



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

EXENCIÓN DE LOS PADRES PARA EL USO DE LA SALA DE PESAS/CARDIO

En consideración de permitir que mi menor participe en actividades atléticas y use equipo y maquinaria en las salas de pesas y cardio del Distrito de Parques y Recreación de Tualatin Hills, yo, el abajo firmante, acepto renunciar a todos y cada uno de los reclamos que puedan surgir de dicha participación y uso. Entiendo y soy consciente de que la fuerza, la flexibilidad y el ejercicio aeróbico, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, son potencialmente peligrosos e implican riesgo de lesiones. Doy permiso para que mi hijo/hija participe en actividades no supervisadas en la sala de pesas/cardio, incluido el uso de equipos y máquinas de ejercicio, con conocimiento de los peligros involucrados. Mi menor y yo hemos leído y comprendido la política de pesas y sala de ejercicios cardiovasculares del Distrito, las precauciones de seguridad, el código de conducta y la exención.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 14-17 años

- Los participantes deben registrarse en la recepción antes de ingresar a la sala de pesas/cardio.
- Los participantes menores de 14 años no pueden usar ni estar en la sala de pesas sin el permiso del especialista en acondicionamiento físico o la persona a cargo. (PAC).
- Devuelva todo el equipo utilizado a las áreas de almacenamiento adecuadas.
- Limpie el equipo después de su uso. Se proporcionará una botella de spray desinfectante y toallas.
- Utilice un observador cuando levante las barras olímpicas y las pesas libres.
- No se permite el entrenamiento personal externo en las instalaciones del Distrito.
- Consulte a su médico de atención primaria antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Política del gimnasio y precauciones de seguridad 12-13 años

- Los participantes deben cumplir con las precauciones anteriores, además de:
- El especialista en acondicionamiento físico/PIC evaluará caso por caso. Puede solicitar una autorización médica antes de la aprobación.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.
- Los menores aprobados de 12 a 13 años deben estar supervisados en todo momento por un padre o tutor de al menos 18 años.

_____ *Iniciales del padre/tutor que entienden y cumplirán con los menores evitando el uso de máquinas de pesas.*

Los menores de 12 años no pueden usar la sala de pesas/cardio.

Voltee el código de conducta, la lista de verificación y las firmas.



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Código de conducta

- No se permite el uso de llamadas de teléfono celular en las salas de cardio/pesas. Si necesita usar el teléfono, salga de la habitación para hacerlo.
- Se debe considerar el lenguaje y el volumen apropiados al conversar en la sala de pesas/cardiovascular
- No se permiten alimentos, alcohol o tabaco en ninguna forma. Y nada de envases de vidrio, por favor.
- Se debe usar ropa deportiva adecuada, incluidos zapatos limpios, en todo momento.

Lista de verificación de recorrido

Coloque sus iniciales en cada punto a continuación al finalizar.

- _____ A Minor se le ha mostrado una solución de limpieza y una toalla. Ha recibido instrucciones de rociar la toalla, no las máquinas para higienizarlas.
- _____ A Minor se le ha mostrado el botón de parada de emergencia en las cintas de correr.
- _____ A Minor se le ha mostrado cómo usar collares en barras olímpicas y características de seguridad en máquinas.
- _____ Minor ha sido instruido para leer las instrucciones en las máquinas antes de su uso.
- _____ Minor entiende que debe mantener la carga ligera al principio para garantizar la ejecución adecuada del movimiento.

Nombre de los participantes:

Dirección:

Fecha de nacimiento: _____ Años: _____ Número de Teléfono: _____

Nombre del personal que completa el recorrido

Firma del Participante

Fecha

Firma del Padre / Tutor

Fecha

Nota: Una persona que no sea padre no puede firmar legalmente esta renuncia para los hijos de otras personas. Esto debe ser firmado por el padre/tutor legal.