



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

TONE Invierno 2024/ Primavera 2024

El programa de Nutrición, Ejercicio y Superación para el Adolescente (T.O.N.E. por sus siglas en Inglés) se enfoca en mejorar la salud y bienestar de personas de 12-18 años de edad. Mientras los participantes progresan durante el periodo de 3 meses del programa, se ganaran una membresía gratis y competirán por premios en el camino! Cada participante debe asistir a una orientación con una persona de nuestro personal calificado antes de comenzar el programa. Este programa comienza en Enero y finaliza en Marzo (El programa TONE verano/ otoño será de Junio a Noviembre). Los participantes adquieren una membresía a Berkshire South que incluye acceso a el centro acuático Norris (piscina), centro de ejercicio Fitzpatrick (equipo de ejercicio), gimnasio Beinecke (cancha y espacio para estiramiento) y todas nuestras clases. Las clases bajo cuota estarán disponible a precios descontados para miembros.

Ventajas de TONE:

- Membresía Individual de 3 meses GRATIS (para completar los requisitos del programa mencionados mas adelante)
- Plan de bienestar personalizado.
- Competencias para ganar premios
- Gana créditos de Servicio Comunitario.
- Talleres exclusivos de Nutrición TONE.
- Gana una Membresía Individual de 6 meses (una vez cumplidos los requisitos del programa)

Requisitos de TONE:

- Llenar el contrato de participación (requiere firma de padre o guardián) y el cuestionario.
- Inscribirse en nuestro sitio web a la orientación que se ofrece el primer Miércoles de cada mes. Asiste a la orientación, recibe tu tarjeta del programa y comienza a ganar puntos.
- En los 3 meses que estes en el programa, debes de ganar un total de 350 puntos para poder ganar la membresía de 6 meses. De esos 350 puntos, debes de completar los siguiente:
 - Minimo 25 horas de acondicionamiento fisico (10 puntos/hora= 250 puntos)
 - Minimo 2 clases de nutrición (20 puntos por clase = 40 puntos)
 - Minimo 2 horas de Servicio comunitario (30 puntos/ hora= 60 puntos)
- Quieres ganar mas puntos? Si se puede:
 - Registra mas de 25 horas de acondicionamiento físico y gana 10 puntos extra/ hora.
 - Asiste a mas de 2 clases de NUtrición.
 - Lleva a cabo mas de 2 horas de Servicio comunitario.
 - Descarga la app Mindshift, muéstrala a una persona de nuestro personal y gana 25 puntos extra!
 - Responde las preguntas de nutrición correctamente y gana 5 puntos extras.



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

Contrato Para Miembros De TONE

POR FAVOR ESCRIBA CLARAMENTE. UN PARTICIPANTE POR FORMULARIO. FIRMA REQUERIDA.

Nombre del Participante _____ Apellido del Participante _____

Fecha de Nacimiento _____ School/ Escuela _____

Mailing Address/ Dirección _____

City/ Ciudad _____ State/ Estado / Zip/ Código Postal _____

Contact Phone/ Telefono _____ Email/ Correo Electronico _____

Parent/Guardian /Padre/ Guardian

Nombre: _____

Telefono de Emergencia (____) _____ Correo Electronico: _____

Dirección: _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal: _____

Eres miembro de BSRCC? _____



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

Terminos y Condiciones

Todas las membresías son intransferibles.

Exención de Responsabilidad: El centro no se hará responsable en ninguna medida por pérdida de posesiones personales de miembros o invitados. El miembro reconoce que existe el riesgo si se deja cualquier tipo de posesión personal desatendida o en un casillero abierto.

Tarjeta de acceso: Las tarjetas de acceso de la membresía será reemplazada gratis una sola vez después de haber iniciado la membresía. Después de esto, las tarjetas de acceso tendrán un costo de reemplazo de \$5.00.

Center Equipment, Facilities and House: Community Center hours are subject to change based on seasonal demands and the Center may be closed for certain holidays, maintenance, repairs, emergencies, staff training, and the like. Members will have no claim against the Center for extending or providing additional credit for periods closed.

Código de Ética: He revisado el Código de Ética del programa TONE acompañado de mi hijo, poniendo especial atención y discutiendo apropiadamente las Políticas Generales y Lineamientos del Centro. (Appendix A)

He leído los términos y condiciones de esta aplicación y con mi firma indico que estoy de acuerdo con los términos contenidos dentro del programa TONE. Si soy menor de la edad legal, la firma de mi padre o guardián debajo, indica que tengo el permiso y comprensión de los términos y condiciones de el programa TONE y doy permiso de que mi hijo participe en el programa TONE.

Firma del Participante _____ Fecha _____

Firma del padre o guardian _____ Fecha _____



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

Permisos Parentales/ Autorizaciones de Cuidado Médico

POR FAVOR ESCRIBA CLARAMENTE. **FIRMA REQUERIDA.**

Doy fe de que mi hijo ha tenido una evaluación física por parte de su médico en los últimos seis meses y que ella/el lo ha encontrado con buena salud y sin ninguna razón médica por la cual no pudiera participar en el programa TONE de BSRCC.

ACUERDO DE CUIDADO MEDICO DE EMERGENCIA Y PRIMEROS AUXILIOS

Nombre del Participante: _____

Autorizo al personal del Centro Comunitario Regional Berkshire South, con entrenamiento básico de RCP (CPR) y primeros auxilios, a ofrecer primeros auxilios o RCP a mi hijo de ser necesario.

Entiendo que se hará todo lo posible para contactarme en caso de una emergencia que requiera atención médica para mi hijo. Sin embargo, si no se me puede contactar, yo autorizo a el personal de el Centro Comunitario Regional Berkshire South solicitar transporte EMS (Transporte de Servicios de Emergencia Médica) para mi hijo a la unidad de cuidado médico mas cercana y asegurar el tratamiento médico necesario para mi adolescente. Please add spanish translation here

Nombre del padre o guardian: _____

Firma _____ Fecha _____



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER LIBERACION DE COMUNICADOS DE PRENSA

En consideración del compromiso como modelo del menor mencionado a continuación, y por otras buenas y valiosas consideraciones en el presente, bajo los términos aquí establecidos, recibidos y reconocidos, concedo a Berkshire South, a su Director Ejecutivo y a cualquier personal, representantes legales y asignatarios, el permiso y los derechos de autor para reutilizar y publicar retratos fotográficos del menor o fotografías en las que el menor pueda estar incluido, ya sea de manera total o parcialmente, en su composición o distorsionado de cualquier carácter o forma, sin restricción en cuanto a cambios o alteraciones que se puedan hacer de vez en cuando, bajo el nombre propio o uno ficticio del menor, así como reproducciones a color o realizadas a través de cualquier medios en sus estudios o en cualquier otro lugar con fines artísticos, publicitarios, comerciales o cualquier otro fin. También doy mi consentimiento para el uso de cualquier material impreso junto con el mismo.

Doy consentimiento y renuncio a cualquier derecho que el menor o yo pueda tener para inspeccionar y aprobar el producto o productos finales o la copia publicitaria o impresa que pueda ser usada en conexión con el mismo o el uso en el que pudiera ser aplicado.

Por la presente libero y acepto declarar al Centro Comunitario Regional Berkshire South Regional, a su Director Ejecutivo y a cualquier personal, representantes legales o asignatarios, además de todas las personas que actúan bajo su permiso o autoridad, liberar de toda responsabilidad en virtud de cualquier distorsión, alteración, ilusión óptica o uso de manera compuesta, ya sea intencional o no, que pueda ocurrir o producirse en la toma de dichas fotografías o en cualquier procesamiento posterior de las mismas, así como de cualquier publicación de las estas, incluido si pudiera someter al menor al ridículo, escándalo, reproche, desprecios e indignidad.

Por la presente garantizo que soy mayor de edad y tengo todo el derecho a contratar por el menor en los aspectos anteriores. Declaro además que he leído la autorización, liberación y acuerdo anteriores, antes de su ejecución, y que estoy completamente familiarizado con su contenido.

Nombre del Menor:



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

Firma: (Padre) (Madre) (Guardian) Nombre :

Nombre _____

Firma _____ Fecha: _____



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

Apéndice A- Código de Ética

Nuestra Misión: El Centro Comunitario Regional Berkshire South es una organización sin fines de lucro cuyo propósito es mejorar la calidad de vida de la comunidad. Juntos, nuestra misión es construir un sentido de comunidad y un propósito común a través de la región, que incremente la calidad recreacional, educacional, cultural, sanitaria y el bienestar de los residentes de la parte Sur de los Berkshires. Berkshire South es una organización no sectaria, sin fines de lucro abierta para todos independientemente de su posibilidad para pagar.

Por Favor recuerde:

- No se permiten alimentos dentro del gimnasio.
- No se permiten celulares dentro del gimnasio, vestidores o saunas.
- No se permite el uso de vocabulario inapropiado o vulgar.
- No ocupar equipo si no se está usando (tenga en cuenta cuando se está sentado entre repeticiones)
- Debe de usar ropa apropiada para ejercitarse (pantalones de mezclilla o prendas que exponen el torso no están permitidos)
- Debe utilizar zapatillas deportivas (sandalias, tacon alto o zapatos abiertos no estan permitidos)
- Ser cortés con otros miembros, limpie las pesas después de usarlas y colóquelas nuevamente en el lugar de donde las tomó.
- No golpee las pesas ya sea entre ellas o en el piso y no las deje caer al suelo.
- Es necesario apartar el equipo de cardio antes de usarlo.
- El equipo de cardio solo puede ser utilizado en periodos de 35 minutos.
- El gimnasio cierra 15 minutos antes de que el Centro cierre.
- Casilleros están disponibles para su uso o renta (BSRCC no es responsable por pertenencias perdidas)
- Zapatillas de suela negra no se admiten en la cancha, el uso de playera es requerido.
- Los tapetes son para uso exclusivo de los programas y clases del Centro.
- Nadie bajo la edad de 18 años tiene permitido usar el sauna.
- Debe tomar un baño antes de utilizar la piscina (Ley Estatal de Massachusetts)
- Traje de baño o trajes acuáticos son requeridos siempre (no pantalones de mezclilla o shorts de vestir)
- No correr, empujar o cualquier comportamiento inapropiado dentro del área de la piscina.
- Cualquier persona usando algún equipo inapropiadamente podrá ser desalojado.

Este es un programa muy especial, diseñado para enseñar, guiar y apoyarte en el camino de aprendizaje y mantenimiento de un estilo de vida sana. Si alguna política se quebranta, corres el riesgo de que no se te permita terminar el programa.



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

CUESTIONARIO TONE Y ESTILO DE VIDA

Nombre _____ Fecha: _____

Escuela Secundarial: _____

Physical Activity:

Actividad Fisica:

1: Practicas alguna actividad fisica por ti mismo aparte de los requerimientos de la clase de Educacion fisica? Si, que actividad y con que frecunecia?

No

2. Que obstaculos, personales o de otro tipo, se interponen para ejercitarte?

3: En que actividades fisicas has tenido exito en el pasado?

4. Estas interesado en practicar algun deporte?

Si No



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

5. Porque crees que es importante incluir ejercicio en tu vida?

6. Cuales son los beneficios de el ejercicio cardiovascular?

7. Cuales son los beneficios de el entrenamiento de fuerza?

Apoyo:

8. Sientes que tus padres, amigos o familia te apoyaran en tus esfuerzos para practicar actividad fisica? Si No

9. Crees que tu intento de practicar actividad fisica generara sentimientos negativos en personas cercanas a ti? Si No

Diversión:

10. Que es lo que usualmente haces despues de la escuela?

Nada

Actividades individuales:

Actividades con amigos

Fines de Semana:



BERKSHIRE SOUTH REGIONAL COMMUNITY CENTER

11. Que tipo de actividades consideras divertidas?

Estresores:

12. Que tipo de cosas te hacen sentir estresado?

13. Como manejas el estres?

14. En la escala del 1 al 10 (1 siendo nada estresado y 10 siendo extremadamente estresado),
Cual dirias que es tu nivel de estres tipicamente? _____

Dietary Patterns: /Patrones alimentarios:

15 Cuantas comidas y/ o colaciones haces al dia? _____ / _____

16. Sientes que comes "saludable" la mayoria del tiempo?

Si No

17. Como te enteraste del programa TONE?

18. Cuales metas esperas lograr con este programa?
