

## **Strength and Conditioning Policies**

### **Reglamento para el uso del gimnasio**

- Full-sleeved T-shirts are required at all times in the weight room  
El uso de camisetas con manga es obligatorio de todos los usuarios en el área de pesas.
- **Patrons are required to unload and re-rack weights**  
**El usuario deberá regresar todo el equipo que ha utilizado en el lugar asignado para cada uno de ellos.**
- Olympic lifts (clean, clean & jerk, snatch) are prohibited  
Quedan prohibidos los levantamientos olímpicos (Clean and Jerk: “cargada” y “segundo tiron”)
- **The use of chalk is prohibited**  
**El uso de tisa queda prohibido.**
- Please wipe down equipment after use  
Favor de limpiar el equipo después de cada uso.
- **Athletic footwear is required**  
**Es requerido el uso calzado deportivo**
- Athletic shorts or sweatpants are required (cargo shorts, cargo pants, and jeans are not permitted)  
Es requerido el uso de vestimenta apropiada (no se permite el uso de mezcilla, ni pantalones tipo cargo)
- **Mid-drifts may not be showing**  
**Usuarios deben cubrir su torso y abdomen**
- Immediately report any injury or facility/equipment irregularity to staff  
Reportar inmediatamente al personal cualquier lesión o irregularidad en el equipo.
- **Emergency off clip is mandatory when using treadmills**  
**Es obligatorio el uso de presilla de emergencia al usar las caminadoras**
- Cell phone use is prohibited on equipment, in the locker rooms, and on the track (this includes Bluetooth & other hands-free accessories)  
Queda prohibido el uso de teléfonos celulares durante el uso del equipo, en los baños y en la pista. (esto incluye tecnología bluetooth y accesorios manos libres)
- **Cell phones/MP3 players/other personal listening devices must be used with headphones, speaker use is prohibited**  
**Celulares/MP3 players y aparatos similares deben ser usados con audífonos. Queda prohibido el uso de bocinas.**
- Safeties are required when using the Smith Machines  
(I have no idea what this means)
- **Contact a staff member if any extra assistance is needed**  
**Contactar al personal en caso de requerir asistencia**
- *Failure to comply with the above policies may result in temporary or permanent suspension from the Recreation Center*  
*El incumplimiento del reglamento puede resultar en suspensión temporal o permanente del Centro de Recreación.*

Please direct questions regarding these policies and procedures to

Favor de dirigir comentario o preguntas a:

Brandy Schumaker at 330-941-3369. A more detailed and updated list can be found at <http://www.ysu.edu/reccenter/>  
Brandy Schumaker at 330-941-3369. Para una lista más completa y detallada, visitar: <http://www.ysu.edu/reccenter/>