



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# KEV QHIA PAUB TXOG RAU COV TSWV CUAB NYOB HAUV GET SUMMER

GET SUMMER MEMBER ORIENTATION



## **KEV NPAJ TSEG**

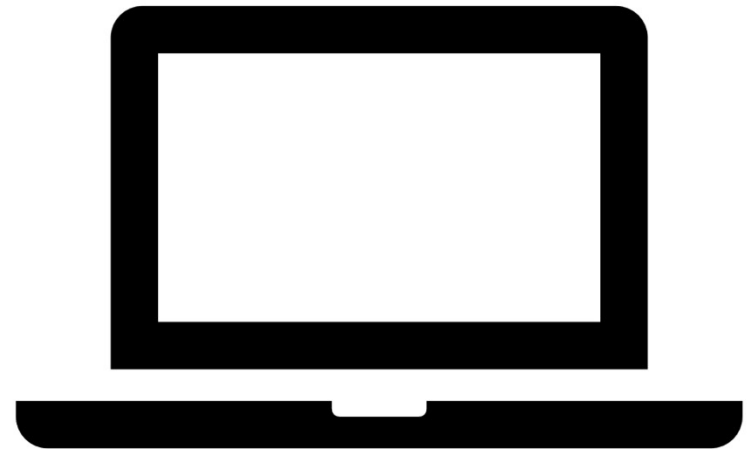
**KOJ LI KEV UA TSWV CUAB RAU GET  
SUMMER**

- 1. YMCA TXOJ QAUV CAI TAUG**
- 2. KEV COJ TUS CWJ PWM**
- 3. THAWJ ZAUG NTSIB**
- 4. CHAV FITNESS CENTER & GROUPX  
CLASSES**
- 5. CHAV GYMNASIUM**
- 6. CHAV POOL & AQUATICS**
- 7. CHAV LOCKER ROOMS**
- 8. LUS NUG**
- 10.UA TSAUG**

## KOJ LI KEV UA TSWV CUAB HAUV GET SUMMER

Zoo siab rau koj los ua tswv cuab! Peb zoo siab tos txais koj rau lub caij ntuj sov no. Thov siv sijhawm los nyeem kom paub txog muaj dabtsi koj ua tau txuam nrog koj li kev ua tswv cuab.

- ❑ Ua tswv cuab dawb rau cov hluas kawm qib 9-12<sup>th</sup>
- ❑ Ua tswv cuab thaum – Lub 8 Hli tim 31<sup>st</sup>, 2023
- ❑ Koj li kev ua tswv cuab qhib kev rau koj nkag tau ragnrho rau lub tsev, tiamsis kuj txwv tej chav tsis pub mus vim tsis muaj hnuv nyoog txaus



## YMCA TXOJ QAUV CAI TAUG – TXHUA TUS YUAV TSUM UA

### Thov ua raws li Y Tej Qauv Cai Taug thaum koj nyob rau tom Y



- Kev Saib Xyuas: Hlub lwm tus thiab ua zoo rau lwm tus
- Kev Sib Luag Zog: Tsim tej hwv tsam sib luag rau sawvdaws
- Kev Ua Ncaj: Muaj kev ncaj ncees, tej yam yus ua yog raws li tej qauv cai
- Kev Saib Taus: Hwm txhua leej txhua tus
- Luag Haujlwm: Lav tej uas yus ua thiab tes haujlwm

## KEV COJ TUS CWJ PWM

- Hais tej yam lus zoo – txhob hais lus phem
- Qhia tej teeb meem lossis yam yuam cai rau cov neeg ua haujlwm Y staff
- tam sid – yog tias pheej txhoj txwm ua txhaum ces yuav raug rho tawm kev ua tswv cuab
  
- Paub txog thiab ua raws li tej txheem lus rau cov hluas uas nyob rau chav qoj ib ce
- Nyob twj ywm tsev yog tias koj mob lawm
- Hwm cov uas nyob ib ncig koj thaum siv tej twj ntawm te
- Yog tias koj muaj lus nug, nug cov neeg ua haujlwm Y team member!



# KEV COJ TUS CWJ PWM TXUAS NTXIV

## Kev Cai Rau Chav Qoj Ib Ce

*Peb sawvdaws ua kom yog ib qho chaw nyob nyab xeeb thiab lom zem rau txhua tus yog thaum sawvdaws coj li no:*

- Siv cov spotters thiab collars thaum nqa khoom
- Muab cov khoom siv tso rov qab rau nws qhov chaw tom qab siv tag
- Rau cov khau huv, tsis pub ntiv taw tawm, thiab cov khau tsis kos qhov chaw tsuj (non-marking)
- Qhia rau cov neeg ua haujlwm Y staff yog tias khoom puas lawm
- Hwm cov uas nyob ib ncig koj thaum siv tej twj ntawm tes



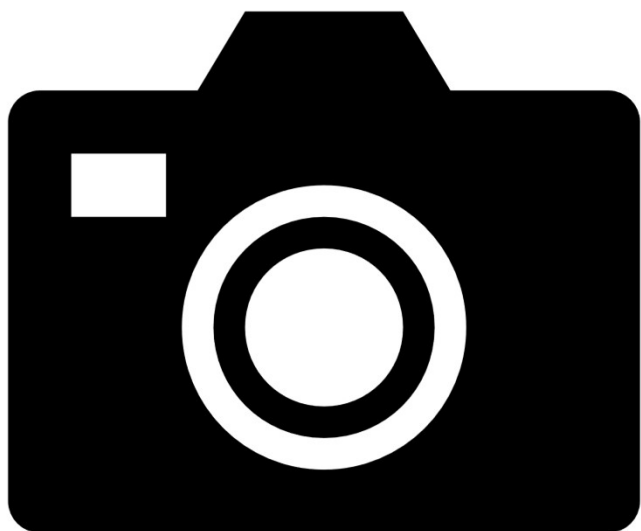
## KEV COJ TUS CWJ PWM TXUAS NTXIV

Kev Cai Rau Chav Qoj Ib Ce Txuas Ntxiv

- Ua siab ntev tos lwm tus thaum nyob tos lawv siv yam khoom koj xav siv thiab cia lawv siv nyob hauv koj sab thiab
- Muab tej khoom so tua kab mob tom qab siv tag
- Nco tseg tias yog koj tsis paub siv tej khoom nyob hauv chav no, teem ib lub sijhawm nrog tus Y trainer los cob qhia koj paub siv



## THAWJ ZAUG NTSIB



Koj yuav tsum paub tej yam no ua ntej koj mus rau ceg haujlwm YMCA nyob hauv koj zos.

- Taug kev rau lub rooj tos txais qhua thiab qhia rau lawv paub tias koj muaj tswv cuab nyob rau Get Summer Membership
- Pab tos txais qhua mam li thaij daim duab ua ID rau koj
- Tswv yim: Yog tias koj muaj xov tooj ntawm tes, download lub YMCA app ces koj daim npav yuav nyob nrog nraim koj
- Siv lub sijhawm no los nug txog lub tsev yog tias koj tsis tau paub txog
- Yuav kom koj kos npe rau daim ntawv coj cwj pwm zoo



## ΨΜΧΑ ΠΗΘΝΕ ΑΠΠ



<https://itunes.apple.com/us/app/ymca-twin-cities/id1112258810?ls=1&mt=8>



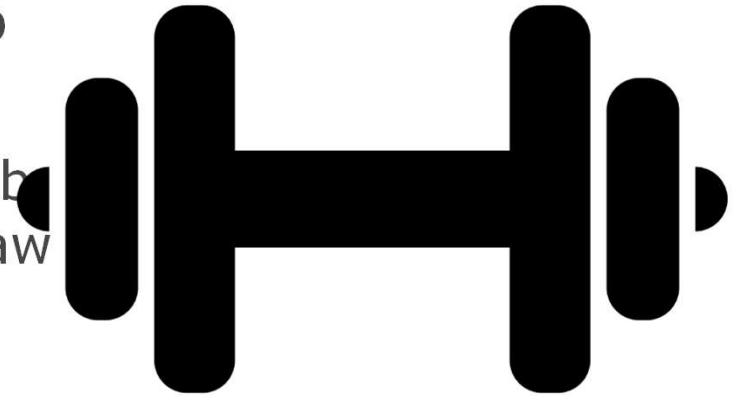
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.netpulse.mobile.ymcatwincities>



## CHAV FITNESS FLOOR & GROUP EXERCISE

Koj li tswv cuab Get Summer qhib kev rau koj nkag mus rau peb ntau chav thiab chav

- “GroupX” – txwv hnuv nyoob.
- Mus siv cov khoom nqa kab, cardio, thiab taug kev tau thaum chav no qhib
- Muab tej khoom so tom qab siv tag, muab tej khoom hnyav tso rov qab rau nws chaw
- Saib taus ib leeg ib tug thiab nyias qhov chaw
- Siv tej khoom kom nyab xeeb thiab tsim nyog



## CHAV GYMNASIUM



Peb chav gym cia koj ua basketball, volleyball, pickleball, tej ntawd.

- Cov sijhawm gym qhib nyob rau txhua qhov chaw. Koj mus saib tau cov sijhawm no nyob rau chaw ua haujlwm lossis hauv online
- Saib taus lwm tus nyob hauv thiab. Tsis pub tham xov tooj ntawm tes
- Tsis pub nqa zaub mov los noj, tsuas pub dej xwb
- Txhua yam khoom zoo yuav tsum muab liaj hauv chav locker room

## CHAV POOL & AQUATICS

Koj li kev ua tswv cuab cia koj nkag tau rau peb cov pools, saunas, thiab steam rooms

- Yuav kuaj seb koj puas paub da dej ua ntej cia koj nkag lub pool yog tias koj nyob hauv qab 15 xyoos. Muaj kev kuaj koj da rau cov dej ntiav thiab dej tob
- Thaum koj muaj daim pib nkag lawm ntawm koj tes, koj yuav tsum muab rau tus neeg nyob ntawm rooj saib es koj thiaj li tsis tau raug mus kuaj txhua zaust
- Cov muaj hnuv nyoog 15+ xyoo rov saud siv tau cov whirlpools thiab saunas, yog tias muaj
- Yuav tau siv qiv da tib lub pool ua ke. Ua tib zoo da dej thaum muaj lwm tus nyob hauv thiab



## CHAV LOCKER ROOMS



Yeej muaj cov locker rau koj siv txhua hnuv.

- Nqa koj lub ntsuas phoo tuaj liaj txhua hnuv thiab nqa rov qab tib hnuv ntawd
- Yeej txhawb kom koj siv lub ntsuas phooj los liaj vim YMCA yuav tsis lav tej khoom uas raug ploj lossis nyiag
- Tsis muaj phuam qiv siv rau tam sim no
- Tsis pub siv xov tooj ntawm tes hauv chav locker no
- room

## LUS NUG?



Koj puas muaj lus nug txog koj li kev ua tswv cuab lossis txog chaw haujlwm nyob koj zos?

Nug ib tug YMCA Team Member cs lawv mam li pab koj teb koj tej lus nug thiab tej kev txhawj xeeb uas koj muaj!

Mam sib ntsib os!



# UA TSAUG

**Get Summer Orientation  
YMCA OF THE NORTH**