

CCC informa un llamado a la acción para que todos acepten la equidad

¡Saludos de su junta directiva elegida!

En junio, la Coalición de Comunidades de Color publicó un informe histórico sobre inequidad racial en el condado de Washington. El informe, basado en un estudio de dos años financiado en parte por THPRD, se centró en los desafíos muy reales experimentados por ocho comunidades de color que en conjunto forman un tercio de todas las personas que viven en el condado.

Las poblaciones destacadas son, por orden de tamaño: Latino, Asiático y Asiático Americano, Afroamericano, Esloveno / Ruso, Nativo Americano, Medio Oriente / Norte de África, Hawaiano e Isleño del Pacífico y africano. Los desafíos que enfrentan nuestros amigos y vecinos en estos grupos van desde el empleo hasta la vivienda y la educación, y mucho más.

El informe ofrece varias recomendaciones para el cambio que lo alentamos a leer en el sitio web de CCC, coalitioncommunitiescolor.org. Este llamado a la acción es crucial, porque el informe será transformacional solo si nosotros, como condado, y los líderes de parques y recreación, actuamos en consecuencia. En palabras del comité directivo de la CCC, del cual THPRD es miembro, "Compartimos el deseo de ser proactivos para lograr justicia racial en el Condado de Washington para que todas nuestras comunidades puedan prosperar".

En THPRD, reconocimos hace años que nuestra comunidad estaba cambiando. No solo se estaba volviendo más culturalmente diversa, sino que el ritmo del cambio se estaba acelerando. Llegó un momento clave cuando los funcionarios del Distrito Escolar de Beaverton informaron que más del 50% de los estudiantes se identifican como personas de color. Fue una revelación porque nuestros límites de servicio coinciden casi idénticamente a los de BSD.

Para prestar un mejor servicio a las comunidades de color (y a otras personas de diversos orígenes, como las personas con discapacidad, las personas LGBTQ +, los adultos mayores y las mujeres), hemos emprendido muchas acciones: educación de los empleados, servicios de traducción, baños neutros de género, eventos multiculturales, señalización multilingüe y más.

Hemos recorrido un largo camino. Pero es realmente solo un comienzo. La equidad racial y la inclusión deben estar entrelazadas en el tejido de todo lo que hacemos. Porque como dice el informe de la CCC, "Desmantelar las barreras racistas ... no solo mejorará la vida, sino que elevará la calidad de vida de todo el condado".

¿Tiene alguna pregunta o comentario? Email us at boardofdirectors@thprd.org. Gracias.

Felicita Monteblanco
 Presidente – Junta Directiva de THPRD



**TUALATIN HILLS
 PARK & RECREATION DISTRICT**

Contenido

Mapa e instalaciones de THPRD.....	2-3
Información de inscripción	11-12
Programas libres y admisiones diarias.....	13
Programa de becas de THPRD	15
Índice.....	

Centros acuáticos

Información general	16-18
Aloha Swim Center	22-27
Beaverton Swim Center	28-32
Conestoga Recreation & Aquatic Center	33-38
Harman Swim Center	39-43
Sunset Swim Center.....	44-49
Tualatin Hills Aquatic Center.....	50-54

Centros de recreación

Babette Horenstein Tennis Center	140-149
Cedar Hills Recreation Center	69-84
Conestoga Recreation & Aquatic Center	85-95
Elsie Stuhr Center.....	96-111
Garden Home Recreation Center	112-126
Tualatin Hills Athletic Center	55-68

Programas de naturaleza

Senderos naturales.....	127
Programas de naturaleza	128-137

Otros

Ligas deportivas	65-68
Servicios de recreación adaptados e incluyentes	138-139

La misión de Tualatin Hills Park & Recreation District es proveer instalaciones recreativas, parques de alta calidad, programas, servicios y áreas naturales que cubran las necesidades de las diversas comunidades a las que se atiende.

Nos esforzamos por producir la guía de actividades más precisa y actualizada posible. Es posible que cierta información del programa haya cambiado desde la impresión de esta guía. NOTA: THPRD puede usar fotografías tomadas en los eventos y durante los programas, con fines promocionales.

Es fácil inscribirse en THPRD



TUALATIN HILLS PARK & RECREATION DISTRICT

Si vive en el distrito y tiene una tarjeta de identificación de THPRD vigente, puede inscribirse:



En línea: www.thprd.org/espanol

Registro para el trimestre del verano comienza el **sábado 18 de agosto, 8 am.**

Puede registrarse las 24 horas del día, los siete días de la semana. Solo visite www.thprd.org/espanol/registracion. Debe de tener una tarjeta de crédito o una tarjeta de regalo de THPRD.



Por teléfono: 503-439-9400*

Registro para el trimestre del verano comienza: **sábado, 18 de agosto, 8 am-6 pm y domingo 9 de agosto, de medio día a las 4 pm.**

El registro continua **lunes y martes, agosto 20-21, 8:30 am-6 pm.** Después de **agosto 21**, llame a cualquier centro de THPRD.



Correo o en persona

Registación para el trimestre del verano comienza: **Lunes, agosto 20, 8 am.**

Visite cualquier centro acuatico o de recreación de THPRD (vea la pagina 12) para registrarse en las clases.

*Para proteger su información personal, a partir del 1 de junio de 2017 THPRD ya no aceptará pagos con tarjeta de crédito a través del teléfono. Cualquier persona que se registre por teléfono tendrá un plazo de 48 horas para realizar pagos en cualquier instalación de THPRD o en línea en www.thprd.org. Si tiene alguna pregunta, llame al 503-645-6433.

Para abrir una cuenta de THPRD nueva

Crear una cuenta

Para que pueda disfrutar de nuestros cientos de clases, programas, campamentos y actividades, primero debemos crear su cuenta en la base de datos de inscripción de THPRD.

Esto es necesario para todos los participantes que viven dentro del distrito y los que viven fuera del distrito, y solo debe seguir algunos pasos.

Paso 1: complete nuestro formulario de información del solicitante

Puede obtener una copia de este formulario en cualquier centro de THPRD o imprimir una copia desde nuestro sitio web. Para su conveniencia, contamos con una opción disponible en línea.

Paso 2: visite cualquier centro THPRD (los solicitantes en línea pueden pasar al paso 3)

Visite nuestra oficina administrativa o cualquiera de las instalaciones del distrito de parques para completar el proceso de solicitud. Le agradeceremos que traiga lo siguiente:

- Su formulario de información de solicitante completo
- Cualquier identificación con fotografía emitida por el gobierno que incluya su dirección actual (por ejemplo, licencia de conducir de Oregon, tarjeta de identificación de Oregon, tarjeta de identificación consular).

Paso 3: obtenga su tarjeta de identificación de THPRD

Si está presentando su solicitud en persona: nuestro personal ingresará la información de su cuenta en nuestra base de datos y le entregará una tarjeta provisional con su número de identificación de THPRD.

Si está presentando su solicitud en línea: se le dará su número de identificación de THPRD cuando complete la solicitud.

Una vez que tenga su número de identificación de THPRD, ¡puede empezar a inscribirse para las clases!

Para inscribirse en las clases:

- Use su número de identificación de THPRD para ingresar a myTHPRD.
- Haga clic en "I'm New" (Soy nuevo) para empezar a usar las herramientas de inscripción en línea.

THPRD se reserva el derecho de verificar la residencia en cualquier momento; las direcciones se deben verificar cada cinco años. La fecha de vencimiento de su tarjeta se puede encontrar al ingresar a su cuenta myTHPRD. El cargo por reemplazo de tarjetas perdidas es de \$5.

Paso 4: verifique su residencia (solo para los solicitantes en línea)

Si no completó este paso en persona durante el paso 2 anterior, THPRD aun debe verificar su residencia.

Antes de su primera clase programada o liga, o después de no más de cinco actividades libres, muestre cualquier identificación con fotografía emitida por el gobierno que incluya su dirección actual (por ejemplo, una licencia de conducir de Oregon, una tarjeta de identificación de Oregon, una tarjeta de identificación consular).

Si no puede verificar su residencia, puede optar por pagar una tarifa para personas que viven fuera del distrito o solicitar un reembolso prorrateado por su clase.

¿Por qué verificamos su dirección?

Las personas que tienen propiedades o viven dentro de los límites de THPRD apoyan nuestros servicios a través de su pago de impuestos y son elegibles para recibir los beneficios que incluyen la inscripción temprana y costos más bajos del programa.

Información general de THPRD

¿Estoy dentro del distrito?

Las personas que viven (o tienen una propiedad) dentro de los límites de THPRD apoyan nuestros servicios a través del pago de sus impuestos y por lo tanto reciben beneficios que incluyen la inscripción temprana y costos más bajos del programa.

¿Vive fuera del distrito?

Para averiguar si vive dentro de los límites del distrito, visite: www.thprd.org/activities/am-i-in-district. Los residentes que viven fuera del distrito, incluyendo invitados que residan fuera del distrito, están invitados a disfrutar de los programas de THPRD al elegir entre dos opciones de pago:

Pague una prima de 25% por cada clase, actividad libre, pase de acondicionamiento físico o programa. Regularmente, las tarifas para residentes que viven fuera del distrito (out-of-district, OD) se mencionan en esta guía de actividades. Esta opción no se puede usar para el alquiler de instalaciones o ligas deportivas afiliadas.

Pague una cuota de participación (actualmente \$86 por trimestre; \$344 al año) que permite que todos los miembros del hogar reciban tarifas para personas que viven dentro del distrito en todas las clases de THPRD, actividades libres, pases para acondicionamiento físico y otros programas para cualquier período o para un año completo.

Tenga en cuenta que los residentes que viven fuera del distrito no son elegibles para recibir los descuentos que se les proporcionan a los jóvenes, adultos mayores, familias de militares e invitados con necesidades especiales que viven dentro del distrito.

La inscripción fuera del distrito comienza (en línea o por teléfono) a las 8 am el lunes, 20 de agosto.

Directrices de observación de clases

THPRD invita a los padres/tutores a observar las actividades en clase desde adentro de la clase/gimnasio durante el primer día y el último día del período. De lo contrario, exhortamos a los padres/tutores a permanecer fuera de la clase/gimnasio para proveer a los niños el mejor ambiente de aprendizaje. Los programas fuera del sitio requieren que un padre/tutor esté presente en todo momento si el niño es menor de 10 años de edad. Si tiene alguna pregunta o inquietud respecto a estas directrices, siéntase en la libertad de hablar con el instructor o coordinador del programa. Gracias por su colaboración y comprensión.

Inclemencias del clima

Los programas, clases y actividades patrocinadas de THPRD se pueden retrasar o cancelar si las condiciones climáticas lo requieren. Para obtener la información más reciente sobre las actividades acuáticas y operaciones del centro recreativo durante clima inclemente, llame a nuestra línea directa de atención las 24 horas al 503-614-4018 o visite nuestro sitio web, www.thprd.org/espanol. También publicaremos avisos en las redes sociales y proporcionaremos información a los medios de comunicación.

Vestidores

Se solicita que todos los niños de 6 años y mayores usen el vestidor de su propio sexo. Si esto representa un problema para usted, hable con el personal de la recepción.

Duchas

Si usted usa una ducha de THPRD, pero no participa en una actividad pagada, se le cobrará una cuota de \$2.50.

Cancelaciones, descuentos y reembolsos

Retrasos, cierres y cambios

Ocasionalmente, los centros estarán cerrados o se cambiarán o retrasarán los horarios debido a eventos especiales o clases de reposición. Hacemos todo el esfuerzo posible por anunciar cualquier cambio por anticipado. Nos esforzamos por proveer instalaciones limpias y saludables para que las disfrute. Es necesario realizar cierres anuales para realizar reparaciones mayores y limpieza.

Clases llenas o canceladas

Todos los programas operan con un requisito mínimo de inscripción y capacidades máximas de inscripción. El distrito se reserva el derecho de cancelar, cambiar o combinar los programas. Las clases no se cancelarán en un plazo de 72 horas de la fecha de inicio, excepto en circunstancias extraordinarias. Cuando el distrito cancela o pospone una clase, la cuota total se acreditará en la cuenta de inscripción de THPRD del participante.

Listas de espera

Una vez que se llena una clase, se creará una lista de espera. Nota: incluso si se crea una clase adicional, esta no puede ser a la misma hora o día que la clase de la lista de espera.

REEMBOLSOS

Es política de THPRD de reembolsar el dinero recolectado por los servicios, ya sea que lo haya iniciado el distrito o el participante, de

manera oportuna.

Si es necesario un período de solicitud de reembolso más largo, se anotará en la descripción y guía de actividades de la clase y en la factura del empleador. No se aplicará ningún crédito a la cuenta de inscripción de THPRD del participante sin el aviso requerido. Para obtener una copia completa de la política de cancelación y reembolso de THPRD, visite www.thprd.org/espanol.

Clases

Las solicitudes para abandonar o cambiar una clase se deben hacer con cinco días de anticipación al primer día de clase, para recibir un reembolso completo menos las cuotas aplicables. Las solicitudes hechas en un plazo de cinco días hasta la fecha de inicio serán devueltas en una tarjeta de regalo de THPRD.

Después de la segunda cancelación por parte de un cliente en un período, se cobrará una cuota de cancelación de \$10 si se cancela cinco días antes y \$20 si se cancela en un plazo de cinco días.

Campamentos

Las solicitudes para abandonar o cambiar la inscripción del campamento se deben hacer al menos 14 días antes del inicio del campamento para recibir un reembolso completo menos el depósito. Una solicitud aprobada se reembolsará en una tarjeta de regalo

de THPRD.

Se cobrará un depósito de \$30 a la semana para los campamentos. Los depósitos para los campamentos no son reembolsables ni transferibles.

Canchas de tenis

Las solicitudes para cancelar o cambiar una reserva de la cancha de tenis se deben hacer dos días antes de la reservación para obtener el reembolso completo.

DESCUENTOS

Descuentos disponibles sólo para residentes del distrito.

Un patrón que tiene múltiples clases protegidas - por ejemplo, un militar veterano de 65 años de edad - no sería elegible para múltiples descuentos. Los descuentos no se pueden utilizar para las siguientes actividades subvencionadas: clases particulares, alquiler de instalaciones, viajes, cuidado de niños, concesiones, mercancía, y/o eventos especiales.

Descuentos para adultos mayores y jóvenes

Hay un descuento de 10% disponible en todas las instalaciones de THPRD para los residentes que viven dentro del distrito y que tengan 65 años de edad o más, excepto en Stuh Center, donde el descuento ya está incluido en el precio. Aplican descuentos para jóvenes en las admisiones y pases diarios (no hay descuentos para las clases) para los niños de 1 a 17 años de edad. La

tarifa con descuento para jóvenes es la misma que la tarifa con descuento para adultos mayores.

Descuento para militares

Todas las personas y sus dependientes (con identificación/documentos emitidos por el gobierno) quienes están prestando servicio actualmente o prestaron servicio (servicio activo, Guardia Nacional, Reservas, Veteranos y Jubilados) en el ejército de EE. UU., (el Ejército, la Marina, la Fuerza Aérea, Infantería de Marina y Guardia Costera) recibirán un descuento de 10% en los programas y servicios que califiquen.

Cuando no aplican descuentos

No hay descuentos disponibles para las actividades del distrito no subsidiadas, incluyendo entre otras: lecciones privadas, alquiler de instalaciones, viajes, cuidado infantil, concesiones, mercancías y eventos especiales.

Por favor

Tenga en cuenta:

las compras con tarjeta de regalo no son reembolsables. La única excepción es para los saldos menores de \$5. Los clientes que califiquen para esta excepción deben solicitar el reembolso.

Programas por sesión y admisiones diarias

Deluxe Fitness Pass

El Deluxe Fitness Pass se puede usar para todas las clases de acondicionamiento físico y programas libres en cualquiera de las instalaciones de THPRD. Esto le da derecho al titular del pase para obtener acceso ilimitado a lo siguiente:

- deportes libres
- acondicionamiento físico en grupo
- cuarto de pesas
- natación para adultos mayores
- yoga
- nado de vuelta
- natación abierta
- entrenamiento acuático
- senderos para caminar
- cuidado infantil^
- natación familiar

La admisión a las clases dirigidas por un instructor se basa en la disponibilidad de espacio. Aplican restricciones de edad para las actividades en Elsie Stuhr (mayores de 55 años). El Centro de tenis no está incluido.

Deluxe Fitness Pass	Diario	1 mes	3 meses	6 meses	Anual
Adulto (18 a 64 años)	\$7.75^	\$52.50	\$148	\$270.50	\$516
Jóvenes (1 a 17 años de edad)*/Adultos mayores (mayores de 65 años)*/ Militar (individual)*	\$7^	\$47.50	\$133	\$243.50	\$464.50
Hogar de dos personas	N/A	\$79	\$222	\$406	\$774
Hogar (más de 3 personas)	N/A	\$105	\$296	\$541	\$1,032
Individual fuera del distrito	\$9.75^	\$65.75	\$185	\$338.25	\$645
Hogar de dos personas fuera del distrito	N/A	\$98.75	\$277.50	\$507.50	\$967.50
Hogar fuera del distrito (más de 3 personas)	N/A	\$131.25	\$370	\$676.25	\$1,290

^Las actividades diarias no incluyen cuidado infantil. Por dos horas de cuidado infantil, agregue un cargo adicional de \$2.50 ID/\$3 OD. El Deluxe Fitness Pass incluye un máximo de dos horas de cuidado infantil por día por niño en los Centros recreativos Cedar Hills, Conestoga y Garden Home. Los niños que participen en cuidado infantil deben estar incluidos en la cuenta familiar. La admisión se basa en la disponibilidad de espacio. Las horas de cuidado infantil del Deluxe Fitness Pass solo se pueden usar para los programas/actividades en las instalaciones de THPRD. Los padres/tutores legales que salen fuera del sitio deben pagar cuotas adicionales.

El parque de juegos bajo techo está incluido para los titulares de un Pase para jóvenes o los miembros jóvenes del Pase familiar

General Pass

El General Pass se puede usar en cualquier instalación de THPRD para la admisión a los siguientes programas libres:

- nado de vuelta
- natación familiar
- gimnasio abierto
- sendero para caminar
- natación abierta
- natación para adultos mayores
- deportes libres
- cuarto de pesas

El pase no incluye la admisión a las clases de acondicionamiento físico dirigidas por instructores. Aplican restricciones de edad para las actividades en Elsie Stuhr Center (mayores de 55 años). El Centro de tenis no está incluido.

El parque de juegos bajo techo está incluido para los titulares de un Pase para jóvenes o los miembros jóvenes del Pase familiar

General Pass	Actividades libres a diario	1 mes	3 meses	6 meses	Anual
Adulto (18 a 64 años)	\$4.75	\$31	\$86	\$148	\$276
Jóvenes (1 a 17 años de edad)*/Adultos mayores (mayores de 65 años)*/ Militar (individual)*	\$4.25	\$28	\$77.50	\$133	\$248.50
Hogar de dos personas	N/A	\$46.50	\$129	\$222	\$414
Hogar (más de 3 personas)	\$12.25	\$62	\$172	\$296	\$552
Individual fuera del distrito	\$5.75	\$38.75	\$107.50	\$185	\$345
Hogar de dos personas fuera del distrito	N/A	\$58.25	\$161.25	\$277.50	\$517.50
Hogar fuera del distrito (más de 3 personas)	\$15.25	\$77.50	\$215	\$370	\$690

*Aplican descuentos solo para los residentes que viven dentro del distrito. Jóvenes, adultos mayores y militares cuentan con un 10% de descuento.

Mente, Cuerpo, Alma

Los beneficios de la recreación

La recreación hace bien al cuerpo – y no es nada mala para la mente y para el espíritu tampoco. Numerosos estudios indican que los parques, espacios verdes y las clases de recreación ofrecen una amplia gama – y a menudo inesperada – de beneficios, independientemente de su edad o condición.

Estas son sólo algunas de las razones para salir y explorar todo lo que THPRD tiene para ofrecer:

Beneficios para la Mente

- La participación en actividades extracurriculares mejora el rendimiento escolar de un niño.
- El ejercicio cardiovascular aumenta los niveles de una proteína derivada del cerebro que ayuda con la toma de decisiones, mayor pensamiento y aprendizaje.
- El juego al aire libre puede reducir los síntomas de TDAH en niños.
- El ejercicio aumenta la producción de productos químicos que evitan la degeneración del centro de memoria del cerebro.
- Un paseo de 20 minutos a través de entornos naturales mejora la concentración.



Un Cuerpo más Fuerte

- Los niños que pasan tiempo fuera desarrollan sistemas inmunológicos más fuertes.
- 150 minutos de ejercicio moderado cada semana reduce el riesgo de enfermedad crónica en adultos.
- El caminar aumenta los niveles de HDL, o colesterol "bueno", en los adultos mayores.
- El juego regular al aire libre y no estructurado hace que los niños sean más fuertes y más delgados.



Impulsa el Espíritu

- Los adultos mayores que caminan tienden a dormir mejor. Caminar también mejora el estado de ánimo general y la sensación de bienestar, mientras reduce los niveles de estrés.
- Participar en actividades fuera de la escuela ayuda a los adolescentes a construir relaciones y aumentar su autoconfianza, optimismo e iniciativa.
- La mayor exposición a parques y espacios verdes está constantemente ligada a niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés.

Beca de THPRD

THPRD estableció el programa de Beca de THPRD para garantizar que ningún residente del distrito sea negado de una oportunidad de recreación solamente por limitaciones económicas.

Para satisfacer los requisitos de la Beca de THPRD, debe vivir dentro del distrito, tener una tarjeta de residencia de THPRD vigente (vea la pág. 11) y los ingresos de su familia deben cumplir

con los requisitos financieros. Puede presentar una solicitud en cualquier momento. Si se aprueba, recibirá exenciones de pago que podrá usar cuando se inscriba en clases y programas de THPRD por un año completo a partir de la fecha en que se apruebe la asistencia.

Puede usar este crédito para clases y programas de THPRD, así como para campamentos de verano, ligas deportivas juveniles afiliadas y honorarios de parcela para los jardines comunitarios de THPRD. El crédito no utilizado será purgado al final de cada semestre. Tendrá la oportunidad de volver a solicitar una vez al año. Los créditos no se pueden usar para alquiler de instalaciones, fiestas de cumpleaños, programas



de terceros, ligas deportivas juveniles competitivas, clases particulares, cuidado de niños cuando los guardianes viajan fuera del sitio o la compra de artículos (gafas, gorros de baño, toallas) en los centros de THPRD.

Si desea información completa sobre este programa, vea www.thprd.org/espanol o llame al 503-619-3994.



Normas de Seguridad de THPRD

Muchas gracias por su colaboración en el cumplimiento de estas normas, para mantener la seguridad y comodidad de usted y sus hijos. Si su familia tiene intención de usar alguna de las piscinas, no deje de leer la información sobre el programa acuático en las páginas 16-18.

Para todos

Nos reservamos el derecho de excluir de las actividades a cualquier persona cuyo comportamiento sea agresivo o inaceptable o que incurra en riesgos de lesionarse o lesionar a otros.

Para padres:

- Cuando llegue o pase a buscar a su hijo, confirme que el personal esté al tanto de la llegada o la partida de su hijo.
- Si usted no está presente cuando termina una actividad, el personal llevará a su hijo a una zona supervisada y le llamará si es posible. Si no lo podemos ubicar, pero tenemos información alternativa, llamaremos a los contactos alternativos. Si no logramos comunicarnos con usted en 30 minutos, el personal llamará a la policía/sheriff, al número para situaciones que no son emergencias.
- Si su hijo es menor de 7 años y participa en:
 - ◆ Clase de natación: el padre o tutor debe permanecer en el lugar.
 - ◆ Natación libre: el padre o tutor debe permanecer en el agua con el niño.
- Si su hijo tiene de 7 a 10 años y toma una clase de natación o participa en una actividad en la piscina, usted (o alguien que usted designe que tenga por lo menos 15 años) debe supervisar

- al niño visualmente desde el comienzo hasta el fin de la clase o actividad. Por favor vaya a la piscina misma a buscar a su hijo.
- Si su hijo es menor de diez años y está tomando una clase, usted o alguien que lo represente debe entrar al edificio con el niño.
- Si su hijo es menor de diez años y participa en un programa de inscripción por clase individual, usted o su representante debe acompañar al niño o poder verlo en todo momento.
- Si su hijo participa de un campamento o un programa después del día escolar, no deje de:
 - ◆ Completar el proceso de firmar su entrada y salida todos los días. Anote sus comentarios sobre lo que sea inusual (por ejemplo, si pasará a buscarlo temprano).
 - ◆ Hacer una lista por escrito de los que tienen permiso de pasar a buscar a su hijo, y decirles que tendrán que mostrarle su identificación con fotografía al personal.
 - ◆ Avisarle al personal si su hijo irá en el auto de otro participante de la clase.
 - ◆ Avisarle al personal si otra persona pasará a buscar a su hijo.



Deportes acuáticos THPRD - Información General

Oficina principal de actividades acuáticas:

Howard M. Terpenning
Recreation Complex
15707 SW Walker Road
Beaverton, OR 97006
503-645-6433

Personal

Sharon Hoffmeister, Superintendente de actividades acuáticas

Directrices para el uso de las piscinas de THPRD

Copias de nuestras directrices para el uso de piscinas están disponibles en la recepción de cada centro de natación.

Vestidores

Los niños de 6 años y mayores deben usar el vestidor de su propio sexo. Aloha, Beaverton, Conestoga, Harman y el Tualatin Hills Aquatic Center están equipados con vestidores familiares para las familias o personas con capacidades diferentes que necesitan ayuda o adaptaciones especiales. Todas las demás personas deben usar los vestidores específicos de su sexo.

Oportunidades para voluntarios

Actividades acuáticas especializadas

¡Hola nadadores! ¿Tiene talento para trabajar con los nadadores que tienen necesidades especiales? Comuníquese con Brian Powers en Beaverton Swim Center para conocer las oportunidades para voluntarios al 503-629-6312.

Salvavidas jóvenes

Para las personas que han completado el curso de salvavidas jóvenes. Hay oportunidades disponibles para ser voluntarios en todas las piscinas de THPRD. Comuníquese a las piscinas para obtener información.

Amigos de las actividades acuáticas

Únase a los Amigos de las actividades acuáticas (Friends of Aquatics), un grupo de voluntarios que se reúnen para trabajar en proyectos acuáticos, recaudar fondos y apoyar educación/eventos para prevenir que personas se ahoguen en nuestra comunidad. Para averiguar más, comuníquese con Sharon Hoffmeister al 503-614-1207.

Natación libre en THPRD

Natación abierta: natación recreacional no estructurada para todas las edades. Los niños menores de 10 años deben ser supervisados visualmente por uno de los padres, tutor o encargado del cuidado que deberá tener al menos 15 años de edad. Los niños menores de 7 años deben estar acompañados en el agua por uno de los padres, tutor o encargado del cuidado que deberá tener al menos de 15 años de edad. Para obtener más detalles, consulte las reglas de seguridad de nuestro distrito en la página 15. Se requiere una prueba de natación para que los niños naden en el agua que les pase de la cabeza.

Natación libre: natación de acondicionamiento físico para las personas que pueden nadar continuamente varias vueltas mientras siguen todas las reglas de etiqueta para la natación libre, incluso nadar en círculos. La natación libre es para adultos, a menos que se indique en el horario como Natación libre para todas las edades.

Consulte la página 13 para obtener las cuotas de clases libres. Para obtener más información, visite: www.thprd.org

Nadar como un salvavidas

¿Desea probar el pre-examen de entrenamiento de salvavidas antes de registrarse?

¿Necesita actualizar sus habilidades de natación antes de tomar el curso de formación de salvavidas THPRD ARC? Entrene con el personal de THPRD para prepararse para nadar como un salvavidas, gratis.

Conestoga Aquatic Center: viernes 4:30-5:30 pm (29 de junio-31 de agosto)

Tualatin Hills Aquatic Center: miércoles a las 8 pm

(Del 19 de septiembre al 19 de diciembre)

Por favor, notifique a la recepción al registrarse para su baño.

Contratar para capacitar: entrenamiento para ser socorrista

Queremos ofrecer una buena oportunidad de ganar dinero mientras que aprende. El programa acuático de THPRD busca individuos entusiastas que están interesados en oportunidades de empleo en el programa acuático. Los supervisores seleccionarán solicitantes para pasar por el proceso de contratar y calificarse para entretener y certificarse como Socorristas de la Cruz Roja Americana. Los aprendices aprenderán sobre los deberes y procedimientos de un socorrista de THPRD. Aprenderán a ayudar con las clases de natación y desarrollar habilidades de servicio al cliente. Los candidatos tienen que tener por lo menos 16 años y tienen que pasar una sesión previa al curso que consiste en las siguientes habilidades:

- Nadar 500 yardas: crol de 100 yardas, pecho de 100 yardas, crol de 300 yardas y/o pecho de 300 yardas.
- Mantenerse a flote durante un minuto, utilizando solo las piernas mientras que carga un ladrillo de buceo de 10 libras.
- Reacción cronometrada: Tendrá un minuto y 40 segundos para nadar 20 yardas hasta la parte honda de la piscina con la cabeza fuera del agua, sumergirse hasta una profundidad de por lo menos 9 pies, recuperar un ladrillo de buceo, volver al punto de comienzo (solo utilizando las piernas y manteniendo las dos manos en el ladrillo) y salir de la piscina sin utilizar la escalera.

La certificación de socorrista cuesta \$36.

Para obtener más información, visite www.thprd.org/activities/aquatics/hire-to-train

Puede solicitar en línea: www.governmentjobs.com/careers/thprd

Deportes acuáticos THPRD - Información General

Programa Learn to Swim (Aprenda a nadar) de THPRD

Clases de natación para preescolares

Edades de 3 a 6 años que no han empezado el primer grado

Clases para niños en edad escolar

Edades de 6 a 12 años que han empezado el primer grado

Las destrezas de seguridad son parte integral del programa de lecciones de natación. Se incorporarán las destrezas apropiadas a cada sesión de lecciones.

El Nivel 1 es un ajuste inicial al ambiente del agua. Los nadadores experimentarán soplar burbujas y controlar la respiración, explorando el agua mientras están sobre su espalda y boca abajo, tanto con ayuda como sin ayuda. Al finalizar satisfactoriamente, los nadadores podrán patear usando una tabla para nadar, barco de vapor y un deslizador del largo de dos cuerpos y saltar al agua, todo sin ayuda.

El Nivel 2 desarrollará la confianza para que el nadador flote y se deslice boca abajo y sobre su espalda, mientras se introduce la brazada estilo crol y el estilo combinado hacia atrás. Se introducirá la respiración alterna. El nadador podrá coordinar la respiración de lado con brazada durante cinco respiraciones y cinco longitudes del cuerpo sobre su espalda, braceando y pateando.

El Nivel 3 se enfocará en desarrollar aun más las habilidades de brazada estilo crol y también aprender la brazada hacia atrás. También empezaremos a introducir las experiencias en aguas profundas manteniéndose a flote y las habilidades de buceo para principiantes. Los nadadores también practican realizar habilidades para distancias más largas. Al finalizar satisfactoriamente, los nadadores podrán nadar con brazada estilo crol o brazada hacia atrás 15 yardas.

El Nivel 4 introduce la brazada de pecho y el buceo hacia adelante de pie. En enfoque será aumentar la capacidad y la resistencia de la brazada estilo crol, la brazada hacia atrás y mantenerse a flote. Al finalizar satisfactoriamente, los nadadores podrán nadar con brazada estilo crol o brazada hacia atrás 25 yardas.

El Nivel 5 desarrolla la capacidad de brazada y desarrolla resistencia. Al finalizar satisfactoriamente, el nadador podrá nadar continuamente 300 yardas, mantenerse a flote durante dos minutos, realizar el buceo en aguas poco profundas y demostrar el nado debajo del agua.

Natación avanzada

Opciones del Nivel 6:

Pre-competitivo

Los nadadores perfeccionarán sus brazadas y aumentarán su resistencia. Aprenderán cómo leer un entrenamiento y usar un cronómetro; las boyas, aletas y remos de mano; y aprenderán los principios de entrenamiento en equipo. Al finalizar satisfactoriamente, nadarán 500 yardas continuamente, así como 100 yardas combinado individual.

Pre-salvavidas

Los nadadores aprenderán brazadas que se pueden usar efectivamente con las habilidades de rescate.

Aprenderán más acerca de la seguridad en el agua y explorarán más sus habilidades en el agua. Al finalizar satisfactoriamente, los participantes nadarán 300 yardas continuamente, así como también realizarán buceo en la superficie y natación debajo del agua.

Los participantes serán bienvenidos a inscribirse para múltiples sesiones de las clases Learn to Swim. Sin embargo, deben inscribirse para el mismo nivel. El avance del nivel se basa solo en la recomendación del instructor. NO se harán excepciones.



¿No está seguro en qué clase inscribirse?

Ofrecemos evaluaciones de nivel gratis. Comuníquese a cualquier piscina de THPRD para obtener el horario.

Instrucción especializada

Baby & Me/Toddler & Me

(Mi bebé y yo/Mi niño pequeño y yo)

Bebés (6 meses a 2 años)/niños pequeños (2 a 3 años)

Una clase de adaptación al agua para los padres e hijos. Las habilidades básicas se introducen por medio de juegos y canciones. Se requiere el uso de pañales para nadar.

Usted y su hijo en edad preescolar

3 años a 5 años 11 meses

Una clase de adaptación al agua para estudiantes en edad preescolar que tienen dificultad para hacer una transición a una clase sin participación de los padres. Se introducen las habilidades básicas del Nivel 1 con la participación de los padres en el agua.

Actividades acuáticas especializadas

Un programa de instrucción para niños de todas las edades con discapacidades. Nuestros instructores capacitados proporcionan la oportunidad de recibir un aprendizaje personalizado. Elevación en agua/ acuática ADA (solo en Beaverton).

Instrucciones de buceo

Prerrequisito: 25 yardas con brazada estilo crol y 25 yardas hacia atrás.

Niveles 1 y 2: se enseñarán los fundamentos básicos en la clase.

Niveles 3 y 4: para buzos permanentes.

Salvavidas jóvenes

Edades de 12 a 15 años, Nivel 4+

Los participantes reciben capacitación integral sobre el conocimiento y las habilidades necesarias para prepararse para el programa de capacitación de salvavidas y para que se les capacite como asistentes del instructor. Los participantes deben tener la capacidad de nadar 300 yardas y mantenerse a flote por dos minutos.

Capacitación para salvavidas

Edades de 15+ años

El curso se enfoca en el trabajo de un salvavidas en un ambiente de piscina. La certificación incluye primeros auxilios y RCP para el Rescatista profesional.

Prerrequisitos (Nivel 5+):

- 1) Nadar 300 yardas (utilizando brazada estilo crol y brazada de pecho).
- 2) Nadar 20 yardas, sumergirse a una profundidad de 7 a 10 pies, recuperar un ladrillo de buceo de 10 lb, regresar a la superficie y nadar de nuevo al punto de inicio en el transcurso de 1 minuto, 40 segundos.

Requisitos para la certificación:

- 1) Asistir a todos los horarios de clases (no hay reposiciones, no hay excepciones).
- 2) Completar satisfactoriamente todas las pruebas de habilidades requeridas en RCP para el Rescatista profesional y AED, primeros auxilios y Salvavidas.
- 3) Obtener una puntuación de 80% en los exámenes escritos finales.

Deportes acuáticos THPRD - Información General

Formación Profesional Acuática

Fechas	Día	Tiempo	ID/AP	OD	Código de Clase
--------	-----	--------	-------	----	-----------------

Formación de salvavidas

Consulte la página 17 para conocer los requisitos previos..

Las clases de aprendizaje combinado (blended learning classes) requieren estudio en línea para ser completado en casa. Además, una cuota de certificación de \$36.

Aloha Swim Center	12/26-1/4	W/Th/F	2-6 pm	\$279	\$339.75	AL27002
Beaverton Swim Center	11/5-11/28	M/W/F	5-8:30 pm	\$279	\$339.75	BV25200
Conestoga Aquatic Center	9/30-11/18	Su	10 am-2 pm	\$279	\$339.75	CA28099
Conestoga Aquatic Center	12/27-12/30	Th-Su	10 am-3 pm	\$279	\$339.75	CA28101
Sunset Swim Center	12/26-1/3	W-F	9:30 am-2 pm	\$279	\$339.75	SS25200
Tualatin Hills Aquatic Center	8/27-9/5	M-Th	4:30-9 pm	\$279	\$339.75	AQ25200

Salvavidas jóvenes

Consulte la página 17 para conocer los requisitos previos.

Conestoga Aquatic Center	9/15-12/8	S	9:05-10:35 am	\$171	\$213.75	CA28320
Aloha Swim Center	9/22-11/17	S	10 am-12:45 pm	\$171	\$213.75	AL27001
Sunset Swim Center	9/15-10/20	S	10:55 am-1:40 pm	\$171	\$213.75	SS21169
Sunset Swim Center	10/22-12/15	S	10:55 am-1:40 pm	\$171	\$213.75	SS21175
Tualatin Hills Aquatic Center	9/15-10/6	S	11:30 am-1:15 pm	\$171	\$213.75	AQ25100

Wipeout!

El Aqua Challenge es para nadadores que pueden pasar la prueba de natación THPRD (25 yardas crol y 25 yardas crol de espalda sin gafas).

Para admisión siga nuestra tarifa diaria de \$4.50 por adulto y \$4 por niño para los huéspedes del distrito, fuera del distrito la tarifa es de \$5.50 sin una evaluación actual. Vea www.thprd.org para obtener información actualizada.

Visite www.thprd.org para actualizaciones de fechas y horarios.

Nado sólo para mujeres

Las mujeres de todas las edades están invitadas a las sesiones de nado abierto exclusivamente para mujeres. Organizado por socorristas y personal femenino, este centro se cerrará al público en general. Los niños de 5 años y menores pueden asistir con un tutor adulto femenino. Se aplican tarifas diarias (drop-in rates).

Sunset Swim Center • 9/2, 10/7, 11/4, 12/2 • 5:30-6:30 pm
Aloha Swim Center • 9/15, 10/20, 11/17, 12/5 • 3-4:30 pm



Dive-in Movies

Aloha Swim Center:
10/6, 11/33, 12/1

Conestoga Aquatic Center:
9/14, 10/26, 11/10, 11/24,
12/8, 12/21, 12/22, 12/29, 1/5

Harman Swim Center:
10/12

Gratis Open Swims

¡Experimenta tus piscinas THPRD!
Gratis Open Swims que se ofrecen todas las semanas:

Primeros viernes:

Conestoga Recreation & Aquatic Center

Segundo miércoles:

Tualatin Hills Aquatic Center

Segundos sábados: Harman Swim Center

Tercer viernes: Beaverton Swim Center

Cuarto martes: Aloha Swim Center

Cuartos domingos: Sunset Swim Center

Clubes acuáticos

Tualatin Hills Thunderbolts Swim Club

Office: 503-629-5568
www.thunderboltswimming.org

Tualatin Hills Dive Club

www.tualatinhillsdiveclub.com

Tualatin Hills Synchro Club

www.thillssynchroclub.org

Tualatin Hills Water Polo Club

www.thillswaterpolo.org

Tualatin Hills Barracuda Masters Swim Club (adultos solamente)

Por favor póngase en contacto con el presidente de miembros en: thb.membership@gmail.com o visite barracudas.org