MAMMOTH BOARD ROOM

Reglas de seguridad y procedimientos de emergencia

REGLAS DE SEGURIDAD

No hay personal en el lugar. Usted entrena bajo su propio riesgo. Todas las reglas: mammothboardroom.com/rules

Quién puede estar aquí

- **Solo adultos: 18 años o más, en todo momento.** Lo sentimos, es una regla del seguro.
- **Abierto de 5 a.m. a medianoche, todos los días.** La puerta no abre de medianoche a 5 a.m.
- **Todas las personas han firmado la exención** y han visto el video de orientación. Los invitados entran solo con un pase de invitado, acompañados de su anfitrión.
- **Registre su entrada en cada visita con su propio pase.** No lo comparta, no sostenga la puerta y no deje entrar a nadie detrás de usted.
- **Cada persona debe registrar su entrada individualmente,** aunque lleguen en grupo.

En el área de pesas

- **Use seguros (collares).** Baje las pesas con control; no las deje caer.
- **Guarde todo** al terminar.

El espacio

- **Lleve su teléfono con usted.** Lo necesita para la puerta y las apps de los muros.
- **Solo magnesio líquido.**
- **Prohibido el alcohol y las drogas.**
- **Mantenga la música** a un volumen que no se oiga fuera del local.
- **Si es la última persona en salir:** apague la calefacción o el aire acondicionado, cierre la ventana y verifique que la puerta quede cerrada.
- **No deje rastro.** Limpie magnesio, cinta y comida.
- **¿Algo roto o peligroso?** Deje de usarlo y avísenos: escanee el código QR de **comentarios** en el letrero "Something broken? Got an idea?".

EMERGENCIAS

DEA: junto a la puerta de entrada

Botiquín: _____

Extintor: _____

Emergencia que pone en peligro la vida, incendio o delito: llame al 911

Diga: **3343 Main St, Suite C2, Mammoth Lakes (detrás de Black Velvet)**.
Luego llámenos: **(760) 649-9001**

Alguien no responde y no respira normalmente. Llame al 911 con el altavoz encendido. Comience compresiones en el pecho. Traiga el DEA (o pida a alguien que lo traiga), enciéndalo y siga sus instrucciones de voz.

Lesión. No mueva a una persona con posible lesión en la cabeza, el cuello o la espalda; llame al 911. Para lesiones leves use el botiquín. Reporte toda lesión después, aunque sea pequeña.

Incendio. Saque a todos y llame al 911. Use el extintor solo en un fuego pequeño, con la salida a su espalda: jale el seguro, apunte a la base, apriete la manija, mueva de lado a lado. No vuelva a entrar.

Amenaza o violencia. Salga si puede y luego llame al 911. No confronte a nadie.

Problemas de electricidad, agua o nieve, o la puerta no abre. Deje de entrenar, salga si no es seguro y llame al (760) 649-9001. ¿Se quedó afuera? Toque el timbre.

REPORTE DE LESIONES

Después de cualquier lesión o casi-accidente, aunque sea pequeño, escanee este código o entre a **mammothboardroom.com/report**. O llame al (760) 649-9001.