1. **AMAÇ:**

GAÜN Sporium Müdürlüğünü kullanan üyelerin, sauna kullanımı konusunda bilgilendirilmesi ve güvenliğinin sağlanmasıdır.

1. **KAPSAM:**

Müdürlüğümüze ait saunaya dair tüm alanları kapsar.

1. **SORUMLULAR:**

Antrenör, İşletme Müdürü

1. **UYGULAMA:**
	1. Açık yara ve cilt hastalıkları, kalp, tansiyon, astım, yüksek şeker ve dolaşım sisteminde rahatsızlığı olan üyelerimiz bu bölümü kullanamaz.
	2. Sauna tok karnına kullanılamaz.
	3. Sağlık açısından 15 yaş altı üyelerimiz saunayı kullanamazlar.
	4. Bu bölümde cep telefonu kullanılamaz ve yüksek sesle konuşulamaz.
	5. Aşırı su kaybı nedeniyle, metabolizmanın zarar görmemesi için: Saunayı tavsiye edilen kullanım şekli en fazla 15 dakikalık 2 seans olup 45 dakikalık ara dinlenme şeklindedir. Seans öncesi ve sonrası sıvı alınması önerilir, ayrıca seans aralarında ve sonunda mutlaka soğuk duş alınmalıdır.
	6. Sıcaklığa olan mukavemet gücüne göre sauna basamaklarının yukarı ya da aşağı katlarını kullanılmalıdır. Sıcaklık yukarıda daha yoğundur.
	7. Bu bölümlerde gözlük, kontak lens ve takıların çıkarılması önerilir.
	8. Saunaya terlikle giriş yapılmamalıdır.
	9. Sauna tesis kurallarına uygun kıyafetlerle kullanılmalıdır. (havuz kıyafetleri)
	10. Hijyen açısından sauna içerisinde kullanılan alana havlu serilmesi gerekmektedir.
	11. Saunaya pet şişe su dışında içecek ve yiyecek maddeleri ile girilmemelidir.
	12. Hipertansiyon, astım, kalp ve böbrek yetmezliği, epilepsi gibi rahatsızlığı olan kullanıcıların saunayı kullanmaları sağlık açısından zararlıdır. Rahatsızlığı olanlar doktor onayı ile saunayı kullanmalıdır.
	13. Çöpler alanda bırakılmamalıdır.