

NORMAS SAUNA MASCULINA



DO HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Consultar em nosso site gngaicho.com.br

Temperaturas: A temperatura usual da sauna a vapor é de 45° a 50°. Para a sauna seca a temperatura é de 60° a 80°. O uso da sauna é uma prática saudável que produz relaxamento muscular, ativa a circulação, limpa os poros da pele e alivia a tensão.

É OBRIGATÓRIO

- Tomar ducha antes de utilizar as saunas.

- A utilização de toalhas nas espreguiçadeiras e bancos;
- O uso de sunga ou calção sem bolso ao utilizar a sauna.
- A guarda de materiais, valores e pertences pessoais pelo associado. Para essa finalidade são oferecidos armários que devem ser utilizados com cadeado de propriedade do associado, logo, ficando o Grêmio Náutico Gaúcho isento de qualquer responsabilidade. Lembrando também que não está permitida a utilização dos armários após o horário de expediente da Sede, podendo o Clube, a qualquer tempo, realizar uma vistoria e retirada dos itens, se necessário.

É PROIBIDO

- A utilização das saunas e áreas de repouso **sem trajes de banho**;
- **A utilização da sala de repouso para os não usuários da sauna;**
- Utilizar sabonetes, sais de banho ou similares nas saunas;
- **A utilização das saunas para menores de 15 anos**, mesmo que acompanhados dos responsáveis;
- Colocar objetos sobre a máquina de controle das saunas;
- Lixar ou cortar as unhas, utilizar barbeadores e depiladores na sala de repouso, nas saunas e banheiras;
- Utilizar cremes, esfoliantes e shampoo na sala de repouso e saunas;
- Regular a temperatura e vapor das saunas;
- Entrar nas dependências das saunas utilizando calçados, exceto chinelo;
- Praticar atos anti-higiênicos;
- **Reservar as espreguiçadeiras;**
- A utilização das saunas se tiver qualquer doença infecto-contagiosa;
- O uso de rádio, celular, jornal e livros nas saunas;
- Evitar o desperdício de água e energia;

É ACONSELHÁVEL

- Beber líquidos (sem álcool), antes e depois da sauna;
- **Após concluir a sauna, não sair imediatamente. Descanse por aproximadamente 30 minutos;**
- **Evitar utilizar a sauna logo após praticar exercícios físicos;**
- Consultar um médico antes de iniciar o uso da sauna, principalmente se houver histórico de problemas circulatórios, cardíacos ou diabetes.

NÃO ACONSELHÁVEL

- Realizar uma sessão de sauna durante a digestão;
- Fazer exercícios nos intervalos da sauna, pois o funcionamento do coração já está alterado com a ação do calor;
- Para pessoas que sofram de hipotensão (pressão baixa) e arteriosclerose.

DAS SOLICITAÇÕES, SUGESTÕES OU RECLAMAÇÕES:

- Todas as solicitações, sugestões e reclamações deverão ser feitas através do formulário próprio disponível na Secretaria ou Recepção. Se preferir, poderá também ser realizada através do nosso canal de ouvidorias através do endereço de e-mail ouvidoria@gngaicho.com.br

ATENÇÃO: As regras contidas nesse regulamento devem ser cumpridas por TODOS OS USUÁRIOS, sob pena de, se não cumpridas, acarretar em punições conforme o Estatuto Social do Grêmio Náutico Gaúcho.

NORMAS SAUNA FEMININA



DO HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Consultar em nosso site gngaicho.com.br

Temperaturas: A temperatura usual da sauna a vapor é de 45° a 50°. Para a sauna seca a temperatura é de 60° a 80°. O uso da sauna é uma prática saudável que produz relaxamento muscular, ativa a circulação, limpa os poros da pele e alivia a tensão.

É OBRIGATÓRIO

- **Tomar ducha antes de utilizar as saunas.**
- A utilização de toalhas nas espreguiçadeiras e bancos;
- O uso de traje de banho (maiô, biquíni ou similar) durante a utilização das saunas, sendo vedado o uso de roupões, toalhas ou vestimentas que não sejam especificamente destinadas ao banho.
- A guarda de materiais, valores e pertences pessoais pelo associado. Para essa finalidade são oferecidos armários que devem ser utilizados com cadeado de propriedade do associado, logo, ficando o Grêmio Náutico Gaúcho isento de qualquer responsabilidade. Lembrando também que não está permitida a utilização dos armários após o horário

É PROIBIDO

- A utilização das saunas e áreas de repouso **sem trajes de banho**;
- **A utilização da sala de repouso para os não usuários da sauna**;
- Utilizar sabonetes, sais de banho ou similares nas saunas;
- **A utilização das saunas para menores de 15 anos**, mesmo que acompanhados dos responsáveis;
- Colocar objetos sobre a máquina de controle das saunas;
- Lixar ou cortar as unhas, utilizar barbeadores e depiladores na sala de repouso e nas saunas;
- Utilizar cremes, esfoliantes e shampoo na sala de repouso e saunas;
- Regular a temperatura e vapor das saunas;
- Entrar nas dependências das saunas utilizando calçados, exceto chinelo;
- Praticar atos anti-higiênicos;
- **Reservar as espreguiçadeiras**;
- A utilização das saunas se tiver qualquer doença infecto-contagiosa;
- O uso de rádio, celular, jornal e livros nas saunas;
- Evitar o desperdício de água e energia;

É ACONSELHÁVEL

- Beber líquidos (sem álcool), antes e depois da sauna;
- **Após concluir a sauna, não sair imediatamente. Descanse por aproximadamente 30 minutos**;
- **Evitar utilizar a sauna logo após praticar exercícios físicos**;
- Consultar um médico antes de iniciar o uso da sauna, principalmente se houver histórico de problemas circulatórios, cardíacos ou diabetes.

NÃO ACONSELHÁVEL

- Realizar uma sessão de sauna durante a digestão, período de gestação ou menstruação;
- Fazer exercícios nos intervalos da sauna, pois o funcionamento do coração já está alterado com a ação do calor;
- Para pessoas que sofram de hipotensão (pressão baixa) e arteriosclerose.

DAS SOLICITAÇÕES, SUGESTÕES OU RECLAMAÇÕES:

- Todas as solicitações, sugestões e reclamações deverão ser feitas através do formulário próprio disponível na Secretaria ou Recepção. Se preferir, poderá também ser realizada através do nosso site www.gngaicho.com.br ou endereço de e-mail ouvidoria@gngaicho.com.br

ATENÇÃO: As regras contidas nesse regulamento devem ser cumpridas por TODOS OS USUÁRIOS, sob pena de, se não cumpridas, acarretar em punições conforme o Estatuto Social do Grêmio Náutico Gaúcho.