

 TS EN ISO 9001:2015	<b>T.C.</b> <b>İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sağlık Kültür Ve Spor Daire Başkanlığı</b>	
	<b>SAUNA KULLANIM TALİMATI</b>	<b>Form No:</b> FR/GNL/16 <b>Yayın Tarihi:</b> 16.08.2018 <b>Rev No/Tarih:</b> <b>Sayfa 1 / 1</b>

## 1. AMAÇ

Bu doküman, Sauna kullanan personel ve öğrencilerin; kullanım konusunda bilgilendirilmesi ve saunadan en iyi şekilde faydalanması için uygulama adımlarını, kullanım, güvenlik ve bakım talimatlarını içerir.

## 2. KAPSAM

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına bağlı Saunaya dair tüm alanları kapsar.

## 3. SORUMLULUK

Bu Talimatın hazırlanması, revize edilmesi ve yenilenmesi sorumluluğu Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına ait olup uygulanmasından görevli personel sorumludur.

## 4. TANIMLAR VE KISALTMALAR

Bu talimatta tanım ve kısaltma kullanılmamıştır.

## 5. TALİMAT DETAYI

- 5.1. Saunalar pazartesi günleri hariç (genel bakım nedeni ile) haftanın diğer günleri kullanıcıların talep ettiği saat aralıklarında açık tutulacaktır.
- 5.2. Sauna kullanım sıcaklığı maksimum 80 derecededir.
- 5.3. Saunaya girmeden önce giysiler, gözlük, kontak lens, mücevherat ve saat gibi eşyalar çıkartılmalıdır. (Bunlar kişiyi yüksek ısıda rahatsız edebileceği gibi, zarar da görebilirler.)
- 5.4. Saunaya girmeden önce duş alınmalı, çıplak vücut ile sadece havlu alınarak girilmelidir.
- 5.5. Saunaya ayakkabı ve terlikle girilemez.
- 5.6. **DİKKAT!** Saunada 5 dakikadan az kalmanın bir faydası olmayacağı gibi 20 dakikadan fazla kalmak da tehlikeli olabilir!
- 5.7. Sauna kullanımının ardından duş alınarak serinlenmeli, 10 ile 20 dakika kadar uzanarak vücut ısısının düşmesi sağlanmalıdır.
- 5.8. Sauna, ardı ardına kullanılmak istenilirse; ikinci seansta, ahşap kovanın sudan az miktarda kepçeyle alınıp, kızgın soba taşlarına dökülerek nem artırılır.
- 5.9. Sauna kullanım öncesinde, vücudun tuz ve su kaybını önlemek için bol sıvı alınmalı, hafif ve tuzlu gıdalar tüketilmelidir.
- 5.10. Kullanıcılar kurallara uymakla yükümlüdürler. Saunaları kullanan kullanıcılar yazılı maddeleri kabul etmiş sayılır. Kurallara uyulmaması halinde oluşabilecek zararlardan havuz yönetimi sorumlu tutulamaz.

**Doküman No:** TL/SKS/17 **Yayın Tarihi:** 4.03.2024 **Revizyon No/Tarihi:** 00/...

**5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu çerçevesinde, bu DEB elektronik imza ile imzalanarak yayımlanmış olup, güncelliği elektronik ortamda "İKÇÜ Kalite Doküman Yönetim Sistemi (KDYS)" üzerinden takip edilmelidir.**