1. Objetivo

Este procedimento tem como objetivo regulamentar a utilização da Sauna

2. Aplicação

Este procedimento é aplica-se para a Diretoria de Esportes e Bem-Estar da APVE, a portaria da associação, serviços de limpeza, departamento de infraestrutura e demais usuários da sauna.

3. Responsabilidades

Gerente Administrativo e Coordenador(a) do Setor de Esportes e Bem-Estar quanto à implementação, manutenção e atualização deste documento, quando aplicável.

4. Disposições gerais

A sauna da APVE é um espaço destinado ao relaxamento e bem-estar dos nossos associados. Para garantir o bom uso e a segurança de todos, elaboramos este documento com as disposições gerais que regulamentam o funcionamento da sauna.

5. Descrição

5.1 Utilização

A sauna da APVE é reservada para o uso exclusivo de associados e seus dependentes. O acesso por pessoas não autorizadas, como visitantes, convidados ou prestadores de serviço, é vedado. Em caso de descumprimento, o infrator poderá ser advertido ou impedido de frequentar a associação.

D4Sign d86cd1be-e492-4158-8204-7422f67dca37 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

5.2 Horário de funcionamento

O horário de funcionamento ocorrerá conforme figura 1, abaixo.

Figura 1

5.3 Idade mínima

- A idade mínima para utilização da sauna é de 16 (dezesseis) anos;

5.4 Inspeção de pele

A inspeção de pele é obrigatória para acessar o ambiente da sauna. A periodicidade da inspeção é de 3 meses. Cabe ao associado providenciar e apresentar documento de inspeção válido. A APVE disponibiliza, através de parceria com empresa terceirizada, inspeção de pele no local, a qual os associados poderão utilizar.

O documento de inspeção de pele é registrado no contrato do associado no ERP da empresa. Nesse momento, sua validade é informada. O ERP da empresa envia e-mail ao associado na proximidade do vencimento do documento, para que ele possa providenciar a regularização.

A liberação de acesso é feita através da biometria fácil para o associado com a inspeção de pele vigente, caso a inspeção esteja vencida, a catraca irá bloquear o acesso.

D4Sign d86cd1be-e492-4158-8204-7422f67dca37 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

6. Instruções

6.1 Acessórios necessários

Os usuários da sauna deverão trazer:

- Traje de banho;
- Roupão ou toalha para se deslocar dentro das dependências da sauna;
- Chinelos de borracha;
- Cadeado para uso no armário (O armário deverá ser ocupado somente enquanto o usuário permanecer na sauna).

6.2 Proibições

Dentro da sauna não é permitido:

- Usar barbeador, depilador ou espumas, sabonetes e shampoo, o vestiário é provido de pia com água quente para o barbear;
- Short, bermudas e trajes íntimos;
- Secar qualquer tipo de utensílio (toalha ou vestuário) na sauna seca;
- Gritar ou provocar ruídos que possam perturbar os usuários.
- Mudar a regulagem de temperatura do equipamento, ou influir o termostato pois somente o funcionário da APVE está habilitado para este trabalho. Caso necessário comunicar a manutenção.

7. Cuidados e recomendações

Recomenda-se o uso da sauna no máximo três vezes por semana;

A permanência dentro das saunas não deve exceder a 15 minutos por vez.

7.1 Antes de entrar na sauna

- Esvaziar a bexiga;
- Tomar um banho de chuveiro;
- Respeitar o tempo de digestão;
- Evitar comida em excesso ou ingestão de bebidas alcoólicas.

7.2 Na sauna

- Escolher a temperatura conforme a altura do degrau;
- Cobrir a bancada com uma toalha;
- Usar uma toalha úmida na cabeça, em ambas as saunas;
- Procurar relaxar

D4Sign d86cd1be-e492-4158-8204-7422f67dca37 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

7.3 Ao sair da sauna

- Tomar um banho de contraste (ducha fria ou morna), não passando de um minuto. Caso utilizar a ducha especial, obedecer ao procedimento de uso;
- Após toda a sessão, banhar-se com sabonete natural e cobrir-se com um roupão ou toalha, tirando o excesso de água, para não deixar molhar demasiadamente a sala de repouso;
- Relaxar na sala de repouso por 10 minutos;
- Vestir-se após sua temperatura voltar ao normal;
- Fazer a reposição de líquido (água ou suco natural).

8. Uso dos armários

Para a utilização dos armários, o usuário deverá trazer consigo chave e cadeado;
O usuário deverá liberar o armário ao término de suas atividades na Associação. Se for constatado que o armário se encontra fechado por mais de 24 horas, a APVE se reserva no direito de abri-lo para que seu uso seja normalizado;
Os pertences permanecerão por até 30 dias nos achados e perdido.

9. Sala de repouso

Manter a televisão com o limite de som, respeitar e não incomodar o descanso dos demais. Utilizar o procedimento correto para ligar ou desligar o aparelho

NOTA: Não é permitido troca de roupa e deixar bolsas ou roupas no interior de descanso.

10. Considerações finais

A APVE não se responsabiliza por qualquer material dos usuários deixados no interior da Sauna ou nos armários, devendo os usuários zelarem pela guarda e segurança dos mesmos os achados e perdidos;

O descumprimento das normas estabelecidas por este regulamento poderá resultar ao infrator a pena de advertência e/ou exclusão do recinto;

Qualquer dano causado em algum equipamento deverá ser informado imediatamente ao Coordenador da área ou a um funcionário(a) da Secretaria;

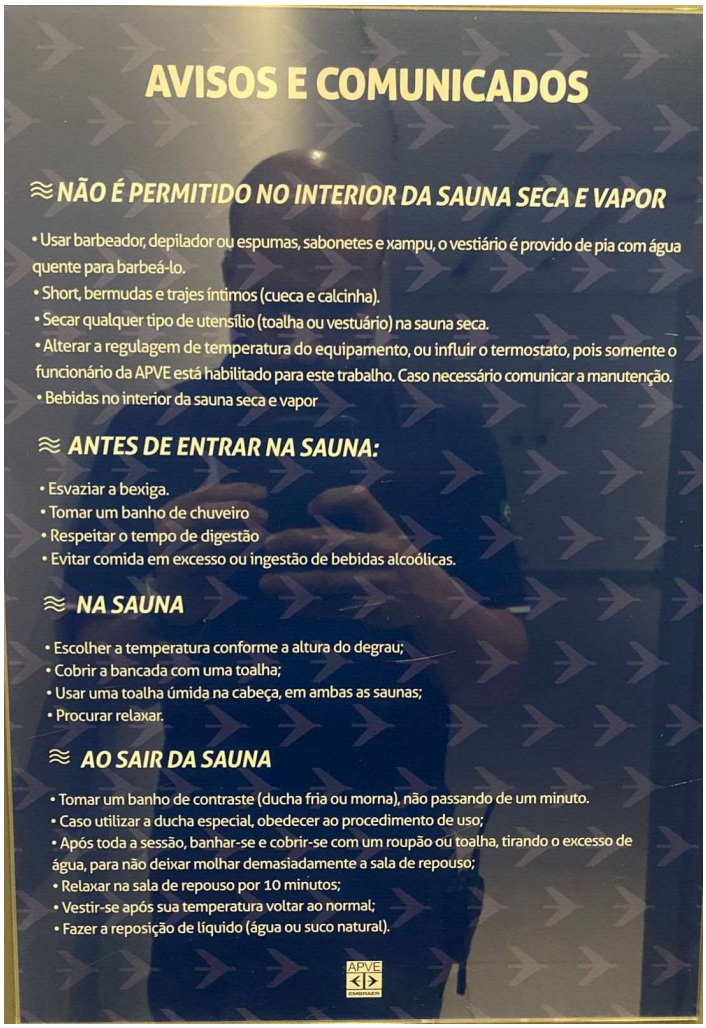
O associado, e/ou dependente, responsável por quaisquer danos materiais por uso inadequado da Sauna e seus equipamentos, seja intencionalmente ou não, independentemente de qualquer

D4Sign d86cd1be-e492-4158-8204-7422f67dca37 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.

punição social terá que arcar com o ônus financeiro necessário para recuperação do patrimônio da APVE;

Os casos e situações não contemplados por este regulamento serão objeto de decisão da Diretoria executiva da APVE.

11. Quadro de regras da sauna



12. Histórico de revisões

Revisão	Descrição da revisão	Data	Responsável	Aprovador
0	Criação do procimento	05/2013	Alessandra	
1	A Reforma das Saunas gerou melhorias no sentido de comportamento e segurança em geral.	07/2018	Dangel	
2	Atualização do procedimento como um todo	22/04/2024	Rodolfo Moraes	Edson Rodolfo Vanildo Pires

D4Sign d86cd1be-e492-4158-8204-7422f67dca37 - Para confirmar as assinaturas acesse https://secure.d4sign.com.br/verificar
Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.