

September 2024 version 1 - Information angående GUS Til Medlemmerne i Svanemøllebugtens Vinterbadelaug

1. Introduktion til GUS i Svanemøllebugtens Vinterbadelaug:

- **Alle foreningens medlemmer kan på eget ansvar deltage i gus** dog skal børn og unge under 18år være i ledtog med deres forældre.
- **Foreningen bruger udelukkende godkendte æteriske olier**, og mængden af olie doseres nøje for at sikre et afslappende velbehag i videst omfang for alle deltagere. Duftene oplyses som regel på forkant men altid ved brug af følgende: mentol krystaller, pebermønte og tjære.
- **GUS består som regel af 3-4 sessioner varigheden ligger på mellem 8-12min pr. session**, hvor der bruges forskellige sammensætninger af æteriske olier blandet sammen med vand som hæles på saunaovnens varm sten og hvor duft og varmen omfordeles i saunaen af gusmestrene.
- **De frivillige gusmestre har forskellige måder at fortolke faciliteringen af gusen på** nogle bruger duft og musik i mere opkvikkende forstand. Og hvor andre gusmestre afholder stille gus eller bruger musikken til at fremme afslapning og eller for at virke afstressende. Ved højtider bruges duft og musiktemaer der i mange tilfælde hænger sammen med højtiden.
- **Pauserne mellem hver GUS session er på ca. 5-7min.** Hvor gusmestrene sørger for at der bliver luftet ud i saunaen samt der bliver gjort klart til næste gus session. Som oftest er der gusmestre eller frivillige medlemmer som har medtaget forplejning af forskellige salt indeholdende spise eller lækende drikke til fællesdeling for gusdeltagerne at nyde udenfor saunaen som afholdes privat uden økonomisk støtte fra vinterbadelaug.

2. Sikkerhed og respektfuld deltagelse i GUS

- Der må maksimalt være **56 personer** i den store sauna i henhold til brandmyndighederne!
- Det er ikke tilladt at spise mad i saunaen under GUS!

Gusmestrene må og kan derfor være nødt til at afvise medlemmer adgang til GUS i følgende tilfælde:

- **Når saunaens maksimale antal personer er opnået!**
- **Når glas døren er lukket og den RØDE lampe lyser** respekter venligst at GUS-sessionen i gang, og vi beder dig tålmodigt om at vente til næste session.

Vi forstår, at det kan opleves utilfredsstillende og ubehageligt at blive afvist, men det er vigtigt at holde for øje, at det er forstyrrende for gusmestrene og de deltagende, når sessionens facilitering og afslappende lyd og eller duft velbehag bliver afbrudt. Vi henviser I ventetiden til at benytte den lille sauna indtil næste GUS-session begynder.

3. Gusplan og tilmelding

- Månedsplnen for GUS bliver lagt op **senest 6 dage før** den nye måned starter, både på opslagstavlen, vores Facebook-side samt [Gus - Svanemøllebugtens Vinterbadelaug \(svanevinterbad.dk\)](https://svanevinterbad.dk).
- Der er mulighed for spontane "Pop-up gus", men kun hvis der ikke allerede er planlagt det maksimale antal gus for ugen. Disse bliver annonceret med **minimum 3 dages varsel**.
- Alle medlemmer kan på eget ansvar deltage i GUS-arrangementerne og kræver ingen tilmelding dog anbefaler vi at møde op i god tid, da der til tider kan være rift om pladserne.

September 2024 version 1 - Information angående GUS Til Medlemmerne i Svanemøllebugtens Vinterbadelaug

4. Antal og varighed af GUS

- Der må maksimalt afholdes **4 GUS-sessioner om ugen** og **1 GUS om dagen**.
- Varigheden af en GUS-session er **maksimalt 90 minutter**. Arrangementer der varer længere, som f.eks. kyndelmisse, maraton GUS m.fl. afholdes efter særlig godkendelse fra bestyrelsen.

5. Tidspunkter og begrænsninger for afholdelse af GUS

GUS kan afholdes alle dage fra kl. 10:00. I weekenden starter vi dog først fra kl. 13:00.

Dag med følgende begrænsninger:

- Ingen GUS om tirsdagen mellem kl. 10:00 og 12:00 pga. rengøring.
- Ingen GUS den 1. lørdag i hver måned, pga. gæstedag.
- Der må kun afholdes 1 GUS i weekenden lørdag ELLER søndag**
- Aktiviteter planlagt af bestyrelsen har forrang.

** *Evalueres i november af bestyrelsen!*

6. anbefalinger før du deltager i GUS:

- Husk at være tanket godt op med væske og energi i god tid dvs. minimum 2 timer før deltagelse i GUS.
- Varme påvirkningen under gussessionerne er afhængig af din placering samt antallet af personer i saunaen. Tommefingerreglen fortæller, at jo højere du sidder jo højere temperatur og eller duft påvirkning vil du opleve.
- Vi anbefaler nye gusdeltagere at starte med at sidde på niveau 2 bænke indtil I ved hvordan jeres krop og sind reagerer på duft og eller varme/kulde-kontrasten ifm. GUS.
- Husk det er **altid okay at gå ud før sessionen er slut** men vent venligst med at komme ind igen til næste gus session begynder.
- Bliver en GUS deltager dårlig eller kommer til skade har vi førstehjælpskasse, ved akut behov for hjælp skal der ringes **1-1-2** (adressen er Svaneknoppen 7, 2100 København Ø). Hjertestarter er placeret på væggen af Cafe sundet.

7. Gæstegusmester

- Det er muligt for vores gusmestre at invitere en gæste gusmester til at afholde en gussession. Der vil og skal altid være en GUS-mester fra foreningen til stede ved disse arrangementer samtidigt med gæste gusmestre ikke vil modtage honorar fra vinterbadelaug.

Hvis du har spørgsmål eller ønsker yderligere information, er du altid velkommen til at kontakte bestyrelsen kontaktperson **Mads Sebbelov**.

Med venlig hilsen,

Bestyrelsen i Svanemøllebugtens Vinterbadelaug