Référent
Section sauna
Marie-Rose Arthaud

Association Sport et Loisirs du Personnel Hospitalier
CHU de Grenoble
CS 10217
38043 Grenoble cedex9
Tél.: 04 76 76 52 80
asl@chu-grenoble.fr

www.aslchug.fr

REGLEMENT SAUNA

Organisation

L'ASL met à disposition de ses adhérents un sauna accessible du **lundi au vendredi de 09h à 20h, hors juillet et août (pas d'accès)**.
Le **sauna doit être libéré à 20h**. Le responsable de la section sauna, un responsable ou tout membre du CA de l'ASL sera chargé de faire respecter cette consigne ainsi que tout contrôle inopiné.

Un badge permet à l'adhérent d'accéder au sauna. Ainsi, toutes les entrées et tentatives d'accès sont consignées dans notre système d'accès.

Consignes à respecter

Il n'est pas autorisé d'ouvrir à toute personne n'ayant pas de badge.
Le comportement de chacun doit être conforme aux bonnes mœurs.
Utiliser obligatoirement une tenue décente (**port d'un maillot de bain**)
Pour vous asseoir, **utiliser une serviette de bain** personnelle

Les vestiaires et sanitaires doivent être laissés dans un état de propreté au moins égal à celui dans lequel ils ont été trouvés. Veillez à ne pas laisser vos affaires personnelles dans les vestiaires et douches.
Suivre les consignes de mise en route du sauna : cf. schéma ci-dessous
Penser à éteindre le sauna en partant et **laisser sa porte ouverte** pour l'aérer.
Vérifier la bonne fermeture des robinets et lumières (y compris à l'intérieur du sauna) à votre départ.

Mise en route et utilisation du sauna

Appuyer sur le bouton Arrêt / Marche
Régler la température en tournant le bouton à droite.
Le voyant °C clignote et l'écran affiche la température de consigne. Après 10 secondes l'écran indique la température réelle ; le voyant °C reste allumé.

Le temps moyen de mise en température du sauna est de ¾ d'heure.
La température d'utilisation est généralement comprise entre 75 et 100°
Par prudence, être au moins deux personnes à l'intérieur du sauna

Ne pas arroser les pierres avec plus de 2 louches max d'eau successives par 1/4 d'heure. **Ne pas couvrir la sonde**. **Ne pas mettre d'huiles essentielles** directement sur les pierres.
Afin que le bois du seau ne se dessèche, veiller à le laisser plein au cours de votre séance et à votre départ.

REGLEMENT GENERAL de l'ASL

Fonctionnement de l'ASL

L'ASL fonctionne par « saison » de la mi-septembre de l'année N à la mi-juin de l'année N+1 (seule la musculation termine son activité au 30 août). Les enfants mineurs ne peuvent pas s'inscrire aux sections proposées par l'ASL, excepté pour la section ski.

Article 1 – Les adhérents

Peuvent être adhérents les personnels hospitaliers, les retraités hospitaliers, leur conjoint respectif, leurs enfants jusqu'à 25 ans, les étudiants des écoles IFSI et IFAS.

Les accompagnants (des adhérents de l'ASL) aux sorties de Ski Loisirs et Marche nordique règlent un coût spécifique correspondant au prix coûtant de la sortie.

Article 2 – Inscription et cotisations

Pour adhérer à l'ASL il faut fournir : une fiche d'inscription dûment complétée, une photo d'identité (nouveaux adhérents), une copie de la fiche de salaire, un certificat médical d'aptitude a(ux) activité(s) désirée(s) de moins de 3 mois*, le paiement de la cotisation annuelle et du badge ainsi que le ou les forfaits d'activités.

**Le certificat médical n'est pas une obligation légale mais néanmoins nous vous demandons pour des raisons de sécurité et par rapport à notre police d'assurance de nous en fournir un pour la saison. Le certificat doit juste certifier l'absence de contre-indication à la pratique du sport concerné.*

En cas d'absence de certificat médical l'ASL se dégage de toute responsabilité. .

Le coût des cotisations et forfaits est arrêté annuellement par l'Assemblée Générale sur proposition du Conseil d'administration au 30 juin (date de clôture de l'exercice comptable).

Aucun remboursement, ni déduction ne sera effectué sur le montant des cotisations.

Article 3 – Les droits et devoirs de l'adhérent

Les adhérents ont un droit de vote. Ils sont invités à participer à l'Assemblée Générale annuelle en vue de s'exprimer et se tenir informé.

Chacun apporte sa contribution pour le meilleur fonctionnement possible, ce qui suppose le respect d'autrui, des valeurs morales, des lieux et des équipements. Ainsi, chaque adhérent doit se conformer au règlement général de l'ASL et plus particulièrement de sa (ou ses) sections.

Règles générales de discipline et de sécurité

Article 4 – Accès aux activités

Pour les activités pratiquées dans les locaux de l'ASL, un badge d'accès est remis à l'adhérent. Ainsi, toutes les entrées et tentatives d'accès sont consignées dans notre système d'accès. Lors de la 1ère adhésion une caution sera demandée. Celle-ci sera rendue lors de la restitution du badge par l'adhérent et signature du justificatif de remboursement.

En cas de perte ou vol, la réémission du badge est facturée.

Article 5 – Déroulement des activités

Le déroulement de chaque activité pratiquée est défini dans le règlement spécifique de la section : il convient donc de s'y reporter et de s'y conformer.

Tous les membres du Conseil d'Administration (Bureau et Référents de section) sont habilités à vérifier si les participants sont à jour de leurs cotisations.

Article 6 – Règles à observer dans les locaux

Les locaux (vestiaires, sanitaires…) doivent être laissés dans un état de propreté au moins égal à celui dans lequel ils ont été trouvés.

Les accès à l'intérieur des locaux de l'ASL se faisant au moyen du badge d'accès, il est donc défendu d'aller ouvrir à toute personne voulant s'entraîner, participer aux cours et ne disposant pas de badge.

Tout non-respect du règlement et des consignes données par les responsables de l'ASL dégagent celle-ci de toute responsabilité vis-à-vis de l'adhérent. Tout non-respect du règlement entraîne la radiation à l'ASL.

Les vélos ne sont pas admis dans les locaux.

Article 7 – Responsabilité en cas de perte ou vol

L'ASL décline toute responsabilité en cas de perte ou vol. Il appartient à chaque adhérent de prendre toutes les précautions utiles (ne pas laisser d'objets de valeur sans surveillance, fermer les portes d'accès…).

Fonctionnement structurel de l'ASL

Article 8 – Permanences

Les permanences sont assurées bénévolement par les membres du conseil d'administration les lundis, mardis et jeudis à midi.

Article 9 – Référents de section

Chaque activité de l'ASL dispose d'un ou plusieurs référents de sections. Il leur appartient de veiller au bon fonctionnement de la section et de veiller à la bonne inscription des adhérents. Toute observation et/ou réclamation doit se faire auprès d'eux. Du fait de leur implication, ils bénéficient d'une gratuité de section.

Les membres du bureau s'occupent de la gestion quotidienne de l'association. Vous pouvez les contacter par mail : asl@chu-grenoble.fr. Compte tenu de leurs responsabilités, ils bénéficient de la gratuité des sections et des activités « loisirs ».