

Information om retningslinjer for gus i sauna, De Blå Istapper Jels

Gældende f.o.m. 20. februar 2026 og sæsonen ud, dog senest 15. maj 2026

De Blå Istappers afdelingsudvalg, herefter udvalget, er blevet gjort opmærksom på, at der særligt den seneste tid blandt medlemmerne er mange forskellige ønsker og behov som skal varetages for så vidt angår gus og æteriske olier.

Dette har afstedkommet en drøftelse om eventuel sundhedsskadelig påvirkning, som ikke er anerkendt, undersøgt eller reguleret i lovgivning pr. dags dato, sat op mod det følelsesmæssige velvære der opleves af mange under en gus med vand og æteriske olier.

For at minimere usikkerhed har udvalget besluttet følgende retningslinjer. Dette med øje for et højere, bredere og mere langsigtet perspektiv, samt en fælles forståelse.

Fremadrettet skelnes der derfor mellem

- gus med vand,
- og gus med vand og æteriske olier.

Herudover

- betragtes gus generelt som en frivillig aktivitet for medlemmerne,
- deltagelse i en gus med og uden æteriske olier sker på eget ansvar,
- deltagere skal forud for deltagelse i en gus informeres om, om gusen indebærer inhalation af æteriske olier, hvilke olier det drejer sig om, blandingsforhold, antal påhældninger og forventet tidsramme for gusen,
- og den person som står for gusen pålægges at sikre, at retningslinjerne efterleves og at information gives konsekvent hver gang.

Relevant information om eventuelle sundhedsmæssige risici sendes ud til alle medlemmer, lægges ud på Jels IFs hjemmeside, og opsættes uden for saunaen i foreningshuset. Medlemmer er herefter selv ansvarlig for at gøre sig bekendt med risiciene.

Retningslinjer

1. Gus både med og uden æteriske olier bliver fastlagt i et skema, og kan udelukkende ske i skemalagte tidsrum.* Skemaet kan altid findes på døren til saunaen.
2. Til gus med æteriske olier anvendes udelukkende lovlige, ægte, og rene æteriske olier, som er indkøbt på foranledning af udvalget hos en dansk leverandør, som samtidig kan dokumentere produktindholdet.
3. Gus med æteriske olier gennemføres uden dokumenterede sundhedspåstande, og uden dokumentation for sikkerhed ved inhalation i sauna.
4. Gus med æteriske olier gennemføres med udgangspunkt i et forsigtighedsprincip og dosering sker efter flaskens anvisning om vandmængde, varighed og antal påhældninger.
5. Gus med vand og gus med vand og æteriske olier er altid frivilligt, og deltagere kan forlade saunaen når som helst uden begrundelse eller negative konsekvenser.

* Udvalget forbeholder sig retten til at ændre fastsatte tidspunkter for gus m/u olie med 14 dages varsel. Ændringer sendes ud pr. mail til medlemmer og via opslag på døren ind til saunaen. Udvalget henstiller i øvrigt til, at tidsrummene for gus m/u olier respekteres og overholdes.