



Gusmesterkursus:



Lektionsplan for 1-dages kursus.

- Formål:** At sætte deltagerne i stand til at lave en behagelig saunagus med udvalg af gode æteriske olier, effektiv og behagelig fordeling af gusen og en troværdig fortælling således at helhedsindtrykket giver gæsterne lyst til at komme igen.
- Mål:** Deltagerne skal bestå den afsluttende teoretiske og praktiske test.
- Tid:** Kurset søges afholdt på en dag fra kl. 08.00/10.00 til ca. 17.30-18.00/18.30-19.00, dagen aftales individuelt. Lige som tidspunktet for start og slut kan forhandles.
- Sted:** Det tilstræbes så vidt muligt, at afholde kurset hos det bestillende badeanlæg, som lægger sauna og teorilokale til u/b. Dog kan Saunatilbehør lægge lokaliteter til om nødvendigt.
- Deltagere:** Min. 3 og maks. 6 motiverede deltagere, som forinden har kendskab til førstehjælp med speciale i svømmebads relaterede ulykker, møder op med badetøj, håndklæde el. lign. til viftning samt evt. egne æteriske olier. Badeanlægget/Saunatilbehør-DK kan invitere deltagere fra andre badeanlæg med, så deltagerantallet passer inden for kursets rammer.
- Forplejning:** Drikkevarer, evt. frugt og saltsnacks samt frokost leveres af det bestillende badeanlæg.
- Pris:** Undervisernes transport til og fra det bestillende badeanlæg samt evt. nødvendig overnatning dækkes efter regning. Herudover betales et gebyr på kr. 1.000,- per deltager til dækning af kursusmaterialer m.v.
- Kursusbevis:** Alle deltagere, der består den afsluttende test, får udleveret et diplom i A4 størrelse og et kursusbevis i kreditkort størrelse, og kan herefter kalde sig "Gusmester uddannet af Saunatilbehør-DK".
- Tilmelding:** Skal ske på nedenstående tilmeldingsblanket, som sendes til E-mail adressen i signaturen nedenfor, senest 2 uger før kursets afholdelse, med angivelse af samtlige deltageres navne og kontaktoplysninger. Kursets gebyr overføres til Saunatilbehør-DK's bankkonto nr. 5471-1186886 samtidig med tilmeldingen. Ved elektronisk fakturering i de kommunale systemer tillægges et ekspeditionsgebyr på kr. 100,-.
- Afbud:** Kan gebyrfrit ske indtil 7 dage før kursets afholdelse, ved afbud mindre end 7 dage før fortabes 50% af gebyret, ved afbud mindre end 3 dage før fortabes hele deltagergebyret.

PROGRAM (ved start kl. 10.00):

- 10.00** Velkomst og præsentation af deltagere og instruktører, samt kort gennemgang af dagens program.
- 10.15** Introduktion til saunaen og de fysiske forhold i denne, herunder termikken og mikroklimaet.
- 10.35** Pause.
- 10.45** Introduktion til de æteriske olier og deres virkninger på mennesket, herunder brugen af olierne og forskellen på oliernes opførsel i en gus.
- 11.25** Selve gusen, gusmidler (koldt vand, varmt vand og is) + guseteknik afpasset til ovntypen og størrelsen. Gusens varighed.
- 12.00** Frokost.
- 12.30** Fortælling/tema. Valg af tema, obligatoriske udsagn og sammenkædning/den røde tråd.
- 12.45** Lidt teori om vifteteknik.
- 13.00** Teoretisk prøve med spørgeskema.
- 13.15** Omklædning, Vifteteknik, praktiske øvelser.
- 14.20** Pause m. omstilling til gus i saunaen..
- 14.30** Den korrekte brug af en vihta (birkekvast).
- 14.45** Praktiske tests af alle deltagerne i saunaen. Maks. 7 min. gus pr. deltager + 10 min. udluftning og pointgivning. Der gives point efter DM skalaen af instruktøren + de øvrige deltagere
- 17.00/17.30** Ved 3-6 delt. Afslutning, evaluering og udlevering af diplomer/kursusbeviser Ca. 15 min.
- 17.30/18.00** Slut.



Gusmesterkursus:



Ovenstående program kan naturligvis tilrettes målgruppen efter behov og ønsker!

Instruktør:

Michael B. Jensen, Direktør, tidligere formand for Det Danske Saunaselskab (DDS) 2006-2019, dommer 2006-2018, international dommer 2013-2016, bestyrelsesmedlem i the International Sauna Association (ISA) 2012-2015 og med 40 års undervisningserfaring fra Beredskabskorpset og det private erhvervsliv. Har udviklet gusmester kurset i 2013 for DDS og løbende derefter undervist i og udviklet kurset.

Instruktøren finder sammen med badeanlægget en passende dato for afholdelsen af næste kursus.

Tilmeldingsblanket:

Valgt dato:		Deltagernavne:	E-mail/tlf. nr.
Badeanlæg:			
Kontaktperson:			
Adresse:			
Postnr. og by:			
E-mail:			
Telefon nr.:			

Med varme saunahilsener
Saunatilbehør-DK
CVR nr. DK 35709185
Fon: 22263505
E-mail: info@saunatilbehoer.dk
Hjemmeside: www.saunatilbehoer.dk