

NAVODILA ZA UPORABO SAVN

I. SPLOŠNE DOLOČBE

- Pred vstopom v čisti del bazenskih garderob se sezujemo. Nadaljujemo bosí, čevlje pa odložimo na polici v garderobi ali jih nesemo s seboj do omaric, kjer se preoblečemo za savno.
- V savno vstopamo goli, čisti in suhi.
- Na mesto, kjer sedimo ali ležimo, si podložimo rjuho.
- Prepovedano je polivanje kamenja z več kot eno zajemalko vode na vsakih 10 minut, saj je finska savna suha savna.
- V savno je prepovedan stop vinjenim osebam. Prepovedan je tudi vnos alkoholnih pijač.
- Prepovedano je nanašanje nerazredčenih eteričnih olj neposredno na kamenje ali grelce, ker so olja vnetljiva in lahko povzročijo požar ali poškodbe grelcev.
- Savna je namenjena sprostitvi, počitku in preventivi za zdravo telo, zato smo pri uporabi kulturni in dostojni.
- Stikalo za upravljanje savne uravnava vzdrževalec objekta.
- Uporaba savne je na lastno odgovornost.
- Mladostnikom med 15 in 17 letom starosti je vstop dovoljen v spremstvu odrasle osebe.
- Največje število ljudi, ki je lahko naenkrat v savni, je **18**.

II. KORAKI SAVNANJA

1. korak – Preoblačenje

- Pred vstopom v prostor okrog savne slecite vsa oblačila in obutev.
- V savno vstopite ogrnjeni samo v brisačo.

2. korak – Prhanje in sušenje

- Prhanje ni potrebno samo zaradi higienskih razlogov, temveč tudi za odstranjevanje maščobe s kože, kar omogoča boljše potenje in odstranjevanje škodljivih snovi iz telesa.
- Pred vstopom v savno se temeljito posušite.

3. korak – Izbira pravega mesta v savni

- Zapomnite si, da je na višjih mestih temperatura višja kot na nižjih.

4. korak – Zalivanje peči z vodo

- Po 5–10 minutah počitka v savni lahko žareče kamenje zalijete z vodo. V tem primeru pride do močnega izparevanja. Priporočeno je, da bivanje traja največ 6–8 minut.

5. korak – Vzravnano sedenje

- Dve minuti pred koncem bivanja v savni se dvignite v sedeč položaj.

6. korak – Vdihavanje svežega zraka

- Po izhodu iz savne se nadihajte svežega zraka za prečiščenje dihalnih poti.

7. korak – Kopanje s hladno vodo

- Po savnanju se oprhajte ali okopajte s hladno vodo, nato pa s toplo vodo za noge, da izboljšate krvni pretok v spodnjih delih telesa.

8. korak – Počitek

- Po savnanju si vzemite čas za počitek, da se telo povsem sprosti in spočije.

9. korak – Ponovitev

- Celoten postopek lahko ponovite največ trikrat na dan.

III. NASVETI ZA SAVNANJE

- **Najdite pravi čas za savnanje**
- Prilagodite savnanje svojemu urniku. Nekateri začnejo dan z jutranjo savno, drugi pa se sproščajo zvečer po napornem dnevu.

Prehrana pred savnanjem

- Izogibajte se prevelikim količinam hrane in pijače pred savnanjem.
- Po obilnem obroku počakajte vsaj eno uro, preden vstopite v savno.
- Če jeste pred savnanjem, izberite lahek obrok.
- Izogibajte se alkoholu, saj povečuje tveganje za dehidracijo.
- Pred in po savnanju pijte dovolj vode. Po savni si lahko privoščite tudi slan prigrizek.

Čistoča, oblačila in dodatki

- Vedno uporabljajte brisačo za sedenje ali ležanje.
- Nošenje oblačil zmanjšuje učinkovitost savne in je manj udobno.
- Odstranite ves nakit, saj se lahko segreje in povzroči opekline.

Dodatki za udobje

- Naslonjala za glavo in stopala zagotavljajo večje udobje.
- Aromaterapija z olji evkaliptusa ali mentola ustvari prijeten vonj v prostoru.
- Tradicionalna finska savna potrebuje zajemalko, vedro za vodo, termometer, higrometer in pečeno uro.
- Ustrezna osvetlitev in prijetna glasba prispevata k sproščujočemu vzdušju.

Tuširanje in ohlajanje

- Pred vstopom v savno si privoščite toplo prho, da odstranite umazanijo in olja s telesa.
- Po savnanju se obvezno oprhajte, da sperete znoj in strupe.

Zapuščanje savne

- Po savnanju počakajte približno 20 minut, da se vaše telo vrne na normalno temperaturo, preden se oblečete.

Datum: 24.10.2024



Direktor
Uroš PINTAR, mag.posl.ved

