

SPOŠTOVANI GOSTJE

NAVODILA ZA UPORABO SAVNE:

1. Beseda SAVNA je finskega izvora in pomeni oblika kopeli, pri kateri telo najprej ogrejemo na vročem zraku in nato ohladimo pod mrzlo prho. Temperatura v savni je nekje med 60 °C in 110 °C, najpogosteje okoli 85 °C. Savnanje ima blagodejni učinek na zdravje in je prava protistresna terapija, največji učinek pa ima na duševno sprostitve. Je preventivno sredstvo za prehladna obolenja, takšen učinek pa ima le ob rednem obiskovanju vsaj enkrat do dvakrat na teden. Savnanje povečuje odpornost organizma, saj se zaradi višje temperature v krvni obtok izločijo obrambne snovi, ki ščitijo pred bakterijami in virusi. Vročina razširi pore na koži, s potjenjem se izločijo prah, odmrla koža, umazanija in odvečen loj.

Zdravilni učinki savnanja so:

- psihična in fizična sprostitve,
- zmanjšanje stresa,
- pospešitev krvnega obtoka,
- zdrav spanec,
- pospešitev delovanja organov, ki izločijo odpadne in strupene snovi iz telesa, predvsem delovanje ledvic, metabolizma in dihal,
- izboljšanje prekrvavitve kože,
- blaženje artritisa in dobro vplivanje na težave s sinusi in alergijami,
- zmanjšanje bolečin in napetosti v mišicah in sklepih.

2. Za savnanje si vzemite čas, bodite sproščeni in odmislite dnevne obveznosti.

3. Savna je namenjena počitku in sprostitvi, zato vas vljudno prosimo, da se temu primerno vedete. Glasno govorjenje, uporaba mobilnih telefonov, kričanje, petje in izvajanje spolnih aktivnosti je prepovedano.

4. Pri savnanju se držite naslednjih napotkov:

- v savno ne hodite s polnim želodcem, lačni ali pod vplivom alkohola,
- odložite nakit, uro, očala, kontaktne leče – vročina jih lahko poškoduje, znaj, ki se pod njimi nabira, pa lahko opeče kožo,
- slecite se do gola – kopalke ovirajo izparevanje znoja, koža pod njimi se lahko opeče ali vname;
- pred vstopom v katerokoli savno je obvezno predhodno tuširanje. Po tuširanju se je potrebno temeljito obrisati, saj se boste tako intenzivneje potili,
- savnanje začnite pri nižjih temperaturah (70 °C),
- v kolikor vročine in savnanja niste vajeni, sedite na nižjo klopi, kjer je temperatura znatno nižja kot na najvišji klopi,
- v vseh savnah (razen v parni savni) je zaradi higienskih razlogov obvezna uporaba brisač, da ne pride do neposrednega stika telesa in lesa oz. keramike,
- uporabite najmanj dve brisači. Uседite se na veliko brisačo, na katero položite tudi stopala. Drugo brisačo uporabite za brisanje znoja,
- v savni ostanite največ 15 minut oziroma taliko časa, dokler vam telo ne začne sporočati, da je dovolj.

5. Za gibanje po predprostorih savn lahko uporabljate le čiste plastične natikače, ki jih morate pred vstopom v savno obvezno sežuti in pustiti pred savno.

6. Hadar je dovolj prostora, lahko v savnah ležite, sicer pa se sedite in naredite prostor še za druge obiskovalce.

7. Po savnanju sledi obvezno tuširanje. Bazen je priporočljiv za ohlajanje po katerikoli obliki savnanja in je namenjen hitremu ohlajanju telesa. V vodi se zadržite samo do prvega občutka hladu. V kombinaciji s savnanjem je odlični trening telesne cirkulacije in dvigovanja telesne odpornosti.

8. Po kopanju in tuširanju lahko ponovno odidete v savno in postopek ponavljate, dokler vam prija. Priporočamo trikratno zaporedno ponovitev savnanja z vmesnimi počitki.

9. Savnanje je priporočljivo enkrat do dvakrat tedensko, sicer pa ni nikakršnih pravil, ki bi določala pogostost obiska savn, zato tudi vsakodnevno savnanje ne škodi, v kolikor se pri tem dobro počutite.

10. Po odhodu iz savne pol ure počivajte, da se izravna temperatura v telesu. Po savnanju je priporočljiva masaža telesa.

11. Pred in po savnanju je potrebno piti večjo količino vode, ker telo med savnanjem izgubi veliko tekočine. Z uživanjem sadja normaliziramo nivoja kalcija v telesu.

12. V savnah je prepovedano uživanje hrane in pijače.

13. Otrokom do 13. leta je vstop v savno dovoljen le v spremstvu staršev ali odrasle osebe.

14. Ne počnite ničesar, česar ne želite, da drugi počnejo vam.

15. Savnanje je priporočljivo za vse, razen za dojenčke in ljudi, ki imajo trombozo, probleme s krvnim tlakom, okvare srca in ožilja, tuberkulozo, epilepsijo, raka, kožne bolezni, virozo, gripo ipd. Savne se naj izogibajo tudi tisti, ki imajo razširjene žilice na obrazu. Savno lahko obiskujejo tudi nosečnice, če njihova nosečnost poteka normalno. Tudi zgornja starostna meja ni določena. V kolikor niste prepričani, ali je savna za vas koristna, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom.

16. Obiskovalci obiskujejo savno na lastno odgovornost.

SEHR GEEHRTE GÄSTE

ANWEISUNGEN ZUM BENUTZ DER SAUNA:

1. Das Wort SAUNA stammt aus dem Finnischen und bedeutet eine Form von Baden, bei der der Körper durch heiße Luft zunächst erhitzt wird und man ihn dann mit einer kalten Dusche wieder abkühlt. Die Saunatemperatur kann zwischen 60°C und 110°C erreichen, liegt aber meistens um 85°C. Mit regelmäßigen Besuchen wird ihre wohltuende Wirkung potenziert. Die Sauna befreit unseren Körper vom Alltagsstress, da wir uns in der Sauna mental völlig entspannen können. Mit regelmäßigen Saunabesuchen stärkt man das Immunsystem und beugt Erkältungen vor. Diese Heilwirkung ist nur bei regelmäßigen Besuchen der Sauna effektiv, mindestens ein- oder zweimal in der Woche. Sauna verbessert die natürliche Widerstandskraft des Körpers, da bei den hohen Temperaturen schützende Substanzen, die uns vor Bakterien und Viren schützen, in den Blutkreislauf entlassen werden. Die Hitze erweitert auch die Hautporen, so dass Staub, Schmutz, tote Hautzellen und Talg durch Schwitzen ausgeschieden werden können.

Heilwirkungen der Sauna:

- physische und psychologische Entspannung,
- wirkt Stressabbauend,
- stimuliert den Blutkreislauf,
- ermöglicht besseren Schlaf,
- stimuliert Aktivität von Organen, die für das Ausscheiden von Giftstoffen aus dem Organismus zuständig sind, vor allem stimuliert sie die Aktivität der Leber und der respiratorischen Organe und verbessert den Metabolismus,
- verbessert die Durchblutung der Haut,
- lindert Arthritis und hat positive Wirkungen auf Probleme mit Nasennebenhöhlen und Allergien,
- lindert Schmerzen und Spannungen in Muskeln und Gelenken.

2. Nehmen Sie sich Zeit in der Sauna, entspannen Sie sich und vergessen Sie Ihre alltäglichen Sorgen und Pflichten.

3. Sauna ist zum ausruhen und entspannen gedacht, deshalb bitten wir Sie, dies zu respektieren. Bitte verzichten Sie auf laute Gespräche, Mobiltelefone, lautes Schreien und sexuelle Aktivitäten.

4. Beim Benutzen der Sauna richten Sie sich bitte nach den folgenden Anweisungen:

- benutzen Sie die Sauna nicht mit vollem Magen, hungrig oder unter Alkoholeinfluss,
- vor dem Eintritt in die Sauna entfernen Sie Schmuck, Uhren, Brille und Kontaktlinsen – diese Gegenstände könnten von der Hitze beschädigt werden oder es könnte sich Schweiß unter ihnen aufbauen und die Haut verbrennen,
- Ziehen Sie sich aus – ein Badeanzug verhindert die Verdunstung von Schweiß und die Haut unter dem Badeanzug könnte sich verbrennen oder entzünden,
- vor dem Eintritt in die Sauna nehmen Sie eine Dusche. Nach dem Duschen, trocken Sie sich gut ab – dadurch Schwitzen Sie intensiver,
- beginnen Sie mit niedrigeren Sauna Temperaturen (70 °C),
- wenn Sie nicht an Sauna und die Hitze gewöhnt sind, setzen Sie sich auf eine niedrigere Bank, wo die Temperatur spürbar niedriger ist als auf der höchsten Bank,
- in allen Saunas (außer der türkischen) muss man ein Handtuch benutzen, damit der Körper nicht in direkten Kontakt mit dem Holz oder den Fliesen kommt. Aus hygienischen Gründen vermeiden Sie direkten Kontakt mit dem Holz oder den Fliesen,
- benutzen Sie wenigstens zwei Handtücher. Sitzen Sie auf einem großen Handtuch, wo auch Platz für Ihre Füße ist und benutzen Sie ein zweites Handtuch um den Schweiß wegzuwischen,
- bleiben Sie in der Sauna nicht mehr als 15 Minuten und verlassen Sie die Sauna, wenn Ihr Körper sich nicht mehr wohlfühlt und Ihnen sagt, dass es genug war, auch wenn bloß 5 Minuten verlaufen sind.

5. Wenn Sie sich im Saunabereich bewegen, benutzen Sie bitte nur saubere plastische Badeschuhe, die Sie vor dem Eintritt in die Sauna ausziehen und vor der Tür lassen.

6. Wenn es genug Platz gibt, können Sie sich in der Sauna hinlegen, wenn nicht, setzen Sie sich bitte und machen Sie Platz für andere Saunagäste.

7. Nach dem Verlassen der Sauna, nehmen Sie eine Dusche. Der beste Weg um sich nach der Sauna abzukühlen ist in einem Tauchbecken. Der Tauchbecken dient zur schnellen Abkühlung des Körpers. Bleiben Sie im Wasser nur, bis Sie die erste Kälte spüren. Der Zusammenhang von heißer Sauna und kalter Dusche ist gut für den Blutkreislauf und für die Stärkung von natürlichen Abwehrkräften des Organismus.

8. Nach der Dusche können Sie wieder zurück in die Sauna – diesen Prozess können Sie so oft wie Sie wollen wiederholen. Wir empfehlen, dass Sie dreimal hintereinander in die Sauna gehen und danach duschen, dazwischen können Sie sich ein bisschen ausruhen.

9. Es ist empfohlen, die Sauna wenigstens ein- oder zweimal in der Woche zu besuchen. Es gibt keine Regeln, wie oft man eine Sauna besuchen kann, also ist es nicht schädlich auch wenn Sie jeden Tag die Sauna benutzen, so lange Sie sich dabei gut fühlen.

10. Nachdem Sie die Sauna verlassen, ruhen Sie sich noch eine halbe Stunde aus, so dass die Körpertemperatur sich ausgleicht. Wir empfehlen nach der Sauna eine Ganzkörpermassage.

11. Vor und nach dem Saunabesuch ist es wichtig viel Wasser zu trinken, da der Körper viele Flüssigkeit in der Sauna verliert. Es ist auch empfehlenswert viele Früchte zu essen, damit man das Kalziumniveau ausgleicht.

12. Im Saunabereich ist das Essen und Trinken verboten.

13. Kinder unter 13 Jahren können die Sauna bloß unter Aussicht von einem Erwachsenen besuchen.

14. Verhalten Sie sich im Saunabereich so, wie Sie wünschen dass andere sich zu Ihnen verhalten würden.

15. Wir empfehlen die Sauna für alle, außer Kleinkindern und Menschen, die an Thrombose, erhöhtem Blutdruck, kardiovaskulären Krankheiten, Tuberkulose, Epilepsie, Krebs, Hautkrankheiten, Virosen oder Grippe leiden. Auch Menschen mit erweiterten Gesichtskapillaren sollten die Sauna meiden. Schwangere Frauen können Sauna ohne weiteres benutzen, wenn die Schwangerschaft normal verläuft. Es gibt auch kein Höchstalter für Saunabesitzer, solange sie sich in der Sauna wohl fühlen. Wenn Sie sich nicht sicher sind ob Sauna gut für Sie ist oder nicht, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

16. Die Besucher benutzen die Sauna auf eigene Verantwortung.

DEAR GUESTS OF SAUNA

SAUNA INSTRUCTIONS:

1. The word SAUNA comes from Finnish and it means a form of bath in which first we warm up the body in hot air and then cool it down under a cold shower. The temperature in a sauna is between 60 °C and 110 °C, usually around 85 °C. The benefiting effect that sauna has on health and guaranteed anti-stress therapy add a valuable significance to each visit. Sauna has the strongest influence on mental relaxation. Due to its effects, it is no doubt a means of prevention for colds, but it only has such effect when visited regularly, at least once or twice a week. Sauna increases resistance of the organism, because due to higher temperature protective substances, which protect from bacteria and viruses, are released into blood circulation. The heat stretches the pores in the skin, and dust, dead skin, dirt and excess suet are excreted through perspiration.

Health benefits of sauna are:

- psychological and physical relaxation,
- reducing stress,
- stimulating blood circulation,
- healthy sleep,
- stimulation of activity of the organs which excrete waste and toxic substances from the body; especially the activity of liver and metabolism, and respiratory organs,
- improved blood circulation in the skin,
- soothing arthritis and positive influence on the problems with sinuses and allergies,
- reducing pain and tension in muscles and joints.

2. For a sauna, take your time, be relaxed and forget your daily chores.

3. Sauna is intended for rest and relaxation, therefore we kindly invite you to behave accordingly. Loud conversation, use of mobile phones, shouting, singing and sexual activity is prohibited.

4. When using a sauna, please take into consideration the following instructions:

- do not enter a sauna with a full stomach, hungry or under influence of alcohol,
- remove jewellery, watch, glasses, contact lenses – the head could harm them and the sweat that would collect under them could burn the skin,
- strip yourself naked – a bathing suit would prevent evaporation of sweat, and the skin under them could get burned or inflamed,
- before entering any sauna, a shower is obligatory. After a shower, dry your body thoroughly, because that will ensure more intense perspiration,
- start using a sauna at lower temperatures (70 °C),
- if you are not used to heat and sauna, sit on the lower bench where temperature is considerably lower than on the highest bench,
- in all saunas (except Turkish sauna) for hygiene reasons use of towels is obligatory, to prevent direct contact of the body with wood of ceramics,
- use at least two towels. Sit on a big towel, on which you also place your feet. Use a second towel to wipe your sweat,
- stay in a sauna for maximum 15 minutes, or until the body starts telling you it's enough, even if you've been in a sauna only 5 minutes.

5. For movement around the sauna premises only clean plastic slippers may be used, which must be taken off prior to entering a sauna, and left outside a sauna.

6. When there is enough room you may lie in a sauna, otherwise please sit and make room for others.

7. After being in sauna, a shower is obligatory. To cool down after any type of sauna, we recommend a pool. It is intended for quick cooling down of a body. Stay in the water only until you first feel the cold. In combination with saunas, it is excellent for bodily circulation and increasing resistance of the body.

8. After bathing and showering you may re-enter a sauna and repeat the procedure for as long as it pleases you. We recommend you re-enter a sauna three times in a row and rest in between.

9. Use of a sauna is recommended at least once or twice a week. There are no rules that would specify the frequency of visiting a sauna, so even a daily treatment is not harmful if you feel good at it.

10. After leaving a sauna rest for half an hour, so that the temperature of the body balances. After a sauna, we recommend a massage of the body.

11. Before and after a sauna is necessary to drink larger quantities of water, because the body loses a lot of liquid in a sauna. Consuming fruit helps in normalising the level of calcium.

12. At the sauna premises, drinking and eating is prohibited.

13. Children up to 13 years can go to sauna only in accompaniment of parents or adults.

14. Don't do anything that you don't want others would do to you!

15. We recommend a sauna to any individual, except infants and people having diseases such as thrombosis, blood pressure problems, cardiovascular diseases, tuberculosis, epilepsy, cancer, skin diseases, virosis, flu and similar. Sauna should also be avoided by those that have enlarged face capillaries. Sauna may also be visited by pregnant women if pregnancy is normal. Also the maximum age limit is not specified. If you are not sure whether sauna is beneficial for you, please consult your physician.

16. The visitors visit sauna on their own responsibility.

GENTILI OSPITI

LE REGOLE PER LA SAUNA:

1. La parola SAUNA è di origine finlandese e indica una forma di bagno in cui riscaldiamo dapprima il corpo con dell'aria calda e dopo lo raffreddiamo con una doccia fredda. La temperatura della sauna varia all'incirca tra i 60 °C e i 110 °C, più frequentemente intorno agli 85 °C. L'effetto benefico che la sauna ha sulla salute e la garanzia di una terapia antistress conferisce un significato prezioso a ogni visita. La sauna agisce maggiormente sul rilassamento mentale. Grazie ai suoi effetti è indubbiamente un mezzo di prevenzione per le malattie da raffreddamento, tale effetto può essere però conseguito soltanto con un'assidua frequentazione, almeno una o due volte alla settimana. La sauna aumenta la resistenza dell'organismo in quanto a causa della temperatura più alta vengono immesse nella circolazione sanguigna delle sostanze di difesa che proteggono dai batteri e dai virus. Il caldo dilata i pori sulla pelle, con il sudore si espelle la polvere, le cellule morte, lo sporco e il grasso superfluo.

Gli effetti benefici della sauna sono i seguenti:

- rilassamento psichico e fisico,
- riduzione dello stress,
- accelerazione della circolazione sanguigna,
- sonno salutare,
- acceleramento del funzionamento degli organi che espellono sostanze nocive e di scarto dal corpo, soprattutto per il funzionamento dei reni e del metabolismo e degli organi respiratori,
- miglioramento della vascolarizzazione della pelle,
- attenuazione dell'artrite e una buona influenza sui problemi legati a sinusiti e allergie,
- riduzione dei dolori e delle tensioni nei muscoli e nelle articolazioni.

2. Prendetevi tempo per la sauna, siate rilassati, dimenticate il tempo e gli obblighi del giorno.

3. La sauna è indicata al riposo e al rilassamento e vi preghiamo pertanto di comportarvi adeguatamente. E vietato parlare a voce alta, utilizzare telefonini, urlare, cantare e svolgere attività sessuale.

4. Per quanto riguarda la sauna rispettate e seguenti suggerimenti:

- non andate a pare la sauna a stomaco pieno, affamati o in stato di ebbrezza da alcool,
- posate i giacili, l'orologio, gli occhiali, le lenti a contatto – il caldo potrebbe danneggiarli, il sudore che si forma al di sotto potrebbe bruciare la pelle,
- spogliatevi nudi - il costume da bagno potrebbe ostacolare l'evaporazione del sudore la pelle al di sotto potrebbe bruciarsi o infiammarsi,
- prima di entrare in qualsiasi sauna è obbligatorio farsi prima la doccia. Dopo la doccia bisogna asciugarsi a fondo in modo da poter poi sudare intensivamente,
- iniziate la sauna a temperature più basse (70 °C),
- se non siete abituati al caldo e alla sauna, sedetevi sulla panchina più in basso dove la temperatura è sensibilmente più bassa che in quella superiore,
- in tutte le saune (tranne nella sauna turca) è obbligatorio l'utilizzo degli asciugamani perché il corpo non sia a stretto contatto con il legno ovvero la ceramica. Per motivi d'igiene dobbiamo evitare il contatto diretto del corpo con il legno (ceramica),
- utilizzate almeno due asciugamani. Sedetevi sull'asciugamano grande su cui poggiate anche i piedi. Utilizzate invece l'altro asciugamano per asciugare il sudore,
- rimanete nella sauna 15 minuti al massimo ovvero finché il vostro corpo non vi avrà segnalato che è trascorso abbastanza tempo e anche se siete in sauna da soli 5 minuti.

5. Per muovervi nell'anticamera della sauna potete utilizzare solo dei sandali puliti in plastica che dovete obbligatoriamente togliere prima di entrare nella sauna e lasciare fuori.

6. Quando c'è abbastanza spazio potete sdraiarvi nelle saune, altrimenti fate spazio e sedetevi.

7. Dopo la sauna è d'obbligo farsi la doccia. La piscina è consigliata per raffreddarsi dopo qualsiasi tipo di sauna. E indicata per raffreddare velocemente il corpo. Rimanete in acqua finché non avvertite la prima sensazione di freddo. In combinazione con la sauna è un ottimo allenamento per la circolazione del corpo per sollevare la resistenza del corpo.

8. Dopo il bagno e la doccia potete nuovamente andare in sauna e ripetere la procedura finché vi aggrada. Consigliamo di ripetere per tre volte la sauna, effettuando delle pause di riposo tra l'una e l'altra.

9. Vi consigliamo di utilizzare la sauna almeno una o due volte alla settimana, non c'è però alcuna regola che stabilisca la frequenza della sauna così che non vi nuoce nemmeno una sauna ogni giorno se vi sentite bene nel farla.

10. Usciti dalla sauna riposare per mezz'ora per stabilizzare la temperatura del corpo. Dopo la sauna e consigliato il massaggio del corpo.

11. Prima e dopo la sauna è necessario bere quantità rilevanti di acqua perché durante la sauna il corpo perde molti liquidi. Consumare della frutta aiuta a normalizzare il livello del calcio.

12. Nei locali delle saune è vietato bere e mangiare.

13. I bambini fino ai 13 anni possono andare alle saune solo in compagnia dei genitori o una persona adulta.

14. Non fate nulla di quello che non vorreste fosse fatto voi!

15. Consigliamo la sauna ad ogni singola persona, tranne che ai neonati e a persone malate con malattie quali la trombosi, problemi con la circolazione sanguigna, problemi al cuore e alle vene; tubercolosi, epilessia, cancro, malattie della pelle, virusi, influenza et sim. Le saune devono essere evitate anche da chi soffre di couperose al viso. La sauna può essere frequentata anche dalle donne incinte se la loro gravidanza si svolge normalmente. Anche il limite di età non è stabilito. Se non siete convinti che la sauna sia efficace per voi, consultatevi con il vostro medico.

16. Chi frequenta la sauna lo fa sotto propria responsabilità.

Termalni Center
Darinka Resnik

Predsednik uprave
Mag. Andrej Bošnjak

Thermalzentrum
Darinka Resnik

Vorsitzender der Verwaltung
Mag. Andrej Bošnjak

Thermal Centre
Darinka Resnik

General Manager
Mag. Andrej Bošnjak

Centro Termale
Darinka Resnik

Direttore
Mag. Andrej Bošnjak