

PRAVILA SAVNANJA

1.

Beseda savna je finskega izvora in pomeni obliko kopeli, pri kateri telo najprej ogrejemo na vročem zraku in nato ohladimo pod mrzlo prho. Temperatura v savni se giblje med 60 °C in 110 °C, najpogosteje okoli 85 °C. Blagodejni učinek, ki ga ima savnanje na zdravje, in zagotovljena protistresna terapija vsakemu obisku dodelijo dragocen pomen.

Savna ima največji učinek na duševno sprostitev. Ob rednem obiskovanju enkrat do dvakrat na teden je savna nedvomno preventivno sredstvo za prehladna obolenja. Savna 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 potenjem pa se izločijo prah, odmrla koža, umazanija in odvečen loj.

Zdravilni učinki savnanja so:

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

2.

Za savnanje si vzemite čas, bodite sproščeni, pozabite na uro in dnevne obveznosti.

3.

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

4.

Pri savnanju se držite naslednjih napotkov:

- V savno ne hodite s polnim želodcem, lačni ali pod vplivom alkohola.
- Odložite nakit, uro, očala in kontaktne leče, saj bi jih vročina lahko poškodovala, znoj, ki bi se pod njimi nabiral, pa bi lahko opeknel kožo.
- Savnajte se goli, saj bi kopalke ovirale izparevanje znoja, koža pod njimi bi se lahko opekla ali vnela.
- Pred vstopom v katerokoli savno je obvezno predhodno tuširanje. Po tuširanju se je potrebno temeljito obrisati, da bo potenje bolj intenzivno.
- Savnanje začnite pri nižjih temperaturah (70 °C).
- V kolikor vročine in savnanja niste vajeni, sedite na nižjo klopi, kjer je temperatura nižja kot na najvišji klopi.
- V vseh savnah, razen v parni, je obvezna uporaba brisač, da zaradi higienskih razlogov ne pride do neposrednega stika telesa in lesa oz. keramike.
- Uporabite najmanj dve brisači. Usedite se na veliko brisačo, na katero položite tudi stopala. Drugo brisačo uporabite za brisanje znoja.
- V savni ostanite največ 15 minut oziroma toliko časa, dokler vam telo ne začne sporočati, da je dovolj, čeprav ste v savni le 5 minut.

5.

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

6.

Kadar je dovolj prostora, lahko v savnah ležite, sicer pa se usedite in naredite prostor tudi za druge.

7.

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

8.

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

9.

Priporočljiva je savnanje najmanj enkrat do dvakrat tedensko, sicer pa ni nikakršnih pravil, ki bi določala pogostost obiska savn, tako da tudi vsakodnevno savnanje ne škodi, v kolikor se pri tem dobro počutite.

10.

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

11.

Pred in po savnanju pijte večjo količino vode, ker telo med savnanjem izgubi veliko tekočine. Uživanje sadja pomaga pri normaliziranju nivoja kalcija.

12.

V prostorih savn je uživanje hrane in pijač, z izjemno postreženih ob savna programih.

13.

Mladoletnim osebam od 12. do 16. leta je dovoljen vstop v savno le v spremstvu odrasle osebe. Otrokom, mlajšim od 12 let, vstop v savno ni dovoljen.

14.

Ne počnite ničesar, česar ne bi želeli, da drugi počnejo vam.

15.

Savnjanje je priporočljivo za vsakega, razen za dojenčke ter bolne ljudi z boleznimi, kot so tromboza, problemi s krvnim tlakom, okvare srca in ožilja, tuberkuloza, epilepsija, rak, kožne bolezni, viroza, gripa 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. Če niste prepričani, ali je savna za vas koristna, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom.

16.

Obisk savne je na lastno odgovornost.

