

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, najpogostejše 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 sprostitvev. 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 sprostitvev,
- 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, znaj, ki bi se pod njimi nabiral, pa bi lahko opekel kožo.
- Savnajte se goli, saj bi kopalke ovirale izparevanje znoja, koža pod njimi bi se lahko opekla ali vnela.

- Pred vstopom v katerakoli savno je obvezno predhodna 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 posuti 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 savna prostorih je prepovedano uživanje hrane in pijače. Izjema sta voda in čaj, ki sta na voljo v počivališčih.

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. Savnanje 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. Savno uporabljate na lastno odgovornost.

SAUNA INSTRUCTIONS

The word SAUNA comes from Finnish and it means a form of bath in which we first 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 beneficial effect that a sauna has on health and guaranteed anti-stress therapy add a valuable significance to each visit. A sauna has a strong 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. Saunas increases resistance of the organism, because the higher temperature enables the release of protective substances into the blood, which defend against bacteria and viruses. The heat stretches the pores in the skin, and dust, dead skin, dirt and excess sweat are excreted through perspiration.

The health benefits of using a 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 problems with sinuses and allergies;
- reducing pain and tension in muscles and joints;

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

A 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 the sauna, please take into consideration the following instructions:

- do not enter a sauna with a full stomach, hungry or under the influence of alcohol;
- remove jewellery, watch, glasses, contact lenses – the heat could harm them and the sweat that collects under them could burn the skin;
- strip naked – a bathing suit would prevent evaporation of sweat, and the skin under it 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 the sauna at lower temperatures (70°C);
- if you are not used to heat and the sauna, sit on the lower bench where the temperature is considerably lower than on the highest bench;
- in all saunas (except Turkish sauna) use of towels is obligatory, to prevent direct contact of the body with wood or ceramics. Direct contact of the body with wood (or ceramics) needs to be avoided for hygiene reasons;
- 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 of fifteen (15) minutes, or until the body starts telling you it's had enough, even if you've been in the sauna only five (5) minutes.

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

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

7. After leaving the 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 the body. Stay in the water only until you first feel the cold. In combination with saunas, it is excellent for circulation and strengthening the immune system.

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 the 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 specify the frequency of visiting a sauna, so even a daily treatment is not harmful if you feel good with 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 it 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.

At the sauna premises, drinking and eating is prohibited.

13. Minors from 12 to 16 years are allowed to enter the sauna only accompanied by an adult. Admission for children under the age of 12 years is not allowed.

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 who have medical conditions such as thrombosis, blood pressure problems, cardiovascular diseases, tuberculosis, epilepsy, cancer, skin diseases, virosis, flu and similar. Sauna should also be avoided by those who have enlarged facial capillaries. Saunas may also be visited by pregnant women if pregnancy is normal. Furthermore, no maximum age limit is specified. If you are not sure whether using a sauna is beneficial for you, please consult your physician.

16. Visitors use the sauna on their own responsibility.

REGOLE PER LA SAUNA

La parola SAUNA è di origine finlandese e indica una forma di bagno in cui il corpo viene prima riscaldato con aria calda, e poi raffreddato con una doccia fredda. La temperatura della sauna varia all'incirca tra i 60 °C e i 110 °C, di solito intorno agli 85°C. Ogni seduta garantisce preziosi effetti benefici per la salute, soprattutto in funzione antistress. I principali effetti sono legati al rilassamento mentale. E inoltre senza dubbio efficace nella prevenzione di raffreddori e simili, anche se ne per tali effetti benefici si raccomanda una frequentazione piuttosto assidua, almeno una o due volte alla settimana. La sauna contribuisce ad aumentare la resistenza dell'organismo: le temperature elevate consentono il rilascio di meccanismi di difesa nella circolazione sanguigna, a protezione da batteri e virus. Il caldo dilata i pori della pelle e con il sudore vengono espulsi polvere, cellule morte, sporco e grasso superfluo.

Gli effetti benefici della sauna sono i seguenti:

- rilassamento psichico e fisico;
- riduzione dello stress;
- accelerazione della circolazione sanguigna;
- sono salutare;
- effetti positivi sul funzionamento degli organi preposti all'espulsione di sostanze nocive e di scarto, soprattutto su reni, apparato metabolico e organi respiratori;
- miglioramento della vascolarizzazione della pelle;
- attenuazione dell'artrite e effetti positivi sui problemi legati a sinusiti e allergie;
- attenuazione dei dolori e delle tensioni muscolari e delle articolazioni.

Per una sauna, non andare di fretta, rilassati, dimentica che ore sono e tutti i tuoi impegni.

La sauna è indicata per riposarsi e rilassarsi e ti preghiamo quindi di comportarti di conseguenza. E vietato parlare a voce alta, utilizzare telefonini, urlare, cantare e svolgere attività sessuale.

4. Per quanto riguarda la sauna, è necessario rispettare quanto segue:

- non fare la sauna a stomaco pieno, affamati o in stato di ebbrezza da alcool;
- non entrare con gioielli, orologi, occhiali, lenti a contatto - il caldo potrebbe danneggiarli e il sudore che si forma al di sotto potrebbe bruciare la pelle;
- spogliarsi nudi - il costume da bagno potrebbe ostacolare l'evaporazione del sudore e la pelle sotto al costume potrebbe infiammarsi o bruciarsi;
- 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 intensamente;
- iniziare la sauna a temperature più basse (70 °C)
- se non si è abituati al caldo e alla sauna, sedersi sulla panca più in basso, dove la temperatura è sensibilmente meno elevata rispetto alle panche più in alto;
- 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 o la ceramica. Per motivi igienici è necessario evitare il contatto diretto del corpo con il legno (ceramica);
- utilizzare almeno due asciugamani. Sedersi sull'asciugamano grande, previsto anche per appoggiare i piedi. Utilizzare invece l'altro asciugamano per asciugare il sudore;
- rimanere nella sauna quindici (15) minuti al massimo ovvero finché il corpo non segnala che è già trascorso tempo a sufficienza, anche se sono passati solo cinque (5) minuti.

5. Per gli spostamenti negli spogliatoi della sauna utilizzare solo dei sandali puliti in plastica, da togliere obbligatoriamente prima di entrare nella sauna e da lasciare fuori.

6. Quando c'è abbastanza spazio è possibile sdraiarsi, altrimenti consigliamo di lasciare spazio agli altri e sedersi.

7. Dopo la sauna è obbligatorio farsi la doccia. La piscina è consigliata per raffreddarsi dopo qualsiasi tipo di sauna. È indicata per raffreddare velocemente il corpo. Restare in acqua finché non si avverte la prima sensazione di freddo. In combinazione con la sauna, è efficace per la circolazione corporea e innalzare il livello di difese del corpo.

8. Dopo il bagno e la doccia si può rientrare nella sauna e ripetere la procedura. Consigliamo di ripetere la sauna per tre volte, effettuando delle pause di riposo tra l'una e l'altra.

9. 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 anche una sauna al giorno non è sconsigliata se ti fa sentire bene.

10. Una volta usciti dalla sauna, riposare per almeno mezz'ora per consentire alla temperatura corporea di stabilizzarsi. Dopo la sauna consigliamo una seduta di massaggi.

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

13. Nei locali delle saune è vietato bere e mangiare, ad eccezione dei prodotti offerti dal "Savna bar". Nei locali delle saune è vietato mangiare e bere.

14. Nei locali delle saune è vietato il consumo di cibi e bevande.

L'accesso alle saune non è consentito ai minori di 12 anni. Dai 12 ai 16 anni l'accesso è consentito solo se accompagnati da un adulto.

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

15. Consigliamo la sauna a tutti, tranne che ai neonati e a persone con problemi di trombosi, alla circolazione sanguigna, al cuore e alle vene oppure di tubercolosi, epilessia, cancro, malattie della pelle, virosi, influenza e simili. Le saune devono essere evitate anche da chi soffre di couperose al viso. La sauna è adatta anche dalle donne incinta se la gravidanza procede normalmente. Non è previsto nessun limite di età massima. Se non sei sicuro se la sauna potrebbe farti bene, rivolgiti al tuo medico.

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

SAUNAREGELN

Das Wort SAUNA stammt aus dem Finnischen und bedeutet eine Form von Baden, bei dem zunächst der Körper durch heiße Luft 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 bei ca. 85 °C. Ein zusätzlicher Grund für regelmäßige Saunabesuche ist die wohltuende Wirkung, die die Sauna auf unseren Körper hat und zweifellos auch ihre Fähigkeit uns vom Alltagsstress zu befreien, denn in der Sauna können wir uns mental völlig entspannen. Unter den vielen Heilwirkungen der Sauna gehört auch die Erkältungsvorbeugung, aber dies ist tatsächlich nur dann der Fall, wenn man die Sauna regelmäßig, mindestens ein- oder zweimal in der Woche, besucht. Die Sauna hilft, die natürliche Widerstandskraft des Körpers zu verbessern, da bei den hohen Temperaturen schützende Substanzen, die uns vor Bakterien und Viren schützen, in den Blutkreislauf entlassen werden. Durch die Hitze werden auch die Hautporen erweitert, so dass Staub, Schmutz, tote Hautzellen und Talg ausgeschieden werden.

Heilwirkungen der Sauna:

- physische und psychologische Entspannung;
- wirkt Stress abbauend;
- stimuliert den Blutkreislauf;
- ermöglicht besseren Schlaf;
- stimuliert die Aktivität der Organe, die für das Ausscheiden von Abfallmaterial und 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 der Nasennebenhöhlen und Allergien;
- lindert Schmerzen und Verspannungen der Muskeln und Gelenke;

Nehmen Sie sich Zeit für die Sauna, entspannen Sie sich und vergessen Sie Ihre alltäglichen Sorgen und Pflichten.

Die 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 dem Einfluss von Alkohol;
- vor dem Eintritt in die Sauna entfernen Sie Ihren 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 verbrennen oder sich entzünden;
- duschen Sie, bevor Sie die Sauna betreten. Trocknen Sie sich nach dem Duschen gut ab, da Sie dadurch intensiver schwitzen;
- beginnen Sie in der Sauna mit einer niedrigen Temperatur (70 °C);
- wenn Sie nicht an die Sauna und die Hitze gewöhnt sind, setzen Sie sich auf eine niedrigere Bank, wo die Temperatur beträchtlich 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 das Fließen kommt. Aus hygienischen Gründen vermeiden Sie den direkten Kontakt mit dem Holz oder Fliesen;
- benutzen Sie wenigstens zwei Handtücher. Setzen Sie sich auf ein großes Handtuch, wo auch Platz für ihre Füße ist und benutzen Sie ein zweites Handtuch, um den Schweiß wegzuwischen;
- bleiben Sie nicht länger als fünfzehn (15) Minuten in der Sauna und verlassen Sie sie, wenn Ihr Körper sich nicht mehr wohl fühlt und Ihnen sagt, dass es genug ist, auch wenn Sie nur fünf (5) Minuten in der Sauna verweilt haben.

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

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

7. Nach dem Saunagang folgt unbedingt das Duschen. Der beste Weg, um sich nach der Sauna abzukühlen, ist in einem Tauchbecken. Das Tauchbecken dient zur schnellen Abkühlung des Körpers. Bleiben Sie nur solange im Wasser; bis Sie die erste Kälte spüren. Der Zusammenhang von heißer Sauna und kalter Dusche ist gut für den Blutkreislauf und für die Stärkung natürlicher Abwehrkräfte des Organismus.

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

9. Es wird 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, wenn Sie die Sauna jeden Tag benutzen, so lange Sie sich dabei gut fühlen.

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

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

12. Essen und Trinken ist im Saunabereich verboten.

13. Minderjährigen zwischen 12 und 16 Jahren ist der Zutritt zur Sauna nur in Begleitung eines Erwachsenen gestattet. Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt zur Sauna.

14. Bitte nehmen Sie auf die anderen Saunagäste Rücksicht und verhalten Sie sich so, dass keine andere Gäste belästigt oder gefährdet werden.

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

16. Betreten der Sauna auf eigene Gefahr.