



ŠPORT LJUBLJANA

HIŠNI RED SAVNE KOLEZIJA

V upravljanju Javnega zavoda Šport Ljubljana.
Savna Kolezija, Gunduličeva 7, 1000 Ljubljana

Spoštovani obiskovalci,

da bo vaša izkušnja v Savni Kolezija čim bolj prijetna, vas prosimo za upoštevanje vseh pravil za savnanje, upoštevanje hišnega reda objekta ter splošnih navodil.

PRED VSTOPOM V SAVNO

- Starejši, revmatiki in diabetiki naj skrajšajo čas v savni.
- Bolnikom z motnjami krvnega obtoka, rakom, srčnimi obolenji, epilepsijo, tuberkulozo, nalezljivimi boleznimi, kožnimi boleznimi in podobnim, vstop v savno ni dovoljen.
- Osebam pod vplivom alkohola, drog ali drugih psihoaktivnih snovi vstop ni dovoljen.
- V savno ni priporočljivo s praznim želodcem, še manj pa s prepolnim.
- V primeru kakršnihkoli drugih zdravstvenih težav, je pred uporabo savne potreben posvet z osebnim zdravnikom.
- Obisk savne ni priporočljiv za otroke do 6. leta starosti.

POČIVALIŠČE

- V območju počitka je obvezna popolna tišina, saj je to namenjeno počivanju.
- Uporaba telefona ni dovoljena. Ni dovoljeno pogovarjanje po telefonu, gledanje vsebin, ki oddajajo zvok ali kako drugače motijo ostale obiskovalce, fotografiranje ipd.
- Rezervacija ležalnikov ni dovoljena.
- V savno je prepovedan vnos steklovine, plastičnih kozarcev in ostalih predmetov.

SAVNE

- V savnah je obvezna popolna tišina.
- Savna je prostor kjer hrup, neprimerno vedenje ali spolne vsebine niso zaželeni.
- Na razgreto kamenje v finski savni se naenkrat lahko polije največ dve zajemalki vode. Pretirano polivanje povzroča okvaro grelcev.



ŠPORT LJUBLJANA

- Ni dovoljeno nepooblaščen oziroma nedogovorjeno vrtinčenje zraka v savni, kakor tudi ne polivanje kamnov brez privolitve ostalih obiskovalcev savne.
- Uporaba lastnih eteričnih dišav in olj ni dovoljena.

NAVODILA ZA SAVNANJE

- Pred odhodom v savno se je potrebno oprhati brez mila in obrisati z brisačo. Če so po prhanju stopala še vedno mrzla, se naj le ta pogrejejo z mlačno vodo.
- V savno se nikoli ne vstopa moker. Odstraniti je treba vso kozmetiko in nakit.
- V savne se ne vstopa z oblačili in ni priporočljivo biti ogrnjen, ker to zmanjšuje učinek savnanja.
- V suhih savnah je potrebno pod vse dele telesa položiti brisačo. Enako velja tudi za del pod stopali. S tem se vzdržuje higiena v prostoru, da les ne vpije potu.
- Med savnanjem je priporočljivo piti veliko tekočine.
- Po vsakem intervalu v savni, ki naj bi trajal med 10 do 15 min, odvisno od posameznika, sledi ohlajanje, ki naj bi trajalo od 10 do 20 minut. Po prihodu iz savne se je potrebno gibati na svežem zraku, da se sprostijo dihalne poti in v kri dobimo dovolj kisika.
- Po prihodu iz savne naj sledi hladna prha ali hitra hladna kopel za utrjevanje telesa, lahko pa tudi nanos ledu na telo. Hladni prhi ali kopeli naj vedno sledi nežna topla (a ne vroča!) kopel ali prha. Takoj po uporabi infrardeče savne tuširanje ni priporočljivo, oziroma je priporočljivo tuširanje s toplo vodo.
- Po savnanju se ne uporabi mila, temveč se z vodo spere pot s telesa. Glavo je vedno treba umiti /sprati zadnjo.
- Po kratkem počitku, ki naj traja nekje od 10 do 20 minut (odvisno od posameznika), se lahko ponovi postopek savnanja. Še prej je priporočljivo popiti kozarec mineralne vode, soka ali vode.
- Priporočljivo je, da se interval savnanja ponovi največ trikrat.
- Po končanem savnanju je priporočljiv počitek do te mere, da se telo neha potiti.

V PRIMERU KRŠITVE HIŠNEGA REDA, SI PRIDRŽUJEMO PRAVICO DO PREPOVEDI PONOVNEGA VSTOPA ZA VSE KRŠITELJE, KAKOR TUDI DO PREKINITVE VELJAVNE VSTOPNICE BREZ MOŽNOSTI VRAČILA DENARJA ZA NEIZKORIŠČEN DEL VSTOPNICE KRŠITELJA.

**JAVNI ZAVOD ŠPORT LJUBLJANA
SAVNA KOLEZIJA**

Stran 2 od 2