



RIMSKE TERME
MDCCCXLVII

DEŽELA SAVN VARINIA

SAVNA

- Vstop v savno osebam mlajšim od 16. let ni dovoljen,
- v savnah ni dovoljeno nošenje kopalk, prav tako naj se odstrani nakit in ura,
- ob vstopu v deželo savn se je potrebno stuširati, kasnejše prhanje s šamponi in mili ni priporočljivo; po savnanju samo sperite pot s telesa,
- v vseh savnah, razen v turški in rimskim se brisače oz. rjuhe podlagajo pod telo (tudi pod stopala),
- v savnah je zaželen tišina,
- v savnah smo bos,
- med počitkom zaužijte čim več tekočine, ki vam je brezplačno na razpolago (voda ali čaj),
- preden zapustimo prostore se je dobro ohladiti do te stopnje, da se telo več ne poti,
- obnašanje v savnah nadzoruje ustrezno usposobljeno osebje, ki vam lahko nudijo dodatne informacije v zvezi s potekom savnanja ali vas opozorijo na spoštovanje navedenih pravil.

PRVI ODHOD V SAVNO

- Priporočamo 8 -12 minut,
- uporabljamo spodnje klopi,
- lahko ležimo ali sedimo,
- zadnji 2 minuti pred odhodom iz savne sedimo.

OHLAJEVANJE

- Obvezno tuširanje (priporočljivo hladno),
- glavo si vedno oprhamo nazadnje,
- počivamo - čas počitka naj bo enak ali daljši od časa savnanja.

DRUGI ODHOD V SAVNO

- Traja do 15 minut,
- ponovimo postopek savnanja.

PRIPOROČILA

- Priporočamo 3 do 4 cikle savnanja,
- tedensko se priporoča savna do 3x,
- pred odhodom iz savn je dobro vsaj 30 minut počivati, da se uravnesi temperatura telesa,
- v primeru zdravstvenih težav, se pred obiskom savne posvetujte z zdravnikom.

ZDRAVILNI UČINKI SAVNANJA

- Najboljše globinsko čiščenje telesa,
- krepki delovanje srca in ožilja, poveča se cirkulacija krvi,
- koža se dobro prekrvavi in postane rožnata,
- pospeši se delovanje ledvic, ki izločijo strupene odpadne snovi,
- pregretje telesa poveča imunsko odpornost,
- pospešuje presnovo,
- pomirja mišično napetost in sprošča cel mišični sistem,
- preprečuje nastanek celulita,
- pomaga pri odpravljanju kožnih bolezni,
- preprečuje stres.

OPOZORILA

SAVNANJE ODSVETUJE PRI NASLEDNJIH ZDRAVSTVENIH DIAGNOZAH:

- motnje krvnega pretoka, težave s srcem in ožiljem,
- epilepsija, rak, kožne bolezni, viroza, gripa ipd.,
- razširjene žilice na obrazu.

Finska, infra rdeča, solna, bio zeliščna ter ekstremna finska savna so SUHE SAVNE:

- FINSKA SAVNA: temperatura 80°C - 90°C, vlažnost 15%;
- INFRA RDEČA SAVNA: temperatura 40°C - 60°C, vlažnost 45%;
- SOLNA SAVNA: temperatura 55°C - 60°C, vlažnost 30% - 40%;
- BIO ZELIŠČNA SAVNA: temperatura 60°C - 65°C, vlažnost 30% - 40%;
- EKSTREMNA FINSKA SAVNA: temperatura 90°C - 100°C, vlažnost do 10%.

Turška in Rimska savna sta PARNI SAVNI:

- TURŠKA SAVNA: temperatura 50°C - 65°C, vlažnost 60%;
- RIMSKA SAVNA: temperatura 45°C - 55°C, vlažnost do 100%.



RIMSKE TERME
MDCCCXLVII

OPOZORILA PRI UPORABI SAVNE

SAVNANJE SE ODSVETUJE PRI
NASLEDNJIH ZDRAVSTVENIH DIAGNOZAH:

**MOTNJE KRVNEGA PRETOKA,
TEŽAVE S SRCEM IN OŽILJEM,
EPILEPSIJA,
RAK,
KOŽNE BOLEZNI,
VIROZA, GRIPA IPD.,
RAZŠIRJENE ŽILICE NA OBRAZU.**



OPOZORILA PRI UPORABI SAVNE

SAVNANJE SE ODSVETUJE PRI
NASLEDNJIH ZDRAVSTVENIH DIAGNOZAH:

MOTNJE KRVNEGA PRETOKA,
TEŽAVE S SRCEM IN OŽILJEM,
EPILEPSIJA, RAK, KOŽNE BOLEZNI,
VIROZA, GRIPA IPD.,
RAZŠIRJENE ŽILICE NA OBRAZU.

SAUNA TIPS AND WARNINGS

IT IS NOT RECOMMENDED TO USE
SAUNA IN CASE OF FOLLOWING
HEALTH CONDITIONS:

DISORDERS OF BLOOD FLOW,
PROBLEMS WITH THE HEART
AND BLOOD VESSELS,
EPILEPSY, CANCER, SKIN DISEASES,
VIRAL INFECTION, FLU, ETC.,
ENLARGED FACIAL VEINS.

ACHTUNG BEIM SAUNEN

SAUNEN WIRD ABGERATEN BEI:

STÖRUNGEN
DER DURCHBLUTUNG,
EPILEPSIE, KREBS,
HAUTERKRANKUNGEN,
GRIPPE, KAPILLAREN
AUF DEM GESICHTES.

AVVERTENZE PER L'UTILIZZO DELLA SAUNA

SI SCONSIGLIA DI NON USUFRUIRE
DELLE SAUNE A COLORO CHE HANNO
LE SEGUENTI PROBLEMATICHE:

DISTURBI CIRCOLATORI,
PROBLEMATICHE CARDIACHE
E AI VASI SANGUINEI,
EPILESSIA, TUMORI, PROBLEMI
ALLA CUTE, INFLUENZE, VIRUS ECC.,
DILATAZIONE DEI
CAPILLARI DEL VISO.