NAVODILA ZA UPORABO SAVN

SAUNA USE GUIDELINES

1. **Vstop v savne je dovoljen osebam, starejšim od 15 let.**
   Access the saunas is permitted for persons aged 15 and over.
2. **Pred vstopom v savno se obvezno stuširajmo in obrišemo do suhega, saj tako poskrbimo za higieno in boljše delovanje savne.**
   Before entering the sauna, it is mandatory to shower and dry off thoroughly to maintain hygiene and ensure optimal sauna performance.
3. **V finsko savno vstopamo brez kopalk, oviti v čisto bombažno rjuho ali brisačo, ki jo podložimo tudi pod noge zaradi higiene in varnosti. V parno savno vstopamo brez brisače.**
   Enter the Finnish sauna without swimwear, wrapped in a clean cotton sheet or towel, which should also be placed under your feet for hygiene and safety. Enter steam sauna without towel.
4. **V savnah ohranjajmo mir in tišino. Glasen pogovor, smeh ali motenje drugih obiskovalcev ni dovoljeno.**
   Maintain peace and silence in the saunas. Loud conversation, laughter, or disturbing other guests is not permitted.
5. **Uporaba mobilnih telefonov, kamer in drugih elektronskih naprav je strogo prepovedana zaradi zagotavljanja intime in sproščenega okolja.**
   The use of mobile phones, cameras, and other electronic devices is strictly prohibited to ensure privacy and a relaxing atmosphere.
6. **V savni ostanimo od 8 do največ 15 minut, odvisno od lastnega počutja. Ne zadržujmo se predolgo, da ne ogrožamo zdravja.**
   Stay in the sauna for 8 to 15 minutes, depending on your personal well-being. Do not stay too long to avoid health risks.
7. **Po končanem savnanju se stuširajmo s hladno ali mlačno vodo, da ohladimo telo in spodbudimo krvni obtok.**
   After finishing your sauna session, shower with cold or lukewarm water to cool down the body and stimulate circulation.
8. **Po vsaki savni si vzemimo vsaj 30 minut počitka v za to namenjenem prostoru. Sprostitev je ključen del savnanja.**
   After each sauna session, take at least 30 minutes of rest in the designated relaxation area. Relaxation is a key part of the sauna experience.
9. **Med obiskom savn uživajmo zadostno količino tekočine, zlasti zeliščnega čaja ali vode, da nadomestimo izgubljeno tekočino.**
   During your visit, drink enough fluids – especially herbal tea or water – to replenish what your body loses through sweating.
10. **Savne ne obiskujmo pod vplivom alkohola, drog ali močnih zdravil. Če imamo zdravstvene težave, se predhodno posvetujmo z zdravnikom.**
    Do not enter the sauna under the influence of alcohol, drugs, or strong medication. If you have health issues, consult a doctor beforehand.
11. **Spoštujmo osebni prostor drugih obiskovalcev in upoštevajmo navodila osebja. Vsako neprimerno vedenje (npr. neprimeren dotik, opazovanje drugih ipd.) je nedopustno in pomeni takojšnjo odstranitev iz savna sveta.**
    Respect the personal space of other guests and follow staff instructions. Any inappropriate behaviour (e.g. unwanted touching, watching others, etc.) is unacceptable and will result in immediate removal from the Sauna world.

ZDRAVSTVENA TVEGANJA IN OMEJITVE PRI UPORABI SAVN

HEALTH RISKS AND LIMITATIONS OF SAUNA

Savna se lahko vsak, razen resno bolnih ljudi. Savnanje ni priporočljivo za dojenčke, lahko pa jo obiskujejo starejši otroci. Finske savne odsvetujemo bolnikom z resnimi srčno-žilnimi težavami. Savne niso primerne za ljudi z vročino, odprtimi ranami ali akutnimi vnetnimi in nalezljivimi boleznimi. Ti se lahko savnajo samo v zasebni savni. Vseh savn, z izjemo infrardeče, se morajo v akutni fazi bolezni izogibati bolniki z rakom. Uporaba savn se odsvetuje tudi nosečnicam. Savna prav tako ni primerna za osebe, ki imajo tuberkulozo, epilepsijo, vročinske bolezni ali gripo. Predlagamo zmernost pri izpostavljanju visokim temperaturam in zavestno krajše vztrajanje v vročini ter zmernost pri ohlajanju z vodo. Visoka vročina, predolgo savnanje, prehladno ali prehitro ohlajanje in še posebej alkohol pripomorejo k obremenitvam krvnega obtoka. Pred vsako savno je napisana temperatura in vlaga v savni ter priporočljiv čas, ki ga upoštevajte.

The sauna can be used by anyone except gravely ill people. The sauna is not recommended for babies but can be visited by older children. Finnish saunas are not recommended for patients with serious cardiovascular problems. Those with fever, open wounds or acute inflammatory diseases, nor persons with infectious diseases should not visit saunas and can only visit a private sauna. Cancer patients in the acute phase of the disease should avoid all saunas, except for infrared. The use of saunas is also not recommended for pregnant women. The sauna is also suitable for people with tuberculosis, epilepsy, fever or flu. We suggest moderation in exposure to high temperatures and a consciously shorter persistence in heat and moderation in cooling with water. High fever, too long stay in the sauna, too quick cooling and especially alcohol all contribute to burdening the circulation. Each sauna has its temperature and humidity written outside as well as recommended time of stay in sauna, which should be followed.

Hvala za razumevanje.
Thank you for understanding.

Terme olimia d. d.

TERME OLIMIA
OLIMIA GROUP