



HIŠNI RED UPORABE SAVNE ŠPORTNEGA DRUŠTVA TRNOVO

1. Na svoji redni seji dne 23.12.2015 je Izvršni odbor Športnega društva Trnovo sprejel poleg osnovnega hišnega reda, še poseben **HIŠNI RED UPORABE SAVNE**.
2. Vsi uporabniki prostorov doma Športnega društva Trnovo so dolžni upoštevati Hišni red ŠD TRNOVO , urnike uporabe prostorov ter ostala navodila, ki so izobešena na oglasnih deskah in objavljena na spletni strani društva.
3. Savno lahko uporabljajo samo člani društva s plačano letno članarino in uporabnino za vsak obisk savne ter v skladu z urniki uporabe savne.
4. V prostoru za savno sta dve vrsti savne: klasična finska (2 do 8 oseb) in infrardeča (1 do 2 osebi).
5. **Navodila za uporabo infrardeče savne** se nahajajo na njeni steni in jih je potrebno striktno upoštevati.
6. Iz higienskih razlogov, čistoče in urejenosti savne in njene okolice vas naprošamo da si preberete in upoštevate sledeča navodila in priporočila:

a. (pre)Oblačenje

Pred odhodom v savno slečemo vso obleko in se ogrnemo z brisačo ali kopalnim plaščem. Na ta način preprečimo možno pregretje telesa. V savno vstopamo ogrnjeni samo z brisačo, brez obutve, lahko imamo s seboj svoje plastične natikače . Potrebujemo najmanj dve brisači: eno za sedenje oz. ležanje in eno za sušenje po prhanju oz. sušenje telesa po končanem savnanju

b. Prhanje in sušenje

Preden vstopimo v savno, se pod prho temeljito namilimo in umijemo z mlačno vodo. S prhanjem odstranimo maščobe in škodljive snovi s kože, ki otežujejo potenje telesa. V savno stopimo popolnoma suhi. Le suho telo se dobro poti.

c. Vedenje v savni

Zaradi higienskih razlogov v savno vzamemo čisto brisačo, na kateri bomo sedeli oz. ležali. Ob prvem obisku v savni ne pretiravamo, ampak prisluhnimo svojemu telesu, zadostuje 10 do 12 minut.

Večina modernih savn je narejena za sedenje, vendar če ležimo, moramo, preden zapustimo savno, ponovno seesti. To velja predvsem za savne z visoko temperaturo. Na ta način se izognemo možni vrtoglavici, ki je posledica povečanega telesnega pritiska.

Savna je namenjena sproščanju, zato je kakršenkoli hrup ali glasno razpravljanje moteče in neprimerno. V savna prostoru ne uporabljajte oblačil, kopalk, spodnjega perila in nakita.

V prostore je prepovedano nositi kakršnokoli hrano, pijačo, mobilne telefone, oz. predmete, ki bi lahko povzročali glasen hrup.

d. Ohlajanje in počitek

Po savnanju se ohladimo s hladno vodo ali prhanjem. Privoščimo si krajši odmor, se sprostimo in odpočijemo, ter s pitjem nadomestimo izgubljeno tekočino.

Ob upoštevanju osnovnih navodil in priporočil, ki izhajajo iz dolgoletnih izkušenj poznavalcev savnanja, se bomo sproščeni in umirjeni podali novim življenjskim preizkušnjam naproti.

7. Vsaka skupina zaključi uporabo savne 5 minut pred pričetkom uporabe naslednje skupine
8. Za red in disciplino v savni je odgovoren vodja skupine.
9. Morebitne poškodbe oz. nedelovanje opreme je potrebno takoj javiti hišniku osebno ali na telefon št. 051/623 185 .
10. Po uporabi prostorov je potrebno ugasniti luči in zakleniti prostore.