

Před vstupem do sauny se nejprve důkladně omyjte mýdlem.

Odložte veškeré šperky a hodinky.

Do sauny vstupujte nazí.

Do sauny si vezměte prostěradlo, na které usednete či se na něj položíte.

Doporučovaná délka saunování je asi 15 minut

V sauně je patrný teplotní rozdíl, který může dosahovat až 25°C. Od země směrem výše se teplota pohybuje od 80 °C až po 105 °C. Ze začátku je tedy lepší sednout si na nejnižší místo. Samozřejmě nemusí být pobyt v sauně všem příjemný, proto pokud byste se necítili dobře, je lépe saunu opustit a nepřemáhat se. Před odchodem ze sauny chvíli poseďte na nejnižší lavici.

Po opuštění saunovací místnosti si nejprve opláchněte rukama obličej, ze začátku můžete vynechat ochlazení v bazénu. Až se budete cítit řádně ochlazení, můžete se opět vrátit do sauny. Vhodné je opakování celého cyklu třikrát - třikrát ohřátí a třikrát ochlazení.

Na závěr se osprchujte vlažnou vodou, tentokrát bez použití mýdla nebo šamponu, a to z toho důvodu, aby nedošlo k podráždění pokožky. Osušte se a setrvejte v odpočívárně.

Po saunování nezapomeňte doplnit tekutiny, např. pomocí minerálek či neslazených ovocných a zeleninových šťáv.