



Sauna sådan:

HUSK: At det er dig og din krop, der bestemmer hvor længe du vil sidde i varmen, hvor kraftig gus der kastes på og hvor længe du vil køle af ind imellem, det er individuelt, det kan der ikke laves regler for, dette er kun vejledende!

Reservér tid nok, mindst en time til halvanden.



Tag tøjet af og efterlad det i omklædningsrummet. Husk også at medbringe noget rent tøj til efter saunabadet. Brug et stykke klæde til at sidde på f. eks. et lille håndklæde.



Tag bad før du går ind i selve saunarummet. Det blødgør huden og fjerner evt. duftstoffer fra parfume og deodoranter, som ikke hører hjemme i en sauna.



Og så ind i varmen til første omgang. Den anbefalede temperatur er 70 to 90°C afhængigt af ovntypen (lavest ved brændefyrede ovne, højest ved el-ovne, aldrig over 100°C (212°F)). I starten er luften temmelig tør, og luftens fugtighed ved at kaste vand på ovnens sten, saunagus! Derved føles luften varmere. Brug af evt. birkekvast anbefales lidt senere når huden er blevet vænnet lidt til varmen.



Forlad saunaen, når du føler trang til det og køl ned ved at tage et koldt brusebad, et dyp i et kar med koldt eller køligt vand eller en svømmetur, hvis det er muligt. Du kan også køle dig af ved, at sidde en stund udenfor. Få lidt at drikke i afkølingsperioden, tag ikke drikkevarer med ind i saunaen, undgå alkohol!



Tag næste omgang i saunaen, som nu er lidt mere fugtig end første omgang, så der kræves lidt mindre vand til saunagusen. Nu kan birkekvasten tages i brug. Den virker bedst ved den rette temperatur og luftfugtighed umiddelbart efter en saunagus.



Efter behov køles af igen, ligesom før.



Gentag denne cyklus med varm sauna og afkøling så mange gange du har lyst. For de fleste er 2-3 omgange rigeligt. De mere hærdede kan klare flere omgange, men lav aldrig konkurrencer om det, og husk at drikke alkoholfri væske under afkølingerne.





Sauna sådan:

Efter sidste afkøling vaskes der med sæbe, (Husk også at vaske håret, ellers kan det klø bagefter.)



Afvaskning.

Til sidst kan du lige gå ind i saunaen et kort øjeblik, herefter føles den omgivende luft kølig og du undgår eftersvedning!



Så kan du tage en sidste kold afvaskning eller den sidste svømmetur.

Nu kan du frottere dig tør med et håndklæde eller blot lufttørre ved rumtemperatur. Du kan herunder lægge dig ned og slappe af gerne med lukkede øjne.



Herefter er det godt med noget forfriskende at drikke og evt. en saltet snack helt efter lyst og lune. Du har jo mistet en del væske og salte under saunabadningen.



Før du tager tøj på, er det en god idé at køle helt af, ellers kan du risikere at begynde at svede igen. Pas dog på ikke at blive alt for voldsomt afkølet, så risikerer du let en forkølelse.

Husk at rydde op efter dig i sauna, vaskerum og omklædningsrum, så der ser ud som du gerne vil tage det i brug næste gang.



God fornøjelse!

Det Danske Saunaselskab.