

"Poprawne saunowanie to zespół zachowań pożądaných w urządzeniach saunowych i okołosaunowych, w których zażywamy kąpeli, niezależnie czy jesteśmy we własnej saunie, czy też w jakimś ośrodku saunowym. Są to zachowania, które dotyczą wpływu na nasze zdrowie i osiągnięcie maksymalnych korzyści wynikających z kąpeli saunowych. Przed skorzystaniem z kąpeli saunowych należy bezwzględnie upewnić się, że nie mamy do nich przeciwwskazań zdrowotnych.

Do poprawnego saunowania należy przestrzeganie poniższych zasad, o ile regulamin ośrodka, z którym należy obowiązkowo zapoznać się, nie reguluje tego inaczej:

1. Z kąpeli saunowych zaleca się korzystać minimum raz w tygodniu, przeznaczając na to minimum 1,5 godziny (optymalnie 2 godziny). Z sauny nie powinno się korzystać w pośpiechu, pamiętajmy, że jest to wypoczynek.
2. Podczas korzystania z sauny powinniśmy przynajmniej 2 razy (optymalnie 3 razy) wykonać cykle składające się z 3 faz:
 - nagrzewanie ciała (kąpiel w saunie),
 - schładzanie ciała (prysznic, basen, etc.),
 - odpoczynek.
3. Przed wejściem do saunarium powinniśmy:
 - nie objadać się, nie jeść obfitego posiłku na 2 godziny przed,
 - załatwić potrzeby fizjologiczne,
 - rozebrać się do naga oraz zdjąć wszelką biżuterię, zegarek i inne ozdoby z ciała,

- całe ciało dokładnie umyć pod prysznicem wodą i mydłem oraz dokładnie wytrzeć do sucha.
4. Przed każdym wejściem do pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:
- całe ciało dokładnie wytrzeć do sucha,
 - ogrzać stopy w gorącej wodzie, jeśli są zimne,
 - zdjąć klapki.
5. Podczas przebywania w pomieszczeniu sauny suchej powinniśmy:
- dobrać ławkę do swoich potrzeb oraz możliwości, najlepiej zaczynając od najniższej, a kończąc na najwyższej,
 - odwinąć się z ręcznika tak, aby jak największa powierzchnia ciała była wystawiona na działanie temperatury i wilgoci,
 - usiąść i trzymać nogi na wysokości tułowia lub położyć się na ławie,
 - podłożyć ręcznik pod każdą część ciała mającą kontakt z drewnem sauny,
 - kontrolować czas, aby nie przebywać w saunie dłużej niż 15 minut,
 - na chwilę przed wyjściem z sauny usiąść, jeśli leżeliśmy.
6. Podczas przebywania w pomieszczeniu łaźni parowej powinniśmy:
- zaraz po wejściu splukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża,
 - usiąść lub położyć się całkiem nago na kafelkach siedziska,

- tuż przed wyjściem spłukać siedzisko i miejsce pod nogi wodą z dostępnego w łaźni węża.

7. Po wyjściu z pomieszczenia sauny/łaźni powinniśmy:

- spłukać pot z ciała pod ciepłą wodą,
- schłodzić ciało biorąc zimny prysznic, pamiętając o tym, że schładzanie rozpoczynamy od części ciała, najbardziej oddalonych od serca, dopiero na końcu zalecane jest schładzanie karku i głowy,
- po prysznicu o ile to możliwe skorzystać ze zbiornika wody, lub z grotu lodowej aby dokładnie schłodzić ciało,
- wypocząć minimum tyle czasu ile przebywało się w saunie, najlepiej w pozycji leżącej,
- uzupełnić płyny.

8. Przed opuszczeniem saunarium powinniśmy:

- wydłużyć ostatni odpoczynek do minimum 15-20 minut,
- umyć dokładnie całe ciało, ale bez użycia mydła,
- jeśli to możliwe zdezynfekować stopy.

Oprócz tych zasad powinniśmy przestrzegać także zasady kultury saunowania."