



**Det Danske Saunaselskab**  
The Danish Sauna Society • Tanskan Saunaseura



## **For at give dig et behageligt og sikkert saunabad, skal du huske følgende:**

**Generelt: Hvis man er rask nok til selv at gå ind i saunaen, kan man også selv gå ud!**

- **Hvis du har problemer med hjerte/kar sygdomme, så søg råd hos din læge først.**
- **Hvis du har feber, så bliv hjemme!**
- **Din væskebalance skal være i orden, drik rigeligt både før og efter saunabadet. (Man kan miste op til 0,25 l. på 5 min. i saunaen!)**
- **Saunabadning under alkoholpåvirkning er livsfarlig! Her gælder de samme regler som ved bilkørsel.**
- **Dit blodsukker må ikke være for lavt, så du må ikke være fastende før et saunabad. D. v. s. du skal have overholdt dine normale spisetider.**
- **Lyt til din krop! Hvis den har fået nok, så gå ud! Tænk ikke på, hvad andre mener og vis IKKE hensyn ved at tvinge dig selv til, at holde ud lidt længere. Hovedpine, svimmelhed og snurren i hænder eller fødder er din krops signaler til dig om, at nu er det nok.**
- **Efter saunabadet skal du afkøles ordentligt enten i havet, en sø, et koldt vands dyppekar eller under den kolde bruser.**
- **Efter den sidste omgang i saunaen og efter afkølingen, så giv dig god tid til at få pulsen ned. Du kan spise lidt saltholdigt og sukkerholdigt samt drikke noget medens du kommer dig. Så undgår du også den såkaldte "eftersved".**

**God fornøjelse med dit saunabad!  
Det Danske Saunaselskab**

[www.saunaselskab.dk](http://www.saunaselskab.dk)

