

God praksis ved deltagelse i saunagus

- Mød op i saunaen, lige inden gusen starter, så døren ikke åbnes unødigt, oliedampene slipper ud, og gusmesteren ikke skal afbryde gusen, indtil du er kommet på plads.
- Sørg for at være rimelig afkølet, inden gusen starter, ellers kan det være svært at holde til hele gusen.
- Hvis du får det for varmt i saunaen, søg i god tid ned på bænkerne længere nede, hvor varme- og fugtbelastningen er mindre, og drik godt med vand.
- Hvis du går ud af saunaen midt under en gus, bliv da ude til efter pausen, og indtil en ny gusseance starter.
- Hvis du føler dig utilpas, spring da en gus over, så kroppen restitueres. Sig det til én af de andre gusdeltagere, så der kan holdes øje med dig.
- Mød ikke frem på tom mave og drik rigeligt med vand før, under og efter gusen. Hvis du har svedt meget under gusen, sørg for at indtage saltholdigt drikke/mad efterfølgende, f.eks. et glas vand oprørt med par teskefulde salt.