

Přibližná doba nahřátí sauny podle její velikosti (v m²) v závislosti na okolí teplotě:

Doba potřebná k dosažení cílové saunovací teploty 80 - 90°C se liší podle výkonu saunových kamen a ročního období (podle průměrné venkovní teploty v ČR). U vnitřních saun je předpokladem okolní teplota 15-20°C, takže platí hodnoty Jaro/Léto.

Plocha sauny	Kamna	Jaro (10-15°C)	Léto (20-25°C)	Podzim (5-10°C)	Zima (-5-0°C)
do 3 m² (malé) doba vytápění náklady na 1 saunování	3,6kW	45 - 60 minut 17 – 22 Kč	30 - 45 minut 11 – 17 Kč	50 - 70 minut 19 – 26 Kč	60 - 90 minut 22 – 33 Kč
	9,0kW	15 - 25 minut 14 – 23 Kč	10 - 20 minut 9 – 18 Kč	20 - 30 minut 19 – 28 Kč	25 - 35 minut 23 – 32 Kč
4 - 8 m² (střední) doba vytápění náklady na 1 saunování	3,6kW	70 - 90 minut 26 – 33 Kč	60 - 75 minut 22 – 28 Kč	80 - 100 minut 30 – 37 Kč	100 - 140 minut 37 – 52 Kč
	9,0kW	30 - 45 minut 28 – 42 Kč	25 - 35 minut 23 – 32 Kč	35 - 50 minut 32 – 46 Kč	45 - 60 minut 42 – 56 Kč
9+ m² (velké) doba vytápění náklady na 1 saunování	3,6kW	90 - 120 minut 33 – 47 Kč	80 - 110 minut 30 – 41 Kč	100 - 130 minut 37 – 48 Kč	140 - 180 minut 52 – 67 Kč
	9,0kW	45 - 60 minut 42 – 56 Kč	35 - 50 minut 32 – 46 Kč	50 - 70 minut 46 – 65 Kč	60 - 90 minut 56 – 83 Kč

Hodnoty v tabulce jsou orientační, vypočítané na základě technických parametrů sauny a kamen. Skutečné hodnoty se mohou mírně lišit (do plusu i mínusu) v závislosti na konkrétních podmínkách. Cena za vytopení sauny je kalkulována na základě Ceníku „Elektřina Fix na 2 roky“ společnosti ČEZ a.s., distribuční sazba Standard D02d platná datu 21.7.2025 ve výši 6 181 Kč za MWh vč. DPH.

Červené podbarvení = pro tento rozměr sauny mají kamna příliš slabý výkon

Zelené podbarvení = pro tento rozměr sauny jsou kamna optimální