

Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta jos kärsit sairaudesta, neuvottele ensin lääkärin kanssa harrastuksen aloittamiseen liittyvistä riskeistä. Etenkin sydän- ja verenpaineoireet saattavat estää kylmästä kylvystä nauttimisen.

- Avantoon ei saa mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana
- Älä ui yksin, turvallisinta on että joku on mukanas ainakin rannalla
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa: sauvakävely ja hiihto ovat hyviä verryttelymuotoja.
- Saunasta ei saa mennä suoraan avantoon, vaan kehon täytyy antaa ensin hieman viilentyä. Saunan ja avannon välinen lämpöero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen, verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta, mikä ei terveelle ihmiselle haitallista
- Avannossa kannattaa viipyä aluksi vain muutamia sekunteja
- Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista, joka menee ohi. Kauden aikana keho sopeutuu kylmään ja vähitellen nautintoa voi jatkaa pidempään. Hengitysharjoitukset auttavat löytämään oikean tavan uintisuorituksen aloittamiseen.
- Saunomisen ja avannon jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi vilustumisen välttämiseksi. Avannossa ei ehdi vilustua, vika on usein pukeutumisessa, jos tuntee palelevansa uinnin jälkeen.
- Avannossa käyntien määrä, avannossa viipymisen kesto ja saunominen avannon yhteydessä ovat yksilöllisiä valintoja. Omaan kehoaan kannattaa kuunnella, jotta oppii tietämään, mikä sopii itselle.
- Kaikki avantouinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä
- Lapsikin voi olla innostunut avantouinnista. Jos se on hänelle mieluisaa -  
anna hänen kokeilla !
- Avantouinti voi aiheuttaa riippuvuutta!

