

Operatorem serwisu latoizima.pl jest firma Aneta Zawisza Wynajem pokoi "ZAWISZA", z siedzibą ul. Sosnowa 2, 84-110 Dębki posiadająca NIP: 5871451317.

REZERWACJA I PŁATNOŚCI

1. Niniejszy Regulamin określa warunki, na których można dokonać rezerwacji i najmu domków. Dokonanie rezerwacji jest jednoznaczne z zaakceptowaniem postanowień niniejszego Regulaminu. **W momencie dokonania rezerwacji (wplacenia zadatku w wysokości 30% całego pobytu) umowę najmu uważa się za zawartą. Przestrzeganie regulaminu przez Państwa i innych gości zapewni Państwu spokojny i bezpieczny pobyt.**

2. Uzgodnioną rezerwację wstępną (telefoniczną bądź email) należy potwierdzić wpłacając na podane konto kwotę zadatku, o którym mowa w pkt 1 w ciągu 2 dni (wysłać mailem potwierdzenie przelewu), jeżeli rezerwacja następuje na conajmniej 45 dni przed rezerwowanym terminem. **Brak wpłaty w powyższym terminie powoduje anulację rezerwacji wstępnej.**

3. Dokonując rezerwacji Wynajmujący wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych wyłącznie w celu realizacji rezerwacji i dopełnienia obowiązku meldunkowego zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych. Rezerwującemu przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych i ich aktualizacji.

4. Koszt pobytu ustalany jest indywidualnie dla każdego klienta i uzależniony jest od długości pobytu, liczby osób, terminu pobytu, itp.

5. Koszt pobytu obejmuje: zakwaterowanie z możliwością użytkowania całego wyposażenia domku, bieliznę pościelową, media.

6. Wpłata zadatku przez Wynajmującego oznacza, że akceptuje on przedmiotowy regulamin najmu.

7. Pozostałą kwotę za pobyt Wynajmujący wpłaca gotówką w dniu przyjazdu przy pobieraniu kluczy.

8. W dniu uiszczenia płatności za pobyt zostanie pobrana zwrotna kaucja w wysokości 500 złotych na pokrycie ewentualnych szkód i innych roszczeń itp.

9. W przypadku zmiany terminu rezerwacji przez Wynajmującego lub całkowitej rezygnacji z pobytu z przyczyn niezależnych od nas, zadatek nie podlega zwrotowi.

10. Osoba rezerwująca ponosi pełną odpowiedzialność za przebywające z nią osoby.

ZASADY POBYTU I ZAKWATEROWANIE

1. Doba zaczyna się o godz. 16:00 (przyjazd), a kończy o godz. 10:00 (wyjazd).

2. Wynajmujący zobowiązany jest do poinformowania administratora obiektu lub osoby odpowiedzialnej za przekazanie kluczy najpóźniej jeden dzień przed przyjazdem, o planowanej godzinie dotarcia.

3. W przypadku braku możliwości dotarcia na umówioną wcześniej godzinę, Wynajmujący zobowiązany jest do niezwłocznego powiadomienia telefonicznie osoby odpowiedzialnej za przekazanie kluczy.

4. W dniu zakwaterowania użytkownik zobowiązany jest dokonać opłaty klimatycznej za wszystkie osoby zakwaterowane w wynajętym domku. **Opłatę klimatyczna przyjmuje administrator obiektu.**

5. Wynajmujący zobowiązany jest w dniu przyjazdu do uregulowania całej należności za pobyt nawet, jeśli z przyczyn niezależnych od Właściciela, przyjazd lub pobyt ulegnie opóźnieniu lub skróceniu (powody osobiste, trudności komunikacyjne, strajki, itp.).

6. W przypadku skrócenia okresu pobytu przez Wynajmującego, **kwota za niewykorzystany okres nie podlega zwrotowi.**

7. Istnieje możliwość przedłużenia pobytu wyłącznie w przypadku braku wcześniejszych rezerwacji domku przez innych klientów.

8. Zakwaterowanie i wykwaterowanie następuje w Domku w obecności administratora obiektu lub osoby upoważnionej.

9. **W przypadku przekroczenia deklarowanej w karcie zgłoszeniowej liczby osób korzystających z Domku (bez zgody i wiedzy właściciela lub osoby upoważnionej), właściciel zastrzega sobie prawo do natychmiastowego zerwania umowy** z wszystkimi konsekwencjami bez konieczności zwrotu wniesionej wcześniej opłaty.

10. Wynajmujący po przyjeździe, ale przed wprowadzeniem się zobowiązany jest odebrać Domek, tzn. sprawdzić meble, okna, kabinę prysznicową i pozostałe urządzenia znajdujące się w Domku.

11. Uwagi co do uszkodzeń, zniszczeń należy zgłosić natychmiast do administratora obiektu . Właściciel dopuszcza możliwość stwierdzenia uszkodzeń tzw. ukrytych, ale tylko w elementach niewidocznych (takich jak uszkodzone łóżko, uszkodzone drzwi do szafy itp.). **Brak uwag ze strony Wynajmującego, co do takich uszkodzeń w ciągu 4 godzin po otrzymaniu kluczy oznacza, że Wynajmujący nie ma zastrzeżeń co do całego lokalu,** a wszystkie urządzenia i meble znajdują się w ilości zgodnej z zestawieniem wyposażenia i w dobrym stanie.

12. Wynajmujący odpowiada finansowo za szkody powstałe w Domku w czasie jego pobytu i wyraża zgodę na to, aby wszelkie naprawy zniszczeń, uzupełnienie braków w wyposażeniu lub usunięcia usterek wykonane zostały na jego koszt.

13. Korzystający z obiektu zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego i odpowiadają za wszelkie szkody wyrządzone w obiekcie podczas pobytu.

14. W Domku obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu oraz smażenia ryb.

15. Ze względu na wymagania ochrony przeciwpożarowej w Domku nie wolno używać jakichkolwiek przyrządów lub urządzeń zasilanych energią elektryczną lub gazową, nie będących wyposażeniem tych pomieszczeń i mogących wytworzyć zagrożenie pożarowe np. grzałek elektrycznych, grzejników, palników gazowych. Zabrania się wnoszenia do Domku łatwopalnych materiałów, materiałów wybuchowych oraz materiałów o nieprzyjemnym zapachu.

16. Wynajmujący nie ma prawa bez wcześniejszej pisemnej zgody Właściciela obiektu dokonywać jakichkolwiek napraw lub czynić jakichkolwiek nakładów lub zmian w Domku. O konieczności dokonania napraw lub nakładów Wynajmujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować administratora obiektu.

17. **W przypadku wystąpienia usterek technicznych klient proszony jest o jak najszybsze zgłaszanie ich administratorowi**, co umożliwi odpowiednią reakcję oraz działanie.

18. Administrator obiektu lub osoby przez niego wyznaczone, w każdej chwili mają prawo wejścia do domku w przypadku jakiegokolwiek awarii po uprzednim poinformowaniu klienta wynajmującego dany domek.

19. Wynajmujący zobowiązany jest do utrzymywania oraz zwrotu Domku w stanie zastanym, co obejmuje w szczególności pozostawienie umytych naczyń i sprzętów kuchennych przed wyjazdem. Nie dostosowanie się do powyższego zobowiązania skutkuje zapłatą rekompensaty w postaci pozostawionej kaucji tytułem końcowego sprzątnia Domku.

20. Umowa zawarta pomiędzy Właścicielem Domku, a Wynajmującym nie obejmuje dojazdu, wyżywienia oraz organizacji czasu pobytu.

21. Właściciel nie ponosi odpowiedzialności za przejściowe niedogodności występujące u niezależnych dostawców spowodowane np. czasowym brakiem wody, prądu, internetu.

22. Klient zobowiązany jest używać domku zgodnie z jego właściwościami i przeznaczeniem. Uprasza się o nie przestawianie łóżek w sypialniach. Stan techniczny urządzeń oraz estetyka pomieszczeń domku letniskowego i jego otoczenia nie mogą budzić większych zastrzeżeń.

23. Każdorazowo opuszczając domek, klient powinien sprawdzić zamknięcie drzwi. **Za rzeczy pozostawione w domkach właściciel nie ponosi odpowiedzialności.**

24. Parkowanie samochodów jest możliwe tylko w wyznaczonym do tego celu miejscu wskazanym przez administratora obiektu. Obowiązuje całkowity zakaz parkowania na terenie Obiektu samochodów elektrycznych.

27. Na teren domków zabrania się wnoszenia urządzeń do odtwarzania muzyki i innych urządzeń wzmacniających dźwięk. **Zabrania się również odtwarzania muzyki z urządzeń innych niż te znajdujące się na wyposażeniu domków.**

28. Reklamacje należy zgłaszać pod adres zawiszowka@wp.pl. Będą rozpatrywane do 14 dni roboczych od dnia ich otrzymania.

CISZA NOCNA

1. Cisza nocna obowiązuje **od godz. 22.00 do 7.00**

2. W czasie ciszy nocnej nie zabrania się przebywania na zewnątrz domku, **dopuszczalne jest przesiadywanie na zewnątrz, ale przy bezwzględnym zachowaniu spokoju.**

3. Podczas ciszy nocnej zabrania się głośnego rozmawiania, krzyków, wulgaryzmów i innych zakłócających spójność zachowań.

4. W sytuacji nie zastosowania się do zasad obowiązujących podczas ciszy nocnej, administrator obiektu

ma prawo wezwać ochronę, która odprowadzi zakłócających spokój do swojego pokoju. **Za każdą interwencję ochrony, klient wynajmujący domek zostanie obciążony kwotą 50 zł. Jeżeli to nie poskutkuje, to taka osoba zostanie natychmiastowo wymeldowana z domków i zostanie zmuszona do opuszczenia obiektu w trybie natychmiastowym w asyście ochrony.** W takiej sytuacji żaden zwrot płatności za skrócony pobyt nie przysługuje.

5. W przypadku, gdy Wynajmujący w sposób znaczący narusza spokój i/lub dobra sąsiadów oraz nie przestrzega powszechnie stosowanych norm współżycia między ludźmi, Właściciel zastrzega sobie prawo do wypowiedzenia Wynajmującemu pobytu w Domku i nie jest wówczas zobowiązany do zwrotu pieniędzy za niewykorzystany okres pobytu.

GOŚCIE Z ZEWNĄTRZ

1. Zaproszenie gości na teren domków wymaga zgody administratora obiektu.
2. Każdy gość z zewnątrz musi u administratora obiektu wylegitymować się dowodem tożsamości oraz podać obecne miejsce zakwaterowania.
3. **Każdy gość z zewnątrz musi opuścić obiekt do godz. 22.00, w przeciwnym razie klientowi wynajmującemu domek zostanie naliczona opłata w wysokości 100 zł za pobyt każdej dodatkowej osoby z zewnątrz, za każdą zaczęłą dobę licząc od godz 22.00.**

ZWIERZĘTA

1. **Akceptujemy zwierzęta pod warunkiem wcześniejszego zgłoszenia tego faktu podczas rezerwacji oraz wniesienia dodatkowej opłaty 30 zł za dobę, jak również, że nie będą zagrażały i przeszkadzały osobom mieszkającym w pobliżu.**
2. Wszelkie szkody spowodowane przez zwierzęta ponosi Wynajmujący.
3. **Właściciele zwierząt zobowiązani są do bieżącego sprzątnięcia po swoich pupilach (w domkach oraz na terenie całego obiektu).**
4. Zwierzęta nie mogą się poruszać na terenie obiektu bez smyczy i kagańca.
5. Zwierzęta powinny się załatwiać poza terenem domków.
6. Zabrania się karmienia zwierząt w jakichkolwiek naczyniach będących na wyposażeniu obiektu w przeciwnym razie klient zostanie obciążony tą samą opłatą jak w przypadku zniszczenia czy stłuczenia naczynia.

UBEZPIECZENIE I SPORY

Cena usług świadczonych przez Właściciela Domków nie obejmuje ubezpieczenia. Z usług korzystają Wynajmujący na własne ryzyko. Za doznane urazy, szkody i zniszczenie majątku (szkody spowodowane na zdrowiu i majątku trzeciej osoby), również za kradzież bagaży w czasie całego rekreacyjnego pobytu, firma nie ponosi odpowiedzialności **(proponujemy, aby przed wyjazdem na wakacje wykupić odpowiednie ubezpieczenie co może się przydać podczas podróży i pobytu).**

Prawem właściwym dla ewentualnych sporów pomiędzy Właścicielem a Wynajmującym jest prawo polskie. Ewentualne spory rozstrzygane będą polubownie, a w przypadku nieporozumienia sądem właściwym będzie sąd właściwy dla siedziby Właściciela.

RODO

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych - Dziennik Urzędowy UE L 119 - RODO) przyjmuję do wiadomości, że :

1. Administratorem moich danych osobowych przetwarzanych w celach związanych z odpowiedzialnością na zgłoszoną wiadomość jest Aneta Zawisza - LATO & ZIMA DĘBKI z siedzibą: 84-110 Dębki ul. Liliowa 21.

2. Przysługują mi prawa:

- a) dostępu do dotyczących mnie danych oraz otrzymania ich kopii,
- b) sprostowania (poprawiania) danych,
- c) usunięcia danych (zgodnie z uwarunkowaniami określonymi w art. 17 RODO),
- d) do ograniczenia przetwarzania danych,
- e) do przenoszenia danych zgodnie z warunkami określonymi w art. 20 RODO,
- f) wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych,
- g) wniesienia skargi do organu nadzorczego, o którym mowa w art. 4 pkt. 21 RODO;

3. LATO & ZIMA DĘBKI, jako administrator danych osobowych przechowywał będzie podane przeze mnie dane osobowe przez okres niezbędny do załatwienia zgłoszonej sprawy lub udzielenia odpowiedzi na pytanie – nie dłużej niż miesiąc od daty pozyskania tych danych;

4. Dotyczące mnie dane osobowe nie będą udostępnione odbiorcom danych w rozumieniu art. 4 pkt. 9 RODO. LATO & ZIMA DĘBKI deklarują, że nie przekazuje i nie zamierza przekazywać danych osobowych do państwa trzeciego.

5. Podanie danych osobowych w niniejszym formularzu ma charakter dobrowolny, niemniej jest warunkiem koniecznym załatwienia sygnalizowanej sprawy / udzielenia odpowiedzi.

Dobrowolne zgody klienta na przetwarzanie danych osobowych Przyjmuję do wiadomości, że wyrażone poniżej zgody w zadeklarowanych celach mogą być przeze mnie wycofane w każdym czasie. Ewentualne wycofanie przeze mnie zgody na przetwarzanie danych nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego administrator danych dokonywał na podstawie zgody przed jej wycofaniem. **Wycofanie zgody nastąpić może w każdym czasie i w dowolnej formie, w tym na piśmie lub e-mailem na adres zawiszowka@wp.pl bądź telefonicznie na nr + 48 602 809 168 względnie osobiście w siedzibie LATO & ZIMA DĘBKI 84-110 Dębki ul. Liliowa 21.**

REGULAMIN BASENU

1. Basen jest dostępny dla Gości korzystających z usług hotelowych w godzinach od 9.00 do 21.00 .
2. Przed wejściem do strefy kąpielowej Użytkownicy zobowiązani są do zmiany obuwia na czyste obuwie plażowe.
3. Wstęp na basen jest możliwy tylko w ogólnie przyjętym stroju kąpielowym tzn.: kobiety-strój kąpielowy jedno lub dwuczęściowy a mężczyźni-kąpielówki przylegające do ciała.
4. Zaleca się pozostawienie cennych przedmiotów w domku. Za rzeczy zaginione lub skradzione obsługa „Lato & Zima Dębki” nie ponosi odpowiedzialności.
5. Przed skorzystaniem z basenu należy dokładnie umyć ciało pod prysznicem.
6. Po każdorazowym skorzystaniu z toalety obowiązuje dokładne umycie ciała pod prysznicem.
7. Na teren strefy basenowej zabrania się wnoszenia elementów ostrych i niebezpiecznych, a w szczególności szklanych (w tym napojów i kosmetyków w szklanych opakowaniach).
8. Zabrania się korzystania ze strefy basenowej dzieciom do lat 16 bez opieki osoby dorosłej.
9. Dzieci do lat 3 mogą korzystać z basenu tylko w specjalnych pielucho-majtkach.
10. Dzieci o wzroście poniżej 150 cm muszą być bezwzględnie wyposażone w nadmuchiwane rękawki, pływaczki.
11. Z basenu nie mogą korzystać osoby które:
 - są pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
 - są w złym stanie zdrowia, który może stanowić zagrożenie dla nich lub innych, • chorują na schorzenia górnych dróg oddechowych lub posiadają trudności w oddychaniu, • posiadają niezagojone rany lub choroby skóry np. grzybicę, liszaje,
 - cierpią na padaczkę lub choroby zakaźne,
 - są uczulone na środki dezynfekujące,
 - cierpią na choroby związane z niewydolnością układu krążenia,
 - posiadają dolegliwości układu wydalania.
12. Korzystanie z Basenu przez Gości nie jest nadzorowane przez ratowników ani przez Obiekt, więc Goście korzystają z Basenu na własne ryzyko.
13. W przypadku grup zorganizowanych za skutki zachowań Uczestników odpowiedzialność ponosi opiekun grupy (tj. osoba rezerwująca/wpłacająca zadatek)
14. Osoba, która celowo lub mimowolnie zanieczyściła basen będzie obciążona kosztami wymiany wody w basenie. W przypadku dzieci odpowiedzialność ponosi opiekun dziecka.

15. Osoby niszczące lub uszkadzające Basen ponoszą odpowiedzialność odszkodowawczą za wyrządzone szkody.

16. Osoby naruszające porządek publiczny, przepisy niniejszego regulaminu, popełniające wykroczenie lub przestępstwo, mogą zostać przymusowo usunięte ze Strefy Basenowej przez Właściciela Obiektu.

17. Właściciel obiektu może czasowo ograniczyć wstęp na basen ze względu na ilość osób w niej przebywających.

18. Na terenie Basenu kategoricznie zabrania się:

- biegania,
- skakania do wody,
- żucia gumy,
- wszczynania fałszywych alarmów,
- pozostawiania małych dzieci bez opieki,
- wchodzenia ze zwierzętami,

19. Wszelkie skargi, uwagi i wnioski odnośnie funkcjonowania Basenu należy zgłaszać Właścicielowi Obiektu

20. Niniejszy regulamin jest dostępny w widocznym miejscu w Strefie Basenowej oraz na stronie internetowej Obiektu oraz w każdym domku.

REGULAMIN SAUNY

1. Sauna (dalej zwane „Sauna”) jest obiektem, z którego korzystać mogą wyłącznie goście (dalej zwani „Gośćmi”) zameldowani w „Lato & Zima Dębki” (dalej zwany Obiektem”).

2. Sauna jest czynne codziennie w godz. 18.00 do 21.00 po wcześniejszym poinformowaniu właściciela obiektu o chęci z korzystania lub w godzinach innych za dodatkową opłatą po wcześniejszym uzgodnieniu korzystania z niej z Właścicielem Obiektu.

3. Obiekt może zamknąć Saunę z uwagi na problemy techniczne.

4. Goście korzystają z Sauny bezpłatnie.

5. PRZEBYWANIA w saunie bezwzględnie powinny unikać:

osoby z silnym nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca: niewydolnością serca i krążenia, chorobą wieńcową, niedawno przebyłym zawałem serca,

osoby cierpiące na schorzenia nowotworowe,
osoby z chorobami neurologicznymi: np. stwardnienie rozsiane, padaczka,

osoby z ostrą chorobą reumatyczną,

osoby z zaawansowaną astmą, gruźlicą,

osoby z niewydolnością nerek, ostrymi stanami zapalnymi, owrzodzeniami, guzami, chorobami wenerycznymi,

osoby cierpiące na choroby zakaźne (grypa, ospa, świnka itp.),

osoby pod wpływem alkoholu, narkotyków,

kobiety w ciąży, w okresie menstruacji,

dzieci.

6. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Obiekt nie ponosi odpowiedzialności. 7. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.

8. Przed wejściem do sauny, zalecamy zdjęcie stroju kąpielowego i owinięcie ciała ręcznikiem. Syntetyczny strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele, tym samym może spowodować podrażnienia skóry, a także może wywołać dokuczliwe infekcje intymne.

9. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy:

a) załatwić potrzeby fizjologiczne,

b) zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała,

c) zdjąć okulary oraz szkła kontaktowe,

d) umyć całe ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha,

e) zdjąć obuwie basenowe.

10. W saunie fińskiej należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.

11. Regulacja temperatury i wilgotności w saunie należy do Właściciela Obiektu (nie wolno samodzielnie zmieniać parametrów).

12. Osoby korzystające z Sauny zobowiązane są do przestrzegania poleceń Właściciela Obiektu i bezwzględnego podporządkowania się ich nakazom.

13. Zaleca się pozostawienie cennych przedmiotów w domku. Za rzeczy zaginione lub skradzione Właściciel „Lato & Zima Dębki” nie ponosi odpowiedzialności.

14. Ośrodek ponosi wobec Gości odpowiedzialność na zasadach ogólnych określonych w kodeksie cywilnym za szkody spowodowane z przyczyn technicznych dotyczących Sauny.

15. Osoby naruszające porządek publiczny, przepisy niniejszego regulaminu, popełniające wykroczenie lub przestępstwo, mogą zostać przymusowo usunięte ze Strefy Basenowej przez Właściciela Obiektu.

16. Osoby niszczące lub uszkadzające Saunę ponoszą odpowiedzialność odszkodowawczą za wyrządzone szkody.

17. Wszelkie skargi, uwagi i wnioski odnośnie funkcjonowania Sauny należy zgłaszać Właścicielowi Obiektu

18. Niniejszy regulamin jest dostępny w widocznym miejscu w Strefie Basenowej oraz na stronie

internetowe Obiektu oraz w każdym domku.

Instrukcja korzystania z sauny fińskiej

Etap 1 - Przygotowanie (10-15 minut) Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzimy z owiniętym wokół ciała ręcznikiem, zalecamy pozostawienie stroju kąpielowego w szatni - korzystanie z sauny stanie się bezpieczne i bardziej efektywne. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot.

Etap 2 – Pierwsze przegrzanie (8-15 minut) Rozpoczyna od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza). W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpieli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – Ochłodzenie (do 12 minut) Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Etap ten dobrze jest rozpocząć od zimnej, ale suchej kąpieli, np. wyjścia na powietrze (dodatkowo dotleniamy organizm, gdyż zawartość powietrza w saunie ze względu na jej temperaturę i szybkie pobieranie tlenu spada). Po kilku minutach należy poddać się zimnej wilgotnej kąpieli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody lub zanurzyć w wodzie. Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – Drugie przegrzanie (10-15 minut) Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 – Odpoczynek. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków