

Regulamin użytkowania sauny infrared na Peronie Baltoro

1. W pomieszczeniu sauny infrared panuje temperatura 35-60° C, a źródłem ciepła są promienniki podczerwieni.
2. Rzeszowski Klub Wysokogórski nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne przebywania w saunie infrared. Z sauny infrared mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe oraz osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.
3. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
4. Przed wejściem do sauny infrared należy:
 - a. zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, biżuterię, zegarek
 - b. zdjąć okulary i szkła kontaktowe
 - c. umyć ciało pod prysznicem mydłem a następnie wytrzeć do sucha
 - d. zdjąć obuwie
5. Wewnątrz sauny nie korzystamy z żadnych urządzeń elektrycznych.
6. W saunie infrared należy siadać na własnym ręczniku. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby ciało nie stykało się bezpośrednio z drewnianą powierzchnią siedziska i oparcia.
7. Zalecamy korzystanie z sauny po treningu i 48 godzin po wystąpieniu ostrego urazu stawu.
8. Wejście do sauny wykupuje się na pół godziny a jego koszt określony jest następująco:
10 zł – dopłata do zakupionego wstępu na ścianę (dla jednej lub dwóch osób), każda kolejna osoba dopłaca 5zł.
20 zł – opłata za korzystanie z sauny dla 1 lub 2 osób z nieopłaconym wstępem na ścianę, każda kolejna osoba płaci 10zł.