

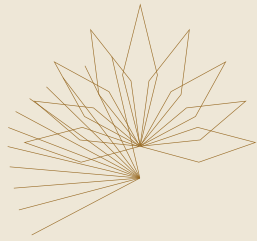
BANHO TURCO

REGRAS DE UTILIZAÇÃO

Para garantir uma experiência segura, tranquila e confortável, agradecemos o cumprimento das seguintes regras:

- A utilização do banho turco é reservada a hóspedes, clientes autorizados e utilizadores devidamente registados;
- O acesso ao banho turco está sujeito à disponibilidade, à lotação e à validação da equipa do Spa;
- O banho turco é um espaço de bem-estar, silêncio e tranquilidade, reservado a utilizadores com idade igual ou superior a 16 anos;
- A lotação máxima do banho turco é de 8 pessoas;
- É obrigatório o uso de fato de banho ou roupa própria de Spa. A nudez não é permitida nas zonas comuns e partilhadas;
- É obrigatório tomar duche antes de entrar;
- Utilize sempre uma toalha para se sentar ou deitar;
- Recomenda-se uma permanência máxima de 10 minutos por sessão;
- Após cada sessão, recomenda-se arrefecer gradualmente o corpo com duche morno ou fresco e repousar alguns minutos;
- Hidrate-se antes e depois da utilização;
- Antes de utilizar o banho turco, recomenda-se consultar a equipa do Spa em caso de dúvida sobre a sua condição física;
- A utilização não é recomendada a grávidas, pessoas com problemas cardíacos, tensão arterial elevada ou baixa, dificuldades respiratórias, febre, indisposição, feridas abertas ou doenças transmissíveis;
- Pessoas sob medicação forte ou com contraindicações médicas deverão consultar previamente o seu médico;
- Não é permitida a utilização por pessoas sob efeito de álcool ou substâncias que possam comprometer a segurança ou a tranquilidade do espaço;
- Não toque nas saídas de vapor, superfícies quentes ou equipamentos técnicos.
- Não é permitido colocar água, óleos, essências, produtos cosméticos ou qualquer substância no equipamento;
- Não são permitidos copos, garrafas, objetos de vidro, alimentos ou bebidas no interior;
- Não é permitido reservar lugares com toalhas, roupões ou objetos pessoais;
- Em respeito pelo ambiente de Spa, mantenha o silêncio e preserve a tranquilidade do espaço;
- Em caso de tonturas, falta de ar, mal-estar ou desconforto, saia imediatamente e contacte a equipa do Spa;
- A equipa do Spa poderá interromper a utilização, limitar o acesso ou solicitar a saída sempre que as regras, a lotação, a segurança ou a tranquilidade do espaço não estejam a ser respeitadas;

Desfrute do banho turco com segurança, silêncio e respeito pelo bem-estar de todos.



STEAM BATH RULES OF USE

To ensure a safe, peaceful and comfortable experience,
please observe the following rules:

- Use of the steam bath is reserved for hotel guests, authorised guests and duly registered users only;
- Access to the steam bath is subject to availability, capacity and validation by the Spa team;
- The steam bath is a wellbeing area dedicated to silence and tranquillity, reserved for guests aged 16 and over;
- Maximum capacity of the steam bath: 8 guests;
Swimwear or appropriate Spa attire is mandatory. Nudity is not permitted in shared areas.
- Showering before entering is mandatory;
- Always use a towel when sitting or lying down;
- A maximum stay of 10 minutes per session is recommended;
- After each session, cool down gradually with a warm or cool shower and rest for a few minutes;
- Please hydrate before and after use;
- Before using the steam bath, please consult the Spa team if you have any concerns regarding your physical condition;
- Use is not recommended for pregnant guests, people with heart conditions, high or low blood pressure, respiratory difficulties, fever, illness, open wounds or contagious conditions;
- Guests taking strong medication or with medical contraindications should consult their doctor before use;
- Guests under the influence of alcohol or substances that may compromise safety or tranquillity are not permitted to use the space;
- Do not touch steam outlets, hot surfaces or technical equipment;
- Do not pour water, oils, essences, cosmetic products or any other substances onto the equipment;
- Cups, bottles, glass objects, food and drinks are not allowed inside;
- Seats may not be reserved with towels, bathrobes or personal belongings;
- In respect of the Spa environment, please keep noise to a minimum and preserve the tranquillity of the space;
- In case of dizziness, shortness of breath, feeling unwell or discomfort, leave immediately and contact the Spa team;
- The Spa team may interrupt use, limit access or ask guests to leave whenever rules, capacity, safety or the tranquillity of the space are not being respected.

Enjoy the steam bath safely, quietly
and with respect for everyone's wellbeing.