

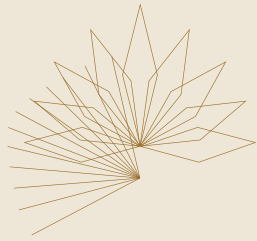
SAUNA

REGRAS DE UTILIZAÇÃO

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

- A utilização da sauna é reservada a hóspedes, clientes autorizados e utilizadores devidamente registados;
- O acesso à sauna está sujeito à disponibilidade, à lotação e à validação da equipa do Spa.
- A sauna é um espaço de bem-estar, silêncio e tranquilidade, reservado a utilizadores com idade igual ou superior a 16 anos;
- A lotação máxima da sauna é de 6 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 a sauna, 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 na unidade de aquecimento, pedras, superfícies quentes ou equipamentos técnicos;
- Não coloque toalhas, roupa, objetos ou qualquer material sobre a unidade de aquecimento;
- Apenas é permitido colocar água sobre as pedras em pequenas quantidades, utilizando a concha própria disponibilizada. Não utilize baldes, óleos, essências, produtos cosméticos ou outros líquidos;
- Ao colocar água sobre as pedras, mantenha uma distância segura da saída de vapor;
- Não são permitidos copos, garrafas, objetos de vidro, alimentos ou bebidas no interior;
- Não é permitido reservar lugares com toalhas, roupões ou objetos pessoais;
- Temperatura recomendada: 80°C;
- Em respeito pelo ambiente de Spa, mantenha o silêncio e preserve a tranquilidade do espaço;
- Em caso de tonturas, náuseas, 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 da sauna com segurança, silêncio e respeito pelo bem-estar de todos.



SAUNA RULES OF USE

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

- Use of the sauna is reserved for hotel guests, authorised guests and duly registered users only;
- Access to the sauna is subject to availability, capacity and validation by the Spa team;
- The sauna is a wellbeing area dedicated to silence and tranquillity, reserved for guests aged 16 and over;
- Maximum capacity of the sauna: 6 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 sauna, 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 the heating unit, stones, hot surfaces or technical equipment;
- Do not place towels, clothing, objects or any material on the heating unit;
- Only small amounts of water may be poured over the stones, using the ladle provided. Do not use buckets, oils, essences, cosmetic products or any other liquids;
- When pouring water over the stones, keep a safe distance from the steam outlet;
- Cups, bottles, glass objects, food and drinks are not allowed inside;
- Seats may not be reserved with towels, bathrobes or personal belongings;
- Recommended temperature: 80°C;
- In respect of the Spa environment, please keep noise to a minimum and preserve the tranquillity of the space;
- In case of dizziness, nausea, shortness of breath, discomfort or feeling unwell, 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 sauna safely, quietly and with respect
for everyone's wellbeing.