

SAUNA NORMAS DE UTILIZAÇÃO



Menores de 16 anos não podem utilizar a Sauna sem supervisão de um adulto.

Minors under 16 years old are not allowed to use the sauna without adult supervision

Minderjährige unter 16 Jahren dürfen die Sauna nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen



Menores de 12 anos não podem utilizar o Jacuzzi, sem supervisão de um adulto

Children under 12 years old are not allowed to use the jacuzzi without adult supervision

Kinder unter 12 Jahren dürfen den Jacuzzi nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen

SAUNA RULES OF USE



É proibido comer e beber na Sauna

Eating and drinking in the Sauna are prohibited

Essen und Trinken in der Sauna sind verboten

SAUNA NUTZUNGSREGELN



Não utilize a Sauna a seguir a uma refeição pesada

Do not use the sauna after a heavy meal

Benutzen Sie die Sauna nicht nach einer schweren Mahlzeit



Recomenda-se retirar todo o tipo de joalharia ou qualquer outro objecto de metal, antes de entrar na Sauna

It is recommended to remove all types of jewelry or any other metal objects before entering the sauna

Es wird empfohlen, sämtlichen Schmuck oder andere Metallgegenstände vor dem Betreten der Sauna abzulegen



Uso de vestuário adequado

Use of appropriate clothing

Verwendung angemessener Kleidung



Utilize uma toalha para se sentar na Sauna

Use a towel to sit in the Sauna

Verwenden Sie ein Handtuch, um in der Sauna zu sitzen



Não deve utilizar a Sauna por mais de 10 minutos seguidos. Ao fim de dez minutos deve sair e tomar um duche de água tépida, e repousar cerca de dez minutos antes de voltar a entrar

You should not use the sauna for more than 10 minutes at a time. After ten minutes, you should exit, take a lukewarm shower, and rest for about ten minutes before re-entering.

Sie sollten die Sauna nicht länger als 10 Minuten am Stück benutzen. Nach zehn Minuten sollten Sie die Sauna verlassen, eine lauwarme Dusche nehmen und sich etwa zehn Minuten ausruhen, bevor Sie erneut eintreten.



Não utilize a Sauna se estiver grávida, tiver problemas cardíacos, respiratórios, tensão arterial baixa ou alta, problemas circulatorios, diabetes, retenção de líquidos ou problemas de pele.

Os utentes com tensão baixa (mesmo não sendo hipotensas) e que utilizem estes serviços pela primeira vez, não se devem deitar.

Do not use the sauna if you are pregnant, have heart or respiratory problems, high or low blood pressure, circulatory issues, diabetes, fluid retention, or skin conditions. Users with low blood pressure (even if not hypotensive) and those using these facilities for the first time should not lie down.

Benutzen Sie die Sauna nicht, wenn Sie schwanger sind, Herz- oder Atemwegsprobleme, hohen oder niedrigen Blutdruck, Kreislaufprobleme, Diabetes, Flüssigkeitseinlagerungen oder Hauterkrankungen haben. Nutzer mit niedrigem Blutdruck (auch wenn sie nicht hypotensiv sind) und Personen, die diese Einrichtungen zum ersten Mal nutzen, sollten sich nicht hinlegen.

O hotel não se responsabiliza pelos itens deixados na Sauna nem por reservar lugares a clientes que saíam da Sauna.

The hotel is not responsible for items left in the Sauna or for reserving spots for guests who leave the Sauna.

Das Hotel übernimmt keine Verantwortung für in der Sauna hinterlassene Gegenstände oder für die Reservierung von Plätzen für Gäste, die die Sauna verlassen.