

# REGULAMENT SPA 5 SENSES BY 5HILLS



## REGULI GENERALE EXPLICATE

Utilizarea zonei SPA se face pe propria raspundere. Spatiul nu este permanent supravegheat, iar fiecare utilizator este direct responsabil de siguranta lui.

Dusul este obligatoriu inainte si dupa utilizarea piscinei, saunelor sau salinei pentru a mentine igiena si calitatea apei.

Piscina este tratata si verificata conform standardelor DSP pentru siguranta sanitara. Chiar si asa, igiena personala este necesara.

Minorii sub 14 ani pot intra doar insotiti de un adult responsabil, pentru siguranta lor si a celorlalti oaspeti.

Adultii care insotesc copii raspund legal si moral pentru acestia pe tot parcursul sederii.

Inainte de folosirea oricarui echipament este recomandata cunoasterea modului de functionare pentru a preveni accidentarile.

Bijuteriile metalice si lentilele de contact trebuie scoase pentru a evita ruginirea, arsurile sau iritatiile.

5 Senses nu isi asuma raspunderea pentru bunurile uitate, pierdute sau nesupravegheate.

In zona saunelor exista temperaturi ridicate – recomandam prudenta in miscare.

Expunerea indelungata poate provoca ameteli, greata sau lesin. Opriti imediat folosirea daca simtiti disconfort.

Oleiurile esentiale se folosesc doar diluate in apa si turnate pe pietre prin vas. Direct pe pietre poate fi toxic sau inflamabil.

Hidratarea este obligatorie, deoarece caldura produce deshidratare accelerata.

Intre sedinte se recomanda pauze de 10-15 minute pentru revenirea organismului.

Persoanele cu boli cardiace, tensiune, afectiuni respiratorii folosesc SPA pe propriul risc.

Accesul este interzis persoanelor cu afectiuni dermatologice, boli contagioase, infectii active.

Femeile insarcinate pot folosi SPA doar cu aviz medical.

Este necesara pastrarea linistii si a unui comportament civilizat.

Ne rezervam dreptul de a restrictiona accesul persoanelor care nu respecta regulile.

Nerespectarea regulamentului poate duce la suspendarea accesului sau anularea abonamentului.

Datele si imaginea pot fi utilizate conform GDPR.

## REGULI STRICTE – INTERZIS

Accesul fara costum, prosop, slapi si halat este interzis – din motive de igiena si siguranta.

Este interzis consumul alimentelor, bauturilor si a gumei in zona SPA – risc de inec si murdarire.

Sarituri, impins, alergat pot provoca accidente grave – sunt strict interzise.

Accesul este interzis persoanelor aflate sub influenta alcoolului sau drogurilor.

Fumatul, inclusiv cel electronic, este strict interzis in interior.

Accesul cu animale de companie nu este permis.

Interzis limbajul vulgar, agresiv sau comportamentul care deranjeaza oaspetii.

## SAUNA - REGULI DE UTILIZARE

Dus obligatoriu inainte si dupa intrare.

Prosop sub sezut pe toata durata sedintei.

Fara haine in interior – doar costum si prosop.

Papucii se lasa la intrare.

Timp maxim recomandat 15-20 min.

Nu turna lichide direct pe pietre.

## SALINA - REGULI DE UTILIZARE

Durata recomandata 20-40 minute.

Hidratare dupa sedinta obligatorie.

Pastrati linistea – efectul este terapeutic.

Papuci si prosop obligatoriu.

## BENEFICII GENERALE SPA

Relaxeaza musculatura si reduce tensiunea mentala.

Imbunatateste circulatia si ajuta la detoxifiere.

Beneficii respiratorii – util in sinuzita, astm, bronsita.

Calmeaza sistemul nervos si imbunatateste somnul.

Reduce inflamatia, stresul si rigiditatea articulara.