

REGULAMENT INTERN SPA / WELLNESS BELSŐ RENDSZABÁLYZAT

ESTE OBLIGATORIU / KÖTELEZŐ



- Purtarea **brățărilor** de intrare.
- A belépő **karszalag** viselése.



- Efectuarea **dușului** înainte/după folosirea bazinelor.
- Az úszó- és sós medencék használata előtt/után a **zuhanyzás**.



- Folosirea **caschetei** de baie în piscină.
- Az úszómedencében az **úszósapka/hajháló** használata.



- Folosirea **prosoapelor** și a **șlapilor** în zonele de piscină, jacuzzi.
- Az uszodaterben a **papucs** és a **törölköző** használata.



- Folosirea **prosoapelor** în saună.
- A szaunában a **törölköző** használata.

ESTE INTERZIS / TILOS



- Consumul alimentelor în incinta piscinei.
- **Élelmet** a medencetérbe bevinni.
- **Fumatul** pe tot teritoriul piscinei.
- A medencetérben **dohányozni**.



- **Jocul cu mingea** în/și în afara bazinelor.
- **Labdázni** a medencetérben.



- **Săritul** în bazin, **alergatul** în incinta piscinei.
- A medencébe **ugrálni, szaladgálni** a medencetérben.



- Interzis folosirea **colacului**.
- Tilos az **úszógumi** használata.



- Intrarea cu **sticle** în incinta piscinei.
- **Üveget** a medencetérbevinni.



PLĂTEȘTE CONSUMAȚIA LA PLECARE
FIZESD A FOGYASZTÁSOD TÁVOZÁSKOR
PAY CONSUMATION WHEN YOU LEAVE



ZONĂ SUPRAVEGHEATĂ VIDEO
KAMERÁVAL MEGFIGYELT TERÜLET
VIDEO SURVEILLANCE



PAROLA/JELSZÓ/PASSWORD
lobogo11



UTILIZAREA PROSOAPELOR

- Prosoapele albe se vor utiliza doar în cameră!
- Prosoapele colorate se pot folosi în centrul SPA sau la ștrand.
- La check-out este obligatoriu ca acestea să fie lăsate în cameră.
- Schimbăm prosoapele o dată la 3 zile. Dacă doriți schimbarea acestora mai des, puteți solicita acest serviciu, contra-cost, la recepție.

TÖRÖLKÖZŐ HASZNÁLAT

- A fehér törölközőket, megkérjük, csak a szobákban használják!
- A színes törölközőket használhatják a wellness részlegen és a kültéri strand területén.
- A törölközőket távozáskor kötelező a szobában hagyni.
- A törölközőket 3 nap után cseréljük, hamarabbi cserét a recepción kell jelezni. Napdíj ellenében cserélünk.



UTILIZAREA HALATELOR DE BAIE

- Halatele de baie se pot folosi pe tot perimetrul resortului.
- La check-out este obligatoriu ca acestea să fie lăsate în cameră.
- Halatele de baie pot fi schimbate, contra-cost, la recepție.

KÖNTÖS HASZNÁLATA

- A köntösöket ittlétuk során a Lobogó Resort teljes területén használhatják.
- A köntösöket távozáskor kötelező a szobában hagyni.
- Köntös-csere lehetséges a recepción, napdíj kifizetése ellenében.

CUM SĂ FACI CORECT SAUNĂ USCATĂ (FINLANDEZĂ)

CONDUITĂ, RITUALURI ȘI BENEFICII



- Intră în saună doar dacă **nu ai consumat alcool, usturoi sau ceapă!**



- Sauna se face în **pielea goală!** Costumul de baie nu se pune.

- În vestiar fiecare se dezbracă, se învelește într-un prosop și merge, în șlapi, către saună. Înainte de a intra face un **duș**.

- Papucii se lasă la intrare în saună.

- În saună, **te așezi doar pe prosop**, pielea nu trebuie să atingă lemnul.

- În saună se păstrează liniștea!

- **Cum se iese din saună?** Dacă ți se face rău, bineînțeles ca iesi imediat. Altfel, așteaptă până ce se scurge timpul din clepsidră. Desigur, ieși învelit/ă în prosop și încalți șlapii.

- **Cum transpiri corect**

Întinde-te pe spate și, dacă este suficient spațiu, plasează-ți capul pe înălțător. Dacă preferi să faci saună în șezut, atunci ridică-ți picioarele pe același nivel cu restul corpului. În acest fel vei fi la o **temperature egală**. Dacă ți se pare că este prea cald, atunci ai tot timpul opțiunea de a coborî o treaptă. Rămâi în saună timp de **8-15 minute**. Dacă nu te simți bine, nu te forța. Cel mai bine este să ieși.



Răcirea după saună



Sentimentul maxim de relaxare, vitalitate și well-being îl vei avea abia când **te-ai răcorit după ce ai ieșit din saună**. În cazul ideal, imediat după saună ieși la aer rece și curat. Nu sta pe loc, ci pune-ți mușchii în mișcare. Dacă ai la îndemână zăpadă, atunci poți călca desculț/a pe ea. Îți poți freca picioarele, brațele și fața cu zăpada. Dacă nu ai zăpadă, atunci răcește-ți corpul cu apă rece, mișcă jetul de apă tot timpul către inimă. Începi cu picioarele, urcând ușor până la bazin. Apoi îți răcești brațele până la umeri.