

## **Regulamento Interno da Piscina e do Health Club**

1. O Health Club e piscina funcionam diariamente, de junho a outubro, das 09h00/19h00
2. As atividades poderão ainda ser suspensas por motivos de avaria nos equipamentos e/ou instalações, por questões técnicas ou por outro motivo de força maior.
3. O Hotel poderá alterar os horários e atividades do Health Club e da Piscina exterior, comprometendo-se em qualquer dos casos a afixar em local visível tais pretensões com a devida antecedência;
4. É obrigatório entregar, no momento do check-out, toalha (s) requisitada (s).
5. O seu extravio ou não devolução implica o pagamento de um valor compensatório no montante de 20€ por unidade.

### **UTILIZAÇÃO**

Para a utilização do **Health Club**, todos os hóspedes deverão:

1. Tomar conhecimento do regulamento interno respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas nas diversas áreas e instalações do Health Club e Piscina exterior;
2. O acesso e o direito de usufruir das instalações do Health Club e da piscina poderão ser suspensos se o hóspede não cumprir o regulamento, e se puser em causa o bom nome e a reputação do hotel.

### **HIGIENE E SEGURANÇA**

1. A utilização de qualquer equipamento/máquina carece de consulta prévia do regulamento;
2. Só é permitida a circulação, nas zonas de exercício, com equipamento adequado (roupa e calçado desportivos);
3. As crianças com menos de 12 anos poderão, utilizar o ginásio desde que devidamente acompanhados e vigiados por um adulto responsável;
4. Os utentes deverão usar toalhas em todas e quaisquer atividades, nomeadamente nas máquinas de fitness;
5. É obrigatória a passagem pelo chuveiro antes da utilização da piscina e máquinas do ginásio.
6. É obrigatório o uso de chinelos e fato de banho na área da piscina e ginásio.
7. Os utentes deverão manter uma higiene corporal cuidada;
8. É expressamente proibido fumar no interior das instalações do Health Club;
9. O cliente portador de doenças de pele, lesões abertas, doenças de olhos, nariz ou ouvidos, não poderá frequentar a piscina por questões de saúde, prevenção e higiene;
10. Não é permitido o uso de calçado utilizado na rua em nenhum dos espaços do Health Club e Piscina exterior;
11. O hotel, não poderá ser responsabilizado por qualquer dano físico ou acidente resultante da imprevidência ou má utilização das instalações e equipamentos;
12. Os danos ou extravios causados em bens e equipamentos do Health Club e da Piscina exterior serão pagos por quem deles for responsável;
13. Ao hotel não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais;
14. É expressamente proibida a entrada de animais no Health Club, Piscina e zonas envolventes, com exceção de animais guia;

## **Normas Específicas de Utilização dos espaços e equipamentos**

### **SALA DE FITNESS/ GINÁSIO**

1. A programação dos aparelhos é feita exclusivamente pelo hotel;
2. Não é permitida a permanência na sala, a crianças e jovens com idade inferior a 12 anos sem o acompanhamento de um adulto;
3. É obrigatório o uso de vestuário e calçado desportivo adequado;
4. É obrigatório o uso de uma toalha aquando da utilização das máquinas;
5. Os hóspedes devem deixar as máquinas limpas após a sua utilização;
6. Não é permitido trazer qualquer tipo de sacos ou malas para as salas das máquinas, os mesmos deverão ser guardados nos vestiários;
7. Não é permitida a entrada de bebidas alcoólicas e comida nas salas das máquinas.

### **PISCINA**

1. Os hóspedes deverão tomar duche antes de entrar na piscina e ao sair dela;
2. Passar sempre pelo lava-pés, molhando os pés abundantemente;
3. Levar as crianças à casa de banho antes da entrada na água, da mesma forma que deverão lembrar os mais pequenos no sentido de pedir para sair da água assim que tenham vontade de ir à casa de banho;
4. Retirar a maquilhagem ou tratamentos de pele, antes de entrar na água;
5. É obrigatório a utilização de chinelos nas zonas de acesso (não se pode circular descalço);
6. Após a utilização da piscina ou das zonas húmidas, o hóspede deverá secar-se antes de circular nas restantes áreas do Hotel;

#### **Não é permitido:**

- a. Qualquer ato suscetível de ferir a moral pública, tais como: fazer topless, usar linguagem imprópria, gritar, cuspir na água, entre outros que se enquadram nas normas de boa educação;
- b. Comer, beber e fumar na zona destinada aos banhos;
- c. Realizar ações suscetíveis de colocar em risco a sua integridade física e a dos outros hóspedes: correr, empurrar, saltar, suspender-se ou sentar-se na escada de acesso à piscina, etc.;
- d. Levar para a água qualquer tipo de joias, adereços ou outros objetos que possam por em perigo a integridade física dos utentes, bem como entupir os sistemas de filtragem quando perdidos;
- e. Colocar as toalhas nas cadeiras/espreguiçadeiras, para reservar as mesmas, sem que estejam no espaço da piscina. Nestas situações os elementos do staff poderão retirar as toalhas e será cobrado ao hóspede uma multa de € 10.00 por cada cadeira indevidamente ocupada.

### **SAUNA \***

1. Tomar um duche antes de iniciar a sessão;
2. Utilizar fato de banho ou cobrir-se com uma toalha;
3. Permanecer na sauna durante o tempo limite aconselhado para a sua condição física (até que o corpo esteja quente, cerca de 5 minutos – valor de referência). Quando sentir o corpo quente, deve sair e tomar um duche de água fria ou tépida;
4. Pode regressar à sauna, desde que permaneça durante o tempo limite aconselhado (de acordo com nº 3);
5. No final da segunda sessão voltar a tomar duche de água fria ou tépida e descansar;
6. Não deve usar jóias ou qualquer outro objeto de metal;
7. A sauna está contra-indicada para pessoas com varizes, problemas cardíacos e hipotensão;
8. Os utentes com saúde debilitada, deverão sempre consultar o seu médico antes de utilizar a sauna;
9. Os utentes com tensão baixa (mesmo não sendo hipotensas) e que utilizem a sauna pela primeira vez, não se devem deitar.

### **JACUZZI \***

1. Tomar duche antes de entrar na água;
2. Permanecer no jacuzzi durante 5-10 minutos;
3. Tomar duche quando sair do jacuzzi;
4. É obrigatório o uso de touca no jacuzzi;
5. É interdito a permanência de menores de 12 anos no jacuzzi;
6. Não são permitidos qualquer tipo de alimentos ou bebidas no jacuzzi.

### **CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste regulamento serão analisados individualmente pela Direção do hotel.

**\*SERVIÇOS TEMPORARIAMENTE ENCERRADOS**