



SILENA MOUNTAIN SPA * REGULAMENT INTERN NORME DE SECURITATE SI REGULI DE CONDUITA

Pentru confortul si securitatea dumneavoastra, va rugam sa cititi si sa respectati cu strictete prezentele norme:

REGULI GENERALE

Pentru că ne dorim să vă oferim o adevărată experiență de relaxare, în zona spa accesul se face doar pe baza de programare, în limita locurilor disponibile, în ordinea programărilor.

- Accesul in centrul spa va fi permis numai dupa completarea datelor din declaratia pe proprie raspundere, citirea prezentului regulament si achitarea abonamentului pentru clientii necazati in hotel (abonament care este personal si netransmisibil), respectiv comunicarea numarului camerei ocupate in cazul clientilor cazati in hotel;
- Accesul neinsotit de catre un adult a copiilor sub 16 ani este strict interzis in toate facilitatile Silena Mountain Spa;
- In zonele neinterzise minorilor (piscina, salina), accesul acestora este permis numai sub atenta si continuua supraveghere a parintilor sau tutorilor, pe declaratia pe propria raspundere si sub stricta responsabilitate a acestora de a respecta normele de securitate, comportament si igiena;
- Clientii nu pot intra in incinta centrului spa cu lucruri de vanzare, cu mostre sau materiale publicitare sau pentru a recruta sau intervieva persoane;
- In centrul spa clientii nu au voie sa fotografieze, sa filmeze sau sa inregistreze secvențe care ar putea deranja intimitatea altor client;
- Clientii sunt rugati sa mentina ordinea si curatenia in toate incintele centrului spa. Personalul Silena Mountain Spa este atent instruit in norme de curatenie si igienizare corespunzatoare activitatii unui centru spa;
- Clientii isi asuma raspunderea pentru incalcarea ordinii publice in incinta centrului spa. In scopul securitatii clientilor, este interzis, in mod categoric, de a purta cu sine arma alba, de foc, cu gaze. Distribuirea si folosirea bauturilor alcoolice, narcoticelor si fumatul in incinta centrului spa este interzisa;
- Este interzisa in incinta centrului spa cumpararea/vanzarea/consumul/posesia droguri, substante injectabile sau orice alte substante interzise de lege; orice incalcare se va raporta organelor competente;

- In cazul pierderii/deteriorarii cheitei de la vestiar, clientul se obliga sa acopere cheltuielile pentru cumpararea unui mecanism nou si sa suporte contravaloarea manoperei privind schimbarea acestuia.
- SC SINAIA SA nu isi asuma raspunderea pentru obiectele de valoare lasate in vestiar, cat si de cele pierdute/uite in vestiar;
- Este interzis accesul in incinta centrului spa sub influenta bauturilor alcoolice;
- Este interzis accesul in incinta centrului spa cu animale de companie;
- Este interzis accesul in incinta centrului spa cu produse alimentare si bauturi;
- Clientii nu trebuie sa utilizeze centrul spa daca sufera de orice tip de boala contagioasa;
- Accesul in centrul spa va fi permis numai pe baza de programare si pentru un interval de timp limitat, conform reglementarilor legislative in vigoare, iar respectarea normelor de preventie a raspandirii infectarii cu Covid 19 si a indicatiilor personalului spa sunt obligatorii. Nu va fi permis accesul sau ramanerea in incinta centrului spa a persoanelor care nu respecta prezentul regulament;
- Prosoapele primite la intrarea in centrul spa trebuie predate la plecare, in caz contrar se va achita contravaloarea acestora;
- Va rugam nu ocupati un sezlong cu lucrurile personale daca folositi in acel moment alt serviciu (exemplu piscina, sauna, jacuzzi). Pentru a va depozita lucrurile personale puteti cere un dulap la vestiar;
- Pe holuri va rugam sa pasiti cu atentie, intrucat suprafetele pot sa fie alunecoase datorita apei si umezelii, sa folositi slapi si sa respectati semnalele de prevenire afisate;
- Pe toata durata timpului petrecut la Silena Mountain Spa, in orice spatii comune, va rugam sa folositi un ton scazut si un comportament decent, pentru a respecta dreptul tuturor oaspetilor la relaxare si intimitate.

SALA DE FITNESS

- Accesul in sala de fitness este permis numai cu echipament sportiv corespunzator si complet, incluzand pantofi sport. Se solicita mentinerea unei tinute vestimentare decente. Va rugam nu folositi aparatele in echipamentul spa;
- Accesul in sala de fitness este permis numai persoanelor peste 16 ani;
- Antrenamentul efectuat in incaltaminte de strada, incaltaminte murdara si fara prosop este interzis; Prosopul va fi utilizat pentru a evita contactul direct al corpului cu aparatele;
- Este interzis accesul la aparatura audio-tv si sistemul de ventilatie;
- Se solicita mentinerea unei tinute vestimentare decente pe toata durata antrenamentului;
- In cazul in care echipamentul si/sau dotarile din club se deterioreaza din vina clientului, persoana in cauza va acoperi toate cheltuielile materiale pentru

inlaturarea deteriorarilor produse de catre el echipamentului sportiv sau bunului, si reparatiile incaperii;

- Antrenamentul fara incalzire prealabila de 10 minute este periculos pt sanatatea dvs;
- Clientul este obligat sa utilizeze cu grija echipamentul sportiv si in mod adecvat, in mod contrar el isi asuma raspunderea pentru riscurile traumatismelor ce pot surveni in urma utilizarii incorecte;
- Lucrul cu greutati mari se va face numai in prezenta unui antrenor sau a unui partener de antrenament;
- Sunt interzise adaptarile unor exercitii la anumite aparate sau improvizatiile;
- Este interzisa depozitarea discurilor/ganterelor pe pernele aparatelor sau la perete;
- Clientii sunt rugati sa aranjeze greutatile dupa folosire in locurile special amenajate (suport gantere, suport discuri). Este interzisa trantirea discurilor sau a ganterelor;
- Clientii sunt rugati sa reduca tonul discutiilor la minimum;
- Folosirea telefoanelor mobile in sala de fitness este admisa cu conditia de a nu ii deranja pe ceilalti; reglati telefonul sa sune cat mai discret; nu tineti aparatele ocupate in timp ce vorbiti la telefon;
- Eliberati aparatul in pauzele dintre exercitii;
- Consumul de alimente si de bauturi alcoolice este interzis;
- SC SINAIA SA nu se face raspunzatoare de vatamarile corporale suferite de clientii centrului ce folosesc aparatura sportiva in mod defectuos.

PISCINA/ JACUZII / WET SPA

- In cazul utilizarii piscinei din incinta Silena Mountain Spa clientii declara si isi asuma pe proprie raspundere ca atat ei cat si copiii minori care ii insotesc detin aptitudinile necesare pentru a inota si ca au acordul medicului in vederea desfasurarii de activitati sportive;
- Accesul in zona spa neinsotit al copiilor sub 16 ani, de catre un adult, este strict interzis;
- Silena Mountain Spa este exonerata pentru orice raspundere, vatamare ori eventual deces survenit din cauza necunoasterii ori insuficientei cunoasteri a tehnicilor de inot, a lipsei conditiei fizice sau a antrenamentului corespunzator ori a starii de sanatate improprie utilizarii piscinei in conditii de siguranta;
- Accesul in piscina este permis numai dupa ce ati facut dus si cu echipament de inot - costum de baie, prosop si slapi. Dusul este obligatoriu inainte la fiecare reintrare in piscina;
- Din motive de securitate, sariturile in piscina sau jacuzzi sunt interzise. De asemenea este interzis alergatul si mersul descult in zona piscinei existand un risc ridicat de alunecare si accidentare;

- In zona piscinei, saunelor si jacuzzi este interzis consumul de alimente si bauturi;
- Este interzis accesul copiilor sub 12 ani in jacuzzi , chiar si insotiti de adulti;
- In zona WET SPA este permis accesul doar persoanelor peste 16 ani.
- Din motive ecologice sauna cu aburi poate fi pornita doar la cerere;
- Hidromasajul din jacuzzi se porneste manual cu ajutorul celor 3 butoane de pe marginea bazinului;

SAUNE SI CAMERA SALINA

- Silena Mountain Spa va pune la dispozitie sauna finlandeza (90-100 grade Celsius), sauna umeda la wet spa (45 grade Celsius , umiditate 100%) si bio-sauna (40-60 grade Celsius si umiditate 40-55%);
- Pentru a profita de o sauna cat mai agreabila si mai sigura va rugam sa urmati indeaproape regulile de folosire a acestora;
- Saunele sunt destinate persoanelor peste 16 ani, copiii sub 16 ani nu pot folosi sauna;
- Din motive ecologice saunele pot fi pornite doar la cerere;
- Din respect pentru ceilalti oaspeti cat si pentru propria protectie, cei care folosesc sauna sunt rugati sa se aseze pe prosop pentru a evita contactul corpului transpirat cu bancile de lemn, inclusiv in zona talpilor; nu recomandam costumul de baie din fibre sintetice; folositi lenjerie de bumbac, in lipsa acesteia un prosop in jurul taliei este obligatoriu;
- Papucii si halatele se vor lasa afara, la intrarea in saune;
- Sauna este un dispozitiv electric; de aceea va rugam sa nu puneti apa peste pietre, uleiuri aromatice, hartii sau orice alt material inflamabil;
- Expunerea prelungita in sauna poate cauza greata, ameteli si lesin. Timpul rezonabil de folosire a saunei este de 10 - 20 minute. Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca sauna imediat. In caz de urgenta apasati butonul rosu din interiorul saunei;
- Persoanele cu oricare dintre urmatoarele conditii sau probleme de sanatate nu au voie sa foloseasca sauna: sarcina/ tensiune arteriala mica sau mare/ afectiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ sub influenta bauturilor alcoolice, anticoagulantelor, antihistaminicelor, vasoconstrictorilor, vasodilatatorilor, stimulantelor, narcoticelor sau a tranchilizantelor;
- Toate bijuteriile din metal trebuie scoase inainte de a intra in sauna;
- Daca purtati lentile de contact acestea trebuie scoase inainte de a intra in sauna;
- Pentru o igiena corecta dusul este obligatoriu inainte, dupa si intre saune. Dupa ce v-ati uscat puteti intra in sauna;
- Intre saune se recomanda cateva momente de relaxare (10-15 min) dupa fiecare intrare. Intrarea in saune poate fi repetata de 2 -3 ori;

- Hidratarea este foarte importanta: saunele va vor face sa transpirati, deci veti pierde multa apa. Va recomandam sa beti apa inainte de a intra in saune si mai ales dupa;
- Alternati timpul petrecut in sauna cu timpul petrecut la dusurile senzoriale si de asemenea utilizati fantana de gheata pentru scaderea temperaturii la iesirea din sauna;
- In camera salina va rugam sa nu modificati nivelul de intensitate al becurilor infrarosu intrucat va puteti provoca arsuri grave ale pielii;
- In camera salina este obligatoriu echipamentul de spa, nu se poate utiliza cu echipament de exterior, intrucat aceasta arie este inclusa in zona spa;