

How to enjoy the sauna!

كيفية الإستمتاع بالساونا

Having a sauna means more than just sitting on the sauna bench and sweating in the heat; it is a ritual with several stages. By following the guidelines below you will make your sauna session a relaxing and enjoyable experience.

الساونا لا تعني فقط الجلوس في الساونا والإستحمام بالماء الساخن، إنها طقوس لعدة مراحل. عند إتباع المراحل التالية سوف تجعل الساونا الخاصة بك مريحة ومفيدة.



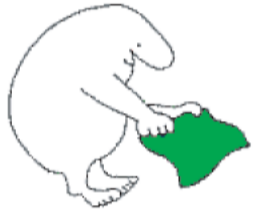
Reserve enough time. Start the session by having a shower. Bathing in a hot sauna is said to be more pleasant if your skin is wet.

إحجز لنفسك وقتا كافيا. ابدأ الجلسة من خلال الإستحمام. يقال أن الإستحمام بالساونا الساخنة يكون صحيا عندما يكون جسمك مبلل بالماء.



Regularly change position to allow for your skin to sweat thoroughly.

غير جلستك بانتظام لكي تسمح بخروج العرق كليا



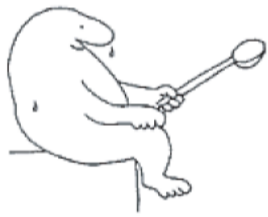
Use a bench cover or towel to sit on. A bench cover is also useful because the benches in a sauna get very hot, sometimes burning hot.

إستخدم غطاء للمقعد أو منشفة للجلوس. يعد الغطاء مفيدا أيضا لأن المقاعد الموجودة في غرف الساونا تصبح ساخنة جدا ودرجة حرارتها عالية قد تسبب الحروق.



When time is up, rinse off and refresh with a cool shower. Be careful not to take too cold a shower as the sudden temperature change is not good for the body.

عند الإنتهاء، جفف جسمك وخذ حماما باردا، ولكن كن حذرا عند أخذ الحمام البارد لأن تغير درجة الحرارة المفاجئة سوف يؤثر على الجسم.



About the heat level, our advice is that 80-90°C (maximum 100°C) is enough. Add humidity by throwing water on the stove. Stay in the heat only as long as it feels good.

بالنسبة لمستوى الحرارة، يجب أن تكون الحرارة ما بين 80-90 درجة مئوية. ولزيادة الرطوبة أضف الماء على الموقد. إبقى في الحرارة الساخنة طالما الشعور جيد.



Rest and relax. Taking a Sauna is an experience which requires time to enjoy. Go back in once after 20 - 30 minutes of relaxation to repeat the experience.

إسترخ وإستمتع. تجربة الساونا تتطلب وقتا للإستمتاع بها. يمكن إعادة التجربة بعد الخروج من الساونا بعد 20-30 دقيقة



Relax and enjoy the heat on your skin. Be careful not to wear any jewelry as the metal might burn your skin.

إسترخ وإستمتع بالدفء. إحذر من إرتداء أي من المجوهرات أو معدن فقد تتسبب بحروق في الجلد

INFORMATION

For spa and health center information please call
from 10:00 AM - 10:00 PM at +xx x xxxx xxxx
From guestrooms, please dial extension xxx