

# Sauna Rules!

## ارشادات الساونا

**CAUTION:** Pregnant women, elderly people and persons with medical conditions should consult a physician before using this room.

تنبيه: على الحوامل وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أي مرض صحي إستشارة أخصائي قبل الدخول إلى هذه الغرفة

- No newspapers, magazines, or paper products are permitted in Sauna.  
ممنوع دخول الصحف، المجلات، أو أي نوع من أنواع الورق إلى فرفة الساونا منعاً باتاً
- Do not smoke, exercise, eat or drink beverages in the Sauna room.  
ممنوع التدخين، ممارسة التمارين، الأكل والشرب داخل غرفة الساونا
- Do not use the Sauna or Jacuzzi immediately after consuming a meal  
يمنع إستخدام الساونا أو الجاكوزي بعد الأكل مباشرة
- Individuals below 12 years old are not allowed in the Sauna and Jacuzzi.  
يمنع الأطفال دون 12 سنة الدخول إلى غرفة الساونا
- Do not place articles on the Sauna heater and do not block doors.  
لا تضع أي غرض على سخان الساونا ولا تغلق الباب
- Any water applied to a Sauna heater should done using a ladle with potable water, not water from a swimming pool which contains chlorine.  
إستخدم الماء النقي عند الرغبة في زيادة الحرارة، ولا تستخدم أي ماء غير موجود في غرفة الساونا
- Lotions and / or oils are prohibited in the Sauna.  
يمنع إستخدام أي نوع من أنواع الزيوت والشامبو داخل غرفة الساونا
- Do not leave valuable items stored in lockers, in towels or in the towel basket and keep your locker locked at all times.  
لا تترك أشيائك الثمينة خارج الخزائن المخصصة، ولا تضعها داخل المناشف أو سلة المناشف والتأكد من إغلاق الخزانة كل الأوقات
- Do not use Sauna or Jacuzzi with clothes. The use of swim suit is recommended.  
لا تستخدم الساونا والجاكوزي مرتدياً الملابس. المسموح فقط الزي الخاص بالمسبح
- Do not put soap, shower gel, skin lotion or any kind of cleaning or cosmetic liquids in the Jacuzzi .  
لا تستخدم الصابون، جل الإستحمام، كريم للبشرة، أو أي نوع من أنواع الكريمات أو أي شيء سائل داخل غرفة الجاكوزي

For your safety, Health Club staff recommends you:

لسلامتكم، موظفو النادي الصحي ينصحونكم:

- Limit your exposure to 10 minutes per sitting.  
الحد الأقصى من المكوث في غرفة الساونا هو 10 دقائق في الجلسة الواحدة
- Wet surfaces in the changing room may be slippery, please watch your step.  
غرفة تغيير الملابس مبللة بالماء، يرجى توخي الحذر
- Drink plenty of water before and after using sauna.  
إشرب كمية كبيرة من المياه قبل وبعد الدخول إلى غرفة الساونا

Please note:

ملاحظة:

- Locker keys are available at the reception  
مفاتيح الخزائن متوفرة عند الإستقبال
- In case of malfunction of Sauna or Jacuzzi, kindly contact the Fitness Center Reception.  
في حالة حدوث أي عطل أو خطأ في الساونا أو الجكوزي، يرجى إبلاغ المسؤول عن النادي الصحي فوراً
- Any unattended items found in the Changing Room will be placed in Lost and Found.  
أي غرض مفقود في غرفة تغيير الملابس سوف تجدونها في الأمانات
- Use of the facilities is entirely at your own risk.  
إستخدام أي شيء سوف يكون تحت مسؤوليتك الخاصة

### INFORMATION

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