

Please familiarize yourself with the rules for using the services and facilities in the relaxation area of the "Simada Center" guest house! These are mandatory for all guests and ensure your safety.

**Working hours** – from 10:00 AM to 9:30 PM.

### **Use of the facilities:**

Make your request to use the jacuzzi 24 hours in advance, and for the sauna and steam bath – 1h 30 mins before using them.

Please note, requesting the use of the sauna, steam bath, or jacuzzi does not guarantee private use. The relaxation area is available for use by all guests of the house at all times.

### **Cleanliness and hygiene**

- It is mandatory to use the showers before entering the facilities.
- It is mandatory to wear slippers and appropriate clothing (swimsuit, bathrobe, or towel).
- Free bathrobes and towels for the sauna are provided upon request for use of the relaxation area.
- Always place a towel to sit on when using the sauna.
- Leave your flip-flops outside the sauna.

### **Safety**

- The relaxation area of the "Simada Center" guest house may only be used by guests of the house.
- Maximum capacity for the sauna and steam bath – up to 4 people at a time.
- Maximum capacity for the jacuzzi – up to 6 people at a time.
- Children under 13 years old may use the jacuzzi and steam bath only when accompanied by an adult.
- The sauna may only be used by persons over 16 years of age.
- Bringing food, drinks, and glass containers into the relaxation area is prohibited.
- The relaxation area is not allowed to be used by people who have consumed alcohol or intoxicating substances.
- Smoking is strictly prohibited in the relaxation area! Any violation will be fined 100 BGN for each individual violation! In case of damage to any of the elements in the relaxation area, the person causing the damage must pay for it immediately after leaving the area, but in any case, before leaving the guest house. Pets are not allowed in the relaxation area. Running in the relaxation area and jumping into the jacuzzi is prohibited. Loud conversations are not recommended; please respect the peace and privacy of all visitors. Carrying mobile phones in the relaxation area is not recommended. The manager and staff of the "Simada Center" guest house are not responsible for any items left unattended in the relaxation area.

### **Contraindications for using the sauna**

The sauna should not be used if:

- You suffer from cardiovascular diseases and high blood pressure.
- You have serious digestive and respiratory problems.
- You have a labile nervous system.
- After consuming alcohol and medications such as anticoagulants, antihistamines, vasoconstrictors, vasodilators, stimulants, hypnotics, narcotics, and sedatives.
- You are under 16 years old.
- You are pregnant.
- You feel very tired, as you may feel dizzy or faint.
- You have been exercising – take a small break to recover and cool down.

The most important rule while in the sauna: if at any point you feel unwell, discomfort, nausea, dizziness, and/or other similar conditions, leave the sauna immediately! Stay in the sauna as long as you feel comfortable, but do not stay in it for more than 20 minutes.

The use of the relaxation area by all adults is at their own risk, and for minors – at the responsibility of their parents and/or companions!

- не се разрешава ползването на релакс зоната от лица, употребили алкохол или упойващи вещества;

На територията на релакс зоната пушенето е забранено! Всяко нарушение ще бъде

- санкционирано с глоба в размер на 100 лв за всяко отделно нарушение!;

При нанасяне на щети на някой от елементите на релакс зоната, нанеслият щетите следва да ги заплати непосредствено след излизане от зоната, но при всички случаи преди напускане на

- къщата за гости;

На територията на релакс зоната не се допускат домашни любимци;

●

не се разрешава бягането в релакс зоната и скачането в джакузито;

- Разговорите на висок тон са непрепоръчителни, уважавайте тишината и уединението на всички посетители;

Носенето на мобилни телефони в релакс зоната е непрепоръчително ;

- Управителят и служителите на къща за гости "Симада Център" не носят отговорност за каквито и да било вещи, оставени без надзор на територията на релакс зоната.

●

## Противопоказания за ползване на сауна

Сауната **не трябва** да се посещава, когато:

- страдате от сърдечносъдови заболявания и високо кръвно налягане;
- имате тежки храносмилателни и дихателни проблеми;
- имате лабилна нервна система;
- след употреба на алкохол и лекарства като антикоагуланти, антихистамини, вазоконстриктори, вазодилатори, стимуланти, хипнотици, наркотици и успокоителни;
- сте под 16 години
- сте бременна;
- се чувствате много изморени, защото можете да почувствате замаяване или да Ви прилошее;
- сте тренирали. Направете си малка почивка за възстановяване и охлаждане.

! Най-важното правило докато сте в сауната – ако в определен момент се почувствате зле, изпитате дискомфорт, гадене, замаяване и/или други подобни състояния, напуснете сауна-помещението веднага! Останете в сауната докато се чувствате комфортно, но не оставайте в нея повече от 20 минути.

**Използването на релакс зоната от всички пълнолетни лица, се извършва на тяхна лична отговорност, а на всички непълнолетни – на отговорността на техните родители и/или придружители!**