



ÇAM THERMAL RESORT & SPA, CONVENTION CENTER KIZILCAHAMAM

ODA REHBERİ ROOM DIRECTORY

www.camhotel.com.tr

ODA REHBERİ

Değerli Konuğumuz,

Çam Thermal Resort & SPA, Convention Center Otelimizde konaklayacağınız sürenin gönlünüzce geçmesini dileriz. Bu süre boyunca ilk ve önemli hedefimiz, sizlere rahat ve dostça geçen günler yaşatmaktır.

24 saat boyunca sizlere daha iyi hizmet verebilmemiz için "Resepsiyon" kanalı ile Nöbetçi Müdür'ümüze ulaşabilir ve Misafir Memnuniyet Anketimizi doldurarak bizlere yardımcı olabilirsiniz.

Çam Thermal Resort & SPA, Convention Center'i seçtiğiniz için teşekkürlerimizi bildirir, sizleri tekrar otelimizde ağırlamaktan mutluluk duyacağımızı belirtmek isteriz.

Saygılarımızla,

**Çam Thermal Resort & SPA,
Convention Center Yönetimi**



ROOM DIRECTORY

Dear Guest,

We wish you a comfortable stay at our Çam Thermal Resort & SPA Convention Center Hotel. During your accommodation our first and most important aim is to make you as comfortable as possible and that you experience a friendly stay.

In order to provide a service to your quality standards, you can contact our Duty Manager through the "Reception" for 24 hours round-the-clock and you can help us by filling the Guest Satisfaction Survey.

Thank you for choosing Çam Thermal Resort & SPA, Convention Center, we will be glad you see you again in our hotel on your next accommodation.

Sincerely,

**Çam Thermal Resort & SPA,
Convention Center Administration**

OTEL GENEL BİLGİLERİ



Otel Adı: ÇAM THERMAL RESORT & SPA,
CONVENTION CENTER

Sınıf: 5 ★★★★★

Adres: Yenice Mah. Soğuksu Cad. No:68 06890
Kızılcahamam/Ankara

Asansör Sayısı ve Kullanımı: 7 adet asansör
mevcuttur.

B1: Çam SPA & Wellness

G: Giriş Kat ve Lobi

A: Yönetim Ofisleri

1: Ortak Alanlar (Çam Kafe, Güzellik Merkezi, Estetik
Merkezi, Oyun Salonu, Kids Club, TV Odası ve Şark
Köşesi)

Oda anahtarlarımız manyetiktir, kartın kaybolması
halinde 10,00 TL ücret talep edilecektir.

Sigara İçilmeyen Bölüm: 4207 sayılı kanun gereği
kapalı alanlarda sigara içilmesi yasaktır.

GENERAL INFORMATION ABOUT HOTEL

Name of the Hotel: ÇAM THERMAL RESORT & SPA,
CONVENTION CENTER

Class: 5 ★★★★★

Address: Yenice Mah. Soğuksu Cad. No:68 06890
Kızılcahamam/Ankara

Usage and number of Lifts: 7 lifts are available.

B1: Çam SPA & Wellness

G: Ground Floor and Lobby

A: Executive offices

1: Common Areas (Çam Cafe, Beauty Salon,
Esthetic Salon, Game Salon, Kids Club, TV Room
and Orient Corner)

Our room keys are magnetic, in case you loose the
keys you will be requested extra charge amount of
10,00 TL.

No Smoking Area: In confined Space smoke is
forbidden in accordance with the law no: 4207.



Check-In

Saat 14:00'ten sonra.

Check-Out

Saat 12:00'ye kadar.

Elektrik Akımı

Otelimiz genelinde elektrik voltajı 220 voltur.

Evcil Hayvanlar

Evcil hayvanlar kabul edilmemektedir.

Faks

Lütfen "Resepsiyon 🏠"u arayınız.

Fotokopi

Lütfen "Resepsiyon 🏠"u arayınız.

Gazete

Lütfen "Resepsiyon 🏠"u arayınız.

İnternet

Otelimiz genelinde wireless internet hizmetinden ücretsiz istifade edebilirsiniz. Yapmanız gereken yalnızca TC kimlik numaranızı şifre olarak, oda numaranızı kullanıcı adı olarak internet tarayıcınızdan girmektir.

Kayıp Eşya

Lütfen "Resepsiyon 🏠"u arayınız.

Kiralık Oto

Lütfen "Resepsiyon 🏠"u arayınız.

Check-In

After 14:00 o'clock.

Check-Out

Until 12:00 o'clock.

Electrical Current

The electric voltage is 220 voltage all across the Hotel.

Pets

No pets allowed.

Fax

Please call the "Reception 🏠".

Photocopy

Please call the "Reception 🏠".

Newspaper

Please call the "Reception 🏠".

Internet

Wi-Fi is available in all across the Hotel and is free of charge. To use the internet you must enter your identity number as a password and enter your room number as a username.

Lost Property

Please call the "Reception 🏠".

Rent a Car

Please call the "Reception 🏠".



Klima

Termostatın ayarı yazın “Cool”, kışın “Heat” konumuna getirilmelidir. Sıcaklık kontrol butonu arzu ettiğiniz ısıya ayarladıktan sonra fan hızını istenilen seviyeye getirerek oda sıcaklığınızı ayarlayabilirsiniz.

Mektup ve Mesaj

Otel içinde bulunduğunuz yeri Resepsiyona bildirdiğiniz takdirde mektup ve mesajlarınız sizlere ulaştırılacaktır.

Misafir Hizmetleri

Çam Thermal Resort & SPA, Convention Center olarak ilk ve en önemli hedefimiz, size en iyi hizmeti sunmaktır. Gerektiğinde tekerlekli sandalye tahsis edilir. Misafir Hizmetleri Yetkilisi veya Nöbetçi Müdürü’müze ulaşabilmek için lütfen “118/102 – GUEST RELATION”ı arayınız.

Otopark

Otelimizin giriş katında fuaye alanında bulunan asansör ile kapalı otoparkımıza B2 katından ulaşabilirsiniz. Otelimizin önüne aracınız ile geldiğinizde görevli Valelerimizden yardımını alarak aracınızı park ettirebilirsiniz.

Restoran

Lütfen Restoran ve Barlar bölümüne bakınız.

Air Condition

The setting of the thermostat must be on “Cool” position in summer while it must be on “Heat” position in winter thermostat. You can adjust your room temperature by bringing the fan speed to desired level after adjusting the temperature control button.

Letter and Messages

Letter and messages will be sent to you if you have already reported to Reception where ever you are in the hotel.

Guest Services

As Çam Thermal Resort & SPA, Convention Center our first and foremost aim is to provide the best service for you. If required a wheel chair is allocated if necessary. To contact with our Duty Manager or Guest Service Manager please call the number “118/102 – GUEST RELATION”.

Parking

To get to our underground parking garage which is located on B2 with the lift that located on the ground floor foyer area. When you come with your car to our hotel, our staff Valet will gladly help to you parking your car.

Restaurant

Please look at the Restaurant and Bars section.



Taksi

Taksi ihtiyacınız için “Resepsiyon 🏠”u arayabilirsiniz.

Vergi

Otelimizde bulunan tüm ücretli hizmetlerde katma değer vergisi uygulanmaktadır. Herhangi bir vergi muafiyeti hakkına sahip olmanız halinde ilgili belgelerinizi C/O işlemleri sırasında Resepsiyon görevlisine ibraz etmeniz rica olunur.

Nakit, Kredi Kartı ve Çek İşlemleri

Otelimizde; Nakit, Master Card, Visa kredi kartları ile Maestro ve Visa Electron elektronik kartları kabul edilmektedir.

Acil!

Acil durumlarda lütfen telefonunuzdaki “EMERGENCY C ” butonunu tuşlayınız.

Bagaj Odası

Bagaj odası kullanımı ve bagaj teslimi için lütfen “Resepsiyon 🏠”u tuşlayınız. Kıymetli eşyaların kaybolması durumunda otel yönetimi sorumluluk kabul etmemektedir.

Döviz Bozdurma

Resepsiyonda dövizinizi bozdurabilirsiniz. Lütfen belgenizi almayı unutmayınız.

Taksi

If you need taxi please call the “Reception 🏠 ”.

Taksi

In our hotel on all paid services applied VAT. If you are entitled to any tax exemption please show your documents to receptionist while you C/O.

Cash, Credit Card and Cheque Processes

In our hotel; Cash, Master Card, Visa Credit Cards and Maestro and Visa Electron electronic cards are accepted.

Emergency!

In Emergency situation please dial “EMERGENCY C ” button on your phone.

Baggage Room

For using baggage room and baggage delivery please call “Reception 🏠 ”. The hotel management does not accept responsibility on the loss of valuables.

Change

You can exchange on the Reception. Please do not forget the receipt.

Emanet Kasaları

Rahatınız ve değerli eşyalarınızın emniyeti için, odalarımızdaki çelik kasalardan ücretsiz olarak istifade edebilirsiniz. Otel yönetimi kaybolan kıymetli eşyalar için sorumluluk kabul etmemektedir.

Resepsiyon Emanet Kasaları

Yanınızda taşıyamayacağınız çok değerli eşyalarınızı kilitli bölmelerde tutabileceğiniz kasa için Resepsiyondan bilgi alınız.

Uyandırma Servisi

Lütfen “Resepsiyon 🏠”u arayınız.

Restoran ve Barlar

Organik ürünlerle hazırlanmış, Osmanlı ve Türk mutfağı ağırlıklı açık büfe ana restoran, Alakart Restoran ve kafelerimiz ile lezzet duraklarında hizmetinizdeyiz.

Bar

Lütfen Restoran ve Barlar bölümüne bakınız.



Safe Boxes

For your comfort and safety of your valuables, you can use our steel safe in your room free of charge. The management shall not accept any responsibility on the loss of valuables.

Reception Safe Boxes

You can get information from the Reception about keeping your valuables safe, that you cannot carry with you to keep in locked compartments.

Wake Up Call Service

Please call the “Reception 🏠”.

Restaurant and Bars

We have an open buffet main restaurant the food of which are made with organic products and which feature mainly Ottoman and Turkish cuisine. Also with our A La Carte Restaurant and with cafes we are on your service.

Bar

Please look at the Restaurant and Bars section.



Terzi

Giysi tamiri işlerinizi otelimizde bulunan terzimize yaptırabilirsiniz. Lütfen “Resepsiyon 📞”u arayınız.

Çamaşır - Ütü Hizmeti

Saat 08:00 – 18:00 saatleri arasında çamaşırhane ve kuru temizleme servisimiz hizmetinizdedir.

Pazar günleri ve resmi tatillerde servisimiz yoktur. Çamaşır, kuru temizleme torbaları ve çamaşır listesi dolabınızda bulunmaktadır. Listeyi doldurduktan sonra, çamaşır kartınızı kapının dışına asıp odanızdan alınması için lütfen “”ı tuşlayınız

Doktor & Hemşire

Doktor/Hemşire talebiniz için lütfen “EMERGENCY C”i tuşlayınız.

Tailor

Our tailors can make your repair jobs in our hotel. Please call the “Reception 📞”.

Laundry – Ironing Service

Between 08:00 – 18:00 hours laundry and dry cleaning services are available. Our service is not available on sundays and holidays. The laundry, dry cleaning bags and a clothes list are available in your wardrobe. After filling the list, please hang your laundry card outside your room door and call “”.

Doctor & Nurse

For the Doctor/Nurse request please dial “EMERGENCY C”

KONAKLAMA



Telefon

Odanızdan “9” ile hat alarak direkt olarak tüm görüşmelerinizi yapabilirsiniz. Otel içi görüşmeleriniz hariç tüm görüşmeleriniz otomatik olarak oda hesabınıza işlenmektedir. Diğer odayı aramak için oda numarasını tuşlamanız yeterli olacaktır.

Çelik Kasa Kullanımı

Otel odanıza girişinizde kapağı açık durumda bulacağınız çelik kasanıza değerli eşyalarınızı yerleştirdikten ve kapağını kapattıktan sonra; minimum 4, maksimum 6 haneli ve kendinizin belirleyeceği şifreyi tuşlayarak “LOCK” tuşuna basınız. Kasa otomatik olarak kilitlenecektir. Açmak için belirlediğiniz şifrenizi tuşlamanız yeterlidir.

Minibar

Minibarınız her gün görevlimiz tarafından kontrol edilerek eksikleri tamamlanmaktadır. Minibar içerisinde ürünler ücretlidir. C/O sırasında beklememeniz için, odanızdan ayrılmadan hemen önce minibar kontrolü için “Resepsiyon ☎”u arayabilirsiniz.

ACCOMMODATION

Telephone

You can take the direct route by dialing “9” from your room. All your calls will be automatically charged to your room account. To call another room just dial the room number which you want to make a call.

Steel Safe Usage

When you come to your hotel room you will find an open safe box. To close the safe with a password just enter a minimum 4 maximum 6 digit, then enter “LOCK” button. The safe will be locked automatically. To open the safe just enter your password.

Minibar

Your minibar will be checked by our staff everyday and it will be filled if there is something missing. The minibar items will be charged. For you not to wait while you are C/O please call the “Reception ☎” before you leave regarding the control of the Minibar.



Kat Hizmetleri/Housekeeping

7/24 hizmet, oda temizliği, bebek yatağı vs. gibi istekleriniz için odanızda bulunan “Oda Temizlik 🏠” butonuna basmanız ya da telefonunuzdan “Oda Temizlik 🏠” tuşlamanız yeterli olacaktır.

Oda Servisi

Oda servisi, yiyecek ve içecekler için 24 saat hizmetinizdedir. Oda servisi için lütfen “Oda Servisi 🏠”ni arayınız. Siparişleriniz için odanızda bulunan Oda Servisi Menüsü’nden yararlanabilirsiniz.

Kahvaltı

Kahvaltınızı odanıza almak isterseniz “Oda Servisi 🏠”ni arayarak siparişinizi verebilirsiniz.

Önemli Hatırlatma

Hijyen Standartları Gereği Otelimize Dışarıdan Yiyecek ve İçecek Getirilmesi Kabul Edilmemektedir.

Housekeeping

For 7/24 service, room cleaning, or if you need items like baby bed etc. you can press the button “Room Cleaning 🏠” in your room or you can dial “Room Cleaning 🏠” from your room phone.

Room Service

The Room service, for food and drink are at your disposal 24 hours round-the-clock. For room service please call “Room Service 🏠”. You can order food and drink by using Room Service Menu which exists in you room already.

Breakfast

If you want your breakfast to your room please call “Room Service 🏠”.

Important Reminder

According to Hygiene Standards Requirements Food and Drinks are not Accepted from Outside.

RESTORANLAR



Kardelen Restaurant

Konum: Otelin lobi/giriş katında bulunmaktadır.

Kahvaltı: 07:30 - 10:00 Açık Büfe (Çay, kahve, konsantre meyve suları, süt ve su ücretsiz)

Öğle Yemeği: 12:30 - 14:30 A La Carte (Menü ile sunum ücretli) veya Açık Büfe

Akşam Yemeği: 19:00 - 22:00 Açık Büfe (Sadece su ücretsiz)

Konsept: Uluslararası ve yöresel kahvaltı seçeneklerinden oluşan büfe sunumu yapılmaktadır.

Orkide Restaurant

Otelimizin yoğunluğuna göre açılacaktır. Lütfen Resepsiyondan bilgi alınız.

Konum: Otelin 1. katında bulunmaktadır.

Sabah: 07:30 - 10:00 Açık Büfe (Gerektiğinde hizmet vermektedir)

Öğlen: 12:00 - 14:30 Açık Büfe (Gerektiğinde hizmet vermektedir)

Akşam: 19:00 - 22:00 Açık Büfe (Gerektiğinde hizmet vermektedir)

Konsept: Uluslararası ve yöresel seçeneklerinden oluşan büfe sunumu yapılmaktadır.

RESTAURANTS

Kardelen Restaurant

Location: Located on the first/lobby floor.

Breakfast: 07:30 - 10:00 Open Buffet (Tea, coffee, concentrated fruit juice, milk and water free of charge)

Lunch: 12:30 - 14:30 A La Carte (Paid when presented with the menu) or Open Buffet

Dinner: 19:00 - 22:00 Open Buffet (Only water free of charge)

Concept: A buffet presentation is available including international and local breakfast.

Orkide Restaurant

The opening hours shall depend on the occupancy rate of the Hotel. Please get more information from Reception.

Location: Located on the 1st Floor of the Hotel.

Morning: 07:30 - 10:00 Open Buffet (Shall provide services when required)

Midday: 12:00 - 14:30 Open Buffet (Shall provide services when required)

Evening: 19:00 - 22:00 Open Buffet (Shall provide services when required)

Concept: A buffet presentation shall be offered in international and local meals.



Lobby Lounge

Konum: Otelimizin giriş katında bulunmaktadır. İki adet terası bulunmaktadır.

Açılış/Kapanış: 08:00 - 24:00

Konsept: Misafirlerin buluşma noktası ve rahatça sohbet edebileceği bir bölümdür. Çeşitli sıcak, soğuk içeceklerin ve snack tarzı yiyeceklerin servis edildiği bir outlettir.

Müzik: Genel müzik yayını.

Çam Cafe

Çam ormanları manzaraları kafemiz içinizi ısıtacak içecekler ve eşsiz lezzetler ile sizlerin beğenisine sunulmuştur.

Konum: Otelimizin 1. katında bulunmaktadır.

Açılış/Kapanış: 08:00 - 23:00

Konsept: Çam Cafe'de gün boyu taze kruvasan, danish çeşitleri, pasta çeşitleri, tatlı çeşitleri, snack tarzı yiyecekler ve alkolsüz içecekler bulunmaktadır.

Müzik: Genel müzik yayını.

Lobby Lounge

Location: Located in first floor. There is a two terrace.

Open/Close: 08:00 -24:00

Concept: It is a section where the guests can meet up and have conversations comfortably. It is an outlet where a big variety of food, drinks and snacks are available.

Music: General music broadcasting.

Çam Cafe

With a lovely view of the inewood forest our Çam Cafe will be at your service with its hot drinks which will warm you up.

Location: Located on the 1st floor in our Hotel.

Open / Close: 08:00-23:00

Concept: You can find in Çam Cafe fresh snacks, food and drinks such as croissant, danish, different types of cakes, desserts and drinks without alcohol during the day.

Music: General music broadcasting

ORTAK ALANLAR



Eğlence ve Aktiviteler

Gün boyu devam eden birbirinden eğlenceli animasyonlar, geceleri yerini farklı programlara bırakacak.

- Fitness Merkezi
- Futbol Sahası *
- Voleybol Sahası *
- Tenis Kortu *
- Masa Tenisi *
- Bilardo *
- Kâğıt oyunları, Okey, Tavlâ
- Aquapark
- Çocuk Oyun Alanları
- Çocuk Kulübü
- Elektronik Oyun Merkezi *
- Alışveriş Merkezi (Market, Fotoğrafçı) *

* Ücretli aktivitelerdir

PUBLIC AREAS

Recreation and Activities

During the day there are a lot of amusing activities and at the evening the entertainment will continue with other programs.

- Fitness Center
- Football Field *
- Volleyball Field *
- Tennis Court *
- Table Tennis *
- Billiard *
- Card Games, Okey, Backgammon
- Aquapark
- Game Area for Kids
- Kids Club
- Electronic Game Center *
- Shopping Center (Market, Photographer) *

* Paid activities



Çocuk Kulübü

4 – 12 yaş aralığı çocuklar için 10:00 – 22:00 saatleri arasında hizmet veren özel çocuk kulübüdür.

Çocuğun ismi, aile isminin ve oda numarasının yer aldığı özel tasarımı isimlik kartları ve ailenin imzasının yer aldığı kayıt belgesi ile teslim alınan çocuklar; eğitimli gözetmenlerle özel alanlarda eğlenceli vakit geçireceklerdir.

Elektronik Oyun Merkezi

Elektronik oyun salonumuz 1. kattadır. Oyun jetonlarını Resepsiyondan satın alabilirsiniz.

Televizyon Odası

Televizyon odası 1. kattadır. Konforun ön planda tutulduğu bu alanda ailenizle sevdiğiniz programları izleyerek keyifli vakit geçirebilirsiniz.

Halı Saha ve Tenis Kortu

Lütfen “Resepsiyon 🏠”u arayınız.

Kids' Club

It is a Club that only provides services for kids between the ages 4 – 12 and the service time is between 10:00 – 22:00.

The kids will be welcomed with a special designed ID Card with their name, name of the parents and room number on it also the signature of the parents by a trained supervisor, the kids who have special designed cards on them will have fun times in the specific area.

Electronic Game Center

Electronic game center is located on the 1st floor. You can buy game coins from the Reception.

TV Room

TV room is also located on the 1st floor. In this comfortable area you can watch programs that you like together with your family and can spend pleasure time.

Astroturf and Tennis Court

Please call the “Receptio 🏠”.

Çam SPA & Wellness which is located on the floors

ÇAM SPA & WELLNESS



Otelimizin B1 ve 1. katlarında bulunan Çam SPA & Wellness haftanın 7 günü 08:00 – 22:00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

1. Kat

Fitness Salonu: Profesyonel spor aletleri mevcuttur. Haftanın 7 günü 16:00 – 18:00 saatleri arasında hizmet vermektedir. Özel açılış istekleriniz de “SPA ☎️”yı aramanız yeterlidir.

- Fitness salonuna terlik, çorap ve çıplak ayakla girmek kesinlikle yasaktır. Lütfen spor ayakkabı ve spor kıyafeti ile giriniz.

Güzellik Merkezi: Cilt Bakım Uzmanı ve Estetik Uzmanı Doktorumuz tarafından çeşitli cilt bakımları ve estetik uygulamalar yapılmaktadır. “SPA ☎️” oda telefonunuzdan tuşlayarak SPA Resepsiyonundan (B1 katı) randevu alabilirsiniz.

B1 Kat

Havuz, termal havuz, jakuzi, sauna, buhar odası hizmetleri ve Türk hamamı otel misafirlerimiz için ücretsizdir. Özel aile banyoları, masajlar ve tuz odası vb. hizmetler için SPA Resepsiyonundan “SPA ☎️”yı tuşlayarak rezervasyon yaptırabilirsiniz.

ÇAM SPA & WELLNESS

B1 and 1 in our hotel working on everyday of the week between 08:00 – 22:00.

Floor 1

Fitness Salon: Professional sport equipment are available. Working everyday between 16:00 – 18:00 hours. For private opening time you can call “SPA ☎️”.

- It is strictly forbidden to enter to fitness salon with slippers, socks and barefoot. Please enter with sneakers and sport clothes.

Beauty Salon: Various skin care and aesthetic treatments are carried out by our Esthetician doctor. By dialing “SPA ☎️” from your room you can get an appointment from SPA Reception (B1 floor)

B1 Floor

Pool, thermal pool, jacuzzi, sauna, steam room services and Turkish bath are free of charge for the guests of our hotel. By dialing “SPA ☎️” you can make reservation from SPA Reception for private family baths and salt rooms etc.



Vitamin Barlar; Bayan, Bay ve Karma Vitamin Bar

Konum: Otelimizin SPA katında B1 katı havuzların yanlarında yer almaktadır.

Açılış/Kapanış: 08:00 – 22:00

Konsept: Sağlıklı yiyecek ve içeceklerin sunulduğu vitamin bar Çam SPA & Wellness bünyesinde 08:00-22:00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

Müzik: Genel müzik yayını

Çam Termal Otel kaplıca suyu hangi hastalıklarda kullanılır?

- Kireçlenmelere bağlı eklem hastalıkları (Osteoartroz)
- Bazı inflamatuvar romatizmal hastalıklar (Ankilozan spondilit, Romatoid artrit)
- Kronik olan, hastalığın aktif olmadığı dönemlerinde, kaplıca suyu 38 °C altında kullanılır.
- Yumuşak doku romatizmaları (Fibromiyalji sendromu, diğer kas ağrıları)
- Boyun, sırt, bel ağrıları ve şişlik olmayan diğer eklem ağrıları
- Boyun ve bel fıtığı ağrıları
- Siyatalji

Vitamin Bars; Vitamin Bars for Ladies, for Gentlemen and for Everyone

Location: Located on the SPA floor (B1) near the pools.

Open/Close: 08:00-22:00

Concept: Providing service between 08:00-22:00 hours within Çam SPA & Wellness by presenting healthy food and drinks.

Music: General music broadcasting

In which kinds of disease Çam Thermal Hotel mineral spring water is using?

- Arthritis due to joint disease (Osteoarthritis)
- Some of inflammatory rheumatic diseases (Rheumatoid spondylitis, Rheumatoid arthritis)
- In periods when the chronic disease is inactive, thermal water must be use at 38 °C.
- Soft tissue rheumatism (Fibromyalgia syndrome, other muscle aches)
- Neck, back, back pain and other joint pain without swelling
- Neck pain and herniated disc
- Sciatica



- Omurga kireçlenmeleri
- Spor yaralanmalarından 2 – 3 hafta sonrası
- Nörovegetatif distoni (Stres bozukluğuna bağlı kaslarda ağrı ve kasılma durumu)
- Vücuttaki sinir sıkışmalarına bağlı uyuşmalar
- Ortopedi ameliyatlarından 3 – 4 hafta sonrası
- Eklemdeki protezler ve kemiklerde platin, çivi bulunması durumlarında; Ameliyattan en erken 1 ay sonra kaplıca suyu kullanılır. Isı değeri 38 °C altında olmalıdır.

Kaplıca tedavisi hangi hastalıklarda kesinlikle yasaktır?

- Ateşli ve bulaşıcı hastalıklar
- Kalp, böbrek, karaciğer gibi organ yetersizlikleri
- Kanserler
- Sarılık, akciğer enfeksiyonu, böbrek iltihabı gibi iç organların bulaşıcı hastalıkları
- Aktif ülser
- Kanama ile seyreden hastalıklar
- Hastalıkların akut (alevlenme) dönemleri

Kimlere kaplıca tedavisi uygulanmaz?

- 70 yaş üstü kişiler
- Kadınlarda menstrüasyonun (adet) dönemleri, gebelik ve doğum sonrası dönemler

- Arthritis of the spine
- After 2-3 week from sports injuries
- Neurovegetative dystopia (Pain and muscle contraction depends on the state of stress disorder)
- Numbness due to nerve compression in the body
- After 3-4 week from orthopedic surgery
- In case of be founding nails, prostheses the joints and platinum bones
- At the earliest 1 month after operation and degree must be max. 38 °C.

In which diseases thermal spring water is forbidden?

- Febrile and infectious diseases
- Kidney, organ failure, liver
- Cancers
- Jaundice, respiratory infection and infectious diseases of the internal organs such as kidney inflammation
- Active ulcer
- Diseases connected with bleeding
- On exacerbation periods of diseases

Who does not apply to thermal spring treatment?

- People over age 70
- Women in the menstrual period, during pregnancy and postpartum period

Kaplıca tedavisi uygulama özellikleri nelerdir?

- Tıbbi temizliğin tam olarak sağlanması için 0 - 6 yaş arasındaki çocukların kaplıca suyunu kullanmaları sakıncalıdır ve uygun değildir.
- Tesisimizde kullanılan kaplıca suyu içilmemektedir. İçme olarak kaplıca suyunu kullanmayınız!
- Kaplıca suyunun sıcaklığı tercihe göre 36 - 41 °C'ler arasında olmalıdır.
- Kaplıca suyuna girme sayısı haftada 3 - 6 gün arasında değişebilir. Haftada bir gün tedaviye ara verilmesi uygundur.
- Kaplıca suyu içinde kalma süresi ortalama 15 - 20 dakikadır.
- Günde bir veya iki kere kaplıca suyuna girilebilir, arka arkaya girilmez.
- Tedavi süresi 2 veya 3 hafta olmalıdır.
- Kaplıca suyuna girerken aç veya tok olunmamalıdır, hafif bir yemekten 1 - 1,5 saat sonra girilmelidir.
- Termal havuz içinde hareket edilmemeli, dik veya oturur pozisyonda durulmalıdır.
- Kişi kaplıca suyundan çıkınca mutlaka iyice kurulmalı ve bir odada 20 - 30 dakika kadar dinlenmelidir.
- Dinlenmeden sonra kişi masaj veya egzersize alınabilir veya sportif aktivitelere katılabilir.

Kaplıca sularına girme ile oluşan yan etkileri nelerdir?

Yan etkiler oldukça seyrek görülür. Yan etkiler arasında tansiyon düşmesi, çarpıntı, tok karnına girilirse kusma, baş ağrısı, kişinin kendini kötü hissetmesi sayılabilir.



What are the features of spring thermal water treatment?

- To provide full medical cleaning using the thermal spring water of children between the age 0 - 6 it is inconvenient and is not appropriate
- It is not drinking spring water using in our hotel, do not use as a drinking spring water!
- According to a preferred temperature of the spring water should be between 36-41 °C.
- The number can vary from entering the SPA water 3 - 6 days a week. One day a week is appropriate to interruption of therapy.
- The residence time in the SPA water is approximately 15 - 20 minutes.
- You can enter the SPA water one or two times a day, do not enter one after the other.
- Treatment duration should be 2 or 3 weeks.
- Do not be hungry or satiated when entering the SPA water, must be entered from 1 - 1,5 hours a light meal
- Do not move in the SPA water, should be placed upright or sitting position.
- After the thermal water people must thoroughly established and should rest for a 20 - 30 minutes room.
- After a rest people can massage or exercise or participate in sports activities

What are the side effects that occur with entering SPA waters?

Side effects are very rare Side effects include a drop in blood pressure, palpitations, when entered on a full stomach vomiting, headache, person feeling unwell can be counted.

UYARI VE BİLGİ YAZILARI



- Havuza girmeden önce duş almadığınız takdirde binlerce mikroorganizmayı vücudunuzla havuz suyuna taşıdığınızı biliyor musunuz?
- Galoş takmadan içeri girmediğiniz için teşekkür ederiz.
- Kabuklu ve akıntılı deri hastalığı veya açık yarası olanların yüzme havuzuna girmeleri yasaktır.
- Termal havuza atlamak, yüzmek ve plastik yüzme malzemesi sokmak yasaktır.
- Termal havuza 0 - 6 yaş grubu çocukların girmesi sakıncalı ve yasaktır.
- Kaplıca suyu tıbbi kullanım ısıları 36 - 41 °C arasındadır.
- Değerli misafirlerimiz termal havuz çevresine cam vb. kırılabilir eşya sokmayınız. Lütfen dışarıdan yiyecek ve içecek getirmeyiniz
- Yüzme havuzlarına gelirken yanınızda değerli eşyalarınızı getirmeyiniz, varsa Resepsiyondaki görevlilere teslim edebilirsiniz.

WARNINGS AND INFORMATION ARTICLES

- Do you know that you would be transferring thousands microorganisms to your body if you enter to the pool without taking a shower?
- Thank you because of not entering without shoe wear.
- It is not allowed to enter the pool for people who have a crusty wound and a leakage of skin disease or open wounds ,
- To jump to the thermal pool, swim and put the plastic material to the pool are forbidden.
- To enter thermal pool to 0 - 6 age group of children is harmful and not permitted
- Medical SPA water usage temperature is between 36 - 41 °C.
- Dear guests around thermal pools do not put objects that could be broken as well as glass Please do not bring food and beverages from outside.
- Do not bring valuables with you on the way to the swimming pool, if you have you can give them to receptionist for a while.



- 14 yaşından küçüklerin yanında ebeveyni olmadan havuzlara alınması yasaktır.
- Sayın misafirlerimiz dışarda kullandığınız terliklerle içeriye girmeyiniz.
- Bebek arabası sokmak yasaktır.
- Çocuk havuzu derinliği 40 cm'dir.
 - 10 yaşından büyükler giremez.
- TSE 11899 numaralı standartlarına göre yüzme havuzu ısısının; en az 26 °C en fazla 28 °C olması gerekmektedir.
- Tok karnına havuzlara girmek sakıncalıdır.
- Oluşabilecek herhangi bir kaza ve boğulma tehlikesi ile karşı karşıya kaldığınızda lütfen hemen havuz görevlilerine haber veriniz.
- Uyarılara uyulmadığı takdirde gelişebilecek problemlerde tesisimiz tarafından sorumluluk kabul edilmez.

Children who are younger than 14 years of age are prohibited without parents to enter the pool.

- Dear guests do not enter with the slippers that you use outside
- It is forbidden to come with the stroller
- Children's pool depth is 40 cm.
 - Cannot enter bigger than the 10 years old.
- The pool heat must be at least 26 °C and at most 28 °C by standards of TSE no: 11899.
- It is inconvenient to enter the pool on a full stomach
- Please contact with the pool attendant immediately when faced with any accidents that may occur and cause suffocation.
- Failure to follow the warnings for problems that may develop will not be accepted by our facility.

ACİL DURUM VE YANGIN ANINDA YAPILMASI GEREKENLER



WHAT TO DO ON EMERGENCY OR FIRE

Otelimizin tüm oda ve genel alanlarında yangına karşı tüm önlemler alınmıştır. Odalarımızda dumana karşı duyarlı alarmlar bulunmaktadır. Lütfen aşağıdaki notları dikkatli bir şekilde okuyunuz:

- Eğer bedensel engelliyseniz, otelimize geldiğinizde Resepsiyona bilgi veriniz. Tehlike anında size öncelik tanınacaktır.
- Oda kapınızın arkasındaki yangın talimatnamesini dikkatlice okuyunuz. Koridorlarda bulunan yangın alarmları çaldığında veya anons sistemi ile tehlike ihbarı yapıldığında kesinlikle asansörleri ve dâhili servis merdivenlerini kullanmayınız. Tehlike çıkışlarını kullanınız.
- Acil durumlarda “EMERGENCY C” butonunu tuşlayarak haber veriniz veya en yakın yangın ihbar düğmesini çalıştırınız. Yangın esnasında sakin olunuz, görevlilerin talimatlarına ve yönlendirmelerine uyunuz.

All measures have been taken against fire in all rooms and public areas of our hotel. There are alarms that are sensitive to smoke in every room. Please read carefully the following notes:

- If you are handicapped, please inform the Receptionist when you come to our hotel. You will instantly be given priority during danger
- Carefully read the fire instructions on the back of your room door. When the fire alarm rings found in the hallway or when made hazard warning with announcement system do not use the elevator and internal service stairs. Use the emergency exit
- Please dial “EMERGENCY C” button on emergency situation or operate the nearest fire alarm button. Do not panic and carefully follow the instructions and guidance of officers.



ÇAM THERMAL RESORT & SPA, CONVENTION CENTER KIZILCAHAMAM

444 2 443

oğultürk  GRUP
Since 1962