

SLEEP & NATURE

HOTEL RURAL



SLEEP & NATURE HOTEL
DIRETÓRIO DE SERVIÇOS

ÍNDICE

Boas-vindas	2
Apresentação geral	3
Conceito	4
DIRETÓRIO DE A a Z	5
Anexos	12
Em caso de incêndio	13
Em caso de sismo	15

BEM-VINDO AO HOTEL SLEEP & NATURE

Em nome de toda a equipa, desejamos as boas-vindas ao Hotel Sleep & Nature. Agradecemos a escolha da nossa unidade e informamos que estamos ao total dispor para tornar a sua estada memorável.

Neste diretório enumeramos uma vasta gama de serviços que temos para lhe oferecer e outras informações relacionadas com o nosso hotel. Caso necessite de algum esclarecimento adicional, não hesite em contactar a Receção.

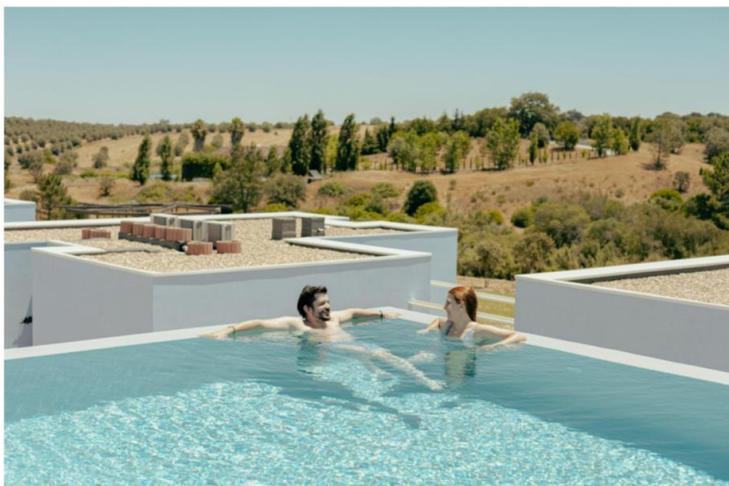
Esperamos que tenha uma boa estada.

Atentamente,

A Direção

APRESENTAÇÃO GERAL

O Sleep & Nature é um hotel de 4* localizado em Montemor-o-Novo, numa envolvente completamente rural. As 32 unidades de alojamento, bem como os restantes espaços do hotel, foram pensados e desenvolvidos no âmbito de uma oferta de bem-estar diferenciadora. Baseado no equilíbrio da natureza envolvente e na importância de transferir esse equilíbrio para o nosso corpo, este conceito inovador alia uma componente turística de lazer a uma componente de bem-estar holístico.



O CONCEITO

O sono e a natureza representam um ponto de viragem para quem procura melhorar a sua vida. Devido ao stress das rotinas diárias, muitos precisam de ajuda quando se trata de dormir. Mais do que um hotel ou clínica, o Sleep and Nature é uma promessa de descanso e revitalização. A localização privilegiada transporta os hóspedes para o imaginário de campo, tranquilidade e de conforto, enquanto reforça a ligação à natureza e a importância do repouso.



DESCRIÇÃO SERVIÇOS

ACIDENTES

Em caso de acidente queira, por favor, contactar de imediato a receção através do número 9.

ADAPTADOR DE CORRENTE

Os adaptadores de corrente são disponibilizados mediante pedido; solicite através do número 9 (sujeito a disponibilidade. É colocado um encargo na conta do quarto de 20,00€, retirado aquando da devolução do artigo).

ALARME DE INCÊNDIO

Todos os corredores, zonas de serviço e zonas públicas estão equipados com detetores de incêndio de alta sensibilidade. O sistema de alarme está ativado em caso de excesso de fumo. Todas as saídas de emergência estão sinalizadas com iluminação própria.

ALMOFADAS

No quarto são disponibilizadas duas almofadas standard por pessoa. Dispomos adicionalmente de um menu de almofadas especiais *on request*, consoante disponibilidade. O menu de almofadas é disponibilizado no quarto para consulta. Requisitar junto da receção.

AMENITIES

Na casa de banho tem ao seu dispor champô, gel de banho, sabonete líquido, touca de banho e kit higiénico. Na mesa de cabeceira tem ao seu dispor um lápis e folhas brancas. No roupeiro estão disponíveis roupões e chinelos de quarto. Na secretária está disponível uma chaleira para utilização do hóspede, assim como um kit de chá (saquetas de chá, canecas, colheres e açúcar). É também colocada na secretária uma água de cortesia.

AMENITIES A PEDIDO (ON REQUEST)

Sempre que necessite temos ao seu dispor: Kit dentário, Kit costura, Kit barbear. Por favor, contacte a receção.

ANIMAIS

O hotel permite a entrada de animais de estimação até aos 10kg mediante o pagamento de uma taxa. Só são permitidos dois animais de estimação por quarto. Não é permitida a circulação do animal nas áreas comuns interiores do hotel. Nas áreas exteriores, o animal deverá circular com trela, para segurança dos hóspedes. Quando desejar que seja feita a limpeza do quarto, entre as 10h e as 17h, informe a receção.

AR CONDICIONADO

Todos os quartos estão equipados com sistema de ar condicionado para frio e quente, com comando.

BABYSITTING

Queira por favor contactar a receção até 24h de antecedência para poder requisitar este serviço. Sujeito a Disponibilidade e marcação prévia.

BAR

O Bar do Hotel encontra-se no edifício principal, junto ao hall da receção, com horário de funcionamento entre as 11h00 e as 00h00.

BERÇO

Os berços serão disponibilizados mediante pedido e consoante disponibilidade. Solicite através do número 9.

BICICLETAS

As bicicletas estão disponíveis para utilização gratuita mediante disponibilidade. Deverá consultar a receção para mais informações.

CANAIS TV

Todos os quartos dispõem de smart-tv com acesso a uma grelha de cerca de 140 canais. Para mais informações contactar a receção.

CAMA EXTRA

As camas extras serão disponibilizadas mediante pedido e consoante disponibilidade (pode ter um custo adicional). Solicite através do número 9.

Também temos ao dispor tipologias equipadas com sofá-cama.

CARREGAMENTO CARROS ELÉTRICOS

O Hotel dispõe de carregador para veículos elétricos. O Hotel declina qualquer responsabilidade por danos causados em viaturas estacionadas e por danos em viaturas por má utilização ou manuseamento deficiente do equipamento. Sujeito a disponibilidade e tem custos adicionais. Contacte o 9 para ter mais informações.

CARTÃO "ARRUMAR O QUARTO"

Se pretende informar sobre a sua intenção de ter o quarto limpo e arrumado, por favor coloque a sinalética "Arrumar o quarto" do lado de fora da porta do seu quarto.

CARTÃO "NÃO INCOMODAR"

Para não ser incomodado, coloque a sinalética "Não incomodar" do lado de fora da porta do seu quarto. Quando se ausentar, não se esqueça de o retirar para que possamos proceder à limpeza do seu quarto.

CARTÃO "TROCA DE TOALHAS"

Numa perspetiva ambientalista, convidamo-lo a colaborar connosco. Siga as recomendações do cartão "Troca de Toalhas" disposto na casa de banho do seu quarto. Nós agradecemos, mas o ambiente agradece ainda mais.

CARTÕES DE CRÉDITO

Aceitamos os seguintes cartões de crédito: Maestro; Master Card, Visa e Visa Electron. Consulte a receção para mais informações.

CHAVE DO QUARTO

O Hotel tem instalado um sistema de fechaduras que permite uma maior segurança e acesso ao quarto.

CHECK-IN

Ao chegar ao Hotel deve fazer o seu check-in por forma a efetuar ou confirmar a sua reserva. Para tal, deve apresentar um documento de identificação pessoal e um cartão de crédito pessoal para garantia dos extras. O check-in deve ser realizado a partir das 15h00.

CHECK-OUT

Solicitamos que deixe o quarto até às 12h00 do dia da partida. O check-out tardio encontra-se sujeito a confirmação e disponibilidade (pode ter custos adicionais). Para mais informações, queira por favor contactar a receção através do número 9.

COFRE

Todos os quartos dispõem de cofre para utilização do hóspede. O hotel não se responsabiliza por valores deixados nos cofres dos quartos.

CONTACTOS

Bombeiros Municipais de Montemor-o-Novo	266 899 180
Centro de saúde de Montemor-o-novo	266 070 750
Hospital do Espírito Santo de Évora	266 740 100
Número Nacional de Emergência	112
Polícia de Segurança Pública	266 760 450
Número do Hotel	266 009 970

EARLY CHECKIN

Poderá solicitar o checkin antecipado e assim dar entrada no seu quarto antes do horário estipulado para entrada (15h00), se possível. Sujeito a disponibilidade (pode ter custos adicionais).

EMERGÊNCIA

Em caso de emergência, não hesite em contactar a receção, através do número 9.

EMERGÊNCIA NA CASA DE BANHO

Todas as casas de banho, possuem dispositivo de emergência que ao ser acionado imite um sinal sonoro e identificativo da origem na receção; esta entrará em contacto, para avaliação da situação.

ESTACIONAMENTO

O Hotel dispõe de parque de estacionamento privativo, onde os nossos hóspedes podem deixar a sua viatura, gratuitamente.

O Hotel declina qualquer responsabilidade por danos causados em viaturas estacionadas e danos resultantes de eventuais furtos.

ESTACIONAMENTO PARA PESSOAS COM MOBILIDADE CONDICIONADA

Dispomos de três lugares de estacionamento reservado para veículos que apresentem dístico identificativo desta condicionante.

O Hotel declina qualquer responsabilidade por danos causados em viaturas estacionadas e danos resultantes de eventuais furtos.

FARMÁCIA

Caso necessite, a receção pode informar sobre a farmácia de serviço mais próxima ou pode solicitar a caixa de primeiros socorros do hotel.

FOTOCÓPIAS, DIGITALIZAÇÃO E IMPRESSÃO

Requisite este serviço junto da receção (pode ter custos adicionais). Para mais informações contactar 9.

GUARDA-CHUVA (on request)

Poderá solicitar o guarda-chuva junto da receção. Sujeito a disponibilidade. É colocado um encargo na conta do quarto de 30,00€, retirado aquando da devolução do artigo).

INTERNET - WI-FI

Dispomos de um serviço gratuito de internet WI-FI em todo o Hotel. A rede sem fios não tem password de acesso, basta conectar-se.

LAVANDARIA

O Hotel dispõe de serviço de lavandaria. Basta solicitar o saco para a colocação das roupas e o documento de preenchimento dos itens para depois entregar na receção.

Não garantimos entrega de roupa em 24h. Sujeito a disponibilidade.

O Hotel não se responsabiliza por alterações de cor na roupa.

LAZER

O Hotel dispõe de piscina exterior (sazonal), piscina interior, sauna, banho turco e ginásio. Para saber mais informações e horários, por favor consulte a receção através do número 9.

MANUTENÇÃO

Caso necessite de uma intervenção urgente, queira por favor, contactar a receção através do número 9.

MINIBAR ON REQUEST

O serviço de minibar é disponibilizado mediante pedido. Poderá optar por vários artigos que serão controlados e repostos diariamente e, ainda, debitados na sua conta de acordo com o respetivo consumo. Caso necessite deste serviço e da sua reposição, solicite na receção.

MUDANÇA DE ROUPA

A mudança de roupa de cama e de toalhas em estadias com 4 ou mais noites é sempre realizada de 3 em 3 noites.

NORMAS DE CONDUTA COMPORTAMENTO

O Hotel, reserva-se o direito de impedir que os clientes permaneçam na unidade nos casos em que os mesmos demonstrem sinais de comportamento violento ou menos correto.

NORMAS DE CONDUTA CRIANÇAS

Solicitamos que os clientes acompanhados de crianças assegurem que as mesmas não provoquem distúrbios que incomodem outros clientes.

NORMAS DE CONDUTA FUMADORES

Não é permitido fumar no Hotel, com exceção das áreas exteriores. Para o efeito disponibilizamos cinzeiros nas respetivas áreas. Por favor, não coloque beatas no chão. Fumar no quarto ou nas áreas interiores do hotel pode gerar multas.

NORMAS DE CONDUTA MORALIDADE

Tratando-se de uma unidade hoteleira, solicita-se a todos os clientes uma agradável conduta de respeito pelos outros, não promovendo barulhos nos espaços do Hotel no período noturno.

NORMAS DE CONDUTA VESTUÁRIO

Não é permitido circular em tronco nu ou descalço no edifício principal entre corredores, hall, receção, bar, sala de pequeno-almoço e outras áreas públicas (com exceção da área da piscina interior e spa).

NORMAS DE SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO

Em caso de incêndio avise imediatamente a receção através do número 9.

Abandone rapidamente o quarto e feche a porta. Siga as instruções de segurança necessárias, em caso de incêndio.

PEQUENO-ALMOÇO

Localizado no edifício principal, no restaurante do hotel em sala panorâmica, o pequeno-almoço, em serviço buffet, está disponível das 08h30 às 11h30 todos os dias da semana. Dispomos de serviço à carta para os pedidos quentes servidos durante o pequeno-almoço.

PEQUENO-ALMOÇO NO QUARTO

Poderá solicitar o pequeno-almoço no quarto entre as 8h30 e as 11h30. Para isso basta preencher a carta disponível para o efeito, na receção, e entregar a mesma na receção até à 00h do dia anterior.

PERDIDOS / ACHADOS

Em caso de perda ou esquecimento de algo necessário à sua estada, queira por favor contactar a receção através do número 9. Todos os objetos encontrados são guardados de acordo com os procedimentos internos.

PISCINA EXTERIOR

A piscina exterior tem funcionamento sazonal. O período de abertura da época não está fixado, estando sujeito a uma prévia avaliação.

Horário de funcionamento: 09h00 às 20h00.

Por favor tome duche antes de entrar na piscina.

As toalhas de piscina são colocadas nos quartos. Podem ser repostas durante a estadia, quando solicitado.

Não são permitidos jogos de bola ou outros dentro da piscina.

Não é permitida a reserva de espreguiçadeiras.

Dadas as características da piscina infinita da nossa piscina exterior, aconselhamos a vigilância das crianças por um adulto.

PISCINA INTERIOR

A piscina interior encontra-se no edifício principal junto ao SPA. O horário de funcionamento é entre as 9h00 e as 21h00. Disponibilizamos toalhas de piscina na zona da piscina interior. Não é permitida a reserva de espreguiçadeiras. Solicita-se ao hóspede o máximo de silêncio na utilização deste espaço.

PRIMEIROS SOCORROS

Existe na receção uma caixa de primeiros socorros. Em caso de necessidade por favor contacte a receção através do número 9.

RECEÇÃO

A receção do Hotel, situada no edifício principal está disponível 24 horas por dia. Para esclarecimentos ou informações de qualquer natureza poderá consultar os nossos rececionistas ou ligar o nº 9.

REFEIÇÕES LIGEIRAS

Dispomos de uma carta de snacks composta por refeições mais ligeiras que está disponível entre as 11h30 e as 22h30. Estas refeições podem ser servidas no Bar ou na esplanada.

RENT-A-CAR

O rent-a-car é um serviço externo ao hotel pelo que será necessário fazer reserva. Para mais informações queira contactar a receção através do número 9.

RESERVAS

Caso pretenda efetuar a sua próxima reserva no nosso Hotel por favor consulte a receção.

Para reservas online, por favor, aceda ao nosso site: www.sleepandnature.pt.

RESTAURANTE

Para almoçar ou jantar, colocamos à sua disposição o nosso Restaurante "Monte do Vagar", no edifício principal, junto ao hall da receção, com horário de serviço entre as 19h30 e as 22h30, com refeições "à carta".

REUNIÕES E EVENTOS CORPORATE /BANQUETES

O Hotel dispõe de uma sala para reuniões com capacidade para 60 pessoas onde se podem realizar cocktails, coffee-breaks e outro tipo de refeições corporativas. Esta sala está devidamente equipada com material audiovisual.

Permite também a realização de eventos como casamentos, batizados e aniversários. Para mais informações, contacte a receção.

ROOM SERVICE

Consulte a carta de room service com a restante informação para proceder ao seu pedido.

Contacte a receção através do número 9 do telefone do seu quarto. Disponível entre as 11h00 e as 22h30. A este serviço está associado o pagamento de uma taxa adicional.



SECADOR DE CABELO

Todos os quartos dispõem de secador de cabelo.

SERVIÇO DE DEPOSITO DE BAGAGEM

O Hotel dispõe de serviço de depósito de bagagens. Queira, por favor, requisitar junto da receção

SERVIÇO DE DEPÓSITO DE VALORES

O Hotel dispõe de serviço de depósito de valores. Queira, por favor, requisitar junto da receção.

SOFÁ-CAMA

Temos ao seu dispor 12 suites equipadas com sofás-camas. Cada sofá-cama tem capacidade máxima de 1 adulto ou 2 crianças até aos 12 anos (sujeito a disponibilidade e pode ter custos adicionais).

SERVIÇO DE DESPERTAR

Encontra-se ao seu dispor o serviço de despertar que deverá ser requisitado junto da receção. Informe a que horas deseja que o acordemos. Contacte a receção, através do número 9.

SERVIÇO DE DIGITALIZAÇÃO

Pode solicitar na receção o serviço de digitalização, 24h por dia. Este serviço é gratuito desde que não implique impressão. Consulte as condições na receção através do número de telefone 9 ou 666.

SERVIÇO DE FOTOCOPIAS

Pode solicitar, na receção, o serviço de fotocópias, 24h por dia, consulte as nossas condições na receção através do número 9. Pode ter custos adicionais.

SERVIÇO DE IMPRESSÃO

Pode solicitar na receção o serviço de impressão, 24h por dia. Consulte as condições na receção através do número 9. Pode ter custos adicionais.

SERVIÇO DE LIMPEZA DOS QUARTOS

O serviço de limpeza de quartos decorre entre as 10h00 e as 16h00. A mudança da roupa de cama, em estadias menores de 5 noites, é efetuada de 3 em 3 dias. Se for uma estadia de mais de 6 noites, a troca de roupa será efetuada a cada 5 noites.

As toalhas são renovadas quando colocadas no chão por uma questão de sustentabilidade.

TÁXIS

Para solicitar um táxi, contacte a receção pelo número 9.

TELEFONE

Queira por favor consultar a lista e instruções que se encontram junto do telefone, em cima da mesa-de-cabeceira. Se necessitar de ajuda contacte a receção através do número 9.

VOLTAGEM

A eletricidade dos quartos é de 220V. Se necessitar, por favor, solicite na Receção adaptadores de eletricidade, ligue 9 (sujeito a disponibilidade).

ANEXOS

I - EM CASO DE INCÊNDIO

Comportamentos de risco podem pôr em perigo a sua vida e a de outras pessoas. Em caso de incêndio siga os procedimentos recomendados, rapidamente e com calma. Muitos acidentes graves são devidos aos efeitos do fumo ou pânico.

SAIBA COMO AGIR EM SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA:

- Ative o alarme ou avise a receção;
- Utilize o extintor ou as mangueiras próprias;
- **Nunca** tente apagar um incêndio que começa a ficar fora de controlo;
- **Saia** de uma divisão onde as chamas estejam a alastrar. Feche a porta para retardar a progressão do incêndio e a dispersão de fumo;
- Leve consigo a documentação e outros valores, **mas só se tiver a certeza** de que tem tempo para o fazer;
- **Nunca utilize o elevador, vá pelas escadas;**
- Siga junto à parede com calma, ordem e rapidez;
- Se for seguro dirija-se para os pisos inferiores; as chamas e o fumo têm tendência a subir;
- Cumpra as orientações dos profissionais do estabelecimento;
- Nunca volte ao edifício enquanto estiver a decorrer o combate ao incêndio.

CASO SE DEPRE COM FUMO OU CHAMAS:

- Gatinhe porque o fumo tem tendência a subir;
- Ponha um lenço ou toalha na cara, de preferência molhados, para o ajudar a respirar;
- Não corra se as roupas começarem a arder. Pare e role sobre o corpo até as chamas se apagarem;
- Não tente abrir uma porta sem antes confirmar, com a palma da mão, se ela está quente.

SE A PORTA **ESTÁ FRIA:**

- Abra-a lentamente, mas preparado para a fechar de imediato se houver fumo intenso ou chamas;
- Quando sair do quarto leve a chave consigo porque pode ter que regressar;
- Vá para a saída de emergência mais próxima. Se estiver intransitável dirija-se para outra. Se não conseguir sair em segurança pode ser preferível regressar e permanecer no quarto ou outro espaço fechado.

SE A PORTA **ESTÁ QUENTE:**

- Não saia. Do outro lado da porta há chamas e fumo.

À CHEGADA

Se tiver algum tipo de dificuldade, nomeadamente motora, auditiva ou visual, informe a receção. Consulte o Plano de Evacuação existente no quarto,

Localize e memorize:

- O seu quarto;
- As saídas de emergência mais próximas;
- O alarme mais próximo;
- Os equipamentos de extinção de incêndio (extintores e mangueira).

Ponto de encontro:

- Combine, quando acompanhado, um local no exterior do edifício onde todos possam reunir-se em situação de emergência.

LEMBRE-SE QUE MUITOS ACIDENTES OCORREM PORQUE AS PESSOAS:

- Acham que têm tempo para reunir as bagagens;
- Quando há fumo ficam em pé em vez de “andar de gatas”;
- Tentam apagar um incêndio fora de controlo;
- Não aplicam a regra: PARAR-DEITAR-ROLAR
- Voltam atrás para ir buscar algo;
- Pensam que o sinal de alarme é falso;
- Não têm um ponto de encontro, o que pode gerar confusão caso não haja a certeza que todos saíram do edifício

Não caia nos mesmos erros...

II – EM CASO DE SISMO

O sismo é um fenómeno natural, resultante de uma vibração mais ou menos violenta da crosta terrestre. Apesar de não se poder impedir ou prever os seus efeitos podem ser minimizados com comportamentos adequados. Manter a calma e saber agir pode marcar a diferença.

EM CASA OU NUM EDIFÍCIO

Locais mais SEGUROS

- Vãos de portas, de preferência em paredes mestras;
- Cantos das salas;
- Debaixo de mesas, camas ou outras superfícies resistentes.

Locais mais PERIGOSOS

- Elevadores;
- Junto a janelas, espelhos e chaminés;
- No meio das salas;
- Saídas.

TENTE TER SEMPRE À MÃO UM ESTOJO DE EMERGÊNCIA:

- Rádio a pilhas;
- Lanterna a pilhas;
- Pilhas de reserva;
- Estojo de primeiros socorros;
- Medicamentos essenciais;
- Agasalhos.

Tenha sempre armazenado água e alimentos enlatados para 2 ou 3 dias.

Mantenha a CALMA!

RECOMENDAÇÕES...

- Dirija-se para um local seguro e mantenha-se afastado de janelas, espelhos, chaminés e outros objetos que possam cair;
- Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos;
- Não se precipite para as saídas se estiver num andar superior do edifício. As escadas podem ficar congestionadas;
- Nunca utilize os elevadores;
- **Se estiver na rua:** mantenha-se afastado dos edifícios altos, postes de eletricidade e outros objetos que possam cair. Dirija-se para um local aberto;
- **Se for a conduzir:** pare o veículo, longe de edifícios, muros, encostas, postes e cabos de alta tensão, e permaneça dentro dele.

