

ARRETA IZAN

- Saioek ziklo bakoitzeko 6 eta 14 minutu inguruko iraupena izatea gomendatzen dizuegu. Sauna lehendabizikoz erabiltzen baduzu, ez zaitetz 10 minutu baino gehiago egon jarraian tentsio beherakadak saihesteko eta beti ere proba ezazu aurretik lurrin bainua erabili duen pertsona betekin. Ez ezazu inoiz 15 minutu baino gehiagoko saio bat burutu, ezta 2 ziklo baino gehiago ere.
- Zifra egoki gisa, zerbitzu hau astean behin edo birritan erabili.
- Ez da gomendagarria bazkaldu ondoren edo sabela hutsik izanda lurrin bainua erabiltzea, goragalerik edo liseri-blokeorik ez izateko. Azken bazkaritik gutxienez 2 ordu eta kirola burutu den azken momentutik 15 minutu igarotzen utzi.
- Saioa beheko eserlekuetan hasi ezazu, organismoa berora egokitu dadin. Goiko eserlekuetan bero gehiago egiten du. Geroz eta hezetasun gutxiago egon, orduan eta berora tolerantzia hobea.
- Itolarri, zorabio edo ezinegon sentsazioa izanez gero, kanpora atera segituan eta sarrerako telefonoan "9" zenbakia sakatu.
- Hilekoa, barne odoljarriak, oraintsu ebakuntzarik izan baduzu edota botaka nahiz sabeldurarik izan baduzu, sauna erabiltzea ekidin.
- Pertsona diabetikoa bazara, erreztasunez zorabiatzen bazara edo hipotentsio ortostikoa pairatzen baduzu, zure sendagilearekin kontsuta ezazu sauna hartu aurretik.
- Saunatik ateratakoan ur hotza, zukuak edo edari isotonikoak edan, gehiegizko izerditzearekin galdutako gatz mineralak berreskuratzeko.
- Ez dira inoiz lurrin bainua hartu aurretik, bitartean edo ondoren edari alkoholikorik hartuko.
- Sauna erabiltzeko zalantzarik izatekotan sendagilearekin kontsultatu behar duzu.

PRECAUCIONES

- Le recomendamos que las sesiones tengan una duración de 6 a 14 minutos. La primera vez no supere los 10 minutos seguidos para evitar bajadas de tensión y hágalo siempre en compañía de alguien experimentado/a. No alargue nunca la sesión más de 15 minutos, ni realice más de 2 ciclos.
- Utilice este servicio 1 o 2 veces a la semana como cifra óptima.
- Para no padecer bloqueos digestivos o náuseas, es conveniente no tomar la sauna tras haber comido mucho o con el estómago completamente vacío. Deje transcurrir, al menos, dos horas desde la última comida y 15 después de practicar deporte.
- Comience la sesión en los asientos más bajos, para que su organismo se vaya adaptando al calor. Existe mayor temperatura en los bancos superiores. A menos humedad se tolera mejor el calor.
- En caso de sensación de ahogo, mareo o malestar, salir rápidamente y avisar a recepción marcando el "9" en el teléfono del pasillo.
- Evite la sauna durante la menstruación, las hemorragias internas, si se ha operado recientemente o ha padecido algún cuadro de vómitos o diarrea.
- Si usted es una persona diabética, que se maree con facilidad o padece hipotensión ortostática, consulte a su médico/a antes de tomar una sauna.
- Después de la sauna debe beber agua fría, zumos o una bebida isotónica para recuperar las sales minerales perdidas con la excesiva sudoración.
- En ningún caso tomará bebidas alcohólicas antes, durante o después.
- En caso de duda sobre su utilización deberá consultarse con un/a médico/a.

Sauna

gomendio eta arauak
normas y recomendaciones

GOMENDIOAK

Sistema kardiobaskularra martxan jartzen du.
Toxinak deuseztatzen ditu.
Arnasketa hobetzen du.
Giltzaduretako gaitzak hobetzen ditu.
Giharrak eta organismoa berreskuratzen laguntzen du ariketa burutu ondoren.
Zelulitisa eta gizentasuna murrizten ditu.
Bihurdurak, neuralgiak, gihar espamoak, giltzaduren zurruntasuna eta, oro har, hezur-gihar gaitzetarako onuragarria da.

BENEFICIOS

Ejercita el sistema cardiovascular.
Elimina toxinas.
Mejora la respiración.
Mejora las dolencias articulares.
Ayuda a recuperar los músculos y el organismo después del ejercicio.
Reduce la celulitis y las adiposidades.
Es beneficioso en caso de torceduras, neuralgias, espasmos musculares, rigidez articular y en general dolencias óseo-musculares.

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE ERMUA | ERMUKO UDAL KIROL ERAKUNDEA

C/Diputación s/n | Diputazio Kalea z/g - 48260 Ermua | Bizkaia - Tel.: 943 17 90 90 | Fax: 943 17 91 99
www.imdermua.com | polideportivo@imdermua.com

IMD Ermua



Esta Sauna es para el uso y disfrute de las personas usuarias del IMD. Deseamos encuentre todo a su gusto. Cualquier cosa que pueda necesitar no dude en contactar con Recepción.

Sauna hau UKEko erabiltzaileen erabilera eta gozameneko da. Dena zuen gustokoa izatea espero dugu. Beharrezkoa izan dezakezen edozein gauzetarako Harrerarekin kontaktatu.



Tipo de calor **Seco**
Bero-mota **Lehorra**



Temperatura **80 - 90°C**
Tenperatura **80 - 90°C**



Aforo máximo **4 personas**
Gehieneko aforoa **4 pertsona**



Horario de uso
Horario de uso
Laborables | Lanegunak **08:30-13:00 | 16:00-21:30**
Sábados | Larunbatak **09:00-12:30 | 16:00- 19:30**
Domingos y festivos | Igande eta jaiegunak **09:00-12:30**

KONTRAINDIKAZIOAK

Hipotentsio arteriala
Hipertentsio arteriala
Barizedun zainak
Kardiopatiak
Bihotzeko gaixotasunak
Dermatitisa
Epilepsia
Anorexia
Giltzurrun-kolikoak
Pertsona nagusiak
Haurdun emakumeak

CONTRAINDICACIONES

Hipotensión arterial
Hipertensión arterial
Venas varicosas
Cardiopatías
Enfermedades cardiovasculares
Dermatitis
Epilepsia
Anorexia
Cólicos renales
Ancianos/as
Embarazadas

ERABILERA ARAUAK

- Sauna zerbitzua 16 urtetik gorako erabiltzaileentzako zuzendua dago, baita mediku-gomendioz honen erabilera beharrezkoa duten adin goiztiarrentzat ere, baldin eta adinez nagusi den batekin etortzen bada.
- Zerbitzu hau erabiltzeko harreraren eguna eta ordua erreserbatzea eskatzen da. Ez dira asteko 3 erreserba baino gehiago onartzen, ezta eguneko bat baino gehiago ere.
- Egonaldia askoz jota ordu erdikoa izango da. Erreserbatutako ordua errespetatu eta garaiz iritsi zaitze.
- Gogora ezazu, zerbitzua erabili aurretik zein ondoren, aldagela espezifikokoak dituzula zerbitzu honen sarrerako atearen aurrez-aurre.
- Infekzio-gaixotasunak pairatzen dituzten pertsonak ezin izango dute zerbitzua erabili.
- Higiene arrazoiengatik, sartu aurretik ur epelaz eta jaboiarekin dutxatu zaitze eta ondoren gorputza lehortu, transpirazioa hobetzeko. Irteerakoan ondo lehortu behar duzu zure gorputza, bestela larrazalean izerdia atxikita geratzen da, berau narritatuz eta, azkenik, ekzema bat sortaraziz.
- Derrigorritzak da eskuoihalaren, bainujantziaren eta dutxa hartzeko zapatilen erabilera.
- Kontaktu-lente, betaurreko, objektu metaliko nahiz bitxiekien sartzea debekatuta dago.
- Norbanakoaren higie arrazoiak direla medio, ez dago baimendua bizarra moztea, depilatzea, manikura eta/edo pedikura egitea edo antzeko ekintzak egitea.
- Zerbitzu hau erabili aurretik gorputz-olioak edo -kremak erabiltzea debekatuta dago.
- Erretzea, jatea, edatea edo sendagaiak hartzea debekatuta dago. Ezin daiteke irakurri ere egin, paperak barnekaldean usain txarra eragiten baitu.
- Ez zaitzez berriketan aritu, arnasketa eta zirkulazioa bete egiten baitira.
- Ezin da inongo likidorik isuri.

NORMAS DE USO

- El servicio de Sauna está dirigido a personas usuarias mayores de 16 años y a aquellos/as menores que, por recomendación médica, necesiten su uso y estén acompañados por una persona mayor de edad.
- Para utilizar este servicio es necesario reservar día y hora en la recepción de forma previa. No se pueden realizar más de 3 reservas a la semana, ni más de una al día.
- La estancia será de media hora como máximo. Respete el horario reservado y sea puntual.
- Recuerde que dispone de unos vestuarios específicos enfrente de la puerta de este servicio para ser utilizados tanto antes como después de su estancia.
- Las personas que padezcan enfermedades infecciosas no podrán hacer uso de la misma.
- Por higiene, deberá ducharse a fondo con agua templada y jabón antes de entrar y secarse para mejorar la transpiración. Al salir hay que secarse bien, de lo contrario se retiene sudor en la piel, irritándola y provocando, en última instancia, un eczema.
- Es obligatorio el uso de toalla, bañador y zapatillas de ducha o chanquetas.
- No se puede entrar con joyas, objetos metálicos, gafas, lentes de contacto, etc.
- No está permitido afeitarse, depilarse, hacerse manicuras y/o pedicuras o acciones similares de higiene personal.
- Está prohibido ponerse cremas o aceites corporales antes de usar este servicio.
- Está prohibido fumar, comer, beber o tomar medicamentos. Tampoco se puede leer ya que el papel produce un olor desagradable en el interior.
- No se dedique a conversar porque se cargan la respiración y la circulación.
- No se permite derramar ningún tipo de líquido.

ERABILERA ZUZENA

- Gorputzaren ezpurutasunak garbitzeko ur beroko dutxa hartu xaboiarekin.
- Ondo lehertu gorputz osoa. Ez bada egiten transpirazio prozesua atzeratuko dugu.
- Saunan sartu. Hasieran beheko eserleku bat aukeratu ondoren gora igotzeko. Ahotik arnasa hartu. Egonaldiak erabiltzaile bakoitzaren norbanako eta behar subjektiboaren menpe daude, baina 6 eta 14 minutu bitartekoak izan ohi dira adina, sexua eta nerbio egoeraren arabera.
- Saunatik irten. Arnasketa fasea. Arnasa bota kementsu eta arnasa hartu leuntasunez.
- Ur hotzeko dutxa larrazala hozteko, oinetatik hasiz eta buruan bukatuz.
- Ondo lehortu gorputz osoa.
- Bigarren errepikapena burutzen denean berogailuko harriengan ur onzi bat bota daiteke, barne hezetasuna eta bero sentsazioa areagotzeko.
- Saunatik kanpora 10 minututako atsedean fasea.
- Dutxa hartu berriz ere izerdia kentzeko.

FORMA CORRECTA DE USO

- Ducha de agua caliente con jabón para limpiar las impurezas del cuerpo.
- Secarse bien todo el cuerpo. Si no se realiza retrasaremos el proceso de transpiración.
- Entrada en la sauna. Al principio escoger un banco del nivel inferior y pasar luego al superior. Respirar por la boca. Los periodos de estancia están condicionados por la necesidad subjetiva y personal de cada usuario/a, pero suelen oscilar entre 6 y 14 minutos según edad, sexo y estado nervioso.
- Salida de la sauna. Fase de respiración. Expirar vigorosamente e inspirar de forma suave.
- Ducha de agua fría para refrigerar la piel, empezando desde los pies hasta la cabeza.
- Secarse bien todo el cuerpo.
- Durante la segunda repetición se puede echar un cazo de agua sobre las piedras del calefactor para aumentar la humedad interior y la sensación de calor.
- Fase de reposo de unos 10 minutos fuera de la sauna.
- Ducha de nuevo para eliminar el sudor.