

ERABILPEN BALDINTZA OROKORRAK
Condiciones Generales Uso

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

ANTZIZAR

Leku edukiera handiena
Aforo máximo



2.308 P

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

(N1)

KIROL-EREMUA ERABILTZEKO ARAU OROKORRAK

1. Sar zaitez instalazioetara horretarako ezarritako sarbideak erabiliz eta abonatu-txartela, sarrera edo erabilpen-baimena erakutsiz. 10 urtez azpikoak heldu batekin sartu beharko dira eta heldu hori izango da adinez txikikoak arauak betetzen dituela ziurtatzeaz arduratuko dena.

2. Errespeta itzazu zuzen-zuzen saioen hasiera eta amaiera ordutegiak edo alokatu dituzun instalazioen alokairu-denborak. Erabil itzazu derrigorrez jarduera bakoitzarekin lotutako jantziak. Jantzi hori ezberdina izango da normalean erabiltzen duzun jantziaren aldean.

3. Eraikin guztian, debekatuta dago erretzea eta baita kafetegi-eremutik at edozein erako edari eta jakiak sartzea ere

4. Eremua behar bezala erabiltze aldera:

- **Eman instalazio eta lokalei beren jatorrizko erabilera.**
- **Erabil itzazu zakarrontziak, ez itzazu instalazioak zikindu eta errespeta itzazu lorategiak.**
- **Ez ezazu min eman dezakeen, barrutia kalte dezakeen edo giro lasaia asalda dezakeen gailu edo elementurik sar. Ez zaitez animaliekin sar, baldin eta itsua izaki, gida-txakur baten beharra ez baduzu.**
- **Zure portaera ezin da arriskutsua izan gainerakoentzat eta higiene arauak errespetatu behar dituzu.**
- **Kutxatilak kirol-jarduerak egiten dituzun artean edo instalazioen barnean zauden bitartean erabil itzazu soilik. Behin bertan egin beharrekoak amaituta, libre utzi beharko duzu erabilitako kutxatila.**

5.Langileen argibideak errespeta itzazu uneoro, eta baita Arau Orokor hauek eta instalazio bakoitzean aurkituko dituzunak.

6. Instalazioak modu txarrean erabiltzen dituen, edo, gainerako erabiltzaileekin bizikidetza oztopatzen duen eta mespretxuzkoak diren ekintzak egiten dituen oro, instalazioetatik kanporatua izan daiteke.

7. Araudi honetan aurreikusten ez den edozein egoera erakundeak ebatziko du, guztion interesak babestera bideratuta indarrean dagoen Erabiltzaileen Araudiaren arabera.

NORMAS GENERALES DE USO DEL COMPLEJO DEPORTIVO

1. Entre a las instalaciones por los accesos establecidos mostrando el carnet de abonado, la entrada o una autorización de uso. Los menores de 10 años deberán hacerlo acompañados de un adulto, que se hará responsable del cumplimiento de las normas por parte del menor.

2. Respete escrupulosamente los horarios de comienzo y finalización de las sesiones o los tiempos de alquiler de las instalaciones que haya reservado. Utilice obligatoriamente vestimenta específica de cada actividad, que será distinta a la suya habitual.

3. Debe abstenerse de fumar en todo el edificio y de introducir comidas o bebidas fuera de la zona de la cafetería.

4. Para facilitar el buen uso del Complejo:

- Emplee las instalaciones y locales para los usos previstos.
- Utilice las papeleras, no ensucie las instalaciones y respete la jardinería.
- No introduzca objetos o elementos que puedan causar lesiones, deteriorar el recinto o turbar la tranquilidad. No entre con animales, salvo que, por ser ciego, precise la utilización de un perro - guía.
- Sus comportamientos no deben implicar peligrosidad para sus vecinos o resultar antihigiénicos.
- Utilice las taquillas exclusivamente mientras realice las prácticas deportivas y permanezca en las instalaciones. Una vez finalizada su estancia, deberá dejar libre la taquilla.

5. En todo caso respete las instrucciones del personal, así como estas Normas Generales y las específicas que se muestran en cada instalación.

6. Todo aquel usuario que haga un mal uso de las instalaciones o sea autor de acciones que atenten a la convivencia de otros usuarios y sean claramente reprobables, podrá ser expulsado de la instalación.

7. Cualquier circunstancia no prevista en estas normas será resuelta por la organización de acuerdo con el Reglamento de Usuarios vigente que está enfocado para proteger los intereses generales.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

(N2)

IGERILEKUA ERABILTZEKO ARAUAK

1. Sartu baino lehen, informa zaitez, matxura dela, edo, ekintza bereziak egiteko dela edo igeriketa librea egiteko dela, erreserbatuta dauden kale edo zonaldeen inguruan. 14 urtez azpikoak heldu batekin sartu beharko dira eta heldu hori izango da adinez txikikoak arauak betetzen dituela ziurtatzeaz arduratuko dena.

2. Instalazioetan gehienez baimendutako erabiltzaile kopurua pilatzen bada, sarbidea itxi egingo da indarrean dagoen legeria betetzeko.

3. Igerilekura sartu aurretik, sar zaitez aldageletan, jantzi itzazu bainujantzia eta igeriketako txanoa, oinetakoak erantzi eta dutxa zaitez. Barnean txankletak edo igeriketa egiteko zapatila bereziak erabil ditzakezu soilik.

4. Errespeta itzazu igerilekuan jarraian adierazten diren argibideak:

- **Ez ezazu beirazko ontzi edo edukiontzirik erabil (edalontziak, botilak, etab.).**
- **Ez ezazu edari edo jakirik sar. Ezta, programatutako klaseak garatzeko beharrezkoa den materialaz aparteko materialik ere (baloiak, koltxoneta puzgarriak edo burbuilak).**
- **Begiraleen eta sorosleen azalpenak jarrai itzazu.**
- **Ez zaitez korrikan ibili, ez bultza egin gainerako erabiltzaileei eta egizu igeri begirale eta sorosleek adierazitako norabidean. Ez zaitez kortxo-ilarara, harkaitzetara edo lorategietara igo, ez itzazu ur-zorrotadak eta kanoiak ukitu.**

5. Araudi honetan aurreikusten ez den edozein egoera erakundeak ebatziko du, guztion interesak babestera bideratuta indarrean dagoen Erabiltzaileen Araudiaren arabera.

NORMAS PARA EL USO DE LA PISCINA

1. Antes de acceder infórmese sobre las limitaciones al uso debidas a posibles averías o reserva de vasos para actividades especiales, así como de las zonas destinadas al nado libre. Los menores de 14 años deberán estar acompañados de un adulto que se responsabilice de que los menores cumplan las normas.

2. Si se alcanza en la instalación el número máximo de usuarios permitido, observará cómo se cierra el acceso para respetar la legislación vigente.

3. Antes de entrar a la piscina, pase a los vestuarios, póngase el bañador y el gorro de baño, descálcese y dúchese. Sólo podrá usar en el interior como calzado chanclas o zapatillas especiales de piscina.

4. En la piscina respete las siguientes instrucciones:

- No utilice envases o recipientes de cristal (vasos, botellas, etc.).
- No introduzca alimentos o bebidas. Tampoco balones, colchonetas hinchables o burbujas fuera del material necesario para el desarrollo de las clases programadas.
- Siga las indicaciones de monitores y socorristas.
- No corra, salte, empuje a otros usuarios, o nade en dirección contraria a la indicada por los monitores y socorristas. No se suba a las corcheras, rocas o jardineras, no toque los surtidores, cañones.

5. Cualquier circunstancia no prevista en estas normas será resuelta por la organización de acuerdo con el Reglamento de Usuarios vigente que está enfocado para proteger los intereses generales.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

(N3)

ARETOAK ERABILTZEKO ARAUAK

1. Komenigarria da izena eman aurretik, beti, mediku-azterketa bat egitea eta ezinbestekoa da intentsitate handiko jarduerak egin behar badira.

2. Erabil itzazu jarduera bakoitzarentzat egokiak diren jantzi eta oinetakoak. Jantzi hori ezberdina izango da normalean erabiltzen duzun jantziaren aldean. Ez sartu aretora motxila edo poltsekin. Toaila bat erabil dezakezu izerdia kentzeko eta jarduera amaitzen duzunean erabiltzen dituzun aulki edo makinak lehortzeko.

3. Aretora sartu aurretik informa zaitez jardueraren intentsitate mailaren inguruan. Irakaslea arduratuko da kasu bakoitzean erabiltzaileek bete beharreko baldintzak betearazteaz eta sarrera kontrolatuko du.

4. Irakasleak kanpoan utz ditzake, adinarengatik edo ezaugarri fisikoarengatik, jarduera bakoitzak eskatzen duen esfortzu fisiko mailara iristen ez diren haiek.

5. Saio bati hasiera emateko gutxienez 5 pertsonako talde bat izan beharko da aretoan; era berean, ezinbestekoa izango da areto horretako gehienezko lekua ez gainditzea:

- 1. aretoak gehienez 25 pertsonentzako lekua du.
- 2. aretoak gehienez 40 pertsonentzako lekua du.
- 3. aretoak gehienez 15 pertsonentzako lekua du.
- 4. aretoak gehinez 80 pertsonentzako lekua du.
- 5. aretoak gehinez 80 pertsonentzako lekua du.
- 6. aretoak, muskulazio aretoak, gehienez 80 pertsonentzako lekua du.

6. Klasera berandu iristen bazara edo klasea amaitu aurretik irteten bazara, irakasleari jakinarazi beharko diozu aurrez, eta azken ilaran kokatuko zara, klasearen garapena eta antolaketa ez nahasteko. Irakasleak kaleratu egin zaitzake bere argibideak jarraitzen ez badituzu edota erabilpen arauak betetzen ez badituzu.

7. Aretoa beteta dagoenean, entrenamendu kardiobaskularreko makinak 15 minutuz erabili ahal izango dira gehienez. Jarduera amaitzean jaso eta txukun-txukun utz ezazu erabili duzun materiala eta ez ezazu aretotik inolako elementurik atera horretarako baimenik izan gabe.

8. Araudi honetan aurreikusten ez den edozein egoera erakundeak ebatziko du, guztion interesak babestera bideratuta indarrean dagoen Erabiltzaileen Araudiaren arabera.

NORMAS PARA EL USO DE LAS SALAS

1. Es conveniente siempre que se haga previamente un reconocimiento médico antes de inscribirse, y resulta imprescindible para realizar actividades de alta intensidad.

2. Utilice la vestimenta y el calzado adecuado para cada actividad, que será siempre diferente al suyo ordinario. No introduzca en la sala mochilas o bolsas. Sólo una toalla para limpiarse el sudor y cuando acabe sus ejercicios los bancos y máquinas que use.

3. Infórmese antes de entrar en la sala de la intensidad de las actividades. El profesor controlará el acceso y el cumplimiento de las condiciones requeridas en cada caso por los usuarios.

4. El profesor podrá excluir a las personas que no se ajusten por edad o condición física a los grados de esfuerzo que se requieren para cada actividad.

5. Para empezar una sesión tendrá que haber un mínimo de 5 personas y no estar el aforo de la sala completo:

- La sala 1 tiene un aforo máximo de 25 personas.
- La sala 2 tiene un aforo máximo de 40 personas.
- La sala 3 tiene un aforo máximo de 15 personas.
- La sala 4 tiene un aforo máximo de 80 personas.
- La sala 5, de grupos, tiene un aforo máximo de 80 personas.
- La sala 6, de musculación, tiene un aforo máximo de 80 personas.

6. Si se incorpora iniciada la clase o se retira antes de su finalización, deberá consultar previamente al profesor/a y colocarse en los últimos lugares, evitando alterar la organización y el desarrollo de las clases. El profesor podrá excluirle si no sigue sus instrucciones o las normas de uso.

7. El tiempo máximo de utilización de las máquinas de entrenamiento cardiovascular será de 15 minutos cuando la sala esté completa. Recoja y ordene el material utilizado al finalizar sus ejercicios y no saque ningún elemento de la sala sin autorización.

8. Cualquier circunstancia no prevista en estas normas será resuelta por la organización de acuerdo con el Reglamento de Usuarios vigente que está enfocado para proteger los intereses generales.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

1

TXIRRISTAREN EZAUGARRIAK

Instalazioak honako hauek ditu: irteerako plataformara igotzeko eskailera duen dorrea, 1.20 m-ko diametroa duen hodi itxia eta irteerako putzua.

Ezaugarri teknikoak:

- **Irteerako plataformaren altuera.....8,52 metro**
- **Uraren sakonera irteerako putzuan .....0,57 metro**
- **Hodiaren luzera.....86,52 metro**
- **Gutxi gorabeherako maldaren piko orokorra jaitsiera guztian.....%9**
- **Hodiaren barneko diametroa.....1, 20 metro**
- **Uraren isuri etengabea.....120 m3/orduko**
- **Maiztasun aldakorreko argi-efektuak: izpi zuriak, kolore aldakorreko distirak, espiralak, tunel efektudun argiak, gerturatzeak eta kortxo-kentzeko argitsu mugikorrak,...etab.**
- **Ur-soinuaren efektuak.**
- **Aginte nagusia, maiztasun aldakorreko ordenagailuarekin.**

TOBOGÁN CARACTERÍSTICAS

La instalación está compuesta de una torre de acceso que contiene la escalera de subida hasta la plataforma de salida, un tubo cerrado de 1.20 m. de diámetro y una balsa de desembarco.

Características técnicas:

- Altura de la plataforma de salida .....8.52 m.
- Profundidad del agua en la balsa de desembarco ..... 0.57 m.
- Longitud del tubo .....86.52 m.
- Pendiente general aproximada en todo el descenso 9%
- Diámetro interior del tubo .....1.20 m.
- Flujo contínuo del agua .....120 m³/h.
- Efectos luminosos de frecuencia variable: rayos blancos, destellos de colores cambiantes, espirales, luces de efecto túnel, aproximaciones y sacacorchos luminosos móviles, ...etc.
- Efectos sonoros acuáticos.
- Mando central con ordenador de frecuencia variable.

Txirristaren sekzioa
Sección del tobogán



ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

(P1)

TXIRRISTA ERABILTZEKO ARAUAK

Ezinbestekoa da erabilpen-arau hauek irakurtzea instalaziora sartu aurretik. Halaber, derrigorrezkoa da uneoro begiralearen argibideei jarraitzea.

2000ko Ur-Txirristen Europako EN-1069 Arauan ezartzen denari jarraiki, instalazio hau jarraian adierazten den motakoa da:

Hodi itxia duen ur-txirrista opaku bat da. Banaka erabiltzeko egina dago, batez beste %9ko pikoa du eta luzera handiko ibilbidea (86,53 metro). Argi-efektuak ditu, maiztasun, intentsitate eta mota aldakorrekoak.

Zailtasun txikiko jaitsieratzat hartzen da eta osasun egoera normala duen edonork erabil dezake, betiere, kartel hauetan adierazten diren erabilpen-arauak eta begiralearen argibideak jarraitzen baditu.

NORMAS DE USO DEL TOBOGÁN

Es estrictamente obligatorio leer estas normas de uso de este elemento antes de acceder a la instalación, así como seguir las instrucciones del monitor en todo momento.

De acuerdo con lo que indica la Norma Europea de Toboganes Acuáticos EN-1069 de 2000, la presente instalación sería de la clase que se detalla a continuación:

Se trata de un tobogán acuático de tubo cerrado opaco y uso individual, con una pendiente media del 9% y un recorrido de gran longitud (86.52 m.), dotado de efectos luminosos de frecuencia, intensidad y naturaleza variables.

El descenso se considera de baja dificultad y puede utilizarlo cualquier persona en condiciones normales de salud, siempre que cumpla las normas de uso indicadas en estos carteles y las instrucciones del monitor.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

(N4)

ZER DA SPA?

1. Antzinako erromatar zibilizazioan ura osasunerako elementu gisa erabiltzeko zaletasuna eta gustua sortu zen; horretarako, hezetasun maila desberdina zuten gela itxietan tenperatura maila desberdina zuten ontzietan erabiltzen zen ura (Salus per aquam). Toki horiei "terma" esaten zieten eta horietako batzutan 3.000 erabiltzaile sar zitezkeen aldi berean.

2. Gaur egun, ur beroko eta ur hotzeko bainuak bateratzen dituzten aretoak hedatzen ari dira mundu guztian. Bertan,hezetasun maila desberdinak dituzten eremuetan izerdi prozesua ,erlaxazio, masaje eta kolorea hartzeko saioekin txandakatzen dira. "Hiri-balneario", "Terma" edo "Spa" ("Salus Per Aquam"erromatarraren siglak baliatuz) izena hartu dute.

3. Elementu bakoitza erabili aurretik erabiltzailea hartaz informatuko da eta egiten zaizkion gomendioak jarraituko ditu. Edozein delarik kasua, bera izango da, bere osasun egoera zainduz eta familiako medikuak egindako gomendioak jarraituz, elementuak erabiltzearen arduradun bakarra.

4. Sarrera debekatuta dute:

- **Heldu batekin sartzen ez diren 16 urtez azpikoek.**

- **Bihotzeko gaixotasunak edo tentsio baxua duten pertsonek.**

¿QUÉ ES UN SPA?

1. La antigua civilización romana creó el gusto y la afición por utilizar el agua como elemento favorecedor de la salud utilizándola en vasos a diferentes temperaturas dentro de salas cubiertas con diferentes grados de humedad ("*Salus per aquam*"). Alguno de estos establecimientos a los que denominaron "*Termas*" tenía capacidad para atender hasta a 3.000 usuarios simultáneos.

2. Actualmente se está creando en todo el mundo unos establecimientos que combinan los baños calientes y fríos con procesos de sudoración en ambientes más o menos húmedos y periodos de relajación, masajes o bronceamiento. Son lo que se denominan "*Balnearios urbanos*", "*Termas*" o "*Spas*" recordando las siglas romanas "*Salus Per Aquam*".

3. El usuario deberá informarse antes de usar cada elemento, y atenderá las recomendaciones que se le hagan. En cualquier caso será el único responsable del uso de acuerdo con sus condiciones de salud y las recomendaciones que le haya hecho su médico de cabecera.

4. No está permitida la entrada a:

- Los menores de 16 años que no vayan acompañados de un adulto.

- Aquellas personas que padezcan cardiopatías o hipotensión arterial.

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

1

TERMA-ZIRKUITUA KONTRAINDIKAZIOAK

1. Terma erabiltzerakoan, eta, batez ere, sauna erabiltzerakoan ERABATEKO KONTRAINDIKAZIO dira jarraian adierazten diren patologia eta egoerak:

A. Patologia akutuak eta gaixotasun infektzioso eta kutsakorrak.

B. Bihotzeko gaixotasunak eta bereziki tentsio baxua.

C. Arnas Patologiak (Prozesu ebolutiboak, Tuberkulosia).

D. Digestio Patologiak (Urdail eta duodenoko Ultzera Akutuak, Trastorno Hepatikoak).

E. Endokrinologia Patologiak (Etiologia Hipertiroideetako Bozioa).

F. Patologia Psikiatrikoak (Angustiak eragindako Neurosia).

G. Patologia Neurologikoak (Konbultsioak edo kontrolatu gabeko Epilepsiak)

H. Haurdun egotea.

CIRCUITO TERMAL CONTRAINDICACIONES

1. Suponen CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS para el uso de las termas y, sobre todo, de la sauna, las siguientes patologías y situaciones:

A. Patologías Agudas y Enfermedades Infecto - Contagiosas.

B. Patologías Cardiovasculares, sobre todo Hipotensia.

C. Patologías Respiratorias (Procesos Evolutivos, Tuberculosis).

D. Patologías Digestivas (Ulcera Gastroduodenal Aguda, Trastornos Hepáticos).

E. Patologías Endocrinológicas (Bocio de etiología Hipertiroidea).

F. Patologías Psiquiátricas (Neurosis de Angustia).

G. Patologías Neurológicas (Convulsiones o Epilepsias no controladas).

H. Embarazo.

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

2

TERMA-ZIRKUITUA
DUTXAK

1. Lokal honetan hiru dutxa dituzu. Eskuinean bi zikloniko, ezkerrean esentziadun bi dutxa eta erdian, berriz, bi eskoziarrak edo kontrastekoak. Has zaitez azkeneko hauetatik, eta egon zaitez pare bat minutuz goiko ihinztagailutik aldizka aterako den ur hotz eta beroaren azpian.

2. Eskuinean bat dutxa zikloniko daude. Hauek sabaian ihinztagailua dute eta aldamenetan hemezortzi ur-irteera. Ur hotza eta beroa aterako da txandakatuz zikloak osatuz, eta gorputz osoan masajea emango dizu. Lehor zaitez eta zoaz terma batera.

3. Ezkerretan erlaxaziorako esentzia dituen bat dutxa daude. Ura sabaiko ihinztagailutik edo aldamenetako hamabi ur-irteeretatik aterako da, eta tenperatura aldatuz joango da hotzetik berora txandakako zikloetan. Gorputza suspertu eta metabolismoa bizkortuko dizu.

CIRCUITO TERMAL
DUCHAS

1. En este local tiene a su disposición tres duchas. A la derecha una ciclónica, a la izquierda una de esencias y en el centro una escocesa o de contraste.
Comience por éstas, permaneciendo un par de minutos bajo el agua fría y caliente que alternativamente irá saliendo por el rociador superior.

2. A la derecha hay una ducha ciclónica con un rociador en el techo y dieciocho bocas impulsoras an las paredes. Ciclos sucesivos de agua fría y caliente se alternará periódicamente masajeando su cuerpo. Séquese y pase a una terma.

3. A la izquierda hay una ducha de esencia relajantes. El agua saldrá por el rociador superior o las doce bocas de las paredes, variando su temperatura, fría o caliente, mediante ciclos alternativos. Tonificará su piel y activará su metabolismo.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

3

TERMA-ZIRKUITUA
LURRUN-BAINUA

1. Eserlekuan toaila zabaldu eta eser zaitez, eta egon bertan 5-8 minutuz.

Biziko duzun esperientzia, antzinako erromatarrek orduko termetan bizi izan zuten, eta aldaera gutxi batzuekin Helenismoko Greziara eta Irlandara zabaldu zen. Halaber, Erdi Aroan, jatorri eslaviarra zuten hainbat herritan ere ezagutu zen sentsazio hori.

2. Minutu gutxiko maiztasunarekin aretoan aire heze oso beroa sartzen dela nabarituko duzu. 45-50°C-ko tenperatura izango da gutxi gorabehera eta ur-lurrun ugari izango du, ia hezetasun erlatiboaren %100.

3. Ikusmena lausotu egingo zaizu bat-batean eta izerdi patsetan izango zara, ongizate nabarmena sentituz. Hezetasun handia pilatuko denez, zure gorputzak airearen beroa xurgatuko du. Aire horren tenperatura pixkanaka jaitsiz joango da 40°C-ko tenperaturara iritsi arte; une horretan zikloa berriro hasiko da..

4. Haz ezazu dutxa freskagarri bat.

CIRCUITO TERMAL
BAÑO DE VAPOR

1. Siéntese en el banco sobre su toalla y permanezca en él entre 5 y 8 minutos.

La experiencia que va a vivir la sintieron ya los antiguos romanos en sus Termas, y con ligeras variaciones la extendieron a la Grecia del Helenismo y a Irlanda. También la conocieron algunos pueblos de origen eslavo en la Edad Media.

2. Observará cómo cada pocos minutos comienza a penetrar en el local un aire húmedo muy caliente. Su temperatura estará próxima a los 45-50°C y contendrá un alto contenido de vapor de agua, muy cercano al 100% de humedad relativa.

3. Su visión se difuminará de repente, y comenzará a sudar copiosamente notando un gran bienestar. Dada la gran humedad que va a producirse, su cuerpo absorberá calor del aire, que irá reduciendo su temperatura hasta bajar a los 40°C, momento en que el ciclo descrito se repetirá nuevamente.

4. Acuda a tomar una ducha para refrescarse.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

4

TERMA-ZIRKUITUA
INFRAGORRI-TERMA

1. Tenperatura altuko (50-60°C) bero bainua da, baina oso hezetasun maila txikikoa (%5-10). Infragorri-sauna honetatik hasi eta pixkanaka ohitzen joatea gomendatzen dizugu, egon zaitez bertan 8-10 minutuz.

2. Edozein saiok bi fase ditu: lehenengoa beroketa fasea eta bigarrena hozketa fasea. Biak ala biak ondorio onuragarriak dituzte.

3. Beroketa faseari ekiteko zure gorputzak erabat lehor egon behar du. Eser zaitez toailaren gainean goialdeko plataformatan, horiek baitira beroenak. Denbora gutxira "bero-kolpe" bat nabarituko duzu eta izerdi gehiago botatzen hasiko zara. Toxina ugari askatuko dituzu eta zure gorputzeko ehunen garaztapena abiarazi eta hobetuko duzu.

4. Bapateko beroa nabarituko duzu eta pixkanaka gorputz azal osoan zabalduko zaizu bero hori. Honek azalari on egingo dio eta gainera saunan sartu ahal izateko prestatuko zaitu

CIRCUITO TERMAL
TERMA DE INFRARROJOS

1. Es un baño de calor a mayor temperatura (50-60 °C) pero con un escasísimo porcentaje de humedad (5-10 %). Le recomendamos que vaya acostumbrándose comenzando por esta sauna de infrarrojos en la que puede permanecer unos 8 ó 10 minutos.

2. Cualquier sesión se compone de dos fases: una primera de calentamiento y otra posterior de enfriamiento. Cada una produce efectos muy diferentes y beneficiosos.

3. La fase de calentamiento debe comenzar con su cuerpo totalmente seco. Tome asiento sobre su toalla en las plataformas superiores, que son las más calientes. Al poco tiempo sufrirá un "*golpe de calor*" y aumentará su sudoración. Eliminará múltiples toxinas, y activará y mejorará la irrigación de los tejidos de su cuerpo.

4. Notará un calor instantaneo, que le penetrará superficialmente por todo su cuerpo produciendo efectos muy beneficiosos a su piel y le servirá de preparación antes de entrar a la sauna.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

5

TERMA-ZIRKUITUA
SAUNA

1. **Sauna honetan, airearen tenperatura 90-100°C bitartekoa izango da eta hezetasuna %5-10 bitartekoa. Egon zaitez bertan 8-10 minutuz.**

2. **Berogailuko harrien gainean ura botatzen denean hezetasuna %10-20 bitartean igo daiteke. Orduan, berriz ere "bero-kolpea" nabarituko duzu, baina berehala arinduko da eragina.**

3. **Ez egin egunean hiru terma-saio baino gehiago lurrun-bainuan eta saunan. Guztira egon zaitez gehienez 25 minutuz, eta ez egin jarraian15 minutuko saiorik. Bi terma-saio egitea gomendatzen dizugu, guztira 20 minutu. Denbora horretan zuk nahi dituzun elementuak aukeratu.**

4. **Ez hartu sauna saiorik digestioa egiten ari zaren bitartean.**

CIRCUITO TERMAL
SAUNA

1. La temperatura del aire en esta sauna variará entre 90 y 100°C y la humedad entre el 5 y el 10%. Permanezca en el local 8 ó 10 minutos.

2. Cuando se hagan rociados de agua sobre las piedras de la estufa, la humedad puede subir entre un 10 y un 20% de estas cifras. Notará entonces nuevamente el *"choque de calor"*, pero el efecto se reducirá rápidamente.

3. No haga más de tres sesiones termales al día en el baño de vapor y la sauna, con un total de 25 minutos como máximo y nunca haga una sesión continua de 15 minutos. Le recomendamos se quede en dos sesiones termales con un tiempo total de 20 minutos eligiendo los elementos que prefiera.

4. No tome la sauna mientras esté haciendo la digestión.

ANTZIZAR
KIROLAREN UDAL ERAKUNDEA

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

ESTALIGABEKO IGERILEKUETAKO ARAUDI BEREZIA

REGLAMENTO ESPECIFICO DE LAS PISCINAS DESCUBIERTAS



Ez da igerilekura sartzerik izango igenlekuaren azalera bi metro karratuko lagun bat egonez gero. Erabiltzaile guztiei sarbidea emateko, erabiltzeko txanda ezar liteke.

Helduen 181 p. Gaztetxoen 42 p. Osoan 1.000 p.

No se permitirá la entrada en la piscina, cuando en la lámina de agua haya un máximo de una persona por cada dos metros cuadrados. Se podrán establecer turnos de utilización, en caso de necesidad.

P. Adultos: 181 p. P. Infantil: 42 p. Total Inst.: 1.000 p.



Uretan sartu ahal izateko, bainujantzia eta txanoa jantzi beharko dira, baita aurretiaz dutxa hartu ere.

Para entrar en el vaso de la piscina será obligatorio el uso del bañador y gorro de baño, así como ducharse antes de bañarse.



Igerilekuan ezin da ura zikindu, xaboia erabili, txiza egin e.a., ezta besteren osasuna kaltetu dezakeen azaleko zauri edo garxotasunak izanik igerian egin ere. Horrelako gaixotasunen bat izanez gero, medikuaren agiriren bat eraman beharko.

No está permitido ensuciar el agua de la piscina, usar jabón, orinar, etc., así como bañarse con heridas o enfermedades cutáneas que puedan perjudicar a la salud de los demás usuarios. En estos casos deberá acompañarse certificado médico.



Ezin da inolako objekturik erabili, igeri egiteko betaurrekoak izan ezik. Igerilekuan ezingo da bultzaka, saltoka eta jolasean aritu ekintza horiek beste erabiltzaileei kalte edo mina eragiten badiete. Ur jokoentzat programazio espezifikoak ordutegi zehatzetan izango dira.

No está permitido el uso de ningún objeto, excepto gafas de nadador. No están permitidos los empujones, saltos y juegos que puedan molestar o producir riesgo de accidentes a los demás usuarios. Existirán programaciones especificas con horarios determinados para juegos acuáticos.



Derrigorrezkoa da aldageletan, pasabideetan eta igerilekuko egoteko lekuetan txankletak erabiltzea. Igerileku esparruan ezin izango da kaleko arropekin sartu; bainu-jantziarekin eta toailiarekin bakarrik sartu ahal izango da.

Es obligatorio el uso de chancletas en los vestuarios zona de pasillos y playa de la piscina. Al recinto de la piscina no se podrá acceder vestido de calle, unicamente con bañador y toalla.



Segurtasunagatik, igerilekuetara ezingo dira sartu 8 urte baino gutxiagoko haurrak. Guraso, tutore edo arduradunek lagunduta joanez gero.

Por razones de seguridad no se permitirá la entrada en la piscina a niños menores de 8 años, excepto si acuden acompañados por sus padres, tutores o responsables.



Igerilekuan soroslea da ordenaren gaineko erantzukizuna duena, beraz, bere ohar eta iradokizunei jaramon egin behar.

El mantenimiento del buen orden de la piscina corresponde al Socorrista. Por lo cual se deberán atender en todo momento sus indicaciones para el mantenimiento del mismo.



Instalazioetan ez dira onartuko erabiltzaileek eramandako eguzkitako, mahaiak e.a. Eserluak edo hamakak bakarrik onartuko dira.

No se admitirán sombrillas, mesas etc., que sean introducidas en la instalación por los usuarios. Solo se admitirán sillas o hamacas.



Belardietan ezin da pilotan edo bestelako jolas edo jokoetan aritu.

En el solarium no esta permitido jugar con balones, pelotas u otros objetos.



Arau orokor gisa, debekaturik dago instalazioetara animaliak eramatea.

Como norma general está prohibido el acceso de animales.

ANTZIZAR

MASQUATRO

GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS
KIROL INSTALAKUNTZEN KUDEAKETA

Beasaingo udala

www.antzizar.net

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

1.



Kirol oinetako egokiak erabili.

2.



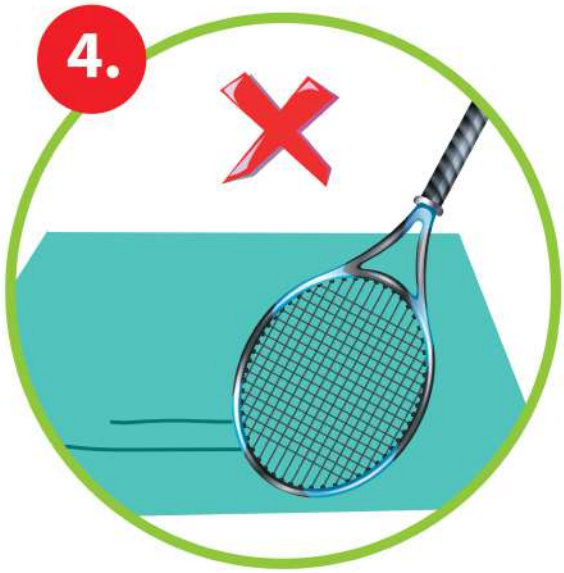
Oinak lehortu pistara sartu aurretik.

3.



Ez sartu bustitako objeturik.

4.



Ez arrastatu objetuak zorua honda ez dadin.

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

FITNESS ZENTRORAKO ARAUDIA

NORMATIVA PARA EL CENTRO FITNESS

50. Artikulua / Artículo 50

+18

Zentroko erabilpena 18 urte baino gehiagoko erabiltzaileei eta medikuaren gomendiogatik bere erabilpena behar duten txikiei zuzendua dago.

La utilización del centro está destinada para usuarios mayores de 18 años y aquellos menores que por recomendación médica necesiten su uso.



Garbitasunagatik toaila ekarri beharko da, baita makinak erabili ondoren izerdia garbitu ere.

Por motivos de higiene será obligatorio el uso de una toalla, así como limpiar el sudor de las máquinas utilizadas después de su uso.



Erabilitako elementuak ordenan utzi beharko dituzte zentroko erabiltzaileek, ondo funtziona dezaten eta gainontzeko erabiltzaileen onerako.

Los usuarios deberán dejar los elementos usados en perfecto orden para el buen funcionamiento y beneficio del resto de usuarios.



Poltsekin eta motxilarekin sartzea debekaturik dago.

Está prohibido entrar al centro con bolsas y mochilas.



Zentroko makinen erabilerarako ez da eskaerarik egin behar. Funtzionamendu orokorrean gehienez ordu 1/2ko itxaronaldia izango da aurretik dagoen erabiltzaileari esaten zaionetik zenbatzen hasita.

No se contempla reserva para el uso de cualquier máquina del centro. El funcionamiento general regirá por el criterio del tiempo máximo de espera de ½ hora, tiempo que se computa desde el momento que se comunica al usuario de la máquina.



Kiroletako oinetako eta jantziak erabiltzea derrigorrezkoa da.

Es obligatorio el uso de calzado e indumentaria deportiva.

ANTZIZAR

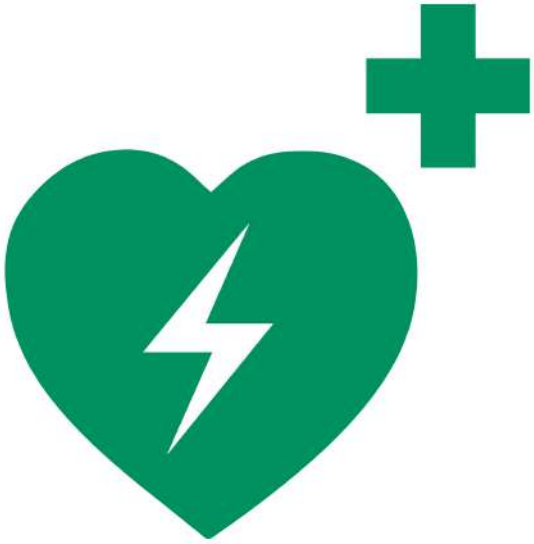
Beasaingo udala

www.antzizar.net

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

ANTZIZAR

Espazio Kardiobabestua
Espacio cardioprotegido

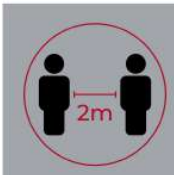


Desfibriladorea igerilekuko botika-kutxan kokatuta dago.
El desfibrilador está ubicado en el botiquín de la piscina.

ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606

COVID 19 ARAUDI BEREZIA

REGLAMENTO ESPECIFICO COVID 19



Uretan nahiz kanpoan, gutxienez 2 metroko distantzia gorde bizikide ez dituzun pertsonekin.

Mantenga al menos dos metros de distancia con las personas que no conviva, tanto en el agua como fuera.



Eskuak maiz garbitu eta desinfektatu. Ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa, aurretik eskuak garbitu gabe.

Lávese y desinféctese las manos frecuentemente. Evite tocarse los ojos, nariz y boca sin haberse lavado antes las manos.



Ahoa erabili eta botatzekozapi batekin edo ukondoaren barrualdearekin estali eztul eta dominístiku egitean.

Cúbrase la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo.



Toailak edo bestelako objetu pertsonalak ez inorekin partekatu. Etxera iritsitakoan, garbitu toailak eta bainujantziak.

No comparta toalla ni otros objetos personales. Lave toallas y trajes de baño al llegar a casa.



Ez salto egin ur ertzetik eta ez erabili baloiak, koltxonetak eta abar.

No salte al agua desde la orilla ni utilice objetos como balones, colchonetas...



Zaindu itzazu adingabeak, eta insistitu prebentzio-neurriak bete ditzaten.

Vigile a los menores e insista en que cumplan las medidas preventivas.



Jarraitu igerilekuak erabiltzeko arauei eta gomendioei, eta errespetatu ematen diren jarraibideak.

Siga las normas y recomendaciones de uso de la piscina y respete las indicaciones que se den.



COVID19arekin bateragarriak diren sintomak badituzu, arnas sintomak edo sukarra, joan igerilekutik lehenbailehen eta kontsultatu zure Osasun Zentroan.

Si presenta síntomas compatibles con la COVID19, síntomas respiratorios o fiebre, abandone la piscina cuanto antes y consulte con su Centro de Salud.

Egiaztapen Kode Segurua/Código Seguro de Verificación: **ESKU6cf1f547-39ad-488f-8a4b-80ba7184c606**

Dokumentu elektroniko honen paperezko kopiaren osotasuna eta sinadura egiaztatzeko, sar ezazu egiaztapen kode segurua egoitza elektronokoan: ***https://uzt.gipuzkoa.eus?De=01910***

Compruebe la integridad y firma de la copia en papel de este documento electrónico, introduciendo el código seguro de verificación en la sede electrónica: ***https://uzt.gipuzkoa.eus?De=01910***