

ARRETA IZAN

- Saiok ziklo bakoitzeko 10 eta 15 minutu inguruko iraupena izatea gomendatzen dizuegu. Lurrin bainua 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.
- Itolarr, zorabio edo ezinegon sentsazioa izanez gero, kanpora atera segituan eta sarrerako telefonoan "9" zenbakia sakatu.
- Lurrin bainutik 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.
- Lurrin bainua erabiltzeko zalantzarik izatekotan sendagilearekin kontsultatu behar duzu.

GOMENDIOAK

Organismoaren funtzio metabolikoak azkartzen ditu, bentilazioa areagotu, odol zirkulazioa bizkortu eta nerbio- eta hormonal-sistemak estimulatzeko.

Ehunduren suspertzea eta oxigenazio handiagoa baimentzen du. Larruazalaren zaharkitze-prozesua atzeratzen laguntzen du.

Larruazalaren poroen dilatazioarekin, lurrinaren toxinak eta ezpurutasunak kanporatzeaz gain, larruazala leuntzen duen garbiketa sakona eta iraunkorra baimentzen du.

Arnas-bideak hezeten ditu, zurrunkak, estula eta hotzeriak espektoratu egiten ditu. Bronkitisa, sinusitisa eta arnas motako beste hainbeste gaitzak erasotzen laguntzen du.

Emakumeen sexu-organoen garbiketan lagundu eta bagina-fluxuaren isuria errezten du. Dismenorrea eta hileko mingarriak leuntzen ditu beroaren eraginengatik.

Nerbio-sistema erlatxatzen du, estresa, antsietatea eta depresioa pairatzen dituzten pertsonengan emaitza onugarriak lortuz.

Aknea duten gazteentzat gomendatua.

"Hodeiek" eragindako "agobio" efektu psikologikoa sortarazi arren, lurrin bainuak saunak baino estres gutxiago eragiten dio organismoari.

PRECAUCIONES

- Le recomendamos que las sesiones tengan una duración de 10 a 15 minutos cada ciclo. La primera vez que usa el baño de vapor no supere los 10 minutos seguidos para evitar bajadas de tensión y hágalo siempre en compañía de alguien experimentado/a. No alargue la sesión más de 15 minutos, ni realice más de dos 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 el baño de vapor tras haber comido mucho o con el estómago completamente vacío. Deje transcurrir, al menos, dos horas desde la última comida y 15 minutos después de practicar deporte.
- En caso de sensación de ahogo, mareo o malestar, salir rápidamente y avisar a recepción marcando el "9" en el teléfono del pasillo.
- Después del baño de vapor 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 posible utilización deberá consultarse con un/a médico/a.

BENEFICIOS

Acelera las funciones metabólicas del organismo, aumenta la ventilación, acelera la circulación sanguínea y estimula los sistemas nervioso y hormonal.

Permite una mayor oxigenación y revitalización de los tejidos. Ayuda a retardar el proceso de envejecimiento de la piel.

Con la dilatación de los poros de la piel, el vapor permite una limpieza profunda y duradera que, además de eliminar toxinas e impurezas, alisa y suaviza la piel.

Humedece las vías respiratorias, es expectorante en caso de resfriado, tos y ronquedad. Ayuda a combatir la bronquitis, la sinusitis y otras afecciones de tipo respiratorio.

Contribuye a la limpieza de los genitales femeninos y facilita la secreción del flujo vaginal. Las dismenorreas o menstruaciones dolorosas son siempre aliviadas por la acción del calor.

Relaja el sistema nervioso, por lo que se obtienen resultados beneficiosos en personas con estrés, ansiedad, depresión, etc.

Indicado para adolescentes con acné.

Es menos estresante para el organismo que la sauna, a pesar del efecto psicológico de "agobio" que produce la "niebla".

Lurrin gomendio eta arauak bainua

Baño normas y recomendaciones de vapor

IMD Ermua



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

Este Baño de Vapor 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.

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



Tipo de calor **100% humedad**
Bero-mota **%100eko hezetasuna**



Temperatura **43 - 46°C**
Tenperatura **43 - 46°C**



Aforo máximo **6 personas**
Gehieneko aforoa **6 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
Dermatitis
Basodilatazio arazoak
Bronkioetako gaixotasun larriak
Epilepsia
Anorexia
Giltzurrun-kolikoak
Pertsona nagusiak
Haurdun emakumeak

CONTRAINDICACIONES

Hipotensión arterial
Hipertensión arterial
Venas varicosas
Cardiopatías
Dermatitis
Problemas de vasodilatación
Enfermedad bronquial severa
Epilepsia
Anorexia
Cólicos renales
Ancianos/as
Embarazadas

ERABILERA ARAUAK

- Lurrin Bainu 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 alde zuretik 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 zaitez.
- Gogora ezazu, zerbitzua erabili aurretik zein ondoren, aldagela espezifikoak dituzula zerbitzu honen sarrerako atearen aurrez-aurre.
- Infekzio-gaixotasunak pairatzen dituzten pertsonak ezin izango dute zerbitzua erabili.
- Higiene arazoien gain, sartu aurretik ur epelaz eta jaboiarekin dutxatu zaitez eta ondoren gorputza lehortu, transpirazioa hobetzeko. Irteterakoan ondo lehortu behar duzu zure gorputza, bestela larrazalean izerdia atxikita geratzen da, berau narritatuz eta, azkenik, ekzema bat sortaraziz.
- Derrigorrezkoa da eskuoihal bat erabiltzea eserlekuetan etzan nahiz esertzeko eta beste bat dutxa hartzeko.
- Derrigorrezkoa da bainujantziaren eta dutxa hartzeko zapatilen erabilera.
- Kontaktatu-lente, betaurreko, objektu metaliko nahiz bitxiek sartzea debekatuta dago.
- Norbanakoaren higiene arazoak direla medio, ez dago baimendua bizarra mozte, 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, amasketa eta zirkulazioa bete egiten baitira.
- Ezin da inongo likidirik isuri.

NORMAS DE USO

- El servicio de Baño de Vapor 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 imprescindible utilizar una toalla para tumbarse o sentarse en los bancos y otra para ducharse.
- Es obligatorio el uso de bañador y zapatillas de ducha o chanclas.
- 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

1. Kabinan sartu baino lehen dutxa hartu.
2. Pertsona bakoitza eta norbere osasun egoeraren arabera, kabinan bainuaz disfrutatzen mantendu 10 eta 15 minutu bitartean. Sudurretik eta ahotik amasa hartu. Egonaldia ez luzatu, beharra sentitzen dugunean kabinatik irten.
3. Irteera eta uretako dutxa hartu giro tenperaturan.
4. Minutu batzuetan zehar atsedean hartu.
5. Saioa bi aldiz askoz jota errepikatu dezakezu, beti ere egonaldia maximora luzatu gabe.
6. Giro tenperaturan dutxa hartu berriz ere eta atsedenean egon 5 minututan zehar amaitzeko.

FORMA CORRECTA DE USO

1. Ducha previa a la entrada en la cabina.
2. Permanecer en la cabina disfrutando del baño entre 10 y 15 minutos, dependiendo de cada persona y del estado de salud. Respirar por la nariz y por la boca.No forzar la permanencia, salir de la cabina en el momento en que sintamos la necesidad.
3. Salida y ducha con agua a temperatura ambiente.
4. Reposo sentada durante unos minutos.
5. Puede repetir la sesión hasta 2 veces si lo desea pero sin forzar el tiempo de permanencia al máximo
6. Ducha de nuevo a temperatura ambiente y reposo durante 5 minutos para finalizar.