



# masajistentzako gidaliburua



ozkoittixen

**bai** euskarari!



erakunde publikoaren enpresa  
guztira enpresa publikoaren enpresa

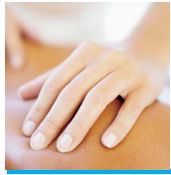
ziurtagiriaren **elkartea**



[baleuskarari.org](http://baleuskarari.org)



erakunde publikoaren enpresa



## Sarrera

Azkoitixen Bai Euskarari! egitasmoa 2006tik dago martxan. Programa horren barruan euskara idatziaren presentzia eta erabilera masaje zentroetan handitu asmoz, euskara zerbitzuak esku artean duzuen gidaliburu hau argitaratu du. Bertan biltzen dira euskaraz zuen establezimenduetan gehien erabiltzen diren hitzak, esamoldeak, oharrak, errotuluak... Baita horien zenbait adibide praktikoa (ordutegia, fakturak, oharrak...) ere, behar dituzuenean hitz ala esamolde egokia hartu eta zuen beharretara moldatzeko.

Bestalde, euskara zerbitzuak merkatariei eskaintzen dizkien laguntzak honakoak dira:

- Lanerako *testu motzak* euskaratu ala zuzentzea.
- *Euskara ikasteagatik eta ikastaroa gainditzeagatik* merkatariei matrikularen %75a itzuliko zaie, 350 € mugarekin.
- *Kanpoko errotulua* euskaraz jartzeko kostuaren %50eko laguntza, betiere 360 € mugarekin. Eta gazteleraz dagoen errotulua euskaraz eta gazteleraz jartzearen %20koa, betiere 100 € mugarekin.
- *Kartazal, bisita txartel, poltsa, faktura, albaran, ibilgailuaren errotulazioa, zigilu, biltzeko papera...* euskaraz jartzeko kostuaren %60a, betiere urtean 360 € mugarekin. Euskaraz eta gaztelaniaz euskarari lehentasuna emanaz jarriz gero, berriz, %20a, betiere 120 € mugarekin. Elementu bakoitzarengatik behin bakarrik eskatu ahal izango da laguntza.
- *Web gunea* euskaraz sortzeko %60ko laguntza, betiere 600 € mugarekin. Hasiera orria euskaraz eta gainontzekoa euskaraz eta beste hizkuntza batean egitearren, kostuaren %50a, betiere 500 € mugarekin. Web osoa euskaraz eta gazteleraz denean, kostuaren %25a, betiere 250 € mugarekin.
- Merkatariek *programa informatikoak* euskaraz jartzeagatik %100eko laguntza, betiere 600 euroko mugarekin. Sagua, disko gogorra, teklatura... ez dira ordainduko.

Informaziorako telefonoa: 943 85 71 75 (Jasone Bilbao).

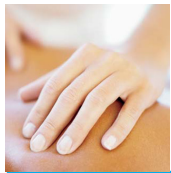
## Introducción

El proyecto Azkoitixen Bai Euskarari! se puso en marcha el 2006. Y con el objeto de aumentar la presencia y el uso escrito del euskera en los centros de masaje, el servicio de euskera ha publicado esta guía de recursos. En la misma se han recopilado las palabras, expresiones, notas, rótulos etc. que utilizáis habitualmente en vuestro establecimiento. También, algunos ejemplos prácticos (horarios, facturas, notas...) para que cuando los necesitéis no tengáis más que elegir las palabras o expresiones adecuadas y adaptarlas a vuestras necesidades.

Así mismo, el servicio de euskera ofrece a los comerciantes las siguientes ayudas:

- Traducir o corregir al euskera *textos cortos del trabajo*.
- Por *aprender euskera y aprobar los cursos* a los comerciantes se les devolverá el 75% del importe de la matrícula. Cuantía máxima 350 €.
- Por colocar el *rótulo exterior* en euskera ayuda de 50% del coste. Cuantía máxima, 360 €. Y por colocar en euskera y castellano el rótulo exterior existente en castellano subvención del 20%. Cuantía máxima 100 €.
- *Por poner en euskera los textos de los sobres, tarjetas de visita, bolsas, facturas, rotulación de vehículos, sellos, papel para envolver...* ayudas del 60%. Cuantía máxima anual 360 €. Por colocar los textos en euskera y castellano, primando el texto en euskera, se abonará el 20% del coste. Cuantía máxima de la subvención 120 €. Por cada elemento sólo podrá perderse una vez.
- Por crear *páginas web* en euskera subvención del 60%. Cuantía máxima 600 €. Por realizar la hoja inicial en euskera y las siguientes en euskera y otro idioma ayuda del %50. Cuantía máxima, 500 €.
- Por instalar los *programas informáticos* en euskera subvención del 100%. Cuantía máxima 600 euros. Quedan excluidos de la ayuda el ratón, disco duro, teclado...

Teléfono de información: 943 85 71 75 (Jasone Bilbao).



# aurkibidea sumario

HIZTEGIA / DICCIONARIO.....5

IZEN KOMERTZIALA / NOMBRE COMERCIAL.....13

ORDUAK ETA DATAK / HORAS Y FECHAS.....13

BISITA TXARTELAK, ERROTULUAK, IRAGARKIAK.../ TARJETAS DE VISITA, ROTULACIÓN, ANUNCIOS .....14

BEZEROENTZAKO OHARRAK / AVISOS PARA LOS CLIENTES.....15

OHAR ETA ERROTULU ERABILIENEN ZERRENDA / LISTA DE AVISOS Y RÓTULOS MÁS COMUNES.....16

MASAJE ZENTROETARAKO PAPERTEGIA / PAPELERÍA PARA CENTROS DE MASAJE .....18

DOKUMENTAZIOA EUSKARAZ ETA ESKURA / DOCUMENTACIÓN EN EUSKARA Y A TU ALCANCE.....27

HORNITZAILEEN FAKTURAK EUSKARAZ / FACTURAS DE LOS PROVEEDORES EN EUSKERA.....28

EUSKARAZKO IRAKURKETA / LECTURA EN EUSKERA.....29

CD-aren EDUKIA ETA ERABILERA / CONTENIDO Y USO DEL CD.....30

## Palabras habituales en centros de masaje

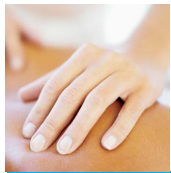
### Partes del cuerpo

Abdomen
Cadera
Cervical
Cintura
Codo
Cuadriceps
Cuello
Dedo
Dedo corazón
Dorsal
Empeine
Entrepierna
Falange
Gemelos
Gluteo
Hombro
Ingle
La parte superior de la mano
Lumbar
Mano
Meñique, dedo pequeño
Muñeca
Muslo
Nalga
Nuca

## Masaje zentroetako ohiko hitzak

### Gorputz atalak

Sabelaldea
Aldaka / Mokorra
Zerbikala
Geria
Ukolondoa
Koadrizeps muskulua
Lepoa
Behatza / Atzamarra
Erdiko behatza
Bizkaraldekoa / Dortsala
Oinarria
Izartea
Behatzezurra
Muskulu bikiak
Ipurdia
Sorbaldia
Izta / Iztondo / Izarte
Esku-gaina
Gerrialdekoa / Lunbarra
Eskua
Hatz txikia
Eskumuturra
Izterra
Ipurmasaila
Garondoa



Palma de la mano  
Pantorrilla  
Parte superior del pie  
Pecho  
Pie  
Pierna  
Planta del pie  
Pulgar, dedo gordo  
Punta del pie  
Puño  
Rodilla  
Rótula (parte delantera de la rodilla)  
Talón  
Tibia  
Tobillo  
Trapezio

### Elementos anatómicos

Articulaciones  
Huesos  
Ligamentos  
Músculos  
Nervio  
Tendón

### Huesos

Clavícula  
Columna vertebral  
Costilla

Esku-barrua  
Berna  
Hanka-gaina  
Bularra, paparra  
Hanka, oina  
Hanka  
Hankazpia  
Behatz handia  
Hanka-puntia  
Ukabila  
Belauna  
Belaunburua  
Orpua  
Bernahezurra  
Orkatila  
Trapezioa

### Anatomi elementuak

Artikulazioak / Giltzadurak  
Hezurak  
Lotailuak  
Muskuluak / Giharrak  
Nerbioak  
Tendoia / Zaina

### Hezurak

Lepauztaia  
Bizkarrezurra  
Sahiets-hezurra

Coxis  
Cráneo  
Espinilla  
Esternón  
Fémur  
Húmero  
Mandíbula  
Metatarso  
Omoplato  
Rótula  
Sacro  
Tibia / Perone / O ambas

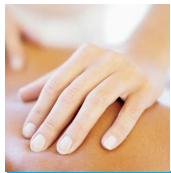
### Posturas corporales

A cuatro patas / A horcajadas  
Agachado  
Balanceandose  
Boca arriba  
Boda abajo  
Buelta de campana  
Con los pies quietos  
De costado  
De pie  
De rodillas  
Encogido  
Hacel el puente  
Haciendo el pino  
Sentado  
Sobre un pie / A la pata coja

Kokzixa  
Burezurra / Buru-hezurra / Garezurra  
Hankezurra  
Bularrezurra  
Iztarrezurra  
Besaheszurra  
Baraila / Masailezur / Barailezur  
Oinenborra / Metatartsoa  
Sorbalda-hezur  
Belaunhezurra / Errotula  
Errein-hezurra / Ipurtezurra  
Bernahezurra

### Gorputz postura

Lau hankan / Hankalatraban  
Makurtuta  
Zabuka  
Ahoz gora  
Ahuspez / Ahoz behera  
Airezko buelta / Txilipurdia  
Hanka geldian  
Zeharretara / Zeharka  
Zutik  
Belauniko  
Kuxkurtuta  
Zubia egin  
Buruz behera  
Eserita / Jarrita  
Txingoka



Suspendido / Colgando

Transversalmente

Tunbado/a

### Patologías principales

Agujetas

Artritis

Artrosia

Calambrea

Cefalea

Cervicalgia

Ciatica

Cifosis

Contractura

Contusion / Cardenal / Moradura/

Hematoma

Desgarro

Desgarro muscular

Desgaste

Elongacion

Eskloriosis

Esguince / Torcedura

Hemiplegia

Hernia discal

Hiperlordosis

Lumbalgia

Mareo

Osteoporosi

Zintzilik

Trabeska

Etzanda

### Patologia nagusiak

Agujeta / (Gihar-)min

Artritis

Artrosia

Kalanbrea

Zefalea

Zerbikalgia

Ziatika

Zifosia

Kontrakturak

Kontusioa / Ubeldura / Ubela /

Ubelune / Hematoma

Urratua / Urradura

Haragi-etena

Desgastea

Elongazioa

Eskoliosia

Zaintiratua / Zainartatua / Bihurritua

Bihurdura / Zainbihurtua

Hemiplegia

Hernia diskala

Hiperlordosis

Lumbalgia

Zorabioa

Osteoporosia

Otitis

Reumatismo

Rinitis

Rotura

Rotura de fibras/ Rotura fibrilar

Rotura de ligamento

Ruptura

Sobrecarga muscular

Tendinitis

Torticolis

Traumatismo

### Signos y síntomas

Dolor

Inflamación

Restricción de la movilidad

### Tipos de lesiones musculares

Acidosis muscular

Alteración muscular

Atrofia muscular

Atrofia muscular espinal

Atrofia muscular progresiva

Calambre muscular

Carga muscular

Contracción muscular

Otitis

Erreumatismoa

Errinitisa

Haustea / Haustura

Zuntz-etendura / Zuntz-urradura

Lotailu-haustura

Puskatzea / Etetea / Haustea

Gihar edo muskuluen gainkarga

Tendinitisa

Tortikolia

Traumatismoa

### Señales eta zantzuak

Mina

Handitua

Mugikortasuna gutxitzea edo murriztea

### Muskuluetako lesio motak

Muskulu-azidosia

Alterazio muskularra

Muskulu-atrofia

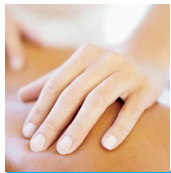
Hautzaroko muskulu-atrofia espinala edo wednig-hoffmann-en eritasuna

Muskulu-atrofia progresiboa edo aran-duchenne-ren eritasuna

Muskulu-kalanbrea

Muskulu-karga

Muskulu-uzkurdura



Contractura muscular  
Desgarro muscular  
Espasmo muscular  
Lesión muscular  
Tensión muscular  
Tirón muscular / Distensión muscular

## Tipos de masaje

Drenaje linfático  
Electroterapia  
Masaje terapéutico  
Masaje relajante  
Masaje deportivo

## Modalidades deportivas

Ejercicios de elasticidad: estiramientos  
Ejercicios que fortalecen la columna  
Ejercicios que no dañan la columna  
Masaje de acondicionamiento preparador  
Masaje de calentamiento  
Masaje de competición  
Masaje de entrenamiento durante la semana  
Masaje de postcompetición  
Recuperador del día siguiente

Muskuluaren kontraktura / Kontraktura muskularra  
Zuntz-haustura  
Muskulu-espasmoa  
Muskulu-lesioa  
Muskulu-tentsioa  
Zaintiratua

## Masaje motak

Drainatze linfatikoa  
Elektroterapia  
Masaje terapeutikoa  
Masaje erlaxagarria  
Kirol-masajea

## Kiroletarako masajeak

Elastikotasuna lantzen duten ariketak  
luzatze-ariketak  
Bizkarrezurra indartzen duten ariketak  
Bizkarrezurra kaltetzen ez duten ariketak  
Preparazio masajea  
Berotze masajea  
Konpetizio masajea  
Entrenamendu astean zehar masajea  
Astean zeharreko entren. masajea  
Hurrengo eguneko masajea  
Konpetizio ondorengo masajea

## Pases en el masaje

Agitacion / Cruzamiento  
Amasamiento con los dedos  
Amasamiento con una mano  
Amasamiento de gran superficie  
Amasamiento longitudinal  
Amasamiento transversal con ambas manos  
Desplazamiento de la piel  
Friccion de deslizamiento  
Martilleo / Percusión  
Movimiento circular  
Presion intermitente  
Roce  
Vaciado

## Efectos fisiológicos del masaje

Sobre la circulación  
Sobre la piel  
Sobre el sistema digestivo  
Sobre el sistema nervioso

## Beneficios del masaje

Calmar el sistema nervioso  
Combatir el estrés  
Colaborar en el calentamiento y elasticacion del musculo, tendones, ligamentos y capsula articular

## Masajeko mugimenduak

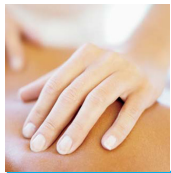
Astintzea  
Behatzekin oratzea  
Esku batekin oratzea  
Azalera handiko oratzea  
Luzeratuta oratzea  
Albokako oratzea bi eskuekin  
Azalaren lekualdatzea  
Irristaketa igurtzialdia  
Mailukatzea / Kolpatzea  
Mugimendu zirkularra  
Aldikako zapalketa  
Marruskadura  
Hustuketa

## Masajearen ondorio fisiologikoak

Zirkulazioan  
Azalean  
Digestio-sisteman  
Nerbio-sisteman

## Masajearen onurak

Nerbio-sistema lasaitu  
Estresari aurre egitea  
Muskuluen, lotailuen, tendoien eta artikulazioen berotzea eta elastizitatean lagundu



Eliminar la fatiga muscular  
 Estimular las circulaciones de retorno venoso y linfático  
 Facilitar la relajación muscular  
 Liberar tensiones

### Otros

Causa  
 Complicación  
 Curación  
 Diagnóstico  
 Duración de una lesión  
 Estiramiento  
 Flexibilidad  
 Irritación  
 Prevención de la lesión  
 Reflejo  
 Rehabilitación  
 Reposo  
 Rigidez  
 Tratamiento

Muskuluetako nekea arindu  
 Zirkulazio linfatikoa sustatu  
 Muskuluen erlajazioa erraztu  
 Tentsioak askatu

### Beste batzuk

Jatorria / Zergatia  
 Konplikazioa / Arazoa  
 Sendatzea  
 Diagnosia / Diagnostikoa  
 Lesioaren iraupena  
 Luzatze-ariketa  
 Malgutasuna  
 Narritadura  
 Lesioari aurre hartzea  
 Erreflexua  
 Erreabilitazioa  
 Atsedena  
 Gogortasuna / Zurruntasuna  
 Tratamendua

► Si usas palabras que no hemos recogido en el diccionario, llamanos, las traduciremos para que las adjuntes en este espacio.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

► Hiztegian jaso ez ditugun hitzak erabiltzen badituzu, deitu, itzuliko ditugu ondoko lerroetan gehitzeko.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Izen komertziala (errotuloa) Nombre comercial (rótulo)

Lehendabizi aukeratutako izena idatzi eta gero jarduera zehaztu.

Primero se escribe al nombre elegido y luego se especifica la actividad.

**Oharra:** Horrela jarritako izen komertziala erabiliko dugu bezeroentzako ikusgai dagoen edozein kartel, albaran, kutxako tiket ala propagandarako.

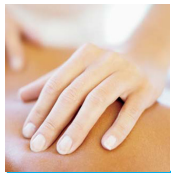
**Nota:** El nombre comercial escrito de esta forma se usara para cualquier cartel, albarán, ticket de caja o propaganda que este a la vista de los clientes.

Landa masajeak  
Agirre terapia zentroa

## Orduak eta datak Horas y fechas

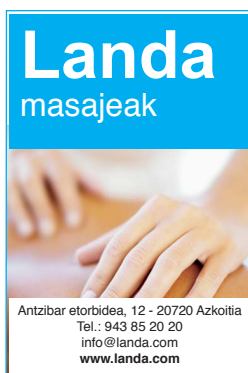
**15:30** Zifretan modu laburrean bi puntuekin (:) banatu behar dira orduak eta minutuak eta bakoitzeko bi zifra erabili behar dira.  
 Con cifras en la forma resumida escribiremos las horas y los minutos mediante dos puntos (:) y usando dos cifras en cada caso.

**2013-11-10** Motzean urtea, hildatea eta eguna jartzen da.  
 En la forma resumida se escribe el año, mes y día.



## Bisita txartela, kutxako tiketa, albarana...

## Tarjetas de visita, ticket de caja, albarán...



## Atalak Componentes

Izen komertziala / Nombre comercial  
Helbidea (Kalea eta zenbakia)/ Dirección (Calle y nº)  
Telefona/ Teléfono  
Posta kodea eta herria/ Código postal y municipio  
e-posta: correo electrónico  
web gunea: página web

**Oharra:** Helbidea zuzen idazteko begiratu Udaletxeko Herritarren Harrera bulegoan dagoen kale izendegi ofiziala.

**Nota:** Para escribir correctamente el nombre de la calle consulta el callejero oficial disponible en la Oficina de Atención al Ciudadano del Ayuntamiento.

## bezeroentzako **oharrak** **avisos** para los clientes

Atal honetan bezeroei informazio orokorra emateko jarri ohi diren kartel orokor ohikoenak eta erabilienak dituzu zerrendatuta.

Adibideak:

En este apartado están ordenados alfabéticamente los avisos más habituales y usados en los carteles con información general destinada a los clientes.

Ejemplos:

**ORDUTEGIA**  
astelehenetik larunbatera  
Goizez 09:00etatik 13:00etara  
Arratsaldezm17:00etatik 20:00etara

**HORARIO**  
de lunes a viernes  
Mañanas de 09:00 a 13:00  
Tardes de 17:00 a 20:00

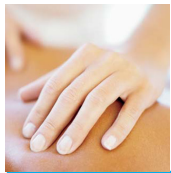
**Gabon hauetan  
oparitu erlajazio masajek**  
Estas Navidades  
regala un masaje relajante

**Oporretan gaude  
irailaren 2a arte**  
Estamos de vacaciones  
hasta el 2 de septiembre

**Eskaintza - aromaterapia**  
Ofertas - aromaterapia

**ostiraletan ez dugu  
eguerdian ixten**  
los viernes no cerramos  
al mediodía





## Ohar eta errotulu erabilieneren zerrenda

### Lista de avisos y rótulos más comunes

abierto: zabalik  
 abierto todo el día: egun osoan irekita  
 anuncios: iragarkiak  
 cerrado los lunes por la mañana: astelehen goize(t)an itxita / astelehenetan goizez ez dugu irekitzen / astelehenetan goizez itxita edukitzen dugu  
 cerrado por defunción: heriotzagatik itxita  
 cerrado por reformas: berritze-lanengatik itxita / itxita, berritze-lanetan ari gara  
 cerrado por vacaciones: itxita. Oporretan gaude  
 cita previa por teléfono: ordua hartzeko, telefonoz deitu  
 el libro de reclamaciones está a disposición del cliente: bezeroak erreklamazio-liburua noiznahi eska dezake  
 empuje; empujar: bultza  
 en venta: salgai  
 entre sin llamar: sartu atea/tinbrea jo gabe  
 espere su turno por favor: zure txanda iritsi arte itxaron, mesedez/arren  
 espere un momento por favor: itxaron pixka bat, mesedez/arren  
 existe un libro de reclamaciones a disposición del público: erreklamazio-liburua (ba)dago, bezeroak erabili nahi izanez gero  
 gracias por su visita: eskerrik asko etortzeagatik  
 horario al público: jendearentzako ordutegia  
 horario de invierno: neguko ordutegia  
 horario de verano: udako ordutegia  
 laborables: lanegunak; astegunak  
 lavabo(s), servicio(s): komuna(k)  
 llame, por favor: tinbrea/atea jo, mesedez  
 mañanas/por la mañana: goizez; goize(t)an  
 muchas gracias por su visita: eskerrik asko/mila esker etortzeagatik  
 no cerramos al mediodía: eguerdi(t)an ez dugu ixten  
 no fumar / prohibido fumar: ez erre

no se admiten cheques: ez dugu txekerik onartzen  
 pida día y hora: eskatu ordua eta eguna, eska itzazu eguna eta ordua  
 rómpace en caso de incendio: sua piztuz gero/izanez gero, hautsi  
 sala de espera: itxaron-gela  
 salida de emergencia: larrialdietarako irteera; larrialdi-irteera  
 se alquila: alokatzeko; alokatu egiten dugu; errentan  
 silencio por favor: isilik, mesedez  
 tardes/por la tarde: arratsalde/arratsaldetan  
 tire; tirar: tira  
 traspaso: eskualdatzea; lekualdatzea  
 volvemos enseguida: berehala itzuliko gara; segituan etorriko gara

► Zerrendan jaso ez ditugun oharrak erabiltzen badituzu, deitu, itzuliko ditugu ondoko lerroetan gehitzeko.

Si utilizas avisos que no hemos recogido en este apartado, llamanos, las traduciremos para que las adjuntes en este espacio.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Masajistentzako **paperategia** **Papelería** para masajes

Txartela / Tarjetas:

**Landa**  
masajeak



Antzibar etorbidea, 12 - 20720 Azkoitia  
Tel.: 943 85 20 20  
info@landa.com  
www.landamasajeak.com

eguna	ordua

Etortzerik ez baduzu deitu

Opari txartela / Tarjeta de regalo:

**Landa**  
masajeak

**Oparia**  
ordubeteko erlaxazio masajea




A4 Asteko agenda / Agenda semanal A4:

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20

ostirala	larunbata
7	7
8 Maite - zaintiratu ezkerrako hankan	8
9	9
10	10
11 Imanol - kirol masajea	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20

**oharrak:**

Reflexologia ikastaroa Madrilen  
- astelehenetik asteazkenera

asteko agenda



masajeak

**ostirala**

Maite - zaintiratu  
ezkerrako hankan

Imanol - kirol masajea

**oharrak:**

Reflexologia ikastaroa Madrilen  
- astelehenetik asteazkenera



# masajistentzako gidaliburua



A4 prezioak / Precios A4:

Arropa / Arropa:

Landa
masajeak

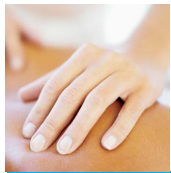
<b><u>Erlajazio masajea</u></b>		<b><u>Drainatze llnfatikoa</u></b>	
Gorputz osoa	xx euro	Gorputz osoa	xx euro
Besoak	xx euro		
Hankak	xx euro		
Bizkarra	xx euro		
<b><u>Kirol masajea</u></b>		<b><u>Elektroterapia</u></b>	
Konpetizio masajea	xx euro	xxxxx	xx euro
Konpetizio ondorengo	xx euro	xxxxx	xx euro
Berotze masajea	xx euro		
<b><u>Aromaterapia</u></b>		<b><u>Masaje terapeutikoa</u></b>	
Gorputz osoa	xx euro	xxxxx	xx euro
Besoak	xx euro	xxxxx	xx euro
Hankak	xx euro		

masajeak



Poltsa / Bolsa:





# masajistentzako gidaliburua



Iragarkia / Publicidad:

A4 eta A5 bertikalak / A4 y A5 verticales:

## Iragarkiaren atalak Componentes de un anuncio

Izen komertziala - Nombre comercial  
Mezua - Mensaje  
Datuak (tel., helbidea, e-posta, web helbidea...) - Datos (tel., dirección, e-mail, página web...)

Iragarkian ez ahaztu eman nahi den mezua jartzea.  
No olvidar que los anuncios son para transmitir el mensaje que nos interesa.







Gutunak / Carta:



Egitura / Estructura:

- 1) Klinikaren logotipoa / Logotipo de la clínica
- 2) Hartzailearen helbidea / Dirección del destinatario
- 3) Lekua eta data / Lugar y fecha
- 4) Hasierako agurra / Saludo
- 5) Gaia / Tema de la carta
- 6) Agurra / Despedida
- 7) Sinadura / Firma
- 8) Oharra / Posdata
- 9) Zentroaren datuak / Datos del centro

# Dokumentazioa euskaraz eta eskura Documentación en euskera y a tu alcance

**EUSKARAZ FAKTURAK, ERAMAN AGIRIAK...**

Goiko papertegia CDan duzu erabilgarri, baina jakin ezazu badirela dagoeneko eginda dauden euskarazkoak eta horiek saltzen dituzten papertegiak ere.

ARTEZ - 944 480 000

IRATZAR - 943 853 262

HIZKI - 943 025 638

Ziurtagiriaren Elkartearen [www.baieuskari.org](http://www.baieuskari.org) web orriko Dokuteka atalean ere makina bat dokumentu eredu dituzue doan eskuragarri.

**FACTURAS, ALBARANES... EN EUSKERA**

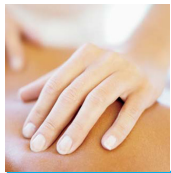
Disponéis de la papelería expuesta anteriormente en el CD. Pero actualmente existen en el mercado versiones en euskera ya listas para usar.

En la sección Dokuteka de la página web [www.baieuskari.org](http://www.baieuskari.org) de la Asociación del Certificado Bai Euskarari disponéis de una amplia documentación incluidos modelos en euskera, gratis.



**dokuteka**  
Bai Euskarari  
Bai Euskarari

- Botoi honetan klik egin eta hainbat dokumentu euskaraz eskura izango dituzu.
- Haz click en este botón y podrás acceder a numerosa documentación en euskera.



# Hornitzaileen fakturak euskaraz Facturas de los proveedores en euskera

Argia, gasa eta bestelako zerbitzuen faktura euskaraz jasotzeko aukera bada. Horretarako behean zerrendatuta dituzun telefono edo web guneetan eskatzea baino ez duzu egin behar.

La factura de la electricidad, del teléfono, del gas... puedes recibirlas en euskera simplemente solicitándolo en los teléfonos o páginas web listados a continuación:

## TELEFONOA

Telefónica	1104	<a href="http://www.telefonica.es">www.telefonica.es</a>
Movistar	609	<a href="http://www.movistar.es">www.movistar.es</a>
Euskaltel	1717	<a href="http://www.euskaltel.es">www.euskaltel.es</a>
Orange	900901111	<a href="http://www.orange.es">www.orange.es</a>

## GASA

Naturgas	944035700	<a href="http://www.naturgas.es">www.naturgas.es</a>
Gas Natural	902250365	<a href="http://www.gasnatural.com">www.gasnatural.com</a>
Repsol	901170170	<a href="http://www.repsol.com">www.repsol.com</a>

## ARGIA

Iberdrola	901202020	<a href="http://www.iberdrola.es">www.iberdrola.es</a>
-----------	-----------	--

# Euskarazko irakurketak Lectura en euskera

Atal honetan bezeroak zain dauden bitartean euskaraz irakurri ditzaketan egunkariak, aldizkariak eta denbora pasak dituzue zerrendatuta.

En este apartado se os facilitan los periódicos, revistas y pasatiempos que vuestros clientes puedan leer mientras esperan.

## EGUNKARIAK - PERIÓDICOS

Berria

Urola-Kostako Hitza

## ALDIZKARIAK - REVISTAS

Argia astekaria – gai orokorreko aldizkaria.

Nora – euskarazko bidai aldizkaria, Euskal Herriko txokoak erakusten ditu.

Habe – helduen euskalduntze eta alfabetatze erakundearen aldizkaria.

Aizu – AEKren aldizkaria.

Euskalzale – EHE taldearen aldizkaria.

Gaztezulo – Euskal Herriko gazteei zuzendutako aldizkaria.

Larrun – Argia astekariarekin kaleratzen den pentsamendu aldizkaria.

Elhuyar – zientzia aldizkaria.

Jakin aldizkaria – pentsamendu eta kulturako aldizkaria.

Aldaketa 16 – politika, ekonomia, kultura eta gizarteari buruzko aldizkaria.

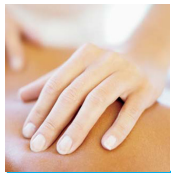
EKA – euskaldunon kontsumo aldizkaria.

## HERRI ALDIZKARIAK - MEDIOS LOCALES

Kontsejupetik – Azkoitiko Udal aldizkaria.

## DENBORAPASAK

Luma – Hitz jokoan hilabetekaria.



## CD-aren EDUKIA ETA ERABILERA

Gidaliburu honi atxikita CDa duzu. CD horretan aurrez papertegia duzu bi dokumentu motatan:

- PDF bezala. Aldaketak ezin dira egin. Erreferentziatzen hartzeko balio du.
- WORD. Aldaketak egin daitezke, eta zure beharrei egokitzeko moduan.

### WORD DOKUMENTUEN ERABILERA GIDA:

Diseinua erabiltzailearen beharretara egokitzeko, nahikoa da zenbait arau jarraitzea.

1. CDko informazio guztia zure ordenagailura beheara kargatu, mahaigainera edo zure soto-tutako karpeta batera. (Puntu hori aukerakoa da Word dokumentuak CDtik zabaldu baina gero beste izen batekin gordetzen badituzu).
2. Zure ordenagailuan gorde badituzu: garrantzitsua da beti jatorrizko fitxategiak mantentzea (beti izango dituzu CDan eta, horrela, jatorrizko Word dokumentuak kontsultatu ahal izango dituzu). Sor ezazu beste bat, aldatu ahal izateko; fitxategi berria sortzeko, jatorrizko fitxategia beste izen batekin gorde behar duzu: Fitxategia > Gorde honela eta beste izen bat jarri.
3. Beste izen batekin gorde eta gero, hasi dokumentua betetzen:
  - Jarri zure establezimenduko logotipoa.
  - Bete itzazu datuak zure komenientziara.

### INPRIMATU:

Diseinu hori behar bezala inprimatzeko, garrantzitsua da nola egiten den jakitea. Txantiloien diseinua zure inprimagailura egokitu behar duzu. Fitxa betetzen amaitu duzunean, jarraitu pauso hauek:

1. Diseinuaren tamaina zure inprimagailura eta paperera egokitzeko, hona joan:  
Fitxategia > Prestatu orrialdea edo Inprimatu > Prestatu orrialdea  
Inprimatzeko aukerak: orriaren diseinua.  
Formatua: zure daukazun inprimagailua.  
Paperaren tamaina: A4  
Orientazioa: horizontala edo bertikala, aukeratu duzun txantiloien arabera.  
Eskala: % 100
2. Inprimatzeko prest dago. Fitxategia > Inprimatu.

## CONTENIDO Y USO DEL CD

Junto a este manual se adjunta un CD en el que se incluye la papelería mostrada con anterioridad. Los archivos son de dos formatos distintos:

- PDF. En estos archivos no se pueden realizar cambios y por lo tanto sirven como referencia.
- WORD. Se pueden realizar cambios para adaptarlo a sus necesidades.

### GUÍA DE USO PARA ARCHIVOS WORD:

Para adaptar el diseño a las necesidades del usuario simplemente hay que seguir las siguientes reglas.

1. Descarga toda la información del CD a tu ordenador, al escritorio o a una carpeta creada para ello. (Este paso es opcional si abres el documento desde el CD y posteriormente lo guardas con otro nombre).
2. Si has guardado el archivo en tu ordenador crea uno nuevo guardando el archivo original con otro nombre. Archivo > Guardar como. Es muy importante mantener intactos los originales.
3. Una vez guardado el archivo con otro nombre, puedes rellenar la plantilla:
  - Coloca el logotipo de tu establecimiento.
  - Rellena los datos a tu conveniencia.

### IMPRIMIR:

Para imprimir el diseño de modo adecuado, es importante conocer los pasos a seguir. Para ello, tienes que adaptar el diseño de la plantilla a tu impresora. Una vez rellenado la ficha sigue los siguientes pasos:

1. Para adaptar el tamaño del diseño a la impresora y al papel:  
Archivo > Preparar página o imprimir > Preparar página  
Opciones de impresión: diseño de la página.  
Formato: el de tu impresora.  
Tamaño del papel: A4  
Orientación: horizontal o vertical, según la opción elegida.  
Escala: % 100
2. Está lista para imprimir. Archivo > Imprimir



© Egilea: EREGI, Euskara eta Komunikazioa  
Goiko kalea 5 - 3 A - 20730 AZPEITIA  
Tel.: 943 08 06 88  
e-posta: eregi@eregi.net



masajistentzako **euskara**  
**gidaliburua**

2013ko azaroan argitaratua



Udaletzeko 1go solairua - Tel. 943 85 71 75  
euskara@azkoitia.net