

SUVILAHDEN KUNTORATA SUNNAVIKS MOTIONSBANA

PITUUS /
LÄNGD 1000 m

Helppo latu
Lätt spår

VALAISTU TALVIAIKAAN
BELYST VINTERTID
KLO/KL. 7.00-21.00



HÄTÄILMOITUS
NÖDSAMTAL
EMERGENCY CALL

112

Olet tässä | Du står här

63° 4.441 P

021° 39.794 I

Osoite: Suvilahdentie, Vaasa
Adress: Sunnaviksvägen, Vaasa



LATUOHJEET / SKIDSPÅRSANVISNINGAR

VALITSE LATUSI OIKEIN ottamalla huomioon

- Kuntosi ja taitosi
- Reitin vaikeusaste
- Hiihtotapasi
perinteinen latu tai luistelu-ura
- Sääolosuhteet
- jäinenlatu, lumisade, neulaset
ym. ladulla



VÄLJ RÄTT SPÅR

- genom att beakta
- Din kondition och dina färdigheter
 - Ruttens svårighetsgrad
 - Din skidstil
klassisk stil eller fristil
 - Väderleksförhållanden
- isigt spår, snöfall, barr m.m.
i spåret

SÄILYTÄ RIITTÄVÄ ETÄISYYS EDELLÄ HIIHTÄVÄÄN

- Älä hiihdä kannoille
- Muista erityisesti laskuissa



HÅLL TILLRÄCKLIGT AVSTÅND

- Skida inte hack i häl på den som skidar framför
- Det här är speciellt viktigt i nerförsbackar

LATU ON YHTEINEN

- Ota huomioon muut hiihtäjät
- Nopeampi väistää hitaampaa ja yksin hiihtävä jonossa hiihtäviä
- Älä luistele perinteisen ladun päällä
- Ole ystävällinen ja kohtelias



DU ÄR INTE ENSAM I SPÅRET

- Ta hänsyn till andra skidåkare
- Den som skidar snabbare väjer för den som skidar långsammare och den som skidar ensam för dem som skidar i led.
- Skida inte fristil i klassiskt spår
- Var vänlig och artig

LASKUISSA MUISTETTAVA

- Älä vaihda latua laskun aikana
- Hallitse vauhtisi
- Varovaisuutta jääkeleillä

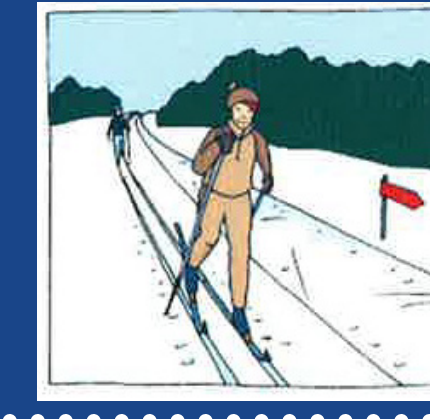


I NERFÖRSBACKE SKA DU KOMMA IHÅG

- Byt inte spår i nerförsbacken
- Ha farten under kontroll
- Var försiktig om spåret är isigt

NOUDATA MERKITYÄ HIIHTOSUUNTA

- Hiihdä oikeanpuoleista latua
- Ohita vasemmalta
- Seuraa opasteita ja viitotuksia



FÖLJ DEN MÄRKTA SKIDRIKTNINGEN

- Skida i spåret till höger
- Åk förbi till vänster
- Följ skyltar och anvisningar

AUTTAMINEN ON VELVOLLISUUS

- Onnettomuuden sattuessa
- Auta muutoinkin tarvittaessa



DET ÄR DIN PLIKT ATT HJÄLPA

- Om det sker en olycka
- Hjälp också annars om det behövs

ÄLÄ PYSÄHDY HIIHTOLADULLE

- Pidä tauot latu-uran sivussa
- Jos kaadut, nouse nopeasti ylös ja siirry sivuun
- Korjaa latu, mikäli tarpeen



STANNA INTE UPP I SKIDSPÅRET

- Stig bort från spåret då du håller paus
- Om du faller ska du snabbt stiga upp och gå åt sidan
- Bättra till spåret om det behövs

LATU ON VAIN HIIHTÄMISTÄ VARTEN

- Kävely ladulla ei ole sallittua
- Koirat pois hiihtoladulta



SPÅRET ÄR AVSETT BARA FÖR SKIDNING

- Det är förbjudet att gå i spåret
- Hundar får inte vistas i skidspåret



TALVELLA
PÅ VINTER

TALVELLA
PÅ VINTER

Ylläpitäjä / Upprätthållare:

Vaasan kaupunki / Liikuntapaikat

Vasa stad / Idrottsplatser, puh. /tfn 06-325 1111

V A S A .
V A S A .