HIETALAHDEN KUNTORATA
SANDVIKENS MOTIONSBANA

PITUUS / LÄNGD **800 m**

Helppo latu
Lätt spår

EI VALAISTU
INGEN BELYSNING

HÄTÄILMOITUS
NÖDSAMTAL
EMERGENCY CALL

112

Olet tässä | Du står här
63° 5.118 P
021° 37.365 I

Osoite: Sanmarkinkatu, Vaasa
Adress: Sanmarksgatan, Vasa

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 MERKITTYÄ HIIHTOSUUNTAA
- 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

Ylläpitäjä / Upprätthållare:
Vaasan kaupunki / Liikuntapaikat
Vasa stad / Idrottsplatser, puh. /tfn 06-325 1111

VAASA.
VASA.