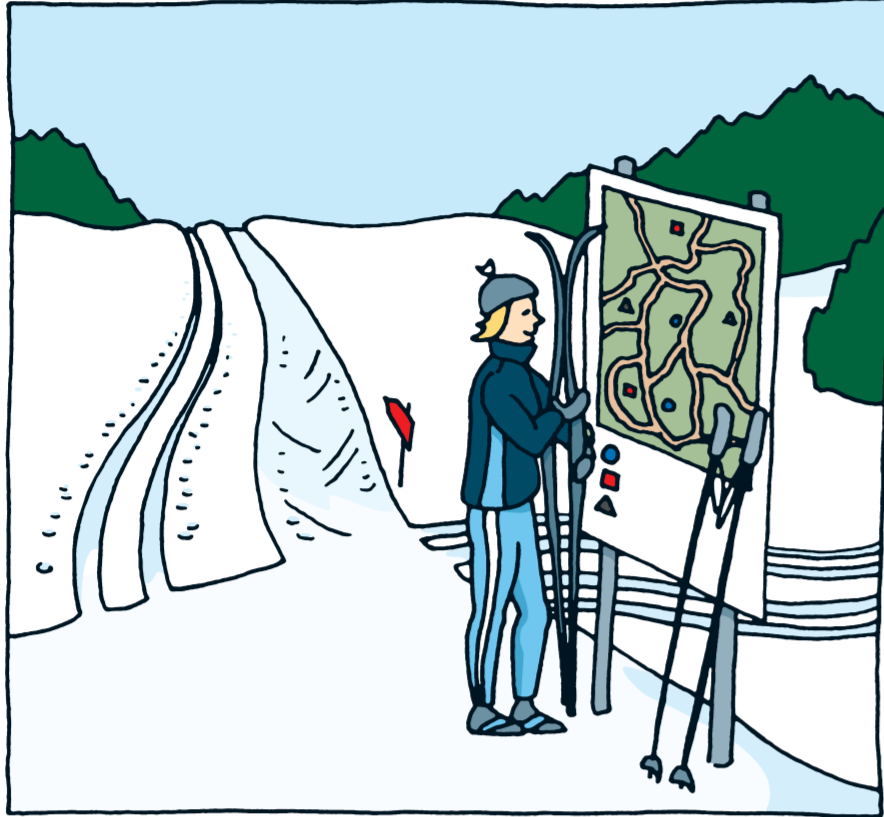


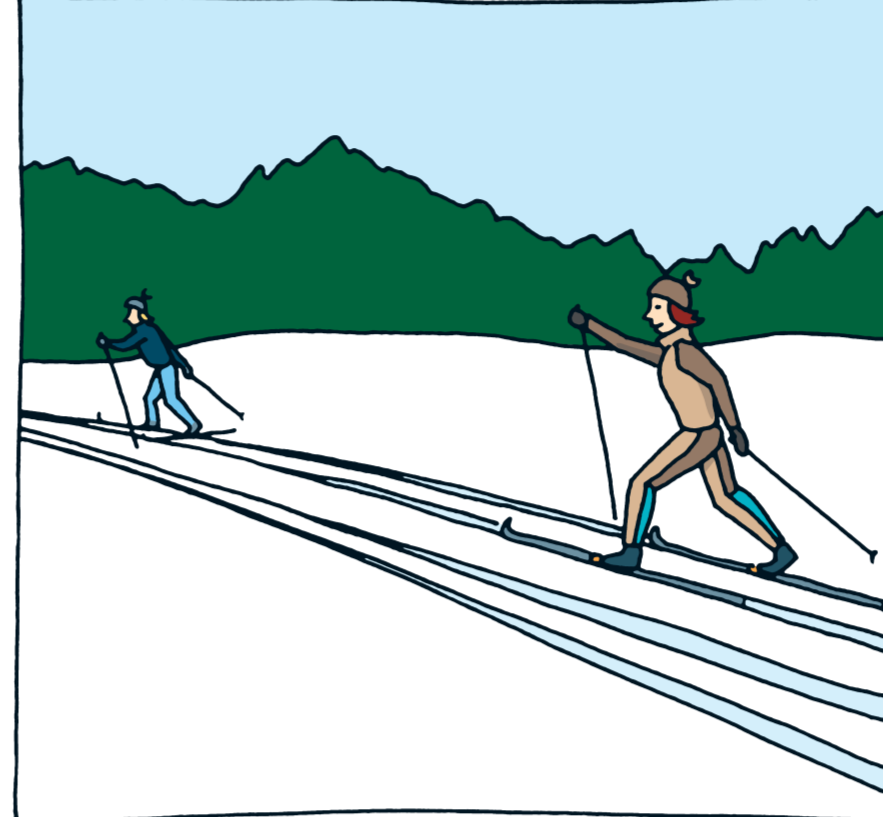
# LATUOHJEET

Nauti ja virkisty turvallisesti hiihtoladulla!



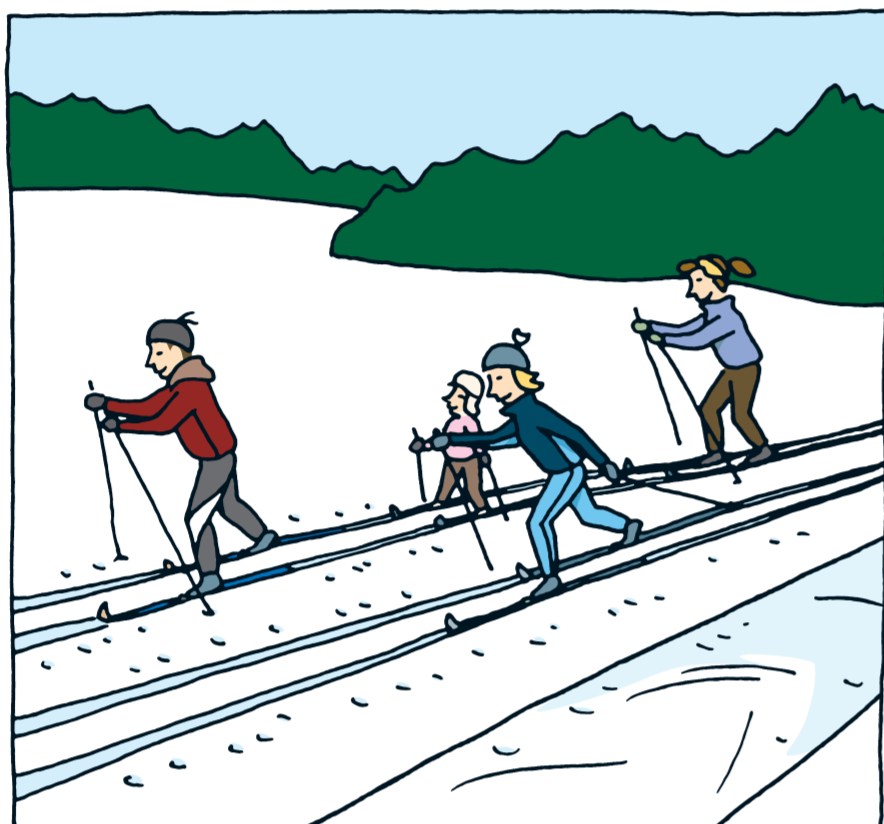
## VALITSE LATUSI OIKEIN ottamalla huomioon

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



## SÄILYTÄ RIITTÄVÄ ETÄISYYS EDELLÄ HIIHTÄVÄÄN

Älä hiihdä kannoille  
Muista erityisesti laskuissa



## LATU ON YHTEINEN

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



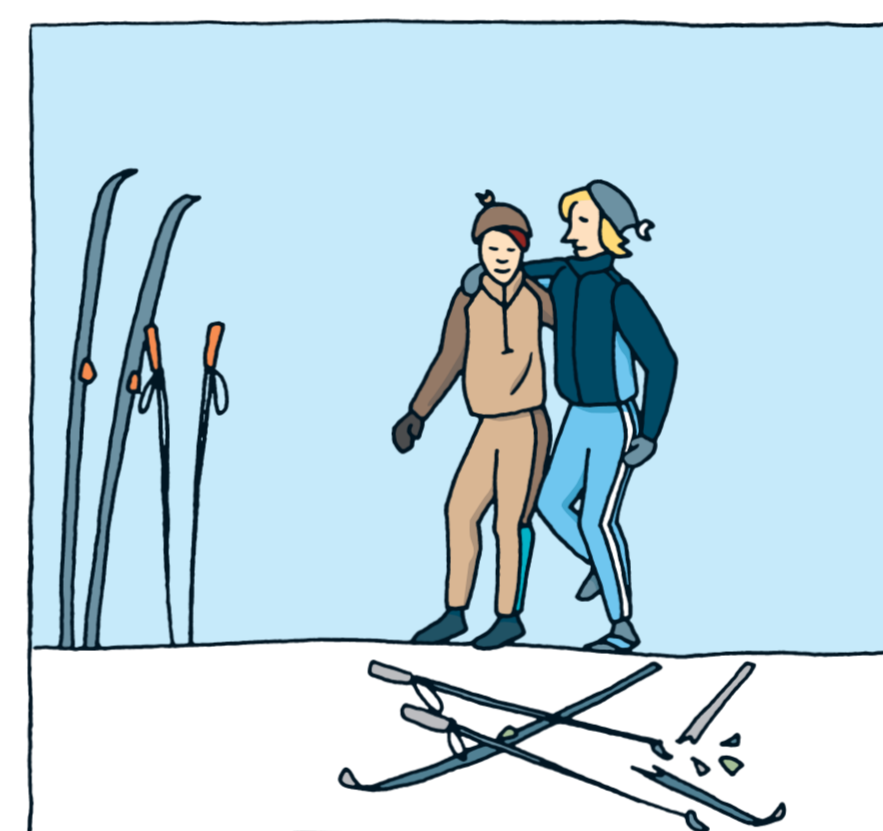
## LASKUISSA MUISTETTAVAA

Älä vaihda latua laskun aikana  
Hallitse vauhtiasi  
Varovaisuutta jääkeleillä



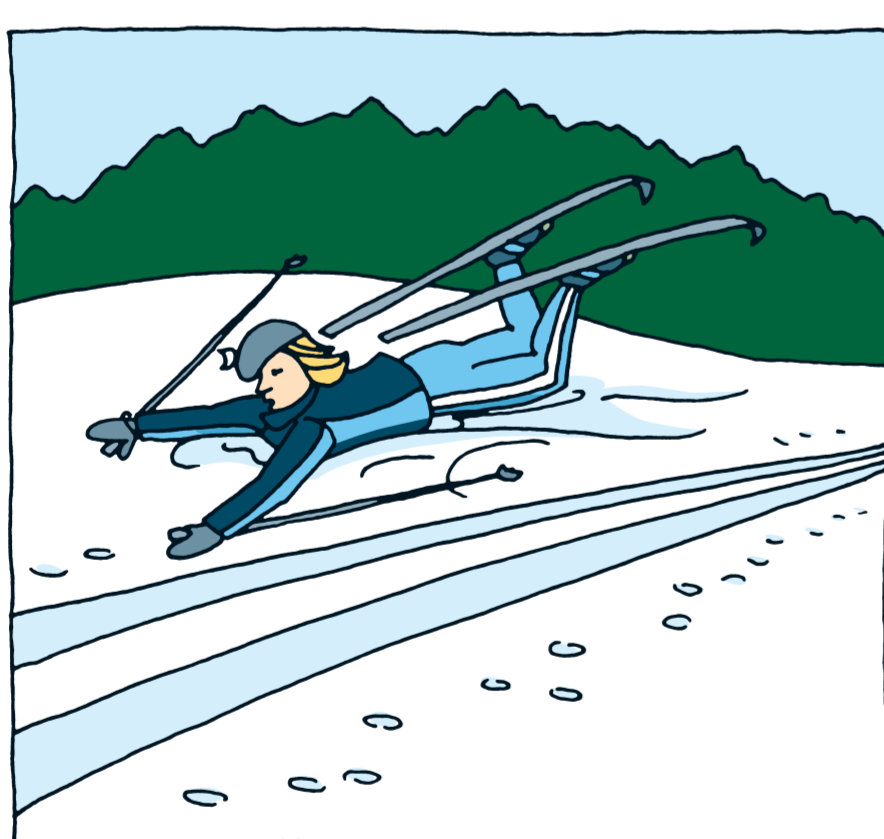
## NOUDATA MERKITYÄ HIIHTOSUUNTAA

Hiihdä oikeanpuoleista latua  
Ohita vasemmalta  
Seuraa opasteita ja viitoituksia



## AUTTAMINEN ON VELVOLLISUUS

Onnettomuuden sattuessa  
Auta muutoinkin tarvittaessa



## ÄLÄ PYSÄHDY HIIHTOLADULLE

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



## LATU ON VAIN HIIHTÄMISTÄ VARTEN

Kävely ladulla ei ole sallittua  
Koirat pois hiihtoladulta

KUVAT Taija-Tuulia Tammelin



SUOMEN LATU

[www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)



opasteet

[www.elfving.fi](http://www.elfving.fi)