



## Vuosttas geardde fitnamin bátnedivššohagas

Vuosttas finadeapmi bátnedivššohagas sáhtá leat sihke gelddolaš ja veaháš amas dannego galgat guovlat bániide.

### Máná bátne dearvvašvuolta

Dii oažžubehtet dieđuid ja neavvagiid, maid galgabehtet dahkat seailluhan dihtii buorre bátne dearvvašvuoda. Almmolaš bátne dearvvašvuoda bálvalusa ovddasvástádus lea neavvut, mo dii buoremusat nákkebehtet dan dahkat. Jearralastte juos lea juoga maid smiehtadat – stuorát dahje uhcit áššit mat gusket máná bátne dearvvašvuhtii. Muital dávddain, dálkkasgeavaheamis dahje hástalusain biebmodoalu dáfus. Dát sáhttet váikkuhit bátne dearvvašvuhtii.

### Oadjebasvuolta

Dát finadeapmi bátne doaktáris dahká vuđđosa luohttevašvuhtii, mii galgá bistit geažos eallima, ja bátne dearvvašvuoda bargit dahket nu buoremusat go sáhttet vai bátne dearvvašvuoda dárkkistus galgá leat buorre vásihus buohkaide. Máná galgá leat váldopersovdna, ja son gii mieđušta máná, dáidá vásihit ahte bátne dearvvašvuoda bargit álggos

hállet njuolga máná. Sii geavahit buori áiggi háleštit mánáin dahkan dihtii dorvvu máná su iežas eavttuid vuodul. Máná oažžu oadjebasvuoda go mieđušteaddji lea lotkat bátne divššáris/ bátne doaktáris finadettiin. Válddes oktavuoda bátne divššohagain ovdalgo fitnabeahtti, ja dieđit juos máná lea earenoamáš baleš. Ovttas sáhttibehtet gávdnat buoremus ortnega máná.

### Ráhkkaneamit

Máná dárbbasa ráhkkanit dasa, mii galgá dáhpuhuvvat bátne dearvvašvuoda dárkkistus. Ovdal finadeami lea vuogas hárjehit máná rahpat njálmmi speadjala ovddas seammás go lohka beahtti bániid. Mitalastte stuolu, lámppá ja uhca speadjalačča birra, mii geavahuvo bániid iskamii. Soaitá vuosttas geardde juo šaddat dárbbaslažžan bániid veaháš “suollut”.