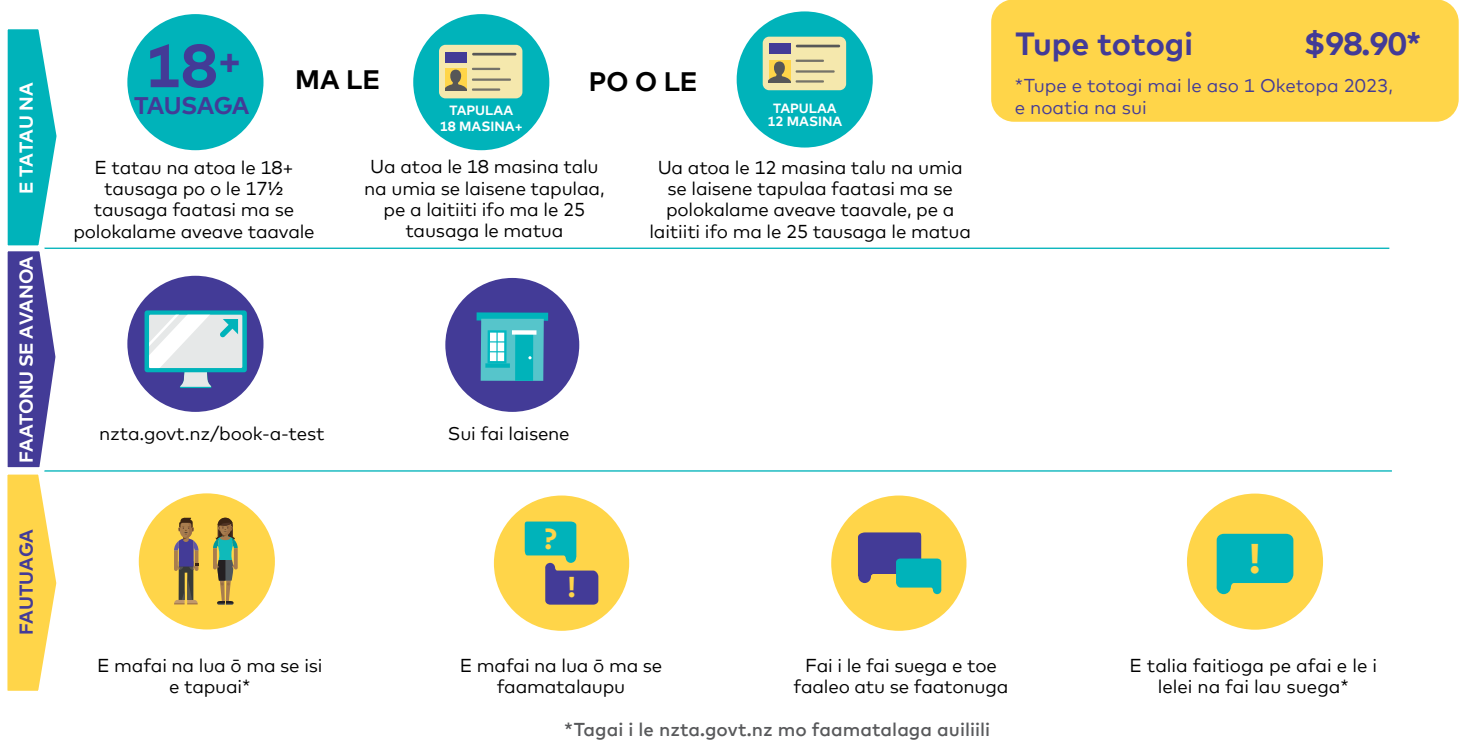


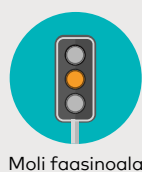
Faagasologa e maua ai lau laisene taavale



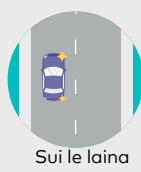
Faatonu se avanoa mo lau suega laisene atoa



A o fai le suega? (20 minute)



Moli faasinoala



Sui le laina



Alu sa'o



Laina faasolo



Afe i le agavale ma le taumatau i magāala (e aafia ai aualatele e 4 laina)



Magāala faataamilo



Faaleo tulaga lamatia ma tali fesili

Sese telē

O le uiga tonu o se sese telē e lē tauvaluga ai i se lavea leaga i le taimi lava lea i se isi i luga o le auala po o se meatotino. A ova atu ma le tasi se sese telē i le faiga o le suega atoa, ua e lē pasi.

- **Ua lemu tele** e 10km/h le mauvalalo mai le saosasaoa faatapulaa e alu ai, po o le tuai lau gaiioi.
- **Oso i luga o augutu o le auala** ua sameme ai le pa'u o le taavale i augutu o le auala po o le faapena foi a o faasolomuli faa-3.
- **Ua masau tele** ua ova ma le 5–10km/h mai le saosasaoa faatapulaaaina mo le umi i lalo ifo ma le 5 sekone.
- **Tu faafuasei le taavale.**
- **E le i autilo** i magāala, po o se auala kolosi nofoaafi, pe le i autilo i faata pe faliu e autilo pe a tatau ai.
- **Tu le taavale i luga o le auala kolosi mo tagata savali.**
- **E le i faaemoa moli emoemo.**
- **Isi gaiioiga solitulafono** mo se faataitaiga, faasasa'o i pioga, pipii tele i tua mai o se taavale.

Ituaiga gaiioiga e lē pasi ai le suega i le taimi lava lea

E lē pasi le suega i le taimi lava o fai ai pe a faananati na alo ese le isi avetaavale ia aua ne'i lavea, po o se tulaga e vave ai na lavea se isi i luga o le auala po o se meatotino. E lē pasi ai lau suega i le taimi lava lea.

- **O se tulaga ua tatau ai na taofi e le fai suega.**
- **Saoasaoa tele** ua ova atu ma le 5km/h mai le saosasaoa faatapulaaaina mo le 5 sekone pe ova atu. Po o le 10km/h pe ova atu ma le saosasaoa faatapulaa i soo se taimi.
- **E le i mulimulitai i se faatonuga.**
- **Ua taofi le taavale i se faiga e lavea ai** i le auala kolosi mo nofoaafi, auala kolosi mo tagata savali, po o le poloka ai taavale feoai.
- **Fetoai** ma augutu o le auala po o se mea faitino.
- **E le i tu** i le faailo stop po o moli.
- **E le i tuu avanoa.**
- **Isi gaiioiga e lavea ai.**

Lamatiaga

O lamatiaga nei e fesili atu ai a o fai le suega:



Leo tele le faasinoga o lamatiaga.

E faasino lamatiaga i soo se mea o minoi pe ono minoi, mo se faataitaiga, taavale, se tagata, se isi o tietie uila. E mafai na i ou luma po o tua po o autafa se lamatiaga.



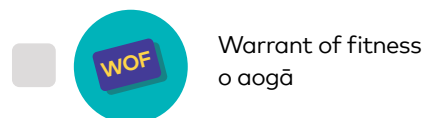
Faamatala lau gaiioiga e fai.

Mo se faataitaiga, o e vaai se teineitiiti o fia kolosi le auala – 'e fia kolosi le teineitiiti mai le itu agavale. Lea la faalemu ma sauni e tu.'

Ua lata le aso e fai ai le suega – lisi o mea e siaki o le taavale



E siaki e le fai suega pe o saogalemu na ave lau taavale. Ae e te le i alu e fai lau suega, siaki muamua vaega uma nei faapena foi pe a faaoga le taavale a se isi tagata. E iai tagata e lē pasi le suega o se laisene e aunoa ma le tago e ave le taavale ona e lē o saogalemu le taavale.



Warrant of fitness
o aogā



Lafoga taavale feoai
(taavale suauu po o le eletise)



Laisene o aogā
(rego)



Siaki po o mafiafia
lelei pa'u (e le o faaogaina le pa'u faaleoleo)



Mautinoa o mamā
nofoa mo le pasese

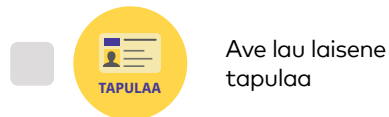


Lava le penisini mo
le 20-minute e alu ai



Siaki po o ola moli
emoemo/moli taofi
(e aofia ai moli taofi pito i luga)

Aso tonu e fai ai le suega – lisi o mea e siaki



Ave lau laisene
tapulaa



Vave alu, e faatali mo
le 30 minute a o le i
faia le suega



Ave lau
matatioata pe a
fai sau tioata



Lesitala ma faatali
mai i totonu

A maua lau laisene atoa



Ave lau laisene i taimi uma e te
avea ai le taavale



E aunoa ma se ava malosi e
faatagaina mo sē laitiiti ifo ma le
20 tausaga le matua

DRIVE

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

**Sauni mo lau
suega ...**

drive.govt.nz