

**Boazodoalli,
veaje bures!**



Gos dat lihkadančuoggát riehta bohtet?

Ravkasis, sávrivuodas ja deahkkevuimmiin dieđusge!

Okta diibmu

Vázzin ja soabbevázzin
Sihkkelastin
Álšasálehárjehus
Dánsun
Frisbeegolf

Diibmobealli

Viehkan
Čuoigan
Čáhcelihkadeapmi
Spábbaspealut

Čoakke ainjuo
ovtta čuoggá
beaivvis! ✓



BOAZODOALLI, LEAT IEŠ IEŽAT DEHÁLEAMOS BARGONEAVVU

Du bargoritma čuovvu bohccuid jagiáigásaš ealátjođu. Bargguid áigemiid, áigodagaid ja bargodiliid muddedallá luondu. Don gárttat iežat bargobirrasis deaividit mánggalágan hástalusaid, mat laktásit buresveadjimii. Dán gihppaga dárkkuhussan lea doarjut du bajásdoallat ja ovddidit iežat buresveadjima.

BOAZODOALLOBARGGUS EALÁHAT JA BÁRTEDORVU

MYEL lea boazodoalliid ealáhatahát. Čoakke alcet sosiáladorvvu visot barggus, man boazodoallin barggat. Beaivit iežat MYEL-oaju vástidit lohkuohccuidat ja dan barggu, maid leat ollašuhhtán. Nuppástusat dáhkádussii dáhkkojit ovttu almmuhanbeaivve rájes, eai maŋjelgihtii. Nuppástusain almmuheapmi lea dehálaš, dasgo vahága deaividettiin dienasmassin rehkenasto bargobođuin.

mela.fi/elakevakuutus

mela.fi/tapaturmavakuutus

LIHKADEAPMI VIRKKOSMAHTTÁ GORUHA JA MIELA

Boazodoalu nuppástuvvan bargovugiid ja mekaniserema olis boazodoalliid iešdoaimmalaš lihkaideapmi báhcá dávjá unnin. Dehkiid máhcaheami dáfus livččii goittotge dehálaš lihkadit muhtin veardde lossage bargobeavvi maŋná. Jeavddalaš lihkaideami gánneha čađahit ainjuo diibmobeali beaivvis nu, ahte dat bajida ravkima ja buktá bivastaga liikái.

Fanahallamis lea veahkki mánggalágan rigge- ja lihkadanorgánabuohcuvuođaid eastadeamis ja dikšumis ovdamearkka dihte čielggi, niskki ja hárduid sula váivviin.

Jierpmálaš lihkaideami gávdnan veahkeha bajásdoallat iežat dearvvasvuođa ja mielalaš buresveadjima.

RITMA BORADEAPMÁI

Buorre biebmua ja jeavddalaš boradanritma ovddidit du dearvvasvuoda ja buresveadjima ja maid veahkehit ceavzit beaivválaš barggildemiinnat. Dábálaš mánggabealat árgaborramuš lea biebmodili vuodđu, dasgo dat sisdoallá visot daid biebmoadnasiid, vitaminiid, minerálaid ja álgoávdnasiid, maid mii dárbbasat. Oktage ovttaskas borramuš ii daga borramušváljjašumis buori dahje fuoni, muhto ollisvuotta lea mearrideaddji.

Don veaját barggadit buorebut miehtá beaivvi, juos válddát mánggabealat nisttiid fárrui meahcebargguide. Ávžžuhahtti niesteborramušat leat ee. gárves vuodjaláibbit, liegga málli termosbohtalis ja niehtit. Geavat ollesgortni, dipma vuojaid ja geahpet sáltti geavaheami. Iskkademiin sierralágan molssaeavttuid don gávnnat alcet heivvoleamos nisttiid.

Juga gáfe mearálaččat, eanemustá 2–4 gohpa beaivvis. Garvve energiija-juhkamušaid ja valjis sohkkara sisdoalli virkkosmahttinjuhkamušaid návddašeami, dannego dat sáhttet dagahit nagirkeahttaivuoda ja vulošvuoda dahjege addikšuvnna.

Boares rievttis tallearkamálla lea ain áigeuovdil

- Bealli tallearkkas varas dahje giksaduvvon šattut
- Njealjádas tallearkkas biergu, guolli dahje vuoncábiergu
- Njealjádas tallearkkas bohtehusat dahje gordni

Čázi juhkan lasiha buresveadjima. Eanetgo 1,5 lihterra čáhci beaivvis vuodá bures olles goruha. Alkoholasa oažžu fas dušši kaloraid ja dávjá maidá oavebákčasa.

Mu borramušbeaivegirji

Beaivi **vuossárga**

Áigi	Borramuš	Mearri	Galláingo?
6.30	<i>hávvarsuohkat</i>	<i>tallearkka dievva</i>	<i>juo</i>
9.30	<i>gáffe nuvván láibevajahas vuodja</i>	<i>2 gohpa 2 st 2 tb</i>	<i>virkkosmuven</i>
12.00	<i>makaronalođá roavaláibi vuodja rušpenjaskkus</i>	<i>tallearkka dievva 4 vajahasa 4 tb 2 dl</i>	<i>juo</i>
14.30	<i>gáffe nuvván roavaláibi vuostá</i>	<i>1 gohpa 2 bihtá 2 vajahasa</i>	<i>ohpit veadjá</i>
17.30	<i>(bohcco)biergomálli gáhkku</i>	<i>tallearkka dievva 2 vajahasa</i>	<i>livččen sáhttán juoba gazzat lasige</i>
20.00	<i>sávdnemárfi sínahppa ja ketšuhppa ruovttuvuolla</i>	<i>1 st moade čárvestaga 2 lása</i>	<i>njam!</i>
22.00	<i>ehpel</i>	<i>2 st</i>	<i>buorre idja!</i>

Merke muitui beaivvi áigges borron visot borramušaid ja nealgádagaid.

Borranbeaivegirji čájeha, man dearvvaslaččat boradat. Smiehta, sáhtašitgo nuppástuhttit iežat diehta.

Buriid nahkariid muitolistá

- Ráfot dahjege daga muosálažžan ruovttu atmosfeara.
- Buđal juoga, mii lotkkodahttá.
- Mana nohkkat easka, go leat váiban.
- Ále rivat nohkkat televišuvnna báldii.
- Muite dearvvaslaš biebmodiehta, jeavddalaš lihcadeami ja beaiveritmma.
- Garvve lossa biepmu, kofeiinna, alkohola ja duhpátbuktagiid.

BUORIT NAHKÁRAT

Oađđin ja vuoingasteapmi leat dehálaččat juohkebeaivválaš buresveadjimasat. Nagerdárbu lea individuála ja dat rievddada agi mielde. Eanas oassi ollesolbmuiin dárbbáša 7-8 diimmu nahkáriid. Go vuoingastat doarvái bures, de geahpedat riskka gártat lihkohisvuođaide ja veahkehat organismmat bealuštit iežas iešguđetlágan buohcuvuođaid vuostá.

NÁVCCAT JA VIRKUIVUOHTA

Sosiála dorvvolašvuohta ráhkaduvvá lagasfierpmádagas. Doala gaskavuodaid lagamus ustibiiddat. Ále hávdde áššiid okto, muhto hála dain luohtehahtti olbmuiguin.

Du iežat doaladupmi eallimii vuhtto vuogistat dikšut ja áddet iežat ja maid ceavzit váttisvuođain. Juohke okta dárbbáša ealáskeami ja áhpáiduvvama, vai máhttá atnit árvvus iežas ja barggus veadjimis. Oza vuogi ložžet streassa, dasgo bisttedettiin streassa golaha miela ja goruha.

BOAÐUID JA GOLUID DÁSSÁLASVUOHTA

Ekonomalaš dorvvolašvuohta vuodđuduvvá boađuid ja goluid dássálasvuhtii. Don sáhtát oasistat váihkkuhit iežat ekonomiiija dássededdui. Rehkenastte iežat dietnasiid ja goluid. Čielggat dárbbu mielde, maid vejolaš vehkiid ja doarjagiid sáhtašit boađuidat ja eallindilát vuodul oažžut.

Daga logahallama goluinnat ja guođe eret dušši goluid. Juos dus lea loatna ja du eallindilli nuppástuvvá, váldde dalán oktavuoda loana mieđeheaddjái, de sáhtát šiehtadallat alcet heivvoleamos máksinplána. Maiddá MYEL-oadjomávssuide lea vejolaš fidnet manjideami. Manjduvvon mávssuide lasihuvvo manjonanreantu.

BARGODORVVOLAŠVUOHTA

Hoahppu, guhkkín fadni bargobeavvit ja maid váibasat váikkuhit bargodorvvolašvuhtii ja veadjimii. Boazodoallobargu lea fysalaččat gáibideaddji ja sisdoallá ollu ergonomalaččat fuones bargostellelmasaid. Ovdamearkka dihte mohtorgielkkáin dahje njealjejuvllagiin vuojedettiin fuones vuodjinstellelmas ja spargin čuhcet gieđaide ja julggiide ja dagahit čielgebákčasiid.

Giddemiin fuomášumi bargovugiide ja -stellelmasaide ja maid bargoneavvuide don sáhtát buoredit iežat bargodorvvolašvuođa ja barggus veadjima ja maid unnidit dáhpedorbmeriskka.

Muitte noađi loktedettiin

- bisut loktenallogaga čorbmageavrri ja gáigñirdási gaskkas
- lokte njuolgočilggiin ja noađđi goruha lahka
- lokte noađi julggiiguin, ále čilggiin
- ále doama loktet, muhto čađat loktema jurddašemiin ja ohppon dáidduid heivehemiin

Vállje heivvolaš rusttegiid ja suodjebiergasiid

- Olgobargguin heivvolaš gápmagat leat geahppasat, juolgeruohttas doarjaleaddjit ja dain coakcu bures.
- Oidde geardegárvodeami.
- Šlápmabirrasis suddje beljiidat dohkkehuvvon bealljesujiiguin.
- Geavat vuoigñansuoji, go giehtadalat gavjás suinniid.

Heahtedili deaividettiin ále eahpit ringet veahki. Doala mátketelefovna álo fárustat liegga sajis, ovdamearkka dihte ohcalupmas, dasgo akkumuláhtora beaktu njiedjá buollašis. Válde fárrui guhkit reaissuide sierra luđenbiergasa dahje várreakkumuláhtora.

Riikkaviidosas hehtenummir lea 112.



***Oahpahala rievttis bargostellelmasaid.
Veaját buorebut!***



**ležas ámmáha árvvusatnin lasiha
bargoburesveaju ja beaktilvuođa.
Boazobargguin sáhtta leat roahkka
čeavlái!**

BOAZODOALLIID SADJÁSAŠVEAHKI OHCAN

Go don buohccát dahje bártidat?

- Daga sadjásašveahkkeohcamuša reivviin, elerávdnjepoasttain dahje teakstadieđáhusain ovdal bargguid álggaheami.
- Almmut sadjásašveahki geavaheamis dallánaga boazoisdii.
- Ordne alccet ovdabearranregistarii merkejuvvon sadjásačča.
- Sádde buhtadusohcamuša ja kopijja rehketsáddendieđuin Melai sadjásašveahki ollašuhttináiggi čuovvovaš kaleanddarmánotbaji siste.

Sáhtát sáddet sadjásašveahkkeohcamuša teakstadieđuin nummirii 050 410 8909 dahje e-poasttain čujhussii: porosijaisapu@mela.fi mela.fi/maatalouslomitus/poronhoitajien-sijaisapu

BARGODEARVVASVUOĐAFUOLAHUS

Bargodearvasvuođafuolahusa ulbmilin lea bargodiliid ja bargovugiid ovddideapmi dearvvaslašžan ja dorvvolažžan, ámmádvddaid ja barggus čuovvu buohcuvuođaid gávnaheapmi, ovddalgihtii eastadeapmi ja čuovvun ja maid veajuiduhttima bagadeapmi.

Boazodoallit sáhttet nu háliidettiin lágidit alcceset bargodearvasvuođafuolahusa juogo dearvvasvuođaguovddážis dahje priváhta doavttiristašuvnnas. Kela buhtada oasi MYEL-dáhkiduvvon boazodoalli bargodearvasvuođafuolahusa goluin. Bonusin bargodearvasvuođafuolahussii gullamis oaččut 20 proseantta vuoládusa bargoáiggi MATA-dáhkádusmávssustat.

Bargodearvasvuođafuolahusa ohcanbálvalusas Mela neahttasiidduin don sáhtát ohcat iežat guovllu bargodearvasvuođafuolahusa bálvalusfáluheaddjiid ja maid almmuhit hálustat searvat bargodearvasvuođafuolahussii.

**kela.fi/tyoterveyshuolto-yrittaja
mela.fi/tyohyvintointi/tyoterveyshuolto**

DOARJJA JA VEAHKKI FIERPMÁDAGAIN

Doarjaluvvon luomut

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto mieđeha luomuid ekonomalaš, sosiála ja dearvvasvuodalaš vuoduštusaiguin.

mth.fi

Sápmelaš boazodoalliid doarjaluvvon luomuid almmuha maiddá samisoster.fi

Dálonguovlluid doarjjaolmmošfierpmádat

Dálonguovllu doarjjaolmmošfierpmádat lea eaktodáhtolaš bargui vuodđuduvvi veahkehanfierpmádat, mii fállá ságastallanveahki visot dálonguovllu ássiide. Doarjjaolbmuid oktavuotadieđuid gávnnat čujuhugas tukihenkilo.fi dahje stodperson.fi.

Sáhtát maid ringet bálvaleaddji telefovdnii **Maaseutupuhelin tel. 010 504 5760** juohke beaivve diibmu 18–21.

Veahkki eallima krisadiliide

Tukinet lea nehtas doaibmi krisaguovddáš. Tukinetis gávnnat maiddá Poro-elämä-ságastallanbálsttá, mii lea dárkkuhuvvon boazodoalloveaga gaskavuoda háleštallanarenan. Tukinet.fi

Buresveadjin lea veahkaválddehisvuotta!

Dorvvolaš eallinbiras lea guovddášoassi buresveadjimis ja juohke olbmos lea vuoigatvuotta vásihit dorvvolašvuoda ruovttustis ja iežas bearrašis. Muhtimin duot ruovttu dorvuhámman sáhttá goit rágadit, juos dilli lagasgaskavuodas riepmá veahkaváldin. Neahtadorvoruoktu veahkeha veahkaválddi visot oassebeliid.

turvakoti.net



Covva: Markku Pulkkinen

BARGODORVVOLAŠVUOĐADOAIBMA BURESVEADJIMA DOARJJAN

Mela bargodearvasvuohta- ja bargoburesveadjindoibma doarju barggus veadjima ja maid ovddida dearvaslaš ja dorvvolaš bargovugiid. Min mihttomearrin lea veahkehit boazodoalli dovdat iežas barggu losádusdahkkiid ja veadjit buorebut.

Mela áššedovdibálvalusat bargodorvvolašvuohta- ja bargoburesveadjináššiin

- bargodorvvolašvuohta- ja bargoburesveadjingulahallan ja maid skuvlendoaimmat
- gihppagat ja oahppamateriála
- bargodorvvolašvuođa veahkkeruđat suorggi dutkamuššii, bagadeapmái, diehtujuohkimii ja skuvlendoibmii

[Lassediehtu mela.fi](http://Lassediehtu.mela.fi) > [Työhyvinvointi](#)

Mela bargodorvvolašvuohtagihppagiid sáhtta dingot mávssuhaga nehtas mela.fi dahje telefonna bokte 029 435 11.

Ovttasbarggus:

