

TUNTOSARVI

N:o 19 1983



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
ilmestyy 22 kertaa vuodessa
Nro 19

Ilmestyy marraskuun 15. pnä 1983
9. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

Varat tämän lehden kustannuksiin on lahjoittanut
Lions-piiri 107 N

PÄÄTOIMITTAJA

Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50
00510 Helsinki 51
puh. 90-77041/227

SISÄLLYS

Hyvät lukijat	1
Ajankohtaista	2
Kirjoja isokirjoituksella	7
Ruokapalsta	9
Syksyn tavallisin tauti	11
Tämän syksyn saapasmuoti	12
Retkihiihtäjän varusteet	14

Hyvät lukijat

Eletään vuoden pimeintä aikaa. Iltaisin tuuli ulvoo ulkona. Pohjoisessa on jo talvi. Täällä etelässä maa on vielä musta ja illat synkkiä. Ulkoilukin jää vähälle, kun illat ovat niin pimeitä. On juuri oikea aika viettää kotaisia iltoja kynttilöitä poltellen ja käsitöitä tehden. On sopiva aika aloittaa joululahjojen teko. Ei taida olla ketään, joka ei ilahtuisi lämpimistä lapasista tai suk-kaparista jouluaattona. Puikot vain kilisemään niin valmista tulee ajoissa. Itse tehty joululahja on kuitenkin kaikkein mukavin antaa ja saada.

Turha on kai toivoa, että tämä joulu olisi erilainen kuin muut. Ihmiset hätäilevät varmasti aivan yhtä paljon kuin muinakin vuosina. Kaikilla on kiire, täytyy ostaa paljon, täytyy siivota, täytyy muistaa kaikkia ehtiä kaikki. Kai se on välttämätöntä ja kuuluu nykyajan jouluun. Mutta ei aleta ihan vielä. Vietetään vielä rauhallisia iltoja ja viikonloppuja kuunnellen syksyn hiljaisuutta ja rauhaa.

Orvokki

AJANKOHTAISTA

Vuokriin on tulossa 60 penniä lisää neliölle. Tämä yleiskorotus koskee kovanrahan asuntoja (yksityiseltä vuokrattu asunto). Jos hallitus hyväksyy tämän ehdotuksen, vuokrat nousevat aikaisintaan maaliskuussa. On olemassa niin kutsuttu kohtuullisen vuokran määrä. Kohtuullisen vuokran mukaan tekee päätöksensä asunto-oikeus, jos sinne valitetaan liian korkeista vuokrista. Tämä kohtuullinen vuokra on korotuksen jälkeen yksiöstä Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla 17,50 – 25,40 mk/m². Kohtuullinen neliövuokra riippuu asunnon valmistumisvuodesta. Pääkaupunki seudulla kaksion kohtuullinen vuokra on 16,10 – 23,40 mk. Kolmen huoneen asunto saisi pääkaupunkiseudulla maksaa 15,20 – 22,00 mk/m². Jyväskylässä, Kuopiossa, Lahdessa, Oulussa, Porissa, Tampereella ja Turussa vastaavat vuokrat neliöltä ovat melkein tasan 2 mk vähemmän. Todellisuudessa vuokra-asunnot maksavat huomattavasti enemmän useissa tapauksissa.

Suomen ulkoministeri Paavo Väyrynen tekee joulukuussa virallisen vierailun Neuvostoliittoon. Kutsun on esittänyt Neuvostoliiton hallitus. Tämä on Väyrysen ensimmäinen virallinen ulkoministerivierailu Neuvostoliittoon. Väyrynen on ollut ulkoministerinä kolmessa hallituksessa yhteensä viisi vuotta. Väyrysen matka

Neuvostoliittoon kestää neljä päivää. Päivät ovat 13.–16. joulukuuta. Väyrynen käy Moskovassa ja Leningradissa. Viimeksi Suomen ulkoministeri kävi virallisella vierailulla Neuvostoliitossa vuonna 1976. Hän oli Kalevi Sorsa. Muissa yhteyksissä Väyrynen on käynyt useita kertoja Neuvostoliitossa. Viimeksi hän oli mukana kesäkuussa presidentti Koiviston seurueessa.

Neuvostoliiton presidentti Juri Antropov on sairaana. Hän ei ollut mukana Moskovan punaisen torin vallankumousjuhlassa. Tästä syystä arvellaan hänen olevan vakavasti sairas. Neuvostoliitosta on ilmoitettu, että presidentti Andropov on vilustunut.

Suomessa vieraili marraskuun alussa Länsi-Saksan ulkoministeri Genscher. Hän viipyi Suomessa kolme päivää. Genscher tapasi presidentti Koiviston, pääministeri Sorsan ja ulkoministeri Väyrysen. Keskustelussa puhuttiin paljon euroaseista. Länsimaiden sotilasliitto NATO tuo vuoden lopulta alkaen 572 ohjusta Länsi-Eurooppaan. Genscher selosti Suomessa, että NATO:n euroaseet ovat vastapaino Neuvostoliiton SS 20-ohjuksille. Geneven euroaseneuvottelussa voidaan kuitenkin vielä päästä tulokseen.

Tuore tutkimus Suomen puolueiden kannatuksesta kertoo, että eniten on kannatustaan lisännyt maaseudunpuolue SMP. SMP:n kannatus on noussut vaa-leista 2,5 %. Lähes yhtä paljon on lisääntynyt vihreiden kannatus. Sekä poliittinen vasemmisto että Ko-

koomus ovat menneet taaksepäin kannatuksessa.

Tutkimuksen Suomen luterilaisista papeista 44 % kannattaa naispappeutta. 42 % vastustaa naispappeja. Loput eivät välitä asiasta. Eniten naispappeja vastustavat nuoret papit. Kaikkein jyrkimmin ovat vastaan lestadiolaiset, rukoilevaiset ja evankeliset papit. Koko kansasta noin 80 % toivoo, että myös nainen voisi päästä papiksi. Kirkolliskokous pohtii naispappeutta. Päätös asiasta saadaan aikaisintaan ensi keväänä. Monissa muissa maissa, esim. Ruotsissa on jo paljon naisia pappina.

Ensi keväänä katoavat markkinoilta 5 markan setelit. Tilalle tulevat 5 markan kolikot. Suomen pankki on tilannut rahapajalta tänä vuonna 20 milj. 5 markan kolikkoa. 5 markan setelit kerätään pois markkinoilta ja hävitetään. Markan seteli katosi markkinoilta 20 vuotta sitten. 5 markan kolikkoa tarvitaan siksi, että se käy useisiin puhelinautomaatteihin, postimerkkiautomaatteihin ja pysäköintimittareihin. 5 markan kolikossa on se vika, että se on hyvin paljon 50-pennisen näköinen. 5 markan kolikko on kuitenkin huomattavasti painavampi kuin 50-pennin kolikko.

Noin 230 000 suomalaista asuu avoliitossa. Avoliitto tarkoittaa, että mies ja nainen asuvat yhdessä vaikka eivät ole virallisesti menneet naimisiin. Monet lait eivät tunne käsitettä avoliitto. Avoliitossa olevat joutuvat huonoon asemaan monesti. Esim. jos ei ole naimisis-

sa, ei voi periä toista jos toinen kuolee. Avoparit eivät lain edessä ole toistensa omaisia. Voi myös käydä niin, ettei saa vakuutusta avopuolisosta. Esim. liikenne- ja tapaturmavakuutukset eivät tunne avopareja. Suomessa ei ole yhtenäistä määritelmää avoliitosta. Esim. työvoimatoimistot ja työttömyyskassat asettavat avoliitolle erilaiset ehdot korvauksista päätettäessä.

Monet linnut ovat vähentyneet Suomesta. Vähentynyt on esim. varis ja västäräkki. Kaikki peltolinnut ovat vähentyneet Suomessa ja erityisesti Etelä-Hämeessä. Variksia on nyt Suomessa puolta vähemmän kuin viisi vuotta sitten. Yhtenä syynä peltolintujen katoamiseen pidetään rikkaruohojen torjunta-aineita. Myös suolinnut ovat vähenneet huolestuttavasti.

Tampereen poliisi on antanut 160 markan sakon myymälän kassalle, joka oli myynyt keskiolutta humalaiselle asiakkaalle. Liikeliiton Tampereen toimisto on puuttunut asiaan. Liitto pitää sakkoja epäoikeudenmukaisena. Liikeliiton mukaan kassoilla ei ole mahdollisuuksia valvoa tehokkaasti asiakkaiden kuntoa. Lain mukaan kassa ei saa myydä keskiolutta ihmiselle, joka jo on humalassa. Keskiolutta ei myöskään myydä alle 18-vuotiaille.

10. päivä marraskuuta tuli kuluneeksi 500 vuotta Martti Lutherin syntymästä. Juhlavuotta vietetään kovin mahtavasti ympäri maailmaa. Eniten juhlitaan kuitenkin Itä-Saksassa, Martti Lutherin kotiseuduilla.

Martti Luther oli uskonpuhdistaja. Hänen vaikutuksestaan irtosi roomalaiskatolisesta kirkosta nykyinen luterilainen kirkko. Kyse ei ollut uudesta kirkosta. Luther ei ollut uuden kirkon perustaja. Hän vain muutti omasta mielestään väärää roomalaiskatolisen kirkon muotoja toisenlaiseksi. Luterilaisia on tällä hetkellä maailmassa noin 70 milj. Suurin osa suomalaisista kuuluu luterilaiseen uskontokuntaan.

Itä-Turkissa on sattunut vakava maanjäristys. Kuolleita on yli 1 000. Kymmenentuhannet ihmiset jäivät kodittomiksi järistyksen jälkeen. Heitä uhkaa paleltuminen talvisessa säässä. Maanjäristys tuhosi täysin 40-50 kylää. Kansainvälinen Punainen Risti yrittää auttaa maanjäristyksen uhreja. Punainen Risti kerää heille telttoja, huopia ja makuupusseja.

Palestiinan vapautusjärjestön PLO:n johtaja Jasser Arafat on joukkoineen piiritettynä Tripolin kaupungissa Libanonissa. Häntä piirittävät Syyrian armeijan joukot. Piiritysrenkaan sisällä Tripolin kaupungissa ovat palestiinalaisten kaksi suurta pakolaisleiriä. Leireissä asuu useita kymmeniätuhansia siviilihenkilöitä.

Yhdysvaltojen sotajoukot ovat nousseet maihin Grenadan saarivaltiossa. Grenada sijaitsee etelä-Amerikan pohjoispuolella Garibian meressä. Yhdysvallat puolustelee maihinnousuaan sillä, että he muka pelkäsivät Kuuban tuovan Grenadaan sotilaitaan. Grenadassa on tuhansia yhdysvaltalaisia sotilaita. Eri puolil-

la maailmaa on esitetty vastaulauseita Yhdysvaltojen maihinnousulle. YK:ssa on hyväksytty sen vastainen julkilausuma. Myös Suomi äänesti julkilausuman puolesta.

Aiotko lähettää joulupostia ulkomaille? Posti on ilmoittanut viimeiset päivät, jolloin ulkomaan posti on lähetettävä, jotta se ehtii perille jouluksi. Joulupaketti Ruotsiin on lähetettävä 8.12. ja joulukortti 12.12. Lentäen kortti ehtii vielä jos sen lähettää 16.12. Esim: Australiaan ehtii posti enää lentoteitse. Paketin on lähdettävä lentäen viimeistään 7.12. ja kortti päivää myöhemmin. Jos olet lähettämässä ulkomaan postia jouluksi, on paras kysyä postista milloin se viimeistään on lähetettävä.

Kirjoja isokirjoituksella

Kirjastoihin on alkanut ilmestyä kaunokirjallisuutta isokirjoituksella. Helsingin kirjastoissa on tällä hetkellä jo noin 60 eri kirjaa isokirjoituksella. Teksti on suurempaa kuin esim. Tuntosarven teksti. Muutenkin se on selkeää ja helposti luettavaa. Nämä isokirjoituskirjat ovat täsmälleen samoja kuin normaalitekstillä painetut kirjat. Niitä ei siis ole mitenkään lyhennelty tai tiivistetty tai tekstiä muuten muuteltu. Seuraavassa luettelo

muutamista kirjoista, jotka ovat kirjastoista saatavissa isokirjoituksella:

Veikko HUOVINEN, Koiran kynnen leikkaaja ja Ronttosaurus,
Eino LEINO, Elämän koreus,
Väinö LINNA, Tuntematon sotilas,
Veijo MERI, Jääkiekkoilijan kesä,
Erno PAASILINNA, Jäniksen vuosi,
Lasse SINKKONEN, Solveig ja Jussi,
Tommy TABERMANN, Suudelma,
Mika WALTARI, Johannes Angelos.

Myös monia, monia muita kirjoja kuuluu listaan. Kirjastonhoitajat tietävät isokirjoituskirjoista. Helsingin sivukirjastoissa olevassa isokirjoitusessitteessä sanotaan, että jos kirjaa ei ole sivukirjastossa se voidaan tilata pääkirjastosta asiakkaalle.

Nyt olisi tärkeää, että isokirjoituskirjoja kysyttäisiin ja lainattaisiin paljon kirjastoista. Tällöin huomattaisiin, että niitä todella tarvitaan. Silloin niitä tulee aina uusia ja uusia. Jos näönjäänteesi riittää isokirjoitustekstin lukemiseen ja muutenkin harrastat lukemista, mene rohkeasti kirjastoon kysymään isokirjoituskirjoja.

Tietysti näitä kirjoja on myös myytävänä hyvin varustetuissa kirjakaupoissa. Ehkäpä niistä löytyisi hauskoja joululahjoja ystäville. Ja hauskaahan kirjoja on itsellekin ostaa.

RUOKAPALSTA

Mitä, jos herkuteltaisiin oikein hyvällä kakulla syysillan iloksi. Tässä pari mainiota reseptiä. Tosin kaloreita taitaa kertyä melkoisesti.

Tasavallan toscakakku

2 munaa
1 1/2 dl sokeria
2 1/2 dl vehnä jauhoja
1 1/2 tl leivinjauhetta
1/2 dl maitoa
150 g voita sulatettuna

Kuorrutus:

50 g voita
70 g (2 pussia)
mantelilastuja
1 dl sokeria
1/2 dl kuohukermaa
1 rkl vehnä jauhoja

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää vehnä jauho-leivinjauheseos, maito ja voisula kevyesti sekoittaen. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun, mieluiten irtopohjaiseen vuokaan, joka on noin 21 cm halkaisijaltaan. Paista kakkupohjaa 200°:ssa 20 minuuttia uunin alatasolla. Kiehauta kuorrutusaineet. Levitä kuorrutus puolikypsän pohjan päälle. Paista kakkua vielä 250°:ssa noin 10 minuuttia uunin ylätasolla, kunnes se on kauniin vaaleanruskea.

Hedelmätorttu

Kakkupohja: Osta valmis torttupohja tai paista torttuoassa kahden munan sokerikakkupohja.

Vaniljakiisseli:

- 1 dl kermaa
- 1 muna
- 2 rkl maissijauhoja
- vanilliinisokeria

Sekoita maissijauhot kermaan. Kuumenna koko ajan sekoittaen. Kiehauta. Vatkaa muna ja sekoita siihen kuuma kiisseli. Mausta vanilliinisokerilla. Jäähdytä.

Hedelmätäyte:

- 1 tk säilykepersikoita (400 g)
- 1 tk säilykeananasta (560 g)
- 1 tk mandariineja (300 g)

Kostuta pohja hedelmäliemellä, peitä vaniljakiisselillä ja asettele päälle hedelmät. Anna vetäytyä 1-2 tuntia jääkaapissa. Tarjoa kahvin kanssa.

Syksyn tavallisin tauti

Vilustuminen eli flunssa on lähes aina viruksen aiheuttama. Se tarttuu kosketuksella tai esineiden kautta. Tartuntavaara on suurin taudin alussa. Tartuntaa on vaikeaa välttää. Kylmettyminen sinänsä ei aiheuta flunssaa, jos ei ole ennen sitä saanut tartuntaa.

Flunssa kestää yleensä viidestä kymmeneen päivään. Ensimmäisinä päivinä särkee päätä, on vähän kuumetta ja vilun väristyksiä. Sitten tulee nuha. Tavallisesti nuha tai vilustuminen ei vaadi erityistä hoitoa eikä lääkärissä käyntiä. On syytä välttää kovaa ponnistelua. Nykyään ei uskota siihen, että flunssassa on maattava lämpimässä vuoteessa. Lääkärit sanovat jopa, että itsensä hauduttaminen lämminvesipulloilla vain johtaa helposti flunssan pahenemiseen.

Jos kuume on korkea, on toki hyvä olla sängyssä, mutta tyynyn tulisi olla tavallista korkeampi. Lapselle tämä on erityisen tärkeää. Lääkäriin on syytä mennä seuraavissa tapauksissa:

- jos kellertävä nuha jatkuu jo toista viikkoa
- särky tuntuu otsassa tai poskissa
- korvat vuotavat tai särkevät jatkuvasti
- kurkku on kovasti kipeä
- kuume pysyy pitkään korkeana

Lapsi täytyy viedä lääkäriin, jos hänellä on kuumetta 39 asteen paikkeilla yli kolme päivää, tai hänellä on hengittämisvaikeuksia tai hän on epätavallisen väsynyt ja ärtyisä.

Lääkkeet lievittävät vaivoja

Flunssaan ei ole parantavaa lääkettä. Oireita voidaan kuitenkin lieventää. Yleensä suositellaan jotakin asetylisalisyylivalmistetta (esim. aspiriini) kuumeen laskemiseen ja päänsärkyyn. Pakkauksissa olevia ohjeita täytyy noudattaa tarkasti. Nuhaan voi käyttää nuhatippoja. Niitäkin saa ilman reseptiä. Tipat helpottavat tukkoista nenää. Niitä saa käyttää enintään kymmenen päivää. Höyryn hengittäminen myös tekee hyvää nuhassa. Yskää ja kurkkukipua lievittäviä lääkkeitä on runsaasti saatavana. Tietysti niitäkin pitää käyttää harkiten. Jos välttää liiallista rehkimistä, juo paljon nestettä ja ehkä joitakin lievittäviä lääkkeitä, selviää flunssasta viidessä, kuudessa päivässä. Lämmin hunajamaito on edelleen hyvä lievittäjä. Asiantuntijat ovat eri mieltä siitä, auttaako C-vitamiinin suuri määrä vilustumiseen. Jotkut uskovat siihen, toiset sanovat C-vitamiinin yliannostuksen olevan turha keino. Vaaraa siitä ei kuitenkaan ole.

Tämän syksyn saapasmuoti

Alkaa olla saappaiden aika. Kävelykengissä nilkat tuntuvat jo kovin kylmiltä. Yleensä talvisaappaat ovat edullisinta hankkia vasta joulun jälkeen. Heti joulun pyhien jälkeen alkavat alennusmyynnit. Silloin talvi-vaatteita saa usein lähes puoleenhintaan. Usein kui-

tenkin on pakko hankkia esim. saappaat jo näin alkutalvesta. Paras on hankkia saappaat, joiden malli on mahdollisimman ajaton. Jos ostaa kovin erikoiset muotisaappaat, ne tulevat vain vanhanaikaiseksi ennenkuin kuluvat loppuun.

Tänä vuonna talvisaappaissa on hyvin paljon yksityiskohtia. Sellaisia ovat painonapit, vetoketjut, niitit, soljet ja tarrat. Koristelu on runsaampaa kuin aikoihin.

Saappaiden korot ovat tänä vuonna yleensä matalat tai puolikorkeat. Saappaiden varret ovat pehmeät ja väljät. Usein varsi on jopa poimutettu. Joissakin saappaissa varsien väljyys säädellään nauhoilla. Materiaalista muodikkain on vahapintainen ja himmeähkö nahkatyyppi. Nuorisoa suosii tänä vuonna mokkanahka, jonka pinta on käsitelty repalaisen ja loppuun kuluneen näköiseksi. Myös lakeri eli kiiltonahka on jälleen muotia saappaissa.

Saappaiden väreissä ovat samat värit muotia kuin vaatteidenkin väreissä. Suosittuja tänä vuonna ovat krafiitin harmaa ja harmahtavan ruskea. Vihreän sävyjä on paljon, samoin tummanruskeaa, sinistä ja viininpunaista. Nuorison saappaissa näkyy voimakkaita värejä, keltaista ja syklaamin punaista. Niitä yhdistetään usein esim. mustaan. Monet nuorisosaappaat ovat monivärisiä.

Näiden muodikkaiden saappaiden rinnalla kuitenkin kaikissa kenkäkaupoissa on klassisen mallisia perussaappaita. Kannattaa tietysti harkita, laittaako rahansa monivärisiin muotisaappaisiin, vaiko tavallisiin yksivärisiin nahkasaappaisiin. Riippuu siitä, kuinka

muodikkaita haluamme olla.

Lasten talvijalkineissa jo toista vuotta ovat suurta muotia ns. talvilenkkikengät. Niitä on saatavana myös aikuisille. Talvilenkkikengät ovat tavalliset lenkkikengät, joissa on lyhyt, topattu varsi. Talvilenkkikengät kiinnitetään joko normaalilla nauhoilla tai sitten tarroilla. Talvilenkkikengästä on hyvin eri hintaisia. Halvimmat maksavat noin 100 mk ja kalleimmat noin 200 mk. Talvilenkkikengät ovat hyvä lisä talvijalkineisiin, mutta eivät varmaankaan riitä. Ne ovat hyvät ulkoiltaessa talvella. Pitempiaikaisessa käytössä ne kuitenkin saattavat hiottaa ja olla sillä tavoin ehkä epäterveelliset.

Retkihiitäjän varusteet

Hiihdon aika lähestyy. On hyvä muistutella mieliin siihen liittyviä asioita.

Sukset ovat tietenkin hiihtäjän tärkein varuste. Jos hiihtää valmiilla laduilla voi käyttää kapeita suksia. Kapea sukki on leveydeltään hieman yli 40 mm. Leveämpää suksea on hyvä käyttää silloin, jos hiihtää maastossa jossa ei ole valmista latua. Tällöin on sukseen leveyden oltava yli 50 mm. Suksien on myös oltava oikean pituiset. Kun lasket oman pituutesi ja puolet painostasi yhteen saat tulokseksi luvun joka kertoo

kuinka monta senttiä tulisi sinun suksissasi olla pituutta.

Hyvät sauvat on nykyisin valmistettu hiilikuidusta. Oikean sauvan pituuden saat kun kerrot oman pituutesi luvulla 0.82. Monoja on tarjolla kahdenlaisia: lyhytvartisia ja pitkävartisia. Pitkävartiset monot ovat yleensä kuntohiitäjälle sopivimmat.

Onnistuneen hiihtoretken edellytyksenä on myös oikea vaatetus. Monojen on hyvä olla niin suuret että jalkaan mahtuu kahdet villasukat. Alusvaatteiksi sopii parhaiten urheilukerrasto. Se läpäisee kosteutta ja pitää ihon kuivana. Flanellipaita sekä lämmin villapusero pitävät pakkasen loitolla. Päällimmäiseksi voi pukea ylleen esim. tuulta pitävän anorakin. Anorakin tulee olla riittävän väljä ja kevyt. Taskuja tulee olla riittävästi. Hiihtohousuissa on tärkeintä että ne ovat joustavat ja suojaavat ristiselkää kylmältä. Välihouset ovat aina kylmällä säällä paikallaan. Lopuksi vielä pipo päähän ja käsiin rehelliset lapaset ja rukkaset. Tärkeintä hiihtovarusteissa on se, että ne ovat mukavat ja lämpimät.

Mitä pitemmän hiihtoretken aiot tehdä, sitä tärkeämpää on huolellinen valmistautuminen. Alla on lista niistä asioista joiden pitää olla kunnossa kun lähdet maaston.

Tapaturmien ennaltaehkäisy

- huolehdi säännöllisesti yleiskunnostasi äläkä lähde sairaana tai toipilaana retkelle

- opettele käyttämään ensiaputarvikkeitasi, vain siten niistä on hyötyä
- käy ensiapukurssi ja säilytä ensiaputaitosi
- tarkista ensiapupakkauksen sisältö ja ota se mukaan
- suunnittele reitti turvalliseksi ja retken aikataulu sopivaksi, ei liian kiireiseksi
- samankuntoinen ja keskenään hyvin toimeen tuleva retkiporukka sekä kokenut opas ovat oiva pohja retken onnistumiselle
- hanki varusteet vuodenajan mukaan, pidä ne kunnossa ja korjaa vialliset
- kokeile varusteet etukäteen, etenkin jalkineet
- hanki kunnan kartat
- varaa vaatteita joka säälle
- ota selville mahdolliset erämaapuhelimet reittisi varrella.
- Kun lähdet hiihtoretelle, lähde aina reippaalla mielellä. Jätä turhat murheet kotiin.