

# ISSÄKERHET OCH LÅNGFÄRDS- SKRIDSKOÅKNING

Har du drömt om: - att åka skridskor på naturis - lära dig mer om naturisar - veta mer om issäkerhet - komma nära naturen?

 #idrottfi *Idrott för alla*  #idrottfi *Idrott för alla*  #idrottfi *Idrott för alla*

**Alla intresserade är varmt välkomna med  
på teori-kväll!**

**Du får information om:**

- Säkerhet på isen - isvett!
- Grunderna i långfärdsskridskoåkning
- Utrustning du behöver på isen

**Is är färskvara, vi hoppas kunna arrangera ett praktiskt tillfälle  
som uppföljning.**

Anmälan per 29.1 till e-post : [friluft@idrott.fi](mailto:friluft@idrott.fi),  
Anmälan är bindande.

Kurspris: 30 €.

I priset ingår kursmaterial.

Kursledare: Simo Ahtola

Mera info: Eva-Lotta Backman-Winquist  
tfn: 09-70102250, 050-5249624

**10.2 Vörå**

18-21 Norrvalla Idrottsinstitut

  
Finlands Svenska  
**IDROTT**

 **folkhälsan**  
Utbildning Ab