

New Zealand

Shake
Out™



Tā tātau whakaharatau rū ā-motu me te hīkoi ngaru taitoko
www.shakeout.govt.nz

Ka tū te New Zealand ShakeOut, tā tātau whakaharatau rū ā-motu me te hīkoi ngaru taitoko ā te 9.30am o te 18 Whiringa-ā-nuku 2018.

E noho mōrea ana a Aotearoa katoa ki ngā rū me tō tātau takutai katoa ki ngā ngaru taitoko. Kāore e taea e tātau te matapae āhea nei ka pā mai, engari ka taea e tātau te whakaharatau te mahi tika hei tiaki i a tātau anō.

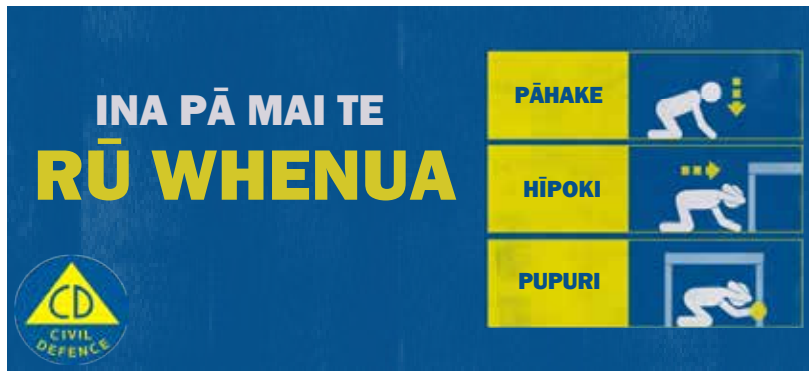
He āhuatanga tino pai te whakauru mai ki te New Zealand ShakeOut 2018 hei ako i ngā mahi tika me te takatū i a koe anō.

ShakeOut - he māmā noa iho pērā i te 1, 2, 3...

- 1 Rēhita ināiane! - ka taea e koe tō whakahaere, whare rānei te rēhita i roto i ētahi meneti ruarua nei.
- 2 Tukuna whānuitia te kōrero (ki ō hoa, whānau, hoa mahi, ki runga Pukamata, Tīhau, aha atu, aha atu).
- 3 Mahia te whakaharatau Pāhake, Hīpoki, Pupuri ā te 9:30am te 18 o Whiringa-ā-nuku 2018*, whai muri i tō hīkoi ngaru taitoko mēnā e tūtata ana koe ki te taha moana.

Haere ki www.shakeout.govt.nz ki te rēhita, te whakamahere i tō whakaharatau me tō hīkoi, ā, ka whakareri me te tikiake i ngā rauemi hei whakatairanga i tō whakaharatau.

* Mēnā kāore e taea e koe te whakaharatau te mahi ā te 9:30am i te 18 o Whiringa-ā-nuku 2018, ka taea e koe he wā e hāngai ana ki a koe te kōwhiri i roto i te rua wiki o te whakaharatau (ka mana tonu).



Ko te Pāhake, Hīpoki, Pupuri te mahi tika hei whai i tētahi rū.

Mā tēnei kāore koe e turakina ki raro, ka whakapakupaku i a koe hei whakaiti ake i tō tūpono-tanga ki ngā taputapu e taka ana, ā, ka tiaki i tō māhunga, kakī, me ngā whēkau o roto

- **PĀHAKE** ki ō ringa me ō pona. Ka tiaki tēnei i a koe mai i te hinga ki raro engari ka taea tonu e koe te nekeneke haere.
- **HĪPOKI** tō māhunga me tō kakī (te katoa o tō tinana rānei mēnā ka taea) i raro i tētahi tēpu pakari (mēnā e tūtata ana ki a koe). Mēnā kāore he whakaruru i te tūtata mai, me hīpoki e koe tō māhuna me ō ringa.
- **PUPURI** ki tō whakaruru (me pāhake rānei kia tiakina ai tō māhunga me tō kakī) kia mutu rā anō te ueue. Ki te neke tō whakaruru, me whai haere anō koe.

Ki te kore e taea e koe te pāhake ki raro, kia kaha te pupuri i a koe anō ki rō tūru, kōrea rānei (rakaina ō wira) ka hīpoki i tō māhunga me tō kakī mā ō ringa. Mēnā kāore e taea e koe te puta i tō moenga, hīpokina tō māhunga me tō kakī mā tētahi pera.

He nui ngā tāngata ka whara i a rātau ka whakamātau ki te neke haere I TE WĀ e ueue ana. He pai ake te Pāhake, Hīpoki, Pupuri kia mutu te ueue.



Mēnā e tata ana koe ki te moana ka pā mai tētahi o ēnei:

- Ka pā mai he rū nui e uaua ai tō tū ki runga, ka roa atu rānei i te kotahi meneti, neke atu rānei
- Ka kite koe e tere piki ana, heke ana rānei te moana
- Ka rongo koe i ngā ngunguru nui, rerekē rānei mai i te moana

Kia tere tonu te neke atu ki te wāhi teitei rawa e tūtata mai ana, ki uta rā anō. Me hīkoj, eke pahikara rānei mēnā ka taea. Kei noho ka tatari mō ngā whakatūpato ōkawa.

Mō tētahi ngaru taitoko ā-rohe, ka tae mai i roto i ētahi meneti, kāore he wā mō tētahi whakatūpato ōkawa. He mea nui te mōhio ki ngā tohu whakatūpato tūturu, ā, me hohoro koe.

Kia maumahara, **ROA, KAHA** rānei: **ME RERE.**