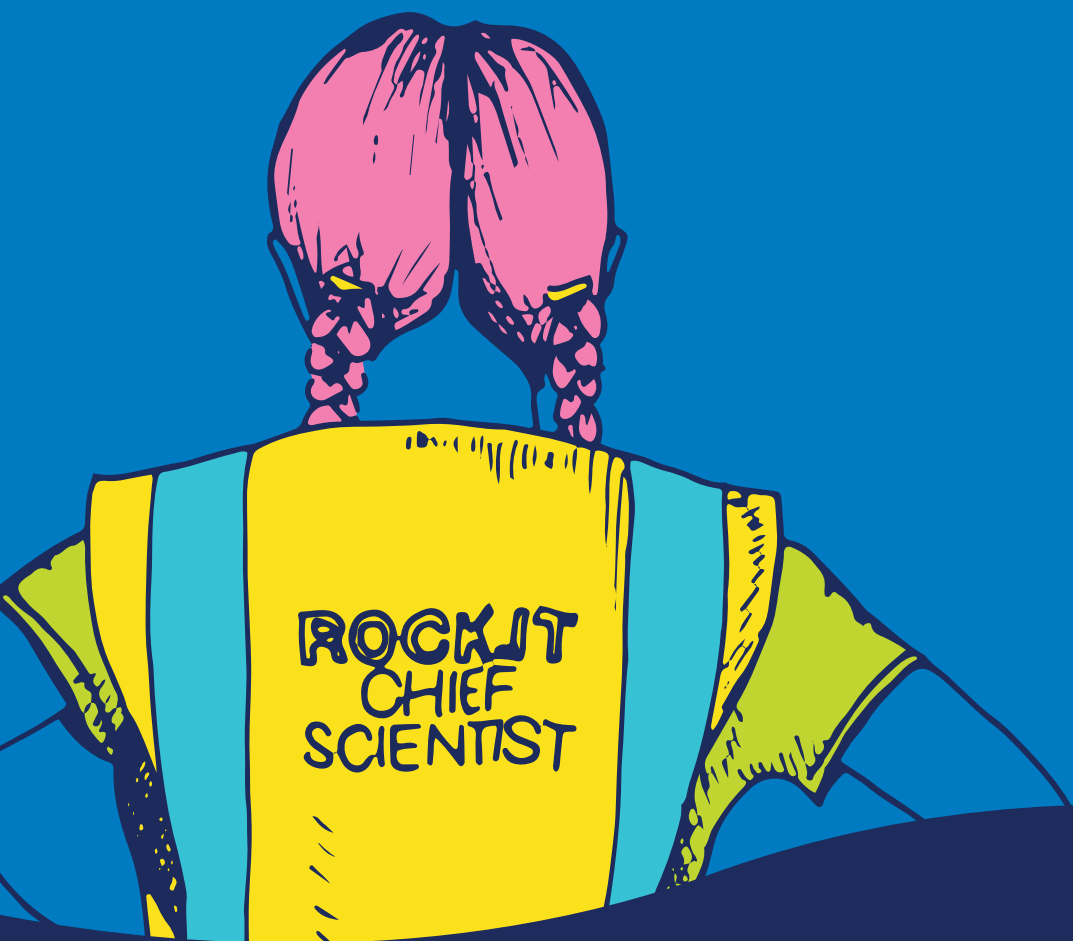


Ngā ture mō te hauora me te noho haumaru hei whai mā ngā kaiwhakarewa tākirirangi

Inā te ngahau o te tākirirangi – ina whakamahia i runga i te noho haumaru.

Koinei ngā ture matua e noho haumaru ai koutou ko ētahi atu.



Whakaritea te whakarewanga

1. Me piri ki a koe tētahi pakeke ka whakamahi ana koe i ngā taputapu tākirirangi.
2. Me mau mōhiti whakamaru, me mau kahutumu muramura koutou ko tō rōpū.
3. Me rite tonu tō hihira i ō taputapu. Me hou te pātara 1.5 rita e whakamahia ana, ā, kāore ōna wāhi e tangoro ana, e kino ana, e taretare ana rānei.
4. Kia tika tō whakarite i tō papa whakarewa i tētahi wāhi papatahi, kia kaua e aro atu ki te tangata, te kararehe, te whare, te rākau rānei.
5. E pupuhi ana te hau, e ua ana rānei? Taihoa kia paki te rā.

Te whakarewanga

1. Āta whāia ngā tohutohu whakarewa i ngā wā katoa.
2. Rāhuitia tētahi wāhi haumaru mō ngā kaiwhakarewa. Me tūraha ngā kaimātaki, ā, tatau whakararo ki te whakarewanga.
3. Kaua e tū i runga i tō tākirirangi, kaua hoki e whakatata atu i te wā o te whakarewanga.
4. Kaua rawa e nui ake i te 60 psi te kaha o te pēhanga hau.
5. Me mātua tau te noho o tō tākirirangi ki te papa, ka tīkina ai e koe.



Kaupapa
Mīharo

Wero
Tākirirangi

