

# Pujortarunnaarnerup iluaqutissartai

Piffissap ingerlanerani pujortarunnaarnerup iluaqutissartai:

## **Minutsit 20-t qaangiunneranni**

Aap naqitsinera tillernerlu pissusissamisuulerput.

## **Ulloq unnuarlu ataaseq**

Taqqatigut milittoorsinnaaneq annikinnerulerpoq.

Ameq aammik pilersorneqarnerulerpoq, assanni isikkanilu inussat kissarnerulerput.

Puaat imminnut salillutik aallartipput (quersortitsisinnaavoq).

## **Ullut unnuallu marluk**

Mamassutsimik misiginnissinnaaneq naamasinnaanerlu pitsaanerulerput.

Kulilti timimiit peeruppoq, taamaattumillu qasujaannerulernermik kinguneqarluni.

## **Ullut unnuallu pingasut**

Torluup puannut atassutai qasukkariartulerput.

Anersaartorneq pitsaanerulerpoq.

## **Sapaatip akunneri 2-12**

Aap kaaviiarnera arriitsumik pitsanngoriartuaarpoq.

## **Qaammatit 3-9**

Ammip utoqqaliartornera nalinginnaasumik ingerlalerpoq (eqisalunnerit).

Quersortarneq annikinnerulerpoq, anersaartorniarnertu 10%-imik pitsaanerulerpoq.

Meerartaarsinnaassuseq pitsaanerulerpoq.

## **Ukiut 1-2**

Taqqatigut milittoorsinnaaneq affaannangorsimassaaq.

## **Ukiut 5-10**

Taqqatigut milittoorsinnaaneq pujortarsimannngisaannartutulli ilivoq.

## **Ukiut 10**

Puatsigut [kræfteqalersinnaaneq](#) pujortartartunut naleqqiullugu affaannangorsimassaaq.