

#1

MŌ TINO  
FĀIKA

## PEPA O FAKAMATALAGA

mō tino fāika, tino fakatau ika  
mo tino `togi ika



### KAIA

E fakamatala i te pepa tenei a auala e mafai o fai ke fakatumau te`fou o ika ko te mea ke:

- Tumau tena aoga mō se taimi leva
- Tumau te mo`mona o ika kae e aoga ki te ola`lei o koe pena foki mo tino e`togi ne latou



### ATAFAI FAKA`LEI

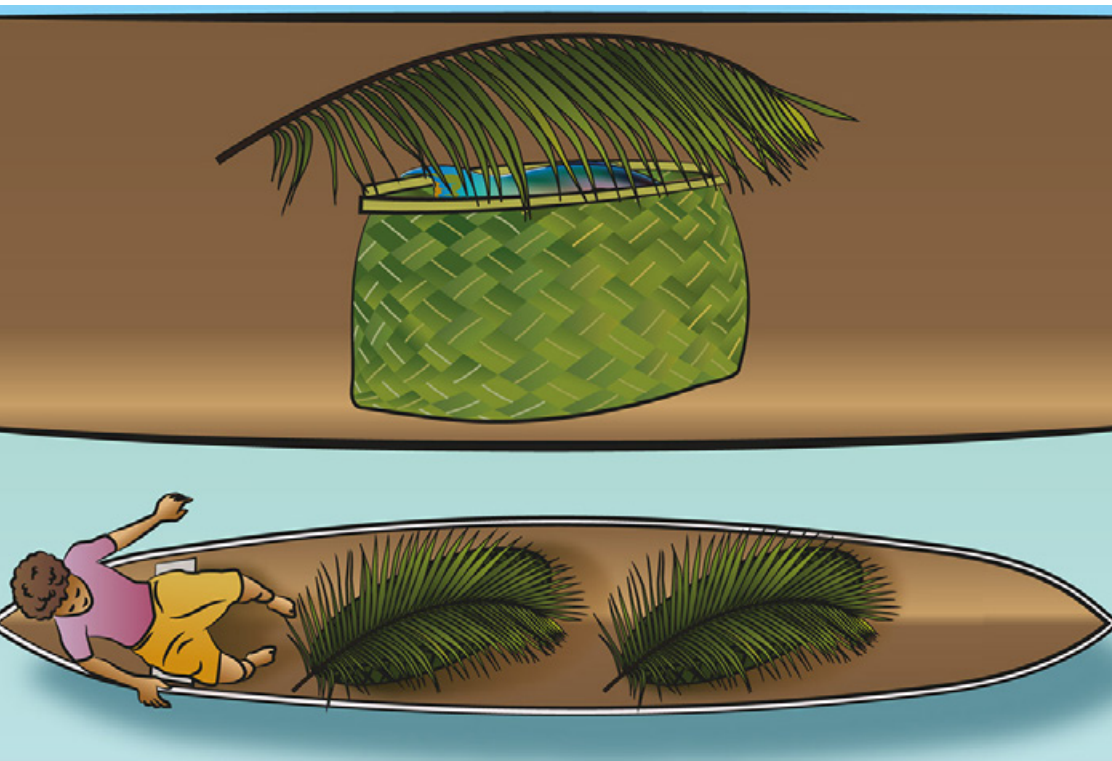
Ke ata puke faka`lei atu ki au ika i taimi katoa.

E ma`sei vave a ika mafai ne pokomālo i se mea, ma`sae olotou pakili, io me pakia`kia olotou gakau i te tinae. Ke fakafaigofie a te tausiga o ika, io me ke mo a e uliuli i te pokomālo`soko, e tāua ke tā fakavave te ika ke mate mai te kini tena ulu.



### FAKA`MOKO

A tamā manu i loto i te`kano o te ika kola e fakatupu ne latou te masei ke`pala a ika e ga`lue malosi i taimi`vela.



Tausi te ika ke`moko i taimi katoa, kae faka`moko fakavave mafai ko oti ne tapale te kalaumea, fakaau kae`fulu faka`ma.

E mafai o fakatumau te mokomoko i ika mai te:

- Fakasiusu faeloa kae tuku i te malu
- Fakatoka faka`lei a ika ki loto i kati poloka`moko (`fuli ki luga te tinae mafai e seki fakaau)
- Ufi katoa te fōitino o te ika ke galo ki loto i suātai`moko.
- Fakapō`loka a ika

E tāua`ki ke tausī a ika ke`moko faeloa mai te te taimi ne`poa i ei ki te taimi e fakatau i ei ki tua.

## PEPA O FAKAMATALAGA mō tino fāika, tino fakatau ikamo tino`togi ika

## MŌ TINO FĀIKA



### FULU KE`MA

A ika e mafai o fakamaseigina ne tamā manu fakatupu masaki e pena foki mo te lailai.

A tamā manu mo te lailai e mafai o maua:

- I luga i te ika, e pena foki i loto i tena tinae
- I kogākoga i tafa o te ika
- I luga i mea fāika
- I luga i tino

Sose koga ne fakaoga ke`fulu kae tausi i ei a ika e`tau faeloa o`fulu ke`ma, kae e`tau o`fulu fakavave mafai ko oti ne fakagasue kea`tea a ika mai te koga tena.



### E se`tau o tuku atu a ika i luga i te laukele.

Ke puipui a tamā manu ma`sei mo te lailai mai te fakamasei atu kae fakaseaoga a ika mō kai:

- Fakaoga a vai`ma mo fulu ki ei a ika
- Kafai e mafai, fakaoga a poloka`fou mo faka`moko a ika
- Fakaoga a mea`ma mo tausi a ika
- Tausi ke mokomoko a ika i taimi katoa
- Pulou io me ufi faka`lei a ika i taimi katoa

- E tapu e tuku tasi a ika`mata mo ika`paku
- Tausi kae`fulu faka`ma te koga galue, e aofia i ei mea ne`kati ki ei a ika mo te koga`fulu ika
- Tausi tou foitino ke`ma
- `Fulu faka`lei ou lima ke`ma i taimi katoa
- Sa patele ki ika mafai koe e logologosala
- Tausi keatea a manu`lasi mo manu fo`liki



### FAKAVAVE

Tamate, tapale te kalaumea, fakaa,`fulu ke`ma kae faka`moko fakavave au ika.

E ola vave a tamā manu, tela la taumafai ke`fulu ke`ma kae faka`moko fakavave au ika ke fesoasoani atu ke tumau te`fou, momona kae`kano`lei a ika mō se taimi leva.

A ika e`tau o avatu fakavave ki te maketi.

## #2

### MŌ TINO FAKATAU IKA

## PEPA O FAKAMATALAGA

mō tino fāika, tino fakatau ika  
mo tino `togi ika



### KAIA

E fakamatala i te pepa tenei a auala e mafai o fai ke fakatumau te`fou o ika ko te mea ke:

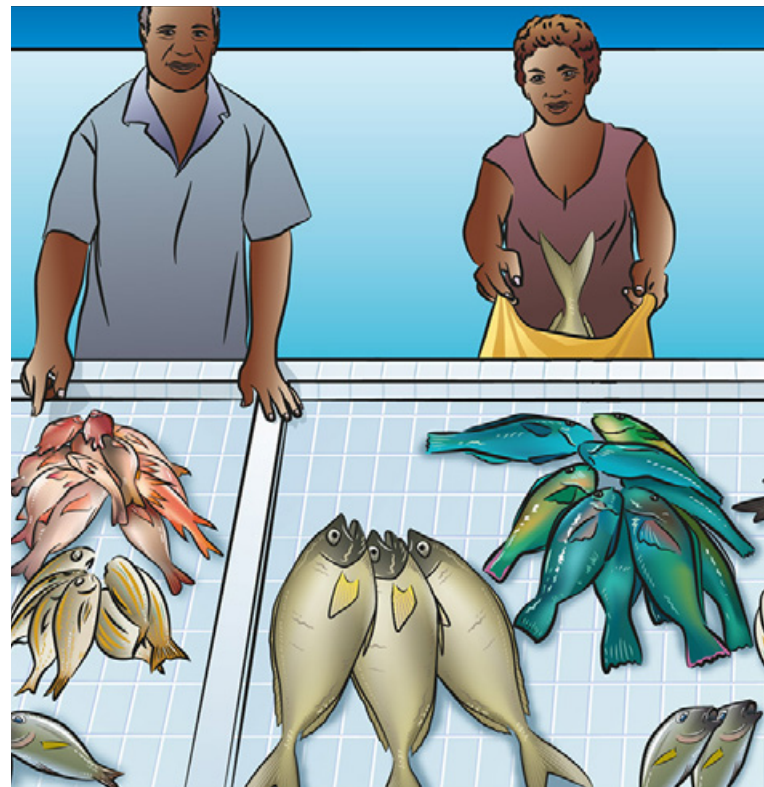
- Tumau tena aoga
- Tumau au ika i te mo`mona kae aoga ki te ola `lei o tino e`togi ne latou



### ATAFAI FAKA`LEI

Ke ata puke faka`lei atu ki ika i taimi katoa. E ma`sei vave a ika mafai ne pokomālo i se mea, ma`sae olotou pakili, io me pakia`kia olotou gakau i te tinae.

- Taumafai ke fakafoliki te taimi e patele koe ki ika.
- Fakaoga faeloa naifi mata`kai mo fakaau, tapale a kalaumea pena foki ma`fulu a ika.
- Fakamautinoa ke mo a tō saitia kae pā`kia au ika i tau koga fakatau io me i te koga e tausi i ei.



### FAKA`MOKO

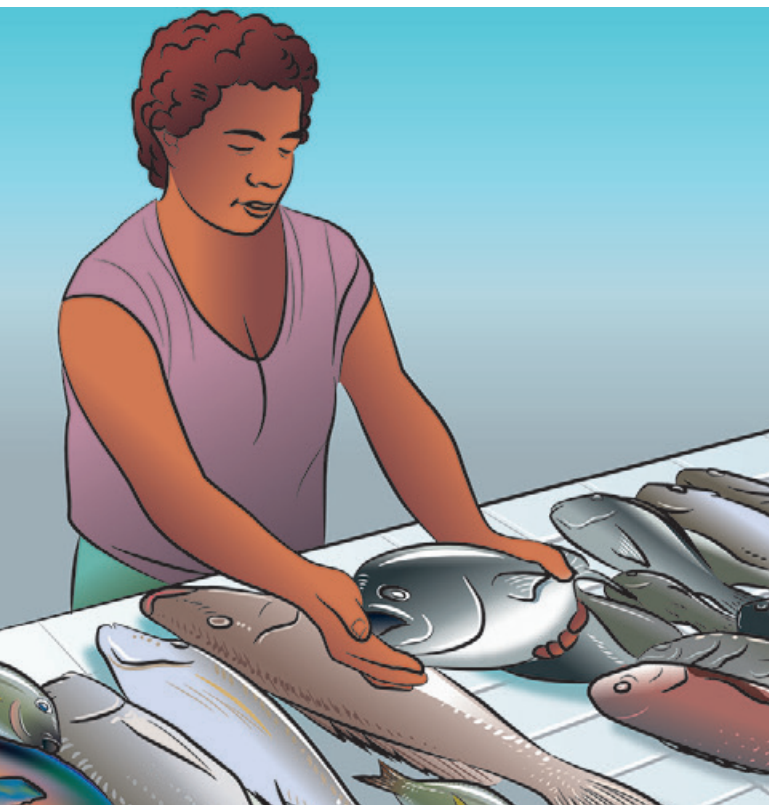
A tamā manu i loto i te`kano o te ika kola e fakatupu ne latou te masei ke`pala a ika e ga`lue malosi i taimi`vela

Tausi te ika ke`moko i taimi katoa, kae faka`moko fakavave mafai ko oti ne tapale a kalaumea, fakaau kae`fulu faka`ma.

E mafai o fakatumau te mokomoko i ika mai te:

- Fakasiusu faeloa kae tuku i te malu
- Fakatoka faka`lei a ika ki loto i kati poloka`moko (`fuli ki luga te tinae mafai e seki fakaau)
- Ufi kātoa te foitino o te ika ke galo ki loto i suātai`moko
- Fakapō`loka

E tāua`ki ke tausi a ika ke`moko faeloa i te taimi e tuku i ei i te maketi.



# Te atafai faka`lei ki mea`kai mai te `tai i Fenua o te Pasefika

## PEPA O FAKAMATALAGA mō tino fāika, tino fakatau ikamo tino`togi ika

#2

MŌ TINO  
FAKATAU  
IKA



### ‘Fulu ke`ma

A ika e mafai o fakamaseigina ne tamā manu fakatupu masaki e pena foki mo te lailai.

- A tamā manu mo te lailai e mafai o maua:
- I luga i te ika, mo i loto i tena tinae
  - I luga i mea fāika
  - In the surrounding area
  - I luga i tino

Sose koga ne fakaoga ke`fulu kae tausi i ei a ika e`tau faeloa o`fulu ke`ma, kae e`tau o`fulu fakavave mafai ko oti ne fakagasue kea`tea a ika mai te koga tena.

### E se`tau o tuku atu a ika i luga i te laukele.

- Auala ke puipui a tamā manu ma`sei mo te lailai mai te fakamasei atu kae fakaseaoga a ika mō kai:
- Fakaoga a vai`ma ke fulu ki ei a ika
- Kafai e mafai, fakaoga a poloka`fou mo faka`moko a ika
- Fakaoga a mea`ma mo tausi a ika
- Taumafai o tausi ke mokomoko a ika i taimi katoa.
- Pulou io me ufi faka`lei a ika i taimi katoa
- E tapu e tuku tasi a ika`mata mo ika`paku
- Tausi kae`fulu faka`ma te koga`fulu ika
- Tausi tou foitino ke`ma
- `Fulu faka`lei ou lima ke`ma i taimi katoa.
- Sa patele ki ika mafai koe e logologosala
- Tausi keatea a manu`lasi mo manu fo`liki
- Faka`mao keatea a kaiga mai i ika



### FAKAVAVE

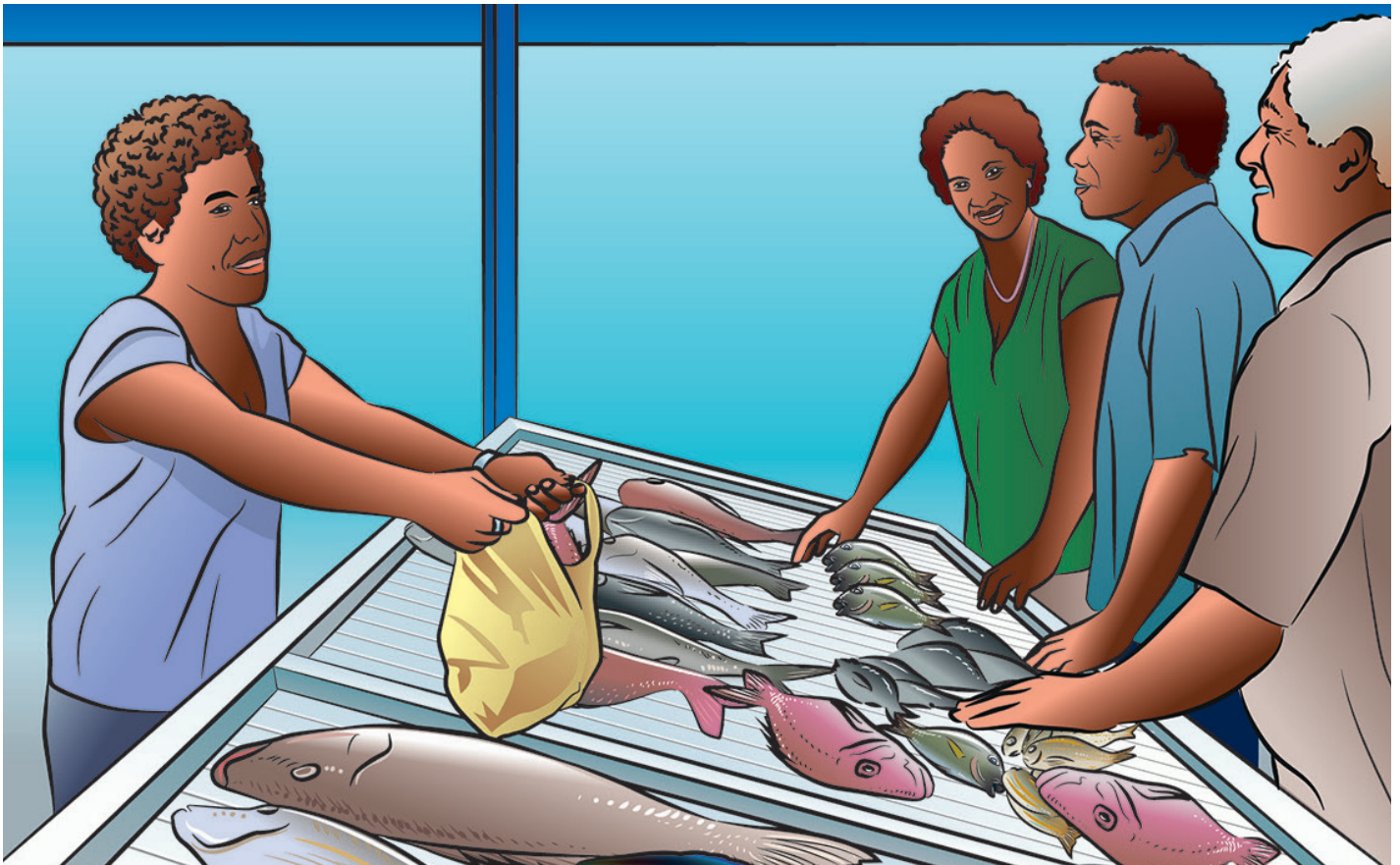
Tapale te kalaumea, fakaau, `fulu ke`ma kae faka`moko fakavave au ika.

E ola vave a tamā manu, tela la taumafai o`fulu ke`ma kae faka`moko fakavave au ika ke fesoasoani atu ke tumau te`fou, momona kae`kano`lei mō se taimi leva.

Ke fakamautinoa aka ne koe, ke mo a e tō tuku leva a ika i tau koga fakatau i te mea ma`pala. 'Mua mai, Mua ki tua.'

A te ika ne mua, e tau foki o mua o fakatau atu ki tua

Kafai e fui`togi a te ika tena ne mua, toe fakafoki ki loto i te`kula io me se paketi faka`moko



A fakamatalaga i te pepa tenei ne fakatokagina ne te Pacific Community (SPC) ([www.spc.int](http://www.spc.int)) mo te WorldFish ([www.worldfishcenter.org](http://www.worldfishcenter.org)).

The contents of this document do not necessarily reflect the views of the European Union, the Government of Sweden or the Government of New Zealand.

Ne fakatuegina ne:



Ne fakatokagina ne:



Ne galue fakatasi mo:



## #3

### MŌ TINO TOGI IKA

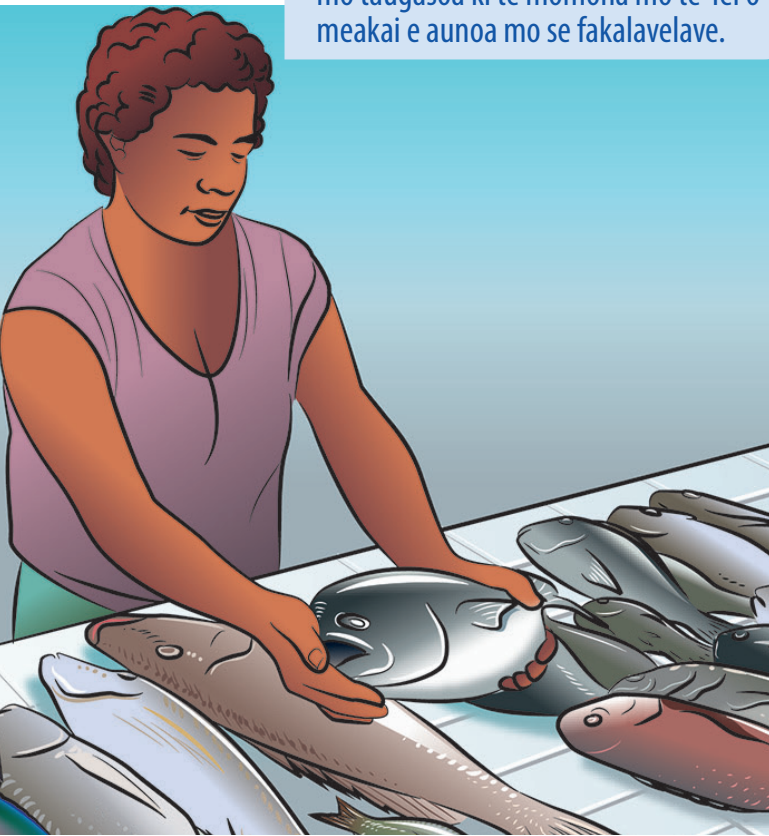
## PEPA O FAKAMATALAGA

mō tino fāika, tino fakatau ika  
mo tino `togi ika



### KAIA

E fakamatala i te pepa tenei a auala ke fili ei ne koe te`toe ika fou mo te tausiga tau ika ke`kano`lei kae fou i te fale ko te mea ke`kai fiafia tou kāiga mo taugasoa ki te momona mo te`lei o meakai e aunoa mo se fakalavelave.



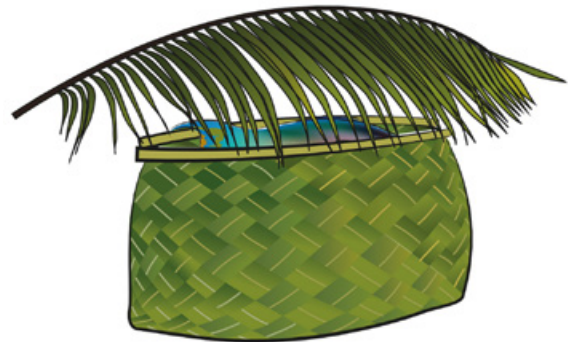
### FAKA`MOKO

A tamā manu i loto i te`kano o te ika kola e fakatupu ne latou te masei ke`pala a ika e ga`lue malosi i taimi`vela.

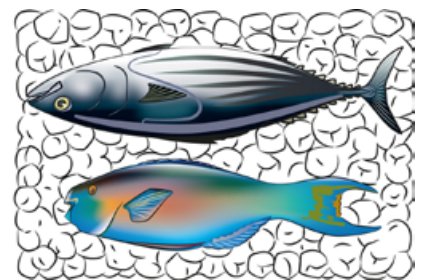
Fili a ika kola ne faka`moko fakalei i te taimi ne tuku i ei i luga i pōti e pena foki i te maketi.

E mafai o fakatumau te mokomoko i ika mai te fai o mea konei:

- Fakasiusiu faeloa kae tuku i te malu



- Fakatoka faka`lei a ika ki loto i kati poloka`moko mafai e mafai
- Ufi kātoa te foitino o te ika ke galo ki loto i suātai`moko.
- Fakapō`loka



### ATAFAI FAKA`LEI

Fili a ika kola ne tausi faka`lei atu ki ei.

E ma`sei vave a ika mafai ne pokomālo i se mea, ma`sae olotou pakili, io me pakia`kia olotou gakau i te tinae. Sa fili a ika kola e:

- Ma`sae olotou pa`kili
- Se gali te`lanu
- Tō mā`lū kae pakia`kia a`kano
- Lavea ne koe a gakau o te ika



E tāua`ki foki ke taumafai koe o fakatumau te`moko o au ika i tou auala ki te fale, io me taumafai ke na oko vave koe ki te fale i au ika ma se`moko.

# Te atafai faka`lei ki mea`kai mai te `tai i Fenua o te Pasefika

## PEPA O FAKAMATALAGA mō tino fāika, tino fakatau ikamo tino`togi ika

#3

MŌ TINO TOGI IKA



### FULU KE`MA



### TE FAKASOLOGA O MEA E `TAU O FAI

A ika e mafai o fakamaseigina ne tamā manu fakatupu masaki e pena foki mo te lailai.

A tamā manu mo te lailai e mafai o maua:

- I luga i te ika, mo i loto i tena tinae
- I kogākoga i tafa o te ika
- I luga i mea fāika mo nisi mea ne pa`tele ki te ika
- I luga i tino

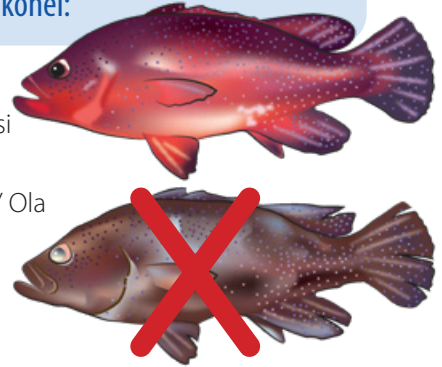
`Togi au ika mai koga fakatau kola e tausi faeloa ke`ma.

#### A te tino fakatau ika`lei e:

- Fakaoga a vai`fou mo`fulu a ika
- Fakaoga a poloka`fou mafai e mafai, ke faka`moko ki ei a ika,
- Fakaoga a mea`ma mo tausi a ika
- Taumafai faeloa o tausi a ika ke`moko
- Pulou io me ufi faka`lei a ika i taimi katoa
- Se talia ne ia ke tuku tasi a ika`mata mo ika`paku
- Tausi tena koga galue fakatasi mo so se koga e mafai o pa`tele ki ei a ika ke`ma.
- Tausi olotou foitino ke`ma.
- `Fulu olotou lima mo nisi mea e fakaoga ne latou ke`ma i taimi katoa
- Se pa`tele ki ika mafai e logologosala
- Tausi keatea a manu`lasi mo manu fo`liki
- Tausi keatea ne ia a kaiga mai i ika
- E se tuku ne ia a ika ki luga i te laukele

Te ika fou e isi a fakailoga konei:

- E `kula `ki ana filaumea
- E se manogi `kola malosi
- E tumau a te`lanu o ia
- E foki te `kano ma `tao / Ola
- E maina kae `mā `ki a mata o ia



### FAKAVAVE

Te taipola tenei e fesoasoani atu kia koe ke filifili faka`lei ne koe a ika kola koi`fou kae aoga:

E ola vave a tamā manu, tela la taumafai ke tumau te `moko i au ika, mo te fakavave atu o koe ki te fale ka fesoasoani atu ke tumau te `fou, momona kae `kano `lei au ika mō se taimi leva.

Fakatoka ke na kai io me fakaoga au ika koi tuai o ma`sei.

	`Lei `ki	`Lei	`Feoloolo	Se `Lei	Ma `sei
Kalaumea	`Kula `ki	Lanu kula	Lanu Piniki	Lanu Kākī	Lanu Kākī `mafa
Manogi	E pela mo te tai	Seai	`Kola	Saumia/ `Leva/ Manogi ū	`Pala
Foliga	Lanu mainaina	Lanu se gali / Uliuli	Laukenakena	Lanu ūsi	Pakia `kia, uli `ki
Kanofi	E foki te `kano ma `tao / Ola	E foki te `kano ma `tao / Ola	E `koko ma `tao / Ko `pala	Malū	Malū `ki
Mata	`Mā	`Mā kae `toto malie	`Kefu kae `toto malie	`Kefu kae ko `poko a mata	`Kefu `ki kae ko `poko a mata
`Lanu	Maina `ki	Maina	Matafitafi	Se gali / Uliuli	Patū`tutu

## #4

### TE UIGA O TE ALA FAKA`MOKO

## PEPA O FAKAMATALAGA

mō tino fāika, tino fakatau ika

mo tino `togi ika



### KAIA

A te tausi o ika ke `moko i taimi katoa e fakafoliki i ei a galuega a tamā manu foliki o fakama`sei a ika.

A te fakamautinoa aka me i vaega takitasi o te ala faka`moko e fakataunu ka fai ei ke fakatumau ne koe te `lei mo te `kano `fou o au ika i se taimi leva, kae se taumate ka sela atu ne koe i se `togi lasi.

E fakamatala i te pepa tenei a te uiga o te ala faka`moko, e pena foki mo auala faigo`fie ke fakagalue.



### SEA

A te ala faka`moko e aofia i ei a vaega takitasi kola e `tau o fai ko te mea ke tausi a ika ke `moko mai te taimi ne `poa i ei, ke oko ki te taimi e sela ki tua

Tausiga o ika ke `moko (pili ki te 0°C mō ika `fou, kae -18°C mō ika pō`loka) i vaega kese`kese o te faka`mokoga tenei e fakaigoa ki te `taofi `mau ki te ala faka`moko. Kafai se fai ne koe, ka lasi te avanoaga ke ma`sei vave au ika kae ka mafai foki o pokotia kae poisini a tino `togi ika. E `tau o saga atu faka`lei ke tumau a te `moko o ika i tulaga kese`kese konei:

- Taimi koi ola a ika i luga i te pōti
- Fakamokomokoga o ika i luga i te pōti
- Taimi e avaka a ika i te uāfu
- Taimi e ave ei ki te tino fakatau ika
- Taimi e fakaasi atu i te maketi
- Taimi e `togi a ika ne tino



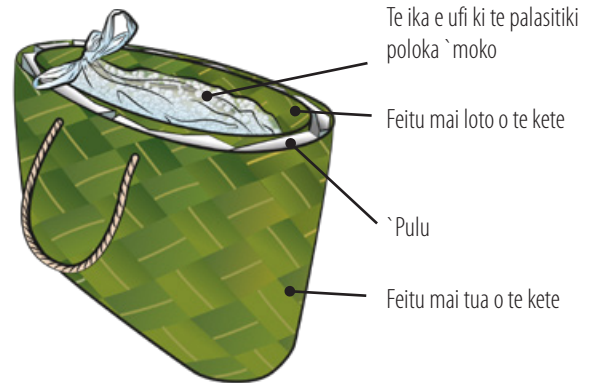
### PEFEA

E mafai o fakatumau te mokomoko i ika mai te:

- Fakatoka faka`lei a ika ki loto i kati poloka `moko (faka`tau faka`lei ke fealofani te uke o poloka mō ika)
- Ufi katoa te foitino o te ika ke galo ki loto i suātai `moko (se palu tela e aofia ei a suātai mo poloka).
- Fakapō`loka
- Fakasiusiu faeloa kae tuku i te malu

Kafai e seai se aisa i luga i tou vaka, e mafai o fakaoga se `kula io me se paketi `moko io me ne suātai mokomoko ke fakamokomoko ki ei a ika.

Kafai e mauagatā se `kula io me se paketi faka`moko, e mafai o fakaoga se kete tela ne `laga feitulua.



I vaega takitasi o te ala faka`moko, fakamautinoa aka se tino e tokotasi ke tiute ne ia me i te ala faka`moko tenei e fakagalue i taimi katoa (t.u. [tena uiga] a ika `fou ke tausi i te `moko tela e pilipili ki te 0°C, kae ko te ika poloka ke nofo tena `moko ki te -18°C)



## PEPA O FAKAMATALAGA mō tino fāika, tino fakatau ikamo tino`togi ika



### FULU KE `MA

## TE UIGA O TE ALA FAKA`MOKO

E mafai foki loa o isi ne tamā manu mo lailaiga i te taimi e `moko i ei a ika.

A tamā manu mo te lailai e maua:

- I luga i te ika, mo i loto i tena tinae
- I kogākoga i tafa o te ika
- I luga i mea fāika
- I luga i tino

I vaega takitasi o te ala faka`moko, masau o:

- Fakaoga a poloka `fou mo faka`moko a ika
- Fakaoga a poloka `fou mo faka`moko a ika
- Fakaoga a mea `ma mo tausi a ika

- Pulou io me ufi faka`lei a ika i taimi katoa
- Sa tuku tasi a ika `mata mo ika `paku
- Tausi te koga galue fakatasi mo so se koga e mafai o patele ki ei a ika ke `ma.
- Tausi tou foitino ke `ma
- `Fulu faeloa ou lima mo mea fāika ke `ma i taimi katoa.
- Sa patele ki ika mafai koe e logologosala
- Tausi keatea a manu `lasi mo manu fo`liki
- Faka`mao keatea a kaiga mai i ika
- Sa tuku a ika ki luga i te laukele.



### FAKAVAVE

E ola vave a tamā manu, tela la taumafai o ave fakavave au ika ki te koga e ave ki ei, e pena foki i sose taimi o te ala faka`moko. Ko te foliki o te taimi ne fakaoga ke aveave, tausi io me fakaasi atu i ei a ika ke `togi, ko te `lei tena.

Te taipola tenei e fesoasoani atu kia koe ke filifili faka`lei ne koe a ika kola ko`fou kae aoga:

	`Lei `ki	`Lei	`Feoloolo	Se `Lei	Ma`sei
Kalaumea	`Kula `ki	Lanu kula	Lanu Piniki	Lanu Kāki	Lanu Kāki mafa
Manogi	E pela mo te tai	Seai	`Kola	Saumia/ `Leva/ Manogi ū	`Pala
Foliga	Lanu mainaina	Lanu se gali / Uliuli	Laukenakena	Lanu ūsi	Pakia`kia, uli ki
Kanofi	E foki te `kano ma `tao / Ola	E foki te `kano ma `tao / Ola	E `koko ma `tao / Ko `pala	Malū	Malū `ki
Mata	`Mā	`Mā kae `toto malie	`Kefu kae `toto malie	`Kefu kae ko `poko a mata	`Kefu `ki kae ko `poko a mata
`Lanu	Maina `ki	Maina	Matafitafi	Se gali / Uliuli	Patū`tutu



### TE FAKASOLOGA O MEA E `TAU O FAI

Kafai e taofi `mau faeloa koe ki te ala faka`moko, tausi au ika ke `ma, kae fakaga`sue fakava`vave, au ika ka tumau i te `fou kae `lei i te kai.



#5

## PEPA O FAKAMATALAGA

### TE FAKAPŌ `LOKA O IKA

mō tino fāika, tino fakatau ika

mo tino `togi ika



### KAIA

Kafai e po`loka kae pa`keke a ika, a galuega a tamā manu fakamasei ki ika e mafai o tuai io me ko fakaseai kātoatoa atu.

Ko tena uiga, a ika po`loka e mafai o tausi mō se vaitaimi leva (i nisi taimi, mō masina e uke), kae ka faigofie foki te aveave ki koga `mao e aunoa mo ne fakamaseiga e oko ki ei.

E fakamatala i te pepa tenei, a auala ke fakatoka au ika ke fakapo`loka faka`lei, kae ke fakamautinoa aka foki me e se olo o ma`sei mafai ko po`loka.



### SE A

E iloa ne koe me ko poloka `lei a te ika mafai a vai katoa i loto i tena foino ko pā`keke kae pō`loka.

E tolu a vaega tāua o te fakapolokaga o te ika ke `lei:

1. A te `moko e `tau o tukuifo fakavave ke nofo i te -1 tikulī i te fua `moko
2. Ke tumau te `moko i te -1 tikulī mō se vaitaimi ko te mea ko vai katoa i loto i te ika ke olo o pā`keke (a tamā manu koi mafai e iloa o ola i te taimi tenei, tela la e tāua `ki ke tuku ifo fakavave te `moko)
3. I te taimi e iloa ko pā`keke a vai i loto i te foino o te ika, a te `moko ka toe fanaifo ki lalo ke fakapā`keke aka a nisi vai.



### PEFEA

Kafai ko pakeke `lei te ika, e `tau o tausi i loto i se aisa tela e tumau tena `moko i se -30 tikulī.

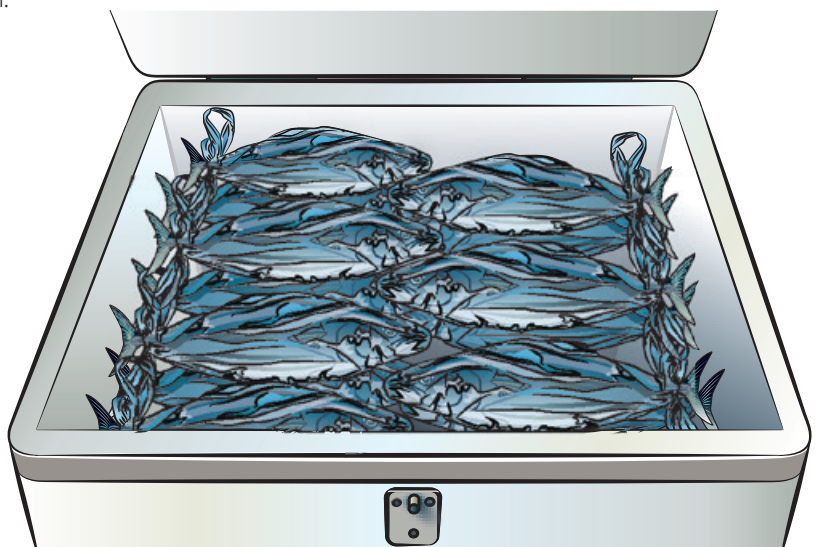
Mō aisa kola e fakaola ki te sola 12V/24V kae e se mafai o fakapoloka faka`lei i ei a mea, e `tau o seti faka`lei a te `moko o te aisa tenei ke fetau i `lei mo te `tau o te aso, taimi o te aso, te malosi o te patule e pena foki loa mo te uke a mea i loto i ei. E se mafai o tuku leva a ika mafai e seai se `moko.

A ika pō`loka e `tau o tukutuku faka`lei ko te mea ke isi se afusaga `moko i vāsia o ika takitasi, kae ke mafai foki o fai-gofie te fakagasuesue.

IKafai e se fano `lei te afusaga `moko i vāsia o ika, e mafai o se tumau te `moko mō ika katoa, tela e mafai ei o ma`sei a nisi ika, e ui loa e tuku i loto i te aisa. E mafai o fakaoga ne koe ne tamā potu lakau ke fakavāvā ki ei a ika pō`loka.

Fai se fakatokaga masani ke fakamau faka`lei te leva o ika pō`loka, kae ke muamua o fakatau a ika kola ko leva i loto i aisa.

Kafai ko oti ne malū se vaega io me ko te ika katoa tela ne fakapoloka, sa toe fakapolokagina. Kafai e toe fakapoloka, ka isi se avanoaga ke poisini a meakai mai ei.



## PEPA O FAKAMATALAGA mō tino fāika, tino fakatau ikamo tino`togi ika

# TE FAKAPŌ `LOKA O IKA

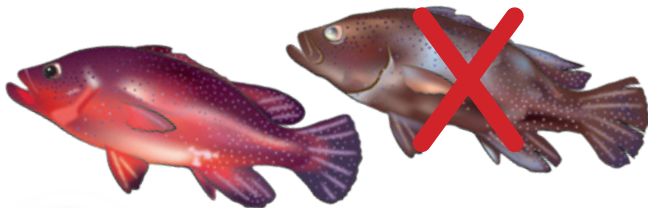


## ATAFAI FAKA`LEI

Ke ata puke faka`lei atu ki ika i taimi katoa.

Ka faigata te fakapoloka mo te tausi atu ki ika mafai ne `pokomālo, pakia`kia io me ko ma`sae a tinae.

- Taumafai ke fakafoliki te taimi e puke atu koe ki ika.
- Fakaoga naifi mata`kai mo fakaau, tapale a filaumea (kalaumea) mo te `fuluga o ika
- Fakamautinoa ke mo a e pakia`kia a ika i te taimi e fakatoka, ufi io me tausi i ei



## `FULU KE `MA

E ui a te fakapolokaga o ika e mafai o fakafoliki i ei a galuega fakamasei a tamā manu, kafai ne lailai kae fakamaseigina a te ika ne tamā manu koi tuai o fakapoloka, e se `lei e iloa mafai e fakamalū te ika tena o kai.

A tamā manu mo te lailai e mafai o maua:

- I luga i te ika, e pena foki i loto i tena tinae
- I kogākoga i tafa o te ika
- I luga i mea fāika
- I luga i tino

Sose koga ne fakaoga ke `fulu kae tausi i ei a ika e `tau o `fulu faeloa ke `ma, kae e `tau o `fulu fakavave mafai ko oti ne fakagasue kea`tea a ika mai te koga tena.

E se `tau lele e iloa o tuku atu a ika ki luga i te laukele.

Auala ke puipui a tamā manu ma`sei mo te lailai mai te fakamasei atu kae fakaseaoga a ika mo kai:

- Fakaoga a vai `ma ke fulu ki ei a ika
- Fakaoga faeloa a poloka `fou mo faka`moko a ika
- Fakaoga a mea `ma mo tausi a ika
- Taumafai o tausi ke mokomoko a ika i taimi katoa
- Pulou io me ufi faka`lei a ika i taimi katoa
- Sa talia ke tuku tasi a ika `mata mo ika `paku
- Tausi kae `fulu faka`ma te koga `fulu ika
- Tausi tou foitino ke `ma
- `Fulu faeloa ou lima ke `ma i taimi katoa
- Sa patele ki ika mafai koe e logologosala
- Tausi keatea a manu `lasi mo manu fo`liki
- Faka`mao keatea a kaiga mai i ika



## FAKAVAVE

E ola vave tamā manu, tela la palani faka`lei ke fakafoliki te taimi e avaka ei a ika mai te tai o fakapoloka.

Ko te foliki o te taimi ne fakaoga ke aveave, tausi io me fakaasi atu i ei a ika ke `togi, ko te `lei tena.

Ke fakatumau te mata `fou o ika, e `tau faeloa o fakapoloka fakavave. A te fakapoloka malielie o te ika, e fai ei ke tō `lasi a kati poloka i loto i te ika tela ka fai ei ke masei a te `kano.

## MANATU TĀUA

A te ika tela ne masei koi tuai o fakapoloka, e se fano o `lei mafai e fakapoloka. Fakapoloka fua a ika kola ne atafai faka`lei kae i se auala `ma.

A te fakapoloka e mafai o faka`lei aka i ei te tulaga o nai ika. Nisi e mafai o `kano ma`lō, se mata `fou, io me ka elo ne fai ne te sinu o te ika.

Ke puipui te ika mai te `kano malō, fakaoga mea ufi, io me ufi ki lalo i vai `moko ke mata fou, kae laku atu kati poloka ki ei mo puipui.

Ke puipui a sinu o ika ke mo a e ma`nogi, ke ufi faka`lei ke mo a e oko te ea ki te `kano, kae tausi atu i se koga `moko `ki (tela e `tau o nofo ki se -30 tikulī te `moko). E se gata i ei, a ika kola e `vaga, kae `kano `kena a faigata o ma`nogi a olotou sinu.

