

Lemet-Jon Ivvár

Klubbvn 3, 9750 Honningsvåg

tlf +47 7847 5129 fx +47 7847 5182

mob +47 4133 2050 Eará tlf +47 7892 9240 fx +47 7892 9241

e-mail:post@arran.as bankokontu 6443 1060408

Sámi valaštallansánit (ráhkaduvvon Synnøve Solbakk ja Lemet-Jon Ivvár)

ravkit	pulsere
ravkin	puls
váibmoravkin	pulsslag
ravkinavádat	pulssone
boatka	intervall
boatkarohhttestat	intervalldrag
leaktu, mannu, johtu	tempo
njaccut	spurte
lossadat, deatta	belastning
gievrinhárjehallan	styrketrening
gievrinhárjehus	styrketreningsøvelse
vanaheapmi	uttøying
hárjehallančoahkkaneapmi	treningssamling
bievlahárjehallan, bievladeaivvadeapmi	barmarksamling
hápmi, vuohki	stilart
friijjačuoigan	fristil (langrenn)
árbevirolaš čuoigan	klassisk langrenn
juvllasabehat	rulleski
juvllaskeittát	rulleskøyter
meahccesihkkel	terrengsykkel
sihkkelgilvu	sykkelløp, sykkeleritt

April 22, 2015

siidu 2

geaidnosihkkelastin	landevegssykling
meahccegilvu, meahccesihkkelastin	terrengsykkelløp (off road)
ravkinmihtár	pulsmåler
sihkkeldihtor	sykkelcomputer
valaštalli	aktiv
lášmmohalli	mosjonist
lossodat, veakta	vekt, manual
vatnibáddi	treningsstrikk
dipmaspábba	treningsball, pilatesba terapiball
duolmmastat	tråkk
duolbmat	å tråkke
dullmodit	holder på å trø
duolbman dávjodat	tråkkfrekvens
hárjehallandávjodat (-ritma)	treningsrytme
valaštallangillámuš	idrettsskade, belastningsskade
luondduvidá olmmoš, hárjehallankehtes olmmoš	utrent person
buores hárjehallon olmmoš	godt trent person
buorre vuommis	i god form
sávri, ceavcil, gierdil	utholdende
sávreshárjehallan	utholdenhetstrening
doalahanvuodjin (-duolbman), sávresvuodjin, doala hárjehallanbeaktu	sávresduolbma langkjøring
guhkkodathárjehallan	treningseffekt
leaktostoahkan	distransetrening fartslek

April 22, 2015

siidu 3

luođboatka	naturlig interval (interev: som følger terrenget) utholdende styrketrening
sávrresgievrun hárjehallan	
deahkkejoavku	muskelgruppe
deahkki	muskel
valaštallandoavdnji	treningsmatte
deahkkečoakkáldat	muskulatur
dynamalaš deahkkečoahkkáldat	dynamisk muskulatur
bissulis (stáđuhis) deahkkečoakkáldat	stabilieringsmuskulatur (mage, rygg, hofte)
buoidesuddan	fettforbrenning
njoađvi	fettbelegg
birasbuoidi	magefett
hárjehallangeardi	treningsøkt
bagadalli, bagadeaddji	instruktør
hárjehalli	trener
hárjehallat	å trene
hárjehus	øvelse
valaštallanmillu	tredemølle
batnit	å spinne
	aerobics
láhttespabba	innebandy
badje ravkin	maks puls
muosse ravkin (livva ravkin)	hvile puls
sávrresvuhta	kondisjon, kondis
giehtanannen, giehtaluvttudeapmi	armheving

April 22, 2015

siidu 4

čibbesodju	knebøy
stáddenhárjehus, (bissulis-)	stabiliseringsøvelse
čoavjehárjehus	mageøvelse
čielgehárjehus	ryggøvelse
suodjegahpir	hjelmlue
juolgedávttit	fotknokler
juolgeláhpi	fotblad
juolgemátta	fotrot
fysikála	fysikalsk
fysiodivššohat	fysioterapi avdeling
fysioterapi	fysioterapiija
rumašlaš lihkadallan	fysisk aktivitet
rumašlaš rahčan	fysisk anstrengelse
sáhpperáhkku	galleblære
sáhpegeadgi	gallestein
vealčalahttit	forstue
vealččegan juolgi	forstuet fot
dearvvas	frisk
juolgi	fot
seargadávda	gikt
skuhppet	gnage
ruonásmáiti	grønnstær
ránessmáiti	gråstær
gáibi	hake

April 22, 2015

siidu 5

ollolat	hakeparti
čeabetdákti	halsvirvel
čeabetváibmosuotna	halspulsåre
čeabetmátta	halsrot
čottabávččas	halsverk
dearvvasvuohta	helbred
buoridit	helbrede
buorádus	helbredelse
jápmindávda	helsot
bohtaneapmi	hevelse
gáđohusdolla	helvetesild
vuolggahus	henvisning
siđosvuohta	heshet
njahkahastit, njalkkuhit	hikke
vuoiŋŋamačat	hjerne (som helhet)
vuoiŋŋaš	hjerne
vuoiŋŋašvardin	hjerneblødnin
oaiveskálžu	hjernesalle (cranium)
vuoiŋŋašgoahti	hjernesall (ind hjernesalle)
vuoiŋŋasgarra	hjernebark
váibmojulkkas	hjerterbank
váibmu	hjerter
váibmosivva, váibmovihki	hjerterfeil
váibmodohppehat	hjerterinfarkt

April 22, 2015

siidu 6

váibmogirddáhat	hjerterklapp
váibmodeahkki (-cohki)	hjertermuskel
váibmováidun	hjerteresvikt
boaggái, boaggejuolggat	hjulbeint
oaivi	hode
oaivemátta	hode-hals-overgang
čoarvedákti	hofteben
spirallámis	hoftelam
čoarbbealladas	hofteledd
spirralat	hofteparti
čoarvecuozza	hornhinne
gosahat, gossandávda	hoste
gossat, guorsat	hoste
gosahatdálkkas	hostesaft
bohtanit	hovne
liiki	hud
liikeivdni	hudfarge
liikedávda	hudsykdom
muitu	hukommelse
savkalit	hviske
buozan	hypokonder
lulodávda	hypokondri
sušmi	hæl
gullonearva	hørenerve
gulloguovddáš	høresentral

April 22, 2015

siidu 7

gullodávttit	hørselsben
alla varradeaddu (-johtu)	høyt blodtrykk
giehta	hånd
giehtaramas (-sealgi)	håndbak
goapmir	håndflate
giehtalađas	håndledd
giehtaruhtas	håndrot
oaiveassi	hårbunn
illáveadju	illebefinnende
dávdda ihtináigi	inkubasjonstid
siskiluš	innvoll
vitma	intelligens
oaivečohkka	isse
vuoiŋŋašdákhti	isseben
vuoksit	kaste, kaste opp, spy
vuossádákhti	kileben
muohtu, nierra	kinn
muohtodákhti, nierra-	kinnben
nállebealli, sohka-	kjønn
vuolledábit	kjønnorgan
uvssot	klaff
čibbi	kne
čibbelad̄as	kneledd
čibbeskálžu	kneskjell

April 22, 2015

siidu 8

biehkut, luoibmat	klynke
čárvvohat	knip (mageknip)
bárti	knipe
dáktesearggahat	knokkelgikt
čorbma	knyttneve
giellut, gieluiduvvat	koagulere
guhppet	koppe
boahkku	kopper
gánis	korsben
sakŋidit, ruohkkat	klø
deađvut	klemme
vuoibmi	kraft
čorbma	knyttneve
gorut	kropp
čalgat	komme til krefter
geasádat	krampe
boras, borasdávda	kreft
bissovaš	kronisk
váldováibmosuotna	kroppspulsåre
rumašliekkas	kroppsvarme
rumašdeaddu	kroppsvekt
čitnahydráhta	kullhydrat
dálkkodeapmi	kur
dálkut	kurere
dáskovihki	kusma

April 22, 2015

siidu 9

čuohpadeapmi	kutt
buoskár	kvakksalver
váibmogákkahat	kvalmefornemmelse
buvihit	kvele
buvvánit	kveles
čihkalas	kvise
ástan	lam
ástandávda	lammelse
gaskasuorbma	langfinger
lađas	ledd
lađasvuolši	leddbetennelse
lađasbohtaneapmi	leddhevelse
lađasguovdnji	leddhule
lađasgaska	leddspalte
lađasvihki	leddsykdom
rumaš, gorut	legeme
rumašfábmua	legemsstyrke
váhkkádáhki	leggben
lahttu	lem
bavssa	leppe
vuoiivvas	lever
vuoiivvasdávda	leversykdom
liika	lik
váidnehádja	liklukt
garraskoavhllahas	liktorn

April 22, 2015
siidu 10

čelččen	lillefinger
unnavuoijnáš	lillehjerne
čelččen	lilletå
heagga	liv
goattu	livmor
goattočotta	livmorhals
goattonjálbmi	livmormunn
sorpmálaš	livsfarlig
giegir	luftrør
haksu	luktesans
haksit	lukte
haksot	lukte, dufte
hadjaráksá	luktekjertel
geahpis	lunge
geahpesbuolddáhat	lungebetennelse
geahpesbullji	lungeblære
geahpesváibmosuotna	lungepulsåre
geahpesdávda	lungesykdom
geahpesmorčesuotna	lungevene
lymfaráksá	lymfekjertel
lymfasuotna	lymfearer
buođga	lyske
varraliiki	lærhud
čoarbbealli, badjeváhkká	lår
skierbmá, rámbi, činká	halt, låghalt

April 22, 2015

siidu 11

čoavjebávččas	magesmerte
čoavjevuolši	magekatarr
ruoinnas	mager
čoavjehávvi	magesår
ruoidnat, guoirat	magre
guopmeráksá	mandel
vátnadávda	mangelsykdom
ađđamat	marg
biebmu, borramuš	mat
vuoidandálkkas	medisin til utvortes bruk
mielkesuotna	melkekanal
mielkeráksá	melkekjertel
njehcahas	mellomfot
vuoiivvasnjárčá, -oažži	mellomgolv
vuorggu	mellomhåndsben
lađasgeavri	menisk
buolvvadat	menneskealder
seakkáš	midje
mánnodávda, čuosdávda	menstruasjon
dáđvi	milt
gaskabáiki	midtparti (mageparti menneske)
bárkodávda	mesling
dáđvesonahat	miltbrand
vuossamátta	morkake

April 22, 2015

siidu 12

čižžemielki, njamus	morsmelk
lašmmohallan	mosjon
lašmmohallat	mosjonere
njálbmeguovdnji	munnhule
njálbmečiehka	munnvik
njálbmeráigi	munnápnig
deahkkesealla	muskelselle
suotnageasáhat, -geasámas	muskelkrampe
cuohppalatnja	muskellomme
niehkki, niski	nakke
oaivvi niehkkbealli	nakkeside
náhpi	navle
náhppečuolli	navlestreng
gazza	negl
nearvasealla	nerveselle
nearvafierbmi	nervesystem
njunni	nese
njunnedákti	neseben
njunnevardin	neseblødning
njunneráigi	nesebor
njunnenjuorggis	nesebrusk
njunnemátta	neserot
njunnedávda	nesesykdom
njunnedahpahat	nesetetteth
njunnegeahči	nesetipp

April 22, 2015

siidu 13

njunnesiekŋa	nesevinge
fierbmecuozza	netthinne
manimuš	nyre
maninguovdnji	nyrebekken
monendávda	nyresykdom
gastit	nyse
biebmu	næring
álbmái	næringsrik
heahti	nød
golgodávda	omgangssyke
dárkun	observasjon
sorbmašuvvat	omkomme
batnin	spinning
bakkas	oppsvulmet
baggat	oppsvulmet
alas	overflatefett
bahkadi	opphete
darjjisvuohta	overfølsomhet
liikegiera	overhud
badjeolul	overkjeve
gállu	panne
gállodákti	panneben
buohcci	pasient
čuvdi	pekefinger
návli, cihppa	penis

April 22, 2015

siidu 14

átestus	pine
juolgeleaggi	plattfot
bánžžáš	pløsen
liedđegávja	pollen
šiedđa	pust
šiedđaluvvat	bli andpusten
vuoignat, sahkat	puste
lahppaseapmi	pustevanske
lahpasit	miste pusten
eaŋgalasdávda	rakitt, engelsksyke
reavgganas	rap
reavggádit	rape
veajuiduhttin	rekonvalisering
suoivva	speilbilde, refleks
buhtisvuohta	renhet
buogŋut	restituert
leasmi	revmatisme
erttetdákti	ribbein
orbbeš	ringfinger
ribon	ringorm
bunjaidit	rumle (om mage)
bahta	rumpe
ciskan	sår som stadig brister
čielgi, sealgi	rygg
hárdu	rygg (mello)

čielgesearggahat	skulderbladene)
čielgedákti	rygg-gikt
čielgeađa	rygghvirvel
čielgeađaráigi	ryggmarg
čielgesmarbmi	ryggmargskanal
sihkkelláhkki	rygggrad
sihkkelcirmman, -bumpa	sykkelkjede
skirvunčierastan, ladnjedallan	sykkelpumpe
mihtolatčierastan	slalom
gilvobeavi	utforrenn
gilvočuoigan	konkurransedag
sabetnjuikun	langrenn
johtin	skihopping
sabetsiivu	gli
geardnesiivu	skiføre
sabetbáddi, -bessodat	skareføre
sabetridda	skibinding
sabetvuoiddas	skistativ
sabetnjunni	skismurning
dibmavuoiddas, njáhcovuoiddas	skitupp
garravuoiddas	klistersmurning, vátsnøsmurning
silkevuoiddas	bokssmurning
alitvuoiddas	silkesmurning, galbmavuoiddas blåsmurning, bivvalvuoiddas

April 22, 2015

siidu 16

ruonávuoiddas	grønnsurning
ruksevuoiddas, bivvalisvuoiddas	rødsurning
holgasihkkel	herresykkel
nissosihkkel	damesykkel
seakkajuvllat sihkkel	
govdajuvllat sihkkel	ballongsykkel
gaiba, šearbma	skjerm
duolmmastat	fothviler
sihkkelčuovga	sykkellys
šleađgačuovga	kattøye, reflekslys
ehket	eket
sihkkelriggi, -rábma	sykkelramme
gálvolávdi	bagasjebrett
sihkkelastit	sykle
sihkkelat	sykler
čuožžamas	skinneben
doarggistit	skjelve
suojusgovva	skjermbilde
sjørbuk	skurbbet
háhcci	skrev
árpa	skrubbsår
oalgi	skulder
dákteriggi	skjelett
beađbi, beađbedákti	skulderblad
galdnanvihi	slag

April 22, 2015
siidu 17

njuovu	slim
njuovu	šliivi
vuohččecuozza	slimhinne
bávččas	smerte
reaggut	stikkende smerte
borahat	gnagende smerte
rehttehat	sting (smerte)
spihtaldávda	spedalskhet
čolgaráksá	spyttkjertel
buođđut, bissehit	stanse
vuoisat	sting (kjenne sting)
stirdu	stivelse
stirdovuohta	stivhet
ávnasmolssa	stoffskifte
juolgebealgi	stortå
riehkki, hušša	stress
suonjardit	stråle
šuohkanas	sukk
sohkardávda	sukkersyke
suvrris	sur
biehkut	sutre
áhpehisvuohta	svangerskap
njiellu	svelg
njiellat	svelge
čottaráigi	svelgåpning

April 22, 2015

siidu 18

bivastuvvan	svett
bivastat	svette
bivastuvvat	svette
bivastatráksá	svetttekjertel
spiiddet	svi
oairvejorggis, -jorran	svimmelhet
sotnat	svinne
šattalmas	svulst
buohccát, skihpat	syk, bli syk
buohcat	syk, være syk
buozastit	syk, være syk en kort tid
ruodnu	sykdom (indre alvorl sykdom)
sonahat	sykdom
sisváddu	innvortes sykdom
skibas, buozas	sykelig
dávdamearka	symtom
oaidnu	synsevne
siepman	sæd
siepmanráhkku	sædblære
bállosuotna	sædstreng
ruobbi, hávvi, árpa	sår
hávvádahttit	såre
gassačoalli	tykktarm
juolgesuorbma	tå

April 22, 2015

siidu 19

sáhpas, sáhpus	tynntarm
oadjebas	trygg
njuovčča	tunge
njuovččadákti	tungeben
njuovččamáttá	tungerot
lossagulut	tunghørt
ganjal	tåre
ganjaloarri	tårekanal
ganjalráksá	tårekjertel
giehtadeaigu	underarmsben
assi	underhud
oalul	underkjeve
oaluldákti	underkjeveben
vuolledábit	underliv
iskat	undersøke
nuoski	urenslig
gužža	urin
gužžaráhku	urinblære
gužžajodas	urinleder
gužžačájáanus	urinprøve
gužžavuolši	urininfeksjon
gužžaoarri	urinrør
eahpedearvvašlaš	usunn
cinná, gudnju	vagina
čáhceskoahvli, skohpalas	vannblemme

April 22, 2015

siidu 20

čáhcebuohku	vannkopper
juoragas	vanskapt
luoddut, seargat	verk
siedjasuorbma	verkfinger
buohkuhit	vaksinere
sparaideapmi	vibrasjon
rihpat	voldta
boasttu čotta	vrangstrupe
vealččihit	vrikkes
spártu	vorte
golggus	væske
fidnudáلكun	yrkesmedisin
beallji	øre
bealljevuolši	ørebetennelse
bealljeoarádat	øregang
bealljebuoidi, buoiddáš	øreflipp
bealljeráigi	øregangsåpning
bealljeguorvi	øregrop
bealljemátta	ørerot
bealljenávhlahat, bealljecirggohat	øresting
bealljegávččas	øreverk
bealljegáhčči	ørevoks
čalbmeguolbmi	øybrynsparti
čalbmelluopma	øyelokk
čalbmegáhkká	Øyeeple

April 22, 2015
siidu 21

čalbmi	øye
čalbmeguolga	øyehår
gulbmeguolga	øyebryn
čalbmedeahkki	øyemuskel
čalbmevuoiddas	øyesalve
čalbmevihki	øyesykdom
čalbmeráigi	øyenåpning
šogádit	ånde
vuoiŋŋahat	åndedrett
heaigomielat	åndsvak
luoitit vara	årelate
šušmesuotna	akkilles
giehtagávva	albueleddskrøking
gargŋil	albue
boaresvuohta	alderdom
jugešvuohta	alkoholmisbruk
juhkki	alkoholiker
njamahit	amme
ráttástuvvan, ráttástuvvat	andpusten
anatomiija	anatomi
varrasonahat	anemi
dohppehallan	anfall
váibmogeasáhat	angina
láhpelađas, juolgeladađas	ankelledd
borranmiella	appetit

April 22, 2015

siidu 22

boaresvuohta	alderdom
allergiija	allergi
allergiijalaš	allergisk
amputere	nállat, amputeret
anatomiija	anatomi
dohppehallan	anfall
amadadju	ansikt
nárvi	ansiktsrynke, rynke
fuollameahtunvuohta	apati, apatisk
giehtavuolli	armhule
hávvesadji	arr
árbbolaš	arvelig
bargonávccalaš	arbeidsfør
bargonávccaheapme	arbeidsutfør
árbedávda	arvelig sykdom
ástmá	astma
máhcahit	attføre
barguimáhcahanoadku	attføringstrygd
boatkkalduhttit, botket, gaskkalduhttit	avbryte
luhča, baika	avføring
baikkastuvvan	avføringstrang
čoaskudit	avkjøle
čoaskut, galbmot, ráddát	avkjøles
heakkahuhttit, goddit	avlive
lotkat	avslappet

April 22, 2015

siidu 23

lotkatvuohta	avslappethet
bosihit	hvile
livvasadji	hvilested
livzzas	ustø
livzzistit	rave, svaie
lihkadit, jođihit	bevege
julkit, dearpat	banke
jámihit	bedøve
hipmu, anestupmi	begjær
sahkkehus	befruktning
sahkkehit	befrukte
dávttit	ben
dáktesealla	bencelle
doaktáruššat, meannudit, dikšu	behandle
dáktemoallu	bensplint
dáktegođus	benvev
gáskkástat	bitt
niehkkedákti	bakhodeben
skoavdevuolši	bihulebetennelse
jámálgan, galmmasin mannan	bevistløs
bahča	bitter
šoavkat	blek
šovkkodit	blekne
skoavhli	blemme
sovkken, čalmmheapme	blind, en som er blind

April 22, 2015

siidu 24

obbalággá	blindtarm
varrabunci	blodpropp
varranaga	blodig
varragiersu	blodomløp
obbalágávuolši	blindtarmbetennelse
varraskoavhllahas	blodblemme
varaheapme	blodfattig
varrasohkar	blodsukker
varramirkkohus	blodforgiftning
varradeaddomihttár	blodtrykksmåler
varrajoavku	blodtype
varradeaddu	blodtrykk
varrasuotna	blodåre
vardit	blø
vardin	blødning
buollinskoavhllahas	brannblemme
dollaboahkku	brannkopper
buollánhávvi, buollán	brannsår
guská, guskádávda	bråkk
bronkihtta	bronkitt
čagar, njuorggis	brusk
raddi	bryst
raddedákti	brystben
raddevuovda, badjevuovda	brystkasse
čižžeráksá	brystkjertel

April 22, 2015

siidu 25

raddedeahkki	brystmuskel
raddebavččas	brystsmerte
čičžeboras	brystkreft
raddeboalddáhat	brystsvie
raddelámis	brystsyk
raddedávda	brystsykdom
čičžespartu	brystvorte
vuovda	bukhule
vuovdačolgaráksá, čoavječolgaráksá	bukspyttkjertel
buogu, náraš	byll
bunnu	clitoris
hurvvas, heajosmielalaš	deprimert
mearri	dose
čerggidit	dovne
heavvanit	drukne
spatni	drøvel
goaikkanas	dråpe
bealljeheapme	døv
jápmit	dø
jápmán	død
sorpmi, roassu	ulykke
roastilis	modig
roaškalit	slå, knalle til
buoidevuohta	fedme
johttidávda	epedemi

April 22, 2015

siidu 26

biebman, ealihit	ernæring, ernære
ergodivššodeapmi	ergoterapi
mañibut	etterbyrd
jámálganváddu, -vihki	epilepsi
miellavádjat	evneveik
salla	favn
suvččageapmi	forfrysning
suvččagit	forfryse
obbon	forstoppelse
jearga, jierbmi	fornuft
suolbmun, suddan	fordøye
nuorvvu	forkjølelse, snue
sáhppi	galle
guopmi	gane