

هه‌موو کەس دەبێت بزانێت مەلە بکات



نایا دەتوانی مەلە بکە؟
نەم رێبەرە بێت دەلێت کە بۆچی توانای مەلەکردن گرنە،
و لەکوێ دەتوانی فیزی مەلەکردن بێ.
نەم رێبەرە یاساکانی هۆلی مەلەوانیشت بۆ روون دەکاتەوه.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

بۆچی گرنە فیزی مەلەکردن بێ؟

فینلەدا ههزاران دەرپاچە و پرووبار و درێژبوومووی کەنار دەرپاکانی
هەیه، کە بۆ هه‌موو کەس بەردەستەن تا چێژیان لێ ببینن.

هه‌روه‌ها سەدان هۆلی مەلەوانی لە فینلەندا هەیه.
کاتیکی زۆر لە نزیک ناو لەگەڵ هاورێیان و خێزان بەسەر دەبریت.

زۆر چالاکی پەيوەست بە ناو هەیه، وەک مەلەکردن، نەرمە غاری
ناوی، بەلمەوانی و پراوماسی.
مەلە و چالاکی ناوی تر بۆ تەندروستیشت باشن.

کە بتوانی مەلە بکە، دەتوانی کاتی خۆت لەناو یان لەنزیک ناو
بەسەلامەتی بەسەر ببە.

بەداخەوه، دەیان کەس سالاڤە لە فینلەندا دەخنکێن.
ئەگەر بتوانی مەلە بکە، مەترسی خنکان بەشێوەیەکی بەرچاو
کەمترە.
هه‌رچۆنیک بێت، تۆ پێویستە هەمیشە ئاگادار بێ کاتیکی لەنزیک ناوی:
• هەمیشە چاکەتی رزگاری لەبەر بکە کاتیکی لەسەر بەلمە
• ئەگەر خواردەرە کحولیت خوار دیووبەرە بەلمە لێمەخوڕە
• چاودێری مەلەکان بکە کاتیکی لەناو ناو یان لەنزیک ناو یاری دەکەن.

توانای مەلەکردن دەتوانێت ژيانت رزگار بکات.
کە بتوانی مەلە بکە، ئەوا دەتوانی:
• بەسەلامەتی بە ئاودا گەشت بکە
• پارێزراو بێ و رزگارت بێت ئەگەر لەناکاو کەوتیتە ناو ناو
• راهێنانی ناوی ئەنجام دەی و تەندروستی و باشی جەستەت بپارێزی
• کاتی بەتالی خۆت لەلای ناو بەسەر ببە.



لە کوێ دەتوانی فیزی مەلەکردن بێ؟

مەلەکردن فیزی مەلەوان و گەوران و خێزانەکان دەکرێت لە فینلەندا.
گەورە و مەلەکان دەتوانن لە قوتابخانە مەلەوانی فیزی
مەلەکردن بن.

هه‌روه‌ها مەلەکان دەتوانن لە قوتابخانە لە وانەکانی پەروەردە
جەستەیی فیزی مەلەکردن بن.

هه‌رچۆنیک بێت، گرنە دایک و باوکە مەلەکانیان بێن بۆ
مەلەکردن لەکاتی بەتالێاندا.
گەورەکان دەبێت چاودێری مەلەکانیان بکەن لە هۆلی مەلەوانی
و کەنار دەریا و هه‌رکوێیەکی تری نزیک ناو.

قوتابخانە مەلەوانی

ئەگەر هێشتا نازانی چۆن مەلە بکە، یان دەتەوێت فیزی
چۆن باشتر مەلە بکە، دەتوانی پەيوەست بێ بە قوتابخانەییەکی
مەلەوانی. مامۆستایەکی مەلەکردن لە قوتابخانە مەلەوانی فیزت
دەکات کە چۆن مەلە بکە.

قوتابخانە مەلەوانی پەيوەست بە رێوێ دەبرێن لەلایەن:

- هۆلەکانی مەلەوانی
- یانەکانی مەلەوانی و کۆمەڵگاکانی تر
- دامەزرراوەی بازگانی تایبەت.

ئەگەر دەتەوێت پەيوەست بێ بە قوتابخانەییەکی مەلەوانی،
پەيوەندی بکە، بۆ نمونە، بە هۆلی مەلەوانی ناوچەیی خۆت.

مەلەکان دەتوانن پەيوەست بن بە قوتابخانە مەلەوانی
پێش دەستپێکردنی قوتابخانە یان لە هەمان ئەر کاتە کە
قوتابخانەکیان دەست بە وانەکانی مەلەوانی دەکات.

WWW.SUH.FI

توانای مهلهکردن چۆن پێناسه دهکړیت؟

تابتمه‌ندیبه‌ک هه‌یه بۆ توانای مهلهکردن که له ولاته نۆردیه‌کان به‌کار دێت.

تۆ ده‌توانی مهله به‌کمی نه‌گه‌ر زانی‌ت چۆن:

- باز به‌دی بۆ ناو ناوی نه‌ه‌نده قوڵ که پێیه‌کانته نه‌گه‌نه بنی ناوکه
- نه‌وان له نه‌جامدا ده‌توانن تا 200 مه‌تر مهله به‌کهن
- 50 مه‌تر له‌وه به‌پشته مهله نه‌جام دراو.



WWW.SUH.FI

وانه‌کانی مهله‌وانی له‌لایه‌ن قوتابخانه‌وه پێشکەش ده‌کړین

مندالان ده‌توانن له قوتابخانه له‌کاتی وانه‌کانی په‌روم ده‌ی جه‌سته‌یی فیزی مهله‌کردن بن.

نامانجی وانه‌کانی مهله‌وانی که له‌لایه‌ن قوتابخانه‌وه پێشکەش ده‌کړین بۆ نه‌میه تا هه‌ر مندالیک فیزی مهله‌کردن بیه‌ت له‌ماوه‌ی قوتابخانه‌ی سه‌رم‌تای.

نامانجه‌کانی وانه‌کانی مهله‌وانی له قوتابخانه

- وانه‌ی به‌کهم و دوو ممی قوتابخانه‌ی سه‌رم‌تایی: قوتابه‌که به‌ چالاکی ناوی ناشنا ده‌یه‌ت و بنچینه‌کانی مهله‌وانی فیزی ده‌یه‌ت. بو‌تری چوونه ناو ناوی ده‌یه‌ت و ده‌توانیت تا ده مه‌تر مهله به‌کات.
- قوتابه‌که کارامه‌یه سه‌رم‌تاییه‌کانی مهله‌کردنی ده‌یه‌ت.

- وانه‌ی سنیهم تا شه‌شم: قوتابه‌که ده‌توانیت به‌ دوو شیوازی جیاواز 50 مه‌تر مهله به‌کات. هه‌روه‌ها ده‌توانن 5 مه‌تر له‌ئێ‌ر ناودا مهله به‌کهن. قوتابه‌کان ده‌توانن له ناو بینه ده‌رمه‌ه نه‌گه‌ر له‌ناکو که‌وته ناوی. قوتابه‌که کارامه‌یه‌ی بنچینه‌یه‌کانی مهله‌کردنی ده‌یه‌ت.

- وانه‌ی چه‌تەم تا نۆیه‌م: قوتابه‌که ده‌توانیت باز بداته ناو ناوی نه‌ه‌نده قوڵ که پێیه‌کان نه‌گه‌نه بنی ناوکه.
- نه‌وان دوا‌ی نه‌وه ده‌توانن تا 200 مه‌تر مهله به‌کهن 50 مه‌تر له‌وه به‌پشته مهله.
- نه‌وان هه‌روه‌ها ده‌توانن که‌سته‌یی تر له ناو ده‌ربینن.
- قوتابه‌که ده‌زانیت چۆن مهله به‌کات.



به‌خیزه‌اتی بۆ هۆلی مهله‌وانی!

تۆ ده‌توانی مهله به‌کمی و چالاکی ناوی نه‌جام به‌دی له هۆلی مهله‌وانی. کارمه‌نده‌کانی هۆلی مهله‌وانی ناگاداری سه‌لامه‌تی مهله‌که‌ر مه‌کان ده‌بن، به‌لام هه‌شتاش ده‌یه‌ت ناگات له منداله‌کانی خۆت به‌ت.

هۆلی مهله‌وانی بۆ هه‌موو که‌سه. هه‌ر که‌سه‌یک ده‌توانیت به‌ت و له هۆلی مهله‌وانیدا مهله به‌کات. هۆلی مهله‌وانی ژووری خۆگۆرین و گه‌رم‌ا و ساونا‌ی جیای هه‌یه بۆ نا‌فره‌تان و پیاوان. هه‌ندیک هۆلی مهله‌وانی کاتی دیاری‌که‌راویان داناوه ته‌نها بۆ که‌چان و نا‌فره‌تان یان بۆ پیاوان و کو‌ران.

زۆر گرنگه که هۆلی مهله‌وانی به‌ خاوی‌ی و ریکوپیکی به‌ئێ‌رنه‌وه. له‌یه‌ر نه‌مه‌هه‌ خواردن له ژووری خۆگۆرین و گه‌رم‌ا و ساونا و له‌ هه‌مۆزی مهله‌دا قه‌ده‌غه‌یه.

بۆ سه‌ردانی‌کی هۆلی مهله‌وانی، به‌یرت به‌ت نه‌مانه به‌یچه‌یه‌وه:

- جلی مهله یان شۆرت
- (جلی مهله یان شۆرت ده‌یه‌ت له‌جۆری قوماشی جلی مهله به‌ت)
- شامپۆ یان سابون
- خاوی‌ه‌ک
- شتی‌ک که له ساونادا له‌سه‌ری دانیشی، وه‌ک خاوی‌ه‌کی به‌چوک.
- چاوی‌ه‌کی مهله‌وانی ده‌کړئ سوودی‌ان هه‌یه‌ت له‌کاتی فیزی‌وونی مهله.

یاسا‌کانی هۆلی مهله‌وانی

- یاسا‌کانی هۆلی مهله‌وانی به‌خۆنه‌وه، هۆله جیاوازه‌کانی مهله‌وانی ده‌کړیت یاسای خۆیان هه‌یه‌ت.
- به‌ی‌ی جلی مهله و شۆرت خۆت بشۆ پێش چوونه ساونا یان هه‌مۆزی مهله. نه‌سه‌ دل‌نیایی ده‌دات که ناوکه به‌ پاک‌ی ده‌یه‌ت نه‌وه.
- نه‌گه‌ر قۆت درێژه، سه‌رم‌تا خۆت بشۆ و پاشان قۆت به‌سه‌ته.
- جلی مهله یان شۆرت دابه‌که‌نه پێش چوونه ساوناوه.
- تۆ ده‌توانی به‌جیه ساونا و خۆت له خاوی‌ی پێچا‌یه‌ت.
- له ساونادا له‌سه‌ر خاوی‌ه‌کی به‌چوک دانیشه.
- دوا‌ی ساونا و دوا‌ی چوونه سه‌ر ناو خۆت بشۆ.
- به‌هه‌یه‌نی مامه‌له به‌که و ره‌ج‌اوی نه‌وانی تر به‌که.
- له رۆخی هه‌مزه‌که‌وه خۆت هه‌لمه‌ده ناو ناوکه.
- ته‌نها که به‌توانی مهله به‌کمی ده‌توانی به‌جیه ناو هه‌مزه قوڵکه.