Halkee ayaad ka baran kartaa dabaasha?

Dabaasha way ku adagtahay Finland oo carruurta, dadka weyn iyo qoysaska.
Dadka weyn iyo carruurta way baran karaan ku dabaashiga dugsiga dabaasha.
Carruurta sidoo kale way baran karaan inay ku dabaashaan dugsiga inta lagu jiro casharada PE.

Si kastaba, muhiim ayay u tahay waaladiinta inay u qaadaan carruurtooda dabaasha oo waqrigooda firaaqada.
Dadka weyn waa inay ku illaaliyaan carruurtooda hoolka dabaasha, oo xeebta iyo meel kale oo u dhow biyaha.

Dugsiga dabaasha

Haddii aadan weli garaneyn sida loo dabaasho, ama aad rabtid inaad baratid sida si wanaagsan loogu dabaasho, waad ku biiri kartaa dugsiga dabaasha. Macalinka dabaasha ee dugsiga dabaasha waxay ku barayaan sida loo dabaasho.

Dugsiyada dabaasha waxaa lagu diyaariyaa:

- hoolalka dabaasha
- kooxyada dabaasha iyo bulshooyinka kale
- ganacsiyada gaarka ah.

Haddii aad rabtid inaad ku biirtid dugsiga dabaasha, la soo xiriir, tusaale ahaan, hoolka dabaasha deegaankaaga.

Carruurta way ku soo biiri karaan dugsiga dabaasha ka hor bilowga dugsiga ama isla waqtiga markii dugsigooda bilaabo casharada dabaasha.

WWW.SUH.FI

Maxay muhiim u tahay barashada sida loo dabaasho?

Finland waxay leedahay kumanaan harooyin, wabiyo iyo fidin dheer oo xeeb ah, taas oo loo heli karo in qof walba ku raaxeysto.

Waxaa sidoo kale jiro boqolaal hoolal dabaal ee ku yaalo Finland. Waqti badan ayaa lagu isticmaalay biyaha aktooda oo saaxibada iyo qoyska.

Waxaa sidoo kale jiro howlaha biyo badan la xiriiro, sida dabaasha, biyo ku orodka, doonida iyo kaluunka.
Dabaasha iyo jimicsiga biyaha kale wuu u wanaagsanyahay caafimaadkaaga.

Markii aad dabaalan kartid, waad ku isticmaali kartaa waqti gudaha iyo banaanka u dhow saadka biyaha.

Si shalayto ah, darsamo dadka ah ay ku quusa Finland sannad walba.
Haddii aad dabaalan kartid, halista quusida waxaa loo txigeliyaa inay ka yartahay.
Si kastaba, waa inaad marwalba daryeeshaa markii aad dhowdahay biyaha:

- marwalba xiro jaakada nolosha markii aad doonta saarantahay
- ha dhaqaajin doonta haddii aad isticmaashay qamri
- illaali carruurta markii ay ku ciyaarayaan biyaha ama meel u dhow biyaha.

Kartida lagu dabaalanayo waxay badbaadin kartaa noloshaada.
Goorma ayaad dabaalan kartaa, waad:

- ugu safri kartaa biyaha si badbaado ah
- ahaan kartaa badbaado oo badbaadi kartaa haddii aad ugu dhacdid biyaha si shil ahaan ah
- samey jimicsiga biyaha oo joogtey caafimaadkaaga iyo fayo qabka
- ku isticmaal waqtiga firaaqada biyaha.

QOF WALBA WAA INUU YAQAANAA SIDA LOO DABAASHO

Ma dabaalan kartaa?
Hagidaan waxay kuu sheegeysaa sababta kartida lagu dabaalanayo ay muhiim tahay, iyo halka aad ku baran kartid dabaasha.
Hagahaan sidoo kale wuxuu sharaxaa sharciyada hoolka dabaasha.

SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITTO

Sidee ayay kartida lagu dabaalanayo u qeexdaa dabaasha?

Waxaa jiro qeexitaan kartida lagu dabaalanayo taas oo laga isticmaalo wadamada Wuqooyiga yurub.

Way kuu suurtogaleysaa inaad dabaalatid haddii aad garaneysid sida loogu:
- boodo biyaha si qoto dheer oo cagtaada aanan gaari karin hoosta
- Waxay si isku xigto u dabaalan karaan 200 miitir
- 50 miitir oo dabaasha dhabarka ah.

WWW.SUH.FI

Casharada dabaasha ee dugsiga bixiyo

Carruurta way baran karaan inay ku dabaashaan dugsiga inta lagu jiro fasalada PE.
Ujeedada casharada dabaasha dugsiyo bixiyo waxaa loogu tallogalay in canug walba barto dabaasho inta lagu jiro dugsiga hoose.

Ujeedada casharada dabaasha dugsiga

- Fasalka 1aad iyo 2aad ee dugsiga hoose: ardayga wuxuu bartaa jimicsiga biyaha oo bartaa aasaasyada dabaasha. Wuxuu leeyahay dhiiranaanta biyaha lagu galo oo wuxuu dabaalan karaa toban miitir. Ardayga wuxuu leeyahay xirfadaha dabaasha hoose.
- Fasalka 3aad illaa 6aad: ardayga wuxuu dabaalan karaa 50 miitir oo labo qaab oo kala duwan ah. Waxay sidoo kale quusi karaan 5 miitir biyaha hoostooda ah. Ardayda way ka soo bixi karaan biyaha haddii ay si shil ah ugu dhacaan. Ardayga waxay leeyihiin xirfadaha dabaasha.
- Fasalka 7aad illaa 9aad: ardayga wuu isku tuuri karaa biyaha si qoto dheer cagtooda ma gaari karto hoos. Waxay si isku xigto u dabaalan karaan 200 miitir 50 oo ay dabaasha dhabarka ah tahay. Sidoo kale way is caawin karaan midba midka kale inay biyaha isaga saaraan. Ardayga wuu garanayaa sida loo dabaasho.

Ku soo dhowow hoolka dabaasha!

Waad ku tababaran kartaa dabaasha oo aad ku sameysid jimicsiga biyaha ee hoolka dabaasha. Ka qeybgalayaasha hoolka dabaasha way ka taxadaraan badbaadada dabaalatada, laakin weli waa inaad illaalisaa carruurtaada gaarka ah.

Hoolka dabaasha waxaa loogu tallogalay qof walba.
Qof walba wuu imaan karaa oo ku dabaalan karaa hoolka dabaasha. Hoolka dabaasha wuxuu leeyahay qolalka badelashada gooniga ah, qubeyska iyo qolalka biyaha kulul ee dumarka iyo ragga. Qaar ka mid ah hoolalka dabaasha waxay leeyihiin waqtiyada jadwaleysan oo kaliya gabdhaha iyo dumarka ama ragga iyo wiilasha.

Aad ayay muhiim u tahay in lagu hayo hoolka dabaasha mid nadiif ah oo nidaamsan.
Taasi waa sababta ku cunista ay mamnuuc ka tahay qolka badelashada, qubeysyada, qolka biyaha kulul iyo barkada.

Wixii safarka hoolka dabaasha, xasuuso inaad soo qaadatid:

- suudka dabaasha ama dabagaab (suudka dabaasha ama dabagaabka waa inuu ahaadaa dharka dabaasha)
- shaambo iyo saabuun
- shukumaan
- wax aad ugu fariisatid qolka biyaha kulul, tusaale ahaan shukumaan yar.

Ookiyaalaha dabaasha wuu ku caawin karaa markii aad baraneysid dabaasha.

Sharciyada hoolka dabaasha

- Aqri sharciyada hoolka dabaasha, hoolalka dabaasha kala duwan ma lahaan karaan sharciyadooda gaarka ah.
- Qubeyska howaan laheyn suudka dabaasha ama dabagaabka ka hor gelitaanka qolka biyaha kulul ama barkada. Tani waxay hubisaa in biyaha nadiif ahaadaan.
- Haddii aad leedahay timo dheer, qubeyso marka hore kadib dhuuji tintaada.
- Iska siib suudkaaga dabaasha ama dabagaabka ka hor gelitaanka qolka biyaha kulul. Waad ku aadi kartaa qolka biyaha kulul adiga oo shukumaan kugu duubanyahay.
- Ugu fariiso shukumaan yar qolka biyaha kulul.
- Qubeyso biyaha kulul kadib iyo kadib booqashada musqusha.
- U dhaqan si dagan oo tixgeli dadka kale.
- Ha uga soo boodin biyaha geeska barkada.
- Waxaad geli kartaa barkada qotoda dheer kaliya haddii aad dabaalan kartid.