

Macluumaadka ku saabsan dabaasha iyo casharada nolol badbaadinta dugsiga hoose iyo sare.



Gacaliye Waalidka/ Masuulada,

Dhammaan ardayda waxaa looga baahan yahay inay qaataan tababarka dabaasha iyo nolol badbaadinta muddada dugsiga hoose iyo sare. Tababarkan waxa uu qayb ka yahay manhajka waxbarashada jidh ahaaneed ee fasalada 1 ilaa 10.

Muxuu ilmahaagu baran doonaa?

Xooga waxaa la saarayaa badbaadada biyaha, dabaasha, is badbaadinta iyo farsamooyinka nolol badbaadinta ee qaybaha dibada ah ee biyaha.

Xaga dugsiga, carruurta waxay bartaan inay badbaado ahaadaan gudaha iyo hareeraha biyaha oo ay noqdaan dabaal yahano wanaagsan. Waxay sidoo kale bartaan sida loo wacdo caawimo, oo naftooda badbaado loogeeyo oo loo sameeyo farsamooyinka nolol badbaadinta gudaha qaybaha dibada ah ee biyaha ah.

Dabaalashada wanaagsan iyo farsamooyinka nolol badbaadintu waxay awood u siisaa ilmahaaga inuu ka qayb galo tamashlaha dabaasha dugsigu soo abaabulo iyo hawlaha raaxaysiga ah gudaha, meel u dhow iyo guudka biyaha.

Sideed ku taageeri kartaa ilmahaaga?

Waalid ahaan ama masuul, waxaad qayb muhiim ah ka tahay nidaamkan oo wax baad ku biirin kartaa:

- U shaqaynta sidii tusaale wanaagsan. Uga hadlida si waanagsan waxa ku saabsan ahmiyada barashada in la dabaasho iyo farsamooyinka nolol badbaadinta.
- Kala qayb galka hawalaha biyaha ilmahaaga waxay saamayn wanaagsan ku lahaan doontaa isku kalsoonida ilmahagaa iyo badbaadada gudaha biyaha oo waxay u oggolaan doontaa ilmahaaga inuu ka faa'iidaysto casharada dabaashada habbaysan ee dugsiga ka baxsan. Inuu ilmahaagu caadaysto inuu wejigiisa ama keeda ay kula jirto biyo, barida isaga ama iyadda inuu afuufo xumbada labbadaba afka iyo sanko (tusaale ahaan, "Ha iska dhigo inuu

yahay dhug-dhuglay” ama “Ha iska dhigo inuu karinayo baradho”). Ilmahaagu inuu caadaysto inuu madaxiisa ama keeda ay biyaha hoostiisa kula jirto iyo ku furida indhahiisa ama indhaheeda biyaha hoostooda (Aan aragno haddii ay jirto khasnad hoostaas ku jirta).

- Kala hadalka ilmahaaga wax ku saabsan tuush ku qubayska iyo iska bixinta dharka iyo xidhashada.

Maxay la macno tahay in la noqdo “qof dabaasha ku wanaagsan”?

Ilmahaagu waxaa looga fekeri doonaa mid dabaasha ku wanaagsan marka isaga ama iyaddu uu awoodo inuu ka soo kabto ku dhacida biyo hoos aad ugu dheer, dabaasho 100 mitir isagoo ku dabaalaya calooshiisa ama teeda, hoos u quuso oo wax ku soo qaado gacmahiisa ama keeda marka uu jidka dabaasha ku jiro, joogsado oo nasto ilaa saddex daqiiqo (siku sabeeyo calooshiisa ama teeda, meel kale u jeesto, is rogo oo ku sabeeyo dhabarkiisa), dabaasho 100 mitir oo kale dhabarkiisa ama keeda oo ka soo baxo biyaha iyo ilaa dhulka.

Sidee dugsiyo go’aan uga gaadhaa haddii ilmahaygu uu yahay qof dabaasha ku wanaagsan?

Dugsiyada waxaa looga baahan yahay inay isticmaasho jimicsiyada waajibka ah ee todobada ah si loo qiimeeyo haddii ilmahu uu ku wanaagsan yahay dabaasha. Jimicsiyadan waa qayb ka mid ah manhajka oo waxaa loo isticmaalaa inaanu qiimayno haddii ilmahu uu horumarayo. Jimicsiyada waxay ku bilaabmaan xirfadaha ugu fudud oo aayar ay u noqdaan kuwa aad u loolan badan. Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo svømmedyktig.no.

Maxaa la baraa muddada dabaasha iyo casharada nolol badbaadinta?

Casharadan waxay ka dhacaan gudaha berkadaha dabaasha iyo dibadaba. Dugsiyo kala duwan waxay u abaabulaan casharada si ka duwan, laakiin waxay lagu yaqaanaa wiilasha iyo gabdhahaba in si wada jir ah loo baro, laakiin inay ku beddeshaan dharka ama tuushka ku qubaystaan meelo kala duwan. Baraha ama barayaasha waa dabaal yahano wanaagsan oo waxay u tababaran yihiin farsamooyinka nolol badbaadinta. Dugsiyada waxaa looga baahan yahay inay leedahay habaka badbaadinta wanaagsan ee casharada, markaas dhammaan carruurta way badbaadiyaan dhammaan wakhtiyada oo dhan, labbadaba berkada iyo dibadahaba.

Kumaan su’aalaha kala xidhaadhaa?

La xidhiidh baraha dabaasha ee ilmahaaga, la xidhiidh macalinka, maamulka fassalka ama wakiilka ururka waalidka-macalinka (FAU) haddii aad qabto su’aalo ku saabsan waxbarashadda dabaasha ee ilmahaaga.