



SI BADBAADO LEH UGU SOCO BARAFKA (JÄÄGA)



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

Si badbaado leh ugu soco barafka (jääga)

Akhri macluumaadkaan muhiimka ah oo ku saabsan barafka. Goormee la geli karin barafka? Sidee si sax ah loogu socdaa barafka dushiisa? Maxaad sameyneysaa haddii kuu jabo barafka oo aad biyaha ku dhacdo? Maxaad sameyneysaa haddii qof kale ku dhaco biyaha?

Dalka Finland badda, harooyinka iyo webiyadu way barafuubaan jiilaalka/xiliga qaboobaha. Laakiin barafku mar walba ma aha mid adag. Baraf daciifka waa khatar. Waayo si degdeg ah ayuu u jabi karaa, waxaadna ku dhici kartaa biyo qabow adigoo ku dhex jira barafka. Baro sharuucyada barafka, si aad si sax ah ugu dhaqanto markaad barafka dushiisa joogto.



Shuruucyada barafka

Ha gelin barafka haddii aadan hubin in barafku adag yahay.

- Barafku wuuka adkaan karaa meel, laakiin meel u dhow ayuu ka daciifsanaan karaa.
- Raadadka dadka kale ma aha calaamad muujinaysa in barafku adag yahay.
- Weydii dadka kale in barafka lagu socon karo.



adkaan / adag yahay

daciifsanaan karaa / daciif

adkaan / adag yahay

Ka digtoonow meelaha khatarta ah

Ka fogow meelaha barafku inta badan daciif ka yahay. Meelahaas waxaa ka mid ah:

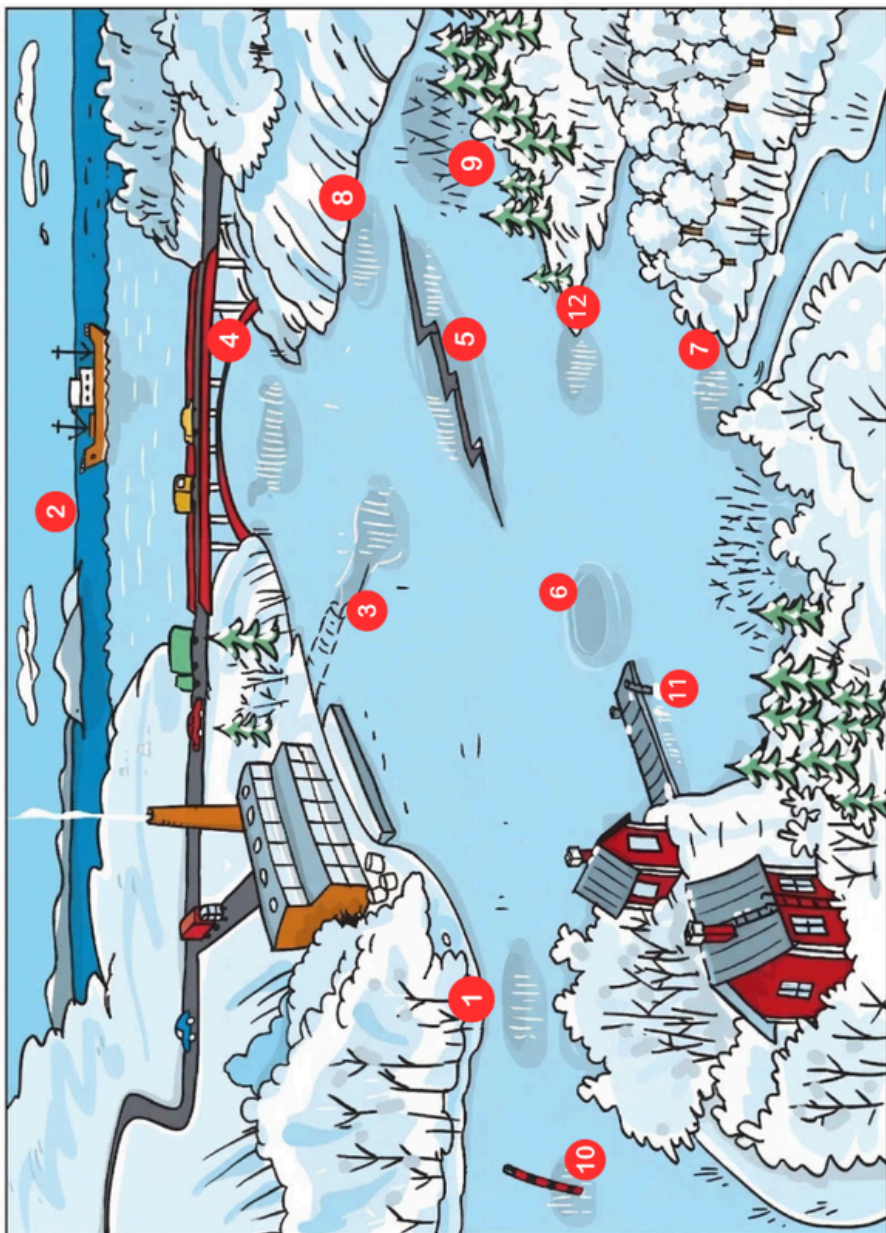
- Meelahaas waxaa ka mid ah:
 - Afka webiga ama durdurka (meesha uu ku darsamo badda ama harada)
 - Meelaha biyuhu qulqulayaan
 - Meelaha ciriiriga ah
 - Cirifka jasiiradaha yaryar
 - Meelaha u dhow buundoyaasha ama dekedaha yar
 - Meelaha cawska biyaha

Xusuusnow: barafku oo dhan waa khatar guga (xiliga qabowga dhamaanayo)!

Ha gelin barafka adigoo keligaa ah

Mar walba wado qof kula jooga. Haddii wax dhacaan, saaxiibkaa wuu ku caawin karaa ama wuu kuu wici karaa gargaar.

Khatarta qaab-dhismeedka barafka



1. Marin cariiri ah (Kapeikko)

- Barafku waa khaafiif meelaha cariiriga ah.
- Biyuhu way socdaan – barafkuna ma qaadi karo.

2. Meesha maraakiibta maraan (Laivaväylä)

- Halkan waxaa mara doomaha ama maraakiibta.
- Barafku wuu jabi karaa ama wuu daciifi karaa.

3. Bulaacad / Tubo (Viemäri)

- Biyo ayaa ka soo baxa tubada.
- Biyaha diirran waxay dhalaaliyaan barafka.

4. Buundo (Silta)

- Buundada hoosteeda biyuhu way socdaan.
- Barafku inta badan waa daciif.

5. Dildilaac (Halkeama)

- Barafku wuu dildilaacay.
- Barafku wuu jabi karaa.

6. Dalool baraf (Avanto)

- Barafka waxaa ku yaala dalool.
- Waxaad ku dhici kartaa biyaha.

7. Biyo socda (Virtaava vesi)

- Biyuhu waxay socdaan barafka hoostiisa.
- Barafku waa daciif.

8. Xeeb qoto dheer (Jyrkkä ranta)

- Xeebu si degdeg ah ayey u sii qoto dheeraataa.

- Barafku wuu dhaciifi karaa.

9. Caws biyo (Kaislikko)

- Biyaha waxaa ku badan dhiirta.
- Barafku ma aha mid xoog ah.

10. Dhagaxyo biyo ku jira (Karikko)

- Biyaha waxaa ku jira dhagaxyo.
- Barafku wuu jabi karaa.

11. Deked / Laituri (Laituri)

- Halkan waxaa ku yaal dhismo biyaha dhaxdiisa ku yaalo.

- Barafku waa daciif meelaha u dhow.

12. Cirif dhul (Niemen kärki)

- Dhulku wuxuu u soo baxaa biyaha.
- Dabaysaha iyo qulqulka biyuhu waxay daciifiyaan barafka.

Qalabkan mar walba qaado markaad barafka aadeyso:

- **Naskalit (bir fiiqan/ul mudac leh)** Ku xir qoortaada. Waxay kaa caawinayaan inaad barafka qabsato haddii aad biyaha ku dhacdo. Iyadoo aan naskalit la haysan way adag tahay in biyaha qabowgaa laga soo baxo.
- **Boorsada sabbeysa.** Ka iibso dukaanka qalabka ciyaaraha. Ku rido boorsada dhar qalalan oo ku jira bac xiran.
- **Firinbi qaado.** Foori, si aad gargaar ugu yeerto.
- **Telefoon oo ku jiro 112-app.** Ku rid telefoonka bacda aan biyuhu gelin.
- **Ulaa barafka lagu hubiyo.** Si aad u tijaabiso in barafku adag yahay.



Haddii barafku jabo oo aad biyaha ku dhacdo

Samee sidan:

1. Is deji.
2. Qaylo dhaan ama foori ku dhufo.
3. U jeeso jihadii aad ka timid.
4. Ku jebi barafka xusulladaada. Gacmahaaga ku hay jirkaaga agtiisa. Jebi ilaa aad ka hesho baraf adag.
5. Markuu barafku jabi waayo, isticmaal naskalit/usha mudacyaha leh. Ku mud barafka, lugahana ku riix si aad u noqoto qof u jiifa xabad xabad toosan.
6. Ku dheg barafka gacmahaaga ayagoo horeeyaan. Lugahana ku riix. Ku gurguuro barafka adigoo isticmaalaya naskalit/usha mudaca leh.
7. Tag meel diiran oo beddel dharkaaga qoyan.



Haddii aadan ka soo bixi karin biyaha

1. Qabso geeska barafka oo qayli ama foori ku dhufo.
2. Ha sameynin dhaqaaq badan.
Dhaqdhaqaaqa badan wuxuu kaa qaadaa kuleylka jirka.
3. Haddii aad awooddo, wac gargaar.
4. Is deji oo rajo yeelo. Taasi waxay kaa caawineysaa badbaadadaada.



Haddii aad aragto qof ku dhacay biyaha

1. Wac lambarka degdegga ah 112.
2. Ha gelin baraf daciif ah adigu.
3. Raadi qalab dheer oo adag, tusaale ahaan xarig, jaakad, ama ulo doon.
4. U dhowow qofka jihadii uu ka yimid. Gurguuro mitirrada ugu dambeeya.
5. Markaad caawineyso, ku jiifo caloosha lugahana kala bixi. Siduu miisaankaagu si siman ugu qaybsamo barafka.
6. Marka aad badbaadiso, isla markiiba u gee meel diiran/meel kulul.



Caruurta iyo barafka

Barafka waa meel lagu madadaasho: baraf ku socod (lugeyn baraf), baraf ku ciyaar iyo kalluumaysi baraf dalool laga sameeyay biyaha.


Carruurta badanaa way xiiseeyaan barafka. Sidaas darteed waa muhiim in carruurta loo sheego khatarta barafka lana sameeyo xeerar qoyska ah.



Ka wada hadla arimahaan:

- Maxaa ka dhigaya barafka khatar?
- Sidee si nabad ah loogu socdaa barafka?
- Maxaa la sameeyaa haddii qof biyaha ku dhaco?
- Waa maxay xeerarka barafka ee qoyskaaga?

U sheeg caruurta:

- Indhaha kaliya laguma ogaan karo in barafku adag yahay.
 - Haddii barafku ka adag yahay dhanka xeebta, meel kale oo u dhow ayuu ka daciifi karaa.
 - Barafku wuxuu yeelan karaa meelo daciif ah oo aan la arki karin.
 - Caruurta ma geli karaan barafka qof weyn la'aantiis ama ogolaasho.
- 

Tilmaamaha badbaadada caruurta

Haddii qof biyaha ku dhaco:

- Ha ku ordin barafka si aad u badbaadiso. Isla markiiba wac 112 ama u yeer qof weyn.
- Inta gargaarku ka imanaayo, ku caawi hadal. U sheeg in gargaar soo socdo. U sheeg inuu qabto geeska barafka. Si deggan ula hadal qofka aad badbaadineysin.

Qoyska oo dhan waa inuu ogaadaa sida barafka loogu dhaqmo. Wada barta xeerarka barafka.



Xeerarka ugu muhiimsan

1. Ha gelin barafka haddii aadan ogayn inuu adag yahay.
2. Ha gelin barafka keligaa.
3. Mar walba qaado naskalit/usha mudacyada leh.
4. Wac 112 marka xaalad degdeg ah jirto.
5. Ha ku kalsoonaan barafka daboolan baraf-cad (lumi). Barafka cad ma muujinaayo in barafku adag yahay.
6. Ha badbaadin adigoo khatar gelinaya naftaada.



Fimu

FINNISH MULTICULTURAL SPORTS FEDERATION
SUOMEN MONIKULTTUURINEN LIIKUNTALIITTO



Viisaasti vesillä

WWW.VIISAASTIVESILLA.FI



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**