



چرا ایمنی آبی در فنلاند مهم است

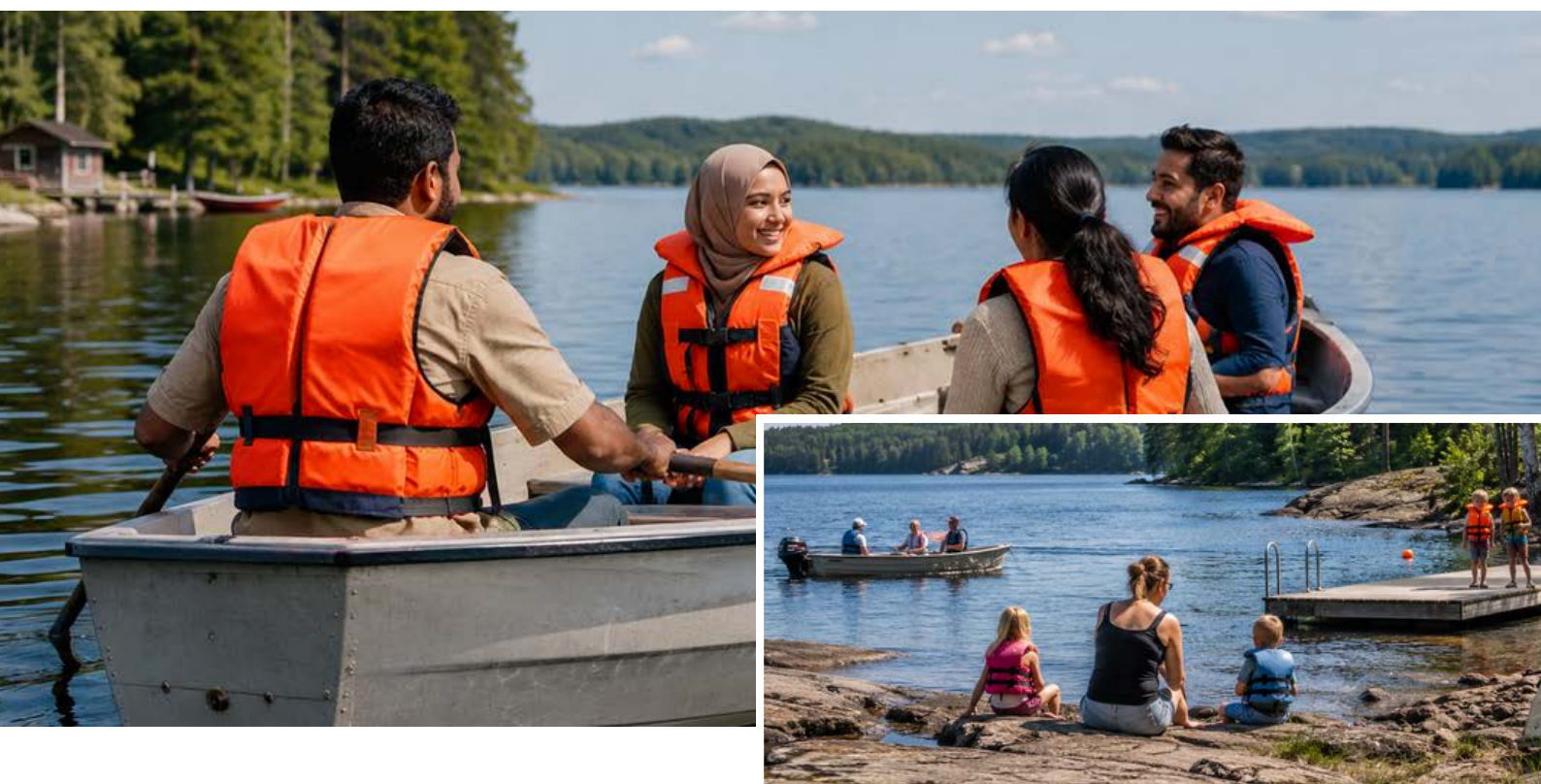


Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

ایمنی آبی = اینکه مردم بدانند چگونه در کنار آب باشند و رفتار کنند تا خطرناک نباشد

در فنلاند آب زیاد است، ۱۸۸,۰۰۰ دریاچه (= آب‌های داخلی) و سواحل دریایی فراوان. مجموع طول سواحل فنلاند ۳۱۳,۰۰۰ کیلومتر است.

در کنار آب می‌توان کارهای گوناگونی انجام داد. به همین دلیل مهم است که بدانید در آنجا چه مهارت‌هایی لازم است.



بسیاری از فنلاندی‌ها در کنار آب زندگی می‌کنند

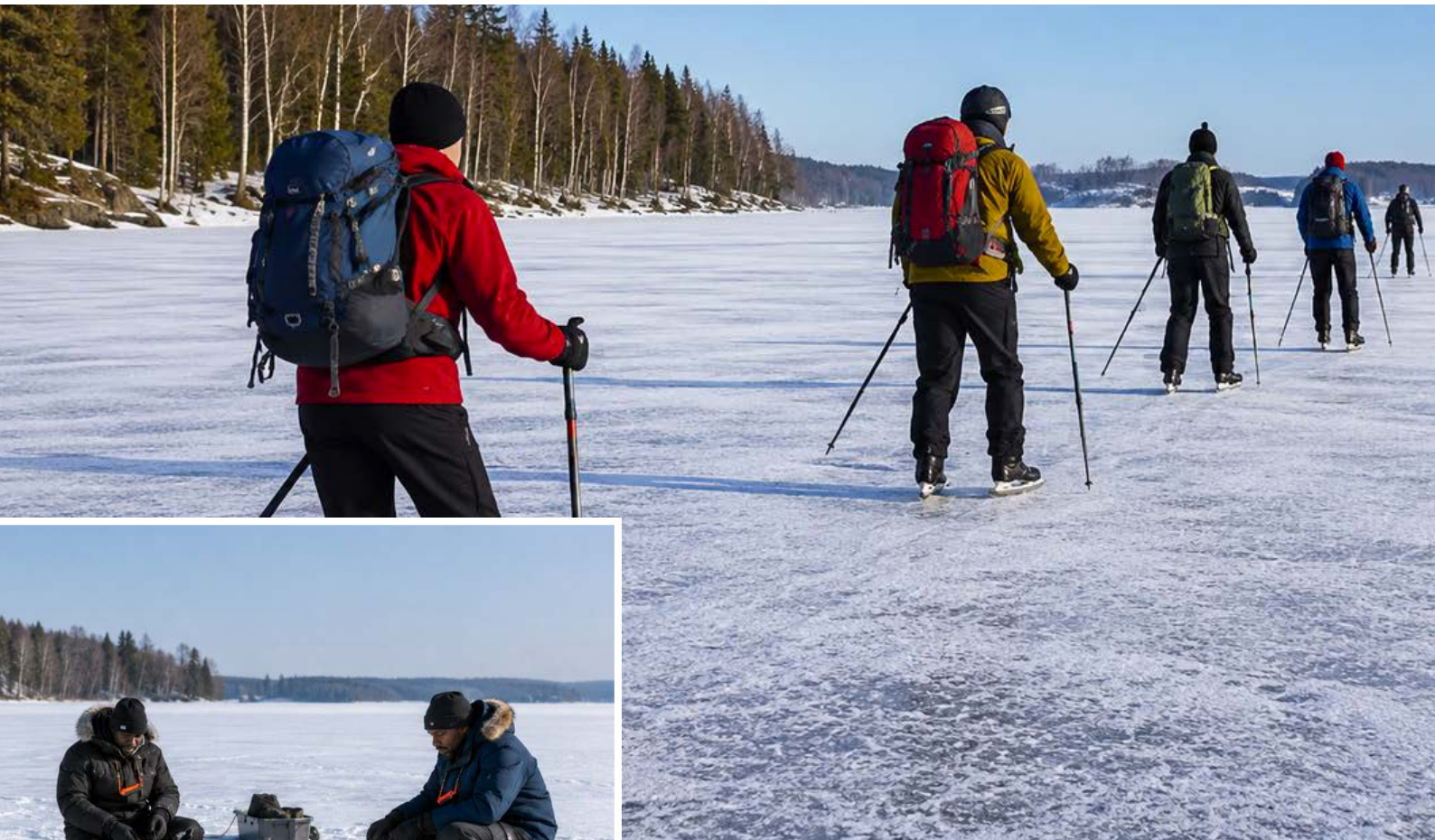
دریاها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها برای فنلاندی‌ها مهم هستند و بخشی از هویت فنلاندی به شمار می‌آیند. به همین دلیل برای همه کسانی که در فنلاند زندگی می‌کنند مهم است که بدانند ایمنی آبی به چه معناست. تقریباً همه فنلاندی‌ها اغلب در کنار آب هستند. در فنلاند کلبه‌های تابستانی زیادی وجود دارد و برای فنلاندی‌ها اهمیت زیادی دارند. بسیاری از این کلبه‌ها در کنار ساحل قرار دارند.

فنلاندی‌ها زیاد شنا می‌کنند و با قایق حرکت می‌کنند. کودکان از سن کم برای شنا یا ورزش‌های آبی وارد آب می‌شوند.

در تابستان مردم بیشتر می‌خواهند به کنار آب یا داخل آب بروند. در تابستان نیز افراد بیشتری غرق می‌شوند. در قایق خطرناک است اگر الکل بنوشید یا جلیقه نجات نپوشید.

در زمستان آب‌ها یخ می‌زنند

در زمستان در فنلاند هوا زیر صفر است و بسیاری از دریاها و دریاچه‌ها یخ می‌زنند. فنلندی‌ها روی یخ پیاده‌روی می‌کنند، اسکی می‌روند و اسکی‌ت می‌زنند. هر سال افرادی در یخ فرو می‌روند. این به این معنا است که وقتی یخ می‌شکند، شخص داخل آب می‌افتد. مهم است بدانید چه زمانی می‌توان روی یخ رفت و چه زمانی نمی‌توان. همچنین مهم است بدانید اگر یخ بشکند و داخل آب بیفتید، چه باید بکنید.



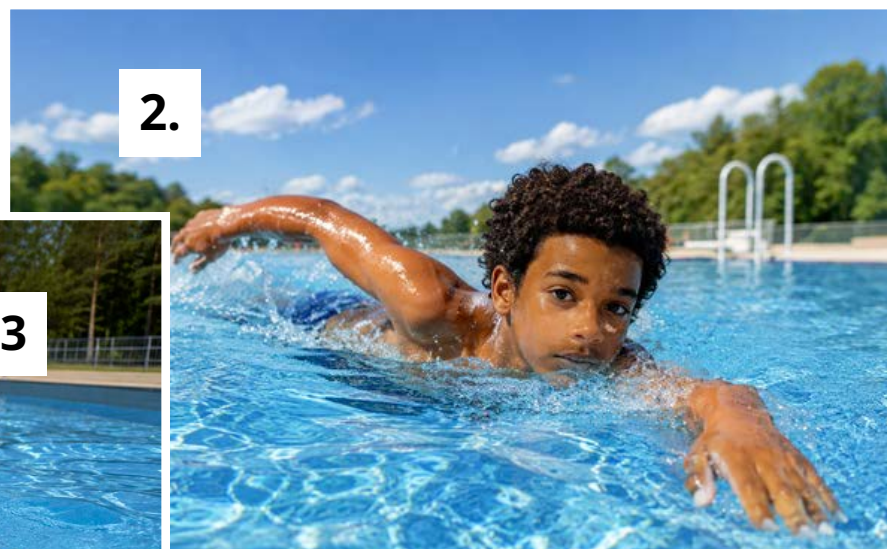
استخر شنا برای فنلندی‌ها مهم است

در فنلاند ما فکر می‌کنیم که ورزش کردن مهم است. ورزش به مردم کمک می‌کند تا سالم بمانند و انرژی بیشتری داشته باشند. بسیاری از فنلندی‌ها زیاد به استخر شنا می‌روند. در استخر شنا می‌توان کارهای گوناگونی انجام داد. در فنلاند بسیار مهم است که شنا بلد باشید. استخر شنا جای خوبی برای یادگیری شنا است. مهم است که همه افراد (سالمن‌دان، جوانان، زنان، مردان، فنلندی‌ها، افرادی که از فرهنگ‌های دیگر آمده‌اند، افراد سالم و افرادی که مشکلات سلامتی دارند) بتوانند به استخر شنا بروند. در فنلاند می‌توان شنا را در فضای باز هم یاد گرفت. آب فقط در تابستان گرم است و تابستان فنلاند کوتاه است. به همین دلیل در فنلاند استخرهای شنا زیادی وجود دارد.

مهارت شنا

این‌که شخص شنا بلد باشد یعنی:

1. بتواند در آبی شیرجه بزند که پایش به کف نمی‌رسد
2. پس از آن بتواند ۲۰۰ متر شنا کند
3. بتواند ۵۰ متر کرال پشت شنا کند



اگر شنا بلد نیستید، می‌توانید در کلاس شنا یاد بگیرید. می‌توانید از استخر شنا درباره کلاس شنا بپرسید یا خودتان در اینترنت جستجو کنید. کلاس‌های شنا هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان وجود دارد. معمولاً مدرسه کودکان را برای مثال ۵ بار به استخر شنا می‌برد. اگر کودکان فقط همراه مدرسه به شنا بروند، در طول یک یا دو سال شنا را به خوبی یاد نمی‌گیرند. مهم است که کودکان علاوه بر آن، برای تمرین هم به استخر شنا بروند. بسیاری از کودکان همچنین در کلاس شنا شرکت می‌کنند. کودکان نمی‌توانند تنها به استخر شنا یا ساحل شنا بروند، همیشه باید یک بزرگسال همراهشان باشد. اگر شنا بلد نیستید، نمی‌توانید وارد آبی شوید که پایتان به کف نمی‌رسد.

کوقتی شنا بلد باشید

می‌توانید بدون مشکل در کنار آب باشید.
اگر تصادفاً داخل آب افتادید، می‌توانید از آب خارج شوید.
می‌توانید کارهای گوناگونی در آب و کنار آب انجام دهید.

در آب‌های طبیعی باید احتیاط کرد

شنا کردن در آب‌های طبیعی، یعنی دریا، دریاچه و رودخانه، مثل شنا کردن در استخر شنا نیست. آب ممکن است سرد باشد. در آب سرد نفس کشیدن می‌تواند سخت باشد و زود خسته می‌شوید. در کف آب ممکن است سنگ یا گل‌ولای وجود داشته باشد یا کف آب لغزنده باشد. ممکن است عمق آب ناگهان زیاد شود. در رودخانه آب ممکن است تند جاری باشد. در دریا ممکن است موج باشد. داخل آب خوب دیده نمی‌شود و معلوم نیست در کف آب چه چیزی هست.



در ساحل دریاچه، دریا یا رودخانه نباید شیرجه بزنید اگر نمی‌دانید آنجا امن است یا نه. مهم است بدانید در جایی که شیرجه می‌زنید عمق آب چند متر است. در فنلاند سواحل می‌توانند با سواحل کشورهای گرم بسیار متفاوت باشند. مهم است که فقط در جاهایی شنا کنید که آن‌ها را می‌شناسید. با احتیاط وارد آب شوید. تنها به شنا نروید.



بزرگسال همیشه باید مراقب کودکان در کنار آب باشد

بسیار مهم است که کودکان هرگز تنها در کنار آب نباشند. اگر کودکی در خطر غرق شدن باشد، ممکن است ساکت باشد. بزرگسال باید آنقدر نزدیک باشد که بتواند کودک را به سرعت از آب بیرون بیاورد.



در ساحل یا استخر شنا ممکن است ناظری مشغول کار باشد. کار او مراقبت از کودکان در ساحل نیست. کار او این است که مطمئن شود ساحل خطرناک نیست. او همچنین می‌تواند به بزرگسالان یادآوری کند که باید خودشان مراقب کودکانشان باشند. بزرگسال همیشه مسئول کودک خودش است.

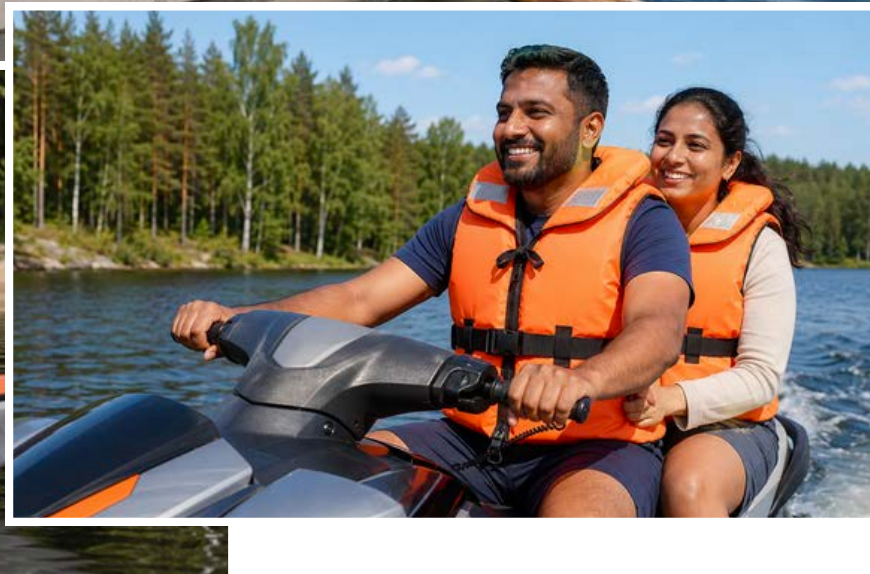
اگر همراه کودکان برای پیک‌نیک به ساحل می‌روید، همیشه باید مشخص باشد کدام بزرگسال مراقب کودکان است. اگر بزرگسالان مشغول غذا خوردن و صحبت کردن باشند، کودکان ممکن است طوری وارد آب شوند که بزرگسال متوجه نشود.



وقتی به ساحل می‌روید، می‌توانید به تابلوی راهنما نگاه کنید. آن اطلاعاتی درباره ساحل می‌دهد.

جلیقه نجات

جلیقه نجات مهم است. همیشه جلیقه نجات بپوشید و به کودک نیز جلیقه نجات بپوشانید
در قایق
در کایاک یا کانو
در جت اسکی



جلیقه نجات شخص را روی سطح آب نگه می‌دارد تا زیر آب فرو نرود. جلیقه نجات صورت را به سمت بالا و بیرون از آب می‌چرخاند. مهم است که جلیقه نجات اندازه مناسب داشته باشد. روی جلیقه وزن نوشته شده است. این یعنی جلیقه برای شخصی با چه وزنی مناسب است. اگر جلیقه نجات بیش از حد بزرگ یا بیش از حد کوچک باشد، ایمن نیست.



با جلیقه نجات می‌توان شنا را هم تمرین کرد.

اگر کودک شنا بلد نیست، می‌تواند در ساحل یا کنار آب جلیقه نجات بپوشد.

سوخمه‌ی رزگاری و سوخمه‌ی سهرئاوژه‌ره ههمان شت نین



سوخمه‌ی رزگاری

مرؤف ده‌گوریت بۆ سهر پشتی له‌ناو ئاودا،
واته یارمه‌تی ده‌دات ئه‌گهر که‌سه‌که بی‌هوش
بوو ده‌موچاو له سهرووی ئاووه ده‌هیلایته‌وه
به مندا لانیشه‌وه بۆ ههموو که‌سیک گونجاوه.
گرنه‌گه ئه‌گهر زه‌زانیت به باشی مه‌له‌به‌که‌یت
ههمیشه به‌له‌مدا
له ئاوی ساردیشدا



سوخمه‌ی سهرئاوژه‌ره

مرؤف له‌سهر پشتی ناگه‌رینیته‌وه.
ده‌توانریت به‌کاربه‌یتریت ته‌نیا ئه‌گهر بزانیته
به باشی مه‌له‌به‌که‌یت
له کایاک و ستانداپ پادلینگدا.
له ئاوی گهرمدا.
له به‌له‌مدا نا.
بۆ مندا لان نا.

ههمیشه به‌پیی کیشی به‌کاره‌ینهر سوخمه‌ی رزگاری هه‌لبژیره
سنووری کیشی سوخمه‌که به‌زوری له ملی سوخمه‌که‌دا نیشان ده‌دریت
بۆ نمونه، سوخمه ده‌توانیت ۶۰-۷۰ کیلوگرام یان ۷۰-۹۰ کیلوگرام بخوینیته‌وه. ئه‌مه‌ش ئاماژه‌یه بۆ کیشی ئه‌و

که‌سه‌ی که سوخمه‌که بۆی گونجاوه
هه‌روه‌ها سوخمه‌ی رزگاری نیشانه‌یه‌کی هه‌یه، وهک
N. 100 یا 50N

کورتکراوه‌ی نیوته‌. ئاماژه به کیشی که‌سه‌که ناکات N پیتی
ئاماژه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی که سوخمه‌که چه‌نده باش له ئاودا ده‌سوڕیته‌وه

سوخمەى پزگارى 100N زۆر دەسورپنەوہ.
مادەى ھەلۋەرىنپكى زۆریان ھەپە، بەتایبەتى لە بەشى سەرەوہى جەستە و سنگدا.
سوخمەى 50N سووكتره و ئاسانتره بۆ لەبەركردن لەكاتى جولەدا.
ئەوہ گوناوہ بۆ نموونہ بۆ:

- پەلەوارى
- كاپاك
- بەلەمى مۆتۆردارى سووك
- وەرزشى ئاوى

سوخمەى 50N ھەلپژاردەيەكى باشە كاتپك مەلەكردن لە ئاودا دەكرپت و كەنار دەريا يان يارمەتى لە
نزيكەوہپە.





**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

www.viisaastivesilla.fi | [@viisaastivesilla](https://www.instagram.com/viisaastivesilla)