Waa maxay sababta badbaadada biyuhu ay muhiim ugu tahay Finland

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Badbaadada biyaha = aqoonta iyo hab-dhaqanka dadka ee ku saabsan sida si ammaan ah loogu joogo looguna dhaqmo meelaha biyuhu ku dhow yihiin si looga hortago khataraha

Finland biyaha ayaa aad ugu badan, waxaa ku yaalla 188 000 oo haro ah (biyaha dalka gudihiisa ku yaalla) iyo xeebo bad ah oo badan. Finland waxaa ku yaalla isku gayn 313 000 oo kilomitir oo xeeb ah. Agagaarka biyaha waxyaabo badan oo kala duwan ayaa laga qaban karaa. Sababtaas ayaay muhiim u tahay in la fahmo sida ay tahay in loogu dhaqmo agagaarka biyaha.

Dad badan oo finnish ah ayaa biyaha ku ag nool

Dadka finnishka ah baddu, haruhu iyo wabiyadu waa u muhiim waxaayna qayb ka yihiin ahaanshaha qofka finnishka ah. Sababtaas ayaay muhiim u tahay in dadka Finland ku nool oo dhan ay fahmaan waxa loola jeedo ammaanka ama badbaadada biyaha. Ku dhawaad dadka finnishka ah oo dhan ayaa marar badan ka garab dhow biyaha. Finland waxaa ku yaalla guryo fasax waana kuwo u muhiim ah dadka finnishka ah. Guryaha fasaxa qaar badan oo ka mid ah waxaay ku yaallaan xeebaha.

Finnishku in badan ayaay dabbaashaan kuna socsocdaan biyaha. Carruurta oo yaryar ayaa biyaha ku dabbaasha ama jimicsiga biyaha sameeya.

Xagaaga dadku waxaay jecelyihiin inay in badan ka ag dhawaadaan biyaha ama inay dhexgalaan biyaha. Xagaaga sidoo kaledad intii hore ka badan ayaa hafta. Doontu waa khatar haddii uu qofku khamri cabo ama uu isticmaali waayo jaakeedka badbaadada.

Jiilaalka biyuhu baraf ayaay noqdaan

Jiilaalka Finland qabowga ayaa ku badan wakhtigaasna badaha iyo haraha qaar badan oo ka mid ah baraf ayaay noqdaan. Finnishku way ku lugeeyaan, skii'ing ayaay ku sameeyaan, kabaha barafka ee biraha lehna way ku dul wataan biyuhu marka ay barafoobaan. Sannad kasta dad ayaa ku dhaca barafka. Taas macnaheedu waxa weeyaan inay dadku biyaha ku dhacaan marka uu barafku dilaaco. Waxaa muhiim ah in la fahmo goorta barafka la tagi karo iyo goorta aanan la tagi karin. Waxa kaloo muhiim ah in la ogaado waxa ay tahay in la sameeyo haddii barafku uu dilaaco oo biyaha lagu dhaco.

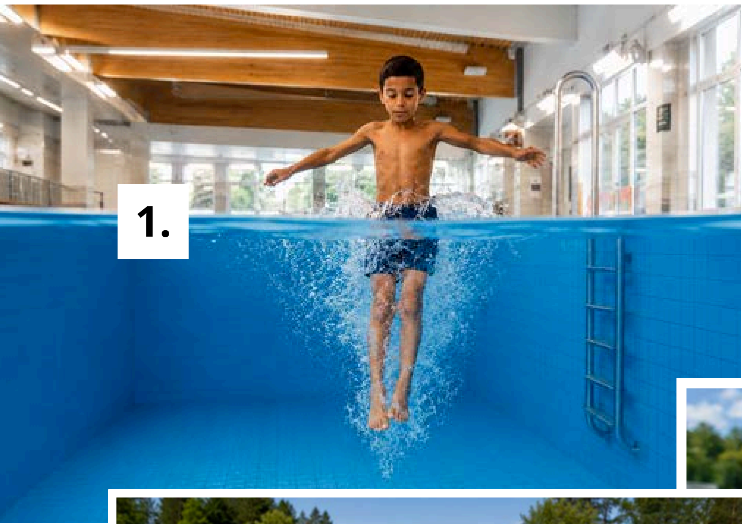
Hoolka dabaashu waa u muhiim dadka finnishka ah

Dadka Finland jooga waxaay u arkaan inay muhiim tahay in la jimicsado. Jimicsigu

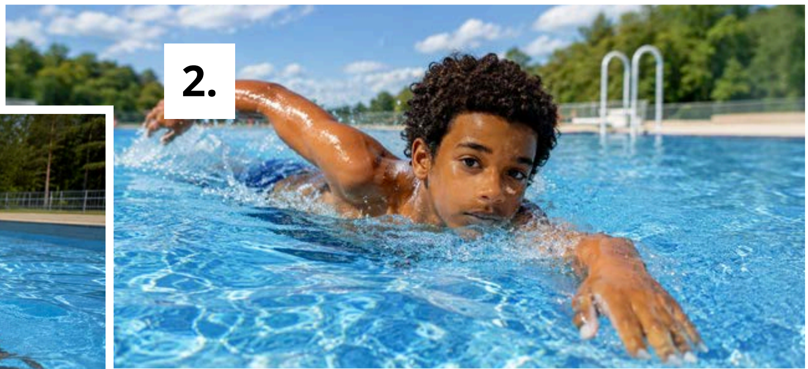
Jimicsigu dadka ayuu caawiyaa, caafimaadka iyo awoodda waxqabsasho ayuu u ilaaliyaa jimicsigu dadka. Dad badan oo Finnish ah ayaa taga hoolasha dabaasha. Hoolka dabaasha waxyaabo badan oo kala duwan ayaa lagu qaban karaa. Aad ayaay muhiim u tahay in uu qofku dabbaalan yaqaano Finland. Hoolka dabaashu waa meel ku habboon barashada dabbaasha. Waxaa muhiim ah in dadka oo dhan, (waayeelka, dhallinyarada, dumarka, ragga, dadka finnishka ah, dadka dhaqamada kale ka yimidday, dadka caafimaadka qaba iyo dadka aanan caafimaad qabin) inay dhamaantood hoolka dabaasha tagi karaan. Finland waxaa sidoo kale suurta gal ah in dabaasha bannaanka xattaa lagu barto. Biyuhu xagaaga oo kaliya ayaay diiranyihiin xagaaga Finlandna wuu gaabanyahay. Sababtaas ayaay Finland ugu yaalaan hoolasha dabbaasha oo badan.

Xirfadda dabaasha

Maxaa laga wadaa inuu qofku yaqaano sida loo dabbaasho:



1. wuxuu awoodaa inuu biyaha ku boodo, xattaa haddii aanay cagihiisu gunta gaadhayn
2. markaas kaddib wuxuu awoodaa inuu 200 oo mitir dabaasho
3. wuxuu awoodaa inuu dhabar dhabar u dabaasho 50 mitir.



Haddii aanad aqoonin sida loo dabbaasho waxaad ku badan kartaa koorsooyinka dabaasha lagu barto. Koorsooyinka dabaasha waxaad ka waraysan kartaa hoolka dabaasha ama internetka ayaad ka raadsan kartaa. Koorsooyinka dabbaasha waxaa loo helaa carruurta iyo dadka waawayn. Badanaa koorsooyinkaas waxaa carruurta lagu geeyaa hoolka dabaasha tusaale ahaan 5 mar. Carruurtu kuma bartaan dabaasha hal sano ama labo sano haddii ay dugsiga oo kaliya la soo dabaashaan. Waxaa muhiim ah inay carruurtu dugsiga ka sakow hoolka dabaashana ku soo tababartaan. Caruuro badan waxaay sidoo kale qaataan koorsooyinka dabaasha. Carruurtu kaligood hoolka dabaasha ama xeebaha dabaasha ma tagi karaan, waa in mar walba uu la socdaa qof wayn.

Haddii aanad dabbaalan aqoonin, biyaha ma gali kartid, haddii lugahaagu aanay gunta gaadhi karin.

Markaad dabbaalan taqaano

- dhib la'aan ayaad biyaha agtooda u joogi kartaa
- biyaha waad ka soo bixi kartaa haddii si aanan ku talo gal ahayn aad ugu dhacdo
- waxyaabo kala duwan ayaad biyaha iyo hareeraha biyaha ku sameyn kartaa

Biyaha dabiiciga ah waa in lagu taxaddaraa

Biyaha dabiiciga ah (badda, haraha, wabiyada) in lagu dabbaasho lamid ma aha marka hoolka dabbaasha lagu dabbaalanayo.

- Biyuhu qaboow ayaay ahaan karaan. Biyaha qaboow in lagu dhex neefsado ayaa adkaan karta horena waa loogu daalaa.
- Gunta waxaa ooli kara dhagaxaan ama dhiiqo sibiibix ah.
- Waxaa macquul ah si kedis ah in guntu ay u fogaato.
- Wabiyada waxaa laga yaabaa in biyuhu ay xawli ku socdaan. Baddu mowjado ayaay yeelan kartaa.
- Biyaha marka lagu jiro wax si fiican looma arko lamana ogaan karo gunta waxa ku jira.

Xeebaha haraha, badda ama wabiyada marka la joogo biyaha laguma boodi karo, haddii aanan la ogayn in goobtaasi ay ammaan tahay iyo in kale. Waxaa muhiim ah in la ogaado inta mitir ee ay biyuhu yihiin meesha aad ku boodayso. Xeebaha Finland ku yaalla way ka duwanaan karaan tusaale ahaan xeebaha waddamada kulul. Waxaa muhiim ah in lagu dabbaasho oo kaliya meelaha aad taqaano. Biyaha si taxaddar leh u gal. Kaligaa ha soo dabaalanin.

Qofka wayn waa inuu mar walba ilaaliyaa carruurta marka la joogo meel biyo u dhow

Aad ayaay muhiim u tahay inaanay carruurtu marnaba kaligood biyaha u dhawayn. Haddii ilmuhu uu halis ugu jiro inuu hafto, waxaa laga yaabaa inuu aamuso. Qofka wayn waa inuu u dhawaadaa ilmaha si uu u awoodi karo inuu si degdeg ah ilmaha biyaha uga soo saaro.

Haddi iilmuhu aanu dabbaalan aqoonin waa in qofka wayn uu ilmaha ilaaliyaa inta uu biyaha ag joogo oo dhan. Qofka wayn kuma mashquuli karo inuu dad kale la sheekaysto ama taleefankiisa inuu fiirsado. Halka qof ee wayn wuxuu halkii marba ilaalin karaa labo carruur ah. Haddii carruurtu ay labo ka badanyihiin, waa inay dadka waawayna badnaadaan.

Xeebaha ama hoolasha dabbaasha waxaa ka shaqayn kara kormeereyaal. Qofkaas shaqadiisu ma aha inuu carruurta xeebta joogta ilaaliyo. Qofkaas shaqadiisu waa inu la socdo in xeebtu ay ammaan tahay. Sidoo kale qofkaas wuxuu dadka waawayn u sheegi karaa inay ilmahooda ilaashadaan. Qofka wayn ayaa mar walba ka mas'uul ah ilmihiisa.

Haddii aad xeebta dalxiis cunto lagu cunayo (piknik) aad ula joogto carruurta, waa in mar walba laysla ogaadaa qofka wayn ee ay tahay carruurta inuu ilaaliyo. Haddii dadka waawayn ay wax cunayaan oo ay sheekaysanayaan waxaa macquul ah in carruurtu ay biyaha galaan iyadoo qofka wayn aanu arkaynin.

Markaad xeebaha tagayso waxaad fiirin kartaa sabuurada hagitaanka ah. Waxaa ku qoran macluumaad khuseeya xeebaha.

www.viisaastivesilla.fi

Jaakeedka badbaadada

Jaakeedka badbaadadu waa muhiim. Mar walba xidhnow jaakeedka badbaadada una xidh jaakeedka badbaadada ilmahaaga markaad saarantihiin

- doonta
- doomaha yaryar ee seebaha lagu wado
- mootada biyaha

Jaakeedka badbaadadu qofka wuxuu ku ilaaliyaa biyaha dushooda si uunan biyaha ugu quusin. Jaakeedka badbaadadu qofka kor ayuu u soo wareejiyaa si wajigiisu uu biyaha u kor maro. Waxaa muhiim ah jaakeedka badbaadadu inuu noqdo mid qofka leeg. Jaakeedka waxaa ku qoran miisaanka. Macnaha waxa uu noqon karo miisaanka qofka xidhanaya jaakeedka badbaadada. Haddii jaakeedka badbaadadu uu aad kaaga waynayahay ama aad kaaga yaryahay, ma aha mid badbaado ah.

Qofku dabaasha ayuu ku tababaran karaa isagaa oo xidhan jaakeedka badbaadada.

Haddii ilmuhu aanu dabaalan karin, xeebta ama meelaha kale ee biyaha u dhow ayuu ku xidhnaan karaa jaakeedka badbaadada.

Jaakeedka badbaadada iyo jaakeedka biyaha kugu dul haynaya ma aha isku mid

Jaakeedka badbaadada

- Qofka ayuu dhabar dhabar u rogaa marka uu biyaha ku jiro, oo wuu caawiyaa haddii uu qofku miyir beelo
- Wuxuu ilaaliyaa in wajiga qofku uu biyaha dul maro
- Qof kasta ayuu ku habboonyahay, xattaa carruurta
- waa muhiim haddii aanu qofku aad u aqoonin dabaasha
- mar walba oo uu biyaha ku jiro
- xattaa biyaha qaboow

Jaakeedka biyaha kugu dul haynaya

- qofka uma rogayo dhabar-dhabar
- waxaa la isticmaali karaa oo kaliya, haddii si fiican dabbaasha loo yaqaano
- doomaha seebaha lagu wado, loox iyadoo la dul taaganyahay seeb lagu wado
- biyaha diirran iyadoo lagu jiro
- ma aha marka doon la saaranyahay
- kuma habboona carruurta

U dooro jaakeedka badbaadada hadba qofka isticmaalaya miisaankiisu wuxuu yahay adiga oo u fiirinaya. Xuduudaha miisaanka ee jaakeedada badbaadada waxaa badanaa laga arkaa qaybta dambe ee qoorta jaakeedka.
Waxaa tusaale ahaan ku qornaan kara jaakeedka 40–60 kg ama 70–90 kg. Taas macnaheedu waxa weeyaan qofka jaakeedadu ay ku habboonyihiin miisaanka uu noqon karo.

Jaakeedada badbaadada waxaa sidoo kale ku taalla calaamad ah 50N ama 100N.
Xarafka N waxaa laga wadaa newton. Loolama jeedo miisaanka qofka.
Wuxuu tilmaamayaa sida jaakeedku uu qofka biyaha ugu kor haynayo.

Jaakeedada badbaadada ee 100N waa kuwo aad qofka biyaha ugu kor haynaya. Waxa ay ka sameysanyihiin xarqad gaar ahaan xabadka iyo jidhka qaybtiisa kore qofka biyaha ku kor ilaalinaysa.

Jaakeedada 50N waa kuwo ka khafiifsan oo isticmaalkooduna marka la socsocdo uu ka fududyahay.

Waxaay tusaale ahaan ku habboonyihiin:

- doomaha seebaha lagu wado marka la saaranyahay
- kuwa ay seebuhu ku xidhanyihiin iyo kuwa uu qofku haysanayoba
- doomaha motoorka fudud leh
- jimicsiga biyaha

Jaakeedka 50N waa doorasho fiican marka biyaha in lagu dabaasho ay suurta gal tahay ii xeebta ama caawimaaddu ay kuu dhowdahay.
(sawirada halkan gali)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

www.viisaastivesilla.fi | @viisaastivesilla