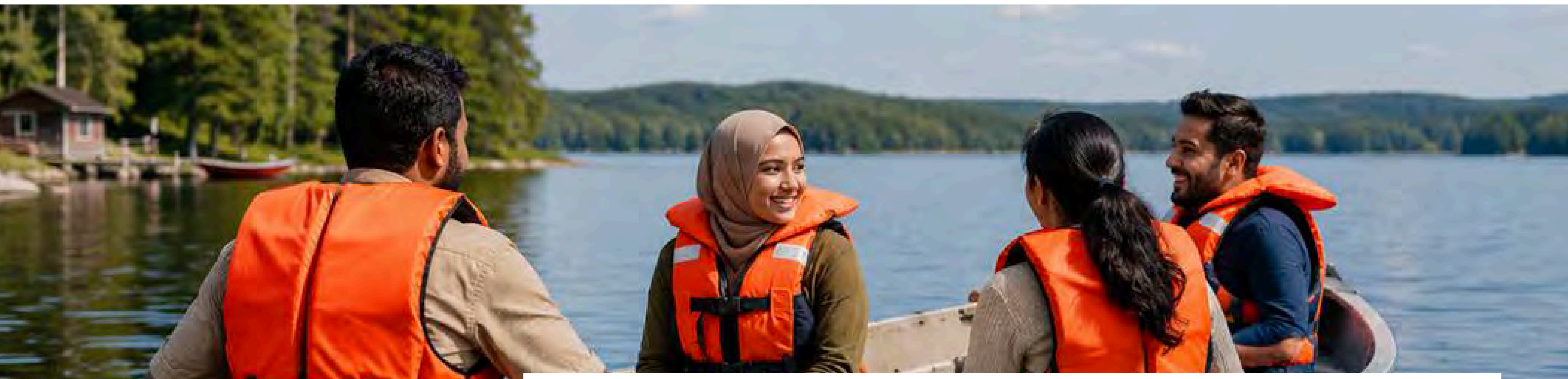
بۆچی سەلامەتیی ئاو لە فینلندا گرنگە

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

سەلامەتیی ئاو = چۆن دەتوانیت لە نزیک ئاوەوە بیت و چۆن مامەڵە بکەیت بەبێ ئەوەی کە مەترسیدار نەبێت

فینلەندا ئاوێکی زۆری هەیە، ١٨٨٠٠٠ دەریاچە (= ئاوی ناوخۆیی) و کەنار دەریایەکی زۆری هەیە. فینلاند بە گشتی ٣١٣٠٠٠ کیلۆمەتر کەنار دەریاکانی هەیە.



زۆرێک لە فینلەندییەکان لە نزیک ئاو دەژین

بۆ فینلەندییەکان، دەریا و دەریاچە و ڕووبارەکان گرنگن، بەشێکن لە ناسنامەی فینلەندی. بۆیە گرنگە هەموو کەسێک کە لە فینلاند دەژی تێبگات کە سەلامەتی ئاو واتای چییە. زۆرجار نزیکەی هەموو فینلەندییەکان لە نزیک ئاون. لە فینلاند کوتەک زۆرە و بۆ فینلاندەکان گرنگن. زۆرێک لە کوتەکەکان لە کەنار دەریاکەدان.

فینلەندییەکان زۆر بە بەلەم مەلە دەکەن و گەشت دەکەن. منداڵان لە تەمەنێکی بچووکدا دەچنە مەلەکردن یان وەرزشی ئاوی.

لە هاویندا خەڵک زیاتر دەیانەوێت بچنە ناو ئاوەکەوە یان بچنە ناو ئاوەکەوە. لە هاویندا خەڵکی زیاتر دەخنکێن. مەترسیدارە لەناو بەلەمدا بیت ئەگەر مەی بخۆیتەوە یان سوخمەی ڕزگاری لەبەر نەکەیت.

ئاوەکان لە زستاندا بەستوون

لە زستاندا لە فینلاند بەستەڵە و زۆرێک لە دەریا و دەریاچەکان بەستەڵەک دەبن. فینلاندییەکان لەسەر سەهۆڵەکە بە پێ دەڕۆن و خلیسکێنە و خلیسکێنە دەکەن. ساڵانە خەڵک دەکەونە ناو سەهۆڵەکەوە. واتە مرۆڤ لە کاتی شکانی سەهۆڵەکەدا دەکەوێتە ناو ئاوەکەوە. گرنگە تێبگەیت کەی دەتوانیت بچیتە سەر سەهۆڵەکە و کەی ناتوانیت. هەروەها گرنگە بزانیت چی بکەیت ئەگەر سەهۆڵەکە شکا و کەوتیتە ناو ئاوەکەوە.

مەلەخانە بۆ فینلەندییەکان گرنگە

لە فینلەندا پێمان وایە وەرزشکردن گرنگە. وەرزشکردن یارمەتی مرۆڤ دەدات لە تەندروستی بمێنێتەوە و هەست بە باشتربوون بکات. زۆرێک لە فینلاندییەکان زۆر دەچنە مەلەخانەکان. لە مەلەخانەدا دەتوانیت چەندین کاری جیاواز ئەنجام بدەیت. لە فینلەندا زۆر گرنگە بزانیت چۆن مەلە بکەیت. مەلەخانە شوێنێکی باشە بۆ فێربوونی مەلەکردن. گرنگە هەموو مرۆڤەکان (پیر، گەنج، ژن، پیاو، فینلەندی، خەڵکی کولتوورەکانی تر، تەندروست و ناتەندروست) بتوانن بچنە مەلەخانەیەک. هەروەها لە فینلاند دەتوانیت فێری مەلەکردن بیت لە دەرەوە. ئاوەکە تەنها لە هاویندا گەرمە و هاوینی فینلەندی کورتە. هەر بۆیە لە فینلاند مەلەخانە زۆرن.

شارەزایی لە مەلەکردندا
واتای ئەوە چییە مرۆڤ بتوانێت مەلە بکات:

- دەتوانێت بازبداتە ناو ئاوەوە تەنانەت ئەگەر پێیەکانی تا بنی ئاوەکە نەگەن
- دەتوانێت دوای ئەوە ٢٠٠ مەتر مەلەبکات
- دەتوانێت ٥٠ مەتر لەسەر پشتەوە مەلەبکات

ئەگەر مەلەکردن نازانیت دەتوانیت لە قوتابخانەی مەلەکردن فێری مەلەکردن بیت. دەتوانن لە مەلەخانە پرسیار بکەن دەربارەی قوتابخانەی مەلەخانە یان خۆتان لە ئینتەرنێتدا بەدوای قوتابخانەیەکدا بگەڕێن. قوتابخانەی مەلەوانی بۆ منداڵان و گەورەکان هەیە. زۆرجار، قوتابخانە منداڵەکان دەبات بۆ مەلەکردن لە مەلەخانە، بۆ نموونە ٥ جار. منداڵان لە ساڵێک یان دوو ساڵدا فێری مەلەوانی باش نابن ئەگەر تەنها لەگەڵ قوتابخانە بچن بۆ مەلەکردن. گرنگە منداڵانیش بچنە مەلەخانە بۆ مەشقکردن جگە لەوە. هەروەها زۆرێک لە منداڵان دەچنە قوتابخانەی مەلەوانی. منداڵان ناتوانن بەتەنها بچنە مەلەخانە یان کەنار دەریا، دەبێت هەمیشە کەسێکی پێگەیشتوو لەگەڵیدا بێت.

ئەگەر مەلەکردنت نەزانی، ناتوانی بچیتە ناو ئاوێکەوە کە پێیەکانت نەگەن بە بنی ئاوەکە.

.

کاتێک مەلەکردن بزانیت
دەتوانیت بەبێ کێشە لە نزیک ئاوەوە بیت·
دەتوانیت لە ئاو ڕزگار ببیتەوە ئەگەر بە هەڵە بکەویتە ناو ئاوەکەوە·
دەتوانیت لە ئاودا و لە نزیک ئاوەوە شتی جۆراوجۆر بکەیت·

له ئاوی سروشتیدا وریا به

.مەلەکردن لە ئاوی سروشتیدا (دەریا، دەریاچە، ڕووبار) وەک مەلەکردن لە مەلەخانەدا نییە
.ئاوەکە دەتوانێت سارد بێت. دەکرێت هەناسەدان لە ئاوی سارددا قورس بێت و زوو ماندوو دەبیت·
.ڕەنگە بنەکەی بەرد یان قوڕاوی بێت، یان بنەکەی خلیسک بێت·
.دەتوانێت زوو قووڵ ببێتەوە·
.ئاوی ناو ڕووبارێک دەتوانێت خێرا بجوڵێت. لەوانەیە شەپۆل لە دەریادا هەبێت·
.لە ئاوەکەدا باش نابینیت، نازانیت لە بنەکەیدا چ هەیە·
.

نابێت بازبدەیتە ناو ئاوی کەناری دەریاچەیەک، دەریایەک یان ڕووبارێک ئەگەر نازانیت شوێنەکە سەلامەتە یان نا. گرنگە بزانیت چەند مەتر ئاو هەیە لەو شوێنەی کە باز دەدەیت. لە فینلاند، کەناراوەکان دەتوانن زۆر جیاواز بن لە بۆ نموونە لە وڵاتانی گەرم. گرنگە تەنها لەو شوێنانە مەلە بکەیت کە ئاشنایت. بە ورییاییەوە بچۆ ناو ئاوەکە. بە تەنیا مەڕۆ بۆ مەلەکردن.

پێویستە کەسێکی گەورەساڵان هەمیشە سەرپەرشتی منداڵان بکات لە نزیک ئاو

زۆر گرنگە منداڵ هەرگیز لە نزیک ئاو بە تەنیا نەبن. ئەگەر منداڵێک مەترسی خنکانی لەسەر بێت لەوانەیە بێدەنگ بن. پێویستە کەسێکی پێگەیشتوو ئەوەندە نزیک بێت کە منداڵەکە بە خێرایی لە ئاوەکە دەربهێنێت.

ئەگەر منداڵ نەزانێت مەلەبکات، دەبێت گەورەساڵێک لە هەموو کاتێکدا چاودێری منداڵەکە بکات. ناتوانن لەگەڵ کەسێکی تر قسە بکەن یان لە هەمان کاتدا سەیری مۆبایلەکەیان بکەن. یەک گەورەساڵ دەتوانێت سەیری دوو منداڵ بکات. ئەگەر لە دوو منداڵ زیاتر بێت، دەبێت گەورەتریش زیاتر بێت.

لەوانەیە لە کەنار دەریا یان لە مەلەخانە ڕزگارییێک لە ئەرکدا بێت. کاری ئەو سەیرکردنی منداڵەکانی کەنار دەریا نییە. کاری ئەو دڵنیابوونە لەوەی کە کەنار دەریاکە مەترسیدار نییە. هەروەها لەوانەیە بە گەورەکان بڵێت کە پێویستە چاودێری منداڵەکانی خۆیان بکەن. گەورەساڵان هەمیشە بەرپرسیارن لە بەرامبەر منداڵەکانی خۆیان. ئەگەر لەگەڵ منداڵان لە کەنار دەریادا لە پیکنیکدایت، پێویستە هەمیشە بزانیت کام گەورەساڵ چاودێری منداڵەکان دەکات. ئەگەر گەورەکان نان بخۆن و چات دەکەن، لەوانەیە منداڵەکان بچنە ناو ئاوەکەوە بەبێ ئەوەی گەورەکان بزانن.

کاتێک دەچیتە کەنار دەریا، دەتوانیت سەیری تەختەیی ڕێنمایی بکەیت. زانیاری لەسەر کەنار دەریاکە دەدات.

www.viisaastivesilla.fi

سوخمەی ڕزگاری

سوخمەی ڕزگاری گرنگە. هەمیشە سوخمەی ڕزگاری لەبەر بکە و یەکێکیان لەبەر بکە بۆ منداڵەکەت

لە بەلەمدا·

لە کایاک و کانۆدا·

لە جێتسکی واتە سکۆتەری ئاودا·

سوخمەی ڕزگاری مرۆڤ لە ئاودا دەهێڵێتەوە بۆ ئەوەی نەچێتە ژێر ڕووی زەوی. سوخمەی ڕزگاری دەموچاوی بەرز دەکاتەوە و لە ئاوەکە دەردەچێت. گرنگە سوخمەیی ڕزگاری قەبارەی گونجاوی هەبێت. سوخمەکە ڕێژەی کێشی هەیە. ئەمەش بەو مانایەیە کە کێشی ئەو کەسەی کە سوخمەیی ڕزگاری لەبەردایە دەتوانێت چەند بێت. ئەگەر سوخمەی ڕزگاری زۆر گەورە بوو یان زۆر بچووک بوو، سەلامەت نیە.

بە سوخمەی ڕزگاری هەروەها دەتوانیت خۆت
فێری مەلەکردن بکەیت.

ئەگەر منداڵ نەزانێت مەلەبکات، دەتوانێت لە کەنار
دەریا یان نزیک ئاو سوخمەی ڕزگاری لەبەر بکات.
.

سوخمەی ڕزگاری و سوخمەی سەرئاوخەرە هەمان شت نین

سوخمەی سەرئاوخەرە	سوخمەی ڕزگاری
مرۆڤ لەسەر پشتی ناگەڕێنێتەوە· دەتوانرێت بەکاربهێنرێت تەنیا ئەگەر بزانیت· بە باشی مەلەبکەیت لە کایاک و ستانداپ پادلینگدا· لە ئاوی گەرمدا· لە بەلەمدا نا· بۆ منداڵان نا·	،مرۆڤ دەگۆڕێت بۆ سەر پشتی لەناو ئاودا· واتە یارمەتی دەدات ئەگەر کەسەکە بێهۆش بوو دەموچاو لە سەرووی ئاوەوە دەهێڵێتەوە بە منداڵانیشەوە بۆ هەموو کەسێک گونجاوە· گرنگە ئەگەر نەزانیت بە باشی مەلەبکەیت· هەمیشە بەلەمدا· لە ئاوی ساردیشدا

.هەمیشە بەپێی کێشی بەکارهێنەر سوخمەی ڕزگاری هەڵبژێرە
.سنووری کێشی سوخمەکە بەزۆری لە ملی سوخمەکەدا نیشان دەدرێت
بۆ نموونە، سوخمە دەتوانێت ٤٠-٦٠ کیلۆگرام یان ٧٠-٩٠ کیلۆگرام بخوێنێتەوە. ئەمەش ئاماژەیە بۆ کێشی ئەو

.کەسەی کە سوخمەکە بۆی گونجاوە
هەروەها سوخمەی ڕزگاری نیشانەیەکی هەیە، وەک
.50N یان 100N
.کورتکراوەی نیوتنە. ئاماژە بە کێشی کەسەکە ناکات N پیتی
.ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە سوخمەکە چەندە باش لە ئاودا دەسوورێتەوە

سوخمەی ڕزگاری 100N زۆر دەسوڕێنەوە.
مادەی هەڵوەرینێکی زۆریان هەیە، بەتایبەتی لە بەشی سەرەوەی جەستە و سنگدا.
سوخمەی 50N سووکترە و ئاسانترە بۆ لەبەرکردن لەکاتی جوڵەدا.
ئەوە گونجاوە بۆ نموونە بۆ:

- پەلەواری
- کایاک
- بەلەمی مۆتۆرداری سووک
- وەرزشی ئاوی

سوخمەی 50N هەڵبژاردەیەکی باشە کاتێک مەلەکردن لە ئاودا دەکرێت و کەنار دەریا یان یارمەتی لە نزیکەوەیە.

.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

www.viisaastivesilla.fi | @viisaastivesilla