

## **Bilow cayaaraha fudud!**

Cayaaraha fudud ee loogu talagalay qof walba! Kaalay oo nalagala soo qaybgal hiwaayadda mid ka mid ah noocyada cayaaraha ee dalkaan Finland aadka looga jecel yahay, kuwaasoo ah cayaaraha fudud. Samee horumar dhanka orodyahan ahaanta ah, boode ahaan ama tuure ahaan ah. Cayaaraha fudud waa kuwo qof kasta uu ka helaayo nooca isboortiga ah ee ku haboon, laga soo bilaabo orodka fagaxda ee xawaaraha aadka lagu ordo, orodka xannibaad ka boodka, socodka, qori ku boodka, ama tusaale ahaan tartamo la isugu keenay noocyo kala duwan oo isbooriga ah.

Xawaaraha ka sokow, cayaaraha fudud waxaa ay horumar ka gaystaan dhanka dareenka bulshannimada, wax wadaqabsiga iyo hadaf yeelashada. Cayaaraha fudud waxaa la siiyaa laga bilaabo carruurta illaa dadka waaweyn, dadka u baahan caawimaadda gaarka ah, iyadoo aan loo eegeynin jinsiga, diinta, nooca uu jinsi ahaan u janjeero ama qowmiyadda uu asal ahaan ka soo jeedo toonna. Qof walbaa wuxuu helayaa kooxda ku habboon iyo qaab u gaar ah oo uu hiwaayadda u sameeyo, iyadoo aan la eegeynin da'da iyo heerka xirfadeed ee qofka.

Cayaaraha fudud waa nooca isboortiga ah ee guulaha ugu badan waligeedba laga gaaray dalkaan Finland. Saddexdii sano ee ugu dambaysay cayaaryahannada cayaaraha fudud ee Finland waxaa ay ku guulaysteen wadar ahaan 10 billadood oo tartamada guud ee cayaaraha fudud ah. Hiwaayadda cayaaraha fudud waxaa ay siyaabo kala duwan u horumarisaa caafimaadka jir ahaaneed. Waddada loo maro isboortiguna waa mid si cad u shaqaynaysa, islamarkaanaa suuraggalinaysa in la gaaro guulo.

Naadiyada isboortiga ee dagaanka ayaa waxaa ay sannadka oo dhan qabanqaabiyaan waxbarasho dhanka cayaaraha fudud, tabarar iyo hawlo tartamo ah, kuwaasoo ku wajahan kooxo dad da'dodu ay kala duwan tahay. Waxbarashada iyo tababarrada waxaa bixinaaya hagayaal la soo tababaray, iyo tababarayaal garanaaya sidii ay ay kooxda dhexdeeda uga samayn lahaayeen jawi farxadeed ku dhisan ammaan iyo horumar.

Sidoo kale waxaa habboon in aad la xiriirto ururka/ururrada cayaaraha fudud ee dagmadaada, haddii aad doonaysid inaad bilowdo tababarka ama hagista cayaaraha fudud. Waalidiinta waxaan ku soo dhoweyneynnaa ku taagerista tababarrada isboortiga ee carruurtooda.

Kaalay oo tijaabi goobta ay tababarradu ka dhacayaan. Si aad u soo barato goobta waxaad qabsataa ballan, adigoo soo wacaaya lambarka telefoonka xxx xxx xxx. ama waxaad iimeyl u soo dirtaa cinwaanka ah: xxxxx@xxx.

\_\_\_\_\_ (magaca kooxda) waxaa ay siinayaan ilmaha iyo dhallinyarada hiwaayadda ciyaaraha fudud oo aad u tayo sarraysa.

Dadka ka tirsan kooxda ee lala soo xiriiri karo iyo meelaha aad kala xiriiri kartid:

---

---

---

Sidoo kale dalkaan Finland carruurta iyo dhallinyaraduba waxaa ay ka qaybqaadan karaan tartamada cayaaraha fudud. Si kastaba waxaa arrinkaas uu u baahan yahay in qofku haysto ruqsad ama oggolaanshaha tartanka, kaasoo sida lagu helo aad weydiin karto kooxda.

### **Tusaale ku saabsan hawlaha ay qabtaan naadiyada cayaaraha fudud ee carruurta iyo dhallinyarada:**

Waxaa hoos ku qoran tusaale ku saabsan hawlaha ay qabtaan iyo kooxaha ay ka kooban yihiin naadiyada cayaaraha fudud ee carruurta iyo dhallinyarada. Naadiyadu waa ay ku kala duwan yihiin hawlaha ay qabtaan.

#### **Iskuulka jirdhiska 2-6-sano jir.**

– Iskuulka jirdhiska waxaa lagu bartaa koontaroolista ama xakamaynta jirka, dhaqdhaqaaqyada aasaasiga ah iyo wada joogista, waxaana sidoo kale la baadigoobaa ama la raadiyaa khibradaha la xiriira dhanka guusha.

#### **Iskuulka ciyaaraha fudud 6-9sano jir**

– Hadafka laga leeyahay iskuulka cayaaraha fudud waa sidii loo baran lahaa xirfadaha jimicsiga iyo isboortiga, iyo sidii uu qofku ugu kori lahaa qaab isboorti ahaan ah, iyadoo la siinaayo jawi tababareed ku dhisan farxad iyo ammaan.

#### **Kooxaha tababarka 9-sano jir**

– Tartanka kooxaha waxaa lagu tababartaa noocyo kala duwan oo cayaaraha fudud ah, waxaana loo tartamaa heer kooxeed, mid waaxeed iyo mid qaran intaba. Tartamada kooxaha inta badan waa dhowr goor toddobaadkii. Tartanka kooxaha waxaa inta badan laga soo galaa dhanka iskuulka cayaaraha fudud.

## **Kooxaha hiwaayadda + 10-sano jir.**

– Kooxaha hiwaayadda waxaa lagu tababartaa xirfadaha noocyada kala duwan ee cayaaraha fudud, laakiin inta badan tababarradu waa kuwo ka yar inta la qaato toodobaadkii kuwa tartanka kooxaha.

## **Ururka isboortiga ee Finland ayaa ah dallada ay hoostagaan naadiyada cayaaraha fudud ee dalkaan Finland.**

Xiriirka cayaaraha fudud ee Finland waa ururka Suomen Urheiluliitto ry (SUL), kaasoo ay hoos yimaadaan illaa iyo 560 naadi oo xubno ka ah. Ururka SUL waxaa uu xubin ka yahay xiriirka caalamiga ah ee cayaaraha fudud ee loo yaqaan (WA).

Ujeeddada laga leeyahay hawlaha uu qabto ururka SUL waa, inuu hoggaamiyo, dhiirrigeliyo, islamarkaana uu ku taageero waxqabadyo cayaaraha fudud oo tayo sare leh aadna loo qiimaynaayo, kuwaasoo ay helaan dadka hiwaayadda doonaaya, iyo sidoo kale in ay soo saaraan cayaaryahanno guulo sare ka gaara cayaaraha fudud ee heerka caalamiga ah. Qiyamka ama arrimaha salka u ah hawlaha uu qabto ururka SUL waa, cusboonaysiin ku dhisan geesinnimo iyo dhiirannaan, shaqo muuqata oo si furfuraan ah loo qabto iyo guul wadajir ah.

[www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)