

استمتع بكل أنشطة الشتاء

Arabic / عربي

تزلج باستخدام زلاجات خاصة بالتحرك على الثلوج
في جميع انحاء البلد او على المنحدرات (SKIING)
الادوات المستخدمة للتزلج على الثلوج في جميع انحاء البلد او
من قمة جبل مرتفعة

- زلاجات تناسب الحجم والوزن الخاص بك.
- أحذية طويلة تحمي من البرد و الرباط الخاص بالزلاجات.

ارتداء الملابس على عدة طبقات

ارتداء عدة طبقات من الملابس واحدة فوق الاخرى أفضل من ارتداء قطعة واحدة أو قطعتين. لان ذلك يساعد على سهولة الحركة والاحتفاظ بالحرارة داخل الجسم. واللبس بهذه الطريقة يسمح لك بخلع قطعة من الملابس لتقليل حرارة الجسم في حالة الشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة الحركة والنشاط. و ايضا يساعد عند ارتداء سروال الثلج والسترة الشتوية، فقد يشعر الأشخاص الذين يرتدون السترة الشتوية في بعض الاحيان بالضيق في حركتهم و ارتفاع درجة حرارة الجسم.

المستلزمات

لتغطية الرأس

- على كل شخص ارتداء قبعة الرأس او (toque) التي تغطي الاذنين و يوجد منها سميك لتناسب درجات الحرارة المنخفضة واخري من قماش خفيف لتناسب الجو الدافئ.
- لتغطية الوجه ومنع عضه الصقيع (frostbite) التي يمكن ان تحدث في حالة العواصف ودرجات الحرارة المنخفضة يجب ارتداء الوشاح. قد تكون الأوشحة مصدر من مصادر الإزعاج اثناء اللعب لأنها تتشابك وغالبا ما تسقط.

لحماية اليدين

- قفازات متصلة الاصابع (mittens) افضل للتدفئة من قفازات منفصلة الاصابع (gloves).
- قفازات متصلة الاصابع مع طبقة خارجية عازلة تمنع دخول الثلج وتضمن عدم تسرب الماء لليد وتجعل اليد اكثر دفئا.

الجوارب

- يفضل ارتداء زوج جديد من الجوارب الجافة.
- يفضل أن تكون الجوارب مصنعة من الصوف أو الالياف الصناعية، وليس من القطن.
- لا يفضل ارتداء عدد كبير من الجوارب على صورة طبقات واحد فوق الاخر لان ذلك قد يعيق حركة اصابع القدم، وهذا يجعل القدم أكثر برودة على عكس ما هو متوقع، لان يجب ان تعطي مساحة لتحريك اصابع القدم داخل الحذاء ليساعد علي توليد حرارة تساعد علي التدفئة.

فقط تزلج بالزلاجات على الجليد!

حافظ على نشاطك! احصل على الدفء ببذل اقصى ماعندك من قوة و بالاستمتاع: تزلج، وحرك ذراعيك في دوائر واقفز صعودا وهبوطا وستشعر بالدفء في اقل من ثانية.



www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada





- عند التزحلق او عند الذهاب الى اي رياضة متعلقة بالجليد في الأنهار أو البحيرات (مثل صيد الأسماك في الجليد أو التزلج بالأحذية) أحضر معك دائما صفارة و حبل. سيكون الحبل أداة رائعة للمساعدة إذا وقع شخص ما في البحيرة وستساعدك الصفارة بارسال رسالة للآخرين ان كنت تحتاج للمساعدة.
- احذر من الجليد حول الأجسام المغمورة جزئياً، مثل الأشجار، أو جذور الشجر، أو السدود، أو هياكل السدود.
- تزلج دنما في مجموعات – لا تتزلج أبدا وحيدا ودائما اختار المناطق الآمنة، الخالية من العقبات وبعيدا عن حركة المرور.



التزحلق أو الانزلاق (TOBOGGANING OR SLEDDING)

- ارتدي الخوذة التي تحتوي من الاسفل على قطعة قماش رقيقة للتدفئة. ينصح باستخدام خوذة التزلج أو الهوكي لأنها مصممة للاستخدام في الطقس البارد ومصممة لتحمل الصدمات والحماية عند السقوط.
- اختر تلة او جبل نظيف لا يحتوي على أشجار ولاصخور ولا اي عوائق ويحتوي على منطقة مستوية في الاسفل، لتسمح لك بالتوقف بشكل آمن عند الهبوط من اعلى وتكون في مكان بعيد عن الطرق والشوارع.
- انزل من منتصف التلة او الجبل و عند الوصول إلى قاع التلة تحرك بسرعة بعيداً عن طريق الهبوط.
- خذ جنب عند تسلق الجبل وتتبع ما اذا كان احد المتزحلقين ياتي في نفس اتجاه صعودك لتجنب التصادم.
- عندما تكون بالخارج في البرد وتنفس بصعوبة، يفقد الجسم الكثير من المياه من خلال التنفس.
- أفضل طريقة لإشباع الجسم بالماء هو أن تشرب سوائل! المشروبات الساخنة والشوربات تحافظ علي كمية الماء في الجسم وتحافظ على درجة حرارة الجسم الداخلية.
- عندما يشعر الجسم بالبرد نتيجة انخفاض درجات الحرارة. عند التوقف لشرب شيء دافئ، اذهب داخل مكان دافئ لعدة دقائق لتدفئة الجسم.



التزلج على الجليد باستخدام احذية خاصة (SKATING)

- ارتد الخوذة المخصصة لرياضة الهوكي المعتمدة من قبل جمعية المعايير (Canadian Standards Association - CSA) الكندية لأن هذه الخوذة تم اختبارها للحماية عند السقوط على الجليد.
- يجب أن يكون مقاس حذاء التزحلق الخاص بطفلك مريح له ويوفر حماية لمفصل الساق مع القدم.
- يجب ألا تكون احذية التزحلق ضيقة.
- يجب أن تكون احذية التزحلق حادة من اسفل لتساعد علي الحركة علي الثلج!
- عند حمل احذية التزحلق، تأكد من وضع غطاء الامان.
- عند التزحلق على البحيرات أو الأنهار، تأكد من أن الثلج ناعما وسماكة الثلج لا تقل عن 15 سم أو 6 بوصات. ابتعد عن الجليد المتكون حديثا بالاحص في مناطق المياه المفتوحة. قاعدة يجب اتباعها للحكم على مدى سلامة الجليد: "إذا كانت سمكة وزرقاء، فيمكن الاعتماد عليها. اما إذا كانت رقيقة أو متموجة، فهذا يعني خطورة المكان ولا يصلح للتزحلق." دائما ما يكون الأزرق الداكن، او الجليد الشفاف هو الأقوى، اما الثلج الأبيض و الأبيض الغائم يكن ضعيف.