



KUKATAMBUGA KWA KUTUMIA SKII NA KUTEREMKA MLIMA CHINI

KIFAA AMBACHO UNAHITAJI CHA KUKATAMBUGA (CROSS-COUNTRY) NA KUTEREMKA MLIMA CHINI KWA KUTUMIA SKII (DOWNHILL SKIING)

- Skii ya saizi na uzito yako
- Boots na bindings

KUVAA RUSU (LAYERS) ZA MAVAZI

Vipande kadhaa vya mavazi ni bora kuliko kipande kimoja au vipande viwili vya mavazi vilivyo nzito. Hii itaruhusu uhuru wa kutembea kwa urahisi bila viziwi na kutega joto zaidi karibu na mwili. Rusu (layers) za mavazi zinaweza pia kuondolewa kama kiwango cha shughuli kinaongezeka na kuongezwa kama inahitajika. Kumbuka kwamba suruali ya theluji (snow pants) na jaketi ya msimu wa baridi kali (winter jacket) zinaweza kuvaliwa, lakini wanafunzi ambao huvaa mavazi haya watahisi uhuru wao wa kutembea umezuwa na mara nyingi wanapata joto kupita kiasi.

VIFUASI

Mavazi ya kichwa

- Kila mtu ni sharti avae aina ya kofia (toque). *Toque* nzito huvaliwa siku za baridi na *toque* nyepesi siku za vuguvugu.
- Aina ya skafu (neck warmer) inapaswa kuvaliwa ili kufunika uso na kuzuia ugonjwa wa kuganda tishu kwa jalidi (frostbite) wakati wa msimu wa baridi na upepo. Skafu huudhi kwani huwa haijifungi na mara nyingi huanguka.

Mikono

- Mittens zina vuguvugu zaidi kuliko glavu.
- Mittens zilizo na rusu ya nje ambazo zinaondoa theluji zitakauka na kuwa na joto.

Soksi

- Anza kila mara na jozi mpya ya soksi zilizokauka.
- Soksi zinapaswa kuwa za manyoya au polypro, sio pamba.
- Usivae rusu zaidi ya soksi mpaka ziwe nzito mno, hii inafanya kinyume cha kile kinachotarajiwa na itakufanya uhisi baridi zaidi. Unapaswa kuwa na nafasi ya kucheza kucheza vidole vyako ndani ya buti zako.

NA ANZA KUTELEZA KWENYE THELUJI!

Fanya mazoezi! Pasha misuli joto kwa kutia bidi na kwa kujivinjari: teleza kwa theluji (skifski), zungusha mikono yako kwa miviringo na rukaruka juu na chini, na utapasha misuli joto kwa muda mfupi.



www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par :



Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Jivinjari na Shughuli za MSIMU WA BARIDI KALI

Swahili





- Beba filimbi na kamba kila wakati unapoenda kuteleza kwenye barafu (skating) au unaposhiriki katika michezo inayohusiana na barafu kwenye mito au maziwa (kama vile uvuvi wa barafu au snowshoeing). Kamba yako itakuwa chombo kikubwa cha kusaidia ikiwa mtu anaanguka. Filimbi itatumiwa kuwajulisha ya kwamba uko katika shida.
- Jihadhari na barafu karibu na vitu vingine vilivyozamishwa kwa kiasi fulani, kama vile miti, magogo, brashi, handaki (embankments) au miundo ya bwawa.
- Teleza kwenye barafu katika kundi – kamwe usifanye hivyo ukiwa peke yako na daima uwe katika maeneo salama, bila vikwazo na mbali na trafiki.



MCHEZO WA KUTELEZA KWENYE BARAFU

- Vaa helmeti ya hoki iliyoidhinishwa na Chama cha Viwango cha Canada (Canadian Standards Association – CSA) kwa sababu helmeti hizi zimepimwa na kupatikana kuwa dhabiti kuweza kukinga mtu anapoanguka kwenye barafu.
- Viatu vya kuteleza kwenye barafu vya mtoto wako ni sharti vibane miguu yake vizuri.
- Viatu vya kuteleza kwenye barafu havipaswi kukazwa sana.
- Viatu vya kuteleza kwenye barafu vinapaswa kuwa vyenye ncha kali!
- Unapobeba viatu vya kuteleza kwenye barafu, hakikisha uko na mfuko wa kufunika ubapa (blades).
- Wakati wa kuteleza kwenye barafu iwe kwenye maziwa au mito, hakikisha barafu hiyo ni laini na yenye angalau kina ya sentimita 15 au inchi 6. Jiepushe na barafu mpya iliyoundwa hivi karibuni au barafu iliyo na maeneo ya maji ya wazi. Amri ya kuzingatia wakati wa kuamua usalama wa barafu: “Ikiwa ni yenye kina na rangi ya bluu, basi inaaminika. Ikiwa barafu ni nyepesi au kaukau, basi ni hatari sana”. Bluu nzito (dark blue), barafu angavu (transparent ice) daima huwa yenye nguvu zaidi, huku barafu nyeupe na inayofanana kama mawingu huwa ni dhifu.



KUTELEZA KWA SILEJI AU KUTELEZA KWA KUTUMIA SILEJI

- Vaa helmeti iliyo na chepeo nyembamba na, ya joto chini. Helmeti ya skii au hoki inapendekezwa kwani imeundwa kwa ajili ya matumizi katika hali ya hewa baridi na kukuinga wakati unapoanguka chini na hasa ukiwa kwa mwendo wa kasi.
- Chagua kilima ambacho miti, miamba yameondolewa, na hatari zingine kuondolewa na ina eneo la chini ya kilima ambalo linaweza kutumiwa kukatiza mwendo kwa usalama, mbali na barabara na mitaa.
- Teleza chini katikati ya kilima na uondoke njiani kwa haraka wakati unapofika chini ya kilima.
- Panda upande wa kilima huku ukiangalia juu yako wengine ambao pia wanateleza kwa sileji (tobogganers).
- Ukiwa nje wakati wa msimu wa baridi na unapumua kwa nguvu, unapoteza maji mengi ya mwili wako kupitia pumzi yako.
- Njia bora zaidi ya kurudisha maji mwilini ni kunywa maji! Vinywaji na supu vuguvugu hukuwezesha kuwa na maji na joto mwilini wakati kuna baridi nje.
- Unapoacha kunywa kinywaji vuguvugu, ingia ndani kwa muda wa dakika chache ili upate joto.