



PAG-IISKI SA MGA KANAYUNAN AT PALUSONG MGA KAGAMITAN NA KAILANGAN PARA SA PAG-IISKI SA KANAYUNAN AT PALUSONG

- Mga iski na tugma sa iyong laki at timbang
- Botas at mga pangkabit dito

PATUNGANG-PAGDADAMIT

Ang ilang piraso ng damit ay mas mainam kaysa isa o dalawang makapal na piraso. Ito ay nagpapahintulot ng malayang paggalaw at pinapanatili ang init ng katawan. Ang nakapatong na damit ay maaaring tanggalin o idagdag batay sa sidhi ng paggalaw. Ang pantalong pang-isnow at dyaket-pantaglamig ay maaaring isuot, pero ang mga mag-aaral na magsusuot nito ay makakaramdam ng limitasyon sa paggalaw at madalas ay lubhang mainitan.

MGA AKSESORYA

Panakip sa ulo

- Lahat ay dapat magsuot ng sumbrerong may pantakip sa tenga (toque). Ang makapal na *toque* ay para sa taglamig at ang manipis na *toque* ay para sa tag-init.
- Ang pampainit ng leeg ay dapat isuot para matakpan ang mukha at maiwasan ang pagkamatay ng parte ng katawan dahil sa matinding lamig (frostbite) sa malamig at mahangin na panahon. Ang mga bandana ay sagabal dahil ang mga ito ay nabubuhol at madalas ay nahuhulog lamang.

Mga Kamay

- Ang makapal na guwantes na kabitkabitan ang daliri (mittens) ay mas nagpapainit kaysa regular na guwantes.
- Ang *mittens* na hindi kinakapitan ng niyebe ay nananatiling tuyo at mainit.

Medyas

- Palagiing magsimula gamit ang bagong pares na tuyong medyas.
- Ang medyas ay dapat lana o polypro, hindi koton.
- Huwag sobrahang magpatong ng suot na medyas, na ito ay masyadong nang makapal, ito ay magiging salungat sa inaasahan at magiging mas malamig para sa iyo. Dapat na may puwang para maigalaw mo ang mga daliri ng paa sa loob ng iyong botas.

AT MAG-ISKI!

Maging aktibo! Pagsikapang manatiling mainit at magsaya: mag-iski, paikutin ang mga braso at lumukso pataas at pababa, at ikaw ay maging mainit nang di maglaon.

Magsaya sa mga magagawa sa TAGLAMIG

Tagalog



www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



- Palagiing magdala ng pito at lubid kapag nag-iiskeyting o gumagawa ng ibang isports na kaugnay sa yelo sa mga ilog o lawa (tulad ng pamimingwit sa yelo o paglalakad gamit ang sapatos pang-isnow). Sa ganitong paraan, ang lubid ay mainam na kasangkapang makatulong kapag may nahulog. Ang pito ay maghuhudyat sa iba na ikaw ay nasa peligro.
- Mag-ingat sa yelo na pumapaikot sa mga nakalublob na bagay, tulad ng mga puno, troso, halamang ligaw, dike o dam.
- Mag-iskeyt kasama ng isang grupo – huwag na huwag mag-isa at palaging nasa ligtas na lugar, walang mga balakid at malayo sa trapiko.



PAG-IISKEYTING

- Magsuot ng helmet na pang-hockey na aprubado ng Kapisanan ng Mga Pamantayan ng Canada (Canadian Standards Association – CSA) dahil ang mga helmet na ito ay subok para sa pagbagsak sa yelo.
- Ang iskeyts ng inyong anak ay dapat na akma at may matatag na suporta sa bukung-bukong.
- Ang iskeyts ay dapat na hindi masyadong masikip.
- Ang mga iskeyts ay dapat na matalas!
- Kapag magdadala ng iskeyts, dapat nakalagay ang pamproteksyon.
- Kapag nag-iiskeyting sa mga lawa o ilog, siguraduhing ang yelo ay makinis at di-bababa sa 15 sentimetro o 6 pulgada ang kapal. Lumayo sa bagong-tigas na yelo o yelo na may luwang ng tubig. Isang batayan kapag tinatantiya ang pagkaligtas ng yelo: “Makapal at asul, maaaring magpahabol. Manipis at malutong, huwag pumatong.” Ang kulay matingkad na asul at malinaw na yelo ay ang palaging pinakamatibay samantalang ang puti at malabong yelo ay marupok.



PAGTOTOBOGAN O PAGKAKARETA

- Magsuot ng helmet na may manipis na gora sa ilalim. Ang helmet na pang-iski o pang-hockey ay inirerekomenda dahil ang mga ito ay idinisenyo na gagamitin sa malamig na panahon at sa katulad na pagbagsak at bilis.
- Pumili ng burol na walang mga puno, bato, at iba pang peligro at may pantay na bahagi sa ibaba para sa ligtas na pagtigil, malayo sa mga daanan at kalsada.
- Magpadausdos sa gitna ng burol at pumagilid agad pagkadating sa ibaba.
- Umakyat pataas sa gilid ng burol habang tumitingin sa itaas para sa ibang nagkakareta.
- Kapag ikaw ay nasa malamig na labas at humihingal, maraming tubig sa katawan ang nawawala kasabay ng paghinga.
- Ang pinakamainam na paraang maibalik ang tubig na iyon ay ang pag-inom! Ang mainit na inumin at sabaw ay nagbibigay ng tubig at nagpapainit sa loob ng katawan kapag malamig sa labas.
- Kapag nais tumigil upang uminom ng mainit, pumasok sa loob at magpainit ng ilang minuto.