



ሻሕተታ ሃገር-ኢቃራፅን ቁልቁለትን

ን ሻሕተታ ሃገር-ኢቃራፅን ቁልቁለትን ዘድልዩ ዕጥቅታት

- ብዕቅኖም እና ከብደቶም ልክዕ ዝኾነ ስኪ. (skis)
- ቦጥ እና መእሠሪ

ኣክዳድና

ካብ ሓደ ወይ ክልተ ረጎድቲ ከዳውንቲ ብዘተሉ ዝበሉ ረቀቕቲ ከዳውንቲ ይምረፅ ምክንያቱም ብቐሊሉ ንክንቀሳቀስ ስለ ዘክእል ብተ ወሳኺ ሰውነትና ከይሞቐና የሕግዝ። ልብ በሉ ናይ በረድ ስረ እና ናይ ሓጋይ ጃኬት ምክዳን ይክእል እዩ ግን እዚ ክዳን ዝተኸደኑ ተምሃሮ ከምድላዮም ከንቅሳቀሱ የቸግረሎም ከሙኡውን ሰዉነቶም ብቐሊሉ ይመወቕ።

ዕጥቂ

ካብ ክሳድ ንላዕሊ

- ማንም ትግዋታይ ቆቢዕ ክገብር ኣለዎ። ረጊድ ቆቢዕ ኣብ እዋን ቁሪ ፤ ረቂቕ ቆቢዕ ኣብ እዋን መቐት።
- ኣብ እዋን ቁርን ንፋስን ናይ ጨዋዳ ሙኩምታር (frostbite) ንምክልኻል ኸሳድ መሞቂ ክንክደን ኣለና።ሻርፒ ምጥቃም ብቐሊሉ ስለዝወደቕን ምስ ዕጥቂ ዝተሓላለኸን ኣፅጋሚ እዩ።

ኣእዳው

- ሚትንስ (mittens) ካብ ጓንቲ ዝበለፀ ሙቂ እዮም።
- ናይ በረድ መከላኸሊ ሽፋን ዘለዎ ሚትንስ ደረቕ እና ሙቂ ኮይኑ ይፀንሕ።

ካልሲ

- ኩሉ ጊዜ ሓዲሽ እና ደረቕ ካልሲ ይጠቐሙ።
- ካብ ፀጉሪ በጊዕ ወይም ፖሊፕሮ (polypro) ዝተሰረሐ ካልሲ ክከውን ኣለዎኻብ ጡጥ ዝተሰረሐ ክከውን የቡሉን።
- እቲ ካልሲ ብጣዕሚ ሮጊድ ክኮውን የቡሉን፤ቐሪ ክስመዐና ስለ ዝገብር። ኣብ ውሽጢ ቦጥና ን ኣፃብዕትና ክንቀሳቀስ ዝኸእል እኹል ዝኾነ ክፍተት ክህሉ ኣለዎ ።

በቃ ሻሕተት በሉታ!

ንቅሕ በሉ! ኣሓየልና ብሙሙካር ናዕልና ነሙቕ እና ነዝናናኒ። ሻሕተት በሉታ ፤ ኣብ ሓፂር ጊዜ ባዕልኩም ንሙማቕ ኢድኹም ኣሸክርኩሩ ጢር ጢር በሉ።



www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



ብጭዋታታት
ኣጋይ
ይዝናነዩ
Tigrinya/ ትግርኛ





- ✦ ስኬቲንግ እና ተዛመድቲ ስፖርትታት (ከም በረድ ምስጋር ወይ ናይ በረድ ጉዕዞ) ኣብ ከባቢ ሩባ እና ቻላይ እንትሰርሑ ፊፅካ እና ገመድ ምሓዞም ኣይርስዑ። እቲ ገመድ ዝኾነ ስብ እንተ ወዲቑ/ጠሊቑ ንኡ ንምሕጋዝ ኣድላዩ እዩ። እቲ ፊፅካ ድማ ሓገዝ ንምፅዋዕ ጠቓሚ እዩ።
- ✦ ፍርቂ ነብሶም ዝጠለቑ/ዝትቐበሩ ኣኣዋም፣ዕንፀይቲ ወይ ናይ ግድብ ኣካላት ከይህልዉ የስተውዕሉ።
- ✦ ብ ጉጅለ ሻሕተት ይበሉ – በይኖም ከይኾኑ። ኣብ ፁኑዕ ቦታ ካብ ዕንቅፋት እና ካብ ትራፊክ ነፃ ዝኾነ ቦታ ይጠቐሙ።



ሻሕተት በሉታ

- ✦ ብ ካናዳ ደረጃ ድርጅት (Canadian Standards Association – CSA) ዝወደቐ/ተቐበልነት ዘለዎ ሆኪ ሃልሚት (hockey helmet) ይከደኑ ምኽንያቱም ኢዚአም ሃልሚት (helmet) ን በረድ ሓዲጋ ዝተፈተኑ ስለዝኾኑ።
- ✦ ናይ ቆልዑ ስኬት (skates) ሙቹዉ እና ፁቡቕ ዝኾነ ናይ ብርኪ ድጋፍ ዝህብ ክኸውን ኣለዎ።
- ✦ ስኬት ፀበብቲ ክኾኑ የብሎምን።
- ✦ ስኬት በላሕቲ ክኾኑ ኣለዎም!
- ✦ ስኬት እንትሸከሙ/እንትሕዙ ናይ ስኬት መትሓዚ ምጥቃም ክይርሱዑ።
- ✦ ኣብ ከባቢ ቐላይን ሩባን ሻሕተት እንትበሉ እቲ በረድ ለማፅን እንተኒኢሉ 15 ሳንቲ ሜትር ወይድማ 6 ኢንች ሩጉዲ ዘለዎ ሙኽኑ የረጋግፁ። ካብ ሓደሽቲ በረዳት እና ክፍት ማይ ዘለዎ ቦታ ይርሓቑ። ናይ በረድ ጥንካረ ንምፍላጥ ዝስዕብ ሕጊ ይከተሉ “እንድሕር ረጊድ እና ሰማያዊ ኮይኑ ተአማኒ እዩ፤እንድሕር ረቐቐ ወይ ደረቕ ኮይኑ ሓደገኛ እዩ።” ዕልም ዝበለ ሰማያዊ፣ ብርሃን ዘሕልፍ በረድ ጠንካራ እንትኾን ፃዕዳ እና ደመናማ በረድ ግን ዓቕሚ የቡሉን።



ሻሕተታ ጎብ ወይ ፀድፊ

- ✦ ረቂቂ እና ሙቕ ቐበጦ ኣብ ውሽጢ ሃልሚት (helmet) ደረባም ይግበሩ።ስኪ (ski) ወይ ሆኪ (hockey) ሃልሚት ተመራፂ እዩ ምኽንያቱም ን ቐርን ተመሳሰሊ ዉድቀት/ሓዲጋ እና ፍጥነት ስለ ዝተሰረሑ።
- ✦ ካብ ኣኣዋም፣ኾኹሉ፣ካብ ካልእ ሓዲጋ ዝረሓቑን ኣብ መወዳእታም ሜዳ ዘለዎ ንምዕራፍ ምእንታን ክሙቹ እና ካብ ዕርግያን ጎዳናን ዝረሓቑ ጎብ/ፀድፊ ይጥቐሙ።
- ✦ ናይቲ ፀድፊ ማእኸል ሒዞም ሻሕተት ይበሉ ፤ ኣብ መወዳእታ ምስ በፀሑ ብፍጥነት ካብቲ ቦታ ርሕቑ ይበሉ።
- ✦ እቲ ጎብ እንትወፁ ነቶም ልዕሊአም ዘለዉ እናረአዩ ናይቲ ጎብ ጎኒ ሒዞም ይደይቡ።
- ✦ ኣብ ቐርን ደገን እንትኾኑ ብፍጥነትን ብሓይልን ስለ ዘትንፉሉ ኣብ ሰዉነቶም ዘሎ ማይ ብቐሊሉ እዩ ዝቐንስ።
- ✦ ኣብ ሰዉነቶም ዘሎ ማይ ናብ ቦቱኡ ንምምላስ ሙዉቕ መስተ ምስታይ እቲ ዝበለፀ መንግዲ! ናይ ሰዉነቶም ማይ ካብ ሙዉሳኽ ሓሊፉ ሙቕት ሰዉነቶም እውን ይሕሉ።
- ✦ ሙዉቕ ነገር ንምስታይ እተዕናፉ ናብ ዉሽጢ ብምእታው ንንእሽተይ ደቓይቕ የማዉቑ።