

Somaliska



**GILLA
VATTEN**



Bar caruurta in ay caadeystaan biyaha (dabaasha). Si ay u anfacdo nolosha danbe dhan.

Meelkasto oo agagaaraheyna biyo ayaa jiro. Sidas daraadeeda waxa muhim ah in aan laga cabsanin biyaha iyo sida looga badbaado shilalka iyo si ay caruurta ugu raaxeystaan biyaha dhaxdood. Iskoolada waxaa qasab ku ah caruurta oo dhigta glaaska 6 aad in ay dabaashtaan 200 meter si ay u qaataan shahaado. In kasto ay jiraan caruur badan oo aan dabaal aqoon. Ayadoo la fiirinaayo baahidaas ayaa waxaa ladiyaariyey koorso lagu magacaabo Gilla Vatten.

8 000 caruur oo dhigta glaaska shanaad iyo 4 500 caruur oo dhigta glaaska lixaad aan dabaal aqoon.



Maxay tahay Gilla Vatten?

Gilla Vatten waa mashruuc iyo koorso isku jira. Waxaa Caruurta bareynaa in ay biyaha caadeystaan ey biyahana ka cabsan, sida ay u helaan kalsooni biyaha dhaxdood markii ay koorsada dhamaato.

In labaro caruurta in ay biyaha caadeystaan waa caawitaan aad u wanaagsan inteyna bilaabin dabaasha. Taas oo siinaysa caruurta amaan badan markey ula dabaalanaayaan familka ama saaxiibadooda.

Biyo caadeysiga wanaagsan waxey sharad u tahay dabaalbarashada.



Koorsada Sidee noqondontaa?

In ay caruurta biyaha ay caadeystaan waxey sharad u tahay dabaalbarashada. Sidaas darteed, waxaan u tababareynaa caruurta in ay helaan dhiiro ay biyaha ugu dhax dhaqdhaqaaqaan (biyaha hoostood, korkood, dhaxdood). Anagoo isticmaaleyno qaab cusub oo kuhaboon caruurta kabaqa biyaha ama aan cadeysanin biyaha.

10 jeer diiradda lasaaray.

Waxaan qibrad aan u lenahay intabadan caruuta in uu 10 cashar oo dagdag ah in ay wax ku baran karaan taas oo u dhiganta 10 maalmood oo isku xigta, maalintiiba 1 saac. Sidaas darteed waxaa muhiim ah caruurta in uu maalin walba yimaado si uu u sameeyo hormar.

Gruub yar oo kooban.

Si aan u helno koorso diiradd saaran oo aamin ah waxaan sameynay gruubo yaryar. Halkii gruub wuxuu ka kooban yahay ugu badnaan 5 caruur/ macalin. Ama ugu badnaan 10 caruur/2 macalin.

Qabanqaabiyaasha.

Koorsooyinkaan waxaa lago diyaariyaa ururo kajira magaaloyin badan. Wesidkeena add ka arki kartaa ururada qabanqaabiyaan koorsada.

Inta ka aqrisan kartaa
www.gillavatten.se



Yaa xaq u leh koorsadaan?

Koorsadaan waxaa loogu tala galay dhamaan caruurta dhigata galaaska shanaad ilaa lixaad kuwaas oo kacabsanaayo biyaha oo na awoodin in ay galaan biyaha ama aan dabaalan karin 10 mete wax kabadan.

Waxaad ka ogaan kartaa cabsida biyaha.

- Markey caruurta ka cabsanaayaan in ay madaxa/ wajiga galiyaan biyaha.
- Markey biyaha dhabardhabar/xabad ay ugu seexan karin.
- Dhaqdhaqaaqa ad adag biyaha dhaxdood.





Diiwaangelinta koorsada halkaan aa kasamenkartaa.

Si aad isku diiwaangalisid u la xariir ururka diyaariya
koorsaha. Waxaana aad ka helikartaa www.gillavatten.se.

**Hadaad u baahantahay faahfaahin
badan nala soo xariir**

TELEFONKEENA WAA 046-15 20 67

EMAILKEENA WAA info@gillavatten.se



Kooxda dabaasha Poesidon oo kutaalo Lund iyo Swedish center oo
kushaqeeyo Cilmi biyaha waxay bilabeen Mashruuca Gilla vatten.
Mashruucaan waxaa taageero Arvsfonden wuxuuna soconaa mudo
sedax sano (2014-2017). Arvsfonden waxey lacagta ugeybisaa ururada oo
samafalayaasha oo broobeyaan waxyaabaha cusub iyo fikradaha cusub
oo hormariyaan hawlaha caruurta, dhaliniyarada iyo ruuxa oo naafada ah.

