XIISO U HAYN • NIYAD DADAAL
XUSHMAYN • CIYAAR HUFNAAN

Nashaaddadu waxay carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, iyo weliba qoysaska ka dhex abuurtaa saaxiibnimo, is qaddarin iyo xiriir bulshanimo

Waxaad kaloo fiirin kartaa bogganaga: **www.handball.no**

Macluumaad

Warka naadiga ee aaggaaga waxaad ka helaysaa bogaggooda, warqadda xubin ka ahaanta ama xaanshiyo meelo badan lagu kala dhejiyey. Haddii shaki kaaga jiro meeshaad ku hagaagi lahayd waxaad la xiriiri kartaa xafiis-goboleedka kubbadda gacanta ee meesha aad deggantahay.

Ma kula tahay kubbadda gacantu wax wacan oo xiiso leh?

Wixii war ah ama caawin ah nagala soo xiriir:

NHF xafiiska guud:
Tlf: 21 02 90 00
nhf@handball.no

NHF Gobolada Nord:
Tlf: 77 61 00 66
nhf.rnn@handball.no

NHF Gobolada Midt-Norge:
Tlf: 72 47 20 40
nhf.rmn@handball.no

NHF Gobolada Vest:
Tlf: 55 59 58 30
nhf.rvn@handball.no

NHF Gobolada SørVest:
Tlf: 51 73 78 70
nhf.rsvn@handball.no

NHF Gobolada Sør:
Tlf: 32 01 61 22
nhf@rsn.handball.no

NHF Gobolada Øst:
Tlf: 66 94 16 53
nhf.ron@handball.no

NHF Gobolada Innlandet:
Tlf: 480 95 500
nhf.innlandet@handball.no

IMDi
Integrerings- og mangfoldsdirektoratet

Norges Håndballforbund

Waxaad kaloo fiirin kartaa bogganaga: **www.handball.no**

Trykk: fagtrykk.no

SOMALI

Ku soo dhowow NAADIGAN KUBBADDA GACANTA

Kubbadda gacantu cid walba u furan

Norges Håndballforbund

KU SOO DHOWOW NAADIGA KUBADDA GACANTA!

Xiriirka kubbadda gacanta ee Norwey waa urur iskii wax u qabta oo leh 700 oo naadi oo dalka ku kala baahsan. Meesha aad deggantahayna waxaa hubaal jira naadi kubbadda gacanta oo ku deeqa nashaaddo.

Inta badan naadiga waxaa lacag la'aan ku wada naftood-dirayaal, waalidiin iyo xubno kaloo qoysaska ka mid ah.

Ulajeeddada buuggan yari waa ka warbixin waxa naadigu ku deeqayo iyo shuruudaha ku xiran ka qaybqaadashadiisa iyo inaad ku biirto.

NAADIGU WUXUU KU DEEQAA:

Naadigu wuxuu hayaa nashaaddo ka dhacda bee'ad ammaan leh, loo bogo oo bulshanimo leh. Nashaaddadui waxay keentaa in saaxiibtinimo iyo xiriir bulshanimo ka dhex abuurmo carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, waalidiinta iyo qoysaska dhexdooda.

Nashaaddada firfircoonaanta ah

Naadigu qof kasta nashaaddo ayuu ugu deeqayaa, kuwa raba in badan inay tabbbartaan iyo kuwa rabo nashaaddo fudud. Dadka ugu badani waa carruurta iyo dhallinyarada, laga bilbaabo 6 – 18 sano jir. Naadiyo badan ayaa kooxahooda u haya nashaaddo loogu tala-galay dadka wax u dhimmanyihiin.
Tartannada horyaalada waxaa dheer oo ay kooxuhu badiba ka qaybgalaan tartanno isreebreeb ah. Tani waa qabanqaabo muhim ah si loo xoojiyo isku duubnida loona abuuro jawi bulshanimo oo wanaagsan.

Aqoon u yeelasho iyo waxbaris

Naadiyadu waxay waxbaraan tababbarayaasha, ciyaartooyda iyo garsoorayaasha. Tababbaraha ayaa u xilsaaran kooxda carbinteeda iyo loollannada iska horimaad. Koox kasti waxay leedahay raxan tabantaabiyaal ah oo ka socda waalidiinta/xubno qoysaska ka mid ah si ay gacan uga geystaan xal u helidda hawlaha imaan kara.

Caafimaadka

Kubbadda gacanta waxaa lagu qaddariyaa caafimaadka waxaana laga helaa nashaa-dooyin kala duwan oo meelo badan khuseeya. Naadiyadu waxay ku dadaalaan inaan cidi dhaawacmin iyo in nashaaddada laga helo caafimaad wacan, tamar iyo xilli firaaqo oo xiiso leh! Waxaa iyana la ar kay in carruurta iyo dhallinyarada samaysa isboortiga ay ku fiican yihiin iskoolkana. Kamid ahaanta kooxda kubbadda gacanta ayaa sababta inay xarfaan ku noqdaan inay koox ahaan isla shaqeeyaan oo ay gaaraan hadafkay wadaageen.

Qabanqaabin

Naadigu wuxuu leeyahay qabanqaabooyin kala duwan, kuwaas oo la rajaynayo in qoyskoo idili yimaadaan. Carruurta iyo dhallinyaradu waxay arkeen inay wacan tahay inay arkaan waalidiintii oo tiribuunka fadhiya oo iyaga u sacabo tumaya. Hoggaanka naadigu wuxuu jecelyahay inay xiriir la yeesho waalidiinta oo dhan, kolka kulamada iyo munaasabadaha kaleba.

SAAXIIBNIMO

Carruurta iyo dhallinyaradu waxay kubbadda gacanta ka soo ogaadaan dugsiga, saaxiibbadood, walaalahood iyo waalidiinta. Kubbadda gacantu waa ciyaar kooxi waddo oo xoogga saarta iskaashiga iyo wadashaqaynta. Tani waxay keenaysaa in ciyaar-tooydu ay yeelato xiriir joogto ah iyo saaxiibnimo waarta

MUXUU KAA/IDINKA RABAA NAADIGU?

Kubbadda gacantu waa nashaaddo qoys, halkaasoo waalidka iyo walaalaha (qoyska) qofka ciyaartooyga ah ay badanaa ka qaybqaataan naadiga nashaadooyinkiisa kala duwan ee iskaa wax u qabo ah. Qofku uma baahna inuu wax badan horay uga yaqaan kubbadda gacanta si uu gacan uga geysto.

Waxaa jiraa hawlo badan oo wax ka qabad u baahan, waxbadan baana ku dhisma samafalidda iyo iskaa wax-u-qabo.

Samafalidda

Samafalidda waxaa looga jeedaa waa waalidiinta ama xubnaha kale ee qoyska iyo tababbarayaasha ama wakiilada oo bilaa ujro ku qabanqaabiya oo ku fuliya hawlo kala duwan. Samafaliddu waxay gundhig u tahay hirgelinta nashaadooyinka iyo abuurista bee'ad wacan.

Iskaa wax-u-qabo

Iskaa wax-u qabo waa hawlqabasho ay fuliyaan samafalayaasha, ciyaartooyda iyo waalidiintoodu. Tani sida qaalibka ah waa hawlqabadyo muhim u ah qabsoomidda nashaadooyinka, waxayna keentaa dhaqaale soo gala naadiga. Dakhligaas wuxuu waxtar weyn u leeyahay in dhammaan ciyaartooydu ay helaan nashaaddo wanaagsan, iyo in kharashka ku baxa tababbarada sida ugu suurtagashan la yareeyo.

Shaqooyinkaa iskaa wax-u-qabo waxaa hoggaamiyayaasha ama wakiilada iyo ciyaartooyda ka dhex abuurma jawi bulshanimo oo wacan.

Gaadiidka

Waa xilka waalidiinta inay carruurta geeyaan kana keenaan tababbarada iyo ciyaaraha iska hor imaadka ah. Sida qaalibka ah waalidiinta kooxda ayaa dhexdooda isla qorsheeyaa habka gaadiidka, kaas oo laysu kala qaybiyo geynta iyo ka soo celinta.

Saami-bixinta xubinnimada

Naadiyadu dhaqaale yar ayay dawladdu ku siisaa waxqabad-kooda kolkaa waxay ku khasbanyihiin inay dhaqaalaha ka helaan saamiga xubnuhu bixiyaan, kharashka tababbarka, ujrada iskaa wax-u-qabo iyo shirkadaha ama tijaarta deeq bixiyeyaasha ah. Qof kastoo ku jira naadiga waa inuu bixiyo saamiga joogtada ah iyo kharashka tababbarka. Xilligiiba qaddarka lacagtaas naadi-yadu way ku kala duwanyihiin sidoo kalena da'iba da' lama kharash aha. Ciyaartooyda ugu da'da yar ayaa ugu kharash yar.

Qalabka

Ciyaartooydu waa inay iyagu keensadaan dharka tababbarka, banooni iyo kabo. Si aanay u dhaawacmin waxaa ciyaartooyda muhim u ah inay wataan kabo fiican, waayo aad ayaa loogu dul ciyaaraa dhulka hoolka kaasoo adag. Naadiga ayaa labbiska kooxda bixiya.