

دليل الرياضة البدنية:

مقدمة لممارسة الرياضة البدنية في هامبيلينا وثقافة الرياضة البدنية
الفنلندية





المحتويات

- ٤..... الرياضة البدنية هي جزء من الثقافة
- الرياضة البدنية هي لجميع الأعمار
 - النساء والرجال
 - ملابس الرياضة البدنية ممتعة وآمنة
 - قم باحترام الجداول الزمنية!
 - المساواة وأخذ زمام المبادرة قرينان يتبع كل منهما للآخر
 - الاحتفاظ بمسافة وبعد والنظر في العينين
- ٦..... أحواض سباحة هامبينبليأولامي
- قواعد ونظم التصرف في حوض السباحة
 - حوض سباحة هامبينبليأ
- ٨..... الرياضة البدنية الفنلندية في الطبيعة
- حقوق كل مواطن باختصار
- ٩..... الرياضة البدنية الفنلندية في الطبيعة
- مجموعات الرياضة البدنية الموجهة تبدأ في الخريف وتنتهي في الربيع
 - في العادة يجب أن تحصل بنفسك على معدات الرياضة البدنية، ولكن من الممكن استئجار بعضها
 - بإمكان الجمعيات أن تحجز قاعات الرياضة البدنية التابعة للبلدية مقابل أجر
 - التجول مجاني في الهواء الطلق
 - معلومات إضافية ونصائح بخصوص أماكن ممارسة الرياضة البدنية



الرياضة البدنية هي جزء من الثقافة

النساء والرجال

مجموعات الهوايات عادةً ما تكون مفتوحة للنساء وللرجال. على سبيل المثال تشارك النساء فقط في العديد من مجموعات تمارين الجمباز. بعض مجموعات الرياضة البدنية تكون مخصصة للنساء على حدة وللرجال على حدة. صالات اللياقة البدنية الجمنازيوم عادةً ما تكون مفتوحة للجميع، ولكن توجد في هامبيلينا أيضاً العديد من تلك الصالات المخصصة للنساء فقط. غرف تغيير الملابس وأماكن الاستحمام والساونوات دائماً تكون منفصلة بحيث يكون كل من الرجال على حدة والنساء على حدة. معلومات إضافية تجدها على شبكة الإنترنت.

ملابس الرياضة البدنية ممتعة وآمنة

من المهم أن تكون ملابس الرياضة البدنية من ذلك النوع الذي يكون من السهل الحركة فيه. ليست هناك حاجة للحصول على ملابس رياضة بدنية غالية الثمن لمختلف أنواع الرياضة. على سبيل المثال من المناسب جداً استخدام بلوزة أي تي شيرت وبنطلون مرن لممارسة الجمباز وفي صالة اللياقة البدنية الجمنازيوم. ولكن على سبيل المثال في هوكي الجليد والملاكمة والتزلق على عجلات يتوجب أن تكون هناك الحاميات المطلوبة بحيث تكون ممارسة الرياضة البدنية آمنة.

لا يحبذ استخدام المجوهرات والإكسسوارات أثناء ممارسة الرياضة البدنية، لأنها من الممكن أن تعلق بالملابس أو بمعدات الرياضة البدنية، وبذلك من الممكن أن تسبب خطراً لنفسك وللآخرين.

في فنلندا يمارس الناس من كافة الفئات الرياضة البدنية، لأن الرياضة البدنية تعزز الصحة. الرياضة البدنية الصحية هي شكل مهم من أشكال الرياضة البدنية. الرياضة البدنية الصحية هي شيء يختلف عن الرياضة التنافسية. يمارس الناس من جميع الفئات في فنلندا الرياضة البدنية الصحية. على سبيل المثال غالباً ما تذهب ربات البيوت أثناء المساء بدون الأطفال للالتحاق بمجموعة الرياضة البدنية أو في الهواء الطلق لممارسة المشي وذلك عندما يقوم الأب برعاية الطفل في البيت.

الرياضة البدنية هي لجميع الأعمار

يعتقد في فنلندا بأنه من الجيد أن يمارس الطفل الرياضة البدنية مرتين في الأسبوع. بذلك فإن عظام الطفل والطفل بشكل عام ينمو جيداً، إذا كان الطفل بخلاف ذلك يفضل أن يجلس على جهاز الكمبيوتر أو يشاهد التلفاز. بالنسبة للناس الذين يعملون، فإن الرياضة البدنية مهمة كمضاد للضغط. الرياضة البدنية المتنوعة، على سبيل المثال المشي مستخدماً العكاز يعمل على تقوية الظهر وعضلات الكتف، ويؤدي إلى الاسترخاء والتسهيل من الإرهاق.

كذلك فإن من الناس المتقدمين في السن من يمارسون الرياضة البدنية طوال عمرهم. الرياضة البدنية المناسبة مهمة للكبار في السن وفقاً للأبحاث.

الأنواع التي تناسب الناس الكبار في السن هي على سبيل المثال— التمارين الرياضية في الماء والتمارين الرياضية باستخدام الكرسي أو اليوغا— وهي تعمل على المحافظة على اللياقة البدنية وتعمل على تحسين المزاج أيضاً.



قم باحترام الجداول الزمنية!

الاحتفاظ بمسافة وبعد والنظر في العينين

غالباً ما يعتقد في فنلندا، بأن ترك الآخرين في سلام هو أمر مهذب. مثال نموذجي على ذلك هو أنه لا يتم تحية ورد السلام على جميع القادمين إلى مسار المشي أو إلى أماكن ممارسة الهوايات. لا تستخدم عادة الأسماء، عند الكلام مع شخص آخر. لذلك القادم الجديد إلى مجموعة ممارسة الرياضة البدنية، يتوجب عليه أن تكون لديه الجرأة كي يقترب من الآخرين إذا أراد التعرف عليهم.

في فنلندا البعد الجسدي عن الشخص الذي تتحدث معه هو من الأكبر في العالم. الشخص المتعود على وضع الجماعة الفنلندي، من الممكن أن يشعر بالمضايقة، إذا اقترب منه شخص آخر بدرجة كبيرة جداً. يعتبر النظر في العينين من علامات التعرف على الإنسان الموثوق به. كذلك فإن النساء والرجال ينظرون في أعين بعضهم البعض.

مفهوم الوقت في فنلندا دقيق. الجداول الزمنية مهمة في فنلندا. على سبيل المثال إذا كانت مجموعة الرياضة البدنية سوف تبدأ الساعة السادسة، فإنها سوف تبدأ الساعة السادسة بالضبط. إذا لم يذكر خلاف ذلك، يتوجب على المشاركين أن يكونوا جاهزين ومرتدين لملابسهم الخاصة بالرياضة البدنية للبدء الساعة السادسة، وليس على سبيل المثال بعد ١٥ دقيقة.

احترام الأدوار مهم في فنلندا. التكلم أثناء كلام الآخر ومقاطعة الآخرين في الكلام تعتبر أفعالاً غير مؤدبة. المتعود على نوع آخر من التواصل من الممكن أن يبدو له هذا النوع من التواصل قاسياً وجافاً، على الرغم من عدم كونه كذلك.

المساواة وأخذ زمام المبادرة قرينان يتبع كل منهما للآخر

في فنلندا المساواة مهمة في كل شيء، وكذلك في الرياضة البدنية. يبذل الجهد الأقصى كي تتم معاملة الناس بالتساوي، وعادةً في مجموعات وقت الفراغ لا يتم إظهار المهن أو الخلفيات الأخرى. الناس ذوو مختلف المستويات في المجتمع يشاركون في نفس مجموعات الهوايات ويعملون في نفس النوادي الرياضية.

المساواة مرتبطة أيضاً بأخذ زمام المبادرة. يعتقد في فنلندا بأن لكل شخص الحق في أن يسأل ومن واجبه أن يسأل. كذلك في الرياضة البدنية وفي مجموعات الرياضة البدنية، دائماً من الممكن ومن المتوقع السؤال، عند عدم معرفة شيء ما.

أحواض سباحة هامبيلينا ولامبي

يوجد في هامبيلينا حوضان للسباحة هما حوض سباحة هامبيلينا وحوض سباحة لامبي. يقع حوض سباحة هامبيلينا بالقرب تماماً من مركز مدينة هامبيلينا على العنوان: Uimarantie 2. هاتف: ٠٣٦٢١٢٤٢٨.

- يوجد في حوض سباحة هامبيلينا
- حوض للقفز (عمق ٤,٠ أمتار)
 - حوض للتعليم (عمق ٠,٣-٠,٩ متر)
 - حوض للأطفال للخوض مشياً في الماء (عمق ٠,٢ متر)
 - مرتفع للانزلاق مع المياه
 - حوض للماء شديد البرودة (عمق ١,٣ متر)
 - حوض سباحة لمسافة ٢٥ متراً / (عمق ١,٢-٢,٠ متر)
 - حوض سباحة متعدد الاستعمالات بطول ٢٥ متراً يوجد فيه جزء للتسخين/الجمباز في الماء (عمق ١,٢-١,٤ متر) وكذلك "جزء الترفيه"، حيث يوجد فيه الجاكوزي ومضخات للمياه (عمق ١,٤-١,٠ متر).

يوجد ضمن حوض السباحة أيضاً قاعة للياقة البدنية الجمنازيوم. تكون صالة للياقة البدنية الجمنازيوم محجوزة جزءاً من الوقت للمجموعات. صالة للياقة البدنية الجمنازيوم لديها دور منفصل للنساء ودور منفصل للرجال. انظر المزيد عن أحواض السباحة لهامبيلينا:

<http://www.hmlilikuntahallit.fi/uimahallit/hameenlinnan-uimahalli>

يقع حوض سباحة لامبي في منطقة لامبي المأهولة بالسكان على العنوان: Lamminraitti 37، هاتف: ٠٤٠٤٥٥٧٠٤٥.

- يوجد في حوض سباحة لامبي
- حوض للسباحة لمسافة ٢٥ متراً (عمق ١,٢-٢,٠ متر)
 - حوض للعلاج
 - حوض للأطفال للخوض مشياً في الماء

يوجد ضمن حوض السباحة قاعة للياقة البدنية الجمنازيوم أيضاً، من الممكن شراء بطاقة دخول لها، حيث إنه من الممكن العبور بها لممارسة اللياقة البدنية الجمنازيوم أيضاً عندما يكون حوض السباحة مغلقاً. انظر المزيد عن حوض سباحة لامبي: <http://www.hmlilikuntahallit.fi/uimahallit/lammin-uimahalli>

قواعد ونظم التصرف في حوض السباحة

كي يكون حوض السباحة آمناً للجميع وممتعاً، يجب أن يتم احترام القواعد والنظم التالية هناك:

١. قم بالاغتسال قبل أن تذهب إلى الحوض. امسحي مسحوقات التجميل (الماكياج) بعناية. حتى لا يسقط الشعر في الحوض، فقم بتبيليل الشعر بعناية أو استعمل قبعة الاستحمام.
٢. البس ملابس السباحة بعد الساونا والاغتسال. لا يجوز الذهاب إلى الساونا بملابس السباحة، لأنه سيعلق بها في الساونا العرق والأوساخ، والتي ستنتقل بالرغم من الاغتسال إلى حوض السباحة. يجب دائماً استعمال ملابس السباحة في أماكن حوض السباحة. يمنع استخدام الشورتات، لأنها تجمع الأوساخ. غالباً ما تستخدم نفس الشورتات أيضاً عند القيام بأمر آخرى غير السباحة في حوض السباحة، والأوساخ التي تتجمع عليها تنتقل مباشرة إلى الحوض.
٣. يجب التصرف في قاعة حوض السباحة وفي أماكن حوض السباحة وفقاً للإرشادات المقدمة.
٤. يمنع التدخين أو استخدام السنوس أي التبغ الممضوغ في حوض السباحة.
٥. يمنع استعمال الكحول والمسكرات والمخدرات الأخرى، كما أن الوجود داخل حوض السباحة تحت تأثير الكحول أو المسكرات والمخدرات ممنوع.
٦. لا يجوز جلب القارورات الزجاجية أو الأدوات الزجاجية الأخرى إلى أماكن حوض السباحة أو أماكن الاغتسال. حيث إنها من الممكن ان تنكسر وتسبب الجروح.
٧. يجب الحرص الشديد عند القفز من على منصات الوثب أو من على طبقات القفز.
٨. يمنع الجري والتصرف المزعج.
٩. الآباء والأمهات مسؤولون عن تصرف الأطفال كذلك في حوض السباحة. لا يجوز ترك الأطفال في حوض السباحة دون مرافق بالغ.
١٠. إذا ارتأى العاملون أنه من الضروري إبعاد شخص ما من حوض السباحة بسبب تصرفه المزعج، فإنه من الممكن إبعاده حينئذ من منطقة حوض السباحة.
١١. إذا مرضت بمرض معدي، فتجنب المجيء إلى حوض السباحة.
١٢. عندما تغادر حوض السباحة، فتذكر إعادة مفتاح دواب الملابس إلى الشباك. في نفس الوقت يتم إعادة الفوط والبشكير وملابس السباحة وقبعات الاغتسال المستأجرة.
١٣. الدفع يعطيك الحق بالمكوث في قاعة للياقة البدنية الجمنازيوم التابعة للحوض وفي أماكن الاغتسال لمدة ساعة واحدة (١) وثلاثين دقيقة (٣٠).



حوض سباحة هامينلينا:

كلا حوضي السباحة يكونان مغلقين في الصيف، وكذلك في بعض العطل الرسمية. من المفضل حينئذ التحقق من الأوقات التي يكونان فيها مفتوحين من على شبكة الإنترنت أو بالاتصال هاتفياً. ينتهي بيع التذاكر بساعة واحدة قبل موعد الإغلاق وينتهي وقت السباحة بثلاثين دقيقة (٣٠) قبل الإغلاق.

- الاثنين والأربعاء والخميس والجمعة الساعة ٦,٠٠-٢٠,٣٠
- الثلاثاء الساعة ٨,٠٠-٢٠,٣٠
- السبت والأحد الساعة ١١,٠٠-١٧,٠٠

حوض سباحة لامّي:

- الثلاثاء والخميس الساعة ٦,٠٠-٢٠,٠٠
- الأربعاء والجمعة الساعة ١٣,٠٠-٢٠,٠٠
- السبت الساعة ١٠,٠٠-١٧,٠٠

من الممكن الدخول إلى قاعة اللياقة البدنية الجمنازيوم للامّي ببطاقة الدخول في الأوقات الأخرى أيضاً.

سوف تشاهد إشارات منها الإشارات التالية في حوض السباحة:



هذه العلامة تذكر بأنه يتوجب دائماً استعمال قرص وقت إيقاف السيارة في موقف السيارات:



هذه الإشارة الموجودة بجوار باب الساونا تعني أنه لا يجوز دخول الساونا وأنت مرتدي ملابس السباحة. يستثنى من ذلك أولئك الذين لديهم صورة علامة على ملابسهم للسباحة.



غرفة تغيير الملابس للنساء، حمامات الاغتسال والساونا:



الرياضة البدنية الفنلندية في الطبيعة

حقوق كل مواطن باختصار

بإمكانك:

- المشي والتزلج وقيادة الدراجة. لا يحق لك التجول في أفنية أو قطع أراضٍ أو مزارع من الممكن أن تتضرر من المشي فيها؛
- في الريف بإمكانك التخيم بحرية تقريباً، مادمت لم تقترب جداً من بيت شخص آخر أو من فنائه؛
- قطف الثمار التوتية البرية والفطر والورود؛
- صيادة السمك بالصنارة أو بالفتحة في الجليد؛
- قيادة القارب والسباحة والاعتزال في المسطحات المائية وكذلك المشي على الجليد

ليس بإمكانك:

- خلع أو إعطاب الأشجار النامية أو أخذ الأشجار المجففة أو تلك التي تم خلعها أو الأغصان أو الطحالب أو من شابه ذلك من أرض الغير. على سبيل المثال لا يحق لك أخذ شجرة عيد الميلاد بدون إذن من الغابة.
- أن تشعل ناراً على أرض الغير دون وجود حاجة ملحة؛
- إزعاج السلام المنزلي على سبيل المثال بالتخيم بالقرب جداً من البيوت أو بإحداث ضجة؛
- القيام بتوسيع الطبيعة؛
- قيادة وسيلة مواصلات ذات محرك على أرض دون رخصة من صاحبها؛
- إزعاج الغزلان والحيوانات البرية؛
- صيد الأسماك والحيوانات دون إذن من المعني بالأمر.

المرجع: <http://www.ymparisto.fi>

المشي والهولة في مسارات اللياقة البدنية أو في الغابة والتزلج على الجليد في الشتاء لديها شعبية في فنلندا. مسارات اللياقة البدنية ودروب التزلج متاحة للجميع. مسارات اللياقة البدنية ذات الإشارات والتنقل على دروب التزلج في الشتاء تعتبر آمنة: عليها إشارات وغالباً ما تكون مضاءة.

الكلاب يجب أن تكون مربوطة، ولا يجوز جلب الكلاب إلى دروب التزلج على الإطلاق، لأنها تقوم بإعطاب درب التزلج ومن الممكن أن تتسبب في حالات خطيرة.

عندما تتجول في الغابة، فبإمكانك في نفس الوقت جمع الثمار التوتية والفطر. تعلم التعرف على الفطر، كي لا تقوم بجمع الفطر السام النادر. نادراً ما توجد في غابات فنلندا، تلك الحيوانات المفترسة التي يتوجب عليك الحذر منها، وهناك نوع واحد من أنواع الثعابين السامة وهو أفعى الشمال.

شواطئ السباحة العامة أيضاً متاحة في الصيف للجميع. الوالدان مسؤولان عن أطفالهما وعن تصرفاتهم الجيدة على شاطئ السباحة أيضاً.

كذلك فإن أماكن اللعب العامة والساحات في الحدائق العامة متاحة للجميع. من الممكن استعمال أماكن اللعب والساحات للمدارس ولرياض الأطفال في فترات المساء وفي نهايات الأسبوع. الأطفال هم في مسؤولية والديه، أي أنه يتوجب على الوالدين مراقبة أطفالهم في أماكن اللعب وفي الساحات. ساحات اللعب للبيوت الطبقية والسطرية من جهتها متاحة فقط لسكان المبنى.

يقصد بحق كل مواطن، أنه بإمكان كل شخص التجول في الطبيعة على الرغم من عدم امتلاكه للأرض. لا يحق لك في أي حال من الأحوال التسبب في الإزعاج والأذى للآخرين، كما أنه لا يحق لك أن تذهب إلى المناطق الخاصة، على سبيل المثال فناء شخص آخر أو لبيت صيفي على الشاطئ.



منظومة الرياضة البدنية في فنلندا وفي هامبيلينيا

المبدأ الرئيسي لمنظومة الرياضة البدنية الفنلندية، هو أن البلدية (= على سبيل المثال هامبيلينيا) تبني وتقوم بصيانة أماكن ممارسة الرياضة البدنية، ولكن النوادي الرياضية والجمعيات الأخرى تقوم بتنظيم الفعاليات.

تنظم مدينة هامبيلينيا على كل حال الرياضة البدنية للمجموعات الخاصة، على سبيل المثال لكبار السن وللأشخاص ذوي الإعاقة. تنظم مدينة هامبيلينيا نوعاً ما من الرياضة البدنية الصحية أيضاً، على سبيل المثال التزلج الجماعي على الجليد في قاعات الجليد المغلقة وألعاب الرياضة البدنية التي تستهدف كل العائلة وهي متاحة للجميع. هذه المجموعات تكون في العادة مقابل أجر. معلومات إضافية وإرشادات التسجيل تجدها على شبكة الإنترنت: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/liikunnanohjaus/liikuntaryhmat>

تنظم الجمعيات رياضة بدنية موجهة داخلية وخارجية. تقوم الجمعيات بحجز الأماكن والعمل بصورة مستقلة. عادة ما تكون الرياضة البدنية التي تنظمها الجمعيات مقابل ثمن، لأنها تدفع أموراً منها أجرة الأماكن وأجور المرشدين.

يتم القيام بالكثير من الأعمال التطوعية أيضاً في جمعيات الرياضة البدنية. يتم تنظيم على سبيل المثال مختلف الأحداث وجمع بذلك مالا لتلك الجمعيات. العديد من الآباء والأمهات يشاركون بنشاط في فعاليات منظمات الرياضة البدنية للأطفال. غالباً ما يقوم الآباء والأمهات معاً بأمر منها النقل المشترك للأطفالهم إلى أحداث الرياضة البدنية والمنافسات. غالباً أيضاً ما يحصل الوالدان على أصدقاء ومعارف عن طريق هوايات الأطفال.

هناك حاجة إلى ترخيص من أجل صيد الأسماك. تحصل على معلومات عن رخص صيد الأسماك من نقاط الخدمات التابعة للبلدية كاستيلي (Kastelli) أو من نقطة الخدمات في بلدية سكنك.

قوارب التجديف والقوارب الطويلة التي تشاهد على شواطئ البحيرات يملكها شخص ما. لا يجوز استعمالها بدون إذن. من الممكن استئجار القوارب الطويلة على سبيل المثال من نادي فانايافيدنيفيسيكوت (Vanajaveden Vesikot)، إذا التحقت بالنادي كعضو. إذا أحضرت قارب تجديف خاصاً بك، فإنه يحق لك التجديف به أينما شئت، وبإمكانك أن تحجز من نقطة الخدمات التابعة للبلدية كاستيلي (Kastelli) مكاناً لإرساء قاربك وربطه.

البلدية لديها العشرات من أماكن غسل السجاد، وهي مجانية ومتاحة للجميع. انظر الأماكن: <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Matontpesupaikat/>

ممنوع غسل السيارات في أماكن غسل السجاد أو على الشواطئ.



في العادة يجب أن تحصل بنفسك على معدات الرياضة البدنية، ولكن من الممكن استئجار بعضها

ينظم التوجيه للرياضة البدنية نادي الرياضة البدنية أو البلدية أو جمعية أخرى، ولكن يتوجب على المشاركين أن يديروا بأنفسهم الملابس المناسبة للرياضة البدنية وكذلك أدوات الرياضة البدنية. ليس من الضروري ولا من اللازم تدبير معدات جديدة دائماً. على سبيل المثال في أماكن بيع البضائع المستعملة، من الممكن العثور على مضارب رخيصة الثمن وأدوات التزلج وأدوات ممارسة الرياضة البدنية بأثمان رخيصة. لبعض النوادي أيضاً إعادة تدوير للمعدات خاصة بها. بعض النوادي تعير المعدات أيضاً. من المفضل الاستفسار دائماً!

بإمكان الجمعيات أن تحجز قاعات الرياضة البدنية التابعة للبلدية مقابل أجر

توجد لدى مدينة هامينلينّا مختلف قاعات ممارسة الرياضة البدنية، حيث تقوم البلدية بتأجيرها إلى نوادي الرياضة البدنية وإلى الجمعيات. يتوجب حجز القاعات وتجبي عن ذلك أجرة. من الممكن حجز القاعات في الخريف لطول الشتاء. يتوجب حجز أدوار قاعات الرياضة البدنية في المدارس من الربيع السابق للفصل القادم. أحياناً توجد أدوار شاغرة في الشتاء أيضاً. انظر معلومات أدق على الرابط: <http://www.hmlilikuntahallit.fi/salitikuntosalit>

عندما تقوم الجمعية بحجز قاعة للرياضة البدنية، تكون حينئذ مسؤولة عن أن يبقى مكان ممارسة الرياضة البدنية في وضع جيد، وألا تحدث أعمال تخريب هناك. ذلك الذي حصل على المفاتيح، يكون مسؤولاً عن أمور منها على سبيل المثال أن تكون الأضواء مطفأة وصنابير المياه مغلقة وأن تغلق الأبواب عند الخروج.

مجموعات الرياضة البدنية الموجهة تبدأ في الخريف وتنتهي في الربيع

الجهات التي تقدم خدمة مجموعات الرياضة البدنية هي جمعيات الرياضة البدنية أي النوادي والمراكز المحلية للمدينة ومعهد فانايافيسي (Vanajavesi) والعديد من الشركات الخاصة. التسجيل في مجموعات الرياضة البدنية يكون عادةً في الخريف، ولكن من الممكن السؤال في فصل الشتاء عن ما إذا كانت هناك أماكن شاغرة. على شبكة الإنترنت ستجد الكثير من المعلومات عن مختلف مجموعات الرياضة البدنية بالبحث عن إسم نوع الرياضة وهامينلينّا: على سبيل المثال (sulkapallo Hämeenlinna) أي تنس الريشة هامينلينّا.

معهد فانايافيسيفوب (VOP) ينظم دورات لتعليم الرقص والرياضة البدنية للأطفال وللشباب والشابات ولل كبار في هامينلينّا في مختلف المدارس وأحواض السباحة وفي فيركاتيهداس من الخريف وحتى شهر أبريل. يُوزع البرنامج على كل بيت في شهر أغسطس ويتم التسجيل في الدورة مسبقاً. بإمكانك التسجيل بواسطة www.vop.fi. سعر الدورة التعليمية الواحدة للرياضة البدنية في السنة نحو ٦٠-٨٠ يورو. بإمكان العاطلين عن العمل أن يحصلوا على تخفيض.

انظر المزيد عن الدورات التعليمية للرقص وللرياضة البدنية الخاصة بفوب (VOP) باللغة (الفنلندية والإنجليزية والروسية) وكذلك إرشادات التسجيل باللغة (الفنلندية والإنجليزية والروسية والفارسية والتايلاندية والبولندية والعربية) على الرابط: www.vopsomeka.fi.

المراكز المحلية في كاتوما ونومّي-يوكولا تقدم أموراً منها مجموعات الهوكي على العشب وجمباز الكرسي. أيضاً في المنطقة السكنية إيدانبا في Harakkämäki 2 B 11، تنظم رياضة بدنية موجهة. انظر الرابط التالي واستفسر عن المزيد: <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Lahiotyo/Lahiokeskukset2/>

من الممكن استعارة عكاكيز المشي وأجهزة عد الخطوات والأثقال اليدوية بالمجان من المكتبة العامة المركزية لهامينلينّا (Lukiokatu 2) ومن المكتبة العامة ليوكولا (Eeronkuja 5) ومن المكتبة العامة لتووميلّا (Tuomelankatu 20). بإمكانك أيضاً أن تطلب من نقطة خدمات المكتبة العامة لديك، بأن يحجزوا لك المعدات. انظر معلومات أدق على هذا الرابط: <https://hameenlinna.verkkokirjasto.fi/web/arena/paakirjasto>

هامينلينّا تسيتيلمينتي، الكائنة في Arvi Kariston katu 9، تعير من بداية سنة ٢٠١٣ عكاكيز المشي والكرات ومختلف معدات الجمباز. انظر المزيد على الرابط: <http://www.hmlsetlementti.net/>

معلومات إضافية ونصائح بخصوص أماكن ممارسة الرياضة البدنية

توجد الكثير من المعلومات على شبكة الإنترنت عن أماكن الرياضة البدنية التابعة للبلدية. بالإضافة إلى الروابط المباشرة والعديد المذكورة سابقاً، فإنه يفضل الاطلاع على صفحات الرياضة البدنية والتجول في الهواء الطلق التابعة للبلدية: <http://www.hameenlinna.fi/Liikunta-ja-ulkoilu/>

تحصل على إرشاد شخصي والعديد من المنشورات من نقطة الاستشارات التابعة للبلدية والكائنة في مركز مدينة هامينلينا. كاستيلي، **Kastelli، Raatihuoneenkatu 1**، هاتف: ٠٣٦٢١٣٣٧٠. تحصل على المشورة والمعلومات الإضافية خارج منطقة مركز المدينة من مختلف نقاط الخدمات لمختلف المناطق، والموجودة ضمن نطاق المكتبات العامة كما يلي:

نقطة خدمات هاوهو (Hauho)

Punnamäentie 18، ١٤٧٠٠ هاوهو
هاتف: ٠٣٦٢١٢٠٣٩

نقطة خدمات المكتبة العامة لكالفولا (Kalvola)

Hollaajantie 3، ١٤٥٠٠ إيتالا (Iittala)
هاتف: ٠٣٦٢١١

نقطة الخدمات المشتركة لمكتبة لامّي (Lammi) العامة

Linjatie 4، ١٦٩٠٠ لامّي
هاتف: ٠٣٦٢١٣٦٤١

نقطة الخدمات للمكتبة العامة لرينكو (Renko)

Rengonraitti 7، ١٤٣٠٠ رينكو
هاتف: ٠٣٦٢١١

نقطة خدمات المكتبة العامة لتوولوس (Tuulos)

Pannujärventie 10، ١٤٨٢٠ توولوس
هاتف: ٠٣٦٢١١

يوجد في نقاط الخدمات جهاز كمبيوتر أيضاً، ومن الممكن أن يتم إرشادك لكيفية استعماله.

بإمكانك أن تسأل عن إمكانيات ممارسة الرياضة البدنية أيضاً من:

غرفة المعيشة الثقافية، العمل متعدد الثقافات عمارة أركس (ARX)، الطابق الأول، 1 Keinusaarentie، ١٣٢٠٠ هامينلينا
هاتف: ٠٣٦٢١٢٥٦٠

نقطة خدمات كاستيلي (Kastelli) لاستعلامات الهجرة،

Raatihuoneenkatu 11، هامينلينا. ١٣١٠٠

هاتف: ٠٣٦٢١٢٥٥٧



التجول مجاني في الهواء الطلق

أماكن التجول في الهواء الطلق متعددة منها طرق التجول في الهواء الطلق ومسارات اللياقة البدنية المضاءة ومسارات التزلج على الجليد والساحات من الجليد وشواطئ السباحة. معظم أماكن التجول في الهواء الطلق لممارسة الرياضة البدنية هي متاحة للجميع ومجانية. في أماكن التجول في الهواء الطلق مبنية هناك أماكن عامة لإشعال النار، وأماكن للجلوس والاسترخاء وأرصعة للقوارب وجسور صغيرة مبنية من الأعمدة الخشبية للعبور. بإمكان الجميع استخدامها. احترم مستخدمي الأماكن الآخرين واجعل مكاناً للآخرين وقم بإخراج الفضلات التي تنتجها من المكان.

في مناطق البلدية توجد أيضاً أرصفة للقوارب وأماكن أخرى مثل أماكن لإشعال النار خاصة أو تابعة لجمعيات معينة. وهي في العادة عليها إشارة "منطقة خاصة" (Yksityisalue). لا يجوز للأشخاص الغرباء دخول هذه الأماكن.

انظر المزيد عن مسارات التجول في الهواء الطلق:

<http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Ulkoilu-ja-virkistysalueet/>

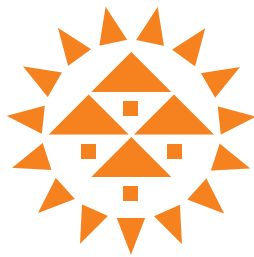
انظر المزيد عن الساحات في الهواء الطلق:

<http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Puistoleikkipaikat-ja-pienkentat/>

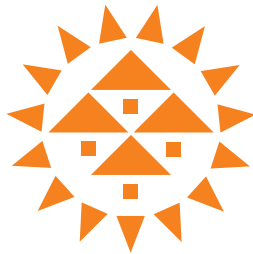
ساحات الرياضة البدنية وساحات الجليد في المدن الكبرى تكون مفتوحة جزئياً للجميع وجزئياً يكون بإمكان جمعيات الرياضة البدنية حجزها لاستعمالها الخاص.

انظر المزيد عن الساحات الكبيرة

<http://www.hmlliikuntahallit.fi/ulkokentat>



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa



HÄMEENLINNA
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa