

Hagista jimicsiga

Horudhaca hiwaayadda jimicsiga Hämeenlinna iyo
dhaqanka jimicsiga Finnishka





TUSMADA

Jimicsigu waa qeyb kamid ah dhaqanka.	4
- <i>Jimicsiga waxaa loogu talagaly dadka oo dhan da' kastaba</i>	
- <i>Dumarka iyo ragga</i>	
- <i>Dharka jimicsigu waa kuwa wannaagsan oo ammaan ah</i>	
- <i>Ilaali jadwalka waqtiga!</i>	
- <i>Sinnaanta iyo iskaa wax u qabsashadu waa isla socdaan</i>	
- <i>Fogaanshaha iyo indhaha ka firinta</i>	
Hoolalka dabbaasha ee Hämeenlinna iyo Lammi.	6
- <i>Xeerarka hab-dhaqanka hoolka dabbaasha</i>	
- <i>Waqtiyada ay hoolalka dabbaashu furan yihiin</i>	
Jimicsiga duurka ee Finnishka	8
- <i>Xuquuqda qof walba oo la soo gaabshay</i>	
Nidaamka jimicsiga ee Finland iyo Hämeenlinna	9
- <i>Kooxaha jimicsiga ee la hago waxay bilowdaan deyrta waxayna dhamaadaan guga</i>	
- <i>Qalabka jimicsiga inta badan waa in uu qofku keensadaa, laakiin qaar ayaa la soo amaahan karaa</i>	
- <i>Ururadu waxay lacag ku ballansan karaan hoolalka jimicsiga ee ee magaalada</i>	
- <i>Bannaan ku jimicsigu waa lacag la'aan</i>	
- <i>Macluumaadyo dheeraad iyo talooyinka goobaha jimicsiga</i>	



Jimicsigu waa qeyb kamid ah dhaqanka

Finland, noocyada dadka oo dhan waxay sameeyaan jimicsiga, sababtoo ah jimicsigu wuxuu sare u qaadaa caafimaadka. Jimicsiga caafimaadku waa nooc jimicsi oo muhiim ka ah Finland. Jimicsiga caafimaadku waa arrin ka duwan tartanka isboortiga. Dadka oo dhan da' kasta oo ay jiraan waxay sameeyaan jimicsiga caafimaadka. Tusaale ahaan hooyooyinka guriga ilmaha ku haya waxay inta badan u baxaan banaanka iyadoo aysan carrururi la socon ama socod ayeey aadaan, marka uu aabuhu carruurta xannaaneynayo

Jimicsiga waxaa loogu talagalay dadka oo dhan da' kasta

Finland waxaa la aamisan yahay in cunugga ay u wannaagsan tahay in uu labo saacadood oo jimicsi ah sameeyo maalintii. Sidan lafaha cunugga iyo cunugga oo dhan ayaa si fiican ugu horumaraya, cunugguna ma noqon doono mid miisaan dheeraad ah leh. Jimicsigu wuxuu si gaar ah muhiim ugu yahay marka uu cunuggu inta badan dul fadhiyo kambuyuutarka ama telefihinka

Dadka shaqeeya jimicsigu wuxuu muhiim u yahay dheelitirka shaqadooda. Jimicsi noocya badan leh sida tusaale ahaa ulo ku socoshada wuxuu xoojiyaa muruqyada dhabarka iyo garbaha, wuxuu sidoo kale dejiyaa ama yareeyaa isku buuqa.

Sidoo kale dad waayeel ah oo badan ayaa inta ay nool yihiin oo dhan jimicsiga sameeya. Sida baaritaan la sameeyay ku xusan jimicsi ku habooni waa u muhiim dadka da'da ah. Dadka da'da ah jimicsiga ku haboon, tusaale ahaan jiimka biyaha, jiimka kurisga ama yoogadu waxay sare u qaadaan caafimaadka jirka, sidoo kale waxay bogsiiyaan dhinaca dhimrika.

Dumarka iyo ragga

Kooxaha hiwaayaddu waa kuwa inta badan u furan dumarka iyo ragga. Si kastoo ay ahaataba tusaale ahaan dumarka oo kali ah ayaa taga kooxo badan oo yumbada sameeya. Kooxaha jimicsiga qaarkood waxay u gaar yihiin dumarka ama ragga. Hoolalka jimicsigu waa kuwa inta badan u faran dadka oo dhan, laakiin Hämeenlinna xitaa waxaa ku yaal goobo loogu talagalay dumarka oo kali ah. Qolalka labiska, goobaha qubeyska iyo sawnooyoyinkuba waa kuwa u kala gaar ah dumarka iyo ragga. Macluumaad dheeraad ah waxaad ka heleysaa internetka.

Dharka jimicsigu waa kuwa wannaagsan oo ammaan ah

Waxaa muhiim ah in dharka jimicsigu uu noqdo kuwa ay sahlan tahay in lagu dhaqdhaqaaqo. Majalado ciyaareed badan uma baahna in loo soo gato dhar jimicsi oo qaali ah. Tusaale ahaan hoolka jimicsiga iyo yumbada

Waxaa lagu isticmaali kartaa funaanad iyo surwaal jiidjiidma. Laakiin tusaale ahaan ciyaarta xeeqada, feerka ama rullaluistemadka waa in loo heystaa ilaaliyayaasha loo baahan si jimicsigu uu noqdo mid ammaan ah.

Qalabka jeweleriga loo yaqaan ma haboona in loo soo qaato jimicsiga, waxay ku dhegi karaan dharka ama qalabka lagu jimicsiga iyagoo halis adiga iyo dadka kaleba halis ku keeni kara.



Ilaali jadwalka waqtiga!

Finland ra'yiga waqtigu waa mid gaw ah. Jadwalada waqtigu waa kuwa muhiim ku ah Finland. Tusaale ahaan haddii kooxda jimicsigu ay bilaabaneysa lixda, waxay bilaabaneysa lixda oo gaw ah. Haddii aan si gaar ah loo carabaabin waa inay ka qeybgalayaashu gashan yihiin dharka jimicsiga islamarkaasna ay diyaar u ahaadaan bilaabista, laakiin ma ahan tusaale ahaan 15 daqiiqo kadib.

Finland ilaalinta kaltanku waa muhiim. Ka dulhadlidda iyo ka joojintu waxaa loo arkaa anshax-daro. War isgaarsiin nooc kale ah qofkii u bartay arrintani waxay ula muuqan kartaa mid qaboow oo aan wannaagsaneyn, inkastoo aan sidaas loola jeedin.

Sinnaanta iyo iskaa wax u qabsashadu waa isla socdaan

Finland sinaantu waa u mhiim dadka oo dhan, xitaa jimicsiga. Dadka waxaa la isku dayaan in si siman loo daryeelo, mana lagu soo bandhigo inta badan kooxaha xilliyada firaqada wax xirfad ah ama taariikh nololeed ah. Derajada bulshadeed dadka ku kala duwan waxay ka wada qeybqaataan kooxaha hiwaayadda, waxayna sidoo kale ka wada qeyb yihiin ururada jimicsiga.

Sinnaantu waxaa kale oo ay la xiriiirtaa iskaa wax u sameysasho. Finland waxaa loo fekeraa in qofka kasta uu xaqu u leeyahay in uu wax su'aalo waana ku waajib in uu wax su'aalo. Xitaa jimicsiga iyo kooxaha jimicsiga mar walba waxbaa laga weydiin karaa haddii uusan qofku arrin wax ka ogeyn.

Fogaansha iyo indho ka fiirinta

Finland waxaa inta badan laga fekeraa in ay asluub tahay in dadka kale ammaan la siiyo. Waxaa caadi ah tusaale ahaan in dhammaan dadka kaa horyimaada aan lagu nabdeyn wada socodka ama goobaha hiwaayadda. Magaca inta badan lama isticmaalo marka aan qof kale ka hadleyno. Sidaas darteed qofka cusub ee ku soo biiraya kooxda jimicsiga waa in uu ku dhacaa in uu dadka u soo dhowaado haddii uu doonayo in uu dadka barto. Finland masaafada fogaansha jireed ee rafiiqa lala sheekeysanayo waa tan ugu dheer caalamka. Booska weyn ee Finland qofka u bartay wuxuu u dareemi karaa ciriirin haddii qof uu ku soo dhowaado. Ka fiirinta indhaha waxaa loo arkaa calaamadda qofka la aamini karo. Xitaa dumarka iyo raggu indhaha ayeey iska fiiriyaan.

Hoolalka dabbaasha ee Hämeenlinna iyo Lammi

Hämeenlinna waxaa ku yaal labo hool oo lagu dabbaasho. Hoolka dabbaasha ee Hämeenlinna iyo hoolka dabbaasha ee Lammi. **Hoolka dabbaasha ee Hämeenlinna** wuxuu ku yaalaa meel aad ugu dhow bartamaha Hämeenlinna cinwaanka Uimarintie 2. Telefoon (03) 621 2428

Hoolka dabbaasha ee Hämeenlinna waxaa ku yaal

- waaskadaba dabbaasha ee lagu boodo (qotoda 4,0 m)
- waaskada dabbaasha waxbarista (qotoda 0,3 – 0,9 m)
- waaskada dabbaasha carruurta ee xiran (qotoda 0,2 m)
- buur-biyood lagu taraaraxo
- waaskada dabbaasha ee qaboow (qotoda 1,3 m)
- waasko dabbaaleed dhererkeedu yahay 25m /(qotoda 1.2-2.0 m)
- waasko dabbaaleed qeybo badan oo 25m lagana helo dhinac la isku kululeeyo/yumbada biyaha (qotoda 1.2-1.4 m) iyo "dhinaca madadaalada" oo laga helo biyo abuur leh iyo ruseyn (qotoda 1.0-1.4 m)

Hoolka dabbaasha waxaa kale oo ku yaal hool jimicsiga. Qeyb kamid ah waqtiyada hoolka jimicsigu wuxuu u qabsan yahay kooxaha. Hoolka jimicsiga waxaa kale oo ka jira kaltano dumarka iyo ragga u kala qeysban. Macluumaad dheeraad ah ka fiiri hoolka dabbaasha ee Hämeenlinna: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/uimahallit/hameenlinnan-uimahalli>

Hoolka dabbaasha ee Lammi wuxuu ku yaal meesha deegaanku ku badan yahay ee Lammi cinwaanka Lamminraitti 37. Telefoon 040 455 7045.

Hoolka dabbaasha ee Lammi waxaa laga helaa

- waasko dabbaaleed dhererkeedu yahay 25m (qotoda 1.2-2.0m)
- waasko dabbaaleed la isku daweyo
- waaskada dabbaasha carruurta ee xiran

Hoolka dabbaasha waxaa meel kula yaal hool aad loo qalabeeyay oo lagu jimicsado, kaas oo aad u iibsan karto kaar lagu galo, kaarkaas oo aad kula jimicsan karto, xitaa marka uu hoolka dabbaasho xiran yahay. Macluumaad dheeraad ah ka fiiri hoolka dabbaasha ee Lammi <http://www.hmlliikuntahallit.fi/uimahallit/lammin-uimahalli>

Xeerarka hab-dhaqanka hoolka dabbaasha

Si joogista hoolka dabbaasho ay dadka oo dhan ammaan iyo joogis wannaagsan ugu ahaato, waa in loo hogaansamaa xeerarka soo socda:

1. Qubeyso inta aadan gelin waaskada dabbaasha. Waxyaabaha la ismariyo ee la isku qurxiyo si taxadir leh isaga nadiifi. Si timuhu aysan ugu qulqulin waaskada dabbaasha, timaha si taxadir leh u rusheyn ama isticmaali koofida dabbaasha
2. Gasho dharka dabbaasha kadib marka aad ka soo baxdo qumeyska iyo sawnada. Sawnada laguma aadi karo dharka dabbaasha, sababtoo ah waxaa saunada kula dhegaya dharka wasaqda iyo dhididka oo waaskada dabbaasha ku qulqulaya haddii xitaa laga qubeysto.
3. Waaskooyinka dabbaasha waxaa lagu isticmaali karaa oo kaliya ah dharka dabbaasha. Istickmaalka kastuumooyinku waa ka mamnuuc waaskooyinka dabbaasha, waayo waxay uruuriyaan wasaq waxaana. Inta badan kastuumooyinka isku mid ah ayaa waxaa lagu isticmaalo meelo kale oo aan aheyn waaskooyinka dabbaasha, waxaana ku aruura wasaq toos ugu qulquleysa waaskada dabbaasha.
4. Hoolka dabbaasha iyo goobaha waaskooyinka dabbaasha waxaa loogu dhaqmayaa hab waafaqsan tilmaamaha la siiyay.
5. Sigaarka iyo isticmaalka buurida ama shiikadu waa ka mamnuuc hoolka dabbaasha.
6. Istickmaalka alkalada iyo waxyaabaha kale ee maanka dooryaha iyo iyadoo saameynta waxyaabahaas ay qofka ka muuqato in la yimaado goobta waa mamnuuc.
7. Dhalooyinka ama waxyaabaha kale ee quraaradaha ka sameysan lama keeni goobaha waaskooyinka dabbaasha iyo qubeyska, sababtoo ah waa jabi karaan kadibna dhaawac sababi karaan.
8. Marka laga boodayo alwaaxa boodista iyo dabaqa waa in si gaar ah loo taxadiraa.
9. Orodka iyo hab-dhaqanka qashaqashaad ah waa mamnuuc.
10. Waalidku waxay mas'uul ka yihiin hab-dhaqanka carruurtooda xitaa marka la joogo hoolka dabbaasha.
11. Haddii shaqaaluhu ay u arkaan in aan laga maarmin qofka si qashaqashaad ku jirto u dhaqma waa laga saari karaan agagaarka hoolka dabbaasha.
12. Haddii aad qabto cudur la isku qabadiin karo, markaas ka joog imaanshaha hoolka dabbaasha.
13. Marka aad ka baxeyso hoolka dabbaasha, xusuuso in aad u celiso kaasada furaha armaajada dharka.
14. Lacagta aad bixisay waxay xaq kuu siineysaa in aad joogto 1 saac iyo 30 daqiiqo goobaha jimicsiga, waaskada dabbaasha iyo meesha lagu qubeysto.



Waqtiyada ay hoolalka dabbaashu furan yihiin

Hoolka dabbaasha ee Hämeenlinna:

- isniin, arbaco, khamiis iyo jimco saacadda 6.00- 20.30
- talaado saacadda 8.00- 20.30
- sabti iyo axad saacadda 11.00- 17.00

Hoolka dabbaasha ee Lammi:

- talaado iyo khamiis saacadda 6.00- 20.00
- arbaco iyo jimco saacadda 13.00- 20.00
- sabti saacadda 10.00- 17.00

Hoolka jimicsiga ee hoolka dabbaasha Lammi waxaad ku geli kartaa kaarka socodka xitaa waqtiyada kale.

Xagaaga labada hool ee dabbaashuba waa xiran yihiin, sidoo kale xaflado diimeedyada qaarkood. Waqtiyada ay furan yihiin xilligaas waxaa haboon in internetka laga hubiyo ama la soo waco.

Iibinta tikidku waxay dhamaaneysaa saacad kahor waqtiga xiritaanka, waqtiga dabbaashuna wuxuu dhamaanayaa 30 daqiiqo kahor xiritaanka.

Hoolalka dabbaasha waxaad ku arkeysaa calamaadaha ay ka midka yihiin kuwa soos socda:



Qolka labiska ee dumarka, qubesyka iyo sawnada:



Calaamadda albaabka sawnadan ku dheggan waxay sheegeysaa in sawnada aan lagu geli karin dharka dabbaasha. Kuwa gaarka ah waa kuwa calaamadda sawirka uu dharkooda dabbaasha ku dheggan yahay.



Calamaaddan waxay xusuusineysaa in booska baabuurta la dhigto ee hoolka dabbaasha ay tahay in loo isticmaalo saacadda baarkinka.



Jimicsiga duurka ee Finnishka

Ku socoshjada iyo rucleynta wadada jimicsiga iyo duurka in la hbarafka xilliga jiilaalka lagu socod waa kuwa aadka looga helo Finland. Wadooyinka jimicsiga iyo meelaha lagu hiihteeyo waxaa loogu talagalay dadka oo dhan. Wadooyinka jimicsiga ee la calaamadeeyay xilliga jiilaalka wadooyinka lagu hiihteeyo waa kuwa ammaan ah in lagu dhaqdhaqaaqo: waa calaamadeysan yihiin intooda badanna waa la ifiyay.

Eeyuhu waa inay xirnaadaan, goobaha lagu hiihteeyana maba ahan in la geeyo eeyaha, sababtoo ah waxay jebinayaan wadooyinka waxayna sababi karaan halis.

Marka aan ku dhaqdhaqaaqeyso duurka ama keynta waxaad islamarkaasna uruursan ama guran kartaa miraha ama likada. Baro in aad kala aqoosato likayaasha, si aad u guran kuwa sunta ah ee aan badneyn. Keymaha Finland xayawaanada waxshiga ah aad ayeey ugu yar yihiin, waxaana jooga oo kali ah hal ma soo sun leh, abris.

Sidoo kale xeebaha dabbaasha ee guud waxaa loogu talagalay dadka oo dhan xilliga xagaaga. Waalidka ayaa ka mas'uul ah carruurtooda iyo hab-dhaqankooda marka ay joogaan xitaa xeebta dabbaasha. Cunugga loogama tegi karo xeebta dabbaasha isagoo kali ah.

Sidoo kale goobaha ciyaarta ee guud iyo garoonada jardiinooyinka ku yaal waxaa loogu talagalay dadka oo dhan. Goobaha ciyaarta ee iskuulaadka iyo xannaano-maalmeedyada waxaa la isticmaalka fiidadki iyo maalmaha dhammaadka todobaadka. Carruurta waxaa ka mas'uul ah waalidka, waxaa loola jeedaa waalidku waa in uu ilaaliyaa cunugiisa marka la joogo garoonada iyo goobaha ciyaarta. Garoonada ciyaarta ee guryaha dabqayada iyo kuwa isku dhinacyaal waxay gaar u yihiin dadka guryahaas deggan oo kali ah.

Xaqa qofka kasta waxaa loola jeedaa in qofka uu ku socon karo duurka inkastoo uusan laheyn xitaa dhulka. Laakiin qashqashaad kuma sameyn kartid dadka kale, mana aadi karti goobaha gaarka loo leeyahay, tusaale ahaan bannaanka guri ee dad kale ama xeebta cariish xagaayeedka.

Xuquuqda qof walba oo la soo gaabshay

Waad:

- socon kartaa, baaskiil wadi kartaa islamarkaasna hiiteyn kartaa. Kuma socon kartin bannaanka guri ama beeraha ama tallaalka dhirta ee ku dul socoshadu ay dhaawici karaan
- Ku dhowaad si xornimo ah ayaad baadiyaha teendhooyin uga taagan karta haddii aadan aad ugu dhowaaneyn guryaha iyo bannaanka guryaha ee dadka kale
- uruursan guran kartaa mirana dabiiciga ah, likahai yo ubaxyada
- jilaaban ama kalluumeysan kartaa sidoo kale
- doon ku wadan kartaa, ku dabbaalan kartaa islamarkaasna ku qubeysan kartaa biyaha meelaha yaala sidoo kale waad ku socon kartaa barafka dushiisa

Ma:

- ku daadin kartid ama dhaawici kartid geedaha baxaya, qaadan kartid geedaha qalalay ee la gooyay geed gaabta iyo duuga ama wixii lamid ah dhul qof kale. Tusaale ahaan geedka masiixiga keynta kama qaadan fasax la'aan.
- ku sameyn kartid dab furan dhul qof kale leeyahay haddii aysan jirin baahi qasab ah
- qashqashaadi kartid deganaanshaha guryaha, tusaale ahaan adigoo xero ahaan u degayo meel ku dhow guryaha ama qeylo ku sameynaya
- qashimeyn kartid deegaanka
- ku wadi kartid gaadiid dhul aadan fasax uga heysan qofka isla leh
- qashqashaadi kartid deerada mana sameyn kartid ciyaar xayawaaneed
- kalluumeysan kartid mana ugaarsan kartid adigoo aan heysan fasaxa arimahaas.

Isha: <http://www.ymparisto.fi>



Nidaamka jimicsiga ee Finland iyo Hämeenlinna

Kalluumeysiga dartiid waxaa loo baahan yahay ogolaansho. Ogolaanshiyaha kalluumeysiga waxaad warbixintooda ka heleysaa rugta adeegga magaalada ee Kastelli ama rugta adeegga ee deegaankaada.

Xeebaha harooyinka doomaha yaryar ee ka muuqda dad ayaa iska leh. Iyaga lama isticmaali karo ogolaansho la'aan. Doomaha kanootiga loo yaqaan waxaad ka kireysan kartaa ururka Vesikko ee Venajavesi, haddii aad xubin ka noqoto. Haddii doon adigu aad leedahay aad keensato waxaad ku wadan kartaa meeshii aad doonto, waxaad sidoo kale boos aad beriga kaga jiidato ka qabsan kartaa rugta adeegga ee Kastelli.

Magaaladu waxay leedahay toban meelood oo lagu dhaqdo roogaga, kuwaas oo dadka oo dhan lacag la'aan u ah islamarkaasna u furan. Ka fiiri: <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-jaymparisto/Matonpesupaikat>

Ku dhaqashada baabuurta ee xeebaha iyo meelaha lagu dhaqdo roogaga waa manuuc.

Mabda'a guud ee nidaamka jimicsiga Finland waa in mdegmadu (= tusaale ahaan Hämeenlinna) ay dhisto islamarkaasna hagaajiso goobaha jimicsiga, laakiin ururada jimicsiga ayaa qabanqaabiya waxbqabadyada.

Si kastoo ay ahaataba magaalada Hämeenlinna waxay jimicsiga u qabanqaabisaa tusaale ahaan dadka waayeelka ah iyo kuwa naafada ah. Sidoo kale magaalada Hämeenlinna waxay jimicsiyo caafimaad oo kooban u qabanqaabisaa dadka oo dhan, tusaale ahaan luistelu guud oo ka dhacda hoolka barafka iyo ciyaaro jimicsiyeed loogu talagalay qoyska oo dhan. Kooxahan inta badan waa lacag. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kooxahan iyo hagista iska diiwaangelinta waxaad ka heleysaa internetka: <http://www.hmliikuntahallit.fi/liikunnanohjaus/liikuntaryhmat>

Ururadu waxay qabanqaabiyaan jimicsiyo la hago oo ka dhaca bannaanka iyo gudaha. Ururadu waxay ballan ka qabsadaan goobaha waxayna u shaqeeyaan si xornimo ah. Jimicsiga ay qabanqaabiyaan ururadu inta badan waa lacag, sababtoo ah waxay lacag ka bixiyaan goobaha ay kireeyaan iyo weliba mushaarka hagayaasha

Ururada jimicsiga waxaa kale lagu sameeyaan shaqooyin badan oo iskaa wax u qabso ah. Tusaale ahaan waxaa la qabanqaabiyaa dhaqdooyin kala duduwan waxaana sidan lacag loogu uruuriyaa ururadooda. Waalidiin badan ayaa waxay xubno firfircoon ka yihiin waxbqabadyada jimicsiga ee carruurta. Inta badan waalidiintu waxay wadajir carruurtooda ugu qabanqaabiyaan gaadiid u qaada dhacdooyinka jimicsiga iyo tartanada. Waalidiin badan waxay sidoo kale ka helaan asxaab iyo dad ay isbartaan hiwaayadda carruurta.

Kooxaha jimicsiga ee la hago waxay bilwodaan deyrta waxayna dhamaadaan guga

Kooxaha jimicsiga waxaa bixiya ururada jimicsiga, jimciyadaha, xarumaha xaafadaha magaalada, machadka Vanajavesi iyo shirkado gaar loo leeyahay oo badan. Sida guud kooxaha jimicsiga waxaa la iska diiwaangeliyaa markasta deyrta laakiin jiilaalka waxaad weydiin kartaa in boosas banaani ay jiraan iyo in kale. Internetka ayaa waxaad ka heleysaa macluumaadyo badan oo la xiriria kooxaha jimicsiga ee kala duduwan adigoo ku raadinaya macaga nooca isboorti iyo Hämeenlinna: tusaale ahaan kubada baalka iyo Hämeenlinna

Machadka Vanajavesi (VOP) wuxuu iskuulaad kala duduwan, hoolalka dabbaasha iyo Warshadda shabaqa ee Hämeenlinna uga qabanqaabiyaa qoob ka ciyaar iyo koorasyo jimicsi carruurta, dhalinyarada iyo dadka waaweyn Abriil ilaa iyo SebtembarBarnaamijka waxaa bisha Agoosta loo diraa gurig kasta horayna waa la isaga diiwaangeliyaa. Waxaad iska diiwaangelin kartaa www.vop.fi. Qiimaha hal kooras oo jimicsi ah sanadkii waa qiyaasti 60- 80 yuuro. Dadka aan shaqeyn waxay heli karaa qiimo dhimis.

Ka fiir macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan koorasyada qoob ka ciyaarka iyo jimicsiga ee VOP (finnish, ingiriis iyo ruush) iyo hagista is diiwaangelinta (finnish, ingiriis, ruush, peersi, thai, polish, carabi): www.vopsomeka.fi

Xarumaha xaafadda ee Katuma iyo Nummi-Jukola waxay fidiyaan waxyaabaha ay kamidka yihiin kooxaha salibandy iyo yumbada kurisga. Sidoo dhinaca bari ee qolka dadka deegaanka Harakkamäki 2 B 11 waxaa lagu qabanqaabiyaa jimicsi la hago. Ka fiir oo faahfaahin dheeraad ah ka weydii: <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-jaymparisto/Lahioty/Lahiokeskukset2/>

Qalabka jimicsiga inta badan waa in uu qofku keensadaa, laakiin waxbaa la soo amaahan karaa

Jimciyadda jimicsiga, magaalada ama qabanqaabiye kale ayaa qabanqaabiya hagiis jimicsi, laakiin ka qeybqaatuhu waa in uu isagu keensadaa dhar jimicsiga ku haboon iyo qalabka jimicsiga. Qalabka uma baahna mana ahan in iyagoo cusub la soo iibsadaa. Waxaa tusaale ahaan waxaa huudheyda qiimo jaban looga heli karaa ulaha lagu ciyaaro, kabaha sakiinta leh iyo qalabka kale ee jimicsiga. Jimciyadaha qaarkood waxay leeyihiin qalabka jimicsiga. Jimciyada qaarkoodna waxay amaah ku dhiibaan qalabka. Markasta waxaa wannaagsan in la su'aalo

Xarumaha xaafadaha waxaa lacag la'aan looga amaahan karaan ulaha lagu socdo, Xarumaha waxaa sidoo kale la weydiisan karaa amaahda qalabka kubbadda shabaqa, kubbadda cagta iyo qalabka kala gedisan ee yumbada. Xarunta xaafadda ee bari waxay ku taalaa Katuma, Kanervatie 1 xarunta xaafadda Gabeedkuna waxay kuu Nummi-Jukola, Sammontie 4.

Makatabadda dhexe ee Hämeenlinna (Lukiokatu 2) maktabadda Jukola (Eeronkuja 5), makatabadda Tuomela (Tuomelankatu 20) waxaad ka amaahankartaa ulaha lagu socdo, tillaabocabirka iyo culeyska gacmaha. Sidoo kale waxaad rugta adeegga ee maktabadaada weydiisan kartaa inay kuu dalbaan qalab adiga. Si fiican uga fiiri:

<https://hameenlinna.verkkokirjasto.fi/web/arena/paakirjasto>

Setlementti Hämeenlinna oo ku yaal Arvi Kariston katu 9 wuxuu laga bilaabo sanadka 2013 bilaabayaa amaahinta ulaha lagu socdo, banooniyaal iyo qalabka kala gedisan ee yumbada. Faahfaahin dheeraad ka fiiri: <http://www.hmlsetlementti.net/>



Ururadu waxay lacag ku ballansan karaan hoolalka jimicsiga ee magaalada

Magaalada Hämeenlinna waxay leedahay hoolal jimicsi oo ay magaaladu ka kireyso jimciyadaha jimicsiga iyo ururada. Hoolasha waa in la ballansadaa waxaana laga qaadaa lacag. Hoolasha waxaa deyrta la ballansan karaa jiilaalka oo dhan. Hoolasha jimicsiga ee iskuulaadka waa in horay loo sii ballansadaa guga hore xilliga soo socda. Mararka qaarkood kaltano bannaan ayaa la helaa jiilaalka xitaa. Si fiican uga fiiri: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/salit-kuntosalit> Marka uu ururka ballansanayo hool jimicsi, wuxuu ka mas'uul yahay in goobta jimicsigu ay wannaagsanaato aan wax dhib ah loo geysan. Qofka furaha qaata ayaa xaqiijinaya in nalalka iyo tubooyinka biyaha la xiray marka la sii baxayana la qunfulay albaabada.



Bannaan ku jimicsigu waa lacag la'aan

Goobaha jimicsiga bannaanka waxaa kamid ah wadooyinka lagu socdo, wadooyinka jimicsiga ee la ifiyay, wadooyinka barafka, garoonada barafka iyo xebaha dabbaasha. Inta badan goobaha jimicsiga bannaanka waa kuwa u furan dadka oo dhan islamarkaasna lacag la'aan u ah. Goobaha bannaan jooga loo aado waxaa lagu dhisay meelo dadka ka dhexeeya oo dabka lagu shido, la fariisto ama lagu nasto, meelo doomaha lagu xirto iyo geedo meelaha looga gudbo . Kuwaan dadka oo dhan ayaa isticmaali kara. Xushmee dadka kale ee meesha isticmaalaya, dadka boos u bane qashinkaada qaad.

Agagaarka magaalada waxaa ku yaal goobo lagu soo xirto iyo meelo dabka lagu shido oo ay leeyihiin dad gaar ah iyo jimciyadooda. Inta badan waxay ku calaamadeysan yihiin "Soone gaar ah". Goobaha noocaas ah dadka aan shaqada ku laheyn ma geli karaan.

Ka fiiri macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wadooyinka socodka:

<http://www.hameenlinna.fi/ulkoilu-ja-virkistys>

Ka fiiri macluumaad dheeraad ah:

<http://www.hameenlinna.fi/leikkipaikat-ja-pienkentat>

Garoomada jimicsiga iyo garoomada barafka ee magaaloyinka waa weyn qaarkood waa kuwa u furan qeyb ahaan dadka oo dhan qeyb ahaana jimciyadaha jimicsiga ayaa ballansan kara si ay u isticmaalaan.

Ka fiiri macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan garoonada waaweyn:

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

Macluumaadyo dheeraad iyo talooyinka goobaha jimicsiga

Internetka waxaad ka heleysaa macluumaadyo badan oo ku saabsan goobaha jimicsiga ee magaalada. Isku xiryada badan ee kor ku xusan waxaa la jira oo mudan in la fiiriyo bogagga jimicsiga iyo bannaanka ee magaalada: <http://www.hameenlinna.fi/Liikunta-ja-ulkoilu/>

la-talinta gaar ah iyo qoraalo warbixineedyo kala duduwan waxaad ka heleysaa bartamaha Hämeenlinna rugta la-talinta Kastelli, Raatihuoneenkatu 1, Hämeenlinna, tel, (03) 6213370. Meelaha ka baxsan bartamaha magaalada waxaad la-talinta iyo macluumaad dheeraad ah ka heleysaa goobaha adeegyada ee deegaanada kala duduwan, kuwaas oo ku dhexyaal maktabadaha soo socda:

Rugta adeegga ee Hauho

Punnamäentie 18, 14700 Hauho

Tel. (03) 621 2039

Rugta adeegga ee maktabadda Kalvola

Hollaajantie 3, 14500 Iittala

Tel. (03) 6211

Rugta adeegga ee maktabadda ee Lammi

Linjatie 4, 16900 Lammi

Tel. (03) 621 3641

Rugta adeegga ee maktabadda Renko

Rengonraitti 7, 14300 Renko

Tel. (03) 6211

Rugta adeegga ee maktabadda ee Tuulos

Pannujärventie 10, 14820 Tuulos

Tel. (03) 6211

Sidoo kale rugaha adeegga waxaad lagu isticmaali karaa kambuyuutaro, waxaad isticmaalkooda u heli kartaa hakis.

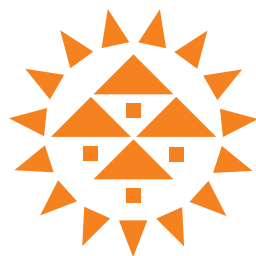
Macluumaadyada fursadaha jimicsiga waxaad sidoo kale weydiin kartaa:

Qolka fadhiga ee dhaqanka, Shaqada dhaqamadada kala duduwan

Daarta ARX dabaqa 1aad, Keinusaarentie 1, 13200 Hämeenlinna. tel. (03) 621 2560

Warka dal u soo guurista Rugta adeegga ee Kastelli, Raatihuoneenkatu 11, 13100 Hämeenlinna.

tel. 03 621 2557



HÄMEENLINNA
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa

Daabacaad: Kopijyvä Hämeenlinna / Kimmo Koivukangas