KA WADAHADAL BADBAADADA DABKA

Dadka ka sarreeya da'da 70ka waxay afar ilaa shan jeer u badantahay inay dabka udhintaan markii la barbardhigo dadka kale. Adigoo racaya talaaboyin yar oo fudud, waxaa yarayn kartaa qatarta dabka ee dadka waawayn oo aad daryeelayso. La qaado wadahadalka muhiimka ah oo quseeya badbaadinta dabka, aqoonso qataraha dadka ee gurigooda oo kalahadal waxaad ka qaban karto si halista dabka loo yareeyo.

Intaad badbaadinta dabka kawada hadlaysaan, waa inaad kawadahadlaan,

- Diyaarinta cuntada iyo badqabida dabka ee jikada
- Isticmaalka amaanka ah ee qalabka korontada
- Qaylada digniinta iyo wadooyinka lagu baxsado
- Sida dabka loo damiyo
- Shumacyada iyo sigaar-cabidda

Hadaad tahay saxiib ama qaraabo, waxaan samaynay qodobadaan oo ah talaaboyinka ugu wanaagsan ee dabka looga hortagi karo.

Saaxiib ama qaraabo ahaan, waxaad ku caawin kartaa adigoo

- Rakibaya shoolada ilaaliyaha
- Nadiifinaysa shabaqa dibaalada ee ka koreeya shoolada
- Hubinaya in qaylada digniinta ee qiiqa uu shaqaynaayo oo guriga oo dhan laga maqli karo.
- Hubinaya in uu jiro dab damiye, ayna dadka deegaanka isticmaali karaan
- Hubinaya in dadka deegaaanka ay horumariyaan dabeecadaha badqabka dabka
- Hubinaya in daahyada, maryaha, joornaalada iyo qalabka guriga in ay yaalaan meel amaan ah oo kadurugsan kululeeya darbiga ee elektarooniiga ah
- Adoo siibaya layrarka dheeraadka ah, ee sharaxaadda iyo shumacyada aan si fiican loo dhajin.

Waxaa ka aqrin kartaa faahfaahin dheeraad ah oo kusaabsan badqabka dabka ee dadka waawayn **sikkerhverdag.no**

ALT VI KAN MOT BRANN

In laga wadahadlo ka badqabida dabka waa qayb ka mid ah 'Alt vi kan mot brann' ('Dhamaan dadaalada-kadhanka ah dababka') , dadaalka loogu talagalay kahortaga dabka iyo xiriirada kasoo socon doona ilaa 2020. Dadaalka waxaa abaabulay Kooxda Qaran ee Iskuxirka Xiriirka Dabka kuwaasoo loo yaqaana DSB, Ururka Saraakiisha Dabka ee Norway, Ururka Aruurinta Shooladaha ee Norway (Feiermesternes landsforening), Ururka Macluumaadka Dabka ee Norway (Branninformasjonsforum), Maamulka Maxaliga ah ee Lasocodka Korontada (DLE), Diiwaangaliyaha Shirkadaha Khibrad u leh (Sakkyndigeselskap), NELFO, Maaliyada Norway iyo Ururka Kahortaga Dabka ee Norway. Kooxda waxaa hogaaminaya DSB. Waaxda dabka ee maxaliga ah, maamulka aruurinta shoolada iyo lasocoshada korontada ee wadanka oo dhan ayaa masuul ka ah inay dadaalkan ka fuliyaan heer maxaliga ah.

Kafikir shoolada

Shooladu waa sababaha ugu wayn ee guryaha dababku uga kacaan. Way fududahay in in digsiga lagu ilaawo shoolada, ama la gamo' ayadoo wax karsamayaan. Kawada hadla siday muhiim utahay in aan dabka looga tagin digsiyada suugada iyo burshiilka markay karsamayaan.

Isku day inaad ogaato xaaladaha sababaya khatarta ugu badan. Ma haysaa habab kaduwan oo shoolada loo isticmaali karo? Sidoo kale hubi in difaaca shoolada la rakibay. Difaaca shooladu wuxuu si iskiisa udamiyaa shoolada haddii mid kamid ah girgiradu kululaado. Waxay ka difaacdaa digsiyada inay karsamaan ayagoo qalalan ama uu dabku kabato, sidoo kalana waxay kahortagtaa xaaladaha kale ee khatarta ah oo dabka sababi karaa.

Guluufyada digsiga, istiraashada shaaha, iyo walxaha kale ee ladhigo shoolada agteeda waxay si fudud kuqabsan karaan dabka, holacyadaana si degdeg ah ayay ufaafi karaan. Holacyada gaara marawaxada dufanka leh ee wax miirta waxay ufaafi karaa sida ugu dhaqsaha badan. Ka hadla in meelaha u dhaw shoolada la nadiifiyo oo la nidaamiyo.

Ma heli kartaa xal kale ee keydka oo bedel ka ah in shoolada loo isticmaali karo goob keyd ah? Waa fikir wanaagsan in qoyska iyo asxaabti waqti kubixiyaan inay hubiyaan marawaxada wax miirta ayna nadiifiyaan markay muhiim tahay.

Hubi qalabka korontada

Shoolada waa dhibka ugu wayn markii laga hadlo dab, lakiin qalabka kale ee korontadu sidoo kale dab way dhalin karaan hadii si qaldan loo isticmaalo. Hubi in qofka dagan guriga uu isticmaalaayo kulaylayaasha korontada kushaqeeya iyo qalabka kale ee korontada si amaan ah. Kulaylayaasha korontada ee darbiga iyo qalabka kul siinta ee korontada ah kuwaasoo ladaboolay ama boorku fuulay si fudud aya dabka uqabsan karaan.

Qalabka isticmaala korontada badan (ka badan 1KW) waa inaan lagu xariirin qaybisooyinka. qaybisooyinka way xad dhaafi karaan, tasoo kuqasbaysa inay kululaadaan taasna waxay sababi kartaa dab.

Dhagayso ganbaleelka qiiqa.

Digniin degdeg ah waxay badinaysaa fursadaha qof uu kubaxsan karo waqtigii la rabay. Hubi in guriga ay kuxiranyihiin qaylada digniinta ee qiiqa, ayna shaqaynayaan. Tijabo samee si aad u hubisid in qofka guriga dagan uu maqli karo qaylada digniinta--xataa haduu qolka jiifka kujiro. Xasuusnoow in aad qaylada digniinta ee qiiqa aad hubisid bishiiba mar, batarigana aad badasho sanadkiiba mar.

Sidoo kale kahadal sidaa guriga uga bixi lahayd haddii digniinta qaylada dhawaaqo. Sidoo kale waa fikrad fiican inaad samaysatid tijaabada dabka--tababar qaadashadu waxay keenta dhammaystirnaanta, gaar ahaan xaaladaha degdega ah.

Qofka guriga dagan kor ma u qaadi karaa dab damiyaha?

Maxay samayn lahayeen haday dab arkaan? Qorshaynta arrintaan iyo ka wadahadalkeeeda waxay sahlaysaa in si dhab ah looga hortago. Hubi in guriga uu leeyahay dab damiye, uuna isticmaali karo qofka guriga dagan. Guri kasta waa inuu leeyahay dab damiye nooca tuubada dabka ama dab damiye maxaliga ah. Haddii dab damiyuhu uu aad u culusyahay, isku day inaad kudarto shay dheeri ah sida bustaha ama buufiska dabka damiya. Lakiin xasuusnow shayga ugu muhiimsan waa in ay ayagu kabaxaan guriga.

Ka dheeroow holacyada qaawan

Kuwo badan oo layrarka qurxinta iyo sharaxaadaha ayaa lagu talagalay shumacyada, lakiin kuwani waxay isku badali karaan dabab yaryar oo isqabsaday. kahadla qataraha shumacyada, gaar ahaana marka lagu daro walxaha kale ee dabka sida fudud uqabsada. Waxaa jira habab badan oo ammaan ka ah bedelka shumaca, sida layrarka miiska ee batariga ku shaqeeya.

Iska jir sigaaryada shidan

Sigaaryada shidan waa qatar dab oo wayn ah. Haday jiraan dad waayeel ah oo sigaar cabba oo aad taqaanid, waydii sida iyo goorta ay sigaarka cabaan markay guriga joogaan. Badanaa waxay qaadan karaan talaaboyin si ay uyareeyaan qatarta dabka. Tusaale ahaan, waxaa jira farqi wayn oo qatarta sigaar cabida guriga banaankiisa ah iyo mida sariirta ah. Bustaha dabka damiya wuxuu sidoo kale gacan kagaysankaraa in la yareeyo qatarta dabka sigaarku uu sababo.

DSB, Oktoobar 2015