

# Badbaadada waddooyinka

“Hal ficil oo darawalnimo xumo ah ayaa adduunka waxaa ka kaxeeyey qof dhalinyaro ah oo qurux badan, caqli badan oo daryeel badan. Nolosheennii waxaa rogey dhimashada inantayada.”

Aabbe murugaysan oo inantiisii ay ku dhimatay shil baabuur

**Way adkaan kartaa in la ogaado qabka ugu wanaagsan ee lagu baro ilmahaaga inuu badbaado ku joogo. Halkan waxaanu kaaga caawinaynaa inaad kala fududeysato.**



## Dadka wadada lug ku mara –

carruurta yaryar

- Bar carruurta yaryar inay qabsadaan gacanta dadka waaweyn ama inay isticmaalaan biraha socodka
- Weydii su'aalo inta aad dibadda wada joogtaan si aad uga caawiso inay fahmaan fikradaha fudud sida 'dhakhso (fast)' iyo 'gaabis ah (slow)'
- Waxaad bilaabi kartaa inaad barto Habraaca Gudbitaanka Nabtoon ee Waddooyinka (Green Cross Code) laga bilaabo da'da shan jirnimada, adigoo ku dhiirigelinaya carruurta inay joogsadaan, hareerahooda iska eegaan, dhegaystaan isla markaana ay fikirkaan
- Laakin mar walba ma xasuusan doonaan xeerarka badbaadada, gaar ahaan haddii ay faraxsan yihiin ama ay wadada dhankeeda kale ay ku arkaan saaxiib
- Carruurta waxay koobiyeen doonaan waxaad adiga samayso, sidaas darteedna isku day inaad iska ilaaliso inaad jidka soo gasho adigoo marka hore iska hubinin gaadiidka. Haddii aad samayn karto waxa saxda ah, taasi waxay ka caawin doontaa inay yeeshaan dhaqan/caado wanaagsan.



## Dadka wadada lug ku mara –

carruurta waaweyn

- Carruurta way ku adag tahay inay qiimeyn ku sameeyaan xawaaraha iyo masaafada baabuurta ilaa ay ka gaaraan ugu yaraan siddeed jir. Shilalka ayaa ugu sarreeya marka la gaaro 12 jir, maadaama carruurta bilaabaan inay keligood bannaanka aadaan
- Carruurta waxay wax ku bartaan wax samayn iyo ku celcelin. Haddii ay u bedelanayaan dugsi cusub, ku caawi inay ku tababartaan ka gudbitaanka dariiqa xilliyada fasaxyada. Xageey ku yaaliin goobaha nabdoon ee laga gudbo? Maxay tahay inay sameeyaan haddi ay arkaan baskooda iyagoo jooga dhanka kale ee wadada?
- Waxaa laga yaabaa inay ku mashquulaan mobiladooda, sidaas darteed xasuusi in aysan ku hadlin ama wax ku qorin taleefankooda ama inaysan ka dhageysan muusig marka ay jidka goynayaan.



## Gaariga dhexdiisa

- Xaqiiji in kursiga baabuurkaaga uu ku habboon yahay dhererka iyo culayska ilmahaaga iyo sidoo kale inuu ku habboon yahay gaarigaaga - maadaama aan kuraasta oo dhami la ekayn gawaarida



## Baaskiil wadis

- Bar ilmahaaga caado ah inuu xirto koofiyadda. Haddii aad qoys ahaan baaskiil u wadeysaan, xusuusnow inaad sidoo kale xirato koofiyadaada
- Raadi tababarka baaskiil wadista. Dugsiyo badan ayaa bixiya koorasyo ka caawinaya carruurta inay helaan xirfado la taaban karo.



## Gaari-wadista - xawaaruhu waa wax walba

marka ay timaado fursadaha badbaadada ilmaha. Waxay 3.5 jeer uga dhow yihiin inay dhintaan haddii uu baabuur ku dhufto xawaare u dhaxeeya 30-40 mph.

- Isha ku haay xawaarahaaga
- Taleefanka ku rido qeybta alaabta lagu rido si uusan kuu mashquulin.

