

## 10. Saacadaha ay furan

Saacadaha ay furan yihiin:

Monday: XX-XX

Tuesday, XX-XX

Wednesday, XX-XX

Thursday, XX-XX

Friday, XX-XX

Macluumaad La xiriir:

XXXXXX

XXXXXX

XXXXXX

Tel.: XXXXXXXX

Waxaan sidoo kale waxay leeyihiin fursad ay ku akhristaan oo ku saabsan machadka website -ka: XXXXXX.dk



Waxaan aan ku faraxsanahay in aan barano cunugaaga iyo qoyskaaga, si aan isaga / iyada siino waqti raaxo leh meeshan xanaanada, oo ey tahay meel uu isagu / iyadu ay ku bararaan iyo horumar ku garaan.

Bug yarahan waxuu ku saabsanyahay dhaqanka deenishka, xannaano maalmeedka iyo macluumaad kala duwan oo aad ku baran karto habka labada shuruudaha ah iyo barbaarinta in la xiriira ilmo ka xannaano maalmeedka / xanaano maalmeedka waxay ku Norddjurs ka akhrisan kartaa.



## 1 wada shaqeeyn waalidiinta ah

Shaqaaluhu waxay adeegsadaan habka IT ah (INFOBA) si ay u qiimeeyaan bal in uu ilmahaagu bararaan iyo waxaa ka mid ahaa in bulshada.

Intaa waxaa dheer, dhammaan carruurta isku af qiimeeyaa marka ay ku saabsan yihiin 3 sano iyo markii ay qiyaastii yihiin 5 sano. In xannaano maalmeedka iyo dugsiga xanaanada sidoo kale loo isticmaalaa qalab ah qiimaynta afka hore ee loo yaqaan TRAS.

Haddii ay jirto wax aan ka walwalsan nahay, waanu kula soo xidhiidhi. Xitaa haddii ay tahay oo kaliya wax yar. Waxaan qabaa inay muhim tahay in aad mar walba kala socon karto sida ilmahaaga waa in hay'adda, iyo sidoo kale waa lagugu soo dhaweynayaa in aad walaac nala wadaagaya ama weydii noo haddii ay jiraan wax shaki kaaga jiro. Waxaad had iyo jeer la xiriiri kartaa xannaanada ama mid ka mid ah barayaasha dhaqanka ee markii aan kala soo bixi / carruurta aad samatabbixin. Markaas ayaa sidoo kale aad maqli kartaa sida ilmaha ayaa waxay lahayd inta lagu jiro maalinta.

Si aad u bilowdo kulanka, waxaan ku weydiin doonaa ku saabsan taariikh qoys ahaan, sidaa darteed waxaan ka warqabnaa waxa ilmahaagu uu soo maray ka hor inta uusan u yimid in ay Denmark. Waxaan sameynaa tan sababtoo ah waxaan dooneynaa inaan la kulmo iyo in la fahmo baahida iyo jawaab sida ugu macquulsan ee ilmahaaga.

Dhamaan waalidiinta waxaa lagu casumaya in ay waalidiinta ee hay'adda. Halkan wada yihiin dhammaan waalidiinta ku lug, oo aanu kala hadli karo oo ku saabsan waxyaalaha aad u muhiim ah nolosha carruurta.

Dhamaan waalidiinta waxaa sidoo kale lagu casumay in ay kulamo lala yeesho waalidka, halkaas oo aanu kaliya diirada saaraan ilmahaaga. Halkan waxaan ku hadli karaa sida uu isagu / iyadu ay bararaan iyo horumarinta iyo sida aan u wada shaqayn karaan.



## 9. nabadgelyo wanaagsani - Ururi / keeno

Waxaa muhiim ah in aad hesho si aad dhahdo in ilmahaaga maalin kasta si uu isagu / iyadu waa ogyahay in aad u tagto. Waxaa kaloo muhiim ah in

uu jiro waqti badan si ay u bixiyaan ilmaha, si xaaladda aanu hoos stress shaqeeyaan ilmaha.



Carruurtu waxay noqon karaan murugo marka waalidiinta ay tagaan. Tani waa caadi. Inta badan waxay qaadataa waqti aad u gaaban ka hor inta ilmuhu ku faraxsan yahay mar kale.

Haddii aan ogaanno in ilma-

haagu leeyahay dhibaato mar kale iyagoo ku faraxsan yahay, waanu kula soo xidhiidhi.

Haddii ilmahaaga inuu la raadsan qof kale oo aan ahayn hooyaday iyo shaqaalaha Aabaha waa in la ogaysiiyaa ku saabsan. Haddii kale, qofku aanu qaadan guriga ilmaha.

Waxaa muhiim ah in aad dami mobile aad soo laabtay iyo soo ururin ilmahaaga si aad u joogo ilmahaaga noqon kartaa.

## 7. Dabci Hurdada

Waxay ku xiran tahay sida carruurta badan u baahan tahay in ay seexdaan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in ilmahaagu uu seexdo si kala duwan ee daryeelka hay'ad / maalinta ka badan sameeyaa guriga. Tani waa caadi.

Waxaan ku daydaan ilmaha hurdo intii suurtoagal ah.

In xannaanada / xannaanada carruurta, ilmahaagu inta badan waxaa lagu qori doonaa inuu seexdo gaariga ka baxsan. Danmark waa wax caadi ah noo carruurta yar yar seexo hurdada ka baxsan. Haddii aad rabto in ilmahaagu ku seexan furaash, si aan ka hadlo waxa ku saabsan.

In caruurta xannaanada inta badan seexdaan furaashyo haddii loo baahdo.

## 8. Xanuunka

Haddii ilmahaagu uu maalin maalmaha ka mid buka, waa in aad bixisaa fariin hay'adda.

Haddii uu ilmahaagu xanuusan yahay halka ay tahay in hay'adda, oo waxaan idiin ku yeedhi doonaa si aad u iman karo iyo isaga qaado / guri-geeda.

Ilmuhu waa in uu u yimid inuu machadka marka uu ilmuhu yahay mid caafi-maad qaba. Isaga / iyada waa in afebrile, waa in aan faafa iyo waa in ay awoodaan in ay ka qaybgalaan nolol maalmeedka ee hay'adda.



## 2. Dharka

Waxaan aan fokus ku haynaa nolosha dibadda iyo ciyaaro ee dabiiciga ah, waxaan ku qaataan waqti badan garoonka.

Labada xagaaga iyo jiilaalka iyo labada Marka qorraxda la ifid marka uu roobku da'o ama barafka yar ah. Sidaa darteed waxaa muhiim ah in ilmahaagu uu leeyahay dhar ku dhawri jiray, si uu isagu / iyadu joogi kartaa diiran oo qalalan.



In dharka dhawri jiray, waa inuu jiraa:

- Dacas / kabo guriga lagu joogo
- Dharka roobka ah
- Dharka dibadda ah iyo kabo, si loo waafajiyo xilli ciyaareedkan.
- Funaanad weyn ee xilliga qaboobaha
- Isbeddel dheeraad ah oo dhar ah (nigis, surwaal, shaati, sharaabaad)
- Haddii ilmahaagu isticmaalo mujuruca, waxaan jeclaan lahaa in aan 2-3 nuujiyaan ahaan xarumaha daryeelka / maalintii

Waa in magaca dharka iyo kabaha oo dhan.

Waxaan qabaa inay muhim tahay in carruurta dharkooda qaadan karo oo ku saabsan. Waxaad ka fekeri karo markii adeeganaya dharka / kabaha, kanna waa wax arrintaasna waa u fududahay ilmahaaga si aad u hesho on / off.



### 3. Cuntada - kulmay diinta

Ilmahaaga waa in ay haystaan cunto ku filan si ay uu caawiyaan / iyada sii dhergi karaan maalintii oo dhan.

Waa fikrad fiican in ilmaha kibis siin la - si fiican u saturates. Intaa waxaa dheer, waa lagugu soo dha-weynayaa inaad weydiiso shaqaalaha haddii aan doonayo talo ku saabsan qadada.

Haddii aan wada kariyo ee daryeelka hay'ad / maalintii, aan ka warqabin baahida gaarka ah ee ilmahaaga - tusaale ahaan. in aanan u adeegi doofaarka ilmaha.



### 4. Adeeg fiican

Intii uu socday kulankeeni bilowga ah waxaan ku heshiiney doonaa kula sida orodka ee ilmahaaga waa in uu ka dhaco. Waxaan kugula talineynaa in aad ilmahaaga la xarun / maalintii waa maalmo hore daryeel iyo in aad ilmaha siin maalmood gaaban.

Haddii, sida waalidiinta, waxa ay la xiriiraan dugsiga afka, waana la shaqeyn karaan cid idinka mid ah si lacag la'aan ah ka dugsiga afka ka hesho, si ay u siiso ilmahaaga bilaw fiican ee machadka / xannaanada.

Waxaan nahay in wada hadal joogto ah oo ku dhow markii ugu horeysay - oo aad la xiriiri doonaa inta lagu jiro maalintii, haddii aan ka fiirsan waxa loo baahan yahay in la xiriira ilmahaaga fayyo-qabka. Sidaa darteed waxa muhiim ah in aad ku buuxisid kaadhka record oo dhan macluumaadka xiriirka la taaban karo. Kaarka xogta, waxaan ka mid noqon doona weydii haddii ilmahaaga la tallaalo iyo aad u hesho oggolaansho waxyaabo kala duwan.

### 5. Hadal qarsoodi ah

Shaqaalaha ayaa waxa ka hadlaya sharciga ku saabsan sirta. Taas macna-heedu waxa weeye in dhammaan macluumaadka shakhsiyeed ee adiga iyo ilmahaaga ku saabsan waxaa laga yaabaa in aan la shaacin sababta gaar ah iyada oo aan.

Ilmuhu ay ku adag tahay, in aynu hay'ad ma saxno, shaqaalaha waxa ku waajib ah inay u wargaliyaan maamulka bulshada (Sharciga. serviceloven§ 35).

Marka ilmahaagu waa in la beddelo xannaanada / xannaanada carruurta lagu xannaanadeeyo ama ka barbaarinta dugsiga waa in sida waalidku u ogolaan in shaqaaluhu ku bixiyaan macluumaad ku saabsan ilmahaaga inuu meesha cusub ee soo baxay.

### 6. Malin laxanka

Danmark waxaa la go'aansaday in hay'adaha oo dhan waa in la lix mawduuc shaqeeyaan, halka ilmaha waa in xannaano maalmeedka. Lixda mawduuc waa: boosaska badan, horumarinta shakhsiyeed, xir-fadaha bulshada, horumarka luqadda, jirka iyo dhaqdhaqaaqa, dabecadda iyo dhacdo dabeeeci ah oo soo bandhigay dhaqanka iyo qiyamka. Arimaha oo dhan ayaa waxay xudun u nolol maalmeedkeena, si ilma-haagu la kulmi doonaan hawlo badan oo kala duwan si loo hubiyo waxbarashada dareen ballaadhan.

Intaa waxaa dheer, waxaan aad gudanayaa mid noqoshada carruurta oo dhan. Waa muhiim noo ah in ilmahaaga waayo-aragnimo ka mid noqoshada bulshada. Taasi uu isagu / iyadu uu yeesho oo uu helo saaxiibo fiican.

Qaar ka mid ah carruurta ku bixiyeen caawimo dheeraad ah si ay u horumariyaan luqadda. Hadii aynu rumaysanahay in ilmahaagu ka faa'iideysan karaan ka, isaga / iyada ka qayb qaadan kartaa koox afka ah carruurta kale ka hay'adda.

Ilmahaagu waxa uu leeyahay fursad uu ku ciyaaro labada gudaha iyo dibadda ee koorsada Maalin. Mararka qaar howlaha ay go'aamiyeen macali-miinta, marar kale ilmaha go'aan ka gaari kara waxa uu isagu / iyadu doonayo in la abuurto.