Naga mid noqo!

Kooxahayaga cayaaraha isboortiga waxaanu ku soo dhowaynaynaa carruuraha, dhalinyarada iyo waalidiintooda. Buugyarahan waxaad ka akhrisan kartaa waxay tahay koox cayaar isboorti, Nooca cayaaraha isboortiga ee aad ka qayb qaadan karto iyo sida looga mid noqdo kooxaha cayaaraha isboortiga. Cayaaraha isboortigu waxay abuuraan ama keenaan.

Somali

Ku soo dhowaada cayaaraha isboortiga!

Waxaanu dhammaan carruuraha, dhalinyarada iyo waalidiintoodaba ku soo dhowaynaynaa kooxaha cayaaraha isboortiga (idrettslag oo loo soo gaabiyo IL). Norway waxaa ka jira illaa 12 000 kooxo cayaaro isboorti, dadka oo dhan way u furan yihiin kooxahani iyadoon loo eegin qofka luuqaddiisa, dhaqankiisa, da´diisa, jinsigiisa ama awooddiisa. Qalbi furan ku soo dhowow si aad u aragto noocyada cayaaro isboorti ee aanu qabanno, adiga ayaa ka dooranayya nooca aad rabto in aad ka qayb qaadato. Cayaaraha aanu haynaa waa kuwo fiican oo tayo leh, ammaan ah oo lagu kalsoonaan karo, maandooriyayaashu waa ka mamnuuc. Uma baahnid in aad xariif ku ahaato cayaaraha qaar si aad uga qayb qaadato. Heerkaad rabto ahow waad ka qayb qaadan kartaa cayaaraha, weliba cayaaraha qaar waxaa waalidiinta loo diyaariyaa waxyaabo ay ka qayb qaadan karaan inta carruurtoodu ay cayaaraha ku jiraan.

Wixii faahfaahin dheeraad ah ka akhri buugyarahan xaggiisa dambe, ama la xiriir kooxda aad rabto.

Cover photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

Waa maxay haddaba kooxaha cayaaraha isboortigu (IL)?

Kooxaha cayaaraha isboortigu (IL) waa meel muhiim ah oo ay ku kulmaan dadka isku degaanka ahi, kuna qaataan waqtigooda firaaqada ah. Kooxaha waxaa ka mid noqon kara carruuraha, dhalinyarada iyo dadka waawayn, waxay leeyihiin meelo ay ku qabtaan noocyada kala duwan ee cayaaraha isboortiga. Dadka ka midka ah kooxda ayaa si wadajira u go´aansada nooca cayaaraha la qabanqaabinayo. Noorway sida caadiga ah waxaa si iskaa wax u qabso ah oo uga shaqeeya kooxahan waalidiinta iyo dad waawayn ee kale. Ilmahahaaga marka uu bilaabo kooxahan waxaa tababbare u noqonaya dad waawayn oo rag iyo dumarba leh, dadkaasi waxay u suuragelinayaan sidii ay u heli lahaayeen cayaaro isboorti oo ay ku faraxsan yihiin si ay jidhka iyo maskaxdaba uga koraan.

Photo: Ingrid Maurstad, Oslo IK

Maxaad uga mid noqonaysaa kooxahan?

1

Adiga iyo dad kale ayaa wada samaynaya waxyaabo aad wada xiisaynaysaanka!
Carruurtu cayaaraha isboortiga waa xiiseeyaan oo ka helaan. Khaasatan marka ay la cayaaraan asxaabtooda, waxaa uga kordha waayo aragnimo dheeraad ah. Kooxahan waxay carruurtu ka bartaan mas´uuliyadnimada iyo is-ixtiraamka. Waxay u noqonaysaa wax muhiim ah oo gelinka dambe sameeyaan. Ka mid noqoshada kooxahani waxa kale oo ay kuu fududaynaysaa in aad si fudud dad kale xirrir ula samayso, saaxiibbo badan ayaad helaysaa, waxaanad noqonaysaa qof bulsho badan ku xiran. In waalidku ay ka qayb qaataan shaqada kooxaha isboortiga (IL) macno wayn ayay carruurta u samaynaysaa.

2

Jimicsiga (firfircoonaantu) waxay keentaa caafimaad!
Ka qay qaadashada cayaaraha isboortigu waa muhiim. Waayo aragtinimo waxaa lagu ogaaday in qofka ay u fududdahay in uu la tababbarto dad kale halka uu keligii ka tababbaran lahaa. Ta kale carruurtu way ka helaan in ay la cayaaraan isboortiga carruuraha kale, waxyaabo badanna waa kala faa´iidaystaan bartaan. Cuntada nafaqada leh iyo jimicsigu waxay carruurta siiyaan awood u fududaysa hawlaha la xiriira nolol maalmeedkooda. Waxaa kale oo iyana u fududaada waxbarashada iyo ku dadaalka iskuulka. Marka uu ilmuhu yaraanta isboortiga ku barto waxaa u fududaata in uu sii wado marka uu waynaado.

3

Fiican oo ammaan ah!
Dhammaan kooxaha cayaaraha isboortiga (IL) waxaa waajib ku ah in ay carruuraha siiyaan cayaaro fiican oo ammaan ah laguna kalsoonaan karo. Kooxaha cayaaraha isboortigu si aada oo firfircoon ayay uga shaqeeyaan ka hortagga isdhibaataynta, waxyeellooyinka, cunsuriyadda iyo dagaalka, sharciyo adag ayaana uga yaal waxyaabahaas. Qofka carruuraha, dhalinyarada iyo dadka naafada ah tababare u noqonaya ama si kale ula shaqaynayaa waa in uu booliska ka haystaa warqad caddayn ah.

Waalidiinta naftirkoodu kooxaha cayaaraha isboortiga tababare, madax, siidhi-haye (aarbiitaro) waa ka noqon karaan ama shaqo kaleba waa ka qaban karaan.

Norway waa dalka keliya ee adduunka ay cayaaraha isboortiga carruurtu ka midka yihiin xuquuqaha carruurtu u leedahay isboortiga, sharciga cayaaraha isboortiga carruuta waxa uu qoraya habka loogu talagalay in cayaaruhu ay u dhacaan. Habkaa waxaa ka mid ah in qofkasta oo ka qaybqaadanaya ay cayaaruhu farxad iyo xiise ku abuuraan, dareemana in uu awoodo in uu doorto cayaarta uu rabo.

Photo: Håkon Jørgensen

4

Nagu soo biir oo wax nagu kordhi, dad cusubna baro!
Sida caadiga ah dadku iskood ayay u doortaan in ay ka shaqeeyaan kooxaha cayaaraha isboortiga (IL). Waalidiinta, dhalinyarada iyo dadka kale ee ka shaqeeyaa kooxahan wax mushahar ah ma qaataan. Dadkaasi waxay u shaqeeyaan sidii ay deegaankooda uga samaysan lahaayeen kooxo cayaaro isboorti oo dadku isugu yimaaddaan oo qabanqaabiya cayaaro isboorti oo fiican. Shaqooyinkooda waxaa ka mid ah dhaqista tuutayaasha, nadaafinta xarunta kooxda, ilaalinta meelaha baabuurta la dhigto marka cayaaraha isreeb-reebku socdaan, keenista iyo kaxaynta dhalinyarada marka ay cayaarayaan waxa kale oo ay gadaan biibitada kooxda. Waxyaalahaas oo dhan waxaa looga shaqeeyaa iskaa wax u qabso. Marka uu qofku iskaa wax u qabso ku shaqaynayo waxaa ku abuurmaya dareen fiican oo ah in uu bulshada wax tarayo. Kooxahani si ay carruuraha iyo dhalinyarada ugu qabanqaabiyaan cayaaro fiican ay kama maarmaan in iskaa wax u qabso loogu shaqeeyo. Caawimadaada waa loo baahan yahay abaalna waa laguugu hayaa!

5

Lacagta waxyaabo badan ayaa lagu qabtaa
Qof kasta oo ka qayb qaadanaya cayaaraha isboortiga ee kooxahan waxa uu bixinayaa lacag.Sida caadiga ah laba lacagood ayaa la bixiyaa:

1. Lacagta ka mid noqoshada kooxda – dadka raba in ay samaystaan cayaaro isboorti oo habaysan waa in ay kooxahaa ay iska diiwaan geliyaan bixiyaana lacagta ka mid noqoshada kooxda.

2. Lacagta tababbarrada – dhammaan dadka ka tirsan kooxda waa in ay qaybsadaan kharashka ku baxa kirada garoonnada, qalabka isboortiga ee kooxda iyo kharashka ku baxa safarrada iyo tartannada is reeb-reebka.

Photo: Håkon Jørgensen

Photo: Håkon Jørgensen

Photo: Jens Haugen

6

Qalabka lagu cayaaro

Cayaaraha badankooda carruurtu waxay u baahan tahay qalab iska fudud sida garan gacmo gaab ah, surwaal-isboorti iyo kabaha orodka. Cayaaraha oo dhan waa la oggol yahay in lagu cayaaro surwaal dheer iyo khimaar/masar. Kooxaha kuwo badan ayaa daymiya carruurta qalabka lagu cayaaro.

Photo: Eirik Førde

Kooxdayada isboortigu waxay ka tirsan tahay ururka cayaaraha isboortiga, cayaaraha olombikada iyo cayaaraha olombikada naafada ee Norway (NIF). Ururka cayaaraha isboortiga waa ururka ugu wayn ururada Norway, waxaana ka tirsan dad qiyaastii gaadhaya 2,2 milyan.

Ujeeddada ururka cayaaraha isboortiga ee Norway (NIF) waa sidii qof waliba uu u heli lahaa cayaaro farxad geliya, Ujeeddada kooxdayadana waa sidii uu qof waliba nooca cayaaro isboorti ee uu xiisaynayo u bilaabi lahaa. Kooxaha isboortigu waxa ay u habaysan yihiin 54 urur oo kala duwan, mid walibana cayaarihiisa gooni ayuu u qabanqaabsadaa.

Dhammaan kooxaha cayaaraha isboortigu waxay wadaagaan qodobbo asaas ah, sida in cayaaruhu abuuraan farxad, wadajirnnimo, caafimaad iyo daacadnimo. Cayaaraha isboortiga ee Norway waa in laga arkaa iskaa wax u qabso ugu shaqayn, dimoqraadiyad, daacadnimo iyo sinnaan.

Haddaad rabto in aad isku tijaabiso cayaarahan isboortiga, nala soo xiriir!

Photo: Vidar Noreng

Photo: Stian Lysberg Solum, NTBscanpix

NORGES
IDRETTSFORBUND