

Ka dhigidda cayaaraha kuwo xiiso iyo ammaan leh

Xeerarka asluubta ee naaddiyada cayaaraha dhalinyarada



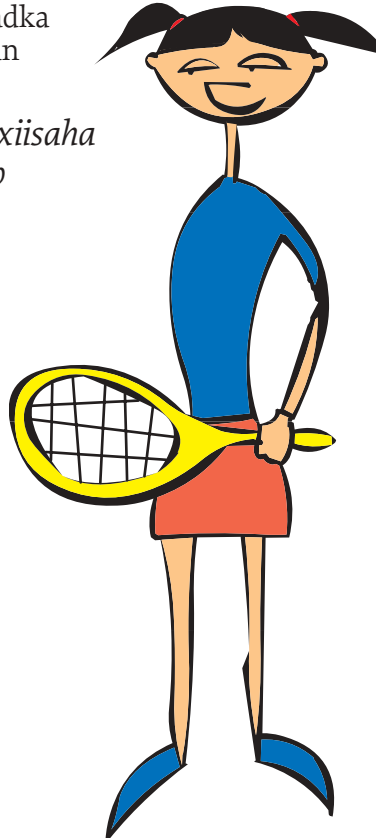
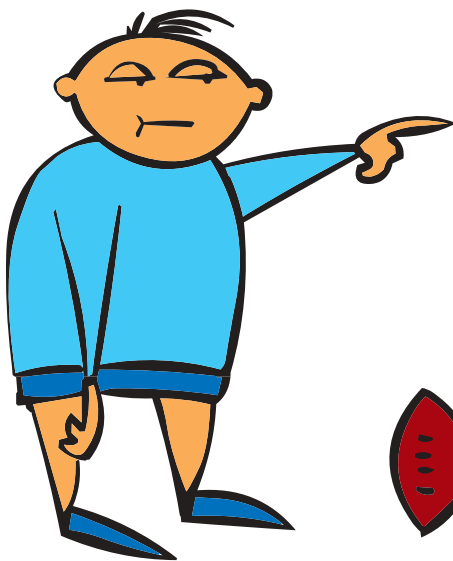
Xeerarkan asluubta waxaa ogolaaday Victorian Minister for Sports and Recreation waxaana la soo saaray ayadoo lagala tashaday Hay'adda Victorian Junior Sports Reference Group.

Ka dhigidda cayaaraha kuwo xiiso iyo ammaan leh

Maxuu yahay naaddiga cayaaraha dhalinyarada oo xiisaha iyo ammaanka leh?

- ▶ **Bulshada** — meesha ay dadka dhalinyarada ah ka dareemi karaan inay ku xiran yihiin saaxiibo iyo qoys;
- ▶ **Meel xiiso leh** — meesha xoogga la saaro raaxada, ka soo qaybgalka oo qofku jir ahaan u firfircoon yahay (oo aan ahayn badinta oo kaliya);
- ▶ **Bey'ad muuqaal ammaan leh** — qalabka ku habboon, gargaarka dedegga iyo dhismeyaasha iyo goobaha cayaaraha ammaanka leh;
- ▶ **Bey'ad bulshadeed ammaan leh** — meesha uu naaddigu leeyahay qorshe howleedyo iyo xirfadaha la xirriira isticmaalka khamriga, daroogooyinka, ilaalinta ilmaha iyo kadeedidda;
- ▶ **Bey'ad dhaqaneed ammaan leh** — meesha uu naaddigu leeyahay qorshe howleedyo iyo xirfadaha dadka oo dhan ku jiraan, dulqaad iyo soo dhaweyn u leh dadka dhalinyarada ah (oo ay ku jiraan dadka dhalinyarada ah ee iimaha leh ama curyaanka ah, kuwaas oo ah dadka asaliga ah/ama ka soo jeeda asalo dhaqan ahaan iyo luqad ahaanba kala duwan).

Naaddiga cayaaraha dhalinyarada oo xiisaha iyo ammaanka leh wuxuu hirgeliyaa oo xoojiyaa xeerarka asluubta habboon.



Xeerarka asluubta waxaa loo sameeyey:

- ▶ Cayaartoyda
- ▶ Waalidiinta iyo daawadeyaasha
- ▶ Tababareyaasha iyo barayaasha
- ▶ Maamuleyaasha
- ▶ Saraakiisha
- ▶ Warbaahinta

Qawaaniinta asalka u ah xeerarka asluubta waxay yihiin:

- ▶ Cayaaraha dhalinyaradu waa inay ahaadaan ku xiiso leh.
- ▶ Cayaaraha dhalinyaradu waa inay ahaadaan kuwo ammaan ah
- ▶ Cayaaraha dhalinyaradu waa inay ahaadaan ku caddaalad ah
- ▶ Cayaaraha dhalinyaradu waa inay 'lahaadaan' dhalinyaradu.

Cayaartoyda

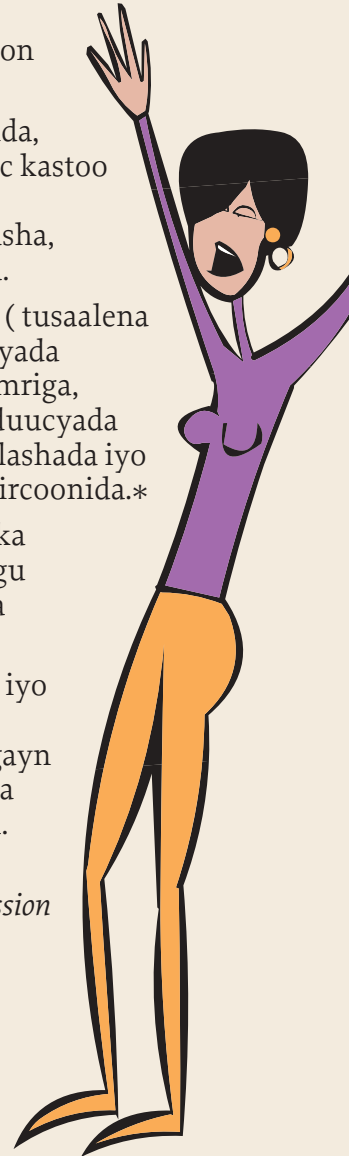
- ▶ Ku dhaqmidda xeerarka
- ▶ Halla murmin sarkaalka. Haddii aad u baahato caddayn, u-sheeg kabtankaaga, tababarahaaga ama maamulahaaga si uu ula xirriiro sarkaalka inta lagu jiro biririfta ama bareegga ama ka-dib tartanka cayaarta.
- ▶ Si hagar la'aan ah ugu dadaal naftaada iyo kooxdaadaba. Guulaha kooxdaada ayaa waxtar ah iyo adigaba.
- ▶ Noqo cayaartoy wacan. U sacabbi cayaartii fiican oo dhan ha ahaato midda kooxdaadu samaysay ama tan kooxda ka soo horjeeda.
- ▶ Ixtiraam oo qadari cayaartoyda kaa soo horjeeda iyo saraakiisha (tusaale: Gacanta ku salaana cayaartoyda kale ka hor cayaarta iyo ka dibba, ku dheh erayda 'hambalyo', 'ku mahadsanid cayaar wanaagga', 'mahadsanid ref', 'saddex farxadood oo...!)*
- ▶ La-shaqee tababarahaaga, kooxdaada iyo cayaartoyga idiin la cayaaraya. La'aantooda wax tartan cayaar ah ma jirayo.
- ▶ Cayaarta uga qaybgal keliya inaad ku raaxaysato oo wax ka dheefto, ee howga qaybgelin inaad ku raaligeliso waalidkaaga ama tababarayaasha.
- ▶ Si xushmad leh u cayaar - lama ogola aflagaaddaynta saraakiisha, caayidda cayaartoyda kale (oo ay ka mid tahay cambaaraynta) ama si ula kac ah ujeedinta ama ka xanaajinta cayaartoyda kaa soo horjeeda.
- ▶ Ixtiraam xuquuqda, sharafta iyo qiimaha ka soo qaygalayaasha oo dhan adoon u eegayn jinsigooda, kartidooda, asalka dhaqankooda ama diintooda.



Walidiinta & Daawadeyaashas

- ▶ Xusuuso in carruurta uga qaybgasho cayaarta raaxadooda darteed ee adiga aysan ahayn.
- ▶ Mar kasta ku dhiirigeli carruurta inay cayaaraan ayagoo ilaalinaya xeerarka iyo inay wixii khilaafaad ah xalliyaan ayagoon adeegsan cadowtinimo ama rabshado.
- ▶ Marna haku qoslin ama haku qaylin ilmaha marka uu sameeyo khalad ama uusan guulaysan.
- ▶ Ixtiraam go'aanka saraakiisha kuna dhiirigeli carruurta inay sidaas ayaguna yeelaan.
- ▶ U muuji qadarin tababarayaasha, saraakiisha iyo maamuleyaasha iskaa u shaqaynaya.
- ▶ U sacabbi guulaha iyo dadaalka wanaagsan ee shakhsiyaadka iyo kooxaha oo dhan. U hambalyee ka soo qaybgaleyaasha oo dhan adoon u eegayn natijada cayaarta.
- ▶ Cambaaree adeegsiga rabshada, aflagaaddada ama cayda nooc kastoo ay yihiin, haka timaaddo daawadeyaasha, tababarayaasha, saraakiisha ama cayaartoyda.
- ▶ Taageer qorshaha iyo falalka (tusaalena u noqo) la xirriira mowduucyada isticmaalka habboon ee khamriga, ilaalinta carruurta iyo mowduucyada ay ka midka yihiin madadaalashada iyo daroogooyinka kordhiya firfircoonida.*
- ▶ Taageer ka qaybgalka xeerarka cayaaraha dib u habaynta lagu sameeyey iyo barnaamijyada horumarinta dhalinyarada.*
- ▶ Ixtiraam xuquuqda, sharafta iyo qiimaha qof kasta oo dhalinyarada ah adoon u eegayn jinsigooda, kartidooda, asalka dhaqankooda ama diintooda.

Ogsoonow: xeerarka waxaa soo-saaray Australian Sports Commission haddii aysan lahayn calaamadda xiddigta maahee.*



Tababareyaasha & Bareyaasha

- ▶ Xusuusnow in dadka dhalinyarada ah ka qaybgalkooda cayaarta ay tahay raaxadooda iyo badinta darteed oo keliya, qaybna ka ah xiisaha.*
- ▶ U ogolow dadka dhalinyarada ah fursadda inay isku dayaan kaalinnada cayaarta ee kala duwan iyo cayaaraha kala duwan.*
- ▶ U samee fursado ka soo qaybgaleyasha si ay u bartaan dhaqanka cayaaraha ee habboon iyo sidoo kale xirfadaha asaasiga ah.*
- ▶ U samee kala mudnaanta nashaadyada cayaaraha furan, xirfad barashada iyo cayaaraha habaysan ee tartannada sarreeya.*
- ▶ Cusboonaysii xeeladaha tababarenimada iyo aqoonsiyada iyo qawaaniinta koritaanka iyo horumarineed ee jirka.
- ▶ Samee bey'ad dhaqan ahaan dulqaad leh.*
- ▶ Ka caawi dadka dhalinyarada ah inay gartaan in ilaalinta xeerarka cayaarta ay tahay masuuliyadooda.*
- ▶ Ku dhiirigeli dadka dhalinyarada ah inay ka qaybgalaan maamulka, tababarenimada iyo garsooridda iyo sidoo kale cayaaridda.*
- ▶ Ku shaqee xeerarka iyo xamaasadda cayaartaada waxaadna bartaa cayaartoygaaga inay ayaguna sidaas oo kale yeelaan.*
- ▶ U la xirriir saraakiisha si xushmad iyo aadaab leh.*
- ▶ Hubso xirriirka jireed ee qofka dhalinyarada ah inuu yahay mid ku habboon meesha la joogo isla markaasna muhiim u ah horumarinta xirfadda cayaartoyga.
- ▶ Hirgeli qorshe howleedyo iyo xirfadaha ammaanka cayaarta ee habboon *
- ▶ Hirgeli qorshaha iyo xirfadaha (tusaalena u-noqo) la xirriira isticmaalka habboon ee khamriga, iyo kuwa la xirriira madadaalashada iyo daroogooyinka kordhiya firfircoonida.*
- ▶ Dhagayso cayaartoygaaga waxaadna hubisaa waqtiga ay kula joogaan inuu yahay mid waayo-aragnimo habboon u leh.
- ▶ Ixtiraam xuquuqda, sharafta iyo qiimaha ka soo qaygalayaasha oo dhan adoon u eegayn jinsigooda, kartidooda, asalka dhaqankooda ama diintooda.

Saraakiisha

- ▶ Adeegso xeerarka iyo shuruucda si laysugu aadiyo heerarka xirfadaha iyo baahiyaha dadka dhalinyarada ah iyo si ka-qaybgalka looga dhigo mid farxad leh.
- ▶ Bogaadi oo dhiirigeli ka soo qaygalayaasha oo dhan - waxaad tahay qofka lagu dayanayo iyo isha dadka dhalinyarada ah ka helayaan dhisidda isku kalsoonidooda.
- ▶ Ahow mid aan isbadbadelin, toosan oo xushmad leh marka uu samaynayo go'aannada.
- ▶ Canbaaree dhaqanka aan waxba tarayn waxaadna horseeddaa ixtiraamka dadka cayaartoyda kaa soo horjeeda oo dhan.
- ▶ Cusboonaysii horumarka cusub ee ka jira howl fulinta iyo qawaaniinta koritaanka iyo horumarinta dadka dhalinyarada ah.
- ▶ Ka hormari wax walba ammaanka iyo daryeelka ka soo qaybgaleyasha.
- ▶ La soco oo ogsoonow kaalintaada qorshe howleedyada iyo xirfadaha ammaanka cayaarta ee ku habboon.*
- ▶ Kor u qaad bey'ad dhaqan ahaan dulqaad leh.*
- ▶ Hirgeli qorshe howleed iyo xirfadaha (tusaalena u-noqo) la xirriira mowduucyada isticmaalka habboon ee khamriga, ilaalinta carruurta iyo mowduucyada ay ka midka yihiin madadaalashada iyo daroogooyinka kordhiya firfircoonida.*
- ▶ Hubi in qalabka iyo tas-hiilaadku ay ku habboon yihiin heerka ammaanka sidoo kalena ay ku habboon yihiin da'da iyo kartida cayaartoyda oo dhan.*
- ▶ Ixtiraam xuquuqda, sharafta iyo qiimaha ka soo qaygalayaasha oo dhan adoon u eegayn jinsigooda, kartidooda, asalka dhaqankooda ama diintooda*

Ogsoonow: xeerarka waxaa soo-saaray Australian Sports Commission haddii aysan lahayn calaamadda xiddigta maahee.*



Maamuleyaasha

- ▶ Ka dhig bey'adda naaddigaaga mid soo dhaweyn leh adigoo bixinaya fursadaha loo siman yahay si dhammaan looga soo qaybgalo.*
- ▶ U samee waddooyinkii ay dadka dhalinyarada ah uga qaybgali lahaayeen cayaaraha oo keliya aan ku koobnayn cayaartoyga keliya balse tusaale, garsoore cayaareed, maamule iwm.
- ▶ Hubi in noocyada barnaamijyada, xeerarka, qalabka, inta ay soconayso cayaartu lagu jaangooyey inay ku habboon yihiin da'da, kartida iyo heerka qaangaarnimada dhalinyarada cayaartoyda ah.
- ▶ Ku samee kormeer iyo tilmaamo tayo leh cayaartoyga yar-yar waxaadna hubisaa in dadka iskaaga ah ay si fiican u tababaran yihiin.
- ▶ U sheeg tababareyaasha iyo saraakiisha inay caddeeyaan dhaqanka habboon iyo horumarka xirfadda.*
- ▶ Hubi in qof waliba xoogga saaro cayaar wacan oo aan xoogga la saarin in la badiyo qiimo kasta oo ay ku kacdo.
- ▶ sii warqadda xeerka asluubta daawadeyaasha, saraakiisha, waalidiinta, tababareyaasha, cayaartoyda iyo warbaahinta waxaadna ku dhiirigelisaa in la wada raaco.
- ▶ U samee xeerarka asluubta halkii ku habboonba una qaybi dhammaan dadka iskaaga ah oo ay ku jiraan maamuleyaasha kooxda iyo tababareyaasha cayaarta iyo shaqaalaha gargaarka degdegga ah.*
- ▶ Xusuusnow, inaad tusaale u noqoto. Dhaqankaaga iyo talooyinkaaguba waa inay ahaadaan kuwo habboon oo wax taageera.
- ▶ Halka ugu sarraysa gaarsii ammaanka ilmaha adigoo sameeya baarista dadka iskaaga ah iyo xeeladaha kale ee ilaalinta ilmaha.*
- ▶ Hirgeli qorshe howleedka iyo xirfadaha (tusaalena u-noqo) la xirriira isticmaalka habboon ee khamriga, iyo kuwa la xirriira madadaalashada iyo daroogooyinka kordhiya firfircoonida.*
- ▶ Samee oo hirgeli qorshe-howleedyo iyo xirfadaha ku habboon ammaanka cayaaraha.*
- ▶ Samee bey'ad dhaqan ahaan u dulqaad leh.*
- ▶ Dhagayso cayaartoydaada kana qaybgali go'aannada, hoggaaminta, qorshaynta iyo qiimaynta la xirriira naaddiga.*
- ▶ Ixtiraam xuquuqda, sharafta iyo qiimaha ka-soo-qaygalayaasha oo dhan adoon u eegayn jinsigooda, kartidooda, asalka dhaqankooda ama diintooda.

Warbaahinta (Media)

- ▶ U samee tebinta wararka cayaaraha tartanka ah iyo kuwa aan tartanka ahayn ee dadka dhalinyarada ah cayaaraan iyo sidoo kale ka soo-warbixinta cayaaraha dadka waaweyn.
- ▶ Iska ilaali faraqa u dhaxeeya cayaaraha dadka waaweyn, cayaaraha xirfad yaqaannada iyo barnaamijyada cayaaraha loogu talagalay dadka dhalinyarada ah.
- ▶ Waxba xoogga ha saarin dhacdooyinka dhaqannada cayaaraha ee aan habboonayn.
- ▶ Waxaad xoogga saartaa cayaar wanaagga iyo dadaalka niyadsamida ah ee dadka dhalinyarada ah.
- ▶ Haka filin rajooyin aan macquul ahayn dadka dhalinyarada ah. Ayagu maahan xirfad-yaqaano yar-yar.
- ▶ Ka sheeke oo ka warbixi caqabadaha hortaagan dadka dhalinyarada ah oo ka qaybgala cayaaraha habaysan.
- ▶ Xoogga saar kartida dadka dhalinyarada ah ee xoogga ha saarin iimahooda.
- ▶ Iska ilaali aragtida in fikrad khaldan laga qaato ka qaybgalka wiilasha iyo gabdhaha cayaaraha qaarkood.
- ▶ Sii waqti iyo boos isle'eg ka soo warbixinta cayaaraha wiilasha iyo gabdhaha.
- ▶ Ixtiraam xuquuqda, sharafta iyo qiimaha qof kasta oo dhalinyaro ah adoon u eegayn jinsigooda, kartidooda, asalka dhaqankooda ama diintooda.

Ogsoonow: xeerarka waxaa soo-saaray Australian Sports Commission haddii aysan lahayn calaamadda xiddigta maahee*



Liiska hubinta

Naaddigaagu:

- ▶ Maka hormariyaa fikradda xiisaha tan badinta?
- ▶ Ma u qaybiyaa xeerarka asluubta qof kasta oo jooga naaddiga? Nuqullo dheeraad ah (ama ka soo-degso) ee xeerka asluubta iyo fikradaha, Kala xirriir **Vicsport 9654 3755 ama www.vicsport.asn.au ama Sport and Recreation Victoria 9666 4282 ama www.sport.vic.gov.au ama hay'adaha dowlad-goboleedkaaga.**
- ▶ Ma sameeyaa oo ma hirgeliyaa qorshe howleed 'cadaalad ah' kaas oo u hubinaya in cayaartooyda oo dhan ay si cadaalad ah u helaan tirada iyo tayada waqti cayaareedka, ayagoon loo eegin heerka awoodda? Tusaale, la xirriir **Vicsport.**
- ▶ Ma sameeyaa jawi loo dhan yahay, dulqaad iyo soo dhaweyn u leh dhalinyarada ka soo kala-jeeda duruufaha kala duwan? Wixii ah ka-taageerid bey'adda loo wada dhan yahay:
 - ▷ Dadka asaliga ah, kala xirriira **Waaxda Community Access Unit, Sport and Recreation Victoria - 9208 3441 ama www.sport.vic.gov.au**
 - ▷ Jinsiyadaha iyo diimaha kala duwan (dhaqannada-badan). kala xirriira **Centre for Multicultural Youth Issues - 9349 3466 ama www.cmyi.net.au**
 - ▷ Dadka iimaha ama curyaanka ah, kala xirriira **Disability Education Program - 9378 3471**
- ▶ Ma leeyahay bey'ad ilaalisa xubnaheeda kana ammaan ah kadeedka? Wixii intarneedka ee tababarka iyo ilaha macluumaadka la xirriira ilaalinta xubnaha, ka eeg **www.playbytherules.net.au**
- ▶ Ma leeyahay qorshe howleedyo isticmaalka khamriga ee habboon? Wixii qorshe howleedyo macluumaadyada iyo talooyinka ku saabsan madadaalashada iyo daroogooyinka kordhiya firfircoonida waxaa laga heli karaa **Australian Drug Foundation - 9278 8100 ama www.adf.org.au.**
- ▶ Ma hubiyaa in tababareyaashaada, saraakiisha iyo dhammaan dadka iskaaga ah ay si fiican ugu tababaran yihiin uguna qalabaysan yihiin kaalintooda looga baahan yahay? Macluumaadyada iyo talooyinka waxaa laga heli karaa **Sport Education Victoria 9290 8356**

Naaddigaagu ma leeyahay qorshe howleedyada ammaanka iyo xirfadaha cayaaraha dhalinyarada ee la xirriira:

- ▶ Maaraynta gargaarka degdegga ah iyo dhaawacyada?
- ▶ Biyo-baxa iyo gubanka qorraxda?
- ▶ Taariikhda caafimaadka?
- ▶ Qalabka cayaaraha iyo qalabka ilaalinta?
- ▶ Ammaanka goobta cayaaraha?
- ▶ Caymiska cayaartoyda?
- ▶ Qorsheyaasha degdegga ah (iyo meeshii ku habboon qorsheyaasha musiibada)?

Tilmaamaha ammaanka cayaaraha, samballada macluumaadyada qorshe howleedyada iyo xirfadaha ku saabsan ammaanka cayaaraha dhalinyarada waxaa laga heli karaa **Smartplay 9654 7733 ama www.smartplay.com.au**

Ma ka habsatay hay'adaha dowlad-goboleedkaaga?

Ma wacday hay'adahaas, waxaa laga yaabaa inay hore u hayeen qaar ka mid qorshe howleedyadan oo aad adeegsan karto.

