

Wargelinta bukaanka

Qaabka wicitaanka waqtiga dhalmada



Dhalmada wuxuu bilowdaa inta u dhaxeysha wiiga 37 iyo wiiga 42. Faahfaahinta wicitaanka ee hoos ku qoran, waxaa ay quseysaa dumarka uurkooda u dhixeyya 37-42 wiigood.



Haddii aad wax ka yar 37 wiig uur leedahay oo aad isku aragto xanuun ama foosha ama dhiig bax? Markaasi waa muhiim inaa soo wacdaa.

Ha soo wicin (waa xaalad caadi)



- foosha oo kal fog
- foosha oo waqtii gaaban
- mudada u dhixeyya xanuunka foosha oo ka badan 5 daqiqo

Foosha

Waa inaad soo wacdaa



- Ilmaha 1_{aad}:
- 1 - 2 saac foosha oo xariir ah, kaasoo 3 ama 4 daqiqo walba ku qabsada
 - Kaasoo ilaa 1 daqiqo ku haynaaya

- Ilmaha 2_{aad} iyo kuwa ku xiga:
- 1 saac foosha joogto ah
 - Kaasoo 5 daqiqo walba ku qabanaaya
 - (ilaa) 1 daqiqo ku haayo

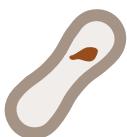


- dhacaan biyo ah
- kaadida oo kaa baxsata

Qoyaan iyo kaadi oo midabka biyaha leh



- markaad shakido in qoyaanka ilmaha ku jirey dilaacay (qoyaan joogto ah/ mar walba wax yar, nadiif ah, midablahayn, midabka basali qafif ah)
- ka taxadir midabka biyaha ilmaha ku dhexjiro (cagaar/bunni)



- wax yar oo dhiig ah

Dhiig bax



- dhiig bax dhiig gaduud nadiif ah, kaasoo xoogaa badan.

Fiiri bogga kale

Wargelinta bukaanka

Qaabka wicitaanka waqtiga dhalmada

Ha soo wicin (waa xaalad caadi))

Wel welka

Waa inaad soo wacdaa



- haddii aad wel welsan tahay mar walba na soo wac
- haddii warbixinta lagu siiyey aadan fahmin



Wac daryeelahaaga cisbitaalka:

isniinta ilaa iyo jimcaha, inta u dhexeysa 08:30 iyo
16:30 saac



- xarunta Alkmaar 072 - 548 2925
- xarunta Den Helder 0223 - 69 6466



fiidkii iyo habeenkii dambe laga bilaabo 16:30 saac
iyo wiigendiga (sabti iyo axad)

- xarunta Alkmaar 072 - 548 2925
- xarunta Den Helder 0223 - 69 6466