KU SOO BIIR

Kubbadda cagta ku ciyaar garoonka Vestbyen IL Fotball

Waxaanu dhammaan carruur, dhallinyaro iyo qoysaskooda leeynahay ku soo dhowaada Vestbyen Fotball, oo ah naadi kubbadda cagta oo xaruntiisu tahay Hammesborg oo Ila korkeeda dhacda.

Naadigu cid walba waa u furanyahay, iyadoon aan la fiirin luuqad, dhaqan, da' ama dheddig iyo lab. Waxaanu haynaa nashaadooyin heerkoodu sarreeyo, oo waxaanu ku dadaaleynaa inaanu ahaano meel ammaan ah, balwedna ka maran oo bey'ad wanaagsan/bulsho kubbadeed ah.
Uma baahnid inaad tahay xariif si aad uga qaybqasho. Qof walba waa la rabaa iyadoo aan la eegayn heerka xariifnimadiisa. Waxaanu rabnaa inaan dhammaan kuwa xubnaheena ahi ay dareemaan ciyaar-barasho iyo farxadda isbootiga!

Tababbarku waa caafimaad!
Waa muhiim inaad nashaado jismiga ah ku jirtid. Waayo aragnimo aanu leenahay awgeed ayaanu ognahay inay fududdahay inaad dad kale la tababbaratid halkaad keligaa nashaado samayn lahayd. Taa waxaa dheer oo wacan inaad carruur kale la wadaagtid nashaado ciyaar ah, oo ilma waliba wax badan buu ku bartaa ka qaybgelidda. Cunto caafimaad leh iyo firfircoonaan jismiga laga sameeyaa waxay carruurta maalinta siisaa tamar dheeraad. Tamar dheeraad ahi waxay iyana keeni kartaa dhug wanaagsan iyo si wacan oo uu iskoolka ugu shaqeeyo. Inaad ilmo ahaan uga qaybgasho isboorti waxaa badanaysa fursadda in qofku uu sii wado isboorti kolka uu weynaado.

La baashaal dadka kale!
Carruurta isboortiga sameeyaa waxay rumaysan yihiin in isboortigu yahay madadaalo wacan. Qofka iyo saaxiibadii waxay helayaan waayo aragnimo iyo aqoon nololeed. Sidan waxay carruurtu ku bartaan inay mas'uuliyad qaadaan oo ay is xushmeeyaan. Macne weyn baa ku jira in aad wuxuun ku masquulsantahay kolkaad ka soo rawaxdo iskoolka. Haddii aad xubin ka tahay koox isboorti waxaa kuu fududaanaya inaad la kulanto dad kale, waxaad helaysaa saaxiibbo badan oo waxaad noqonaysaa qof ka mid bulshoweyn istaqaana. Qiimo aad u weyn ayay carruurta u leedahay in waalidiintu ama kuwa ka mas'uulka ahi ay u raacaan oo uga warhayaan kooxda isboortiga.

Bilaabista iyo isqoritaanka
Ka hor intaadan go'aansan bal inaad ka mid noqoto waad raaci kartaa si aad isugu tijaabiso bal in isboortigani yahay mid kugu habboon. Wax kharash oo aad bixinaysaa ma jiro inaad 4 jeer tababbaratid ka hor inta aadan go'aan qaadan. Si aad u sii wadato tababbarada afarta jeer ka dib waa inaad noqotaa xubin naadiga ka mid ah oo kharash bixiye ah, tusaale ahaan in caymisyadu isboortigu ay yihiin kuwo la baxshay.
Haddii aad rabtaan inaad ka mid noqotaan waxaad la hadli kartaan tababbarayaasha kuwas oo idinka caawinaya isqoritaanka naadiga kubbadda cagta.

Qalabka
Kolka la is qorayo naadiga waxaa dhammaan laydiin qaybinayaa direyska naadiga; funaanad, surwaal iyo siksaan.
Teeda kale waxaa loo baahanyahay kabo kubbadeed, dahaarka shanshada (leggbeskyttere) iyo dharka tababbarka sida garamada, surwaalka tababbarka. Waa la oggol yahay in tababbarka loo xirto surwaal lugadheer iyo weer madaxa lagu xirto. Xubin ka ahaanta naadiga waxaad Nor-Contact kaga helaysaa qiimo dhimis wax kasta oo aad ka gadatid. Vestbyen waxay kaloo leeyihiin suuq alaab la soo isticmaalay oo kuu saamaxaya in aad maalmo la cayimay aqalka Vestbyhuset ku beddelan/gadan kartid dharka tababbarka iyo qalab.

Meeqa ayaa la bixinayaa?
Dhammaan kooxaha isboortiga ee Norwey waxaa la bixiyaa lacag si looga qaybgalo nashaadooyinka kooxdaas isboorti.
Lacag bixinta waxay u qaybsan tahay 2 qaybood:

1. Saamiga xubinnimo – kuwa raba inay sameeyaan isboorti nidaamsan waa inay xubin ka noqdaan kooxda isboortiga.
2. Kharashka tababbarka – dhammaan kuwa ku jira nooc ka mid ah isboortiga waa inay kharashka qaybtooda la baxaan sida tusaale ahaan isticmaalka garoonka, qalabka, ka qaybqaadashada wareegyada (jiirooniga).

Haddaanu nahay Vestbyen waxaanu si cad u rabnaa in carruurta ugu badani ee la heli karo ay ka qaybgalaan nashaadooyinka, iyadaa oo aan la eegayn xaaladda dhaqaale ee qoyska. Haddii ay timaado awoodli' kharash bixineed waxaanu idinku caawin karnaa inaanu idiin helno ilo gargaar oo laga faa'iidaysan karo, waxaananuna samayn karnaa in kharash bixinta aanu qaybo idiinka dhigno xaladda ay taasi timaado. Naadigu wuxuu leeyahay mas'uul qaabilsan isdhexgalka oo arrimahaa dadka ka caawiya.

Kubbadda cagta iyo iskaa wax u qabso
Sida badanka kooxaha isboortiga Norwey waxaa kooxda Vestbyen Fotball lagu wadaa iskaa waxuqabso. Waalidiinta, mas'uuliyiinta, walaalaha iyo dad kaleba waxay gacan ka geestaan shaqo waxqabad ah iyaga oo aan lacag ku qaadanayn. Sidaas oo kale waxaa iyana la mid ah tababbarayaasha iyo kuwa ka shaqeeya naadiga. Iskaa waxuqabsadu waxay keentay in Vestby Fotball ay yeelato nashaadooyin wacwacan oo dhammaan aagga xaafadda u noqotay goob wanaagsan. Tababbarada ka soo sokow waxaa jira waxyaalo badan oo u baahan in koox kubbadeed loo qabto oo ay ka mid yihiin:

- Samaynta cunto/doolshe lagu gado iska horimaadyada si ay dakhli ugu noqoto kooxda.
- Kacan laga geysto gaditaan biibitada (dukaanyaraha)
- Ka qaybqaadashada qabanqaabinta iska horimaadyada ku qabsoomaya gurigeena
- iyo waxyaalo kale

Shaqadaas iskaa waxuqabsada ah ee loo qabanayo kooxda isboortiga waxaa la dhahaa <<dugnad>>. Dugnad-ku waxaad ka helaysaa waayo aragnimo wacan iyo dareen ah inaad wax u taraty islahaanta bulshannimo. Vestbyen waxay aad ugu baahanyihiin inay dadka waaweyni ay gacan ka geystaan shaqadaa iskaa waxuqabsada inta sanadku socdo. Sidaas ayay carruurta iyo dhallinyaradu ku helayaan deeq isboorti oo wacan. Aad baanu u qaddarinaynaa waxqabadkaaga, ha yaraado ama ha badnaadoe!

Amni dareemistu way wacantahay!
Waxaa dhammaan kooxaha isboortiga waajib ku ah inay carruurta iyo dhallinyarada siiyaan deeq wacan oo ammaan sugan leh. Isboortigu wuxuu leeyahay xeerar cad oo la dagaalamaya maagitaanka, afla gaadaynta, midabtakoorka iyo dagaalka. Haddii aad carruurta iyo dhallinyarada u noqonaysid tababbare ama hoggaamiye waa inaad caddayn la aqoonsan yahay ka haysatid booliska. Arrintani waxay khusaysaa dhammaan shakhsiyaadka ku lug leh koox isboorti kooxdana u fulinaya hawlo la xiriira kalsoonida ama mas'uuliyadda ay u hayaan da'yarta ama dadka kala dhimman.
Waalidiintu ama mas'uuliyiintu waxay kaloo jago ka qaban karaan kooxda isboortiga, ama waxay ku deeqi karaan inay noqdaan tababbare, hoggaamiye iyo/ama garsoore.

Vestbyen Fotball waxay xubin ka yihiin
NFF (Xiriirka kubbadda cagta ee Norwey) iyo NIF (Xiriirka isboortiga Norwey).

Waxaanu rabnaa in dhamaan xubnaheenu dareemaan barasho iyo farxad isboorti, waxaanuna rabnaa inaan wax walba u diyaarino dhaamaan kuwa doonaya inay ka mid noqdaan naadigeena kubbadda cagta.

Med Vestbyen i livet — for livet!
(Vestbyen u noolow — noloshu ha ku macaanaato)

Hilde Eriksson – mas'uulka is dhexgalka
hilde@vestbyen.no

Mats Holbø Frydenberg – maamulaha
mats@vestbyen.no

www.vestbyenfotball.no