

Wargelinta bukaanka

Qaabka wicitaanka waqtiga dhalmada



Dhalmada wuxuu bilowdaa inta u dhaxeysa wiiga 37 iyo wiiga 42. Faahfaahinta wicitaanka ee hoos ku qoran, waxaa ay quseysaa dumarka uurkooda u dhexeeya 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 waqti gaaban
- mudada u dhexeeya xanuunka foosha oo ka badan 5 daqiiqo

Foosha

Waa inaad soo wacdaa



2 uur

Ilmaha 1^{aad}:

- 1 - 2 saac foosha oo xariir ah, kaasoo 3 ama 4 daqiiqo walba ku qabsada
- Kaasoo ilaa 1 daqiiqo ku haynaaya



1 uur

Ilmaha 2^{aad} iyo kuwa ku xiga:

- 1 saac foosha joogto ah
- Kaasoo 5 daqiiqo walba ku qabanaaya
- (ilaa) 1 daqiiqo 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, midab lahayn, midabka basali qafiif 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 088 085 1283

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



xarunta Alkmaar 072 - 548 2925

xarunta Den Helder 088 085 1283