

Xeerarka Hoolka dabaasha ee Spångbergshallen

Gelitaanka

- Qofka galaya hoolka dabaasha waa inuu bixiyaa khidmada gelitaanka, hadii uu dabaalanayo iyo hadii kalaba.
- Jijinta lagu siinayo marka aad lacagta bixiso waa inaad wadaataa inta aad gudaha ku jirtid oo dhan.
- Tixgeli xadka meesha aan kabaha lala dhaafi karin. Ma rabtaa inaad kabahaaga khaanad ku xirato, iska bixi, gacanta ku qaado ilaa gudaha.
- Gaariga caruurta lagu riixo uga tag halka laga soo galayo. Waxaad halka soo dhoweynta kasoo qaadan kartaa quful/xarig hadii aad rabtid inaad derbiga ku xirato.

Nadaafada

- Qofka aan dabaalaneyn waa inuu dharka iska bedelaa kuna bedeshaa dhar ku haboon. – tusaale: Funaanad iyo dabagaab ama surwaalka lagu jimicsado.
- Waa inaad isticmaashaa dharka dabaasha markaad dabaalaneysid iyo markaad meesha kuleylka galeysidba.
- Mar walba qubeyso oo isku nadiifi saabuun ka hor inta aadan gashan dharka dabaasha.
- Waa la ogolyahay in lagu dabaasho funaanad ama iskudeys hadii ay yihiin dhar maradoodu ku haboon tahay dabaasha.
- Caruurta xafaayada xirato waa inaad u isticmaashaa mida loogu talagalay dabaasha. Xafaayada dabaasha waxaad ka iibsan kartaa halka soo dhoweynta.
- Meesha kuleylka ee raga iyo dumarkaba waxaad ku dul fariisaneysaa shukumaan/tuwaalkaaga.

Badbaadada iyo ladnaanta

- Raac tilmaamaha shaqaalaha had iyo jeer.
- Shaqaalaha masuul kama aha alaabtaada qaaliga ah. Ku xiro armaajadaada halka dhar bedelashada.
- Agagaarka barkadda dabaasha xilliyada qaar ilaalo malaha.

- Qofka weyni mar walba isagaa masuul ka ah caruurta, ardayda ama dadka uu daryeelayo ee la socda.
- Qofka aan dabaal aqoonin marka uu biyaha galayo ayadoon loo eegayn da'diisa waa inuu wataa qof weyn oo dabaal yaqaano dharkana bedeshay.
- Qofka weyn ee dabaasha yaqaana wuxuu ugu badnaan soo kaxeysan karaa sedax qof oo aan dabaal aqoonin.
- Dabaal yaqaanimada waxa lagu qiimeeyaa qofka inuu dabaalan karo 200 mitir oo ay 50mitir ka mid ah tahay dhabar dhabar. Shaqaalaha waxay xaq u leeyihiin iney ku dhihi karaan na tus inaad dabaal garaneyso.
- Isla sanadka aad 12 sano jirsato oo aadna buuxiso sharuuda dabaal yaqaanimada waxaad dabaalan kartaa keligaa qof weyn la'aan.
- Alaabta lagu ciyaaro iyo qalabka dadka shaqada u fududeeya waa laga ogolyahay barkadaha hadii loo isticmaalayo hab ammaan ah aan dadkana rabshadeyneynin.
- Goobta nasashada ee dabaasha waxaa loo ogol yahay 18sano jir wixi ka weyn waana in lagu joogaa deganaan iyo xasillooni. Caruurta waxay la geli karaan qof weyn keliya.

Waxyaabaha mamnuuca ka ah hoolka dabaasha

- Waa mamnuuc in la isticmaalo mobilada, tablet-yada, kamaradaha iyo kombuyutarada.
- Waa mamnuuc in meesha dhaxdeeda xanjo lagu calashado, sigaar lagu cabo,(xata sigarka elektronikada ah), tubaako lagu cuno, khamri lagu cabo ama darogo lagu isticmaalo.
- Waa mamnuuc inaad meesha cunto iyo cabitaan usoo qaadato, marka laga reebo caagado biyo ah iyo cuntada dhallaanka yaryar.
- Waa mamnuuc in lagu dabaasho kastuumo/nigis ama dhar suuf ah.
- Waa mamnuuc in la isticmaalo barafuun.

Warbixin kale

- Qayb ka mid ah barkadda weyn xilliyada qaar waxay u xiran tahay tabobarada ama casharada dabaasha.
- Hoolka dabaasha waxaa dhici karta in degdeg loo xiro hadii ay timaado cillad farsamo ama loo baahdo in barkadaha wax laga hagaajiyo iyadoo aan horay loo qorshayn.
- Qofka aan ku dhaqmin xeerarka ama sharciyada meesha ama aan raacin timaamaha shaqaalaha waxaa lagu qasbi karaa inuu meesha ka baxo si qasab ah.