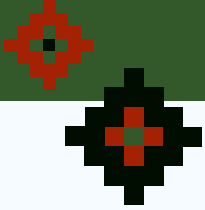


د اوبو د خوندیتوب لپاره 8 نکتي

دوبی نږدې دی! گرمې ورځې او لمر په دې معنی چې زیات وخت بهر او د اوبو شاوخوا تېرېږي. * دا مهمه ده چې د هر عمر لرونکي خلک د اوبو د خوندیتوب په اصولو پوه شي. دوپېدل د 1 کلنۍ نه تر 4 کلنۍ پورې د زیاترو ماشومانو د مړینې اصلي لامل دی او له 5 کلنۍ نه تر 14 کلنۍ پورې د غیرعمدي جراحت دویم ستر عامل ګڼل کېږي. دلته ځینې نکتي دي تر څو تاسې او ستاسې کورنۍ خوندي وساتل شي!



ماشومان په اوبو او د اوبو شاوخوا تر څار لاندې ونیسئ، ان که چېرې ژوندساتونکي وسایل هم وي او د دوپېدو پر نښو پوه شئ.



ماشومانو ته ور زده کړئ چې تل اوبو ته د ور نږدې کېدو لپاره اجازه واخلي.



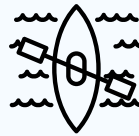
هر ډول بیرغونو، نښانو یا بیزنرونو ته مو پام وي کوم چې د لامبو د ناخوندي شرایطو په اړه خبرداری درکوي. د اوبو پر عامه خطرونو باندي پوهیدل زده کړئ.



هېڅکله یوازې لامبو مه وهئ.



د هر عمر لرونکي خلک کله چې په خلاصو اوبو (سیند، سمندر او داسې نورو) کې کښتې چلوي نو باید د ژغورنې واسکت واغوندي.



ځوان یا بې تجربې لامبو وهونکي باید په اوبو او د اوبو شاوخوا بڼه فیټ شوي ژوند ژغورونکي واسکتونه واغوندي.



ډاډ تر لاسه کړئ چې د کورنۍ ټول غړي د لامبو وهلو له لومړنیو مهارتونو سره بلد دي لکه د لامبو وهل او د اوبو لري کول. زیاتره ښارونه، YMCA ګانې او ټولنیز مرکزونه د لامبو وهلو د زده کړې درسونه په وړیا توګه یا په ډېره ټیټه بیه سره وړاندې کوي.



خپلو ماشومانو ته دا ور زده کړئ چې په اوبو کې دننه یو بل ټیله او پورې نه وهي یا هم په اوبو کې دننه هغه لوبې لکه د ساه بندول تر سره نه کړي.

