Stadt Zürich
Sozialdepartement

Dadka weyn ayaasidoo kale baran karaan shaqo cusub! Caasimada Zurich way caawin kartaa. Adigana sidoo kale!

Kaalay oo na arag.
Wadatashiga hore waa bilaash!

Ma jeclaan laheyd inaad baratid shaqo cusub?

- Ma leedahay mushaar hooseeyo iyo sidaas darteed ay tahay inaad shaqeysid wax badan?
- Miyay saacadahaaga shaqo dhibaato tahay?
- Miyaadan ku faraxsaneyn shaqadaada oo ma jeclaan laheyd inaad ogaatid sidawaxyaabaha loo badesho?

Waxaad kaalmo ka heli kartaa xarunta shaqada (Laufbahnzentrum). Laga yaabo malaha tababar hormarsan wuu kuu fiicanyahay. Ama waxaad sameyn kartaa tababar. Caasimada Zurich waxay kugu siin kartaa lacag midaan.

Laufbahnzentrum (Xarunta xirfada)

Ciwaanka: Konradstrasse 58, 8005 Zürich
Taleefonka: +41 44 412 78 80
I-meelka: laufbahnzentrum@zuerich.ch

Waa maxay tababarka hormarsan?

Tababarka hormarsan waa koorso mowduuc gaar ah. Tan waxay noqon kartaa koorso luuqad ama koorso kumbuyuutar, tusaale ahaan. Qaadashada tababarka hormarsan, waxaad wax badan ku sameyn kartaa shaqadaada. Laga yaaboinaad sidoo kale helshid kartaa sidoo kale waxaad heli kartaa mushaar sareeyo. Ama waxaa laga yaabaa inaad heshid shaqo cusub oo adiga kuu wanaagsan.

Waa maxay xarunta xirfada?

Xarunta xirfada waxay ku saabsantahay shaqooyinka, tababarka iyo tababar hormarsan.
Xarunta xirfada waxaa ka shaqeeyo xirfadlayaal kuwaasoo kula talin karo.
Waxaad ka heli kartaa warbixin oo way ku caawin karaan haddii aad lacag ugu baahantahay tababarka.

Maxaa ka dhaco xarunta xirfada?

- Waxaad kala hadashaa xirfadle wax ku saabsan shaqadaada iyo waxa aad baratay.
- Xirfadlaha wuxuu rabaa inuu wax badan kaa ogaado.
  Tusaale ahaan, maxaa kale oo aad sameyn kartaa
  ama sidee wanaagsan ayaad ugu hadashaa af Jarmal.
- Taqasuska wuxuu sameegayaa soojeedino ku saabsanshaqada ama tababarka hormarsan ee kuu wanaagsanaanayo.
- Taqasuska wuxuu kaa caawinayaa inaad lacag u heshid tababarka hormarsan.

Yaa heli karo lacagta tababar hormarsan?

Dhammaan dadka kuwaas oo

- ku noolaa caasimada Zurich oo wax ka badan 2 sanno ah iyo
- haystay shaqo 5 sanno, laakin helo lacag yar.

Laufbahnzentrum (Xarunta xirfada)

Ciwaanka: Konradstrasse 58, 8005 Zürich
Taleefonka: +41 44 412 78 80
I-meelka: laufbahnzentrum@zuerich.ch