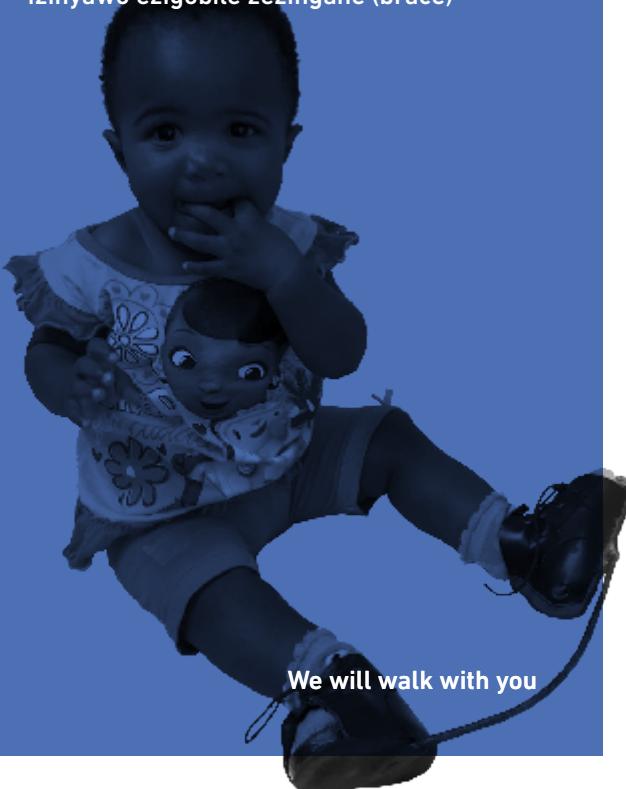




Ukugcina insiza yokulungisa izinyawo ezibhekene zezingane isesimweni esifanele

Umhlanhlandela okunikeza isinyathelo ngasinye wezicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezigobile zezingane (brace)



UKUGCINA UKULUNGISWA KWEZINYAWO ZEZINGANE EZIBHEKENE KUSESIMWENI

- Ngemva kokufawa ukhonkolo, zizoqonda izinyawo zengane yakho.
- Kumele uqaphele ukuthi ukwelashwa kuzobe kungekapheli kulesi sigaba.
- Kunamathuba amanangi okuthi izinyawo ezibhekene zingaphinde zibhekane futhi kuze kube ingane yakho ineminyaka emine.
- Isigaba sokugcina unyawo lusesimweni esifanele olokugcina unyawo lugondile
- Uma kususwa ukhonkolo wokugcina, ingane yakho izonikwa izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane.
- Kubaluleke kakhulu ukulandela imiyalelo yezicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo zezingane ezibhekene ngoba unyawo lungagoba bese kudingeka ukuthi ingane yakho iqale phansi uhlelo lokwelapha.

UHLELO OLUJWAYELEKILE LWEZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZBHEKENE ZEZINGANE

INYANGA YOKU-1/INYANGA YESI-2/INYANGA YESI-3 – Amahora angama-23 ngosuku

(Ihora eli-1 umntwana wakho engafakanga izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezigibile zezingane, ongazeza ngalo umntwana wakho)



NGEMVA KWALOKHO IZINYANGA EZI-3 – amahora ayi-14 – kwayi-16 ngosuku

Umntwana wakho kumele aggoko izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izingane ezibhekene zezingane ebusuku nangesikhathi ilele.



IZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO ZEZINGANE EZIGOBILE IMINYAKA EMI-4 YOKUQALA

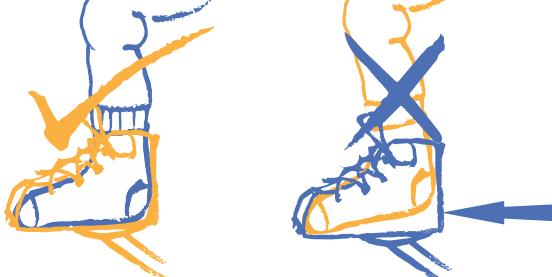


AMACEBO EZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZIBHEKENE ZEZINGANE

- Ingane yakho izodinga izinsuku ezimbala zokwazi ukujwayela izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane
- Ungazikhipi izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane.
- Yenza izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane ibe yingxene yokwenziwa ingane yakho kusukela ekuqaleni.
- Qinisekisa ukuthi uzifaka kahle izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane.
- Izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane kumele ziggokwe nsuku zonke isikhathi esibekiwe esifanele.
- Izicathulo kumele ziggokwe nensimbi noma neplangwe lokuzihlanganisa izicathulo, likhuphule noma ulehlise, khombisa ingane yakho ukuthi ingahamba kanjani yomibili imilenze kanye kanye nokugobisa amadolo ezicathulweni ezihlanganiswe ngensimbi noma iplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene.
- Kwenze lokhu njalo ukuze ingane yakho ijwayele ngokushesha izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene.
- Buyela emtholampilo uma udinga usizo.
- Ungayeki ukusebenzisa izicathulo ezihlanganiswe ngensimbi ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene uma kukhona izinkinga!

UKUFAKA IZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZIBHEKENE ZEZINGANE





- Qinisekisa ukuthi amabhande noma izintambo azithambile noma aziqinile kakhulu.
- Bamba isicathulo ngesandla sakho usiqinise ngesikhathi ukhuphula idolo eligibile ukuze uqinisekise ukuthi unyawo alunyakazi phakathi kwesicathulo.
- Sibophe usiqinise uma kunesidindo.
- Bheka ukuthi ngabe isithende sisiphansi esicathulweni (kukhona izimbobo ezicathulweni eziningi ukuze ubone isithende).
- Kumele ukwazi ukubona umugqa owudwebile phambi kwezinzwane.
- Uma isithende singekho endaweni efanele noma uma ungaboni umugqa, khumula isicathulo ugale phansi futhi.
- Ungesabi ukuqala phansi uze ukwenze kahle lokhu.
- Ngemva kwezikathathi ezimbalwa kuzoba lula ukufaka isicathulo futhi kuzoba ingxene yempilo yansuku zonke.
- Ngemva kwezinsuku ezimbalwa zokusilungisa, ingane yakho kumele ikwazi ukuggqoka kahle isicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane.

IZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZIBHEKENE ZEZINGANE.

IZINKINGA NGEZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZIBHEKENE ZEZINGANE



- Kubalulekile ukuthinta udukotela wakho noma ukubuyela emtholampilo uma ingane yakho inanoma iyiphi inklinga ngezicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe
- Inklinga ngezicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe ichaza ukuthi:
 - Ubude bensimbi noma iplangwe bufushane kakhulu
 - Zincane isicathulo
 - Unyawo luyajika futhi noma alulungisekanga kahle
- Uma isicathulo singangeni kahle, singabanga izinkinga.
- Thinta umtholampilo wakho ngaleso sikhathi uma:
 - Kukhona imizizima ebomvu, isilonda noma ukulimala onywani
 - Unyawo luphuma esicathulweni noma usiqinise ngendlela efanele



UKUPHAZAMISEKA EKULALENI

Uma, ngemva kokulungelanisa izicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene, ingane yakho ayilali kahle futhi ayiphilile noma iyamilisa, njill., nazi izinto ezimbawla ongazizama:

- Bheka ukuthi ngabe izicathulo zisewubukhulu obufanele. Kungenzeka udinge izicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene ezinkudlwana.
- Kungenzeka ukuthi insiza yokuhlanganisa izicathulo iya ngokuba ncane ngesikhathi ingane yakho ikhula. Uma insiza ikwazi ukweluleka ukuelulula kancane kungasiza.
- Uma izingubo zokulala eziwayelekile zibambeka ezicathulweni ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane, sebenzisa i-sleeping bag noma ingubo engasindi
- Beka izivimbelo eceleni kombejana wengane (cot) uma izicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane ishaya uhlangothi lombhejana futhi zivusa ingane yakho.
- Beka ingane yakho endadlana ku-camp cot noma embhedeni uma idinga isikhala esanele sezicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane



UKUHLOLWA OKULANDELAYO

- Umtholampilo wakho uzokuhlelelo ukuholowa okulandelayo okwenzeka njalo ngemva kwsikhathi esithile ukuze kubhekwe izinyawo zengane yakho kanye nezicathulo ezihianganiswe ngensimbi noma ngeplangwe zokuqondisa izinyawo ezibhekene zezingane.
- Ungalokothi ungayi kuloko kuvakashela emtholampilo, noma ngabe izinyawo zibukeka zingenakinga.
- Isibalo esinganisingi sezingani sibe nezinyawo ezibhekene ezingavumi ukulungiseka ezipinde zibhekane ngesikhathi ingane ikhula, ezingadinga ukuthi kubuye kufakwe ukhonkolo noma ngesinye isikhathi ihlinzwe. Yingakho loku kuvakashela emtholampilo njalo ngemuva kwsikhathi esithile kubaluleke kakhulu.



Ukwesekwa nokwelulekwa?

- Imitholampilo eminingi inamantu ozochaza ngezinyawo ezibhekene kanye nendlala yokuzilungisa.
- Ngezinsuku zokuya emtholampilo uzohlangana nabanye abazali abanabantwana noma izingane ezisezigabeni ezahlukene zokwelashwa.
- Kukhona amathimba okwesekana atholakala ezinsizeni zekhompyutha kanye nezinhlangano ezingakusiza. Buza emtholampilo ukuze uthole olunye ulwazi.

NJENGOMUNTU ONAKEKELA INGANE YAKHO,
UDLALA INDIMA EBALULEKILE EMPUMELELWENI
YOHLELO LOKWELAPHA.
UMA UNEMIBUZO NOMA KUKHONA ONGAKUQOND
KAHLE, SICELA UTHINTE UMTHOLAMPILO WAKHO
NOMA OWELULEKA ABAZALI.

IMININGWANE YOMTHOLAMPILO

UKUFAKWA UKHONKOLO

1	2	3	4	5	USUKU
					✓

UKUFAKWA UKHONKOLO

6	7	8	9	10	USUKU
					✓

IZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZIBHEKENE ZEZINGANE

1	2	3	4	5	USUKU
					✓

IZICATHULO EZIHLANGANISWE NGENSIMBI NOMA NGEPLANGWE ZOKUQONDISA IZINYAWO EZIBHEKENE ZEZINGANE

6	7	8	9	10	USUKU
					✓