Imyitozo yo gukomeza umubiri no kuwufasha kuwufasha gukomera

Imyitozo yo gukomeza umubiri no kuwufasha gukomera ni ingenzi nk'igikorwa cyo kwihangana. Imitsi ikomeye no kurushaho gubwa neza bituma gukora ibikorwa bya buri munsi byoroha kandi bigafasha kwirinda kugwa. Gerageza gukora imyitozo yo gukomeza umubiri no kuwufasha gukomera nibura iminsi 2 mu cyumweru. Dore ingero zimwe na zimwe.

Mbere yo gutangira:

- Niba uri mushya mu gukora siporo cyangwa ukaba udaheruka kuyikora mu gihe runaka, vugana na muganga wawe kugira ngo urebe niba iyi myitozo ikubereye.
- Niba wumva ububabare, guhumeka nabi cyangwa isereri mu gihe urimo gukora iyi myitozo, bihagarike hanyuma uvugane na muganga wawe.

Igihe ukora siporo:

- Ambara imyenda yabugenewe ituma wisanzura n'inkweto za siporo. Inkweto biruka cyangwa bagenda bambaye ni zo nziza.
- Kugira ngo wirinde kuvunika, ishyushye ugendagenda mu gihe cy'iminota 5 aho uri. Fata iminota 5 kugira ngo uruhure umubiri.
- Fata inyuma ku ntebe itanyeganyega (idafite amapine) kugira ngo uyishingikirizeho.
- Koresha kugenda no kunyeganyega gahoro kandi kuri gahund. Ibuka guhumeka buhoro buhoro. Wihagarika guhumeka.
- Tangira ukora buri mwitozo nibura inshuro 5, no kugeza ku nshuro 15 niba ubishoboye.

Uburyo uugenda unoza:

- Imyitozo izagenda yoroha uko ingufu zawe ziyongera. Ibi bivuze ko witeguye gukora myinshi! Niba ushobora gukora buri mwitozo inshuro 15, subiramo imyitozo yose inshuro ya kabiri ndetse n'iya gatatu niba ubishoboye.
- Ongera igihe ufata iyo pozisiyo, kugeza ku masegonda 10.
- Igihe wumva ukomeye, gerageza guhagarara ufatishije kuri iyo ntebe ikiganza kimwe gusa. Gerageza urutoki rumwe cyangwa nta maboko uko ingufuzawe zigenda ziyongera.

Umujyi wa Ottawa ntushobora kuryozwa uruhare urwo ari rwo rwose rufitanye isano n'imyitozo yerekanwe kuri iki cyapa.

2024

1. Imyitozo yo kunanura imitsi y'amaguru

- Hagarara ku birenge bitandukanye gahoro.
- Ivi ry'ukuguru kwawe wishingikirijeho rigomba kuba rihinnye gato.
- Buhoro buhoro heta ivi ryawe, uzane agatsinsino kawe ukerekeza ku kibuno cyawe.
- Heta ivi ryawe ryonyine, uhagarare wemye.
- Komeza umere utyo mu gihe cy'amasegonda 2 hanyuma usubire muri pozisiyo yo gutangira.
- Subiramo ukoresheje ukundi kuguru.

2. Imyitozo yo gupfukama no guhaguruka

- Hagarara ukoresheje ibirenge byawe bitagaranyije kurusha intugu ho gato.
- Buhoro buhoro sunika ikibuno cyawe ukijyana inyuma uhese amavi.
- Komeza umere utyo mu gihe cy'amasogonda 2 hanyuma usubire muri pozisiyo yo gutangira.
- Gumisha igituza n'umutwe hejuru.
- Uyu ni umwitozo wo gupfukama no guhaguruka, bityo wikunama cyane.

3. Kuzamura ukuguru kw'inyuma

- Hagarara ibirenge bitandukanye gahoro.
- Ivi ry'ukuguru kwawe wishingikirijeho rigomba kuba rihinnye gato.
- Buhoro buhoro zamura ukuguru kumwe ukujyana inyuma, umugongo ugororotse.
- Komeza umere utyo mu gihe cy'amasogonda 2 hanyuma usubire muri pozisiyo yo gutangira.
- Subiramo ukoresheje ukundi kuguru.

4. Kuzamura ukuguru ku ruhande

- Hagarara ibirenge byegeranye.
- Ivi ry'ukuguru kwawe wishingikirijeho rigomba kuba rihinnye gato.
- Buhoro buhoro zamura ukuguru kumwe ku ruhande, uugongo urambutse kandi wemye.
- Ikirenge gikomeze kureba imbere.
- Komeza umere utyo mu gihe cy'amasogonda 2 hanyuma usubire muri pozisiyo yo gutangira.
- Subiramo ukoresheje ukundi kuguru.

5. Guhagarara ku mano

- Hagarara utandukanyije ibirenge gato.
- Buhoro buhoro uhagarare ku birenge uzamuye udutsinsino twawe.
- Komeza umere utyo mu gihe cy’amasogonda 2 hanyuma buhoho buhoro umanure udutsinsino ku butaka.
- Subiramo.

6. Guhagarara ku kuguru kumwe (Flamingo)

- Hagarara utandukanyije ibirenge gato.
- Ivi ry'ukuguru kwawe wishingikirijeho rigomba kuba rihinnye gato.
- Hagarara uzamure ivi ry'iburyo, unyuze ukuguru kw'iburyo kugera mu cya kabiri cy’ukuguru kw’ibumoso.
- Komeza iyo pozisiyo mu gihe cy’amasogonda 2 hanyuma wongere utangire iyo pozisiyo.
- Subiramo ukoresheje ukundi kuguru.

7. Kugenda ku murongo

- Hagarara wemye hafi y'urukuta cyangwa kuri kontwari hanyuma urebe imbere.
- Shyira ikirenge kimwe imbere y’ikindi kugira ngo ibirenge byawe bikore umurongo ugororotse.
- Tera intambwe ujya imbere, ugenda ku murongo ugororotse.
- Subiramo intambwe 10 cyangwa zirenga.
- Hindukira usubiremo uwo mwitozo.

8. Pompaje zo ku rukuta

- Shyira ibiganza byawe ku rukuta biringanire n’intu.
- Gumisha udutsinsino twawe hasi.
- Buhoro buhoro manuka werekeza ku rukuta uhina inkokora zawe mu gihe umugongo wawe ukomeza kuba ugororotse. Komeza iyo pozisiyo mu gihe cy’amasogonda 2.
- Buhoro buhoro rambura amaboko yawe kugira ngo usubire muri pozisiyo yo gutangira.
- Komeza iyo pozisiyo mu gihe cy’amasogonda 2. Oroshya inkokora (zidafunze). Subiramo.

9. Koroshya urukenyerero

- Uyu mwitozo ugizwe n’ibyiciro 2 byo kuzamura.
- Ivi ry'ukuguru kwawe wishingikirijeho rigomba kuba rihinnye gato.
- Zamura ukuguru kumwe ukwerekeza ku gituza hanyuma ukomeze umere utyo mu gihe cy’amasogonda 2,
- hanyuma uzamure ukuguru hejuru cyane hanyuma wongere wongere umere utyo.
- Buhoro buhoro subira muripozisiyo yo gutangira.
- Subiramo ukoresheje ukundi kuguru.

10. Kurenza intambwe ubisikanya amaguru

- Tera intambwe ku ruhande rumwe, uzamura ukuguru hejuru nk’aho ukandagira igisanduku gitoya.
- Subira muri pozisiyo yo gutangira ukandagira kandi ukanarenga icyo gisanduku usubira inyuma.
- Subiramo ukoresheje ukundi kuguru.

11. Kwicara no guhagarara

- Icara werekeye imbere y’intebe ibirenge bitandukanye.
- Igema gatoya ujya imbere.
- Haguruka buhoro buhoro, ukoresheje amaguru yawe, ntukoreshe amaboko.
- Komeza urebe imbere. Hagarara wemye
- Kugira ngo wicare: egamira ujya imbere gatoya, hina amavi yawe hanyuma umanure ikibuno cyawe buhoro buhoro usubira muri ya ntebe.

Umujyi wa Ottawa ntushobora kuryozwa uruhare urwo ari rwo rwose rufitanye isano n’imyitozo yerekanwe kuri iki cyapa.