

ශ්‍රී ලංකාවේ උත්සව සමයේ සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී සිදුවන අනතුරු සහ හදිසි වෛද්‍ය තත්ත්වයන් වැළැක්වීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශ.

කර්තෘ මණ්ඩලය:

- වෛද්‍ය ලාල් ඒකනායක: අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය, ක්‍රීඩා හා තරුණ කටයුතු අමාත්‍යාංශය
- මහාචාර්ය අරංජන් කරුණානායක: සභාපති, ශ්‍රී ලංකා ක්‍රීඩා වෛද්‍ය සංගමය, වෛද්‍ය පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය
- වෛද්‍ය සෙනිත ලියනගේ: විශේෂඥ වෛද්‍ය - හදිසි ප්‍රතිකාර, කොළඹ දකුණ ශික්ෂණ රෝහල
- වෛද්‍ය දිමුත් මානගේ: විශේෂඥ වෛද්‍ය- ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වෛද්‍ය
- වෛද්‍ය චිරන්තිකා විතාන: විශේෂඥ වෛද්‍ය - ප්‍රජා වෛද්‍ය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
- වෛද්‍ය සමිත සිරිතුංග: විශේෂඥ වෛද්‍ය - ප්‍රජා වෛද්‍ය, බෝ නොවන රෝග ඒකකය
- වෛද්‍ය බුද්ධික ලොකුගමිහේවා: ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වෛද්‍ය
- වෛද්‍ය ඉර්ෂාඩ් මුෂුඩ්: ලේඛකාධිකාරී: ප්‍රජා වෛද්‍යල බෝ නොවන රෝගල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය චතුර චිදිරිසිංහ: වෛද්‍ය නිලධාරී, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය, ක්‍රීඩා හා තරුණ කටයුතු අමාත්‍යාංශය

සංස්කාරකවරු:

- වෛද්‍ය ලාල් ඒකනායක: අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය, තරුණ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය සෙනිත ලියනගේ: විශේෂඥ වෛද්‍ය - හදිසි ප්‍රතිකාර, කොළඹ දකුණ ශික්ෂණ රෝහල.
- වෛද්‍ය සමිත සිරිතුංග: විශේෂඥ වෛද්‍ය - ප්‍රජා වෛද්‍ය, බෝ නොවන රෝග ඒකකය.
- වෛද්‍ය බුද්ධික ලොකුගමිහේවා: ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී - : ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වෛද්‍ය
- වෛද්‍ය ඉර්ෂාඩ් මුෂුඩ්: ලේඛකාධිකාරී: ප්‍රජා වෛද්‍යල බෝ නොවන රෝගල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය චතුර චිදිරිසිංහ: වෛද්‍ය නිලධාරී, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය, තරුණ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය

උපදේශකවරු:

- වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන: සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්.
- චතුරණී ද සිල්වා මිය: ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම්, පළාත් සභා හා පළාත් පාලන අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය චිස්.සී. වික්‍රමසිංහ මිය: නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, බෝ නොවන රෝගල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය සමිද්ධි සමරකෝන් මිය: අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝගල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය ශ්‍රීනී අලහකෝන් මිය: අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝගල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- ඒ.ආර්. අනමඩ් මිය: ප්‍රධාන නීති නිලධාරී, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

සිංහල පරිවර්තනය:

- වෛද්‍ය සමිත සිරිතුංග: විශේෂඥ වෛද්‍ය - ප්‍රජා වෛද්‍ය, බෝ නොවන රෝග ඒකකය. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- වෛද්‍ය ඉන්දික ගුණවර්ධන: ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී - ප්‍රජා වෛද්‍ය, බෝ නොවන රෝග ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- වෛද්‍ය රන්දුල කුරුප්පු: පර්යේෂණ සහයක, බෝ නොවන රෝග ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

තාක්ෂණික සහාය:

- අසංක වීරක්කොඩි මහතා: සංවර්ධන නිලධාරී, බෝ නොවන අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- ආර්. චම්. ඩී. සෞම්‍ය මිය: සංවර්ධන නිලධාරී, බෝ නොවන රෝග අංශය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

இலங்கையில் திருவிழாக்காலங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய காயங்கள் மற்றும் சடுதியான கடும மருத்துவ நிலைமைகளைத் தடுத்தல் பற்றிய வழிகாட்டல்கள்.

ஆசிரியர்கள்:

- திருமதி சத்துராணி டி சிவா (மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் அமைச்சின் சிரேஷ்ட உதவிச் செயலாளர்)
- வைத்தியகலாநிதி. லால் ஏக்கநாயக்க (பணிப்பாளர் நாயகம், விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம், இளைஞர் விவகாரங்கள் மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சு)
- பேராசிரியர் அரஞ்சன் கருணநாயக்க (தலைவர், இலங்கை விளையாட்டு மருத்துவ சங்கம், மருத்துவ பீடம், களனி பல்கலைக்கழகம்)
- வைத்தியகலாநிதி .செனிதா லியனகே (விசேட வைத்திய நிபுணர் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு, போதனா மருத்துவமனை கொழும்பு தெற்கு)
- வைத்திய கலாநிதி. திமுத்து மனாகே (விசேட மருத்துவ நிபுணர், விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி மருத்துவம்)
- வைத்திய கலாநிதி. சிராந்திகா விதான (விசேட சமூக மருத்துவ நிபுணர், குடும்ப சுகாதார பணியகம்)
- வைத்திய கலாநிதி. சமிதா சிரிதுங்க (விசேட சமூக மருத்துவ நிபுணர், தொற்றா நோய்கள் தடுப்பு பணிமனை)
- செல்வி. ஏ.ஆர். அஹமட் (தலைமை சட்ட அதிகாரி, சுகாதார அமைச்சு)
- வைத்திய கலாநிதி. புத்திக லோகுகம்ஹேவா (சிரேஷ்ட மருத்துவ பதிவாளர், விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி மருத்துவம்)
- வைத்திய கலாநிதி. இர்ஷாத் மகூட் (மருத்துவ பதிவாளர், சமூக மருத்துவம், தொற்றா நோய்கள் தடுப்பு பணிமனை)
- வைத்திய கலாநிதி. சத்தூர எதிரிசிங்க (வைத்திய அதிகாரி, விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம், இளைஞர் விவகார மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சு)

பதிப்பாசிரியர்கள்:

- வைத்திய கலாநிதி. லால் ஏக்கநாயக்க (பணிப்பாளர் நாயகம், விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம், இளைஞர் விவகார மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சு)
- திய கலாநிதி. செனிதா லியனகே (விசேட வைத்திய நிபுணர், அவசர சிகிச்சை பிரிவு போதனா வைத்தியசாலை, கொழும்பு தெற்கு)
- வைத்திய கலாநிதி. சமிதா சிரிதுங்க (விசேட வைத்திய நிபுணர் சமூக மருத்துவத்துறை, தொற்றா நோய்கள் பணிமனை)
- வைத்திய கலாநிதி. புத்திக லோகுகம்ஹேவா (சிரேஷ்ட மருத்துவ பதிவாளர், விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி மருத்துவம்)
- வைத்திய கலாநிதி. இர்ஷாத் மகூட் (மருத்துவ பதிவாளர், சமூக மருத்துவம், தொற்றா நோய்கள் பணிமனை)
- வைத்திய கலாநிதி. சத்தூர எதிரிசிங்க (வைத்திய அதிகாரி, விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம், இளைஞர் விவகார மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சு)

தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு மற்றும் பிழை திருத்தல் மேற்பார்வை:

- வைத்திய கலாநிதி. அனுஷாந்தினி பிரசன்னா (பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி தொற்றா நோய்கள் தடுப்பு பிரிவு, வவுனியா/2024/2025)
- வைத்திய கலாநிதி. இரெங்கசாமி பிரசன்னா (பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி தொற்றா நோய்கள் தடுப்பு பிரிவு, வவுனியா/2025/2026)
- வைத்திய கலாநிதி. அஹமட் அப்ரிஈன் (ஆய்வு உதவியாளர்) தொற்றா நோய்கள் பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு
- திரு. கோபால் திரேஸ்குமார் (அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், தொற்றா நோய்கள் தடுப்பு பிரிவு, வவுனியா)
- செல்வி. பத்மினி ராசேந்திரம்.(அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், தொற்றா நோய்கள் தடுப்பு பிரிவு, வவுனியா)

தொழில்நுட்ப உதவியாளர்கள்:

- திரு அசங்க வீரக்கொடி - அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், தொற்றாத நோய்கள் பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு
- திருமதி சு.ஆ.னு. செளமயா - அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், தொற்றா நோய்கள் பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு

Guidelines for Prevention of Injuries and Acute Medical Conditions Related to Sports Events Organized During Festival Season in Sri Lanka

Authors:

- Ms Chaturani de Siva, Senior Assistant Secretary, Ministry of Provincial Councils and Local Governments
- Dr Lal Ekanayake, Director General, Institute of Sports Medicine, Ministry of youths and Sports
- Prof. Aranjana Karunannayake, President, Sri Lanka Sports Medicine Association, Faculty of Medicine, University of Kelaniya
- Dr Senitha Liyanage, Consultant Emergency Physician, Colombo South Teaching Hospital
- Dr Dimuthu Manage, Consultant in Sports and exercise medicine
- Dr Chiranthika Vithana, Consultant Community Physician, Family Health Bureau
- Dr Samitha Siritunga, Consultant Community Physician, Directorate of Non Communicable Diseases
- Ms A.R. Ahamed, Chief Legal Officer, Ministry of Health
- Dr. Buddhika Lokugamhewa, Senior registrar in Sports and exercise medicine)
- Dr Irshad Mashood, Registrar in Community Medicine, Directorate of Non Communicable Diseases
- Dr Chatura Edirisingha, Medical Officer, Institute of Sports Medicine, Ministry of youths and Sports

Editors:

- Dr Lal Ekanayake, Director General, Institute of Sports Medicine, Ministry of youths and Sports
- Dr Senitha Liyanage, Consultant Emergency Physician, Colombo South Teaching Hospital
- Dr Samitha Siritunga, Consultant Community Physician, Directorate of Non Communicable Diseases
- Dr. Buddhika Lokugamhewa, Senior registrar in Sports and exercise medicine)
- Dr Irshad Mashood, Registrar in Community Medicine, Directorate of Non Communicable Diseases
- Dr Chatura Edirisingha, Medical Officer, Institute of Sports Medicine, Ministry of youths and Sports

Advisors:

- Dr Asela Gunawardhana- director general of health services
- Ms Chaathurani de Silva- senior assistant secretary, ministry of provincial and local government
- Dr s. c. wickramasingha – Deputy Director General- NCD, Ministry of Health
- Dr samidhi Samarakoon- Deputy Director General- Medical Service 2, ministry of health
- Dr Shreeni Alahakoon- Director- Directorate of Non Communicable Diseases, ministry of health
- Ms A. R. Ahamad – Chief legal Officer, ministry of health

Technical Support:

- Mr Asanka Weerakkodi- Development Officer, Directorate of Non Communicable Diseases, Ministry Of Health
- Ms R.M.D. Saumya - Development Officer, Directorate of Non Communicable Diseases, Ministry Of Health

CONTENTS

கிண்கிண

சோடூ லாரீஸீசடீஸ	1
வீஸீஸீத லாரீஸீசடீஸ	7
கூபீபீ-சூர்	9
கல லரகா டீவீல	13
சா சடீ தரக	17
சீஸீஸூவீ தரக ஓசவீ	21
ஓர் சடீஸூவீ தரக ஓசவூ	25
கலீடீ லத டேவீ டேவீய தவா டேத டால	29
ஓஸீசத கலீ தலீல	31
கல டீஸூவீ ஓசவீ	35
கலீ சலீஸூவீ தரக	37

தமீழ்

வலாது வலீகாட்டுதல்கள்	43
தலீத்துவலாந வலீகாட்டுதல்கள்	49
தலையணை சண்டை	51
ஊர் சுற்றூட்டப் ஓட்டீ	55
சைக்கிள் ஓட்டுதல் நிகழ்வுகள்	59
நீச்சல் ஓட்டீகள்	63
படகூட்டுதல் நிகழ்வுகள்	67
தேசிக்காய் கரண்டி ஓட்டப் ஓட்டீ	71
சறுக்கு மரம் ஏறுதல்	73
கயிறு இழுத்தல் ஓட்டீ	77
சாக்கு ஓட்டப்போட்டீ	79

English

GENERAL GUIDELINES	85
SPECIFIC GUIDELINES	91
PILLOW-FIGHTING	93
CROSS COUNTRY RUNNING	97
CYCLING EVENTS	101
SWIMMING EVENTS	105
ROWING EVENTS	109
LIME AND SPOON RACE	113
CLIMBING THE GREASY POLE	115
TUG-OF-WAR	119
SACK RACE	121

ANNEXURES	123
------------------	-----

උත්සව සමයේදී ශ්‍රී ලංකාව තුළ සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව්වල දී අනතුරු සිදුවීම සහ බරපතල වෛද්‍ය තත්ත්වයන් ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ

උත්සවයන් ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ අභිචාර්යය අංගයක් වන අතර එම උත්සව වසර මුළුල්ලෙහිම උනන්දුවෙන් හා උද්යෝගයෙන් සමරනු ලැබේ. මෙම උත්සව සැමරීමේ දී විවිධ ක්‍රීඩා ඉසව් සංවිධානය කිරීම ද එම උත්සවයන් හි අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. මෙම කාලය තුළ මිනිසුන් සතුටින් සහ ප්‍රීතියෙන් උත්සව සැමරීම සිදු කළද ඔවුන් විවිධ අනතුරු වලට සහ රෝගාබාධයන්ට ලක්වීමේ හැකියාවක් පවතියි. ජනතාව විශාල වශයෙන් රැස්වෙන අවස්ථාවන් හි සිට සාම්ප්‍රදායික චාරිත්‍ර සඳහා සහභාගී වීම දක්වා විවිධ පසුබිම්වල ඒකරාශී වීමේ දී ද හදිසි අනතුරු සිදුවීමේ සහ වෙනත් වෛද්‍යමය හදිසි අවස්ථා ඇතිවීමේ හැකියාව ඉහළ නැංවෙයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වෙන උත්සවයන්හි ඒවාට අනන්‍ය සංස්කෘතික විවිධත්වයක් පැවතීම සහ අනන්‍ය සම්ප්‍රදායන් අනුගමනය කිරීම හේතුවෙන් අනතුරු වැළැක්වීම සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා ඊට ගැළපෙන ප්‍රවේශයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ජාතිකත්වය සහ ආගම කවරක් වුවද සෑම ක්‍රීඩා ඉසව්වකම ඊට ආවේණිකව පවතින අවදානම් වලට අමතරව, සෑම අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන්ම ජනගහන කළමනාකරණය, පාරිසරික උපද්‍රව සහ සෞඛ්‍ය අවදානම් වශයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවට අදාළ අභියෝග මාලාවක් පවතියි.

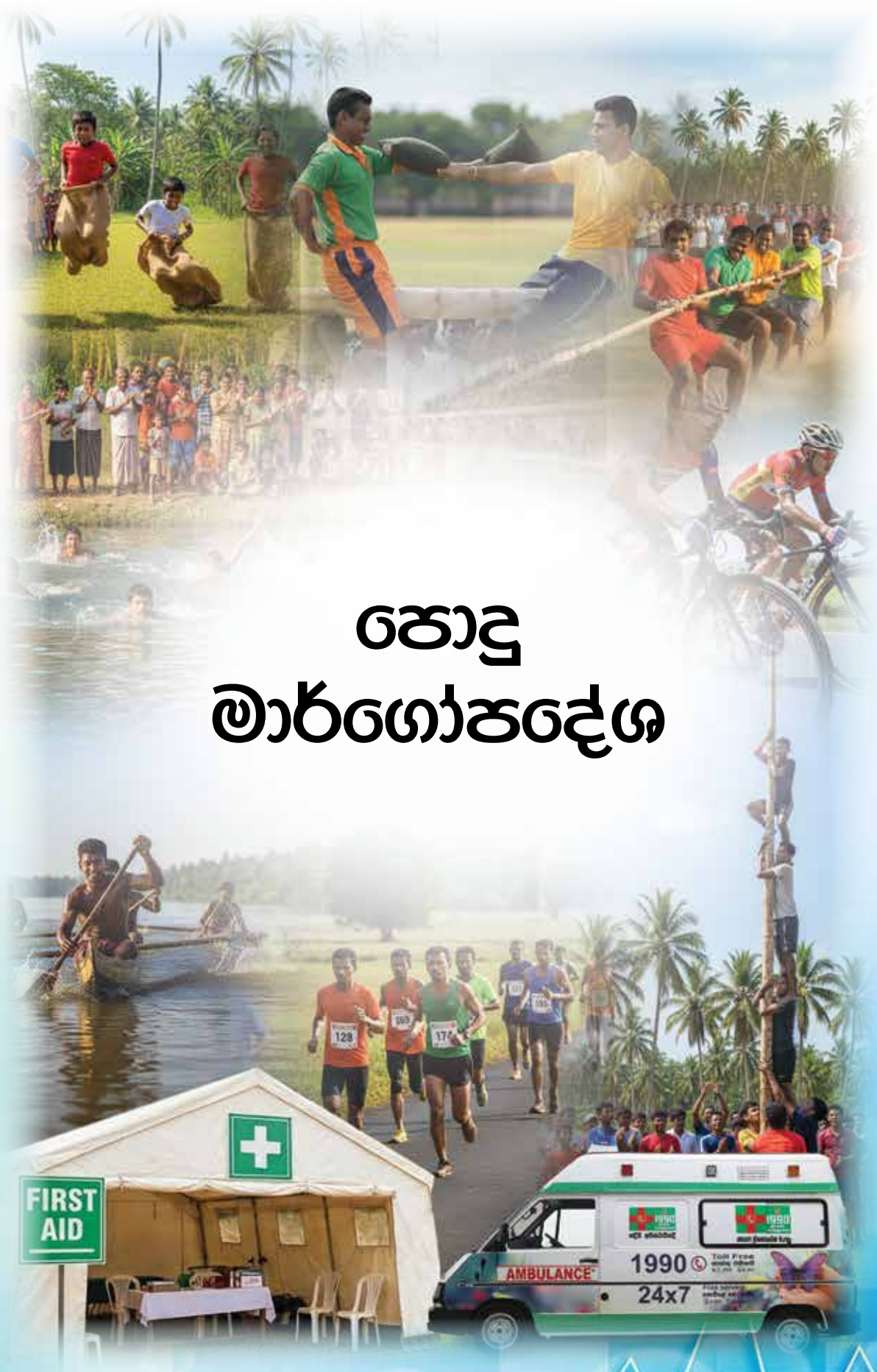
විමෝචන ශ්‍රී ලංකාව තුළ උත්සව සමයේදී සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව් සැමරුම් සහ තරගකාරීත්වය සඳහා ප්‍රජාවන් එකට එක් කරනු ලබයි. 'කොට්ට පොර ගැසීම' සහ 'කනා මුට්ටි බිඳීම' වැනි සාම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩාවන්හි සිට ගම හරහා දිවීම සහ පාපැදි තරග වැනි නූතන ක්‍රීඩා ඉසව්, මලල ක්‍රීඩාවේ ඇති ජවය සහ සංස්කෘතිකමය උරුමය විදහා දක්වනු ලබයි. කෙසේ වුවද, තරගකාරීත්වයේ උද්වේගයට අමතරව අනතුරු සිදුවීමේ සහ බරපතල වෛද්‍යමය තත්ත්වයන් උද්ගතවීමේ හැකියාවක් පවතින බැවින් සහභාගීවන්නන්ගේ සහ ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නතාවය සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා පුළුල් මාර්ගෝපදේශ අත්‍යවශ්‍ය වේ.

උත්සව සැමරුම් අතරතුර පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී මහජන සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම සහ ආරක්ෂාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ වැදගත්කම හඳුනා ගනිමින්, අනතුරු සිදුවීම සහ බරපතල වෛද්‍යමය තත්ත්වයන් පැන නැගීම හා සම්බන්ධ අවදානම් අවම කිරීම සඳහා විවැනි අවස්ථා හා බැඳුණු සුවිශේෂී අභියෝගයන්ට මුහුණ දීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශ ප්‍රථම වරට 2024 දී සකස් කරන ලද අතර විවිධ පාර්ශ්වකරුවන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණ ඇතිව දෙවන සංස්කරණය 2025 දී මෙසේ ඉදිරිපත් කෙරේ. උත්සවයන්ට සමගාමීව පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව්හි සාර්ථකත්වය සහ විනෝදජනකතාවය සහතික කිරීම සඳහා සහභාගීවන්නන්ගේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යය සඳහා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුතුවේ. මෙම මාර්ගෝපදේශවල අරමුණ වනුයේ උත්සවයන් ආරක්ෂිතව සහ විනෝදශීලීව සැමරීම සහතික කිරීම සඳහා සංවිධායකයින්, සහභාගීවන්නන් සහ ප්‍රජාවන් අත්‍යවශ්‍ය දැනුමින් සහ උපායමාර්ගයන්ගෙන් සන්නද්ධ කිරීම වේ.

සියලුම ක්‍රීඩා උත්සව වලදී අනුගමනය කළ යුතු පොදු මාර්ගෝපදේශ සහ හඳුනාගත් විශේෂිත ඉසව් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ මෙමගින් විස්තර කෙරෙයි. තවද, මෙම මාර්ගෝපදේශ තවදුරටත් යාවත්කාලීන කිරීම සඳහා පරිශීලකයින්ගේ අදහස් වැඩි වැඩියෙන් අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

බෝ නොවන රෝග ඒකකය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
දුරකථනය/ ෆැක්ස්: 0112 669599/ විද්‍යුත් තැපෑල: acutencd@gmail.com
2025 මාර්තු



ಶೌಧ್ಯ ಮಾರ್ಗೋಪದೇಶ

01. යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය



(අ) පූර්ව සිදුවීම් පුහුණුව:

මැරතන්, ගම හරහා දිවීම සහ පාපැදි පැදීම වැනි දිගු වේලාවක් පැවැත්වෙන ඉසව් සඳහා තරඟ වදින්නන් අවම වශයෙන් තරඟයට සති 6කට පෙර පුහුණු වීම් සිදු කළ යුතු ය.

(පුහුණුකරුවෙකු යටතේ පුහුණුවීම් සිදු කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.)

(ආ). තරඟයට පෙර සිදු කරනු ලබන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන්:

- i. ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සූදානම් පිළිබඳ සියලු දෙනා සඳහා අදාළ වන ප්‍රශ්නාවලිය පිරික්සුම් ලැයිස්තුව (2024 PAR-Q+) (ඇමුණුම I) භාවිත කරමින් හෘද වාහිනී යෝග්‍යතාව පූර්ව රෝගී තත්වයන් සහ සහභාගී වීම සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන ප්‍රතිරෝධතා සඳහා පරීක්ෂාවන් සිදු කළ යුතු ය.
- ii. මැරතන්, ගම හරහා දිවීම, පාපැදි තරඟ, මීටර් 8000 වැඩි පිහිනුම් ආදී මධ්‍යස්ථ මට්ටමෙහි හෝ ඊට ඉහළ මට්ටමෙහි ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා සහභාගිවන්නන් තරඟයට අවම වශයෙන් එක් සතියකට පෙර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සූදානම් සඳහා අදාළ වන පූර්ව තරඟ වෛද්‍ය තක්සේරුව (Pre Competition Medical Assessment - PCMA) ප්‍රශ්නාවලිය භාවිත කරමින් පවත්වනු ලබන පූර්ව තරඟ සෞඛ්‍ය ඇගයීමකට භාජනය විය යුතු ය (ඇමුණුම II).



(ඇ) වෛද්‍ය අනුමැතිය:

හඳුනාගත් රෝගී තත්වයන් සහිත සහභාගිවන්නන් ඔවුන් නිතිපතා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා වෛද්‍යවරයා (තරඟකරු සාමාන්‍යයෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා සෞඛ්‍ය සත්කාර වෛද්‍යවරයා) වෙතින් අදාළ ක්‍රීඩා ඉසව්වට සහභාගී වීමට තවත් යෝග්‍ය බව ප්‍රකාශ කරමින් වෛද්‍ය අනුමැතිය ලබා දීමේ සහතිකයක් ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

(ඈ) සජලනය සහ පෝෂණය:

ඉසව්ව පැවැත්වීමට පෙර, පැවැත්වෙන අතරතුර සහ ඉන් පසුව සජලනය සහ පෝෂණය පවත්වා ගැනීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කරන්න.



02. පරිසරයේ ආරක්ෂාව



(අ) ස්ථාන පරීක්ෂාව:

- i. සිදුවිය හැකි අනතුරු හඳුනා ගැනීමට සහ අවම කිරීමට උත්සවය පැවැත්වීමට පෙර එම ස්ථානය හොඳින් පරීක්ෂා කිරීම.
- ii. අසමාන භූමි ප්‍රදේශ, බාධක හෝ ප්‍රමාණවත් පරිදි ආලෝකයක් නොමැති වීම වැනි ගැටලුවලට විසඳුම් ලබා දීම.
- iii. පරිසරයේ වායු දූෂණ මට්ටම සලකා බැලීම සහ වායු දූෂණ තත්ත්වයක් පවතින්නේ නම් උත්සවය කල් දැමීම හෝ නැවත සැලසුම් කිරීම.

(ආ) ආරක්ෂක පියවර:

- i. ප්‍රවේශ වීම පාලනය කිරීම, අනවසරයෙන් ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සහ පිරිස් හැසිරීම කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂක පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ii. හදිසි පිටවීම් පැහැදිලිව සලකුණු කිරීම සහ ඒවාට පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි බව සහතික කිරීම.



03. උපකරණවල ආරක්ෂාව



(අ) උපකරණ පරීක්ෂාව:

- i. ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන සියලුම උපකරණ පරීක්ෂා කර ඒවායෙහි සුරක්ෂිතභාවය සහතික කිරීම.

04. ප්‍රථමාධාර සහ හදිසි සත්කාර

(අ) ස්ථානීය වෛද්‍ය පහසුකම්:

- i. උත්සවය පැවැත්වෙන ස්ථානයේ මනාව සන්නද්ධ කරන ලද ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථානයක් / මධ්‍යස්ථාන උපායමාර්ගික අයුරින් ස්ථාපිත කිරීම. (ඇමුණුම III - ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථානය සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ)
- ii. මූලික ජීවිත ආධාරක (BLS) කුසලතා සහිත පුහුණු ප්‍රථමාධාර සපයන්නන්/වෛද්‍ය සේවකයින් මෙම ස්ථානවල සිටින බවට සහතික වීම.





(ආ) සන්නිවේදන පද්ධති:

- i. ඉක්මන් වාර්තාකරණය සහ වෛද්‍යමය හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පහසුකම් සැලසීම සඳහා කාර්යක්ෂම සන්නිවේදන ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ii. සම්බන්ධීකරණය සඳහා මධ්‍යගත සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානයක් හෝ පුද්ගලයෙකු නම් කිරීම.
- iii. වැදගත් හදිසි ඇමතුම් අංක (උදා: ළඟම ඇති ප්‍රාදේශීය රෝහල, සුවසැරිය ගිලන්රට් සේවය, අදාළ ගිනි නිවන හමුදාව, ප්‍රදේශයේ පොලිස් ස්ථානය ආදිය) අදාළ ස්ථානයෙහි ඇති බවට සහතික කිරීම.
- iv. හදිසි අවස්ථාවකදී ආසන්නතම ප්‍රාදේශීය රෝහල සමග සන්නිවේදන කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා යාන්ත්‍රණයක් ස්ථාපිත කිරීම.
- v. සංවිධායක කමිටුවෙහි සියලුම සාමාජිකයින්ට මෙම තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය ඇති බවට සහතික කිරීම.

05. රෝහල වෙත ප්‍රවාහනය

(අ) හදිසි අවස්ථාවලදී ප්‍රවාහන කටයුතු සිදු කිරීම:

- i. වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම සඳහා අනතුරට/රෝගාබාධයට ලක් වූ පුද්ගලයින් ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා නම් කරන ලද වාහනයක්/වාහන තිබීම.

වැදගත්: අනතුරකට/ රෝගාබාධයකට ලක්වූ තැනැත්තාගේ පිටුපස නැමීමකින් තොරව සුවපහසු ලෙස ප්‍රවාහනය කළ හැකි වාහන අවම වශයෙන් එකක් හෝ තිබීම සුදුසුය. උදා: ගිලන් රථය, පිකප් ට්‍රැක්, කුඩා ලොරිය හෝ බෙදා හැරීමේ වාහනය. එබැවින් ත්‍රිරෝද රථය මේ සඳහා යෝග්‍ය වාහනයක් නොවනු ඇත.

- ii. ප්‍රදේශයේ පවතින වෛද්‍ය පහසුකම් සමග සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා සන්නිවේදන මාර්ග ස්ථාපිත කිරීම සහ පැන නැගිය හැකි හදිසි අවස්ථා පිළිබඳ කල්තියා ඔවුන් දැනුවත් කිරීම.



(ආ) හදිසි සම්බන්ධතා:

- i. ප්‍රදේශයේ රෝහල් සහ වෛද්‍ය වෘත්තිකයන් ඇතුළත් වන පරිදි හදිසි අවස්ථා සම්බන්ධතා ලැයිස්තුවක් සැපයීම.
- ii. සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට මෙම තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශය ඇති බවට සහතික කිරීම.

06. කාලගුණය පිළිබඳ සලකා බැලීම



(අ) කාලගුණය නිරීක්ෂණය කිරීම:

- i. අදාළ අවස්ථාවට පෙර පවතින සහ වීම අවස්ථාව අතරතුර පවතින කාලගුණික තත්ත්වයන් (තාපය, වැසි, වායු දූෂණය) නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ii. කාලගුණ විද්‍යාත්මක සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක කර අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වයන් මගින් අවදානමක් ඇති කෙරෙන්නේ නම් අදාළ උත්සවය කල් දැමීම හෝ නැවත සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ සලකා බැලීම.

ආ) තාපය සම්බන්ධයෙන් වන මාර්ගෝපදේශ:

- i. සජල කිරීමේ ස්ථාන සහ සෙවන සහිත විවේක ස්ථාන ඇතුළත් වන පරිදි ඉහළ උෂ්ණත්වයන්හිදී උත්සව අවස්ථා කළමනාකරණය කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ සැපයීම.
- ii. මැරතන්, ගම හරහා දිවීම, පාපැදි තරග වැනි දිගු වේලාවක් පැවැත්වෙන තරග ආරම්භ කිරීමට වඩාත් සුදුසුම වේලාව වන උදෑසන 7.00 ට පෙර අදාළ තරග ආරම්භ කිරීම.



07. සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම



(අ) අදාළ අවස්ථාවට පෙර කෙටි විස්තර කිරීම් සිදු කිරීම:

- i. මත්පැන් පානය කර සහභාගී වීම අධෛර්යමත් කිරීම.
- ii. ආරක්ෂක රෙගුලාසි, හදිසි අවස්ථා කාර්ය පටිපාටි සහ තුවාල සිදුවීම් පිළිබඳ ක්ෂණිකව වාර්තා කිරීමේ වැදගත්කම ආවරණය වන පරිදි සහභාගිවන්නන් සඳහා අදාළ අවස්ථාවට පෙර කෙටි විස්තර කිරීම් සිදු කිරීම.
- iii. ආරක්ෂාව පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ දැක්වෙන පරිදි තොරතුරු අඩංගු දෑ බෙදා හැරීම/ ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

(ආ) සෞඛ්‍ය අධ්‍යයනය:

- i. පුද්ගලික වශයෙන් සෞඛ්‍යය සහ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම.
- ii. ක්‍රීඩා ආශ්‍රිතව පොදුවේ ඇතිවන අනතුරු සහ රෝගයන්ගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත්තාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම.



08. අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම



(අ) උත්සව සමයේ ක්‍රීඩා ඉසව්ව සංවිධානය කිරීමේදී ඇතිවිය හැකි අනතුරු සහ උග්‍ර වෛද්‍ය තත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා වන පිරික්සුම් ලැයිස්තුව සැම විටම සම්පූර්ණ කරන්න (ඇමුණුම IV):

සැ.යු. මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව ඔබගේ පහසුව සඳහා පමණක් සකස් කර ඇත. කෙසේ වෙතත්, වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා මාර්ගෝපදේශය වෙත යොමු වීම වඩාත් සුදුසු වන අතර, පිරික්සුම් ලැයිස්තුව සම්පූර්ණ කිරීමට පෙර පළමුව මාර්ගෝපදේශයේ අඩංගු කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම සහ දැනුවත් වීම අවධාරණය කෙරේ.

මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව ඔබගේ පහසුව සහ ඉක්මන් යොමුව සඳහා පමණක් සකස් කර ඇත. කෙසේ වෙතත්, වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා මාර්ගෝපදේශය වෙත යොමු වීම වඩාත් සුදුසු වන අතර, පිරික්සුම් ලැයිස්තුව සම්පූර්ණ කිරීමට පෙර මාර්ගෝපදේශය ප්‍රවේශමෙන් කියවා එහි අඩංගු කරුණු පිළිබඳව දැනුවත් වීම සුදුසුය.

(ආ) ආරක්ෂාව සම්බන්ධ කරුණු සහ හදිසි අවස්ථා සැලසුම් සම්බන්ධයෙන් සැම විටම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම:



(ඇ) සිදුවීම් වාර්තා:

- i. සිදුවීම් වාර්තා කිරීමේ යාන්ත්‍රණයක් ඇති කිරීම.
- ii. උත්සවය අතරතුර සිදු වූ සියලුම අනතුරු සහ හදිසි අවස්ථා පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක වාර්තා තබා ගැනීම.
- iii. හඳුනාගත් සෞඛ්‍ය ගැටලු අනාගතයේ දී ඇති වීම අවම කිරීමට සහ ඒවායෙහි බලපෑම අඩු කිරීමට අවශ්‍ය පූර්වාරක්ෂක පියවර ගැනීම පිළිබඳ වාර්තාව අදාළ උත්සව දිනයේ සිට සතියක් ඇතුළත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

(ඈ) සහභාගිවන්නන්, ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ ආරක්ෂක නිලධාරීන්ගෙන් ලබාගත් ප්‍රතිපෝෂණය මත අනුගමනය කරන ලද ආරක්ෂිත පියවරවල සවිලභාවය ඇගයීම සඳහා පශ්චාත්-සිද්ධි සංවාද සැසියක් පැවැත්වීම.

(ඉ) වර්ධනය කළ යුතු අංශයන් හඳුනා ගැනීම සඳහා සහ ආරක්ෂාව සහ සමස්ත අත්දැකීම් උසස් තත්වයකට පැමිණීම සඳහා ඉදිරියේ දී පැවැත්වෙන උත්සව සඳහා අවශ්‍ය ගැලපීම් සිදු කිරීම සඳහා ප්‍රතිපෝෂණය යොදා ගැනීම.

විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ

ඉහත සඳහන් කළ පොදු මාර්ගෝපදේශවලට අමතරව,
පහත සඳහන් ඉසව් සංවිධානය කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන
විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතු ය.

- කොට්ට-පොර
- ගම හරහා දිවීම
- පා පැදි තරග
- පිහිහීම
- ඔරු පැදීම
- දෙහි ගෙඩිය හැන්ද මත ගෙනයාමේ තරගය
- ශ්‍රීස් ගහ නැගීම
- කඹ ඇදීම
- ගෝනි රේස් තරගය

කොට්ට-තොර



සහභාගිවන්නන් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ:

- i. සාධාරණව ක්‍රීඩා කිරීම පිළිබඳ හිතී ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ අධික ලෙස ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම අධෛර්යමත් කිරීම.
- ii. අවදානමක් ඇති කළ හැකි තත්වයන් පවතීද යන්න පූර්වයෙන් හඳුනා ගැනීම සඳහා සහභාගිවන්නන් මූලික සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය විය යුතුය.
- iii. හිස, ගෙල සහ කොඳ ඇට පෙළෙහි තුවාල පිළිබඳ මෑත කාලීන රෝග ඉතිහාසයක් සහිත තැනැත්තන් සහ විවෘත තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා හෝ පසු විපරම් සඳහා යොමුව සිටින තැනැත්තන් සහභාගී කරවා නොගත යුතුය.
- iv. හිස, ගෙල සහ කොඳ ඇට පෙළෙහි තුවාල පිළිබඳ අතීත රෝග ඉතිහාසයක් සහිත තැනැත්තන් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

පැති කණු සහ මධ්‍ය බාහුව:

- i. පැති කණු සහ මධ්‍ය බාහුව හානි වී නොමැති බවත්, ක්‍රීඩකයන්ගේ බරට ඔරොත්තු දිය හැකි පරිදි ශක්තිමත් බවටත් වග බලා ගත යුතුය.
- ii. පැති කණු ආරක්ෂිතව සම්බන්ධ කර ඇති බවට වග බලා ගත යුතුය.
- iii. බිම සිට මධ්‍ය බාහුව දක්වා උපරිම උස සීමාව මීටර් 2 නොඉක්මවිය යුතුය.

පහිත වීමේ ප්‍රදේශය:

- i. වැටීම මගින් ඇතිවන බලපෑම අවම කිරීම සඳහා කණු වටා කුෂන් සහිත පහිත වීමේ ප්‍රදේශයක් සැපයිය යුතුය. රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ටි හෝ ඝන ගෝම් හෝ පිම්බිය හැකි මෙට්ටි වඩාත් යෝග්‍ය වුවද, විවෘතව නොමැති විටක දී පිදුරු හෝ ලී කුඩු වැනි මෘදු ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කිරීම යෝග්‍ය වේ.

වැදගත් වැටීමකදී තුවාල විය හැකි බැවින් වැලි, බොරළු හෝ ලී කැබලි භාවිතා නොකළ යුතුය.

- ii. පහිතවීමේ ප්‍රදේශය නිසි තත්වයේ පවතින බව සහතික කිරීම සඳහා නිසි පරීක්ෂාවකට ලක් කර පවත්වා ගත යුතුය.
- iii. වැටීමකදී ඇතිවන බලපෑම විසිරයාම සඳහා නිසි තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිත කරමින් පහිත වන ලෙසට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම

කොට්ටි:

- i. එක් කොට්ටියක උපරිම බර 650 ට නොඉක්මවිය යුතුය.
- ii. කොට්ටි ආවරණය/උරය සඳහා මෘදු රෙදි සහ අනතුරුදායක නොවන රෙදි වර්ග භාවිතා කළ යුතුය.
- iii. කොට්ටිය ඇතුළත සඳහා බොත්තම් වැනි දෑ භාවිත නොකර මෘදු සහ සැහැල්ලු කපු, ගෝම්, රෙදි වැනි ද්‍රව්‍ය භාවිත කළ යුතුය.

වැදගත්

කොට්ට තුළට ඝන, තියුණු දෑ යොදා භාවිතා කිරීම තහනම් කළ යුතුය.

- iv. විය හැකි භාගිය වළක්වා ගැනීම සඳහා කොට්ටවල තත්ත්වය නීති පරීක්ෂාවකට ලක්කර භාගියට පත් කොට්ට වෙනුවට වෙනත් කොට්ට ආදේශ කළ යුතුය.
- v. හානි වූ කොට්ට වෙනුවට භාවිතා කිරීම සඳහා අමතර කොට්ට කිහිපයක් තබා ගත යුතුය.

පොදු:

- i. සහභාගිවන්නන්ගේ වයස සහ බර ගැලපිය යුතුය.
- ii. නරඹන්නන් වඩාත් සමීපයට පැමිණීම වැළැක්වීම සඳහා පැහැදිලිව සීමා සලකුණු කළ යුතුය.
- iii. මැද කණුවේ සිට බිමට පතිත වන්නන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා පැති කණු දෙපස ශක්තිමත් මිනිසුන් කිහිප දෙනෙකු රැඳවිය යුතුය.



ගම හරහා දිවීම



ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන

- i. මාර්ගය දිගේ සෑම කිලෝ මීටරයකටම නියමිත කාල පරාසයන් තුළ ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන ස්ථානගත කිරීම තුළින් ධාවකයට ජලය හෝ ඛනිජ මිශ්‍රිත ජලය (electrolyte drinks) සඳහා ප්‍රවේශ විය හැකි බවට සහතික කිරීම.
- ii. සම්පූර්ණ දුර ප්‍රමාණයම ප්‍රමාණවත් ලෙස ආවරණය කිරීමට තරම් ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන ඇති බවට සහතික වීම.

වෛද්‍ය පහසුකම්

- i. අවශ්‍ය විටෙක ක්ෂණික ආධාර සැපයීම සඳහා ජංගම වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් යොදා ගැනීම.
- ii. විජලනය, උණුසුමෙන් ඇතිවන විඩාව සහ සුළු ආබාධ වැනි පොදු ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට ඔවුන් සුදානම්ව සිටිය යුතුය.

සෙවන සඳහා ආවරණ සහ විවේකය සඳහා වූ ස්ථාන

- i. තරග කරුවන්ට අවශ්‍ය විටෙක විවේක ගැනීමට හා වෙහෙස නිවා ගැනීමට හැකිවන පරිද්දෙන් ධාවන කටයුතු සිදු කරන මාර්ගයේ විවිධ ස්ථාන වල ආවරණ සහිත හා කුඩාරම් සකස් කිරීම.

මෙම ස්ථාන වල ජලය, ඛනිජ ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රිත ජලය (electrolyte drinks) සහ වෛද්‍ය උපකරණ යනාදිය ගබඩා කර තබා ගත යුතුය.

සූර්යාලෝකයෙන් ආරක්ෂා වීම (විකල්ප)

- i. හිරු එළියෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා හිරු ආවරණ ක්‍රීම් වර්ග, හිස් වැසුම්, සැහැල්ලු හා හුස්ම ගැනීමට පහසු අන්දමේ ඇඳුම් ඇඳීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම.
- ii. හිරු එළියෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා හිරු ආවරණ ක්‍රීම් රැගෙන ඒම අතපසු වුවත් සඳහා ලියාපදිංචි ස්ථානයෙන් ඒවා හිකුත් කිරීමට සැලකිලිමත් වීම.

උදෑසනම තරග ආරම්භ කිරීම.

- i. තරග කටයුතු පැවැත්වෙන දින, දිනයේ උණුසුම අධික වේලාවට නිරාවරණය වීම හැකි තාක් අවම කිරීම සඳහා තරග ඉසවුව වඩාත් සුදුසු වන්නේ උදෑසන 7.00 ට පෙර ආරම්භ කිරීමට කටයුතු සුදානම් කිරීමයි. එය උණුසුම ආශ්‍රිත රෝග වැළඳීමට ඇති අවධානම අඩු වීමට හේතු වේ.

රථවාහන පාලනය

- i. පළාත් පාලන ආයතන සමග සම්පව කටයුතු කර තරග මාර්ගයේ මාර්ග තදබදය අවම කරමින් තරගකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම.
- ii. මාර්ගය පැහැදිලිව සලකුණු කිරීමටත්, තරගකරුවන්ට තරග කරමින් සිටින බවට රියදුරන්ට දැනුම් දීමටත්, බාධක, සංඥා හා කෝන් (cones) භාවිත කිරීම.

පශ්චාත් තරඟ සහය

- i. තරඟයේ අවසාන සීමාවෙහි දී ක්‍රීඩකයන් ආරක්ෂාකාරී අන්දමින් යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම සඳහා වෛද්‍ය ආධාර, විෂලනය වැළැක්වීම, විවේකය ලබා ගැනීම සඳහා පශ්චාත් තරඟ සහය ලබා දීම.

සහභාගීවන්නන් සඳහා පුහුණුව/ දැනුවත් කිරීම

- i. සහභාගීවන්නන්ට සජලනය, වේගය සහ තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධවල ලකුණු හඳුනාගැනීම පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළුව උණුසුම් හා ආර්ද්‍රතාව සහිත තත්ත්වයේ දිවීම සඳහා සුදානම් වන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු සැපයීම.
- ii. තරඟයට පෙර සමාන පරිසර තත්ත්වයන් තුළ පුහුණු කිරීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කිරීම.



କା କଢ଼ି ଚରଣ



මාර්ග තෝරා ගැනීම සහ රට්වාහන කළමනාකරණය

- i. අවම වාහන තදබදයක්, හොඳ මාර්ග තත්ත්වයන් සහ පාපැදිකරුවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩක් සහිත මාර්ග තෝරන්න.
- ii. හියුණු වංගු, වලවල්, බෑවුම් වැනි අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හඳුනාගෙන ඒවා සලකුණු කරන්න.
- iii. හදිසි අවස්ථාවලදී භාවිතා කළ හැකි විකල්ප මාර්ග සැලසුම් කරන්න.
- iv. රට්වාහන නියාමනය කිරීමට සහ අවශ්‍ය ස්ථානවල මාර්ග වසා දැමීමට පොලිසිය සමග සම්බන්ධීකරණය කරන්න.
- v. සංඥා පුවරු සහ කේතු භාවිතා කරමින් පාපැදිකරුවන්ට මඟ පෙන්වීම සඳහා මාර්ගය පැහැදිලිව සලකුණු කරන්න.
- vi. අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා හරස් මාර්ගවල/ හන්දිවල ස්වේච්ඡා සේවකයන් යොදවන්න.

වෛද්‍ය පහසුකම් සහ හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා සූදානම

- i. අවශ්‍ය වූ විට හදිසි වෛද්‍යාධාර සැලසීම සඳහා ජංගම වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් යොදවා ගන්න.
- ii. මාර්ගය දිගේ නියමිත කාල පරාසයන් තුළ වෛද්‍ය කණ්ඩායම් යොදවන්න.
- iii. විජලනය, උණුසුමෙන් ඇතිවන විඩාව සහ සුළු ආබාධ වැනි පොදු ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමට ඔවුන් සූදානම්ව සිටිය යුතුය.
- iv. ඉක්මන් හදිසි ප්‍රතිචාරයන් සඳහා හඳුනාගත් ප්‍රධාන ස්ථානවල ගිලන්රථ සූදානම් කර තබන්න.
- v. මාර්ගය දිගේ නියමිත දුර පරාසයන් තුළ ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවන්න.
- vi. සම්පූර්ණ දුර ප්‍රමාණයම ප්‍රමාණවත් ලෙස ආවරණය කිරීමට තරම් ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන ඇති බවට සහතික වීම.
- vii. බරපතල තුවාල වලදී ළඟම ඇති රෝහල් වෙත ප්‍රවේශ වීමට ඇති හැකියාව සහතික කරන්න.

කාලගුණය පිළිබඳ සලකා බැලීම

- i. කාලගුණ අනාවැකි නිරීක්ෂණය කිරීම සහ අධික රසනය හෝ තද වැසි අතරතුර තරග සංවිධානය කිරීමෙන් වැළකීම
- ii. තරගකරුවන්ට අවශ්‍ය විටෙක විවේක ගැනීමට හා වෙනස නිවා ගැනීමට හැකිවන පරිද්දෙන් ධාවන කටයුතු සිදු කරන මාර්ගයේ විවිධ ස්ථාන වල ආවරණ සහිත හා කුඩාරම් සකස් කිරීම.

උදූෂණම තරග ආරම්භ කිරීම.

- i. තරග කටයුතු පැවැත්වෙන දින, දිනයේ උණුසුම අධික වේලාවට නිරාවරණය වීම හැකි තාක් අවම කිරීම සඳහා තරග ඉසවුව වඩාත් සුදුසු වන්නේ උදූෂණ 7.00 ට පෙර ආරම්භ කිරීමට කටයුතු සුදානම් කිරීමයි. එය උණුසුම ආශ්‍රිත රෝග වැළඳීමට ඇති අවධානම අඩු වීමට හේතු වේ.

තරගකරුවන්ගේ යෝග්‍යතාවය

- i. ලියාපදිංචි වීමට පෙර සහභාගිවන්නන් මූලික වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය විය යුතුය.
- ii. හිස් ආවරණ (හෙල්මට්) සහ අත්වැසුම් ඇතුළු ආරක්ෂිත උපකරණ පාවිච්චිය සහ පා පැදි තරග සඳහා සුදුසු ඇඳුම් භාවිතා කිරීම අනිවාර්ය කරන්න.
- iii. කුසලතා මට්ටම්වල නොගැලපීම් වැළැක්වීම සඳහා වයස සහ පළපුරුද්ද අනුව සහභාගිවන්නන් වර්ගීකරණය කරන්න.

පා පැදි ප්‍රමිතීන්

- i. සියලුම පා පැදි ආරක්ෂිත ප්‍රමිතීන් (තිරිංග, ටයර් සහ පරාවර්තක ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයේ පවතින බවට) වලට අනුකූල බවට සහතික වන්න.

සජලනය, තාපය සහ තෙහෙට්ටුව කළමනාකරණය

- i. තාප විඩාව වැළැක්වීම සඳහා සැහැල්ලු හා හුස්ම ගැනීමට පහසු අන්දමේ ඇඳුම් ඇඳීමට සහභාගිවන්නන් දිරමත් කිරීම
- ii. තෙහෙට්ටුව සහ රක්තය/ තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සඳහා සහභාගිවන්නන් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- iii. පාපැදිකරුවන් සඳහා සෙවන සහිත විවේක ස්ථාන සකස් කරන්න.
- iv. සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා සජලනය කිරීමේ පාන වර්ග සහ සැහැල්ලු ආහාර ලබා දෙන්න.

සන්නිවේදනය සහ හදිසි අවස්ථා ක්‍රියාවලිය

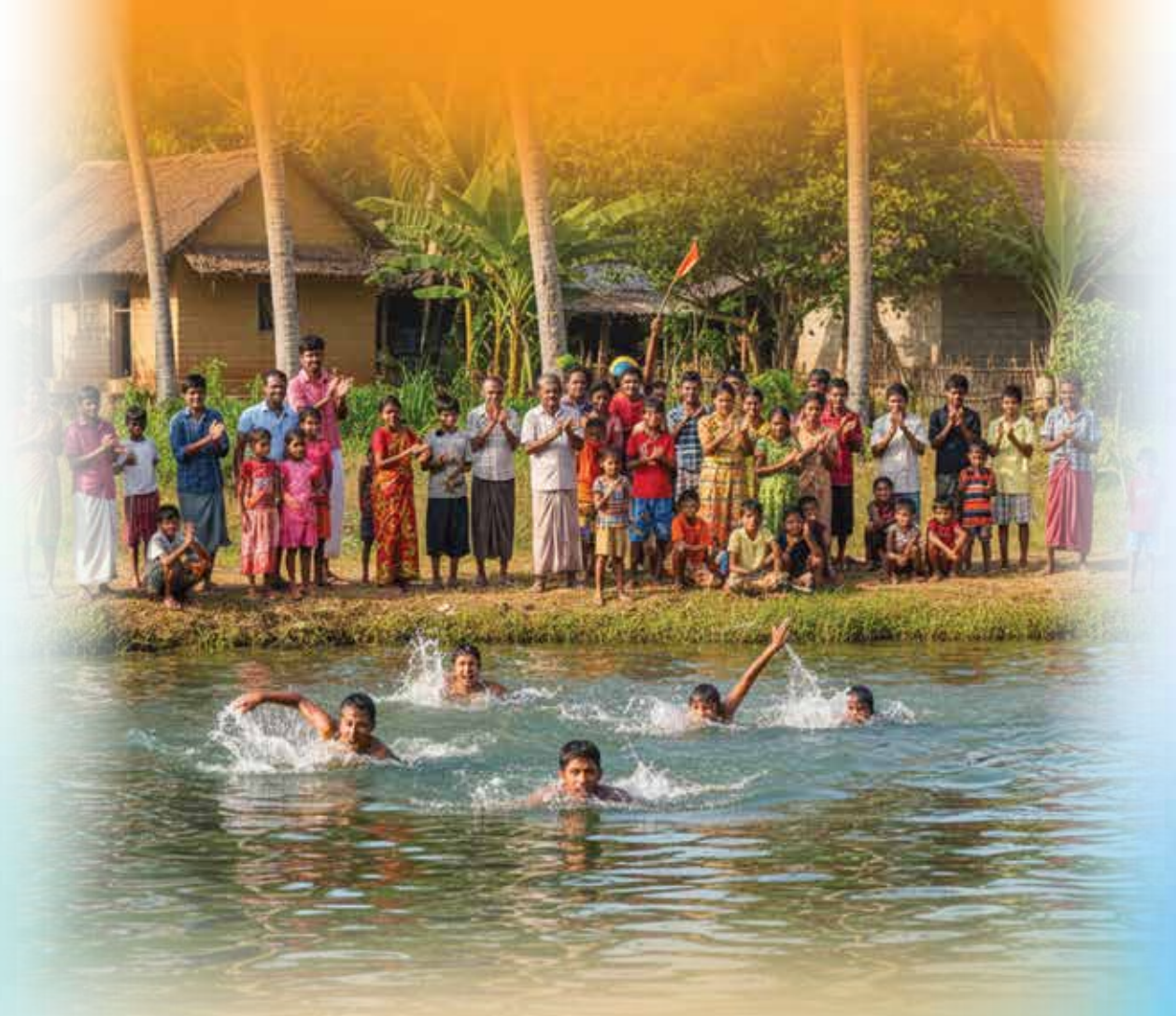
- i. හදිසි අවස්ථාවන්ට යොමු වීම, හඳුනා ගැනීම සහ වාර්තා කිරීම සඳහා හිඟිචිත, පැහැදිලි සන්නිවේදන සැලසුමක් ස්ථාපිත කිරීම.
- ii. අනතුරක් හෝ රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් සහභාගිවන්නන් තරගයෙන් ඉවත් කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාවලියක් ප්‍රකාශයට පත් කරන්න.

පශ්චාත් තරඟ ආරක්ෂක පියවර

- i. ප්‍රමාද වී වාර්තාවන අනතුරු තක්සේරු කිරීම් සඳහා වෛද්‍ය කණ්ඩායම් යම් කාලයක් සඳහා සුදානම්ව සිටින බවට වග බලා ගන්න.
- ii. පාපැදිකරුවන් සඳහා සෙවන සහිත විවේක ස්ථාන සකස් කරන්න.
- iii. සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා සජලනය කිරීමේ පාන වර්ග සහ සැහැල්ලු ආහාර ලබා දෙන්න.
- iv. ඉදිරියේදී පැවැත්වෙන තරඟ වලදී ගතයුතු ආරක්ෂක පියවරයන් වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා සංවිධායකයින්, ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ සහභාගිවන්නන් සමඟ සමාලෝචනයක් පවත්වන්න.
- v. තරඟ අතරතුර වාර්තා වූ අනතුරු හෝ රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳ වාර්තා තබා ගන්න.



ජිනිනුම් තරඟ ඉසව්



ඉසවුව සඳහා පෙර සුදානම සහ පිහිණුම් ස්ථානය තක්සේරු කිරීම.

- i. සැඩ පහර, දිය යට ඇති බාධක, කිඹුලන් වැනි හයානක සතුන් පරිසර දූෂණය යනාදී උපද්‍රව හදුනා ගැනීම සඳහා තෝරාගත් පිහිණුම් ස්ථාන පිළිබඳ මනා තක්සේරුවක් සිදු කිරීම.
- ii. ජලයේ ගුණාත්මකභාවය පිහිනීම සඳහා සුදුසු බවත් පළාත් පාලන ආයතන විසින් නියම කර ඇති ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල බවත් සහතික කර ගැනීම.

සහභාගිවන්නන් පරීක්ෂා කිරීම සහ ලියාපදිංචි කිරීම.

- i. සහභාගිවන්නන් සිය පිහිණුම් හැකියාවන් පිළිබඳ සාක්ෂි ඉදිරිපත් කළ යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම දිගු දුර සහ අභියෝගාත්මක අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් විය යුතුය.
- ii. හදිසි අවස්ථාවන්හි දැන්විය යුතු දුරකථන අංක අදාල වන පරිදි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් යනාදිය ඇතුළත් වන සේ සහභාගිවන්නන් පිළිබඳ අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් ලියාපදිංචි කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

ආරක්ෂක පිරිස් සහ උපකරණ

- i. තරගය පවත්වන අතර තුරදී පිහිණුම් ප්‍රදේශය පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පුහුණු ජීවිතාරක්ෂකයින් හෝ ආරක්ෂක නිලධාරීන් (ජලය හා සම්බන්ධ) පත් කිරීම.
- ii. හදිසි අවස්ථාවල දී ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ජීවිතාරක්ෂකයින් පාවෙන උපාංග, ගලවා ගැනීමේ නල සහ සන්නිවේදන උපාංග වලින් සන්නද්ධ කරවීම.
- iii. ජීවිතාරක්ෂක කබා, ප්‍රථමාධාර කට්ටල සහ සන්නිවේදන උපාංග රැගෙන යාම ඇතුළුව ආරක්ෂක රෙගුලාසි වලට අනුකූලව ආධාරක බෝට්ටු අවශ්‍යය.

පිහිණුම් පටය සැලසුම් කිරීම සහ සලකුණු කිරීම

- i. සහභාගිවන්නන්ට මග පෙන්වීම සඳහා සහ ඔවුන් ආරක්ෂිත සීමාවන් තුළ රැඳී සිටීම සහතික කිරීම සඳහා දෘශ්‍යමාන සලකුණු හෝ බෝයාවන් සහිත පැහැදිලි නිර්වචනය කරන ලද පිහිණුම් පටය සැලසුම් කිරීම.
- ii. පිහිනන්නන්ට සහ ආධාරක බෝට්ටු වලට අනතුරු ඇඟවීම සඳහා අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා හෝ කොඩි සමග අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හෝ බාධාකාරී සාධක සලකුණු කිරීම.

පෞද්ගලික ආධාරකරුවන්

- i. තදබදය ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහාත් අනෙකුත් සහභාගිවන්නන්ට බාධා නොකිරීම සඳහාත් පිහිනන්නන් සමග පැමිණෙන පෞද්ගලික ආධාරකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම.
- ii. පිහිණුම් ක්‍රීඩකයින්ගේ ප්‍රගතියට හෝ ආරක්ෂාවට බාධාවක් නොවන පරිද්දෙන් ඔවුන්ට දුර්ගන්වීම සහ සහාය ලබා දීමට ආධාරකුවන්ට උපදෙස් දීම.

කාලගුණ නිරීක්ෂණ සහ හදිසි තත්ත්වයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම

- අ). තරඟය ආරම්භ කිරීමට ආසන්න අවස්ථාවේදී සහ පිහිණුම් තරඟ අතරතුර දී කාලගුණික තත්ත්වයන් මනා ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ආ) ගිගුරුම් සහිත වැසි, අධික සුළං හෝ රළු මුහුදු වැනි අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වයන් සඳහා හදිසි සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය පරිදි තරඟ ඉසවු කල් දැමීම හෝ අවලංගු කිරීම ආදී විකල්පයන් තෝරා ගැනීම.

සහභාගීවන්නන් සඳහා ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් හා උපදෙස් ලබා දීම

- ආ) පිහිණුම් පටිය පිරිසැකසුම්, හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ ජල ආරක්ෂණ ක්‍රම වැනි මාතෘකා ආවරණය වන පරිද්දෙන් තරඟ ඉසවුවට පෙර සියලුම සහභාගීවන්නන් සඳහා අනිවාර්ය ආරක්ෂක උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීම.
- ඈ) ජලයේ දී ඇතිවන තෙහෙට්ටු සලකුණු හෝ ආපදාවන් හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුළත් පිහිණුම් ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනික උපකරණ හෝ සම්පත් සැපයීම.



ඔරා කැඳීමේ තරඟ ඉසවු



ඔරු පැදීමේ ස්ථානය පිළිබඳ පූර්ව සිදුවීම් සැලසුම් කිරීම සහ අවදානම් තක්සේරුව

- i. සෑදි පහර, දිය යට ඇති බාධක, කිඹුලන් වැනි හයානක සතුන් හෝ ඔරු ගමනාගමන අවහිරතා යනාදී උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම සඳහා තෝරාගත් ඔරු පැදීමේ ස්ථාන පිළිබඳ සම්පූර්ණ ආපදා තක්සේරුවක් සිදු කිරීම.
- ii. අදාළ ජල මාර්ගය ඔරු පැදීම සඳහා සුදුසු බවත් පළාත් පාලන ආයතන විසින් නියම කර ඇති ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් සපුරාලන බවත් සහතික කර ගැනීම.

සහභාගීවන්නන් පරීක්ෂා කිරීම සහ ලියාපදිංචි කිරීම

- i. සහභාගීවන්නන් සිය පූර්ව අත්දැකීම් පිළිබඳ සාක්ෂි ඉදිරිපත් කළ යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම දිගු දුර හා අභියෝගාත්මක අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් විය යුතුය.
- ii. හදිසි අවස්ථාවන් හිදී දැන්විය යුතු දුරකථන අංක, අදාළ පරිදි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් යනාදිය ඇතුළත් වන සේ සහභාගීවන්නන්ගේ අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් ලියාපදිංචි කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

ආරක්ෂක උපකරණ සහ බෝට්ටු පරීක්ෂාව

- i. සියලුම ඔරු හොඳ තත්ත්වයේ තිබීම සහ සෑම සහභාගීවන්නෙකු සඳහාම ජීවිතාරක්ෂක ජැකට් හෝ පුද්ගලික පාවෙන උපාංග (PFDs) ඇතුළුව අවශ්‍ය ආරක්ෂිත ආම්පන්නවලින් සමන්විත බව සහතික කර ගැනීම.
- ii. අඩු දෘශ්‍යතා තත්ත්වයන්හි දී නලා (විස්ල්) හෝ ආලෝකය ලබා දෙන අන්දමේ උපකරණ (ලයිට්) වැනි අමතර ආරක්ෂිත උපකරණ සමගින්, තරග ඉසවුව අතරතුර සෑම විටම සහභාගීවන්නන් PFD පැළඳීමට අවශ්‍යයවේ.

ඔරු පැදීමේ පටය සැලසුම් කිරීම සහ සලකුණු කිරීම

- i. සහභාගීවන්නන්ට මඟ පෙන්වීම සඳහා සහ ඔවුන් ආරක්ෂිත සීමාවන් තුළ රැඳී සිටින බව සහතික කිරීම සඳහා දෘශ්‍යමාන සලකුණු හෝ බෝයාවන් සහිත පැහැදිලිව නිර්වචනය කරන ලද ඔරු පැදීමේ පටය සැලසුම් කිරීම.
- ii. ඔරු පදින්නන්හට සහ ආධාරක බෝට්ටු වලට අනතුරු ඇඟවීම සඳහා අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා හෝ කොඩි සහිත අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හෝ නාවික උපද්‍රව සලකුණු කිරීම.

ආරක්ෂක පිරිස් සහ උපකරණ

- i. තරගය පවත්වන කාලය පුරාවටම ඔරු පැදීමේ ප්‍රදේශය නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පුහුණු ජීවිතාරක්ෂකයින් හෝ ජල ආරක්ෂණ නිලධාරීන් පත් කිරීම.
- ii. හදිසි අවස්ථා වලදී ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පහසුකම් සැලසීම සඳහා ජීවිතාරක්ෂකයින් පාවෙන උපාංග, ගලවා ගැනීමේ නල සහ සන්නිවේදන උපාංග සමඟ සන්නද්ධ කරවීම.
- iii. ප්‍රථමාධාර කට්ටල, සන්නිවේදන උපාංග, සහ නාවික ආලෝකකරණ උපාංග () වැනි අත්‍යවශ්‍ය ආරක්ෂක උපකරණ රැගෙන යාම ඇතුළුව, ආරක්ෂක රෙගුලාසිවලට අනුකූලව ආධාරක බෝට්ටු අවශ්‍ය වීම.

පුද්ගලික ආධාරකරුවන්

- i. තදබදය සහ අනෙකුත් සහනාශීලීතාවන්ට බාධා කිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔරු පැදීමේ ක්‍රීඩකයින් සමග එන පුද්ගලික ආධාරකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම.
- ii. ඔරු පැදීමේ ක්‍රීඩකයින්ගේ ප්‍රගතියට හෝ ආරක්ෂාවට බාධාවක් නොවන පරිදි ඔවුන්ට දිරිගැන්වීම් සහ සහාය ලබා දීමට ආධාරකරුවන්ට උපදෙස් දීම.

කාලගුණ නිරීක්ෂණ සහ හදිසි තත්ත්වයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම

- i. තරඟය ආරම්භ කිරීමට ආසන්න අවස්ථාවේදී සහ ඔරු පැදීමේ තරඟය අතරතුර දී කාලගුණික තත්ත්වයන් මනා ලෙස නිරීක්ෂණය .
- ii. අධික සුළං, ගිගුරුම් සහිත වැසි හෝ රළු මුහුදු වැනි අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වයන් සඳහා හදිසි සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය නම් තරඟ ඉසවු කල් දැමීම හෝ අවලංගු කිරීම ආදී විකල්පයන් තෝරා ගැනීම.

සහනාශීලීතාවන් සඳහා ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් හා උපදෙස් ලබා දීම

- i. ඔරු පැදීමේ පටය පිරිසැකසුම්, හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ නාවික නීති වැනි මාතෘකා ආවරණය වන පරිද්දෙන් තරඟ ඉසවුවට පෙර සියලුම සහනාශීලීතාවන් සඳහා අනිවාර්ය ආරක්ෂක උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීම.
- ii. ඔරු පැදීමේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනික දූව්‍ය හෝ සම්පත් සැපයීම, සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම, හඬල් ගැසීම සහ ජලය මත හදිසි අවස්ථාවන්ට විගස ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආදී වශයෙන් අධ්‍යාපනික උපකරණ හෝ සම්පත් සැපයීම.



තැන්දූ මත දෙහි ගෙඩිය තබා ගෙන යාම



ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගන්න

- i. ගැටුම් සහ හදිසි අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා දෙහි ගෙඩිය රැගෙන යන අතරතුර විකිනෙකා අතර ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට දැන්වීම.

හැන්දෑ ආරක්ෂාකාරී අන්දමින් තබා ගැනීම

- i. සමතුලිත බව රඳවාගෙන පහසුවෙන් මාරුවීම් සඳහා ඉඩ ලැබෙන පරිදි හැන්දෑ ආරක්ෂිතව නමුත් තදින් අල්ලා නොගන්නා ලෙස සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් ලබා දීම. හැන්දෑ වැටුණහොත් එය මුහුණට සහ උගුරේ පිටුපසට වැදීමේ සම්භාවිතාව වැඩි කළ හැකි ආකාරයෙන් එය අල්ලා ගැනීමෙන් වළකින්න.

වටපිටාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න

- i. හදිසි චලනයන් හෝ අනතුරු හෝ තුවාලවලට තුඩු දිය හැකි ක්‍රියා වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ වටපිටාව සහ අනෙකුත් සහභාගිවන්නන් පිළිබඳව දැනුවත් වීමට සහභාගිවන්නන්ට මතක් කර දීම.

සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා පුහුණුව

- i. තරගයට පෙර හැන්දෑ මත දෙහි සමතුලිත කිරීමට පුහුණු වීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කරන්න, ඔවුන්ගේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට සහ උත්සවය අතරතුර දෙහි හෝ හැන්දෑක් වැටීමේ අවදානම අඩු කර ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිමත් කිරීම.

සන්සුන්ව සහ අවධානයෙන් සිටින්න

- i. අනතුරු අවදානම වැඩි කළ හැකි අනවශ්‍ය චලනයන් හෝ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම වළක්වා ගනිමින් සහ සන්සුන්ව හා අවධානයෙන් සිටින ලෙස සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් දීම.

උපදෙස් අනුගමනය කරන්න

- i. සහභාගිවන්නන් සියලුම දෙනාගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා තරග සංවිධායකයින් විසින් සපයනු ලබන යම් නිශ්චිත රීති හෝ උපදෙස් අවබෝධ කර ගැනීමට සහ අනුගමනය කිරීමට සහභාගිවන්නන් කටයුතු කරන බවට තහවුරු කර ගන්න.

ලක්ෂන ගණන හැඳීම



ලිස්සන ගහ නිසි පරිදි ස්ථානගත කිරීම

- i. කණුවේ උස (පුවක්, තේක්ක ගසක කොටසක්, රටේ තත්වයන් සහ ප්‍රදේශය අනුව) තරගය පවත්වන ස්ථානයට සහ සහභාගිවන්නන්ගේ කුසලතා මට්ටමට සුදුසු බව සහතික කර ගන්න. ඉතා උස කණුවක් වැටීමෙන් තුවාල වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකිය.
- ii. තරගය අතරතුර කණුව පෙරලීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ආරක්ෂාකාරී අන්දමින් කණුව හොඳින් බිම සිටුවා ඇති බවට සහතික කර ගැනීම.

උදා: කණුවෙහි උස බිම් මට්ටමේ සිට අඩි 20ක් පමණ වේ නම්, භූගත කොටස අවම වශයෙන් අඩි 5ක් විය යුතුය.
- iii. ශ්‍රීස් ආලේප කිරීමට පෙර කණුව යම් භාතියක් හෝ දුර්වලතාවයක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- iv. පැති කණුව පළු වී නොමැති බවටත්, ක්‍රීඩකයන්ගේ බරට ඔරොත්තු දෙන බවටත් වග බලා ගැනීම.

ශ්‍රීස් ආලේප කිරීම

- i. මිනිස් ස්පර්ෂයට හානි නොවන, විෂ රහිත හා පරිසර හිතකාමී ශ්‍රීස් වර්ගයක් භාවිතා කිරීම.
- ii. ලිස්සන සුළු බව දිගටම පවත්වාගෙන යා හැකි පරිදි මුළු කණුවම වැසී යන සේ ඒකාකාරව හා හොඳින් ශ්‍රීස් ආලේප කිරීම.
- iii. සහභාගිවන්නන් කණුවෙන් ලිස්සා ගොස් තමන්ටම තුවාල වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකි අධික ශ්‍රීස් ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම.

ආරක්ෂිත සීමා බාධක

- i. සහභාගිවන්නන් වැටීමෙන් වළක්වා ගැනීමට සහ ආපදාවලින් ආරක්ෂා කිරීමට කණුවේ පාදය වටා ආරක්ෂිත බාධක හෝ කුෂන් සවි කිරීම.
- ii. රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ට් හෝ සුළං පුරවන ලද මෙට්ට් යනාදිය යොදා ගැනීමට නොහැකි විට දී , වී පිදුරු හෝ ලී කුඩු වැනි මෘදු ද්‍රව්‍යක් භාවිතා කිරීමට දැනුවත් කිරීම.

වැදගත්

වැටීමකදී තුවාල විය හැකි බැවින් වැලි, බොරළු හෝ ලී කැබලි යනාදිය භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම.

- iii. ක්‍රීඩකයන් ගොඩබසින ප්‍රදේශය හොඳ තත්ත්වයේ පවතින බව සහතික කිරීම සඳහා හිතිපතා පරීක්ෂා කර නඩත්තු කිරීම.

සහභාගිවන්නන් සඳහා ආරක්ෂක මාර්ගෝපදේශ

- i. නැවැත්විය යුත්තේ කවර වේලාවකද යන්න දැන සිටීම: සහභාගිවන්නන්ගේ සීමාවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිගන්වන්න සහ ඔවුන්ට අනාරක්ෂිත බවක් හෝ වෙනසක් දැනේ නම් ඉහළ නැගීම නතර කළ යුත්තේ කවර වේලාවකද යන්න පිළිබඳ දැන සිටීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීම. ආපදාවට ලක් වනවාට වඩා පසු බැස නැවත උත්සාහ කිරීම වඩා හොඳය.
- ii. එකිනෙකා මත නැඟීමෙන් වැළකීම: කොඬය වෙත ළඟා වීමට එකිනෙකා මත නැඟී සිටීමෙන් වැළැක්වීමට දිරි ගැන්වීම. මෙය ඉහළ නගින්නන්ට සහ පහතින් සිටින අයට ආපදා වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකි බැවිනි.
- iii. නොසැලකිලිමත් හැසිරීම් හෝ තනිවම නැඟීමට උත්සාහ කිරීම අධෛර්යමත් කිරීම.

ස්ථාන සලකුණු කරුවකු සහ සහාය දැක්වීම

- i. සහභාගිවන්නන්ට සහාය වීමට සහ ඔවුන් කණුව මතට නැඟීමේදී මඟපෙන්වීම ලබා දීම සඳහා භූමියේ සිටින ස්ථානකරුවෙකු හෝ ආධාරක පුද්ගලයෙකු නම් කිරීම.
- ii. මෙම පුද්ගලයා කණුව නගින්නන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීමට සහ ඕනෑම අනතුරක් ගැන අන් අය දැනුවත් කිරීමට උපකාර කරනු ඇත.

පිරිස් කළමනාකරණය

- i. ලිස්සන ගහ අසලට සෙනඟ පැමිණීම වැළැක්වීමට බාධක යෙදීම.
- ii. සෙනඟ පාලනය කිරීම සඳහා කණුවේ උසට සමාන දුරින් බාධක ඉදිකළ හැකිය.

කඹ ඇදීමේ ඉසව්ව



ආරක්ෂිත කමය

- i. සහභාගිවන්නන් සංඛ්‍යාවට සහ තරඟ මට්ටමට සඳහා සුදුසු ශක්තිමත් කමයක් භාවිතා කිරීම.
- ii. කමයෙහි නුල් ගැලවී නොමැති බවටත්, කමයෙහි ගැට නොමැති බවටත්, හානි වූ බවටත්, වෙනත් ලක්ෂණ නොමැති බවටත් තරඟය ආරම්භ කිරීමට පෙර සහතික කර ගැනීම.
- iii. සහභාගිවන්නන්ගේ වයසට සහ ශක්තියට ගැලපෙන පරිදි සාමාන්‍යයෙන් මීටර් 25 සිට 35 දක්වා දිගකින් යුත් කමයක් තෝරා ගැනීම.

රැඳවුම් ස්ථාන/ ලක්ෂණ

- i. කම ඇදීමේ දී යෙදෙන බලයට ඔරොත්තු දීම සඳහා කමය ආරක්ෂිත ලෙස කණුවක් හෝ ගසක් වැනි ස්ථාවර හා නිෂ්චල වස්තූන් දෙකක රැඳවීම.
- ii. හිසි පරිදි ආරක්ෂාව සලසා ඇති බව සහ කමයේ බලයට ඔරොත්තු දිය හැකි බව තහවුරු කිරීම සඳහා සෑම තරඟයකටම පෙර රැඳවුම් ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීම.

තරඟය පවත්වන ස්ථානය

- i. තරඟ බිමෙහි මතුපිට ආරක්ෂිත මතුපිටක් විය යුතු අතර තරඟයට සහභාගිවන්නන්ට අනතුරුදායක නොවිය යුතුය.
- ii. සාමාන්‍යයෙන් අනතුරුදායක දූව්‍ය අඩංගු නොවන තණකොළ මතුපිටක් මත තරඟ පැවැත්වීම.

සහභාගිවන්නාගේ ආරක්ෂාව

- i. තරඟය ආරම්භ වීමට පෙර කම ඇදීමේ හිනි සහ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් හිසි ලෙස දැනුවත් කර ඇති බවට සහතික වීම.
- ii. තරඟය අතරතුර ලිස්සා යාම වැළැක්වීම සඳහා හොඳ කම්පනයක් ලබා දෙන සුදුසු පාවහන් පැළඳීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටීම.
- iii. මාංශ පේශි ඇදීමේ හෝ තුවාල ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා සහභාගි වීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමට සහ ප්‍රත්‍යස්ථ කිරීමට (ඇදීමට) සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම.

ගෝනී පැනීමේ තරඟය



ස්ථානය

- අ) සමතලා නොවන බිමක්ද, ගල් හෝ සුන්බුන් වැනි උපද්‍රව පවතීද යන්න හඳුනා ගැනීමට තරගයට පෙර ධාවන ප්‍රදේශය හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.
- ආ) මතුපිට පැතලි, සිහින් සහ බාධකවලින් තොර බව තහවුරු කර ගැනීම.

ගෝනි

- අ) හැකි නම්, ගෝනි තරග සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කර ඇති උසස් තත්ත්වයේ ගෝනි භාවිතා කරන්න.
- ආ) තරගය ආරම්භ වීමට පෙර සෑම ගෝනියක්ම ඉරිම්, සිදුරු හෝ වෙනත් දෝෂ තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- ඇ) සහභාගිවන්නන් සඳහා සුදුසු ප්‍රමාණයෙන් සහ බරින් ගෝනි ඇති බවට සහතික කර ගන්න.ගැනීම

සහභාගිවන්නන්ගේ ආරක්ෂාව

- අ) තුවාල වළක්වා ගැනීම සඳහා තරගයට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමට සහ ඉහිල් කිරීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම.
- ආ) ගෝනි පැනීමේ තරගවල දී බහුලව භාවිතා වන පාද සහ පිටුපස පහළ (lower back) කොටස සඳහා නිසි ඉහිල් කිරීමේ ශල්ප ක්‍රම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සැපයීම.
- ඇ) තරග නීති, මාර්ගෝපදේශ සහ පූර්වාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම සඳහා තරගයට පෙර ආරක්ෂාව පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කිරීම.
- ඈ) තරගය අතරතුර සමබර බව පවත්වා ගැනීමට, චිකිතසා හැප්පීම වළක්වා ගැනීමට තරගය පවත්වනු ලබන නිලධාරීන්ගේ උපදෙස් පිළි පැදීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම.
- ඉ) ගෝනිය අල්ලා ගන්නා ආකාරය, පාද දෙකම එකට තබා පැනීම සහ සමබර බව පවත්වා ගැනීම ඇතුළු ගෝනි පැනීමේ තරග සඳහා වන නිසි ශල්ප ක්‍රම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම.
- ඊ) තල්ලු කිරීම් හෝ රළු ආකාරයෙන් තරග වැදීම වැනි අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවන් සිදු නොකරන ලෙස තරගකරුවන් දැනුවත් කිරීම.

ආරක්ෂාකාරී පරතරයක් පවත්වා ගැනීම

- අ) තදබදය වළක්වාලීම සඳහා කෝන් හෝ සළකුණු භාවිතා කරමින් පැහැදිලි ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කිරීම සහ සියලු තරගකරුවන් සඳහා සාධාරණ ආරම්භයක් ලබා දීම.
- ආ) ආරම්භක රේඛාව බාධක සහ උපද්‍රවවලින් තොර බව තහවුරු කිරීම.
- ඇ) ගැටීම් හා තුවාල සිදුවීම් අවම කර ගැනීම සඳහා තරගය අතරතුර චිකිතසා අතර ආරක්ෂාකාරී පරතරයක් පවත්වා ගන්නා ලෙස තරගකරුවන්ට සිහි කිරීම.

තරගයේ පසු ශරීරය සිසිල් කිරීම

- අ) තරගයේ පසුව මාංශපේෂි කැක්කුම සහ තදබව වළක්වාලීම සඳහා ශරීරය සිසිල් කිරීමට හා ඉහිල් කිරීමට තරගකරුවන්ව උනන්දු කිරීම.
- ආ) ශක්තිය හැවත යථා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීම සහ ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීම සඳහා ජලය හා කෙටි ආහාර සැපයීම.



