



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

පண்டිකை කාලங்களில் இலங்கையில் ஏற்பாடு செய்யப்படும்
விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள் மற்றும்
கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளைத் தடுப்பதற்கான
வழிகாட்டுதல்

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



Directorate of Non Communicable Diseases, Ministry of Health
Second Edition





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

පண்டිකைක කාලங்களில் இலங்கையில் ஏற்பாடு செய்யப்படும்
விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள் மற்றும்
கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளைத் தடுப்பதற்கான
வழிகாட்டுதல்

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

Directorate of Non Communicable Diseases, Ministry of Health
Second Edition



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

Second edition – March 2025

ISBN: 978-624-6511-28-9

© All rights reserved

Directorate of Non Communicable Diseases

Ministry of Health

Colombo 10

Authors:

Dr Lal Ekanayake, Director General, Institute of Sports Medicine, Ministry of youths and Sports

Prof. Aranjan Karunannayake, President, Sri Lanka Sports Medicine Association, Faculty of Medicine,
University of Kelaniya

Dr Senitha Liyanage, Consultant Emergency Physician, Colombo South Teaching Hospital

Dr Ms Chiranthika Vithana, Consultant Community Physician, Family Health Bureau

Dr Samitha Siritunga, Consultant Community Physician, Directorate of Non Communicable Diseases

Dr Dimuthu Manage, Consultant 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

Translation:

Dr Samitha Siritunga, Consultant Community Physician, Directorate of Non Communicable Diseases

Dr P Anushanthini, Medical Officer (Non Communicable Diseases) Vavuniya

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

උත්සවයන් ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ අනිවාර්ය 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 සතුවත් සහ ප්‍රියයෙන් 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 වීමේදීද 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 ගැලපෙන 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.

එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ උත්සව සමයේදී සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව් සැමරුම් සහ තරඟකාරීත්වය සඳහා ප්‍රජාවන් එකට එක් කරනු ලබයි. "කොට්ට පොර ගැසීම" සහ "කනා මුවටි බිදීම" වැනි සාම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩාවන්හි සිට ගම හරහා දිවීම සහ පාපැදි තරඟ වැනි නූතන ක්‍රීඩා ඉසව්, මලල ක්‍රීඩාවේ ඇති ජවය සහ සංස්කෘතිකමය උරුමය විදහා දක්වනු ලබයි. කෙසේ වුවද, තරඟකාරීත්වයේ උද්වේගයට අමතරව අනතුරු සිදුවීමේ සහ බරපතල වෛද්‍යමය තත්ත්වයන් උද්ගතවීමේ හැකියාවක් පවතින බැවින් සහභාගීවන්නන්ගේ සහ ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවය 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 එවැනි 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 විනෝදජනකභාවය සහතික කිරීම සඳහා සහභාගීවන්නන්ගේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යය සඳහා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුතුවේ. මෙම මාර්ගෝපදේශ වල 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: acuten.cd@gmail.com
2025 මාර්තු

පොදු මාර්ගෝපදේශ

1. 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 6 කට පෙර පුහුණු වීම් සිදුකළ යුතුය. (පුහුණුකරුවෙකු යටතේ පුහුණුවීම් සිදු කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.)

ආ). තරඟයට පෙර සිදු කරනු ලබන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන්:

- i. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදානම් පිළිබඳ සියලු දෙනා සඳහා අදාළ වන ප්‍රශ්නාවලිය පිරික්සුම් ලැයිස්තුව (2024 PAR-Q+) (ඇමුණුම I) භාවිතා කරමින් හෘද වාහිනී යෝග්‍යතාව පූර්ව රෝගී තත්වයන් සහ සහභාගී වීම සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන ප්‍රතිරෝධතා සඳහා පරීක්ෂාවන් සිදු කළ යුතුය.
- ii. මැරතන්, ගම හරහා දිවීම, පාපැදි තරඟ, මීටර් 800 ට වැඩි පිහිනුම් ආදී මධ්‍යස්ථ මට්ටමෙහි හෝ ඊට ඉහළ මට්ටමෙහි ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා සහභාගිවන්නන් තරඟයට අවම වශයෙන් එක් සතියකට පෙර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදානම් සඳහා අදාළ වන පූර්ව තරඟ වෛද්‍ය තක්සේරුව (Pre Competition Medical Assessment – PCMA) ප්‍රශ්නාවලිය භාවිතා කරමින් පවත්වනු ලබන පූර්ව තරඟ සෞඛ්‍ය ඇගයීමකට භාජනය විය යුතුය (ඇමුණුම II).

ඇ) වෛද්‍ය අනුමැතිය:

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

ඈ) සජලනය සහ පෝෂණය:

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

2. 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 ගැටළු වලට විසඳුම් ලබා දීම.
- iii. පරිසරයේ වායු දූෂණ මට්ටම සලකා බැලීම සහ වායු දූෂණ තත්වයක් 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.

3. උපකරණවල ආරක්ෂාව:

අ) උපකරණ පරීක්ෂාව:

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

4. 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 ස්ථාන වල 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 ගිලන්රට සේවය, අදාළ ගිනි නිවන හමුදාව, ප්‍රදේශයේ පොලිස් ස්ථානය ආදිය) අදාළ ස්ථානයෙහි ඇති බවට සහතික කිරීම.
- iv. හදිසි අවස්ථාවකදී ආසන්නතම ප්‍රාදේශීය රෝහල සමඟ සන්නිවේදන කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා යාන්ත්‍රණයක් ස්ථාපිත කිරීම.
- v. සංවිධායක කමිටුවෙහි සියලුම සාමාජිකයින්ට මෙම තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය ඇති බවට සහතික කිරීම.

5. 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 සමඟ 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.

6. කාලගුණය පිළිබඳ සලකා බැලීම:

අ) කාලගුණය නිරීක්ෂණය කිරීම:

- i. අදාළ අවස්ථාවට පෙර පවතින සහ එම 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 තරඟ වැනි දිගු වේලාවක් පැවැත්වෙන තරඟ ආරම්භ කිරීමට වඩාත් සුදුසුම වේලාව වන උදෑසන 7.00 ට පෙර අදාළ තරඟ ආරම්භ කිරීම.

7. 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 අධ්‍යාපනය:

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

8. අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම:

අ) උත්සව සමයේ ක්‍රීඩා ඉසව් සංවිධානය කිරීමේදී ඇතිවිය හැකි අනතුරු සහ උග්‍ර වෛද්‍ය තත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා වන පිරික්සුම් ලැයිස්තුව සෑම 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 සෑම විටම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.

ඇ) සිදුවීම් වාර්තා:

- i. සිදුවීම් වාර්තා කිරීමේ යාන්ත්‍රණයක් ඇති කිරීම.
- ii. උත්සවය අතරතුර සිදු වූ සියළුම අනතුරු සහ හදිසි අවස්ථා පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක වාර්තා තබා ගැනීම.
- iii. හඳුනාගත් සෞඛ්‍ය ගැටළු අනාගතයේදී 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 යුතුය.

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

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

විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ:

ඉහත සඳහන් කළ පොදු මාර්ගෝපදේශවලට අමතරව, පහත සඳහන් ඉසව් සංවිධානය කිරීමේදී පහත දැක්වෙන විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතුය

- අ) කොට්ට-පොර
- ආ) ගම හරහා දිවීම
- ඇ) පා පැදි තරඟ
- ඈ) පිහිනීම
- ඉ) ඔරු පැදීම
- ඊ) දෙහි ගෙඩිය හැන්ද මත ගෙනයාමේ තරඟය
- උ) ශ්‍රීස් ගහ නැගීම

උෟ) කඹ ඇදීම

එ) ගෝනි රේස් තරඟය

අ) කොට්ට-පොර

I. සහභාගිවන්නන් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ:

- i. සාධාරණව ක්‍රීඩා කිරීම පිළිබඳ නීති 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 කොඳු ඇට පෙළෙහි තුවාල පිළිබඳ මෑත කාලීන රෝග ඉතිහාසයක් සහිත තැනැත්තන් සහ එවැනි තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා හෝ පසු විපරම් සඳහා යොමුව සිටින තැනැත්තන් සහභාගී කරවා නොගත යුතුය.
- iv. හිස, ගෙල සහ කොඳු ඇට පෙළෙහි තුවාල පිළිබඳ අතීත රෝග ඉතිහාසයක් සහිත තැනැත්තන් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය

II. 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.

III. පතිත වීමේ ප්‍රදේශය:

- i. වැටීම් මගින් ඇතිවන බලපෑම අවම කිරීම සඳහා කණු වටා කුෂන් සහිත පතිත වීමේ ප්‍රදේශයක් සැපයිය යුතුය. රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ට හෝ සන ෆෝම් හෝ පිම්බිය හැකි මෙට්ට වඩාත් යෝග්‍ය වුවද, එවැනිනක් නොමැති විටකදී 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. පතිතවීමේ ප්‍රදේශය නිසි තත්වයේ පවතින බව සහතික කිරීම සඳහා නිසි පරීක්ෂාවකට ලක් කර පවත්වා ගත යුතුය.
- iii. වැටීමකදී ඇතිවන බලපෑම විසිරයාම සඳහා නිසි තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතා කරමින් පතිත වන ලෙසට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම

IV. කොට්ට:

- i. එක් කොට්ටයක උපරිම බර 650 g නොඉක්මවිය යුතුය.
- ii. කොට්ට ආවරණය/උරය සඳහා මෘදු රෙදි සහ අනතුරුදායක නොවන රෙදි වර්ග භාවිතා කළ යුතුය.
- iii. කොට්ටය ඇතුළත සඳහා බොත්තම් වැනි දෑ භාවිත නොකර මෘදු සහ සැහැල්ලු කපු, ෆෝම්, රෙදි වැනි ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළ යුතුය.

වැදගත්: කොට්ට තුළට සන, තියුණු දෑ යොදා භාවිතා කිරීම තහනම් කළ යුතුය.

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

V. 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.

ආ) ගම හරහා දිවීම

I. 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.

II. වෛද්‍ය පහසුකම්

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

III. සෙවන සඳහා ආවරණ සහ විවේකය සඳහා වූ ස්ථාන

- i. තරඟ 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.

IV. 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 නිකුත් කිරීමට සැලකිලිමත් වීම.

VI. උදෑසනම තරඟ ආරම්භ කිරීම.

- i. තරඟ කටයුතු පැවැත්වෙන දින, දිනයේ උණුසුම අධික වේලාවට නිරාවරණය වීම හැකි තාක් අවම කිරීම සඳහා තරඟ 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.

VII. රථවාහන පාලනය

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

VIII. පශ්චාත් තරඟ සහය

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

IX. සහභාගිවන්නන් සඳහා පුහුණුව / දැනුවත් කිරීම

- i. සහභාගිවන්නන්ට 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.

ඇ) පා පැදි තරඟ

අ). මාර්ග තෝරා ගැනීම සහ රථවාහන කළමනාකරණය

- I. අවම වාහන තදබදයක්, හොඳ මාර්ග තත්ත්වයන් සහ පාපැදිකරුවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩක් සහිත මාර්ග තෝරන්න.
- II. කියුණු වංගු, වලවල්, බැවුම් වැනි අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හඳුනාගෙන ඒවා සලකුණු කරන්න.
- III. හදිසි අවස්ථාවලදී භාවිතා කළ හැකි විකල්ප මාර්ග සැලසුම් කරන්න.
- IV. රථවාහන නියාමනය කිරීමට සහ අවශ්‍ය ස්ථානවල මාර්ග වසා දැමීමට පොලිසිය සමඟ 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.

ආ). වෛද්‍ය පහසුකම් සහ හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා සුදානම

- 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 සුදානම්ව සිටිය යුතුය.
- IV. ඉක්මන් හදිසි ප්‍රතිචාරයන් සඳහා හඳුනාගත් ප්‍රධාන ස්ථානවල ගිලන්රථ සුදානම් 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 ළහම ඇති රෝහල් වෙත ප්‍රවේශ වීමට ඇති හැකියාව සහතික කරන්න..

ඇ). කාලගුණය පිළිබඳ සලකා බැලීම:

- I. කාලගුණ අනාවැකි නිරීක්ෂණය කිරීම සහ අධික රස්නය හෝ තද වැසි අතරතුර තරග සංවිධානය කිරීමෙන් වැළකීම
- II. තරඟ 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.

ඈ). උදෑසනම තරඟ ආරම්භ කිරීම.

- I. තරඟ කටයුතු පැවැත්වෙන දින, දිනයේ උණුසුම අධික වේලාවට නිරාවරණය වීම හැකි තාක් අවම කිරීම සඳහා තරඟ 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.

ඉ). තරඟකරුවන්ගේ 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 තරඟ සඳහා සුදුසු ඇඳුම් භාවිතා කිරීම අනිවාර්ය කරන්න.
- III. කුසලතා මට්ටම්වල නොගැලපීම් වැළැක්වීම සඳහා වයස සහ පළපුරුද්ද අනුව සහභාගිවන්නන් වර්ගීකරණය කරන්න.

ඊ). පා පැදි ප්‍රමිතීන්

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

උ). සජලනය, තාපය සහ තෙහෙට්ටුව කළමනාකරණය

- I. තාප විඩාව වැළැක්වීම සඳහා සැහැල්ලු හා හුස්ම ගැනීමට පහසු අන්දමේ ඇඳුම් ඇඳීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම
- II. තෙහෙට්ටුව සහ රස්නය/ 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.

ඌ). සන්නිවේදනය සහ හදිසි අවස්ථා ක්‍රියාවලිය

- I. හදිසි අවස්ථාවන්ට යොමු වීම, හඳුනා ගැනීම සහ වාර්තා කිරීම සඳහා නිශ්චිත, පැහැදිලි සන්නිවේදන සැලසුමක් ස්ථාපිත කිරීම.
- II. අනතුරක් හෝ රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් සහභාගිවන්නන් තරඟයෙන් ඉවත් කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාවලියක් ප්‍රකාශයට පත් කරන්න.

එ). පශ්චාත් තරඟ ආරක්ෂක පියවර

- I. ප්‍රමාද වී වාර්තාවන අනතුරු තක්සේරු කිරීම සඳහා වෛද්‍ය කණ්ඩායම් යම් කාලයක් සඳහා සුදානම් කිරීම 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 තත්වයන් පිළිබඳ වාර්තා තබා ගන්න.

ඇ) පිහිනුම් තරඟ ඉසව්

i. ඉසවුව සඳහා පෙර සුදානම සහ පිහිනුම් ස්ථානය තක්සේරු කිරීම.

අ) සෑඬ පහර, දිය යට ඇති බාධක, කිඹුලන් වැනි භයානක සතුන් (පරිසර) දූෂණය යනාදී උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම සඳහා තෝරාගත් පිහිනුම් ස්ථාන පිළිබඳ මනා තක්සේරුවක් සිදු කිරීම.

ආ) ජලයේ ගුණාත්මකභාවය පිහිනීම සඳහා සුදුසු බවත් පළාත් පාලන ආයතන විසින් නියම කර ඇති ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල බවත් සහතික කර ගැනීම.

ii. සහභාගිවන්නන් පරීක්ෂා කිරීම සහ ලියාපදිංචි කිරීම.

අ) සහභාගිවන්නන් සිය පිහිනුම් භැකියාවන් පිළිබඳ සාක්ෂි ඉදිරිපත් කළ යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම දිගු දුර සහ අභියෝගාත්මක අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් විය යුතුය.

ආ) හදිසි අවස්ථාවන්හි දැන්විය යුතු දුරකථන අංක අදාල වන පරිදි සෞඛ්‍ය තත්වයන් යනාදිය ඇතුළත් වන සේ සහභාගිවන්නන් පිළිබඳ අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් ලියාපදිංචි කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

iii. ආරක්ෂක පිරිස් සහ උපකරණ

අ) තරඟය පවත්වන අතර තුරදී පිහිනුම් ප්‍රදේශය පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පුහුණු ජීවිතාරක්ෂකයින් හෝ ආරක්ෂක නිලධාරීන් (ජලය හා සම්බන්ධ) පත් කිරීම.

ආ) හදිසි අවස්ථා වලදී ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ජීවිතාරක්ෂකයින් පාවෙන උපාංග, ගලවා ගැනීමේ නල සහ සන්නිවේදන උපාංග වලින් සන්නද්ධ කරවීම.

ඇ) ජීවිතාරක්ෂක කබා, ප්‍රථමාධාර කට්ටල සහ සන්නිවේදන උපාංග රැගෙන යාම ඇතුළුව ආරක්ෂක රෙගුලාසි වලට අනුකූලව ආධාරක බෝට්ටු අවශ්‍යය.

iv. පාඨමාලාව සැලසුම් කිරීම සහ සලකුණු කිරීම

අ) සහභාගිවන්නන්ට මග පෙන්වීම සඳහා සහ ඔවුන් ආරක්ෂිත සීමාවන් තුළ රැඳී සිටීම සහතික කිරීම සඳහා දෘශ්‍යමාන සලකුණු හෝ බෝයාවන් සහිත පැහැදිලි නිර්වචනය කරන ලද පිහිනුම් පාඨමාලාවක් සැලසුම් කිරීම.

ආ) පිහිනන්නන්හට සහ ආධාරක බෝට්ටු වලට අනතුරු ඇඟවීම සඳහා අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා හෝ කොඩි සමග අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හෝ බාධාකාරී සාධක සලකුණු කිරීම.

v. පෞද්ගලික ආධාරකරුවන්

අ) තදබදය ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහාත් අනෙකුත් සහභාගීවන්නන්ට බාධා නොකිරීම සඳහාත් පිහිනන්නන් සමග පැමිණෙන පෞද්ගලික ආධාරකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම.

ආ) පිහිනුම් ක්‍රීඩකයින්ගේ ප්‍රගතියට හෝ ආරක්ෂාවට බාධාවක් නොවන පරිද්දෙන් ඔවුන්ට දිරිගැන්වීම සහ සහාය ලබා දීමට ආධාරකරුවන්ට උපදෙස් දීම.

vi. කාළගුණ නිරීක්ෂණ සහ හදිසි තත්ත්වයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම

අ). තරභය ආරම්භ කිරීමට ආසන්න අවස්ථාවේදී සහ පිහිණුම් තරභ අතරතුරදී කාළගුණික තත්ත්වයන් මනා ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීම.

ආ) ගිගුරුම් සහිත වැසි, අධික සුළං හෝ රළු මුහුද වැනි අයහපත් කාළගුණික තත්ත්වයන් සඳහා හදිසි සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය පරිදි තරභ ඉසවු කල් දැමීම හෝ අවලංගු කිරීම ආදී විකල්පයන් තෝරා ගැනීම.

vii. සහභාගීවන්නන් සඳහා ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් හා උපදෙස් ලබා දීම.

ආ) පාඨමාලා පිරිසැකසුම් , හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ ජල ආරක්ෂණ ක්‍රම වැනි මාතෘකා ආවරණය වන පරිද්දෙන් තරභ ඉසවුවට පෙර සියලුම සහභාගීවන්නන් සඳහා අනිවාර්ය ආරක්ෂක උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීම.

ආ) ජලයේදී ඇතිවන තෙහෙට්ටු සලකුණු හෝ ආපදාවන් හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුළත් පිහිනුම් ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනික උපකරණ හෝ සම්පත් සැපයීම.

ඉ) ඔරු පැදීමේ තරභ ඉසවු

i. ඔරු පැදීමේ ස්ථානය පිළිබඳ පූර්ව සිදුවීම් සැලසුම් කිරීම සහ අවදානම් තක්සේරුව.

අ) සැඩ පහර , දිය යට ඇති බාධක, කිඹුලන් වැනි භයානක සතුන් හෝ ඔරු ගමනාගමන අවහිරතා යනාදී උපද්‍රව හඳුනා ගැනී සඳහා තෝරාගත් ඔරු පැදීමේ ස්ථාන පිළිබඳ සම්පූර්ණ ආපදා තක්සේරුවක් සිදු කිරීම.

ආ) අදාළ ජල මාර්ගය ඔරු පැදීම සඳහා සුදුසු බවත් පළාත් පාලන ආයතන විසින් නියම කර ඇති ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන් සපුරාලන බවත් සහතික කර ගැනීම.

ii. සහභාගීවන්නන් පරීක්ෂා කිරීම සහ ලියාපදිංචි කිරීම:

අ) සහභාගීවන්නන් සිය පූර්ව අත්දැකීම් පිළිබඳ සාක්ෂි ඉදිරිපත් කළ යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම දිගු දුර හා අභියෝගාත්මක අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් විය යුතුය.

ආ) හදිසි අවස්ථාවන් හිදී දැන්විය යුතු දුරකථන අංක, අදාළ පරිදි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් යනාදිය ඇතුළත් වන සේ සහභාගිවන්නන්ගේ අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් ලියාපදිංචි කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

iii. ආරක්ෂක උපකරණ සහ බෝට්ටු පරීක්ෂාව:

අ) සියලුම ඔරු හොඳ තත්ත්වයේ තිබීම සහ සෑම සහභාගිවන්නෙකු සඳහාම ජීවිතාරක්ෂක ජැකට් හෝ පුද්ගලික පාවෙන උපාංග (PFDs) ඇතුළුව අවශ්‍ය ආරක්ෂිත ආම්පන්න වලින් සමන්විත බව සහතික කර ගැනීම.

ආ) අඩු දෘශ්‍යතා තත්ත්වයන්හි දී නලා (විස්ල්) හෝ ආලෝකය ලබා දෙන අන්දමේ උපකරණ(ලයිට්) වැනි අමතර ආරක්ෂිත උපකරණ සමඟින්, තරඟ ඉසවුව අතරතුර සෑම විටම සහභාගිවන්නන් PFD පැළඳීමට අවශ්‍යයවේ.

iv. පාඨමාලා සැලසුම් කිරීම සහ සලකුණු කිරීම:

අ) සහභාගිවන්නන්ට මහ පෙන්වීම සඳහා සහ ඔවුන් ආරක්ෂිත සීමාවන් තුළ රැඳී සිටින බව සහතික කිරීම සඳහා දෘශ්‍යමාන සලකුණු හෝ බෝට්ටුවක් සහිත පැහැදිලිව නිර්වචනය කරන ලද ඔරු පැදීමේ පාඨමාලාවක් සැලසුම් කිරීම.

ආ) ඔරු පදිනන්නන්ට සහ ආධාරක බෝට්ටු වලට අනතුරු ඇඟවීම සඳහා අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා හෝ කොඩි සහිත අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හෝ නාවික උපද්‍රව සලකුණු කිරීම.

v. ආරක්ෂක පිරිස් සහ උපකරණ:

අ) තරඟය පවත්වන කාලය පුරාවටම ඔරු පැදීමේ ප්‍රදේශය නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පුහුණු ජීවිතාරක්ෂකයින් හෝ ජල ආරක්ෂණ නිලධාරීන් පත් කිරීම.

ආ) හදිසි අවස්ථා වලදී ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පහසුකම් සැලසීම සඳහා ජීවිතාරක්ෂකයින් පාවෙන උපාංග, ගලවා ගැනීමේ නල සහ සන්නිවේදන උපාංග සමඟ සන්නද්ධ කරවීම.

ඇ) ප්‍රථමාධාර කට්ටල, සන්නිවේදන උපාංග, සහ නාවික ආලෝකකරණ උපාංග () වැනි අත්‍යවශ්‍ය ආරක්ෂක උපකරණ රැගෙන යාම ඇතුළුව, ආරක්ෂක රෙගුලාසිවලට අනුකූලව ආධාරක බෝට්ටු අවශ්‍ය වීම.

vi. පුද්ගලික ආධාරකරුවන්:

අ) තදබදය සහ අනෙකුත් සහභාගිවන්නන්ට බාධා කිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔරු පැදීමේ ක්‍රීඩකයින් සමඟ එන පුද්ගලික ආධාරකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම.

ආ) ඔරු පැදීමේ ක්‍රීඩකයින්ගේ ප්‍රගතියට හෝ ආරක්ෂාවට බාධාවක් නොවන පරිදි ඔවුන්ට දිරිගැන්වීම් සහ සහාය ලබා දීමට ආධාරකරුවන්ට උපදෙස් දීම.

vii. කාලගුණ නිරීක්ෂණ සහ හදිසි තත්ත්වයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම:

අ) තරඟය ආරම්භ කිරීමට ආසන්න අවස්ථාවේහිදී සහ ඔරු පැදීමේ තරඟය අතරතුර දී කාලගුණික තත්ත්වයන් මනා ලෙස නිරීක්ෂණය .

ආ) අධික සුළං, ගිගුරුම් සහිත වැසි හෝ රළ 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.

viii. සහභාගිවන්නන් සඳහා ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් හා උපදෙස් ලබා දීම

අ) පාඨමාලා පිරිසැකසුම්, හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ නාවික නීති වැනි මාතෘකා ආවරණය වන පරිද්දෙන් තරඟ ඉසවුවට පෙර සියලුම සහභාගිවන්නන් සඳහා අනිවාර්ය ආරක්ෂක උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීම.

ආ) ඔරු පැදීමේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනික ද්‍රව්‍ය හෝ සම්පත් සැපයීම, සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම, හබල් ගැසීම සහ ජලය මත හදිසි අවස්ථාවන්ට විගස ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආදී වශයෙන් අධ්‍යාපනික උපකරණ හෝ සම්පත් සැපයීම.

ඊ) හැන්ද මත දෙහි ගෙඩිය තබා ගෙන යාම

- i. ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගන්නා: ගැටුම් සහ හදිසි අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා දෙහි ගෙඩිය රැගෙන යන අතරතුර එකිනෙකා අතර ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට දැන්වීම.
- ii. හැන්ද ආරක්ෂාකාරී අන්දමින් තබා ගැනීම: සමතුලිත බව රඳවාගෙන පහසුවෙන් මාරුවීම් සඳහා ඉඩ ලැබෙන පරිදි හැන්ද ආරක්ෂිතව නමුත් තදින් අල්ලා නොගන්නා ලෙස සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් ලබා දීම. හැන්ද වැටුණහොත් එය මුහුණට සහ උගුරේ පිටුපසට වැදීමේ සම්භාවිතාව වැඩි කළ හැකි ආකාරයෙන් එය අල්ලා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- iii. වටපිටාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න: හදිසි චලනයන් හෝ අනතුරු හෝ තුවාල වලට තුඩු දිය හැකි ක්‍රියා වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ වටපිටාව සහ අනෙකුත් සහභාගිවන්නන් පිළිබඳව දැනුවත් වීමට සහභාගිවන්නන්ට මතක් කර දීම.
- iv. සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා පුහුණුව : තරඟයට පෙර හැන්ද මත දෙහි සමතුලිත කිරීමට පුහුණු වීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කරන්න, ඔවුන්ගේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට සහ උත්සවය අතරතුර දෙහි හෝ හැන්දක් වැටීමේ අවදානම අඩු කර ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිමත් කිරීම.
- v. සන්සුන්ව සහ අවධානයෙන් සිටින්න: අනතුරු අවදානම වැඩි කළ හැකි අනවශ්‍ය චලනයන් හෝ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීම වළක්වා ගනිමින් සහ සන්සුන්ව හා අවධානයෙන් සිටින ලෙස සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් දීම.
- vi. උපදෙස් අනුගමනය කරන්න: සහභාගිවන්නන් සියලුම දෙනාගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා තරඟ සංවිධායකයින් විසින් සපයනු ලබන යම් නිශ්චිත රීති හෝ උපදෙස් අවබෝධ කර ගැනීමට සහ අනුගමනය කිරීමට සහභාගිවන්නන් කටයුතු කරන බවට සහතික වීම.

උ) ලිස්සන ගන් නැගීම

- i. ලිස්සන ගන් නිසි පරිදි ස්ථානගත කිරීම:
 - අ) කණුවේ උස (පුවක්, තේක්ක ගසක කොටසක්, රටේ තත්වයන් සහ ප්‍රදේශය අනුව) තරඟය පවත්වන ස්ථානයට සහ සහභාගිවන්නන්ගේ කුසලතා මට්ටමට සුදුසු බව සහතික කර ගන්න. ඉතා උස කණුවක් වැටීමෙන් තුවාල වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකිය.

ආ) තරභය අතරතුර කණුව පෙරලීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ආරක්ෂාකාරී අන්දමින් කණුව හොඳින් බිම සිටුවා ඇති බවට සහතික කර ගැනීම.

උදා: කණුවෙහි උස බිම මට්ටමේ සිට අඩි 20 ක් පමණ වේ නම්, භූගත කොටස අවම වශයෙන් අඩි 5 ක් විය යුතුය.

ඇ) ශ්‍රීස් ආලේප කිරීමට පෙර කණුව යම් හානියක් හෝ දුර්වලතාවයක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම.

ඈ) පැති කණුව පළු වී නොමැති බවටත්, ක්‍රීඩකයන්ගේ බරට ඔරොත්තු දෙන බවටත් වග බලා ගැනීම.

ii. ශ්‍රීස් ආලේප කිරීම:

අ) මිනිස් ස්පර්ෂයට හානි නොවන, විෂ රහිත හා පරිසර හිතකාමී ශ්‍රීස් වර්ගයක් භාවිතා කිරීම.

ආ) ලිස්සන සුළු බව දිගටම පවත්වාගෙන යා හැකි පරිදි මුළු කණුවම වැසී යන සේ ඒකාකාරව හා හොඳින් ශ්‍රීස් ආලේප කිරීම.

ඈ) සහභාගිවන්නන් කණුවෙන් ලිස්සා ගොස් තමන්ටම තුවාල වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකි අධික ශ්‍රීස් ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම.

iii. ආරක්ෂිත සීමා බාධක:

අ) සහභාගිවන්නන් වැටීමෙන් වළක්වා ගැනීමට සහ ආපදා වලින් ආරක්ෂා කිරීමට කණුවේ පාදය වටා ආරක්ෂිත බාධක හෝ කුෂන් සවි කිරීම.

ආ) රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ට හෝ සුළං පුරවන ලද මෙට්ට 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.

ඈ) ක්‍රීඩකයන් ගොඩබසින ප්‍රදේශය හොඳ තත්ත්වයේ පවතින බව සහතික කිරීම සඳහා නීතිපතා පරීක්ෂා කර නඩත්තු කිරීම.

iv. සහභාගිවන්නන් සඳහා ආරක්ෂක මාර්ගෝපදේශ:

අ) නැවැත්විය යුත්තේ කවර වේලාවකද යන්න දැන සිටීම: සහභාගිවන්නන්ගේ සීමාවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිගන්වන්න සහ ඔවුන්ට අනාරක්ෂිත බවක් හෝ වෙහෙසක් 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.

ආ) එකිනෙකා මත නැඟීමෙන් වැළකීම: කොඩිය වෙත ළඟා වීමට එකිනෙකා මත නැඟී සිටීමෙන් වැළැක්වීමට දිරි ගැන්වීම. මෙය ඉහළ නගින්නන්ට සහ පහතින් සිටින අයට ආපදා වීමේ අවදානම වැඩි කළ හැකි බැවිනි.

ඇ) නොසැලකිලිමත් හැසිරීම් හෝ තනිවම නැඟීමට උත්සාහ කිරීම අධෛර්යමත් කිරීම.

V. ස්ථාන සලකුණු කරුවකු සහ සහාය දැක්වීම:

අ) සහභාගිවන්නන්ට සහාය වීමට සහ ඔවුන් කණුව මතට නැඟීමේදී මඟපෙන්වීම ලබා දීම සඳහා භූමියේ සිටින ස්ථානකරුවෙකු හෝ ආධාරක පුද්ගලයෙකු නම් කිරීම.

ආ) මෙම පුද්ගලයා කඳු නගින්නන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීමට සහ ඕනෑම අනතුරක් ගැන අන් අය දැනුවත් කිරීමට උපකාර කරනු ඇත.

vi. පිරිස් කළමනාකරණය

අ) ලිස්සන ගහ අසලට සෙනඟ පැමිණීම වැළැක්වීමට බාධක යෙදීම.

ආ) සෙනඟ පාලනය කිරීම සඳහා කණුවේ උසට සමාන දුරින් බාධක ඉදිකළ හැකිය.

උෟ) කඹ ඇදීමේ ඉසව්ව:

i. ආරක්ෂිත කඹය:

අ) සහභාගිවන්නන් සංඛ්‍යාවට සහ තරඟ මට්ටමට සඳහා සුදුසු ශක්තිමත් කඹයක් භාවිතා කිරීම.

ආ) කඹයෙහි නුල් ගැලවී නොමැති බවටත්, කඹයෙහි ගැට නොමැති බවටත් , හානි වූ බවටත්, වෙනත් ලක්ෂණ නොමැති බවටත් තරඟය ආරම්භ කිරීමට පෙර සහතික කර ගැනීම.

ඇ) සහභාගිවන්නන්ගේ වයසට සහ ශක්තියට ගැලපෙන පරිදි සාමාන්‍යයෙන් මීටර් 25 සිට 35 දක්වා දිගකින් යුත් කඹයක් තෝරා ගැනීම.

ii. රැඳවුම් ස්ථාන / ලක්ෂණ :

අ) කඹ ඇදීමේ දී යෙදෙන බලයට ඔරොත්තු දීම සඳහා කඹය ආරක්ෂිත ලෙස කණුවක් හෝ ගසක් වැනි ස්ථාවර හා නිෂ්චල වස්තූන් දෙකක රැඳවීම.

ආ) නිසි පරිදි ආරක්ෂාව සලසා ඇති බව සහ කඹයේ බලයට ඔරොත්තු දිය හැකි බව තහවුරු කිරීම සඳහා සෑම තරඟයකටම පෙර රැඳවුම් ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීම.

iii. තරඟය පවත්වන ස්ථානය:

අ) තරඟ බිමෙහි මතුපිට ආරක්ෂිත මතුපිටක් විය යුතු අතර තරඟයට සහභාගිවන්නන්ට අනතුරුදායක නොවිය යුතුය.

ආ) සාමාන්‍යයෙන් අනතුරුදායක ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන තණකොළ මතුපිටක් මත තරඟ පැවැත්වීම.

iv. සහභාගිවන්නාගේ ආරක්ෂාව:

අ) තරඟය ආරම්භ වීමට පෙර කඩ ඇදීමේ නීති සහ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් නිසි ලෙස දැනුවත් කර ඇති බවට සහතික වීම.

ආ) තරඟය අතරතුර ලිස්සා යාම වැළැක්වීම සඳහා හොඳ කම්පනයක් ලබා දෙන සුදුසු පාවහන් පැළඳීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටීම.

ඇ) මාංශ පේශි ඇදීමේ හෝ තුවාල ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා සහභාගි වීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමට සහ ප්‍රත්‍යස්ථ කිරීමට (ඇදීමට) සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම.

ඵ) ගෝනි පැනීමේ තරඟය

i. ස්ථානය:

අ) සමතලා නොවන බිමක්ද, ගල් හෝ සුන්බුන් වැනි උපද්‍රව පවතීද යන්න හඳුනා ගැනීමට තරඟයට පෙර ධාවන ප්‍රදේශය හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.

ආ) මතුපිට පැතලි, සිනිඳු සහ බාධක වලින් තොර බව තහවුරු කර ගැනීම.

ii. ගෝනි:

අ) හැකි නම්, ගෝනි තරඟ සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කර ඇති උසස් තත්වයේ ගෝනි භාවිතා කරන්න.

ආ) තරඟය 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

iii. සහභාගිවන්නන්ගේ ආරක්ෂාව:

අ) තුවාල වළක්වා ගැනීම සඳහා තරඟයට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමට සහ ඉහිල් කිරීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කිරීම.

ආ) ගෝනි පැනීමේ තරඟ වලදී බහුලව භාවිතා වන පාද සහ පිටුපස පහළ (lower back) කොටස සඳහා නිසි ඉහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සැපයීම.

ඇ) තරඟ නීති, මාර්ගෝපදේශ සහ පූර්වාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම සඳහා තරඟයට පෙර ආරක්ෂාව පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කිරීම.

ඈ) තරඟය අතරතුර සමබර බව පවත්වා ගැනීමට, එකිනෙකා හැප්පීම වළක්වා ගැනීමට තරඟය 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 තරඟ සඳහා වන නිසි ශිල්ප ක්‍රම පිළිබඳව සහභාගීවන්නන් දැනුවත් කිරීම.

ඊ) තල්ලු කිරීම් හෝ රළු ආකාරයෙන් තරඟ වැදීම වැනි අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවන් සිදු නොකරන ලෙස තරඟ කරුවන් දැනුවත් කිරීම.

iv. ආරක්ෂාකාරී පරතරයක් පවත්වා ගැනීම.

අ) තදබදය වළක්වාලීම සඳහා කෝන් හෝ සලකුණු භාවිතා කරමින් පැහැදිලි ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කිරීම සහ සියලු තරඟකරුවන් සඳහා සාධාරණ ආරම්භයක් ලබා දීම.

ආ) ආරම්භක රේඛාව බාධක සහ උපද්‍රව වලින් තොර බව තහවුරු කිරීම.

ඇ) ගැටීම් හා තුවාල සිදුවීම් අවම කර ගැනීම සඳහා තරඟය අතරතුර එකිනෙකා අතර ආරක්ෂාකාරී පරතරයක් පවත්වා ගන්නා ලෙස තරඟකරුවන්ට සිහි කිරීම.

v. තරඟයෙන් පසු ශරීරය සිසිල් කිරීම.

අ) තරඟයෙන් පසුව මාංශපේෂි කැක්කුම සහ තදබව වළක්වාලීම සඳහා ශරීරය සිසිල් කිරීමට හා ඉහිල් කිරීමට තරඟකරුවන්ව උනන්දු කිරීම.

ආ) ශක්ති මට්ටම් යථා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීම සහ ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීම සඳහා ජලය හා කෙටි ආහාර සැපයීම.

இலங்கையில் விழாக்கால காலங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளை தடுத்தல் பற்றிய வழிகாட்டல்கள்

ஆசிரியர்கள்:

திருமதி சதுரணி டி சிவா, சிரேஷ்ட உதவிச் செயலாளர், மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் அமைச்சு
கலாநிதி லால் ஏக்கநாயக்க, பணிப்பாளர் நாயகம், விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம், இளைஞர் மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சு
பேராசிரியர் அரங்கன் கருணாநாயக்க, தலைவர், இலங்கை விளையாட்டு மருத்துவ சங்கம், மருத்துவ பீடம், களனி பல்கலைக்கழகம்
டாக்டர் செனித லியனகே, ஆலோசகர் சேர்மென்சி மருத்துவர், கொழும்பு தெற்கு போதனா வைத்தியசாலை
டாக்டர் திமுத்து மானேஜ், விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி மருத்துவத்தில் ஆலோசகர்
டாக்டர் சிரந்திகா வித்தான, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், குடும்ப சுகாதார பணியகம்
டாக்டர் சமித சிறிதுங்க, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர், தொற்றா நோய்கள் இயக்குநரகம்
திருமதி ஏ.ஆர்.அஹமட், தலைமை சட்ட அதிகாரி, சுகாதார அமைச்சு
டாக்டர். புத்திக லோகுகம்ஹேவா, விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி மருத்துவத்தில் சிரேஸ்ட் பதிவாளர்
டாக்டர் இர்ஷாத் மசூத், சமூக மருத்துவப் பதிவாளர், தொற்றா நோய்கள் இயக்குநரகம்
வைத்தியர் சத்துர எதிரிசிங்க, வைத்திய அதிகாரி, விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம், இளைஞர் மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சு

தலைப்பு: இலங்கையில் விழாக்கால காலங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளை தடுப்பதற்கான வழிகாட்டல்கள்

பண்டிகைகள் இலங்கை கலாச்சாரத்தின் ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும், மேலும் ஆண்டு முழுவதும் ஆர்வத்துடன் கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்த விழாக்களைக் கொண்டாடுவதோடு, பல்வேறு விளையாட்டு நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்வதும் இன்றியமையாத பகுதியாகும். இந்த நேரத்தில் மக்கள் பண்டிகைகளை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடினாலும், விபத்துக்கள் மற்றும் பல்வேறு மருத்துவ நிலைமைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. பெரிய கூட்டங்கள் முதல் பாரம்பரிய சடங்குகள் வரை பல்வேறு அமைப்புகளில் மக்களை ஒன்றிணைக்கும் அதே வேளையில், அவை விபத்துக்கள் மற்றும் பிற மருத்துவ அவசரநிலைகளுக்கான வாய்ப்பையும் அதிகரிக்கின்றன. இலங்கை திருவிழாக்களில் அவதானிக்கப்படும் தனித்துவமான கலாச்சார பன்முகத்தன்மை மற்றும் மரபுகள் காயம் தடுப்பு மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்புக்கு வடிவமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையை அவசியமாக்குகின்றன. இனம் மற்றும் மதத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், ஒவ்வொரு விளையாட்டு நிகழ்விலும் உள்ளார்ந்த அபாயங்களுக்கு மேலதிகமாக கூட்ட மேலாண்மை, சுற்றுச்சூழல் அபாயங்கள் மற்றும் சுகாதார அபாயங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் அதன் சொந்த சவால்களை கொண்டுள்ளது.

அதேபோன்று இலங்கையில் பண்டிகை காலங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் கொண்டாட்டம் மற்றும் போட்டிகள் சமூகங்களை ஒன்றிணைக்கின்றன. "தலையணை சண்டை" மற்றும் "முட்டி உடைத்தல்" போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் முதல் குறுக்கு நாடு ஓட்டம் மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற நவீன விளையாட்டு நிகழ்வுகள் வரை, இந்த நிகழ்வுகள் தடகள மற்றும் கலாச்சார பாரம்பரியத்தின் உணர்வை வெளிப்படுத்துகின்றன. இருப்பினும், இப்போட்டிகளில் காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது, பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த விரிவான வழிகாட்டுதல்கள் தேவைப்படுகின்றன.

பண்டிகைக் கால விளையாட்டு நிகழ்வுகளின் போது பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தையும் உணர்ந்து, காயங்கள் மற்றும்

கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளுடன் தொடர்புடைய அபாயங்களைக் குறைப்பதற்காக இதுபோன்ற நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய தனித்துவமான சவால்களை நிவர்த்தி செய்து, இந்த வழிகாட்டுதல்கள் முதன்முதலில் 2024 இல் உருவாக்கப்பட்டன, மேலும் பல்வேறு பங்குதாரர்களின் கருத்துகளுடன், இரண்டாவது பதிப்பு 2025 இல் வழங்கப்படுகிறது. பண்டிகை கொண்டாட்டங்களுக்கு மத்தியில் நடத்தப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளின் போது பொது சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அங்கிகரித்து, காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளுடன் தொடர்புடைய அபாயங்களைத் குறைப்பதற்கான இத்தகைய நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய தனித்துவமான சவால்களை எதிர்கொள்ள இந்த வழிகாட்டுதல்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. விழாக்களுடன் இணைந்து நடத்தப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள், வெற்றிகரமான மற்றும் சுவாரஸ்யமான நிகழ்வை உறுதிப்படுத்த பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும். இந்த வழிகாட்டுதல்கள் அமைப்பாளர்களிற்காகவும் பங்கேற்பாளர்களிற்காகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது சுவாரஸ்யமான கொண்டாட்டத்தை உறுதி செய்வதற்கான அத்தியாவசிய அறிவு மற்றும் உத்திகளை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

இந்த ஆவணம் அனைத்து விளையாட்டு நிகழ்வுகளிலும் பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான வழிகாட்டுதல்களையும் அடையாளம் காணப்பட்ட குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளுக்கான வழிகாட்டுதல்களையும் விவரிக்கிறது. மேலும், இந்த முக்கியமான வழிகாட்டுதல்களை மேலும் புதுப்பிப்பதற்கு பயனர்களின் கருத்துக்கள் அதிகளவில் தேவைப்படுகின்றன.

பொது வழிகாட்டுதல்கள்

1. உடற்தகுதி தேர்வு:

a. நிகழ்வுக்கு முந்தைய பயிற்சி:

மரதன்கள், குறுக்கு நாடு ஓட்டங்கள் மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற நீண்ட கால நிகழ்வுகளில் போட்டியிடும் பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்வுக்கு குறைந்தது 6 வாரங்களுக்கு முன்பு (ஒரு பயிற்சியாளரின் கீழ் பயிற்சி செய்வது விரும்பத்தக்கது) பயிற்சி பெற வேண்டும்.

b. நிகழ்வுக்கு முந்தைய சுகாதார சோதனைகள்:

- i. இதய ஆரோக்கியத்திற்கான பரிசோதனை, முன்பே இருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் முரண்பாடுகள் ஆகியவற்றிற்கான பரிசோதனை "அனைவருக்கும் உடல் செயல்பாடு தயார்நிலை கேள்வித்தாள்" (Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone) சரிபார்ப்பு பட்டியலைப் (2020 PAR-Q+) பயன்படுத்தி செய்யப்பட வேண்டும். (இணைப்பு I)
- ii. மரதன், குறுக்கு நாடு ஓட்டங்கள், சைக்கிள் ஓட்டுதல், 800 மீட்டருக்கு மேல் நீச்சல் போன்ற மிதமான அல்லது அதிக தீவிரம் கொண்ட விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் போட்டியிடும் பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்வுக்கு குறைந்தது 1 வாரத்திற்கு முன்பு தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ நிபுணர்களால் நடத்தப்பட்ட நிகழ்வுக்கு முந்தைய சுகாதார மதிப்பீட்டிற்கு (PCMA) உட்படுத்தப்பட வேண்டும். (இணைப்பு II)
- c. மருத்துவ அனுமதி:
 - i. பங்கேற்பாளர் ஏற்கனவே மருத்துவ பிரச்சினைகள் கொண்டவராயின், அவர் வழக்கமாக செல்லும் வைத்தியரிடம் இருந்து இவர் விளையாட்டு நிகழ்விற்கு பங்கேற்கலாம் என சான்றிதழ் பெறவேண்டும்
- d. நீரேற்றம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து (Hydration and Nutrition):
 - i. நிகழ்வுக்கு முன்பும், நிகழ்வின்போதும், நிகழ்வுக்குப் பிறகும் சரியான நீரேற்றம் மற்றும் ஊட்டச்சத்தைப் பராமரிக்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

2. சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு:

- a. இடத்தினை மேற்பார்வை செய்தல்:
 - i. சாத்தியமுள்ள ஆபத்துகளை அடையாளம் காணவும் குறைக்கவும் நிகழ்வுக்கு முன்னர் அந்த இடத்தை முழுமையாக மேற்பார்வை செய்தல் வேண்டும்.
 - ii. சீரற்ற நிலப்பரப்பு அல்லது போதிய வெளிச்சம் இன்மை போன்ற சிக்கல்களை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.
 - iii. சுற்றுச்சூழலில் காற்று மாசுபாட்டின் அளவைப் பார்த்து, காற்று மாசுபட்டு இருந்தால் நிகழ்வை ஒத்திவைப்பது அல்லது மாற்றியமைப்பது குறித்து பரிசீலிக்கவும்

- b. பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:
 - i. அங்கீகரிக்கப்படாதவர்களில் நுழைவைத் தடுத்தல், உள்வருபவர்களை மட்டுப்படுத்தல் அதிக கூட்டம் கூடுவதை கட்டுப்படுத்தல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
 - ii. அவசரகால வெளியேறும் வழிகளைத் தெளிவாகக் குறிக்கவும், அவை எளிதில் அணுகக்கூடியவை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

3. உபகரணங்களின் பாதுகாப்பு:

- a. உபகரண ஆய்வு:
 - i. விளையாட்டு நிகழ்வுகளுக்கு பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து உபகரணங்களும் பாதுகாப்பானவை என்பதை ஆய்வு செய்து உறுதிப்படுத்தவும்.

4. முதலுதவி மற்றும் அவசர சிகிச்சை:

- a. மருத்துவ வசதிகள்:
 - i. சம்பவ இடத்தில் சகல வசதிகளும் கொண்ட முதலுதவி நிலையம் அமைக்க வேண்டும். (இணைப்பு III - முதலுதவி நிலையத்திற்குத் தேவையான உபகரணங்கள்)
 - ii. இந்த நிலையங்களில் அடிப்படை உயிர் காக்கும் வழிமுறை (Basic Life Support) திறன்களுடன் பயிற்சி பெற்ற முதலுதவி வழங்குநர்கள் / மருத்துவ பணியாளர்கள் இருப்பதை உறுதி செய்தல்.
- b. தொடர்பு அமைப்புகள்:
 - i. மருத்துவ அவசரநிலைகளுக்கு விரைவான மற்றும் திறமையான தொடர்பாடல் முறைகளை செயல்படுத்துதல்.
 - ii. ஒருங்கிணைப்புக்காக ஒரு மையப்படுத்தப்பட்ட தொடர்பு நிலையம் அல்லது நபரை நியமித்தல்.
 - iii. முக்கியமான அவசர தொடர்பு எண்கள் அந்த இடத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும் (அருகிலுள்ள உள்ளூர் மருத்துவமனையின் தொடர்பு எண்கள் , சுவ செரியா ஆம்புலன்ஸ் சேவை, தீயணைப்பு படை, பகுதி காவல் நிலையம் போன்றவை)
 - iv. அவசர நிலைமையின் போது அருகிலுள்ள உள்ளூர் மருத்துவமனையுடன் தொடர்புகொள்வதற்கான ஒரு பொறிமுறையை நிறுவுதல்

- v. ஏற்பாட்டுக் குழுவின் அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் இந்த தகவலுக்கான அணுகல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

5. மருத்துவமனைக்கு போக்குவரத்து:

a. அவசர போக்குவரத்து:

- i. பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவ வசதிக்கு கொண்டு செல்வதற்கு நியமிக்கப்பட்ட வாகனங்களை வைத்திருங்கள்
முக்கியமானது: பாதிக்கப்பட்டவரின் முதுகை வளைக்காமல் வசதியாக கொண்டு செல்லக்கூடிய குறைந்தபட்சம் ஒரு வாகனமாவது இருப்பது நல்லது. (உதாரணம்: ஆம்புலன்ஸ், பிக்அப், சிறிய லாரி அல்லது டெலிவரி வாகனம்). எனவே, முச்சக்கர வண்டி இந்த நோக்கத்திற்காக ஒரு நல்ல வாகனம் அல்ல.
- ii. அவசரநிலைகளுக்கு முன்கூட்டியே தெரிவிக்க, தகவல் தொடர்பினை உள்ளூர் வைத்தியசாலைக்கு டன் ஏற்படுத்தவும்.

b. அவசர தொடர்புகள்:

- i. உள்ளூர் மருத்துவமனைகள் மற்றும் மருத்துவ வல்லுநர்கள் உட்பட அவசரகால தொடர்புகளின் பட்டியலை ஆயத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ii. அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் இந்த தகவலுக்கான அணுகல் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

6. வானிலை பரிசீலனைகள்:

a. வானிலை கண்காணிப்பு:

- i. நிகழ்வுக்கு முன்னோடியான மற்றும் நிகழ்வின் போது வானிலை நிலைமைகளை (வெப்பம், மழை, காற்று மாசடைதல்) கண்காணித்தல்.
- ii. ஒரு வானிலை பற்றிய திட்டத்தை வைத்திருங்கள், பாதகமான வானிலை நிலைமைகள் ஆபத்தை ஏற்படுத்தினால் நிகழ்வை ஒத்திவைப்பது அல்லது மாற்றியமைப்பது பற்றி பரிசீலிக்கவும்.

b. வெப்ப வழிகாட்டுதல்கள்:

- i. நீர் ஆகாரம் வழங்கும் நிலையங்கள் மற்றும் நிழலிடப்பட்ட ஓய்வு பகுதிகள் உள்ளிட்ட அதிக வெப்பநிலையில் நிகழ்வுகளை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களை வழங்கவும்.

- ii. மரதன், குறுக்கு நாடு ஓட்டங்கள், சைக்கிள் ஓட்டம் போன்ற நீண்ட காலத்திற்கு நடத்தப்படும் நிகழ்வுகள் அன்றைய தினம் காலை 7.00 மணிக்குள் தொடங்க வேண்டும்.

7. பங்கேற்பாளர் கல்வி:

- a. நிகழ்வுக்கு முந்தைய விளக்கங்கள்:
 - i. அவர்கள் குடிபோதையில் பங்கேற்க முடியாது
 - ii. பாதுகாப்பு விதிமுறைகள், அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் காயங்களை உடனடியாக தெரிவிப்பதன் முக்கியத்துவ பற்றிய விளக்கங்களை வழங்கவும்.
 - iii. பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்களை காட்டும் துண்டுப் பிரசுரங்களை விநியோகிக்கவும்/ காட்சிப்படுத்தவும்.
- b. சுகாதாரக் கல்வி:
 - i. தனிப்பட்ட உடல்நலம் மற்றும் உடற்தகுதியைப் பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கற்பிக்கவும்.
 - ii. பொதுவான விளையாட்டு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் பற்றிய குணங்குறிகளின் விளக்கத்தை வழங்கவும்.

8. கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு:

- a. விழாக் காலங்களில் விளையாட்டு நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்யும்போது காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளிலிருந்து பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய எப்போதும் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை நிரப்பவும் (இணைப்பு IV)
முக்கியம்: இந்த சரிபார்ப்புப் பட்டியல் உங்கள் வசதிக்காகவும் விரைவான குறிப்புக்காகவும் மட்டுமே தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், மேலும் தகவலுக்கு வழிகாட்டியைப் பார்ப்பது சிறந்தது, மேலும் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை நிரப்புவதற்கு முன் வழிகாட்டியை கவனமாகப் படித்து வழிகாட்டியின் உள்ளடக்கங்களைப் பற்றி அறிந்திருப்பது நல்லது.
- b. பாதுகாப்பு பிரச்சினைகள் திட்டம் பற்றி எப்போதும் பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரியுடன் (MOH) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- c. சம்பவ அறிக்கைகள்:

- i. ஒரு சம்பவ அறிக்கையிடல் பொறிமுறையை உருவாக்குங்கள்
 - ii. நிகழ்வின் போது ஏற்பட்ட ஏதேனும் காயங்கள் அல்லது அவசரநிலைகளுக்கான விரிவான சம்பவ அறிக்கைகளைப் பராமரிக்கவும்.
 - iii. எதிர்காலத்தில் அடையாளம் காணப்பட்ட பாதுகாப்பு பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை, எடுப்பதற்காக நிகழ்வு நடந்து ஒரு வாரத்திற்குள் அறிக்கை சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு (MOH) சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும்.
- d. பங்கேற்பாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் மற்றும் பாதுகாப்புப் பணியாளர்களிடமிருந்து கருத்துக்களைச் சேகரிப்பதன் மூலம் பின்பற்றப்பட்ட பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் செயல்திறனை மதிப்பிடுவதற்கு சம்பவத்திற்குப் பிந்தைய விளக்க அமர்வை நடத்தவும்
 - e. எதிர்காலத்தில் நிகழ்ச்சிகளில் சிறந்த முறையில் நடாத்த பின்னூட்டங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்

குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள்

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொதுவான வழிகாட்டுதல்களுக்கு மேலதிகமாக, பின்வரும் நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்யும்போது பின்வரும் வழிகாட்டுதல்கள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்

- A. தலையணை சண்டை
- B. குறுக்கு நாடு ஓட்டங்கள்
- C. நீச்சல்
- D. படகோட்டுதல்
- E. தேசிக்காய் கரண்டி ஓட்டப் பந்தயம்
- F. வழுக்கு மரம் ஏறுதல்
- G. கயிறு இழுத்தல் போட்டி
- H. சாக்கு ஓட்டம்
- I. சைக்கிள் ஓட்டுதல்

A. தலையணை சண்டை

- a. பங்கேற்பாளர் வழிகாட்டுதல்கள்:

- i. விளையாட்டின் விதிகளை அமுல்படுத்துங்கள்.
ஆக்ரோஷமான நடத்தையை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்.
 - ii. ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய முன்பே இருக்கும் நோய்களை அடையாளம் காண பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு அடிப்படை சுகாதார பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.
 - iii. தலை, கழுத்து மற்றும் முள்ளந்தண்டில் பாதிப்பு உள்ள சமீபத்திய வரலாற்றைக் கொண்ட பங்கேற்பாளர்களையும், அந்தக் காயங்களுக்கு சிகிச்சை அல்லது பின்தொடர்தல் சிகிச்சையில் உள்ளவர்களையும் ஈடுபடுத்த வேண்டாம்..
 - iv. தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பு காயங்களின் கடந்தகால வரலாற்றைக் கொண்ட மற்றவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்
- b. பக்கவாட்டு கம்பங்கள் மற்றும் மைய கம்பம்:
- i. பக்கவாட்டு கம்பங்கள் மற்றும் மைய கம்பம் சேதமடையவில்லை என்பதையும் வீரர்களின் எடை அளவுக்கு வலுவாக இருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.
 - ii. பக்கவாட்டு துருவங்கள் பாதுகாப்பாக நங்கூரமிடப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
 - iii. தரையிலிருந்து மைய கம்பத்திற்கு அதிகபட்ச உயர வரம்பு 2 மீட்டருக்கு மிகையாகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- c. இறங்கும் பகுதி:
- i. விழும்தாக்கத்தைக் குறைக்க கம்பங்களைச் சுற்றி ஒரு குஷணை வைக்கவும் . பலவேறுபட்ட மெத்தைகளைப் பயன்படுத்தலாம். அவை இல்லாத நிலையில், வைக்கோல் அல்லது மர தூசி போன்ற மென்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. முக்கியமானது: மணல், கிறவல் அல்லது மர துகள்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அவை விழுந்தால் காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
 - ii. தரையிறங்கும் பகுதி நல்ல நிலையில் இருப்பதை அடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
 - iii. சரியான நுட்பத்துடன் தரையிறங்குமாறு பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- d. தலையணைகள்:
- i. ஒவ்வொரு தலையணையின் அதிகபட்ச எடை 650 கிராமுக்கு மிகையாகாமல் இருக்க வேண்டும்

- ii. தலையணைக்கு மென்மையான ஆபத்தை விளைவிக்காத உறையினை பயன்படுத்தவும்
 - iii. தலையணையின் உட்பகுதியில் பருத்தி மற்றும் மென்மையான துணிகளை பயன்படுத்தவும். பொத்தான்கள் பயன்படுத்தல் ஆகாது. முக்கியமானது: தலையணைகளுக்குள் கடினமான அல்லது கூர்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை தடை செய்யுங்கள்
 - iv. தலையணைகளின் நிலையை தவறாமல் பரிசோதித்து, சேதமடைந்த தலையணைகளை மாற்றவும்
 - v. சேதமடைந்தவற்றை மாற்றுவதற்கு எப்போதும் மேலதிகமான தலையணைகளை வைத்திருங்கள்.
- e. பொதுவான விடயங்கள்:
- i. வயதிற்கும் எடைக்கும் ஏற்றவாறு பங்கேற்பாளர்களை தெரிவு செய்யுங்கள்
 - ii. பார்வையாளர்கள் மிக அருகில் வருவதைத் தடுக்க தெளிவாக எல்லைகளைக் குறிக்கவும்
 - iii. நடுக் கம்பத்திலிருந்து விழுபவர்களின் பாதுகாப்புக்காக பக்கவாட்டுக் கம்பங்களின் இருபுறமும் சில பலசாலிகளை அமர்த்தி வையுங்கள்

B. குறுக்கு நாட்டு ஓட்டம்

- a. தண்ணீர் பந்தல்கள்:
- i. பாதையில் ஒவ்வொரு கிலோமீட்டரிலும் சீரான இடைவெளியில் தண்ணீர் பந்தல்கள் வைக்கவும், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்கு தண்ணீர் அல்லது எலக்ட்ரோலைட் பானங்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும்.
 - ii. போதுமான அளவு தண்ணீர் பந்தல்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- b. மருத்துவ உதவி:
- i. தேவைப்பட்டால் உடனடி உதவி வழங்க ஒரு நடமாடும் மருத்துவக் குழுவை வைத்திருங்கள்.
 - ii. நீரிழிப்பு, வெப்ப சோர்வு மற்றும் சிறிய காயங்கள் போன்ற பொதுவான சிக்கல்களைக் கையாள அவர்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும்.
- c. நிழல் மற்றும் ஓய்வு பகுதிகள்:

- i. ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் ஓய்வெடுக்க பாதையில் பல்வேறு பகுதிகளில் நிழலிடப்பட்ட பகுதிகள் அல்லது கூடாரங்களை அமைக்கவும்.
- ii. இந்த பகுதிகளில் தண்ணீர், எலக்ட்ரோலைட் பானங்கள் மற்றும் மருத்துவ பொருட்கள் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- d. சூரிய பாதுகாப்பு (விரும்பினால்):
 - i. பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள சன்ஸ்கிரீன், தொப்பிகள் மற்றும் இலகுரக, சுவாசிக்கக்கூடிய ஆடைகளை அணிய ஊக்குவிக்கவும்.
 - ii. சொந்தமாக கொண்டு வர மறந்தவர்களுக்கு பதிவு பகுதியில் சன்ஸ்கிரீன் வழங்குவதை ஊக்குவிக்கவும்.
- e. ஆரம்ப தொடக்க நேரங்கள்:
 - i. நாளின் வெப்பமான பகுதிக்கு வெளிப்படுவதைக் குறைக்க நிகழ்வை அதிகாலையில் 7.00 மணிக்கு முன்னதாகவே தொடங்க திட்டமிடுங்கள் . இது வெப்பம் தொடர்பான நோய்களின் அபாயத்தையும் குறைக்க உதவும்.
- f. போக்குவரத்து கட்டுப்பாடு:
 - i. பாதையில் போக்குவரத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த உள்ளூர் அதிகாரிகளுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துங்கள்.
 - ii. வழியைத் தெளிவாகக் குறிக்க கோன்கள், தடைகள் மற்றும் சைனேஜைப் பயன்படுத்தவும். ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் இருப்பதை ஓட்டுனர்களுக்கு எச்சரிக்கவும்.
- g. நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய உதவி:
 - i. பங்கேற்பாளர்கள் பாதுகாப்பிற்கு உதவும் வகையில் முடிவுக் கோட்டில் மருத்துவ உதவி, நீராகாரம் மற்றும் குளிரூட்டும் நிலையங்கள் போன்ற நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய உதவிகளை வழங்குங்கள்..
- h. பங்கேற்பாளரின் அறிவுரை:
 - i. வெப்பமான மற்றும் ஈரப்பதமான சூழ்நிலைகளில் ஓடுவதற்கு எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது பற்றிய தகவல்களை பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்கவும்.
 - ii. இவ்வாறான நிலைமைகளில் பயிற்சி பெற அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

c. நீச்சல் போட்டிகள்

a. நிகழ்வுக்கு முந்தைய திட்டமிடல் மற்றும் நீச்சல் இருப்பிடத்தின் மதிப்பீடு:

i. வலுவான நீரோட்டங்கள், நீருக்கடியில் தடைகள், முதலைகள் போன்ற ஆபத்தான விலங்குகள் அல்லது மாசுபாடு போன்ற சாத்தியமான ஆபத்துகளை அடையாளம் காண நீச்சல் இடத்தின் முழுமையான மதிப்பீடுகளை நடத்தவும்.

ii. நீரின் தரம் நீச்சலுக்கு உகந்தது என்பதனை உறுதிப்படுத்தவும். அத்துடன் உள்ளூர் அதிகாரிகளால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு தரங்களை பூர்த்தி செய்கிறது என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

b. பங்கேற்பாளர்களை பரிசோதனை செய்தலும் பதிவு செய்தலும்:

i. பங்கேற்பாளர்கள் நீச்சல் திறனுக்கான சான்றுகளை வழங்க வேண்டும், குறிப்பாக நீண்ட தூரம் அல்லது சவாலான நிலைமைகளுக்கு நீந்த முடியும் என்பதனை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

ii. அவசர தொடர்பு விவரங்கள் மற்றும் ஏதேனும் வேறு நோய்கள் உட்பட அனைத்து பங்கேற்பாளர்களின் அத்தியாவசிய தகவல்களை பதிவு செய்யவும்.

c. உயிர்காப்பாளர்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்:

i. நிகழ்வு முழுவதும் நீச்சல் பகுதியை கண்காணிக்க பயிற்சி பெற்ற உயிர்காப்பாளர்கள் அல்லது நீர் பாதுகாப்பு பணியாளர்களை நியமியுங்கள்.

ii. அவசர காலங்களில் விரைவான பதிலளிப்பை எளிதாக்க மிதக்கும் சாதனங்கள், மீட்பு குழாய்கள் மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களுடன் உயிர்காப்பாளர்களை சித்தப்படுத்தவும்.

iii. உயிர்காக்கும் ஜாக்கெட்டுகள், முதலுதவி கருவிகள் மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களை எடுத்துச் செல்வது உள்ளிட்ட பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை ஆதரிக்கும் படகுகள் தேவை.

d. பாடநெறி வடிவமைப்பு மற்றும் குறித்தல்:

i. பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டவும், அவர்கள் பாதுகாப்பான எல்லைகளுக்குள் இருப்பதை

உறுதிசெய்யவும் புலப்படும் குறிப்பான்கள் அல்லது மிதவைகளுடன் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட நீச்சல் திட்டத்தை வடிவமைக்கவும்.

- ii. நீச்சல் வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் அவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் உதவியையும் வழங்குமாறு ஆதரவாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- e. தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்கள்:
 - i. கூட்ட நெரிசல் குறைப்பதற்கு தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்தவும்
 - ii. நீச்சல் வீரர்களின் முன்னேற்றம் அல்லது பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் அவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் உதவியையும் வழங்குமாறு ஆதரவாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
- f. வானிலை கண்காணிப்பும் திட்டங்களும்:
 - i. வானிலையை நீச்சலின் போது அவதானமாக கண்காணிக்கவும்.
 - ii. இடியுடன் கூடிய மழை, அதிக காற்று அல்லது கொந்தளிப்பான கடல் போன்ற பாதகமான வானிலை நிலைமைகளுக்கு திட்டங்களை வைத்திருங்கள், தேவைப்பட்டால் நிகழ்வை ஒத்திவைக்க அல்லது ரத்து செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளவும்.
- g. பங்கேற்பாளர் விளக்கம் வழங்குதலும் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான அறிவுரைகளும்:
 - i. அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் நீர் பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள் போன்ற தலைப்புகளை உள்ளடக்கிய பாடத்தை நிகழ்வுக்கு முன்னர் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் கட்டாயமாக கற்றுக் கொடுக்கவும்..
 - ii. நீரில் சோர்வை அடையாளம் காண்பது பற்றிய தகவல்கள் உள்ளடக்கிய கல்வி வளங்களை வழங்கவும்.

D. படகோட்டுதல் நிகழ்வுகள்

- a. நிகழ்வுக்கு முந்தைய திட்டமிடல் மற்றும் படகோட்டும் இடத்தின் இடர் மதிப்பீடு:
 - i. நீரோட்டங்கள், முதலைகள் போன்ற ஆபத்தான விலங்குகள் அல்லது படகு போக்குவரத்து போன்ற

சாத்தியமான ஆபத்துகளை அடையாளம் காண தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இடத்தை முழுமையான ஆபத்து மதிப்பீட்டை நடத்தவும்

- ii. படகோட்டத்திற்கு உள்ளூர் அதிகாரிகளால் அனுமதி வழங்கப்பட்ட இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- b. பங்கேற்பாளரின் பரிசோதனையும் பதிவு முறையும்:
 - i. பங்கேற்பாளர்கள் முந்தைய அனுபவத்தின் சான்றுகளை வழங்க வேண்டும், குறிப்பாக நீண்ட தூரம் அல்லது சவாலான நிலைமைகளுக்கு படகோட்டிய தகவல்கள் தரப்பட வேண்டும்..
 - ii. அவசர தொடர்புகள் மற்றும் மருத்துவ நிலைமைகள் உட்பட பங்கேற்பாளரின் அத்தியாவசிய தகவல்களை பதிவு செய்யவும்.
- c. பாதுகாப்பு உபகரணங்கள்:
 - i. அனைத்து துடுப்பு படகுகளும் நல்ல நிலையில் இருப்பதையும், ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் தனிப்பட்ட மிதவை சாதனங்கள் (PFDs) உட்பட தேவையான பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் பொருத்தப்பட்டிருப்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.
 - ii. பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்வின் போது PFDகளை அணிய வேண்டும். அத்தோடு வெளிச்சம் குறைந்த நேரத்தில் விசில் அல்லது விளக்குகள் போன்றவற்றையும் அணிதல் வேண்டும்.
- d. பாடநெறி வடிவமைப்பு:
 - i. பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டவும், அவர்கள் பாதுகாப்பான எல்லைகளுக்குள் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும் கண்களிற்கு தெரியும் வகையில் குறிப்பான்கள் அல்லது மிதவைகள் வைக்கப்பட வேண்டும் .அத்துடன் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட படகோட்டுதல் திட்டத்தை வடிவமைக்கவும்.
 - ii. படகோட்டிகள் மற்றும் ஆதரவு படகுகளை எச்சரிக்க எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் கொடிகளையும் அபாயகரமான பகுதிகளில் குறிக்கவும்.
- e. பாதுகாப்பு பணியாளர்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்:
 - i. நிகழ்வு முழுவதும் படகோட்டும் பகுதியை கண்காணிக்க பயிற்சி பெற்ற உயிர்காப்பாளர்கள் அல்லது நீர் பாதுகாப்பு பணியாளர்களை நியமியுங்கள்.

- ii. அவசர காலங்களில் விரைவான உயிர் காக்க மிதக்கும் சாதனங்கள், மீட்பு குழாய்கள் மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களுடன் உயிர்காப்பாளர்களை நியமிக்கவும்.
 - iii. முதலுதவி கருவிகள், தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் மற்றும் வழிசெலுத்தல் விளக்குகள் போன்ற அத்தியாவசிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களை எடுத்துச் செல்வது உள்ளிட்ட பாதுகாப்பு விதிமுறைகளுக்கு இணங்க உதவிப் படகுகள் தேவை.
- f. தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்கள்:
- i. கூட்ட நெரிசலையும் குறுக்கீடுகளையும் தவிர்ப்பதற்காக படகோட்டிகளுடன் வரும் தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
 - ii. படகோட்டிகளின் பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் ஊக்கத்தையும் உதவியையும் வழங்க ஆதரவாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்
- g. வானிலை கண்காணிப்பு மற்றும் திட்டங்கள்:
- i. வானிலையை உன்னிப்பாக கண்காணிக்கவும்
 - ii. அதிக காற்று, இடியுடன் கூடிய மழை அல்லது கொந்தளிப்பான கடல் போன்ற பாதகமான வானிலை நிலைமைகளுக்கு திட்டங்களை வைத்திருங்கள். தேவைப்பட்டால் நிகழ்வை ஒத்திவைக்க அல்லது ரத்து செய்யவும்..
- h. பங்கேற்பாளர் விளக்கம் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றிய அறிவு:
- i. பாடத்திட்ட அமைப்பு ஆனது அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் வழிசெலுத்தல் விதிகள் போன்ற தலைப்புகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். நிகழ்வுக்கு முன்னர் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் கட்டாயமாக பாதுகாப்பு சுருக்கத்தை கற்பிக்கவும்.
 - ii. சமநிலையை பராமரிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள், திசைமாற்றுதல் மற்றும் அவசரநிலைகளை சமாளித்தல் போன்ற உதவிக்குறிப்புகள் உள்ளடக்கிய புத்தகங்களை வழங்கவும்

E. தேசிக்காய் கரண்டி ஓட்டப்பந்தயம்

- a. பாதுகாப்பான இடைவெளியைப் பேணவும்: மோதல்கள் மற்றும் தற்செயலான காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க தேசிக்காயை கரண்டியில் எடுத்துச் செல்லும்போது

ஒருவருக்கொருவர் பாதுகாப்பான தூரத்தை பேண பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

- b. கரண்டியைப் பாதுகாப்பாகப் பிடிக்கவும்: பங்கேற்பாளர்களிடம் கரண்டியைப் பாதுகாப்பாகப் பிடிக்குமாறு அறிவுறுத்தவும், ஆனால் எளிதாக சமநிலைப்படுத்தவும் இயக்கவும் அனுமதிக்கும் வகையில் பிடிக்கவும். மிகவும் இறுக்கமாக அல்ல. கரண்டியுடன் கீழே விழுந்தால் முகம் மற்றும் தொண்டையின் பின்புறத்தைத் தாக்கும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும். எனவே அதைத் தவிர்க்கும் வகையில் பிடிக்கவும்.
- c. சுற்றுப்புறம் குறித்து கவனமாக இருங்கள்: காயங்களுக்கு வழிவகுக்கும் திடீர் அசைவுகள் அல்லது செயல்களைத் தவிர்க்க பங்கேற்பாளர்கள் விழிப்புடன் இருக்குமாறு நினைவூட்டவும்.
- d. சமநிலைப்படுத்தலைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்:
- e. அமைதியாகவும் கவனமாகவும் இருங்கள்: பந்தயத்தில் பங்கேற்கும்போது பங்கேற்பாளர்களை அமைதியாகவும் கவனமாகவும் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தவும், விபத்துக்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய தேவையற்ற அசைவுகள் அல்லது கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்.
- f. வழிமுறைகளைப் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்: அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்காக நிகழ்வு அமைப்பாளர்கள் வழங்கிய வழிமுறைகளை பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்யவும்.

F. வழக்கு மரம் ஏறுதல்

- a. சரியான உயரத்தில் அமைத்தல்:
 - i. கம்பத்தின் உயரம் (பாக்கு, தேக்கு மரம் போன்றவை) நிகழ்வு நடைபெறும் இடம் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் திறன் நிலைக்கு பொருத்தமானதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். மிக உயரமான ஒரு கம்பம் காயம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
 - ii. நிகழ்வின் போது கம்பம் கவிழும் அபாயத்தைக் குறைக்க கம்பம் பாதுகாப்பாக தரையில் நங்கூரமிடப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். உதாரணமாக, தரைக்கு மேலே உள்ள பகுதி 20 அடியாக இருந்தால், நிலத்தடி பகுதி குறைந்தது 5 அடியாக இருக்க வேண்டும்.

- iii. கிரீஸைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு கம்பத்தில் சேதம் அல்லது உடையக்கூடிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்று ஆய்வு செய்யவும்.
- iv. மரம் சேதமடையவில்லை என்பதையும், வீரர்களின் எடையை தாங்கக் கூடிய அளவுக்கு வலுவாக இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

b. கிரீஸ் பூசுதல்

- i. மனிதர்களுக்கு பாதுகாப்பான நச்சுத்தன்மையற்ற, உக்கக்கூடிய கிரீஸைப் பயன்படுத்தவும்.
- ii. ஒரு நிலையான அளவிலான வழக்கும் தன்மையை உருவாக்க தமரத்தின் முழு மேற்பரப்பிலும் கிரீஸை சமமாகவும் முழுமையாகவும் தடவவும்.
- iii. பங்கேற்பாளர்கள் கம்பத்திலிருந்து சறுக்கி தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் அளவுக்கு அதிகமான கிரீஸைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

c. பாதுகாப்பு முறைகள்:

- i. விழும் பொழுது காயங்களிலிருந்து பங்கேற்பாளர்களைப் பாதுகாக்க கம்பத்தின் அடிப்பகுதியைச் சுற்றி பாதுகாப்பான குஷன்களை இடவும்.
- ii. எனவே, ரப்பர் மெத்தைகள் அல்லது வேறு மெத்தைகள் அல்லது ஊதப்பட்ட மெத்தைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தவும். அவை இல்லாத நிலையில், வைக்கோல் அல்லது மர தூசி போன்ற மென்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.
முக்கியமானது: மணல், கிரவல் அல்லது மரத்துகள்களை பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அவை விழுந்தால் காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- iii. தரையிறங்கும் பகுதி நல்ல நிலையில் இருப்பதை அடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

d. பங்கேற்பாளர்களுக்கான பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்கள்:

- i. எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்: பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் வரையறைகளை அடையாளம் காண வேண்டும் . பாதுகாப்பற்றதாகவோ அல்லது சோர்வாகவோ உணர்ந்தால் ஏறுவதை நிறுத்த வேண்டும். காயம்

ஏற்படும் அபாயத்தை விட பின்வாங்கி பின்னர் மீண்டும் முயற்சிப்பது நல்லது.

- ii. ஒருவருக்கொருவர் மேல் ஏறுவதை தவிர்க்கவும்:
பங்கேற்பாளர்கள் கொடியை அடைய ஒருவருக்கொருவர் மேல் ஏறுவதை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்., ஏனெனில் இது ஏறுபவர்களுக்கும் கீழே உள்ளவர்களுக்கும் கீழே உள்ளவர்களுக்கு விழுதல் மற்றும் காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
 - iii. பொறுப்பற்ற நடத்தையை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்..
- e. மத்தியஸ்தர்:
- i. பங்கேற்பாளர்களுக்கு பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவவும், அவர்கள் கம்பத்தில் ஏறும்போது வழிகாட்டுதலை வழங்கவும் தரையில் ஒரு மத்தியஸ்தரை நியமிக்க வேண்டும்.
 - ii. இந்த நபர் ஏறுபவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தவும், சாத்தியமான ஆபத்துகளுக்கு மற்றவர்களை எச்சரிக்கவும் உதவ முடியும்.
- f. கூட்ட மேலாண்மை
- i. கூட்டம் கம்பத்தை நெருங்குவதைத் தடுக்க தடுப்புகளை உருவாக்கவும்
 - ii. கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த கம்பத்தின் உயரத்திற்கு சமமான தூரத்தில் தடுப்புகள் அமைக்கப்படலாம்

G. கயிறு இழுத்தல் போட்டி:

- a. கயிறின் பாதுகாப்பு:
- i. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் போட்டியின் நிலைக்கு பொருத்தமான வலுவான கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்.
 - ii. ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு முன்பும் கயிற்றை ஆய்வு செய்து, அது சிதைவு அடைந்துள்ளனவா, முடிச்சுக்கள் இருக்கின்றனவா சேதத்தின் அறிகுறிகள் உள்ளனவா என உறுதிப்படுத்தவும்.
 - iii. பங்கேற்பாளர்களின் வயது மற்றும் வலிமைக்கு ஏற்ற கயிறின் நீளத்தைத் தேர்வுசெய்க, பொதுவாக 25 முதல் 35 மீட்டர் வரை.

b. நங்கூரப் புள்ளிகள்:

- i. கம்பங்கள் அல்லது மரங்கள் போன்ற இரண்டு நிலையான மற்றும் அசையாத பொருட்களுக்கு கயிற்றை பாதுகாப்பாக நங்கூரமிடுங்கள், அவை கயிறு இழுத்தலின் போது செலுத்தப்படும் சக்தியைத் தாங்க முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- ii. ஒவ்வொரு போட்டிக்கு முன்பும் நங்கூர புள்ளிகளைச் சரிபார்க்கவும், அவை சரியாகப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதா மற்றும் கயிறு தாங்கக் கூடியதா என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

c. விளையாட்டு விளையாடப்படும் மேற்பரப்பு

- i. தரையின் மேற்பரப்பு பாதுகாப்பான மேற்பரப்பாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் விளையாட்டின் பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடாது
- ii. பொதுவாக தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள் இல்லாத புல் மேற்பரப்பில் விளையாடுங்கள்

d. பங்கேற்பாளர் பாதுகாப்பு:

- i. நிகழ்வு தொடங்குவதற்கு முன்பு கயிறு இழுத்தல் போட்டி சம்பந்தமான விதிகள் மற்றும் நுட்பங்கள் குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்கு முறையாக விளக்கப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.
- ii. போட்டியின் போது வழக்கி விழுவதைத் தடுக்க பொருத்தமான காலணிகளை அணியுமாறு பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.
- iii. தசை பிடிப்பைத் தவிர்க்க பங்கேற்பாளர்களை பங்கேற்பதற்கு முன்பு பயிற்சி செய்ய (Warm up) ஊக்குவிக்கவும். :

H. சாக்கு ஓட்டப்பந்தயம்

a. இடம்:

- i. நிகழ்வுக்கு நிகழ்வுக்கு முன், சீரற்ற தரை, பாறைகள் அல்லது குப்பைகள் போன்ற ஏதேனும் ஆபத்துகளை அடையாளம் காண பந்தயப் பகுதியை முழுமையாக ஆய்வு செய்யவும்.
- ii. மேற்பரப்பு தட்டையானது, மென்மையானது மற்றும் தடைகள் இல்லாதது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

b. சாக்குகள்:

- i. முடிந்தால், சாக்கு பந்தயங்களுக்காக குறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட உயர்தர சாக்குகளைப் பயன்படுத்தவும்.
 - ii. பந்தயம் தொடங்குவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு சாக்கிலும் கிழிவு துளைகள் அல்லது பிற குறைபாடுகளை உள்ளனவா என் ஆய்வு செய்யுங்கள்.
 - iii. பங்கேற்பாளர்களுக்கு சாக்குகள் சரியான அளவு மற்றும் எடையில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- c. பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பு:
- i. காயங்களைத் காயங்களைத் தடுக்க பங்கேற்பாளர்களை பந்தயத்திற்கு முன்பு பயிற்சி (Warm up) செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
 - ii. சாக்கு பந்தயங்களின் போது பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் கால்கள் மற்றும் கீழ் முதுகுக்கு சரியான நீட்சி நுட்பங்கள் குறித்த வழிகாட்டுதலை வழங்கவும்.
 - iii. விதிகள், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்கு பந்தயத்திற்கு முன் ஒரு பாதுகாப்பு சுருக்கத்தை கற்பிக்கவும்
 - iv. சமநிலையைப் பேணுதல் மூலமும் மோதல்களைத் தவிர்த்தல் மூலமும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுங்கள். மற்றும் பந்தய அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
 - v. சாக்கை எவ்வாறு பிடிப்பது, இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாக வைத்துக் குதிப்பது மற்றும் சமநிலையை எவ்வாறு பராமரிப்பது உள்ளிட்ட சாக்கு பந்தயத்திற்கான சரியான நுட்பத்தைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.
 - vi. தள்ளுதல் அல்லது முரட்டுத்தனமாக விளையாடுதல் போன்ற பாதுகாப்பற்ற பழக்கங்களை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்.
- d. பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிக்கவும்:
- i. கோன்கள் கோன்கள் அல்லது மார்க்கர்களைப் பயன்படுத்தி தெளிவான தொடக்கக் கோட்டைக் குறிக்கவும், நெரிசலைத் தடுக்கவும், அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் நியாயமான தொடக்கத்தை உறுதிசெய்யவும்.

- ii. தொடக்க வரி தடைகள் மற்றும் ஆபத்துகள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
 - iii. மோதல்கள் மற்றும் தற்செயலான காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க பந்தயத்தின்போது ஒருவருக்கொருவர் பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிக்குமாறு பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவூட்டவும்.
- e. விளையாட்டின் பின் பராமரிப்பு:
- i. பந்தயத்திற்குப் பந்தயத்திற்குப் பிறகு, தசை வேதனை மற்றும் விறைப்பைத் தடுக்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
 - ii. தண்ணீர் மற்றும் சிற்றுண்டிகளை வழங்கவும்.

i. சைக்கிள் ஓட்டுதல் நிகழ்வுகள்

a. பாதை தேர்வு மற்றும் போக்குவரத்து மேலாண்மை

- i. குறைந்த போக்குவரத்து, நல்ல சாலை நிலைமைகள் மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு போதுமான இடம் உள்ள சாலைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.
- ii. கூர்மையான வளைவுகள், பள்ளங்கள் மற்றும் செங்குத்தான சரிவுகள் போன்ற ஆபத்தான பகுதிகளைக் கண்டறிந்து குறிக்கவும்.
- iii. அவசர காலங்களில் மாற்று வழிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- iv. போக்குவரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும், தேவைப்படும் இடங்களில் சாலைகளை மூடவும் காவல்துறையினருடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுங்கள்.
- v. சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு வழிகாட்ட, பாதையை தெளிவாகக் குறிக்க கூம்புகள், தடைகள் மற்றும் பலகைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- vi. விபத்துகளைத் தடுக்க சாலைக் கடவைகள்/சந்திப்புகளில் தன்னார்வலர்களை நியமித்தல்.

b. மருத்துவ மற்றும் அவசரகால தயார்நிலை

- i. தேவைப்பட்டால் உடனடி உதவி வழங்க ஒரு நடமாடும் மருத்துவக் குழுவை வைத்திருங்கள்.
- ii. பாதையில் சீரான இடைவெளியில் மருத்துவக் குழுக்களை நிறுத்துங்கள்.

- iii. நீரிழப்பு, வெப்ப சோர்வு மற்றும் சிறிய காயங்கள் போன்ற பொதுவான பிரச்சினைகளைக் கையாள அவர்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும்.
- iv. விரைவான அவசரகால பதிலுக்காக முக்கிய இடங்களில் ஆம்புலன்ஸ்களை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- v. நீர் வறட்சியைத் தடுக்க, சீரான இடைவெளியில் நீர் நிலையங்களை அமைக்கவும்.
- vi. முழுப் பாதையையும் போதுமான அளவு உள்ளடக்கும் அளவுக்கு போதுமான நிலையங்கள் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- vii. கடுமையான காயங்கள் ஏற்பட்டால் அருகிலுள்ள மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்வதை உறுதி செய்யுங்கள்.

c. வானிலை பரிசீலனைகள்

- i. வானிலை முன்னறிவிப்புகளைக் கண்காணித்து, கடுமையான வெப்பம் அல்லது கனமழையின் போது நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ii. சைக்கிள் ஓட்டுபவர்கள் ஓய்வெடுக்கவும் தேவைப்பட்டால் குளிர்ச்சியடையவும் உதவும் வகையில், பாதையில் பல்வேறு இடங்களில் நிழலான பகுதிகள் அல்லது கூடாரங்களை அமைக்கவும்.

d. ஆரம்ப நேரங்கள்:

- i. நாளின் வெப்பமான பகுதிக்கு வெளிப்படுவதைக் குறைக்க, அன்றைய தினம் காலை 7.00 மணிக்கு முன்னதாக நிகழ்வைத் தொடங்க திட்டமிடுங்கள். இது வெப்பம் தொடர்பான நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

e. பங்கேற்பாளர் உடற்தகுதி

- i. பதிவு செய்வதற்கு முன் பங்கேற்பாளர்கள் அடிப்படை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- ii. தலைக்கவசம், கையுறைகள் போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதையும், பொருத்தமான சைக்கிள் ஓட்டுதல் உடையை அணிவதையும் கட்டாயமாக்குங்கள்.

- iii. திறன் நிலைகளில் பொருந்தாத தன்மையைத் தடுக்க, வயது மற்றும் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களை வகைப்படுத்தவும்.

f. சைக்கிள் தரநிலைகள்

- i. அனைத்து மிதிவண்டிகளும் பாதுகாப்பு தரநிலைகளை (பிரேக்குகள், டயர்கள் மற்றும் பிரதிபலிப்பான்கள் வேலை செய்யும் நிலையில்) பூர்த்தி செய்வதை உறுதி செய்யவும்.

g. நீரேற்றம், வெப்பம் மற்றும் சோர்வு மேலாண்மை

- i. வெப்பச் சோர்வைத் தடுக்க, சைக்கிள் ஓட்டுபவர்கள் இலகுரக, சுவாசிக்கக்கூடிய ஆடைகளை அணிய ஊக்குவிக்கவும்.
- ii. பங்கேற்பாளர்களிடம் சோர்வு மற்றும் வெப்பம் தொடர்பான நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்பதைக் கண்காணிக்கவும்.
- iii. சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு நிழலான ஓய்வு பகுதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- iv. உடல் நலம் தேற உதவும் வகையில் நீரேற்ற பானங்கள் மற்றும் லேசான சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள்.

h. தொடர்பு மற்றும் அவசர நெறிமுறைகள்

- I. அவசரநிலைகளில் கலந்துகொள்வதற்கும் புகாரளிப்பதற்கும் தெளிவான தகவல் தொடர்புத் திட்டத்தை நிறுவுங்கள்.
- II. காயம் அல்லது நோய் ஏற்பட்டால் பங்கேற்பாளர்களை திரும்பப் பெறுவதற்கான நெறிமுறையை அறிவிக்கவும்.

i. நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- I. நிகழ்வுக்குப் பிறகு தாமதமான காயம் மதிப்பீடுகளுக்கு மருத்துவக் குழுக்கள் நிகழ்வுக்குப் பின்பும் சிறிது நேரம் தயாராக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
- II. சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு நிழலான ஓய்வு பகுதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- III. உடல் நலம் தேற உதவும் வகையில் நீரேற்ற பானங்கள் மற்றும் லேசான சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள்.

- IV. எதிர்கால நிகழ்வுகளில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்த நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களுடன் மதிப்பாய்வு நடத்தவும்.
- V. நிகழ்வின் போது பதிவான காயங்கள் அல்லது நோய்களின் பதிவுகளை வைத்திருங்கள்.

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

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

Festivals are an integral part of Sri Lankan culture, celebrated with interest and enthusiasm throughout the year. Along with celebrating these festivals, the organization of various sporting events is also an essential part of these festivals. Although people celebrate festivals with happiness and joy during this time, there is a possibility of accidents and various other medical conditions. While bringing people together in a variety of settings, from large gatherings to traditional rituals, they also increase the likelihood of accidents and other medical emergencies. The unique cultural diversity and traditions observed in Sri Lankan festivals necessitate a tailored approach to injury prevention and medical care. Irrespective of nationality and the religion, each event presents its own set of challenges in terms of crowd management, environmental hazards and health risks, in addition to the risks inherent in each sporting event.

Similarly, sports events organized during festival seasons in Sri Lanka bring together communities in celebration and competition. From traditional sports like "*pillow fight*" and "*kana mutti*" to modern sporting events like cross-country running and cycling, these events showcase the spirit of athleticism and cultural heritage. However, alongside the excitement of competition, there exists a potential for injuries and acute medical conditions to occur, necessitating comprehensive guidelines to ensure the safety and well-being of participants and spectators alike.

Recognizing the importance of protecting the health of the public and promoting safety during festive sporting events, and addressing the unique challenges associated with such events to minimize the risks associated with injuries and acute medical conditions, these guidelines were first developed in 2024, and with feedback from various stakeholders, the second edition is presented in 2025. Sporting events held in conjunction with festivals, the safety and health of participants must be prioritized to ensure a successful and enjoyable event. These guidelines aim to equip organizers, participants, and communities with essential knowledge and strategies to ensure a safe and enjoyable celebration.

This document describes general guidelines to be followed in all sporting events and guidelines for identified specific events. Furthermore, users' opinions are increasingly required for the further updating of these important guidelines.

Directorate of Non Communicable Diseases

Ministry of Health

Tel/ Fax: 0112 669599/ email: acutencd@gmail.com

March, 2025

General guidelines

1. Fitness Examination:

- a. Pre-Event training:
Participants competing in long-duration events such as marathons, cross-country runs, and cycling should train (preferably under a coach) for at least 6 weeks prior to the event.
- b. Pre-Event Health Checks
 - i. Screening for cardiovascular fitness, pre-existing medical conditions, and any contraindications to participation should be done by using the “Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone” check list (2020 PAR-Q+).
(Annexure I)
 - ii. Participants who are competing in moderate or high-intensity level sports events (e.g., marathon, cross country running, cycling, swimming 800m+) have to undergo a health assessment conducted by qualified medical professionals using Pre-Competition Medical Assessment (PCMA) guideline at least 1 week before the event.
(Annexure II)
- c. Medical Clearance:
 - i. Participants with known medical conditions are required to submit a clearance certificate from their regular healthcare provider (the healthcare provider where the Participant normally receives treatment) stating that they are fit to participate in the relevant sporting event.
- d. Hydration and Nutrition:
 - i. Encourage participants to maintain proper hydration and nutrition before, during, and after the event.

2. Safety of Environment:

- a. Venue Inspection:
 - i. Conduct a thorough inspection of the venue before the event to identify and mitigate potential hazards.
 - ii. Address issues such as uneven terrain, obstacles, or inadequate lighting.
 - iii. Look for the level of air pollution in the environment and consider postponing or rescheduling the event if there is air pollution
- b. Security Measures:
 - i. Implement adequate security measures to control access, prevent unauthorized entry, and manage crowd behavior.
 - ii. Clearly mark emergency exits and ensure they are easily accessible.

3. Safety of Equipment:

- a. Equipment Inspection:
 - i. Inspect and ensure that all equipment used for sporting events is safe.

4. First Aid and Emergency Care:

- a. On-Site Medical Facilities:
 - i. Establish well-equipped first aid station/s strategically located at the venue. (**Annexure III** – Equipment needed for first aid station)
 - ii. Ensure the availability of trained first aid providers/ medical personnel with Basic Life Support (BLS) skills at these stations.
- b. Communication Systems:
 - i. Implement efficient communication systems to facilitate quick reporting and response to medical emergencies.
 - ii. Designate a centralized communication point or person for coordination.
 - iii. Ensure the availability of important emergency contact numbers at the venue (e.g. Contact numbers of nearest local hospital, SuwaSeriya ambulance service, relevant Fire brigade, area Police station etc.)
 - iv. Establish a mechanism to communicate with the nearest local hospital in an emergency situation
 - v. Ensure all members of the organizing committee have access to this information.

5. Transportation to Hospital:

- a. Emergency Transport:
 - i. Have designated vehicle/s for transportation of victims to the medical facility
Important: It is advisable to have at least one vehicle that can comfortably transport the victim without bending their back. Eg : Ambulance, Pickup track, Small lorry or delivery vehicle. Therefore, the three-wheeler is not a good vehicle for this purpose.
 - ii. Establish communication channels to coordinate with local medical facilities and inform them in advance of potential emergencies.
- b. Emergency Contacts:
 - i. Provide a list of emergency contacts, including local hospitals and medical professionals.
 - ii. Ensure all staff members have access to this information.

6. Weather Considerations:

- a. Weather Monitoring:
 - i. Monitor weather conditions (Heat, Rain, Air Pollution) leading up to and during the event.
 - ii. Have a meteorological plan in place and consider postponing or rescheduling the event if adverse weather conditions pose a risk.
- b. Heat Guidelines:
 - i. Provide guidelines for managing events in high temperatures, including hydration stations, shaded rest areas and cooling facilities.
 - ii. Events conducted for a longer period i.e. marathon, cross country running, cycling etc. should start early in the morning preferably before 7 am on the day.

7. Participant Education:

- a. Pre-Event Briefings:
 - i. Always avoid participation under the influence of alcohol
 - ii. Conduct comprehensive pre-event briefings for participants covering safety regulations, emergency procedures, and the importance of reporting injuries promptly.
 - iii. Distribute/ display informational materials outlining safety guidelines.
- b. Health Education:
 - i. Educate participants about the importance of maintaining personal health and fitness.
 - ii. Promote awareness of the signs and symptoms of common sports-related injuries and illnesses.

8. Monitoring and evaluation:

- a. Always complete the **Checklist** to ensure safety from injuries and acute medical conditions while organizing sporting events during festival season (**Annexure IV**)

Important: This checklist is prepared for your convenience and quick reference only. However, it is best to refer to the guide for further information, and it is advisable to read the guide carefully and be aware of the contents of the guide before completing the checklist.

- b. Always communicate with the area Medical Officer of Health regarding safety issues and contingency planning
- c. Incident Reports:
 - i. Develop an incident reporting mechanism
 - ii. Maintain detailed incident reports for any injuries or emergencies that occurred during the event.
 - iii. The report should be submitted to the area Medical Officer of Health (MOH) within one week of the event to take necessary precautions to minimize and mitigate identified safety issues in the future.
- d. Conduct a post-incident debriefing session to evaluate the effectiveness of safety measures adopted by gathering feedback from participants, volunteers and security personnel
- e. Use feedback to identify areas for improvement and make adjustments for future events to enhance safety and overall experience.

Specific guidelines

In addition to the general guidelines mentioned above, the following specific guidelines should be followed while organizing the following event

- A. Pillow-fighting
- B. Cross country running
- C. Cycling
- D. Swimming
- E. Rowing
- F. Lime and spoon race
- G. Climbing the greasy pole
- H. Tag-o-war
- I. Sac race

A. PILLOW-FIGHTING

a. Participant Guidelines:

- i. Enforce rules on fair play and discourage overly aggressive behavior.
- ii. Participants should undergo a basic health check to identify pre-existing conditions that might pose a risk.
- iii. Not to involve the participants with a recent history of Head, neck and spinal injuries and who are on treatment or follow-up for those injuries.
- iv. Others who had a past history of Head, neck and spinal injuries, need to get the medical advice

b. Side posts and center pole:

- i. Make sure the side posts and center pole are not damaged and strong enough to support the weight of the players
- ii. Ensure the side poles are securely anchored.
- iii. The maximum height limit from the floor to the center pole should not exceed 2 meters.

c. Landing area:

- i. Provide a cushioned landing area around the poles to reduce the impact of falls. Therefore, although rubber cushions or mattresses or thick foam or inflatable mats are preferred, in the absence of such, it is advisable to use soft materials such as paddy straw or wood dust.

Important: Do not use sand, gravel, or wood chips as they may cause injury in the event of a fall.

- ii. Regularly inspect and maintain the landing area to ensure it remains in good condition.
 - iii. Encourage participants to land with proper technique to distribute the impact.
- d. **Pillows:**
- i. Maximum weight of each pillow should not exceed 650g
 - ii. Use soft, Soft clothing and non-hazardous materials for pillowcover/ case
 - iii. Use soft and lightweight materials such as Cotton, Foam, Soft clothing without buttons etc.for the inside of the pillow.
Important:Prohibit the use of hard or sharp objects within the pillows
 - iv. Regularly inspect the condition of the pillows and replace damaged pillows to avoid potential harm
 - v. Always keep a few extra pillows to replace damaged ones
- e. **General:**
- i. Match age and weight of the participants
 - ii. Clearly mark boundaries to prevent spectators from getting too close
 - iii. Place a few strong men on either side of the side posts for the safety of those who fall from the center pole

B. CROSS COUNTRY RUNNING

- a. **Hydration Stations:**
- i. Place hydration stations at regular intervals preferably in every kilometer along the route, ensuring runners have access to water or electrolyte drinks.
 - ii. Ensure there are enough stations to cover the entire course adequately.
- b. **Medical Support:**
- i. Have a mobile medical team to provide immediate assistance if needed.
 - ii. They should be equipped to handle common issues such as dehydration, heat exhaustion, and minor injuries.
- c. **Shade and Rest Areas:**
- i. Set up shaded areas or tents at various points along the route where runners can rest and cool down if needed.
 - ii. These areas should be stocked with water, electrolyte drinks, and medical supplies.
- d. **Sun Protection (Optional):**
- i. Encourage participants to wear sunscreen, hats, and lightweight, breathable clothing to protect themselves from the sun.
 - ii. Consider providing sunscreen at the registration area for those who may have forgotten to bring their own.
- e. **Early Start Times:**
- i. Schedule the event to start early in the morning preferably before 7.00 am on the day to minimize exposure to the hottest part of the day. This will also help reduce the risk of heat-related illnesses.
- f. **Traffic Control:**
- i. Work closely with local authorities to ensure the safety of participants by minimizing traffic on the route.

- ii. Use cones, barriers, and signage to clearly mark the route and alert drivers to the presence of runners.
- g. **Post-Event Support:**
 - i. Offer post-event support such as medical assistance, hydration, and cooling stations at the finish line to help participants recover safely.
- h. **Participant Education:**
 - i. Provide participants with information on how to prepare for running in hot and humid conditions, including tips on hydration, pacing, and recognizing signs of heat-related illness.
 - ii. Encourage them to train in similar conditions leading up to the event.

C. Cycling events

a. Route selection and traffic management

- I. Choose roads with minimal traffic, good road conditions, and adequate space for cyclists.
- II. Identify and mark hazardous areas such as sharp bends, potholes, and steep slopes.
- III. Arrange alternate routes in case of emergencies.
- IV. Coordinate with the police to regulate traffic and close roads where necessary.
- V. Use cones, barriers, and signage to clearly mark the route to guide cyclists
- VI. Have volunteers at road crossings/ junctions to prevent accidents.

b. Medical and emergency preparedness

- I. Have a mobile medical team to provide immediate assistance if needed.
- II. Deploy medical teams at regular intervals along the route.
- III. They should be equipped to handle common issues such as dehydration, heat exhaustion, and minor injuries
- IV. Arrange ambulances at key points for rapid emergency response.
- V. Set up water stations at regular intervals to prevent dehydration.
- VI. Ensure there are enough stations to cover the entire course adequately.
- VII. Ensure access to nearby hospitals in case of serious injuries.'

c. Weather considerations

- I. Monitor weather forecasts and avoid organizing the event during extreme heat or heavy rains.
- II. Set up shaded areas or tents at various points along the route where the cyclists can rest and cool down if needed.

d. Early Start Times:

- I. Schedule the event to start early in the morning preferably before 7.00 am on the day to minimize exposure to the hottest part of the day. This will also help reduce the risk of heat-related illnesses.

e. Participant fitness

- I. Participants are required to undergo a basic medical check-up before registration.

- II. Mandate the use of protective equipment such as helmets and gloves, and appropriate cycling attire.
- III. Categorize participants based on age and experience to prevent mismatches in skill levels.
- f. **Bicycle standards**
 - I. Ensure all bicycles meet safety standards (brakes, tires, and reflectors in working condition).
- g. **Hydration, heat and fatigue management**
 - I. Encourage cyclists to wear lightweight, breathable clothing to prevent heat exhaustion.
 - II. Monitor participants for signs of fatigue and heat-related illnesses.
 - III. Arrange shaded rest areas for cyclists.
 - IV. Provide rehydration drinks and light snacks to aid recovery.
- h. **Communication and emergency protocols**
 - I. Establish a clear communication plan for attending and reporting emergencies.
 - II. Announce a protocol for withdrawing participants in case of injury or illness.
- i. **Post-event safety measures**
 - I. Ensure medical teams remain available for some time after the event for delayed injury assessments.
 - II. Arrange shaded rest areas for cyclists.
 - III. Provide rehydration drinks and light snacks to aid recovery.
 - IV. Conduct a review with event organizers, volunteers, and participants to improve safety measures in future events
 - V. Keep records of any injuries or illnesses reported during the event.

D. SWIMMING EVENTS

- a. **Pre-event planning and assessment of the swimming location:**
 - i. Conduct thorough assessments of the chosen swimming location to identify potential hazards such as strong currents, underwater obstacles, dangerous animals such as crocodiles or pollution.
 - ii. Ensure the water quality is suitable for swimming and meets safety standards set by local authorities.
- b. **Participant Screening and Registration:**
 - i. Participants need to provide evidence of swimming ability, especially for longer distances or challenging conditions.
 - ii. Implement a registration process that collects essential information about participants, including emergency contact details and any relevant medical conditions
- c. **Safety Personnel and Equipment:**
 - i. Assign trained lifeguards or water safety personnel to monitor the swimming area throughout the event.

- ii. Equip lifeguards with flotation devices, rescue tubes, and communication devices to facilitate quick response in case of emergencies.
 - iii. Require support boats to adhere to safety regulations, including carrying life jackets, first aid kits, and communication devices.
- d. **Course Design and Marking:**
 - i. Design a clearly defined swimming course with visible markers or buoys to guide participants and ensure they stay within safe boundaries.
 - ii. Mark hazardous areas or potential obstacles with warning signs or flags to alert swimmers and support boats.
- e. **Personal Supporters:**
 - i. Limit the number of personal supporters accompanying swimmers to avoid overcrowding and interference with other participants.
 - ii. Instruct supporters to provide encouragement and assistance to swimmers without impeding their progress or safety.
- f. **Weather Monitoring and Contingency Plans:**
 - i. Monitor weather conditions closely leading up to the event and during the swim.
 - ii. Have contingency plans in place for adverse weather conditions such as thunderstorms, high winds, or rough seas, including the option to postpone or cancel the event if necessary.
- g. **Participant Briefing and Safety Education:**
 - i. Conduct a mandatory safety briefing for all participants prior to the event, covering topics such as course layout, emergency procedures, and water safety tips.
 - ii. Provide educational materials or resources on swimming safety, including information on recognizing signs of fatigue or distress in the water.

E. ROWING EVENTS

- a. **Pre-Event Planning and Risk Assessment of the rowing location:**
 - i. Conduct a thorough risk assessment of the chosen rowing location to identify potential hazards such as currents, submerged obstacles, dangerous animals such as crocodiles, or boat traffic
 - ii. Ensure the waterway is suitable for rowing and meets safety standards set by local authorities.
- b. **Participant Screening and Registration:**
 - i. Participants need to provide evidence of previous experience, especially for longer distances or challenging conditions.
 - ii. Implement a registration process that collects essential participant information, including emergency contacts and any relevant medical conditions.
- c. **Safety Equipment and Boat Inspection:**
 - i. Ensure all rowing boats are in good condition and equipped with necessary safety gear, including life jackets or personal flotation devices (PFDs) for each participant.

- ii. Require participants to wear PFDs at all times during the event, with additional safety equipment such as whistles or lights for low visibility conditions.
- d. **Course Design and Marking:**
 - i. Design a clearly defined rowing course with visible markers or buoys to guide participants and ensure they stay within safe boundaries.
 - ii. Mark hazardous areas or navigation hazards with warning signs or flags to alert rowers and support boats.
- e. **Safety Personnel and Equipment:**
 - i. Assign trained lifeguards or water safety personnel to monitor the rowing area throughout the event.
 - ii. Equip lifeguards with flotation devices, rescue tubes, and communication devices to facilitate quick response in case of emergencies.
 - iii. Require support boats to comply with safety regulations, including carrying essential safety equipment such as first aid kits, communication devices, and navigation lights.
- f. **Personal Supporters:**
 - i. Limit the number of personal supporters accompanying rowers to avoid overcrowding and interference with other participants.
 - ii. Instruct supporters to provide encouragement and assistance to rowers without impeding their progress or safety.
- g. **Weather Monitoring and Contingency Plans:**
 - i. Monitor weather conditions closely leading up to the event and during the rowing activity.
 - ii. Have contingency plans in place for adverse weather conditions such as high winds, thunderstorms, or rough seas, including the option to postpone or cancel the event if necessary.
- h. **Participant Briefing and Safety Education:**
 - i. Conduct a mandatory safety briefing for all participants before the event, covering topics such as course layout, emergency procedures, and navigation rules.
 - ii. Provide educational materials or resources on rowing safety, including tips for maintaining balance, steering, and responding to emergencies on the water.

F. LIME AND SPOON RACE

- a. **Maintain a safe Distance:** Remind participants to maintain a safe distance from each other while carrying the lime and spoon to minimize the risk of collisions and accidental injuries.
- b. **Hold Spoon Securely:** Instruct participants to hold the spoon securely but not too tightly to allow for easy balance and maneuverability. Avoid holding the spoon in a way that could increase the likelihood of it hitting the face and back of the throat if dropped.
- c. **Be Mindful of Surroundings:** Remind participants to be aware of their surroundings and other participants to avoid sudden movements or actions that could lead to accidents or injuries.

- d. **Running surface:** should be non-slippery and even surface without any obstacles.
- e. **Practice Balancing:** Encourage participants to practice balancing the lime on the spoon before the race to improve their skills and reduce the risk of dropping the lime or spoon during the event.
- f. **Stay Calm and Focused:** Advise participants to stay calm and focused while participating in the race, avoiding unnecessary movements or distractions that could increase the risk of accidents.
- g. **Follow Instructions:** Ensure participants understand and follow any specific rules or instructions provided by the event organizers to ensure safety for all participants.

G. CLIMBING THE GREASY POLE

a. Proper Pole Preparation:

- i. Ensure the height of the pole (a part of Arecanut, Teak tree, etc. depending on the circumstances and the area of the country) is appropriate for the event location and the skill level of the participants. A pole that is too tall could increase the risk of injury from falls.
- ii. Ensure the pole is securely anchored to the ground to minimize the risk of it tipping over during the event.
E.g. If the above-ground portion is 20 feet, the underground portion must be at least 5 feet
- iii. Inspect the pole for any signs of damage or weakness before applying grease.
- iv. Make sure the side pole is not damaged and strong enough to support the weight of the players

b. Grease Application:

- i. Use a non-toxic, biodegradable grease that is safe for human contact.
- ii. Apply the grease evenly and thoroughly across the entire surface of the pole to create a consistent level of slipperiness.
- iii. Avoid using excessive amounts of grease that could increase the risk of participants sliding off the pole and injuring themselves.

c. Safety Barriers:

- i. Erect safety barriers or padding around the base of the pole to cushion any falls and protect participants from impact injuries.
- ii. Therefore, although rubber cushions or mattresses or thick foam or inflatable mats are preferred, in the absence of such, it is advisable to use soft materials such as paddy straw or wood dust.
Important: Do not use sand, gravel, or wood chips as they may cause injury in the event of a fall.
- iii. Regularly inspect and maintain the landing area to ensure it remains in good condition.

d. Safety Guidelines for Participants:

- i. **Know When to Stop:** Encourage participants to recognize their limits and know when to stop climbing if they feel unsafe or exhausted. It's better to retreat and try again later than risk injury.
 - ii. **Avoid Piling on Each Other:** Discourage participants from piling on top of each other to reach the flag, as this can increase the risk of falls and injuries to both climbers and those below.
 - iii. Discourage reckless behavior or attempts to climb alone.
- e. **Spotter or Support:**
 - i. Designate a spotter or support person on the ground to assist participants and provide guidance as they climb the pole.
 - ii. This person can help ensure the safety of climbers and alert others to any potential hazards.
- f. **Crowd management**
 - i. Create barriers to prevent crowds from approaching the pole
 - ii. Barriers can be erected at a distance equal to the height of the post to control the crowd

H. TUG-OF-WAR EVENT:

- a. **Rope Safety:**
 - i. Use a strong and sturdy rope that is appropriate for the number of participants and the level of competition.
 - ii. Inspect the rope before each use to ensure it is free from fraying, knots, or other signs of damage that could compromise safety.
 - iii. Choose a rope length that is suitable for the age and strength of the participants, typically ranging from 25 to 35 meters.
- b. **Anchor Points:**
 - i. Securely anchor the rope to two stable and immovable objects, such as poles or trees, ensuring they can withstand the force exerted during the tug-of-war.
 - ii. Check the anchor points before each match to ensure they are properly secured and can withstand the tension of the rope.
- c. Surface where the game is played
 - i. The floor surface should be a safe surface and should not be dangerous to the participants of the game
 - ii. Play on a grass surface that usually does not contain any harmful substances
- d. **Participant Safety:**
 - i. Ensure participants are properly briefed on the rules and techniques of tug-of-war before the event begins.
 - ii. Request participants to wear appropriate footwear that offers good traction to prevent slipping during the match.
 - iii. Encourage participants to warm up and stretch before participating to reduce the risk of muscle strains or injuries.
 - iv. Avoid mixing of different age groups/extreme age groups in a single team

I. SAC RACE

a. The Venue:

- i. Before the event, thoroughly inspect the race area to identify any hazards such as uneven ground, rocks, or debris.
- ii. Ensure that the surface is flat, smooth, and free of obstacles.

b. The Sacks:

- i. If possible, use high-quality sacks specifically designed for sack races.
- ii. Inspect each sack for tears, holes, or other defects before the race begins.
- iii. Ensure that the sacks are of appropriate size and weight for participants.

c. Participants safety:

- i. Encourage participants to warm up and stretch before the race to prevent injuries.
- ii. Provide guidance on proper stretching techniques for the legs and lower back, which are commonly used during sack races.
- iii. Conduct a safety briefing before the race to inform participants of the rules, guidelines, and safety precautions.
- iv. Emphasize the importance of maintaining balance, avoiding collisions, and following instructions from race officials.
- v. Instruct participants on the proper technique for sack racing, including how to hold the sack, hop with both feet together, and maintain balance.
- vi. Discourage unsafe practices such as pushing, shoving, or rough play.

d. Maintain a safe Distance:

- i. Mark a clear start line using cones or markers to prevent congestion and ensure a fair start for all participants.
- ii. Ensure that the start line is free of obstacles and hazards.
- iii. Remind participants to maintain a safe distance from each other during the race to minimize the risk of collisions and accidental injuries.

e. Post-Race Cool Down:

- i. After the race, encourage participants to cool down and stretch to prevent muscle soreness and stiffness.
- ii. Provide water and snacks to replenish energy levels and promote recovery.

2020 PAR-Q+

The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone

The health benefits of regular physical activity are clear; more people should engage in physical activity every day of the week. Participating in physical activity is very safe for MOST people. This questionnaire will tell you whether it is necessary for you to seek further advice from your doctor OR a qualified exercise professional before becoming more physically active.

GENERAL HEALTH QUESTIONS

Please read the 7 questions below carefully and answer each one honestly: check YES or NO.	YES	NO
1) Has your doctor ever said that you have a heart condition <input type="checkbox"/> OR high blood pressure <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Do you feel pain in your chest at rest, during your daily activities of living, OR when you do physical activity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Do you lose balance because of dizziness OR have you lost consciousness in the last 12 months? Please answer NO if your dizziness was associated with over-breathing (including during vigorous exercise)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Have you ever been diagnosed with another chronic medical condition (other than heart disease or high blood pressure)? PLEASE LIST CONDITION(S) HERE: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Are you currently taking prescribed medications for a chronic medical condition? PLEASE LIST CONDITION(S) AND MEDICATIONS HERE: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Do you currently have (or have had within the past 12 months) a bone, joint, or soft tissue (muscle, ligament, or tendon) problem that could be made worse by becoming more physically active? Please answer NO if you had a problem in the past, but it does not limit your current ability to be physically active. PLEASE LIST CONDITION(S) HERE: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Has your doctor ever said that you should only do medically supervised physical activity?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PARTICIPANT DECLARATION

If you are less than the legal age required for consent or require the assent of a care provider, your parent, guardian or care provider must also sign this form.

I, the undersigned, have read, understood to my full satisfaction and completed this questionnaire. I acknowledge that this physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if my condition changes. I also acknowledge that the community/fitness center may retain a copy of this form for its records. In these instances, it will maintain the confidentiality of the same, complying with applicable law.

NAME _____ DATE _____

SIGNATURE _____ WITNESS _____

SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN/CARE PROVIDER _____

Pre- Competition Medical Assessment (PCMA) Guidelines

a. Details of the participant

1. Name:
2. Age:
3. Gender:
4. Event:
5. Date of participation:
6. Contact details:

b. Medical history

General	No	Yes, within the last 4 weeks	Yes, prior to the last 4 weeks
Infections (esp. viral)			
Rheumatic fever			
Heat illness			
Concussion			
Allergies to food, insects			
Allergies to drugs			
	No	within the last 4 weeks at rest.....during/after exercise	Prior to last 4 weeks at rest...during/after exercise
Chest pain or tightness			
Palpitations			
Arrhythmias			
Other heart problems			
Dizziness			
Syncope			
	No	Yes, within the last 4 weeks	Yes, prior to the last 4 weeks
Hypertension			
Abnormal lipid profile			
Seizures, epilepsy			
Advised to give up sport by medical practitioner			
More quickly tired than teammates/ others			
Diarrhea illness			

c. Family history

1. Sudden unexplained deaths among family members-
2. Cardiomyopathies
3. Other non-communicable diseases

d. Examination

1. General examination:
2. CVS:
3. RS:
4. ABDOMEN:
5. NEUROLOGY:

e. ECG

12 LEAD ECG IN SUPINE POSITION

Criteria. Consult a cardiologist in case of any doubt.

Summarizing assessment of ECG

a. normal

b. abnormal, please specify

Guideline for ECG assessment

1. Alteration of rhythm and arrhythmias
2. Ischemic changes -
3. Long QT
4. Brugada pattern- type 1
5. WPW
6. Pathological Q waves
7. Ventricular ectopic beats
8. Other suspicious changes

f. Player's declaration

I declare the above facts true and accurate -

.....

(Signature)

g. Player is fit/ unfit for competition –

.....

Signature and stamp of medical practitioner

ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථානයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ

1. මූලික ප්‍රථමාධාර සැපයුම්

- ඇලවුම් වෙළුම් පටි (Adhesive bandages) (විවිධ ප්‍රමාණ)
- විෂබීජහරණය කළ සැරහුම් (ගෝස් පැඩ්)
- ප්ලාස්ටර් (Adhesive tape)
- විෂබීජ නාශක වයිප්(Antiseptic wipes)
- විෂබීජ නාශක දියර (උදා: අයඩින්)
- කපු පුළුන්
- කතුර
- ටිව්සරය(Tweezers)
- එක් වරක් පමණක් භාවිතා කළ හැකි අත්වැසුම් (Disposable gloves)
- මුඛ ආවරණ

2. තුවාල සත්කාර සහ කළමනාකරණය

- විෂබීජහරණය කළ අක්ෂි සේදුම්කාරක (eye wash)
- විෂබීජහරණය කළ අක්ෂි සැරහුම් (eye pads)
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි (උරමා සඳහා)
- ක්‍රෝස් වෙළුම් පටි (උළුක්කු සහ ඇදීම් සඳහා)
- පිළිස්සුම් සැරහුම් සහ ජෙල්/ක්‍රීම්
- ක්ෂණික රසායනික අයිස් පැක්

3. ප්‍රතිප්‍රබෝධනය කිරීමේ උපකරණ (කිබේ නම්)

- ඒක-මාර්ග කපාටයක් සහිත CPR මුහුණු ආවරණයක් (CPR mask with one-way valve)
- සාක්කු කෘතීම ශ්වසන උපකරණ (Pocket resuscitation mask)
- පැඩ් සහිත ස්වයංක්‍රීය බාහිර ඩිලිව්ලේටරය (Automated External Defibrillator (AED) with pads)

4. ඖෂධ සහ පාන වර්ග

- වේදනා නාශක (උදා: පැරසිටමෝල්)
- මුඛ සජලනය කිරීමේ ලවණ
- ශ්ලූකෝස් (අඩු රුධිර සීනි හදිසි අවස්ථා සඳහා)

5. අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ

- ප්‍රථමාධාර අත්පොත
- හදිසි සම්බන්ධතා දුරකථන ඇමතුම් අංක ලැයිස්තුව
- අමතර බැටරි සහිත ෆ්ලෑෂ් ලයිට්
- උෂ්ණත්වමානය
- අස්ථි බිඳීම් සඳහා ආධාරක
- වමනය බැග්
- බ්ලැන්කට්ටුව (නාප හෝ සාමාන්‍ය)

இணைப்புII: முதலுதவி நிலையத்திற்கான அத்தியாவசிய உபகரணங்கள்

1. அடிப்படை முதலுதவி பொருட்கள்

- ஒட்டும் கட்டுகள் (பல் வகையான அளவுகள்)
- கிருமியழிக்கப்பட்ட மென்மையான துணி வகை பட்டைகள் மற்றும் ஆடைகள்
- ஒட்டும் நாடா
- கிருமி நாசினி துடைப்பான்கள்
- கிருமி நாசினி கரைசல் (உதாரணம்:அயோடின், ஹைட்ரஜன் பெராக்சைடு)
- பருத்தி கம்பளி
- கத்தரிக்கோல் மற்றும் சாமணம்
- பயன்படுத்திவிட்டு தூக்கி எறியக்கூடிய கையுறைகள் (நைட்ரைல் அல்லது லேடெக்ஸ்)
- முகமூடிகள்

2. காயம் பராமரிப்பு மற்றும் காயம் மேலாண்மை

- கிருமியழிக்கப்பட்ட கண்கழுவும் திரவம் மற்றும் கண் பேட்கள்
- முக்கோண கட்டுகள் (கழுவுகளுக்கு)
- க்ரீப் கட்டுகள் (சூளுக்கு மற்றும் விகாரங்களுக்கு)
- ஏரிகாயங்களுக்கான கட்டுக்களும் அவற்றுக்கான ஜெல் மற்றும் கிறீம்களும்.
- உடனடி ஐஸ் கட்டிப் பொதிகள்
- ரேனிக்கேட்

3. புத்துயிர்(resuscitation) உபகரணங்கள் (கிடைத்தால்)

- ஒரு வழி வால்வுடன் கூடிய CPR முகமூடி
- பாக்கெட் புத்துயிர் முகமூடி
- பேட்களுடன் கூடிய தானியங்கி நுண்ணிழை பிரிப்புத் தடுப்பான் (AED)

4.மருந்துகள் மற்றும் பாணிகள்

- வலி நிவாரணிகள் (உதாரணம், பாராசிட்டமால்)
- ஆண்டிஹிஸ்டமின்கள் (ஒவ்வாமைக்கு எதிர்வினைகள்)
- வாய்வழி நீரேற்ற தீர்வு(ORS)
- குளுக்கோஸ் (குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அவசரநிலைகளுக்கு)

5. பிற அத்தியாவசிய உபகரணங்கள்

- முதலுதவி கையேடு
- அவசர தொடர்பு பட்டியல்
- உதிரி பேட்டரிகளுடன் கூடிய டார்ச்லைட்
- வெப்பமானி
- எலும்பு முறிவுகளுக்கான பிளின்ட்கள்
- வாந்தி பைகள்
- போர்வை (வெப்ப அல்லது வழக்கமான)

Essential equipments for a first aid station

1. Basic first aid supplies

- Adhesive bandages (various sizes)
- Sterile gauze pads and dressings
- Adhesive tape
- Antiseptic wipes
- Antiseptic solution (e.g., iodine)
- Cotton wool
- Scissors and tweezers
- Disposable gloves (nitrile or latex)
- Face masks

2. Wound care and injury management

- Sterile eye wash and eye pads
- Triangular bandages (for slings)
- Crepe bandages (for sprains and strains)
- Burn dressings and burn gel/cream
- Instant cold packs

3. Resuscitation equipment (If Available)

- CPR mask with one-way valve
- Pocket resuscitation mask
- Automated External Defibrillator (AED) with pads

4. Medications and solutions

- Pain relievers (e.g., paracetamol)
- Oral rehydration solution
- Glucose (for low blood sugar emergencies)

5. Other essential equipments

- First aid manual
- Emergency contact list
- Flashlight with spare batteries
- Thermometer
- Splints for fractures
- Vomit bags
- Blanket (thermal or regular)

ශ්‍රී ලංකාවේ උත්සව සමයේදී සමයේ සංවිධානය කරන ක්‍රීඩා ඉසව්වලට අදාළ අනතුරු ඇතුළු වෙනත් රෝගී තත්ත්වයන් වැළැක්වීම සහතික කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශයට අදාළ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව.

පොදු මාර්ගෝපදේශ

	විස්තරය	ඔව්	නැත	අදහස්
1.	යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය			
1.1	ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා පෙර සූදානම			
1.1.1	මැරතන්, ගම හරහා දිවීම සහ පාපැදි පැදීම වැනි දිගු වේලාවක් පැවැත්වෙන ඉසව් සඳහා තරඟ වදින්නන් අවම වශයෙන් තරගයට සති 6 ක අධීක්ෂණයක් යටතේ සුහුණුව ලබා ඇත			
1.2	තරඟයට පෙර සිදු කරනු ලබන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන්			
1.2.1	මැරතන්, ගම හරහා දිවීම, පාපැදි තරඟ, මීටර් 800 ට වැඩි පිහිනුම් ආදී මධ්‍යස්ථ මට්ටමෙහි හෝ ඊට ඉහළ මට්ටමෙහි ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා සහභාගිවන්නන් තරඟයට අවම වශයෙන් සතියකට පෙර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සූදානම සඳහා අදාළ වන පූර්ව තරඟ වෛද්‍ය තක්සේරුව (Pre Competition Medical Assessment – PCMA) මාර්ගෝපදේශය භාවිතා කරමින් පවත්වනු ලබන පූර්ව තරඟ සෞඛ්‍ය ඇගයීමකට භාජනය වී ඇත.			
	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සූදානම් පිළිබඳ අදාළ වන ප්‍රශ්නාවලිය (2024 PAR-Q+) සියලු තරඟකරුවන් සම්පූර්ණ කර ඇත			
1.3	වෛද්‍ය අනුමැතිය			
1.3.1	හඳුනාගත් රෝගී තත්ත්වයන් සහිත සහභාගිවන්නන් ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයා වෙතින් අදාළ ක්‍රීඩා ඉසව්වට සහභාගී වීමට යෝග්‍ය බව ප්‍රකාශ කරමින් වෛද්‍ය අනුමැතිය ලබා දීමේ සහතිකයක් ඉදිරිපත් කර ඇත.			
1.4	සජලනය සහ පෝෂණය			
1.4.1	ඉසව්ව පැවැත්වීමට පෙර, පැවැත්වෙන අතරතුර සහ ඉන් පසුව සජලනය සහ පෝෂණය පවත්වා ගැනීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කරන ලදී			
2.	පරිසරයේ ආරක්ෂාව			
2.1	ස්ථාන පරීක්ෂාව			
2.1.1	අසමාන භූමි ප්‍රදේශ, බාධක හෝ ප්‍රමාණවත් පරිදි ආලෝකයක් නොමැති වීම වැනි උපද්‍රව සඳහා ස්ථානය පරීක්ෂා කරන ලදී.			
2.1.2	වායු දූෂණය පිළිබඳ කිසිදු සලකුණක් නොමැත			
2.2	ආරක්ෂක පියවර			
2.2.1	අනවසරයෙන් ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සහ පිරිස් හැසිරීම කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂක පියවර ක්‍රියාත්මක වේ.			
2.2.2	හදිසි පිටවීම් පැහැදිලිව සලකුණු කර ඇති අතර ඒවාට පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකිය.			
3.	උපකරණවල ආරක්ෂාව			
3.1	උපකරණ පරීක්ෂාව			

3.1.1	ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන සියලුම උපකරණ භාවිතයට පෙර ඒවායෙහි සුරක්ෂිතභාවය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා පරීක්ෂා කර ඇත			
4.	ප්‍රථමාධාර සහ හදිසි සත්කාර			
4.1	ස්ථානීය වෛද්‍ය පහසුකම්			
4.1.1	උපායමාර්ගික අයුරින් හඳුනාගත් ඒ ඒ ස්ථානවල ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත කර ඇත.			
4.1.2	මූලික ජීවිත ආධාරක (BLS) කුසලතා සහිත පුහුණු ප්‍රථමාධාර සපයන්නන් මෙම ස්ථාන වල සිටී			
4.2	සන්නිවේදන පද්ධති			
4.2.1	හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට කාර්යක්ෂම සන්නිවේදන ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත			
4.2.2	සම්බන්ධීකරණය සඳහා මධ්‍යගත සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානයක් නම් කර ඇත			
4.2.3	හදිසි ඇමතුම් අංක (උදා: ළඟම ඇති ප්‍රාදේශීය රෝහල, සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවය, අදාළ ගිනි නිවන හමුදාව, ප්‍රදේශයේ පොලිස් ස්ථානය ආදිය) එම ස්ථානයේ ප්‍රදර්ශනය කර ඇත.			
4.2.4	ළඟම ඇති රෝහල සමඟ සෘජු සන්නිවේදනය සඳහා යාන්ත්‍රණයක් ස්ථාපිත කර ඇත			
4.2.5	සංවිධායක කමිටුවෙහි සියලුම සාමාජිකයින්ට හදිසි තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය ඇත			
5.	රෝහල වෙත ප්‍රවාහනය			
5.1	හදිසි අවස්ථාවලදී ප්‍රවාහන කටයුතු සිදු කිරීම			
5.1.1	වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම සඳහා අනතුරට/රෝගාබාධයට ලක් වූ පුද්ගලයින් ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා නම් කරන ලද වාහනයක්/වාහන තිබේ			
5.1.2	අනතුරකට ලක්වූ තැනැත්තාගේ කොන්ද නැමීමකින් තොරව සුවපහසු ලෙස ප්‍රවාහනය කළ හැකි වාහන අවම වශයෙන් එකක් හෝ තිබේ			
5.1.3	පූර්ව හදිසි අනතුරු දැනුම්දීම සඳහා ප්‍රාදේශීය රෝහල් සමඟ සන්නිවේදනය ස්ථාපිත කර ඇත.			
5.2	හදිසි සම්බන්ධතා			
5.2.1	හදිසි සම්බන්ධතා ලැයිස්තුව සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට ලබා දී ඇත			
6.	කාලගුණය පිළිබඳ සලකා බැලීම			
6.1	කාලගුණය නිරීක්ෂණ			
6.1.1	අදාළ අවස්ථාවට පෙර සහ අතරතුර පවතින කාලගුණික තත්ත්වයන් (තාපය/ රස්නය, වැස්ස, වායු දූෂණය) නිරීක්ෂණය කරයි.			
6.1.2	අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වයන් මගින් අවදානමක් ඇති කෙරෙන්නේ නම් අදාළ උත්සවය කල් දැමීම හෝ නැවත සැලසුම් කිරීම සඳහා හදිසි සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක වේ.			
6.2	තාපය සම්බන්ධයෙන් වන මාර්ගෝපදේශ			
6.2.1	සජල කිරීමේ ස්ථාන සහ සෙවන සහිත විවේක ස්ථාන සපයා ඇත			
6.2.2	මැරතන්, ගම හරහා දිවීම, පාපැදි පැදීම යනාදී දිගු වේලාවක් පැවැත්වෙන තරඟ අවම වශයෙන් අදාළ දිනයේ උදෑසන 7.00 ට පෙර ආරම්භ කරයි			
7.	සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම			
7.1	අදාළ ඉසව්වට පෙර කෙටි විස්තර කිරීම් සිදු කිරීම			

7.1.1	ආරක්ෂක රෙගුලාසි, හදිසි අවස්ථා කාර්ය පටිපාටි සහ තුවාල සිදුවීම් පිළිබඳ වාර්තා කිරීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම් කර ඇත			
7.1.2	ආරක්ෂක මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ තොරතුරු බෙදා හරින ලදී.			
7.1.3	මත්පැන් පානය කර සහභාගී වීම දැඩි ලෙස අධෛර්යමත් කරනු ලැබේ.			
7.2	සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය			
7.2.1	සෞඛ්‍යය සහ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සහ ක්‍රීඩා ආශ්‍රිත අනතුරු හඳුනා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කරන ලදී			
8.	අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම			
8.1	වෛද්‍ය කණ්ඩායම් සමඟ සන්නිවේදනය			
8.1.1	ආරක්ෂක සැලසුම් සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) දැනුවත් කළේය.			
8.2	සිදුවීම් වාර්තා			
8.2.1	සිදුවීම් වාර්තා කිරීමේ යාන්ත්‍රණය ක්‍රියාත්මකයි.			
8.2.2	උත්සවය අතරතුර සිදු වූ සියළුම අනතුරු සහ හදිසි අවස්ථා පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක වාර්තාවක් සතියක් ඇතුළත MOH වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.			
8.3	පශ්චාත්-සිදුවීම් ඇගයීම			
8.3.1	අනුගමනය කරන ලද ආරක්ෂිත පියවරවල සඵලතාවය ඇගයීම සඳහා පශ්චාත්-සිද්ධි සංවාද සැසියක් පවත්වන ලදී			
8.3.2	සහභාගිවන්නන්, ස්වේච්ඡා සේවකයින් සහ ආරක්ෂක නිලධාරීන්ගෙන් ප්‍රතිපෝෂණ රැස් කරන ලදී.			
8.3.3	අනාගතයේ දී පැවැත්වෙන ක්‍රීඩා උත්සව සැලසුම්කරණයට වැඩිදියුණු කළ යුතු ක්ෂේත්‍ර හඳුනා ගන්නා ලදී.			

විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ - ඉසව් ආරක්ෂණ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

A.	කොට්ට-පොර	ඔව්	නැත	අදහස්
----	-----------	-----	-----	-------

1	සහභාගිවන්නන් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ			
1.1	සාධාරණව ක්‍රීඩා කිරීම පිළිබඳ නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ අධික ලෙස ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම අධෛර්යමත් කරන්න			
1.2	අවදානමක් ඇති කළ හැකි තත්ත්වයන් පවතීද යන්න පූර්වයෙන් හඳුනා ගැනීම සඳහා සහභාගිවන්නන් මූලික සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කරන්න			
1.3	හීස, ගෙල සහ කොඳු ඇට පෙළෙහි අනතුරු පිළිබඳ මෑත කාලීන රෝග ඉතිහාසයක් සහිත තැනැත්තන් සහ එවැනි අනතුරු සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා තැනැත්තන් සහභාගී කරවා නොගන්න			
1.4	හීස, ගෙල සහ කොඳු ඇට පෙළෙහි අනතුරු පිළිබඳ අතීත රෝග ඉතිහාසයක් සහිත තැනැත්තන් සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් අවශ්‍ය වේ			
2	පැති කණු සහ මධ්‍ය පොල්ල (දණ්ඩියම) :			
2.1	පැති කණු සහ දණ්ඩියමට හානි වී නොමැති බවත්, ක්‍රීඩකයන්ගේ බරට ඔරොත්තු දිය හැකි පරිදි ශක්තිමත් බවටත් සහතික කර ගන්න			
2.2	පැති කණු ආරක්ෂිතව පොළවට සම්බන්ධ කරන්න			
2.3	බිම සිට දණ්ඩියම දක්වා උපරිම උස මීටර් 2ක් ලෙස පවත්වා ගන්න.			
3	පතිත වීමේ ප්‍රදේශය			
3.1	කණු වටා රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ට් හෝ සන ෆෝම් හෝ පිම්බිය හැකි මෙට්ට් හෝ එවැන්නක් නොමැති විටකදී පිදුරු හෝ ලී කුඩු වැනි මෘදු ද්‍රව්‍යයක් සහිත පතිත වීමේ ප්‍රදේශයක් සපයන්න.			
3.2	වැලි, බොරළු හෝ ලී කැබලි භාවිතා නොකරන්න			
3.3	පතිත වීමේ ප්‍රදේශය නිරතුරු පරීක්ෂා කර නඩත්තු කරන්න.			
3.4	වැටීමකදී ඇතිවන බලපෑම විසිරියාම සඳහා නිසි තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතා කරමින් පතිත වන ලෙසට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කරන්න			
4	කොට්ට:			
4.1	එක් එක් කොට්ටයේ උපරිම බර ග්‍රෑම් 650 නොඉක්මවන බවට වග බලා ගන්න.			
4.2	කොට්ට ආවරණය/ උරය සඳහා මෘදු, අනතුරුදායක නොවන රෙදි වර්ග භාවිතා කරන්න.			
4.3	කොට්ට, තද හෝ තියුණු ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකර මෘදු සහ සැහැල්ලු කපු, ෆෝම්, රෙදි වැනි ද්‍රව්‍යවලින් පූරවන්න			
4.4	හානියට පත් කොට්ට නිතිපතා පරීක්ෂා කර හානියට පත් කොට්ට වෙනුවට වෙනත් කොට්ට ආදේශ කරන්න.			
4.5	ආදේශ කිරීම සඳහා අමතර කොට්ට තබා ගන්න.			
5	පොදු			
5.1	ක්‍රීඩකයින්ගේ වයස සහ බර ගලපන්න			
5.2	නරඹන්නන් වඩාත් සම්පයට පැමිණීම වැළැක්වීම සඳහා පැහැදිලිව සීමාවන් සලකුණු කරන්න			
5.3	බිමට වැටෙන ක්‍රීඩකයින්ට සහාය වීම සඳහා කණු දෙපස ශක්තිමත් පුද්ගලයින් ස්ථානගත කරන්න.			

1	සෑම කිලෝමීටරයකටම ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවන්න			
2	විජලනය, උණුසුමෙන් ඇතිවන විඩාව සහ සුළු ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දීමට අවශ්‍ය වෛද්‍ය සැපයුම් සමඟ වෛද්‍ය කණ්ඩායම් සිටින බවට වග බලා ගන්න.			
3	අවශ්‍ය විටෙක විවේක ගැනීමට හා වෙහෙස නිවා ගැනීමට හැකිවන පරිද්දෙන්, ජලය , බනිජ ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රිත ජලය (electrolyte drinks) සහ වෛද්‍ය උපකරණ සහිත ආවරණ සහිත හා කුඩාරම්, ධාවන කටයුතු සිදු කරන මාර්ගයේ විවිධ ස්ථාන වල ස්ථාපිත කරන්න			
4	හිරු ආවරණ ක්‍රීම් වර්ග, හිස් වැසුම්, සැහැල්ලු හා හුස්ම ගැනීමට පහසු අන්දමේ ඇඳුම් ඇඳීමට සහභාගිවන්නන් දිරිමත් කරන්න			
5	හිරු ආවරණ ක්‍රීම් රැගෙන ඒම අතපසු වුවත් සඳහා ලියාපදිංචි ස්ථානයෙන් ඒවා නිකුත් කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග ගන්න			
6	තරඟකරුවන් අධික උණුසුමට නිරාවරණය වීම හැකි තාක් අවම කිරීම සඳහා තරඟ ඉසවුව උදෑසන 7.00 ට පමණ ආරම්භ කරන්න			
7	සංඥා පුවරු සහ කේතු භාවිතා කරමින් රථවාහන පාලනය සඳහා පළාත් පාලන ආයතන සහ ශ්‍රී ලංකා පොලිසිය සමඟ සමීපව සම්බන්ධීකරණය කරන්න			
8	තරඟ අවසානයේ දී වෛද්‍ය ආධාර, විජලනය වැළැක්වීම, විවේකය ලබා ගැනීම සඳහා පශ්චාත් තරඟ සහාය ලබා දෙන්න			
9	සජලනය, වේගය සහ පාලනය කිරීම සහ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කරන්න.			

C **පා පැදි තරග** **Yes** **No** **Remarks**

1	අවම වාහන තදබදයක්, හොඳ මාර්ග තත්ත්වයන් සහ පාපැදිකරුවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩක් සහිත මාර්ග තෝරන්න			
2	නියුණු වංගු, වලවල්, බැවුම් වැනි අනතුරුදායක ප්‍රදේශ හඳුනාගෙන ඒවා සලකුණු කරන්න			
3	රථවාහන නියාමනය කිරීමට සහ අවශ්‍ය ස්ථානවල මාර්ග වසා දැමීමට පොලිසිය සමඟ සම්බන්ධීකරණය කරන්න			
4	සංඥා පුවරු සහ කේතු භාවිතා කරමින් පාපැදිකරුවන්ට මග පෙන්වීම සඳහා මාර්ගය පැහැදිලිව සලකුණු කරන්න			
5	අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා හරස් මාර්ගවල / හන්දිවල ස්වේච්ඡා සේවකයන් යොදවන්න			
6	හදිසි වෛද්‍යාධාර සැලසීම සඳහා මාර්ගයේ ජංගම වෛද්‍ය කණ්ඩායම් සහ ගිලන්රථ යොදවන්න			
7	විජලනය වැළැක්වීම සඳහා මාර්ගය දිගේ නියමිත දුර පරාසයන් තුළ ජලය ලබා දීමේ මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවන්න			
8	විජලනය, තාප වෙහෙස සහ සුළු ආබාධ වැනි ගැටලු වලට මුහුණ දීමට වෛද්‍ය කණ්ඩායම් සන්නද්ධ බව සහතික කර ගන්න			
9	කාලගුණ අනාවැකි නිරීක්ෂණය කරන්න; අධික රස්නය හෝ තද වැසි අතරතුර තරග සංවිධානය කිරීමෙන් වළකින්න			
10	පාපැදි කරුවන් සඳහා සෙවන සහිත විවේක ස්ථාන ස්ථාපිත කරන්න			
11	දිනයේ උණුසුම් අධික වේලාවට නිරාවරණය වීම හැකි තාක් අවම කිරීම සඳහා තරඟ ඉසවුව ආරම්භ කිරීමට වඩාත් සුදුසු උදෑසන 7.00 ට පෙර තරගය ආරම්භ කිරීමට කටයුතු සූදානම් කරන්න			
12	ලියාපදිංචි වීමට පෙර සහභාගිවන්නන් අවශ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂාවට භාජනය වී ඇති බවට සහතික වන්න.			
13	හිස් ආවරණ (හෙල්මට්) සහ අත්වැසුම් ඇතුළු ආරක්ෂිත උපකරණ පාවිච්චිය සහ පා පැදි තරග සඳහා සුදුසු ඇඳුම් භාවිතා කිරීම අනිවාර්ය කරන්න			
14	වයස සහ පළපුරුද්ද අනුව සහභාගිවන්නන් වර්ගීකරණය කරන්න			
15	නිරිංග, ටයර් සහ පරාවර්තක, ආරක්ෂිත ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල බවට සහතික කිරීම සඳහා බයිසිකල් පරීක්ෂා කරන්න			
16	සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා සජලනය කිරීමේ පාන වර්ග සහ සැහැල්ලු ආහාර ලබා දෙන්න			
17	හදිසි අවස්ථා වලදී ක්‍රියාත්මක වීමට සහ අනතුරක් හෝ රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් සහභාගිවන්නන් තරගයෙන් ඉවත් කර ගැනීමේ ක්‍රියා පටිපාටි සඳහා පැහැදිලි සන්නිවේදන සැලැස්මක් ස්ථාපිත කරන්න			
18	ප්‍රමාද වී වාර්තාවන අනතුරු තක්සේරු කිරීම සඳහා වෛද්‍ය කණ්ඩායම් යම් කාලයක් සඳහා සූදානම් කිරීම සිටින බවට වග බලා ගන්න			

D **පිහිනුම් තරඟ ඉසව්** **ඔව්** **නැත** **අදහස්**

1	පිහිනුම් ස්ථානයේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ තක්සේරුවක් සිදු කරන්න.			
---	--	--	--	--

2	ජලයේ ගුණාත්මකභාවය දේශීය ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වන බවට සහතික වන්න.			
3	සහභාගිවන්නන් සිය පිහිනුම් හැකියාවන් පිළිබඳව සාක්ෂි ඉදිරිපත් කළ යුතුය.			
4	හදිසි අවස්ථාවන්හි දැන්විය යුතු දුරකථන අංක සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පිළිබඳ විස්තර රැස් කරන්න.			
5	පාවෙන උපාංග සහ ගලවා ගැනීමේ මෙවලම් සහිත පුහුණුව ලත් ජීවිතාරක්ෂකයින් යොදවන්න.			
6	ආධාරක බෝට්ටුවල ජීවිතාරක්ෂක කබා, ප්‍රථමාධාර කට්ටල සහ සන්නිවේදන උපාංග ඇති බවට වග බලා ගන්න.			
7	සහභාගිවන්නන්ට මග පෙන්වීම සහ ඔවුන් ආරක්ෂිත සීමාවන් තුළ රැඳී සිටීම සහතික කිරීම සඳහා බෝයාවන් සහ දෘශ්‍යමාන සලකුණු වලින් අදාල ප්‍රදේශය සලකුණු කරන්න.			
8	තදබදය වළක්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලික ආධාරකරුවන් ගණන සීමා කරන්න.			
9	තරඟ ආරම්භයට පෙර සහ තරඟ අතරතුරදී කාලගුණික තත්ත්වයන් නිරීක්ෂණය කර හදිසි සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කරන්න			
10	තරඟයට පෙර අනිවාර්යයෙන් අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක වැඩ පිළිවෙල සම්බන්ධව දැනුවත් කරන්න			

E **ඔරු පැදීමේ තරඟ ඉසවු** ඔව් නැත අදහස්

1	සැඩ පහර , දිය යට ඇති බාධක, කිඹුලන් වැනි භයානක සතුන් හෝ ඔරු ගමනාගමන අවහිරතා යනාදී උපද්‍රව හඳුනා ගැනී සඳහා ඔරු පැදීමේ ස්ථානය තක්සේරු කරන්න.			
2	බෝට්ටු හොඳ තත්ත්වයේ පවතින බවත් සෑම සහභාගිවන්නෙකු සඳහාම ජීවිතාරක්ෂක කබා ඇති බවත් සහතික කර ගන්න.			
3	සියලුම සහභාගිවන්නන් සෑම විටම පුද්ගලික පාවෙන උපාංග (PFD) පැළඳ සිටින බවට සහතික වන්න.			
4	ඔරු පැදීමේ මාර්ගය සහ අනතුරුදායක ප්‍රදේශ පැහැදිලිව සලකුණු කරන්න.			
5	පුහුණු ජීවිතාරක්ෂකයින් සහ ආරක්ෂක උපකරණ සහිත ආධාරක බෝට්ටු යොදවන්න.			
6	තද බදය වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගලික ආධාරකරුවන් සීමා කරන්න.			
7	කාලගුණය නිරීක්ෂණය කර අහිතකර තත්වයන් සඳහා සූදානම් වන්න.			
8	හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ නීති ආවරණය වන පරිදි ආරක්ෂක විධි විදාන පිළිබඳ සියලුම සහභාගිවන්නන් තරඟ ඉසවුවට පෙර දැනුවත් කරන්න			

F **හැන්ද මක දෙහි ගෙඩිය තබා ගෙන යාම** ඔව් නැත අදහස්

1	සහභාගිවන්නන් අතර ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගන්න.			
2	හැන්ද ආරක්ෂිතව රඳවා ගැනීමට සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් දෙන්න.			
3	හදිසි වලනයන් හෝ අනතුරු හෝ තුවාල වලට තුඩු දිය හැකි ක්‍රියා වළක්වා ගැනීම සඳහා සඳහා වටපිටාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය කරන්න.			

4	හැන්ද මත දෙහි ගෙඩිය සමබරව තබා ගැනීමට පුරුදු වීමට ඉඩ දෙන්න.			
5	සන්සුන්ව හා අවධානයෙන් සිටින ලෙස සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් දෙන්න.			
6	සියලුම සහභාගිවන්නන් තරග නීති සහ උපදෙස් අනුගමනය කරන බවට සහතික වන්න.			

G **ලිස්සන ගහේ නැගීම** **ඔව්** **නැත** **අදහස්**

1	කණුව සුදුසු උසකින් යුක්ත බවත් ආරක්ෂිතව පොළොවට සම්බන්ධ කර ඇති බවත් සහතික කර ගන්න.			
2	ග්‍රීස් ආලේප කිරීමට පෙර කණුව හානි වී හෝ හෝ දුර්වලතාවයක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.			
3	විෂ රහිත හා පරිසර හිතකාමී ග්‍රීස් වර්ගයක් භාවිතා කරන්න			
4	අධික ප්‍රමාණයක් නොමැතිව ඒකාකාරව හා හොඳින් ග්‍රීස් ආලේප කරන්න			
5	කණුවේ පාදය වටා ආරක්ෂිත බාධක හෝ කුෂන් යොදා සකසන්න			
6	වැටීමකදී තුවාල වීම වැළැක්වීමට රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ට් හෝ සුළං පුරවන ලද මෙට්ට් හෝ එවැන්නක් නොමැති විටකදී පිදුරු හෝ ලී කුඩු වැනි මෘදු ද්‍රව්‍යයක් සහිත පතිත වීමේ ප්‍රදේශයක් සපයන්න.			
7	නොසැලකිලිමත් හැසිරීම් හෝ එකිනෙකා මත නැගීම උත්සාහ කිරීම වළක්වන්න			
8	සහභාගිවන්නන්ට සහාය වීමට සහ ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා මහපෙත්වීමට පුද්ගලයෙකු නම්කරන්න			
9	කණුවේ උසට සමාන දුරින් බාධක ඉදිකරමින් සෙනඟ කළමනාකරණය කරන්න.			

H **කඹ ඇදීමේ ඉසව්ව** **ඔව්** **නැත** **අදහස්**

1	කඹය			
1.1	සහභාගිවන්නන් සංඛ්‍යාවට සහ තරඟ මට්ටමට ගැලපෙන ශක්තිමත් කඹයක් භාවිතා කරන්න.			
1.2	කඹය නූල් ගැලවී නොමැති බවටත්, ගැට හෝ වෙනත් හානි වලින් තොර බවටත් සහතික කර ගන්න.			
2	ඇඳීමේ දී යෙදෙන බලයට ඔරොත්තු දීම සඳහා ආරක්ෂිත ලෙස කණුවක් හෝ ගසක් වැනි ස්ථාවර හා නිෂ්චල වස්තුවක් වල හොඳින් ගැටගසා ඇති බවට තහවුරු කරන්න			
3	අනතුරුදායක ද්‍රව්‍ය නොමැති ආරක්ෂිත, තණකොළවලින් වැසුණු මතුපිටක තරඟය පවත්වන්න			
4	කඹ ඇඳීමේ නීති සහ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් නිසි ලෙස දැනුවත් කරන්න			
5	සහභාගිවන්නන් ලෙස්සායාම වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු පාවහන් පැළඳ සිටින බවට වග බලා ගන්න.			
6	සහභාගී වීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ සහ ප්‍රත්‍යස්ථ කිරීමේ (ඇඳීමේ) ව්‍යායාම වල යෙදීමට සහභාගීවන්නන් දිරිමත් කිරීම.			

1	ධාවන ප්‍රදේශය බාධක, ගල් හෝ වෙනත් උපද්‍රව වලින් තොර බවට වග බලා ගන්න.			
2	ධාවන ප්‍රදේශය මතුපිට පැතලි හා සිනිඳු බව සහතික කර ගන්න			
3	ඉරිමි, සිදුරු හෝ වෙනත් දෝෂ නැති උසස් තත්ත්වයේ ගෝනී භාවිතා කරන්න.			
4	ගෝනී, තරඟකරුවන්ට ගැලපෙන ප්‍රමාණයට සහ ඔවුන්ගේ බරට ඔරොත්තු දිය හැකි බවට වග බලා ගන්න.			
5	තරඟයට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීම, තරඟ නීති, මාර්ගෝපදේශ, පූර්වාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න			
6	කෝන් හෝ වෙනත් සලකුණු භාවිතා කරමින් පැහැදිලි ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කරන්න			
7	තරඟය අතරතුර තරඟකරුවන් එකිනෙකා අතර ආරක්ෂාකාරී පරතරයක් පවත්වා ගන්නා බවට තහවුරු කරගන්න			
8	තරඟයෙන් පසු ඇතිවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා සිරුර සිසිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් දිරිමත් කරන්න.			

இலங்கையில் பண்டிகைக் காலங்களில் விளையாட்டு நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்யும்போது காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளிலிருந்து பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியல்.

பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்

	விளக்கம்	ஆம்	இல்லை	கருத்துக்கள்
1.	உடற்தகுதி தேர்வு			
1.1	நிகழ்வுக்கு முந்தைய பயிற்சி			
1.1.1	நீண்ட கால போட்டிகளில் (மராத்தான்கள், குறுக்கு நாடு ஓட்டங்கள், சைக்கிள் ஓட்டுதல்) பங்கேற்பாளர்கள் மேற்பார்வையின் கீழ் குறைந்தது 6 வாரங்கள் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்.			
1.2	நிகழ்வுக்கு முந்தைய சுகாதார பரிசோதனைகள்			
1.2.1	மிதமான அல்லது உயர் தீவிரம் கொண்ட நிகழ்வுகளில் (எ.கா., மேரத்தான், சைக்கிள் ஓட்டுதல், 800 மீ+ நீச்சல்) பங்கேற்பாளர்கள், நிகழ்வுக்கு குறைந்தது 1 வாரத்திற்கு முன்பு, போட்டிக்கு முந்தைய மருத்துவ மதிப்பீடு (PCMA) வினாத்தாளைப் பயன்படுத்தி சுகாதார மதிப்பீட்டை மேற்கொண்டுள்ளனர்.			
1.3	மருத்துவ அனுமதி			
1.3.1	அறியப்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்ட பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் வழக்கமான சுகாதார வழங்குநரிடமிருந்து அனுமதிச் சான்றிதழைச் சமர்ப்பித்துள்ளனர்.			
1.4	நீரேற்றம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து			
1.4.1	பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்விற்கு முன்பும், அதன் போதும், அதன் பின்னரும் சரியான நீரேற்றம் மற்றும் ஊட்டச்சத்தை பராமரிக்க ஊக்குவித்தார்கள்.			
2.	சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு			
2.1	இடம் ஆய்வு			
2.1.1	சீரற்ற நிலப்பரப்பு, தடைகள், போதுமான வெளிச்சமின்மை போன்ற ஆபத்துகளுக்காக இடம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது.			

2.1.2	காற்று மாசுபாட்டின் அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை			
2.2	பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்			
2.2.1	அங்கீகரிக்கப்படாத அணுகலைத் தடுக்கவும், கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன.			
2.2.2	அவசரகால வெளியேற்றங்கள் தெளிவாகக் குறிக்கப்பட்டு எளிதில் அணுகக்கூடியவை.			
3.	உபகரணங்களின் பாதுகாப்பு			
3.1	உபகரணங்கள் ஆய்வு			
3.1.1	அனைத்து விளையாட்டு உபகரணங்களும் பயன்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்பாட்டிற்காக பரிசோதிக்கப்பட்டன.			
4.	முதலுதவி மற்றும் அவசர சிகிச்சை			
4.1	தளத்தில் மருத்துவ வசதிகள்			
4.1.1	மூலோபாய இடங்களில் முதலுதவி நிலையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.			
4.1.2	அடிப்படை வாழ்க்கை ஆதரவு (BLS) திறன்களைக் கொண்ட பயிற்சி பெற்ற முதலுதவி பணியாளர்கள் உள்ளனர்.			
4.2	தொடர்பு அமைப்புகள்			
4.2.1	அவசரகால பதிலளிப்புக்காக செயல்படுத்தப்பட்ட திறமையான தகவல் தொடர்பு அமைப்புகள்.			
4.2.2	ஒருங்கிணைப்புக்காக ஒரு மையப்படுத்தப்பட்ட தகவல் தொடர்பு மையம் நியமிக்கப்பட்டுள்ளது.			
4.2.3	அவசர தொடர்பு எண்கள் (உள்ளூர் மருத்துவமனை, ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்பு படை, காவல்துறை) அந்த இடத்தில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.			
4.2.4	அருகிலுள்ள மருத்துவமனையுடன் நேரடி தொடர்பு கொள்ள நிறுவப்பட்ட வழிமுறை.			
4.2.5	அனைத்து ஏற்பாட்டுக் குழு உறுப்பினர்களும் அவசரகாலத் தகவல்களை அணுகலாம்			

5. மருத்துவமனைக்கு போக்குவரத்து				
5.1	அவசர போக்குவரத்து			
5.1.1	காயமடைந்த/நோய்வாய்ப்பட்ட பங்கேற்பாளர்களை மருத்துவ வசதிகளுக்கு கொண்டு செல்வதற்கு பிரத்யேக வாகனம்(கள்) உள்ளன.			
5.1.2	காயமடைந்த நபரை முதுகை வளைக்காமல் வசதியாக ஏற்றிச் செல்லக்கூடிய ஒரு வாகனமாவது உள்ளது.			
5.1.3	அவசரகால அறிவிப்பை முன்கூட்டியே அறிவிப்பதற்காக உள்ளூர் மருத்துவமனைகளுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தப்பட்டது.			
5.2	அவசரத் தொடர்புகள்			
5.2.1	அவசர தொடர்பு பட்டியல் அனைத்து ஊழியர்களுடனும் பகிரப்பட்டது.			
6. வானிலை பரிசீலனைகள்				
6.1	வானிலை கண்காணிப்பு			
6.1.1	நிகழ்விற்கு முன்னும் பின்னும் வானிலை நிலை கண்காணிக்கப்படுகிறது (வெப்பம், மழை, காற்று மாசுபாடு).			
6.1.2	பாதகமான வானிலை காரணமாக மறு திட்டமிடலுக்கான தற்செயல் திட்டம் நடைமுறையில் உள்ளது.			
6.2	வெப்ப வழிகாட்டுதல்கள்			
6.2.1	நீரேற்ற நிலையங்கள் மற்றும் நிழலான ஓய்வு பகுதிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன.			
6.2.2	நீண்ட கால நிகழ்வுகள் காலை 7:00 மணியளவில் தொடங்கும்			
7. பங்கேற்பாளர் கல்வி				
7.1	நிகழ்வுக்கு முந்தைய சுருக்கங்கள்			

7.1.1	பங்கேற்பாளர்கள் பாதுகாப்பு விதிமுறைகள், அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் காயங்களைப் புகாரளித்தல் குறித்து தெரிவித்தனர்.			
7.1.2	பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்கள் குறித்த தகவல் பொருட்கள் விநியோகிக்கப்பட்டன.			
7.1.3	மது அருந்திய நிலையில் பங்கேற்பது கண்டிப்பாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.			
7.2	சுகாதார கல்வி			
7.2.1	உடல்நலம், உடற்குதியைப் பராமரித்தல் மற்றும் விளையாட்டு தொடர்பான காயங்களை அங்கீகரிப்பது குறித்து விழிப்புணர்வு அளிக்கப்படுகிறது.			
8.	கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு			
8.1	மருத்துவ அதிகாரிகளுடன் தொடர்பு			
8.1.1	பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் மற்றும் அவசர நடவடிக்கைகள் குறித்து பகுதி சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MOH) தெரிவித்தார்.			
8.2	சம்பவ அறிக்கைகள்			
8.2.1	சம்பவ அறிக்கையிடல் வழிமுறை நடைமுறையில் உள்ளது.			
8.2.2	காயங்கள் அல்லது அவசரநிலைகள் குறித்த விரிவான அறிக்கைகள் தொகுக்கப்பட்டு ஒரு வாரத்திற்குள் MOH-க்கு சமர்ப்பிக்கப்படும்.			
8.3	சம்பவத்திற்குப் பிந்தைய விளக்கவுரை			
8.3.1	பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மதிப்பிடுவதற்காக விளக்கக் கூட்டம் நடத்தப்பட்டது.			
8.3.2	பங்கேற்பாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் மற்றும் பாதுகாப்புப் பணியாளர்களிடமிருந்து கருத்துகள் சேகரிக்கப்பட்டன.			
8.3.3	எதிர்கால நிகழ்வு திட்டமிடலில் இணைக்கப்பட்ட முன்னேற்றத்திற்கான பகுதிகள் அடையாளம் காணப்பட்டன.			

குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள் - நிகழ்வு பாதுகாப்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

A.	தலையணை சண்டை	ஆம்	இல்லை	கருத்துக்கள்
----	--------------	-----	-------	--------------

1	பங்கேற்பாளர் வழிகாட்டுதல்கள்			
1.1	வீரர் விளையாட்டில் விதிகளை அமல்படுத்தி, வலிய தாக்குதல் நடத்தையைக் கண்டறியவும்.			
1.2	முன்பே இருக்கும் நிலைமைகளை அடையாளம் காண பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒரு அடிப்படை சுகாதார பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.			
1.3	தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகுத்தண்டு காயங்கள் அல்லது தொடர்ச்சியான சிகிச்சைக்கான சமீபத்திய வரலாற்றைக் கொண்ட பங்கேற்பாளர்களை விலக்கவும்.			
1.4	தலை, கழுத்து அல்லது முதுகுத்தண்டு காயங்கள் உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை தேவை.			
2	பக்கவாட்டு கம்பங்கள் மற்றும் மைய கம்பம்:			
2.1	பக்கவாட்டு கம்பங்களும் மையக் கம்பமும் சேதமடையாமல் இருப்பதையும், வீரர்களின் எடையைத் தாங்கும் அளவுக்கு வலுவாக இருப்பதையும் உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.			
2.2	பக்கவாட்டு கம்பங்களை பாதுகாப்பாக நங்கூரமிடுங்கள்.			
2.3	தரையிலிருந்து மையக் கம்பம் வரை அதிகபட்சமாக 2 மீட்டர் உயரத்தைப் பராமரிக்கவும்.			
3	இறங்கும் பகுதி			
3.1	ரப்பர் மெத்தைகள், மெத்தைகள், தடிமனான நுரை அல்லது ஊதப்பட்ட பாய்களைப் பயன்படுத்தி மெத்தையுடன் கூடிய தரையிறங்கும் பகுதியை வழங்கவும்.			
3.2	மணல், சரளை அல்லது மர சில்லுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்			
3.3	தரையிறங்கும் பகுதியை தவறாமல் ஆய்வு செய்து பராமரிக்கவும்.			

3.4	தாக்கத்தை விநியோகிக்க சரியான தரையிறங்கும் நுட்பங்களை ஊக்குவிக்கவும்.			
4	தலையணைகள்:			
4.1	ஒவ்வொரு தலையணையின் அதிகபட்ச எடை 650 கிராமுக்கு மிகாமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.			
4.2	தலையணை உறைக்கு மென்மையான, ஆபத்தற்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.			
4.3	தலையணைகளை பருத்தி அல்லது நுரை போன்ற மென்மையான, இலகுவாக பொருட்களால் நிரப்பவும், கடினமான அல்லது கூர்மையான பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.			
4.4	சேதமடைந்த தலையணைகளை தவறாமல் பரிசோதித்து மாற்றவும்.			
4.5	மாற்றுவதற்கு கூடுதல் தலையணைகளை வைத்திருங்கள்.			
5	பொது:			
5.1	பங்கேற்பாளர்களை அவர்களின் எடை மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப ஒழுங்கமைக்கவும்.			
5.2	பார்வையாளர்களைப் பாதுகாப்பான தூரத்தில் வைத்திருக்க எல்லைகளைத் தெளிவாகக் குறிக்கவும்.			
5.3	விழும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவ, கம்பங்களின் இருபுறமும் வலுவான நபர்களை நிலைநிறுத்துங்கள்.			

C	நீச்சல் நிகழ்வுகள்	ஆம்	இல்லை	கருத்துக்கள்
----------	---------------------------	------------	--------------	---------------------

1	நீச்சல் இடத்தின் பாதுகாப்பு மதிப்பீட்டை நடத்துங்கள்.			
2	உள்ளூர் பாதுகாப்பு தரநிலைகளுக்கு ஏற்ப நீரின் தரம் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.			
3	பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் நீச்சல் திறனுக்கான சான்றிதழை வழங்க வேண்டும்.			

1	ஒவ்வொரு கிலோமீட்டருக்கும் நீரேற்ற நிலையங்களை அமைக்கவும்.			
2	நீர்ச்சத்து இழப்பு, வெப்பச் சோர்வு மற்றும் சிறு காயங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களுடன் மருத்துவக் குழுக்கள் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.			
3	ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் ஓய்வெடுக்கவும் தேவைப்படும்போது குணமடையவும் உதவும் வகையில், பாதையின் பல்வேறு இடங்களில் நிழல் தரும் ஓய்வுப் பகுதிகளை நீர், எலக்ட்ரோலைட் பானங்கள் மற்றும் மருத்துவப் பொருட்களை வழங்கவும்.			
4	சன்ஸ்கிரீன், தொப்பிகள் மற்றும் சுவாசிக்கக்கூடிய ஆடைகளைப் பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கவும்.			
5	பதிவு செய்யப்பட்ட இடத்தில் சன்ஸ்கிரீன் கொண்டு வர மறந்தவர்களுக்கு அதை வழங்க தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.			
6	முடிந்தவரை கடுமையான வெப்பத்திற்கு ஆளாகாமல் இருக்க, காலை 7:00 மணியளவில் போட்டியைத் தொடங்குங்கள்.			
7	கூம்புகள் மற்றும் அறிவிப்பு பலகைகளைப் பயன்படுத்தி, போக்குவரத்துக் கட்டுப்பாட்டிற்காக உள்ளூர் அதிகாரிகள் மற்றும் இலங்கை காவல்துறையுடன் நெருக்கமாக ஒருங்கிணைந்து செயல்படுதல்.			
8	இறுதிக் கோட்டில் நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய மருத்துவ உதவி மற்றும் நீரேற்றத்தை வழங்குங்கள்.			
9	நீரேற்றம், வேகம் மற்றும் வெப்ப நோய் தடுப்பு குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கல்வி கற்பிக்கவும்			
4	அவசர தொடர்பு மற்றும் மருத்துவ நிலை விவரங்களை சேகரிக்கவும்			
5	மிதவை சாதனங்கள் மற்றும் மீட்பு கருவிகளுடன் பயிற்சி பெற்ற உயிர்காப்பாளர்களை நியமிக்கவும்			
6	துணைப் படகுகளில் லைஃப் ஜாக்கெட்டுகள் மற்றும் முதலுதவி பெட்டிகள் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.			

7	மிதவைகள் மற்றும் ஆபத்து எச்சரிக்கைகளுடன் பாதையைக் குறிக்கவும்.			
8	கூட்ட நெரிசலைத் தவிர்க்க தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.			
9	நிகழ்வுக்கு முன்னும் பின்னும், வானிலை நிலவரங்களைக் கண்காணித்து, தற்செயல் திட்டங்களை நிறுவுங்கள்.			
10	நிகழ்வுக்கு முன் கட்டாய பாதுகாப்பு விளக்கத்தை நடத்தவும்.			

D

படகோட்ட நிகழ்வுகள்

ஆம்

இல்லை

கருத்துக்கள்

1	நீருக்கடியில் தடைகள், வலுவான நீரோட்டங்கள் மற்றும் முதலைகள் போன்ற ஆபத்தான விலங்குகள் அல்லது தடைகள் போன்ற ஆபத்துகளுக்காக படகோட்டுதல் இடத்தை மதிப்பிடுங்கள்.			
2	படகுகள் நல்ல நிலையில் இருப்பதையும், அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் லைஃப் ஜாக்கெட்டுகள் பொருத்தப்பட்டிருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.			
3	பங்கேற்பாளர்கள் எல்லா நேரங்களிலும் தனிப்பட்ட மிதவை சாதனங்களை (PFDS) அணிய வேண்டும் என்று கோருங்கள்.			
4	படகோட்டப் பாதையையும் ஆபத்தான பகுதிகளையும் தெளிவாகக் குறிக்கவும்.			
5	பயிற்சி பெற்ற உயிர்காப்பாளர்களையும், பாதுகாப்பு உபகரணங்களுடன் கூடிய துணை படகுகளையும் நியமிக்கவும்.			
6	பயிற்சி பெற்ற உயிர்காப்பாளர்களையும், பாதுகாப்பு உபகரணங்களுடன் கூடிய துணை படகுகளையும் நியமிக்கவும்.			
7	வானிலையைக் கண்காணித்து பாதகமான நிலைமைகளுக்குத் தயாராகுங்கள்.			
8	அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் வழிசெலுத்தல் விதிகளை உள்ளடக்கிய பாதுகாப்பு விளக்கத்தை நடத்துங்கள்.			

E

லெமன் மற்றும் கரண்டி பந்தயம்

ஆம்

இல்லை

கருத்துக்கள்

1	பங்கேற்பாளர்களிடையே பாதுகாப்பான தூரத்தைப் பராமரிக்கவும்			
2	பங்கேற்பாளர்களிடம் கரண்டியைப் பாதுகாப்பாகப் பிடிக்கச் சொல்லுங்கள்.			
3	மோதல்களைத் தவிர்க்க சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கவும்.			
4	கரண்டியில் சுண்ணாம்பு சமப்படுத்துவதைப் பயிற்சி செய்ய அனுமதிக்கவும்.			
5	பங்கேற்பாளர்கள் அமைதியாகவும் கவனம் செலுத்தவும் அறிவுறுத்துங்கள்			
6	அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் நிகழ்வு விதிகள் மற்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்யவும்.			

F

கிரீஸ் கம்பத்தில் ஏறுதல்

ஆம்

இல்லை

கருத்துக்கள்

1	கம்பம் பொருத்தமான உயரத்தில் இருப்பதையும், பாதுகாப்பாக நங்கூரமிடப்பட்டிருப்பதையும் உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.			
2	கிரீஸ் தடவுவதற்கு முன் கம்பத்தில் சேதங்கள் மற்றும் பலவீனங்களை ஆய்வு செய்யவும்.			
3	நச்சுத்தன்மையற்ற, மக்கும் கிரீஸைப் பயன்படுத்துங்கள்.			
4	அதிக அளவு இல்லாமல் கிரீஸை சமமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.			
5	அடித்தளத்தைச் சுற்றி பாதுகாப்புத் தடைகள் அல்லது திணிப்புகளை அமைக்கவும்.			
6	கீழே விழுந்தால் காயம் ஏற்படாமல் இருக்க, தரையிறங்கும் பகுதியில் ரப்பர் மெத்தை அல்லது மெத்தை, அல்லது காற்று நிரப்பப்பட்ட மெத்தை, அல்லது எதுவும் கிடைக்கவில்லை என்றால், வைக்கோல் அல்லது மரத்தூள் போன்ற மென்மையான பொருளை வழங்கவும்.			

7	பங்கேற்பாளர்களின் பொறுப்பற்ற ஏறும் நடத்தை மற்றும் குவியலை தடுக்கவும்.			
8	வழிகாட்டுதல் மற்றும் பாதுகாப்பிற்காக புள்ளிகளை நியமிக்கவும்.			
9	பாதுகாப்பான தூரத்தில் தடுப்புகளை அமைப்பதன் மூலம் கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும்.			

G

கயிறுஇழு போட்டி

ஆம்

இல்லை

கருத்துக்கள்

1	கயிறு			
1.1	பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் போட்டியின் நிலைக்கு ஏற்ற வலுவான மற்றும் உறுதியான கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்.			
1.2	கயிற்றில் உடைப்புகள், முடிச்சுகள் அல்லது பிற சேத அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.			
2	இழுக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் விசையைத் தாங்க, கம்பம் அல்லது மரம் போன்ற நிலையான மற்றும் அசையாத பொருட்களுடன் பாதுகாப்பாகக் கட்டப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.			
3	ஆபத்தான பொருட்கள் இல்லாமல் பாதுகாப்பான, புல் மூடிய மேற்பரப்பில் விளையாடுங்கள்			
4	சரியான இழுவை-போர் நுட்பங்களைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்கு சுருக்கமான விளக்கம்.			
5	பங்கேற்பாளர்கள் வழக்குவதைத் தடுக்க பொருத்தமான காலணிகளை அணிவதை உறுதிசெய்யவும்.			
6	பங்கேற்பதற்கு முன் வாரம்-அப் மற்றும் முன் நீட்சி பயிற்சிகள் அவசியம்.			

1	ஓடும் பகுதி தடைகள், பாறைகள் அல்லது பிற ஆபத்துகள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.			
2	ஓடும் மேற்பரப்பு தட்டையாகவும் மென்மையாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.			
3	கிழிசல்கள் அல்லது குறைபாடுகள் இல்லாத உயர்தர சாக்குகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.			
4	பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஏற்ற அளவு மற்றும் எடையில் சாக்குகள் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.			
5	பந்தயத்திற்கு முன் வாரம்-அப்கள், போட்டி விதிகள், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு விளக்கங்களை நடத்துங்கள்.			
6	கூம்புகள் அல்லது மார்க்கர்கள் மூலம் தெளிவான தொடக்கக் கோட்டைக் குறிக்கவும்.			
7	பந்தயத்தின் போது பங்கேற்பாளர்கள் பாதுகாப்பான தூரத்தைப் பராமரிப்பதை உறுதிசெய்யவும்.			
8	காயங்களைத் தடுக்க பந்தயத்திற்குப் பிந்தைய குளிர்ச்சியான செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கவும்.			

Check list to ensure safety from injuries and acute medical conditions while organizing sporting events during festival season, Sri Lanka

General guidelines

	Description	Yes	No	Remarks
1.	Fitness Examination			
1.1	Pre-Event Training			
1.1.1	Participants in long-duration events (marathons, cross-country runs, cycling) have trained for at least 6 weeks under supervision.			
1.2	Pre-Event Health Checks			
1.2.1	Participants in moderate or high-intensity events (e.g., marathon, cycling, swimming 800m+) have undergone a health assessment using Pre Competition Medical Assessment (PCMA) Questionnaire at least 1 week before the event.			
1.2.2	All competitors completed the Physical Activity Readiness Questionnaire (2024 PAR-Q+).			
1.3	Medical Clearance			
1.3.1	Participants with known medical conditions have submitted a clearance certificate from their regular healthcare provider.			
1.4	Hydration and Nutrition			
1.4.1	Participants encouraged to maintain proper hydration and nutrition before, during, and after the event.			
2.	Safety of Environment			
2.1	Venue Inspection			
2.1.1	Venue inspected for hazards such as uneven terrain, obstacles, inadequate lighting.			
2.1.2	No signs of Air pollution			
2.2	Security Measures			
2.2.1	Security measures in place to prevent unauthorized access and manage crowds.			
2.2.2	Emergency exits clearly marked and easily accessible.			
3.	Safety of Equipment			
3.1	Equipment Inspection			
3.1.1	All sporting equipment inspected for safety and functionality before use.			
4.	First Aid and Emergency Care			
4.1	On-Site Medical Facilities			
4.1.1	First aid stations established at strategic locations.			
4.1.2	Trained first aid personnel with Basic Life Support (BLS) skills available.			
4.2	Communication Systems			
4.2.1	Efficient communication systems implemented for emergency response.			
4.2.2	A centralized communications center has been designated for coordination.			

4.2.3	Emergency contact numbers (local hospital, ambulance, fire brigade, police) displayed at the venue.			
4.2.4	Mechanism established for direct communication with the nearest hospital.			
4.2.5	All organizing committee members have access to emergency information.			
5.	Transportation to Hospital			
5.1	Emergency Transport			
5.1.1	Dedicated vehicle(s) available for transporting injured/ ill participants to medical facilities.			
5.1.2	There is at least one vehicle that can comfortably transport the injured person without bending their back.			
5.1.3	Communication established with local hospitals for early emergency notification			
5.2	Emergency Contacts			
5.2.1	Emergency contact list shared with all staff members.			
6.	Weather Considerations			
6.1	Weather Monitoring			
6.1.1	Weather condition is monitored before and during the event (heat, rain, air pollution).			
6.1.2	Contingency plan is in place for rescheduling due to adverse weather.			
6.2	Heat Guidelines			
6.2.1	Hydration stations and shaded rest areas provided.			
6.2.2	Long-duration events such as marathons, cross-country runs, cycling start before 7:00 am.			
7.	Participant Education			
7.1	Pre-Event Briefings			
7.1.1	Participants informed about safety regulations, emergency procedures, and reporting injuries.			
7.1.2	Informational materials on safety guidelines distributed.			
7.1.3	Participation under the influence of alcohol strictly discouraged.			
7.2	Health Education			
7.2.1	Awareness provided on maintaining health, fitness, and recognizing sports-related injuries.			
8.	Monitoring and Evaluation			
8.1	Communication with Medical Authorities			
8.1.1	Area Medical Officer of Health (MOH) informed about safety plans and contingency measures.			
8.2	Incident Reports			
8.2.1	Incident reporting mechanism in place.			
8.2.2	Detailed reports on injuries or emergencies compiled and submitted to MOH within one week.			
8.3	Post-Incident Debriefing			
8.3.1	Debriefing conducted to evaluate safety measures.			
8.3.2	Feedback collected from participants, volunteers, and security personnel.			

8.3.3	Identified areas for improvement incorporated into future event planning.			
-------	---	--	--	--

Specific guidelines – Event Safety Checklist

A. PILLOW-FIGHTING		Yes	No	Remarks
1	Participant Guidelines:			
1.1	Enforce rules on fair play and discourage overly aggressive behavior.			
1.2	Conduct a basic health check for participants to identify pre-existing conditions.			
1.3	Exclude participants with a recent history of head, neck, and spinal injuries or ongoing treatment.			
1.4	Require medical advice for those with past head, neck, or spinal injuries.			
2	Side Posts and Center Pole:			
2.1	Ensure the side posts and center pole are undamaged and strong enough to support the weight of the players.			
2.2	Securely anchor the side poles.			
2.3	Maintain a maximum height of 2 meters from the floor to the center pole.			
3	Landing Area:			
3.1	Provide a cushioned landing area using rubber cushions, mattresses, thick foam, or inflatable mats.			
3.2	Avoid using sand, gravel, or wood chips.			
3.3	Regularly inspect and maintain the landing area.			
3.4	Encourage proper landing techniques to distribute impact.			
4	Pillows:			
4.1	Ensure the maximum weight of each pillow does not exceed 650g.			
4.2	Use soft, non-hazardous materials for the pillow cover.			
4.3	Fill pillows with soft, lightweight materials such as cotton or foam, avoiding hard or sharp objects.			
4.4	Regularly inspect and replace damaged pillows.			
4.5	Keep extra pillows available for replacement.			
5	General:			
5.1	Match participants based on age and weight.			
5.2	Clearly mark boundaries to keep spectators at a safe distance.			
5.3	Position strong individuals on either side of the posts to assist falling participants.			

B	CROSS COUNTRY RUNNING	Yes	No	Remarks
---	-----------------------	-----	----	---------

1	Set up hydration stations at every kilometer.			
2	Ensure medical teams are present with supplies for dehydration, heat exhaustion, and minor injuries.			
3	Provide shaded rest areas with water, electrolyte drinks, and medical supplies at various points along the route so that runners can rest and recover when needed.			
4	Encourage the use of sunscreen, hats, and breathable clothing.			
5	Take necessary steps to issue sunscreen at the registered location for those who forgot to bring it.			
6	Start the competition at around 7:00 am to minimize exposure to extreme heat as much as possible.			
7	Closely coordinate with local authorities and Sri Lanka Police for traffic control, using cones and signage.			
8	Offer post-event medical support and hydration at the finish line.			
9	Educate participants on hydration, pacing, and heat illness prevention.			

C	CYCLING EVENT	Yes	No	Remarks
----------	----------------------	------------	-----------	----------------

1	Select roads with minimal traffic, good road conditions, and adequate space for cyclists			
2	Identify and mark hazardous areas such as sharp bends, potholes, and steep slopes			
3	Coordinate with the police for traffic management and road closures where necessary			
4	Use cones, barriers, and signage to clearly mark the route and guide cyclists			
5	Position volunteers at road crossings and junctions to prevent accidents			
6	Deploy mobile medical teams and ambulances along the route for emergency response			
7	Set up hydration stations at regular intervals to prevent dehydration			
8	Ensure medical teams are equipped to handle dehydration, heat exhaustion, and minor injuries			
9	Monitor weather forecasts and avoid organizing events during extreme heat or heavy rain conditions			
10	Provide shaded rest areas and cooling zones for cyclists			
11	Schedule the event to start early (preferably before 7:00 AM) to minimize heat exposure			
12	Ensure that participants have undergone the necessary medical screening before registering.			
13	Mandate the use of helmets, gloves, and appropriate cycling attire			
14	Categorize participants based on age and experience to ensure safety			
15	Inspect bicycles to ensure brakes, tires, and reflectors meet safety standards			
16	Provide rehydration drinks and light snacks to aid recovery			
17	Establish a clear communication plan for emergencies and withdrawal procedures			
18	Keep medical teams available post-event for delayed injury assessments			

D	SWIMMING EVENTS	Yes	No	Remarks
----------	------------------------	------------	-----------	----------------

1	Conduct a safety assessment of the swimming location.			
2	Ensure water quality meets local safety standards.			
3	Participants must provide proof of their swimming abilities.			
4	Collect emergency contact and medical condition details.			
5	Assign trained lifeguards with flotation devices and rescue tools.			
6	Ensure support boats have life jackets and first aid kits.			
7	Mark the course with buoys and hazard warnings.			
8	Limit personal supporters to avoid overcrowding.			
9	Before and during the event, monitor weather conditions and establish contingency plans.			

10	Conduct a mandatory safety briefing before the event.			
----	---	--	--	--

E	ROWING EVENTS	Yes	No	Remarks
----------	----------------------	------------	-----------	----------------

1	Assess the rowing location for hazards such as underwater obstacles, strong currents and dangerous animals such as crocodiles, or obstructions.			
2	Ensure boats are in good condition and equipped with life jackets for all participants.			
3	Require participants to wear personal flotation devices (PFDs) at all times.			
4	Clearly mark the rowing course and hazardous areas.			
5	Assign trained lifeguards and support boats with safety equipment.			
6	Limit personal supporters to prevent interference.			
7	Monitor weather and prepare for adverse conditions.			
8	Conduct a safety briefing covering emergency procedures and navigation rules.			

F	LIME AND SPOON RACE	Yes	No	Remarks
----------	----------------------------	------------	-----------	----------------

1	Maintain a safe distance between participants.			
2	Instruct participants to hold the spoon securely.			
3	Encourage awareness of surroundings to avoid collisions.			
4	Allow practice balancing the lime on the spoon.			
5	Advise participants to remain calm and focused.			
6	Ensure all participants follow event rules and instructions.			

G	CLIMBING THE GREASY POLE	Yes	No	Remarks
----------	---------------------------------	------------	-----------	----------------

1	Ensure the pole is of appropriate height and securely anchored.			
2	Inspect the pole for damages and weaknesses before applying grease.			
3	Use non-toxic, biodegradable grease.			
4	Apply grease evenly without excessive amounts.			
5	Set up safety barriers or padding around the base.			
6	To prevent injury in the event of a fall, provide a landing area with a rubber cushion or mattress, or air-filled mattress, or if none are available, a soft material such as straw or wood dust.			
7	Prevent reckless climbing behavior and piling of participants.			
8	Assign spotters for guidance and safety.			
9	Manage the crowd by erecting barriers at a safe distance.			

H		TUG-OF-WAR EVENT	Yes	No	Remarks
1	The Rope				
1.1	Use a strong and sturdy rope that is appropriate for the number of participants and the level of competition				
1.2	Ensure the rope is free from fraying, knots, or other signs of damage				
2	Make sure it is securely tied to stable and immovable objects, such as a pole or tree, to withstand the force applied during pulling.				
3	Play on a safe, grass-covered surface without hazardous objects.				
4	Brief participants on proper tug-of-war techniques.				
5	Ensure participants wear appropriate footwear to prevent slipping.				
6	Require warm-up and stretching exercises before participation.				

I		SACK RACE	Yes	No	Remarks
1	Make sure the running area is free of obstacles, rocks, or other hazards.				
2	Ensure that the running surface is flat and smooth				
3	Use high-quality sacks without tears or defects.				
4	Ensure sacks are the appropriate size and weight for participants.				
5	Conduct warm-ups, competition rules, guidelines and safety briefings before the race.				
6	Mark a clear start line with cones or markers.				
7	Ensure participants maintain safe distances during the race.				
8	Encourage post-race cool-down activities to prevent injuries.				



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

පண்டිකைක කාලங்களில் இலங்கையில் ஏற்பாடு செய்யப்படும்
விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள் மற்றும்
கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளைத் தடுப்பதற்கான
வழிகாட்டுதல்

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



Directorate of Non Communicable Diseases, Ministry of Health
Second Edition

