



උත්සව සමයන්හි දී ශ්‍රී ලංකාව තුළ සංවිධානය කරනු ලබන
ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී අනතුරු සිදුවීම සහ බරපතල වෛද්‍ය තත්ත්වයන්
අතිවීම 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
2024





උත්සව සමයන්හි දී ශ්‍රී ලංකාව තුළ සංවිධානය කරනු ලබන
ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී අනතුරු සිදුවීම සහ බරපතල වෛද්‍ය තත්ත්වයන්
අැතිවීම 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
2024



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

First Published – 2024

ISBN -

© All rights reserved
Directorate of Non Communicable Diseases
Ministry of Health
Colombo 10

Advisors:

Dr P.G.Mahipala, Secretary, Ministry of Health
Ms Chaturani de Siva, Senior Assistant Secretary, Ministry of Provincial Councils and Local Governments
Dr Asela Gunawardena, Director General of Health Services
Dr Ms S.C. Wickramasinghe, Deputy Director General, Non Communicable Diseases
Dr Ms Samiddi Samarakoon, Director, Non Communicable Diseases
Ms A.R. Ahamed, Chief Legal Officer, Ministry of Health

Authors:

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 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

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 සතුටින් සහ ප්‍රීතියෙන් උත්සව සැමරීම සිදු කළද ඔවුන් විවිධ අනතුරු වලට සහ රෝගාබාධයන්ට ලක්වීමේ හැකියාවක් පවතියි. ජනතාව විශාල වශයෙන් රැස්වෙන අවස්ථාවන් හි සිට සාම්ප්‍රදායික වාරිත්‍ර සඳහා සහභාගී වීම දක්වා විවිධ පසුබිම්වල ඒකරාශී වීමේදීද, හදිසිඅනතුරු සිදුවීමේ සහ වෙනත් වෛද්‍යමය හදිසි අවස්ථා ඇතිවීමේ හැකියාව ඉහළ නැංවෙයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වෙන උත්සවයන්හි ඒවාට අනන්‍ය සංස්කෘතික විවිධත්වයක් පැවතීම සහ අනන්‍ය සම්ප්‍රදායන් අනුගමනය කිරීම හේතුවෙන් අනතුරු වැළැක්වීම සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා ඊට ගැළපෙන ප්‍රවේශයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ජාතිකත්වය සහ ආගම කවරක් වුවද සෑම ක්‍රීඩා ඉසව්වකම ඊට ආවේණිකව පවතින අවදානම් වලට අමතරව, සෑම අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන්ම ජනගහන කළමනාකරණය, පාරිසරික උපද්‍රව සහ සෞඛ්‍ය අවදානම් වශයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවට අදාළ අභියෝග මාලාවක් පවතියි.

එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළ උත්සව සමයේදී සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා ඉසව් සැමරුම් සහ තරඟකාරීත්වය සඳහා ප්‍රජාවන් එකට එක් කරනු ලබයි. "කොටට පොර ගැසීම" සහ "කනා මුට්ටි බිඳීම" 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 සකස් කර ඇත. 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.

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. මැරතන්, මීටර් 1500 ට වැඩි ගම හරහා දිවීම, පාපැදි තරඟ, මීටර් 800 ට වැඩි පිහිනුම් ආදීමධ්‍යස්ථ හෝ ඉහළ තීව්‍රතා මට්ටමේ ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා සහභාගිවන්නන් තරඟයට අවම වශයෙන් එක් සතියකට පෙර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් පවත්වනු ලබන පූර්ව තරඟ සෞඛ්‍ය ඇගයීමකට භාජනය විය යුතුය.
- ii. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදානම පිළිබඳ සියලු දෙනා සඳහා අදාළ වන ප්‍රශ්නාවලිය පිරික්සුම් ලැයිස්තුව (2020 PAR-Q+) භාවිතා කරමින් හෘද වාහිනී යෝග්‍යතාව පූර්ව රෝගී තත්වයන් සහ සහභාගී වීම සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන ප්‍රතිරෝධතා සඳහා පරීක්ෂාවන් සිදු කළ යුතුය.

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 කිරීම.

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 සන්තද්ධ කරන ලද ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථානයක් / මධ්‍යස්ථාන උපායමාර්ගික අයුරින් ස්ථාපිත කිරීම.
- 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 නම් කිරීම.
- iii. වැදගත් හදිසි ඇමතුම් අංක (උදා: ළඟම ඇති ප්‍රාදේශීය රෝහල, සුවසැරිය ගිලන්රථ 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. 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 පැදීම යනාදි දිගු වේලාවක් පැවැත්වෙන තරඟ අවම වශයෙන් අදාළ දිනයේ උදෑසන 8.00 ට පෙර ආරම්භ කළ යුතුය.

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 අනතුරු 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.

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) ආරක්ෂාව සම්බන්ධ කරුණු සහ හදිසි අවස්ථා සැලසුම් සම්බන්ධයෙන් සෑම විටම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.

ආ) 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.

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

ඈ) වැඩිවර්ධනය කළ යුතු අංශයන් හඳුනා ගැනීම සඳහා සහ ආරක්ෂාව සහ සමස්ත අත්දැකීම් උසස් තත්ත්වයකට 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) පිහිනීම
- ඈ) ඔරු පැදීම
- ඉ) දෙහි ගෙඩිය හැන්ද මත ගෙනයාමේ තරඟය
- ඊ) ශ්‍රීස් ගහ නැගීම
- උ) කඹ ඇදීම
- ඌ) 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 තත්ත්වයන් 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 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 මෙට්ට් හෝ සන ෆෝම් හෝ පිම්බිය හැකි මෙට්ට් වඩාත් යෝග්‍ය වුවද, එවැන්නක් 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 තත්ත්වයේ 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 650g 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 හානිය වළක්වා ගැනීම සඳහා කොට්ටවල තත්ත්වය නිති පරීක්ෂාවකට ලක්කර හානියට පත් කොට්ට වෙනුවට වෙනත් කොට්ට ආදේශ කළ යුතුය.
- v. හානි වූ කොට්ට වෙනුවට භාවිතා කිරීම සඳහා අමතර කොට්ට කිහිපයක් තබා ගත යුතුය.

V. පොදු

- i. සහභාගිවන්නන්ගේ වයස සහ බර ගැලපිය යුතුය.
- ii. නරඹන්නන් වඩාත් සම්පයට 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 තබා 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 , බනිජ 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 ඉහළුව උදෑසන 8.00 ට පෙර ආරම්භ කිරීමට කටයුතු සුදානම් කිරීම. එය උණුසුම ආශ්‍රිත රෝග වැළඳීමට ඇති අවධානම අඩු වීමට හේතු වේ.

VII. රච්චාහන පාලනය

- i. පළාත් පාලන ආයතන සමඟ සමීපව 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) පිහිනුම් තරඟ ඉසව්

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

- i. සැඩපහර, දිය යට ඇති බාධක, කිඹුලන් වැනි භයානක සතුන් (පරිසර) දූෂණය යනාදී උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම සඳහා තෝරාගත් පිහිනුම් ස්ථාන පිළිබඳ මනා තක්සේරුවක් සිදු කිරීම.
- ii. ජලයේ ගුණාත්මකභාවය පිහිනීම සඳහා සුදුසු බවත් පළාත් පාලන ආයතන විසින් නියම කර ඇති ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල බවත් සහතික කර ගැනීම.

II. සහභාගිවන්නන් පරීක්ෂා කිරීම සහ ලියාපදිංචි කිරීම.

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

III. ආරක්ෂක පිරිස් සහ උපකරණ

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

IV. පාඨමාලාව සැලසුම් කිරීම සහ සලකුණු කිරීම

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

V. පෞද්ගලික ආධාරකරුවන්

- i. තදබදය ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහාත් අනෙකුත් සහභාගිවන්නන්ට බාධා නොකිරීම සඳහාත් පිහිනන්නන් සමග පැමිණෙන පෞද්ගලික ආධාරකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම.

- ii. පිහිනුම් ක්‍රීඩකයින්ගේ ප්‍රගතියට හෝ ආරක්ෂාවට බාධාවක් වන පරිද්දෙන් ඔවුන්ව දිරිගැන්වීම සහ සහාය ලබාදීමට ආධාරකරුවන්ට උපදෙස් දීම.

VI. කාලගුණ නිරීක්ෂණ සහ හදිසි තත්ත්වයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම

- i. තරඟය ආරම්භ කිරීමට ආසන්න අවස්ථාවේදී සහ පිහිනුම් තරඟ අතරතුරදී කාලගුණික තත්ත්වයන් මනා ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ii. ගිගුරුම්සහිතවැසි, අධික සුළං හෝ රළු මුහුද වැනි අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වයන් සඳහා හදිසි සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය පරිදි තරඟ ඉසවු කල් දැමීම හෝ අවලංගු කිරීම ආදී විකල්පයන් තෝරා ගැනීම.

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

- i. පාඨමාලාපිරිසැකසුම්, හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ ජල ආරක්ෂණ ක්‍රම වැනි මාතෘකා ආවරණය වන පරිද්දෙන් තරඟ ඉසවුවට පෙර සියලුම සහභාගීවන්නන් සඳහා අනිවාර්යය ආරක්ෂක උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීම.
- ii. ජලයේදී ඇතිවන තෙහෙට්ටු සලකුණු හෝ ආපදාවන් හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුළත් පිහිනුම් ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනික උපකරණ හෝ සම්පත් සැපයීම.

ඇ) ඔරු පැදීමේ තරඟ ඉසවු

- I. ඔරු පැදීමේ ස්ථානය පිළිබඳ පූර්ව සිදුවීම් සැලසුම් කිරීම සහ අවදානම් තක්සේරුව.
 - i. සැඩපහර, 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.
 - ii. 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:
 - i. සහභාගීවන්නන් සිය පූර්ව අත්දැකීම් පිළිබඳ සාක්ෂි ඉදිරිපත් කළ යුතු අතර, විශේෂයෙන්ම දිගු දුර හා අභියෝගාත්මක අවස්ථාසම්බන්ධයෙන් විය යුතුය.
 - ii. හදිසි අවස්ථාවන් හිදී දැන්විය යුතු දුරකථන අංක, අදාළ පරිදි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් යනාදිය ඇතුළත් වන සේ සහභාගීවන්නන්ගේ අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් ලියාපදිංචි කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- III. ආරක්ෂක උපකරණ සහ බෝට්ටු පරීක්ෂාව:
 - i. සියලුම ඔරු හොඳ තත්ත්වයේ තිබීම සහ සෑම සහභාගීවන්නෙකු සඳහාම ජීවිතාරක්ෂක ජැකට් හෝ පුද්ගලික පාවෙන උපාංග (PFDs) ඇතුළුව අවශ්‍ය ආරක්ෂිත ආම්පන්න වලින් සමන්විත බව සහතික කර ගැනීම.

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

III. පාඨමාලා සැලසුම් කිරීම සහ සලකුණු කිරීම:

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

IV. ආරක්ෂක පිරිස් සහ උපකරණ:

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

V. පුද්ගලික ආධාරකරුවන්:

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

VI. කාලගුණ නිරීක්ෂණ සහ හදිසි තත්වයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම:

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

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

- i. පාඨමාලාපිරිසැකසුම්, හදිසි ක්‍රියා පටිපාටි සහ නාවික නීති වැනි මාතෘකා ආවරණය වන පරිද්දෙන් තරඟ ඉසවුවට පෙර සියලුම සහභාගිවන්නන් සඳහා අනිවාර්ය ආරක්ෂක උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීම.
- ii. 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.

ඉ) හැන්ද මත දෙහි ගෙඩිය තබා ගෙන යාම

- I. ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගන්න: 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 වැළකීම.
- 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.

ඊ) ලිස්සන ගහේ නැගීම

- I. ලිස්සන ගහ නිසි පරිදි ස්ථානගත කිරීම:
 - i. 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.
 - ii. තරඟය අතරතුර කණුව පෙරලීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ආරක්ෂාකාරී අන්දමින් කණුව හොඳින් බිම සිටුවා ඇති බවට සහතික කර ගැනීම.

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

- iii. ග්‍රීස් ආලේප කිරීමට පෙර කණුව යම් භානියක් හෝ දුර්වලතාවයක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- iv. පැති කණුව පළඳු වී නොමැති බවටත්, ක්‍රීඩකයන්ගේ බරට ඔරොත්තු දෙන බවටත් වග බලා ගැනීම.

II. ග්‍රීස් ආලේප කිරීම:

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

III. ආරක්ෂිත සීමා බාධක:

- i. සහභාගිවන්නන් වැටීමෙන් වළක්වා ගැනීමට සහ ආපදා වලින් ආරක්ෂා කිරීමට කණුවේ පාදය වටා ආරක්ෂිත බාධක හෝ කුෂන් සවි කිරීම.
- ii. රබර් කුෂන් හෝ මෙට්ට් හෝ සුළං පුරවන ලද මෙට්ට් යනාදිය යොදා ගැනීමට නොහැකි විට දී, වී පිදුරු හෝ ලී කුඩු වැනි මෘදු ද්‍රව්‍යක් භාවිතා කිරීමට දැනුවත් කිරීම.
වැදගත්: වැටීමකදී තුවාල විය හැකි බැවින්වැ ලී, බොරළු හෝ ලී කැබලි යනාදිය භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම.
- iii. ක්‍රීඩකයන් ගොඩබසින ප්‍රදේශය හොඳ තත්ත්වයේ පවතින බව සහතික කිරීම සඳහා නීතිපතා පරීක්ෂා කර නඩත්තු කිරීම.

IV. සහභාගිවන්නන් සඳහා ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශ:

- i. නැවැත්විය යුත්තේ කවර වෙලාවකද යන්න දැන සිටීම: සහභාගිවන්නන්ගේ සීමාවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දිරිගන්වන්න සහ ඔවුන්ට අනාරක්ෂිත බවක් හෝ වෙහෙසක් දැනේ නම් ඉහළ නැගීම නතර කළ යුත්තේ කවර වෙලාවකද යන්න පිළිබඳ දැන සිටීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීම. ආපදාවට ලක් වනවාට වඩා පසු බැස නැවත උත්සාහ කිරීම වඩා හොඳය.
- ii. 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.
- iii. නොසැලකිලිමත් හැසිරීම් හෝ තනිවම නැඟීමට උත්සාහ කිරීම අධෛර්යමත් කිරීම.

- V. ස්ථාන සලකුණු කරුවකු සහ සභාය දැක්වීම:
 - i. සහභාගිවන්නන්ට සභාය වීමට සහ ඔවුන් කණුව මතට නැඟීමේදී මහපෙන්වීම ලබා දීම සඳහා භූමියේ සිටින ස්ථානකරුවෙකු හෝ ආධාරක පුද්ගලයෙකු නම් කිරීම.
 - ii. මෙම පුද්ගලයා කඳුනගින්නන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීමට සහ ඕනෑම අනතුරක් ගැන අන්දය දැනුවත් කිරීමට උපකාර කරනු ඇත.

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

උ) කඹ ඇදීමේ ඉසව්ව:

- I. ආරක්ෂිත කඹය:
 - i. සහභාගිවන්නන් සංඛ්‍යාවට සහ තරඟ මට්ටමට සඳහා සුදුසු ශක්තිමත් කඹයක් භාවිතා කිරීම.
 - ii. කඹයෙහි නූල් ගැලවී නොමැති බවටත්, කඹයෙහි ගැට නොමැති බවටත් , හානි වූ බවටත්, වෙනත් ලක්ෂණ නොමැති බවටත් තරඟය ආරම්භ කිරීමට පෙර සහතික කර ගැනීම.
 - iii. සහභාගිවන්නන්ගේ වයසට සහ ශක්තියට ගැළපෙන පරිදි සාමාන්‍යයෙන් මීටර් 25 සිට 35 දක්වා දිගකින් යුත් කඹයක් තෝරා ගැනීම.

- II. රැඳවුම් ස්ථාන / ලක්ෂණ:
 - i. කඹ ඇදීමේ දී යෙදෙන බලයට ඔරොත්තු දීම සඳහා කඹය ආරක්ෂිත ලෙස කණුවක් හෝ ගසක් වැනි ස්ථාවර හා නිෂ්චල වස්තූන් දෙකක රැඳවීම.
 - ii. 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:
 - i. තරඟ බිමෙහි මතුපිට ආරක්ෂිත මතුපිටක් විය යුතු අතර තරඟයට සහභාගිවන්නන්ට අනතුරුදායක නොවිය යුතුය.
 - ii. සාමාන්‍යයෙන් අනතුරුදායක ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන තණකොළ මතුපිටක් මත තරඟ පැවැත්වීම.

- IV. සහභාගිවන්නාගේ ආරක්ෂාව:
 - i. තරඟය ආරම්භ වීමට පෙර කඹ ඇදීමේ නීති සහ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳව සහභාගිවන්නන් නිසි ලෙස දැනුවත් කර ඇති බවට සහතික වීම.
 - ii. තරඟය අතර තුර ලිස්සායාම වැළැක්වීම සඳහා හොඳ කම්පනයක් ලබාදෙන සුදුසු පාවහන් පැළඳීමට සහභාගිවන්නන්ගෙන් ඉල්ලා සිටීම.

- iii. මාංශපේශි ඇදීමේ හෝ තුවාල ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා සහභාගී වීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමට සහ ඉහිල් කිරීමට සහභාගීවන්නන් දිරිමත් කිරීම.

උෟ) ගෝනි පැනීමේ තරඟය

I. ස්ථානය:

- i. සමතලා නොවන බිමක්ද, ගල් හෝ සුන්බුන් වැනි උපද්‍රව පවතීද යන්න හඳුනා ගැනීමට තරඟයට පෙර ධාවන ප්‍රදේශය හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.
- ii. මතුපිට පැතලි, සිනිඳු සහ බාධක වලින් තොර බව තහවුරු කර ගැනීම.

II. ගෝනි:

- i. හැකි නම්, ගෝනි තරඟ සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කර ඇති උසස් තත්ත්වයේ ගෝනි භාවිතා කරන්න.
- ii. තරඟය ආරම්භ වීමට පෙර සෑම ගෝනියක්ම ඉරිම්, සිඳුරු හෝ වෙනත් දෝෂ තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- iii. සහභාගීවන්නන් සඳහා සුදුසු ප්‍රමාණයෙන් සහ බරින් ගෝනි ඇති බවට සහතික කර ගැනීම

III. සහභාගීවන්නන්ගේ ආරක්ෂාව:

- i. තුවාල වළක්වා ගැනීම සඳහා තරඟයට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමට සහ ඉහිල් කිරීමට සහභාගීවන්නන් දිරිමත් කිරීම.
- ii. ගෝනි පැනීමේ තරඟවලදී බහුලව භාවිතා වන පාදසහ පිටුපස පහළ (lower back) කොටස සඳහා නිසි ඉහිල් කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සැපයීම.
- iii. තරඟ නීති, මාර්ගෝපදේශ සහ පූර්වාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සහභාගීවන්නන් දැනුවත් කිරීම සඳහා තරඟයට පෙර ආරක්ෂාව පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කිරීම.
- iv. තරඟය අතරතුර සමබරබව පවත්වා ගැනීමට, එකිනෙකා හැප්පීම වළක්වා ගැනීමට තරඟය පවත්වනු ලබන නිලධාරීන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම.
- v. 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.
- vi. තල්ලු කිරීම් හෝ රළු ආකාරයෙන් තරඟ වැදීම වැනි අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවන් සිදු නොකරන ලෙස තරඟකරුවන් දැනුවත් කිරීම.

IV. ආරක්ෂාකාරී පරතරයක් පවත්වා ගැනීම.

- i. තදබඳය වළක්වාලීම සඳහා කෝන් හෝ සළකුණු භාවිතා කරමින් පැහැදිලි ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කිරීම සහ සියලු තරඟකරුවන් සඳහා සාධාරණ ආරම්භයක් ලබා දීම.

- ii. ආරම්භක රේඛාව බාධක සහ උපද්‍රව වලින් තොර බව තහවුරු කිරීම.
- iii. 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.

- i. තරඟයෙන් පසුව මාංශපේෂි කැක්කුම සහ තදබව වළක්වාලීම සඳහා ශරීරය සිසිල් කිරීමට හා ඉහිල් කිරීමට තරඟකරුවන්ව උනන්දු කිරීම.
- ii. ශක්ති මට්ටම් යථා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීම සහ ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත් වීම සඳහා ජලය හා කෙටි ආහාර සැපයීම.

இலங்கையில்விழாக்காலகாலங்களில்ஏற்பாடுசெய்யப்படும்விளையாட்டுநிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடையகாயங்கள்மற்றும்கடுமையானமருத்துவநிலைமைகளைதடுப்பதற்கான வழிகாட்டல்கள்

பண்டிகைகள்இலங்கைகலாச்சாரத்தின்ஒருஒருங்கிணைந்தபகுதியாகும், மேலும்ஆண்டுமுழுவதும்ஆர்வத்துடன்கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்தவிழாக்களைக்கொண்டாடுவதோடு, பல்வேறுவிளையாட்டுநிகழ்வுகளைஏற்பாடுசெய்வதும்இன்றியமையாதபகுதியாகும். இந்தநேரத்தில்தலைப்பண்டிகைகளைமகிழ்ச்சியுடன்கொண்டாடினாலும், விபத்துக்கள்மற்றும்பல்வேறுமருத்துவநிலைமைகள்ஏற்படவாய்ப்புள்ளது. பெரியகூட்டங்கள்முதல்பாரம்பரியசடங்குகள்வரைபல்வேறுஅமைப்புகளில்மக்களைஒன்றிணைக்கும்அதே வேளையில், அவைவிபத்துக்கள்மற்றும்பிறமருத்துவஅவசரநிலைகளுக்கானவாய்ப்பையும்அதிகரிக்கின்றன. இலங்கைதிருவிழாக்களில்அவதானிக்கப்படும்தனித்துவமானகலாச்சாரபன்முகத்தன்மைமற்றும்மரபுகள்காய் மட்டுப்பும்மற்றும்மருத்துவபராமரிப்புக்குவடிவமைக்கப்பட்டஅணுகுமுறையைஅவசியமாக்குகின்றன. இனம்மற்றும்மதத்தைப்பொருட்படுத்தாமல், ஒவ்வொருவிளையாட்டுநிகழ்விலும்உள்ளார்ந்தஅபாயங்களுக்குமேலதிகமாககூட்டமேலாண்மை, சுற்றுச்சூழல்அபாயங்கள்மற்றும்சுகாதாரஅபாயங்கள்ஆகியவற்றின்அடிப்படையில்ஒவ்வொருநிகழ்வும்அதன் சொந்தசவால்களைகொண்டுள்ளது.

அதேபோன்றுஇலங்கையில்பண்டிகைகாலங்களில்ஏற்பாடுசெய்யப்படும்விளையாட்டுநிகழ்வுகளுக்கொண்டாட்டம்மற்றும்போட்டிகள்கள்கள்களைஒன்றிணைக்கின்றன. "தலையணைசண்டை" மற்றும் "முட்டிஉடைத்தல்" போன்றபாரம்பரியவிளையாட்டுகள்முதல்குறுக்குநாடுஊட்டம்மற்றும்சைக்கிள்ஓட்டுதல்போன்றநவீனவிளையாட்டுநிகழ்வுகள்வரை, இந்தநிகழ்வுகள்தடகமற்றும்கலாச்சாரபாரம்பரியத்தின்உணர்வைவெளிப்படுத்துகின்றன. இருப்பினும், இப்போட்டிகளில்காயங்கள்மற்றும்கடுமையானமருத்துவநிலைமைகள்ஏற்படுவதற்கானசாத்தியம்உள்ளது, பங்கேற்பாளர்கள்மற்றும்பார்வையாளர்களின்பாதுகாப்புமற்றும்நல்வாழ்வைஉறுதிப்படுத்தவிரிவானவழிகாட்டுதல்கள் தேவைப்படுகின்றன.

பண்டிகைகொண்டாட்டங்களுக்குமத்தியில்நடத்தப்படும்விளையாட்டுநிகழ்வுகளின்போதுபொதுசுகாதாரத்தைப்பாதுகாப்பதன்முக்கியத்துவத்தைஅங்கிகரித்து, காயங்கள்மற்றும்கடுமையானமருத்துவநிலைமைகளுடன்தொடர்புடையஅபாயங்களைக்குறைப்பதற்கானஇத்தகையநிகழ்வுகளுடன்தொடர்புடையதனித்துவமானசவால்களைஎதிர்கொள்ளஇந்தவழிகாட்டுதல்கள்உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. விழாக்களுடன்இணைந்துநடத்தப்படும்விளையாட்டுநிகழ்வுகள், வெற்றிகரமானமற்றும்சுவாரஸ்யமானநிகழ்வைஉறுதிப்படுத்தபங்கேற்பாளர்களின்பாதுகாப்பிற்கும்ஆரோக்கியத்திற்கும்முன்னுரிமைஅளிக்கப்படவேண்டும். இந்த வழிகாட்டுதல்கள்அமைப்பாளர்களிற்காகவும்பங்கேற்பாளர்களிற்காகவும்தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது சுவாரஸ்யமான கொண்டாட்டத்தை உறுதி செய்வதற்கான அத்தியாவசிய அறிவு மற்றும் உத்திகளைநோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

இந்தஆவணம்அனைத்துவிளையாட்டுநிகழ்வுகளிலும்பின்பற்றவேண்டியபொதுவானவழிகாட்டுதல்களையும் அடையாளம் காணப்பட்டகுறிப்பிட்டநிகழ்வுகளுக்கானவழிகாட்டுதல்களையும்விவரிக்கிறது.

பொதுவழிகாட்டுதல்கள்

1. உடற்தகுதிதேர்வு:

a. நிகழ்வுக்குமுந்தையபயிற்சி:

மரதன்கள்,

குறுக்குநாடுஓட்டங்கள்மற்றும்சைக்கிள்ஓட்டுதல்போன்றநீண்டகாலநிகழ்வுகளில்போட்டியிடும்பங்கேற்பாளர்கள்நிகழ்வுக்குகுறைந்தது 6 வாரங்களுக்குமுன்பு (ஒருபயிற்சியாளரின்கீழ்பயிற்சி செய்வது விரும்பத்தக்கது) பயிற்சிபெறவேண்டும்.

b. நிகழ்வுக்குமுந்தையசுகாதாரசோதனைகள்:

i. மரதன், குறுக்குநாடுஓட்டங்கள், சைக்கிள்ஓட்டுதல், 800

மீட்டருக்குமேல்நீச்சல்போன்றமிதமானஅல்லதுஅதிகதீவிரம்கொண்டவிளையாட்

டுநிகழ்வுகளில்போட்டியிடும்பங்கேற்பாளர்கள்நிகழ்வுக்குகுறைந்தது 1

வாரத்திற்குமுன்புதகுதிவாய்ந்தமருத்துவநிபுணர்களால்நடத்தப்பட்டநிகழ்வுக்குமுந்தையசுகாதாரமதிப்பீட்டிற்குஉட்படுத்தப்படவேண்டும்.

ii. இதய ஆரோக்கியத்திற்கான பரிசோதனை,

முன்பேஇருக்கும்மருத்துவநிலைமைகள்மற்றும்முரண்பாடுகள்ஆகியவற்றிற்கானப

ரிசோதனை"அனைவருக்கும்உடல்செயல்பாடுதயார்நிலைகேள்வித்தாள்" (Physical

Activity Readiness Questionnaire for Everyone)சரிபார்ப்புபட்டியலைப் (2020 PAR-

Q+)பயன்படுத்திசெய்யப்படவேண்டும்.

c. மருத்துவஅனுமதி:

i. பங்கேற்பாளர் ஏற்கனவே மருத்துவ பிரச்சினைகள் கொண்டவராயின், அவர்

வழக்கமாக செல்லும் வைத்தியரிடம் இருந்து இவர் விளையாட்டு

நிகழ்விற்குபங்கேற்கலாம் என சான்றிதழ் பெறவேண்டும்

d. நீரேற்றம்மற்றும்ஊட்டச்சத்து (Hydration and Nutrition):

i. நிகழ்வுக்குமுன்பும், நிகழ்வன்போதும்,

நிகழ்வுக்குப்பிறகும்சரியானநீரேற்றம்மற்றும்ஊட்டச்சத்தைப்பராமரிக்கபங்கேற்பாளர்களைஊக்குவிக்கவும்.

2. சுற்றுச்சூழல்பாதுகாப்பு:

a. இடத்தினை மேற்பார்வை செய்தல்:

i. சாத்தியமுள்ளஆபத்துகளைஅடையாளம்காணவும்குறைக்கவும்நிகழ்வுக்குமுன்னர் அந்தஇடத்தைமுழுமையாகமேற்பார்வை செய்தல்வேண்டும்.

ii. சீரற்றநிலப்பரப்புஅல்லதுபோதியவெளிச்சம்இன்மைபோன்றசிக்கல்களைநிவர்த்தி செய்யுங்கள்.

iii. சுற்றுச்சூழலில்காற்றுமாசுபாட்டின்அளவைப்பார்த்து,

காற்றுமாசுபட்டுஇருந்தால்நிகழ்வைஒத்திவைப்பதுஅல்லதுமாற்றியமைப்பதுகுறித்துபரிசீலிக்கவும்

b. பாதுகாப்புநடவடிக்கைகள்:

i. அங்கீகரிக்கப்படாதவர்களில்நுழைவைத் தடுத்தல்,

உள்வருபவர்களைமட்டுப்படுத்தல் அதிக கூட்டம் கூடுவதை கட்டுப்படுத்தல்

போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ii. அவசரகாலவெளியேறும்வழிகளைத்தெளிவாகக்குறிக்கவும்,

அவைஎளிதில்அணுகக்கூடியவைஎன்பதைஉறுதிப்படுத்தவும்.

3. உபகரணங்களின்பாதுகாப்பு:

a. உபகரணஆய்வு:

i. விளையாட்டுநிகழ்வுகளுக்குபயன்படுத்தப்படும்அனைத்துஉபகரணங்களும்பாதுகாப்பானவைஎன்பதைஆய்வுசெய்துஉறுதிப்படுத்தவும்.

4. முதலுதவிமற்றும்அவசரசிகிச்சை:

a. மருத்துவவசதிகள்:

- i. சம்பவஇடத்தில்சகலவசதிகளும்கொண்டமுதலுதவிநிலையம்அமைக்கவேண்டும்.
- ii. இந்தநிலையங்களில்அடிப்படை உயிர் காக்கும் வழிமுறை(Basic Life Support) திறன்களுடன்பயிற்சிபெற்றமுதலுதவிவழங்குநர்கள் / மருத்துவபணியாளர்கள்இருப்பதைஉறுதிசெய்தல்.

b. தொடர்புஅமைப்புகள்:

- i. மருத்துவஅவசரநிலைகளுக்குவிரைவானமற்றும்திறமையானதொடர்பாடல்முறைகளைசெயல்படுத்துதல்.
- ii. தகவல் தொடர்பாடலிற்கு ஒருங்கிணைப்பு மையம் ஒன்றை அமைக்கவும்
- iii. முக்கியமானஅவசரதொடர்புஎண்கள்அந்தஇடத்தில்இருப்பதைஉறுதிசெய்யவும் (அருகிலுள்ளஉள்ளூர்மருத்துவமனையின்தொடர்புஎண்கள்,சுவசெரியாஆம்புலன்ஸ் சேவை, தீயணைப்புப்படை, பகுதிகாவல்நிலையம்போன்றவை)
- iv. அவசரநிலைமையின்போதுஅருகிலுள்ளஉள்ளூர்மருத்துவமனையுடன்தொடர்பு கொள்வதற்கானஒருபொறிமுறையைநிறுவுதல்
- v. ஏற்பாட்டுக்குமுன்கூட்டியே அனைத்துஉறுப்பினர்களுக்கும்இந்ததகவலுக்கானஅணுகல்இருப்பதைஉறுதிப்படுத்துதல்.

5. மருத்துவமனைக்குபோக்குவரத்து:

a. அவசரபோக்குவரத்து:

- i. பாதிக்கப்பட்டவர்களைமருத்துவவசதிக்குகொண்டுசெல்வதற்குநியமிக்கப்பட்டவா கனங்களைவைத்திருங்கள்

முக்கியமானது:

பாதிக்கப்பட்டவரின்முதுகைவளைக்காமல்வசதியாககொண்டுசெல்லக்கூடியகுறை ந்தபட்சம்ஒருவாகனமாவதுஇருப்பதுநல்லது. எனவே, முச்சக்கரவண்டிஇந்தநோக்கத்திற்காகஒருநல்லவாகனம்அல்ல.

- ii. அவசரநிலைகளுக்கு முன்கூட்டியே தெரிவிக்க, தகவல் தொடர்பினை உள்ளூர் வைத்தியசாலைக்குடன் ஏற்படுத்தவும்.

b. அவசரதொடர்புகள்:

- i. உள்ளூர்மருத்துவமனைகள்மற்றும்மருத்துவவல்லுநர்கள்உட்படஅவசரகாலதொடர்புகளில்பட்டியலைஆயத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ii. அனைத்துஊழியர்களுக்கும்இந்ததகவலுக்கானஅணுகல்இருப்பதைஉறுதிசெய்யவும்.

6. வானிலைபரிசீலனைகள்:

a. வானிலைகண்காணிப்பு:

- i. நிகழ்வுக்குமுன்னோடியானமற்றும்நிகழ்வின்போதுவானிலைநிலைமைகளை (வெப்பம், மழை, காற்றுமாசடைதல்) கண்காணித்தல்.
- ii. ஒருவானிலைபற்றியதிட்டத்தைவைத்திருங்கள், பாதகமானவானிலைநிலைமைகள்ஆபத்தைஏற்படுத்தினால்நிகழ்வைஒத்திவைப்பதுஅல்லதுமாற்றியமைப்பதுபற்றிபரிசீலிக்கவும்.

b. வெப்பவழிகாட்டுதல்கள்:

- i. நீர் ஆகாரம் வழங்கும்நிலையங்கள்மற்றும்நிழலிடப்பட்டஓய்வுபகுதிகள்உள்ளிட்டஅதிகவெப்பநிலையில்நிகழ்வுகளைநிர்வகிப்பதற்கானவழிகாட்டுதல்களைவழங்கவும்.
- ii. மரதன், குறுக்குநாடுஓட்டங்கள், சைக்கிள்ஓட்டம்போன்றநீண்டகாலத்திற்குநடத்தப்படும்நிகழ்வுகள்அன்றையதினம் காலை 8.00 மணிக்குள்ள்தொடங்கவேண்டும்.

7. பங்கேற்பாளர்கல்வி:

a. நிகழ்வுக்குமுந்தையவிளக்கங்கள்:

- i. அவர்கள் குடிபோதையில்பங்கேற்க முடியாது

- ii. பாதுகாப்புவிதிமுறைகள், அவசரகாலநடைமுறைகள்மற்றும்காயங்களைஉடனடியாகதெரிவிப்பதன்முக்கியத்துவப்பற்றிய விளக்கங்களை வழங்கவும்.
- iii. பாதுகாப்புவிதிகாட்டுதல்களைகாட்டும்துண்டுப்பிரசுரங்களைவிநியோகிக்கவும்.
- b. சுகாதாரக்கல்வி:
 - i. தனிப்பட்டஉடல்நலம்மற்றும்உடற்தகுதியைப்பராமரிப்பதன்முக்கியத்துவத்தைப்பற்றிபங்கேற்பாளர்களுக்குக்கற்பிக்கவும்.
 - ii. பொதுவான விளையாட்டு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் பற்றிய குணங்குறிகளின்விளக்கத்தை வழங்கவும்.

8. கண்காணிப்புமற்றும்மதிப்பீடு:

- a. பாதுகாப்புபிரச்சினைகள்திட்டம்பற்றிஎப்போதும்பகுதிசுகாதாரவைத்தியஅதிகாரியுடன் (MOH)தொடர்புகொள்ளுங்கள்
- b. சம்பவஅறிக்கைகள்:
 - i. ஒருசம்பவஅறிக்கையிடல்பொறிமுறையைஉருவாக்குங்கள்
 - ii. நிகழ்வின்போதுஏற்பட்டஏதேனும்காயங்கள்அல்லதுஅவசரநிலைகளுக்கானவிரிவானசம்பவஅறிக்கைகளைப்பராமரிக்கவும்.
 - iii. எதிர்காலத்தில்அடையாளம்காணப்பட்டபாதுகாப்புபிரச்சினைகளைக்குறைப்பதற்கு தேவையானமுன்னெச்சரிக்கைநடவடிக்கைகளை, எடுப்பதற்காகநிகழ்வுநடந்துஒருவாரத்திற்குள்அறிக்கைசுகாதாரவைத்தியஅதிகாரிக்கு (MOH) சமர்ப்பிக்கப்படவேண்டும்.
- c. பங்கேற்பாளர்கள், தன்னார்வலர்கள்மற்றும்பாதுகாப்புப்பணியாளர்களிடமிருந்துகருத்துக்களைச்சேகரிப்பதன் மூலம்பின்பற்றப்பட்டபாதுகாப்புநடவடிக்கைகளின்செயல்திறனைமதிப்பிடுவதற்குசம்பவத்திற்குப்பிந்தையவிளக்கஅமர்வைநடத்தவும்
- d. எதிர்காலத்தில் நிகழ்ச்சிகளில் சிறந்த முறையில் நடாத்த பின்னூட்டங்களைப்பெற்றுக்கொள்ளவும்

குறிப்பிட்டவழிகாட்டுதல்கள்

மேலேகுறிப்பிட்டுள்ளபொதுவானவழிகாட்டுதல்களுக்குமேலதிகமாக,
பின்வரும்நிகழ்வைஏற்பாடுசெய்யும்போதுபின்வரும்வழிகாட்டுதல்கள்பின்பற்றப்படவேண்டும்

- A. தலையணைசண்டை
- B. குறுக்குநாடுஓட்டங்கள்
- C. நீச்சல்
- D. படகோட்டுதல்
- E. தேசிக்காய் கரண்டி ஓட்டப் பந்தயம்
- F. வழக்கு மரம் ஏறுதல்
- G. கயிறு இழுத்தல் போட்டி
- H. சாக்கு ஓட்டம்

A. தலையணைசண்டை

a. பங்கேற்பாளர்வழிகாட்டுதல்கள்:

- i. விளையாட்டின்விதிகளைஅமுல்படுத்துங்கள்.
ஆக்ரோஷமானநடத்தையைஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்.
- ii. ஆபத்தைஏற்படுத்தக்கூடியமுன்பேஇருக்கும்நோய்களைஅடையாளம்காணபங்கேற்பாளர்கள்ஒருஅடிப்படைசுகாதாரபரிசோதனைக்குஉட்படுத்தப்படவேண்டும்.
- iii. தலை,
கழுத்துமற்றும்முதுகெலும்புகாயங்களுக்குசிகிச்சையில்உள்ளபங்கேற்பாளர்களைபடுபடுத்தக்கூடாது .
- iv. தலை,
கழுத்துமற்றும்முதுகெலும்புகாயங்களின்கடந்தகாலவரலாற்றைக்கொண்டமற்றவர்கள்மருத்துவஆலோசனையைப்பெறவேண்டும்

b. பக்கவாட்டுகம்பங்கள்மற்றும்மையகம்பம்:

- i. பக்கவாட்டுகம்பங்கள்மற்றும்மையகம்பம்சேதமடையவில்லைஎன்பதையும்வீரர்களின்எடைஅளவுக்குவலுவாகஇருப்பதையும்உறுதிசெய்யவும்.
- ii. பக்கவாட்டுருவங்கள்பாதுகாப்பாகநங்கூரமிடப்பட்டுள்ளதாஎன்பதைஉறுதிப்படுத்தவும்.
- iii. தரையிலிருந்துமையகம்பத்திற்குஅதிகபட்சஉயரவரம்பு 2 மீட்டருக்குமிகையாகாமல்இருக்கவேண்டும்.

c. இறங்கும்பகுதி:

- i. விழும் தாக்கத்தைக் குறைக்க கம்பங்களைச் சுற்றி ஒரு குஷணைவைக்கவும் .
பலவேறுபட்டமெத்தைகளைப்பயன்படுத்தலாம். அவை இல்லாத நிலையில், வைக்கோல் அல்லது மர தூசி போன்ற மென்மையான பொருட்களைப்பயன்படுத்துவது நல்லது.
முக்கியமானது: மணல், கிறவல் அல்லது மர துகள்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அவை விழுந்தால்காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- ii. தரையிறங்கும்பகுதிநல்லநிலையில்இருப்பதைஅடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- iii. சரியானறுட்பத்துடன்தரையிறங்குமாறுபங்கேற்பாளர்களைஊக்குவிக்கவும்.

d. தலையணைகள்:

- i. ஒவ்வொருதலையணையின்அதிகபட்சஎடை 650 கிராமுக்குமிகையாகாமல்இருக்கவேண்டும்
- ii. தலையணைக்கு மென்மையான ஆபத்தைவிளைவிக்காதஉறையினைபயன்படுத்தவும்
- iii. தலையணையின்உட்பகுதியில் பருத்தி மற்றும் மென்மையான துணிகளை பயன்படுத்தவும். பொத்தான்கள்பயன்படுத்தல் ஆகாது.

முக்கியமானது:

தலையணைகளுக்குள் கடினமான அல்லது கூர்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தடை செய்யுங்கள்

- iv. தலையணைகளின் நிலையைத் தவறாமல் பரிசோதித்து, சேதமடைந்த தலையணைகளை மாற்றவும்
- v. சேதமடைந்தவற்றை மாற்றுவதற்குள் போதும் மேலதிகமான தலையணைகளை வைத்திருங்கள்.

e. பொதுவான விடயங்கள்:

- i. வயதிற்கும் எடைக்கும் ஏற்றவாறு பங்கேற்பாளர்களை தெரிவு செய்யுங்கள்
- ii. பார்வையாளர்கள் மிக அருகில் வருவதைத் தடுக்க தெளிவாக எல்லைகளைக் குறிக்கவும்
- iii. நடுக்கம் பத்திலிருந்து விழுபவர்களின் பாதுகாப்புக்காக பக்கவாட்டுக்கம் பங்களிப்பதற்கு முன்பு மூலக்கலகளை அமர்த்தி வைக்கவும்

B. குறுக்கு நாட்டு ஒட்டம்

a. தண்ணீர் பந்தல்கள்:

- i. பாதையில் ஒவ்வொரு கிலோமீட்டரிலும் சீரான இடைவெளியில் தண்ணீர் பந்தல்கள் வைக்கவும், ஒட்டப்பந்தயவீரர்களுக்கு தண்ணீர் அல்லது எலக்ட்ரோலைட் பானங்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- ii. போதுமான அளவு தண்ணீர் பந்தல்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

b. மருத்துவ உதவி:

- i. தேவைப்பட்டால் உடனடி உதவி வழங்க ஒரு நடமாடும் மருத்துவக்குழுவை வைத்திருங்கள்.
- ii. நீரிழிப்பு, வெப்பசோர்வு மற்றும் சிறிய காயங்கள் போன்ற பொதுவான சிக்கல்களைக் கையாளும் வர்கள்தயாராக இருக்க வேண்டும்.

c. நிழல் மற்றும் ஓய்வு பகுதிகள்:

- i. ஒட்டப்பந்தயவீரர்கள் 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 உணக்குவிக்கவும்.
- ii. சொந்தமாக கொண்டு வர மறந்தவர்களுக்குப் பதிவு பகுதியில் சன்ஸ்கிரீன் வழங்குவதை உணக்குவிக்கவும்.

e. ஆரம்ப தொடக்க நேரங்கள்:

- i. நாளின் வெப்பமான பகுதிக்கு வெளிப்படுவதைக் குறைக்க நிகழ்வை அதிகாலையில் 8.00 மணிக்கு முன்னதாகவே தொடங்கிட்டு மீட்டுங்கள் . 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. ஒட்டப்பந்தயவீரர்கள் இருப்பதை ஒட்டுனர்களுக்கு எச்சரிக்கவும்.

g. நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய உதவி:

- i. பங்கேற்பாளர்கள் பாதுகாப்பிற்கு உதவும் வகையில் முடிவுக்கோட்டில் மருத்துவ உதவி, நீராகாரம் மற்றும் குளிஞூட்டும் நிலையங்கள் போன்ற நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய உதவிகளைவழங்குங்கள்.
- h. **பங்கேற்பாளரின் அறிவுரை:**
 - i. வெப்பமான மற்றும் ஈரப்பதமானசூழ்நிலைகளில்ஒடுவதற்கு எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது பற்றிய தகவல்களை பங்கேற்பாளர்களுக்குவழங்கவும்.
 - ii. இவ்வாறான நிலைமைகளில் பயிற்சி பெற அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

C. நீச்சல்போட்டிகள்

- a. **நிகழ்வுக்குமுந்தையதிட்டமிடல்மற்றும்நீச்சல்இருப்பிடத்தின்மதிப்பீடு:**
 - i. வலுவானநீரோட்டங்கள், நீருக்கடியில்தடைகள், முதலைகள்போன்றஆபத்தானவிலங்குகள்அல்லதுமாசுபாடுபோன்றசாத்தியமானஆபத்துகளைஅடையாளம்காணநீச்சல்இடத்தின்முழுமையானமதிப்பீடுகளைநடத்தவும்.
 - ii. நீரின் தரம் நீச்சலுக்கு உகந்தது என்பதனைஉறுதிப்படுத்தவும். அத்துடன் உள்ளூர் அதிகாரிகளால்நிர்ணயிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு தரங்களை பூர்த்தி செய்கிறது என்பதையும்உறுதிப்படுத்தவும்.
- b. **பங்கேற்பாளர்களை பரிசோதனை செய்தலும் பதிவு செய்தலும்:**
 - i. பங்கேற்பாளர்கள் நீச்சல் திறனுக்கானசான்றுகளை வழங்க வேண்டும், குறிப்பாக நீண்ட தூரம் அல்லது சவாலானநிலைமைகளுக்கு நீந்த முடியும் என்பதனை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
 - ii. அவசர தொடர்பு விவரங்கள் மற்றும் ஏதேனும் வேறு நோய்கள் உட்பட அனைத்து பங்கேற்பாளர்களின்அத்தியாவசிய தகவல்களை பதிவு செய்யவும்.
- c. **உயிர்காப்பாளர்கள்மற்றும்உபகரணங்கள்:**
 - i. நிகழ்வு முழுவதும் நீச்சல் பகுதியை கண்காணிக்க பயிற்சி பெற்ற உயிர்காப்பாளர்கள் அல்லது நீர் பாதுகாப்பு பணியாளர்களைநியமியுங்கள்.
 - ii. அவசர காலங்களில் விரைவான பதிலளிப்பைஎளிதாக்கமிதக்கும் சாதனங்கள், மீட்பு குழாய்கள் மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களுடன்உயிர்காப்பாளர்களைசித்தப்படுத்தவும்.
 - iii. உயிர்காக்கும்ஜாக்கெட்டுகள், முதலுதவி கருவிகள் மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களை எடுத்துச் செல்வது உள்ளிட்ட பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை ஆதரிக்கும் படகுகள் தேவை.
- d. **பாடநெறிவடிவமைப்புமற்றும்குறித்தல்:**
 - i. பங்கேற்பாளர்களுக்குவழிகாட்டவும், அவர்கள்பாதுகாப்பானஎல்லைகளுக்குள்இருப்பதைஉறுதிசெய்யவும்புலப்படும் குறிப்பான்கள்அல்லதுமிதவைகளுடன்தெளிவாகவரையறுக்கப்பட்டநீச்சல்திட்டத் தைவடிவமைக்கவும்.
 - ii. நீச்சல் வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் அவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும்உதவியையும்வழங்குமாறுஆதரவாளர்களுக்குஅறிவுறுத்துங்கள்.
- e. **தனிப்பட்டஆதரவாளர்கள்:**
 - i. கூட்ட நெரிசல் குறைப்பதற்கு தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்களின்எண்ணிக்கையைக்கட்டுப்படுத்தவும்
 - ii. நீச்சல்வீரர்களின்முன்னேற்றம்அல்லதுபாதுகாப்பிற்குஇடையூறுவிளைவிக்காமல்அவர்களுக்குஊக்கத்தையும்உதவியையும்வழங்குமாறுஆதரவாளர்களுக்குஅறிவுறுத்துங்கள்.
- f. **வானிலை கண்காணிப்பும்திட்டங்களும்::**
 - i. வானிலையைநீச்சலின்போதுஅவதானமாககண்காணிக்கவும்.

- 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. அவசரகாலநடைமுறைகள் மற்றும் நீர் பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள் போன்ற தலைப்புகளை உள்ளடக்கிய பாடத்தை நிகழ்வுக்கு முன்னர் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் கட்டாயமாக கற்றுக்கொடுக்கவும்..
 - ii. நீரில் சோர்வை அடையாளம் காண்பது பற்றிய தகவல்கள் உள்ளடக்கிய கல்வி வளங்களை வழங்கவும்.

D. படகோட்டுதல் நிகழ்வுகள்

- a. **நிகழ்வுக்குமுந்தைய திட்டமிடல் மற்றும் படகோட்டும் இடத்தின் இடர்மதிப்பீடு:**
 - 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. **பாடநெறிவடிவமைப்பு:**
 - i. பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டவும், அவர்கள் பாதுகாப்பான எல்லைகளுக்குள் இருப்பதை உறுதி செய்யவும் 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. படகோட்டிகளின்பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் ஊக்கத்தையும் உதவியையும் வழங்க ஆதரவாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்
- g. **வானிலைகண்காணிப்பு 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 அவசரகாலநடைமுறைகள் 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 செல்லும் போது 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 தொண்டையின்பின்புறத்தைத் 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. **சமநிலைப்படுத்தலைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்:**
- e. **அமைதியாகவும் கவனமாகவும் இருங்கள்:** பந்தயத்தில் பங்கேற்கும் போது பங்கேற்பாளர்களை அமைதியாகவும் கவனமாகவும் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தவும், விபத்துக்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய தேவையற்ற அசைவுகள் அல்லது கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்.
- f. **வழிமுறைகளை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்:** அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்காக நிகழ்வு அமைப்பாளர்கள் வழங்கிய வழிமுறைகளை பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுவதை உறுதி செய்யவும்.

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 நங்கூரமிடப்பட்டுள்ளதாக என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். உதாரணமாக, தரைக்கு மேலே உள்ள பகுதி 20 அடியாக இருந்தால், நிலத்தடி பகுதி குறைந்தது 5 அடியாக இருக்க வேண்டும்.

- iii. கிரீஸைப்பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு கம்பத்தில் சேதம் அல்லது உடையக்கூடிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்று ஆய்வு செய்யவும்.
- iv. மரம் சேதமடையவில்லை என்பதையும், வீரர்களின் எடையைதாங்கக் கூடிய அளவுக்கு வலுவாக இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

b. கிரீஸ் பூசுதல்

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

c. பாதுகாப்பு முறைகள்:

- i. விழுமும் 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 மரத்துக்களை பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அவை விழுந்தால் காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- iii. தரையிறங்கும் பகுதி நல்ல நிலையில் இருப்பதை அடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

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 ஏறும் போது வழிகாட்டுதலை வழங்கவும் தரையில் ஒரு மத்தியஸ்தரை நியமிக்க வேண்டும்.
- ii. இந்த நபர் ஏறுபவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தவும், சாத்தியமான ஆபத்துகளுக்கு மற்றவர்களை எச்சரிக்கவும் உதவ முடியும்.

f. கூட்டமேலாண்மை

- i. கூட்டம் கம்பத்தை நெருங்குவதைத் தடுக்க தடுப்புகளை உருவாக்கவும்
- ii. கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த கம்பத்தின் உயரத்திற்கு சமமான தூரத்தில் தடுப்புகள் அமைக்கப்படலாம்

G. கயிறு இழுத்தல் போட்டி:

a. கயியின் பாதுகாப்பு:

- i. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் போட்டியின் நிலைக்கு பொருத்தமான வலுவான கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

- ii. ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்குமுன்பும் கயிற்றை ஆய்வு செய்து, அது சிதைவு அடைந்துள்ளனவா, முடிச்சுக்கள் இருக்கின்றனவா சேதத்தின் அறிகுறிகள் உள்ளனவா என உறுதிப்படுத்தவும்.
- iii. பங்கேற்பாளர்களின் வயது மற்றும் வலிமைக்கு ஏற்ற கயிறின் நீளத்தைத் தேர்வு செய்க, பொதுவாக 25 முதல் 35 மீட்டர் வரை.

b. நங்கூரப்புள்ளிகள்:

- i. கம்பங்கள் அல்லது மரங்கள் போன்ற இரண்டு நிலையான மற்றும் அசையாத பொருட்களுக்கு கயிற்றை பாதுகாப்பாக நங்கூரமிடுங்கள், அவை கயிறு இழுத்தலின்போது செலுத்தப்படும் சக்தியைத் தாங்க முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- ii. ஒவ்வொரு போட்டிக்கு முன்பும் நங்கூரப்புள்ளிகளைச் சரிபார்க்கவும், அவை சரியாகப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதா மற்றும் கயிறு தாங்கக்கூடியதா என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

c. விளையாட்டு விளையாடப்படும் மேற்பரப்பு

- i. தரையின் மேற்பரப்பு பாதுகாப்பான மேற்பரப்பாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் விளையாட்டின்பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடாது
- ii. பொதுவாக தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள் இல்லாதபுல் மேற்பரப்பில் விளையாடுங்கள்

d. பங்கேற்பாளர் பாதுகாப்பு:

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

H. சாக்கு ஓட்டப்பந்தம்

a. இடம்:

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

b. சாக்குகள்:

- i. முடிந்தால், முடிந்தால், சாக்கு பந்தங்களுக்காக குறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட உயர்தர சாக்குகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ii. பந்தம் தொடங்குவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு சாக்கிலும் கிழிவுகளை அல்லது பிற குறைபாடுகளை உள்ளனவா என ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- iii. பங்கேற்பாளர்களுக்கு சாக்குகள் சரியான அளவு மற்றும் எடையில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

c. பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பு:

- i. காயங்களைத் தடுக்க பங்கேற்பாளர்களை பந்தத்திற்கு முன்பு பயிற்சி (Warm up) செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- ii. சாக்கு பந்தங்களின்போது பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் கால்கள் மற்றும் கீழ் முதுகுக்கு சரியான நீட்சி நுட்பங்கள் குறித்த வழிகாட்டுதலை வழங்கவும்.

- iii. விதிகள், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்குப் 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. கோன்கள்கோன்கள் அல்லது மார்க்கர்களைப் பயன்படுத்தி தெளிவான தொடக்கக்கோட்டைக்குறிக்கவும், நெரிசலைத் தடுக்கவும், அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் நியாயமான தொடக்கத்தை உறுதி செய்யவும்.
 - 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.

Guidelines for Prevention of Injuries and Acute Medical Conditions Related to Sports Events Organized During Festival Seasons 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 safeguarding public health and promoting safety during sports events held amidst festival celebrations, these guidelines have been developed to address the unique challenges associated with such events to mitigate the risks associated with injuries and acute medical conditions. 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.

General guidelines

1. Fitness Examination:

- e. 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.
- f. Pre-Event Health Checks:
 - i. Participants those who are competing in moderate or high intensity level sports events such as marathon, cross country running more than 1500m, cycling, swimming more than 800m etc. must undergo a pre-event health assessment conducted by qualified medical professionals at least 1 week prior to the event.
 - ii. 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+).
- g. 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.
- h. 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.
 - 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 for coordination.
- iii. Ensure the availability of important emergency contact numbers at the venue (e.g. Contact numbers of nearest local hospital, Suwa Seriya 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. 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 and shaded rest areas.
- ii. Events conducted for a longer period i.e. marathon, cross country running, cycling etc. should start at least before 8.00 am on the day

7. Participant Education:

a. Pre-Event Briefings:

- i. Always discourage the 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 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 communicate with the area Medical Officer of Health regarding safety issues and contingency planning
- b. 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.
- c. Conduct a post-incident debriefing session to evaluate the effectiveness of safety measures adopted by gathering feedback from participants, volunteers and security personnel
- d. 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. Swimming
- D. Rowing
- E. Lime and spoon race
- F. Climbing the greasy pole
- G. Tag-o-war
- H. Sac race

A) PILLOW-FIGHTING

I. 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 arecenthistory of Head, neck and spinal injuries and who are on treatment for those injuries.
- iv. Others who had a past history of Head, neck and spinal injuries, need to get the medical advice

II. 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.

III. 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.

IV. Pillows:

- i. Maximum weight of each pillow should not exceed 650g
- ii. Use soft, Soft clothing and non-hazardous materials for pillow cover/ 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

V. 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

I. Hydration Stations:

- i. Place hydration stations at regular intervals preferably in every kilo meter along the route, ensuring runners have access to water or electrolyte drinks.
- ii. Ensure there are enough stations to cover the entire course adequately.

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. Early Start Times:

- i. Schedule the event to start early in the morning preferably before 8.00 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.

VI. 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.

- VII. **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.

- VIII. **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) SWIMMING EVENTS

- I. **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.

- II. **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

- III. **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.

- IV. **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.

- V. **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.

- VI. **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.

VII. 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.

D) ROWING EVENTS

I. 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.

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. 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.

VI. **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.

VII. **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.

VIII. **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.

E) LIME AND SPOON RACE

- I. **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.
- II. **Hold Spoon Securely:** Instruct participants to hold the spoon securely but not too tightly to allow for easy balance and manoeuvrability. Avoid holding the spoon in a way that could increase the likelihood of it hitting the face and back of the throat if dropped.
- III. **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.
- IV. **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.
- V. **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.
- VI. **Follow Instructions:** Ensure participants understand and follow any specific rules or instructions provided by the event organizers to ensure safety for all participants.

F) CLIMBING THE GREASY POLE

I. 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

II. 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.

III. 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.
Regularly inspect and maintain the landing area to ensure it remains in good condition

IV. 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.

V. 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.

VI. 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

I) TUG-OF-WAR EVENT:

I. 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.

II. 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.

III. 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

IV. 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. The ground

H) SAC RACE

I. 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.

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. 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.