இலங்கையில் திருவிழாக்காலகளில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய காயங்கள் மற்றும் சடுதியான கடும் மருத்துவ நிலைமைகளைத் தடுத்தல் பற்றிய வழிகாட்டல்கள்

திருவிழாக்கள் இலங்கை கலாச்சாரத்தின் ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும், மேலும் ஆண்டு முழுவதும் அவை ஆர்வத்துடன் கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்த விழாக்களைக் கொண்டாடுவதோடு, பல்வேறு விளையாட்டு நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்வதும் அதன் 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 விபத்துத்தடுப்பு மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்புக்கு வடிவமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையை அவசியமாக்குகின்றன. இனம் மற்றும் மதத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், ஒவ்வொரு விளையாட்டு நிகழ்விலும் உள்ளார்ந்த அபாயங்களுக்கு மேலதிகமாக சனநெரிசல் நிர்வாகம் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல், சுற்றுச்சூழல் அபாயங்கள் மற்றும் சுகாதார அபாயங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் அதன் சொந்த சவால்களைக் கொண்டுள்ளது.

அதேபோன்று இலங்கையில் திருவிழாக் காலங்களில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள், கொண்டாட்டங்கள் மற்றும் போட்டிகள், பலசமூகங்களை ஒன்றிணைக்கின்றன. “தலையணை சண்டை” மற்றும் “முட்டி உடைத்தல்” போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் முதல் ஊர் சுற்றோட்டப் போட்டி மற்றும் சைக்கிள் ஒட்டுதல் போன்ற நவீன விளையாட்டு நிகழ்வுகள் வரை, இந்த நிகழ்வுகள் தடகள மற்றும் கலாச்சார பாரம்பரியத்தின் உணர்வை வெளிப்படுத்துகின்றன. இருப்பினும், இப்போட்டிகளில் காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் உள்ளன. பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த விரிவான வழிகாட்டுதல்கள் தேவைப்படுகின்றன.

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 உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. திருவிழா கொண்டாட்டங்களுக்கு மத்தியில் நடத்தப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகளின் போது பொது சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அங்கீகரித்து காயங்கள் மற்றும் கடுமையான மருத்துவ நிலைமைகளுடன் தொடர்புடைய அபாயங்களைக் குறைப்பதற்கான இத்தகைய நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடைய தனித்துவமான சவால்களை எதிர்கொள்ள இந்த வழிகாட்டுதல்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. விழாக்களுடன் இணைந்து நடத்தப்படும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள், வெற்றிகரமான மற்றும் சுவாரசியமான நிகழ்வை உறுதிப்படுத்த பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும். இந்த வழிகாட்டுதல்கள் அமைப்பாளர்களிற்காகவும் பங்கேற்பாளர்களிற்காகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இது சுவாரசியமான கொண்டாட்டத்தை உறுதி செய்வதற்கான அத்தியாவசிய அறிவு மற்றும் உத்திகளை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

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

தொற்றா நோய்கள் தடுப்புப் பணிமனை
சுகாதார அமைச்சு
தொ.பே/ தொ.ந: 0112669599/ மின்னஞ்சல்: acutencd@gmail.com
பங்குனி 2025

பொது வழிகாட்டுதல்கள்

01. உடற்தகுதித் தேர்வு

a. நிகழ்வுக்கு முந்தைய பயிற்சி:

மரதன்கள், ஊர் சுற்றோட்டப் போட்டி மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற நீண்ட நேர நிகழ்வுகளில் போட்டியிடும் பங்கேற்பாளர்கள் நிகழ்வுக்குக் குறைந்தது 6 வாரங்களுக்கு முன்பு (ஒரு பயிற்சியாளரின் கீழ் பயிற்சி செய்வது விரும்பத்தக்கது) பயிற்சி பெற வேண்டும்.

b. நிகழ்வுக்கு முந்தைய சுகாதார சோதனைகள்:

i. இதய ஆரோக்கியத்திற்கான பரிசோதனை, ஏலவே இருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் போட்டியில் பங்குபற்றுவதற்கான முரண் நிலைகள் (contraindications) தொடர்பான பரிசோதனைகள் "அனைவருக்குமான உடல் செயல்படுதிறன் மற்றும் தயார்நிலை தொடர்பான வினாக்கொத்து" (Physical Activity Readiness Questionnaire for everyone) சரிபார்ப்பு பட்டியலைப் (2020 PAR-Q+) பயன்படுத்தி செய்யப்பட வேண்டும். (இணைப்பு I)

ii. மரதன், ஊர் சுற்றோட்டப் போட்டி 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:

பங்கேற்பாளர் ஏற்கனவே மருத்துவ பிரச்சினைகள் கொண்டவராயின், அவர் வழக்கமாக செல்லும் வைத்தியரிடம் இருந்து இவர் விளையாட்டு நிகழ்விற்கு பங்கேற்கலாம் என சான்றிதழ் பெறவேண்டும்

ஈ. நீர்ப்பதன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து (Hydration and Nutrition):

நிகழ்வுக்கு முன்பும், நிகழ்வின்போதும், நிகழ்வுக்குப் பிறகும் சரியான நீர்ப்பதன் (Hydration) மற்றும் ஊட்டச்சத்தைப் பராமரிக்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

02. சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு

a. களத்தினை மேற்பார்வை செய்தல்:

i. சாத்தியமான ஆபத்துகளை அடையாளம் காணவும் குறைக்கவும் நிகழ்வுக்கு முன்னர் அந்த இடத்தை முழுமையாக மேற்பார்வை செய்தல் வேண்டும்.

ii. சீரற்ற நிலப்பரப்பு அல்லது போதிய வெளிச்சம் இன்மை போன்ற சிக்கல்கள் நிவர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.

iii. சுற்றுச்சூழலில் வளி மாசுபாட்டின் அளவைப் பார்த்து, வளி மாசுபட்டு இருந்தால் நிகழ்வை ஒத்திவைப்பது அல்லது மாற்றியமைப்பது குறித்துப் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

b. பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:

i. தேவையான பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் மூலம் அனுமதிக்கப் படாதவர்களின் நுழைவைத் தடுத்தல், உள்வருபவர்களின் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்தல் அதிக கூட்டம் சேர்வதைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ii. அவசரகால வெளியேறும் வழிகளைத் தெளிவாகக் குறிக்கவும், அவை எளிதில் அணுகக்கூடிய வகையில் உள்ளதை உறுதிப்படுத்தவும்.

03. உபகரணங்களின் பாதுகாப்பு:

a. உபகரண ஆய்வு:

i. விளையாட்டு நிகழ்வுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து உபகரணங்களும் பாதுகாப்பானவை என்பதை பரிசோதனை செய்து உறுதிப்படுத்தவும்.

04. முதலுதவி மற்றும் அவசர சிகிச்சை:

a. மருத்துவ வசதிகள்:

i. நிகழ்வு நடைபெறும் இடத்தில் சகல வசதிகளும் கொண்ட முதலுதவி நிலையம் அமைக்கப்பட வேண்டும். (இணைப்பு III - முதலுதவி நிலையத்திற்குத் தேவையான உபகரணங்கள்)

ii. இந்த நிலையங்களில் அடிப்படை உயிர் காக்கும் வழிமுறை (Basic Life Support) திறமையான பயிற்சி பெற்ற முதலுதவி வழங்குனர்கள்/ மருத்துவப் பணியாளர்கள் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

b. தொடர்பு அமைப்புகள்:

i. அவசர மருத்துவ நிலைமைகளுக்கு விரைவான மற்றும் திறமையான தொடர்பாடல் முறைகளை செயல்படுத்துதல் வேண்டும்.

ii. ஒருங்கிணைப்புக்காக ஒரு மையப்படுத்தப்பட்ட தொடர்பு நிலையத்தை அல்லது நபரை நியமித்தல் வேண்டும்.

iii. முக்கியமான அவசர தொடர்பு எண்கள் அந்த இடத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும் (அருகிலுள்ள உள்ளூர் மருத்துவமனையின் தொடர்பு எண்கள், சுவ செரியா நோயாளர் காவு வண்டி சேவை, தீயணைப்புப் படை, அப்பகுதி காவல் நிலையம் போன்றவை)

iv. அவசர நிலைமையின் போது அருகிலுள்ள உள்ளூர் மருத்துவமனையுடன் தொடர்புகொள்வதற்கான ஒரு பொறிமுறையை நிறுவுதல்

v. ஏற்பாட்டுக் குழுவின் அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் இந்தத் தகவலைப்பெறுவதற்கான அனுமதி இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

05. மருத்துவமனைக்கு போக்குவரத்து:

a. அவசர போக்குவரத்து:

i. பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவ வசதிக்கு கொண்டு செல்வதற்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வாகனங்களை வைத்திருங்கள்

முக்கியமானது: பாதிக்கப்பட்டவரின் முதுகை வளைக்காமல் வசதியாக கொண்டு செல்லக்கூடிய குறைந்தபட்சம் ஒரு வாகனமாவது இருப்பது நல்லது. (உதாரணம்: ஆம்புலன்ஸ், பிக்அப், சிறிய லொறி அல்லது டெலிவரி வாகனம்). ஆகவே, முச்சக்கர வண்டி இந்த நோக்கத்திற்கான ஒரு நல்ல வாகனம் அல்ல என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

ii. அவசரநிலைகளுக்கு முன்கூட்டியே அல்லது விரைவாகத் தெரிவிக்க, அருகிலுள்ள மருத்துவ நிலையங்கள் அல்லது வைத்தியசாலைகளுடன் சிறந்த தொடர்பாடல் முறையினை ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கவும்.

b. அவசரத் தொடர்புகள்:

i. உள்ளூர் மருத்துவமனைகள் மற்றும் மருத்துவ வல்லுநர்கள் உட்பட்ட அவசரகால தொடர்புகளின் பட்டியலை ஆயத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

ii. அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் இந்தத் தகவல் கிடைக்கக்கூடியதாக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

06. வானிலை பரிசீலனைகள்:

a. வானிலை கண்காணிப்பு:

i. நிகழ்வுக்கு முன்னோடியான மற்றும் நிகழ்வின் போது வானிலை நிலைமைகளை (வெப்பம், மழை, வளி மாசடைதல்) கண்காணித்தல்.

ii. ஒரு வானிலை பற்றிய திட்டத்தை வைத்திருங்கள், பாதகமான வானிலை நிலைமைகள் ஆபத்தை ஏற்படுத்தினால் நிகழ்வை ஒத்திவைப்பது அல்லது மாற்றியமைப்பது பற்றி பரிசீலிக்கவும்.

b. வெப்ப வழிகாட்டுதல்கள்:

i. தண்ணீர் மற்றும் வேறு பானங்களை வழங்கும் நிலையங்கள் மற்றும் நிழலிடப்பட்ட ஓய்வுப்பகுதிகள் உள்ளிட்ட அதிக வெப்பநிலையில் நிகழ்வுகளை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களை வழங்கவும்.

ii. மரதன், ஊர் சுற்றோட்டப் போட்டி, சைக்கிள் ஓட்டம் போன்ற நீண்ட நேரத்திற்கு நடத்தப்படும் நிகழ்வுகள் அன்றைய தினம் காலை 7.00 மணிக்குள் தொடங்கப்பட வேண்டும்.

07. பங்கேற்பாளர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்:

a. நிகழ்வுக்கு முந்தைய விளக்கங்கள்:

i. அவர்கள் குடிபோதையில் பங்கேற்க முடியாது

ii. பாதுகாப்பு விதிமுறைகள், அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் காயங்களை உடனடியாகத் தெரிவிப்பதன் முக்கியத்துவம் 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.

08. கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு:

a. விழாக் காலங்களில் விளையாட்டு நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்யும்போது காயங்கள் மற்றும் சடுதியான கடும் 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 பிரச்சனைகள் மற்றும் அவசரகால திட்டங்கள் (Contigency Plan) எப்போதும் அப்பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரியுடன் (MOH/ AMOH) தொடர்பில் இருங்கள்

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 குறைப்பதற்குத் 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 (Post Incident Debriefing)

e. எதிர்காலத்தில் நிகழ்ச்சிகளை சிறந்த முறையில் நடாத்த பின்னூட்டங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்

குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள்

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

- தலையணை சண்டை
- ஊர் சுற்றோட்டப்போட்டி
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- நீச்சல்
- படகோட்டுதல்
- தேசிக்காய் கரண்டி ஓட்டப் போட்டி
- சறுக்கு மரம் ஏறுதல்
- கயிறிழுத்தல் போட்டி
- சாக்கு ஓட்டம்

தலையணை சண்டை

பங்கேற்பாளர் வழிகாட்டுதல்கள்:

i. விளையாட்டின் விதிகளை அமுல்படுத்துங்கள். வன்முறையான நடத்தையை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்.

ii. உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஏற்கனவே இருக்கும் நோய்களை அடையாளம் காண பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு அடிப்படை சுகாதார பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

iii. அண்மைய காலங்களில் தலை, கழுத்து மற்றும் முள்ளந்தண்டுப்பகுதியில் பாதிப்படைந்தவர்கள் அல்லது ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டு அதற்கான சிகிச்சையில் அல்லது தொடர் கண்காணிப்பில் (follow up) இருப்பவர்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்த வேண்டாம்

iv. கடந்த காலங்களில் தலை, கழுத்து மற்றும் முள்ளந்தண்டு பகுதிகளில் காயமடைந்தவர்கள் கட்டாயம் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

பக்கவாட்டு கம்பங்கள் மற்றும் மைய கம்பம்:

i. பக்க கம்பங்கள் மற்றும் நடுக்கம்பம் என்பன எதுவிதமான சேதங்களுமற்று இருப்பதையும் அவை வீரர்களின் உடல் நிறையைத் தாங்கும் அளவிற்கு வலுவானதாக இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

ii. பக்கக் கம்பங்கள் பாதுகாப்பான முறையில் நிலத்தில் ஊன்றப்பட்டு இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

iii. தரையிலிருந்து மைய கம்பத்திற்கு அதிகபட்ச உயர வரம்பு 2 மீட்டருக்கு மிகையாகாமல் இருக்க வேண்டும்.

இறங்கும் பகுதி:

i. விழும் தாக்கத்தைக் குறைக்க கம்பங்களைச் சுற்றி ஒரு மெத்தையை (cushion) வைக்கவும் பலவேறுபட்ட மெத்தைகளைப் பயன்படுத்தலாம். அவை இல்லாத நிலையில், வைக்கோல் அல்லது மர தூசி போன்ற மென்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. முக்கியமானது: மணல், கிறவல் அல்லது மரத்தூள்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அவை விழுந்தால் காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ii. தரையிறங்கும் பகுதி நல்ல நிலையில் இருப்பதை அடிக்கடி உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

iii. சரியான நுட்பத்துடன் தரையிறங்குமாறு பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

தலையணைகள்:

i. ஒவ்வொரு தலையணையின் அதிகபட்ச நிறை 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.

பொதுவான விடயங்கள்:

i. வயதிற்கும் நிறைக்கும் ஏற்றவாறு பங்கேற்பாளர்களை தெரிவு செய்யுங்கள்

ii. பார்வையாளர்கள் மிக அருகில் வருவதைத் தடுக்க தெளிவாக எல்லைகளைக் குறிக்கவும்

iii. நடுக்கம்பத்திலிருந்து விழுபவர்களின் பாதுகாப்புக்காக பக்கக் கம்பங்களின் இருபுறமும் சில உடல் வலுவானவர்களை அமர்த்தி வையுங்கள்

ஊர் சுற்றோட்டப் போட்டி

தண்ணீர் பந்தல்கள்:

i. பாதையில் ஓட்டப்போட்டி கிலோமீட்டரிலும் சீரான இடைவெளியில் தண்ணீர் பந்தல்கள் வைக்கவும், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்கு தண்ணீர் அல்லது தாது உப்புக்கள் (electrolyte) உள்ள பானங்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும்.

ii. போதுமான அளவு தண்ணீர் பந்தல்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

மருத்துவ உதவி:

i. தேவைப்பட்டால் உடனடி உதவி வழங்க ஒரு நடமாடும் மருத்துவக் குழுவை வைத்திருங்கள்.

ii. நீரிழப்பு, வெப்பச் சோர்வு மற்றும் சிறிய காயங்கள் போன்ற பொதுவான சிக்கல்களைக் கையாள அவர்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

நிழற்குடைகள் மற்றும் ஓய்வெடுக்கும் பகுதிகள்:

i. ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் ஓய்வெடுக்க பாதையில் பல்வேறு பகுதிகளில் நிழலிடப்பட்ட பகுதிகள் அல்லது கூடாரங்களை அமைக்கவும்.

ii. இந்த பகுதிகளில் தண்ணீர், தாதுப்பு (electrolyte) பானங்கள் மற்றும் மருத்துவ உதவிப் பொருட்கள் வைக்கப்பட வேண்டும்.

சூரிய வெப்பக் கதிரிலிருந்து பாதுகாப்பு (Sun Protection):

i. பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள Sunscreen (சூரியக்கதிரிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான களிம்பு) தொப்பிகள் மற்றும் மெல்லிய, காற்றோட்டமான ஆடைகளை அணிய ஊக்குவிக்கவும்.

ii. போட்டியாளர்கள் sunscreen களிம்பை தம்முடன் எடுத்து வரத் தவறும் பட்சத்தில் அவர்களுக்கு அவர்களைப் பதிவு செய்யும் பகுதியில் sunscreen களிம்பு வழங்குவதை ஊக்குவிக்கவும்.

அதிகாலை நேரம் ஆரம்பித்தல்:

i. நாளின் வெப்பமான நேரத்தில் விளையாடுவதைக குறைக்க நிகழ்வை அதிகாலையில் 7.00 மணிக்கு முன்னதாகவே தொடங்க திட்டமிடுங்கள். இது வெப்பம் தொடர்பான தாக்கத்தையும் அபாயத்தையும் குறைக்க உதவும்.

போக்குவரத்து கட்டுப்பாடு:

i. பாதையில் போக்குவரத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த குறித்த பகுதி அதிகாரிகளுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துங்கள்.

ii. பாதையை தெளிவாகக் குறிக்க கூம்புகள் (cones), தடைகள் மற்றும் சைகை அடையாளங்களைப் பயன்படுத்தவும். ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் இருப்பதை வாகன ஓட்டுநர்களுக்கு எச்சரிக்கவும்.

நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய உதவி:

i. பங்கேற்பாளர்கள் பாதுகாப்பிற்கு உதவும் வகையில் முடிவுக் கோட்டில் மருத்துவ உதவி, பானங்கள் மற்றும் குளிரூட்டப்பட்ட நிலையங்கள் போன்ற நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய உதவிகளை வழங்குங்கள்..

பங்கேற்பாளர்களுக்கான அறிவுரை:

i. வெப்பமான மற்றும் ஈரப்பதமான சூழ்நிலைகளில் ஓடுவதற்கு எவ்வாறு தங்களைத் தயார்படுத்துவது தொடர்பான தகவல்களை பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்கவும்.

ii. இவ்வாறான நிலைமைகளில் பயிற்சி பெற அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

மிதிவண்டி (சைக்கிள்) ஓட்டப்போட்டி

பாதைத்தேர்வு மற்றும் போக்குவரத்து முகாமைத்துவம்:

i. நெரிசல் குறைந்த போக்குவரத்து, நல்ல சாலை நிலைமைகள் மற்றும் சைக்கிள் போட்டியாளர்களுக்கு போதுமான இடம் உள்ள சாலைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

ii. சடுதியான அல்லது அபாயகரமான 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/ சந்திகளில் தன்னார்வலர்களை நியமித்தல்.

மருத்துவ மற்றும் அவசரகால தயார்நிலை

i. தேவைப்பட்டால் உடனடி உதவி வழங்க ஒரு நடமாடும் மருத்துவக் குழுவை வைத்திருங்கள்.

ii. பாதையில் சீரான இடைவெளியில் மருத்துவக் குழுக்களை நிறுத்துங்கள்.

iii. நீரிழப்பு, வெப்பச்சோர்வு மற்றும் சிறிய காயங்கள் போன்ற பொதுவான பிரச்சினைகளைக் கையாள அவர்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

iv. விரைவான அவசரகால மருத்துவ சேவைக்காக முக்கிய இடங்களில் நோயாளர் காவு வண்டி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

v. நீர் வறட்சியைத் தடுக்க, சீரான இடைவெளியில் நீர் வழங்கும் நிலையங்களை/ தண்ணீர்ப் பந்தல்களை அமைக்கவும்.

vi. முழுப் பாதையையும் போதுமான அளவு உள்ளடக்கும் அளவுக்கு போதுமான நீர் வழங்கும் நிலையங்கள் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

vii. கடுமையான காயங்கள் ஏற்பட்டால் அருகிலுள்ள மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்வதை உறுதி செய்யுங்கள்.

வானிலையைக் கருத்திலெடுத்தல்

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.

நிகழ்வு தொடங்கும் நேரங்கள்:

i. நாளின் வெப்பமான நேரங்களில் போட்டி நடைபெறுவதைக் குறைக்க, அன்றைய தினம் காலை 7.00 மணிக்கு முன்னதாக நிகழ்வைத் தொடங்க திட்டமிடுங்கள். இது வெப்பம் தொடர்பான தாக்கத்தையும் அபாயத்தையும் குறைக்க உதவும்.

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 (skill levels) பொருந்தாத தன்மையைத் தடுக்க, வயது மற்றும் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் பங்கேற்பாளர்களை வகைப்படுத்தவும்.

சைக்கிள் தரநிலைகள்

i. அனைத்து மிதிவண்டிகளும் பாதுகாப்பு தரநிலைகளை (வேகத்ததடுப்புகள்/ brakes, சக்கரங்கள்/ tyres மற்றும் பிரதிபலிப்பான்கள்/Reflectors வேலை செய்யும் நிலையில்) பூர்த்தி செய்வதை உறுதி செய்யவும்.

உடல் நீர்ப்பதன், வெப்பம் மற்றும் உடற்சோர்வு தொடர்பான முகாமைத்துவம்

i. வெப்பச் சோர்வைத் தடுக்க, சைக்கிள் ஓட்டுபவர்கள் மெல்லிய, காற்றோட்டமான ஆடைகளை அணிய ஊக்குவிக்கவும்.

ii. பங்கேற்பாளர்களிடம் சோர்வு மற்றும் வெப்பம் தொடர்பான தாக்கங்களுக்கான அறிகுறிகள் ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்பதைக் கண்காணிக்கவும்.

iii. சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு நிழலான ஓய்வெடுக்கும் பகுதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

iv. உடல் நலம் தேற உதவும் வகையில் நீர்ப்பதனை ஒழுங்காக்கும் பானங்கள் மற்றும் லேசான சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள்.

தொடர்பு மற்றும் அவசர நெறிமுறைகள்

i. அவசரநிலைகளில் கலந்துகொள்வதற்கும் புகாரளிப்பதற்கும் தெளிவான தகவல் தொடர்புத் திட்டத்தை நிறுவுங்கள்.

ii. காயம் அல்லது நோய் ஏற்பட்டால் பங்கேற்பாளர்களை மீளப்பெறுவதற்கான நெறிமுறையை அறிவிக்கவும்.

நிகழ்வுக்குப் பிந்தைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

i. நிகழ்வின் பின் அடையாளப்படுத்தக்கூடிய காயங்கள் மற்றும் பாதிப்புகளுக்கான பரிசோதனைக்காக மருத்துவக் குழுவினர் நிகழ்வு முடிந்த பின்னரும் சிறிது நேரம் தயார் நிலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

ii. சைக்கிள் ஓட்டுபவர்களுக்கு நிழலான ஓய்வெடுக்கும் பகுதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

iii. உடல் நலம் தேற உதவும் வகையில் நீர்ப்பதனை ஒழுங்காக்கும் பானங்கள் மற்றும் லேசான சிற்றுண்டிகளை வழங்குங்கள்.

v. எதிர்கால நிகழ்வுகளில் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்த நிகழ்வு ஏற்பாட்டாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களுடன் மதிப்பாய்வு நடத்துங்கள்.

v. நிகழ்வின் போது ஏற்பட்ட காயங்கள் அல்லது நோய்களின் பதிவுகளை வைத்திருங்கள்.

நீச்சல் போட்டிகள்

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 நீரானது அப்பகுதிக்குரிய அதிகாரிகளால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட பாதுகாப்புத் தரங்களைப் பூர்த்தி செய்கிறது என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

பங்கேர்ப்பாளர்களைப் பரிசோதனை செய்தலும் பதிவு செய்தலும்:

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

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

உயிர்காப்பாளர்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்:

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

ii. அவசர காலங்களில் விரைவான உயிர் காக்கும் செயற்பாட்டை எளிதாக்க மிதக்கும் சாதனங்கள், மீட்புக் குழாய்கள் (Rescue tubes) மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களுடன் உயிர்காப்பாளர்களை ஈடுபடுத்தவும்.

iii. உயிர்காக்கும் அங்கிகள், முதலுதவிக் கருவிகள் மற்றும் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களை எடுத்துச் செல்வது உள்ளிட்ட பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை உள்ளடக்கிய படகுகள் தேவை.

நிகழ்ச்சித்திட்ட வடிவமைப்பு மற்றும் குறித்தல்:

i. பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழிகாட்டவும், அவர்களைப் 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.

தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்கள்:

i. கூட்ட நெரிசல் குறைப்பதற்கு தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்தவும்

ii. நீச்சல் வீரர்களின் செயற்பாட்டிற்கு அல்லது பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் அவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் உதவியையும் வழங்குமாறு ஆதரவாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள்.

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 நிறுத்துவதற்கு ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளவும்.

பங்கேற்ப்பாளர்களுக்கான விளக்கம் வழங்குதலும் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான அறிவுரைகளும்:

i. அவசரகால நடைமுறைகள் மற்றும் நீர் பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள் போன்ற தலைப்புகளை உள்ளடக்கிய பாடத்தை நிகழ்வுக்கு முன்னர் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் கட்டாயமாக கற்றுக் கொடுக்கவும்..

ii. போட்டியில் களைப்படைதல் மற்றும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுவதை அடையாளம் காண்பது பற்றிய தகவல்கள் உள்ளடக்கிய கல்வி உபகரணங்களை (study materials) வழங்கவும்.

படகோட்டுதல் நிகழ்வுகள்

நிகழ்வுக்கு முந்தைய திட்டமிடல் மற்றும் படகோட்டும் இடத்தின் இடர் மதிப்பீடு:

i. நீரோட்டங்கள், முதலைகள் போன்ற ஆபத்தான விலங்குகள் அல்லது நெருக்கமான படகுப் போக்குவரத்துள்ள பகுதிகள் போன்ற சாத்தியமான ஆபத்துகளை அடையாளம் காண தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இடத்தை முழுமையான ஆபத்து மதிப்பீட்டை நடத்தவும்

ii. படகோட்டத்திற்கு அப்பகுதிக்குரிய அதிகாரிகளால் அனுமதி வழங்கப்பட்ட இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.

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 செய்யப்பட வேண்டும்.

நிகழ்ச்சித்திட்ட 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.

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.

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. முதலுதவிக்கருவிகள் கருவிகள், தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் மற்றும் வழிகாட்டும் விளக்குகள் போன்ற அத்தியாவசிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களை எடுத்துச் செல்வது உள்ளிட்ட பாதுகாப்பு விதிமுறைகளுக்குப் பொருத்தமான உதவிப் படகுகள் தேவை.

தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்கள்:

i. கூட்ட நெரிசலையும் குறுக்கீடுகளையும் தவிர்ப்பதற்காக படகோட்டிகளுடன் வரும் தனிப்பட்ட ஆதரவாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்தவும்.

ii. படகோட்டிகளின் பாதுகாப்பிற்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் ஊக்கத்தையும் உதவியையும் வழங்க ஆதரவாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்

வானிலை கண்காணிப்பு மற்றும் திட்டங்கள்:

i. வானிலையை உன்னிப்பாக கண்காணிக்கவும்

ii. அதிக காற்று, இடியுடன் கூடிய மழை அல்லது கொந்தளிப்பான கடல் போன்ற பாதகமான வானிலை நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப திட்டங்களை வடிவமைத்து வைத்திருங்கள். தேவைப்பட்டால் நிகழ்வை ஒத்திவைக்கவும் அல்லது நிறுத்தவும்.

பங்கேற்பாளர்களுக்கான விளக்கம் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றிய அறிவு:

i. நிகழ்ச்சித்திட்ட அமைப்பானது 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 உதவிக்குறிப்புகள் வழங்கவும்

தேசிக்காய் கரண்டி ஓட்டப் போட்டி

பாதுகாப்பான இடைவெளியைப் பேணவும்:

i. மோதல்கள் மற்றும் தற்செயலான காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க தேசிக்காயை கரண்டியில் எடுத்துச் செல்லும்போது ஒருவருக்கொருவர் பாதுகாப்பான தூரத்தை பேண பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

கரண்டியைப் பாதுகாப்பாகப் பிடிக்கவும்:

i. 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.

சுற்றுப்புறம் குறித்து கவனமாக இருங்கள்:

i. காயங்களுக்கு வழிவகுக்கும் சடுதியான அசைவுகள் அல்லது செயல்களைத் தவிர்க்க பங்கேற்பாளர்கள் விழிப்புடன் இருக்குமாறு நினைவூட்டவும்.

சமநிலைப்படுத்தலைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்:

i. போட்டியாளர்களை நிகழ்விற்கு முன்னரே தேசிக்காயை சமநிலைப்படுத்தவும் கரண்டியை விழுத்தாது கொண்டுசெல்லவும் பயிற்சியெடுக்குமாறு அறிவுறுத்தி ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

அமைதியாகவும் கவனமாகவும் இருங்கள்:

i. பந்தயத்தில் பங்கேற்கும்போது பங்கேற்பாளர்களை அமைதியாகவும் கவனமாகவும் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தவும், விபத்துக்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய தேவையற்ற அசைவுகள் அல்லது கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்.

வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்:

i. அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்காக நிகழ்வு அமைப்பாளர்கள் வழங்கிய வழிமுறைகளை பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்யவும்.

சறுக்கு மரம் ஏறுதல்

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 ஊன்ற/ பதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். உதாரணமாக, தரைக்கு மேலே உள்ள பகுதி 20 அடியாக இருந்தால், நிலத்தடிப்பகுதி குறைந்தது 5 அடியாக இருக்க வேண்டும்.

iii. கொழுப்பைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு கம்பத்தில் சேதம் அல்லது உடையக்கூடிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்று ஆய்வு செய்யவும்.

iv. மரம் சேதமடையவில்லை என்பதையும், வீரர்களின் நிறையைத் தாங்கக் கூடிய அளவுக்கு வலுவாக இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

கொழுப்பு பூசுதல்

i. மனிதர்களுக்கு பாதுகாப்பான நச்சுத்தன்மையற்ற, உக்கக்கூடிய கொழுப்பைப் பயன்படுத்தவும்.

ii. ஒரு நிலையான அளவிலான வழுக்கும் தன்மையை உருவாக்க மரத்தின் முழு மேற்பரப்பிலும் கொழுப்பை சமமாகவும் முழுமையாகவும் தடவவும்.

iii. பங்கேற்பாளர்கள் கம்பத்திலிருந்து சறுக்கி தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

i. விழும் பொழுது காயங்களிலிருந்து பங்கேற்பாளர்களைப் பாதுகாக்க கம்பத்தின் அடிப்பகுதியைச் சுற்றி பாதுகாப்பபான மெத்தைகளை இடவும்.

ii. எனவே, ரப்பர் மெத்தைகள் அல்லது வேறு மெத்தைகள் அல்லது காற்று ஊதப்பட்ட மெத்தைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தவும். அவை இல்லாத நிலையில், வைக்கோல் அல்லது மரத்தூசி 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.

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.

நடுவர்:

i. பங்கேற்பாளர்களுக்கு உதவவும், அவர்கள் கம்பத்தில் ஏறும்போது வழிகாட்டுதலை வழங்கவும் தரையில் ஒரு நடுவரை நியமிக்க வேண்டும்.

ii. இந்த நபர் ஏறுபவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தவும், சாத்தியமான ஆபத்துகளுக்கு மற்றவர்களை எச்சரிக்கவும் உதவ முடியும்.

முகாமைத்துவம்

i. கூட்டம் கம்பத்தை நெருங்குவதைத் தடுக்க தடுப்புகளை உருவாக்கவும்

ii. கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த கம்பத்தின் உயரத்திற்கு சமமான தூரத்தில் தடுப்புகள் அமைக்கப்படலாம்

கயிறிழுத்தல் போட்டி

கயிறின் பாதுகாப்பு:

i. பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் போட்டியின் நிலைக்கு பொருத்தமான உறுதியான கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

ii. ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு முன்பும் கயிற்றை ஆய்வு செய்து, அது சிதைவு அடைந்துள்ளதா, முடிச்சுக்கள் இருக்கினறனவா அல்லது சேதத்தின் அறிகுறிகள் உள்ளனவா என உறுதிப்படுத்தவும்.

iii. பங்கேற்பாளர்களின் வயது மற்றும் வலிமைக்கு ஏற்ப கயிறின் நீளத்தைத் தேர்வுசெய்க, பொதுவாக 25 முதல் 35 மீட்டர் வரை.

நங்கூரப் புள்ளிகள்:

i. கம்பங்கள் அல்லது மரங்கள் போன்ற இரண்டு நிலையான மற்றும் அசையாத பொருட்களுக்கு கயிற்றை பாதுகாப்பாக நிலைப்படுத்துங்கள், 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.

விளையாட்டு விளையாடப்படும் மேற்பரப்பு

i. தரையின் மேற்பரப்பு பாதுகாப்பான மேற்பரப்பாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் விளையாட்டின் பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடாது

ii. பொதுவாக தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள் இல்லாத புல் மேற்பரப்பில் விளையாடுங்கள்

பங்கேற்பாளர் பாதுகாப்பு:

i. நிகழ்வு தொடங்குவதற்கு முன்பு கயிறு இழுத்தல் போட்டி சம்பந்தமான விதிகள் மற்றும் நுட்பங்கள் குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்கு முறையாக விளக்கப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.

ii. போட்டியின் போது வழுக்கி விழுவதைத் தடுக்க பொருத்தமான காலணிகளை அணியுமாறு பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

iii. தசை பிடிப்பைத் தவிர்க்க பங்கேற்பாளர்களை பங்கேற்பதற்கு முன்பு பயிற்சி செய்ய (Warm up) ஊக்குவிக்கவும். :

சாக்கு ஓட்டப்போட்டி

இடம்:

i. 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.

சாக்குகள்:

i. முடிந்தால், சாக்கு ஓட்டப் போட்டிகளுக்காக குறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட உயர்தர சாக்குகளைப் பயன்படுத்தவும்.

ii. பந்தயம் தொடங்குவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு சாக்கிலும் கிழிவு துளைகள் அல்லது பிற குறைபாடுகள் உள்ளனவா என் ஆய்வு செய்யுங்கள்.

iii. பங்கேற்பாளர்களுக்கு சாக்குகள் சரியான அளவு மற்றும் நிறையில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

பங்கேற்பாளர்களின் பாதுகாப்பு:

i. காயங்களைத் தடுக்க பங்கேற்பாளர்களை போட்டிக்கு முன்பு பயிற்சி (Warm up) செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.

ii. சாக்கோட்டப்போட்டிகள் போது பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் கால்கள் மற்றும் கீழ் முதுகுக்கு சரியான நீட்சி நுட்பங்கள் (stretching) குறித்த வழிகாட்டுதலை வழங்கவும்.

iii. விதிகள், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் குறித்து பங்கேற்பாளர்களுக்கு போட்டிக்கு முன் ஒரு பாதுகாப்பு சுருக்கத்தை கற்பிக்கவும்

iv. சமநிலையைப் பேணுதல் மூலமும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல் மூலமும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுங்கள்.மற்றும் போட்டி அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

v. சாக்கை எவ்வாறு பிடிப்பது, இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாக வைத்துக் குதிப்பது மற்றும் சமநிலையை எவ்வாறு பராமரிப்பது உள்ளிட்ட சாக்கோட்டப்போட்டிக்கான சரியான நுட்பத்தைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும்.

vi. தள்ளுதல் அல்லது முரட்டுத்தனமாக விளையாடுதல் போன்ற பாதுகாப்பற்ற பழக்கங்களை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள்.

பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிக்கவும்:

i. கோன்கள் அல்லது குறிப்பான்களைப் (markers) பயன்படுத்தி தெளிவான தொடக்கக் கோட்டைக் குறிக்கவும், நெரிசலைத் தடுக்கவும், அனைத்து பங்கேற்பாளர்களுக்கும் நியாயமான தொடக்கத்தை உறுதிசெய்யவும்.

ii. தடைகள் மற்றும் ஆபத்துகள் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

iii. விபத்துக்கள் மற்றும் தற்செயலான காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க போட்டியின்போது ஒருவருக்கொருவர் பாதுகாப்பான இடைவெளியைப் பராமரிக்குமாறு பங்கேற்பாளர்களுக்கு நினைவூட்டவும்.

விளையாட்டின் பின் பராமரிப்பு:

i. போட்டியின் பின்பு, தசை வேதனை மற்றும் விறைப்பைத் தடுக்க பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

ii. தண்ணீர் மற்றும் சிற்றுண்டிகளை வழங்கவும்.