**කෝවිඩ් 19 රෝග ව්‍යාප්තිය හමුවේ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහාවූ ජාතික** **මාර් ගෝපදේශ සංග්‍රහය**

**ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය**

**2020 මැයි 11**

වැඩි තීව්‍රතාවයක් සහිත ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලදී, තරඟ සැලැස්ම අනුව පුහුණුව කාල පරිච්ජේදවලට බෙදා වෙන්කිරීම (periodization), ආබාධ ඇතිවීමකින් තොරව ඉහල දක්ෂතාවයන් ට ලඟා වීම සඳහා වැදගත්වේ. ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලට සති දෙකක් තරම් කෙටි කාලයක් සහභාගි නොවූවිට වුවද, විශේෂයෙන් ස්වායු ස්වසන ධාරිතාව (Cardio respiratory fitness) සැලකියයුතු මට්ටමකින් අඩුවේ. සති දෙක සිට සති අටක කාලයක් ව්‍යායාමවල නොයෙදුනුවිට ශාරීරික යෝග්‍යතාවයට අදාළ සියලුම අනු කොටස් පහත වැටීම සිදුවිය හැකියි. සාමාන්‍යයෙන්, ස්වායු ස්වසන ධාරිතාව පහත වැටීම පේශි ශක්තිය අඩුවීමට වඩා වැඩි වේගයකින් සිදුවේ. එසේම, වැඩි තීව්‍ර පුහුණුවීම්වල නිරතවන මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් සහිත දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙක්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා මට්ටම අඩුවීම, මෑතකදී පුහුණුවීම් ආරම්භ කළ නවක ක්‍රීඩකයෙක්ට සාපේක්ෂව වැඩියෙන් සිදුවේ. මේ පිළිබඳව සිදුකර ඇති අධ්‍යයනවලින් පෙනීයන්නේ වැඩි තීව්‍රතාවයක් සහිතව පුහුණුවීම් කර ඇති ධාවකයින්,පාපැදි ශූරයින්, පිහිනුම් ශූරයින්, පුහුණුවීම් නතර කළවිට මාස තුනක් වැනි කාලයකදී ඔවුන් වැඩි දියුණු කරගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා මට්ටමින් අඩකට මදක් වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩුවන බවයි. ක්‍රියාකාරී බවින් අඩු පුද්ගලයින් මාස දෙකක දිවීමේ හෝ සයිකල් පැදීමේ පුහුණු සැසියකට සහභාගිවී, නැවත මාස දෙකක කාලයක් එයට සහභාගී නොවූවිට ඔවුන් දියුණු කරගත් ස්වායු ස්වසන ධාරිතා මට්ටම මුළුමනින්ම පාහේ අඩුවේ.

ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය මගින් ජාතික මට්ටමේ පුහුණුකරුවන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ බොහෝදුරට තනිවම පුහුණුවීම්වල නියැලීම සඳහා සියලුම වර් ගයේ ව්‍යයමවල වීඩියෝ දර් ශන ඇතුළත් මාර් ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් නිකුත් කර ඇත. මෙහි, ක්‍රීඩකයන්හට අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාවය, පෝෂණය, මනෝ විද්‍යාත්මක උපදෙස් හා වෙනත් වෛද්‍ය උපදෙස්, ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශයෙහි සේවයෙහි නියුතු එම ක්ෂේත්‍රවල විශේෂඥයින්ගේ මාර් ගයෙන් ලබාදෙයි.

ක්‍රීඩාව විවිධ ආකාරවලින් වර් ග කළ හැකි අතර එයින් එක් ආකාරයක් වන්නේ තනිවම සහභාගිවන ක්‍රීඩා හා කණ්ඩායම් වශයෙන් සහභාගිවන ක්‍රීඩා ලෙස වර් ග කිරීමයි. තනිවම සහභාගිවන ක්‍රීඩාවල දී ක්‍රීඩකයන් තමන්ට ගැලපෙන පරිදි සකස් කළ පුහුණු සැසියකට අනුව තනිවම පුහුණුවීම්වල නිරතවේ. කණ්ඩායම් වශයෙන් කරනු ලබන ක්‍රීඩාවලදී, තම කණ්ඩායම සමගම පුහුණුවීම්වල නියැලීම විද්‍යාත්මක හේතු මත පදනම්වූ අනිවාර් ය අවශ්‍යතාවයකි.

ක්‍රීඩා ඛාණ්ඩ - කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීම සඳහා පවතින අවදානම අනුව බෙදා දැක්විය හැකි ආකාරයට

* අඩු අවදානමක් සහිත ක්‍රීඩා - මෙවැනි ක්‍රීඩා වලදී ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම කළ හැක.

උදා: දුනු විදීම, ඉලක්කයට වෙඩි තැබීම වැනි ක්‍රීඩා මෙන්ම සමහර මලල ක්‍රීඩා ඉසව් ක්‍රීඩකයන්

හා පුහුණුකරුවන්ට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදී ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමෙන් මෙවැනි

ක්‍රීඩාවලදී රෝගය ඇතිවීම සඳහා පවතින අවදානම අඩුකර ගැනීමට පුළුවන.

* වැඩි අවදානමක් සහිත ක්‍රීඩා - මේ ඛාණ්ඩයට ශාරීරික ස්පර් ශ වීම් සිදුවන ක්‍රීඩා (contact sports), කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා (team sports) අයත් වේ. මෙවැනි ක්‍රීඩාවලදී, ක්‍රීඩකයන් අතර ශාරීරික සමීපතාවය පැවතීම හේතුවෙන් එමගින් කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය සම්ප්‍රේෂණයවීම සඳහා ඇති අවදානම වැඩිය.

එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදී කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීම සඳහා පවතින අවදානම අවම මට්ටමක පවතින බව අද වනවිට ජාත්‍යන්තරව පිළිගෙන ඇත. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලදී රෝගය සම්ප්‍රේෂණයවීම සම්බන්ධයෙන් මේ වනතෙක් තොරතුරු වාර් තාවී නැතත්, රෝගය සම්ප්‍රේෂණයවීම පාලනය කිරීමේ පියවර අනුගමනය කළද, ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලදී, ඒ සඳහා සාපේක්ෂව වැඩි ඉඩකඩක් පවතින බව පෙනේ.

**ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා වන ජාතික** **මාර් ගෝපදේශ**

ක්‍රීඩා හා විනෝදාත්මක කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීම පුද්ගලයන්ගේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍යයට හානියක් නොවන පරිදි සිදුවිය යුතුය.

මෙම කාර්යය, කෝවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වයේ වැඩිවීමකින් තොරව සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ලෙස සිදුවන බව තහවුරු කිරීම සඳහා පුද්ගල්යානුබද්ධ නොවන සෞඛ්‍ය තොරතුරු මත පදනම් කරගෙන සිදුවිය යුතුයි.

ක්‍රීඩා හා විනෝදාත්මක කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීම පිලිබඳ සියලුම තීරණ ගත යුත්තේ ජාතික හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ උපදෙස් මත ජාතික මාර් ගෝපදේශයන්ට අනුකුලවය.

මෙම ජාතික මාර් ගෝපදේශ මගින් විනෝදාස්වාදය සඳහා පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා මෙන්ම ඉහළ තරඟකාරී මට්ටමකින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ශ්‍රී ලංකාව තුළ නැවත හඳුන්වාදීම සඳහා අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබාදේ.

මෙම මාර් ගෝපදේශයන්හි ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ වැඩි තීව්‍රතා මට්ටමකින් පුහුණුවීම්වල යෙදෙන, ඉහළ කාර් ය මට්ටමක් සහිත ක්‍රීඩකයන් මෙම කෝවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වය හමුවේ ශාරීරික හා මානසික බිඳ වැටීමකින් තොරව නැවත ක්‍රීඩාවට අවතීර් ණ කරවීම හා ඒ සම්බන්ධව ජාතික ක්‍රීඩා සංගම් දැනුවත් කරවීමයි.

ප්‍රජාවක් වශයෙන් එක්ව සිදුකරනු ලබන ක්‍රීඩා හා විනෝදාත්මක කටයුතු අවස්ථා කිහිපයකින් සිදු කළ යුතු අතර එහි ආරම්භක පියවර කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් ( <10 ) එකිනෙකාට ස්පර්ශනොවී, සිදු කළ යුතුයි. පසු අවස්ථාවකදී (> 10) කණ්ඩායම් වශයෙන් එකිනෙකාට සමීපවීම් සහිතව පුහුණුවීම් කිරීම / තරඟ කිරීම සිදු කළ හැක.

අවදානම සැළකිය යුතු මට්ටමකින් අවම කිරීම පිණිස නිලධාරීන් හා දෙමව්පියන් ඇතළු ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ නොවන පුද්ගලයන් එළිමහන් සහ ගෘහස්ත ක්‍රීඩා ස්ථාන වෙත පිවිසීම සඳහා සීමා පැනවීම, ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම එළිමහන් ක්‍රීඩාංගනවල පුහුණුවීම් කරනු ලබන ක්‍රීඩකයින් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාගාර භාවිතය වැලක්වීම වැනි යහපත් සෞඛ්‍ය මට්ට්ටම පවත්වාගැනීමට වැදගත්වන ක්‍රමවේද අනුගමනය කළ යුතුය.

ක්‍රීඩා සංගමයකට තරඟාවලියක් ඉලක්කකර, ඉක්මනින් පුහුණු කිරීම් ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍යවන්නේ නම්, කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තියේ අවදානම අඩුකිරීමේ පියවරක් වශයෙන්, මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගෙන් ඒ සඳහා අනුමැතිය ලබාගැනීම සිදු කළ යුතු වේ. එසේ අනුමැතිය ලබා ගැනීම ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය හරහා අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී සිදු කළ යුතුවේ.

ඕනෑම පුහුණු වැඩ සටහනකට පෙර ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය, අදාළ ක්‍රීඩා සංගමය සමග ක්‍රීඩාවට අදාළ අවදානම් තත්ත්ව හඳුනා ගැනීම සඳහාත් ඒ පිළිබඳව අදාළ සෑම පාර් ශවයක් ම දැනුවත් කර, ක්‍රීඩා පුහුණු කිරීම්වලට පෙර, අතරතුර හා පසුව ගත හැකි ආරක්ෂක පියවර සම්බන්ධයෙන් සාකච්ජා කිරීම සඳහාත් මහජන සෞඛ්‍ය නියෝජිතයෙක්ගේ, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම විද්‍යා / වෛද්‍ය නියෝජිතයෙක් ගේ, හා අදාල සංගමයේ පරිපාලකයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් රැස්වීමක් පවත්වනු ලැබේ. එහිදී, වැඩ සටහන අනුමත වූයේ නම්, පහත සඳහන් නිර් ණායක සපුරාගතයුතු අතර ඒවා නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂාවට ලක් කෙරේ.

උපදෙස් පිළිනොපැදීම නිසා අවදානම් තත්ත්වයක් ඇතිවන බව හඳුනා ගතහොත් හෝ රටේ කොවිඩ් 19 වාතාවරණය වෙනස් වුවහොත් ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට හෝ මහජන සෞඛ්‍ය අධිකාරියට මෙම ක්‍රියාකාරකම් පසුව ඇගයීමට ලක් කරන තෙක් නැවැත්විය හැකිය.

මෙම මාර් ගෝපදේශ මගින්, වර් තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින කෝවිඩ් 19 වාතාවරණය මත පදනම් වූ පර් යේෂණ හා තොරතුරු පිළිබිඹු වන බව සැලකිය යුතුය. අනාගතයේ දී ලැබෙන තොරතුරු හා රටේ ඇතිවන කෝවිඩ් වාතාවරණය අනුව එය වෙනස්විය හැකිය.

**ක්‍රීඩාවට නැවත අවතී**ර් **ණවීම - ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශ මාර් ගෝපදේශ**

මෙහි දැක්වෙන අනුපිළිවෙළට නැවත ක්‍රීඩාවට අවතීර් ණවීම සඳහා උපදෙස් දෙනු ලැබේ. තනිවම පුහුණුවීම, කණ්ඩායම් වශයෙන් පුහුණුවීම, කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් හා සමස්ත කණ්ඩායම එක්ව ), දේශීය තරඟ / තරඟාවලි, ජාත්‍යාන්තර තරඟාවලි

කෝවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවවූ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් හා අවදානමට ලක්විය හැකි පාර් ශවයන් නැවත ක්‍රීඩාවට අවතීර් ණවීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදය පහත දැක්වේ.

මෙම මාර් ගෝපදේශ සකස් කර ඇත්තේ ක්‍රීඩකයින්ගේ හා නිලධාරීන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ආරක්ෂා කර ගනිමින්, කෝවිඩ් රෝගයට ඇති අවදානම අඩු කරගනිමින් ක්‍රීඩා සංගම්වලට ආරක්ෂාකාරී වාතාවරණයක් තුළ නැවත ක්‍රීඩා පුහුණුව ආරම්භ කර ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබාදීම සඳහාය**.**

**ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් පහත** **අදියරයන්ට අනුව සැලසුම් කළ යුතුය.**

**අදියර 1.** බොහෝදුරට තනිවම කරනු ලබන පුහුණුව

**අදියර 2.** පුහුණුකරු සිටියදී තනිවම කරනු ලබන පුහුණුව

**අදියර 3.** පුහුණුකරු හා සහායක කාර් ය මණ්ඩලය සිටියදී කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් කරනු

ලබන පුහුණුව

**අදියර 4.** පුහුණුකරු හා සහායක කාර් ය මණ්ඩලය සිටියදී කණ්ඩායම් වශයෙන් කරනු

ලබන නේවාසික පුහුණුව

**අදියර 5. පු**හුණුකරු හා සහායක කාර් ය මණ්ඩලය සිටියදීසමස්ත කණ්ඩායම සිදුකරන

නේවාසික පුහුණුව

පුහුණුවේ එක් එක් අවස්ථාවන්හිදී කෝවිඩ් 19 අවදානම් තත්ත්වය කළමණාකරණය කර ගන්නා ආකාරය පහත දැක්වේ.

1. පුහුණුවට පෙර කෝවිඩ් 19 අවදානම් තත්ත්වය වැලැක්වීමට හෝ අඩුකිරීමට වැදගත් වන කරුණු
2. පුහුණුව අතරතුර කෝවිඩ් 19 අවදානම් තත්ත්වය වැලැක්වීමට හෝ අඩුකිරීමට වැදගත් වන කරුණු
3. පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසු කෝවිඩ් 19 අවදානම් තත්ත්වය වැලැක්වීමට හෝ අඩුකිරීමට වැදගත් වන කරුණු

**පුහුණුවට පෙර කෝවිඩ් 19 අවදානම් තත්ත්වය වැලැක්වීමට හෝ අඩුකිරීමට වැදගත් වන කරුණු**

ඕනෑම පුහුණු අදියරක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ජාතික ක්‍රීඩා සංගමය ඊට අදාළ යෝජනාව අනුමැතිය ලබා ගැනීම සඳහා අමාත්‍යාංශය වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතුයි. එම යෝජනාව මෙම මාර් ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ නිර් දේශ අනුව පිළියෙළ කළ යුතයි. අමාත්‍යාංශයේ කෝවිඩ් 19 නිවාරණ කමිටුව මගින් පුහුණු අදියර අනුව යෝජනාව සමාලෝචනය කර අනුමැතිය ලබාදේ .

**අදියර 1. බොහෝදුරට තනිවම කරනු ලබන** **පුහුණුව**

මේ සඳහා අදාළ පුහුණු සැලැස්ම තමාගේම පුහුණුකරු හෝ ජාතික පුහුණුකරු වෙතින් අනුමත කරවා ගත යුතුයි. මෙහිදී, පුහුණු සැලැස්මේ අඩංගු ව්‍යායාම වර් ගය, තීව්‍රතාවය, වාර ගණන, පුහුණු කාලය ආදිය පුහුණුකරු වෙතින් අනුමත කරවා ගැනීම වැදගත් වේ. පුහුණු සැලැස්මට සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන රුධිර වාහිනී පද්ධතියේ යෝග්‍යතාවය වැඩි කරනු ලබන ව්‍යායාම මෙන්ම ශක්තිය හා යෝග්‍යතාව සඳහා වැදගත්වන ව්‍යායාම අඩංගු කළ හැකිය.

**අදියර 2. පුහුණුකරු සිටියදී තනිවම කරනු ලබන පුහුණුව**

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පවත්වා ගැනීම සඳහා නිරෝධායනයට ලක්කර තිබී එය ඉවත් කර ඇති ප්‍රදේශ සඳහා නිර් දේශ කෙරේ. මෙහිදී, පුහුණුකරු සිටියදී ක්‍රීඩකයාට මනා ස්වස්ථතාවයකින් හා සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගනිමින් පුහුණුවීම්වල නිරතවීමට පුලුවන. මෙහිදී පුහුණුකරු ව්‍යායාම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම හා පුහුණුව අධීක්ෂණය කිරීම පමණක් කළ යුතුය. පුහුණුව ආරම්භ කිරීමට පෙර පුහුණුකරු විසින් ඒ සඳහා පහත සඳහන් කරුණු අඩංගු කෙටි යෝජනාවලියක් සකස් කර අමාත්‍යාංශය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අවශ්‍ය අනුමැතිය ලබාගත යුතුයි.

* ක්‍රීඩකයාගේ නම හා ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය
* පුහුණුකරුගේ නම හා ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය
* ස්ථානය - මෙය ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය මගින් අනුමැත කළ අවදානම් අඩු ස්ථානය ක් විය යුතුයි. විශේෂයෙන් ක්‍රීඩා පුහුණුකිරීම් කරනු ලබන ස්ථානයක කෝවිඩ් 19 රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීම සඳහා අඩංගු කළ යුතු උපදෙස් පහත දැක්වේ.
* සතියකට පුහුණුකිරීම කරනු ලබන දින ගණන
* පුහුණුකිරීම් කරනු ලබන කාල සීමාව
* පුහුණු ස්ථානයට පැමිණෙන හා එම ස්ථානයෙන් පිටව යන ප්‍රවාහන ක්‍රමය
* දෙවන හා තෙවන අදියරයන්හිදී පුහුණු ස්ථානයට එක්ව /හවුලේ පැමිණීමට හෝ ඉන් පිටත්වීමට කිසිම අවස්ථාවක ඉඩ ලබා නොදේ.
* සැලසුම් කළ පුහුණු වැඩ සටහන - ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙනත් පුද්ගලයෙක් /හවුල්කරුවෙක් සහභාගි නොවිය යුතුයි. කිසිදු භාණ්ඩයක් / උපකරණයක් හුවමාරු කර නොගත යුතුයි. පුහුණුකරු විසින් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේදී එය මෙම අදියරෙහි නිර් ණායකයන්ට අනුව සිදුකළ යුතුයි.
* කෝවිඩ් 19 රෝග ව්‍යාප්තිය යටතේ ක්‍රීඩා පහුණු සැසි පැවැත්වීමේදී, නීති මාලාවේ හා සංවිධානයේ සිදු කළ හැකි වෙනස්කම්

- ඉදිරිපත් කරනු ලබන යෝජනාව සමග කරුණාකර ඇමුණුම 1 හි සඳහන්

ප්‍රශ්නාවලිය ද සම්පූර් ණ කර භාර දෙන්න

**අදියර 3. පුහුණුකරු හා සහායක කාර් ය මණ්ඩලය සිටියදී කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් කරනු ලබන**

**පුහුණුව**

**කුඩා කණ්ඩායම - 10 ට වඩා අඩු**

මෙම අදියරේදී ක්‍රීඩකයා සහ පුහුණුකිරීම් / සහායක කාර් ය මණ්ඩලයට පුහුණු කිරීම් කළ හැකි අතර 'කුඩා කණ්ඩායමේ' සාමාජිකයෙක් සමග සමීප සම්බන්ධතාවයක් පැවැත්වීමට නුපුළුවන. අදියර 2 හිදී මෙන් පුහුණු කාර් ය මණ්ඩලය මගින් උපදෙස් ලබාදීම හා අධීක්ෂණය කිරීම පමණක් සිදු කරයි. සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව හොඳින් පවත්වා ගැනීම මෙන්ම සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම ද වැදගත් වේ.

පුහුණුව ආරම්භ කිරීමට පෙර පුහුණුකරු විසින් ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය වෙත අවශ්‍ය තොරතුරු සහිත කෙටි යෝජනාවලියක් ඉදිරිපත් කර ( අදියර 2 බලන්න) අවසර ලබා ගගත යුතුයි. ක්‍රීඩකයින් හෝ පුහුණුකරුවන් / සහායක කාර් ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයන් හවුලේ ප්‍රවාහන පහසුකම් ලබාගැනීම සිදු නොකළ යුතුයි.

**අදියර 4. පුහුණුකරු හා සහායක කාර් ය මණ්ඩලය සිටියදී කණ්ඩායම් වශයෙන් කරනු ලබන නේවාසික**

**පුහුණුව**

**කණ්ඩායමේ ප්‍රමාණය (ක්‍රීඩකයන් හා කාර් ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයන් එක්විය යුතු යුතු අවම ප්‍රමාණ****ය)**

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ උපදෙස් අනුව ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය මගින් නිර් දේශ කරනු ලබන්නේ අවම වශයෙන් 10 ක් හා උපරිම වශයෙන් 15 ක් වන කණ්ඩායමකි.

**ස්ථානය: පුහුණුවීම් හා නේවාසික පහසුකම්** - ක්‍රීඩකයන් හා කාර් ය මණ්ඩලය පුහුණුවීම් කරනු ලබන ස්ථාන,ගෘහස්ථ, එළිමහන් හෝ එම ස්ථාන දෙකටම අදාළව

ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය වෙත අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන යෝජනාවලියේ මෙය සඳහන් කළ යුතුයි. මෙම ස්ථාන දෙකම, මහජන සෞඛ්‍ය මාර් ගෝපදේශ යටතේ විෂබීජානුහරණය කළ හැකි ස්ථාන විය යුතුයි.

**ලබාදෙන පහසුකම් -** කෝවිඩ් 19 රෝග ව්‍යාප්තිය වැලැක්වීම සඳහා පුහුණු ස්ථානයෙහි හා නවාතැන් ගන්නා ස්ථානයෙහි තිබිය යුතු සාමාන්‍ය හා විශේෂිත සෞඛ්‍ය පහසුකම්

අප සිතන ආකාරයට බොහෝ පුහුණු ස්ථානවල **කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය පාලනය කිරීමට වැදගත්වන විශේෂිත පහසුක****ම්** මෙන්ම ඒවා සැපයීම භාරව කටයුතු කිරීම සඳහා පත්කරන ලද නිලධාරියෙක් සිටී.

* ඇතුළුවීම සඳහා එක් ගේට්ටුවක් හා පිටවීම සඳහා එක් ගේට්ටුවක් පමණක් තිබිය යුතයි. එම ස්ථානයේ එක් ගේට්ටුවක් පමණක් පවතින්නේ නම්, කරුණාකර එම ගේට්ටුව කිසියම් ආකාරයකින් වෙන්කර, ඇතුළුවීම හා පිටවීම සඳහා වෙන් වෙන්ව සකස් කර ගන්න
* පුහුණුවීම් කරනු ලබන ක්‍රීඩකයන්ගේ නාම ලේඛනයක් පවත්වා ගත යුතුයි. එයට, ක්‍රීඩකයන්ගේ, පුහුණුකරුවන්ගේ හා සහායක කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලු දෙනාගේ නම් ඇතුලත් කළ යුතුයි (නම, ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය , දුරකථන අංක, ඔවුන්ගේ දෛනික පැමිණීමේ වේලාවන් සහ පිටවීමේ වේලාවන් සමග)
* විෂබීජ නාශක යෙදූ අත්පිසින කඩදාසි මෙන්ම දොර අගුලු, නාන කාමර හා වැසිකිලි උපකරණවල හැඬල, දිනකට කිහිප වාරයක් විෂබීජහරණය සඳහා අවශ්‍ය විෂබීජ නාශක ලබාදිය යුතුයි.
* සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ මාර් ගෝපදේශ අනුව විෂබීජහරණය සිදු කළ යුතු අතර, එය සිදු කළ පුද්ගලයාගේ නම, සිදු කළ වේලාව සටහන් කරගෙන ඊට වගකිව යුතු නිලධාරියාගේ අත්සන තැබිය යුතුයි.
* ඇතුලුවන ස්ථානයේ අත් සේදීම සඳහා පහසුකම් තිබුය යුතුයි.
* ක්‍රීඩකයන් හා කාර් ය මණ්ඩලය, පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයට ඇතුලුවීමට පෙර ක්‍රීඩකයන්ගේ හා කාර් ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා පුද්ගලයෙක් යෙදවිය යුතුයි.
* පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයේ ඇතුළත කලින් හඳුනාගත් / නියමිත ස්ථානවල විෂබීජ නාශක අත් සේදීමේ දියර තැබිය යුතුයි.
* කලින් හඳුනාගත් / නියමිත ස්ථානවල වසා තැබිය හැකි අප ද්‍රව්‍ය බඳුන් තැබිය යුතයි.
* පහසුවෙන් පෙනෙන පරිදි දැනුවත් කිරීමේ මාර් ගෝපදේශ හා අත්සන් කිරීමේ පුවරු ස්ථානගත කර තිබිය යුතුයි. උදා: අත්සේදීම, සාමන්‍ය සනීපාරක්ෂාව, කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වයෙන් ආරක්ෂාවීමේ ක්‍රියා මාර් ග (මේ සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ හෝ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ පෝස්ටර ප්‍රදර් ශනය කළ හැකියි).
* පුහුණුවීම් කරන අතරතුර ක්‍රීඩකයින්ට හා කාර් ය මණ්ඩලයට කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් එය හඳුනා ගන්නා ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුයි.
* හදිසි අවස්ථාවක දී වෛද්‍යවරයෙක් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සම්බන්ධ කර ගැනීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුයි.
* වෛද්‍ය කාර් ය මණ්ඩලයේ හා රෝගීවූ පුද්ගලයින්ගේ භාවිතය සඳහා වෛද්‍ය මුඛ ආවරණ සූදානම් කර තිබිය යුතුයි.
* කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය සඳහා සැක කරන පුද්ගලයන් නැවත්වීම පිණිස කාමරයක් වෙන් කර තිබිය යුතුයි.

**කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය හඳුනා ගැනීමෙන් පසු නැවතීම සඳහා විශේෂ පහසුකම් ලබාදීම**

* සියලුම සාමාජිකයන් සඳහා වෙන්වූ නවාතැන් පහසුකම් ලබාදීම
* කෝවිඩ් 19 රෝගියෙක් හඳුනාගත්විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන තෙක් වෙන්කර තබා ගැනීම සඳහා ස්ථානයක් තීරණය කර තිබීම
* රෝගී තත්ත්වය තහවුරු වූ පුද්ගලයන් සඳහා නිරෝධායනයට සුදුසු ස්ථානයක් තිබීම
* ක්‍රීඩකයෙක් ට / කාර් ය මණ්ඩලයේ අයෙක්ට කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිවූ විට එය හඳුනා ගැනීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් තිබීම
* හදිසි අවස්ථාවක දී වෛද්‍යවරයෙක් / ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සමග කටයුතු කරන ක්‍රමවේදයක් කලින් තීරණය කර තිබීම
* වෛද්‍ය කාර් ය මණ්ඩලයේ හා රෝගීවූ පුද්ගලයින්ගේ භාවිතය සඳහා වෛද්‍ය මුඛ ආවරණ සූදානම් කර තිබීම
* විෂබීජ නාශක යෙදූ අත්පිසින කඩදාසි මෙන්ම දොර අගුලු, නාන කාමර හා වැසිකිලි උපකරණවල හැඬල, දිනකට කිහිප වාරයක් විෂබීජහරණය සඳහා අවශ්‍ය විෂබීජ නාශක ලබා දීම
* ක්‍රීඩකයන්හට තනිවම භාවිතා කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආරක්‍ෂිත පැකේජ ලබාදීම
* පාවිච්චි කරන ලද ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා කුඩා බහාලුම් හා ඒවා එකතුකර ඉවත් කිරීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කවර
* හදිසි අවස්ථාවක් දැනුම් දීමේ දුරකථන අංක සහිත ලැමිනේට් කළ කුඩා කාඩ්පතක්
* අසනීප වූවිට පාවිච්චි කිරීම සඳහා වෛද්‍ය මුඛ ආවරණ (උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව වැනි රෝගී ලක්ෂණ ඇතිවිට)
* උෂ්ණත්වමානයක්
* විෂබීජ නාශක අත් සේදීමේ දියර
* පුහුණු ස්ථානයේ සිට නවාතැන් ගන්නා ස්ථානය දක්වා ප්‍රවාහන පහසුකම් ලබාදීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් කලින් හඳුනාගෙන තිබීම අවශ්‍යයි. පුහුණු කාල සීමාව තුළදී ප්‍රවාහන පහසුකම් සපයන්නන්ද කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් ලෙස සැළකේ. මේනිසා, ඔවුන්ට එම කාලය තුළ නිවෙස් බලා පිටවීමට ඉඩ නොදෙන අතර, එම ස්ථානයේම නැවතී සිටිය යුතුය.

**අවදානම පිළිබඳව දැනුවත්වීම - රෝගය සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීම**

පුහුණු කිරීම් ආරම්භ කිරීමට පෙර, අතරතුර සියලුම ක්‍රීඩකයන්ට, පුහුණු කාර් ය මණ්ඩලයට සහ ඒ හා සම්බන්ධිත වෙනත් පාර් ශවයන්ට සිරුරේ ස්වස්ථතාවය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රජා සෞඛ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම (යාවත්කාලීන කරන ලද) අවශ්‍යයි.

කණ්ඩායම් භාරව කටයුතු කරන නිලධාරීන් විසින් තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් රෝග අසාදනය, වළක්වා ගැනීම, ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීම හා ඒ පිලිබඳ වැඩිපුර තොරතුරු ලබාගැනීමේ ක්‍රමවේද පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම කළ යුතුයි. එමෙන්ම රෝගය සඳහා සැක සහිත පුද්ගලයින් හමුවූ විට /රෝගී බව තහවුරුවූ පුද්ගලයින් සිටිනවිට කටයුතු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරදී එය ක්‍රියාත්මක වන බවට සහතික වීම ද අවශ්‍ය යි.

**අවදානම පිළිබඳව දැනුවත්වීමේ ක්‍රමවේද දියුණු කිරීම හා ඒවා පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට හැකිවන ආකාරයට පවත්වා ගැනීම**

* කෝවිඩ් 19 රෝගී ලක්ෂණ හා වැලැක්වීමේ ක්‍රියා මාර් ග, විශේෂයෙන් ආරක්‍ෂිත ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් හා දෑත් පිරිසිදුව තබා ගැනීමේ පිළිවෙත්
* රෝගී ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන් පුහුණුවීම් කරනු ලබන ස්ථානයෙන් ඉවත් කිරීම හෝ වෙන් කළ ප්‍රදේශයකට යොමු කිරීම පිණිස ඒ පිළිබඳව ඔවුන්ගෙන් විමසීමේ ක්‍රමවේදයන්
* ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය තොරතුරු
* මුහුණු ආවරණ හා මුඛ ආවරණ නිවැරදිව භාවිතා කිරීමට අදාළ තොරතුරු
* නිරෝධායනය පිලිබඳ ප්‍රායෝගික යෙදීම්, ස්වයං නිරෝධායනය, හා පුහුණුවීම්වලදී ස්වයං අධීක්ෂණය
* කහිනවිට හා කිවිසුම් යනවිට මුඛය හා නාසය ටිෂූ කඩදාසි කැබැල්ලකින් හෝ කමිස අතින් ආවරණය කිරීම (අතින් නොවේ) , ආරක්‍ෂිත ස්වසන ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීම (ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම : අවම වශයෙන් මීටර් 1 ) කැස්ස හා කිවිසුම් ඇතිවනවිට ඉවත් කළ හැකි ටිෂූ කඩදාසිවලින් / වැලමිට නැවීමෙන් ආවරණය කර ගැනීම, දෑත් සේදීම, කැස්ස දිගටම පවතින්නේ නම් අන්‍යයන්ගෙන් වෙන්වී වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
* අසනීප තත්ත්වයක් පවතින්නේ නම් අන්‍යයන් සමග සබඳතා පැවැත්වීම නැවැත්වීම
* තුවා හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැළකීම, තුවා තනිව භාවිතා කළ යුතු බව නිර්දේශ කරන්න
* වෙන් වශයෙන් භාවිතා කළ යුතු ඇඳුම්, සබන් වැනි ද්‍රව්‍ය ක්‍රීඩකයන් විසින් පොදුවේ භාවිතා නොකිරීම
* අතට අත දීමෙන් වැළකීම
* ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථාන, වාතයෙන් හෝ වාෂ්පයෙන් උණුසුම් කළ කාමර භාවිතයෙන් වැළකීම (කලින් අනුමත කර නොමැතිනම් )
* නිතර ස්පර් ශවන වන පෘෂ්ඨ නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කිරීමට වග බලා ගැනීම (දොර අගුලු, විදුලි සෝපාන, ව්‍යායාම උපකරණ ආදිය)

**පරීක්ෂණ සිදු කිරීම**

ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශයේ මාර් ගෝපදේශ අනුව අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී ක්‍රීඩකයන් හා නිලධාරීන් සංචිත ගතකිරීම හා ඉන් ඉවත් කිරීම සඳහා අනුගමනය කිරීම පිණිස

ක්‍රීඩකයන් හා කාර් ය මණ්ඩලය පුහුණුවීම්වලට සහභාගීවීමට පෙර හැම අවස්ථාවකදීම කල්තියා ඔවුන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කරවා ගත යුතුයි (ශරීර උෂ්ණත්වය හා රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව විමසිලිමත්වීම ඇතුලුව) විශේෂයෙන් පුහුණුවීම් ආරම්භ කිරීමට පෙර PCR පරීක්ෂාව සිදු කිරීම හා පුහුණු කාල සීමාව තුළ එම කණ්ඩායම පිටස්තර පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පවත්වා නොමැතිනම් දින 6 කට පසු මෙම පරීක්ෂාව නැවත සිදු කිරීම

**සියලුම අදියරයන් හිදී පු****හුණුවීම් අතරතුර කෝවිඩ් 19 අවදානම වැලැක්වීම හෝ අඩු කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් සැළකිය යුතු කරුණු**

දිනපතා සිරුරේ උෂ්ණත්වය මැනීමේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳව කණ්ඩායම දැනුවත් කිරීම හා ඒ සඳහා වෛද්‍ය කාර් ය මණ්ඩලයට සහාය දැක්වීම

සිරුරේ උෂ්ණත්වය 37.5 C ට වඩා වැඩිනම්, නවාතැන් ගන්නා ස්ථානයේ සිට පුහුණුවීම් සඳහා පිටත්වීමට පෙර ඒ පිළිබඳව වෛද්‍ය කාරය මණ්ඩලයේ ප්‍රධානියාට / වෛද්‍ය නිලධාරියාට වාර් තා කළ යුතුයි. පුහුණු සැසියක දී ක්‍රීඩකයෙක් හෝ නිලධාරියෙක් රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රහිතව රෝගියෙක් ලෙස හඳුනා ගතහොත් ඒ පිළිබඳව කටයුතු කරන ආකාරය පිළිබඳව කණ්ඩායම දැනුවත් විය යුතුයි. එවැනි අවස්ථාවක දී, සමස්ත කණ්ඩායම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියාගේ උපදෙස් මත එම පරිශ්‍රයේම දින 14 ක කාලයක් නිරෝධායනය කළ යුතුයි.

පුහුණුවීම් කරනු ලබන ස්ථානය භාරව කටයුතු කරන නිලධාරියා විසින් ක්‍රීඩකයින්ගේ හා නිධාරීන්ගේ සිරුරේ උෂ්ණත්වය දිනපතා පරීක්ෂා කළ යුතුයි. 37.5 C ට වැඩි ඕනෑම උෂ්ණත්වයක් වෛද්‍ය කාර් ය මණ්ඩල ප්‍රධානියාට / ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරියාට වාර් තා කළ යුතුයි.

දෑත් නිරන්තරයෙන් සබන් ගා සේදිය යුතුයි. සබන් හා ජලය නොමැතිනම් ඇල්කොහොල් දියකළ අත් සේදුම් දියර මේ සඳහා භාවිතා කිරීමට පුලුවන. පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයේ, නවාතැන් ගන්නා ස්ථානයේ හා කණ්ඩායම ප්‍රවාහනය කරනු ලබන බස් රථයේ විෂබීජ නාශක අත් සේදුම් දියර ස්ථානගත කර තැබිය හැක ( පුහුණුවීම් කරනු ලබන අතරතුර දී නිරන්තරයෙන් දෑත් සේදීමට උපදෙස් ලබාදිය යුතුයි).

පාවිච්චියෙන් පසු ඉවත් කරනු ලබන ටිෂූ කඩදාසි දැමීම සඳහා පියන සහිත අපද්‍රව්‍ය බඳුන් බස් රථය තුළ හා පුහුණුවීම් කරනු ලබන ස්ථානයේ ඇඳුම් මාරු කරනු ලබන කාමරවල තබා තිබිය යුතුයි.

ප්‍රථමාධාර හා ක්‍රීඩා වෛද්‍ය සේවා ලබාදීම: කොවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය සඳහා සැක කරනු ලබන පුද්ගලයන්ට අවශ්‍යතාවය අනුව ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොමු කළ හැකි නිශ්චිත වෛද්‍ය පහසුකම් සපයන්නෙක් සිටිය යුතුයි.

රෝගී තත්ත්වය තහවුරුවූ පුද්ගලයන් වෙන්කර තැබීමේ හැකියාව තහවුරු කිරීම: කණ්ඩායම / නිලධාරීන් හා සහායක කාර් ය මණ්ඩලය

කණ්ඩායමේ කාර් ය මණ්ඩලයට හා රෙදි, තුවා ආදිය සේදීම කරන ස්වේච්ජා සේවකයින්ට රබර් අත් වැසුම් ලබාදීම

සෑම ක්‍රීඩකයෙක් සඳහාම තමන්ගේ පෞද්ගලික පරිහරණය සඳහා පිරිසිදු ජල බෝතලයක් ලබාදීම

**ජල බෝතල් භාවිතය සඳහා අදාළ නිර් දේශ**

* තමන්ගේම පෞද්ගලික පරිහරණය සඳහා ජල බෝතලයක් තබා ගැනීම මගින් රෝග කාරක බැක්ටීරියා, වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වළකින නිසා කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්, නිලධාරීන් හා කාර් ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින් තුළ නිසි සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමට හැකි වේ.
* සෑම පුහුණු සැසියක් අවසානයේදීම ජල බෝතල් ලේබල් කර සබන් වතුර යොදා සේදිය යුතුයි.

දැනට කරගෙන යනු ලබන පුහුණුවීම් පිළිබඳ වාර් තාවක් ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශයේ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය වෙත සතිපතා ඉදිරිපත් කළ යුතුයි.

පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයට ඇතුළුවන අවස්ථාවේදී,

- සිරුරේ උෂ්ණත්වය මැනීම සිදු කරයි.

ක්‍රීඩකයින් හා පුහුණුකරුවන් සබන් ගා දෑත් හොඳින් සෝදයි.

- වතුර බෝතලය, බිම් එලනය, පෞද්ගලික පුහුණු උපකරණ හැරුණුවිට

බෑග් පුහුණු ස්ථානයකට ගෙන ඒමට ඉඩ නොකරයි.

- ක්‍රීඩකයින් හා පුහුණුකරුවන් ලියාපදිංචිවී පැමිණීම සටහන් කරයි.

පුහුණුවීම් අතරතුරදී ක්‍රීඩකයින් / පුහුණුකරුවන්

- පුහුණුවීම්වලට සහභාගීවන ඇඳුමින්ම පැමිණෙන නිසා පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයේ දී

ඇඳුම් මාරු කිරීම සිදු නොකරයි.

* හැමවිටම ක්‍රීඩකයින් හා පුහුණුකරුවන් අවම වශයෙන් මීටර් 1.5 ක දුර ප්‍රමාණයක් (වර් ග මීටර් 4 ක් තුළ එක් පුද්ගලයෙක් වන ආකාරයට) පවත්වා ගනී.
* ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස්යේ දී සෞඛ්‍ය හා ස්වස්තථාව පවත්වා ගනී. ඒ අනුව, කැස්ස / කිවිසුම් ඇතිවනවිට මුඛය හා නාසය වැලමිට නවා ආවරණය කර ගනී. ටිෂූ කඩදාසි භාවිතා කරනවිටදී ඒවා වහාම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ඉවත්කර හොඳින් අත් සෝදයි / එම ස්ථානයේ තබා ඇති විෂබීජ නාශක දියරවලින් දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කරයි.
* පුහුණු උපකරණ කිසිම අවස්ථාවක දී හුවමාරු කර නොගනී. මේ නිසා, පුහුණුකරු මෙම නිර්ණායකයට ගැලපෙන පරිදි පුහුණුව සැලසුම් කළ යුතුයි. උදා: බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව ශරීරය ස්පර් ශ වන ක්‍රීඩාවක් නොවූවත් ක්‍රීඩාවේ දී ෂටලය හුවමාරු කර ගනී. මෙහි 1,2,3 අදියරයන්හිදී ෂටලය හුවමාරු කර පුහුණුවීම් කිරීමට ඉඩ ලබා නොදේ. 4 වන අදියර වන නේවාසික පුහුණුවේ දී පමණක් ෂටලය හුවමාරු කර පුහුණුවීම් කිරීමට ඉඩ දේ.
* කිසිවිටකත් ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානය පුහුණු කිරීම් සඳහා භාවිතා නොකරයි (අදියර 4 හිදී පමණක් සඳහා ඒ සඳහා නිර් දේශ කර අවසර ලබාදේ )
* කිසිවිටකත් පුහුණු ස්ථානයේ කෙල ගැසීම සිදු නොකරයි.
* පුහුණුවීම්වලින් පසු පොදු වශයෙන් ඇඳුම් මාරු කරන ස්ථානවලදී / නාන කාමරවල දී ඇඳුම් මාරු කිරීම / ඇඟ සේදීම, ස්නානය නොකරයි.
* ක්‍රීඩකයන් පුහුණුවීම්වලින් පසු ඇඟ සේදීම /ස්නානනය සඳහා නිවෙස් බලා යායුතුය (අදියර 4 හිදී පමණක් ඒ සඳහා ඉඩ ලබාදේ).

**පුහුණුවීම්වලින් පසු කෝවිඩ් 19 අවදානම වැලැක්වීම හෝ අඩු කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් සැළකිය යුතු කරුණු**

* 4 වන අදියරේ දී කණ්ඩායම වෙන්ව ගිය පසු, කණ්ඩායම් කළමණාකාරිත්වය විසින් ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය වෙත පය 48 ක් ඇතුළත අවසාන වාර් තාව ( සතිපතා වාර් තාවවල සාරාංශය) ඉදිරිපත් කිරීම
* 5 වන අදියර සඳහා විශේෂ උපදෙස් 4 වන අදියරට සමානවන අතර එය ආරම්භ කිරීම සඳහා අවසර දෙනු ලබන්නේ 4 වන අදියර අවසන් කළ ක්‍රීඩකයින් සඳහා පමණි.

**අවදානමට ලක්විය හැකි ඛාණ්ඩ**

ආබාධිත ක්‍රීඩකයන්, රෝගී තත්ත්ව සහිත ක්‍රීඩකයන් සඳහා වැඩි අවදානමක් තිබිය හැක. රෝගී තත්ත්ව සහිත ක්‍රීඩකයින් පුහුණුවීම් ආරම්භ කිරීම සඳහා යොමු කිරීමට පෙර ඔවුන්ට සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිකාර කරනු ලබන වෛද්‍යවරුන් සමග සාකච්ජා කර පෞද්ගලිකවම අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍යවේ.එහිදී ස්වසන ආසාදන සහිත, පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍යවන උපකරණ භාවිතා කරනු ලබන (උදා: රෝද පුටු) වැනි වෛද්‍ය පහසුකම් අවශ්‍යවන ක්‍රීඩකයන් මෙන්ම කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය සඳහා අවදානමක් පැවතීම , විකල්ප පුහුණු ක්‍රම සඳහා ළඟාවීමට ඇති හැකියාව වැනි කරුණු කෙරෙහි ද වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුයි. ස්වසන රෝග, හර් ද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය , දියවැඩියාව, ස්ථුලතාවය වැනි රෝගී තත්ත්වයන් මෙන්ම විවිධ රෝගාබාධ සඳහා ලබාදෙන ඖෂධ වර්ග නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩුවූ ක්‍රීඩකයන් හා වෙනත් පුද්ගලයන් වැඩි අවධානමක් සහිත විය හැකිය.

**අවදානමට ලක්විය හැකි ක්‍රීඩකයන් හා වෙනත් පුද්ගලයන්** **සඳහා වැදගත්වන මැදිහත්වීම්**

- ක්‍රීඩාවට නැවත අවතීර්ණවීම ප්‍රමාද කිරීම

- නිශ්චිත ලෙස 'අඩු අවදානමක්' සහිත වේලාවන්හිදී පුහුණුවීම් සැලසුම්කිරීම (උදා: අවට

කිසිවෙක් නොසිටින අවස්ථාවක වැනි )

- කාර් ය මණ්ඩලය හැකිතාක් පුහුණු ස්ථානයෙන් ඈත්ව සිටීම

- සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම

- පුහුණු ස්ථානයෙන් 'වැඩි අවධානමක් ' සහිත ක්‍රීඩකයන් / වෙනත් පුද්ගලයන් ඉවත් කිරීම

**කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය සුවවීමෙන් පසු ක්‍රීඩාවට** **අවතීර් ණ වීම**

කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වයෙන් පෙලුණු ක්‍රීඩකයින් හා වෙනත් පුද්ගලයින් නැවත ක්‍රීඩාවට අවතීර් ණවීමේදී විශේෂයෙන් සළකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකකි.

1. ඔවුන්ගෙන් අවට ප්‍රජාවට කිසිදූ ආසාදන තත්ත්වයක් ඇති නොවන බවට සහතිකවීම

2. ව්‍යයාම සඳහා ආරක්‍ෂිත ලෙස සහභාගීවීම පිණිස ඔවුන් ප්‍රමාණවත් ලෙස සුවය ලබා ඇති බවට

සහතිකවීම (විශේෂයෙන් ව්‍යයමවල නිරතවන ක්‍රීඩකයින් හා වෙනත් පුද්ගලයින්)

ඉහත අවස්ථා දෙකෙහිදීම **වෛද්‍යවරයාගෙන් ලබාගත් අවසරය අවශ්‍ය වේ.**

**කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වයෙන් පසු පුහුණුව සඳහා සහභාගීවීමට පෙර ක්‍රීඩකයින් හා නිලධාරීන් ඇගයීම**

ඇගයීමේ ක්‍රියාවලිය වෛද්‍ය පහසුකම්, ක්‍රීඩකයාගේ අවදානම් සාධක, හා ක්‍රීඩාවට සුවිශේෂී අවදානම් සාධක යන කරුණු මත රඳා පවතී. ඒ සඳහා මූලික සුපරීක්ෂාවක් වශයෙන් චිත්ත සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාව සුදුසුවන අතර ඒ අනුව වැඩිදුර පරීක්ෂා තවදුරටත් සිදු කළ යුතුය ( සායනික ඇගයීම සඳහා)

ස්වසන රෝග ලක්ෂණ හා ඒ සඳහා අදාළ අවදානම් සාධක නොමැති බව (උදා. දන්නා කෝවිඩ් 19 රෝගියෙක්ට නිරාවරණයවීම) තහවුරු කිරීම පිණිස රෝගයේ පූර් ව තත්ත්වය

රෝගී ලක්ෂණ ගැනීම සඳහා වැදගත්වන පරීක්ෂා සමාලෝචනය

රුධිර පරීක්ෂා ; සම්පූර් ණ රුධිර පරීක්ෂාව (Full Blood Count), c-reactive protein පරීක්ෂාව, රුධිර ෆෙරිටින් පරීක්ෂාව ඇතුලුව

අසාමාන්‍ය තත්ත්ව පවතිනවිට PCR පරීක්ෂාව සිදුකර රෝග ලක්ෂණ නොමැති වුවද , සිරුරේ පවතින රෝග වාහක තත්ත්වය මෙන්ම ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂාව මගින් කලින් SARS-COV-2 තත්ත්වයට නිරාවරණයවීම පරීක්ෂා කිරීමට ක්‍රීඩා සංගම්වලට පුළුවන.

කෝවිඩ් 19 රෝග තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම පිණිස PCR පරීක්ෂාව හා ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂාව සිදු කිරීම ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයේ / අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ පූර් ව අනුමැතිය නොමැතිව සිදු නොකළ යුතුයි.

කෝවිඩ් 19 රෝගය සෑදී සුවපත්වූ පුද්ගලයන්ට දෙවන ආසාදනයක් ඇතිවීම වැලැක්වීමට තරම් ප්‍රතිදේහ සෑදෙන බවට මේතාක් සාක්ෂි ලැබී නැත.

සාමාන්‍ය අස්ථි ,පේශි පරීක්ෂාව හා ආබාධ ඇතිවීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම, සමාජයෙන් වෙන්කර තැබීම නිසා පුහුණුවීම් සිදුනොකළ කාලයෙන් පසු, නැවත පුහුණු භාරය වැඩිකර පුහුණුවීම් කිරීමත් සමග ආබාධ ඇතිවීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු කර ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ.

**අධීක්ෂණය හා ඇගයුම**

පුහුණුවීම් ආරම්භ කළ පසු, කණ්ඩායම තුළ රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීම කලින් හඳුනා ගැනීම සඳහා ක්‍රමානුකුල අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියක් ස්ථාපිතව තිබීම වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩකයන් හා වෙනත් පුද්ගලයන් අධීක්ෂණය:

ක්‍රීඩකයන් / අනෙක් පුද්ගලයන් ස්වසන රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව කල්තියා පැවසීමට දැනුවත් කර තිබීම

දෛනිකව සුවතාවය අධීක්ෂණය කිරීම: ස්වසන රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීම, එයින් හඳුනාගන්නා රෝග ලක්ෂණ සඳහා ඉක්මනින් ක්‍රියා මාර් ග ගැනීම

වෛද්‍ය පහසුකම් තිබේනම්, ක්‍රීඩකයින් නිරන්තර පරීක්ෂාවට ලක්කිරීම ( කඩිනම් රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂාව, විවේකී හර් ද ස්පන්දන වේගය, සිරුරේ උෂ්ණත්වය)

කෝවිඩ් 19 රෝග තත්ත්වය සඳහා සැක සහිත පුද්ගලයෙක් කළමණාකරණය කරනු ලබන ආකාරය

කෝවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය සඳහා සැක සහිත පුද්ගලයෙකු හඳුනා ගන්නා ලද්දේ නම්:

ඔහුගේ පුහුණුවීම් වහාම නවත්වා අන්‍යයන්ගෙන් වෙන්කළ යුතුයි. රෝගී තත්ත්වයෙන් සුවවූ පසු වෛද්‍ය්වරයෙක්ගේ නිර් දේශය මත නැවත පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයට පැමිණිය හැකියි.

සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වුවන් අන්‍යයන්ගෙන් වෙන් කිරීම, විශේෂිත කරුණු සැළකිල්ලට ගනිමින් වෛද්‍ය කාර් ය මණ්ඩලය මගින් සිදු කරයි.

**සමීප සම්බන්ධතා නිර්වචනය කිරීම :**

ඕනෑම ස්ථානයක නිශ්චිත හෝ රෝගය ඇතිවීම සඳහා සම්භාවිතාවයක් සහිත පුද්ගලයෙක් සමග මුහුණට මුහුණ සම්බන්ධතා, විනාඩි 15 කට වඩා වැඩි නොවිය යුතුයි. නිශ්චිත හෝ රෝගය ඇතිවීම සඳහා සම්භාවිතාවයක් සහිත පුද්ගලයෙක් රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට පැය 48 කට කලින් වෙන් කළ යුතුයි.

රෝග ලක්ෂණ ආරම්භවීමට පැය 48 කට පෙර ප්‍රතිකාර කරනු ලබන කණ්ඩායම විසින් තවදුරටත් රෝගය බෝනොවන බවට තහවුරු කරන තෙක් (සාමාන්‍යයෙන් රෝග ලක්ෂණ නිශ්චය කිරීමෙන් පැය 24 කට පසු) ඔහු රෝගය බෝ කළ හැකි පුද්ගලයෙකු ලෙස සැළකේ.

කෝවිඩ් 19 රෝගියෙක් ලෙස තහවුරු කළ පුද්ගලයෙක් කළමනාකරණය කිරීම:

කෝවිඩ් 19 ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන් දැනුවත් කළ යුතු රෝගී තත්ත්වයකි. ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරියාගේ හෝ මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ උපදෙස් මත පුහුණුවීම් පහසුකම් ලබාදීම නැවැත්විය හැක. පුහුණුවීම් නැවත ආරම්භ කිරීම රෝගය සම්පුර්ණයෙන්ම සුවවූ පසු සිදු කළ යුතුය.

2020 ජුනි මස 01 වැනි දින සිට පහත සඳහන් මාර්ගෝපදේශයන් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතයෙන් ලබාගැනීමට පුළුවන.

* තරඟයට පෙර තනිවම් / සමස්ත කණ්ඩායම වශයෙන්ම පුහුණුවීම සඳහා

මාර් ගෝපදේශ

- ගෘහාශ්‍රිත තරන්ගාවලි සඳහා මාර් ගෝපදේශ

- ජාත්‍යන්තර තරන්ගාවලි සඳහා මාර් ගෝපදේශ

* විදේශීය ක්‍රීඩා සංචාර සඳහා මාර් ගෝපදේශ

ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශයේ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය මගිනි.

**ඇමුණුම 1**

1. කෝවිඩ් 19 අර්බුදකාරී තත්ත්වය හමුවේ ඔබගේ ක්‍රීඩාවේ දී සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණු මොනවාද?

2. මෙම වර් ෂය තුළදී ඔබගේ කණ්ඩායමට සහභාගීවීමට ඇති තරඟාවලි මොනවාද? දේශීය වශයෙන්

සහ ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ?

3. කෝවිඩ් 19 තත්ත්වය නිසා ඇඳිරි නීතිය පැනවීමට පෙර ඔබගේ ක්‍රීඩාවේ ජාතික සංචිතය හා ජාතික

පුහුණුකරු තෝරාගෙන සිටියෙහි ද ?

4. කෝවිඩ් 19 තත්ත්වය නිසා ඇඳිරි නීතිය පැනවීමට පෙර ඔබගේ ජාතික සංචිතය නේවාසික

පුහුණුවීම්වල යෙදුනෙහිද?

5. ඔබගේ ක්‍රීඩා සම්මේලනයේ / සංගමයේ ක්‍රීඩකයින් මෙම කාලය තුළ අන්‍යයන්ගෙන් වෙන්වී තනිවම

පුහුණුවීම්වල යෙදී තිබුනෙහි ද ?

6. ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලට නැවත අවතීර්ණවීම සළකා බැලූවිට, ඔබගේ දැනුම අනුව, ඔබගේ ක්‍රීඩාවේ දී

ඇතිවිය හැකි අවදානම් තත්ත්ව මොනවා ද?

7. නේවාසික පුහුණුව සඳහා අවසර ලබාදුනහොත්, ඔබට ඒ සඳහා ස්ථානයක් තිබේ ද?

8. ඔබගේ දැනුම අනුව, ඔබගේ ක්‍රීඩාවෙහි නියැලෙන ක්‍රීඩකයන්ට නැවත තරඟාවලි සඳහා සහභාගීවිය

හැක්කේ කවදාද ? දේශීය වශයෙන් ? ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ? ඔබ නැවත පුහුණුවීම් ආරම්භ කිරීමේ

සැලැස්මක් පිළියෙළ කර තබේ ද?

9. මෙම කෝවිඩ් 19 තත්ත්වය සමග, ඔබගේ දැනුම අනුව, පුහුණුවීම් හා තරඟාවලි සඳහා කුමන

ආකාරයේ නීතිමය වෙනස් කිරීම් / සංශෝධන ඇති කිරීම සඳහා සළකා බැලිය යුතු ද?

10. ඔබ ක්‍රීඩාවට නැවත අවතීර්ණවීම පිණිස ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයෙන් කවර සහයෝගයක් බලාපො

රොත්තු වන්නෙහි ද ? පුහුණුවීම්වලදී ? තරඟයේදී ?