



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
☎ +94112785141-50 ☎ +94112785818
✉ info@moe.gov.lk 🌐 www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව } ED/09/15/04/05
எனது இல. }
My Ref. }

ඔබේ යොමුව }
உமது இல. }
Your Ref. }

දිනය } 2021.01. 19
திகதி }
Date }

පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
..... පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පාසල් ක්‍රීඩා කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීම

කොවිඩ් 19 වසංගත ව්‍යාප්තිය හමුවේ වුව ද නව සාමාන්‍යකරණ ප්‍රතිපත්තියට අනුව පාසල් යළි විවෘත කිරීමේ ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ නිවසට සිරවී සිටි දරුවන්ගේ මානසික සතුට ඔප්නංවමින් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා සාක්ෂාත් කිරීම වේ. දරුවන්ගේ මනෝසමාපීය යහපැවැත්ම සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ක්‍රීඩාව අත්‍යාවශ්‍ය බැවින් කොවිඩ් 19 වසංගත ව්‍යාප්තිය අවම වන පරිදි පහත නිර්දේශයන්ට අනුගතව කටයුතු කළ යුතු බව සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් දන්වා ඇත..

1. දරුවන් දිනපතා පැය ½ ක් වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුයි. මෙහිදී පංති වශයෙන් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පැහැදිලිවම පවත්වාගනිමින් එය ඉටුකළ යුතුය. එක් එක් පංතිය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට වෙනම ස්ථානයක් සහ වේලාවක් සැලසුම් කරන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු ය.
2. එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදී කොවිඩ් - 19 අවදානම් අඩු අතර ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවලදී රෝග බෝවීමේ අවදානම වැඩි බව ක්‍රීඩා කටයුතු සංවිධනය කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගත යුතුය.
3. සහභාගිවන්නන් සඳහා ඇති අවදානම මත පදනම්ව විවිධ වර්ගයේ ක්‍රීඩා/ක්‍රීඩා ඉසව් කාණ්ඩ 4 කට වර්ගීකරණය කර ඇත.

I. වන කාණ්ඩය - අඩු අවදානම්

- සහභාගිවන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අඩු / තනි ක්‍රීඩා හෝ
- ශාරීරික දුරස්ථභාවය පැහැදිලිවම පවත්වාගත හැකි ක්‍රීඩා

II. වන කාණ්ඩය - අඩු මධ්‍යම අවදානම්

- බොහෝ විට ශාරීරික දුරස්ථභාවය පැහැදිලිවම පවත්වාගත හැකි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා
- නමුත් බෝලයක් හැසිරවීම සම්බන්ධ විය හැකි ක්‍රීඩා

III. වන කාණ්ඩය - ඉහළ මධ්‍යම අවදානම්

- කණ්ඩායම තුළ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම දුෂ්කර වන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා
- කෙසේ වෙතත්, ක්‍රීඩකයන් හිතා මතා සෘජුවම එකිනෙක අතර නොගැටේ.
- සියලුම ක්‍රීඩකයන් අතර හුවමාරුවන බෝලයක් භාවිතා කරයි.

IV. වන කාණ්ඩය - අධි අවදානම්

- ක්‍රීඩකයන් හිතාමතා සෘජුවම එකිනෙක අතර ගැටේ.

ගරු අමාත්‍යතුමා } ☎ +94112784832
கௌரவ அமைச்சர் } ☎ +94112784825
Hon. Minister } ✉ minister.education@moe.gov.lk

ලේකම් } ☎ +94112784811
செயலாளர் } ☎ +94112785162
Secretary } ✉ secretary.education@moe.gov.lk

ඉහත වර්ගීකරණය අනුව එක් එක් ක්‍රීඩාවේ/ ක්‍රීඩා ඉසව්වේ අවදානම් තත්වය ඇමුණුම 1 හි දක්වා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ වර්තමාන වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය සැලකිල්ලට ගනිමින් පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හට 1 හා 11 කාණ්ඩවලට අයත් ක්‍රීඩා පුහුණු කටයුතු සහ ක්‍රීඩා ඉසව්වලට පමණක් අවසර ලබාදීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

4. සියලුම පාඨශාලාන්තර කලාප, දිස්ත්‍රික්, සහ පළාත් ක්‍රීඩා තරග සහ පාසල් දරුවන් සඳහා වන නේවාසික පුහුණු වැඩකටයුතු ද නාවකාලිකව කල්දැම්ම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.
5. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව ඇතුළුව පාසල තුළ පවත්වන සියලුම ක්‍රීඩා තරග පසුවට කල්තැබීම වඩාත් සුදුසුය. පාසල් නිවාසාන්තර තරග පවත්වන්නේනම් තරග කරන්නන් පමණක් ගෙන්වා , නැරඹීමට කණ්ඩායම් නොමැතිව කළ හැක.තවද ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ දී කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් තරග පැවැත්විය යුතු අතර කාර්යය මණ්ඩලය නිලධාරීන් හැර අනෙකුත් ප්‍රේක්ෂකයන් පැමිණීම වලක්වා ගත යුතුයි. පාසල් තළ ක්‍රීඩා සංවිධාන සිදුකරන සෑම අවස්ථාවකම දීම කොවිඩ් - 19 රෝග පැතිරීම සහ වැලැක්වීම පිළිබඳ අවශ්‍ය සියලුම පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට ද විදුහල්පති වරයා ඇතුළු කාර්යය මණ්ඩලය සහ පුහුණුකරුවන් වග බලා ගත යුතුය.(ඇමුණුම 2 : පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සහභාගි වන ක්‍රීඩා සහ ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැලැක්වීම පිළිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත්)
6. ක්‍රීඩා උත්සව /තරග පැවැත්වීමට පෙර ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයාගේ අනුමැතිය ලබා ගැනීම අනිවාර්යය වේ.(පළාතේ කොවිඩ් 19 රෝගය පැතිරීමේ අවදානම අනුව ඒ සඳහා අවසර ලැබෙනු ඇත.)
7. ක්‍රීඩා කටයුතු අතරතුර දී කොවිඩ් 19 රෝගී තත්වයක් ඇති බවට සැක සහිත ක්‍රීඩකයෙක් හඳුනාගතහොත් ඒ පිළිබඳ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා දැනුවත් කළ යුතුය.

ඉහත උපදෙස් අනුගමනය කරමින් පාසල්වල ක්‍රීඩා කටයුතු පවත්වාගෙන යන ලෙස දන්වා සිටිමි. රටේ රෝග තත්වය අනුව ඉහත සීමා තවදුරටත් ලිහිල් කිරීම හෝ සීමා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන යම් වෙනසක් ඇතොත් ඉදිරියේදී ඒ පිළිබඳ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් දැනුම් දීමට කටයුතු කරන බව ද දන්වා ඇත.



වී. උපාලි අමරතුංග
 නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
 ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ වෙනුවට

අත්. කලේ.
 එච්. යූ ප්‍රේමතිලක
 අතිරේක ලේකම් (අධ්‍ය.ගුණා.සංව.)

- පිටපත්:-
- | | | |
|--------------------------------|---|--------------------|
| 1. ප්‍රධාන ලේකම් , | - | දැ.ගැ.ස. |
| 2. පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්, | - | දැ.ගැ.ස. |
| 3. අධ්‍යක්ෂ , ජාතික පාසල් | - | දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස. |
| 4. කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් | - | දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස. |

ඇමුණුම I - අවදානම අනුව ක්‍රීඩා වර්ග කිරීම

| අවදානම වර්ගීකරණය | ක්‍රීඩා / ක්‍රීඩා ඉසව් | අදහස් | වර්ගීකරණයට හේතුව |
|---|--|---|--|
| 1 වන කාණ්ඩය අඩු අවදානම | මේස පන්දු | | සහභාගිවන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අඩු/තනි ක්‍රීඩා ශාරීරික දුරස්ථභාවය පැහැදිලිවම පවත්වා ගත හැකි ක්‍රීඩා |
| | ටෙනිස් | | |
| | බැඩ්මින්ටන් | | |
| | බෝල් බැඩ්මින්ටන් | | |
| | මලල ක්‍රීඩා | මැරතන් හා වෙනත් දුර ධාවන කර්ම වලදී භෞතික දුරස්ථභාවය පහසුවෙන් පවත්වා ගත නොහැකි වනු ඇත. පොදුවේ පරිහරණය කරනු ලබන යතුලිය, කව පෙත්ත වැනි උපකරණ විෂබීජ හරණය කල යුතුය. | |
| | ඔරු පැදීම, කැනෝ කිරීම | | |
| | ජල ක්‍රීඩා- පිහිනීම, කිම්දීම, සාමූහික පිහිනීම, වෝටර් පෝලෝ | | |
| | විවෘත ජල පිහිනුම් | | |
| | සර්පින් | | |
| | රුවල් යාත්‍රා පැදීම | | |
| | ජිම්නාස්ටික් | පොළව මත සිට කරන ව්‍යායාම සඳහා ඉහළ අවදානමක් ඇත - එක් පුහුණුවීමකට අනතුරුව උපකරණ සහ බිම විෂබීජහරණය කළ යුතුය. | |
| | ස්වායු ව්‍යායාම - තනිව සිදු කරන (Aerobics) | | |
| | රයිෆල් වෙඩි තැබීම | | |
| | බර ඉසිලීම සහ බලය එසවීම (weight lifting and power lifting) | | |
| | වුෂු- තවුලු (wushu- thavulu) | | |
| | කරාවේ | | |
| | ටයිකොන්ඩෝ පුම්පේ | | |
| | fencing | | |
| | දුහු ශිල්ප | | |
| | පාපැදි පැදීම | | |
| කඳු නැගීම | | | |
| ගොල්ෆ් | | | |
| බිලියඩ් සහ ස්නුකර් | | | |
| පුවරු ක්‍රීඩා (ස්ක්‍රැබල්, වෙස්, කැරම්) | | | |
| කායවර්ධනය | | | |

| | | | |
|---------------------------------|---|--|---|
| | ජීවිතාරක්ෂක කටයුතු පුහුණු වීම (කෘතීම ශ්වසනය ලබා දීම වැනි එකිනෙකා අතර ආරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි ක්‍රියා හැරුණු කොට) | | |
| II කාණ්ඩය - අඩු මධ්‍යම අවදානම් | ක්‍රිකට් | | බොහෝ විට ආරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත හැකි කාණ්ඩයම් ක්‍රීඩා. නමුත් බෝලයක් හැසිරවීම සම්බන්ධ විය හැකිය. |
| | හොකී | | |
| | එල්ලේ | | |
| | ස්කොෂ් | | |
| | බිච් වොලි බෝල් | | |
| III කාණ්ඩය - ඉහළ මධ්‍යම අවදානම් | වොලිබෝල් | | කාණ්ඩයම් තුළ ආරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම දුෂ්කර වන කාණ්ඩයම් ක්‍රීඩා. කෙසේ වෙතත්, ක්‍රීඩකයන් හිතාමතා සෘජුවම එකිනෙක අතර නොගැටේ. සියලුම ක්‍රීඩකයන් අතර හුවමාරු වන බෝලයක් භාවිතා කරයි. |
| | අත් පන්දු (hand ball) | | |
| | Throw ball | | |
| | බේස්බෝල් | | |
| | තෙට්බෝල් | | |
| | පා පන්දු | | |
| | පැසිපන්දු | | |
| IV කාණ්ඩය - අධි අවදානම් | රග්බි | | ක්‍රීඩකයන් හිතාමතා සෘජුවම එකිනෙකා අතර ගැටේ |
| | කබඩ් | | |
| | බොක්සිං | | |
| | මල්ලවපොර | | |
| | වුෂු - සන්ධා (wushu sandha) | | |
| | කරාටේ-කුම්තේ | | |
| | ජුඩෝ | | |
| | ටයිකොන්ඩෝ - වොන් ජී | | |
| | ජුජුටසු, සම්බෝ, අංගම් පෝර වැනි සටන් ක්‍රීඩා | | |
| | කම් ඇදීම | | |
| | ආරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා නොගනිමින් සිදු කරන ස්වායුච්ඡායාම | | |
| | | ජීවිතාරක්ෂක කටයුතු පුහුණු වීම- (කෘතීම ශ්වසනය ලබා දීම වැනි එකිනෙකා අතර ආරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි ක්‍රියා සහිත) | |

පාසලේ විෂය මාභිර ක්‍රියාකාරකම් :

- කඳවුරු බැඳීම, සීමිත අවකාශයක සිදු කරන කායික පුහුණුවීම් (out bound training) - අධි අවදානම්
- කඳු නැගීම, දිගු පා ගමන් (hiking) සංචිත අභ්‍යාස(squad drills) , පාසල සිසුන් තනි තනිව සිදු කරන පරීක්ෂණ (individual tests) - අඩු අවදානම්

ඇමුණුම II : පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සහභාගී වන ක්‍රීඩා සහ ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැළැක්වීම පිළිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත්

නිශ්චිත උපදෙස්

පාසල් විදුහල්පති වරුන් සඳහා

- සියළුම ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය, පුහුණුකරුවන් සහ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැළැක්වීම පිළිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත් පිළිබඳව දැනුවත්/පුහුණු කළ යුතුය: දැන පිරිසිදු කිරීම, ශ්වසන ආචාර විධි අනුගමනය කිරීම (කහින වීට, කිවිසුම් යවන වීට විෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම, වැසිය හැකි බඳුනකට භාවිතා කළ විෂු කඩදාසි බැහැර කිරීම), නිසි පරිදි මුඛ ආවරණ පැළඳීම සහ ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම
- ක්‍රීඩා කටයුතු වලදී COVID-19 වැළැක්වීමේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වගකිවයුතු නිලධාරියෙකු පත් කළ යුතුය
- සියලුම ක්‍රීඩකයින්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ ප්‍රේක්ෂකයින් උණ සහ / හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ (උදා: කැස්ස, උගුරේ අමාරුව) සඳහා වාචිකව පරීක්ෂාවට ලක් කළ යුතුය.
- සියළුම ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය, පුහුණුකරුවන්, ක්‍රීඩකයින් සහ සේවකයින් සඳහා සබන්/ විෂබීජ නාශක දියර සමඟ අත් සේදීමේ පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.
- ගෘහස්ත ක්‍රීඩාගාර සඳහා ඇතුල්වීමේ හා පිටවීමේ දොරටු වෙත වෙනම හා පැහැදිලිව සලකුණු කළ යුතු අතර, මිනිසුන් අතර ප්‍රමාණවත් දුරක් තබා ගනිමින් පොරොත්තු රේඛා සලකුණු කළ යුතුය. *
- කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැළැක්වීම පිළිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත් පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය, ක්‍රීඩකයින් සහ ප්‍රේක්ෂකයින්ට මතක් කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් සන්නිවේදන පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කර තැබිය යුතුය.
- ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වන ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය, පුහුණුකරුවන් සහ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු ඇතුළත් ලේඛනයක් අඛණ්ඩව පවත්වා ගත යුතුය.
- ගෘහස්ත ක්‍රීඩාගාර පරිශ්‍රවල එක් කණ්ඩායමක් පිටව යාමෙන් අනතුරුව තවත් කණ්ඩායමක් පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර නාන කාමර, ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර ආදිය විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (මතුපිට පෘෂ්ට පිරිසිදු කිරීමට 0.5% ඒස්පොක්ලෝරයිඩ් සහ කුඩා උපකරණ පිරිසිදු කිරීමට 70% ඇල්කොහෝල් භාවිත කළ යුතුය)
- සියලුම සහභාගීවන්නන් (ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය, පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය, සභායක කාර්ය මණ්ඩලය සහ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්) මාර්ගෝපදේශ පිළිපැදීම සහතික කිරීම පාසලේ විදුහල්පති වරයාගේ/ ක්‍රීඩා කටයුතු සංවිධායක වරයාගේ වගකීම වේ.
- ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ දෙමව්පියන් පාසල් පරිශ්‍රය අසල එක් රැස් වීම වැළැක්වීමට වග බලා ගත යුතුය.

ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර

- ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර සහ නාන කාමර තුළ හොඳින් වාතාශ්‍රය තිබිය යුතුය. ඒවා නිතර පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමේ සටහනක් පවත්වා ගත යුතුය.
- හැකි නම්, සේවකයින් සඳහා ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර සහ නාන කාමර වෙන් වශයෙන් පවත්වා ගෙන යාම වඩාත් සුදුසුය.
- ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා ඇඳුම් සහ බඩු බාහිරාදිය වෙත වෙනම ගබඩා කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් ඇති බවට සහතික විය යුතු අතර (එකිනෙක අතර ප්‍රමාණවත් පරතරයක් සිටින සේ බිත්තියෙහි සවි කරන ලද කොකු හෝ වැසිය හැකි කුඩා කබඩ) මේවා නිතිපතා විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

උපකරණ සහ ක්‍රීඩා පුහුණු පරිශ්‍රවල සනීපාරක්ෂාව සහ පිරිසිදු කිරීම

- නිතර ස්පර්ශ කරන ලද පෘෂ්ට (දොර හැඩල , ටැප් ආදිය), උපකරණ පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය.
- ක්‍රීඩකයන් පොදුවේ භාවිත කරන උපකරණ (යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල වැනි) ක්‍රීඩකයින් අතර හුවමාරු වීමේදී විෂබීජහරණය කල යුතුය.
- හැකි සෑම තැනකම ක්‍රීඩකයන් තමන්ගේම ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතයට උනන්දු කල යුතුය. (රැකට සහ බෝල වැනි)
- ක්‍රීඩකයන්ට තමන්ගේම වතුර බෝතල් රැගෙන එන ලෙස ඉල්ලා සිටිය යුතුය. නැතහොත් පානීය ජලය සපයන ස්ථානය අසල වරක් භාවිතා කර ඉවත ලන කෝප්ප තැබිය යුතුය.

ප්‍රේක්ෂකයන්

- කාර්ය මණ්ඩලය සහ නිලධාරීන් හැර අනෙකුත් ප්‍රේක්ෂකයන් රහිතව ක්‍රීඩා කටයුතු සිදු කිරීමට හැකි තාක් කටයුතු කල යුතුය.
- ඔවුන් අතර භෞතික දුරස්ථභාවය සැමවිටම පවත්වා ගත යුතුය

ආහාර අලෙවිය:

- කොවිඩ් 19 වැළැක්වීමේ පියවරක් ලෙස පාසලෙන් පරිබාහිර කිසිදු ආහාර අලෙවි කරුවෙකුට ක්‍රීඩා පරිශ්‍රයේ ආහාර අලෙවිසල් පවත්වාගෙන යාමට අවසර නොදිය යුතුය.

ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා සහ පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය (සහායක කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළුව) සඳහා

- කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් වැළකීම සඳහා අවශ්‍ය පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ පූර්වෝපායන් පිළිපැදිය යුතුය. : දැන පිරිසිදු කිරීම, ශ්වසන ආචාර විධි අනුගමනය කිරීම (කහින විට, කිවිසුම් යවන විට විෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම, වැසිය හැකි බඳුනකට භාවිතා කල විෂු කඩදාසි බැහැර කිරීම), නිසි පරිදි මුඛ ආවරණ පැළඳීම සහ හැකි සෑම තැනකම අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් ඔර්ථික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම
- සියලුම ක්‍රීඩකයින් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කර ඇති බවට සහතික වී ඔවුන් ඒවා අනුගමනය කරන්නේද යන වග අධීක්ෂණය කල යුතුය.
- ගුරු කාර්ය මණ්ඩල සහ පුහුණු කාර්ය මණ්ඩල (සහායක කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළුව) සාමාජිකයෙකුට උණ සහ / හෝ කැස්ස සහ උගුර වේදනාව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඔවුන් රැකියාවට එමෙන් වැළකිය යුතුය.
- නිතර සබන්/ විෂබීජ නාශක දියර සමඟ අත් සේදීම සිදු කල යුතුය. උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී විෂබීජ නාශක දියර (hand sanitizer) යොදා දැන් පිරිසිදු කල යුතුය.
- විදුරු හෝ හැදි ගැරුපු පොදුවේ පරිහරණය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

සියලුම ක්‍රීඩාවන් / ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා වූ පොදු මාර්ගෝපදේශ

- ක්‍රීඩකයෙකුට උණ සහ / හෝ කැස්ස සහ උගුර වේදනාව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා සහභාගී වීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීමට පෙර සහ පසු සබන්/ විෂබීජ නාශක දියර සමඟ අත් සේදීම සිදු කළ යුතුය. උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී විෂබීජ නාශක දියර (hand sanitizer) යොදා දැන් පිරිසිදු කළ යුතුය.
- නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ට අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් වැළකීම සඳහා අවශ්‍ය පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ පූර්වෝපායන් පිළිපැදිය යුතුය. : දැන පිරිසිදු කිරීම, ශ්වසන ආචාර විධි අනුගමනය කිරීම (කහින වීට, කිවිසුම් යවන වීට විෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලඹීමට ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම, වැසිය හැකි බඳුනකට භාවිතා කල විෂු කඩදාසි බැහැර කිරීම), නිසි පරිදි මුඛ ආවරණ පැළඳීම සහ මුහුණ නිතර ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ඔබේම වතුර බෝතලයක් ගෙන ඒමට සෑම විටම උත්සහ කල යුතු අතර , එය නැවත පිරවීමේදී ඔබේ බෝතලයේ මුඛයෙන් ඩිස්පෙන්සරයේ කරාමය ස්පර්ශ නොකිරීමට වග බලා ගත යුතුය.
- වතුර බෝතල්, කෝප්ප හෝ භාජන වෙනත් ක්‍රීඩකයන් සමඟ බෙදා නොගත යුතු අතර ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගනිමින් තනි තනිව අභාර ගැනීමට වග බලා ගත යුතුය.
- ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීමෙන් පසු ස්නානය කර ඇඳුම් මාරු කර ගත යුතු අතර, දිනපතා අදින ලද ඇඳුම් සේදිය යුතුය.
- ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීමෙන් පසු පරිශ්‍රයේ රැඳී සිටීමෙන් හෝ එක්රැස් වීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ක්‍රීඩා / ක්‍රීඩා ඉසව් (II සහ III කාණ්ඩය) තුළ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සැමවිටම කළ නොහැකි වුවද හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කල යුතුය.
- පුවරු ක්‍රීඩා (ස්කුබල්, වෙස්, කැරම්) ක්‍රීඩා කරන විට මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- ක්‍රීඩකයන් පොදුවේ භාවිත කරන උපකරණ (යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල වැනි) ක්‍රීඩකයින් අතර හුවමාරු වීමේදී විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- හැකි සෑම තැනකම ක්‍රීඩකයන් තමන්ගේම ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කල යුතුය. (රැකට් සහ බෝල වැනි)
- බෝල ඔප දැමීමට කෙල භාවිතා නොකළ යුතුය.
- අනවශ්‍ය ලෙස අන් අය ශාරීරිකව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. (අතට ඇත දීම, වැළඳගැනීම, පහක් දැමීම වැනි)