

දුරකථන) 2698475
 தொலைபேசி) 2698490
 Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
 பெக்ஸ்) 2694860
 Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
 மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
 E-mail)

වෙබ් අඩවිය)
 இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
 Website)



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

මගේ අංකය)
 எனது இல) FHB/SH/Covid/Let/2021
 My No.)

ඔබේ අංකය)
 உமது இல)
 Your No.)

දිනය)
 திகதி) 2021.01.15
 Date)

අතිරේක ලේකම් (පාසල් කටයුතු)
 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පාසල් ක්‍රීඩා කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීම සම්බන්ධවයි

2020.12.28 දිනැති ඔබේ අංක ED/01/21/07/03/2020 (III) දරණ ලිපිය හා බැඳේ.

කොවිඩ් 19 වසංගත ව්‍යාප්තිය හමුවේ වුවද නව සාමාන්‍යකරණ ප්‍රතිපත්තියට අනුව පාසල් යලි විවෘත කිරීමේ ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ නිවසට සිර වී සිටි දරුවන්ගේ මානසික සතුට ඔප් නංවමින් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා සාක්ෂාත් කිරීම වේ. දරුවන්ගේ මනෝසමාජීය යහපැවැත්ම සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ක්‍රීඩාව අත්‍යවශ්‍ය බැවින් කොවිඩ් 19 වසංගත ව්‍යාප්තිය අවම වන පරිදි පහත නිර්දේශයන්ට අනුගත ව ක්‍රීඩා වල නිරත විය යුතුය.

1. දරුවන් දිනපතා පැය ½ ක් වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදිය යුතුය. මෙහිදී පන්ති වශයෙන් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පැහැදිලිවම පවත්වා ගනිමින් එය ඉටු කල යුතුය. එක් එක් පන්තිය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට වෙනම ස්ථානයක් සහ වේලාවක් සැලසුම් කරගන්නේ නම් වඩාත් සුදුසුය.
2. එළිමහන් ක්‍රීඩා වලදී කොවිඩ් -19 අවදානම අඩු අතර ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා වලදී රෝග බෝ වීමේ අවදානම වැඩි බව ක්‍රීඩා කටයුතු සංවිධානය කිරීමේදී 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 පවත්වා ගත හැකි ක්‍රීඩා

II කාණ්ඩය - අඩු මධ්‍යම අවදානම්

- බොහෝ විට ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත හැකි කාණ්ඩයම් ක්‍රීඩා
- නමුත් බෝලයක් හැසිරවීම සම්බන්ධ විය හැකි ක්‍රීඩා

III කාණ්ඩය - ඉහළ මධ්‍යම අවදානම

- කාණ්ඩයම් තුළ ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම දුෂ්කර වන කාණ්ඩයම් ක්‍රීඩා
- කෙසේ වෙතත්, ක්‍රීඩකයන් භිතීමතා සෘජුවම එකිනෙක අතර නොගැටේ
- සියලුම ක්‍රීඩකයන් අතර හුවමාරු වන බෝලයක් භාවිතා කරයි

IV කාණ්ඩය - අධි අවදානම්


- ක්‍රීඩකයන් භිතීමතා සෘජුවම එකිනෙක අතර ගැටේ

ඉහත වර්ගීකරණයට අනුව එක් එක් ක්‍රීඩාවේ/ක්‍රීඩා ඉසව්වේ අවදානම් තත්ත්වය ඇමුණුම I හි දක්වා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ වර්තමාන වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය සැලකිල්ලට ගනිමින් පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හට I සහ II කාණ්ඩවලට අයත් ක්‍රීඩා පුහුණු කටයුතු සහ සහ ක්‍රීඩා ඉසව් වලට පමණක් අවසර ලබා දීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

4. සියලුම පාඨශාලාන්තර, කලාප, දිස්ත්‍රික්ක සහ පළාත් මළල ක්‍රීඩා තරඟ සහ පාසල් දරුවන් සඳහා වන තේවාසික ක්‍රීඩා පුහුණු කටයුතුද තාවකාලිකව කල් දැමීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.
5. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව ඇතුළුව පාසල තුළ පවත්වන සියලුම ක්‍රීඩා තරඟ පසුවට කල් තැබීම වඩාත් සුදුසුය. පාසල් නිවාසාන්තර තරඟ පවත්වන්නේනම් තරඟ කරන්නන් පමණක් ගෙන්වා , නැරඹීම් කාණ්ඩයම් නොමැතිව කල හැක. තවද ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමේදී කුඩා කාණ්ඩයම් වශයෙන් තරඟ පැවැත්විය යුතු අතර කාර්ය මණ්ඩලය සහ නිලධාරීන් හැර අනෙකුත් ප්‍රේක්ෂකයන් පැමිණීම වලක්වා ගත යුතුය. පාසල් තුළ ක්‍රීඩා සංවිධාන සිදු කරන සෑම අවස්ථාවකදීම කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැලක්වීම් පිලිබඳ අවශ්‍ය සියලුම පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට ද විදුහල්පති වරයා ඇතුළු ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය සහ පුහුණුකරුවන් වග බලා ගත යුතුය. (ඇමුණුම II : පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සහභාගී වන ක්‍රීඩා සහ ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැලක්වීම් පිලිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත්)
6. ක්‍රීඩා උත්සව/තරඟ පැවැත්වීමට පෙර ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයාගේ අනුමැතිය ලබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. (පළාතේ කොවිඩ් 19 රෝගය පැතිරීමේ අවදානම අනුව ඒ සඳහා අවසර ලැබෙනු ඇත)
7. ක්‍රීඩා කටයුතු අතර තුරදී කොවිඩ් 19 රෝගී තත්වයක් ඇති බවට සැක සහිත ක්‍රීඩකයෙක් හඳුනාගතහොත් ඒ පිලිබඳ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයා දැනුවත් කල යුතුය.

ඉහත නිර්දේශයන්ට අනුව පාසල් ක්‍රීඩා කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීම සුදුසු බව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිගමනයයි. රටේ රෝග තත්ත්වය අනුව ඉහත සීමා කවදුරටත් ලිහිල් කිරීම හෝ සීමා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන යම් වෙනසක් ඇතොත් ඉදිරියේදී ඒ පිලිබඳ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් දැනුම් දෙනු ලැබේ.


 සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
 සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දෛද්‍ය අර්ථ දැක්වීම්
 සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
 සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
 "සුවසිරිපාය"
 385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
 කොළඹ 10.

පිටපත්

1. ලේකම් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
2. ලේකම් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
3. අතිරේක ලේකම් - අධ්‍යාපන ගුණාත්මක සංවර්ධන - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
4. අතිරේක ලේකම් - මහජන සෞඛ්‍ය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
5. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ම.සෞ.සේ I
6. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ම.සෞ.සේ II
7. අධ්‍යක්ෂ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
8. ප්‍රධාන වසංගත රෝග විද්‍යාඥ
9. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
10. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
11. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
12. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - අවිධිමත් හා විශේෂ අධ්‍යාපන - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
13. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - විෂය සමගාමී / ශිෂ්‍ය මාර්ගෝපදේශනය සහ සාම අධ්‍යාපන - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඇමුණුම I - අවදානම අනුව ක්‍රීඩා වර්ග කිරීම

අවදානම් වර්ගීකරණය	ක්‍රීඩා / ක්‍රීඩා ඉසව්	අදහස්	වර්ගීකරණයට හේතුව
1 වන කාණ්ඩය අඩු අවදානම්	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 තරඟ වලදී භෞතික දුරස්ථභාවය පහසුවෙන් පවත්වා ගත නොහැකි වනු ඇත. පොදුවේ පරිහරණය කරනු ලබන යතුලිය, කව පෙත්ත වැනි උපකරණ විෂබීජ හරණය කළ යුතුය.	
	ඔරු පැදීම, කැනෝ කිරීම		
	ජල ක්‍රීඩා- පිහිනීම, කිමිදීම, 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)		
	චූෂු- තවුලු (wushu- thavulu)		
	කරාවටේ		
	ටයිකොන්ඩො පුම්පේ		
	fencing		
	දුනු ශිල්ප		
	පාපැදි පැදීම		
කඳු නැගීම			
ගොල්ෆ්			
බිලියඩ් සහ ස්නුකර්			
පුවරු ක්‍රීඩා (ස්ක්‍රැබල්, වෙස්, කැරම්)			
	කායවර්ධනය		

	ජීවිකාරක්ෂක කටයුතු පුහුණු වීම (කෘතීම ශ්වසනය ලබා දීම වැනි එකිනෙකා අතර ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි ක්‍රියා හැරුණු කොට)		
II කාණ්ඩය - අඩු මධ්‍යම අවදානම්	ත්‍රිකට්		බොහෝ විට ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත හැකි කාණ්ඩයම් ක්‍රීඩා. නමුත් බෝලයක් හැසිරවීම සම්බන්ධ විය හැකිය.
	හොකී		
	එල්ලේ		
	ස්කොෂ්		
	බීච් වොලි බෝල්		
III කාණ්ඩය - ඉහළ මධ්‍යම අවදානම්	වොලිබෝල්		කාණ්ඩයම් තුළ ශාරීරික 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		
	තොට්බෝල්		
	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		
	කඹ ඇදීම		
	ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා නොගනිමින් සිදු කරන ස්වායු ව්‍යායාම		
	ජීවිකාරක්ෂක කටයුතු පුහුණු වීම- (කෘතීම ශ්වසනය ලබා දීම වැනි එකිනෙකා අතර ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි ක්‍රියා සහිත)		

පාසලේ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් :

- කඳවුරු බැඳීම, සීමිත අවකාශයක සිදු කරන කායික පුහුණුවීම් (out bound training) - අධි අවදානම්
- කඳු නැගීම, දිගු පා ගමන් (hiking) සංචිත අභ්‍යාස(squad drills) , පාසලේ 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 වැලක්වීම් පිලිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත්

නිශ්චිත උපදෙස්

පාසල් විදුහල්පති වරුන් සඳහා

- සියළුම ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය, පුහුණුකරුවන් සහ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කොවිඩ් 19 රෝග පැතිරීම සහ වැලක්වීම් පිලිබඳ අවශ්‍ය පිළිවෙත් පිළිබඳව දැනුවත්/පුහුණු කළ යුතුය: දැන පිරිසිදු කිරීම, ශ්වසන ආචාර විධි අනුගමනය කිරීම (කහින වීට, කිවිසුම් යවන වීට විෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලඹීමේ ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම, වැසිය හැකි බඳුනකට භාවිතා කල 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 කල 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 වැලක්වීම් පිලිබඳ 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 ඇතුලත් 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 කල යුතුය. (මතුපිට පෘෂ්ට පිරිසිදු කිරීමට 0.5% නිස්පොක්ලෝරයිට් සහ කුඩා උපකරණ පිරිසිදු කිරීමට 70% ඇල්කොහොල් භාවිත කල යුතුය)
- සියලුම සහභාගීවන්නන් (ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය, පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය, සහායක 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 කල යුතුය.

උපකරණ සහ ක්‍රීඩා පුහුණු පරිශ්‍රවල සනීපාරක්ෂාව සහ පිරිසිදු කිරීම

- නිතර ස්පර්ශ කරන ලද පෘෂ්ඨ (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. (රැකට් 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 හැකිතාක් කටයුතු කල යුතුය.
- ඔවුන් අතර භෞතික දුරස්ථභාවය සැමවිටම පවත්වා ගත යුතුය

ආහාර අලෙවිය:

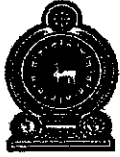
- කොවිඩ් 19 වැළැක්වීමේ පියවරක් ලෙස පාසලෙන් පරිබාහිර කිසිදු අහාර අලෙවි කරුවෙකුට ක්‍රීඩා පරිශ්‍රයේ අහාර අලෙවිසල් පවත්වාගෙන යාමට අවසර නොදිය යුතුය.

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 වැලඹීමේ 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 ඔර්ඪර්ක 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 දැක් පිරිසිදු කල යුතුය.
- විදුරු හෝ හැදි ගැරුප්පු 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 පෘෂ්ඨ 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 විට, කිවිසුම් යවන විට ටිෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලඹීමේදී ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම, වැසිය හැකි බඳුනකට භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි බැහැර කිරීම), නිසි පරිදි මුඛ ආවරණ පැළඳීම සහ මුහුණ නිතර ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ඔබේම වතුර බෝතලයක් ගෙන ඒමට සෑම විටම උත්සහ කළ 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 අහාර 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 සෑමවිටම කළ නොහැකි වුවද හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.
- පුවරු ක්‍රීඩා (ස්කුබල්, වෙස්, කැරම්) ක්‍රීඩා කරන විට මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- ක්‍රීඩකයන් පොදුවේ භාවිත කරන උපකරණ (යතුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල වැනි) ක්‍රීඩකයින් අතර හුවමාරු වීමේදී විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- හැකි සෑම තැනකම ක්‍රීඩකයන් තමන්ගේම ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කළ 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)



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

25388

ශ්‍රී ලංකාව,
'இசுரூபாய்', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
☎ +94112785141-50
✉ info@moe.gov.lk

☎ +94112785818
🌐 www.moe.gov.lk

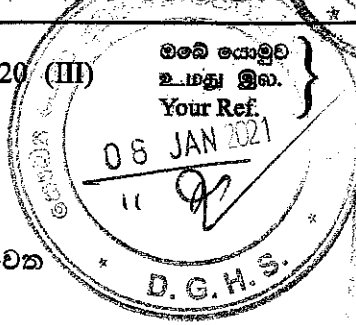
මගේ යොමුව
எனது இல.
My Ref.

ED/01/21/07/03/2020 (III)

ඔබේ යොමුව
உமது இல.
Your Ref.

දිනය
திகதி
Date

2020.12.28



සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත
කොළඹ 10.

පාසල් ක්‍රීඩා කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීම සම්බන්ධවයි

මෙම වර්ෂයේ මුල් භාගයේ දී කොවිඩ් 19 වෛරසය පැතිර යාමත් සමඟ පාසල් වසා දමන ලද අතර ඔබ අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂක උපදෙස් මත නැවත පාසල් විවෘත කිරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩා කටයුතු යළි ආරම්භ කරන ලදී.

02. එසේ වුවද මෙම වෛරසය දෙවන වරටත් පැතිර යාම ආරම්භ වීමෙන් පසුව නැවතත් පාසල් වසා දැමූ අතර මේ වන විට එම පාසල් අතරින් බස්නාහිර පළාතේ පාසල් හැර සෙසු පළාත්වල පාසල්වලින් ප්‍රාථමික පාසල් හැර සෙසු පාසල් විවෘත කර ඇත.

03. එමෙන්ම 2021 ජනවාරි මස 11 වන දින සිට නැවතත් බස්නාහිර පළාතේ හා වසා දමා ඇති සෙසු ප්‍රදේශ හැරුණු කොට අනෙකුත් ප්‍රාථමික පාසල්ද විවෘත කිරීමට නියමිතව ඇත.

04. මේ වන විට පාසල් ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් සහ තරඟ පැවැත්වීම සඳහා පාසල් විසින් නිරන්තරයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වෙතින් ඉල්ලීම් සිදුකරන බැවින්, ඒ සඳහා ඔබ අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ ලබා දෙන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමි.

මේ සම්බන්ධයෙන් ඔබ විසින් දක්වන සහයෝගය අතිශයින් අගය කරමි.

එල්.එම්.ඩී. ධර්මසේන
අතිරේක ලේකම් (පාසල් කටයුතු)
අධ්‍යාපන ලේකම් වෙනුවට

පිටපත්

- 01. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, මහජන සෞඛ්‍ය සේවා II සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය කරු. අ.ක.ස.
- 02. අධ්‍යක්ෂ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10 කරු. අ.ක.ස.
- 03. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ශාරීරික අධ්‍යාපනය හා ක්‍රීඩා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය කරු. ද.ගැ.ස