



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

**සුළු පරිමාණ ධීවර කාර්මිකයින්
සඳහා ආරක්ෂිත නාවිකකරණය**



ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණය

පුහුණු සටහන්

අන්තර්ගතය

පුහුණුකරු සඳහා වන අතිරේකය	2
හැඳින්වීම පිටු - 2 - 6	3
ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණය (SRM) ක්‍රියාවලිය පිටු - 7 - 10	5
ආරක්ෂාව පිටු - 11 - 29	6
උපද්‍රව රෙජිස්ටර් පිටු - 30 - 42	16
යාත්‍රාවේ සිටියදී ආරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂිත වැඩ පිළිවෙත් පිටු - 43 - 55	22
සැසිය අවසාන වැඩ පත්‍රිකාව	33

පුහුණුකරු සඳහා අමතර තොරතුරු

මෙම අමතර තොරතුරු මෙම පාඨමාලාවේ ඉදිරිපත් කරන්නාට සහාය වීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇත. ලේඛනය පුරා අමතර සම්පත් යෝජනා කර ඇති අතර මාතෘකාව පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා පුහුණුකරු මෙම ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

පුහුණුකරු සඳහා කාර්යය :

පාඨමාලාව ආරම්භ කිරීමට පෙර පුහුණුකරු විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතු කාර්යයන් මේ යටතේ ඇතුළත් කෙරේ.

උපයෝගී සම්පත් :

මෙම පොත් පිංවේ අන්තර් ගත අමතර තොරතුරු, සම්පත් පරිශීලනය සඳහා කාළය යෙදවීමෙන් පුහුණු වැඩසටහන වඩාත් පහසුවෙන් සිදුකිරීමට පුහුණුකරුට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

මෙම මාතෘකාව යටතේ සහභාගිවන පුහුණුවන්නන් සඳහා භූමිකා රඟ දැක්වීම, ක්‍රියාකාරකම් සහ අනෙකුත් අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්ව මෙවලම් යෝජනා කර ඇත. පාඨමාලාව තුළ විවෘත සංවාදයක් සඳහා දිරිමත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පිටු 2 - 6 - හැඳින්වීම

ධීවරයෙකු වීම දුෂ්කර කාර්යයකි - ඔබ කරන සෑම දෙයකම අවදානම් ඇති අතර මෙම අවදානම් සෑම විටම වෙනස් වේ. ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය යනු ඕනෑම අවස්ථාවක භාවිතා කළ හැකි පද්ධතියකි. එමඟින් ඔබට ලබා දී ඇති ඕනෑම කාර්යයක් සඳහා හඳුනාගෙන ඇති උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට ඉඩ සලසයි. ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණය පිළිබඳ මෙම පුනුණුවේ (SRM) අරමුණ වන්නේ කපිතාන්වරයාට සහ කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව හොඳ තීරණ ගැනීමට රාමුවක් ලබා දීමයි.

ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණය යනු පහත කරුණු සිදු කිරීමට මාර්ගයකි :

- උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම
- ඒවා තක්සේරු කිරීම සහ
- ආශ්‍රිත අවදානම් කළමනාකරණය කිරීම

මෙය ඔබට වඩා හොඳ තීරණ ගැනීමට සහ ඔබේ මසුන් ඇල්ලීමේ ගමනේ ආරක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීමට ඉඩ සලසයි.

පාරිභාෂිත වචන මාලාව

ව්‍යාකූලත්වය වළක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාවලියේදී භාවිතා කරන පාරිභාෂිත වචන මාලාව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම වැදගත් වේ. පහත දැක්වෙන්නේ ප්‍රධාන නියමයන් සහ ඒවායේ අර්ථයන් ය.

යෙදුම	තේරුම
උපද්‍රව	රෝග, තුවාල, මරණය හෝ දේපල හානි සිදු කිරීමට හැකියාව ඇති යමක්
අවදානම	උපද්‍රවයෙන් හානි සිදුවීමේ සම්භාවිතාව සහ විභව ප්‍රතිවිපාක
විය හැකි බව	සිදුවීමක්/අනතුරක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව (අවස්ථාව) තක්සේරු කිරීම
ප්‍රතිවිපාක	අනතුරක/සිද්ධියක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිදුවිය හැකි බරපතලකම තක්සේරු කිරීම
අවදානම් තක්සේරු කිරීම	උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමට සහ අවදානම තක්සේරු කිරීමට ව්‍යුහගත ක්‍රියාවලියක්
පාලන	හඳුනාගත් අවදානම ඉවත් කිරීම හෝ අවම කිරීම සඳහා ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග
අවශේෂ අවදානම	පාලන හඳුනාගෙන ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පසුව ඉතිරිව ඇති අවදානම

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<https://www.worksafe.govt.nz/thetoolshed/definitions-and-acronyms/>

පුහුණුකරු සඳහා කාර්යය :

සහභාගිවන්නන්ට විවිධ නියමයන් පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා පාරිභාෂිත වචන සහ නිර්වචන පිළිබඳව කතා කරන්න. උපද්‍රවයක් සහ අවදානමක් අතර ඇති වෙනස්කම් පන්තිය විසින් අවබෝධ කර ගෙන තිබේදැයි සහතික කිරීමට පරීක්ෂා කරන්න.

මසුන් ඇල්ලීමේ දී ඇති විය හැකි උපද්‍රව

උපද්‍රව වලින් ආරක්ෂා විමට ඔබ මුලින්ම උපද්‍රව මොනවාදැයි තේරුම් ගත යුතුය. මසුන් ඇල්ලීම සැම විටම හයානක කාර්යයක් විය. බොහෝ අනතුරු වාර්තා නොවන හෝ ලේඛනගත නොවන අතර, එම නිසා අන්තරායන් හි තරම හඳුනා ගැනීම අභියෝගාත්මකය.

බොහෝ ධීවර මරණ සිදුවන්නේ පහත සිදුවීම් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙසටය :

- යාත්‍රාවට අනතුරක් : යාත්‍රාවක් ගිලී යාම වැනි මෙය බොහෝ විට එක් සිදුවීමක දී බහු මරණ සඳහා හේතු වන අතර මරණ වලින් 80% ක් සඳහා ඇස්තමේන්තු කර ඇත.
- යාත්‍රාවේ අනතුරක් : වෘත්තීය ආරක්ෂණ සිදුවීමකි. සාමාන්‍යයෙන්, මේවා සංචාත අවකාශ සිදුවීම් වැනි තනි මරණ සිදුවීම් වන අතර මරණ වලින් 20% ක් වේ.
- අසනීප - මුහුදේ වැඩ කිරීම නිසා අයහපත් සෞඛ්‍යය : වෘත්තීය සෞඛ්‍යය ගැටළු. මෙම සංඛ්‍යා සඳහා සංඛ්‍යාලේඛන නොමැත, නමුත් උපකල්පිත සාක්ෂි වලින් පෙනී යන්නේ මුහුදේ වැඩ කිරීම නිසා ඇති වන දිගු කාලීන රෝගාබාධ අයහපත් සෞඛ්‍යයට හා මුහුදේ අනතුරු සිදු වන තවත් මරණවලට වගකිව යුතු බවයි.

අනතුරු වර්ග

වඩාත් සුලභ යාත්‍රා අනතුරු නම් :

- යාත්‍රාව නැතිවීම - ගිලී යාම
- යාත්‍රාව අහිමි වීම - ගින්න

යාත්‍රාවල බහුලව දක්නට ලැබෙන අනතුරු පහත ඇතුළත් වේ:

- මාරාන්තික / බරපතල තුවාල - මුහුදේ දී අතුරුදහන් වීම
- මාරාන්තික / බරපතල තුවාල - යන්ත්‍රෝපකරණවල පැටලීම
- මාරාන්තික / බරපතල තුවාල - සංචාත අවකාශයන්
- මාරාන්තික / බරපතල තුවාල - ලිස්සා යාම, පය පැටලීම් සහ වැටීම්
- මාරාන්තික / බරපතල වෘත්තීය - අයහපත් සෞඛ්‍යය

මෙය සහභාගිවන පුහුණුවන්නන් සඳහා හොඳ සාකච්ඡා ස්ථානයකි. සංඛ්‍යාලේඛන මෙම තත්වයන් ඉස්මතු කරන අතර එකිනෙකාගේ ප්‍රදේශයේ අනතුරු අනුපාත සහ වර්ග බොහෝ සාධක මත පදනම්ව (සමහර විට සැලකිය යුතු ලෙස) වෙනස් වේ.

ඔබේ ප්‍රදේශය සඳහා සත්‍ය සංඛ්‍යාලේඛන නොමැති බැවින්, මෙම මාතෘකාව පිළිබඳ සාකච්ඡාවකින් සැසිය ආරම්භ කරන්න. සහභාගිවන පුහුණුවන්නන්ගේ කාර්යය බලන්න

මසුන් ඇල්ලීම කෙතරම් තයානක විය හැකිදැයි අපි දනිමු. නමුත් අවදානම් ආරක්ෂණ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියක් වැනි ක්‍රියාවලියක් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ඔබට සමහර අන්තරායන් පාලනය කිරීමට හෝ කළමනාකරණය කිරීමට සහ ඔබේ යාත්‍රාව සහ කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

ඔබේ ප්‍රදේශයේ සිදුවී ඇති බව ඔබ දන්නා අනතුරු හෝ මරණ සාකච්ඡා කරන්න.
 විශේෂිත අනතුරක් ඉස්මතු කරන ප්‍රමුඛ තේමාවක් (ශිලීම්, ගින්න, මුහුදට වැටීම) තිබේද?
 මෙම අවදානම් කළමනාකරණය කිරීමට ඔබට පද්ධති තිබේද ?

පිටු 7 - 10 - ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ පද්ධතිය (SRM)

අවදානම කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය

ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ පද්ධතිය යනු ඇත්තෙන්ම වයින් කියවෙන පරිදි අවදානම කළමනාකරණය කිරීමට නිර්මාණය කර ඇති පද්ධතියකි.

ආරක්ෂාව යනු “අනතුර, අවදානම හෝ තුවාල වලින් ආරක්ෂා වීම හෝ අනතුරක්, අවදානමක් හෝ තුවාලයක් සිදු වීමට නොහැකි වීමේ තත්ත්වය” ලෙස අර්ථ දැක්වේ.

ආරක්ෂාව පිළිබඳ සන්දර්භය තුළ, අවදානම නිර්වචනය කරනු ලබන්නේ : අනතුරකින් සිදුවන හානියේ සම්භාවිතාව සහ විභව ප්‍රතිවිපාකය ලෙසයි.

සාරාංශයක් ලෙස, ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ අරමුණ වන්නේ කාර්ය මණ්ඩලයට, යාත්‍රාවට හෝ පරිසරයට සිදුවන හානිය වැළැක්වීමයි.

ධීවරයෙකු ලෙස ඔබට නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන පරිසරය හේතුවෙන්, ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියක් සම්පූර්ණ කිරීම වක් වරක් පමණක් කිරීමට සිදු වන කාර්යයක් නොවන අතර සෘතු, කාලගුණය, මසුන් ඇල්ලීමේ වර්ග, යාත්‍රාවේ ප්‍රමාණය සහ යානයේ සිටින පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව වැනි විචල්‍යයන් යන සියල්ල විභව අන්තරායන්ට බලපායි. සියලුම උපද්‍රව හඳුනාගෙන ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා සහ පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කර ඇති බව තහවුරු කිරීම සඳහා SRM සියලුම යාත්‍රා මත නිතිපතා සිදු කළ යුතුයි.

SRM ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කළ යුතු අවස්ථා:

- එය පෙර සිදු කර නොමැති නම්
- ධීවර සමය ආරම්භයේදී
- සැලසුම් කිරීමේදී හෝ වෙනසක් සිදු කරන විට
- හදිසි අනතුරකින් පසු, සිද්ධියක් හෝ අතපසුවීමක් ආසන්නයේ
- රැකියා ස්ථානයේ තක්සේරු කරන ලද අවදානම් මට්ටම මත පදනම්ව නියමිත කාල පරාසයන් තුළ
- ව්‍යවස්ථාදායක බැඳීම් වෙනස් වන විට
- නව කාර්යයක් / ධීවර ක්‍රමයක් සිදු කිරීමට පෙර

SRM ක්‍රියාවලිය භාර ගැනීම

SAFE යන කෙටි යෙදුම භාවිතා කරන විට ක්‍රියාවලිය තේරුම් ගැනීමට පහසු විය හැකිය.

- S (See)** - උපද්‍රව බලන්න
- A (Assess)** - අවදානම තක්සේරු කරන්න
- F (Fix)** - ගැටලුව නිවැරදි කරන්න
- E (Evaluate)** - ඔබේ නිවැරදි කිරීම තක්සේරු කරන්න

පළමු පියවර (බලන්න) යනු පවතින සහ විභව උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමයි. වැරදි විය හැකි හෝ හානියක් විය හැකි ඕනෑම දෙයකි.

මින්පසු ඔබ අවදානම තක්සේරු කළ යුතුය - එම උපද්‍රවයේ ප්‍රතිවිපාක මොනවාද? සහ එය සිදුවීමේ සම්භාවිතාව කුමක්ද?

ඔබ අන්තරාය ඇති කරන අවදානම තහවුරු කළ පසු ඔබට හානි සිදු වීම වැළැක්වීම සඳහා පාලන පියවරයන් (නිවැරදි) කළ හැකිය. සහ අවසානයේ;

ඔබ ක්‍රියාත්මක කර ඇති පාලන පියවර වලදී සහ උපද්‍රව සඳහා සුදුසු බව සහතික කිරීම සඳහා ඔබේ නිවැරදි කිරීම නිරන්තරයෙන් තක්සේරු කරන්න.

පුහුණුකරු සඳහා කාර්යය :

අවදානම් හඳුනාගැනීමේ සිට ඒවා තක්සේරු කිරීම සහ පාලනයන් හඳුනා ගැනීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම වැනි ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය නිරූපණය කිරීමට උදාහරණයක් සකස් කරන්න. සැසිය අවසන් වන විට ඔවුන්ට ස්වාධීනව ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කිරීම පහසු විය යුතුය.

පහත පිටු ඔබව පියවරෙන් පියවර ක්‍රියාවලිය හරහා ගෙන යනු ඇත.

පිටු II - 29 ආරක්ෂාව

සටහන : උපද්‍රව සහ අවදානම

උපද්‍රව සහ අවදානම බොහෝ විට එකිනෙකට වෙනස් ලෙස භාවිතා වන නමුත් ඉන් එකම දේ අදහස් නොවේ.

උපද්‍රව යනු හානියක්, හානි හෝ අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇති කළ හැකි ඕනෑම දෙයක්

අවදානමක් යනු යමෙකු තුවාල වීමේ සම්භාවිතාව සහ උපද්‍රව හේතුවෙන් පත් වූ හානිය

ජලයෙන් පිට වූ බෝට්ටුවක් උපද්‍රවයක් විය හැකිය. නමුත් එයට සැලකිය යුතු හානියක් සිදු කළ නොහැකි බැවින්, එය කරදර වීමට තරම් අවදානමක් නොවේ.

කෙසේ වෙතත් වේගයෙන් ළගා වන කුණාටුවක් සමඟ මුහුදේදී අල්ලා ගත් මාලු පිරුණු බෝට්ටුවක් හානි හෝ හානි වීමේ සැලකිය යුතු අවදානමක් ඇති කරයි. එබැවින් සලකා බැලිය යුතුය. මෙහිදී හඳුනාගෙන ඇති පැහැදිලි අවදානමක් ඇති අතර දැන් එය තක්සේරු කර පාලනය කළ යුතුය.

SRM ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීම.

ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීම අතිමහත් කාර්යයක් ලෙස පෙනෙන්නට පුළුවනි.

ඔබ ආරම්භ කරන්නේ කොතැනින්ද සහ ඔබ ඇතුළත් කරන්නේ කුමක්ද?

එය සරලව තබා ගන්න - විවිධ ක්ෂේත්‍ර, කාර්යයන් සහ භූමිකාවන් හරහා වැඩ කරන්න.

එමෙන්ම ඉන් කුමන උපද්‍රව ඇති කළ හැකිද හෝ හානියක් විය හැකි හඳුනා ගන්න.

ආරක්ෂක අවදානම් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර වන්නේ උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම සඳහා තක්සේරුවක් කිරීමයි.

මෙම තක්සේරුව සලකා බැලිය යුතු වන්නේ

- භාවිතා කරන යන්ත්‍රෝපකරණ සහ උපකරණ වර්ග - ඒවා ඇති තත්ත්වය, ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය, උපකරණවල ආරක්ෂිත ලක්ෂණ සහ ඒවා භාවිතා කරන පරිසරය ඇතුළුව
- වැඩ පද්ධති - කාර්යයන් සම්පූර්ණ කරන්නේ කෙසේද? එම ක්‍රමය ආරක්ෂිතව විකල්පයද?
- අර්ග්‍යතාමය - යාත්‍රා සැලසුම් / පිරිසැලසුම සහ කාර්යයන් තුළට විමේ අවදානමට දායක වේද?
- ජීව විද්‍යාත්මක - වෛරස්, බැක්ටීරියා, මාළු, විෂ වැනි උපද්‍රවයන්
- පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ - සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයට ජීවිතාරක්ෂක ජැකට් සහ අත්වැසුම්, ආවරණය කරන ලද සපත්තු (ග්‍රහණය සහිත) සහ අක්ෂි ආරක්ෂණ වැනි ප්‍රමාණවත් ආම්පන්න තිබේද?
- දියේ ගිලීමේ අවදානම - කරන කාර්යය අතරතුර යමෙකු බෝට්ටුවෙන් පිටතට යාමට ඉඩ ඇති ආකාරය කොපමණද? ඔවුන් බෝට්ටුවේ පැත්තට හේත්තු වී සිටී හෝ යම් අවස්ථාවක දී ජලයට වැටෙනවාද? ඔවුන් ජීවිතාරක්ෂක කඩායක් පැළඳ සිටිනවාද?
- තාපය, සීතල, රසායනික ද්‍රව්‍යය සහ රෝග වලට නිරාවරණය වීම - මේ සියල්ල පුද්ගලයෙකු ප්‍රතිචාර දක්වන සහ හැසිරෙන ආකාරය කෙරෙහි බලපානු ඇත.
- විදුලි හා ගිනි උවදුර - කාර්යයේ සම්පූර්ණ අවදානම සඳහා මේවා සලකා බැලිය යුතුයි.
- මනෝ සමාජීය සාධක - මානසික ආතතිය, නිර්භය කිරීම සහ රැකියා ස්ථානයේ ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇතුළුව - කාර්ය මණ්ඩලය හැසිරෙන ආකාරය, ප්‍රතිචාර දක්වන හෝ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙරෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කිරීමේ හැකියාව ඇත. එබැවින් සමස්ත අවදානම් තක්සේරුවේදී සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර : පහත සබැඳිය රැකියා ස්ථානයේ අවදානම් කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳ තොරතුරු සපයන අතර, වැඩ අවදානම් හඳුනා ගැනීම, තක්සේරු කිරීම සහ කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳ ප්‍රයෝජනවත් PDF එකක් සපයයි. මෙය ඕනෑම සහභාගිවන පුහුණුවන්නන් ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි ඕනෑම අමතර තොරතුරක් සපයයි.

https://www.worksafe.govt.nz/managing-health-and-safety/managing-risks/?gclid=CjwKCAjw6fCCBhBNEiwAem5SO6ZzUkdCmTfEHYEZd2QiAOBc11_YxqmiQDtuYnI5ZD7nMtbYvYbGcRoCnwwQAvD_BwE

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

https://www.hsa.ie/eng/Your_Industry/Fishing/Hazards/Common_Hazards/

01. උපද්‍රවය බලන්න/දැකීන්

පළමු පියවර වන උපද්‍රවය බැලීම, උපද්‍රවය හඳුනා ගැනීම මත පදනම් වේ.

සියලු අවස්ථා ආවරණය කිරීම සඳහා මුහුදේ සිදුවිය හැකි උපද්‍රව වර්ග සහ අනතුරු වර්ග පිළිබඳව ඔබ සම්පූර්ණයෙන් දැනුවත් විය යුතුයි.

අනතුරක් හඳුනා ගැනීමට, පහත සඳහන් කරුණු සලකා බලන්න.

- වැරදීමට හැක්කේ කුමක් ද?
- හානියක් විය හැක්කේ කාටද?
- හානියක් සිදුවිය හැක්කේ කෙසේද?

පළමුව - වැරදීමට හැක්කේ කුමක් ද?

වැරදීමට හැක්කේ කුමක් ද? උපද්‍රව වර්ග

දළ සටහන් ලෙස, උපද්‍රව යනු යම් දෙයකට හෝ යමෙකුට හානියක්, හානි හෝ අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇති කිරීමට හැකියාව ඇති ඕනෑම දෙයක් වේ.

අනතුරුදායක තත්වයන් : මේවාට ලිස්සන සුළු හෝ අසමාන ඇවිදීමේ මතුපිට, තද බඳ වූ සේවා තත්වයන්, හරක ලෙස වාතාශ්‍රය ඇති ප්‍රදේශ, දුර්වල ලෙස ආලෝකමත් ප්‍රදේශ සහ සීමිත අවකාශයන් ඇතුළත් විය හැකිය.

අන්තරායකර ද්‍රව්‍ය : විඩාදන හෝ විෂ සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය, දැවෙන හෝ පුපුරන ද්‍රව්‍ය, හයානක ද්‍රව්‍ය, හයානක වායූන්, බැක්ටීරියා, වෛරස් සහ විෂ වැනි.

අනතුරුදායක ක්‍රියාකාරකම් : හයානක කාර්යයන්, අස්චාභාවික චලනයන් හෝ ඉරියව්, බර ඉසිලීම, හිරන්තරයෙන් නැවත නැවත සිදු කරන වැඩ, අන්තර් පුද්ගල ගැටුම්, හිරහැර කිරීම සහ බිය ගැන්වීම් ඇතුළුව.

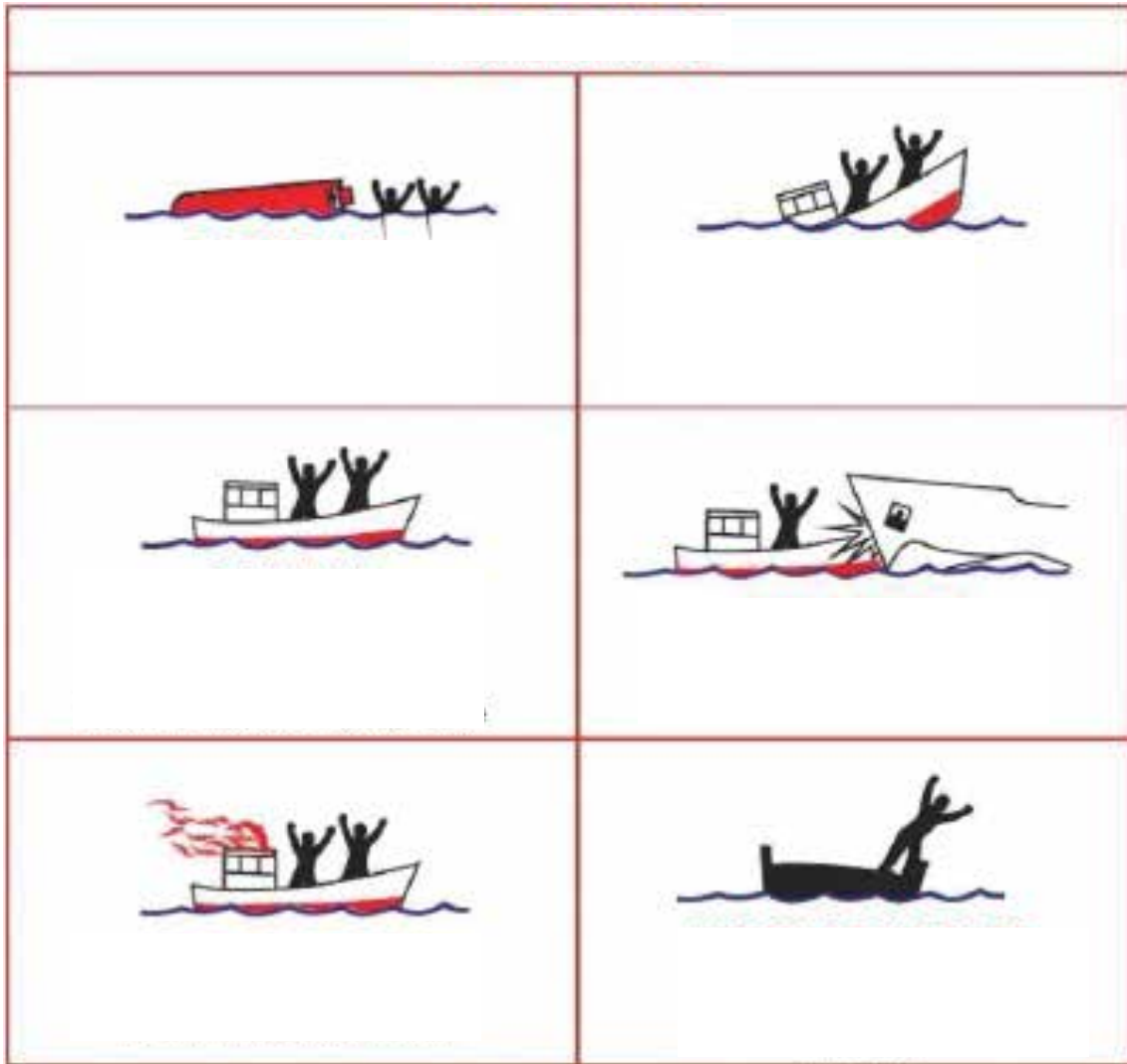
අනතුරුදායක සිදුවීම් : පිපිරීම්, ගැටීම්, කම්පන ගිනි, කාන්දුවීම්, විදුලි කම්පන, වැටෙන වස්තූන්, උපකරණ අක්‍රමිකතා වැනි.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් ධාරා සහ සුළගේ බලපෑම විස්ථාපන බඳට සහ සැලසුම් බඳට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය නිරූපණය කිරීමට රූප සටහනක් ඇඳීම. මාරුවෙන් මාරුවට කණ්ඩායමට ඔබේ රූප සටහන් පැහැදිලි කරන්න.

වැරදීමට හැක්කේ කුමක් ද? හදිසි අනතුරු වර්ග

මුහුදේ දී වැරදි විය හැකි බොහෝ දේ ඇත.



උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :
<https://www.scribd.com/document/81826232/Safety-Guide-Rep112>

වැරදීමට හැක්කේ කුමක් ද?

මසුන් ඇල්ලීමේ කටයුතු අතරතුර, පහත සඳහන් උපද්‍රව තිබේද ?

- ගැටීම්, ගිලී යාම, භූගත කිරීම, ආදිය ?
- එන්ජිම බිඳවැටීම ?
- තට්ටුව මත ලිස්සායාම / වැටීම ?
- මෘත් ඔවර්බොඩ් ?
- මැනුවල් හැසිරවීමේ අන්තරායන් ?
- මාළු හෝ ධීවර උපකරණ වලින් තුවාල ?
- රසායනික ද්‍රව්‍යය හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍යය ?
- ගිනි හෝ පිපිරීම් ?

උපද්‍රව තේරුම් ගන්න

යම් දෙයක් වැරදි යා හැකි සියලු අවස්ථා ඔබ සලකා බැලූ පසු උපද්‍රවයේ විස්තර ගැන තව දුරටත් නිශ්චිතව තොරතුරු ලබා ගැනීමට කාලයයි.

අනතුර කුමක්ද ?

උපද්‍රවය සිදුවූයේ කොතනදී ද?

එයින් හානි විය හැක්කේ කාටද ?

එය යමෙකුට රිදවන්නේ හෝ යම් දෙයකට හානි කරන්නේ කෙසේද ?

මෙවැනි ප්‍රශ්න ඇසීම ඔබට උපද්‍රව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් වර්ධනය කර ගැනීමට ඉඩ සලසයි. එමඟින් ක්‍රියාවලියේ ඊළඟ කොටස් සඳහා දේවල් පහසු කරයි.

පුහුණුකරු සඳහා කාර්යය :

එක් එක් පියවර සමඟ නිරූපණයක් ලෙස භාවිතා කිරීමට උදාහරණ අවස්ථාවක් සාදන්න. සහභාගිවන්නන් ඔවුන්ගේම උදාහරණ සමඟ ක්‍රියාවලියේ එකම කොටස භාවිතා කිරීමට පෙර හිස් අවදානම් ලේඛනයක සාකච්ඡා කරන පරිදි එම පියවර සියල්ලම සම්පූර්ණ කරන්න.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් ධාරා සහ සුළගේ බලපෑම විස්ථාපන බඳුට සහ සැලසුම් බඳුට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ඔබේ අවබෝධය නිරූපණය කිරීමට රූප සටහනක් ඇඳන්න. මාරුවෙන් මාරුවට කණ්ඩායමට ඔබේ රූප සටහන් පැහැදිලි කරන්න.

ඔබගේ උපද්‍රව 3 සඳහා, පහත සඳහන් දෑ හඳුනා ගන්න :

- උපද්‍රවය කුමක්ද ? උදා : විෂ සහිත මාවතක්
- උපද්‍රවයේ පිහිටීම ? උදා : දැලක්
- එයින් හානිවිය හැක්කේ කාටද ? උදා : දැල හසුරුවන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා
- එය යමෙකුට රිදවිය හැක්කේ කෙසේද ? උදා : කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ සම මාවතාගේ කොඳු ඇට පෙළින් සිදුරු කළ හැකි අතර, ධීවරයාට එය විෂ වී ආසාදනය විය හැකිය.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/007/y4722e/y4722e00.pdf>

උපද්‍රව සහ අවදානම් ලේඛන (රෙජිස්ටර)

උපද්‍රව හඳුනාගත් පසු ඒවා ලේඛනගත කළ යුතුය. උපද්‍රව ලේඛනයක් යනු මෙය කිරීමට වඩාත් ඵලදායී ක්‍රමයයි. උපද්‍රව ලේඛනයක් යනු යාත්‍රාවේ සියලුම උපද්‍රවවල ලේඛනයක් වන අතර 'නව' උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමට සහ පවතින ඒවා පාලනය කිරීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ වාර්තා තබා ගැනීමට මෙවලමක් ලෙස සේවය කරයි.

යාත්‍රාවේ සිටින සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ විය යුතුය. විශේෂයෙන්ම ඔවුන්ට විශේෂයෙන් වෙන් කර ඇති තනි කාර්යයන් ඇති කාර්ය මණ්ඩලයේ සහයකරුයි.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<https://www.smartsheet.com/risk-register-templates>

උපද්‍රවයක් හඳුනාගෙන, අවබෝධ කර ගත් සහ ලේඛනගත කළ පසු, ඔබ උපද්‍රවය මගින් සිදු කළ හැකි හානියේ මට්ටම මැනිය යුතුය.

02. අවදානම තක්සේරු කිරීම

අනතුරක් ඇති කරන අවදානම එම උපද්‍රවයෙන් සිදුවන හානියේ සම්භාවිතාව සහ විභව ප්‍රතිවිපාක මගින් තීරණය වේ. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් හානියට පත්වන අවස්ථා මොනවාද සහ එය කෙතරම් භයානක වනු ඇතිද යන්න මත

ආරක්ෂක වෘත්තිකයන් බොහෝ විට අවදානම් අනුකෘතියක් භාවිතා කරයි. අවදානම් අනුකෘතියක් යනු අවදානම් මට්ටම පහසුවෙන් හඳුනා ගැනීමට ඉඩ සලසන හඳිසි අනතුරක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව ඒකාබද්ධ කරන මෙවලමකි.

සම්භාවිතාව	බොහෝ දුරට ස්ථිරයි	මධ්‍යම	මධ්‍යම	අධි	අවදානම්	අවදානම්
	ඉඩ ඇත	අඩු	මධ්‍යම	අධි	අවදානම්	අවදානම්
	විය හැකි	අඩු	මධ්‍යම	මධ්‍යම	අධි	අධි
	විය නොහැක	අඩු	අඩු	මධ්‍යම	මධ්‍යම	අධි
	දුර්ලභ	අඩු	අඩු	අඩු	මධ්‍යම	මධ්‍යම
	නොසැලකිය හැකි	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ප්‍රධාන	අන්ත/ උච්චතම	
ප්‍රතිවිපාක / බලපෑම						

පුහුණුකරු සඳහා කාර්යය :

අවදානම් අනුකෘතිය සහ එය ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳව හුරුපුරුදු වන්න සහ සහභාගිවන්නන්ගේ උදාහරණ සමග පද්ධතිය විස්තරාත්මකව භාවිතා කිරීමට සූදානම් වන්න.

සම්භාවිතාව / විය හැකි බව

සම්භාවිතාව තක්සේරු කරනු ලබන්නේ සිදුවීමේ පරිමාණයක් මත දුර්ලභ (1) සිට බොහෝ දුරට (5) ඉදිරි වසර තුළ සිදුවනු ඇත.

- දුර්ලභ (1)
0-5% සම්භාවිතාව ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදු වනු ඇත.
- අසම්භාව්‍ය (2)
5-25% සම්භාවිතාව ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදු වනු ඇත.
- හැකි (3)
25-50% සම්භාවිතාව ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදු වනු ඇත.
- සිදුවීමට ඉඩ ඇති (4)
50-80% සම්භාවිතාව ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදු වනු ඇත.
- නිශ්චිත බවට ආසන්න (5)
80-100% සම්භාවිතාව ඉදිරි මාසය තුළ සිදු වනු ඇත.

ප්‍රතිවිපාක / බලපෑම්

ප්‍රතිවිපාක මනිනු ලබන්නේ එය සිදුවුවහොත් සිදුවීමට ඇති බලපෑම මගිනි. එය නොසැලකිය හැකි (1) සිට අන්ත (5) දක්වා පරිමාණයෙන් මනිනු ලැබේ.

- නොසැලකිය හැකි (1)
තුවාල හැන, කාලය හැනි වී හැන, දිගුකාලීන බලපෑම් නොමැත.
- සුළු (2)
ප්‍රධාන තුවාල, අවම කාලය අහිමි වීම, දිගු කාලීන බලපෑම් හැන.
- මධ්‍යස්ථ (3)
වැඩ කරන ස්ථානයෙන් (මුහුදෙන්) පිටත වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ, තුවාල හේතුවෙන් කෙටි කාලයක් අහිමි වේ, දිගු කාලීන බලපෑම් මධ්‍යම වශයෙන් ඇත.
- ප්‍රධාන (4)
බරපතල රෝග හෝ තුවාල හේතුවෙන් රෝහල්ගත වීම, දිගු කාලීන බලපෑම්,
- අන්තයටම (5)
බරපතල තුවාල හෝ රෝගාබාධ හේතුවෙන් සදාකාලික ලෙස පුද්ගලයින් අහිමි වීම, මරණ එකක් හෝ වැඩි ගණනක්.

මෙම සංරචක දෙක ස්වාධීනව විනිශ්චය කළ යුතු අතර පසුව ගුණ කළ යුතුය.

අවදානම = සිදුවීමේ සම්භාවිතාව X ප්‍රතිවිපාක වල බරපතලකම

සම්භාවිතාව සහ ප්‍රතිවිපාක යන දෙකම තීරණය කර අවදානම් අනුකෘතියට ඇතුළත් කර ඇති විට, එය අඩු සිට විවේචනාත්මක හෝ 1 - 25 දක්වා නම් අවදානම් මට්ටමක් පෙන්නුම් කරයි. පළමුව කළමනාකරණය කළ යුත්තේ කුමන අවදානම්ද යන්න තීරණය කිරීමේදී, ඔබ, ඔබේ යාත්‍රාව සහ ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂා කිරීම පළමුව ඉහළම අවදානම ලෙස සලකා වැඩ කරන්න.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

පෙර කාර්යයේදී හඳුනාගෙන ඇති ඔබේ උපද්‍රව තුන භාවිතා කරමින් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව සහ ප්‍රතිවිපාක තීරණය කරන්න. (ඔබට තිබෙන තොරතුරු භාවිතා කර හැකිතාක්) මෙය වගුවට දමා අනතුරේ අවදානම කුමක්දැයි තීරණය කරන්න.

03. ගැටළුව විසඳන්න

මෙම අවස්ථාව වන විට ඔබ ආරක්ෂිත ක්‍රියාවලියෙන් අඩක් අවසන් කර ඇත.

- S (See)** - උපද්‍රව බලන්න
- A (Assess)** - අවදානම තක්සේරු කරන්න
- F (Fix)** - ගැටලුව නිවැරදි කරන්න
- E (Evaluate)** - ඔබේ නිවැරදි කිරීම තක්සේරු කරන්න

ඊළඟ කරුණ වන්නේ ගැටලුව විසඳීමයි. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් - ඔබ අවදානම් පාලනය කිරීමට ක්‍රමයක් සොයා ගත යුතුයි.

සාම්ප්‍රදායිකව එක් එක් අවදානම කළමනාකරණය කිරීම සඳහා කුමන ශක්‍ය සහ ඵලදායී පාලන පියවරයන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ද යන්න තීරණය කිරීමට පාලන ධුරාවලිය ලෙස හැඳින්වෙන දෙයක් භාවිතා කරයි. සියලුම මාදිලි එක හා සමාන නොවේ. යම් අවස්ථාවලදී 6 වෙනුවට මට්ටම් 4 ක් හෝ 5 ක් තිබිය හැකි නමුත් සංකල්පය සමාන වේ.

අවදානම තුරන් කිරීම, සිදුවීමේ සම්භාවිතාව අඩු කිරීම හෝ එම සිදුවීමේ ප්‍රතිවිපාක අවම කිරීම සඳහා විවිධ ආකාරයේ පාලන පියවර 6 ක් ඇත. වඩාත්ම ඵලදායී ඒවා පළමුව ද පසුව මධ්‍යස්ථ ඵලදායී පියවරයන් සහ අවසානයේ අවම ඵලදායී පියවරයන් ද ලැයිස්තු ගත කර ඇත.

● ඉවත් කිරීම

මෙය වඩාත් ඵලදායී වන්නේ එයට ප්‍රභවයේ ඇති උපද්‍රව සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීම ඇතුළත් වන බැවිනි. වැඩ පිළිවෙත් සකස් කිරීම හරහා මෙය සිදු කළ හැකිය. එබැවින් උපද්‍රව තවදුරටත් නොපවතී. නැතහොත් උපද්‍රව සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීම කළ හැක. උදාහරණයක් ලෙස, කාර්ය මණ්ඩලය සාමාන්‍යයෙන් කාර්යයක් සඳහා විධාදන හෝ පිළිකාකාරක රසායනික ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, නමුත් එම කාර්යය සඳහා ජලය පමණක් සුදුසු බව සොයා ගන්නේ නම්, ඔවුන්ට යාත්‍රාවෙන් රසායනිකය (උපද්‍රව) සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කළ හැකිය.

● ආදේශනය

අඩු අවදානමක් ඇති දෙයක් සමඟ උපද්‍රව ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි විට ආදේශනය කිරීම ඵලදායී වේ. එන්ජිමක් වැනි භාණ්ඩයට පත් හෝ අනතුරුදායක උපකරණ නව කැබැල්ලක් සමඟ සවි කිරීම, අඩු අවදානම් ශ්‍රේණි ගත කිරීමක් සඳහා භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය හෝ ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම හෝ විෂ සහිත / විෂ සහිත විශේෂයකින් ඉලක්ක කරගත් මාළු වර්ගය ආරක්ෂිත දෙයකට වෙනස් කිරීම ඇතුළුව මෙයට බොහෝ උදාහරණ තිබේ.

● හුදකලා කිරීම

අන්තරාය හුදකලා කිරීම අන්තරායේ ප්‍රභවයෙන් මිනිසුන් ඉවත් කිරීම හෝ වෙන් කිරීම ඇතුළත් වේ. මෙයට යන්ත්‍රයක් මිනිසුන්ගෙන් අන්ව කාමරයකට හෝ ප්‍රදේශයකට ගෙනයාම හෝ දුරස්ථව ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.

● **ඉංජිනේරු විද්‍යාවෙන් අවම කිරීම**

අවදානම ඉවත් කිරීමට හෝ අඩු කිරීමට යාත්‍රාවක හෝ උපකරණ කැබලේලක භෞතික ලක්ෂණ වෙනස් කිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, පරිශීලකයින්ට තුවාල වීමෙන් හෝ යන්ත්‍රයට ඇදී යාමෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා යන්ත්‍ර වලට ආරක්ෂකයින් අනියුක්ත කළ හැකිය.

● **පරිපාලන පියවර**

අවදානම් පාලනයන් පිළිබඳ පරිපාලන පියවරයන් වලට අවදානම පාලනය කිරීම සඳහා පුහුණුව, අධ්‍යාපනය, පිරික්සුම් ලැයිස්තු, සංඥා හෝ ක්‍රියා පටිපාටි භාවිතා කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.

● **පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ**

PPE යනු පළඳින්නා ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති උපකරණ හෝ ඇඳුම් වේ. මෙයට වඩාත්ම පැහැදිලි උදාහරණ වන්නේ ජීවිතාරක්ෂක ජැකට්, සපත්තු, අත්වැසුම් සහ ඇස් ආරක්ෂා කිරීමයි.

මෙම මට්ටම් එකිනෙකින් ස්වාධීන නොවන අතර බොහෝ විට එකවර භාවිතා කළ හැකිය. ඔබට යන්ත්‍රයක් මත ආරක්ෂකයින් සිටිය හැකිය. නමුත් එය සංඥා සහ අත්වැසුම් අවශ්‍යතාවය ප්‍රතික්ෂේප නොකරයි.

බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී, ඉවත් කිරීම සහ ආදේශ කිරීම වැනි වඩාත් ඵලදායී මට්ටම් අදාළ ලෝකයේ භයානකම රැකියාවක් ලෙස සැලකීමට මසුන් ඇල්ලීමේ කාර්යය සඳහා ප්‍රායෝගික විසඳුම් නොවේ. නමුත් අවදානම අවම කිරීම සඳහා ඔබට ඔබේ බලයේ ඇති සෑම දෙයක්ම කළ නොහැකි බව මෙයින් අදහස් කරන්නේ නැත.

වත්මන් පාලනයන් ලෙස හැඳින්වෙන අවදානම සිදු වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබට දැනටමත් යම් පාලනයක් තිබෙන්නට ඉඩ ඇත. අවදානම් පාලන පියවරයන් පිළිබඳ නව, හෝ යෝජිත පියවර සැලසුම් කළ හෝ අතිරේක පාලනයන් ලෙස යොමු කෙරේ.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර : <https://ppl.app.uq.edu.au/content/2.30.01-occupational-health-and-safety-risk-management>

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර : <https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html>

පළමුව අවධානය යොමු කළ යුතු අවදානම් වන්නේ පළමුව “අවදානම තක්සේරු කරන්න” අවධියේ ඉහළම ශ්‍රේණිගත කිරීම් වේ.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :
දැන් ඔබ එක් එක් උපද්‍රවයේ අවදානම හඳුනාගෙන ඇති බැවින්, සියලු මට්ටම් පාලනය හරහා ක්‍රියා කරන්න. කළ හැකි විකල්ප මොනවාද සහ අවදානම අඩු කිරීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

04. නිවැරදි කිරීම තක්සේරු කිරීම

අවදානම් මට්ටම හඳුනාගෙන පාලන පියවර හඳුනා ගත් පසු, ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාලයයි. මෙය සිදු කළ යුත්තේ ඉහළම මට්ටමේ හානිය ඉක්මනින් වැළැක්වීම සඳහායි. අවදානම් න්‍යාසයේ ඉහළම ලකුණු ලබා ගත් උපද්‍රව (ඉහළ - විවේචනාත්මක හෝ 10 - 25) පළමුව ක්‍රියා කළ යුතුයි.

පාලන පියවර ක්‍රියාත්මක වූ පසු - පාලන භාවිතයෙන් අවදානම අඩු වී ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා අවදානම් න්‍යාසය භාවිතයෙන් උපද්‍රව නැවත තක්සේරු කළ යුතුයි. පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පසුව පවා පවතින අන්තරාය මට්ටම හෙවත් ඉතිරි අවදානම අවශේෂ අවදානම ලෙස හැඳින්වේ. මසුන් ඇල්ලීම වැනි කර්මාන්තයක, රැකියාවේ බොහෝ පාලනය කළ නොහැකි විචල්‍යයන් හේතුවෙන් අවශේෂ අවදානමක් තිබීම අසාමාන්‍ය දෙයක් නොවේ.

අවදානම අඩු වී නොමැති නම් - පාලනයන් සමාලෝචනය කළ යුතු අතර තවදුරටත් පාලනයන් එකතු කළ යුතුයි.

ආරම්භයේ පෙන්වා දී ඇති පරිදි, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන පරිසරයක උපද්‍රවයන් අතපසු නොවන බව සහතික කිරීම සඳහා මෙම ක්‍රියාවලිය නිතිපතා සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.

පහත කරුණු ඇතුළුව :

- එය පෙර සිදු කර නොමැති නම්
- ධීවර සමය ආරම්භයේදී
- සැලසුම් කිරීමේදී හෝ වෙනසක් සිදු කරන විට
- හදිසි අනතුරකින් පසු, සිද්ධියක් හෝ අතපසුවීමක් ආසන්නයේ
- රැකියා ස්ථානයේ තක්සේරු කරන ලද අවදානම් මට්ටම මත පදනම්ව නියමිත කාල පරාසයන් තුළ
- ව්‍යවස්ථාදායක බැඳීම් වෙනස් වන විට
- නව කාර්යයක් / ධීවර ක්‍රමයක් සිදු කිරීමට පෙර

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :
ඉහළම අවදානම ඉදිරිපත් කරන උපද්‍රව තෝරන්න. සහ ඔබ තෝරාගත් පාලන පියවරයන් ක්‍රියාත්මක කර ඇත්දැයි සිතන්න. ඔබේ නිවැරදි කිරීම තක්සේරු කරන්න. අවදානම් මට්ටම පහත වැටෙනවාද? ඇයි / ඇයි නැත්තේ?

පුහුණුකරු සඳහා කාර්යය :
පිටු 27 : මෙම පිටුවේ නිරූපණය සඳහා ඔබ භාවිතා කර ඇති අවස්ථාව සඳහා ඔබේ සම්පූර්ණ කළ අවදානම් ලේඛනය තබන්න. ඔබේ සහභාගිවන්නන් සහභාගී වන යාත්‍රා ප්‍රමාණයට සහ මසුන් ඇල්ලීමේ වර්ගයට මෙය අදාළ විය යුතුයි.

පිටු 30-42 උපදව ලේඛණය (රෙජිස්ටරය)

සාරාංශයක් ලෙස, එය සරල කළ හෝ අඩු සවිස්තරාත්මක අවදානම් ලේඛනයකි. පහත පිටු මගින් යාත්‍රා මත දැකිය හැකි උපදව ලේඛන සඳහා සාමාන්‍ය උදාහරණ සපයයි.

මේ සියල්ල එය භාවිතා කරන තනි යාත්‍රාව සඳහා විශේෂිත ලෙස අනුවර්තනය කර සංශෝධනය කළ යුතුයි.

පුනුණුකරු සඳහා කාර්යය :
 පහත දැක්වෙන උපදව ලියාපදිංචි උදාහරණ භාවිතා කරමින්, කණ්ඩායම සමඟ එක් එක් වගුව ගැන කතා කරන්න, එය එක් එක් උපදව සඳහා සහභාගිවන්නන්ගේ කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීමට ඔවුන්ට ඉඩ සලසනු ඇත.

පුනුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :
 එක් එක් උදාහරණ හරහා වැඩ කරන්න. ඔබේ යාත්‍රාවට ගැලපෙන පරිදි උපදව, හානිය සහ පාලනයන් සකස් කළ යුත්තේ කෙසේද? කුමන පාලනයන් කළ හැකි සහ කළ නොහැකි ඒවා වේද? ඔබ වෙනත් යමක් එකතු කරනවාද?

ක්‍රියාකාරකම්	උපදවය	හානිය
ලිස්සා යාම, පය පැටලීම් සහ වැටීම්	බෝට්ටුවේ නියත, අස්ථායී වලනය පිරිස අධික බව තෙත්, ලිස්සන හැව් තට්ටුවේ මතුපිට විවෘත රඳවනයන්	කැඩුණු අස්ථි අැදීම්/ උළුක්කු කැපීම් / ඉරිතැලීම් තැලීම් විස්ථාපන (ඩිස්ලොකේට්)

පාලනය
<p>තට්ටුව මත ලිස්සා නොයන මතුපිට (තින්ත සමඟ වැලි මිශ්‍ර කරන්න, ලිස්සා නොයන එනමල් තින්ත හෝ ලිස්සා නොයන ඇලවුම් ස්ලිප් ෂීට් භාවිතා කරන්න.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● නිතර නිතර තට්ටුව සෝදන්න. ● ලිස්සා නොයන පාවහන් පළඳින්න. ● හැකි සෑම තැනකම රඳවන වසා, අගුලු දමා හෝ ආරක්ෂා කර ඇති බවට සහතික වන්න. ● අතින් අල්ලා ගැනීම් සහිත නිසි ඉණිමං භාවිතා කරන්න. ● යෝග්‍යතා අත් පටි පවත්වා ගෙන යන්න.

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
ශාරීරිකව මහන්සි වන වැඩ	දිගු කාලයක් සිටිගෙන සිටීම, හැමීම, දිග හැරීම, එක දිගටම එකම කාර්ය කිරීම, බල කිරීම් මත වැඩ කිරීම, ඇදගෙන යාම, රැගෙන යාම, පැටවීම, බෑම හෝ හැසිරවීම අධික හා අපහසු බර වැඩ ආම්පන්න ඇදීම / එසවීම.	මාංශ පේශි ගැටළු
පාලනය		
<ul style="list-style-type: none"> • දිග ඇදීම • මැනුවල් ක්‍රියා කිරීම • තාක්ෂණික පුහුණුව 		

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
යන්ත්‍රෝපකරණ	වින්ච්, එසවුම් දැල් පැටලීම ධීවර කොකු සහ කොඳු ඇට පෙළ වැටෙන බර	අස්ථි බිඳීම මරණය කැපීම් / ඉරිතැලීම් ඇදීම්/ උළුකැකු අත්/කකුල් ඉවත් කිරීම් වෙනත් ශරීර කැඩුණු අස්ථි පොඩිවීම්, කුඩු වීම් ආසාදන
පාලනය		
<ul style="list-style-type: none"> • පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ (PPE) භාවිතා කරන්න. • කාර්යය සඳහා සේවක සංඛ්‍යාව ප්‍රමාණවත් බව සහතික කිරීම. • කාර්ය මණ්ඩල රොස්ටරයක් භාවිතා කර තෙහෙට්ටුව අවම කිරීම. 		

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
කාලගුණය සහ පුරෝකථනය	සැර සුළඟ කුණාටු මීදුම සුනාමිය	ගිලීම පෙරළීම ග්‍රවුන්ඩින් අතුරුදහන් වීම ගැටීම
පාලනය		
<ul style="list-style-type: none"> ● දිග ඇදීම ● මැනුවල් ක්‍රියා කිරීම ● තාක්ෂණික පුහුණුව 		

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
සනීපාරක්ෂාව	පිරිසිදු පානීය ජලය, වැසිකිළි, පිරිසිදු ඇඳුම් නොමැතිකම	වෛරස් සහ බැක්ටීරියා බෝවන රෝග පහසුවෙන් පැතිරිය හැක
පාලනය		
<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රායෝගිකව ගෙන යා හැකි තරම් පිරිසිදු ජලය ගෙන යන්න ● තිබේ නම් / ඇති විට සනීපාරක්ෂක ස්ප්‍රේ භාවිතා කරන්න. ● ශාඛ පාලනය පවත්වා ගැනීම (යාත්‍රාව පිරිසිදුව තබා ගන්න) 		

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
තට්ටු වලින් ප්‍රක්ෂේපණය වන සවි කිරීම්	අයිබොල්ට්ස් බොලාර්සිස් කැප්ස්ටන්ස් හැවස්(රදවන)	අස්ථි බිඳීම අැදීම/ උළුකකු කැපීම / ඉරතැලීම ව්‍යාකූලත්වය අස්ථි පැනීම ආසාදන

පාලනය
<ul style="list-style-type: none"> ● වටපිටාවෙන් කැපී පෙනෙන ලෙස පාට කරන්න. ● රතු සහ සුදු, හෝ කහ සහ කළු, විකල්ප විකිරණ ඉරි මගින් හැවී හඳුනාගත හැකිය. ● සියලුම වලනය කළ හැකි සවි කිරීම් අගුළු දමන්න. / ගබඩා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
ආලෝකය සහ දෘශ්‍යතාව	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රමාණවත් නොවන ආලෝකය ● රාත්‍රී කාලයේ මසුන් ඇල්ලීම ● සීමිත දෘශ්‍යතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ● ඕනෑම අනතුරක් විය හැකිය ● මරණය සිදු විය හැකිය

පාලනය
<ul style="list-style-type: none"> ● සියලුම ආලෝකකරණ ප්‍රවේශමෙන් සහ සංවේදීව ස්ථානගත කර ඇත. ● වඩාත්ම අන්තරායක ස්ථාන වඩාත් හොඳින් ආලෝකමත් විය යුතුය. ● ප්‍රතිදීප්ත ආලෝකය භාවිතා කරන්න. ● බාහිර දෘශ්‍යතාවට බාධා නොකළ යුතුය.

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
රසායනික අවදානම්	ක්ලෝරින් හිස් රසායනික ඩ්‍රම් ඉන්ධන සහ තෙල් බහාලුම්	ඇස, නාසය, පෙනහළු සහ සම අපහසුතාවයට පත් වීම

පාලනය
<ul style="list-style-type: none"> සමෙහි සෘජුව ස්පර්ශ වුවොත් හොඳින් සෝදන්න. පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ (අත්වැසුම්) පළඳින්න. මුහුදු ගමනට පෙර බෙර වැනි භාජන හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ (PPE) සහ වැඩ ඇඳුම් භාවිතා නොකිරීම	ලිස්සන තට්ටු දැල් වැඩ විත්වී වැඩ	බෙග්ලවින් තැලීම් කැපීම් / ඉරතැලීම් ආසාදන කැඩුණු ඇස්ති පොඩිවීම්/කුඩු වීම්

පාලනය
<ul style="list-style-type: none"> දැල් බෝට්ටු සඳහා වැඩ කිරීමට සුදුසු ඇඳුම් සැපයිය යුතුය ලිස්සා නොයන රබර් සපත්තු ආරක්ෂිත අත්වැසුම්

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
මධ්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය	යහපත් තීරණ ගැනීමේ හැකියාවට බලපායි සම්බන්ධීකරණය, ශරීර මෝටර් පාලනය, අවධානය යොමු කිරීම සහ අවදියෙන් සිටීමට බලපෑම් කිරීම	විප්ලවය මරණය ඕනෑම ආකාරයේ අනතුරු
පාලනය		
<ul style="list-style-type: none"> ● මධ්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තහනම් කිරීමට හෝ සීමා කිරීමට සලකා බලන්න 		

ක්‍රියාකාරකම්	උපද්‍රවය	හානිය
දිගු අධ්‍යයන වැඩ කරන වේලාවන් / තෙහෙට්ටුව	තෙහෙට්ටුව දැනුවත්භාවය නොමැතිකම	තෙහෙට්ටුව දැනුවත්භාවය නොමැතිකම
පාලනය		
<ul style="list-style-type: none"> ● කම්කරුවන් හොඳින් විවේක ගෙන ඇති බව සහතික කිරීම. ● රාත්‍රියකට පැය 7 - 8 ක නින්ද. ● පුද්ගලයන් තමන්ගේම අවදිය හා අවධානය පිළිබඳ දුර්වල විනිශ්චයකරුවන් වේ. ● නින්දේ රටා තක්සේරු කිරීමට සහ අවදි මට්ටම තීරණය කිරීමට අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩල. ● සාමාජිකයින්ට ඉඩ දෙන්න. 		

පිටු 43 - 55 - යාත්‍රාවේ සිටින විට ආරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂිත වැඩ පිළිවෙත්

යාත්‍රාවේ සිටින විට ගෘහ පාලනය

යාත්‍රාවෙහි ගෘහ පාලන කටයුතු නිවසක ගෘහ පාලන කටයුතු වලට බෙහෙවින්ම සමානය. යාත්‍රාව පිරිසිදුව, පිළිවෙලට සහ ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම එයට අදාළ වේ. හොඳ ගෘහ පාලනය රෝග සහ අනතුරු අඩු කරන අතර ධනාත්මක හැසිරීම්, පුරුදු සහ ආකල්ප ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය.

ප්‍රධාන ගෘහ පාලන කරුණු වලට ඇතුළත් වන්නේ :

- ගෘහ පාලනය පවත්වාගෙන යන බව සහතික කිරීම.
කාර්යබහුල වූ විට ප්‍රමිතීන්ගෙන් ඉවත් වීම පහසු විය හැකිය, අවාසනාවකට මෙය නිසා අනතුරු සිදු වේ.
- පැටලීමෙන් ඇතිවන උපද්‍රව ගැන දැනුවත් වන්න.
- සියලුම දැහර නොදැමූ ලණු දැහර දමා ඉවත් කළ යුතුය.
- අවට තබා ඇති සියලුම උපකරණ / ආම්පන්න ඉවත් කළ යුතුය.
- පැටලීම, ලිස්සා යාම සහ වැටීම් යනු ධීවර යාත්‍රාවල තුවාල සඳහා වඩාත් පොදු හේතු කිහිපයකි. - දුර්වල ගෘහ පාලන පිළිවෙත් නිසා එම අවදානම වැඩි නොකරන්න.
- ගෘහ පාලනය පවත්වාගෙන යන බව සහතික කිරීම සෑම කෙනෙකුගේම වගකීමකි.
ඔබ විසින් අවුල් සහගත වන දෙ හෝ අපිරිසිදු වන දේ පිරිසිදු කිරීමට වෙනත් පුද්ගලයින්ට ඉතිරි නොකරන්න. ඒ වෙලාවේම එය සිදු කරන්න. ඔබට එය අත්හැරීමෙන් වෙනත් කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව අනතුරේ හෙළිය හැකිය.
- පැටලී ඇති හෝ ඉක්මනින් කපා හැරීමට අවශ්‍ය ලයිස්තුවක් හෝ ගිණුම් කැපීම සඳහා බෝල්ට් එකක්, පිහියක් කම්බි කපන යන්ත්‍රයක් යාත්‍රාවේ තබා ගන්න - ළණු කැරලි ගැසී ඇත්නම් , යමෙකු දැල්වලට හසු වුවහොත් හෝ ගිණුම්වල පැටලී ඇත්නම්, පුද්ගලයා බේරා ගැනීම සඳහා හෝ සමහරවිට යාත්‍රාව බේරාගැනීමට පවා ඔබට එය ඉක්මනින් කපා දැමීමට හැකි විය යුතුය. කට්ටි ඔබට අවශ්‍ය වන ස්ථානයට ආසන්නව හෝ පුද්ගලයා මත තිබිය යුතුය.
- දිගු කෙස් පිටුපසට බැඳ සහ ස්වර්ණාභරණ ගලවා තබන්න.
ලිහිල් ඇඳුම් වලින් පරිස්සම් වන්න. - මේවා පහසුවෙන් යන්ත්‍රෝපකරණවලට හසු විය හැකි අතර ඔබව යන්ත්‍රය තුළට හෝ යන්ත්‍රයට උඩින් ඇදගෙන යාමට හේතු වේ.
- පැහැදිලි හේතූන් නිසා අවශ්‍ය පරිදි ජීවිතාරක්ෂක ජැකට් පළඳින්න

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :
<https://www.osha.gov/dts/maritime/sltc/ships/housekeeping/housekeeping.pdf>

බර රැගෙන යාම / හැසිරවීම

විශාල මාළු කුඩා සහ අධික බරැති උපකරණ ධීවරයින්ට තුවාල වීමට පොදු හේතුවකි. අතින් හැසිරවීම හෝ බර වස්තූන් එසවීම හේතුවෙන් ධීවරයින්ට සිදු වන බොහෝ තුවාල කොන්ද පහළට බලපායි. කොන්ද පහළට සිදුවන හානි සියල්ලම පාහේ වළක්වා ගත හැකිය.

කපිතාන්වරයා (හැකිනම් දුරට) බෝට්ටුව ආරක්ෂිත බවට වග බලා ගත යුතු අතර තමා නිසා .තමන්ටම සිදුවන හානිය වැලැක්වීමට සාධාරණ පියවර ගන්නා බව කාර්ය මණ්ඩලය සහතික කළ යුතුය(නිවැරදි එසවුම් ක්‍රම භාවිතා කිරීම වැනි,) කාර්ය මණ්ඩලය වැඩ කරන ආකාරය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම සහ ආරක්ෂිතව වැඩ කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔවුන් පුහුණු කිරීම මෙයට ඇතුළත් විය හැකිය.

● සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂිත එසවුම් ශිල්පීය ක්‍රම දැන සිටිය යුතුය :

- ද්‍රව්‍යය එසවීම සඳහා බිම වාසබි වී ඔබේ කොන්ද නොව ඔබේ කකුල් භාවිතයෙන් ඔසවන්න.
- බර ඔබේ ශරීරයට සම්පව තබා ගන්න.
- ඔබේ පාද වලනය කරන්න නමුත් කැරකවීමෙන් වළකින්න.
- අවදානම් නොගෙන අවශ්‍ය නම් උදව් ලබා ගන්න.

ගොඩබිමේ දේවල් ඔසවනවාට වඩා මුහුදේ දී දේවල් එසවීම හයානක බව මතක තබා ගන්න. යාත්‍රාව වලනය වන විට, ඔබේ මාංශ පේශිවලට අස්ථායී වේදිකාව වැඩ කිරීමට සිදුවනු ඇති අතර ලිස්සා යාම සහ තුවාල වීම ඉතා පහසු වේ.

● සංචාරය අතරතුර නිතිපතා ඔබේ ස්ථානය වෙනස් කරන්න. සිටගෙන සිටින අතරතුර හැකිතාක් එහා මෙහා ගමන් කරන්න . මෙය මාංශ පේශි තෙහෙට්ටුව සහ නැවත නැවත ඇතිවන ඇදීම වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

● කැක්කුම සහ ඇදීම් වැළැක්වීම සඳහා සෑම පැය 2-3 කට වරක් දිග ඇදීමට කෙටි විවේකයක් ගන්න.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :
<https://www.maritimenz.govt.nz/commercial/safety/healthand-safety/manual-handling.asp>

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :
සහනාගිවන්නන් කී දෙනෙකුට ඔවුන්ගේ රැකියා හා සම්බන්ධ කොන්ද පහළ වේදනාව අත්විඳ තිබේද? මෙය පන්තියේ කුමන අනුපාතයක්ද ?

තෙහෙට්ටුව

තෙහෙට්ටුව මුහුදේ දී සැලකිය යුතු අවදානම් සාධකයක් ලෙස හැඳින්වේ. තෙහෙට්ටුව කළමනාකරණය කිරීම සෑම කෙනෙකුගේම ආරක්ෂාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

විසඳුම් (යාත්‍රා), එහි මෙහෙයුම් සහ නැවෙහි වැඩ කරන කාර්ය මණ්ඩලයට ගැලපෙන ලෙස තිබීම අවශ්‍යය වේ.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ සෑම කෙනෙකුටම එක ලෙස වැඩ කරන 'සෙට් ෆික්ස්' නොමැති බවයි. සංචාරයේ දිග, කාර්යයේ වෙනස මට්ටම, කාලගුණික නිරාවරණ මට්ටම හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ අත්දැකීම් මෙන්ම සජලනය, සමස්ත සෞඛ්‍යය සහ ගමන් වාර අතර දුර වැනි දේ වැනි වැඩ මුර (මාරුවීම් තිබේ නම්) වැනි රාජකාරි සහ මෙහෙයුම්වල සියලුම අංග ඔබ සලකා බැලිය යුතුය.

තෙහෙට්ටුව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා උපදෙස් කිහිපයක් ඇතුළත් වේ :

- පැය 24 ක කාලයක් තුළ සෑම කෙනෙකුටම අවම වශයෙන් පැය 6 ක අඛණ්ඩ නින්දක් ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- කෙටි වාර්තා වලදී - යාත්‍රා කිරීමට පෙර කාර්ය මණ්ඩලයට හොඳ රාත්‍රී නින්දක් ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- කාර්ය මණ්ඩලය අවශ්‍යය වීම සහ හැකි විට කෙටි නින්දක් ගත යුතුය.
- පුද්ගලයා අධික ලෙස වෙනසට පත් වීමට පෙර මෙම නින්ද ගත යුතුය.
- විවේක කාලය යනු වැඩ නොකරන කාල පරිච්ඡේද ලෙස අර්ථ දැක්වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ දැල් අලුත්වැඩියා කිරීම සහ අනෙකුත් 'අඩු බලපෑම්' රාජකාරි විවේක කාලය ලෙස නොසැලකෙන බවයි.
- තෙහෙට්ටුවේ පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ වෙනස, මන්දගාමී චිත්තනය, අවදියෙන් සිටීම සහ කාර්යයන් ඉටු කිරීමේ හැකියාව අඩු වීම, අමතක වීම, උදාසීනත්වය, දුර්වල තීරණ ගැනීම, දුර්වල සන්නිවේදනය සහ මන්දගාමී ප්‍රතික්‍රියා කාලය යි.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<http://www.epaq.qc.ca/images/epaq/scfvs/meetings/2013/Fatigue.pdf>

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

සාකච්ඡා කරන්න: ඔබට ඔබ කළ දෙයක් පිළිබඳ උදාහරණයක් සැපයිය හැකිද, නැතහොත් තෙහෙට්ටුව නිසා ඔබේ හැසිරීම වෙනස් වූ අවස්ථාවකට ඇති උදාහරණයක්?

පිරික්සුම් ලැයිස්තුව : තෙහෙට්ටුවෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණ 10

- පෙරට වඩා කේන්ති යන බව
- සන්නිවේදනය නොකිරීම
- කලකිරීම
- අවධානය යොමු කළ නොහැකි බව
- තරඟ
- “ප්‍රධාන දෙය” ගැන අවධානය අහිමි වීම
- අසාමාන්‍ය අවදානම් ගැනීම
- තත්වයන්ට සෙමින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- අනතුරු ඇඟවීමේ සලකුණු වලට අවධානය නොදීම

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<https://hubblecontent.osi.office.net/contentsvc/videohostpage/video?lclid=1033&sys-lclid=5129&uilclid=1033&app=3&ver=16&build=16.0.12827&platform=Win32&streams-so=true&appCorrelation=77894834-1264-488C-B977-FD2D47567955&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fembed%2FenMzhb4Z1Rw>

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

සාකච්ඡා කරන්න. ඉහත ප්‍රධාන හැසිරීම් 10න් ඔබට වැඩියෙන්ම බලපාන 03 හඳුනා ගත හැකිද?

ආතතිය

ආතතිය සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයක් වන අතර එයට දායක වන සාධක විශාල සංඛ්‍යාවක් හේතුවෙන්, පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකුට එය එකම ආකාරයකින් බලපාන්නේ නැත.

රැකියාව ආශ්‍රිත ආතතියට ඇතුළත් වන්නේ :

- රැකියාව හා සාමාන්‍යය ජීවිතය අතර සමබර බව පවත්වා ගැනීමට නොහැකි බව
- වැඩ මුර මාරුවීම් හෝ වැඩවල අනපේක්ෂිත බව
- කාලගුණය ට නිරාවරණය
- මූල්‍ය ගැටළු
- රැකියාවේ අන්තරාය
- ශාරීරික ඉල්ලීම්
- මානසික ඉල්ලීම්
- පවුලෙන් බැහැර කාලය
- පවුලෙන් බැහැර කාලය
- සහාය නොමැතිකම

අතිරේකව, එක් එක් පුද්ගලයාට පුද්ගලිකව පවුල, හෝ රැකියාවට අදාල නොවන ආතතීන් ඔවුන්ගේ සමස්ත ආතති බර වැඩි කිරීමට දායක වේ.

ආතති රෝග ලක්ෂණ

- කාංසාව
- මානසික අවපීඩනය / මානසික අවපීඩන තත්වයන්
- දුර්වල හින්දු රටා
- හිසරදය
- තෙහෙට්ටුව (වඩාත් පොදු ප්‍රතිඵලවලින් එකක්)
- රුධිර පීඩනය වැඩි වීම
- හිදුන්ගත රෝග
- ආහාර දිරවීමේ අපහසුතා
- අධි වාතාශ්‍රය
- තෙහෙට්ටුව

තෙහෙට්ටුව සහ ආතතිය යනු ආරක්ෂාවේ සතුරන් ය. ඔවුන් දෙදෙනාම හැසිරීම, සෞඛ්‍යය සහ රැකියාවේ සමස්ත ආරක්ෂාව කෙරෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් ඇති කරයි. ඔවුන් එකිනෙකා පෝෂණය කරන අතර බොහෝ විට එකට අත්දැකීම්වලට ලැබේ.

ආතති කළමනාකරණය :

- ඔබට හැකි තරම් විවේකයක් ලබා ගන්න.
- හොඳින් ආහාර ගන්න.
- සුදුසු පරිදි අඳින්න සහ උණුසුම්ව සහ වියලුව සිටින්න.
- ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන බලාගන්න.
- ක්‍රියාශීලීව / සිටින්න / ව්‍යායාම කරන්න.

සහ අවසාන වශයෙන් - ඔබේ සීමාවන් දැනගෙන ඔබ වෙහෙසට පත් වූ විට හෝ ආතතියෙන් සිටින විට වඩාත් ප්‍රවේශම් වන්න.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<https://pdfs.semanticscholar.org/c94e/72c8a995f73463dc17be88b89eccc8b38065.pdf>

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/coping-with-stress/art-20048369>

හදිසි ප්‍රථමාධාර

අසනීප වූ හෝ තුවාල වූ අයට දෙන තාවකාලික ප්‍රතිකාර හදිසි ප්‍රථමාධාර නම් වේ.

පුහුණු න්‍යාය පත්‍රය තුළ හදිසි ප්‍රථමාධාර පුහුණු මොඩියුලයක් සම්පූර්ණ කිරීමට ඇති බව සහභාගිවන්නන්ට සටහන් කරන්න. මෙම මොඩියුලයේ මූලික ප්‍රථමාධාර ශිල්පීය ක්‍රම, පොදු රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සහ ප්‍රථමාධාර කට්ටලවල අන්තර්ගතය ඇතුළත් වේ.

ආරක්ෂිත වැඩ පිළිවෙත් අරමුණු සඳහා, සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයට ප්‍රථමාධාර ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳ දැනුමක් තිබිය යුතුය. මෙයට හේතුව මුහුදේ මසුන් ඇල්ලීම සහජයෙන්ම අනතුරුදායක රැකියාවක් වන අතර සෑම විටම තුවාල හෝ රෝගාබාධ ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත.

මුහුදේදී හදිසි රෝග ඇති විය හැක. සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය හදිසි රෝගාබාධවල සලකුණු හඳුනා ගත යුතුය. එබැවින් අතර තවදුරටත් හානි සිදු වීම වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු ප්‍රතිකාර සිදු විය යුතුය.

ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ පුහුණුව යනු තුවාලයක් සිදු වූ තැන හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු හදිසියේම රෝගාතුර වූ තැන ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේදැයි කාර්ය මණ්ඩලය දැන ගැනීම සහතික කිරීමට එක් ක්‍රමයකි. ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩයක් වන අතර සෑම විටම නැවෙහි ගෙන යා යුතුය. මෙය පිහිටා ඇති ස්ථානය සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය දැන සිටිය යුතුය.

සෑම සංචාරයකටම පෙර, කට්ටලයේ අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කර අවශ්‍ය පරිදි නැවත ගබඩා කිරීම හෝ නැවත සැපයීම සිදු කළ යුතුය. කට්ටලය සඳහා අයිතම පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් තබා ගන්න. තුවාලයක් සිදු වූ විට හෝ යම්කු රෝගාතුර වූ විට කළ යුතු දේ දැන ගැනීම මගින් ජීවිතයක් බේරා ගත හැකි අතර, තවදුරටත් සිදුවන හානිය අවම කර ගත හැකි වේ.

ඉක්මනින් ක්‍රියා කිරීම සුදුසු නමුත් එය නිවැරදි ආකාරයෙන් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය

අවම මට්ටමේ මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මධ්‍යසාර භාවිතය පවා ස්වභාවිකව තත්වයකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව අඩාල කරයි. (ඔවුන් දුර්වල වී ඇති බව ඔවුන් නොදැන සිටිය ද?) මත්ද්‍රව්‍ය සහ මධ්‍යසාර පුද්ගලයෙකුගේ අවධානය, ශාරීරික සම්බන්ධීකරණය, අවදියෙන් සිටීම සහ විනිශ්චයකිරීමේ හැකියාව කෙරෙහි බලපායි. මේවා සියල්ලම යාත්‍රාවේ ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ලක්ෂණ වේ.

රැකියා ස්ථානයේ, මත්ද්‍රව්‍ය සහ මධ්‍යසාර හා සම්බන්ධ ගැටළු:

- ප්‍රමාදය / රැකියාව අතරතුර නිදාගැනීම
- හැන්ගෝවර් (වෙර්මිනිස් පසුව ඇති වන අසනීප ගතිය) හෝ ඉවත් වීම
- දුර්වල තීරණ ගැනීම
- කාර්යක්ෂමතාව හැනිවීම
- සොරකම් කිරීම
- සේවකයින්ගේ අඩු චිත්ත ධෛර්යය
- වෙනත් දේ පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- මරණ සහ අනතුරු
- අහේතුකව වැඩ කිරීමෙන් වැළකීම
- නිෂ්පාදනය අහිමි වීම
- රෝගාබාධ ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වීම

සියලුම යාත්‍රා වල එම යාත්‍රාවේ වැඩ කරන අයගේ අවශ්‍යතා පැහැදිලිව දැක්වා ඇති මන්දුවස හා මධ්‍යසාර ප්‍රතිපත්තියක් නිකුත් කළ යුතුය. බෙහෙත් වට්ටෝරු හැර වෙනත් කිසිදු ඖෂධයකට ඉඩ නොදී යුතු අවශ්‍යතා මෙයට ඇතුළත් විය යුතුයි.

එය බෝට්ටුවේ පරිභෝජනය නොකළත්, දිගු කාලීනව හෝ අධික ලෙස මධ්‍යසාර භාවිතය (ඒකක 35 ට වැඩි හෝ සතියකට බියර් 14 -18) නිසා ඔබ පහත සඳහන් දේට ගොදුරු වනු ඇත.

- තෙහෙට්ටුව / වෙහෙස
- මානසික අවපීඩනය
- මනෝභාවය වෙනස් වීම
- බර වැඩිවීම
- මතක අඩුවීම
- නින්දේ ගැටළු
- ලිංගික ගැටළු

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :
<https://www.verywellmind.com/substance-abuse-in-the-workplace-63807>

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :
<https://www.thechronicleherald.ca/business/local-business/already-the-mostdangerous-profession-drug-use-an-increasing-problem-on-fishing-boats-364541/>

හැවි තට්ටුවේ වැඩ කිරීම

හිරන්තරයෙන් වලනය වන වැඩබිම, තට්ටුවේ ගියර් ප්‍රමාණය වැනි පවතින විස්තීර්ණ උපද්‍රව හේතුවෙන් හැවි තට්ටුවේදී තුවාල වීම හෝ මුහුදට වැටීම සිදු විය හැක.

මූලික වැළැක්වීමේ ක්‍රම (හෝ පාලන) ඇතුළත් වේ.

- සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සුදුසු ඇඳුම් සහ පාවෙන උපාංග පැළඳ සිටින බවට සහතික වන්න.
- ස්වර්ණාභරණ ඉවත් කිරීම හෝ ආවරණය කර සිදු කර දිගු කෙස් බැඳ සිටින්න.
- තට්ටු ප්‍රදේශ පිළිවෙලට තබා ගන්න.
- ලණු හෝ ගියර් වලට තට්ටුව අවුල් කිරීමට හෝ අවර පෙති වලට හානි දායක ලෙස පැත්තට ඵල්ලීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- අන්තරාය අවම කිරීම සඳහා නියමිත කාල පරාසයන් තුළ කුණු ඉවත් කරන්න.
- භාවිතයේ නොමැති විට ලණු නිසි ලෙස දැගර කර සහ ගබඩා කර ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- ආම්පන්න, වයර්, ලණු සහ සවි කිරීම් නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න.

පුහුණුවන්නන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් :

හැච් තට්ටුවේ තුවාල වීමේ අන්තරාය අවම කිරීමට ඔබ කරන දේවල් මොනවාද? ඔබට අනතුරු වැඩිදුර පාලනය කිරීමට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

පිහි සමඟ වැඩ කිරීම

ඔබට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට තුවාල වීමේ අවදානම අවම කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- පිහි සහ අනෙකුත් තියුණු උපකරණ නිසි පරිදි හැසිරවීම හා ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කිරීම.
- යමෙකු අහම්බෙන් කැපීමට හැකියාව ඇති ලෙස වැඩ කරන ස්ථාන වටා පිහි තැබීමෙන් වළකින්න.
- පිහි තනි තනිව පිරිසිදු කර, භාවිතයේ නොමැති විට ආරක්ෂිත ස්ථානයක (ආරක්ෂිත රාක්ක හෝ කොපුතුළ) ගබඩා කරන්න.
- පිහි හැන්ඩ්ල් ආරක්ෂිතව සවි කළ යුතු අතර හැකිතාක් දුරට පිරිසිදුව හා මාළු සෙවල වලින් තොරව තබා ගත යුතුය.
- කැපුම් දාර සෑම විටම පිරිසිදුව හා තියුණු ලෙස තබා ගත යුතුය.
- සෑම විටම පිහිය වැඩ කොටසෙන් ඉවතට සහ ඇඟිලි වලින් ඉවතට ඇළ කර හසුරුවන්න.
- වැටෙන පිහියක් වැටීමට ඉඩ ඇත්ත . ඒවා අල්ලා නොගත යුතුය.
- පිහියක් අතැතිව බාස්කට් හෝ මාළු බඳුන් එසවීමෙන් වළකින්න.
- ඇමක් කපන සෑම විටම තියුණු පිහියක් භාවිතා කරන්න.
- හොඳ වලනයකට ඉඩ සලසන ගැලපෙන, තද අත්වැසුම් පළඳින්න.
- ඔබේ අත තලය මතට ලිස්සා යා හැකි බැවින් කපන පුවරුවට පිහියෙන් ඇතිමෙන් වළකින්න.
- කැපුමක් සිදු වුණි නම් - ප්‍රතිකාර කරන්න.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :

<https://www.outdoorcanada.ca/7-crucial-safety-tips-to-rememberwhen-using-outdoor-knives/>

රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ වැඩ කිරීම

ඔබ නැවෙහි භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය යාත්‍රාවේ ප්‍රමාණය, ඔබ කරන මසුන් ඇල්ලීමේ වර්ගය සහ ඔබට ඇති මෙහෙයුම් ක්‍රම මත රඳා පවතී. භාවිතා කරන සියලුම රසායනික ද්‍රව්‍ය අනතුරක් ඉදිරිපත් කරනු ඇති අතර, ඔබ මෙම රසායනික ද්‍රව්‍යවල පවතින අවදානම් තක්සේරු කර ඇති බවට සහතික විය යුතු අතර, එම අවදානම කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පාලන ක්‍රියාමාර්ග ඇති බව ඔබ සහතික කළ යුතුය.

මූලික ආරක්ෂණ දළ සටහන් ඇතුළත් වේ.

- සෑම විටම ලේබල, පරිශීලක මාර්ගෝපදේශ සහ MSDS නිෂ්පාදන ආරක්ෂණ පත්‍රය කියවන්න.
- අදාළ සියලු උපදෙස් වලට අවනත වන්න.
- අපැහැදිලි යමක් ඇත්නම් සැපයුම්කරුගෙන් විමසන්න
- රසායනික ද්‍රව්‍ය සඳහා මෙහෙයුම් ප්‍රථමාධාර අවශ්‍යතා පරීක්ෂා කරන්න
- අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර අයිතම පහසුවෙන් ලබා ගත යුතුය
- අවශ්‍ය පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ භාවිතා කරන්න
- අනතුරක් සිදුවුවහොත්, භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ විස්තර වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට ලබා දෙන්න.
- ප්‍රතිඵලය ගැන ඔබට විශ්වාස නැත්නම් රසායනික ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර නොකරන්න.
- රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ වැඩ කිරීමේදී සෑම විටම සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගන්න
- වැඩ අවසන් කිරීමෙන් හෝ අතර මැද නතර කිරීමෙන් පසු අත් සෝදන්න.
- මෙම ද්‍රව්‍ය සමඟ වැඩ කරන අතරතුර ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න
- ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය ඇති බව සහතික කරගන්න
- රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ වැඩ කරන විට දුම් පානය නොකරන්න
- නිවැරදිව ගබඩා කරන්න.
- හැකි නම්, රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩු අනතුරුදායක වර්ගයකට වෙනස් කරන්න.

යාත්‍රාවක සාමාන්‍ය තත්ත්වය

හොඳින් නඩත්තු කරන ලද යාත්‍රාවක් ආරක්ෂිත යාත්‍රාවකි.

යාත්‍රාව සහ උපකරණ සෑම විටම හොඳ මට්ටමකට පවත්වා ගත යුතුය. නිතිපතා පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍යය වේ. හොඳින් නඩත්තු කරන ලද යාත්‍රාවකට මුහුදු සහ කාලගුණය විසින් ඵල්ලු කළ හැකි ඕනම දෙයක්ට වඩා හොඳින් මුහුණ දීමට හැකි වේ.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර : <https://www.nap.edu/read/1622/chapter/5>

පහත සඳහන් දෑ සලකා බැලිය යුතුය:

- බඳ හොඳ තත්වයේ තිබේද? බඳ හානි සඳහා පරීක්ෂා කරන්න. සාමාන්‍ය තීන්ත හොඳ තත්වයේ තිබේද?
- යාත්‍රාව ව්‍යුහාත්මකව හොඳ නැති බව යෝජනා කිරීමට යමක් තිබේද? පැහැදිලි ගැටළු / හානියක් තිබේද?
- ජලය කාන්දු වීම පිළිබඳ ඇඟවීම් සඳහා ඇතුළත පරීක්ෂා කරන්න. මලකඩ ඉරි, ජලය කාන්දු වීමේ පැහැදිලි සලකුණු තිබේද? බිල්පී පොම්පය නිතර / අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක වේද?
- සියලුම බඳ සහ තට්ටු විවරයන් නිවැරදිව මුද්‍රා(සීල්) කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. සියලුම මුද්‍රා(සීල්) හොඳ ක්‍රියාකාරී තත්වයේ තිබේද?
- කාර්ය මණ්ඩලයට යාත්‍රාවේ සියලුම ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂිතව ප්‍රවේශ විය හැකිද? පිලි, ආසන, ඇවිදීමේ මාර්ග වල තත්වය කුමක්ද? අධික ලෙස ගෙවීම දක්නට ලැබේද?
- ආරක්ෂිතව වැඩ කිරීමට තට්ටුවේ ප්‍රමාණවත් ඉඩක් තිබේද?
- සාමාන්‍ය ගෘහපාලන ප්‍රමිතීන් හොඳ ද?

පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE)

ආරක්ෂිත ඇඳුම් (PPE) සහ උපකරණ ආරක්ෂිත පැකේජයේ වැදගත් කොටසකි. PPE හට ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීමක් සැපයිය හැකි අතර, PPE බොහෝ විට අවම මට්ටමේ ආරක්ෂිත ආරක්ෂාවක් ලබා දෙන පාලනයේ අවසාන ආරක්ෂක රේඛාව බව ඔබ මතක තබා ගත යුතුය.

අනතුරක් සිදුවීම වැළැක්වීමට ඒවාට නොහැකි විය හැකි නමුත්, ඉන් වන බලපෑමේ බරපතලකම අඩු කළ හැකි අතර, එබැවින් අවදානම අඩු කරයි.

PPE සහ අනෙකුත් ආරක්ෂිත ආම්පන්න සලකා බැලීමේදී, පහත සඳහන් දෑ සලකා බැලිය යුතුය :

- ආරක්ෂිත ආම්පන්න ආරක්ෂිතව සවි කිරීම සහ භාවිතය පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් නිසි ලෙස පුහුණු කළ යුතුය.
- සියලුම ආරක්ෂිත ඇඳුම් පුද්ගලිකව සවි කර තිබුණේ කළ යුතුය.
- සියලුම ආරක්ෂිත ඇඳුම් සහ උපකරණ අදාළ නීතිමය ප්‍රමිතීන් සපුරාලිය යුතු අතර, එය අදාළ ප්‍රමිතීන්ට අනුව භාවිතා කර පවත්වාගෙන යා යුතුය.
- නැතිවූ හෝ හානි වූ PPE හෝ උපකරණ වෙනුවට වහාම අළුත් ඒවා ලබා දිය යුතුය.
- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට ප්‍රායෝගිකව හැකි තාක් දුරට තමන්ගේම ආරක්ෂිත ඇඳුම් හෝ උපකරණ පිරිසිදු කර නඩත්තු කිරීමට හැකි විය යුතුය.
- ආරක්ෂිත ඇඳුම් හෝ උපකරණ භාවිතය රැකියා කොන්දේසි වල කොටසක් විය යුතුය.
- PPE අවශ්‍ය පරිදි පැළඳිය යුතුය.

උපයෝජිත මූලාශ්‍ර :
<http://www.worksafeforlife.ca/Portals/worksafeforlife/FishSafe.pdf>

සැසිය අවසන් කිරීමේ වැඩ පත්‍රිකාව

නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කර පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ඔබට නොතේරෙන ප්‍රශ්න කිසිවක් ඇත්නම් කරුණාකර පැහැදිලි කරදෙන මෙන් ඔබේ පුහුණුකරුවාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

01. පහත සඳහන් දේ අතුරින් “අවදානම” විස්තර කරන්නේ කුමක්ද?

- a. හානි, මරණය හෝ තුවාල ඇති කළ හැකි දෙයක්
- b. යමක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව
- c. අන්තරායෙන් ඇති සම්භාවිතාව සහ විභව හානිය
- d. හඳුනාගත් සිදුවීමක් නැවැත්වීමට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග

02. ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියක් භාවිතා කරන විට SAFE කෙටි යෙදුම යොදන්නේ කුමක් සඳහාද?

- a. මුහුදු යන යාත්‍රා, ගැටළු දැන සිටීම, විසඳුමක් සොයා ගන්න, එය කිරීමට කෙනෙකු යොදවන්න.
- b. උපද්‍රව බලන්න, අවදානම තක්සේරු කරන්න, ගැටලුව විසඳන්න, ඔබේ නිවැරදි කිරීම තක්සේරු කරන්න
- c. ගැටලුව බලන්න, ගැටලුව විසඳීමට කපිතාන්වරයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. එය ක්‍රියාත්මක වන බවට සහතික වන්න.
- d. අනතුර බලන්න, විසඳුමක් සොයා ගැනීමට කපිතාන්වරයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. බෝට්ටුවෙන් පිටවන්න

03. උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමේදී, පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලින් ඇසිය යුත්තේ කුමක්ද? අදාළ වන සියල්ල තෝරන්න.

- a. වැරදි විය හැක්කේ කුමක් ද?
- b. එය සිදුවීමේ අවස්ථා මොනවාද?
- c. හානියක් සිදුවිය හැක්කේ කෙසේද?
- d. එය වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

04. අනතුරක අවදානම තීරණය කිරීම සඳහා අවදානම් අනුකෘතියක් භාවිතා කරන සාධක දෙක කුමක්ද?

- a. යමක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව සහ ප්‍රතිවිපාකවල බලපෑම
- b. යමක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව සහ විභව පාලනය
- c. අවස්තාවේ බලපෑම සහ ඉන් වන හානිය
- d. බලපෑමට ලක් වූ පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රමාණය සහ ක්‍රියාත්මක වන පාලන ගණන

05. ඔබට භාවිතා කළ හැකි වඩාත්ම ඵලදායී පාලන මිනුම කුමක්ද ?

- a. හුදකලා කිරීම
- b. PPE
- c. ආදේශ කිරීම
- a. ඉවත් කිරීම

06. පහත සඳහන් දේවලින්, තෙහෙට්ටුවේ රෝග ලක්ෂණයක් නොවන ලක්ෂණය තෝරන්න.

- a. අමතක වීම
- b. මුඛ දුර්ගන්ධය
- c. ප්‍රතික්‍රියා කාලය අඩු බව
- a. දුර්වල තීරණ ගැනීම

07. අධික බරක් රැගෙන යාමේදී තුවාල වීමේ අවදානම වළක්වා ගැනීමට හොඳම ශල්පීය ක්‍රම මොනවාද? අදාළ වන සියල්ල තෝරන්න.
- බර ඔබේ ශරීරයට සමීපව රැගෙන යන්න
 - ඔබේ ඇස් වසාගෙන ඔබට හැකි තරම් තදින් ඔසවන්න
 - වස්තුව එසවීමට පෙර ජලය ගොඩක් බොන්න
 - වස්තූන් අතට ගැනීමට වාඩි වීම සහ එසවීමට වාරු ගැනීමට ඔබේ කොන්ද නොව ඔබේ කකුල් භාවිතා කිරීම
08. සතියක් ඇතුළත, ආසන්න වශයෙන් මධ්‍යසාර ඒකක 35කට සමාන සම්මත බියර් කීයක් තිබේද?
- 7-9
 - 20-22
 - 3-6
 - 14-18
09. ඔබ යාත්‍රාවේ පැත්තට ළඟු එල්ලීමට ඉඩ නොදිය යුත්තේ ඇයි?
- ඒවා නැව් තට්ටුවට උඩින් වැටිය හැකි අතර ඔබට ඒවා අහිමි විය හැකිය
 - ඒවා ප්‍රොපෙලරයට හානි කළ හැකිය
 - ඒවා මාව බිය ගැන්විය හැකිය
 - එය අවාසනාව ඇති කරයි
10. හොඳින් හඬවතු කරන ලද යාත්‍රාවක් යනු?
- ශක්තිමත් යාත්‍රාව
 - ලස්සන යාත්‍රාව
 - ආරක්ෂිත යාත්‍රාව
 - වැදගත් යාත්‍රාව