අන්තර්ගතය

ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජයේ පණිවුඩය 2

රතු කුරුස සහ රතු අඩසඳ ව්‍යාපාරයේ ක්‍රියාමාර්ග සහ ඔබගේ දායකත්වය 3

ඔබේ පුද්ගලික කැපවීම 3

1 රිය පැදවීමට නිසි පුහුණුව හා නිසි බලපත්‍රය ලබා ගැනීමට බැඳී සිටිමි 4

2 මාගේ වාහනය මනා පරිදි නඩත්තු කිරීමට බැඳී සිටිමි 5

3 රිය පැදිවීමේදී ආසන බඳ පටිය පැළඳීමට මම බැඳී සිටිමි 6

4 මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කොට රිය නොපැදවීමට බැඳී සිටිමි 7

5 රිය පැදවීමේදී දුරකථන භාවිතා නොකිරීමට බැඳී සිටිමි 8

6 මාර්ග සංඥා සහ නීති රීති දැනගෙන ඒවා පිළිපැදීමට බැඳී සිටිමි 9

7 අදාළ වේග සීමා සහ වාහන අතර නිසි දුර ඇතිව රිය පැදවීමට බැඳී සිටිමි 10

8 යතුරු පැදි ධාවනයේදී හෙල්මටය පැළඳීමට මම බැඳී සිටිමි 11

9 මා පදිකයෙකු/ සයිකල් පදවන්නකු ලෙස රියදුරන්ට මැනවින් පෙනෙන පරිදි ගමන් කිරීමට බැඳී සිටිමි 13

10 අනතුරකදී ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳව හා ප්‍රථමාධාර පුහුණුව ලබා සිටීමට බැඳී සිටිමි 14

ආරක්ෂිත ගමනක් සැලසුම් කිරීම 15

පණිවුඩය බෙදාහැරීමට සහයෝගය ලබා දීම 17

ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජයේ පණිවුඩය

මහමග අනතුරු අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ දිනකට පුද්ගලයින් 06 දෙනෙකු මිය යන අතර වාර්තා වන දත්ත අනුව 2006 වසරේ සිට 2010 වසර දක්වා පුද්ගලයින් 12,102 කු මියගොස් 120,117 ක් තුවාල ලබා ඇත. සාමාන්‍යයෙන් මාර්ග අනතුරු එක් සාධකයක් හෝ සාධක කිහිපයක එකතුවක් නිසා සිදු වේ. එවන් තනි එක් සාධකයක් වෙන වෙනම බැලූ කල භයානක හෝ අනතුරු සහිත වන බවට ප්‍රදර්ශනය නොවූවද එවන් සුළු සාධක කිහිපයක් එකතුවක් අති විශාල මාර්ග අනතුරක් බවට පත් වේ. මාර්ගයේ සිදුවන අනතුරුවලට හේතුවන මෙවන් සුළු ප්‍රමාණයේ වුව එක් එක් සාධක හා ඒවා අතර අන්තර්ක්‍රියාකාරීත්වය අධ්‍යයනය කිරී-මෙන් මාර්ග අනතුරු සඳහා වන මූල සාධක හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ. මෙවන් මූල සාධක පාරිසරික හෝ වාහනයකින් පිටත සිටින පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම හෝ වාහනය තුළ සිටින පුද්ගලයින්ගේ ආකල්ප හා හැසිරීම නිසා හට ගනී.

1936 දී ආරම්භ කළ ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජය දිස්ත්‍රික්ක 25 ආවරණය වන ශාඛා ජාලය, ස්වේච්ඡා සේවක හා කාර්ය මණ්ඩලය තුළින් ප්‍රජාවගේ අවදානම් අඩු කිරීමටත් ප්‍රජා ප්‍රත්‍යස්ථිතිකතාවය ළඟා කර ගැනීමටත් ඇප කැප වී සිටී. මෙම වැඩසටහන් දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක කරන ඒ අතර ප්‍රථමාධාර ද ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් ගනී. මාර්ග අනතුරු සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා දැනුවත් කිරීම්, පුහුණු කිරීම් මෙන්ම එවන් අනතුරුදායක අවස්ථාවකදී ඉක්මනින්ම ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට එකතු වන ත්‍රීරෝද රථ - බස් රථ - පාසල් වෑන් රථ රියදුරන්, පොලිස් නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන් හා මහජනතාව මෙන්ම අපගේ ස්වේච්ඡා සේ-වක සේවිකාවන්ද පිළිගත්, විධිමත් හා ක්‍රමවත් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමශිල්ප සඳහා පසුගිය කාලය පුරාම වරින් වර සෑම ප්‍රදේශයකම පාහේ පුහුණු කරන ලදී.

ප්‍රථමාධාර සඳහා පුහුණුවීම මගින් මාර්ග අනතුරකදී අහිමි වන ජීවිත බේරා ගැනීමට හැකි වනවා සේම තුවාලවීම්වල භයානක ප්‍රතිඵල හා දිගු කාලීන ආබාධවලින් වළක්වා ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ. මන්ද රිය අනතුරකදී සිදු වන මියයෑම්වලින් 50 % ක් සිදුවන්නේ අනතුර සිදුවී පළමු විනාඩි කිහිපය තුළදීමය.

සෑම වසරකම මැයි 08 වන දිනට යෙදෙන ලෝක රතු කුරුස දිනය සමරමින් 'සෑම කෙනෙකුටම සෑම තැනකම' යන තේමාව යටතේ මිනිස් ජීවිත බේරා ගැනීම සඳහා බෙහෙවි-න් වැදගත් වන මෙම මාර්ගෝපදේශය 2016 මැයි මස 08 වන දිනදී ප්‍රකාශනයට පත් කරමු.

මෙමගින් මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබගේ කැපවීම තහවුරු කර ගැනීමට අත්වැලක් සපයනු ඇත.

ජගත් අබේසිංහ
සභාපති

අන්තර්ජාතික රතු කුරුස සහ රතු අඩසඳ ව්‍යාපාරයේ ක්‍රියාමාර්ග

අන්තර්ජාතික රතු කුරුස සහ රතු අඩසඳ සමාජ සම්මේලනය :ෂඝඍක* එහි ක්‍රියාමාර්ග අතර ප්‍රමුඛ කාර්යයක් ලෙස 'අවදානම් අවම කිරීමේ හා වැළැක්වීමේ සංස්කෘතිය' ක් ගොඩනැගීමේ කාර්යය වෙනුවෙන් ක්‍රියාකරයි. ජීවිත සුරැකීම සඳහා මාර්ග ආරක්ෂාවත්, ආරක්ෂිත ප්‍රජාවක් ගොඩනැගීමත් යන ප්‍රතිපත්තිය එහි එක් සංකල්පයක් වන අතර එය සම්මේලනයේ '2020 උපායමාර්ගය' සඳහා ද එය ඇතුළත් කොට ඇත.

මාර්ග ආරක්ෂාව සඳහා වන වැඩපිළිවෙළට සහයෝගය ලබා දීම සඳහා ෂඝඍක මගින් රතු කුරුස හා රතු අඩසඳ ජාතික සමාජයන්ගේ ආණ්ඩුකරණ නායකයින්ගේ, කාර්යමණ්ඩලයේ සහ ස්වේච්ඡා සේවක සේවිකාවන්ගේ, හවුල්කරුවන්ගේ, සහ මහජනතාවගේ භාවිතය සඳහා පුද්ගලික මාර්ග ආරක්ෂක කැපවීමේ කාඩ්පත (ස්ටිකරය) හඳුන්වා දී ඇත.

මෙම කාඩ්පතෙහි පුද්ගලික මාර්ග ආරක්ෂක කැපවීම් 10 ක් දක්වා ඇති අතර එම කාඩ්පත දරන්නා විසින් ඒවාට ගරු කිරීම, පිළිපැදීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. එය භාවිතා කරන්නා සඳහා එදිනෙදා ස්වයං ආරක්ෂාවේ මාවතක් වන අතර අනෙක් අය සඳහා මනා ආදර්ශයක්ද සපයයි.

ඔබේ පුද්ගලික කැපවීම

අප හැමදෙනාම කිසියම් ආකාරයක මාර්ග ගමනාගමනයේ හා ප්‍රවාහනයේ යෙදේ.

එම නිසා සෑම දෙනාම කිසියම් ආකාරයක සම්පතක් කැපකිරීමට සිදුවන අවදානමක සිටී. ඊළඟ අවස්ථාව සමහර විට ඔබට විය හැක.

හදිසි අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමටත්, තුවාලකරුවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේ යාන්ත්‍රණයක් ගොඩනැගීමටත් බොහෝ මාර්ග ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ගයන් ඉංජිනේරු, නීතිය බලගැන්වීම, පාසල් අධ්‍යාපනය, පොදු තොරතුරු යන ක්ෂේත්‍රවල ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

මගමග අවදානම අඩු කිරීමේ හොඳම මග වන්නේ ඔබගේ හා අන් අයගේ ජීවිත ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඔබ තුළින්ම වගකීම ගැනීමට ඇති කරගන්නා කැමැත්ත හා කැපවීමයි.

මෙම කාඩ්පතෙහි කැපවීම් 10 පිළිපැදීම මගින් ඔබේ ජීවිතයේ පැවැත්ම ඔබේ ජීවිතයට හැකි උපරිම කාලය තුළ ඉතා වැදගත් ලෙස මැනවින් තහවුරු කරනු ඇත.

1 මා රිය පැදවීමට නිසි පුහුණුව සහ නිසි බලපත්‍රය ලබා ගනිමි

"මා පදවන රථයට, යමෙකු මරණයට පත් කළ හැකි තරම් ප්‍රබල හැකියාවක් ඇත. එහෙයින් මා පූර්ණ අවධානයකින් හා වගකීමකින් බැඳී රිය ධාවනය කළ යුතුමය."

ඇයි

- මනා ලෙස සහ ආරක්ෂිතව වාහන පැදවීමක් සඳහා නිසි පුහුණුවක් තිබිය යුතුය.
- රිය පැදවීම සඳහා බලපත්‍රයක් තිබිය යුතුය. බලපත්‍රය මගින් ඔබ ඒ සඳහා සුදුසු බවට සහතික කරයි.
- විවිධ වාහන පැදවීම සඳහා එකිනෙකට වෙනස් රිය පැදවීමේ හැකියාවන් අවශ්‍ය කරයි.

- රියදුරකු සඳහා වන ප්‍රමිතීන්, පුද්ගලික හා වෘත්තීය රියදුරන් යන දෙපාර්ශ්වයටම අදාළය.
- සාමාන්‍යයෙන් මෙම අවශ්‍යතා සපුරා ඇති බවට මනිනු ලබන්නේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීමෙනි.
- ඔබගේ රියදුරු බලපත්‍රය වලංගු එකක් විය යුතුය.
- විදේශයන්හි රිය පැදවීම සඳහා ජාත්‍යන්තර රියදුරු බලපත්‍රයක් ලබා ගත හැකිය.

2 මාගේ වාහනය මනා පරිදි නඩත්තු කිරීමට බැඳී සිටිමි

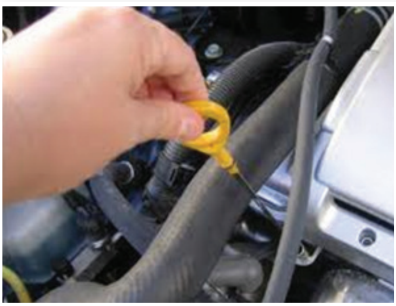
"වාහනයේ සුරක්ෂිතතාවය යනු මාත්, මා වටා සිටින සියලු දෙනාගේත් ආරක්ෂාවයි"

ඇයි

- වාහනය ධාවනය සහ ආරක්ෂාව සඳහා මැනවින් පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත්ය.
- මාර්ග වාහන ප්‍රමිතීන් පනවා ඇත්තේ පිළිගත් ආරක්ෂක හා පාරිසරික ප්‍රමිතීන් සහතික කිරීම සඳහාය.
- බලයලත් ගරාජයකදී රථවාහනය විධිමත් පරීක්ෂාවට ලක් කරන්න.
- වාහනයට ප්‍රමාණයෙන් ඉක්මවූ හෝ සම්මත බරෙන් වැඩි තරම් භාණ්ඩ හෝ මිනිසුන් පැටවීමෙන් වළකින්න.
- අතිරේක ටයරයක්, ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් ඇතුළු හදිසි උපකරණ වාහනයේ තබා ගැනීමෙන් ජීවිත සුරැකීමටත්, කාලය ඉතිරි කර ගැනීමටත් හැකියාව ඇති කරයි.

ඔබේ රථය පණගැන්වීම ආරම්භයට පෙර, පහත සඳහන් දේ පරීක්ෂා කරන්න.

- තිරිංග, සුක්කානම, නලාව, විදුලි ආලෝක, බැටරිය, විදුලි ජල පිස්නාව (Wiper)
- පැහැදිලි විදුලි ලාම්පු
- ටයර් වායු පීඩනය හා ටයර් ගෙවී ඇති මට්ටම
- අවශ්‍යතාවය අනුව තෙල්, ජලය සහ අනෙකුත් දියර විශේෂ



3 රිය පැදවීමේදී ආසන බඳ පටිය පැළඳීමට මම බැඳී සිටිමි

"ආසන බඳ පටිය මගින් අනතුරකදී මිය යෑම සඳහා වන අවදානම හරි අඩකින් අඩු කරයි"

ඇයි

- ධාවනය වෙමින් පවතින රථයකදී ඔබ තුළම ඇති කායික ශක්තිය ඔබවම හෝ එහි සිටින වෙනත් අයෙකු මරණයට පත්කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත්ය. පැයට කිලෝමීටර් 70 ක වේගයෙන් ධාවනය වන ඔබේ රථය 40 රයිෆල් උණ්ඩයක ශක්තියකින් යුතු මෙන්ම ඔබේ කායික ශක්තිය එවන් රයිෆල් උණ්ඩ 4 ක ශක්තියකින් යුතුය. ඔබ ආසන බඳ පටිය නොපැළඳවුවහොත් ඔබේ කය ගිනි අවියක් මෙන් ප්‍රබල වේ.
- ආසන බඳ පටිය යනු ඉතාම ඵලදායී මාර්ග ආරක්ෂක පියවරකි.
- ආසන බඳ පටිය මගින් ඔබ අවකාශයට විසි වීම වළකයි.
- ආසන බඳ පටිය රහිතව ගමන් කරන මගීන් වැඩිම මරණ සංඛ්‍යාවකට හිමිකම් කියයි
- ආසන බඳ පටිය පැළඳීම මගින්, රිය අනතුරකදී මිය යෑම සඳහා ඇති අවදානම ඉදිරිපස අසුනක නම් 50% ක් ද පසුපස අසුනක නම් 25 % ක් ද අඩු කරන බව සනාථ කොටගෙන ඇත.
- ආසන බඳ පටිය මගින් රියෙහි ගමන් කරන්නන්ට 60 % කින් හිසට වන අනතුරු අඩු කරයි.
- ආසන බඳ පටිය නොමැතිව ගමන් කොට රිය අනතුරකදී රියෙන් ඉවතට විසි වුවහොත් මරණය සඳහා 75 % ක් ඉහළ සම්භාවිතාවයක් පවතී.

ආසන බඳ පටිය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත

- **මිථ්‍යාව -** වායු කවරය (Airbag) ඇති නිසා මා හට ආසන බඳ පටියක් අවශ්‍ය නොවේ.
- **තහවුරුව -** ආසන බඳ පටිය පැළැඳීමෙන් තොරව සිටියදි වායු කවරය ක්‍රියාත්මක නොවේ.
- **මිථ්‍යාව -** රිය අනතුරකදි ගිනි ගැනීමක් සිදු වුවහොත් ආසන බඳ පටිය නිසා සිර විය හැක.
- **තහවුරුව -** අනතුරකදී වාහන ගිනි ගැනීම ඉතා දුර්ලභ වන අතර, පටි නොපැළඳී-මෙන් මිය යෑම් හා තුවාල වීම් ලැබිය හැකි අවදානම ඉතා විශාලය.
- **මිථ්‍යාව -** නගරයේ සෙමෙන් ධාවනයේදී ආසන බඳ පටි පැළැඳීම මට අවශ්‍ය නොවේ.
- **තහවුරුව -** පැයකට කි.මී. 10 ක වේගයෙන් ධාවනය වීමේදී පවා මුහුණට සහ පපු ප්‍රදේශයට දරුණු හානි ඇති කිරීමේ හැකියාව පවතී. හදිසියේම ඔබ සිටගෙන සිටියදී මහ පොළොව මත ආරක්ෂක පියවරකින් තොරව ඇදගෙන වැටුණහොත් කොපමණ හානි විය හැකිදැයි සිතන්න. එවැනි ඇද වැටීමක ඇත්තේ පැයකට කි.මී. 4 ක වේගයකි.
- **මිථ්‍යාව -** පසුපස අසුනක සිටියදී ආසන බඳ පටිය පැළඳීම අනවශ්‍යය.
- **තහවුරුව -** ආසන බඳ පටිය පැළැඳීමෙන් තොරව පසුපස අසුනක සිටියදී වුව තමා විසි වී අනෙක් අයව මරණයට පත් කිරීමටත්, තමාවම මරණයට ලක් වීමටත් හේතු වේ.

4 මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරව රිය පැදවීමට බැඳී සිටිමි

"මත්ද්‍රව්‍යවල බලපෑම මත ධාවනය කිරීම මගේ රිය පැදවීමේ ක්‍රියාවලියට සපුරා අහිතකරව බලපාන අතර, එය මටත් අන් අයටත් ඉතා දරුණු භයානක ප්‍රතිවිපාක අත්කර දෙයි."

ඇයි

- රියදුරු ලෙස මම, මාවත් අන් අයවත් මරණයට පත් කිරීමට මනා ශක්තියක් ඇති යන්ත්‍රයක ප්‍රධානියා වෙමි. මත්ද්‍රව්‍ය පානය කොට රිය පදවා, නියමුවෙකු ජෙට්යානයක් පදවනවා මෙන් මාගේ වාහනය ක්‍රියාකරවීමට මට අවශ්‍ය නැත.
- මත්ද්‍රව්‍ය ශරීරගතව රථවාහනය පැදවීමෙදී අනතුරුවලට භාජනය වීමට ඇති අවදානම, එසේ නොවී රිය පැදවීමට වඩා අතිශයින්ම ඉහළය.
- ඇල්කොහොල් (මත්ද්‍රව්‍යය) ඔබේ මොළයට සහ රිය පැදවීමේ හැකියාවට බලපායි.
    - ➥ අවස්ථාවන් හා අවදානම් පිළිබඳ වැරදි තීරණ ගැනීම
    - ➥ රිය පැදවීමේ අඩු අවදානම
    - ➥ අනෙකුත් වාහන, භාහිර ද්‍රව්‍යයන් අතර දුර පිළිබඳ වැරදි තක්සේරුව
    - ➥ පෙනීම අඩු කිරීම
    - ➥ අභ්‍යන්තර කාර්යය සම්බන්ධීකරණය හා ඉබේ සිදු වන රිය පැදවීමේ යහපත් ක්‍රියා අඩු කිරීම
    - ➥ යමකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වැඩි වේලාවක් ගත වීම
- රුධිරගත මත්ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍රණය (BAC - Blood Alcohol Concentration) හි අගය 05 ක් අවස්ථාවක රිය අනතුරක් වීමට ඇති අවදානම එම අගය 0 ක් වන අවස්ථාවකට වඩා අතිශයින් ඉහළය.
- එකම ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදය හා එකම විකල්පය වන්නේ ඔබ රියක් පැදවීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම් මත්ද්‍රව්‍යය භාවිතා නොකර සිටීමයි. එමෙන්ම රියක් පැදවීමට අපේක්ෂා කරන්නෙකුට මත්ද්‍රව්‍යය පිළිගැන්වීමෙන් හෝ පෙළඹවීමෙන් හෝ වැළකී සිටීමයි.
- බෙහෙත් වර්ග ද රිය පැදවීමේදී නිවැරදි තීරණ ගැනීමටත් අවධානය මැනවින් පවත්වා ගැනීමටත් නොහැකි වන පරිදි බලපෑම් ඇති කරයි.

- ☛ ශීත ජලය ස්නානය, ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීම, කළු කෝපි පානය, නැවුම් වාතාශ්‍රය ලැබීම හෝ වමනය කිරීම මගින් ඔබේ රුධිරගත වූ ඇල්කොහොල් (මත්ද්‍රව්‍යය) ප්‍රමාණය හීන නොකරයි.
- ☛ රුධිරගත ඇල්කොහොල් ප්‍රමාණය අඩු වන්නේ වෙලාව ගත වීමත් සමඟ පමණි. පසුදින උදෑසනකදී පවා රිය පැදවීමට නුසුදුසු ඇල්කොහොල් ප්‍රමාණයක් ශරීරගතව ශේෂ වී පැවතිය හැක.

5 රිය පැදවීමේදී දුරකථන භාවිතා නොකිරීමට බැඳී සිටිමි

"අනතුරක් නිර්මාණය වීම සඳහාත් යම් අයෙකු මරණයට ලක් කිරීම සඳහාත් එක් තත්පරයක රිය පැදවීමෙහි අවධානය බිඳ වැටීමක් සෑහේ"

ඇයි

- අතින් දරාගෙන සිටිමින් හෝ අත් නිදහස් (Hand free) ක්‍රමය මගින් ජංගම දුරකථනය රිය පැදවීමේදී භාවිතා කිරීම මගින් රිය අනතුරක් වීම සඳහා ඇති අවදානම සාමාන්‍ය අවස්ථාවක මෙන් සිව් ගුණයකින් වැඩිය.
- අවදානම් තීරණ ගැනීම - රිය පැදවීමේදී දුරකථනයෙන් කතා කිරීම ඔබ රියෙහි සිටින මගියෙකු හා කතා කරමින් රිය පැදවීමට සමාන නොවේ. ඔබ සමඟ දුරකථනයෙන් කතා කරන අනෙක් පස සිටින තැනැත්තාට ඔබ රිය පදවන පරිසරය දැකගත හැකි හෝ හඳුනාගත නොහැකි නිසා ඔබේ අවධානය පණිවුඩයට යොමු කර ගැනීමට පරිශ්‍රමය දරන අතර එවිටම ඔබේ අවධානය රිය පැදවීම සඳහා පූර්ණ වශයෙන් අවශ්‍ය වෙමින් පවතී.
- දුරකථනයෙන් කතා කිරීම තිරිංග (Brake) පෑගීමට හා මාර්ගයෙන් පිටතට වාහනය යොමුකරවීමට මග පාදයි.
- දුරකථනයෙන් කතා කිරීම ඔබගේ රිය පැදවීම හා මාර්ගය කෙරෙහි ඇති අවධානය වෙනතකට යොමු කරන අතර කතා කරන ප්‍රමාණය වැඩි වන තරමට ඔබ දකින ප්‍රමාණය අඩු කරයි.
- මන්දගාමී ප්‍රතිචාර දැක්වීම - දුරකථනයෙන් කතා කරමින් රිය පදවන අයෙකුගේ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව එසේ නොකරන අයෙකුට වඩා 30% කින් දුර්වලය.
- රිය පදවන අවස්ථාවක ඕනෑම ආකාරයක දුරකථන භාවිතය මගින් මනස වෙනස් කරයි. මනස රිය පැදවීමෙන් වෙනස්වීම බොහෝ අවදානම්ය.

දුරකථන ඇමතුම් ලබා දෙන්නෙකු සතුව ද ඉතා වැදගත් කාර්යභාර්යයක් පවතී. ඔබ දුරකථන ඇමතුමක් ලබාදීමේදී ප්‍රතිචාර දක්වන්නා රිය පදවමින් සිටින්නේ නම් ඔබ පසුව අමතන්නේ යැයි පවසා දුරකථනය විසන්ධි කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

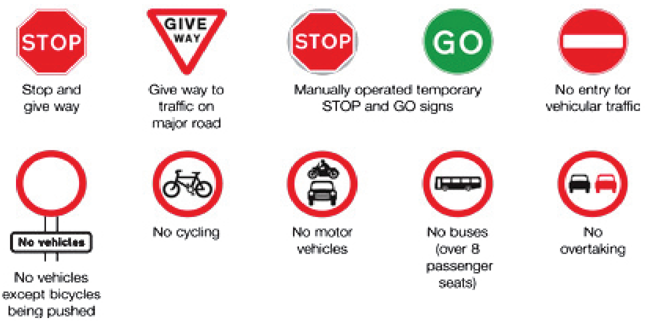
6 මාර්ග සංඥා සහ නීති රීති දැනගෙන ඒවා පිළිපැදීමට බැඳී සිටිම්

"අනතුරුදායක සිදුවීම්වලින් මාවත්, අන් අයවත් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මාර්ග නීති රීති පද්ධතියක් පවතී"

ඇයි

- මාර්ග නීති රීති පද්ධතිය සහ ගමනාගමන නීතිය පවතින්නේ එක් එක් පුද්ගලයින් සහ සමාජයේ ආරක්ෂාව පිණිසය.
- මාර්ග සංඥා සහ එම නීතිරීතිවල අරමුණ වන්නේ මාර්ග භාවිතා කරන්නන්ට යථා තොරතුරු හා මාර්ගෝපදේශයක් සැපයීමය.
- ඒවාට අනුගත වීම මගින් මාර්ග අනතුරු වන ප්‍රමාණය හා ඒවායේ බරපතළකම අඩු කරයි.
- ඒවා තමන්ගේ යහපත පිණිස බව මහජනයා තේරුම් ගන්නේ නම්, ඒවා පිළිපැදීමට ද පහසුය.

මාර්ග නීති හා සංඥා පිළිපැදීමට යැයි කිසිවෙකු විසින් බල නොකරන විටකදී පවා ඒවා අනුගමනය කරන්න.



මාර්ග ආරක්ෂාව සඳහා මාර්ග නීති පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු දෑ

- මාර්ග සංඥා සහ සංඥා ආලෝක බල්බවල අර්ථයන් සහ ගමනාගමන රීති
- වේගය
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරව රිය පැදවීම
- ආසන බඳ පටි භාවිතය
- හෙල්මටය භාවිතය
- වාහනයේ තත්ත්වය

7 මාර්ග සංඥා සහ නීති රීති දැනගෙන ඒවා පිළිපැදීමට බැඳී සිටිමි

අනතුරුදායක සිදුවීම්වලින් මාවත්, අන් අයවත් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මාර්ග නීති රීති පද්ධතියක් පවතී"

ඇයි

- අයෙකු ජීවිතක්ෂයට පත් කිරීමට ඕනෑවටත් වඩා වැඩි බලයක් ඔබගේ රථය සතුය.
- ඔබ පදවන වාහනයේ බලය එය සෙමෙන් පැදවීමේදී පවා පුද්ගලයෙකු මරණයට පත්කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත්ය.
- ඔබ පදවන වාහනයේ වේගය, එය පුද්ගලයෙකුගේ හැප්පෙන වේගය තීරණය කරයි. පැයට කි.මී. 50 වේගයෙන් පදවන රියක බලය රයිෆල් උණ්ඩ 20ක බලයකට සමානය. පැයට කි.මී. 70 වේගයෙන් පැදවීමේදී එය රයිෆල් උණ්ඩ 40ක බලයක් සහිතය.
- අධික වේගය සහ එමගින් ජනිත වන බලය හැප්පීමෙහි ප්‍රතිඵලය තීව්‍ර කරයි.
- අධික වේගයෙන් රිය ධාවනයේදී පැමිණෙන අවදානම් ඉක්මනින් හඳුනා ගැනීමට අපහසු කරන අතර එවන් අවදානමකදී ක්ෂණික හා නිවැරදි ප්‍රතිචාර දැක්වීමටත් වාහනය නවත්වා ගැනීමටත් නොහැකි කරයි.
- මාර්ග භාවිතා කරන බොහෝ අය මිය යන්නේ පැයකට කි.මී. 50 ට වැඩි වේගයෙන් රිය පැදවීමේදී අනතුරට ලක්වීම්වලදීය.
- පැයකට කි.මී. 30 වේගයෙන් ධාවනය වීමේදී අනතුරට ලක්වුවහොත් ජීවිතය බේරා ගැනීමට ඇති හැකියාව 90% ක් වන අතර එනමුදු එවැනි හැප්පීමකදී වුව පදිකයින් 10 දෙනෙකු හැප්පුණහොත් 01 ක් අයෙකු මිය යාමේ සම්භාවිතාවයක් පවතී.
- ඇස්තමේන්තුවලට අනුව මාර්ග අනතුරුවලට බලපාන හේතුවලින් හරි අඩකට පමණ හේතුව වන්නේ අධික වේගයෙන් රිය පැදවීමයි.

වේගයෙහි අහිතකරම ප්‍රතිඵලය වන්නේ රිය අනතුරුවලදී ළමා පදිකයින්ට වන බලපෑමයි

- පැයට කි.මී. 65 දී බහුතර ළමුන් මරණයට පත්වේ.
- පැයට කි.මී. 50 දී ළමුන්ගෙන් අඩක් මරණයට පත් වේ.
- පැයට කි.මී. 30 දී ළමුන් 20 කගෙන් 01 ක් අයෙක් මරණයට පත් වේ.
- රිය අනතුරකදී වැඩිහිටි අයෙකුට වේගය නිසා ඇතිවන බලපෑම
- රථය පැයට කි.මී. 65 ක වේගයකදී පදිකයින් 10 කගෙන් 09 ක් මරණයට පත් වේ.
- රථය පැයට කි.මී. 50 ක වේගයකදී පදිකයින් 10 කගෙන් 01 අයෙක් මරණයට පත් වේ.

8 යතුරු පැදි ධාවනයේදී හෙල්මටය පැළඳීමට මම බැඳී සිටිමි

"යතුරු පැදි අනතුරකදී හෙල්මටය පැළැඳීම මගින් මගේ ජීවිතයේ ආරක්ෂාව 40% ක් තහවුරු කරයි"

ඇයි

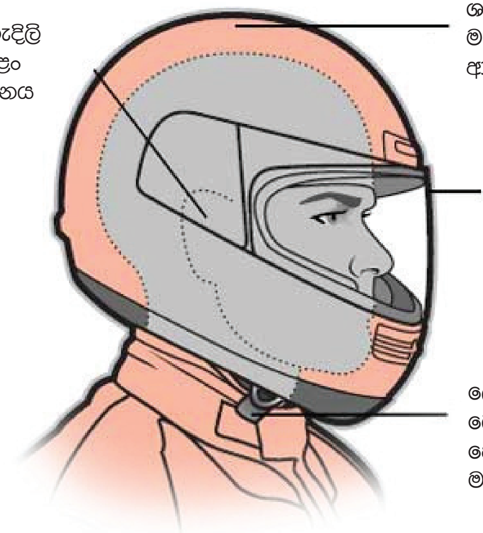
- යතුරු පැදි ධාවනයේදී සිදුවන අනතුරකදී ඔබේ අභ්‍යන්තර කායික ශක්තිය හෙල්මටයෙන් තොර ඔබේ හිස පැලීමට හෝ වෙන් කිරීමට සමත්ය.
- යතුරුපැදිකරු හා එහි මගියා හෙල්මට් පැළැඳ සිටීනම් යතුරු පැදියේ ධාවන වේගය හා හෙල්මටයේ ගුණාත්මකභාවය අනුව අනතුරකදී 40% දිවි ගලවා ගැනීමේ අවස්ථාවක් හිමි කර ගනී.
- සෑම වසරකම ලොව පුරා දස දහස් ගණනක් ජීවිත යතුරුපැදි අනතුරු නිසා අහිමි වේ.
- යතුරු පැදි අනතුරකදී හිසට සහ බෙල්ලට වන තුවාල මරණය හා දිගුකාලීන ආබාධ සඳහා වන ප්‍රබලම හේතුකාරකය වී ඇත.
- හිසට වන හානි සහ හානියේ ප්‍රබලතාවය අඩු කිරීම සඳහා ඉතාම ඵලදායී කාර්යයක් හෙල්මටය මගින් ඉටු කරයි
- හෙල්මටයේ ප්‍රයෝජනය පැවතීම සඳහා එය මැනවින් හිසට දමා රඳවනය යෙදිය යුතුය.
- හෙල්මටය මනාව පැළැඳීම මගින් අනතුරකදී මොළයට වන හානි 70% කින් අඩු කරගත හැකිය.

හිස හොඳින් ආවරණය වන හා නොසෙල්වෙන පරිදි හෙල්මටය නිසි ලෙස පැළඳගත (LOCK) යුතුය. එය හිසට දමා ගැනීමෙන් පමණක් ප්‍රයෝජනයක් නොමැත.

- **මිථ්‍යාව** - හෙල්මටය පැළඳීම නිසා බෙල්ලේ සහ කොඳු ඇට පෙළෙහි අනතුරු-වලට හේතු වේ.
- **තහවුරුව** - සම්මත ලෙස සහ නිවැරදිව හෙල්මටයක් පැළැඳීමෙන් බෙල්ලේ හෝ කොඳු ඇට පෙළෙහි කිසිඳු හානියක් සිදු නොවන බවට පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කොට ඇත.
- **මිථ්‍යාව** - හෙල්මටය පැළඳීමෙන් ඇසීම සහ පෙනීම සඳහා බාධා ඇති කරයි.
- **තහවුරුව** - හෙල්මටය මගින් පෙනීමට හෝ අනතුරුවලට දායක වීමක් ඇති නොකරයි. හෙල්මටය මගින් බාහිර පරිසරයේ ශබ්ද ඇසීම පාලනය කරන නමුත් එමගින් පදවන්නාට ඇසෙන ශබ්ද වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගැනී මට බාධාව-ක් ඇති නොකරයි. අධ්‍යයන කිහිපයකින් අනාවරණය වී ඇත්තේ හිසට මැනවින් පැළඳගත් හෙල්මටයක් මගින් සුළඟේ පීඩාකාරී ශබ්දය පාලනය කොට අනෙකුත් ශබ්ද මැනවින් හඳුනා ගැනීම පහසු කරවන බවයි.
- **මිථ්‍යාව** - සමස්ත ලියාපදිංචි වාහනවලට සාපේක්ෂව යතුරුපැදි ප්‍රමාණය ඉතා සුළු අගයක් ගනී. එම නිසා යතුරුපැදි අනතුරු අඩු වන අතර එමගින් සමාජයට වන බලපෑම අඩුය.

- **තහවුරුව** - පවත්නා මෝටර් රථවලට සාපේක්ෂව යතුරුපැදි ප්‍රමාණය සුළු අගයක් ගනු ලැබුව ද කිසියම් අනතුරකදී යතුරුපැදිකරුවෙකුගේ මිය යෑම සඳහා ඇති සම්භාවිතාවය කාර් අනතුරකදී මෙන් 27 ගුණයක හා තුවාල ලැබීම සඳහා 7 ගුණයකින් වැඩි ඉහළ සම්භාවිතාවයක් ගනී.

ආරක්ෂිත සුවපහසු හෙල්මටයක ස්වභාවය



8 මා පදිකයෙකු / සයිකල් පදවන්නකු ලෙස මැනවින් රියදුරන්ට පෙනෙන පරිදි ගමන් කිරීමට බැඳී සිටිමි

"මා රිය අනතුරකට ලක්වීමෙන් වැළකී සිටීම සඳහා රියදුරන්ට මැනවින් පෙනෙන පරිදි මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතුය."

ඇයි

- පදිකයින් සහ පාපැදිකරුවන් රිය අනතුරුවලට බහුල ලෙස ගොදුරු වේ. පදිකයකු හෝ සයිකල්කරුවකු මරණය ලක් කිරීමේ බලය ඕනෑම වාහනයකට පවතී.
- රාත්‍රී කාලයේ මාර්ග භාවිතා කිරීමේදී දීප්තිමත් හා පරාවර්තනය වන සුළු ඇඳුම් ඇඳීම ඔබව රියදුරන්ට මැනවින් දර්ශනය වීමටත්, පහසුවෙන් ඔබව අනතුරුවලින් වැළක්වාලීමටත් උදව් වේ.
- පදිකයින් සහ සයිකල්කරුවන්ට සාපේක්ෂව කුඩා නිසා රියදුරන්ට දර්ශනය වීමට ඇති හැකියාව සාපේක්ෂව අඩුය.
- ධාවනය වෙමින් පවත්නා වාහනයක් රියදුරන්ට ඉක්මනින් නවත්වා ගත හැකි යැයි පදිකයින් සහ සයිකල්කරුවන් විසින් අපේක්ෂා නොකළ යුතුය.

සෑමවිටම ආරක්ෂාකාරී අයුරින් මහමගදී හැසිරීම මාර්ගයේදී ඔබේ සුරක්ෂිතතාව ඉහළ නංවයි

- පාර මාරු වීමට නිරතුරුව ආරක්ෂිත පදික මාරු භාවිතා කරන්න.
- කොළ පැහැති විදුලි බල්බය දැල්වෙන තෙක් පාර මාරු වීමට සෑම විටම රැඳී සිටින්න.
- මාර්ග හරහා දිවීමෙන් වළකින්න.
- ඉදිරියට යෑමට සෑම විටම මාර්ගයේ හැකිතාක් අයිනම භාවිතා කරන්න.
- රියදුරන්ට ඔබව දර්ශනය විය නොහැකි නිසා නවතා ඇති වාහන අතරමැදින් පාර මාරු වීමෙන් වළකින්න.
- රියදුරන්ට ඔබව දර්ශනය විය නොහැකි නිසා ගස් හා පඳුරු ආසන්නයෙන් පාර මාරු නොවන්න.
- වංගුවලදී හෝ මාවතේ එකවර කඳු වැනි ස්ථාන ඇති තැන්වලින් පාර මාරු නොවන්න. දෙපසින්ම එන වාහනවලට ඔබව හොඳින් දර්ශනය වීමට අවස් ථාව සලසන්න.
- පදික මාරුවක් නැති විටක රිය පදවන වටරවුමක් ඇති තැනකින් පාර මාරු වීමෙන් වළකින්න. පදික මාරුවක් නැතිනම් පදිකයින් වාහනවලට ඉඩ දිය යුතුය.
- අඳුරු වැටී ඇති විටක වීථි ලාම්පු ආලෝකය හෝ වෙනත් ආලෝකයක් ඇති තැනකින් පාර මාරු වන්න.
- ළමුන් සහ තරුණ පිරිස් රථ ගමනාගමනය පිළිබඳ නීතිරීති හා හැසිරිය යුතු ආකාරය උගත යුතුය.

10 අනතුරකදී ක්‍රියා කරන ආකාරය හා ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ පුහුණුව ලබා සිටීමට බැඳී සිටිමි

"මාර්ග අනතුරකට ලක්ව දරුණු ලෙස රුධිර වහනය වන අයෙකු පිළිබඳව සිතන්න. දරුණු රුධිර වහනයක් වැළැක්වීම සඳහා කිසිවෙකු හෝ තුවාලය මතට සෘජු පීඩනය නොයෙදුවහොත් ලොව පවත්නා හොඳම හෝ වේගවත්ම හදිසි ප්‍රතිකාර සේවාව එම ස්ථානයට පැමිණිය ද, කළ හැකි වන්නේ මරණය සහතික කිරීම පමණි."

ඇයි

- ඕනෑම අයෙකුට ජීවිතයක් බේරාගත හැකිය. ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සහ හදිසි අනතුරු සේවා-වන් ඇමතීම මාර්ග අනතුරකදී මරණය සහ ජීවිතය අතර වෙනස කියාපායි.
- මාර්ග අනතුරු නිසා වාර්තා වන මරණයන්ගෙන් 57% ක් අනතුර සිදු වී පළමු මිනිත්තු කිහිපය තුළ සිදු වේ.
- ස්වසනය ඇණහිට ආසන්න වශයෙන් පළමු මිනිත්තු 04 ක පමණ කාලය තුළ පුද්ගලයෙකුට මරණය ළඟා කරයි.
- මාර්ග අනතුරකදී එය ඇස ගැටෙන අය රෝගීන්ට වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් (ප්‍රථමාධාර දැන ක්‍රියාවේ යොදවන්නේ නම්) මාර්ග අනතුරු-වලින් මිය යන අයගේ ප්‍රමාණය ඉතා ඉහළ අගයකින් අඩු කළ හැකිය.
- සෑම රියදුරෙකුම සහ බහුතර මහජනයා මාර්ග අනතුරකදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය දැන සිටී නම් බොහෝ ජීවිත බේරා ගත හැකිය.
- අනතුරකදී වාහනවල සිරවී සිටින පුද්ගලයින් මුදවා ගැනීම හා හදිසි සැත්කම් සිදු කිරීම සඳහා පවත්නා සේවාවන් මගින් ජීවිතය සහ මරණය අතර වෙනස තීරණය කළ හැකිය.

'ප්‍රථමාධාර' - එයින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

ප්‍රථමාධාර හදිසි අනතුරකට ලක්වූ හෝ රෝගී වූ අයෙකුට ලබා දෙනු ලබන හදිසි ආධාරයයි. මෙමගින් තුවාල ලැබූවෙකුට හෝ රෝගී වූවෙවෙකුට දෙනු ලබන කායික ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳව පමණක් අදහස් නොකරන අතර එවන් අනතුරකට මුහුණුපෑම නිසා හෝ දැකීම නිසා මානසිකව ආතති තත්ත්වයෙන් පසුවන්නන්ට මනෝසාමාජයීය ප්‍රථමාධාර ද ඇතුළත් මූලික සාත්තුව මින් අදහස් කරයි. (මූලාශ්‍රය - අන්තර්ජාතික රතු කුරුස හා රතු අඩසඳ සමාජ සම්මේලනයේ ප්‍රථමාධාර ප්‍රතිපත්තිය - 2007)

ප්‍රථමාධාර පුහුණුවක අන්තර්ගතය සඳහා උදාහරණයක්

- හදිසි අනතුරකදී ක්‍රියාකරන අයුරු හා හදිසි ආධාර සඳහා ඇමතුම් ලබාදීම
- අනතුරට ලක් වූවන් මුදවා ගැනීම
- සිහි නැති වූ තුවාලකරුවෙකුට ප්‍රථමාධාර දීම
- ස්වසන හෝ හෘදය ඇණහිටි හෝ අපහසුතා ඇති අයෙකුට ප්‍රථමාධාර දීම
- කම්පනයට ප්‍රථමාධාර දීම
- රුධිර වහනය පාලනය කරන අයුරු
- අස්ථි අනතුරු වූ අයෙකුට ප්‍රථමාධාර දෙන අයුරු
- අනතුරට ලක්වූවන් ඔසවන හා ප්‍රවාහනය කරන අයුරු
- රථයක තිබිය යුතු ප්‍රථමාධාර කට්ටලය භාවිතා කරන අයුරු

ගමනක් සැලසුම් කිරීම

මාර්ග අනතුරු දහස් ගණනක් සිදු වන්නේ වෙහෙසකර හෙවත් විඩාවට පත් වූ රියදුරන් විසින් රථවාහන ධාවනය කිරීම නිසාය. එවැනි සිදුවීම් ඉතා දිගු ගමන්වලදී, රාත්‍රී රිය පැදවීමේදී, ආහාර ගැනීමෙන් පසු රිය පැදවීමේදී, මත්ද්‍රව්‍ය ගෙන රිය පැදවීමේදී (සුළු ප්‍රමාණයක් වුවද), සාමාන්‍යයෙන් අවශ්‍ය කරන ප්‍රමාණයට නින්ද නොලබා රිය පැදවීමේදී, අලසබව හෝ නිදිමත ඇතිවිය හැකි බෙහෙත් වර්ග ගෙන රිය පැදවීමේදී, රාත්‍රී වැඩමුරය අවසන් කොට නිවස බලා පැමිණෙමින් සිටියදී බහුල වශයෙන් වාර්තා වේ.

ඔබගේ ගමන මනාව සැලසුම් කළහොත් රිය පැදවීමේදී වෙහෙසකර බව හා නිදිමත බව ඇති කිරීමේ අවදානම අඩු කරන අතර එය බොහෝ ඵලදායී වන්නේ ඔබේ ජීවිතය, වේලාව, මානසික මට්ටම හා මුදල් ද ආරක්ෂා කර දෙන බැවිනි.

ඔබ රිය පැදවිය යුතුද?

ඔව් →

1	2	3	4	5
ගමන සැලසුම් කරන්න	**මාර්ගය සැලසුම් කරන්න**	**ගමන අතරතුර**	**වෙහෙසකර බව දැනුනහොත්**	**තවදුරටත් පැදවීම ඉතා අපහසු නම්**
■ හැකිනම් රිය පැදවීම තව අයෙකුට දෙන්න ■ ඔබේ වාහනය යහපත් තත්වයේ තිබෙන බවට තහවුරු කරගන්න. ■ ඔබතුළ ඇල්කොහොල් ක්‍රියාකාරීත්වයක් නොමැති බව තහවුරු කරගන්න ■ ඔබතුළ ඇල්කොහොල් ක්‍රියාකාරීත්වයක් නොමැති බව තහවුරු කරගන්න ■ ඔබට මනා විවේකයක් ලබාගත හැකි බවට තහවුරු කරගන්න ■ රාත්‍රී පැදවීමෙන් තොරව අවශ්‍ය පරිදි නවාතැන් ගන්න	■ නිදාගත යුතු කාලය තුළ ඇල්කොහොල් නොගන්න ■ පැය දෙකකට වරක් විවේකය ගත හැකි තැන් සැලසුම් කරන්න ■ රාත්‍රී නවාතැන් ගන්නේ කොහේදැයි තීරණය කරන්න. ■ ප්‍රමාද විය හැකි තැන් හා විකල්ප මාවත් විමසා බලන්න	■ සැලසුම් කළ පරිදි විවේක ගන්න ■ විය හැකි ප්‍රමාදවීම් ගැන දැන ගැනීමට ප්‍රවෘත්තිවලට සවන් දෙන්න ■ රිය පැදවීම පිළිබඳ සෑම විටම පූර්ණ අවධානය යොදන්න	■ නැවැත්වීමට සුදුසු ආරක්ෂිත තැනක් සොයා ගන්න ■ කැෆේන් අඩංගු උණුසුම් පානයක් ලබා ගන්න ■ විනාඩි 15 ක පමණ මද නින්දක් ලබා ගන්න	■ සුදුසු තැනක් සොයාගෙන ඉක්මනින්ම දිගු වේවකයක් ගන්න. ■ රාත්‍රිය නම් නතර වන්න.

නැත ↓

දුම්රිය, ගුවන් යානාව හෝ බස් රථය භාවිතා කරන්න. එය ආරක්ෂාකාරිය.