பாதுகாப்புக் கல்வி

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A. M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

உலகளாவிய பொதுக் கள உரிமம் (CC0 1.0)

இது சட்ட ஏற்புடைய உரிமத்தின் சுருக்கம் மட்டுமே. முழு உரையை https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode என்ற முகவரியில் காணலாம்.

பதிப்புரிமை அற்றது

இந்த ஆக்கத்துடன் தொடர்புடையவர்கள், உலகளாவிய பொதுப் பயன்பாட்டுக்கு என பதிப்புரிமைச் சட்டத்துக்கு உட்பட்டு, தங்கள் அனைத்துப் பதிப்புரிமைகளையும் விடுவித்துள்ளனர்.

நீங்கள் இவ்வாக்கத்தைப் படியெடுக்கலாம்; மேம்படுத்தலாம்; பகிரலாம்; வேறு கலை வடிவமாக மாற்றலாம்; வணிகப் பயன்களும் அடையலாம். இவற்றுக்கு நீங்கள் ஒப்புதல் ஏதும் கோரத் தேவையில்லை.

✸✸✸

இது, உலகத் தமிழ் விக்கியூடகச் சமூகமும் (https://ta.wikisource.org), தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகமும் (http://tamilvu.org) இணைந்த கூட்டுமுயற்சியில், பதிவேற்றிய நூல்களில் ஒன்று. இக்கூட்டுமுயற்சியைப் பற்றி, https://ta.wikisource.org/s/4kx என்ற முகவரியில் விரிவாகக் காணலாம்.

Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication

This is a human-readable summary of the legal code found at https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode

No Copyright

The person who associated a work with this deed has **dedicated** the work to the public domain by waiving all of his or her rights to the work worldwide under copyright law, including all related and neighboring rights, to the extent allowed by law.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission.

✸✸✸

This book is uploaded as part of the collaboration between Global Tamil Wikimedia Community (https://ta.wikisource.org) and Tamil Virtual Academy (http://tamilvu.org). More details about this collaboration can be found at https://ta.wikisource.org/s/4kx.

பாதுகாப்புக் கல்வி

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

சாந்திமலர் பதிப்பகம்
8, காவலர் குடியிருப்புச் சாலை
தி. நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 4332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	**பாதுகாப்புக் கல்வி**
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	பாதுகாப்பு
ஆசிரியர்	:	**டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா**
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு டிசம்பர் 2000
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	14 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளைதாள்
பக்கங்கள்	:	78
நூல்கட்டுமானம்	:	அட்டைக்கட்டு
விலை	**:**	**ரூ. 15-00**
உரிமை	:	பதிப்பாளருக்கு
வெளியிட்டோர்	:	சாந்திமலர் பதிப்பகம் 8, காவலர் குடியிருப்புச் சாலை தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4332696
அச்சிட்டோர்	:	கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 017.

பதிப்புரை

இன்றைய உலகம் மிக அவசரத்தில் வாழும் உலகமாகும். தன் அலுவலகம் செல்லவோ, தான் பயிலும் இடத்திற்குச் செல்லவோ, மிக துரிதப்பட்டு செல்லும் காலமாக இருக்கிறது. இவ்வாறு அவசரத்தில் சாலையில் நடந்தோ, அல்லது வாகனத்தில் செல்லும் பொழுதோ, தான் மட்டும் போய்ச் சேரவேண்டும் என்ற எண்ணம் மட்டுமே மேலோங்கி நிற்க. தன் பாதுகாப்பும், பிறர் பாதுகாப்பும் தன்னிடம் இருக்கின்றது என்பதை மறந்து செல்லும் மக்களுக்கு, தன் கடமைக் கரங்களை நீட்டி 'நில்-கவனி-நட' என்று கூறும் காவல் அதிகாரியைப் போனறு டாக்டர். நவராஜ் செல்லையா அளிக்கும் 'பாதுகாப்பு கல்வி' என்ற இந்த நூல் அமைந்திருக்கிறது.

உடற்கல்வி திட்டத்தின் மூன்று பகுதிகளில், சுகாதாரப் பகுதியில் மிக முக்கியமானது பாதுகாப்புக் கல்வியாகும். வீட்டில் பாதுகாப்பு, பள்ளியில் பாதுகாப்பு, சாலையில் பாதுகாப்பு என்பது எல்லோருக்கும் மிக அவசியம். சிறு பிள்ளைகளை வீட்டில் கவனிக்கும் பெற்றோருக்கும், மாணவ மாணவிகளை கண்காணிக்கும் ஆசிரிய ஆசிரியைகளுக்கும், மற்றும் சாலையில் கடந்து செல்லும் ஒவ்வொருவருக்கும் உபயோகப்படும் புத்தகம், இந்த புத்தகமாகும்.

வாழப் பிறப்பது மட்டுமன்றி, நாம் எவ்விதமாக வாழ்ந்தால் விபத்துகளைத் தவிர்த்து, சுகத்துடன் அநேக நாட்கள் வாழலாம் என்பதையும் கூறுகிறார் ஆசிரியர். அவ்வாறு கூறுவதை, இனிய எளிய தமிழில், யாவரும் விரும்பி படிக்கத்தக்க விதமாய் எழுதி இருக்கிறார். டாக்டர். நவராஜ் செல்லையா, தன் வேலையை திறம்பட செய்வதுடன், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பொது மக்கள் அனைவரையும் 'நில் - கவனி - நட' என்று சரியான பாதையில் அவர்களை நடத்துவதற்காக உருவாக்கிய இப்புத்தகத்தை, அனைவரும் விரும்பிப் படித்து, வாழ்வில் நிறைவு காண்பார்கள் என்பது நிச்சயம்.

உடற்கல்வி கட்டாயப் பாடத்திட்டமாக பள்ளிகளில் வந்த இந்த நல்ல நேரத்தில், இந்த நூல் உபயோகமான நூல்கள் எளிய தமிழில் தேவை. இத்தேவையை நிறைவாக்க இன்னும் பல நூல்களை தமிழகத்திற்கு அளிக்க, டாக்டர். நவராஜ் செல்லையா அவர்களை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அரிமா. ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்

பதிப்பாளர்

முன்னுரை

உலகில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் இன்பமாக வாழ வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றார்கள். அதிலும், துன்பம் கலவாத இன்பமே வேண்டும்' என்று திரும்பத் திரும்ப அதே நினைவுடன் தான் வாழ்கின்றார்கள்.

யுத்தகளம் போல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் வாழ்க்கையில், பத்திரமாக வாழவேண்டும் என்பதுவே, நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய முதல் பாடமாக அமைந்திருக்கிறது.

சில சமயங்களில் வருத்தப்படுவதும், சிந்தனை இருந்தால் திருத்திக் கொள்வதுமாகவே தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அதாவது வேறுவழியில்லை என்பதால்.

பத்திரமாக, பாதுகாப்பாக வாழக் கற்றுக் கொள்வது, துன்பம்வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் தவிர்க்கவும், வந்தபின் தடுமாற்றம் இல்லாமல் எதிர் கொள்ளவும், புதிரை விடுவித்துக் கொள்ளவும் கூடிய இனிய வழிகளை, துணையாகும் நினைவுகளைத் தருவதற்காகவே.

அதனால், எதுவும் நம்மை இம்சைப் படுத்து வதில்லை மாறுக நம்மை இதப்படுத்துகிறது. இனிய வாழ்வுக்குப் பதப்படுத்துகிறது. அனுதினம் நம்மை சுகப்படுத்துகிறது.

இத்தகைய அதிய வழிகளை இளைஞர்கள் கற்றுக் கொண்டு வாழவேண்டும் என்பது கல்வியாளர்களின் விருப்பமாகும். மாணவ மணிகள் மனதிலே, இந்தக் கொள்கைகள் பதிய வேண்டும் என்பது அவர்களின் மாறாத

வேட்கையுமாகும்.

அந்த வேட்கையின் மறு பதிப்பே, 'பாதுகாப்புக் கல்வி' எனும் பெயரில் பாடத்திட்டமாக உருவாகி இருக்கிறது.

மாணவர்கள் அதிகமாக நடமாடும் **வீடுகள் சாலைகள், விளையாடும் மைதானங்கள், உள்ளாடும் அரங்கம், நீச்சல் குளம்** போன்ற இடங்களில், பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டிய முறைகளை எல்லாம் தொகுத்து, இந்நூல் விளக்கி இருக்கிறது.

மாணவர்கள் தங்கள் மனதில் எளிதாகப் பதியவைத்துக் கொள்ளவும், தேர்வுக்கு நினைவுபடுத்திக் கொள்ளவும் போன்ற வகையில் இந்நூல் எழுதப் பெற்றிருக்கிறது.

ஆசிரியர் பெருமக்களுக்கும் இந்நூல் அரிய வழிகாட்டியாக இருக்கும் என்றும் நம்புகிறோம்.

இந்நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்து திரு. M.S. மணி அவர்களுக்கும். சிறப்புற வெளிவரத் துணைபுரிந்த திரு. சாக்ரட்டீஸ் அவர்களுக்கு, அன்பு கலந்த நன்றி.

எனது விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் அனைத்தையும் வாங்கி, ஆதரித்து, உதவுகின்ற அனைவருக்கும் என் அன்பு கலந்த நன்றியும் வணக்கமும்.

ஞானமலர் இல்லம்

தி.நகர். சென்னை - 17 டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

உள்ளே

1. வாழ்வும் வழியும்
2. விபத்தும் விளக்கமும்
3. பாதுகாப்புக் கல்வியும் பயன்களும்
4. சாலையில் பாதுகாப்பு
5. இல்லத்தில் பாதுகாப்பு
6. ஆடுகளத்தில் பாதுகாப்பு
7. உள்ளாடும் அரங்கத்தில் பாதுகாப்பு
8. நீச்சல் குளத்தில் பாதுகாப்பு
9. நலம் தரும் பாதுகாப்புக் கல்வி.

1. வாழ்வும் வழியும்

உயிரின் பெருமை

வாழப் பிறந்திருக்கிறோம் நாம்!

ஆம் நீர்க் கடலின் அலைக் கூட்டங்களின் ஓட்டம் போல, நமது வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள் அன்றாடம் ஓடிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடையிலே பேரானந்த மாக விளங்கும் காலம்தான், நமது வாழ்க்கை. அந்த காலத்திற்குள்ளே எத்தனையோ சிறப்புக்கள், சிக்கல்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன, தேர்ந்திருக்கின்றன.

கலை எழில் மிகுந்த நமது உடலில், களிநடனம் புரிந்துகொண்டிருக்கும் உயிர், நமது விழிகளால் காண முடியாததுதான். என்றாலும், விலை மதிக்க முடியாத ஒன்றாகும்.

மண்ணைப் பிளந்தவர்கள், விண்ணை அளந்தவர்கள், எண்ணிலும் எழுத்திலும் எத்தனையோ ஏற்றம் புரிந்தவர்கள் இன்றைய அறிஞர்கள் என்றாலும், உயிரினைப் பற்றிக் கூற வரும்பொழுது, சற்று ஒதுங்கித்தான் போகின்றார்கள்.

விஞ்ஞானிகளும், மெய்ஞானிகளும், மற்றும் அஞ்ஞானிகள் என்பாரும் வியந்து பாராட்டுகின்ற

ஒன்றாகத்தான் உயிர் இருக்கிறதே தவிர, முயன்று பார்ப்போருக்கு முடிவில்லா குன்றாகத்தான் தோன்றி மறைகின்றது.

நமது நம்பிக்கை

விளையாடும் உயிரோடு எழிலாடும் நமது உடல், எத்தனை நாள்வாழும் என்று யாருக்குத் தெரியும்? நேரக் கணக்குக்கும், நிமிடக் கணக்குக்கும் கூட பிடி கொடுக்காத உயிரைப் போற்றித்தான் நாம் வாழ்கிறோம். நம்மால் வாழ முடிகிறது. வேறு என்ன நம்மால் செய்யமுடியும்!

இன்னும் இருப்போம் என்ற நம்பிக்கை நமக்குள் அமுத ஊற்றாக ஊறிக்கொண்டிருக்கிறது. 'இயற்கையாகத்தான் நமது வாழ்வு முடியும்' என்ற ஓர் இனிய நினைவும் மனதிலே பீறிட்டுக்கொண்டுதான் இருக்கிறது.

இயற்கையாகவே மனிதர்கள் இறந்து போகின்றார்கள் என்று நம்மால் எவ்வாறு சொல்லமுடியும்?

முதுகில் ஏறி சவாரி செய்யும் முதுமையின் கொடுமையைவிட, பதமாக வந்து நம்மை பாழ்படுத்தும் நோய்கள் கூட்டம் வேறு இருக்கின்றனவே! நோயின் வாய்பட்டு இறப்பதைக் காட்டிலும், வேறு வகையில் இறப்பாரின் கணக்கே, இன்று மிகுதியாகிக் கொண்டு வருகிறது.

வேறு வகை என்றது - விபத்துக்களைத்தான்.

வாழ்க்கையிலே விஞ்ஞானத்தால் வசதிகள்

பெருகிவரவர, அவைகளின் கூடவே அபாயமும் பேராபத்தும் இலைமறை காயாக, நீறு பூத்த நெருப்பாகத் தொடர்ந்து வந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன!

விளையாடும் விபத்துக்கள்

இயற்கையால் எழுகின்ற நில நடுக்கம்; பூகம்பம், காட்டுத்தீ, கடல் கொந்தளிப்பு, பெருமழை, பொங்கும் வெள்ளம், கொள்ளைநோய் போன்றவைகள் எங்கோ ஓரிடத்தில், எப்பொழுதோ ஒரு சமயத்தில்தான் நிகழ்கின்றன. அவற்றில் மனித இனம் மடிவதுண்டு.

ஆனால், அன்றாடம் பத்திரிகையிலே வருகின்ற செய்திகளைப் பார்த்தால், போர்க்களங்களிலே மடிகின்ற மனிதர்களைவிட, விபத்துக்களிலே இறப்பவர்கள் தான் அதிகமாக இருக்கிறார்கள் என்று அரசாங்க அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

நாடு பூராவும் நிறைந்தே கிடக்கும் இந்த விபத்துக்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன? மூன்று வினாடிகளுக்கு 1 முறை சாலைகளிலும், 8 வினாடிகளுக்கு ஒரு முறை வீடுகளிலும் விபத்துக்கள் நேர்கின்றன என்று நாம் அறியும்போது இந்த விபத்துக்கள் எப்படித்தான் ஏற்படுகின்றன என்று அறியும் ஆவலைத் தூண்டுகின்றன அல்லவா!

2. விபத்தும் விளக்கமும்

விபத்துக்கான காரணங்கள்

விபத்து என்பது ஏதோ விதி வசத்தினால் நேர்வது அல்ல. பெரும்பான்மையான விபத்துகளுக்குக் காரணம், யாரோ ஒருவரின் அஜாக்கிரதை அல்லது தேவையான பாதுகாப்பு முறைகளை அனுசரிக்காமை, அல்லது தேவையற்ற அபாயகரமான முறைகளில் இறங்குவது அல்லது தெரிந்தே பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை மீறுவது என்பதுதான்.

ஆகவே, விபத்தின் மூலகாரணங்களை இனி ஆராய்வோம்.

1. அறியாமை

ஒரு காரியத்தைச் செய்யும்போது, அந்தக் காரியத்தின் அடிப்படை தன்மை என்ன? அதற்குரிய பாதுகாப்பு விதிமுறை என்ன? எந்த வழிமுறை எப்படி ஆபத்துக்குள் சிக்கவைக்கும்? ஏன் நாம் அவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்? என்றெல்லாம் சுய சிந்தனை இல்லாமல், ஆராய்ந்து பார்க்காமல், தான் கண்டதே காட்சி,

கொண்டதே கோலம் என்ற முறையில் நடந்து கொள்வது.

உதாரணமாக மின்சாரம், அதைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவு இல்லாமல் கைவைத்தால் 'ஷாக்' அடிக்காதா! அதுபோல்தான் பிற செயல்களிலும் சிக்கிக் கொள்ளுதல்.

2. ஒழுங்கற்ற செயல்கள்

உரிய விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமல், ஊதாரித் தனமான நினைவுகளுடன் காரியங்களை செய்வது விபத்துக்கு வழிகோலுவதாகும்.

ஒரு காரியத்தில் ஆபத்து உண்டென்று தெரிந்து பிறகும் 'நாம் செய்துதான் பார்ப்போமே. நம்மை மீறி என்ன நடந்துவிடும், என்கிற **அசட்டுத் தைரியம்.**

'என்னால் இதைச் செய்ய முடியாதா! என்று முடியாத ஒன்றை முண்டிக்கொண்டு புரியாமல் செய்யும் **மடத்தனமான முயற்சி.**

'பிறரைப்போல நான் என்ன ஒன்றும் தெரியாதவனு? பிறர் மெச்ச என்னால் செய்ய முடியும்! என்ற **வீறாப்பு, அகம்பாவம்.**

இவைகள், ஒருவரது அறிவை அணைத்து விடுவதுடன், ஆணவத்தையும் பெருக்கி, விரைவாக செயல்பட வைத்துவிடுகிறது. கண்மூடித் தனமான வீரம் அவரைக் கட்டவிழ்த்து விடுகிறது.

எதையும் கூர்ந்து பார்க்காமல், மேலோட்டமாக நினைத்து, செயல்படுகின்றபோக்கு, எளிதில் விபத்துக்கு

வித்திட்டுவிடுகிறது.

3. பாதுகாப்பற்றப் பழக்க வழக்கங்கள்

வளர்ந்து வரும் நாகரீகத்தால், பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்தும் மாறிக்கொண்டே வருகின்றன. பெருகிவரும் வாகனங்களின் எண்ணிக்கைகளும், அகலமில்லாத சாலைகளில் நெருக்கடியான வாகனப் போக்குவரத் துக்களும், எந்திரப் பெருக்கமும், எடுத்ததற்கெல்லாம் முன்னோடிவரும் மின்சார சாதனங்களும், புதிய பிரச்சினை களைத்தான் பிறப்பித்திருக்கின்றன.

பயணத்தை மேற்கொண்டாலும் சரி, பாங்காக வீட்டிற்குள்ளே இருந்தாலும் சரி, பரபரப்புடன் விளையா டினாலும் சரி, பாதுகாப்பான பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொண்டால்தான் பிழைக்க முடியும் என்ற ஓர் இக்கட்டான சூழ்நிலைதான், இன்றைய வாழ்க்கை முறையாக அமைந்துவிட்டிருக்கிறது.

எனவே பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை புரிந்தும் புரியாமலும், மறந்தும் குழம்பியும் மேற்கொள்ளும் போதும், கைவிடும்போதும், விபத்துக்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே.

உலகத்தைக் கட்டுப்படுத்த மேற்கொண்ட மனித முயற்சிகளால், இன்று உலகமே மாறித் தோற்ற மளிக்கிறது. இதனை சரியாகப் பயன்படுத்தும் பழக்க வழக்கங்கள்தான் ஒருவருக்குப் பாதுகாப்பாகும். இல்லையேல், விபத்தின் விரித்த கரங்களில் போய் விழ

நேரும். அழவும் நேரிடும்.

4. திறமைக் குறைவு

எதையும் முழுதும் கற்றுக்கொள்வது என்பது ஒருவரது அடிப்படை முயற்சியின்பாற்பட்டதாகும். அறிவும் முயற்சியும் பயிற்சியுமே ஒருவரது திறமையைப் பெரிதும் வளர்ப்பனவாகும்.

அரைகுறையாகப் புரிந்துகொள்வதும், தனது சக்திக்கு மீறிய காரியங்களை மிகவும் சிரமப்பட்டு செய்வதும், மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.

சாலை விதிகள் தெரியாமல், ஓட்டத் தெரியாமலேயே நடு சாலையில் சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீந்தத் தெரியாமலோ அல்லது கொஞ்சம் தெரிந்தோ நீச்சல் குளத்தில் நீந்த முயலுதல் எல்லாம் அபாயத்திற்கு அறிகுறிதானே?

பார்வை மந்தம், பசிகளைப்பு சக்தியில்லாமை, போதைப் பொருட்கள் விளைத்த தள்ளாமை, முதுமையில் ஏற்படும் களைப்பு, இளைப்பு, மற்றும் மனக்குழப்பங்கள் எல்லாம் ஒருவரது திறமையைக் குறைவு படுத்து வனவாகும்.

இதுபோன்ற சமயங்களில் மேற்கொள்கின்ற செயல்கள் அனைத்தும் விபத்தினை விளைக்கும் விபரீத நிலைகளாகும்.

5. சூழ்நிலை தரும் சிக்கல்கள்

கார் ஓட்டுதல், எந்திரங்களை இயக்குதல் மற்றும் விரைவான இயக்கமுள்ள காரியங்கள் செய்தல் எல்லாம் சிக்கலான சூழ்நிலையாகும். அப்பொழுதுதான் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும்.

வேலை செய்யத் தொடங்குவதற்குமுன், தான் என்ன செய்யப்போகிறோம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

வேலை செய்யும்பொழுது, என்ன செய்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்ற விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவேண்டும்.

வேலை செய்து முடித்தவுடன், அதற்குண்டான முறைகளுடன் முடிக்க வேண்டும். ஏதேனும் மறந்து விட்டோமா என்பதை நினைவு கூர்ந்து, பாதுகாப்பு முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எந்திரங்களுக்கருகில் இருக்கும்போது பறக்கும் ஆடைகளுடன் இருப்பதோ, பெட்ரோல் இருக்கும் பகுதிகளில் புகைபிடித்துக்கொண்டு நிற்பதோ, தனது கட்டுப் பாட்டுக்கும் மேலாக காரை விரைவாக ஓட்டுவதோ எல்லாம் சூழ்நிலை தரும் சிக்கல்கள்தான்.

கட்டுப்படாத சூழ்நிலையின் காரணமாகத்தான் விபத்துக்கள் உண்டாகின்றன என்பதை நாம் மறக்கவே கூடாது.

மேலும், வேலை செய்யும் நேரத்தில் மனக்

குழப்பத்துடன் பணியாற்றுதல்; மேற்பார்வை இல்லாமல் தான் தோன்றித்தனமாக செயல்படுதல்; தனக்குரிய உரிமை என்ன! கடமை என்ன என்று உணராது, மிருகப் போக்குடன் நடந்து கொள்ளல்; விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாது மனம் போன வழியில் செல்ல முயற்சித்தல் எல்லாம் ஆபத்துக்குத் தூதுவிடும் அரக்கர்களாவார்கள்.

எனவே, விபத்துக்கு வித்தாக விளங்கும் முறைகளையெல்லாம் நாம் உணர்ந்துகொண்டு, அவற்றை ஒதுக்கியும், முடிந்தவரை எல்லா நேரங்களிலும் ஒதுங்கியும் வாழவேண்டும்.

இத்தகைய இனிய வாழ்வு முறையை அமைத்துத் தருவதுதான் பாதுகாப்புக் கல்வியாகும்.

3. பாதுகாப்புக் கல்வியும் பயன்களும்

1. பாதுகாப்பு - ஒரு விளக்கம்

உயிர் உன்னுடையது. நீ காப்பாற்றிக் கொள்ள இருக்கும் உயிர், உனக்குச் சொந்தமானது. அதனால் உன் குடும்பத்திற்கு உதவி. அதுவே அந்த சமுதாயச் செழிப்புக்கு ஆணிவேர். அந்தச் செழுமையே நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு ஆதாரம். என்று தனி ஒருவனை தகுந்த முறையில் பாதுகாப்புடன் வாழச் சொல்கின்ற. வாழச் செய்யும் வழியைக் காட்டுகின்ற கல்விதான் பாதுகாப்புக் கல்வியாகும்.

'திறமை உள்ளவர்களே உலகில் தரமாக, நிம்மதியாக வாழ முடியும்' என்ற உலக நியதியின் அடிப்படையில் தோன்றியதுதான் பாதுகாப்புக் கல்வி.

தூசி விழாமல் நமது கண் இமைகள் மூடிக் கொள்கின்றன. மீறி விழுந்தாலும் கண்ணீர் கரைத் தெடுத்துத் தூய்மைப்படுத்திவிடுகிறது. மூக்கிற்குள்ளே தூசி புகுந்துவிடாமல் உள்ளே உள்ள பாதுகாப்பு முறை நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லக் காத்திருக்கும் வெள்ளை அணுக்கள், தூங்கும்போது நிகழ்கின்ற அனிச்சை செயல்கள் எல்லாம், உடல் உள்ளே நிகழ்கின்ற

முக்கியமான பாதுகாப்புப் பணிகளாகும்.

அந்த ஒப்பற்றப் பணிகள், சிறப்பாக உடலை உலவச் செய்கின்றன. பாதுகாக்கும் உளப்பாங்கை, உயர்ந்த அறிவை அப்பணிகள் நமக்கு ஊட்டுவதுபோல, பாதுகாப்புக் கல்வியும் அமைந்திருக்கிறது.

2. பாதுகாப்புக் கல்வியின் பணி

1. எத்தனையோ வழிகளில், விபத்துக்கள் உருவாகும் சூழ்நிலையை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.

2. விபத்துக்குள்ளாகின்ற சூழ்நிலைகளில் இருந்தாலும், அதினின்றும் விலகி, விபத்து நேராமல் வாழ்கின்ற வழிகளை மேற்கொள்ளுதல்.

3. தான் உணர்ந்து தெளிந்துகொண்ட உண்மைகளை வளர்த்துக் கொள்வதுடன், அதுபோன்ற முறையைப் பின்பற்ற, மற்றவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல்.

மேலே கூறிய வழிமுறைகளை தனி ஒருவருக்கு உணர்த்தி, அவரைப் பாதுகாப்புடன், பத்திரமாக வாழும் முயற்சியில் ஈடுபடுத்துவதுதான் பாதுகாப்புக் கல்வியின் சிறந்த பணியாகும்.

சந்தரப்பங்களை சாதுரியமாகக் கையாண்டு சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு, பாதுகாப்பான பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொண்டு, சந்தோஷமாக வாழ வைக்கப் பிறந்த பாதுகாப்புக் கல்வி, கடலில் செல்லும் கப்பலில் இருக்கும் உயிர்ப் படகாக, விமானத்தில்

இருக்கும் பறக்கும் குடையாக விளங்கி வருகிறது.

3. பாதுகாப்புக் கல்வியின் தோற்றம்

பரந்து எல்லையற்றுக் கிடக்கும் உலகம், தூரத்தின், அளவில் சுருங்கிவிட்டது என்று கூறுவார்கள். விரைவான வாகன வசதிகள், நேரடி பேச்சு வசதி முறைகள், மற்றும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி நிலைகளைக் குறிப்பிட்டுத்தான் அவ்வாறு கூறினார்கள். மகிழ்ச்சிக் குரிய முன்னேற்றந்தான் இது.

என்றாலும், வசதிகளுக்குள்ளேயே மறைந்து கிடக்கும் அபாயங்களையும் மக்களினம் அண்மைக் காலத்தில், அதிகமாக சந்திக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது.

நாளுக்கு நாள், நிமிடத்துக்கு நிமிடம் பயங்கர விபத்துக்களும் அதிகமாகவே உண்டாகிறதே தவிர, குறைந்தபாடில்லை என்ற மனக்குமுறல், எல்லோரிடை யிலும் எழத்தான் செய்திருக்கிறது.

ஆபத்துக்களில் அதிகம் துவளும் மனித இனத்திற்கு ஆதரவு ஊட்டவும், அதனைக் காக்கவும் அறிஞர் கூட்டம் மிகுந்த அக்கறையுடன் ஆராயத் தொடங்கியது. அந்த விழிப்புணர்ச்சியின் விளைவாகப் பிறந்ததுதான் இந்தப் பாதுகாப்புக் கல்வியாகும்.

தொழில்களில் மறுமலர்ச்சி தோன்றி, தொழிற் சாலைகள் பற்பல மேலை நாடுகளில் தோன்றியதும் அதனால் நாடுகளில் புத்துணர்ச்சி பிறந்ததும். நாம்

அறிந்ததே!

கி.பி. 18ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில், தொழிலாளர்கள் பட்ட துன்பமும் துயரமும் அளவிலா. வேலையோ அதிகம், கூலியும் குறைவு, தொழிலாளர் கூட்டமோ அதிகம். அதனால் வேலைக்குப் போட்டி மனப்பான்மை, தொழிலாளர்களிடையே நெருக்கடி, அந்த நிலையில், விபத்துக்கள் அதிகமாயின, போட்டி இருந்த தால் விபத்துக்கு ஆளானோர் வேலையை இழந்தனர். அந்த இடத்தில் வேறொருவர் என்று நியமிக்கப்பட்டனர்.

விபத்துக்கு ஆளானோர், வேலையும் இழந்து, கூலியும் இழந்து, மேலும், அதற்குரிய நட்ட ஈட்டுத்தொகையையும் இழந்து தவித்தனர். தொழிற் சாலை உரிமையாளர்களின் வக்கீல்கள் சாமர்த்தியத்தால், தொழிலாளர்கள் முறையீடு எந்தவிதப் பலன்களையும் அளிக்காது போயின. ''விபத்துக்குத் தொழிலாளர்களே காரணம்'' என்று முதலாளிகள் சாட்டிய குற்றத்துக்கு ஆளாகி தொழிலாளர்கள் தோற்றார்கள். துவண்டார்கள். அமெரிக்காவைவிட, இங்கிலாந்தில் இந்தக் கொடுமை அதிகமிருந்தது.

இருபதாம் நூற்றாண்டு வரை, இந்த நிலை நீடித்தாலும், பிறகு, 'இன்சூரன்ஸ்' மூலம் தொழிலா ளர்கள் பாதுகாப்புப் பெற முடிந்தது. சட்டங்கள் பல ஆதரவாகத் தோன்றின. எந்திரங்களில் இருந்து விபத்து நேரா வண்ணம். பாதுகாப்புச் சாதனங்கள் தொழிலாளர்

களுக்குத் தரப்பட்டன.

விபத்துக்குள்ளானவர்கள், முதலாளிகளின் அனுதாபத்தைப் பெறத் தலைப்பட்டனர். பண வசதியும் பெற முடிந்தது. இதனால், விபத்துக்கள் வரவரக் குறையத் தொடங்கின.

பிறகு தான், ஒரு முறையான பாதுகாப்பு விதி முறைகள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. அந்தப் பாதுகாப்புக் கல்வியின் முக்கிய நோக்கமானது - பாதுகாப்பு முறைகளை அதிகமாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதன்படி நடந்து கொள்ளுங்கள். அனுதினம் சிறந்து நில்லுங்கள். என்பதுதான்.

இத்தகைய இனிய வாழ்வு தரும் பாதுகாப்புக் கல்வி முறை, சுமார் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்தான், பள்ளிக்கூடப் பாடத் திட்டங்களில் ஒன்றாகப் புகுத்தப் பட்டுப் பெருவாரியான அளவில் முன்னேற்றமடைந்து வருகிறது.

4. பாதுகாப்புக் கல்வியும் பள்ளி மாணவர்களும்

சிக்கல் நிறைந்த சூழ்நிலைகளுக்குள்ளே உலா வருகின்ற மாணவர்களும், இளைஞர்களும், சுற்றுப்புற அபாய நிலைகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும்.

அவர்கள் இளமையிலே பெறுகின்ற இந்த அறிவுரைகளும், செயல்களும், செயல் பழக்க முறை

களும், பெரியவர்களாக வளர வளர, வளர்ந்து கொண்டே வந்து பொறுப்புள்ள பொதுமக்களாக, பற்றுமிக்கக் குடிமக்களாக பத்திரமாக வாழும் வாய்ப்பினை நல்கும்.

பள்ளிகளிலும், விளையாடுமிடங்களிலும், நீச்சல் குளங்களிலும், சாலைகளிலும், மற்றும் வீடுகளிலும் அவர்கள் பத்திரமாகப் பாதுகாப்புடன் வாழ்கின்ற முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதால், தன்னைப் பற்றிய அறிவு, தனது கடமை, தன் கடமையின் பெருமை, அது நாட்டுக்குப் பயன்படும் தன்மையெல்லாம் விளங்கும்.

ஆகவேதான், 'இளமையிற் கல்' என்பதுபோல, பாதுகாப்புக் கல்வியையும் பாடத்திட்டமாக்கி இருக்கின்றார்கள்.

உலகம் முழுதும் இந்த முயற்சி இந்நாளில் பேரளவில் முன்னேறி வருகிறது. பெரும் பயனை நல்கி வருகிறது. மாணவர்களின் அரிய ஒத்துழைப்பினைப் பெறுகிறது. இத்தகைய முயற்சியில் ஈடுபடும் நமது மாணவச் செல்வங்களும், நாட்டின் நாளைய நாயகர்களாக, தானைத் தலைவர்களாக மாறுகின்ற போழ்தில், மாபெரும் பயனை அளிக்கும்.

5. பாதுகாப்புக் கல்வியால் பெறும் பயன்கள்

1. பாதுகாப்புக் கல்விக்குரிய விதிமுறைகளை ஆழ்ந்த விருப்புடன் கற்றுப் பின்பற்றும்போதும், தொடர்ந்து நடக்கும் போதும் ஏற்படுகின்ற பழக்க வழக்கங்கள், நாட்டின் சட்ட திட்டங்களையும் அவ்வாறே ஏற்றுப்,

பின்பற்றி வாழ்கின்ற பழக்கத்தினை அளிக்கிறது.

2. தன் உரிமையை தெரிந்து கொண்டு, அதன் வழி தன்னைக் காத்துக்கொள்ள விரும்புவது போலவே, பிறரது உரிமையையும் புரிந்துகொண்டு; அவர்களை மதிக்கவும், வளர்க்கவும் போன்ற பண்புகளைத் தருகிறது.

3. இத்தகைய இனிய பழக்க வழக்கங்கள். சிறந்த சமுதாயத்தை உருவாக்குவதுடன், வலிமைமிக்க நாட்டையும் படைக்கின்றன.

4. 'வருமுன்னர் காவாதான் வாழ்க்கை எரி முன்னர் வைத்தூறுபோலக் கெடும்' என்ற வள்ளுவர் வாக்கு போல, வருமுன்னர் காக்கின்ற வாழ்க்கையை வழங்கி நிற்கிறது.

5. விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வீரச் செயல்கள் செய்தால் விபத்து வராதா என்ற கேள்வியைக் கேட்டு விட்டு, வீணே ஒதுங்கிக் கொள்ளும் சோம்பேறிகளுக்கு, 'வேண்டிய திறமையுடன் விதி முறைகளைப் பின் பற்றிச் செய்தால் விபத்து நிகழாது தடுக்கலாம்' என்று கூறி, அஞ்சும் மனப்பான்மையை அகற்றி, விவேகத்தை வளர்க்கிறது.

6. பாதுகாப்புக் கல்வியால் இனிய சுயகட்டுப்பாடு (Self control) மிகுந்து வருகிறது.

7. அதனால், ஒன்று கூடி உறவாடுதல், ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்தல், பெருந்தன்மையுடன்

பழகுதல், பொது இடங்களில் மனிதாபிமானத்துடன் நடந்து கொள்ளுதல் போன்ற சிறந்த பண்புகள் செழிந்தோங்க உதவுகிறது.

8. விபத்து ஒன்று நடந்தால், அதனால் விபத்துக்கு உள்ளானவருக்கு மட்டும் நஷ்டமல்ல. அவருக்கு உடல் வருத்தம், ஊதியம் இழப்பு. முதலாளிக்கு உற்பத்திக் குறைவு. தொழிலில் விலைவாசி ஏற்றம், நாட்டிற்கு மூலப் பொருள் இழந்து வளர்ச்சி குன்றுதல். இப்படி ஒன்றுக்கொன்று சங்கிலித் தொடர்போல ஓரிடத்தில் நடக்கும் விபத்து, நாட்டினை எவ்வாறு உருக்குலைக் கிறது என்று தெள்ளத் தெளிய எடுத்துரைக்கிறது.

அதனால்தான், இக்கருத்துக்களை பொதுமக்கள் உணர்வதைவிட, பள்ளி மாணவர்கள் பெரிதும் உணர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும் என்று நாட்டுப் பற்றுள்ள நல்லவர்கள் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். அதற்கும் காரணங்கள் உண்டு.

1. மாணவர்கள் தங்கள் உடலை நல்ல முறையில் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றார்கள்.

2. எதிர்காலத்தை சிறந்த முறையில் உருவாக்கிக் கொள்கின்றார்கள்.

3. பொறுப்பான மன வளர்ச்சியைப் பெறு கின்றார்கள்.

4. பிறருக்கு உதவுகின்ற நல்ல பண்பினில் திளைக்கின்றார்கள்.

5. விபத்துக்களிலிருந்து விலகிக்கொண்டாலும் தவிர்க்க முடியாத சில காரணங்களால் விபத்துக் குள்ளானாலும், ஏற்கனவே அதைப்பற்றி நன்கு அறிந்து கொண்டிருப்பதால், அதற்காக அனாவசியமாக அச்சப் படாமலும், அதே நேரத்தில் பிறரையும் அஞ்சாமல் இருக்கத் தைரியம் கூறுகின்ற தைரியம் பெறுகின்றார்கள்.

6. ஒழுங்குமுறையைப் பின்பற்றும்போது, நேர்கின்ற உண்மையான இன்பத்தின் பயனை நேரில் அனுபவித்து மகிழ்கிறார்கள்.

7. செய்கின்ற செயல் முறைகளில், குழப்பமோ கொள்கை பிணக்கோ இல்லாமல், சிறப்பாகச் செய்யும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றார்கள்.

8. அவர்களால் விபத்தின் கொடுமையை உணர முடிகின்றது. அதாவது, விபத்து நேர்ந்து ஒருவர் சாகாமல் தப்பித்துக் கொண்டாலும், காலம் பூராவும் ஊனமுற்றவர் களாக, பார்வை இழந்தோ, பயங்கரத் தழும்பு கொண்டோ, செயற்கை கை, கால்கள் என்று கொடுமை யான வாழ்வு வாழ்வதை இளமையிலே உணர்வதால், தவிர்த்து வாழும் அறிவு தானாகவே ஏற்படுகிறது.

அத்தகைய அரிய வாழ்வையும், இனிய பயிற்சி யையும் இதமாக அளிக்கின்ற பாதுகாப்பு முறைகளை மாணவர்கள் எங்கெங்கே எவ்வெவ்வாறு பின்பற்ற வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளையும், கட்டுக்கோப்பான

வழிகளையும் இனி காண்போம்.

4. சாலையில் பாதுகாப்பு

1. சாலை விபத்துக்குரிய காரணங்கள்

சாலைகளில் நடந்து செல்வது அல்லது பயணம் போவது என்பதெல்லாம் இன்றைக்குப் பெரும் பிரச்சினைகள் நிறைந்ததாகவே இருக்கின்றன.

பெருகிவரும் வாகனங்களின் எண்ணிக்கை; விரைந்து செல்லும் அவற்றின் வேகத்திற்குப் போதாத நெருக்கடி நிறைந்த சாலைகள்; மேடும் பள்ளமும் சூழ்ந்த சாலைகளின் அமைப்பு; இவற்றினூடே தெரிந்தோ தெரியாமலோ செல்கின்ற பாதசாரிகள்; மாட்டு வண்டிகள், குதிரை வண்டிகள், சைக்கிள் ரிக்ஷா மற்றும் கார், லாரி போன்றவைகள் அடிக்கடி மோதிக்கொள் கின்ற நிகழ்ச்சிகள் எல்லாமே, இன்று பாதுகாப்புக் கல்வியின் தேவையை மேலும் விரிவுபடுத்துகின்றன.

பொது மக்களுக்கு இந்தப் பாதுகாப்புக்குரிய விதி முறைகள் தெரியவில்லை, வாகன ஓட்டிகளுக்கு வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு போகமுடியாத அவசர நிலை, இக்கட்டான சூழ்நிலையில் அபாய நேரத்தில் மதியூகத்துடன் நடந்து கொள்ளத் தெரியாத அச்ச நிலை, எப்பொழுது வாகனத்தை வேகமாக ஓட்டுவது,

எப்பொழுது பிரேக் போடுவது, எப்படி சமாளிப்பது என்று அறிந்து கொள்ளாத அறைகுறை ஓட்டும் பயிற்சி. குடித்து விட்டுப் போதையுடன் ஓட்டுதல். தான்தான் முந்திக்கொண்டு முன்னால் போக வேண்டும் என்ற முரட்டுக் குணம். காது கேளாத கண் தெரியாத வழிபோக்காளர்கள் தடுமாற்றம். முதியவர்களின் தள்ளாடும் வழிநடை. குடும்பக் குழப்பத்தை சாலையில் போகும் பொழுதே அசை போட்டுக்கொண்டு மெய்மறந்து போவோர்.

இவர்கள்தான் சாலையில் விபத்து நேர்வதற்குக் காரணகர்த்தாக்களாக இருக்கின்றனர். இத்தனை குழப்பச் சூழ்நிலைகளுக்கு மத்தியிலே சாலையிலே பத்திரமாகப் போய் வருவதென்றால், அதற்கென்று இருக்கும் ஒரு சில விதிமுறைகளை நாம் நிச்சயம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவசியம் உண்மையோடு பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆனவரை கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று இங்கே, முதலில் சாலையில் நடந்து செல்வோர் கவனிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளைக் காண்போம்.

2. நடந்து செல்வோர் கவனிக்க

(1) சாலையைக் கண்காணித்து, போக்குவரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரிகளின் வழிகாட்டும் சைகையின் படிதான் செல்ல வேண்டும்.

(2) சாலையில் இருக்கும் வழிகாட்டும் விளக்கின்

சைகை முறைகள், மற்றும் வீதியின் அடையாள முறைக் குறிப்புக்கள், சாலைக் குறிப்புகள் இவற்றையும் அனுசரித்துதான் செல்ல வேண்டும்.

(3) அதிகக் கூட்டமில்லாத பகுதியிலிருக்கும் பாதை வழியே போவதுதான் நல்லது. வேறு வழியில்லாது போனால், கூட்டத்தில்தான் செல்லவேண்டும் என்றிருந் தால், மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் தான் செல்ல வேண்டும்.

(4) 'நடந்து செல்வதற்குரிய பாதை' என்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நடைபாதையைத்தான் பயன் படுத்தவேண்டும்.

(5) எப்பொழுதும் இடது கைப் பக்கம் உள்ள நடைபாதை முறையைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நல்லதாகும்.

(6) பாதையை நேரே பார்த்துப்போகாமல், சுற்றும் முற்றும் வேடிக்கை பார்த்து, தன்னை மறந்த நிலையில் நடப்பது கூடாது. அவ்வாறு வேடிக்கை பார்க்க வேண்டும் என்றால், ஓரிடத்தில் ஒதுங்கி நின்று, பார்க்க வேண்டிய தைப் பார்த்துவிட்டு, பிறகு நடப்பதுதான் நல்லது.

இல்லையேல், எதிரில் வரும் ஆள் அல்லது வாகனங்கள் மீது மோதிக்கொள்ள நேரிடும். சமயத்தில், நடக்கும் பாதை நடுவே உள்ள பள்ளங்களில் கால் இடறி விழுந்து, கைகால்கள் பிசகிக்கொள்ளவோ அல்லது எலும்பு முறிவுவோ ஏற்படக் கூடும்.

(7) பின்புறம் அடிக்கடித் திரும்பிப் பார்த்துச்

செல்கின்ற பழக்கம் தவறான பழக்கமாகும். எக்கார ணத்தை முன்னிட்டும், நடை பாதையை விட்டு, கிழே இறங்கி, சாலையிலே நடக்கக்கூடாது.

(8) மழை காலம், மற்றும் பனி, குளிர்காலம் போன்ற நாட்களில், சலைகளில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக நடக்க வேண்டும்.

(9) குடைபிடித்துக்கொண்டு போக நேர்ந்தால் தனது பார்வையை மறைக்கும்படி முன்புறமாகச் சாய்த்துக் கொண்டு போகாதவாறு, பிடித்துக்கொண்டு போக வேண்டும்.

(10) அவசரமாகப் போகும்பொழுதோ, அல்லது ஏதாவது ஒரு தலைச் சுமையுடன் அல்லது பாரத்துடன் தூக்கிக்கொண்டு நடக்கும்பொழுதோ, அல்லது உடல் நலமில்லாமல் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது மனம் குழம்பித் தடுமாறிய நிலையில் இருக்கும்பொழுதோ, சாலையில் வெகு கவனமாக நடக்க வேண்டும்.

(11) ஓடுகின்ற கார்களை அல்லது வேறு வாகனங்களைத் தொட முயற்சிக்கக்கூடாது.

(12) எதிரே வந்துகொண்டிருக்கும் வாகனம் வருவதற்கு முன்னே, தான் போய்விடலாம் என்று எப்பொழுதும் முயல்வே கூடாது. வாகனத்தின் வேகம் வேறு. மனிதர் நடக்கும் வேகம் வேறு. அதனால், வாகனத்துடன் போட்டி போடக்கூடாது. வாகனத்தைப் போகவிட்ட பிறகு கடப்பதுதான் மிகவும் பத்திரமான

முறையாகும்.

(13) நிற்க வைத்திருக்கின்ற இரண்டு கார்களுக் கிடையிலோ அல்லது நின்றுகொண்டிருக்கும் கார்களுக் குப் பின்னாலோ நடக்கக் கூடாது.

(14) ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்திற்குப் போகவேண்டும் என்று விரும்பினால், மேம்பாலம் அல்லது சுரங்கப் பாதை இருந்தால், அதைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேம்பாலமோ அல்லது சுரங்கப் பாதையோ இல்லாதுபோனால், மிகவும் சுறுசுறுப்பாயுள்ள ஒரு சாலையினைக் கடக்க விரும்புகின்றவர்கள், கீழ்க்காணும் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை நிச்சயம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

(1) பல திசைகளையும் முதலில் சுற்றும் முற்றும் பார்த்து, வாகனங்கள் வருகின்றனவா என்று தெரிந்து கொண்டு, வரவில்லை என்று உறுதியாக அறிந்த பின்னரே, கடக்க முயல வேண்டும்.

(2) சாலையில், வழிகாட்டும் விளக்கின் அமைப்பு இருந்தால், (Light system) பச்சை விளக்கு வரும்வரை காத்திருந்து, அதன் பிறகு தான் கடக்க வேண்டும்.

(3) பச்சை விளக்கைப் பார்த்துப் போகும் பொழுது கடப்பதற்குரிய நடைபாதை காட்டும் கோடுகளுக் குள்ளேதான் நடந்து செல்ல வேண்டும்

அதற்குப் பின்னர், வளைவிலிருந்து (Curve) திரும்பி

வருகின்ற வாகனங்கள் தங்களது பக்கம் வருகின்றனவா என்பதையும் முக்கியமாகக் கவனித்துப் பார்த்து நடக்க வேண்டும்.

(4) பச்சை விளக்கு தெரிந்தபின்னர், போகலாம் என்று முடிவு செய்தபின்னர், உறுதியுடன் முன்னேற வேண்டும். நடு சாலை வரை சென்ற பிறகு, அங்கேயே நின்றுகொண்டு, முன்னே போவதா அல்லது பின்னால் இருந்த இடத்துக்கே வருவதா என்று குழப்பத்துடன் முடிவு செய்யக்கூடாது. வந்தால், கடந்து செல்லத்தான் வேண்டும்.

(5) சாலையின் குறுக்கே நடக்கத்தான் வேண்டும் என்றால் குடுகுடுவென்று அவசரப்பட்டு ஓடக்கூடாது.

(6) சாலையைக் கடக்கும்போது, குறுகிய நேரத்திற்குள் கடந்து செல்கின்ற முறையில்தான், அதாவது நேருக்கு நேராகத்தான் நடக்க (Short Root) வேண்டும். மூலைக்கு மூலை என்பது போல, (ஆற்று வெள்ளத்தில் நீந்தும் ஒருவர் ஒரு பக்கம் குதித்து. நேரே போக முடியாமல், வெள்ளத்தோடே போய், அதிக தூரம் சென்று எதிர்க்கரையை அடைவதுபோல) சரிந்துபோய் கடக்கக்கூடாது.

(7) சாலையைக் கடக்கும்போது, வேறு எந்தயோசனையோ, கற்பனையோ, கவலையோ இருக்கக் கூடாது. சாலையைக் கடக்கிறோம், கடந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்கிற ஒரே நினைவுதான் நினைவில் எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும்.

(8) 'எனக்கு சாலையில் நடக்க உரிமை உண்டு. இது பொதுச் சொத்துதானே' என்று உரிமை பாராட்டி, பெருமையாகப் பேசிக்கொண்டு செல்லக்கூடாது. வாகனம் ஓட்டுவோருக்கும் இதே உரிமை நினைவு வந்து, அவருடன் நீங்கள் மோதிக்கொண்டால், உங்கள் கதி என்ன ஆகும்?

(9) பொது இடங்களில் முன் உணர்வும், பொது அறிவும் உள்ளவாறு நடந்துகொள்ளும் பழக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய கருத்துக்கள், சாலையைக் கடக்கும் போது, மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் மேற்கொள்ள வேண்டிய விதிகளாகும்.

இனி, சாலையில் சைக்கிளில் செல்லுவோர் கடை பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளை காண்போம்.

3. சைக்கிளில் செல்வோர் கவனிக்க

1. தனது சைக்கிளில் பிரேக், பெடல், பெல், சக்கரங்கள் உட்பட சரியான நிலையில் இருக்கும்படி மிகவும் நல்ல முறையில் யாராயிருந்தாலும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. சாலைகளில், சைக்கிள் செல்லுதற்குரிய ஓட்டப் பாதையில்தான் ஓட்டிச் செல்லவேண்டும். அவ்வாறு ஓட்டத்திற்கென்று தனிப்பாதை இல்லாத இடங்களில், சாலையின் நடுவில் செல்லாமலும், மிகவும் ஓரமாகவும்

ஒதுங்கிப்போய் விடாமலும், அனுசரித்துத்தான் செல்ல வேண்டும்.

3. சாலைகளுக்கு உரித்தான விதிகள், சைகை முறைகள் போன்ற அத்தனையையும், சைக்கிள் ஓட்டுவோர் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

4. அதிக நெருக்கமாக வரும் வாகனங்களுக்கிடையே சைக்கிள் ஓட்டுவதற்கு முயலக்கூடாது.

5. சைக்கிளில் முன்னாலோ அல்லது பின்னாலோ ஒருவர் அல்லது இருவரை ஏற்றிச் செல்வது தவறு. அது அபாயகரமான சூழ்நிலை தருவதாகும்.

6. ஒரு கையையோ அல்லது இரு கைகளையும் சைக்கிள் ஓட்டும் பிடிப்பிலிருந்து விட்டுவிட்டு, 'ஆகா எவ்வளவு எழிலாக ஓட்டுகிறார்' என்று எல்லோரும் தன்னைப் புகழ்வார்கள் என்ற நினைப்புடன் ஓட்ட முயலக்கூடாது.

7. நான்கைந்து பேர்களாக சைக்கிள் ஓட்டிச் செல்லும் போது, சாலை முழுவதும் தங்களுக்கே சொந்தம் என்ற நினைவில், சாலை முழுவதும் பரவலாக ஓட்டிச் செல்லக் கூடாது.

8. வேகமாக ஓடும் கார், லாரி, ஆட்டோ ரிக்ஷா போன்ற வாகனங்களை முந்திச் செல்ல முயலக்கூடாது. முந்துவதற்கு நேரம் வந்தால், முறையான விதிகளைப் பின்பற்றித்தான் செல்லவேண்டும்.

9. மிதிக்கும் சக்தி இருக்கும் வரையில்தான் வேகமாக

மிதித்துப் போகலாம். வேகமாகப் போக வேண்டும் என்பதற்காக, ஓடும் லாரி அல்லது காரின் பின்புறத்தைப் பிடித்துக் கொண்டே சைக்கிளில் போகக்கூடாது.

10. எப்பொழுதும் மிதமான வேகம் தேவை. கண்ணை மூடிக்கொண்டு, காட்டுத்தனமாக சைக்கிளை மிதிக்கக்கூடாது.

11. நின்று கொண்டிருக்கும் கார்களுக்கிடையிலே சைக்கிளை ஓட்டிச் செல்லக்கூடாது.

12. ஏற்றம் இறக்கம், மேடு பள்ளம் முதலியவை களைப் பார்த்துத்தான் சைக்கிளை ஓட்ட வேண்டும்.

13. சாலையின் குறுக்கே கடக்க வேண்டும் என்றால், நின்று கவனித்தே கடக்க வேண்டும்.

14. திரும்ப வேண்டிய இடங்களில் (Curve) திரும்பும் பொழுது. அதற்குரிய சைகையைக் காட்டித்தான் திரும்ப வேண்டும்.

15. சைக்கிளில் செயின் மூடியில்லாமல் இருக்கும் பொழுது, கட்டியிருக்கும் வேஷ்ட்டியோ, அல்லது முழுக்கால் சட்டையோ சிக்கிக் கொள்ளாமல் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

16. நடக்கும் பயணிகளுக்கும், வாகனங்களுக்கும் உரிய வழியைக் கொடுத்தே சைக்கிள் ஓட்ட வேண்டும்.

17. இன்னொரு சைக்கிளை முந்தும்போது, வலப்புற மாகப் போய்தான் முந்த வேண்டும்.

18. எப்பொழுதும் குதிகால்கள் பெடலில் இருப்பது போல் வைத்துத்தான் மிதிக்க வேண்டும். முன் பாதங்களால், எழும்பி நின்று குதித்து ஓட்டக் கூடாது. அது சமநிலையை (Balance) இழக்கச் செய்து கீழே தள்ளி விடும்.

19. முழங்கால்களை அகற்றி வைத்துக்கொண்டு ஓட்டாமல், சைக்கிள் குறுக்குக் கம்பிக்கு (Frame) இணையாக வருவது போல முழங்கால்களை வைத்துக் கொண்டு தான் ஓட்ட வேண்டும்.

20. சைக்கிள் ஓட்டும் கைப்பிடியில் (Hand Bar) தோள்கள் உறுதியாக இருக்கும்படியும் முழங்கைகள் விறைப்பாக இருக்கவும் போன்ற அமைப்பில் கைப்பிடி பிடித்தவாறுதான் ஓட்ட வேண்டும்.

21. உடல் நலம் இல்லாமல் இருக்கும்போதோ, அல்லது களைப்பாக அல்லது மனக் குழப்பத்துடன் இருக்கும்போதோ சைக்கிள் ஓட்டக்கூடாது.

22. நன்றாக வயிறார சாப்பிட்ட பிறகும் சைக்கிள் ஓட்டக்கூடாது.

23. சைக்கிளை எங்கேயாவது நிறுத்திவைக்க நேர்ந்தால், கண்ட இடத்தில் நிறுத்திவிட்டுச் செல்லாமல், அதற்கென்று குறிக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்தில்தான் நிறுத்திச் செல்ல வேண்டும்.

24. இரவில் விளக்குடன்தான் சைக்கிள் ஓட்ட வேண்டும்.

இத்தனை விதிகளையும் பின்பற்றுவதுடன்,

தான்போகும் இடத்திற்குப் பத்திரமாகப் போய் திரும்பிவர வேண்டும் என்று எண்ணும் பாதுகாப்பான நினைவுடன்தான் சைக்கிள் ஓட்ட வேண்டும்.

எப்பொழுதும் அவசரப்படுவதும், பதட்டப்படுவதும் கூடவே கூடாது. நிதானமானது, எப்பொழுதும் திடமான மனதையும், நல்ல உடல் வலிமையையும், அருமையான ஆலோசனையையும் அளிக்கும்.

இனி, விரைந்து செல்லும் வாகனங்கள் ஓட்டுபவர்களுக்கு வேண்டிய பாதுகாப்பு முறையினைக் காண்போம்.

4. வாகன ஓட்டுநர்கள் கவனிக்க

பள்ளி மாணவர்களுக்கு வாகனங்கள் ஓட்டுதற்குரிய வாய்ப்பு கிடையாது. ஏனெனில், வாகனங்கள் ஓட்டுவதற்கு 'ஓட்டும் உரிமம்' (Driving License) போக்குவரத்துத்துறை அதிகாரிகளிடமிருந்து தான் வாங்க வேண்டும்.

உரிமம் வாங்குவதற்கு வயது வரம்பு உண்டு. அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் 16 வயது என்று நிர்ணயித்திருக்கின்றார்கள். நம் இந்திய நாட்டில் 18 வயது என்பது விதிமுறை.

என்றாலும், வாகனம் ஓட்டுவதற்குரிய முறையினை ஒரு சிறிது அறிந்து கொள்வது, சாலையில் செல்லும் போது பாதுகாப்பினைப் பெற வழிவகுக்கும்.

1. விரைந்து செல்வதற்காகத் தான் வாகனங்களை

பயன்படுத்துகிறோம். அதற்காக நமது மனோவேகத்திற்கு ஏற்ப, வண்டிகளை ஓட்டிக்கொண்டு போய்விட முடியாது.

2. நாம் போகக்கூடிய சாலையின் மேடுபள்ள அமைப்பு, அங்கே அனுசரிக்கக்கூடிய சாலை விதிமுறைகள், அந்த இடத்தின் இயல்புக்கேற்ப மக்கள் கூட்டம், நெருக்கடி இவற்றை அனுசரித்துத்தான் ஓட்டிச் செல்ல முடியும். ஓட்டிச் செல்ல வேண்டும்.

3. வாகனங்களை ஓட்டுவோருக்கு, நல்ல உடல் திறன், எப்பொழுதும் சலனமடையாத மனநிலை, ஆழ்ந்த மனக்கட்டுப்பாடு, சூழ்நிலையின் அபாயத்தை உணர்ந்து செயல்படும் முன்னறிவு (Anticipation) பதட்டப்படாத தன்னம்பிக்கை அனைத்தும் வேண்டும்.

4. ஓட்டுகின்ற ஒவ்வொருவரும், அந்த வாகனத்தின் அடிப்படை அமைப்புத் தன்மையை தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

5. நினைத்த இடத்தில், நினைத்த நேரத்தில் ஓடும் வாகனத்தை நிறுத்துகின்ற ஆற்றலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

6. அதற்காக, வாகனத்தைத் தகுந்த தரமான நிலையில் சீர்படுத்தி செப்பனிட்டுப் பழுது பார்த்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. 'பிரேக்' அமைப்பு எப்பொழுதும் சரியாக செயல்படும் தன்மையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

8. சாலை அமைப்புக் குறிகள், வளைவு, தரைப்பட

அமைப்புக்கள், ஒருவழிப் பாதை, நின்று கவனித்து ஓட்டும் முறைகளை அறிந்து, அத்துடன் காலநிலை ஒளிநிலை, சாலையின் வெளிநிலை, மக்கள் இயக்கநிலை இவைகளுக்கேற்ப, கவனமாக ஓட்ட வேண்டும்.

9. போதையுடன் ஓட்டுதல், உடல் நலமில்லாத போது ஓட்டுதல், மனக்குழப்பத்துடன் ஓட்டுதல் அனைத்தும், பயங்கர விபத்துகளுக்குப் பாதை வகுத்துவிடம்.

10. வாகனத்தில் ஏறி அமர்ந்தவுடன், 'ஏதோ பெரிய சிம்மாசனத்தில் ஏறி அமர்ந்துவிட்டோம். உலகமே நம் கீழ்தான்' என்ற வெறித்தன்மையில் இருக்காமல், இந்தப் பாதுகாப்பு, தனக்கும், தன்குடும்பத்துக்கும், சமுதாயத்துக்கும் நாட்டுக்கும் உள்ள ஒன்று என்ற நினைவுடன் பத்திரமாகவும் கவனமாகவும் ஓட்ட வேண்டும்.

11. அந்தி நேரங்களில், ஒளி மங்கும் சமயங்களில் தான் அதிக விபத்துக்கள் நேர்வதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. மிகவும் கவனம் வேண்டும்.

12. அந்தி நேரங்களில் அவசரமில்லாமல் ஓட்டுவது நல்லது. பக்கத்தில் உள்ளவர்களோடு ஊர்க் கதைகளைப் பேசி உரையாடிச் செல்வதும், தூக்கம் வந்து, அதை சமாளித்துக் கொண்டு ஓட்டுவதும் பாதுகாப்புக்கு உகந்ததல்ல.

13. நடை பயணிகளையும், மற்ற சைக்கிள், வாகனங்களின் ஓட்டுநர்களையும் மதித்து, அவர்களுக்கும் வழிவிட்டு, பத்திரமாக ஓட்டிச் செல்வது சிறந்த பாதுகாப்பு முறையாகும்.

பொது இடங்களில் பெறவேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகளையும், அதற்குரிய வழிகளையும் இதுவரை கண்டோம். அதேபோல், நாம் வசிக்கின்ற வீட்டில் பெறவேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள் பல உண்டு. அவற்றின் தன்மைகளையும் இனி காண்போம்.

5. இல்லத்தில் பாதுகாப்பு

1. இல்லமும் உள்ளமும்

அவரவர் இல்லம் அவரவர்க்கு அரண்மனை தான். அது, மண் குடிசையோ - மாடமாளிகையோ, எப்படி இருந்தாலும், வாழ்வோருக்கு அதுதானே அனைத்தும்.

ஓய்ந்த நேரத்தில் உட்கார, உண்ண, உறங்க என்று மட்டும் அமையாது, உள்ளத்தின் மறுமளர்ச்சிக்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாக, குடும்பம் எனும் குளிர் சோலையை வளர்க்கும் கோயிலாகத்தான் வீடுகள் அமைந்திருக்கின்றன.

'இல்லங்கள் எல்லாம் பத்திரமான இடங்கள்' என்று சொல்லிக் கொள்ளலாமே தவிர, அவை அப்படித்தான் இருக்கின்றனவா என்று பார்த்தால், பத்திரிகையில் வரும் அன்றாட செய்திகள், அவ்வாறு இல்லை என்று தானே நமக்குச் சொல்லிக் காட்டுகின்றன.

பத்திரிக்கையிலே பிரசுரமாகும் பயங்கர

விபத்துக்களின் பட்டியலில் பாதி இடத்திற்குமேல் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது, வீட்டில் நடக்கும் விபத்துக் கள்தான்.

சமைக்கும்போது தீ, ஸ்டவ், வெடித்து சேலை பற்றி மரணம், விஷம் குடித்த குடும்பம் என்றெல்லாம் திடுக்கிடும் செய்திகளைப் படிக்கும்போது, இல்லங் களும், பாதுகாப்பற்றவைதானா என்று நமது உள்ளங்கள் வருந்துவதும் இயற்கைதான்.

விபத்து நிகழ்ந்ததை எண்ணி வேதனைப்படும் போது, விபத்துக்கள் உண்டாகும் விதங்களையும் புரிந்து கொண்டால், விபத்து நிகழாமல் முடிந்தவரை விலகி வாழலாம். விலக்கியும் வாழலாம். அதற்கு உள்ளத்தின் ஈடுபாடும், ஒழுங்குற வாழும் பண்பாட்டின் மேம்பாடும் தேவைதான்.

2. விபத்துக்குரிய காரணங்கள்

இல்லத்திலே நிகழும் விபத்துக்குரிய காரணங்களாக, நாம் இரண்டினைக் கூறலாம். (அ) சூழ்நிலை (ஆ) மனிதர்களின் தவறுகள்.

அ. சூழ்நிலை: வீட்டிலே விபத்துக்கள் நிகழ்கின்ற இடங்களாக, சமையல் அறை, குளிக்கும் அறை, படுக்கை அறை, மாடிப்படி, வழுக்கல் தரை முதலிய வற்றைக் குறிக்கிறார்கள்.

இவற்றிலே, வழுக்கி விழுதல், இடறி விழுதல்,

காயம் படுதல் போன்ற விபத்துக்கள் நேர்வதற்குரிய காரணமாக இல்லத்தின் சூழ்நிலை சில சமயங்களில் அமைந்து விடுகிறது.

ஆ. மனிதர்களின் தவறுகள்: 'மனிதன் தவறு செய்பவன்தான்' என்ற பழமொழி இருந்தாலும், கவனக் குறைவாலும், அறியாமையாலும்தான் தவறுகளை மனிதர்கள் அதிகம் செய்கின்றனர்.

வேண்டுமேன்றே தவறு செய்பவர்கள். பழிக்குப் பழி வாங்கவேண்டும் அல்லது தன்னையே பலியாக்கிக் கொள்ளவேண்டும் என்ற நினைவுக்கு ஆட்பட்டவர் களாகத்தான் இருக்க முடியும்.

தவறு நேர, பல காரணங்கள் உண்டு. வீட்டில் தலைவராக விளங்குபவர், வேலை செய்யும் அலுவலகத்திற்கும் பணம் திரட்டும் பணிக்குமாக அலையும்போது, குடும்பத்தின் முழுப் பொறுப்பும் அமைப்பும்,. குடும்பத் தலைவியின் மீதே விழுந்து விடுகிறது.

வீட்டிலே சமையல்காரியாக, வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதில் வேலைக்காரியாக, துணிகளை தூய்மைப் படுத்தும் பணியில் சலவைக்காரியாக, துணிகளை பழுதுபார்க்கும் தையல்காரியாக, சில சமயங்களில் மருத்துவம் செய்யும் தாதியாக, மற்றும் தனது பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் போதிக்கும் ஆசிரியையாகவும் ஒரு குடும்பத்தின் தலைவிக்கு பல பொறுப்புக்கள் அனுதினம் விளைகின்றன. அது நமக்கும் தெரியும்.

ஒன்றையொன்றைச் செய்யத் தூண்டும் அவசர காலத்தில் தவறு நேர்வதுண்டு. அந்தத் தவறு சிறிதாகவும் இருக்கும். அதுவே விபத்தாக மாறுவதும் உண்டு.

ஆக, அவசரமும் பதட்ட நிலையும், அறியாமையும் அஜாக்ரதையும் தன்னால் முடியும் என்று முடியாத வேலை ஒன்றைச் செய்யும் போதும் உண்டாகின்ற விபத்துக்களே மிகுதியாக இருக்கின்றன.

இத்தகைய நிலைகளில், இல்லங்களில் உண்டாகின்ற விபத்துக்களை விழுதல் (Falls) காயங்கள்(Burns) விஷப் பொருட்கள், (Poisons) என்று பிரித்துக்கொண்டு உண்டாகும் ஆபத்துக்களைப் பற்றி விரிவாகப் புரிந்து கொள்வோம்.

3. விபத்தும் விதங்களும்

1. விழுதல்: வீட்டிலே நடக்கும் விபத்துக்களினால் உண்டாகும் இறப்புக்களில் 3/4 பாகம் விழுவதினால் விளைபவைதான். அவை எப்படி நிகழ்கின்றன என்று இனி காண்போம்.

1. தனக்கு எட்டாத ஒரு பொருளை எடுப்பதற்காக நாற்காலி அல்லது முக்காலி வைத்து ஏறி, சமநிலை இழந்து, தடுமாறி கீழே விழுதல்.

2. ஏணி மேலே ஏறி நின்று எதையாவது எடுக்கும் போது, தவறி நிலைதடுமாறிக் கீழே விழுதல்.

3. மாடிப்படி தெரியாமல் மாற்றுப் படியில் கால்

வைத்து, உருண்டு கீழே விழுதல்.

4. தண்ணீர் பட்டு பட்டு, தரையானது வழுக்கல் நிறைந்திருக்கும் போது, அதன்மேல் கால் வைத்து உறுதியில்லாமல் சறுக்கி விழுதல்.

5. புல்தரைமீது போகும்போது வழுக்கி விழுதல்.

6. வீட்டில் விரிக்கப்பட்டிருக்கும் சமுக்காளம், பாய் அல்லது கோணி கிழிசலில் கால் மாட்டிக் கொண்டு, போகும் அவசரத்தில் விழுதல்.

7. (குழந்தைகள்) ஒரு பொருளைத் தாண்டிச் செல்லும்போது நிலைமாறித் தடுமாறி விழுதல்.

8. தன்னால் தூக்க முடியாத பொருட்களைத் தூக்கிக்கொண்டு போகும்போது, தன் வசமிழந்து சாய்ந்து விழுதல்.

9. வயதானவர்கள் நடைதடுமாறி கீழே விழுந்து விடுதல்.

இவ்வாறு விழவைக்கும் வாய்ப்புள்ள பகுதிகளை நாம் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் அணுகிச் செய்ய வேண்டும். அதற்கு முன்கூட்டி ஆயத்தமாகவே, வேறு சில முறைகளை, கீழ்க்காணும் நிலையில் செய்து பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

1. மேலே ஏறும் போது பத்திரமாக ஏறி இறங்கவும். பாதுகாப்புக்காக பக்கத்தில் யாரையாவது ஏணியையோ அல்லது ஏற உதவும் பொருட்களையோ பிடித்துக்

கொள்ளச் செய்யவும். தன்னை மறந்த நிலையில், மேலே நிற்கும்போது, இருக்கக்கூடாது.

2. குளியலறையின் தரையை அடிக்கடித் தேய்த்து, வழுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், அடிக்கடி சுத்தப் படுத்துதல் அவசியம்.

3. வீட்டுத் தரைப் பகுதிகளையும் வழுக்காமல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

4. வீட்டில் பொருட்கள் கண்ட இடங்களில் இறைந்து கிடப்பதால் தான், தடுக்கி விழநேரிடுவதால், பொருட் களை ஒழுங்காக அடுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.

5. இரவில் நடமாடும் போது, பொருட்கள் கீழே கிடப்பது ஆபத்துதான். ஆகவே, அப்பொழுது கவனமாக நடக்கவேண்டும். தட்டுமுட்டுச் சாமான்கள், மேசை நாற்காலிகள் வீட்டின் ஓரங்களில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

6. எது எது துண்பம் தருமோ, அவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கி, விபத்து நிகழாமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7. தாண்டிப் பழகி, கதவு நிலைகளில் தொங்கிப் பழகும் குழந்தைகளுக்கு விளையாடும் வாய்ப்பினை வெளிப்புற ஆடுகளங்களில் ஏற்படுத்தித் தரலாம்.

அடுத்து, தீப்புண் மற்றும் வெட்டுக் காயங்கள் போன்றவற்றினைப் பற்றி விளக்கமாகக் காண்போம்.

2. காயங்கள்: வீடுகளில் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்

களில் 1/5 பாகம் தீக்காயங்கள் என்று விபத்து அறிக்கைக் குறிப்பு ஒன்று கூறுகிறது.

எரிபொருள், பிராணவாயு, வெப்பம் என்ற மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்து இருக்குமிடத்தில், நெருப்புப் பிடிப்பதற்கான சூழ்நிலை மிக எளிதாக உருவாகிவிடும். ஆகவே இந்த மூன்றும் இருக்கும் இடங்களில், மிகவும் விழிப்புடன், எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

சமைக்கும் போது சேலையில் தீப்பற்றுவது மிகவும் இயல்பாக நடக்கக்கூடிய விபத்தாக இன்றைய வாழ்க்கை முறை அமைந்திருக்கிறது.

1. ஸ்டவ் எரிந்துகொண்டு இருக்கும்போது அதற்குள் மண்ணெண்ணெய் ஊற்ற முயலுகையில், ஸ்டவ் கவிழ்ந்து தீப்பற்றிக் கொள்வது.

2. ஸ்டவ்வுக்கு காற்றடிக்கும் போது, கைத்தவறி கவிழ்ந்து, தீப்பிடித்துக் கொள்வது.

3. குழந்தைகள் தீப்பெட்டியை எடுத்துவைத்துக் கொளுத்திக் கொண்டு விளையாடுவது.

4. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டே புகை பிடித்துக் கொண்டு, அப்படியே தூங்கிப் போய்விடுதல்.

5. தீக்குச்சிகள் மற்றும் அடுப்பெரிக்கும் விறகுக் கொள்ளியை, அனைக்காமல் அப்படியே விட்டுவிடுதல்.

6. கேஸ் அடுப்பு வைத்திருப்பவர்கள், அதற்குப் பக்கத்தில் (Gas) கேஸ் இருக்கும் ஜாடியை வைத்திருத்தல்,

அது பழுதுபட்டிருந்தால், எளிதில் தீப்பற்ற வாய்ப்பு உண்டு.

7. பட்டாசு கொளுத்தி மகிழும் நேரங்களில் தீக்காயப் படுதல்.

8. அடுப்பில் எண்ணெய் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அதன் மீது தண்ணீர் படுதல், அல்லது கொதிகலம் கவிழ்ந்து மேல் விழுதல்.

9. சோறு வெந்து கஞ்சி வடிக்கும் போது, பானை கவிழ்ந்து மேலே ஊற்றி விடுதல்.

இவ்வாறு தீக்காயங்கள் படும்போது, சாமர்த்தியமாக சமாளிக்கத் தேவைப்படுவது முன்யோசனையும் முதலுதவியுமாகும்.

முன் யோசனையும் முதலுதவியும்: உங்களது ஆடையில் தீப்பிடித்துக் கொண்டால், அங்குமிங்கும் ஓடக்கூடாது. அப்படி ஓடினால், ஆடை முழுவதும் தீப்பற்றவும், பொருட்களின் மீது தீ தாவவும் வழி ஏற்படும். ஆகவே, தீப்பிடித்தவுடன் தரையில் படுத்து உடனே புரளவும். உருளவும். கோணி அல்லது கனத்த சமுக்காளம் இருந்தால், அதனைப் போர்த்திக் கொண்டு உருளவும், வேறுயாருக்காவது இந்த நிலை வந்தால், இந்த முறையைத்தான் பின்பற்றச் சொல்லவும்.

தீயால் உண்டாகும் காயங்களை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தோலை பாதிக்காத இலேசான காயம்.

2. தோல் சிவந்து கொப்பளமாகி விடும் காயம்.

3. தோல் வெந்து, பாதிக்கப்பட்டு, உள் தசையும் புண்ணாகிவிடும் காயம்.

தோலைப் பாதிக்காத காயம், தோல் சிவந்து கொப்பளமாகும் காயங்களைப் பற்றி அதிக வேதனையோ விசாரமோ படவேண்டாம்.

ஆனால், மூன்றாவது வகையான தீக்காயம், பெரும் புண்ணாகிப் போவதுடன், ஆட்பட்டவருக்கு அதிர்ச்சி தந்து, சிறுநீர்ப்பை, நுரையீரலைத் தாக்குவதுடன் இரத்த ஓட்டத்தையும் தாக்கி விடுகிறது.

அதனால், முதலில் விபத்துக்குள்ளானவரின் அதிர்ச்சியை போக்கவேண்டும். காயம் பட்டவர்களை மெதுவாகப் படுக்க வைத்து, அவரது துணிகளை பொறுமையாக, அவசரமின்றி அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

துணிகள் நைந்து காயத்துடன் ஒட்டியிருந்தால், துணிகளைப் பிய்த்து எறியக்கூடாது. சுற்றிலும் உள்ள துணிகள் மற்றும் தோலைப் பாதிக்காத முறையில் கத்தரிக்கோலால் வெட்டி எடுக்க வேண்டும்.

அப்பொழுது முதலுதவி என்று பஞ்சுடன் சேர்த்து மருந்து போடக்கூடாது. ஏனென்றால், பஞ்சும் புண்ணுடன் ஒட்டிக் கொள்ள நேரிடும். ஆகவே, 'ஆயின்மென்ட்' இருந்தால் தடவி விடலாம்.

தடவி விடுபவர் கை, நகம் மற்றும் பகுதிகள் அனைத்தும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால்

தீப்புண்கள் வழியாக நச்சுக் கிருமிகள் உடல் உள்ளே புகுந்துவிடும் வாய்ப்புண்டு.

இதற்கு இடையில், டாக்டரை வருவித்திட ஏற்பாடு செய்து விடவேண்டும். இத்தகைய கொடுமை வாய்ந்த தீயின் வாய்படாமல், வீட்டில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையாக வேலை செய்ய வேண்டும்.

தீக்காயம் போலவே, வெட்டுக் காயங்களும் நேர வாய்ப்புண்டு.

1. காய்கறி நறுக்கும்போது கைகளை வெட்டிக் கொள்ளுதல்.

2. காய்கறி வெடடிய அரிவாள்மனையை அப்படியே நிமிர்த்திவைத்து விட்டு அப்புறம் போகும்போது, வீட்டிற்குள் வருபவர் அதனை அறியாது அதன்மேல் இடறிவிழுந்து வெட்டிக் கொள்ளுதல்.

3. கூரிய கத்திகள், இரும்புப் பகுதிகள் முதலியவற்றை வரும் வழியில் அல்லது கண்ட இடங்களில் போட்டு விடுதல்.

4. வயல் மற்றும் மரவேலை செய்பவர்கள் தங்களது மண்வெட்டி, கடப்பாரை, ரம்பம், உளி போன்றவற்றை பாதுகாப்பில்லாத இடங்களில் போட்டு வைக்கும்போது, விளையாடும் குழந்தைகள் அல்லது பெரியவர்கள் அவைகளினால் காயம் அடைய வழிகள் உண்டு.

ஆகவே, காயம் ஏற்படுத்தக் கூடியனவற்றை, ஒழுங்குபடுத்தி, ஒதுக்குப் புறமாக வைக்க வேண்டும்.

7. விஷப் பொருட்கள்

மனிதர்கள் என்றால் நோய் நொடி வரத்தான் செய்யும், வீடு என்று இருந்தால், எலி, கொசு, மூட்டைப் பூச்சி போன்றவை தொந்தரவு தருவதற்காகவே வரத்தான் வரும்.

நோய்களைப் போக்க மருந்தையும், எலி, கொசு, மூட்டைப்பூச்சி போன்றவற்றை ஒழிக்க விஷ மருந்து களையும் வாங்கத்தான் வேண்டும்.

இரண்டும் அவசியம் என்றாலும், அதற்காக இரண்டையும் ஒன்றன் பக்கத்தில் ஒன்றாக வைக்கத்தான் வேண்டுமா! இதையாரும் எண்ணிப்பார்ப்பதில்லை.

அல்லது தெரிந்தாலும் அலட்சியமாக ஒதுக்கி விடுவதுதான் ஏனென்று நமக்குப் புரியவில்லை.

தூங்குவதற்குமுன் மருந்து சாப்பிட மறந்துபோய், நடுச்சாமத்தில், தூக்கக் கலக்கத்தில் மருந்து சாப்பிட முயன்று, மருந்துக்குப் பதிலாக விஷப் பொருட்களைத் தின்று விடுகின்றவர்களும், விஷத்தைக் குடித்து விடுகின்றவர்களும் அநேகம் பேர் உண்டு.

தெரியாமல் தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்குபவர்கள் அதிகம் உண்டு.

இத்தகைய கொடுமை நிகழாமல், குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்கள், தகுந்த ஏற்பாடுகளை கீழ்க்காணும் முறையில் செய்து வைக்கலாம்.

1. மருந்து பொருட்களைத் தனியே வைத்தல்.

2. விஷ மருந்துகளைத் தனியே ஓரிடத்தில் பத்திரமாக வைத்தல், அவை குழந்தைகளுக்கு கைக் கெட்டாத உயரத்தில் வைப்பது நல்லது.

3. வசதியிருந்தால், விஷ மருந்துகளைத் தனியே பூட்டி வைத்துவிடலாம். அதை பெரியவர்கள் மட்டுமே எடுத்து, கையாள வேண்டும்.

4. வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் எவை விஷ மருந்துகள் என்பது நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். முடிந்தால், அதில் பெயர் எழுதி, தெரியும் படி ஒட்டி வைத்திருக்கலாம்.

5. திருட்டுத்தனமாகக் குழந்தைகள் திண்பண்டம் எடுப்பது போன்ற காரியங்களைச் செய்யும்பொழுது தான் இதுபோன்ற அசம்பாவிதங்கள் நேர்ந்து விடுகின்றன.

6. மருந்துகூட, குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மேல் பயன்படுத்தக்கூடாது என்றிருக்கும் காலக் குறிப்பை தெரிந்துதான் சாப்பிடவேண்டும்.

7. தூக்கக் கலக்கத்தில் எதையும் உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

8. உணவைக் கூட, குறித்த காலத்திற்குமேல் பாது காத்து சாப்பிடுவதால், அது விஷத்தன்மை உடையதாக மாறிவிடுகிறது.

9. சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களைத் திறந்து வைத்திருப்பதால், பல்லி, அரணை போன்ற ஜந்துக்கள் விழுந்து, நச்சுத்தன்மையை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

உணவுப் பண்டங்கள் எப்பொழுதும், சுகாதார முறைப்படி, மூடித்தான் வைக்கப்பட வேண்டும்.

10. மேலும், குழந்தைகள் படுக்கையில் தூங்கும்போது, முரட்டுப்போர்வை எடுத்து முகமெல்லாம் மூடிக்கொண்டு தூங்கும்போது, துணி அழுத்தி, மூச்சு முட்டி இறந்துவிடுவதும் உண்டு.

11. குளிர் சாதன அறை (Refrigerater) உள்ளே குழந்தைகள் புகுந்துகொண்டு, தெரியாமல் தாங்களே பூட்டிக் கொண்டு, உள்ளே மூச்சுத் திணறி இறப்பதும் உண்டு.

இதுபோன்ற காரியங்களில் எல்லாம், குழந்தைகளைக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. மின்சாரத் தாக்குதல்கள்

மின்சாரத் தாக்குதல்கள் என்பது கொடுமையானதாகும். விளையாட்டாகவோ, பயிற்சி பெறுவதற்காகவோ, அல்லது சோதனை செய்து பார்க்கலாம் என்றோ, மின்சார சம்பந்தப்பட்ட எந்த வேலையையும் பழக்கம் இருந்தாலன்றி செய்யக்கூடாது.

அவ்வாறு ஏதேனும் செய்ய நேருங்கால், ரப்பர் கையுறைகளையும் ரப்பர் காலணிகளையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஆகவே, ஒளியைக் கொடுக்கும் மின்சாரமானது நம் உயிரைக் குடிப்பதற்கேற்ற வேலைகளில் நாம் இறங்கவே

கூடாது.

மின் விசைத் தாக்குதலும் முதலுதவியும்: மின் விசைத்தாக்குதலுக்கு ஆளான ஒருவரை காப்பாற்ற முயல வேண்டும். எப்படி?

ரப்பர்காலணிகள் அல்லது ரப்பர் கையுறை கொண்டு, அல்லது ரப்பர் பாய் மீது நின்று காக்கலாம், இல்லையேல், மரக்கட்டைகள், காய்ந்த பேப்பர் போர்டு, அல்லது புத்தகம் இவைகள் மீது நின்று, மின் கம்பியை அப்புறப் படுத்தலாம்.

முடிந்தால், அதற்கு முன்னே, மெயினை அணைத்துவிடவும் (off). பாதிக்கப்பட்டவரை, மின் கம்பி தொடர்பிலிருந்து அப்புறப்படுத்திய பிறகு, அவரது துணிகளை நெகிழ்த்தி விடவும்.

சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் அவரைப் படுக்க வைக்கவும்.

வாயைத் திறந்து, நாக்கு உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளாதவாறு, நாக்கை இழுத்து வைக்கவும்.

மூச்சு வரவில்லை என்றால், செயற்கை முறையில் சுவாச முறையை பயன்படுத்தவும்.

அதற்குள்ளே, மருத்துவரை அழைத்துவர ஏற்பாடு செய்யும். முதலுதவி மட்டும் போதும்.

பள்ளி மாணவர்கள் வீடுகளில் பாதுகாப்புடன் வாழ்வதில்தான், அவர்களின் வளமான வருங்காலமே அடங்கியிருக்கிறது. அது, சமுதாயப் பாதுகாப்புக்கே

ஆதாரமாக அமைந்தும் விடுகிறது.

வீட்டுப் பாதுகாப்புதான் முதன்மையானது. அதிலிருந்துதான் நாட்டுப் பாதுகாப்பும் வலிமை பெறுகிறது.

குழந்தைகள் பெற்றோர்களிடமிருந்தே எல்லா வற்றையும் கற்றுக்கொள்ள முயல்வதால், பெற்றோர் களுக்கும் அந்தப் பொறுப்பும் இருப்பதால், பிள்ளை களின் பாதுகாப்புக்கும் ஏற்ற முறையில் வாழ்ந்து காட்டவேண்டும்.

அதற்கேற்ற வகையில் பயன்படுமாறு, சில குறிப்புக்கள் இங்கே தரப்பட்டிருக்கின்றன.

1. தாங்கள் பயன்படுத்துகின்ற பொருட்களின் தன்மையை நன்குணர்ந்து, அதற்கேற்றவாறு வகைப் படுத்திப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

2. இல்லத்தினைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள் வதுடன், வசதிமாக வாழும் வகையில் பொருட் களை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

3. அறியாமையைவிட, அலட்சிய மனப் போக்கும் ஆர்ப்பாட்டமான நடத்தையும்தான் மிக ஆபத்தானதாகும்.

4. ஒழுங்கு முறையாக வாழ்வதை பயபக்தியுடன் போற்ற வேண்டும்.

5. தவறான முறையிலோ அல்லது குறுக்கு வழியிலோ எதையும் கையாளுகின்ற போக்கையும் அசவரத்தன்மையையும் முடிந்தவரை தவிர்த்துவிட

வேண்டும்.

6. கூர்மையான ஆயுதங்களைக் கவனமாகக் கையாளவேண்டும்.

7. தெரிந்தால் செய்யலாம். தெரியாத எந்த செயலையும் தெரிந்தவர் மூலமாகவே அணுகிச் செய்யவும்.

8. பிறருக்கு அறிவுரை தருவது மட்டும் போதாது சொல்பவரே, தானும் செய்கின்ற பண்பாட்டினைப் பெற்றுத் திகழ வேண்டும்.

9. மின்சாரம், விஷ மருந்துகள், இவற்றிடம் மிக எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும்.

6. ஆடுகளத்தில் பாதுகாப்பு

1. ஆடுகளத்தின் பெருமை

உடற்கல்வித் துறையிலே, உன்னதமான இடத்தை வகிப்பது ஓட்டப் பந்தயங்களும், விளையாட்டுப் போட்டிகளுமேயாகும்.

உற்சாகம் தருகிற விளையாட்டு, உணர்வுகளைத் தூண்டுகிறது. மனதிற்கு இன்பமும், இதமும் அளிக்கிறது. சக்தியையும், சாமர்த்தியத்தையும் அளிக்க வல்லது. போராடும் நினைவும், புலிபோலும் செயலும் ஒன்றுக்கொன்று மீறிட, உடலை இயக்கி, ஆளுமை (Personality) பண்பை வளர்க்க வல்லது.

வாழ்வின் வன்முறையிலிருந்தும், வன்மங்களிலிருந்தும் விடுபடவும், ஒருவருக்கொருவர் உரையாடி மகிழவும், சிறந்த குண திசயங்களைப் பெறவும், வாழ்வுக்குப் பயன்படும் அனுபவங்களை அடையவும், வேற்றுமையை மறந்து ஒற்றுமையை வளர்க்கவும், தலைமை ஏற்று நடத்தவும், பிறர் தலைமைக்குத் தலை வணங்கித் தொடரவும், எதையும் தாங்கும் இதயம் பெறவும், சகலவிதமான சூழ்நிலைகளுக்குரிய சந்தர்ப்பங்களை அளிப்பதும் விளையாடும் இடமான ஆடுகளங்களே.

இத்தகைய வீறுமிகுந்த ஆடுகளங்களிலே விளையாடுவோர் கீழே விழவும், அதனால் விபத்து நிகழவும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அவற்றிலிருந்து விடுபடவும் விலகிக் கொள்ளவும் முடியும். அத்தகைய அரிய முறைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு முன்னர், ஆடுகளத்தில் விபத்து நிகழக்கூடிய காரணங்களை முதலில் புரிந்து கொள்வோம்.

2. விபத்துக்குரிய காரணங்கள்

1. பயிற்றுவிப்பாளர்களின் பற்றாக்குறை, அதாவது இருக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ற அளவு, தேவையான அளவு ஆசிரியர்கள் இல்லாமை.

2. சரியாக அமையாத விளையாட்டுக் கருவிகள், குறையுடைய பொருட்களால், குந்தகம் விளைவது இயற்கைதானே!

3. விளையாடுவதற்குரிய வசதிக் குறைவுகள்.

4. முரட்டுத்தனம் நிறைந்த சில மாணவர்களின் ஒழுங்கீனமான நடத்தைகள்.

5. அரைகுறை திறமையும், அலட்டிக்கொள்ளும் செயல் முறையும்.

6. மாணவர்களின் பலம் இல்லாத (பலஹீனமான) உடல் அமைப்பு.

7. செயல்படுகின்ற அந்தந்த விளையாட்டுக்

களிலேயே இருக்கின்ற விபத்துக்கான வாய்ப்புக்கள். (கோலூன்றித் தாண்டுதல், உயரத்தாண்டுதல், போன்ற நிகழ்ச்சிகள்).

மேலே கூறிய காரணங்களுக்கேற்ப, முறையான மாற்றுக் காரியங்களைச் செய்தால், விபத்துக்கள் நிகழாமல், முடிந்தவரை தவிர்த்து விடலாம்.

3. விபத்து நிகழாமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

1. ஆர்வத்தாலும், அளவிலா சக்தி நிறைந்திருப்ப தாலும், மாணவர்கள் விளையாடும்போது, விழுந்து விபத்திற்குள்ளாவது இயல்பாக நடப்பதுதான்.

போதிய கண்காணிப்பாளர்கள், பயிற்சியாளர்கள் பக்கத்தில் இருந்தால் அவ்வப்போது அவற்றினைச் சுட்டிக்காட்டலாம். மீறினால் தேவையான நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் தடுக்கலாம். தண்டிக்கலாம்.

2. தேவையான விளையாட்டு பொருட்களையும், கருவிகளையும், நல்ல தரமுள்ளதாக வாங்கி, அவற்றைத் தக்க முறையில் பராமரித்து வரவேண்டும்.

3. குறிப்பிட்ட விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு முன்னர், இன்னின்ன முறையில் ஆடினால் இன்பமாக இருக்கும், இந்த முறையில் ஆடக்கூடாது என்றவாறு குறிப்புக்களை கொடுத்துவிட வேண்டும்.

இந்த விளையாட்டுப் பற்றிய அறிவினை, மாணவர்கள் வளர வளர பயிற்சியாலும் பழக்கத்தாலும்

அதிகமாக வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

4. பங்கு பெறுகின்ற மாணவர்கள், அந்தந்த விளையாட்டுக்கேற்ற பாதுகாப்புக் கருவிகளை அணிந்து கொண்டுதான் ஆடவேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்திப் பழக்கவேண்டும். (உ-ம்) கிரிக்கெட் ஆடும் முன்னர், அதற்குரிய கையுறை, காலுறை, காலணி, அடிவயிற்றுக் காப்பான் (Abdomon Guard) முதலியவற்றை அணிவது போல.

5. விளையாட்டுக்குரிய முக்கியமான வழிகள் விளக்கப்பட வேண்டும். அதனால், தவறாக ஆடும் முறைகளும், வீணான தகராறுகளையும் தவிர்க்கின்ற நல்ல சூழ்நிலை அமையும்.

6. பெரியவர்கள் விளையாடுகின்ற ஆட்டங்களை, இளையவர்கள் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கக் கூடாது.

7. முடிந்தவரை (மூக்குக்) கண்ணாடி அணிந்து கொண்டு, மாணவர்கள் விளையாடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

8. விளையாடும் மைதானம் அன்றாடம் சுத்தப் படுத்தப்பட வேண்டும். கண்ணாடித் துண்டுகள், கூரிய கட்டைகள், கற்கள், முட்கள் மற்றும் துன்பம் தரக் கூடிய அளவுக்குள்ள பொருட்களை, மைதானத்திலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டும். தாண்டிக் குதிக்கும் மணற் பரப்பில், மேற்கூறிய பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதை அடிக்கடி சோதித்துப் பார்த்து வைப்பது நல்லது.

ஏனெனில், மணற்பரப்பில் கூரிய சிறுசிறு கல், கிளிஞ்சல், முள் போன்றவைகள் நிறையக் கிடக்க வாய்ப்புண்டு.

9. விளையாடப் பயன்படும் பொருட்கள் பழுதாகி இருக்க வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அவற்றை உடனுக்குடன் சரிபார்த்து விடுவது சிறந்த பாதுகாப்பு முறையாகும்.

10. விளையாடும் மைதானம் முழுவதும் மேடு பள்ளங்கள் இல்லாமல் சமன் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

11. குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு விதிகள் பற்றிய ஞானத்தை வளர்த்து விடவேண்டும். அவர்கள் புரிந்து கொண்டுவிட்டால், பாதுகாப்பு முயற்சியில் பாதி அளவு எளிதான வெற்றிதானே!

12. விளையாடும் நேரம் எல்லாம் மிகவும் கவனத்துடனும், பொறுப்புடனும் விளையாடுமாறு தூண்ட வேண்டும்.

இவற்றினைக் கண்காணிக்க, பயிற்சியாளர்களுக்குத் துணையாக, அணித் தலைவர், குழுத் தலைவர், வகுப்புத் தலைவர் மற்றும் மாணவர் தலைவர் இவர்களின் பணியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மாணவர்களை, விளையாடும் ஆடுகளப் பகுதியிலே, ஆட வைப்பது பெரிதல்ல. அவர்களை ஆட்டத்தில் நிதானம் இழக்காமல் விளையாடச் செய்வதுதான் மிகவும் பெருமுயற்சிக்குரிய காரியமாகும்.

7. உள்ளாடும் அரங்கத்தில் பாதுகாப்பு

உள்ளாடும் அரங்கம் அல்லது விளையாட்டு மண்டபம்(Gymnasium) என்று அழைக்கப்படும் இவ்விடத்தில், பனி, மழை, குளிர் போன்ற இயற்கையின் எதிர்ப்பையும் சமாளித்து, விளையாடுதற்கேற்ற வழி ஏற்படுத்தித் தந்து ஊக்குவிக்கும் உயர் பண்பைக் காணலாம்.

விளையாட்டுக்களில் நேர்கின்ற விபத்துக்களைவிட, இடம் குறுகியதாக, நான்குபுற சுவர்களுக்கு மத்தியில் பலர் கூடி விளையாடும்போது, எதிர்பாராத இடர்கள், நேர்வது இயல்புதான். அதை முன்னரே எதிர்பார்த்து, அதற்கேற்ப நடந்து கொள்வதில்தான் புத்திசாலித்தனம் அடங்கியிருக்கிறது.

ஆகவே, உள்ளாடும் அரங்கத்தில் விபத்து நேராமல் தடுத்துக் கொள்ளும் தக்க நடவடிக்கைகளும், தற்காப்பு முறைகளும் என்னவென்று இனி தெரிந்துகொள்வோம்.

1. உள்ளாடும் அரங்கத்தின் தரைப்பகுதிகள் வழுக்காமல் இருப்பதுபோல் எப்பொழுதும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. இடம் குறுகியதாக இருப்பதால், விளையாட்டுக் கருவிகளை ஆங்காங்கே சுவற்றிலும் தரையிலும் பதித்து

வைத்திருக்க வேண்டிய அமைப்பு இருக்கும். அதனால், ஏதாவது கம்புகளோ அல்லது சாதனங்களோ துருத்திக்கொண்டு வெளியே வைக்கப் பட்டிருந்தால், (அதாவது இரும்புக் குழாய், மின்கலக் கருவிகள் போன்றவை) அவைகளை மூடி, மெத்தை போன்ற கயிற்றால் கட்டி, இடித்தாலும் மெத்தென்று இருக்கும் வகையில் ஏற்பாடு செய்து வைக்க வேண்டும்.

3. கண்ட கண்ட இடங்களில் விளையாட்டுக் கருவிகளைப் போட்டு வைக்காமல், தேவையான விளையாட்டுக் கருவிகளை வேண்டும்போது எடுத்துப் பயன் படுத்திவிட்டு, தேவை முடிந்ததும் பாயாக இருந்தால் உடனே சுருட்டிவைத்து, மற்ற ஏதாவது பொருளாக இருந்தால், அதற்கென்று உரிய இடங்களில் ஒதுக்கி வைத்து விடுவது நல்லது.

4. வருவோருக்கும் போவோருக்கும் போகவர வழி இருக்குமாறு, அரங்க அமைப்பு விளையாட்டு முறைகள் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5. விளையாடும் பகுதிகளில் எல்லாம், நன்றாக வெளிச்சம் வரும்படி சுற்றிலும் விளக்குகள் பொருத்தியிருக்க வேண்டும்.

6. குளியல் அறை, சாமான்கள் அறை, மண்டப அறைகள் எல்லாம் தூய்மையுடன் விளங்குமாறு கண்காணித்து வரவேண்டும்.

7. குழப்பம் நேராமல், ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் ஒவ்வொரு இடம் என்ற ஓர் உணர்வை ஊட்டுவதுபோல

தொடர்ந்து அவற்றைக் காக்கின்ற தன்மையும் கண்காணிப்பும் வேண்டும்.

8. இடம் அளவில் சிறுத்து, வரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையில் அதிகமாக இருந்தால், எல்லோரையும் ஒரே சமயத்தில் விளையாடவிடாமல், இரு குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒரு குழு ஆடும்போது, மறு குழுவை வேடிக்கைப் பார்க்க வைத்து, பிறகு அவர்களுக்கும் அடுத்து வாய்ப்பு வருவது போன்று தந்தால், நெருக் கடியும், அதன் காரணமாக விளையும் இன்னலையும் தடுத்தாட் கொள்ளலாம்.

9. முறையான கண்காணிப்பு முறையுடன், பயிற்சி யாளர்களின் ஆழ்ந்த ஒத்துழைப்பும் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

10. உள்ளாடும் அரங்கத்தில் நடந்து கொள்ளும் முறையினை எல்லாம், விதிமுறைகளாகத் தொகுத்து, அறிவிப்புப் பலகையில் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

அதில் செய்யத் தகுந்தன, செய்யத் தகாதன என்பவற்றையும் குறித்துக் காட்டலாம்.

11. அரங்கத்திற்குள் வரும் மாணவர்களுக்கு விளையாடி வெற்றிபெறுவது ஒன்றுதான் நோக்கமல்ல என்பதையும், **விளையாட்டு என்பது மகிழ்வு பெறத்தான். விளையாட்டு என்பது சிறந்த பண்பாட்டை வளர்க்கத்தான். விளையாட்டு மூலம் சிறந்த பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறத்தான்** வருகிறோம் என்கிற நல் உணர்வை ஊட்டுவது மிகமிக அவசியமாகும்.

8. நீச்சல் குளத்தில் பாதுகாப்பு

1. நீச்சலும் நீச்சல் குளமும்

"நீறில்லா நெற்றி பாழ், நெய்யில்லா உண்டி பாழ், ஆறில்லா ஊருக்கு அழகு பாழ்" என்று ஔவைப் பிராட்டியார், அழகுபற்றிக் கூறவந்த போது, பாடிச் சென்றிருக்கிறார்.

ஊருக்கு அழகு ஆறு என்றதுபோல, ஏரி, குளம், ஊருணி மற்றும் இயற்கையான நீர்த்தேக்கப் பகுதிகள் கிராமப் புறங்களில் இருந்தன. மக்கள் அவற்றில் நீந்திக் களித்து நிதமும் இன்பம் அடைந்தனர்.

"நீச்சல் பயிற்சியானது உடலுக்கும், மற்றும் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்துக்கும் ஆற்றலும் வலிமையும் தருகின்ற சிறந்த பயிற்சி" என்று எல்லோராலுமே ஏகோபித்துப் பாராட்டப்படும் சிறப்பினைப் பெற்றதாகும்.

மேலே குறித்த இயற்கை நீர்த் தேக்கங்கள் இல்லாதபோது, நகரவாழ் மக்கள், செயற்கையான நீர்த் தேக்க முறையை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, இந்த நீச்சல் பயிற்சியின் பயன்களையெல்லாம், தாங்களும் பெற முயன்றார்கள். அந்த ஆன்ற முயற்சியின் விளைவால்தான், நீச்சல் குளங்கள் (Swimming pools) நாடு நகர மெங்கும் தோன்றின.

நீச்சல் குளங்கள் அமைக்கும் முறையில் நிர்மாணித்தவர்கள் மூன்றுவித அமைப்பினில் உருவாக்கினார்கள்.

அமைந்திருக்கும் நீச்சல் குளத்தில், தண்ணீரை நிரப்பி சில நாட்கள் கழிந்த பிறகு, அவற்றை வடித்து நீக்கிவிட்டு, புதிய தண்ணீரை இட்டு நிரப்புவது, இந்த இடைக் காலத்தில், 'பாசகம்' (Chlorine) என்னும் மருந்தினை இட்டுத் தூய்மைப்படுத்துவார்கள். இதனை **நீர் நிரப்பி நீக்கும் நீச்சல் குளம்** என்று கூறலாம்.

அடுத்தது, நீச்சல் குளம் அமைந்திருக்கும் முறையில் ஒருபுறம் இருந்து தண்ணீர் வந்து குளத்தில் இருந்து, அந்த நீரோட்டத்துடனேயே வெளியேறிப் போய் விடுகின்ற அமைப்பு. இதில், நீரோட்டம் இருந்து கொண்டே இருப்பதால், என்றும் தண்ணீர் தூய்மையாகவே இருக்கும்.

மூன்றாவது வகை நீச்சல் குளத்தில், தண்ணீர் அதேதான். தூய்மையாக வந்த தண்ணீர், பயன் படுத்தப் பட்ட பிறகு குழாய் மூலம் வெளியே கொண்டு போகப்பட்டு, அங்கே தூய்மையுறச் செய்து, மீண்டும் அதே நீரை சுத்தமாகக் குளத்தில் விடுதல். இது 'நீர் சுற்றோட்ட முறை' என்பதாகும்.

இவ்வாறு அமைக்கப்படுகின்ற நீச்சல் குளங்கள் வெளிப்புற நீச்சல் குளம், உள்ளக நீச்சல் குளம் (Out door and in door Swimming Pool) என இருவகைப்படும்.

இத்தகைய செயற்கை முறையில் அமைந்த நீச்சல் குளங்களில், ஒழுங்கு முறையுடன் நடந்துகொண்டால் தான், தண்ணீரும் தூய்மையாக விளங்கும். பலருக்கு பல்வேறு விதமான நோய்களும் வராமல் இருக்கும். அத்துடன், விபத்துக்களும் நிகழாமலும் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆகவே, நீச்சல் குளங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும், எந்தெந்த பாதுகாப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று இனி காண்போம்.

8. நீந்தும்போது நிகழும் விபத்துக்கள்

1. நீந்தத் தெரியாமலேயே, நீச்சல் குளம் அல்லது ஆறு, குளம், ஏரி, கடல் போன்ற பகுதிகளிலும் இறங்கி நீந்த முயலுதல்.

2. நீந்தத் தெரிந்தும், ஆழத்திற்குள் போய் சிக்கிக் கொள்ளுதல்.

3. நெடுந்தூரம் தனியே நீந்திப் போய், மீண்டும் கரைக்குத் திரும்பிவர முயலும் போது, இயலாமல் களைத்துப் போய், தண்ணீருள் மூழ்கி விடுதல்.

4. பிறர் மெச்சிப் புகழ வேண்டும் என்பதற்காக அபாயகரமான நீர்ப் பகுதிகளுக்குத் துணிந்து சென்று, மீளமுடியும் என்று வீரம் பேசி செயல்படுதல்.

5. யாரும் துணையில்லாமல், ஆழ நீர்ப்பகுதியில் நீந்துதல்.

6. மேலேயிருந்து தண்ணீருள் குதிக்கும் போது, சுவற்றில் அல்லது உள்ளே பதித்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருட்களின் மீது மோதி, அல்லது அடித்தரை பாகத்தில் மோதி, மண்டை உடைந்து விடுதல்.

7. அல்லது அதனால் உள்ளுக்குள்ளேயே மூர்ச்சையாகிப் போதல்.

8. அல்லது கை கால் செயலிழந்து விடுதல் அல்லது கழுத்து முறிந்து போதல்.

9. தவறாகக் குதித்து, அடிவயிறு அடிபட்டு, உள்ளுறுப்புக்கள் தடுமாறி, இயங்காமல் போய்விடுதல்.

10. பிறர் தண்ணீரில் மூழ்கும் போது, அவரைக் காப்பாற்றத் தனியாகப் போய், மாட்டிக் கொண்டு, மீள முடியாமல், அழுந்தி விடுதல்.

11. தண்ணீரில் ஒருவரை தலைமுழுக மூழ்கியபடி, எவ்வளவு நேரம் தாக்குப் பிடிக்கிறார் என்று பந்தயம் கட்டி விளையாடும்போது, அதுவே வினையாகிவிடுதல்.

பொதுவாக நீந்தும்போது, மேலே கூறிய நிகழ்ச்சிகளால்தான் விபத்துக்கள் நேர்கின்றன. நீச்சல் குளங்களில் உள்ளது போலவே, இயற்கையான நீர்த் தேக்கங்களிலும், நீர்ச்சுழி, நீரின் வேகம், ஆழம், கீழே பாசிகள் போன்ற புதர்ப்பகுதிகள், சேறுகள் இருக்கும். இவற்றைப் புரிந்துகொண்டு பாதுகாப்புடன் நீந்தி மகிழவேண்டும்.

3. நீச்சல் குளத்தில் இறங்குவதற்கு முன்

1. வயிறு நிறைய உண்டுவிட்டு, நீந்தச் செல்லக் கூடாது.

2. உடல் நலிவுற்று அதாவது உடல்நிலை சரியில்லாதபோதும், களைப்பாக இருக்கும்போதும், மனநிலை சரியில்லாத போதும் நீந்தக்கூடாது.

3. தோல்வியாதி உள்ளவர்கள், மற்றும் கண் நோய், காதுநோய் உள்ளவர்கள், சளி பிடித்தவர்கள், சேற்றுப்புண் உள்ளவர்கள், தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள் யாரும் நீச்சல் குளத்தில் இறங்கவே கூடாது. (அவர்களை அனுமதிக்கவே கூடாது).

4. வெட்டுப்புண், மற்றும் உடலில் காயம் உடையவர்கள் நீச்சல் குளத்தில் இறங்கக் கூடாது.

5. பெண்கள் தங்களது மாதவிடாய் காலங்களில், நீச்சல் குளத்தில் நீந்தக் கூடாது.

மேலே கூறிய வகையினர் மட்டும் வரவேண்டாம் என்று கூறியவுடன், வருபவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்றும் காண்போம்.

1. நீச்சல் குளத்திற்கு வருபவர்கள் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வரக்கூடாது தண்ணீர் கெட்டுவிடும் என்பதால், சவுக்காரம் அல்லது சீக்காய் போட்டு முதலில் குளித்த பிறகுதான், குளத்துள் இறங்க வேண்டும்.

2. தண்ணீரில் இருக்கின்ற பொழுது, சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு தோன்றுவது இயற்கைதான். அதனால், பலர் பயன்படுத்துகின்ற நீச்சல் குளம் பாழாகிப் போய்விடும் என்பதால், நீச்சல் குளத்தில் நுழைந்து குளிக்குமுன், கழிவறைகளுக்குச் சென்று வந்துவிட வேண்டும்.

3. குளித்துவிட்டு நீச்சல் குளம் நோக்கி வரும்போது, வருவதற்கென்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நச்சுத்தடை கரைசல் கலந்த நீரின் வழியேதான் நடந்துவர வேண்டும்.

4. தூய்மை தரும் துப்புரவு விதிகளை நீச்சல் குளத்திற்கு வெளியிலிருந்தே கடைபிடித்துவர வேண்டும். நீச்சல் குளத்துள் மட்டுமே ஒழுங்குவிதி இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை. உள்ளும் புறமும் கட்டாயம் கடைபிடிக்க வேண்டியது ஒழுங்கு முறைகள்தான்.

5. நீந்தும் ஆசையில் தனது உடைகளை, உடைமைப் பொருட்களை, ஆங்காங்கே வீசி எறிந்து விட்டு வரக்கூடாது. அதற்கென்று உரியவரிடம் சென்று, பொருட்களை பாதுகாப்பாக ஒப்படைத்து விட்டுத்தான் வரவேண்டும்.

இனி, நீந்தும்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய முறைகளைக் கவனிப்போம்.

6. நீந்தும்போது மேற்கொள்ளும் ஒழுங்கு முறைகள்.

1. நீச்சல் குளத்தில், குறிப்பிட்டிருக்கும் நேரங்களில் தான் நீந்த வேண்டும்

2. தனியே போய் நீந்துவதைத்தவிர்த்து, துணையாகப் பிறருடன்தான் நீந்த வேண்டும்.

3. அரைகுறை நீச்சல் பயிற்சி உள்ளவர்கள், ஆழமற்ற பகுதியில் தான் எப்பொழுதும் நீந்த வேண்டும்.

4. நீந்திக் கொண்டிருக்கும்போது, தண்ணீரில் யாரும் எச்சில் உமிழவோ, மூக்குச் சிந்தவோ, காறி உமிழவோ கூடாது. அதற்கென்று குளத்தின் ஓரங்களில் அமைக்கப் பட்டிருக்கும் அழுக்கு நீரிச் சாக்கடைகளைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. வசதியும் வாய்ப்பும் இருந்தால், நீந்துவோர் தம் தலைக்கு நீச்சல் குல்லாய் அணிந்து கொள்வது நல்லது.

6. நீச்சல் பயிற்சியாளர்கள் கூறுகின்ற அறிவுரையின் படி தான் நீந்த வேண்டும்.

7. நீச்சல் குளத்துக்குள்ளே ஒருவருக்கொருவர் முரட்டுத்தனமாக அமுக்கிக் கொண்டோ, சண்டை போட்டுக்கொள்வது போலவோ விளையாடக்கூடாது.

8. மூச்சுத் திணறும் வகையில் தண்ணீரை முகத்தில் அடித்துக்கொள்வது கூடாது.

9. பயிற்சியாளர்களும் பாதுகாப்பாளர்களும் கவன

மாக மேற்பார்வையிட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, வீண் பேச்சு கொடுத்துக்கொண்டு, அவர்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பக்கூடாது.

10. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குமேல், தண்ணீரில் இருக்கக் கூடாது.

5. நீந்தி முடிந்தவுடன்

1. நீந்தி முடித்து நீச்சல் குளத்தைவிட்டு வெளியேறி வந்தவுடன், முன்னர் குளித்த நீர்த்தாரைகளில் மீண்டும் நீராடி, தன் மேல் படிந்துள்ள பாசகம் போன்ற பொருட்களால், நிகழும் எரிச்சல் போன்ற தன்மையை நீக்கிய பிறகே உரிய ஆடையை அணிய வேண்டும்.

2. ஆடை அணிவதற்கென்று உள்ள அறைகள் குறைந்த எண்ணிக்கையில் இருக்கும் என்பதால், உள்ளே வீணே காலம் கழிக்காமல், சீவி சிங்காரம் செய்யாமல், விரைந்து வெளியே வரவேண்டும்.

நீச்சல் ஒரு பயன் மிகுந்த பொழுது போக்காகும். அதில் விபத்து நேருகின்றதென்றால், அது நமது அறியாமையாலும், அவசர புத்தியினாலும், அலட்சியப் போக்கினாலும் மட்டுமே நிகழ்வதாகும்.

6. நீச்சல் விபத்தும் முதலுதவியும்

6. நீரில் மூழ்கியவர்களுக்கு சுவாசம் விடுவது இழுப்பது எல்லாம் மிகவும் கஷ்டமாகவே இருக்கும்.

அந்த நேரத்தில், செயற்கை சுவாசத்தின் மூலம் உதவி செய்வதால், இயற்கையான இயக்கம் பெறும் வரை இதமாக இருக்கும்.

அந்த வகையில், செயற்கை சுவாச முறையினை 2 பிரிவாக விளக்கிக் கூறுவார்கள்.

1. வாய்க்கு வாய் முறை (Mouth to Mouth)

2. முதுகுப்புறம் அழுத்திவிடும் முறை (Back Pressure Hip Lift)

1. வாய்க்கு வாய் முறை: எல்லோராலும் தற்காலத்தில் ஏற்றுக்கொண்ட முறையென்று இதனையே கூறுகின்றார்கள்.

வாய் மூலம் வாய் வழியாகக் காற்றை உள்ளே செலுத்தி, உள்ளே நுரையீரல்களை இதமாக இயங்கத் தூண்டும் இந்த முறையை, கீழே விளக்கமாகக் காண்போம்.

நீரில் மூழ்கியவரை முதலில் மல்லாந்து படுக்க வைத்து முகத்தை சற்று உயர்த்தி வைப்பதுபோல், வைக்கவும்.

வாய்க்குள்ளே இருக்கும் தண்ணீரை அல்லது சளியை, அல்லது வாந்தி எடுத்திருந்தால் வெளியே வந்திருக்கும் உணவை, துணியால் துடைத்துவிட வேண்டும்.

பிறகு, அவரது முகவாயை நன்கு உயர்த்தி அவரது நுரையீரல்களுக்குக் காற்றுப் போவதுபோல, ஊதுவதற் கேற்ற வகையில் உயர்த்த வேண்டும்.

அவரது மூக்கினை வருடி, கட்டை விரலால் சற்று அழுத்தியவாறே, ஊதுபவர் நன்றாக மூச்சை இழுத்துத் 'தம்' பிடித்துக் கொண்டு, மூழ்கியவர் நுரையீரலுக்குள்ளே காற்று போவதுபோல, வேகமாக ஊத வேண்டும்.

இவ்வாறு ஊதும்போது அவரது மார்பு உயர்வது போல ஊத வேண்டும். அப்படி உயரும்போது ஊதுபவர் தனது வாயை எடுத்து விட்டு, அவர் மூச்சை வெளியேவிட வாய்ப்புத் தர வேண்டும்.

இவ்வாறு 1 நிமிடம் வரை ஊதிவிட்டு, பிறகு 3 வினாடிகளுக்கு ஒருமுறை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து ஊதவேண்டும்.

பெரியவர்களாக இருந்தால், ஒவ்வொரு மூன்று வினாடிக்கு 1 முறை வேகமாகவும், குழந்தையாயிருந்தால், ஒவ்வொரு இரண்டு அல்லது 2 வினாடிக்கு 1 முறை மெதுவாகவும், இதமாகவும் ஊதிக்காற்றைத் தந்து, சுவாசப் பயிற்சியைத் தரவேண்டும்.

2. முதுகுப்புறம் அழுத்தி விடும் முறை: மூழ்கியவரைக் குப்புறப் படுக்க வைத்து, அவரது, தலைக்கருகில் முழுங்காலிட்டு நின்று, அவரது, தோள் பட்டைகளில் முதுகெலும்புக்கு 2 அங்குலத்திற்கு அருகில் இரண்டு புறமும், இரு கை, கட்டை விரல்களையும் வைத்து, முன்புறமாக அழுத்தவும்.

அவ்வாறு அழுத்தும்போது, அழுத்துபவர் உடல் எடை, படுத்திருப்பவர் மீது அழுந்த, அதனால் அவரது நுரையீரலுக்குள்ளே காற்று உள்ளே புகுந்திட வழி

ஏற்படுத்தித் தரும்.

அழுத்துபவர் கவனிக்க: உமது முழங்கைகள் நேராக இருக்க, உடல் எடையுடன் அவரது தோள் பட்டைகளை அழுத்தவும். முன்னும் பின்னும் வேகமாக ஆட்டி அலைக்கழிக்காமல், மெதுவாக அழுத்திக் கொண்டு செல்லவும்.

இவ்வாறு அழுத்திக் கொண்டே பின்புறம் கொண்டு சென்று, மற்ற கை விரல்களை அவரது பக்க வாட்டிற்கு முழங்கைகள் வரை கொண்டு சென்று உடலை தூக்குவது போல, அப்படியே அவரது கைகளுடன் உயரே தூக்கி, பின்னர் மெதுவாக இறக்கி விடவும்.

இந்த அசைப்பால் அவரது மார்புப் பகுதி விரிந்து, காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்புதற்கு ஏற்றதாக அமைய வேண்டும். முடிந்தவரை மெதுவாக மேலே உயர்த்திய பிறகு, முன்போல் கைகளைக் கொண்டு வந்து அழுத்தவும்.

இதிலே உள்ள இரண்டாவது முறை: மூழ்கிய வரைக் குப்புறப் படுத்திட வைத்து, பாதியளவு அவரது இடுப்புப் பகுதியோரம் முழுங்காலிட்டு, அவரது தோள் பட்டைகள் மேல் கைகளை வைத்து, முதுகெலும்புக்கு 2 அங்குலம் பக்கவாட்டில் இருபுறமும் வைத்து, அழுத்துபவர் உடல் எடை முழுதும் பொருந்தும்படி, முன்புறமாகத் தள்ளவும். பிறகுமேதுவாக அழுத்தாமல் விடவும்.

பிறகு, இடுப்புக்குக் கீழே கைகளை விட்டு, இடுப்பு எலும்புகளை மெதுவாகப் பற்றி, உடலை 4 லிருந்து 6 அல்லது 7 அங்குல உயரம் மேலே உயர்த்தவும். இந்த அசைவானது, அவரது மார்புப் பகுதியை விரிக்கவும், புதுக் காற்று உள்ளே புகவும் உதவும்.

இது போன்ற முதலுதவி முறைகளைச் செய்வது மட்டும் போதும் என்று நிறுத்தி விடாமல், மருத்து வருக்கும் சேதி அனுப்பி விடவும். அவர் வர முடிந்தால் இல்லையேல், மூழ்கியவரைக் கொண்டு செல்ல முடிந்தால் இரண்டில் எது எளிதோ, அதை விரைந்து செய்ய வேண்டும்.

பாதுகாப்பு முறையில் காலத்திற்குள் செய்வதுதான் முக்கியம். நேரம் போக்குவது என்பது பாதுகாப்பிலிருந்து வெகுதூரம் ஒதுக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதே அர்த்தமாகும்.

ஆகவே, விரைந்து உதவி செய்வதை கொள்கை யாகவே கொள்ள வேண்டும்.

9. நலம் தரும் பாதுகாப்புக் கல்வி

எங்கு நின்றாலும் எப்படி இயங்கினாலும், சுற்றுப்புற சூழ்நிலையினை முதலில் உற்று நோக்கி, அதன் உரிய தன்மையைப் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு நடந்து கொண்டு, பத்திரமாக வீடு வந்து சேர்வதே புத்திசாலித் தனமாகும்.

அறிவு பெறும் பள்ளியில், அஞ்சாத மனமும் ஆற்றல் நிறைந்த உடலும் இருக்கும் போதே, பாதுகாப்பு முறைகளை பழுதறக் கற்றுக்கொண்டால், அவ்வழி களிலே நடப்போம் என்று உறுதி கொண்டால், அவர்கள் வாழ்வெல்லாம் வளமே பொங்கும்.

அத்தகைய அரிய வாய்ப்பினை நல்கும் பாதுகாப்புக் கல்வியானது, பள்ளியிலே, சாலையிலே, இல்லத்திலே, விளையாடும் மைதானத்திலே, நீச்சல் குளத்திலே எவ்வாறெல்லாம் பயன் பெறலாம், நலமுறலாம் என்ற பாங்கினை, பதமாக எடுத்துச் சொல்கிறது.

அவசரமான உலகத்தில், ஆத்திரம் நிறைந்த அறிவுணர்ச்சியானது, அல்லல் நிறைந்த பாதையையே காட்டும். அந்த நெறிஞ்சிமுள் வாழ்வு முறையை ஒதுக்கி, நலம் தரும் பாதுகாப்புக் கல்வியைக் கற்று, சுய உணர்வுடன், தான் செய்வது இன்னதென விளங்கிச் செய்து, தனக்கும், அடுத்தவருக்கும், சமூகத்திற்கும்

நாட்டிற்கும் தொண்டுகள் பல செய்து பெறற்கரிய இந்த மனிதப் பிறவியின் பயனை முழுதும் பெறும் வகையில் வாழவேண்டும். அதுதானே வாழ்வின் பெரும்பயன்!

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

1. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
2. விளையாட்டுக்களின் கதைகள் I
3. விளையாட்டுக்களின் கதைகள் II
4. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
5. விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
6. விளையாட்டுகளில் வினாடி வினா விடை
7. விளையாட்டு விருந்து
8. விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
9. கால் பந்தாட்டம்
10. கைப் பந்தாட்டம்
11. கூடைப் பந்தாட்டம்
12. வளைபோல் பந்தாட்டம்
13. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
14. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை

(தேசிய விருதுபெற்ற நூல்)

15. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்

16. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்

17. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்

18. எதற்காக உடற் பயிற்சி செய்கிறோம்?

19. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்

20. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்

21. பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்

22. பாதுகாப்புக் கல்வி

23. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்

24. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை

25. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கேள்வி பதில்

26. கிரிக்கெட் விளையாடுவது எப்படி?

27. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?

28. செங்கரும்பு

29. நல்ல நாடகங்கள்

30. நல்ல கதைகள் I

31. நல்ல கதைகள் II

32. நல்ல கதைகள் III

பாதுகாப்புக் கல்வி

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A. M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI