

වාරය - තෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : ගැට හා බැමි වර්ග
-----------------------	-------------------------------------	-------------------------

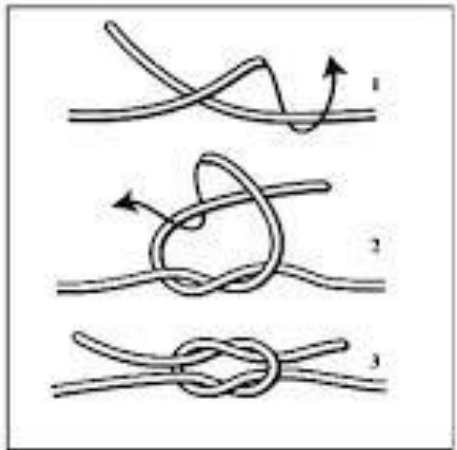
අවට පරිසරය අධ්‍යනය කිරීම , ස්වභාවික සෞන්දර්යාත්මක බව නිරීක්ෂණය කිරීමට හා අභියෝගාත්මක අවස්ථාවලදී එයට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳව හුරුවක් ලබා ගැනීමට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට හැකියාවක් ඇත. ගැට සහ බැමි යෙදීම එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල වැදගත් අංගයකි.

ගැටයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ

- අවශ්‍ය කාර්යයට ඔරොත්තු දිය හැකි ලෙස තිබීම
- අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී පහසුවෙන් ගැලවීමට හැකිවීම

බහුලව යොදා ගැනෙන ගැට සහ බැමි වර්ග.

1. පිරිමි ගැටය

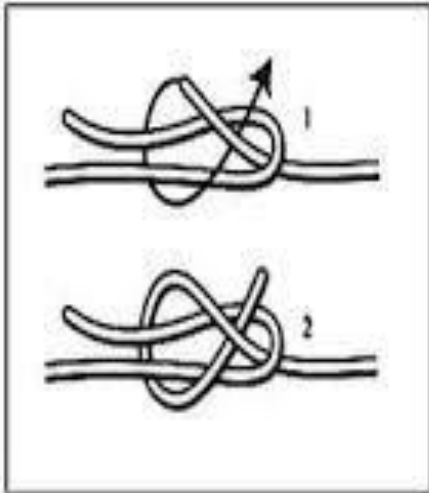


පිරිමි ගැටය
REEF KNOT

- කබ 2ක් එක් කර ගැට සසා ගැනීමට,
- පාර්සලයක් තදවන සේ ගැට සසා ගැනීමට,
- උරමා, වෙළුම් වල අවසානයට,
- ලිස්සන / නොලිස්සන කබ 2ක් එක් කර ගැට සසා ගැනීමට,

පළමු ව ලණු දෙකෙහි කෙළවර දෙක අත් දෙකෙහි තබා ගන්න. දකුණු අතෙහි වූ ලණුව උඩින් වම් අතෙහි වූ ලණුව තබන්න. දැන් දකුණු පැත්තට පැමිණ ඇති ලණු කෙළවර දකුණු අතින් අල්ලා ලණු පොට යටින් ගෙන උඩට ගන්න. ඉන් පසු ව වම් අතෙහි වූ ලණු පොට ආපසු නවා දකුණු අතෙහි වූ ලණු කෙළවර යටින් තබන්න. දැන් දකුණු පැත්තට ලණු කෙළවරක් සහිත ව පුඩුවක් සෑදී තිබේ. දැන් දකුණු පැත්තට පැමිණි ඇති ලණු කෙළවර පුඩුවේ ලණුව මතින් ගෙන ඇතුළට යවා දෙපසට අදින්න. දැන් පිරිමි ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.

2. රුවල් ගැටය



රුවල් ගැටය
SHEET BEND

- කම් 2ක් එක් කර ගැට ගසා ගැනීමට,
- කොඩියේ පහළට යෙදීමට,
- ලිස්සන කම් 2ක් එක් කර ගැට ගසා ගැනීමට,
- ප්‍රමාණයන්ගෙන් සමාන / අසමාන කම් යා කර ගැනීමට,

ගනකමින් අසමාන ලඟු යා කිරීමට රුවල් ගැටය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පළමුවෙන් එක් කම්පයක කෙළවරක් නමා පුඩුවක් ආකාරයට සකසා ගන්න. එම පුඩුව වම් අතෙහි තබා ගෙන අනෙක් ලඟුවේ කෙළවර දකුණු අතට ගන්න. දැන් දකුණු අතෙහි ඇති ලඟු කෙළවර සෑදුණු පුඩුවේ යටින් පුඩුව ඇතුළතින් ඉහළට ගන්න.

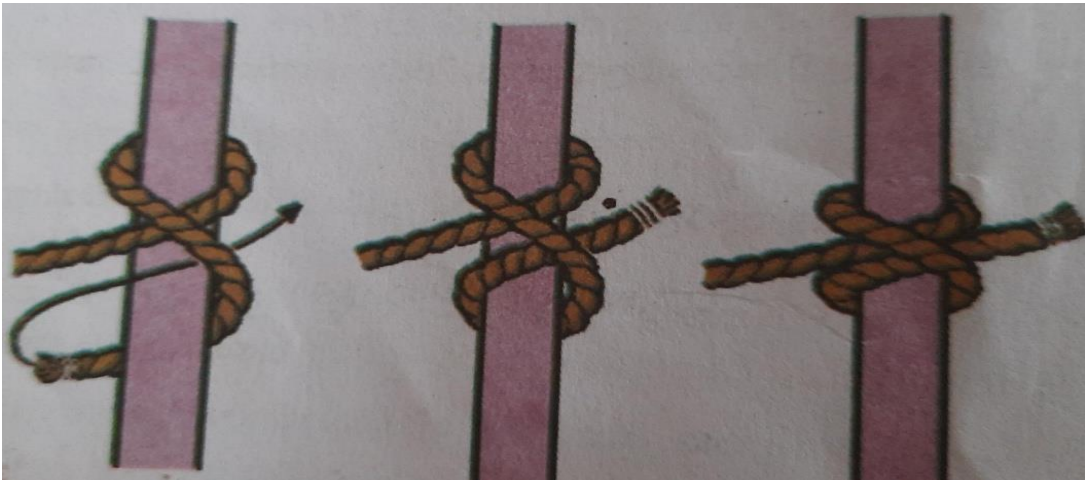
3. නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය



- යමක් තදින් අල්ලා ගැට ගැසීමට
- රෙදි වැලක් ගැට ගැසීමට යොදා ගනියි.
- රෙද්දකට ලඟුවක් ගැටගැසීමට යොදාගනියි.
- ජීවිතාරක්ෂක කටයුතු වලදී වැදගත් වෙයි.

කඹයේ කෙළවරක් ගෙන පුඬුවක් සාදා ගන්න. තමනට අවශ්‍ය තරම් විශාල වන සේ තොණ්ඩුව සකස් කර කඹයේ නිදහස් කෙළවර පුඬුව අතරින් යවා පළමු කඹ කෙළවර වටා දමා නැවත ඇතුළට රිංගවා අඳින්න.

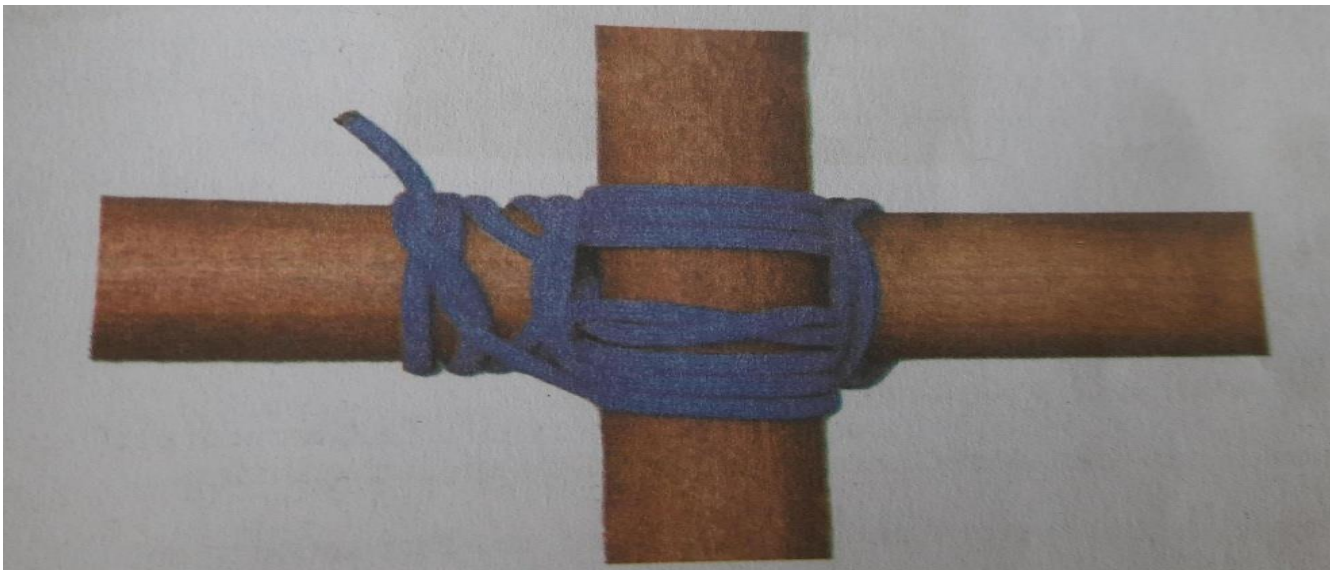
4. කොස්පට්ටා ගැටය



- ලියකට තද වන සේ කඹයක් බැඳ ගැනීමට

සිරස් ව ඇති කණුවක් තෝරා ගන්න. ලණුව අඩියක පමණ පරතරයක් ඇති ව දැකින් අල්ලා ගන්න. (කණුවේ විෂ්කම්භය අනුව අඩියක පරතරය වෙනස් විය හැකි ය) දකුණු අතට ගත් ලණු කෙළවර සිරස් ව ඇති කණුවට පිටුපසින් දකුණේ සිට වමට ගෙන ගොස් වම් අතේ ඇති ලණුව යටින් ගෙන පෙර කරකැවූ වටයට ඉහළින් පෙර පරිදි ම වටයක් කරකවා ගන්න. අවසානයේ දෙවන වරට කරකැවූ වටයේ ආරම්භක ස්ථානයෙන් කණුව සහ එම ලණුව අතරින් ලණු කෙළවර යවා දෙපසට අඳින්න. දූන් කොස් පට්ටා ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.

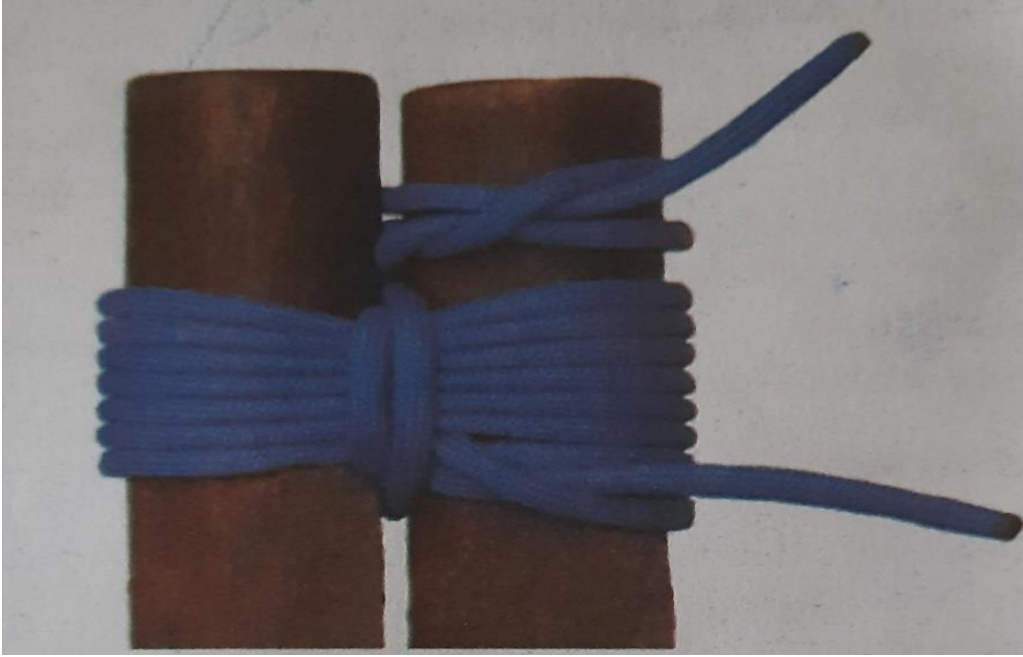
5. හතරැස් බැම්ම



- ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීමට
- සරුංගලයක් සෑදීමට
- වෙසක් කුඩුවක් සෑදීමට

ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීමට යොදාගත හැකි බැම්මක් ලෙස හතරැස් බැම්ම හැඳින්වීමට පුළුවන. පළමු ව ලී කඳන් දෙක කතිරයක ආකාරයට තබන්න. අනතුරු ව කඳන් දෙක එකිනෙක මත තැබූ ස්ථානයට ආසන්නයෙන් යටින් ඇති කොටසට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. ඉන් අනතුරු ව කඳන් දෙක ම හොඳින් හිර වන සේ රූපයේ ආකාරයට වෙළන්න. කොස් පට්ටා ගැටයෙන් වෙළීම අවසන් කරන්න.

6. කතුරු බැම්ම



- ලී කඳන් දෙකක් තදිම බැඳීමට

ලී කඳන් දෙකක් රූපයේ ආකාරයට බැඳීම සඳහා යොදාගත හැකි බැම්මක් ලෙස කතුරු බැම්ම දැක්විය හැකි ය. එක් කොටසකට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. පසු ව කොට දෙක ම අසු වන සේ කඹය තද කරමින් වෙළන්න. මීළඟට කොට දෙක අතරින් වෙළුම් කිහිපයක් යවා කලින් කරන ලද වෙළුම් තද කරන්න. එක් කොටසකට කොස් පට්ටා ගැටය දමා අවසන් කරන්න.

➤ ගැට සහ බැම් යෙදීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- නිවැරදි ව ගැටයක් හෝ බැම්මක් නොයෙදීමෙන් ඒවා පහසුවෙන් බුරුල් වේ.
- ගැටයක් හෝ බැම්මක් ලිහී ගියවිට අනතුරු ඇතිවීමට ඉඩකඩ වැඩිය.
- නිවැරදි ව නොගැසූ ගැටයක් හෝ බැම්මක් අවශ්‍ය වූ විට පහසුවෙන් ලිහා ගැනීමට අපහසුය.
- නිවැරදි ව යෙදූ ගැටය විශාල බරකටද ඔරොත්තු දෙයි.
- අපගේ කාර්යයන් පහසුවේ.

පැවරුම්

1. ගැට සහ බැම් වල තිබිය යුතු ලක්ෂණ මොනවාද ?
2. නිවැරදිව ගැටයක් හෝ බැම්මක් නොදැමූ විට අත් වන ප්‍රතිඵල සඳහන් කරන්න .
3. බහුලව යොදා ගැනෙන ගැට සහ බැම් වර්ග 5 ක් නම් කරන්න.
4. පිරිමි ගැටය භාවිතා කළ හැකි අවස්ථා මොනවාද ?
5. කොස් පට්ටා ගැටය එදිනෙදා ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න .
6. පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී යෙදීමට වඩාත් සුදුසු ගැට හෝ බැම් වර්ගය සඳහන් කරන්න.
 - i) සනකම් අසමාන ලණු යා කිරීමට
 - ii) උරමාවක් දැමීමට
 - iii) බාල්දි කොක්කට දැමීමට
 - iv) ජීවිත ආරක්ෂක කටයුතු සඳහා
 - v) ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා