

પ્રસ્તાવના

પ્રાચીન સમયમાં કુરસદના સમયનો ઉપયોગ કરવા કે મનોરંજન મેળવવા લોકો રમતગમતમાં ભાગ લેતા. ભાગ લેનારની સંખ્યા પણ ઓછી હતી. ધીરે-ધીરે લોકોમાં શારીરિક ક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્ય માટે સભાનતા આવતાં તેમજ વિશ્વ કક્ષાએ રમતોની સ્પર્ધાઓનું મહત્ત્વ વધતાં રમતપ્રવૃત્તિ રોજિંદા જીવનનો ભાગ બનવા લાગી. રમતોમાં ભાગ લેનારની સંખ્યા વધવા લાગી. રમતોમાં વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો તથા તાલીમની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો. રમતોની સ્પર્ધાઓમાં વિજયી થવાની ઘેલછા પણ વધવા માંડી. તેની સાથે-સાથે રમતોમાં નાના-મોટા અકસ્માતોનું પ્રમાણ પણ વધવા માંડ્યું. એક પણ રમત એવી નથી કે જેમાં નાના-મોટા અકસ્માતો થતા ન હોય.

રમત દરમિયાન થતા અકસ્માતો

આપણી કલ્પનામાં પણ ન હોય અને એકાએક (અચાનક) કોઈ ઘટના બને તેને અકસ્માત કહીએ છીએ. અહીં આપણે રમતગમતની પ્રવૃત્તિમાં થતા અકસ્માતોની વાત કરવાની છે.

રમતના ખુલ્લા મેદાનમાં કે જિમ્નેશિયમ હોલમાં, દોડના ટ્રેક પર કે રોડ પર થતી લાંબા અંતરની દોડ (મેરેથોન)માં પડવા-અથડાવવાના અકસ્માતો થતા હોય છે. સ્વિમિંગ પુલમાં ડૂબવાના કે ડાઈવિંગ દરમિયાન ઈજા થવાના અકસ્માત થવાની પૂરી સંભાવના હોય છે. દોડ દરમિયાન ઓવરટેક કરવામાં ધક્કો લાગવો, વિઘ્નદોડમાં વિઘ્ન સાથે પગનું અથડાવવું, ઊંચી કૂદ અને વાંસ કૂદકામાં ટેકાનો વાંસ તૂટી જતાં નીચે પટકાવું, ફૂટબોલ, હોકી જેવી રમતોમાં મેદાનમાં પડેલા ખાડામાં પગ પડવાથી કે એકબીજા સાથે અથડાવાથી પડી જવું, હોકી સ્ટિક અને દડો વાગવો, ક્રિકેટમાં દડો વાગવો, ફિલ્ડિંગ કરતાં ખેલાડીઓનું અથડાવવું કે પડી જવું, જિમ્નેસ્ટિક્સની પ્રવૃત્તિઓમાં રોમન રિંગ, હોરિઝોન્ટલ બાર, પેરેલલ બાર્સ, અનઇવન બાર્સ, વોલ્ટિંગ હોર્સ વગેરે પરથી પડી જવું જેવા અકસ્માતો થતા હોય છે.

અકસ્માતનાં કારણો

અકસ્માત થવાનાં કારણો જાણતા હોઈએ તો સંભવિત અકસ્માતોને અટકાવવામાં મહદંશે સફળ થવાય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ અકસ્માત થવાથી થતી ઈજાઓની સારવાર કરવામાં પણ ઈજા અને અકસ્માતનું કારણ જાણવાથી સરળતા રહે છે. તો આપણે રમત દરમિયાન અકસ્માતો થવાનાં કારણો વિશે જાણકારી મેળવીશું.

(1) મેદાનની બનાવટ :

મેદાનની સપાટી સમતલ ન હોય અથવા તો ઉબડખાબડ, નાના-મોટા ખાડાવાળી હોય ત્યારે ખેલાડી સમતોલન ગુમાવતાં, ખાડામાં પગ આવતાં પડી જાય છે. મેદાન અંકન કરવા માટે મેદાનમાં કાયમી નિશાની તરીકે ઈંટો, લોખંડની પાઈપના ટુકડા જમીનમાં દાટવામાં આવે છે. આ નિશાનોની કિનારીઓ ખુલ્લી હોય તો ઠેસ વાગે કે તેના પર પડતાં ઈજાઓ થાય છે. મેદાનની સપાટી લીસી હોય તોપણ લપસી જવાય છે. મેદાનની હદ રેખાઓની નજીકમાં તારની વાડ કે દીવાલ, થાંભલા કે ઝાડ હોય ત્યારે પણ અકસ્માતો થાય છે.

(2) રમતમાં વપરાતાં સાધનો :

રમતનાં સાધનોની બનાવટ યોગ્ય ન હોય, ટકાઉ ન હોય ત્યારે તૂટવાથી અકસ્માત સર્જાય છે. ક્રિકેટ માટે લેગ ગાર્ડ, આર્મ ગાર્ડ, ચેસ્ટ ગાર્ડ, હેલ્મેટ, બૂટ વગેરે યોગ્ય બનાવટના ન હોય તો આકસ્મિક ઈજાઓ થઈ શકે છે. જિમ્નેસ્ટિક્સનાં સાધનો મજબૂત અને યોગ્ય પદાર્થમાંથી બનાવેલા ન હોય, સાધનોની સ્થિતિસ્થાપકતા યોગ્ય ન હોય, યોગ્ય ઘનતાવાળી કુસ્તી કે જૂડોની મેટ્સ ન હોય ત્યારે પણ અકસ્માતો સર્જતા હોય છે.

(3) ખેલાડીઓના ગણવેશ :

રમત પ્રમાણે ખેલાડીના ગણવેશ ન હોય કે યોગ્ય માપના ન હોય ત્યારે હલનચલન કરવામાં નડતર રૂપ બનતા હોય તોપણ અકસ્માત થાય છે.

(4) શારીરિક સંપર્ક :

ફૂટબોલ, હોકીની રમતમાં દડા પર કાબૂ મેળવવા પરસ્પર વિરોધી ખેલાડીએ અલગ-અલગ દિશાએથી દોડતા આવે ત્યારે એકબીજા સાથે અથડાઈ જવાની પૂરી શક્યતા હોય છે.

(5) ખેલાડીઓમાં કૌશલ્યો તથા નિયમોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન :

નવા ખેલાડીઓ જે-તે રમતનાં કૌશલ્યોથી અજાણ હોય તેમજ રમતના નિયમોની પૂરેપૂરી જાણકારી ન હોય ત્યારે તેઓની રમત જોખમી બની જાય છે. ઘણી વખત જૂના ખેલાડીઓને પણ બદલાયેલા નવા નિયમોની જાણકારી ન હોય ત્યારે પણ રમતમાં ભૂલો કરતાં કે ખોટી રીતે રમતાં અકસ્માત થઈ શકે છે. ચક્ર ફેંક, હથોડા ફેંક જેવી પ્રવૃત્તિમાં કૌશલ્ય પર કાબૂ ન હોય ત્યારે ફીરકી લેતાં પડી જવાની સંભાવના વધારે હોય છે. જૂડો-કુસ્તી જેવી રમતોમાં નિયમ વિરુદ્ધના દાવ અજમાવે ત્યારે પણ અકસ્માત થાય છે.

(6) શક્તિ બહારની ક્રિયાઓ :

પોતાની શક્તિ કરતાં વધારે શ્રમવાળી શારીરિક ક્રિયાઓ કરવાથી અકસ્માત થવાની શક્યતાઓ છે. જેમકે 5 કિમી દોડવાની ક્ષમતા ધરાવનાર 10 કિમીની સ્પર્ધામાં ભાગ લે ત્યારે સ્પર્ધા જીતવા માટે કે પૂરી કરવા માટે પોતાની શક્તિ કરતાં વધુ પ્રયત્નો કરતાં થાકી જાય છે. અશક્તિ આવતાં સમતોલન ગુમાવે અને પડી જતા હોય છે.

(7) હવામાન :

રમતને અનુકૂળ હવામાન ન હોય ત્યારે પણ અકસ્માતો થવાની સંભાવના હોય છે. જેમકે વરસતા વરસાદમાં ઝડપથી દોડવામાં પડવાનું જોખમ વધી જાય છે. બપોરના તડકામાં કે ભેજવાળા અને તડકાવાળા વાતાવરણમાં રમવાથી ડીહાઈડ્રેશન (શરીરમાંથી પાણી ઘટી જવું) અને સનસ્ટ્રોક (લૂ લાગવી) થવાનો ભય વધુ રહે છે.

(8) સાંવેદનિક અસમતુલા :

રમત દરમિયાન ખેલાડી પોતાની લાગણીઓ કે સંવેદનાઓ પર નિયંત્રણ ન રાખી શકે ત્યારે અકસ્માત થતા હોય છે. જેમકે સ્પર્ધા દરમિયાન જીતની બાજી હારમાં પલટાતી જોઈ ખેલાડીઓમાં હતાશા અને ક્રોધ પેદા થતાં તેઓ ઉશ્કેરાઈ જાય છે અને પ્રતિસ્પર્ધી સાથે બદલાની ભાવનાથી પ્રતિબિંબિત ક્રિયાઓ કે યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ અપનાવે ત્યારે અથડામણ થાય છે. કેટલીક વાર અતિ ઉત્સાહમાં પણ ભાન ભૂલી નિયમની વિરુદ્ધ રમત રમવાથી અકસ્માત થાય છે.

અકસ્માત નિયંત્રણના સર્વમાન્ય ઉપાયો

જો રમતો રમતાં અકસ્માતો થતા રહે અને તેને અટકાવવાના પ્રયત્નો કરવામાં ન આવે તો ખેલાડીઓને રમત દરમિયાન ઈજાઓ થાય અને તેની રમત નિરસ બની જશે જેથી તે રમતમાં પોતાનો શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરી શકશે નહિ. ઈજાઓને કારણે કેટલીક કાયમી ખોડ આવે કે ઈજા ગંભીર હોય તો મૃત્યુ પણ થાય. આથી ઈજાઓને જન્માવનાર અકસ્માતો અટકાવવાના ઉપાયો વિચારવા જોઈએ. રમતગમત સાથે સંકળાયેલ ખેલાડી, કોચ, રમત-આયોજકો વગેરે અકસ્માતોના અટકાવની જાણકારી ધરાવતા હશે તો રમતના મેદાનમાં થનાર સંભવિત અકસ્માતોને અટકાવી શકાશે અથવા તો ઈજાઓની તીવ્રતા નહિવત્ બનાવી શકાશે.

અકસ્માતો થવાનાં કારણોને જો દૂર કરીશું તો અકસ્માતો થવાની સંભાવના ઘટશે. આપણે અગાઉ અકસ્માત થવાનાં કારણો વિશે સમજ મેળવી છે. તેનો ઉપયોગ સંભવિત અકસ્માતો અટકાવવામાં કરીશું.

(1) મેદાનોની બનાવટ અને જાળવણી :

રમતોનાં મેદાનો સમતળ સપાટી ખાડા વગરની, કાંકરા વગરની, સપાટી ભીની થાય તોપણ લપસણી ન બને તેવી બનાવવી. જરૂર પડે પાણીનો છંટકાવ કરવો, રોલર ફેરવવું. મેદાનની હદ રેખાની નજીકમાં તારની વાડ, દીવાલ, થાંભલા કે ઝાડ વગેરે ન હોય. ઘાસવાળા મેદાનનું ઘાસ યોગ્ય રીતે કપાયેલું રાખવું. વધુ પડતું પાણીવાળું ન હોય, બારીકાઈથી અવલોકન કરી નાના-મોટા ખાડા પડી ગયા હોય તો તે પૂરીને સમતલ બનાવવું કાયમી નિશાનો (ઈંટ, પથ્થર, લોખંડની પાઈપ વગેરે) જમીનમાં યોગ્ય રીતે દાટવા જેથી ચાલતાં કે દોડતાં ઠેસ ન વાગે. નિયમિત રીતે મેદાનની જાળવણી કરવી, ઢોર-પશુઓ મેદાનમાં ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું જો આવી કાળજી લેવાશે તો મેદાનને કારણે થતા અકસ્માતો અટકાવી શકાશે.

(2) યોગ્ય સાધનોનો ઉપયોગ :

જે રમતોમાં જે-જે સાધનોનો ઉપયોગ થતો હોય તે સાધનો પ્રમાણભૂત માપના તથા મજબૂત, ટકાઉ અને ઊંચી ગુણવત્તાવાળાં વાપરવા. ખેલકૂદનાં કે જિમ્નેસ્ટિક્સનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તેમની મજબૂતાઈ તથા આકાર (સપાટી)ની ચકાસણી કરવી. જૂડો અને કુસ્તી માટેનાં ગાંઢલા (મેટ્સ) યોગ્ય ઘનતાવાળા પસંદ કરવાં તથા મેટ-એરિયાની બહાર પૂરતી ખુલ્લી કોઈ પણ જાતની અડચણ ન હોય તે જોવું. સામાન્ય અને સસ્તાં સાધનો આર્થિક દૃષ્ટિએ સારાં લાગે પરંતુ ખેલાડી માટે ગંભીર અકસ્માતનું કારણ બને છે. આથી પ્રમાણભૂત અને મજબૂત સાધનોનો જ ઉપયોગ કરીશું તો સાધનોને લીધે થતા અકસ્માતો અટકાવી શકીશું.

(3) ખેલાડીનો પોશાક (કીટ) :

દરેક રમત માટે ખેલાડીનો પોશાક મહત્ત્વનું અંગ છે. રમતનાં કૌશલ્યો કે યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ અપનાવવામાં કોઈ પણ જાતની અડચણ ઊભી ન કરે તેવા યોગ્ય કાપડ, યોગ્ય માપ અને બનાવટનો પોશાક હોવો જોઈએ. રમતો પ્રમાણે પોશાક અલગ-અલગ પ્રકારના હોય છે. પોશાકની બનાવટમાં બટન, પટ્ટા, બક્કલ વગેરે જો જરૂર હોય તોપણ ઈજા ન કરે તેવા પદાર્થમાંથી બનાવેલાં હોવાં જોઈએ. કિકેટ, બોક્સિંગ, કુસ્તી, જૂડો, કરાટે, સ્કેટિંગ, જિમ્નેસ્ટિક જેવી રમતોના પોશાક ખાસ રીતે તૈયાર કરેલા હોય તો રક્ષણ આપી શકશે.

(4) રમતનાં કૌશલ્યો અને નિયમોનું જ્ઞાન :

ખેલાડી પોતાની રમતનાં કૌશલ્યો પર પ્રભુત્વ મેળવે, શારીરિક ક્ષમતા કેળવે તથા માનસિક સમતુલા જાળવી રમતમાં ભાગ લે તો પરિસ્થિતિ પ્રમાણે યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકશે, પરિણામે અકસ્માતો થતા અટકશે. નિયમોનું ચુસ્ત પાલન કરવાથી રમત ભયજનક બનશે નહિ. જ્યારે ઝડપથી દોડતા હોઈએ અને અચાનક ઊભા રહેવાની આવડત તેમજ દોડતાં ત્વરિત દિશા બદલવાની આવડત અને ક્ષમતા કેળવી હશે તો અકસ્માતો અટકાવી શકીશું.

(5) શક્તિ પ્રમાણે કાર્ય :

ખેલાડીએ પોતાની શક્તિની મર્યાદામાં રહી શ્રમ કરવો જોઈએ, જેથી અતિશય થાક ન લાગે તેમજ શરીરના સ્નાયુઓ ખેંચાઈ ન જાય. તાલીમ દ્વારા કાર્ય કરવાની શક્તિમાં ઉત્તરોત્તર વધારો કરવાથી આકસ્મિક ઈજાઓ થતી અટકાવી શકાય છે.

(6) રમત રમવાનો સમય :

ખુશનુમા વાતાવરણમાં રમત કે સ્પર્ધાનું પરિણામ સારું મળે છે. વધુ પડતા વરસાદમાં ન રમવું, અતિશય તાપ-તડકામાં ન રમવું, અતિશય ઠંડીમાં રમતાં શરીર ઠંડું ન થાય તેની કાળજી રાખવી. આમ રમત રમવા માટે યોગ્ય આબોહવા પસંદ કરવાથી સંભવિત અકસ્માતો અટકાવી શકાય છે.

(7) યોગ્ય માર્ગદર્શન :

સંભવતઃ અકસ્માતોની જાણકારી તથા તેને અટકાવવાના ઉપાયો પ્રત્યે સભાનતા રાખવાથી અકસ્માતો અટકશે. શિક્ષક કે કોચનું અવારનવાર કે રમત દરમિયાન મળતું માર્ગદર્શન સંભવિત અકસ્માતો અટકાવવામાં ઉપયોગી બને છે :

સ્વ-બચાવના ઉપાયો

રમતો કે રમતોની સ્પર્ધાઓ દરમિયાન દરેક ખેલાડી વ્યક્તિગત રીતે અકસ્માતો અટકાવવા ગંભીર અને સજાગ હશે તો રમત દરમિયાન અકસ્માતોનું પ્રમાણ નહિવત્ બનશે. અહીં સ્વ-બચાવના કેટલાક ઉપાયો જણાવ્યા છે :

(1) સભાનતા :

જાહેર જીવનમાં કે રમતના મેદાન પર કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરતાં પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે સભાન રહેવાથી અકસ્માતો સામે બચાવ કરનારના ઉપાયો કરી શકાય છે.

(2) શારીરિક ક્ષમતા અને માનસિક સ્વસ્થતા :

શારીરિક રીતે તૈયાર રહેવાથી તથા માનસિક સ્વસ્થતા કેળવવાથી કોઈ પણ આકસ્મિક પરિસ્થિતિમાં ત્વરિત અને યોગ્ય નિર્ણય લઈ સંભવિત અકસ્માતમાંથી બચી શકાય છે.

(3) રમતનાં કૌશલ્યો પર પ્રભુત્વ અને રમતમાં પરિસ્થિતિ અને જરૂરિયાત મુજબ તેઓ યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની આવડત કેળવવાથી અકસ્માત સામે સ્વબચાવ થઈ શકે છે.

(4) પ્રવૃત્તિ દરમિયાન નજર ચારેબાજુ ફરતી રાખવાથી રમતમાં સતત બદલાતી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બની સ્વરક્ષણ કરી શકાય છે.

(5) શિક્ષક કે કોચ દ્વારા યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી.

(6) પોતાનો અકસ્માત વીમો ઉતરાવવો.

પ્રાથમિક સારવાર

આકસ્મિક રીતે ઈજા પામેલ કે અચાનક બીમારીનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિને દાક્તરી સારવાર મળી રહે તે પહેલાં આપવામાં આવતી રાહત રૂપ તાત્કાલિક સારવારને પ્રાથમિક સારવાર કહેવામાં આવે છે. બીજી રીતે કહીએ તો અચાનક આવી પડેલ બીમારી કે અકસ્માતે થયેલ ઈજાઓ, જેવી કે : ઘા પડવો, અસ્થિભંગ થવો, રક્તસ્રાવ, ડૂબવું, દાઝી જવું, હેમરેજ થવું, બેભાન થઈ જવું વગેરે પરિસ્થિતિઓમાં પીડિતને દાક્તર પાસે પહોંચાડતાં પહેલાં બીમારી કે ઈજા ઘાતક ન બને તે માટે સ્થળ પર હાજર વ્યક્તિ જે સારવાર આપે તે પ્રાથમિક સારવાર.

પ્રાથમિક સારવારનો મુખ્ય ઉદ્દેશ જિંદગી બચાવવી, દુખાવામાં રાહત આપવી, પીડિતની પીડામાં વધારો ન થાય અને બનતી ત્વરાએ દાક્તરી સહાય અપાવવી તે છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર જવાબો આપો :

- (1) રમતમાં વપરાતાં સાધનો દ્વારા અકસ્માતો કઈ રીતે થાય છે ?
- (2) ખેલાડીનો પોશાક (કીટ) કઈ રીતે અકસ્માત અટકાવી શકે તે જણાવો.
- (3) મેદાનની બનાવટ કરતાં કઈ બાબત ધ્યાનમાં રાખશો તે જણાવો.
- (4) પ્રાથમિક સારવારનો અર્થ સમજાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો :

- (1) દોડતાં ખાડામાં પગ પડે તો કેવા પ્રકારની ઈજા થવા સંભવ છે ?
- (2) રમતવીરે કેવાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?
- (3) રમતમાં વરસાદ કઈ રીતે અકસ્માતનું કારણ બને છે ?
- (4) રમતના મેદાનની હદરેખાની નજીકમાં કઈ વસ્તુઓ અકસ્માત થવાનું કારણ બને છે ?

3. પાઠ્યપુસ્તકના આધારે નીચેની ખાલી જગ્યા પૂરો :

- (1) એકાએક બનતી ઘટનાને કહેવાય.
- (2) ભીની સપાટી પર દોડતાં પડાય છે.
- (3) ફૂટબોલમાં દડો રમવા વિરુદ્ધ દિશામાંથી દોડતાં આવતાં ખેલાડીઓ અકસ્માત થાય છે.

પ્રવૃત્તિ

- નજીકના રમતગમત સંકુલની મુલાકાત ગોઠવી, વિદ્યાર્થીઓને રમતનાં મેદાનો, સાધનો તથા તેની જાળવણી જેવી બાબતો વિશે જાણકારી આપવી.

