



ഏയ് ഓട്ടോ

ഓട്ടോറിക്കഷാ ഡ്രൈവർമാർക്കുള്ള
കൈപുസ്തകം



SPORTS & MANAGEMENT
RESEARCH INSTITUTE

ഡ്രൈവിംഗ്

എന്ന തൊഴിൽ

ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും കഠിനമായ ജോലിയാണ് ഡ്രൈവിംഗ്

ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും കഠിനമായ ജോലിയാണ് ഡ്രൈവിംഗ്.

വാഹനമോടിക്കുമ്പോൾ ഒരു ഡ്രൈവർ രണ്ടോ മൂന്നോ സെക്കൻഡ് കണ്ണടച്ചാൽ എന്ത് സംഭവിക്കുമെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക. മറ്റെല്ലാ ജോലികളിലും, ഒരാൾക്ക് തലവേദന വന്നാൽ ആശ്വാസത്തിന് ഒരു സെക്കൻഡോ മിനിറ്റോ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാം. കാരണം എന്തു തന്നെയായാലും, ഒരു ഡ്രൈവർക്ക് രണ്ടോ മൂന്നോ സെക്കൻഡ് പോലും കണ്ണടയ്ക്കാൻ കഴിയില്ല. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അപകടമായിരിക്കും ഫലം. ഉറക്കം വന്നാലും തലവേദന വന്നാലും അല്പം മയങ്ങാൻ വാഹനം എവിടെയെങ്കിലും സുരക്ഷിതമായി പാർക്കുവെച്ചുതെ സാധ്യമല്ല.

എന്തുകൊണ്ട് ഡ്രൈവിംഗ് ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ജോലിയാകുന്നു?

മറ്റ് ജോലികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, ഡ്രൈവർമാർക്ക് അവരുടെ തൊഴിൽ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിയന്ത്രണം കുറവാണ്. അവരുടെ നിയന്ത്രണത്തിനപ്പുറമുള്ള പല ഘടകങ്ങളും ഡ്രൈവിംഗ് കഠിനവും, മടുപ്പിക്കുന്നതും, സമ്മർദ്ദം നിറഞ്ഞതും, അപകടകരവുമാക്കുന്നു.

- തിരക്കേറിയ ഗതാഗതം
- റോഡിലെ ശ്രദ്ധതെറ്റിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ
- മോശമായ റോഡുകൾ
- വാഹനത്തിന്റെ അവസ്ഥ

- യാത്രക്കാർ, മറ്റ് ഡ്രൈവർമാർ, ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവരിൽ നിന്നുമുള്ള മാനസിക, ശാരീരിക പീഡനങ്ങൾ
- മോശം കാലാവസ്ഥ

ജോലി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ

ഡ്രൈവർമാർക്കിടയിൽ ജോലി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. ഡ്രൈവിംഗുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രധാന രോഗങ്ങളാണ്

- മൈഗ്രേയ്ൻ
- കഴുത്ത് വേദന
- നടവേദന
- മുട്ടുവേദന
- ടെന്നീസ് എൽബോ
- കാർപൽ ടണൽ സിൻഡ്രോം
- ശബ്ദം, വൈബ്രേഷൻ എക്സ്പോഷർ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ
- ആസ്ത്മ
- കണ്ണിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ
- ബ്രോങ്കിയൽ പ്രശ്നങ്ങൾ
- ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, ഓക്കാനം, വയറിലൂക്കം, മലബന്ധം, പെപ്റ്റിക് അൾസർ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ
- കാൻസർ
- ഹൈപ്പർടെൻഷൻ
- ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം



സ്മാർട്ട് ഇന്ത്യൻ ഡ്രൈവർ പ്രോജക്ട്

സ്പോർട്സ് അധിഷ്ഠിത ഡ്രൈവർ പെർഫോമൻസ് മാനേജ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാം

റോഡുപയോഗിക്കുന്ന നൂറുകണക്കിന് യാത്രക്കാരുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും ജീവിതം ഒരു ഡ്രൈവറുടെ കൈകളിലാണ്. സുരക്ഷിതവും സുഖപ്രദവുമായ യാത്രയ്ക്ക് ഡ്രൈവറുടെ ശാരീരികവും, വൈകാരികവും, ബൗദ്ധികവുമായ ആരോഗ്യം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഡ്രൈവർമാരുടെ ജോലി എളുപ്പമാക്കിയും, അവരുടെ ജീവിതനിലവാരം ഉയർത്തിയും എല്ലാ യാത്രകളും സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനായി ഇന്ത്യയിലെ പ്രമുഖ സ്പോർട്സ് മാനേജ്മെന്റ് ഗവേഷണ, പരിശീലന,

വിദഗ്ദ്ധോപദേശ സ്ഥാപനമായ സ്പോർട്സ് ആൻഡ് മാനേജ്മെന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് (SMRI) ജൂനിയർ ചേംബർ ഇന്റർനാഷണൽ (JCI) കൊച്ചിൻ ചാപ്റ്ററിന്റെ സഹകരണത്തോടെ വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന പദ്ധതിയാണ് സ്മാർട്ട് ഇന്ത്യൻ ഡ്രൈവർ.

ഡ്രൈവിംഗുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തൊഴിൽജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും, കുറയ്ക്കുന്നതിനും, നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സ്പോർട്സ് സയൻസ് പരിജ്ഞാനം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഡ്രൈവർ പെർഫോമൻസ് മാനേജ്മെന്റ് പ്രോഗ്രാമാണ് സ്മാർട്ട് ഇന്ത്യൻ ഡ്രൈവർ.

സ്മാർട്ട് ഇന്ത്യൻ ഡ്രൈവറുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- സ്പോർട്സ് എഞ്ചിനീയറിംഗ് പരിജ്ഞാനം ഉപയോഗിച്ച് ഡ്രൈവിംഗ് എളുപ്പവും സുഖകരവും ആരോഗ്യകരവുമാക്കുക
- സ്പോർട്സ് സയൻസ് പരിജ്ഞാനം പ്രയോഗിച്ച് ഡ്രൈവിംഗുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജോലി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ തടയുകയും കുറയ്ക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് ബസ് ഡ്രൈവർമാരുടെ ജീവിത നിലവാരം ഉയർത്തുക.

എങ്ങനെ?

കായികതാരങ്ങളുടെ പ്രകടനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ സ്പോർട്സ് സയൻസും, സ്പോർട്സ് എഞ്ചിനീയറിംഗും വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. കൂടുതൽ വേഗതയും ദൂരവും ഉയരവും നേടാൻ ഇത് മനുഷ്യരാശിയെ സഹായിക്കുന്നു. ഇത്

പരിക്കുകളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ഇതുപോലെ, സ്പോർട്സ് സയൻസ്, സ്പോർട്സ് എഞ്ചിനീയറിംഗ് അറിവുകൾ ബസ് ഡ്രൈവർമാരുടെ പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ജോലി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും കുറയ്ക്കുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാം.

- ഡ്രൈവർമാർക്കുള്ള ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ വ്യായാമങ്ങൾ- വ്യായാമം ഡ്രൈവർമാരെ ജോലിക്ക് സജ്ജമാക്കുകയും പരിക്കുകളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഡ്രൈവർമാർക്കായി ഞങ്ങൾ പ്രത്യേക ശാരീരിക & വ്യായാമങ്ങൾ രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുന്നു. എസ്എംആർഐയുടെ സ്പോർട്സ് സയൻസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റാണ് ഈ വർക്ക്ഔട്ട് പ്ലാൻ വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- ഡ്രൈവർമാർക്കുള്ള ഡയറ്റ് പ്ലാൻ- ബസിന് ശരിയായ ഇന്ധനം ആവശ്യമുള്ളതുപോലെ, ഡ്രൈവറുടെ ശരീരത്തിന് ശരിയായ ഇന്ധനം ആവശ്യമാണ്, ഭക്ഷണവും ദ്രാവകവും, നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനും. ഡ്രൈവർമാർക്കായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ഡയറ്റ് പ്ലാൻ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത് ഞങ്ങളുടെ സ്പോർട്സ് പോഷകാഹാര വിദഗ്ധരാണ്. (അടുത്ത പുസ്തകത്തിൽ)



ഒരു ടാക്സി ഡ്രൈവറുടെ കഥ

നമുക്കൊരു ടാക്സി ഡ്രൈവറുടെ കൊച്ചു കഥയിൽ നിന്നും തുടങ്ങാം

ഒരിക്കൽ, ഒരു ബിസിനസുകാരൻ ബിസിനസ് ആവശ്യത്തിന് മറ്റൊരു നഗരത്തിലേക്ക് പോകേണ്ടതായി വന്നു. വിമാനത്താവളത്തിലേക്കു പോകാൻ അദ്ദേഹത്തിനായി ടാക്സി പറഞ്ഞിരുന്നു.

കൃത്യസമയത്തു തന്നെ വളരെ വൃത്തിയുള്ള ഒരു ടാക്സി അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ വന്നു ചേർന്നു. ഡ്രൈവർ കാറിനു പുറത്തിറങ്ങി, സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തി, ലഗേജ് വയ്ക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തെ സഹായിച്ചു. തുടർന്ന്, പിൻവാതിൽ തുറന്ന്, യാത്രക്കാരൻ സൗകര്യപൂർവ്വം ഇരുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കി വാതിൽ പതുക്കെ അടച്ചു.

ടാക്സി പുറപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പായി ഡാഷ് ബോക്സിൽ നിന്നും മ്യൂസിക് സി.ഡികളുടെ ഒരു ശേഖരമെടുത്ത് അദ്ദേഹത്തിനു നൽകി. 'സാർ, താങ്കൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട സി. ഡി തിരഞ്ഞെടുത്തു തന്നാൽ അതു പ്ലേ ചെയ്യാം'. ടാക്സി ഡ്രൈവറുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ അദ്ദേഹം അത്ഭുതപ്പെട്ടു. തുടർന്ന് ഡ്രൈവർ പറഞ്ഞു, 'സാർ, പുറകിലെ ബാഗിൽ ഇന്നത്തെ ന്യൂസ്പേപ്പറുകളും, കുറച്ചു വീക്ക്ലി മാഗസിനുകളുമുണ്ട്. വിമാനത്താവളത്തിലെത്തുന്നതു വരെ സാറിനതു വായിക്കാം.'

ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും പലവട്ടം യാത്ര ചെയ്തിട്ടുള്ള ബിസിനസുകാരന് ഈ അനുഭവം ആദ്യത്തേതായിരുന്നു. ആ ഡ്രൈവർ എങ്ങനെയാണ് ഇത്ര പ്രൊഫഷണലായി പെരുമാറുന്നത് എന്നറിയാൻ അദ്ദേഹം ആഗ്രഹിച്ചു.



താൻ എങ്ങനെയാണ് ഇങ്ങനെ പെരുമാറാൻ പഠിച്ചതെന്ന് അയാൾക്കും അറിയില്ലായിരുന്നു. അയാൾ പറഞ്ഞു, “സർ, ഒരു കാര്യം എനിക്കുറപ്പാണ്. എന്റെ ജോലിയിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ച വയ്ക്കാൻ എനിക്ക് യാത്രക്കാരുടെ പ്രതീക്ഷകൾ സാധിച്ചു കൊടുത്താൽ മതി. പക്ഷെ, എന്റെ ജോലിയിൽ മഹത്തായ പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ, ഞാൻ എന്റെ യാത്രക്കാരുടെ പ്രതീക്ഷകൾക്കപ്പുറമുള്ള സേവനം നൽകണം.”

നിങ്ങൾക്ക് ഈ ടാക്സി ഡ്രൈവറെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ?

ഇത്തരം ഉത്കൃഷ്ടമായ യാത്രാ അനുഭവം നിങ്ങളുടെ യാത്രക്കാർക്ക് നൽകാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

എങ്കിൽ തുടർന്നു വായിക്കൂ. അത് നിങ്ങളുടെ തൊഴിലിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കൂ.

ഡ്രൈവിൽ നിന്നും യാത്രക്കാർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പെരുമാറ്റം

- റോഡുപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാവരോടും നല്ല രീതിയിലുള്ള പെരുമാറ്റം
- എല്ലാ യാത്രക്കാർക്കും തുല്യ പരിഗണന
- യാത്രക്കാരുടെ വ്യക്തമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക, അവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ക്ഷമയോടെ കേൾക്കുക
- വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രധാരണവും, ശരിയായ വ്യക്തിഗത ഒരുക്കവും ഉറപ്പാക്കുക. യൂണിഫോം, ബാഡ്ജ് എന്നിവ ധരിക്കുക
- വാഹനം എപ്പോഴും വൃത്തിയുള്ളതാണ് ഉറപ്പാക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ആദ്യ പെരുമാറ്റം തന്നെ ആകർഷകമാണ് എന്നുറപ്പാക്കുക. അത് യാത്രയിലുടനീളം, നിങ്ങളും, യാത്രക്കാരനുമായുള്ള ബന്ധത്തെ സ്വാധീനിക്കും
- യാത്രക്കാരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അവരെ സഹായിക്കുക ഉദാ: വാഹനത്തിൽ കയറാൻ, ഇറങ്ങാൻ, ലഗേജ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ
- യാത്രക്കാരുടെ അഭ്യർത്ഥന/ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചു കൊടുക്കാവുന്നത് ആണെങ്കിൽ അത് സാധിച്ചു കൊടുക്കുക. ഉദാ: എസി ഓൺ/ഓഫ് ചെയ്യുക, മ്യൂസിക് ഓൺ/ഓഫ് ചെയ്യുക മുതലായവ.
- അഭ്യർത്ഥനകൾ/ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചു കൊടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് സാധിക്കില്ല എന്നത് വ്യക്തമായി വിനയപൂർവ്വം അറിയിക്കുക

- ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള വഴി തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- ശരിയായ മീറ്റർ, ശരിയായ ചാർജ്ജ് ഉറപ്പാക്കുക
- റോഡ് നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സുരക്ഷിതമായി വാഹനമോടിക്കുക
- യാത്രക്കാരുടെ സാധനങ്ങൾ മറക്കാതെ എടുക്കാൻ അവരെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. മറന്നുവയ്ക്കുന്ന പക്ഷം അത് തിരികെ കൊടുക്കുന്നതിനാവശ്യമായ നടപടികൾ ഉടൻ തന്നെ സ്വീകരിക്കുക

ജൂൺ 7

അന്തർദേശീയ പാസഞ്ചർ റൈറ്റ്സ് ഡേ- എന്തുകൊണ്ട്?

വെള്ളക്കാർക്കു മാത്രമായ കമ്പാർട്ട്മെന്റിൽ നിന്നും മാനാത്തതിന്റെ പേരിൽ ഗാന്ധിജിയെ ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിലെ പീറ്റർമാരിസ്ബർഗ് റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ വച്ച് ട്രെയിനിൽ നിന്നും പുറത്താക്കിയത് 1893 ജൂൺ 7നാണ്. സത്യാഗ്രഹ സമരത്തിന് ആരംഭം കുറിക്കാൻ തന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ച ആ രാത്രിയിലെ ദുരിതത്തെക്കുറിച്ച് ഗാന്ധിജി ആത്മകഥയിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

യാത്രക്കാരുടെ അവകാശങ്ങൾ

1) സുരക്ഷിതത്വത്തിനുള്ള അവകാശം

- സുരക്ഷിതവും, സൗകര്യപ്രദവുമായ വാഹനങ്ങൾ, ബസ് സ്റ്റാൻഡുകൾ, ഷെൽട്ടറുകൾ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകൾ എന്നിവ
- വാഹനങ്ങൾ, ടോയ്ലറ്റുകൾ, ഹോട്ടലുകൾ, ഷോപ്പുകൾ എന്നിവയുടെ വൃത്തിയും, ശുചിത്വവും, ന്യായവിലയും
- അശ്രദ്ധമായ ഡ്രൈവിംഗ് നിമിത്തമുള്ള അപകടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- ജീവനും, വസ്തുവകകൾക്കുമുള്ള സംരക്ഷണം

2) മനുഷ്യൻ സൃഷ്ടിക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ നിമിത്തമുള്ള യാത്ര റദ്ദാക്കൽ, വൈകിപ്പിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കെതിരെയുള്ള അവകാശം

- യാത്രയെ തടസപ്പെടുത്തുന്ന എല്ലാ വിധത്തിലുമുള്ള നടപടികളിൽ നിന്നുമുള്ള മോചനം (ഉദാ: ഹർത്താൽ, പ്രകടനങ്ങൾ, ഘോഷയാത്രകൾ, വി.ഐ.പികൾക്കായുള്ള ഗതാഗത നിയന്ത്രണം)
- പാസഞ്ചർ സർവീസ് പ്രൊവൈഡറുടെ ലാഭത്തിനായി പൂർണ്ണമായോ, ഭാഗികമായോ സർവീസ് റദ്ദാക്കുന്നത്
- മെച്ചപ്പെട്ട യാത്രാ സമയം

3) മാന്യമായ പെരുമാറ്റത്തിനും, സൗകര്യപ്രദമായ യാത്രയ്ക്കുമുള്ള അവകാശം

- വാഹനങ്ങളിലേയും, മറ്റ് അനുബന്ധ സ്ഥലങ്ങളിലേയും ജീവനക്കാരുടെ പെരുമാറ്റം
- വാഹനങ്ങൾ, ബസ് സ്റ്റാൻഡുകൾ, ബസ് ഷെൽട്ടറുകൾ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകൾ എന്നിവയിലെ സൗകര്യങ്ങൾ

4) വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള അവകാശം

- യാത്രാസമയം, യാത്രാക്കൂലി എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ വിവരങ്ങൾ
- ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമുള്ള വിവരങ്ങളുടെ ലഭ്യതയും, പ്രദർശനവും

5) കേൾക്കപ്പെടാനുള്ള അവകാശം

- ഗതാഗതനയ രൂപീകരണത്തിൽ യാത്രക്കാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം
- യാത്രക്കാരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പാസഞ്ചർ ഇൻഡസ്ട്രിയുടെ വികസനം
- യാത്രക്കാരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന നിയമങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യൽ

6) തർക്കങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതിനുള്ള അവകാശം

- പരാതികൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് യാത്രക്കാർക്ക് സൗകര്യപ്രദമായ സംവിധാനങ്ങൾ
- യാത്രക്കാരെ സഹായിക്കുന്നതിന് 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന പാസഞ്ചർ സർവീസ് സെല്ലുകൾ, കൺട്രോൾ റൂമുകൾ

പുഞ്ചിരി തന്ത്രം

- ഗുഡ് മോർണിംഗ് സർ/മേഡം + പുഞ്ചിരി
(ഉച്ചയ്ക്ക് 12 വരെ)
- ഗുഡ് ആഫ്റ്റർനൂൺ സർ/മേഡം + പുഞ്ചിരി
(ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതൽ വൈകിട്ട് 3 വരെ)
- ഗുഡ് ഇവനിംഗ് സർ/മേഡം + പുഞ്ചിരി
(വൈകിട്ട് 3 മുതൽ)
- സോനി സർ/മേഡം + പുഞ്ചിരി
(എന്തെങ്കിലും തെറ്റു പറ്റിയാൽ)
- താങ്കൂ സർ/മേഡം + പുഞ്ചിരി
(എല്ലായിപ്പോഴും)

ഡ്രൈവർമാരുടെ തൊഴിൽപ്രമാണങ്ങൾ

- 1) എല്ലാ യാത്രയ്ക്കും ഒരു ലക്ഷ്യമുണ്ട്. ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് സുരക്ഷിതവും, സുഖപ്രദവുമായി എത്തിച്ചേർന്ന് യാത്രയുടെ ലക്ഷ്യം സഫലമാക്കുന്നതിന് ഓരോ യാത്രക്കാരനെയും നിങ്ങൾ സഹായിക്കണം.
- 2) നിങ്ങളുടെ വാഹനത്തിലെ യാത്രക്കാരുടേയും, മറ്റു വാഹനങ്ങളിലെ യാത്രക്കാരുടേയും, വഴിയാത്രക്കാരുടേയും സംരക്ഷകർ നിങ്ങളാണ്.
- 3) യാത്രയ്ക്ക് നിങ്ങളുടെ വാഹനം തിരഞ്ഞെടുത്തതിന് നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കുക
- 4) നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചിരിയും, സൗമ്യമായ പെരുമാറ്റവും യാത്രക്കാരുടെ ഉത്കണ്ഠയകറ്റും, അവരിൽ സുരക്ഷിതത്വബോധം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും
- 5) യാത്രക്കാരന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, കഴിയുമെങ്കിൽ അത് സാധിച്ചു കൊടുക്കുക
- 6) നന്ദിയെന്ന വാക്ക് കൂടുതൽ യാത്രക്കാരെ ആകർഷിക്കുന്നു, അവരുടെ യാത്ര ആനന്ദകരമാക്കുന്നു
- 7) നിങ്ങളുടെ യാത്രക്കാരിൽ താല്പര്യം കാണിക്കുകയും, അവരെ ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുക. കാരണം അവർ നിമിത്തമാണ് നിങ്ങൾക്ക് വേതനം ലഭിക്കുന്നത്.

- 8) ഒരു ബസ് കണ്ടക്ടർക്ക് സുപർസ്റ്റാർ ആകാമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്കും യാത്രക്കാരുടെ മനസിൽ സുപർ ഡ്രൈവറാകാം. നിങ്ങളുടെ ജോലി മികച്ചതായി ചെയ്യുക
- 9) നിങ്ങളുടെ ജോലി ആസ്വദിക്കുക, യാത്ര ആസ്വദിക്കാൻ യാത്രക്കാരെ സഹായിക്കുക.
- 10) ഓർമിക്കുക, നിങ്ങളുടെ ജോലി സമയം കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളും യാത്രക്കാരനാണ്

വ്യായാമങ്ങൾ

നെക്ക് പ്രെസ്

- സീറ്റിൽ നേരെ നിവർന്ന് ഇരുന്നു കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ നെറ്റിയിൽ കൈപ്പത്തികൾ അമർത്തുക. നിങ്ങളുടെ കഴുത്തിലെ പേശികൾ ഉപയോഗിച്ച് കൈപ്പത്തികളെ പ്രതിരോധിക്കുക. 10 സെക്കൻഡ് ഇത് ചെയ്യുക. 5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ തലയുടെ ഒരു വശത്ത് കൈപ്പത്തി അമർത്തുക. കഴുത്തിലെ പേശികൾ ഉപയോഗിച്ച് കൈപ്പത്തിയെ പ്രതിരോധിച്ച് വീണ്ടും വ്യായാമം ചെയ്യുക. 5 തവണ ആവർത്തിക്കുക. വശങ്ങൾ മാറ്റി വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ തലയുടെ പിൻഭാഗത്ത് കൈകൾ കോർത്തുപിടിക്കുക. കഴുത്തിലെ പേശികൾ ഉപയോഗിച്ച് കഴുത്ത് പുറകിലേയ്ക്കു തള്ളി കൈപ്പത്തികളെ പ്രതിരോധിക്കുക. 5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



നെക്ക് റൊട്ടേഷൻ

- സീറ്റിൽ നേരെ നിവർന്ന് ഇരുന്നു കൊണ്ട് പേശികൾ വലിയുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നതു വരെ നിങ്ങളുടെ തല ഒരു വശത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരിക / തിരിക്കുക (താഴേയ്ക്ക്, മുകളിലേയ്ക്ക്, വശങ്ങളിലേയ്ക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ട് വലത്തോട്ട്, ഇടത്തോട്ട്, മുന്നിലേയ്ക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ട് വലത്തോട്ട്, ഇടത്തോട്ട്)
- 5 സെക്കൻഡ് അങ്ങനെ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് മറുവശം ചെയ്യുക.
- ഓരോ വശത്തും 5 തവണ ആവർത്തിക്കുക.



ഐ റൊട്ടേഷൻ എക്സർസൈസ്

- കസേരയിൽ നേരെ ഇരിക്കുക. തോളുകൾ അയവാക്കിയിട്ട് കഴുത്ത് നേരെയാക്കി മുന്നോട്ടു നോക്കുക
- വലതു വശത്തേക്ക് നോക്കുക കണ്ണുകൾ പതിയെ കുറുകി മുകളിലേക്കു നോക്കുക

- മുകളിൽ നിന്ന് കണ്ണുകൾ കറക്കി ഇടത്തേക്കും തുടർന്ന് താഴേക്കും നോക്കുക
- ഇങ്ങനെ ഘടികാരദിശയിലും, എതിർ ഘടികാരദിശയിലും ഇത് ചെയ്യുക
- 8 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



റബ് ഡൗൺ ഐ എക്സർസൈസ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരിക്കുക. കൈകൾ ഇളം ചൂടാകുന്നതു വരേയും കൂട്ടി ഉരയ്ക്കുക
- രണ്ടു കണ്ണുകളും അടച്ചുപിടിച്ച് ഇളം ചൂടുള്ള കൈപ്പത്തികൾ കൺപോളക്കു മുകളിൽ വയ്ക്കുക ചൂട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണിലേക്കു വരുന്നത് അനുഭവിക്കുക
- കൺപോള കൈപ്പത്തി കൊണ്ട് അമർത്തരുത്
- 3 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



മുവിംഗ് ഫിംഗർ ഐ എക്സർസൈസ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരിക്കുക.
- തോളുകൾ അയവാക്കിയിട്ട് കഴുത്ത് നേരെ പിടിച്ച് മുന്നോട്ടു നോക്കുക
- ചുണ്ടു വിരൽ മുകളിനു മുന്നിൽ പിടിക്കുക. അതിന്റെ അറ്റത്ത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- കൈ മുഴുവനായി മുന്നോട്ടു നീട്ടുക. ശ്രദ്ധ വിരലിന്റെ അറ്റത്ത് തന്നെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക
- വിരൽ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് പൊസിഷനിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരിക
- 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



ഐ ബ്ലിംഗിങ്ങ് എക്സർസൈസ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരുന്ന്, തോളുകൾ അയവുവരുത്തി കഴുത്ത് നേരെ വയ്ക്കുക എന്നിട്ട് മുന്നോട്ട് നോക്കുക.
- അര നിമിഷം കണ്ണ് അടച്ചുപിടിക്കുക

- കണ്ണ് മുറുകെ അടച്ചു പിടിച്ച് തുറക്കുക
- 10 തവണ ചെയ്യുക.



ഐ ഫ്ലെക്സിംഗ് എക്സർസൈസ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരുന്ന് മുന്നോട്ട് നോക്കുക
- കഴുത്ത് അനക്കാതെ മുകളിലേക്ക് നോക്കുക, എന്നിട്ട് താഴേക്ക് നോക്കുക
- 10 തവണ ചെയ്യുക. പിന്നെ, കഴുത്ത് അനക്കാതെ നിങ്ങളുടെ വലതു വശത്തേക്ക് നോക്കുക.
- എന്നിട്ട് നിങ്ങളുടെ ഇടതു വശത്തേക്ക് നോക്കുക
- 10 തവണ ചെയ്യുക



റിസ്റ്റ് റൊട്ടേഷൻസ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈ മുൻപിലേക്ക് നീട്ടുക.
- പതുക്കെ, ഒരു വലിയൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ വിരലുകൾ താഴേക്ക് ചൂണ്ടുക. നീട്ടിയ കൈയുടെ വിരലുകൾ ശരീരത്തിലേക്ക് പതുക്കെ വലിക്കാൻ മറ്റേ കൈ ഉപയോഗിക്കുക. 15 സെക്കൻഡ്

- തുടർന്ന് ഒരു വലിയൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ വിരലുകൾ മുകളിലേയ്ക്ക് ചൂണ്ടുക.
- നീട്ടിയ കൈയുടെ വിരലുകൾ ശരീരത്തിലേക്ക് പതുക്കെ വലിക്കാൻ മറ്റേ കൈ ഉപയോഗിക്കുക. 15 സെക്കൻഡ്
- കൈകൾ മാറി ഈ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കുക



ക്രോസ് ആം സ്ട്രെച്ചിംഗ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഇടതു കൈ നെഞ്ചിന്റെ ഉയരത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ മുൻവശത്ത് കൊണ്ടുവരിക

- നിങ്ങളുടെ വലതു കൈയുടെ കൈമുട്ടിൻറെ മടക്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഇടത് കൈ പിടിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ തോൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടുന്നത് തുടരുക
- ഇങ്ങനെ 30 സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക
- ഏതിർവശത്ത് ആവർത്തിക്കുക



ട്രൈസെപ്സ് സ്ക്രൂച്ച്

- സീറ്റിൽ പുറകോട്ട് നേരെ ഇരിക്കുക.
- ഇടതു കൈ പുറകോട്ട് വളച്ച് ഇടത് കൈമുട്ട് നേരെ മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- ഇടത് കൈമുട്ട് വലതു കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക, ഇടത് കൈമുട്ട് നേരിയ മർദ്ദം ഉപയോഗിച്ച് തലയ്ക്കു പുറകിലേയ്ക്ക് വലിക്കുക
- 15 മുതൽ 30 സെക്കൻഡ് വരെ പിടിക്കുക.
- തുടർന്ന് വലതുകൈ പുറകിലോട്ട് കൊണ്ടു വന്ന് ഇത് ആവർത്തിക്കുക.



സീറ്റഡ് സ്പൈൻ റൊട്ടേഷൻ

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ നേരെ കാൽമുട്ടുകൾക്ക് താഴെയായി തറയിൽ മുട്ടിച്ച് ഇരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ വലതു കൈ ഇടത് തുടയുടെ പുറത്ത് വയ്ക്കുക.
- ഇടത് വശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് ഇടതു കൈകൊണ്ട് സീറ്റിനു മുകളിൽ തൊടുക. 15 സെക്കൻഡ്
- തുടർന്ന് ഇത് മറുവശത്ത് ആവർത്തിക്കുക.
- കുറഞ്ഞത് 3 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



സീറ്റഡ് സ്പൈൻ സ്ക്രീച്ചിംഗ്

- സീറ്റിൽ നേരെ ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ നേരെ കാൽമുട്ടുകൾക്ക് താഴെയായി തറയിൽ മുട്ടിച്ച് ഇരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് സീറ്റിനു പുറകിൽ പിടിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം മുഴുവനായി മുന്നിലോട്ടായി കൊണ്ടുവരിക. സ്റ്റിയറിംഗിൽ ഇടിക്കാതെ നോക്കുക. 10 സെക്കൻഡ്.
- ശരീരം പുറകിലോട്ടാക്കി നിവർന്നിരിക്കുക.
- കുറഞ്ഞത് 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



ഷോൾഡർ റോൾ

- നിങ്ങളുടെ തോളുകളുപയോഗിച്ച് വൃത്തം വരയ്ക്കുന്ന വ്യായാമമാണിത്.
- സീറ്റിൽ നിവർന്നിരുന്ന് കൈകൾ താഴോട്ടിട്ട് തോളുകളെ ചെവികളിലേക്ക് ഉയർത്തുക
- തുടർന്ന് തോളുകൾ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുവന്ന്, താഴോട്ട് കൊണ്ടുപോയി, പിന്നിലേയ്ക്കു കൊണ്ടു പോയി, മുകളിലേയ്ക്കുയർത്തി വൃത്തം പൂർത്തിയാക്കുക.
- ഇങ്ങനെ മുന്നോട്ടും, പിറകിലോട്ടും കുറഞ്ഞത് 5 പ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്യുക



സീറ്റഡ് ട്രങ്ക് റൊട്ടേഷൻ

- സീറ്റിൽ നിവർന്ന് ഇരിക്കുക
- കൈകെട്ടിയിരുന്ന് കൈയും തോളും ഒരു വശത്തേക്ക് പതുക്കെ തിരിക്കുക
- തിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിക്കുക.
- എതിർദിശയിൽ ആവർത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ശരീരം വലിയുന്നതായി അനുഭവപ്പെടണം
- കുറഞ്ഞത് 5 പ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്യുക



ഇൻക്ലൈൻഡ് പ്രെസ് അപ്പ് (വൈഡ്)

- വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിക്ക് അഭിമുഖമായി അല്പം പുറകോട്ട് നിന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും അകലത്തിലായി വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിയിൽ വയ്ക്കുക

- കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റികൾ ഉയർത്തി തലയും, നെഞ്ചും വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിയോടടുപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം നിങ്ങളുടെ കൈകളിലായിരിക്കണം.
- തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ ശരീരം പുറകോട്ടു കൊണ്ടു പോവുക.
- കുറഞ്ഞത് 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



ഇൻക്ലൈൻഡ് പ്രെസ് അപ്പ് (ക്ലോസ്)

- വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിക്ക് അഭിമുഖമായി അല്പം പുറകോട്ട് നിന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തിനു നേരെയായി തള്ളവിരലുകൾ സ്പർശിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിയിൽ വയ്ക്കുക
- കാലിന്റെ ഉപ്പുറ്റികൾ ഉയർത്തി തലയും, നെഞ്ചും വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിയോടടുപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം നിങ്ങളുടെ കൈകളിലായിരിക്കണം.
- തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ ശരീരം പുറകോട്ടു കൊണ്ടു പോവുക.

- കുറഞ്ഞത് 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക



വാൾ ടച്ച്

- വാഹനത്തോട് ചേർന്ന് പുറം തിരിഞ്ഞ് നേരെ നിൽക്കുക
- കാലിന്റെ മുട്ടുകളിൽ കൈപ്പത്തികൾ വച്ച് കാൽമുട്ടിൽ ഇരിക്കുക. വീണ്ടും നേരെ നിൽക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ശരീരം വലത്തോട്ട് തിരിച്ച് രണ്ടു കൈപ്പത്തികളും വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിയിൽ തൊടുക
- ശരീരം മുന്നിലോട്ടു കൊണ്ടു വരിക. വീണ്ടും കാലിന്റെ മുട്ടുകളിൽ കൈപ്പത്തികൾ വച്ച് കാൽമുട്ടിൽ ഇരിക്കുക.
- നേരെ നിൽക്കുക. ശരീരം ഇടത്തോട്ട് തിരിച്ച് രണ്ടു കൈപ്പത്തികളും വാഹനത്തിന്റെ ബോഡിയിൽ തൊടുക
- കുറഞ്ഞത് 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക

QUICK START YOUR SPORTY CAREER

JOIN TODAY FOR OUR
**SPORTS
MANAGEMENT
SPORTS
ENGINEERING
SPORTS
PSYCHOLOGY
COURSES**

scan to know more
[about our courses](#)



For more information on
admission and career prospects,
please contact our Student Support Team

8138905259

8891675259

9995675259

smri.in playsmri



PG DIPLOMA IN SPORTS MANAGEMENT

Eligibility: **Any Degree** | Duration: **12 months**

CERTIFIED SPORTS MANAGER

Eligibility: **MBA** | Duration: **6 months**

ADVANCED DIPLOMA IN SPORTS BUSINESS

Eligibility: **+2/ITI/10+ Exp** | Duration: **12 months**

ADVANCED DIPLOMA IN SPORTS ENGINEERING

Eligibility: **B.Tech completion** | Duration: **8 months**

ADVANCED DIPLOMA IN FOOTBALL MANAGEMENT

Eligibility: **+2/ITI/10+ Exp** | Duration: **6 months**

PG DIPLOMA IN SPORTS PSYCHOLOGY

Eligibility: **Any Degree** | Duration: **12 months**

100% Placement Support | Low Fee
Part-time Job Opportunity



**SPORTS & MANAGEMENT
RESEARCH INSTITUTE**
MAKING INDIA SPORTS SUPERPOWER