ហែលទឹក

១. កីឡាហែលទឹកជាមុខវិជ្ជារងមួយប្រភេទ​ដែលមនុស្សគ្រប់រូបមិនអាចមើលរំលងបាន ហើយវាជាបំណិនជីវិតរបស់មនុស្សសត្វលោកដែលមានជីវិតរស់នៅលើផែនដី។

២. កីឡាហែលទឹកនាំចូលមកក្នុងប្រទេសកម្ពុជាក្នុងឆ្នាំ ១៩៣៧ កំឡុងពេលបារាំងត្រួតត្រាស្រុកខ្មែរ។ ហើយកន្លែងហែលទឹកមានតែ ២ កន្លែងប៉ុណ្ណោះគឺ ភ្នំពេញ និង កំពង់ចាម។

៣. ឆ្នាំ ១៩៦៥ អាងហែលទឹកមួយទៀតត្រូវបានសាងសង់នៅខេត្តបាត់ដំបង។

៤. ឆ្នាំ ១៩៦១ ទទួលស្គាល់កីឡាហែលទឹកជាសមាជិកកីឡាហែលទឺកអន្តជាតិ។

៥. របៀបហែលទឹកលើឆាកអន្តរជាតិមាន ៤ របៀបគឺ

* របៀបហែលស៊េរី ឬហែលក្រូល
* របៀបហែលផ្ងារ ឬហែលដូ
* របៀបហែលកង្កែប ឬប៉ារាស់
* របៀបហែលមេអំប៉ៅ ឬប៉ាត់ទីយ៉ុង។

៦. ការប្រកួតហែលទឹកយកប្រាក់រង្វាន់ដំបូងគេបង្អស់នៅប្រទេសអង់គ្លេសអំឡុងឆ្នាំ ១៨៣៧។ ហើយចូលជាកីឡាអូឡាំពិកហ្គេមលើកទី ១ ក្នុងឆ្នាំ ១៨៩៦ នៅទីក្រុងអថែន ប្រទេសក្រិច។

៧. អត្ថប្រយោជន៍របស់កីឡាហែលទឹកមានដូចជា

៖

* អាចជួយឲ្យរាងកាយបានរាងស្វែល មានស្មាតីល្អ ដើមទ្រូងធំ ប្រព័ន្ធដកដង្ហើមមានការអភិវឌ្ឍន៍ និងរីកធំធាត់បានល្អច្រើន មានសាច់ដុំទន់ភ្លន់ ជើងទន់មិនរឹងសាច់ដុំ។
* ការពារជម្ងឺជាច្រើមមុខដូចជា ការឈឺសន្លាក់ដៃ ឬសាច់ដុំ និងជួយឲ្យការសម្រាលកូនរបស់ស្រ្ដីមានផ្ទៃពោះបានប្រសើរថែមទៀតផង តែរបៀបហាត់របស់អ្នកជម្ងឺនិងស្រ្ដីមានផ្ទៃពោះមានលក្ខណៈខុសគ្នាពីការហែលបែបសុខភាព និងហែលបែបអាជីពផ្សេងៗ។
* ជួយស្រោចស្រង់ ឬសង្គ្រោះអ្នកលង់ទឺកនិងជួយខ្លួនឯងឲ្យជៀសផុតពីគ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗដោយសារទឹក។
* អាចលេងកីឡាលើទឹកបានដូចជា កីឡាបាល់ទឹក ការរាំក្នុងទឹក លោតទឹក កីឡាទូកក្ដោង កីឡាមុជទឹក ស្គីទឹក ​កីឡាអ៊ំទូក ទូកកានូ កាយ៉ាក់ និងទូករ៉ូវីង។ល៕
* អាចប្រកបមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិតតាមផ្លូវទឹក ដោយការនេសាទត្រី
* ធ្វើជាគ្រូបង្រៀនហែលទឹក ប៉ូលីសជើងទឹក ទាហាន កីឡាករមុជទឹក អ៊ំទូកជាដើម។

៨. ផលប៉ះព៉ាល់នៃទឹកកខ្វក់រួមមាន ប្រតិកម្មស្បែករលួយ ខ្វាក់ភ្នែក រលាត់ភ្នែក ជម្ងឺសើរស្បែក ស្បែកកើតកមរមាស់ បែកស្រការ(ងាប់ស្បែក) ស្រែងតាអក មានការរាក់រួស ក្អូតចង្អោរ អាសន្នរោគ រលាក់សួត ​របេងសួត កន្ទួលរមាស់ស្បែក ជ្រុះសក់ និងកើតដំបៅលើខ្លួនពេលងូតទឺក។

៩​. ការបង្ការគ្រោះមហន្តយាយពីទឹក៖

* យើងត្រូវសង់ផ្ទះសម្បែង ឲ្យបានខ្ពស់នៅលើដីទួលមានសុវត្ថិភាព ផ្សព្វផ្សាយពត៍មានជាបន្ទាន់ដល់ប្រជាជនឲ្យបានជ្រាបដំណឹងជាមុន។
* ត្រូវចេះដាំដើមឈើណាដែលមានប្រយោជន៍ដូចជា ដើមចេក ឬស្សី ដើមឈើជា​ច្រើនធ្វើជារនាំងបាំងខ្យល់ និងធ្វើជាក្បួន។
* ត្រូវត្រៀមស្បៀងអាហារ និងថ្នាំពេទ្យបម្រុងទុកដាក់ជាស្រេចនៅក្នុងផ្ទះ។
* ត្រៀមជម្លៀសប្រជាជនចាស់ជរា និងក្មេងៗ គោក្របី ទៅទីទួលមានសុវត្ថិភាព
* ត្រៀមបិតទូកកាណូតជាស្រេចនៅពេលរដូវវស្សាឈានមកដល់
* ផ្សព្វផ្សាយឲ្យប្រជាជនចូលរួមរក្សាអនាម័យ និងផឹកទឹកឆ្អិន
* ជួយបង្រៀនប្រជាជន និងក្មេងៗអោយចេះហែលទឹកគ្រប់ៗគ្នា និងវិធីការពារខ្លួនផ្សេងៗ។