



Ephraim Son's Instruction Manual

Meeting Details for Ella Hiking Trip:

- **Time & Date:** June 29, 2024 7:00 AM
- **Location:** Near Ella Station
- **Transport Options:**
 - Take the night mail train from Colombo, arriving near Ella at 6:00 AM.
 - Or you can take the Badulla bus from Kandy or Colombo.
 - Alternatively, travel in advance and stay in Ella.
- **Emergency Contact:** Use the provided number.
- **Essentials:** Read the instruction manual and bring necessary items for the trip.

Safe travels, and may God bless you and protect you.

1. Gear and Essentials:

- Wear comfortable clothing and sturdy hiking shoes / Bring extra dry cloths.
- Wear long socks to prevent leeches.
- Bring a backpack with essentials:
 - Water (hydration is crucial)
 - Snacks or energy bars
 - Sunscreen and insect repellent
 - Headlamp or flashlight
 - Rain Cover

2. On the Trail:

- Follow trail Leader.
- Stay on the designated path to protect the environment.
- Be aware of wildlife and respect their habitat.
- Yield to uphill hikers and stay to the right.
- Take breaks by informing the trail leader when needed, but don't block the trail.

3. Safety Tips:

- Stay hydrated and listen to your body.
- If you're lost, stay calm and retrace your steps.
- In case of emergency, call for help (if there's cell reception) or use a whistle.
- Be cautious near cliffs, steep drops, or slippery surfaces.

Remember, hiking is not only about reaching the destination but also enjoying the journey.



Ephraim Son's Instruction Manual

ඇල්ල කඳු නඟීමේ සංචරය සඳහා රැස්වීම විස්තර:

- **හමුවීමේ වේලාව සහ දවස:** ජුනි 29, 2024 7:00 AM
- **ස්ථානය:** ඇල්ල දුම්රියපොළ අසල
- **ජරවහන විකල්ප:**
 - කෙළඹ සිට බදුල්ල රාත්‍රී දුම්රියෙන් උදේ 6.00 ට ඇල්ල අසලට පමිණිය හක.
 - මහනුවරින් හෝකොළඹින් බදුල්ල බසයේ ආ හකිය.
 - විකල්පයක් ලෙස කල්තියාගමන් කර ඇල්ලේ නවතනක රැදී සිටිය හක .
- **හදිසි ඇමතුම්:** ලබාදී ඇති අංකය භාවිතකරන්න.
- **අත්යවශ්‍ය දේ:** උපදෙස් අත්පෙත කියවගමනට අවශ්‍ය භණ්ඩ රැගෙන එන්න.

ආරක්ෂිත ගමන එන ලෙස දෙවියන් වහන්සේ ඔබට ආශීර්වාද කරන සේකව.

1. අත්‍යවශ්‍ය භණ්ඩ:

- සුව පහසු ඇඳුම් සහ ශක්තිමත් කඳු නඟීමේ පවහන් පළඳින්න / අමතර වියළි රෙදි රැගෙන එන්න.
- කුඩාල්ලන් වළක්වීම සඳහාදා මේස් පළඳින්න.
- අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සහිත බහායක් රැගෙන එන්න:
 - ජලය ඉතාදාගත්
 - කෙටි ආහඟ් හෝ බලශක්ති බැට්
 - වසි ආවරණය

2. පහමන පිළිපදිය යුතු කරුණු:

- න්‍යායාපසුපස ගමන් කරන්න.
- පරිසරය සුරැකීමේ නියමිත මඟයේ පමණක් ගමන් කරන්න.
- වනජීවීන් පිළිබඳව දැනුවත් වන්න සහ ඔවුන්ගේ හිරිහඳු නෙකර තමන්ගේ මඟයේ ගමන් කරන්න.
- කඳු නගින්නන්ට මග පහදාදී දකුණෙන් ගමන් කරන්න.
- අවශ්‍ය විටදී මංපෙත් න්‍යායාපසු දැනුම් දීමෙන් විවේක ගන්න, නමුත් මංපෙත අවහිර නෙකරන්න.

3. ආරක්ෂිත ඉඟි:

- ඔබේ ශරීරයට සවන් දෙන්න ජලය පමණ ලෙස බෙන්න.
- ඔබ අතරමත් වුවහෙත්, සන්සුන්ව සිට ඔබේ පියවර අනිත් අතට ගමන් කරන්න.
- හදිසි අවස්ථාවකදී, උදව් සඳහාදී ඇති දුරකතනයට අමතන්න හෝ විස්ල්/ හුවක් භාවිතකරන්න.
- ප්‍රපත, කඳු බඩුම් හෝපිස්සන සුළු පණ්ඨයන් අසල ප්‍රවේශම් වන්න.

මතක තබන්න, කඳු නඟීම යනු ගමනන්තයට ලඟවීම පමණක් නෙව ගමනේ සතුටද වේ.