<u>प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट</u>

Refresher Course for Self Defence Techniques for Physical Training Instructors

दिनांक 16.01.2017 से 20.01.2017

राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर।

राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 16.01.2017 से 20.01.2017 तक महिला शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों "Refresher Course for Self Defence Techniques for Physical Training Instructors" विषय पर कस्तूरबा गांधी बालिका आवासीय विद्यालयों में बालिकाओं की आत्मरक्षा तकनीकों व शारीरिक शिक्षा हेतु पाँच दिवसीय दक्ष प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण कार्यक्रम राजस्थान कॉन्सिल फॉर एलीमेन्ट्री एजूकेशन (आर.सी.ई.ई.) व राजस्थान पुलिस अकादमी के तत्वाधान में आयोजित किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में 18 जिलों से कुल 65 महिला शारीरिक प्रशिक्षकों ने प्रशिक्षण में भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ में श्रीमती स्नेहलता हारीत, डिप्टी कमिश्नर, गर्ल्स एजूकेशन, श्री चेतन पालीवाल, सहायक निदेशक, आर.सी.ई.ई, सुश्री अराधना, कन्सल्टेन्ट यूनीसेफ व आर.पी.ए. के अधिकारियों श्रीमती अनुकृति उज्जैनियाँ, सहायक निदेशक, सीडीपीएसएम, आरपीए, जयपुर, श्रीमती नीलिमा अग्निहोत्री, उप निरीक्षक व श्री यदुराज शर्मा, कन्सल्टेंन्ट यूनीसेफ के द्वारा स्वयं का व प्रतिभागियों का परिचय देकर प्रारम्भ हुआ। कोर्स का दूसरा सत्र श्रीमती अनुकृति उज्जैनियाँ, सहायक निदेशक द्वारा ''सेल्फ डिफेन्स क्यों'' विषय पर लिया गया। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में अलर्ट, पंच, हैण्ड मूवमेन्ट, ब्लॉकेज का अभ्यास करवाया गया।

दूसरे दिन दिनांक 17.01.2017 को प्रातः आउटडोर में वार्मअप एक्टीविटीज, पंच, किक्स, फॉल्स, थ्रोज इत्यादि के बारे में विस्तार से बताया व समस्त क्रियाओं का पूर्वाभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षाओं में प्रथम् सत्र डॉ. श्वेता, कन्सल्टेन्ट यूनीसेफ द्वारा लिया गया, जिन्होंने शरीर की बनावट व अंगों के कार्य के बारे में विस्तृत रूप से बताया व 10 से 15 साल की लड़कियों के लिए अत्यावश्यक ध्यान रखने योग्य

बिन्दुओं पर चर्चा की। द्वितीय सत्र में श्री यदुराज शर्मा ने ''बाल अधिकारों'' पर चर्चा की। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में अलर्ट, पंच, किक्स, फॉल्स का पुनः अभ्यास करवाया गया।

तीसरे दिन दिनांक 18.01.2017 को प्रातः वार्मअप एक्टीविटीज, यू.ए.सी व कराटे तथा इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र में डॉ. मीनाक्षी सिंह, कन्सल्टेन्ट यूनीसेफ ने ''एडोल्सेन्ट हैल्थ'' विषय व द्वितीय सत्र में ''स्वच्छता'' पर विस्तृत चर्चा की।

चौथे दिन दिनांक 19.01.2017 को प्रातः वार्मअप एक्टीविटीज, यू.ए.सी के हैण्ड मूवमेन्ट, कराटे की वीडियोग्राफी की गई तथा इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र में श्री बी.एल. सोनी, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस, एसडीआरएफ, राजस्थान, जयपुर ने सेफ्टी टिप्स फॉर गर्ल्स व साइबर सिक्यूरिटी टिप्स पर चर्चा की व द्वितीय सत्र में श्री एम.के. दवे, सीजेएम, जयपुर ने ''महिलाओं व बच्चों की सुरक्षा से संबन्धित'' विषय पर विस्तृत चर्चा करते हुए पोक्सो एक्ट व जे.जे. एक्ट के विषय में भी बताया। सांयकाल में कोर्स के प्रतिभागियों ने कैम्प फायर का आयोजन किया, जिससे सांस्कृतिक गतिविधियों में रुचि लेने की भावना, टीम भावना, व नेतृत्व क्षमता का भी विकास हुआ।

अन्तिम दिन दिनांक 20.01.2017 को प्रातः वार्मअप एक्टीविटीज, यू.ए.सी का सम्पूर्ण अभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र में डॉ. श्वेता, कन्सल्टेन्ट यूनीसेफ द्वारा ''न्यूट्रीशन फॉर एडोल्सेन्ट गर्ल्स'' विषय पर चर्चा की। आउटडोर में सिखाये गये प्रशिक्षण की वीडियोग्राफी व इण्डोर प्रशिक्षण की सी.डी. भी प्रशिक्षणार्थियों को उपलब्ध करवायी गई।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में मुख्य अतिथि **श्री राजीव दासोत, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस एवं निदेशक,** आर.पी.ए., जयपुर ने समस्त प्रतिभागियों को अपने उद्बोधन में स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक स्वावलम्बन व सेल्फ डिफेन्स को अपने जीवन में अपनाने पर जोर दिया। आगामी आयोजित होने वाले आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रमों हेतु पालना योग्य बिन्दु निर्देशित किये। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन पर मुख्य अतिथि महोदय ने प्रमाण–पत्र व फोटो वितरित किये।