राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर

प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट

# Refresher Course for Self Defence Techniques for Physical Training Instructors

दिनांक 30.01.2017 से 03.02.2017

राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 30.01.2017 से 03.02.2017 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 10 जिलों से कुल 28 महिला शारीरिक प्रशिक्षकों ने प्रशिक्षण में भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ श्री चन्दाराम, अति. पुलिस अधीक्षक, आरपीए )कोर्स डायरेक्टर श्री चेतन पालीवाल, सहायक निदेशक, आरसीईई, श्री गुलाब शर्मा, सहायक निदेशक, आरसीईई एवं सहायक कोर्स डायरेक्टर श्रीमती नीलिमा अग्निहोत्री, उप निरीक्षक व श्री यदुराज शर्मा, कन्सल्टेन्ट यूनीसेफ के द्वारा स्वयं का व प्रतिभागियों का परिचय देकर प्रारम्भ हुआ। कोर्स का दूसरा सत्र सुश्री वीना शास्त्री, पुलिस उप अधीक्षक, रीटा, जयपुर द्वारा "महिलाऐं आत्मरक्षा कैसे करें" विषय पर लिया गया। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में अलर्ट, पंच, हैण्ड मूवमेन्ट, ब्लॉकेज का अभ्यास करवाया गया।

दूसरे दिन दिनांक 31.01.2017 को प्रातः आउटडोर में वार्मअप एक्टीविटीज, पंच, किक्स, फाल्स थ्रोज इत्यादि के बारे में विस्तार से बताया व समस्त क्रियाओं का पूर्वाभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षाओं में प्रथम् सत्र में डॉ. लाड कुमारी जैन, पूर्वाध्यक्ष राज्य महिला आयोग द्वारा लिया गया, जिसमें उन्होंने महिलाओं को मिलने वाले कानूनी अधिकारों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। द्वितीय सत्र में डॉ. मीनाक्षी सिंह, कन्सल्टेन्ट यूनीसफ ने "वुमेन हैल्थ एण्ड हाईजीन" विषय पर जानकारी दी। तत्पश्चात प्रतिभागियों का फोटो सैशन श्री

राजीव दासोत, अति. महानिदेशक पुलिस एव निदेशक, राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर के सानिध्य में हुआ। निदेशक महोदय ने प्रतिभागियों से प्रशिक्षण में मिल रही सुविधाओं के बारे में फीड बैक लिया व आवश्यक दिशा निर्देश दिये। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में अलर्ट, पंच, किक्स, फाल्स थ्रोज का पुनः अभ्यास करवाया गया।

तीसरे दिन दिनांक 01.02.2017 को प्रातः वार्मअप एक्टीविटीज, यू.ए.सी. व कराटे तथा इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र में श्रीमती अनुकृति उज्जैनियाँ, सहायक निदेशक, सीडीपीएसएम, आरपीए ने "बाल अधिकारों" विषय पर चर्चा की व द्वितीय सत्र में श्री यदुराज शर्मा, कन्सलटेंट, यूनीसेफ, आरपीए द्वारा "जीवन कौषल" की महत्वपूर्ण जानकारी दी। सांयकाल ई.टी.वी., राजस्थान चैनल के रिपोर्टर आये जिन्होंने आउटडोर में प्रशिक्षण प्राप्त कर रहीं प्रतिभागियों की अभ्यास करते हुए अल्प अवधि की वीडियो फिल्म रिकॉर्ड की व प्रातःकालीन प्रशिक्षण का अभ्यास करवाया गया।

चौथे दिन दिनांक 02.02.2017 को प्रातःकाल इजराइली तकनीक "कर्व मागा" के विशेषज्ञ डॉ. गरिमा सिंह व श्री गौरव सिंह के द्वारा जीवन में व्यवहारिक रूप से काम आने वाली आत्मरक्षा की तकनीकों का प्रशिक्षण दिया। इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र में डॉ. श्वेता, कन्सल्टेन्ट यूनिसफ, द्वारा "एप्लाइड फिजियोलॉजी" व द्वितीय सत्र में डॉ. अनिता हाड़ा सांगवान, प्रोफेसर द्वारा "इमर्जिंग इष्यूज रिलेटेड टू गर्ल चाइल्ड एण्ड वुमेन" पर चर्चा की। सांयकाल में कोर्स के प्रतिभागियों के लिए प्रेरणात्मक हिन्दी मूवी "धोनी: एन अनटोल्ड स्टोरी" आरपीए के ऑडिटोरियम में दिखाई गई। जिससे सांस्कृतिक गतिविधियों में रुचि लेने की भावना, टीम भावना व नेतृत्व क्षमता का भी विकास हुआ।

अन्तिम दिन दिनांक 03.02.2017 को प्रातः वार्मअप एक्टीविटीज, यू.ए.सी. का सम्पूर्ण अभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र में श्रीमती प्रीति जैन, आई.पी.एस. पुलिस अधीक्षक, जिला टोंक ने "लीगल इष्यूज रिलेटेड टू गर्ल चाइल्ड एण्ड वुमेन" व दूसरे सत्र में इन्होंने "हाऊ टू टेकल इनवेसिव साईबर वर्ल्ड" विषय पर चर्चा की।

प्रशिक्षण की वीडियोग्रफी व इण्डोर प्रशिक्षण की सी.डी. भी प्रशिक्षणार्थियों को उपलब्ध करवायी गई।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में मुख्य अतिथि श्रीमती प्रीति जैन, आई.पी.एस., पुलिस अधीक्षक, जिला टोंक ने समस्त प्रतिभागियों को अपने उद्बोधान में स्वयं में आत्मविश्वास जागृत करने और आत्मविश्वास से जीवन की समस्त समस्याओं का हल, स्वावलम्बन व सेल्फ डिफेन्स को अपने जीवन में अपनाने पर जोर दिया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन पर मुख्य अतिथि महोदय ने प्रमाण पत्र व फोटो वितरित किये।