राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर

Six Day (Refresher) Course for Self Defense Techniques for Lady Physical Training Instructors

दिनांक 20.11.2017 से 25.11.2017

<u>प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट</u>

राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 20.11.2017 से 25.11.2017 तक महिला शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों का **''Refresher Course for Self Defense Techniques for Lady Physical Training Instructors''** विषय पर 06 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम राजस्थान कॉन्सिल फॉर एलीमेन्ट्री एजुकेशन (आर.सी.ई.ई.) व राजस्थान पुलिस अकादमी के तत्वाधान में आयोजित किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में 09 जिलों से कुल 26 महिला शारीरिक प्रशिक्षकों ने प्रशिक्षण में भाग लिया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ श्री महावीर प्रसाद जोशी,(पुलिस उप अधीक्षक आउटडोर एवं कोर्स डायरेक्टर) आरपीए तथा सहायक कोर्स डायरेक्टर (आउटडोर) सुश्री वीना कुमारी कम्पनी कमाण्डर, आरपीए व टीम द्वारा स्वयं का परिचय व प्रतिभागियों का परिचय लेकर प्रारम्भ किया प्रात: **योगासन एवं प्राणयाम, यू.ए.सी./ कराटे** में आगे-पीछे चलने के तरीके सिखलाये गये। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्री यदुराज शर्मा, कन्सलटेन्ट आरपीए**, जयपुर द्वारा जीवन कौशल बालिकाओं में क्यों आवश्यक है ? विषय पर चर्चा की गई। तत्पश्चात प्रतिभागियों को फोटो सैशन श्री राजीव दासोत, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस एवं निदेशक, राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर के सानिध्य में हुआ। श्रीमान निदेशक महोदय ने प्रशिक्षण के दौरान कॉमन योगा प्रेाटोकोल के बारे में जानकारी प्रदान की। दूसरे सत्र में **श्रीमती लाडकुमारी जैन पूर्वाध्यक्ष**, **राज्य महिला आयोग** द्वारा **महिलाओं के अधिकारों का राष्ट्रीय परिपेक्ष्य में चुनौतियों व अधिकारों** पर चर्चा की गई। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **यू.ए.सी./कराटे** का पुन: अभ्यास कावाया गया। दिनांक **21.11.2017** को प्रात: योगासन एवं प्राणायाम विभिन्न प्रकार के थ्रोज की जानकारी दी। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **डॉ. रेणु सिंह, एक्जिीक्यूटिव डायरेक्टर (दिशा फाउण्डेशन)** द्वारा **मीडिया की महिलाओं के सशक्तिकरण में भागीदारी** के बारे में चर्चा की गई। दूसरे सत्र के दौरान सभी प्रतिभागियों को **मॉडल महिला पुलिस थाना गॉधीनगर जयपुर की विजिट करवाई गई**। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में विभिन्न प्रकार के **फॉल एवं थ्रोज** का

पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक 22.11.2017 को प्रात: **योगासन** एवं **प्राणायाम,यू.ए.सी./कराटे** में आगे-पीछे चलने के तरीके सिखलाये गये

इण्डोर में **श्री पंकज तिवाड़ी, कन्सलटेंन्ट** द्वारा **हाउ टू टीच बिहेवरल सेल्फ डिफेंस** विषय पर **गुडटच, बैडटच** विषय पर विस्तार पूर्वक बताया गया। दूसरे सत्र के दौरान **प्रोफेसर आर. के. चौबीसा (रीपा)** द्वारा **जेन्डर इक्वलिटी एण्ड वुमेन एम्पावरमेंट** पर व्याख्यान दिया गया। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **यू.ए.सी./कराटे** का पुन: अभ्यास कावाया गया।दिनांक **23.11.2017** को प्रात: **योगासन एवं प्राणयाम**, **यू.ए.सी./ कराटे** में आगे-पीछे चलने के तरीके सिखलाये गये। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्री बी.एल. सोनी, ए.डी.जी.पी.(एस.डी.आर.एफ.)** द्वारा बालिकाओं को आत्मरक्षा कैसे करनी है ? विषय पर विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की गई। दूसरे सत्र में **श्रीमती सुमन राव, ए.पी.पी. आरपीए** द्वारा **आई.पी.सी. के तहत महिलाओं के विरूद्ध होने वाले अपराधों व कानूनी अधिकारों के प्रावधानों के बारे में** जानकारी दी गई। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **यू.ए.सी./कराटे** का पुन: अभ्यास करवाया गया। 24.11.2017 को प्रात: **योगासन एवं प्राणयाम, हैण्ड मूवमेंट व ब्लॉकिंग** की जानकारी दी। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **डॉ. अनिता हाड़ा सांगवान, प्रोफेसर आई.आई.एस. यूनिवर्सिटी** द्वारा **इमर्जिंग इश्यूज रिलेटेड टू वुमेन एण्ड गर्ल्स** पर चर्चा की और कोर्स के दूसरे सत्र में **श्री धीरज वर्मा** द्वारा **हाउ टू इनिशियेट डायलॉग इन स्केल एक्सपेक्टेशन** विषय पर चर्चा की गई। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **हैण्ड मूवमेंट और ब्लॉकिंग** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक 25.11.2017 को प्रात: **योगासन एवं प्राणयाम, हैण्ड मूवमेंट व ब्लॉकिंग की जानकारी दी।** इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्री बी.एस.शर्मा,असिस्टेंट डायरेक्टर (सामाजिक अधिकारिता विभाग)** द्वारा **महिलाओं व**

बालिकाओं के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में बताया गया। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **हैण्ड मूवमेंट और ब्लॉकिंग** का पुन: अभ्यास करवाया गया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में मुख्य अतिथि **डॉ. सुबोध अग्रवाल आई.ए.एस., प्रिंसीपल सेकेट्री एम.एस.एम.ई. व विशिष्ट अतिथि श्रीमती रोली अग्रवाल आई. आर.एस. कमिश्नर ईन्कमटैक्स जयपुर एवं राजस्थान पुलिस अकादमी**, के **निदेशक, श्री राजीव दासोत, अति. महानिदेशक पुलिस**, पधारें। डॉ. सुबोध अग्रवाल ने राज्य सरकार द्वारा चलाये जा रहे महिला सशक्तीकरण के इस कार्यक्रम सफल संचालन के लिए राजस्थान पुलिस अकादमी के निदेशक, श्री राजीव दासोत, को बधाई देते हुए कहा कि महिला सशक्तिकरण की दिशा में ऐसे प्रयास उर्जा का संचार करते हैं। श्रीमती रोली अग्रवाल ने अपने उद्बोधन में स्वय 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। निदेशक महोदय ने बताया कि राजस्थान पुलिस अकादमी को **नोडल एजेन्सी** बनाया गया है, जिसमें शारीरिक शिक्षिकाएं मास्टर ट्रेनर्स के रूप में तैयार हो रही हैं। आरपीए ने अब तक 687 मास्टर ट्रेनर्स को प्रशिक्षण देकर तैयार किया है, जिन्होंनें **2 साल में 2 लाख 53 हजार स्कूली व कॉलेज छात्राओं** को आत्मरक्षा के गुर सिखाये। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन पर निदेशक महोदय एवं विशिष्ट अतिथि ने प्रमाण- पत्र व फोटो वितरित किये।