राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर

प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट

<u>Basic & Refresher Course for Self Defence Techniques for Physical Training Instructors</u>

दिनांक 30.01.2017 से 06.02.2017

राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 30.01.2017 से 06.02.2017 तक महिला शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों "Basic and 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 आठ 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 28 जिलों से कुल 47 महिला शारीरिक प्रशिक्षकों ने प्रशिक्षण में भाग लिया।

Sitting Row L to R = Gulab Chand, Yaduraj Sharma, Neelima Agnihotri, Snehlata Harit, Rajesh Sharma IPS(Dy Director), **Rajeev Dasot, IPS (Addl DGP Cum Director)**, Anukriti Ujjania Addl.S.P, Chanda Ram Addl.S.P, Veena Mahich, Aradhana, Vikaram

Ist Row L to R = Gayatri, Nidhi Parashar, Kailash Kanwar, Sonali Maloo, Roshai Bai Choudhary, Beena Tiwari, Kusum Lata Vyas, Vijaya Kachhawa, Manohar Kumari Meena, Rajesh Choudhary, Vishnu Maru, Deepika Parashar, Rekha Sain

IInd Row L to R = Sanju Somra, Mamta Kumari, Mithalesh Taniwal, Kanchan, Preeti Harijan, Manju Meena, Gitanjali, Rekha Snehi, Neeraj Meena, Edi Khanm, Chunni Kumari Tard, Nirmala jangid

IIIrd Row L to R = Chandu,Anita Choudhary, Anita Meena, Anju Gahlot, Dhelee Choudhary, Radha Mani, Manju Meena, Anita Sharma, Kavita Arya, Priyanka Sharma, Bhawna Namdev, Kavita Choudhary, Saroj Rao

IVth Row L to R = Kamod,Sidesh Kumari, Ankan Kanwer Rathore, Seema Paliwal, Raja Vishnoi, Veena Gurjar, Rajani Varma, Kavita Meena, Veena Panchal, Zebun Shekh, Bharti Rajpurohit, Ravinder Kaur, Poonam yadav

प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ श्री चन्दाराम, अति. पुलिस अधीक्षक, आरपीए (कोर्स डायरेक्टर) श्री चेतन पालीवाल, सहायक निदेशक, आर.सी.ई.ई., श्री गुलाब शर्मा, सहायक निदेशक, आर.सी.ई.ई. 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, फॉल्स 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 सानिघ्य 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 कौशल" 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।

पांचवे 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।

छठे दिन दिनांक 04.02.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टीविटीज, यू.ए.सी. का सम्पूर्ण अभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षा के प्रथम् सत्र मेंट श्रीमती रैनू सिंह, जी-राजस्थान टी.वी. ने “एडवोकेसी थ्रू मीडिया फॉर वुमेन एमपावरमेंट” व दूसरे सत्र में सुश्री अराधना, कन्सलटेंट, यूनिसेफ, आर.सी.ई.ई. ने “हाउ टू इनीशियेट डायलॉग इन स्कूल” विषय पर चर्चा की। सायंकालीन कक्षा में प्रात: कालीन कार्यक्रम का अभ्यास करवाया व वीडियों फिल्म भी बनाई गई।

सातवें दिन दिनांक 05.02.2017 को संस्था का भ्रमण करवाया गया जिसमें डॉग स्कूल, रायडिंग स्कूल, मल्टीपरपज हॉल, जिम्नेजियम, मिनियेचर फायरिंग रेंज, बैण्ड स्कूल, स्वीमिंग पूल, नर्सरी आदि प्रमुख रहे।

अन्तिम दिन दिनांक 06.02.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टीविटीज यू.ए.सी. का सम्पूर्ण अभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में श्रीमती मुक्ता, कन्सलटेन्ट ने " एडोलेसेन्ट हैल्थ फॉर गर्ल्स" 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 अनुकृति उज्जेनियां सहायक निदेशक सीडीपीएसएम आरपीए ने समस्त प्रतिभागियों को अपने उद्‌बोधान में बताया कि हमें कार्य को पूर्ण ध्यान देकर करना चाहिए, कार्य कोई छोटा नहीं होता तथा प्रत्येक कार्य को अपना शत प्रतिशत देकर पूर्ण करना चाहिए 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।