

निजी सुरक्षा

एनवीईक्यू स्तर 2 – कक्षा 10

एसएस 201–एनक्यू 2012 : मूलभूत रक्षात्मक तकनीकें
छात्र कार्यपुस्तिका



प.सु.श.केन्द्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान
श्यामला हिल्स, भोपाल

© पं.सु.श.केन्द्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, श्यामला हिल्स, भोपाल, 2012

यह प्रकाशन कॉपीराइट द्वारा सुरक्षित है। कॉपीराइट अधिनियम द्वारा अनुमत प्रयोजनों के अलावा जनता द्वारा पूर्व लिखित अनुमति के बिना इसका पुनः उत्पादन, अंगीकार, इलेक्ट्रॉनिक भण्डार और सम्प्रेषण निषिद्ध है।

छात्र विवरण

छात्र का नाम :

छात्र का रोल नंबर :

बैच शुरू होने की तिथि :

आभार

हम प्रो. परवीन सिंक्लेयर, निदेशक, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी), प्रो. आर. बी., शिवगुंडे, संयुक्त निदेशक, पं. सुं. श. केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पीएसएससीआईवीई), श्री बसाब बनर्जी, प्रमुख, मानक और गुणवत्ता आश्वासन, राष्ट्रीय कौशल विकास निगम को पाठ्यचर्या तथा अध्यापन – अधिगम सामग्रियों के विकास की पूरी प्रक्रिया के मार्गदर्शन और संचालन के लिए धन्यवाद प्रेषित करते हैं। हम कुंवर विक्रम सिंह, अध्यक्ष, सुरक्षा ज्ञान और कौशल विकास परिषद (एसकेएसडीसी), लेफ्टिनेंट जनरल एस. एस. चहल (सेवानिवृत्त), उप अधिशासी अधिकारी, एसकेएसडीसी, और मेजर जनरल भूपेन्द्र सिंह घोत्रा (सेवानिवृत्त), मुख्य प्रचालन अधिकारी, एसकेएसडीसी को उनके द्वारा दिए गए मार्गदर्शन और सहायता के लिए हार्दिक आभार और धन्यवाद देते हैं।

श्री मोहित शर्मा, इंटरनेशनल कॉलेज फॉर सिव्योरिटी स्टडीज़, डी-452, रामपाल चौक, सेक्टर-7, द्वारका, नई दिल्ली द्वारा इस इकाई के विकास में उनके कठोर प्रयासों और प्रतिबद्धता हेतु धन्यवाद के पात्र हैं। हम डॉक्टर विनय स्वरूप मेहरोत्रा, एसो. प्रोफेसर और प्रमुख, पाठ्यचर्या विकास और मूल्यांकन केन्द्र, पी. एस.एस.सी.आई.वी.ई. और कर्नल (सेवानिवृत्त) तपेश चंद्र सेन के प्रति आभारी हैं जिन्होंने सामग्री को अंतिम रूप देने तथा कार्यपुस्तिका के संपादन में पर्याप्त योगदान दिया है।

सीआईईटी में पाठ्यचर्या समिति की बैठकों के आयोजन के लिए प्रदान की गई सुविधाओं हेतु हम प्रोफेसर राजाराम एस शर्मा, संयुक्त निदेशक, केन्द्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (सीआईईटी), नई दिल्ली को विशेष धन्यवाद देते हैं। हम डॉ. अमरेन्द्र प्रसाद बेहरा, एसो. प्रोफेसर, सीआईईटी द्वारा कार्य समूह बैठकों के दौरान दी गई सहायता के प्रति आभारी हैं। हम तकनीकी सहायता के लिए श्री विक्रान्त अब्रोल, मे. यूनिफायर्स सोशल वेंचर्स प्रा. लि. के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
आभार	4
प्रस्तावना	6
आपकी कार्यपुस्तिका के बारे में	8
परिचय	9
सत्र 1 : कवायद का निष्पादन	10
सत्र 2 : व्यक्तिगत स्वच्छता और तैयारी	23
सत्र 3 : मानव शरीर के कमजोर हिस्सों की पहचान	28
सत्र 4 : मूलभूत आत्मरक्षा तकनीकों का निष्पादन	35

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा, 2005 में सिफारिश की गई है कि विद्यालयों में बच्चों के जीवन को विद्यालय के बाहरी जीवन के साथ जोड़ना अनिवार्य है। इस सिद्धांत के अनुसार किताबी अध्ययन की परंपरा छोड़ देनी चाहिए जो हमारे तंत्र को लगातार एक आकार देती आई है और विद्यालय, घर, समुदाय और कार्यस्थल के बीच अंतराल लाती है।

“मूलभूत रक्षात्मक तकनीकें” पर यह छात्र कार्य पुस्तिका मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी), भारत सरकार के एक प्रयास, राष्ट्रीय व्यावसायिक शिक्षा योग्यता रूपरेखा (एनवीईक्यूएफ) के कार्यान्वयन हेतु विकसित अर्हता पैकेज का भाग है, जिसमें विद्यालयों, व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थानों, तकनीकी शिक्षा संस्थानों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में अपनाई जाने वाली राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त अर्हता प्रणाली के लिए सामान्य सिद्धांत और दिशा निर्देश तय किए जाते हैं। यह संकल्पना की गई है कि एनवीईक्यूएफ से अर्हताओं की पारदर्शिता, विषम क्षेत्रीय अधिगम, छात्र केंद्रित अधिगम और छात्र को विभिन्न अर्हताओं के बीच चलनशीलता की सुविधा को बढ़ावा मिलेगा और इस प्रकार जीवन भर अधिगम को प्रोत्साहन मिलता रहेगा।

यह छात्र कार्यपुस्तिका, जो कक्षा 9 या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले छात्रों के लिए व्यावसायिक अर्हता पैकेज का एक भाग है, इसे विशेषज्ञों के एक समूह द्वारा बनाया गया था। स्वास्थ्य क्षेत्र के लिए राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी) द्वारा अनुमोदित सुरक्षा ज्ञान और कौशल विकास परिषद (एसकेएसडीसी) द्वारा राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) का विकास किया गया। राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक प्रतिस्पर्द्धा मानकों और दिशानिर्देशों का एक सेट है जिसे कार्य स्थल में प्रभावी निष्पादन के लिए आवश्यक कौशलों तथा ज्ञान के आकलन एवं मान्यता देने हेतु स्वास्थ्य देखभाल उद्योग के प्रतिनिधियों द्वारा पृष्ठांकित किया गया है।

पं. सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पीएसएससीआईवीई), राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एनसीईआरटी) ने सुरक्षा ज्ञान और कौशल विकास परिषद के साथ मिलकर एनवीईक्यू के लिए स्तर 1 से 4 तक स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्र में व्यावसायिक अर्हता पैकेज के लिए मॉड्यूलर पाठ्यचर्या और अधिगम सामग्रियों (इकाइयों) का विकास किया है, स्तर 1 कक्षा 9 के समकक्ष है। एनओएस के आधार पर मूल दक्षताओं (ज्ञान, कौशल और क्षमताएं) से संबंधित व्यावसायिक को पाठ्यचर्या तथा अधिगम मॉड्यूल (इकाइयों) के विकास के लिए अभिज्ञात किया गया था।

इस छात्र कार्य पुस्तिका में प्रस्तावित पाठ्यक्रमों की अनिवार्य नम्यता, विभिन्न विषय क्षेत्रों के बीच स्पष्ट सीमा रेखाओं को तोड़ने के लिए अनिवार्य माने गए अधिगम के रटने के पुराने तरीके को निरुत्साहित करने का प्रयास किया गया है। इस कार्य पुस्तिका में पूर्णता और आस पास नजर दौड़ाने के अवसरों,

छोटे समूहों में चर्चा तथा स्वयं करने के अनुभव की आवश्यकता वाली गतिविधियों को स्थान तथा उच्च प्राथमिकता देकर इन प्रयासों को संवर्धित करने का प्रयास किया गया है। हमें आशा है कि इन साधनों से हम राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में बताई गई बाल केंद्रित शिक्षा प्रणाली की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठा सकेंगे।

इस प्रयास की सफलता उन कदमों पर निर्भर करती है जो विद्यालयों के प्रधानाचार्य और अध्यापक अपने अधिगम को दर्शाने तथा काल्पनिक और कार्य के दौरान की जाने वाली गतिविधियों तथा प्रश्नों को आगे बढ़ाने के लिए अपने बच्चों को प्रोत्साहन देने के लिए उठाएंगे। कौशल विकास कवायदों और मान्यताओं एवं रचनात्मकता के पोषण में छात्रों की भागीदारी तभी संभव है यदि हम अधिगम में बच्चों को भागीदार के रूप में शामिल करें और वे मात्र सूचना के ग्राही नहीं बनें। ये लक्ष्य विद्यालय की दैनिक दिनचर्या तथा कार्यशैली में पर्याप्त बदलाव लाते हैं। प्रतिदिन की समय तालिका में नम्यता गतिविधियों के कार्यान्वयन में सक्रियता बनाए रखने के लिए अनिवार्य होगी और अध्यापन और प्रशिक्षण के लिए अध्ययन दिवसों की आवश्यक संख्या को बढ़ाया जाएगा।

कार्यपुस्तिका के बारे में

यह कार्य पुस्तिका आपको दक्षता इकाई एसएस 201 – एनक्यू 2012 : मूलभूत रक्षात्मक तकनीकें पूरा करने में सहायता देने के लिए है। आपको कक्षा कक्ष में, कार्यस्थल पर या आपके अध्यापक या प्रशिक्षक के मार्गदर्शन तथा पर्यवेक्षण में अपने समय के अनुसार इसे इस्तेमाल करना चाहिए। इस कार्यपुस्तिका में दिए गए अनुभागों से दक्षता की इकाई के विभिन्न पक्षों पर संगत ज्ञान और कौशल (मृदु और कठोर) अर्जित करने में आपको सहायता मिलेगी। प्रत्येक सत्र इतना छोटा है कि इसे आसानी से अगले सत्र पर जाने से पहले समझा और अपनाया जा सकता है। दृश्य के माध्यम से जानकारी देने और पाठ को जीवंत तथा आपके लिए अंतः क्रियात्मक बनाने हेतु एनिमेटिड तस्वीरें और फोटो शामिल किए गए हैं। आपकी कल्पना का उपयोग करते हुए आप स्वयं अपने कुछ चित्र बनाने का प्रयास कर सकते हैं या अपने अध्यापक की सहायता ले सकते हैं। आइए अब देखें कि इन सत्रों के अनुभागों में आपके लिए क्या जानकारी है।

अनुभाग 1 : परिचय

इस अनुभाग में आपको इकाई के विषय का परिचय दिया गया है। इसमें आपको बताया गया है कि आप इकाई में शामिल विभिन्न सत्रों में क्या सीखेंगे।

अनुभाग 2 : संगत ज्ञान

इस अनुभाग में आपको सत्र में शामिल किए गए विषयों पर संगत जानकारी दी गई है। इस अनुभाग के माध्यम से विकसित ज्ञान से आप कुछ गतिविधियों के निष्पादन कर सकेंगे। आपको अभ्यास पूरा करने से पहले विषय के विभिन्न पक्षों पर एक समझ विकसित करने के लिए पर्याप्त सूचना पढ़नी चाहिए।

अनुभाग 3 : अभ्यास

प्रत्येक सत्र में अभ्यास होते हैं, जिन्हें आप समय पर पूरा करें। आप कक्षा कक्ष में, घर में या कार्य स्थल पर इन गतिविधियों का निष्पादन करेंगे। इस अनुभाग में शामिल की गई गतिविधियों से आपको अनिवार्य ज्ञान, कौशल और मनोवृत्ति के विकास में सहायता मिलेगी जिनकी आवश्यकता आपको कार्यस्थल पर कार्यों के निष्पादन में सक्षमता पाने के लिए है। गतिविधियां आपके अध्यापक या प्रशिक्षक के पर्यवेक्षण में की जानी चाहिए जो आपको कार्यों को पूरा करने का मार्गदर्शन तथा आपके निष्पादन में सुधार के लिए प्रतिक्रिया भी देंगे। इसे प्राप्त करने के लिए आपके अध्यापक या प्रशिक्षक के परामर्श से एक समय तालिका बनाएं और निर्दिष्ट स्तरों या मानकों का पालन कठोरता पूर्वक करें। यदि आपको समझाई गई कोई बात स्पष्ट रूप से समझ में नहीं आती है तो बेहिचक अपने अध्यापक या प्रशिक्षक से पूछें।

अनुभाग 4 : मूल्यांकन

इस अनुभाग में शामिल किए गए समीक्षा प्रश्नों से आपको अपनी प्रगति की जांच करने में सहायता मिलेगी। आपको अगले सत्र में जाने से पहले इन सभी प्रश्नों का उत्तर देने में सक्षम होना चाहिए।



क्या आप नई दिल्ली में राजपथ पर 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस की परेड देखने गए हैं? आप में से कुछ लोगों को यह कार्यक्रम राजपथ पर स्वयं देखने का सौभाग्य मिला होगा और कुछ ने यह टेलीविजन पर देखा होगा। क्या आपको कभी आश्चर्य हुआ कि यह परेड क्यों और कैसे आयोजित की जाती है। यह 31 दिसम्बर, 1929 – 1 जनवरी 1930 की मध्य रात्रि को भारतीय राष्ट्रीय कॉन्ग्रेस के लाहौर सत्र में तय हुआ था कि सभी राष्ट्रवादियों द्वारा तिरंगा फहराया गया और शपथ ली गई थी कि हर वर्ष 26 जनवरी को “गणतंत्र दिवस” का आयोजन किया जाएगा और लोग भारत को एक संप्रभु लोकतांत्रिक गणतंत्र के रूप में स्थापित करने के लिए अथक प्रयास करेंगे। जब भारत का संविधान 26 जनवरी, 1950 को लागू किया गया तब इस प्रत्यक्ष प्रतिज्ञा की शुरुआत की गई थी। गणतंत्र दिवस के अवसर पर 3 सशस्त्र बलों का मार्च पास्ट, विभिन्न संगठनों और संस्थानों द्वारा बड़े पैमाने पर परेड, भारत की सांस्कृतिक एकता और विविधता के प्रतीक के रूप में मनमोहक वेशभूषाओं में विभिन्न राज्यों के जनजाति समुदायों द्वारा लोक नृत्य किए जाते हैं।



परेडों के आयोजन में बारीकी से योजना बनाना, संसाधनों की व्यवस्था, सशस्त्र बलों द्वारा कवायद और रिहर्सल शामिल हैं। एक अन्य क्षेत्र, जहां आत्म रक्षा या शस्त्र रहित युद्ध के निष्पादन के लिए कवायद और व्यायाम अनिवार्य है। आत्म रक्षा एक जवाबी उपाय है, जिसमें अपनी, अपनी संपत्ति की रक्षा या नुकसान से बचने का कोई उपाय शामिल है। अपने आप और अन्य लोगों पर वास्तविक हमले के मामले में आत्म रक्षा तकनीकें सामने वाले पर हावी होने के लिए और उसे उदासीन बनाने के लिए अत्यंत उपयोगी हैं।

इस इकाई के माध्यम से आपको मूलभूत कवायद प्रथाओं का ज्ञान और कौशल तथा आत्म रक्षा की तकनीकों का ज्ञान प्राप्त होगा।

सत्र 1 : कवायद का निष्पादन

संगत ज्ञान



पद कवायद (अभ्यास या ड्रिल) युद्ध की पुरानी परंपरा से आया है जिसमें सैनिकों को अत्यंक कठोर व्यूह रचनाओं में रखा जाता था ताकि संघर्ष को अधिक से अधिक प्रभावी बनाया जा सके। एक कवायद ऐसी प्रथा है जिसमें बार बार एक विशेष गतिविधि को दोहरा कर उसे याद किया जाता है तथा इसका निष्पादन तब तक किया जाता है जब तक यह गतिविधि कवायद करने वाले व्यक्ति के स्वभाव में सहज रूप से शामिल न हो जाए। कवायद मूलतः गतिविधियों की एक श्रृंखला या योजनाबद्ध गतिविधियां हैं जिसे एक डमी (नकली) कवायद के तौर पर किया जाता है।

कवायद वास्तव में वर्दी पहन कर कार्मिकों द्वारा की गई शारीरिक गतिविधि का एक रूप है, जो उन्हें अनुशासन सिखाता है। इसे त्रुटि रहित बनाने के लिए इसका दोहराव कई बार किया जाता है। यह गतिविधि मुख्य रूप से सेना, पुलिस, सुरक्षा बलों या अग्निशामक दलों द्वारा अनुशासन, दलगत कार्य, प्राधिकार और एक रूपता प्रदर्शित करने के लिए की जाती है। इस दल में कोई एक व्यक्ति नहीं होता, प्रत्येक व्यक्ति एक समय पर और उसी प्रकार से गतिविधि का निष्पादन करते हैं। जटिल गतिविधियों को सरल भागों में बांटा जाता है, जिनका कवायद छोटे समूहों में की जा सके ताकि जब इन सभी को एक साथ लाया जाता है तो वांछित परिणाम मिल सकें।

कवायद का उद्देश्य

कवायद का उद्देश्य एक ऐसा रंगरूट (छात्र सैनिक) तैयार करना है जो सजग और आज्ञाकारी है तथा एक दल के रूप में कार्य करता है। औपचारिक परेड मैदान में कवायद का मुख्य प्रयोजन रंगरूटों को एक क्रमबद्ध रूप में एक बिन्दु से दूसरे बिन्दु तक आसानी और तेजी से चलने फिरने में सक्षम बनाना है। कुछ ऐसे दिशा निर्देश हैं जिनका अवलोकन और पालन किया जाना चाहिए। युद्ध के मैदान में कवायद से सुनिश्चित होता है कि प्रत्येक व्यक्ति अपना वह कार्य करता है जिसके लिए उसे प्रशिक्षण दिया गया है, चाहे आस पास कितना ही शोर और ध्यान बांटने के कार्य क्यों न हों।

कवायद के लाभों में निम्नलिखित शामिल हैं :

1. इससे दल तेजी से और प्रभावी रूप से एक आपातकालीन स्थिति या अवस्था में प्रतिक्रिया दे सकता है।
2. इससे दल या समूह को मानक प्रक्रियाओं और उपकरणों से अवगत बनाया जाता है।
3. यह विभिन्न गतिविधियों के निष्पादन में आत्मविश्वास के विकास में सहायता देता है।

सैन्य परेड

सैन्य संदर्भों में कवायद कुछ विशिष्ट कार्यों को याद करने की गतिविधि हैं, जिसके दोहराव के माध्यम से सैनिकों को सहज रूप से यह कार्य करने का कवायद कराई जाती है। जटिल गतिविधियों को सरल भागों में बांटा जाता है, जिसमें कवायद को छोटे समूहों में किया जा सके ताकि जब इन सभी को एक साथ लाया जाता है तो वांछित परिणाम मिल सकें। जैसे कि सभी परिस्थितियों में अधिकतम दक्षता पर निष्पादन के लिए लड़ाकू बल का होना अनिवार्य है।

सेना की परेड सैनिकों का इस प्रकार विन्यास करना है कि आस पास चलने की गतिविधि जैसे परेड या मार्च के दौरान उनकी गतिविधि में कोई रुकावट न आए। एक सैन्य समारोह का आयोजन निम्नलिखित प्रयोजनों के लिए किया जाता है :

1. उच्च स्तरीय कमांडर, अधिकारी या विशिष्ट अतिथि के आगमन पर उनका सम्मान,
2. अलंकरण और पुरस्कार प्रस्तुत करना,
3. इकाई या व्यक्ति की उपलब्धियों को सम्मानित करना और मान्यता देना, तथा
4. घटनाओं की याद में

परेड का नेतृत्व केवल परेड कमांडर करते हैं और वे उसके आकार को ध्यान में न रखते हुए संपूर्ण परेड को हमेशा एक साथ नेतृत्व प्रदान करते हैं। अतः एक बार में एक परेड का प्रभारी केवल एक व्यक्ति होता है।

चाहे कवायद एक अलग इकाई द्वारा की जानी हो और यह एक बड़े विन्यास का भाग नहीं है तब भी कमांडर पर आदेश देने के लिए निम्नलिखित नियम लागू होते हैं :

1. जब विश्राम की अवस्था में होते हैं तो कमांडर टुकड़ी के सामने खड़े होकर आदेश देते हैं, और
2. जब मार्च किया जाता है तो कमांडर टुकड़ियों को आदेश देने के लिए अपना सिर टुकड़ी की दिशा में घुमा कर आदेश देते हैं।

परेड में चार दिशा होती हैं :

1. आगे बढ़ना : यह चलने की प्राथमिक दिशा है, चाहे सैनिक वास्तव में किसी भी तरफ मुंह करके खड़े हों।
2. पीछे आना : यह आगे बढ़ने की विपरीत की दिशा है अर्थात् यह चलने की प्राथमिक दिशा के विपरीत है।
3. बाएं : यह आगे बढ़ने के बाईं ओर की दिशा है।
4. दाएं : यह आगे बढ़ने के दाईं ओर की दिशा है।

यदि आगे बढ़ने में बदलाव किया जाता है तो अन्य सभी दिशाएं आगे बढ़ने की दिशा के आधार पर बदली जाती हैं। एक प्रारूपिक परेड के आदेश बहुत स्पष्ट और जोरदार तरीके से बोले जाते हैं तथा इनमें चार प्रमुख भाग शामिल होते हैं, जो हैं पहचानकर्ता, ऐतिहास्य बरतने, चेतावनी देने वाले और कार्यपालक। आइए इनमें प्रत्येक के बारे में सीखें :

1. पहचानकर्ता : एक व्यक्ति या समूह है जो आदेश का पालन करता है। यह प्रारूपिक तौर पर (संख्या) अनुभाग, (संख्या) पल्टन (अक्षर) कंपनी, या (नाम) रेजिमेंट होती है।
2. ऐतिहास्य बरतने वाला, या जो किया जाना है। उदाहरण के लिए कदम आगे बढ़ाना, पीछे आना आदि।
3. चेतावनी देने वाले या किए जाने वाले कार्य का पहला भाग। इसे आमतौर पर दो भागों में बांटा जाता है। उदाहरण के लिए, दाएं पहिए के लिए : 'दाएं मुड़', यहां 'दायां' चेतावनी देने वाला है।
4. कार्यपालक या कार्यनिष्पादन एक ओर किया जाता है जहां सैनिक वास्तव में चलते हैं। चेतावनी देने वाले और कार्यपालक के बीच हमेशा एक उल्लेखनीय अंतर होता है। कार्यपालक

आदेश हमेशा अधिक बल के साथ दिया जात है और यह तैयारी के बराबर ऊंचे स्वर पर नहीं है, तब भी ऊंचा होता है।

भारत में सभी वर्दी पहनने वाले संगठनों के कार्मिक कवायद करते हैं। ये हैं थल सेना, नौ सेना, वायु सेना, अर्ध सैनिक बल, पुलिस, सीमा सुरक्षा बल, भारत तिब्बत सीमा पुलिस, तट रक्षक, राष्ट्रीय कैडेट कोर, होम गार्ड और फायर ब्रिगेड।

निजी सुरक्षा में सुरक्षा कार्मिकों को अनुशासन बनाए रखने के लिए, अपनी मुद्रा सही बनाए रखने और दल के रूप में कार्य करने के लिए मूलभूत कवायद गतिविधियां सिखाई जाती हैं। इस प्रकार निजी सुरक्षा में कवायद का महत्व आत्म विश्वास, सही मुद्रा और दल की भावना का विकास करने में है।

कवायद के लिए आदेश

कवायद के आदेश आमतौर पर एक समूह के साथ उपयोग किए जाते हैं जो मार्च करता है, अधिकांत: यह सैन्य पद कवायद या मार्चिंग बैंड के साथ होता है। सेना और पुलिस की सभी शाखाओं में कवायद के आदेश उपयोग किए जाते हैं।

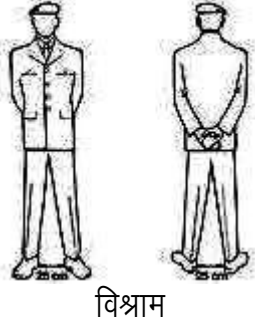
मार्चिंग इसे मार्च पास्ट भी कहते हैं, जो व्यवस्थित, वर्दी में, निरंतर और तालमेल पर चलना है। मार्च करने के दौरान व्यक्तियों को अपनी वेश-भूषा, आवरण, अंतराल और दूरी को बनाए रखना चाहिए।

1. वेश भूषा – बगल में चलने वाले व्यक्ति के बराबर।
2. आवरण – सामने चलने वाले व्यक्ति के बराबर।
3. अंतराल – बगल में चलने वाले व्यक्ति(यों) के बीच अंतर।
4. दूरी – सामने चलने वाले व्यक्ति से अंतर।

ब्रिटिश राज के दौरान भारतीय सशस्त्र बल अनिवार्य तौर पर ब्रिटिश कवायद के आदेशों का पालन करते थे। भारतीय सशस्त्र बलों की आधिकारिक भाषा हिन्दी है और इस प्रकार कवायद के आदेशों के लिए हिन्दी शब्दों का इस्तेमाल किया जा रहा है।

कुछ राज्य पुलिस इकाइयां अब भी अंग्रेजी में कवायद आदेश का

पालन करती हैं। कवायद के सामान्य आदेश इस प्रकार हैं जिन्हें वर्दी पहनने वाले विभिन्न संगठनों द्वारा उपयोग किया जाता है :



1. **सावधान (अटेंशन)** : सावधान अवस्था सैन्य की मूल अवस्था है। इससे संकेत मिलता है कि रंगरूट अनुदेश पाने के लिए सतर्क और तैयार है। सावधान (अटेंशन) के आदेश पर रंगरूट अपनी एड़ियां जोड़ कर खड़ा हो जाता है और उसके पैर 30 डिग्री के कोण पर होते हैं, सिर और शरीर सीधे तने होते हैं, कूल्हे और कंधे सीधे होते हैं और सीना तना होता है। अपने हाथों को सहज रूप से झूलने दें – अंगूठे स्कर्ट या ट्राउजर की सिलाई के साथ और अंगुलियां जुड़ी हुई तथा अपने प्राकृतिक घुमाव के साथ होनी चाहिए। अपने पैरों को सीधा रखें, किंतु घुटनों पर कड़े नहीं होनी चाहिए। अपने सिर और आंखों को सामने की ओर रखें। अपने मुंह को बंद रखें और अपनी ठोड़ी कुछ अंदर की ओर रखें।
2. **विश्राम (स्टैंड – एट – इज)** : विश्राम के आदेश पर एक रंगरूट आराम से खड़ा हो जाता है और हिल सकता है, किंतु उसे अपना दायां पैर स्थान पर रखना चाहिए। बायां पैर कंधे की चौड़ाई तक ले जा सकता है और हाथ पीछे रख सकता है तथा उसके हाथ पूरे खुले होने चाहिए। दायां हाथ, बाएं हाथ के अंदर होना चाहिए और सभी अंगुलियां एक साथ तथा पूरी तरह नीचे की ओर झुकी होनी चाहिए। बातें नहीं करें, आपको बात नहीं करनी चाहिए, किंतु आप सहज रह सकते हैं
3. **लाइन बना (फॉल इन)** : अपने स्थान पर वापस जाएं और सावधान की मुद्रा में आएँ।
4. **लाइन तोड़ (फॉल आउट)** : यह दाएं घूमकर किया जाता है और इसके बाद या तो तीन कदम चलते हैं या संदर्भ के अनुसार तय किए गए परेड चौक के किनारे तक सीधी रेखा में तेज मार्च किया जाता है।
5. **हिलो मत् (स्थिर खड़े रहें और इधर उधर नहीं हिलें)** :
6. **विश्राम (स्टैंड – एट – इज)** : पैर आराम की अवस्था में रहते हैं, हाथ सहज स्थिति में बगल में रखे जाते हैं। गतिविधि कम से कम की जाए और रंगरूट को मौजूदा

स्थिति से हटना या बात नहीं करना चाहिए।

7. *सज-दाहिने-सज* (ड्रेस - राइट - ड्रेस) : इस आदेश पर इकाई के सभी सदस्य, सिवाए दाएं मार्कर के, दो कदम आगे चलते हैं, रुकते हैं और अपनी भुजाएं जमीन के समानांतर लाते हैं और इसी के साथ सिर सीधा करते हैं ताकि वे दाईं ओर देख सकें, जब तक अन्यथा नहीं बताया जाए (कोहनी की ड्रेसिंग या कंधे की ड्रेसिंग)। इसके बाद वे रुकते हैं और नई स्थिति में वापस जमा हो जाते हैं, जहां उनके हाथ दाईं ओर खड़े सदस्य के कंधे के बहुत नजदीक होते हैं। केवल एक बात जो बदली जानी चाहिए वह है उनके सिर की स्थिति। उन्हें अपना सिर दाईं ओर 45 डिग्री के कोण पर रखना चाहिए। इसके बाद वे अपने ठीक दाईं ओर खड़े व्यक्ति के अनुसार खड़े हो सकते हैं।

8. *सज-बाएं-सज* (ड्रेस - लेफ्ट - ड्रेस) : यह दाईं ओर सके सज के समान, किंतु बाईं ओर होता है। उन्हें अपने आप को तब तक समायोजित करने आवश्यकता है जब तक वे अपने बाईं ओर खड़े व्यक्ति के अनुसार न पहुंच जाएं।

9. *सलामी शस्त्र* (प्रेजेंट आर्म) : पुलिस और अर्ध सैनिक बलों के कार्मिक अपने विशेष शस्त्र को सलामी देते हैं। शस्त्र के बिना कार्मिक अपनी सिर की वेशभूषा के अनुरूप सलामी देते हैं। आम तौर पर इसे सावधानी बरतने के साथ सामान्य सलामी के साथ उपयुक्त समय पर किया जाता है। अंग्रेजी के शब्द 'सामान्य सलामी' का उपयोग किया जाता है, किंतु 'नेशनल सल्यूट' के स्थान पर अब 'राष्ट्रीय सलामी' उपयोग की जाती है।



10. *बाजू शस्त्र* (ऑर्डर आर्म) : शस्त्रों के निष्पादन के आदेश पर दाया हाथ ऊपर उठाएं और पूरे शरीर में गति लाकर दाईं कोहनी नीचे रखते हुए इसका हत्था पकड़ें। दूसरी गिनती पर (सिर हिलाए बिना) बाएं हाथ की पकड़ ढीली करें और दाएं हाथ से राइफल को कमर के लगभग 4 इंच की दूरी पर शरीर के सामने तिरछा रखें (ऊपर की ओर)। इसी के साथ हैंडगार्ड बाएं हाथ से पकड़ कर कुछ आगे की ओर दोबारा पकड़ें तथा बाईं ओर शस्त्र रखने पर दोबारा वापस जाएं। गिनती तीन, चार और पांच बाईं ओर शस्त्र रखने (पोर्ट आर्म) से शस्त्रों के उसी क्रम में हैं।

11. *बगल शस्त्र* (शोल्डर आर्म) : इस आदेश पर शस्त्र दायां हाथ उपयोग करते हुए रख दिए जाते हैं। इसे दाएं और बाएं का उपयोग करते हुए पकड़ा जाता है। शस्त्र उठी हुई अवस्था में होने चाहिए ताकि सैनिक अपनी अंगुली ट्रिगर गार्ड पर रख सके और राइफल मजबूती से पकड़ सके। तब बायां हाथ बाईं ओर ले जाया जाता है।
12. *बायां शस्त्र* (पोर्ट आर्म) : शस्त्र कार्मिक के सामने लाया जाता है और बट के छोटे हिस्से पर दाएं हाथ से या समकक्ष रूप से पकड़ा जाता है और बायां हाथ फोरस्टॉक के पास या समकक्ष होता है।
13. *दाहिने मुड़* (राइट टर्न) : यह यह दाईं एड़ी और बाएं गोले को घुमा कर 90 डिग्री के कोण पर मुड़ कर दिया जाता है। चेतावनी देने वाले और कार्यपालक दोनों को बाएं पैर पर आने के लिए कहा जाता है। बायां पैर तब जमीन के समानांतर लाया जाता है (जबकि पुलिस बलों और अर्ध सैनिक बलों द्वारा अलग-अलग पैटर्न अपनाया जाता है) और इन्हें सावधान की मुद्रा में जमीन पर रखा जाता है। यह गति एक नियत स्थिर बिन्दु पर की जाती है।
14. *बाएं मुड़* : यह यह बाईं एड़ी और दाएं गोले को घुमा कर 90 डिग्री के कोण पर मुड़ कर दिया जाता है। बायां पैर तब जमीन के समानांतर लाया जाता है और इन्हें सावधान की मुद्रा में जमीन पर रखा जाता है। यह गति एक नियत स्थिर बिन्दु पर की जाती है।
15. *थम* (हाल्ट)
16. *तेज चल* (क्विक मार्च) : यह मानक गति 120 कदम/मिनट के साथ 30 इंच के कदम पर चली जाती है। यह गति अलग-अलग इकाइयों पर आधारित है, यह गति कमांडर द्वारा दी जाती है और इसकी तीव्रता बैंड की ताल मेल पर होती है।
17. *धीरे चल* (स्लो मार्च) : यह अंतिम संस्कार के मार्च में उपयोग की जानी वाली गति है और यह टुकड़ियों के सामने इकाई के रंगों के मार्च में अपनाई जाती है। इसकी मानक गति 60 कदम प्रति मिनट है।

18. **दौड़ के चल** (सुपर क्विक टाइम, या रनिंग) : यह अनिवार्य रूप से लगभग 180 कदम प्रति मिनट पर मध्यम गति से दौड़ना है। इससे तेजी के समय से लगभग दो गुनी चलने की गति होती है, जो भारी वजन ले जाने के समय उपयोग की जाती है।
19. **परेड तीनों-तीन में दाहिने / बाएं चलेगा** (मूव टू द राइट / लेफ्ट इन कॉलम्स ऑफ थ्रीज) : यह आदेश वास्तव में मुड़ने के लिए पालन हेतु दिया जाता है।
20. **कूच कर** (टेक चार्ज) : आमतौर पर जब वरिष्ठ अधिकारी अपने किसी कनिष्ठ को परेड/ कंपनी / टुकड़ी को कार्य भार देना चाहता है तब यह आदेश दिया जाता है। यह आदेश सुनने के बाद कनिष्ठ अधिकारी एक कदम आगे बढ़ाएगा, सलामी देगा और परेड के लोगों की ओर मुड़ जाएगा।
21. **परेड पर** (ऑन परेड) : आम तौर पर यह परेड के दौरान किया जाता है, जब कुछ विशेष अधिकारियों को उनके अधीन आने वाली टुकड़ियों के सामने खड़े होने के लिए मार्च करना है, जो एक अलग समूह के रूप में खड़े होंगे।
22. **विसर्जन** (डिसमिस) : जब सैनिकों के पास अगले निर्दिष्ट कार्य की अवधि तक खाली समय है तब उन्हें जाने के लिए कहा जाता है।
23. **दाहिने देख** (आइज़ राइट) : सभी व्यक्ति, जो उनके दाएं (बाईं) ओर हैं, अपने सिर और आंखें दाईं (बाईं) ओर 45 डिग्री पर घुमाने होते हैं। अपने सिर और आंखों को दोबारा सामने के ओर लाने के लिए रेडी फ्रंट का आदेश दिया जाता है जैसे ही बायां (दायां) जमीन पर पड़ता है।
24. **सामने देख** (आइज़ फ्रंट) : इस फ्रंट के आदेश पर सिर और आंखें चुस्ती से सामने की ओर घुमाई जाती हैं।

अच्छी कवायद की विशेषताएं

एक अच्छी कवायद में उचित शारीरिक व्यायाम कार्यक्रम, एक प्रेरणादायी कार्यक्रम और रिकॉर्ड रखने को शामिल किया जाना चाहिए। अच्छी कवायद की विशेषताओं में निम्नलिखित शामिल हैं :

- (i) शारीरिक स्वास्थ्य : शारीरिक स्वास्थ्य को उन विशेषताओं या गुणों के सैट के रूप में परिभाषित किया गया है जो लोगों के पास होते हैं या वे उन्हें प्राप्त करते हैं और ये उनकी शारीरिक गतिविधि करने की क्षमता से संबंधित होते हैं। इसमें दो संबंधित संकल्पनाएं शामिल हैं : 1. सामान्य स्वास्थ्य (स्वास्थ्य और कल्याण की एक अवस्था) और 2. विशिष्ट स्वास्थ्य (खेलों या पेशों के विशिष्ट पक्षों के निष्पादन की क्षमता पर आधारित कार्य उन्मुख की परिभाषा)। शारीरिक स्वास्थ्य आमतौर पर सही पोषण, व्यायाम और आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। प्रशिक्षण और पोषण की मात्रा से शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है, इसलिए विश्राम और आराम प्रशिक्षण कार्यक्रमों के भाग हैं।

एक व्यक्ति का स्वास्थ्य उसकी शरीर रचना के स्वास्थ्य, शरीर क्रियात्मक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। शारीरिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में व्यायाम से पहले की तैयारी, नियमित होना और ध्यान केन्द्रित करना शामिल होना चाहिए। इसमें समन्वय क्षमताओं का विकास शामिल होना चाहिए। समन्वय क्षमताओं में संतुलन की क्षमता, तालमेल की क्षमता, प्रतिक्रिया की क्षमता और अनुकूलता शामिल हैं।

खड़े होने चलने की सही मुद्राएं बहुत महत्वपूर्ण हैं। खड़ी हुई अवस्था में दोनों पैरों की एड़ियां एक दूसरे मिलनी चाहिए। पैरों की अंगुलियां आपस में 3 से 4 इंच की दूरी पर होनी चाहिए। पूरा शरीर तना हुआ, घुटने सीधे और ठोड़ी अंदर, सीना बाहर और पेट अंदर की ओर होना चाहिए तथा पूरे शरीर का भार दोनों पैरों पर होना चाहिए। चलते समय पैर की एड़ियां जमीन को स्पर्श करनी चाहिए और वजन पैर की अंगुलियों की ओर जाना चाहिए, जिसका अर्थ है कि एड़ी-अंगुलियों का तालमेल होना चाहिए तथा मार्चिंग सीना तानकर गर्व से और सुचारू रूप से होना चाहिए।

- (ii) आदेश के शब्द : अच्छी कवायद आदेशों के अच्छे शब्दों पर निर्भर करती है। 6 लोगों के दस्ते को दिए जाने वाले आदेश के शब्द उतने ऊंचे स्वर में नहीं होने चाहिए जितने एक बटालियन के आदेश में होने चाहिए।

आदेश के शब्द हर समय पूरी शुद्धता से बोलने चाहिए। अनुदेशक आदेश देते समय सावधान की मुद्रा में खड़े हों और उन्हें दस्ते के साथ चलना नहीं चाहिए।

(iii) प्रेरणा : प्रेरणा का अर्थ कुछ कार्य करने के लिए प्रेरित करना। दो प्रकार के प्रेरक बल होते हैं जो एक व्यक्ति को गतिविधियों के निष्पादन के लिए आगे बढ़ाते हैं : 1. आंतरिक प्रेरणा : यह अपने अंदर से आती है, और 2. बाहरी प्रेरणा : यह तब उत्पन्न होती है जब बाहरी कारक एक व्यक्ति को कुछ करने के लिए प्रेरणा देते हैं। उदाहरण के लिए पुरस्कार और सम्मान बाहरी कारकों के रूप में कार्य करते हैं। प्रेरणा सीखने वाले की रुचि की व्यक्त प्रयोजनों से उत्पन्न होती है। यह अनिवार्य है कि सीखने की गतिविधि में छात्र को जागृत रखने के लिए निरंतर प्रयास किए जाएं। प्रतिभागियों को कवायद की संक्षिप्त जानकारी दी जाती है जो केवल उन्हें कवायद के विभिन्न पक्षों के बारे में नहीं होती, बल्कि उन्हें प्रेरणा भी देती है। संक्षिप्त जानकारी देने के दौरान यह महत्वपूर्ण है कि सभी लोग इस अवसर पर मौजूद हों और यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी भूमिका और उसका महत्व समझ में आ गया है। इसमें उपयोग होने वाले विभिन्न संचार उपकरणों और विधियों के विषय में चर्चा की जानी चाहिए।

(iv) रिकॉर्ड बनाना : सभी आवश्यक आपातकालीन निकासी कवायदों के लिए रिकॉर्ड का रखरखाव किया जाता है और इसमें निम्नलिखित सूचना शामिल होगी :

1. कवायद का आयोजन करने वाले व्यक्ति की पहचान
2. कवायद की तिथि और समय
3. उपयोग की गई अधिसूचना विधि
4. ड्यूटी पर तैनात और भाग लेने वाले कर्मचारी सदस्य
5. खाली कराए गए व्यक्तियों की संख्या
6. विशेष परिस्थितियों का अनुकरण
7. सामने आने वाली समस्याएं
8. मौसम की परिस्थितियां
9. संपूर्ण निकासी पूरी करने के लिए आवश्यक समय

अभ्यास

अभ्यास सत्र

अपने अध्यापक या प्रशिक्षक के निरीक्षण में निम्नलिखित आदेशों का पालन करते हुए गतिविधियों का अभ्यास करें :

1. लाइन बना – फॉल इन
2. लाइन तोड़ – फॉल आउट
3. सावधान – अटेंशन
4. हिलो मत – स्थिर खड़े रहें और इधर उधर नहीं हिलें
5. विश्राम – स्टैंड – एट – इज़
6. दाहिने मुड़ – राइट टर्न
7. बाएं मुड़ – लेफ्ट टर्न
8. थम – हाल्ट
9. दाहिने देख – आइज़ राइट
10. बाएं देख – आइज़ लेफ्ट
11. सामने देख – आइज़ फ्रंट
12. विसर्जन – डिस्मिस

आकलन

रिक्त स्थान भरें :

1. बार बार दोहराकर एक विशेष कार्य को याद करने और निष्पादित करने की प्रक्रिया है, जब तक कवायद करने वाले कार्मिक के लिए यह कार्य स्वाभाविक न बन जाए।
2. कवायद कराने वाले अध्यापक और करते हैं।
3. कवायद से एक दल की प्रतिक्रिया और एक परिस्थिति या आपातकालीन परिस्थिति में हो जाती है।
4. एक या अनेक समूह हैं जो आदेश का पालन करते हैं।
5. ऐसा आदेश है जो यह बताता है कि क्या करना है।

6. एक मात्र शब्दांश है जिस पर सैनिक वास्तविक रूप से चलते हैं।
7. परेड में चार दिशाएं होती, जो हैं,
. और
8. मैट में शरीर की किसी गतिविधि की अनुमति नहीं होती है किन्तु मार्चपास्ट में प्रतिभागी आपस में एक दूसरे से बात कर सकते हैं।
9. मार्चिंग के दौरान व्यक्तियों को अपने, कवर, और दूरी बनाए रखनी चाहिए।
10. सावधान के आदेश पर आपको के लिए सचेत और तैयार होना चाहिए।
11. विश्राम के आदेश पर आप आराम से रह सकते हैं, किन्तु आपको नहीं होना चाहिए।
12. यदि एक वरिष्ठ अधिकारी अपने कुछ कनिष्ठ अधिकारियों को परेड का प्रभार सौंपना चाहता है तो वह का आदेश देगा।
13. दो प्रकार से प्रेरणा दी जा सकती है और।

आकलन गतिविधि के लिए जांचसूची

निम्नलिखित जांचसूची का उपयोग करते हुए देखें कि क्या आप आकलन गतिविधि के लिए सभी आवश्यकताएं पूरी करते हैं।

भाग क

छात्र इन के बीच में अंतर कर सकते हैं

(क) विभिन्न कवायद के लिए आदेशों के बीच अंतर।

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें

(क) कवायद की जरूरत और महत्व क्या है?

(ख) अच्छी कवायद के लिए आदेश की विशेषता क्या है?

(ग) प्रेरणा के विभिन्न प्रकार क्या है?

भाग ग

निष्पादन मानक

निष्पादन मानकों में ये शामिल हैं किंतु इन तक सीमित नहीं हैं :

निष्पादन मानक	हां	नहीं
निम्नलिखित आदेश पर गतिविधियों का प्रदर्शन करें :		
1. लाइन बना		
2. लाइन तोड़		
3. सावधान		
4. विश्राम		
5. दाहिने मुड़		
6. बाएं मुड़		

सत्र 2 : व्यक्तिगत स्वच्छता और तैयारी

संगत ज्ञान



तैयार होने का अर्थ है अपने आप को साफ सुथरा और व्यवस्थित बनाने का कार्य। व्यक्तिगत रूप से तैयार होने में अपनी सफाई शामिल है, क्योंकि यह उत्तम व्यक्तिगत और सार्वजनिक उपस्थिति को बनाए रखने से संबंधित है। व्यक्तिगत तैयारी वर्दी वाले व्यवसाय का एक अविभाज्य भाग है। एक अच्छी तरह तैयार सुरक्षा व्यावसायिक व्यक्ति स्वयं अपने लिए तथा अपने संगठन के लिए आदर प्राप्त करता है। सही तरीके से वर्दी पहनना और उचित रूप से सामने आना सुरक्षा कार्मिकों को आम जनता से अलग करता है।

सुरक्षा कार्मिकों को हमेशा अच्छी तरह तैयार होना चाहिए और उनकी वेशभूषा में सौम्यता होनी चाहिए, तभी वे अन्य लोगों पर एक लंबे समय तक अच्छा प्रभाव डाल सकते हैं, जिससे उन्हें प्राधिकार और सम्मान पाने में सहायता मिलती है। अच्छी तरह से तैयार होने वाले सुरक्षा कार्मिकों को हमेशा गंभीरतापूर्वक लिया जाता है, जबकि एक अव्यवस्थित और अनुचित वेशभूषा वाले व्यक्ति को आगंतुक सहज रूप से स्वीकार नहीं करते हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता अच्छी तरह तैयार होने और उत्तम स्वास्थ्य का पहला कदम है। व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करने में डॉक्टर से मिलना, दांतों के डॉक्टर से मिलना, नियमित धुलाई / नहाना और अच्छा भोजन करना शामिल है। आरंभिक सफाई और अच्छा दिखना सावधानीपूर्वक और निरंतर तैयार होने के परिणाम हैं। शरीर के प्रत्येक बाहरी भाग को नियमित आधार पर पर्याप्त मात्रा में ध्यान देने की जरूरत होती है।



शरीर की सफाई व्यक्ति द्वारा अपने शरीर के स्वास्थ्य की देखभाल और कल्याण के लिए अपनाई जाने वाली स्वच्छता प्रथाओं से संबंध रखती है। व्यक्तिगत स्वच्छता तथा प्रेरणाओं में शामिल हैं व्यक्तिगत रोग में कमी, व्यक्तिगत रोग से ठीक होना, अनुकूलतम स्वास्थ्य और अच्छे रहने की भावना, सामाजिक स्वीकृति तथा अन्य लोगों में रोग फैलाने की रोकथाम। शरीर की

स्वच्छता के लिए शरीर की सफाई के उत्पादों का उपयोग किया जाता है जिसमें साबुन, हेयर शैम्पू, टूथब्रश, टूथपेस्ट, कॉटन स्वैब, पसीना रोकने वाले पदार्थ, चेहरे पर इस्तेमाल करने वाले टिशू, माउथवॉश, नेल फाइल, त्वचा की सफाई के पदार्थ और ऐसे अन्य उत्पाद शामिल हैं।

वर्दी की अनिवार्यता

“वर्दी” एक विशिष्ट वेशभूषा है जो एक व्यक्ति को एक विशेष समूह का सदस्य या एक विशेष कंपनी या एजेंसी के कर्मचारी के तौर पर पहचान प्रदान करती है। वर्दी पूरे समूह को एकरूपता प्रदान करने के साथ व्यक्तियों के चुने हुए समूह में गुणवत्ता की भावना लाते हैं कि वे एक विशेष ड्यूटी या कार्य के लिए तैनात हैं। इसी के साथ यह इन कार्मिकों को आम जनता से अलग करती है। चूंकि वर्दी जिम्मेदारी और प्राधिकार प्रदान करती है, अतः यह सुरक्षा कार्मिकों का कर्तव्य है कि वे वर्दी का सम्मान करें और इसे साफ सुथरा रखें।



अंग्रेजी भाषा में वर्दी के अक्षरों को इस प्रकार भी समझा जा सकता है।

यू – अनोखा

एन – साफ और स्वच्छ

आई – पहचान

एफ – पूर्ण और पूरा

ओ – आदेश

आर – आदेश

एम – अनिवार्य

सुरक्षा गार्डों को पूरे देश में विशिष्ट वर्दियां पहननी होती हैं। उनकी वेशभूषा का रंग उनकी पहचान में भ्रम से बचने के लिए पुलिस और सेना के कार्मिकों से पूरी तरह भिन्न होना चाहिए। सुरक्षा वर्दी पहनते समय निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखना चाहिए। निजी सुरक्षा कंपनियों को सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके कर्मचारी हर समय ड्यूटी पर वर्दी पहनते हैं। इस वर्दी में कंपनी का लोगो होना अनिवार्य है। इन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि इनके रंग और शैलियां देश में कार्यरत अन्य निजी सुरक्षा एजेंसियों तथा प्राथमिक सुरक्षा बलों से अलग होना चाहिए। वर्दी को :

- केवल ड्यूटी के समय में पहना जाना चाहिए;
- साफ सुथरा और अच्छी तरह आयरन करना चाहिए;
- केवल तभी पहनना चाहिए जब पूरा सैट उपलब्ध है;
- मौसम के अनुसार पहनना चाहिए।

वर्दी के अलावा एक निजी सुरक्षा गार्ड / अधिकारी को ये अवश्य पहनने चाहिए 1) एजेंसी की पहचान दर्शाने वाला एक आर्म बैज, 2) संगठन में उसका पद दर्शाने वाले कंधे या सीने पर लगाए जाने वाले बैज, 3) सीटी की डोरी से जुड़ी हुई सीटी जिसे बाईं जेब में रखा जाए, 4) लेस वाले जूते और 5) एक टोपी जिस पर एजेंसी की पहचान दर्शाने वाला चिन्ह होना चाहिए।

पहचान पत्र

एक व्यक्ति को सुरक्षा अधिकारी पहचान पत्र देकर एक सुरक्षा अधिकारी के रूप में प्रमाणित किया जाता है। प्रत्येक निजी सुरक्षा एजेंसी को अपने लाइसेंस प्राप्त कर्मचारियों को एक पहचान पत्र प्रदान करना चाहिए जिस पर पत्र धारक का नाम और लाइसेंस संख्या तथा एजेंसी का नाम और लाइसेंस संख्या होनी चाहिए। एक फोटो पहचान पत्र में पूरे चेहरे की रंगीन फोटो, निजी सुरक्षा गार्ड का पूरा नाम, एजेंसी का नाम और व्यक्ति की पहचान संख्या, जिसे फोटो पहचान पत्र जारी किया गया है, होना चाहिए। फोटो पहचान पत्र में व्यक्ति का संगठन में पद और उस फोटो पहचान पत्र की वैधता की तिथि स्पष्ट रूप से लिखी होनी चाहिए। फोटो पहचान पत्र अद्यतन होना चाहिए और इसमें होने वाले बदलावों को इसमें डाला जाना चाहिए। यदि निजी सुरक्षा गार्ड एजेंसी में नियुक्त या कार्यरत नहीं है तो उसे यह एजेंसी को वापस कर देना चाहिए। फोटो पहचान पत्र के खो जाने या चोरी हो जाने की सूचना तुरंत जारी करने वाली एजेंसी को दी जानी चाहिए। प्रत्येक निजी सुरक्षा गार्ड को सक्रिय रूप से सुरक्षा ड्यूटी पर तैनात रहते समय पीएसएआरए अधिनियम की धारा 17 के तहत फोटो पहचान पत्र हमेशा पहनना और दर्शाना चाहिए। यह उनके सभी वस्त्रों में सबसे बाहर और कमर की ऊंचाई से ऊपर होना चाहिए ताकि स्पष्ट रूप से दिखाई दे सके।



खाने की अच्छी आदतें

चुस्त और स्वस्थ बने रहने के लिए यह अनिवार्य है कि सुरक्षा कार्मिक संतुलित और स्वास्थ्यप्रद भोजन करें। मोटापा दुनिया भर में बढ़ता जा रहा है। इसके विभिन्न कारणों में चिकनाई वाला भोजन और अधिक भोजन करना, चिंता और तनाव, जीवनशैली के रोग आदि शामिल हैं। खाने पीने की आदतें मोटापा बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती हैं, उदाहरण के लिए भोजन करते समय टीवी देखना एक बुरी आदत है और इससे चिंता तथा हार्मोनल बदलावों के कारण अधिक मात्रा में भोजन ग्रहण किया जाता है। चिकनाई वाले खाद्य पदार्थों जैसे पिज्जा, बर्गर, चॉकलेट आदि अधिक मात्रा में खाने से शरीर का वजन बढ़ता है। शराब, नशीली दवाओं, स्टीरॉइड आदि जैसी जहरीली चीजों से भी भोजन की मात्रा बढ़ जाती है और व्यक्ति मोटा हो जाता है। सभी सुरक्षा कार्मिकों को स्वस्थ और चुस्त बने रहने के लिए खाने की अच्छी

आदतों का विकास करना चाहिए।

अभ्यास



नीचे व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए एक स्वयं जांचसूची दी गई है। उन प्रथाओं पर निशान लगाएं जिनका पालन आप पहले से करते हैं और अन्य व्यक्तिगत स्वच्छता तथा स्वचास्थ्य प्रथाओं का पालन करने का प्रयास करें। यदि आपको कोई समस्या है तो अपने माता पिता और अध्यापकों से चर्चा करें।



व्यक्तिगत स्वच्छता प्रथाएं	हां मैं करता हूं
नाखून काटें और साफ रखें	
नियमित रूप से साबुन और शैम्पू का उपयोग करें	
स्नान किए बिना घर से बाहर नहीं निकलें	
स्नान करने के बाद नाश्ता करें	
साफ और इस्तरी किए हुए कपड़े पहनें	
अच्छी तरह से पैर धोएं	
खाने से पहले और खाने के बाद साबुन से हाथ धोएं	
नियमित रूप से दांत साफ करें	
घर और उसके आस पास साफ रखें	
थके हुए और अव्यवस्थित दिखने से बचने के लिए बालों को कंघा करें	
बाल छोटे और साफ रखें	
शौचालय या किसी भी गंदी चीज़ का इस्तेमाल करने के बाद हाथ धोएं	
छींकते या खांसते समय चेहरे पर रुमाल रखें	

आकलन

रिक्त स्थान भरें :

1. तैयार होने का अर्थ है अपने आप को और व्यवस्थित बनाना।
2. व्यक्तिगत अच्छी तरह तैयार होने और अच्छे .

..... का पहला कदम है।

3. व्यक्तिगत तैयारी में व्यक्तिगत शामिल है क्योंकि यह अच्छी व्यक्तिगत और सार्वजनिक उपस्थिति बनाए रखने से संबंध रखता है।
4. एक विशिष्ट वेशभूषा है जो व्यक्ति को पहचान प्रदान करती है ताकि वे एक विशेष कंपनी या एजेंसी के समूह के सदस्य के रूप में दिखाई दें।

आकलन गतिविधि के लिए जांचसूची

निम्नलिखित जांचसूची का उपयोग करते हुए देखें कि क्या आप आकलन गतिविधि के लिए सभी आवश्यकताएं पूरी करते हैं।

भाग क

(क) व्यक्तिगत स्वच्छता और तैयार होने के बीच अंतर

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें

शरीर के निम्नलिखित भागों की सफाई और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक कार्य : नाखून, आंखें, बाल, दांत, हाथ और पैर।

भाग ग

निष्पादन मानक

निष्पादन मानकों में ये शामिल हैं किंतु इन तक सीमित नहीं हैं :

निष्पादन मानक	हां	नहीं
अच्छे व्यक्तिगत स्वच्छता के प्रथाओं का प्रदर्शन		
सुरक्षा कर्मियों की व्यावसायिक आवश्यकताओं का ज्ञान प्रदर्शित करना		

सत्र 3 : मानव शरीर के कमजोर हिस्सों की पहचान

संगत ज्ञान

हम सभी अपने और अपनी संपत्ति के लिए खतरों का अनुमान लगाते हैं और जरूरी सावधानियां रखते हैं। उदाहरण के लिए हम रात के समय अपने आप को हमलावर और अन्य खतरों से बचाने के लिए अंधेरी सड़कों और गलियों पर गुजरने से बचते हैं। हम चोरों से अपनी संपत्ति को सुरक्षित रखने के लिए दरवाजे पर ताला लगाते हैं। अधिक सुरक्षा पाने के लिए हम अपने कीमती सामान बैंक के लॉकरों में रखते हैं। हम नुकसान पहुंचाने वाले अन्य लोगों से स्वयं को सुरक्षित रखने के लिए मार्शल आर्ट और आत्म रक्षा तकनीकें भी सीखते हैं।

“यदि आप अपने दुश्मनों और अपने आप को जानते हैं तो आप सैकड़ों लड़ाइयों में भी संकट में नहीं पड़ेंगे।”

सन सु

निजी सुरक्षा उद्योग के सामने आने वाले सामान्य सुरक्षा जोखिम हैं अतिक्रमण, अनधिकृत प्रवेश, उद्दण्ड और विनाशकारी व्यवहार, चोरी, डकैती, लूट मार, हमला, सूचना का खो जाना और संपत्ति को नुकसान पहुंचना। शारीरिक रूप से चुस्त और भली भांति प्रशिक्षण प्राप्त कार्मिक आपके इन हमलों को संबोधित करने में लंबे समय तक प्रभावकारी होते हैं।

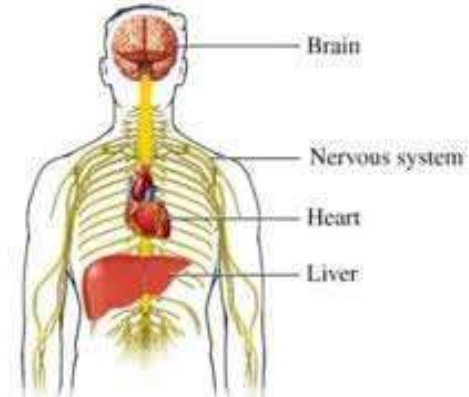
आइए अब प्रतिदिन के उदाहरण के माध्यम से हम हमलों और बगावत की परिस्थितियों को पहचानने के इस पूरे मुद्दे को समझें। आपने देखा है कि शॉपिंग मॉल के प्रवेश द्वार पर, निकलने के मार्ग और अन्य महत्वपूर्ण स्थानों पर सुरक्षा गार्ड होते हैं। रेस्तरां में उनके अपने सुरक्षा गार्ड होते हैं जो शॉपिंग मॉल प्रबंधन द्वारा अलग अलग स्थान पर तैनात किए जाते हैं। बार और पब में भी उनके अपने सुरक्षा गार्ड या बाउंसर होते हैं। बाउंसर संभावित रूप से परेशानी पैदा करने वालों और अधिक शराब पीने वाले अतिथियों को पहचानते हैं तथा इसके अनुसार उनका प्रवेश प्रतिबंधित करते हैं। बार में मौजूद बाउंसर व्यक्ति के शराब पीने के बाद अनियमित या गलत व्यवहार से उन्हें पहचानकर कार्रवाई करते हैं। अनियमित या उग्र व्यवहार वाले अतिथियों के मामले में सुरक्षा कार्मिकों को स्वयं या आम जनता को होने वाले नुकसान की रोकथाम के लिए अनिवार्य कदम उठाने होते हैं। उसे हमलावर को पकड़ कर या बलपूर्वक निष्क्रिय बनाने में सक्षम होना चाहिए। इसे पूरा करने के लिए उसके पास मानव शरीर के सुभेद्य भागों का गहराई से ज्ञान होना चाहिए। उदाहरण के लिए टेक वॉडो नामक कोरियन मार्शल आर्ट में केवल पेट और चेहरे पर हमला करने की अनुमति है। पेट वाले भाग में हमला पीठ की ओर नहीं करना चाहिए जो ट्रंक

प्रोटेक्टर से ढका नहीं होता है। इसलिए मानव शरीर तंत्र के प्रमुख भागों का ज्ञान बहुत महत्वपूर्ण और आत्म रक्षा में संगत है। अपनी सहायता करने का एक तरीका हमला होने के दौरान अपने शरीर के सुभेद्य भागों को सुरक्षित रखना और उन्हें मजबूत बनाना है, जबकि इससे हमें हमला होने के मामले में विरोधी व्यक्ति पर हमला करने में भी सहायता मिलती है।

इस सत्र में हम मानव शरीर के विभिन्न भागों को अभिज्ञात करेंगे जो हमले के लिए सुभेद्य हैं। मानव शरीर की कोई भी प्रणाली अकेले कार्य नहीं करती, इसलिए यह अनिवार्य है कि हमें पूरे शरीर की प्रणाली का अध्ययन करना चाहिए।

1. तंत्रिका तंत्र

तंत्रिका तंत्र में केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र (जिसमें मस्तिष्क और मेरुरज्जु होते हैं) है। मस्तिष्क विचार, भावना और इंद्रियों के प्रसंस्करण का अंग है और यह विभिन्न अन्य प्रणालियों और कार्यों के नियंत्रण तथा संचार के विभिन्न पक्षों पर कार्य करता है।



2. मांसपेशी कंकाल तंत्र

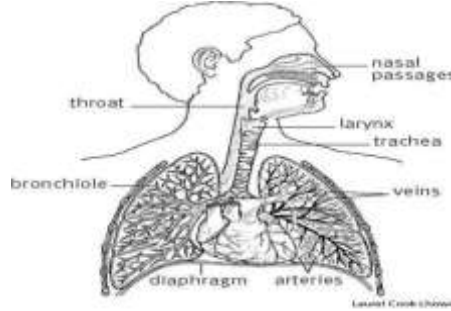
मांसपेशी कंकाल तंत्र में मानव कंकाल शामिल है (जिसे हड्डियां, लिगामेंट, टेंडन, और कार्टिलेज शामिल होते हैं) और मांसपेशियां इस पर जुड़ी होती हैं। यह शरीर को मूलभूत संरचना तथा चलने की क्षमता प्रदान करता है। इसकी संरचनात्मक भूमिका के अलावा शरीर की बड़ी हड्डियों में अस्थिमज्जा होती है, जो रक्त कोशिकाओं के उत्पादन का स्थल है।

3. परिसंचरण तंत्र

परिसंचरण तंत्र में हृदय और रक्त की नलिकाएं (धमनियां, शिराएं, केशिकाएं) शामिल होती हैं। हृदय रक्त का परिसंचरण करता है, जो ऑक्सीजन, शक्ति प्रदान करने वाले तत्वों, पोषक तत्वों, अपशिष्ट उत्पाद, प्रतिरक्षी कोशिकाओं और संकेत देने वाले अणुओं (अर्थात् हार्मोन) के स्थानांतरण के लिए "परिवहन प्रणाली" के तौर पर कार्य करता है जो शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में जाते हैं।

4. श्वसन तंत्र

श्वसन तंत्र में नाक, नेसोफेरिक्स, ट्रेकिया और फेंफड़े शामिल हैं। यह हवा से ऑक्सीजन लेता है और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकालता है।



5. जठरांत्र तंत्र

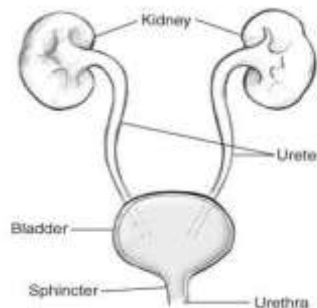
जठरांत्र तंत्र में मुंह, ग्रसनी, आमाशय, आंत (छोटी और बड़ी आंत) और मलाशय तथा यकृत, पैनक्रियास, गॉल ब्लेडर, लार ग्रंथियां शामिल होती हैं। यह भोजन को शरीर के सभी ऊतकों में परिचालित करते हुए वितरण के लिए इसे छोटे, पोषक और विष रहित अणुओं में बदल देता है और अप्रयुक्त अवशेष बाहर निकाल देता है।

6. त्वचा तंत्र

त्वचा तंत्र में शरीर का बाहरी आवरण (त्वचा) सहित बाल और नाखून तथा कार्यात्मक दृष्टि से महत्वपूर्ण मानी गई अन्य संरचनाएं जैसे पसीने की ग्रंथियों और सीबेशियस ग्रंथियां शामिल हैं। त्वचा न केवल शरीर के अंगों को एक आवरण, संरचना और सुरक्षा प्रदान करती है बल्कि यह बाहरी दुनिया के साथ एक बड़े संवेदी इंटरफेस (अंतरापृष्ठ) के तौर पर भी कार्य करती है।

7. मूत्र तंत्र

मूत्र तंत्र में गुर्दे, मूत्र वाहिनियां, मूत्राशय और मूत्र मार्ग होते हैं। यह रक्त से अपशिष्ट पदार्थ के साथ पानी निकाल कर मूत्र का निर्माण करता है जिसमें अपशिष्ट अणुओं के विविध प्रकार और अतिरिक्त आयन तथा पानी शरीर से बाहर निकल जाते हैं।



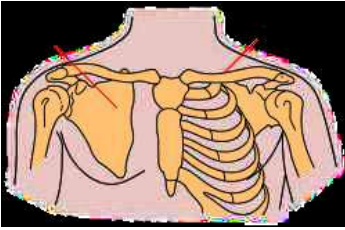
महत्वपूर्ण अंगों की सुरक्षा



आपको हमेशा सुरक्षात्मक साधन जैसे सिर पर टोपी, कोहनी के गार्ड, मुंह के गार्ड आदि पहन कर अभ्यास के दौरान अपने आप को सुरक्षित रखना चाहिए। मानव शरीर में कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु होते हैं। इनमें से किसी एक पर केन्द्रित हमला होने से सामने वाले व्यक्ति को अचानक नुकसान हो सकता है और चोट लग सकती है। अतः यह समझना महत्वपूर्ण है कि चोट लगने के मामले में शरीर के अंग किस प्रकार प्रभावित होंगे।

1. खोपड़ी का आधार : यदि सिर में चोट लगती है तो सिर दर्द, चक्कर आना या बेहोशी हो सकती हैं। कई बार सिर की चोट के दौरान मस्तिष्क हिल जाता है या रीढ़ की हड्डी टूट सकती है। सिर पर टोपी पहनने से सिर को सुरक्षा मिलती है और इस पर आने वाले वेगपूर्ण बल में कुछ कमी आती है।
2. कान : यदि कान में चोट लगी है तो इसमें दर्द और चक्कर आने की स्थिति हो सकती है। अंदरूनी चोट और संतुलन में कमी आ सकती है, क्योंकि कान भी शरीर का संतुलन बनाए रखने के लिए जिम्मेदार हैं।
3. आंखें : आंखों पर हमला होने से नजर पर असर पड़ सकता है। इससे अंधापन हो सकता है।
4. कनपटी : यह महत्वपूर्ण बिन्दु है। यदि कनपटी पर चोट लगती है तो चक्कर आने और बेहोशी की समस्या होती है।

5. नाक के बगल : यदि नाक के अगल बगल चोट लगती है तो खून बहाव होगा या इससे नाक की हड्डी भी टूट सकती हैं।
6. कान के नीचे : यदि कान के नीचे चोट लगती है तो इससे गंभीर दर्द होता है।
7. नाक के नीचे : यदि नाक के नीचे चोट लगती है तो इससे दर्द और खिंचाव होता है या हड्डी भी टूट सकती है।
8. जबड़ा : जबड़े पर हमला होने से जबड़े की हड्डी टूट सकती हैं। मुंह और जबड़े की सुरक्षा के लिए मुंह का गार्ड पहनना चाहिए।
9. कंठास्थि : कंठास्थित या कॉलर बोन कम लंबाई वाली एक बड़ी हड्डी है जो स्केपुला और स्टर्नम के बीच जुड़ाव का कार्य करती है। कंठास्थि पर हमला होने से यह टूट सकती है।
10. गला : यदि ट्रेकिया में भारी चोट लगती है तो मौत हो सकती है।



11. सोलर प्लेक्सस : सोलर प्लेक्सस तंत्रिका कोशिकाओं और ऊतकों का एक घना गुच्छा है जो डाइफ्राम के ठीक नीचे सेलियाक आर्टरी के हिस्से में आमाशय के पीछे पाया जाता है। इसे सेलियाक प्लेक्सस भी कहते हैं। यदि सोलर प्लेक्सस में चोट लगती है तो अंदरूनी अंग घायल हो जाते हैं और बेहोशी आ सकती है या कई बार मौत भी हो सकती है।



12. मुट्ठी और कलाई : कलाई पर हमला होने से हड्डी टूट सकती है या असहनीय दर्द हो सकता है। मुट्ठी को सुरक्षित रखने के लिए हैंड रैप / दस्ताने पहनने चाहिए। इससे आपके हाथों की सुरक्षा आधे इंच बढ़ जाती है। आप इन्हें हैंड रैप के नीचे या अकेले पहन सकते हैं। ये छोटे, मध्यम और बड़े आकार में उपलब्ध होते हैं।
13. कोहनी का जोड़ : इस पर बाहरी चोट लगती है। एल्बो पैड पहनने से कोहनियों को सुरक्षा मिलती है।
14. ग्रोइन : यदि पेट और पैर के जोड़ (ग्रोइन) में चोट लगती है तो प्रजनन अंग घायल हो सकते हैं या इससे बेहोशी या मौत भी हो सकती है। ग्रोइन को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षात्मक कप पहनने चाहिए।
15. अंदरूनी जांघ : जांघ के अंदरूनी भाग पर हमला होने से मांसपेशियां घायल हो सकती हैं और सुन्नपन आ सकता है।

16. घुटना : घुटने पर हमला होने से हड्डी टूट सकती है या अपनी जगह से हट सकती है।
17. पसलियों के बगल : यदि पांचवीं और छठवीं पसली की हड्डी के बीच चोट लगती है तो फेंफड़े के कार्य पर प्रभाव पड़ता है और सांस उखड़ने लगती है। सीने और पसलियों को चोट से बचाने के लिए चेस्ट प्रोटेक्टर पहनना चाहिए।
18. गुर्दे : गुर्दे पर हमला होने से आंतरिक चोट या मौत हो सकती है।
19. गर्दन के पीछे : (चौथी सर्वाइकल कशेरुका) : गर्दन के पीछे हमला होने से लकवा लग सकता है या हड्डी टूट सकती है। कई बार मौत हो सकती है।

अभ्यास

1. जीव विज्ञान प्रयोगशाला में जाकर मानव शरीर के विभिन्न अंगों को पहचानें। अपने अवलोकन दर्ज करें तथा अपने पोर्टफोलियो के भाग के रूप में जमा करें।
2. अंग्रेजी से हिन्दी शब्दकोश का उपयोग करते हुए निम्नलिखित शब्दों का हिन्दी में अनुवाद करें।
 - (i) Nervous system -
 - (ii) Musculoskeletal system -
 - (iii) Circulatory system -
 - (iv) Gastrointestinal system -
 - (v) Integumentary system -
 - (vi) Urinary system -

आकलन

- क. रिक्त स्थान भरें :
1. टेक वॉडो में हमला करने की अनुमति के क्षेत्र और चेहरा हैं।
 2. मानव शरीर के तंत्र में मस्तिष्क और मेरुरज्जु होते हैं।
 3. तंत्र में मानव कंकाल, लिगामेंट, टेंडन, कार्टिलेज और मांसपेशियां होते हैं।
 4. तंत्र में हृदय और रक्त वाहिनियां होती हैं।
 5. तंत्र में नाक, नेसोफेरिक्स, ट्रेकिया और फेंफड़े होते हैं।
 6. तंत्र में मुंह, लार ग्रंथियां, ग्रसनी, आमाशय, आंत,

मलाशय, यकृत, पैनक्रिया, गॉल ब्लेडर होते हैं।

7. तंत्र में गुर्दे, मूत्रवाहिनियां, मूत्राशय और मूत्र मार्ग होते हैं।

ख. लघु उत्तर प्रश्न

1. आत्म रक्षा तकनीकों के अभ्यास के दौरान शरीर के सुभेद्य भागों की सुरक्षा के लिए पहने जाने वाले विभिन्न व्यक्तिगत सुरक्षात्मक साधनों की सूची बनाएं।

आकलन गतिविधि के लिए जांचसूची

निम्नलिखित जांचसूची का उपयोग करते हुए देखें कि क्या आप आकलन गतिविधि के लिए सभी आवश्यकताएं पूरी करते हैं।

भाग क

(क) मानव शरीर के विभिन्न भागों के बीच अंतर

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें :

- (क) मानव शरीर के विभिन्न भागों की भूमिका और कार्य क्या हैं?
- (ख) हमले या आक्रमण से शरीर के अंगों की सुभेद्यता को समझना क्यों महत्वपूर्ण है?
- (ग) मार्शल आर्ट या आत्म रक्षा तकनीकों का अभ्यास करते समय शरीर के अंगों को कैसे सुरक्षित रखा जाए?

भाग ग

निष्पादन मानक

निष्पादन मानकों में ये शामिल हैं किंतु इन तक सीमित नहीं हैं :

निष्पादन मानक	हां	नहीं
कमजोर शरीर के अंगों की पहचान और पता लगाना		
आत्मरक्षा के अभ्यास सत्र के दौरान कमजोर अंगों की सुरक्षा के लिए निजी सुरक्षा उपकरणों के उपयोग का प्रदर्शन		

सत्र 4 : मूलभूत आत्मरक्षा तकनीकों का निष्पादन

संगत ज्ञान



आत्म रक्षा की तकनीक हथियारों का उपयोग किए बिना लड़ने की गतिविधि है। निःशस्त्र लड़ाई का अर्थ है आघातों, पकड़ने और तोड़ने की प्रणाली, जिससे एक व्यक्ति अपनी रक्षा कर सकता है और अन्य लोगों को भी हमलावर से बचा सकता है, जो निःशस्त्र रहते हुए उस पर निर्भर है।

निःशस्त्र लड़ाई के रूप

शताब्दियों से निःशस्त्र लड़ाई की तकनीकों के असंख्य रूप पूरी दुनिया में विकसित किए गए हैं। देश, संगठन और व्यक्ति विभिन्न तकनीकों का उपयोग अलग अलग प्रयोजनों में करते हैं। विशेष प्रशिक्षण विद्यालय और प्रशिक्षण अकादमियां हैं जो निःशस्त्र लड़ाई के विभिन्न रूपों पर प्रशिक्षण प्रदान करती हैं। कई बार एक मार्शल आर्ट के अंदर प्रशिक्षण पाने वाले छात्रों की परीक्षा उनके अध्यापक समय समय पर लेते हैं और ग्रेडिंग द्वारा उन्हें मान्यता प्राप्त उपलब्धि के उच्च स्तर पर भेजा जाता है, जैसे विभिन्न रंगों के बेल्ट या टाइटल। निःशस्त्र लड़ाई के सामान्य रूप तालिका 1 में बताए गए हैं।

संपत्ति की सुरक्षा या संपत्ति की हानि की रोकथाम के लिए घातक बल का उपयोग कानून द्वारा निषिद्ध है। एक सुरक्षा अधिकारी द्वारा ऐसे बल का प्रयोग करते हुए आत्म रक्षा या किसी अन्य व्यक्ति की रक्षा का प्रयास किया जा सकता है जो गैर कानूनी ताकत के उपयोग के खिलाफ है या इससे अतिक्रमण समाप्त किया जा सकता है या संपत्ति में होने वाले नुकसान को रोका जा सकता है। लाइसेंस प्राप्त निजी सुरक्षा अधिकारी कानून प्रवर्तन अधिकारी नहीं है। इन्हें एक व्यक्ति के खिलाफ अत्यधिक बल का प्रयोग करने या उसे गिरफ्तार करने का अधिकार नहीं है। एक निजी सुरक्षा अधिकारी को आत्म रक्षा या किसी अन्य व्यक्ति को सामने मौत का खतरा या शरीर को बहुत अधिक नुकसान होने की स्थिति के अलावा घातक बल का उपयोग नहीं करना चाहिए।

आइए आत्म रक्षा तकनीकों के सामान्य रूपों में से कुछ पर विचार करें।



जूडो

जूडो : जूडो का अर्थ है लचीला रास्ता, यह एक आधुनिक जापानी मार्शल आर्ट और लड़ाई वाला खेल है। इसकी प्रमुख विशेषता इसका प्रतिस्पर्धात्मक होना है, जहां इसका उद्देश्य सामने वाले व्यक्ति को जमीन पर गिराना, स्थिर कर देना या हाथों से पकड़ कर अधीन बना लेना या विरोधी को बलपूर्वक या गला दबा कर समर्पण कराना है।



कुश्ती

कुश्ती : कुश्ती एक प्राचीन मार्शल आर्ट है जिसमें पकड़ने की तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है जैसे जकड़ कर लड़ना, फेंकना, झुका देना, जोड़ बंद कर देना, चुभाना और पकड़ने की अन्य विधियों का उपयोग करना। एक कुश्ती की प्रतियोगिता दो प्रतियोगियों या भागीदारों के बीच शारीरिक प्रतियोगिता होती है जिसमें बेहतर स्थिति पाने और बनाए रखने का प्रयास किया जाता है। इसमें अनेक प्रकार की शैलियां हैं, ऐतिहासिक और आधुनिक दोनों। कुश्ती की तकनीकों को अन्य मार्शल आर्ट तथा सेना में हाथों की लड़ाई में भी शामिल किया गया है।



टेकवोंडो

टेकवोंडो : टेकवोंडो एक कोरियन मार्शल आर्ट है जो दक्षिण कोरिया का राष्ट्रीय खेल है। कोरियाई भाषा में टे का अर्थ होता है पैर से चोट पहुंचाना या तोड़ना, वॉन का अर्थ है मुट्ठी से चोट पहुंचाना या तोड़ना और डो का अर्थ है रास्ता या विधि या कला। इस प्रकार टेकवोंडो का अर्थ है पैरों और मुट्ठी के माध्यम से या पैर से ठोकर और मुक्का मारना। जैसा कि अन्य अनेक विधियों में होता है, इसमें लड़ाई की अनेक तकनीकों को जोड़ा गया है, आत्म रक्षा, खेल, व्यायाम, ध्यान और दर्शन शास्त्र।

बॉक्सिंग : बॉक्सिंग एक लड़ाई का खेल और एक मार्शल आर्ट भी है, जिसमें दो लोग अपनी मुट्ठियों का इस्तेमाल करते हुए लड़ाई करते हैं। बॉक्सिंग का निरीक्षण एक रेफरी करता है, जिसमें एक से तीन मिनट का अंतर रखते हुए श्रृंखला चलती है। आम तौर पर बॉक्सिंग करने वाले लोगों का वजन एक समान होता है।

कराटे : कराटे मुक्के, पैर से ठोकर, घुटने और कोहनी से चोट और खुले हाथों की तकनीकों जैसे नाफ हैंड (कराटे चॉप) का इस्तेमाल करते हुए चोट पहुंचाने की कला है। इसमें पकड़ना, जकड़ना, सख्ती से पकड़ना, फेंकना और संवेदनशील बिन्दु पर चोट पहुंचाना सिखाया जाता है। इसे स्वदेशी लड़ाई की विधियों से विकसित किया गया था।



कुंग फू : कुंग फू का अर्थ है कठिन परिश्रम से अर्जित कौशल। यह आत्म रक्षा की विधियों और मार्शल आर्ट में से एक है, जिनका जन्म प्राचीन चीन में हुआ था। इसमें अनेक मार्शल आर्ट तकनीकों का उपयोग किया जाता है, खास तौर पर वे जिनमें हाथों और पैरों को नमी से चलाकर सामने वाले व्यक्ति के शरीर के संवेदनशील अंगों पर हमला किया जाता है।

क्रैव मेगा : क्रैव मेगा अप्रतिस्पर्द्धी आत्मरक्षा प्रणाली है, जिसका विकास इजराइल में किया गया था और इसमें चोट पहुंचाने की तकनीकें, कुश्ती और पकड़ना शामिल है। क्रैव मेगा वास्तविक दुनिया की परिस्थितियों पर फोकस तथा अत्यधिक दक्ष, क्रूरतापूर्वक हमले का जवाब देने के लिए जाना जाता है। यह इमी लाइटेन फेल्ड द्वारा विकसित, सड़कों पर लड़ने के कौशल से उत्पन्न हुआ था, जिन्होंने एक बॉक्सर और एक पहलवान के रूप में प्राप्त प्रशिक्षण का उपयोग किया और उन्होंने 1930 के मध्य से अंत तक ब्रेटिस लावा में फासीवादी समूहों के खिलाफ जेविश समूह की रक्षा में इसे अपनाया। उन्होंने लड़ाई के प्रशिक्षण पार सिखाना आरंभ किया जो आगे चलकर आईडीएफ (इजराइली रक्षा बल) बन गए, जिन्होंने क्रैव मेगा के रूप में बनने की प्रणाली का विकास किया। इसे तभी से नागरिकों, पुलिस और सैन्य अनुप्रयोगों के लिए पुनः परिभाषित किया गया है।

सामान्य शर्तें

आइए सबसे पहले आत्म रक्षा तकनीकों में इस्तेमाल होने वाले सामान्य पदों का अर्थ समझें और फिर लड़ाइयों के मूलभूत सिद्धांतों को समझें। आत्म रक्षा में प्रयुक्त कुछ पद इस प्रकार हैं :

1. हमलावर : हमलावर ऐसा लड़ने वाला व्यक्ति है जो तकनीक की

- शुरूआत करता है, मुक्का, पैर से चोट या चांटा मारना।
2. पीड़ित : किसी भी हमले को झेलने वाला व्यक्ति पीड़ित होता है।
 3. लड़ाई की दूरी : यह आपके और आपके साथी के बीच की दूरी है। यह कम से कम 3 से 4 फीट होनी चाहिए।
 4. आंख का संपर्क : लड़ाई में प्रत्येक घटना से पहले आंखों का संपर्क आपको लगातार तैयार रहने और अगले घटनाक्रम के लिए तैयार होने की याद दिलाता है।
 5. मुद्रा और संतुलन : हमेशा अपने वजन को केन्द्र में रखते हुए खड़े रहें, आपके पैरों के बीच कम से कम एक कंधे की दूरी होनी चाहिए और आपके घुटने हल्के मुड़े होने चाहिए। यह मुद्रा आपको सभी दिशाओं में आसानी से आने जाने की सुविधा देती है।
 6. संकेत करना : यह आप की ओर से आपके भागीदार को पूरी लड़ाई के दौरान पहले से तय समय के बारे में दिया जाने वाला संकेत है।
 7. कॉन्टेक्ट ब्लो (हमला) : यह एक बड़े मांसपेशी समूह पर किया जाने वाला ब्लो है, जो पीड़ित व्यक्ति को वास्तव में चोट पहुंचाता है और इससे एक वास्तविक ध्वनि उत्पन्न होती है। संपर्क के मुक्के या पैर की चोट की ताकत हमेशा खिंच जाती है।
 8. ताकत खींचना : एक हमले की ताकत को खींचने का अर्थ है मुक्के या पैर की किक को जल्दी से वापस लेना, ताकि पीड़ित के बड़े मांसपेशी समूह की संभावित चोट को रोका जा सके।
 9. नॉन कॉन्टेक्ट : यह संपर्क का भ्रम देते हुए दिया जाने वाला ब्लो (हमला) है। एक नॉन कॉन्टेक्ट पंच हमेशा अपने लक्ष्य को 6-8 इंच या इससे अधिक दूरी से छोड़ देता है।
 10. रिवर्स एनर्जी : रिवर्स एनर्जी पीड़ित को हमला करने वाले के लक्ष्य क्षेत्र से सुरक्षित रखने के लिए ताकत को दूर ले जाने की संकल्पना है।
 11. मास्किंग : मास्किंग की संकल्पना संपर्क के क्षण पर छुप जाने की है, ताकि ऐसा प्रतीत हो कि हमले (ब्लो) ने अपने लक्ष्य को छू लिया है।
 12. समय : आमने सामने की लड़ाई में सही समय की प्रभावशीलता महत्वपूर्ण होती है। इससे हमले के स्थान पर तुरंत पहुंचाने या

हमला होने के पहले ही प्रतिक्रिया देकर लड़ाई के पैतरों का अनुमान लगाने से बचा जा सकता है।

मूलभूत सिद्धांत

मूलभूत सिद्धांत यह है कि छात्रों को हमला करने की तकनीकों का अभ्यास करते हुए इनका पालन करना चाहिए :

1. जटिल तकनीकों को सीखने से पहले हाथ और पैर की जटिल तकनीकों का अभ्यास करें। अभ्यास के लिए पैड या भारी थैलों का उपयोग करें। याद रखें कि एक प्रभावी और शक्तिशाली आघात थैले में प्रवेश करता है और इसे कुछ हद तक मोड़ देता है, किन्तु यह झूलता नहीं है।
2. विरोधी को अपनी पीठ नहीं दिखाएं।
3. अधिकतम प्रभावशीलता के लिए हाथों और पैरों की तकनीकों को जोड़ें।
4. शरीर की गतिविधि का उपयोग करें और शरीर की ताकत से तेजी से विस्फोटक आघात नहीं करें। कूल्हों का उपयोग करने का प्रयास करें धड़ का नहीं।
5. प्रत्येक सैकंड महत्वपूर्ण है, इसलिए सभी दिखावटी पैतरों से बचें।
6. हमला करने का सबसे अच्छा स्थान सोलर प्लेक्सस या नाक के नीचे है।
7. मुट्ठी के उपयोग के बजाए हथेली से चोट पहुंचाएं। मुट्ठी से मुक्का मारने पर अंगुलियों को चोट लग सकती है।
8. हाथ या पैर से चोट पहुंचाते समय जमीन पर मजबूती से खड़े रहें।
9. जब तक अपने संतुलन का पूरा भरोसा नहीं हो कूदने और घूमने से बचें।
10. जब तक हमले को शांत न कर दें तब तक नहीं रुकें, अर्थात्, नॉकआउट हो जाने, शस्त्र गिरा देने, बांध देने आदि तक।

अभ्यास

अभ्यास सत्र

आपके अध्यापक / प्रशिक्षक के कठोर पर्यवेक्षण में निम्नलिखित गतिविधियों का अभ्यास करें :

1. फ्रंट किक
2. साइड किक
3. लो किक
4. राउंड हाउस किक
5. नी किक
6. कोहनी से चोट
7. सामने / बगल / पीछे से गला दबाने से मुक्ति
8. किक और मुक्के से बचाव
9. सिर के बंधन से मुक्ति
10. सामने / बगल / पीछे से बीयर हग से मुक्ति
11. बीयर हग से मुक्ति – हाथ मुक्त करना / हाथ पकड़ना
12. सिर / सीने की ओर से सीधे मुक्के से बचाव
13. निचले सीधे मुक्के से बचाव
14. पसलियों में सीधे मुक्के से बचाव
15. कई प्रकार के मुक्कों से सुरक्षा
16. जल्दी से जल्दी सामने वाले पर हमला

आकलन

क. लघु उत्तर प्रश्न

1. आत्मरक्षा क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

2. निःशस्त्र लड़ाई के तीन रूपों के नाम बताएं।

.....
.....
.....
.....
.....

ख. रिक्त स्थान भरें :

1. एक तकनीक हथियारों का उपयोग न करते हुए लड़ने की तकनीक है।
2. निःशस्त्र लड़ाई और की प्रणाली है, जिससे एक व्यक्ति हमलावर से सुरक्षा प्राप्त कर सकता है।
3. कुश्ती एक प्राचीन मार्शल आर्ट है जो की तकनीक है।
4. क्रेव मेगा आत्म रक्षा प्रणाली है जिसमें तकनीक, कुश्ती और है।
5. एक व्यक्ति या लड़ाकू होता है जो मुक्का, किक या चांटा मारने जैसी तकनीकों की नकल करता है।
6. लड़ाई में शामिल व्यक्ति है जो हमले का सामना करता है।
7. लड़ाकू व्यक्ति द्वारा पहले से तय समय पर पूरी लड़ाई के दौरान सामने वाले व्यक्ति को दिया जाने वाला संकेत है।

**आकलन गतिविधि के लिए
जांचसूची**

निम्नलिखित जांचसूची का उपयोग करते हुए देखें कि क्या आप आकलन गतिविधि के लिए सभी आवश्यकताएं पूरी करते हैं।

भाग क

(क) सशस्त्र और निःशस्त्र लड़ाई के बीच अंतर

(ख) मार्शल आर्ट्स के विभिन्न रूपों के बीच अंतर

(ग) मार्शल आर्ट्स की विभिन्न तकनीकों के बीच अंतर

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें :

(क) निःशस्त्र लड़ाई का क्या महत्व और ज़रूरत है ?

(ख) निःशस्त्र लड़ाई के विभिन्न रूप कौन से हैं?

(ग) मार्शल आर्ट्स में अपनाई जाने वाली विभिन्न तकनीकें कौन सी हैं?

भाग ग

निष्पादन मानक

निष्पादन मानकों में ये शामिल हैं किंतु इन तक सीमित नहीं हैं :

निष्पादन मानक	हां	नहीं
घुंसों का प्रदर्शन		
किक के तीन प्रकार का प्रदर्शन		