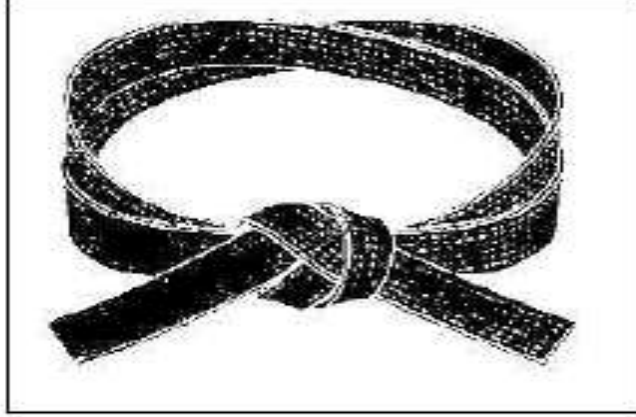


निजी सुरक्षा
एनवीईक्यू स्तर 3 – कक्षा 11
एसएस 301–एनक्यू 2012 : उन्नत रक्षात्मक
तकनीकें
छात्र कार्यपुस्तिका



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 सिंकलेयर, 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), मुख्य कार्यपालन 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 स्टडीज, डी-452, रामफल चौक, सेक्टर 7, द्वारका, नई दिल्ली को 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 केंद्र, 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	04
प्रस्तावना	06
आपकी कार्यपुस्तिका के बारे में	08
परिचय	09
सत्र 1 : आत्मरक्षा की सामान्य तकनीकों की पहचान	11
सत्र 2 : शारीरिक फिटनेस को बनाए रखना	23
सत्र 3 : क्रेव मेगा की बुनियादी तकनीकों का प्रदर्शन करना	31
सत्र 4 : अति महत्वपूर्ण व्यक्ति की सुरक्षा में लागू सिद्धांत और शस्त्र रहित निपटने की तकनीक	38
सत्र 5 : अति महत्वपूर्ण व्यक्ति की सुरक्षा में सुरक्षा टीम की भूमिका की पहचान	46

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।

“उन्नत 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 अर्हकता 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 10 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। निजी सुरक्षा उद्योग के लिए राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी) द्वारा अनुमोदित सुरक्षा ज्ञान और कौशल 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 निजी सुरक्षा 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 परिषद (एसकेएसडीसी) के साथ मिलकर एनवीईक्यू के लिए स्तर 1 से 4 तक निजी सुरक्षा के 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 व्यावसाय 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 अभ्यासों 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 301 – एनक्यू 2012 : उन्नत 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 एनिमेटेड 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।



अब अपराध के बढ़ते दौर के साथ व्यक्तिगत सुरक्षा और आत्मरक्षा के शारीरिक कौशल एक महत्वपूर्ण पहलू बन गया है। वे लोग जिन्हें दैनिक कार्य और अन्य कार्यों के लिए नियमित रूप से बाहर जाना है, उन्हें अपराध और हमले होने का खतरा है। जब हम सड़क पर निकलते हैं तो हमारे माता – पिता, रिश्तेदार और दोस्त हमारी सुरक्षा में बारे में चिंतित रहते हैं।

हम सभी को आत्म रक्षा का अधिकार है। आत्मरक्षा का अधिकार उन स्थितियों तक सीमित है जहां ऐसा करने के लिए अधिकृत लोगों द्वारा हिंसा के तत्काल खतरे को रोका नहीं जा सकता है।

निजी रक्षा के अधिकार के सिद्धांत अंतर्निहित बुनियादी सिद्धांत है जब तक व्यक्ति या उसकी संपत्ति को खतरे का सामना करना पड़ता है और बताई गई मशीनरी से एक तत्काल सहायता तत्काल उपलब्ध नहीं है, तो व्यक्ति को स्वयं और उसकी संपत्ति की रक्षा करने का अधिकार है। किन्तु व्यक्ति द्वारा स्वयं और अपनी संपत्ति को सुरक्षित रखने के लिए इस्तेमाल होने वाली ताकत आक्रामक की ओर से हमले की चौकसी के लिए जरूरी ताकत से अधिक नहीं होनी चाहिए।

हमलावरों को पांच व्यापक श्रेणियों, अर्थात् अपराधियों, बदमाशों, उग्रवादियों, विरोध समूहों और आतंकवादियों में बांटा जाता है। वे लोगों को चोट या मृत्यु या नष्ट या क्षति पहुंचा सकते हैं, संपत्ति, उपकरण या संसाधन या सामग्री, जानकारी की चोरी कर सकते हैं, तथा प्रतिकूल प्रचार कर सकते हैं।

गुंडों, महिलाओं को छेड़ने वालों, बदमाशों, आवारा, सड़क पर लड़ने वाले लोगों के साथ निपटने के लिए निहत्थे तरीके से आत्मरक्षा की तकनीक में प्रशिक्षण प्राप्त करने से आप ऐसे किसी भी हमले से खुद को तथा दूसरों की रक्षा करने में सक्षम होंगे।

परिभाषाएं

- अपराधी एक ऐसा व्यक्ति है जो प्रतिबद्ध या कानूनी तौर पर एक अपराध का दोषी पाया गया था।
- बदमाश एक व्यक्ति है जो जानबूझ कर व्यक्तिगत या सार्वजनिक संपत्ति की क्षति या विनाश का कारण बनता है।
- उग्रवादी एक ऐसा व्यक्ति है जो विशेष रूप से कट्टरपंथी राजनीतिक रूप से अत्यंत असम्मत या कट्टर विधियों या व्यवहार का पक्ष या सहारा लेता है।

- एक प्रतिवादी समूह ऐसे लोगों का समूह है जो औपचारिक रूप से संबंधित व्यक्ति, समूह या संगठन द्वारा जारी किए गए आदेश पर अस्वीकृति या आपत्ति जताते हैं।
- आतंकवादी एक ऐसा व्यक्ति है जो राजनीतिक या धार्मिक या वैचारिक प्रकृति के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए नागरिकों के खिलाफ हिंसा (या हिंसा की धमकी) का उपयोग करते हैं।

(स्रोत : <http://www.thefreedictionary.com>)

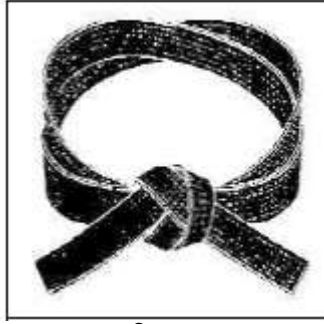
निःशस्त्र आत्म रक्षात्मक तकनीकें अपने आप को बचाने में आपकी क्षमता के प्रति आत्मविश्वास देती हैं। निःशस्त्र लड़ाई हथियारों के इस्तेमाल के बिना लड़ने की एक गतिविधि है। इसका अर्थ है हमला करने, पकड़ने और तोड़ने की एक प्रणाली, जिसके जरिए एक व्यक्ति एक हमले से अपनी और अन्य लोगों की रक्षा करता है और निःशस्त्र रहते हुए उन्हें अपने वश में कर लेता है। यद्यपि, निःशस्त्र लड़ाई में सफलता व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस के स्तर से सीधे समानुपाती होती है। इसलिए, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आपको स्वस्थ भोजन खाना चाहिए और निःशस्त्र लड़ाई की तकनीक सीखने और अपनाने के लिए शारीरिक रूप से अपने आपको फिट रखना चाहिए।

इस इकाई में, आप आत्मरक्षा की कुछ मूलभूत तकनीकों को सीखेंगे। आपने मार्शल आर्ट के बारे में सुना होगा। इकाई के पहले सत्र के लिए जाने से पहले, यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपको मार्शल आर्ट और सड़क पर होने वाले लड़ाई के बीच अंतर पता होना चाहिए। मार्शल आर्ट प्रतियोगिता का लक्ष्य जीतना या एक प्रतिद्वंद्वी पर अपनी तकनीकी श्रेष्ठता दिखाना है। किन्तु सड़क पर होने वाली लड़ाई का लक्ष्य अपने आप को सुरक्षित रखना या उत्तरजीविता है। मार्शल आर्ट के कुछ नियम, नीतियां होती हैं और इनमें सुरक्षा कारणों के लिए निष्पक्ष लड़ाई की अनुमति और कुछ तकनीकें वर्जित होती हैं। मार्शल आर्ट तकनीकों का अभ्यास और इनका उपयोग करने के लिए शारीरिक फिटनेस का मूलभूत स्तर होना चाहिए, जिसे अनुशासन और नियमित व्यायाम द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। सड़क की लड़ाई में आपके शरीर के कठोर अंगों का उपयोग शामिल होता है, जिसमें हाथ, कोहनी या घुटने रोकथाम और हमला करने में इस्तेमाल होते हैं और इसमें आम तौर पर कोई नियम नहीं होते हैं। मार्शल आर्ट का अभ्यास करने वाले लोग लगभग एक समान और भली भांति ज्ञात परिस्थितियों में लड़ाई करते हैं, वे उपयुक्त और आरामदेह कपड़े पहनते हैं। किन्तु सड़क पर होने वाली लड़ाई में कपड़े आरामदेह नहीं होते और परिस्थितियां भी बुरी से खराब हो जाती हैं, उदाहरण के लिए आपके आस पास कई हमलावर हो सकते हैं या बारिश हो सकती है और जमीन में फिसलन हो सकती है। ऐसी परिस्थिति में आपकी सुरक्षा महत्वपूर्ण है और इसका सबसे अच्छा समाधान यह है कि आप उस परिस्थिति से जल्दी से जल्दी निकल जाएं।

सत्र 1 : आत्मरक्षा की सामान्य तकनीकों की पहचान

संगत ज्ञान

आत्म रक्षा मानसिक और भौतिक तैयारी की एक प्रणाली है जिसमें ऐसी रक्षात्मक युक्तियां शामिल होती हैं जो लोगों को आक्रामक परिस्थितियों को प्रभावी रूप से संभालने का आत्म विश्वास और संतुलन विकसित करने में सहायता देती हैं और इसमें न्यूनतम टकराव या नुकसान होता है। एक व्यक्ति को सुरक्षा देना अनेक कार्यों का क्षेत्र है जिसमें कई विषय शामिल हैं, जैसे सशस्त्र और निःशस्त्र मुकाबला, परिचालन ड्राइविंग, संकट प्रबंधन, आसूचना और सतर्कता, प्राथमिक चिकित्सा, अग्निशमन और राहत तथा निकासी। 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।



चित्र 1

मार्शल आर्ट के छात्रों का समय समय पर परीक्षण किया जाता है और उनके अध्यापक उन्हें ग्रेड प्रदान करते हैं ताकि उन्हें मान्यता प्राप्त उपलब्धि के अगले उच्च स्तर पर भेजा जा सके, जैसे अलग अलग रंग के बेल्ट या शीर्षक। आपने ब्लैक बेल्ट के बारे में सुना होगा (चित्र 1), जो कराटे विशेषज्ञ को दिया जाता है। इसमें छात्र सफेद बेल्ट के साथ शुरूआत करते हैं और पीले, नारंगी, हरे, नीले, भूरे और फिर काले बेल्ट तक जाते हैं (चित्र 2), जैसा कि अन्य मार्शल आर्ट में होता है।



चित्र 2

इस सत्र में आप निःशस्त्र मुकाबले की तकनीकों में इस्तेमाल होने वाले सामान्य रक्षा दृष्टांतों के उद्देश्य और विशेषताओं के बारे में सीखेंगे, जैसे जुडो, बॉक्सिंग, कुश्ती, कराटे, टेक वॉडो, कुंग फू और क्रेव मेगा। क्रेव मेगा का जन्म सड़क पर होने वाली लड़ाई के कौशलों से हुआ था, जिन्हें इमी लिचेनफेल्ड ने विकसित किया था, जिन्होंने अपने प्रशिक्षण का इस्तेमाल एक बॉक्सर और पहलवान के रूप में 1930 के दशक के मध्य से लेकर अंत तक ब्रेटिस्लावा में फासीवादी समूहों के खिलाफ जेविश तबके को सुरक्षा देने के साधन के तौर पर किया था। उन्होंने मुकाबला करने के प्रशिक्षण के पाठ उन्हें देना शुरू किया जो इजराइली रक्षात्मक बल (आईडीएफ) बने, जिन्होंने क्रेव मेगा नामक प्रणाली का विकास किया। तब से अब तक इसे नागरिकों, पुलिस और सैन्य अनुप्रयोगों के लिए परिष्कृत किया गया है।



चित्र 3

हमलों के कई प्रकार हैं। बंद हाथ से मुट्ठी बनाकर किए गए हमले को मुक्का (चित्र 3) कहते हैं। पैर या तलवे से किया गया हमला किक कहलाता है और सिर से किया गया हमला सिर से मारा गया बट कहलाता है। मुक्के कई प्रकार के होते हैं, जिसमें सीधे आगे मारना, मुट्ठी के पीछे से मारना, कठोरता से चुभोना और खड़ा मुक्का मारना शामिल है। हमला करने वाले व्यक्ति कई तकनीकों को एक साथ मिलाकर यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके विरोधी पर एक या उससे अधिक हमलों का प्रभाव डाला जा सके। ये हमले शरीर के विभिन्न लक्ष्यों पर किए जाते हैं, जिसमें सबसे अधिक ताकत प्रारूपिक तौर पर एक खास क्रम की तकनीक में लगाई जाती है।

हमले कई खेलों और कलाओं का मुख्य फोकस हैं, जिसमें बॉक्सिंग, कराटे और टेकवॉडो शामिल हैं। कुछ मार्शल आर्ट में अंगुलियों के सिरे, कलाई, भुजा, कंधे, पीठ और कूल्हे से विरोधी व्यक्ति को आघात किया जाता है और साथ ही इसमें पारंपरिक मुक्कों, हथेलियों, कोहनियों, घुटनों और तलवों का इस्तेमाल किया जाता है जो मुकाबले के खेलों में सामान्य हैं।

एक व्यक्ति जिसे अपना जीवन या अंग खो देने का खतरा एक दम सामने और पर्याप्त रूप में दिखाई देता है, उसे किसी नुकसान से आत्म रक्षा करनी होती है, जो हमलावार की मौत का कारण बन सकता है, चाहे हमले का प्रयास किया गया है या सीधे हमला किया गया है। एक हमलावर वह व्यक्ति है जो दूसरे पर हमला करता है, शारीरिक या मौखिक। ऐसे बल का उपयोग जो हिंसा के तात्कालिक खतरे को विफल करने के लिए अनिवार्य सीमा से अधिक होता है इसे अतिरिक्त आत्म रक्षा कहते हैं।

मार्शल आर्ट के सामान्य रूप

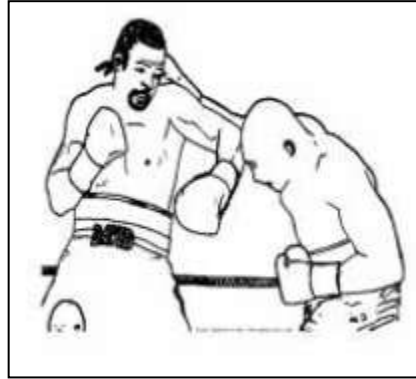
मार्शल आर्ट में आत्मरक्षा के लिए अभ्यास और आत्म रक्षा तकनीकों की कई शैलियां शामिल रही हैं। कुछ शैलियां मुख्य रूप से आत्मरक्षा के लिए प्रशिक्षित हैं जबकि अन्य मार्शल आर्ट प्रभावी ढंग से आत्मरक्षा के लिए लागू की जा सकती हैं।

शस्त्र रहित मुकाबले के सामान्य रूप



चित्र 4 : जूडो

जूडो : जूडो (चित्र 4) का अर्थ है लचीला रास्ता, यह एक आधुनिक जापानी मार्शल आर्ट और लड़ाई वाला खेल है। इसकी प्रमुख विशेषता इसका प्रतिस्पर्द्धात्मक 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।



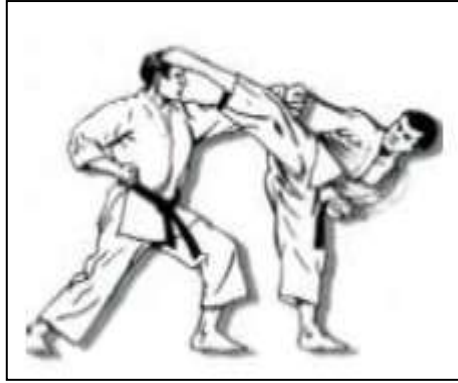
चित्र 5 : बॉक्सिंग

बॉक्सिंग : बॉक्सिंग (चित्र 5) 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 वज़न एक समान होता है।



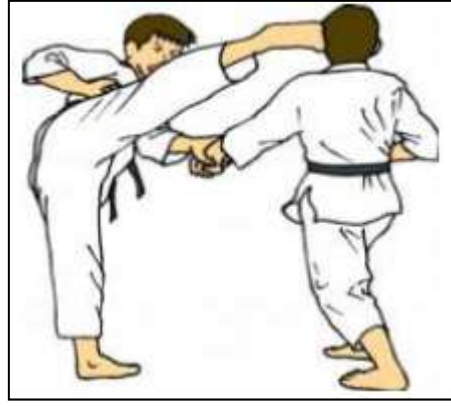
चित्र 6 : कुश्ती

कुश्ती : कुश्ती (चित्र 6) 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।



चित्र 7 : कराटे

कराटे : कराटे (चित्र 7) मुक्के, पैर से टोकर, 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 पहुंचाने सिखाया जाता है। इसे स्वदेशी लड़ाई की विधियों से विकसित किया गया था।



चित्र 8 : टेकवॉडो

टेकवॉडो : टेकवॉडो (चित्र 8) 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 टेकवॉडो 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।



चित्र 9 : कुंग फू

कुंग फू : कुंग फू (चित्र 9) 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।



चित्र 10 : क्रेव मेगा

क्रेव मेगा : क्रेव मेगा (चित्र 10) अप्रतिस्पर्द्धी आत्मरक्षा प्रणाली है, जिसका विकास इजराइल में किया गया था और इसमें चोट पहुंचाने की तकनीकें, कुश्ती और पकड़ना शामिल है। क्रेव मेगा वास्तविक दुनिया की परिस्थितियों पर फोकस तथा अत्यधिक दक्ष, क्रूरतापूर्वक हमले का जवाब देने के लिए जाना जाता है।

शस्त्र रहित मुकाबले की बुनियादी तकनीकें : शस्त्र रहित मुकाबले में शामिल कुछ मूलभूत तकनीकें हैं हाथ का पंच, सामने से किक, राउंड हाउस किक, साइड किक और बैक किक।



चित्र 11 : आर्म पंच

आर्म पंच : आर्म पंच (चित्र 11), मुट्ठी के साथ एक हमले का झटका है। शक्ति हाथ से आती है। पंच के उपयोग के विभिन्न मार्शल आर्ट और खेल मुकाबले के बीच होती है। बॉक्सिंग जैसी शैली में केवल मुक्के का इस्तेमाल किया जाता है, जबकि अन्य में किक लगाने के बाद मुक्के का उपयोग किया जा सकता है। कुश्ती और जूडो में मुक्के का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं किया जाता।

मुक्के की तुलना में आर्म पंच आम तौर पर कमजोर होते हैं जिसमें संपूर्ण शरीर का उपयोग किया जाता है। इनसे चेहरे के उसी ओर आघात किया जाता है जिस ओर से हाथ आगे बढ़ाया गया है। उदाहरण के लिए यदि बायां मुक्का बढ़ाया जाता है तो मुट्ठी विरोधी व्यक्ति के चेहरे के बाईं ओर सीधे पड़ेगी। यह पकड़ने के एकदम विपरीत है, जिसमें यदि आप बाईं मुट्ठी से हमला करते हैं तो आप विरोधी व्यक्ति के चेहरे के दाईं ओर हमला करेंगे।



चित्र 12 : फ्रंट किक

फ्रंट किक : फ्रंट किक (चित्र 12) घुटने को सीधे आगे बढ़ाकर मारने के जरिए लगाई जाती है, जबकि पैर और पिंडली को या तो मुक्त रूप से या कूल्हे से स्वतंत्र रूप से लटकाया जाता है और फिर अभ्यास करने वाले व्यक्ति सामने पैर सीधा करता है और लक्ष्य क्षेत्र पर हमला करता है। यह वांछित है कि किक

मारने के बाद वापस पैर खींच लिया जाए ताकि सामने वाला विरोधी व्यक्ति पैर को पकड़ न सके, (जब तक कि इसका संयोजन प्रक्रिया में शामिल है) और वह मजबूती से लड़ने की अवस्था में लौट आए। फ्रंट किक मारने में घुटने और पैर को हमला करने के लिए उठाना और लक्ष्य पर संपर्क के लिए पैर आगे बढ़ाना शामिल है। वास्तविक हमला आम तौर पर आगे लगाने वाली किक या आगे की दिशा में किक मारने के लिए पैर की अंगुलियों के सिरे की बॉल द्वारा किया जाता है। फ्रंट किक आम तौर पर शरीर का ऊपरी हिस्सा सीधा और संतुलित रखते हुए मारी जाती है। फ्रंट किक प्रारूपिक तौर पर सीने के नीचे लक्ष्यों पर केन्द्रित होती है : पेट, जांघें, जांघ का जोड़, घुटने या निचला भाग।



चित्र 13 : चिल्लाना

“चिल्लाकर” हमला करना (चित्र 13) सिखाया जाता है, और इसका आधार मूल भूत शरीर क्रिया विज्ञान में भी है। सामने वाले व्यक्ति को मनो वैज्ञानिक रूप से कमजोर बनाने के लिए ‘चिल्लाने’ से अचानक सामने वाले की ओर से होने वाले हमले से बचाव के लिए पेट के निचले भाग की मांसपेशियां सख्त बन जाती हैं। इसके अलावा सांस छोड़ने या सीने से घुरघुराहट करने पर, जिसका अभ्यास वजन उठाने वालों या पहलवानों द्वारा भी किया जाता है, इससे सीने पर पड़ने वाले दबाव को सहन करने में सहायता मिलती है, जिसके परिणामस्वरूप हिंसात्मक रूप से आगे बढ़ा जाता है और इस प्रकार महत्वपूर्ण अंगों को चोट लगने से बचाव होता है। ‘चिल्लाने’ में पूरी सांस छोड़ने पर फेंफड़ों की टाइडल हवा निकलती है और इस प्रकार फेंफड़ों में सांस लेने या जीवन की क्षमता बढ़ती है।



चित्र 14 : राउंडहाउस किक

राउंडहाउस किक : एक राउंडहाउस किक (चित्र 14) इसमें एक राउंड किक या टर्निंग किक के रूप में निर्दिष्ट भी है। अपनी शक्ति और उपयोग में आसानी के कारण इस किक को किक बॉक्सिंग में सबसे

अधिक इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रकार के किक लगाने के लिए हमला करने वाला व्यक्ति अपना पैर बगल से गोलाकार गति में घुमाता है, पैर के सामने की ओर से विरोधी व्यक्ति को किक करता है, आम तौर पर इसमें पैर के अंदरूनी भाग, एड़ी के गोले, अंगूठे या पिंडली से मारा जाता है।



चित्र 15 : साइड किक

साइड किक : साइड किक (चित्र 15), एक ऐसी किक है जो किक मारने वाले व्यक्ति के शरीर के बगल में मारी जाती है। इसके दो क्षेत्र हैं जो साइड किक्स में सामान्यतः पैर की एड़ी या पैर के बाहरी छोर पर प्रभाव बिंदु के रूप में उपयोग किए जाते हैं। पसलियां, पेट, जबड़े, कनपट्टी और छाती जैसे कठोर लक्ष्यों पर मारने के लिए एड़ी अधिक अनुकूल होती है। जबकि साइड किक लगाते समय एक व्यक्ति अपने पैर की अंगुलियों को वापस खींचता है, ताकि केवल एड़ी से संपर्क बनाया जाए और पूरे पैर से नहीं। यदि एक व्यक्ति पैर की गोलाई या आर्च से चोट पहुंचाता है तो उसके पैर या टखने में चोट आ सकती है या टूट सकता है।



चित्र 16 : बैक किक

बैक किक : इसे डंकी किक, खच्चर किक, या घूम कर पीछे मारने की किक भी कहते हैं (चित्र 16)। यह किक पीछे की ओर मारी जाती है, जिसमें किक मारने वाला पैर खड़े हुए पैर के नजदीक होता है और इसमें चोट मारने की सतह के तौर पर एड़ी का इस्तेमाल किया जाता है।

शस्त्र रहित तकनीकों में प्रशिक्षण के लाभ : प्रारूपिक प्रशिक्षण व्यवस्था में पूरे शरीर का व्यापक रूप से गतिशील होना शामिल होता है, जिसमें नब्ज की दर बढ़ती है और हृदय तथा फेंफड़ों में ऑक्सीजन अधिक लंबे समय तक रहती है। इसमें पेट को मोड़ने, किक मारने की गतियों, और हाथ की गति से

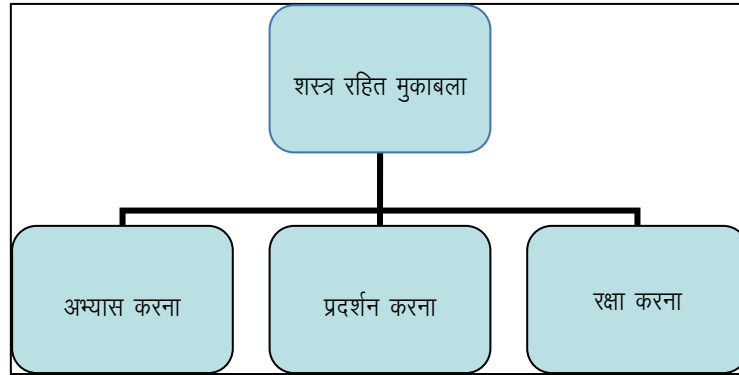
इसका संतुलन बनाने पर जोर दिया जाता है। इन सभी के परिणामस्वरूप एक मजबूत मांसपेशियों से भरपूर पेट बनता है। मार्शल आर्ट में किक मारने के लिए पैर को ऊंचा उठाने से पेट के बगल में और जांघ की अंदरूनी मांसपेशियों का विकास भी होता है। इससे निम्नलिखित लाभ हैं :

- मांसपेशियों की शक्ति बढ़ जाती है।
- रक्त की आपूर्ति बढ़ जाती है और अधिक ऑक्सीजन की आपूर्ति से शरीर के ऊतक स्वस्थ बनते हैं।
- फेंफड़ों का संचालन अधिक कुशलता से किया जाता है
- जोड़, मांसपेशियों और स्नायुबंधन में लचीलापन।
- परिधीय दृष्टि।
- एकाग्रता और व्याकुलता से बचने की क्षमता।
- रक्त वाहिकाएं बड़ी हो जाती हैं, और अधिक लचीली बन जाती हैं।

नियमित प्रशिक्षण से शरीर का वजन सामान्य रहता है। इससे कम वजन वाले लोगों के शरीर में टोस ऊतक बनते हैं और मोटे लोगों के शरीर की वसा दूर हो जाती है। मार्शल आर्ट में एक सघन वर्क आउट करने के लिए लगभग 600 कैलोरी प्रति घण्टा की खपत होती है, जो किसी भी खेल में सबसे अधिक है। सप्ताह में 6 घण्टे की प्रशिक्षण अनुसूची से प्रति सप्ताह आधा किलो वजन कम हो सकता है।

शस्त्र रहित मुकाबले के बुनियादी तत्व : किसी भी शस्त्र रहित मुकाबले के बुनियादी तत्व, अभ्यास करना, प्रदर्शन और रक्षा होते हैं।

शस्त्र रहित मुकाबले के तत्व



- अभ्यास करना : विभिन्न शस्त्र रहित मुकाबले के रूपों की तकनीकों में प्रवीणता और आत्मविश्वास हासिल करने के लिए नियमित आधार पर अभ्यास किया जा सकता है। व्यक्ति जितना तकनीक का अभ्यास करता है वह एक हमला होने के मामले में उतना ही बेहतर प्रदर्शन कर पाता है। अभ्यास से प्रतिभागियों की शक्ति, सहनशक्ति और आत्मविश्वास बढ़ता है और यह उसकी / उसके समग्र शारीरिक स्वास्थ्य में एक लंबी दूरी तक सहायक होता है।

- ii.** प्रदर्शन करना : क्लबों और संगठनों द्वारा भारत और विदेश में विभिन्न चैम्पियनशिप और प्रतियोगिता आयोजित की जाती हैं और प्रतिभागी इस विषय पर अपनी तैयारियों और महारत का प्रदर्शन करने के लिए शस्त्र रहित तकनीक का प्रदर्शन करते हैं।
- iii.** रक्षा करना : स्वयं और दूसरों पर एक वास्तविक हमले के मामले में, शस्त्र रहित मुकाबला तकनीक इस प्रकार आत्म रक्षा, विरोधियों पर प्रबल बनने और उन्हें बेअसर करने के लिए बहुत उपयोगी हैं।

अभ्यास

सलाह

- आपको एक सक्रिय शारीरिक शिक्षा कक्षा के लिए उपयुक्त कपड़े पहनने चाहिए।
- आपको अपने साथी का चयन करना चाहिए और सावधानी रखनी चाहिए कि जब आप कौशल प्रदर्शन कर रहे हैं तो उसे चोट नहीं पहुंचे।
- आपको एक प्रशिक्षक की देखरेख में तकनीक का प्रदर्शन करना चाहिए।
- आपको अभ्यास बैग पर बुनियादी लड़ने की अवधारणाओं का अभ्यास करने की सलाह दी गई है और पर साथी छात्रों पर नहीं।

अभ्यास सत्र

लड़ने की निम्नलिखित मूलभूत संकल्पनाओं का अभ्यास करें, जिनका उपयोग मार्शल आर्ट के लगभग सभी रूपों में किया जाता है। इस अभ्यास से आप गतिविधियों पर महारत हासिल करेंगे, शक्ति और आत्म विश्वास अर्जित करेंगे। आपको एक प्रशिक्षित मार्शल आर्ट विशेषज्ञ द्वारा प्रदर्शन के बाद इन मुक्कों और किक का प्रदर्शन करना चाहिए। प्रशिक्षक को प्रत्येक छात्र का प्रदर्शन बारीकी से देखना चाहिए और उसे अपनी क्षमता के अनुसार कार्य अपनाने के लिए तैयार करना चाहिए।

गतिविधियों का अभ्यास करें :

1. आर्म पंच
2. फ्रंट किक
3. राउंडहाउस किक
4. साइड किक
5. बैक किक

आकलन

क. लघु उत्तर प्रश्न

1. आत्म रक्षा क्या है?

.....

.....

.....

.....

2. सड़क पर लड़ाई और मार्शल आर्ट के बीच अंतर क्या है?

.....

.....

.....

.....

3. निःशस्त्र लड़ाई के तीन तत्व क्या हैं?

.....

रिक्त स्थान भरें :

1. एक हमलावर ऐसा व्यक्ति है जो सामने वाले पर या तो या मौखिक रूप से हमला करता है।
2. लड़ाई हथियारों का उपयोग किए बिना लड़ने की गतिविधि है।
3. शस्त्र रहित लड़ाई का अर्थ है हमलों, और तोड़ने की प्रणाली जिसके द्वारा व्यक्ति अपना बचाव करता है।
4. बंद मुट्ठी से किया गया हमला कहलाता है।
5. पैर या तलवे से किया गया हमला कहलाता है।
6. सिर से किया गया हमला कहलाता है।
7. एक मुकाबले का खेल है जिसमें दोनों अपनी मुट्ठियों का उपयोग करते हुए लड़ाई करते हैं।
8. आत्म रक्षा की प्रणाली है जिसका विकास इजराइल में किया गया और इसमें मारने, कुशती और पकड़ने की तकनीकें शामिल हैं।
9. पंच मुट्ठी के साथ हमला करना 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) मार्शल आर्ट और सड़क की लड़ाई के बीच अंतर।
 (ख) मार्शल आर्ट के विभिन्न रूपों के बीच अंतर।

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें

- (क) आत्म रक्षा की तकनीक का महत्व क्या है?
 (ख) मार्शल आर्ट के विभिन्न रूप क्या हैं?
 (ग) किक करने की बुनियादी तकनीक क्या है?

भाग ग

निष्पादन मानक

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

निष्पादन मानक	हां	नहीं
---------------	-----	------

मार्शल आर्ट के 3 रूपों की सूची बनाएं		
2 रक्षात्मक रूख प्रदर्शित करें		
घुटने से किक मारने की तैयारी करते समय सुरक्षा के साथ चिल्लाने का प्रदर्शन करें		
एक प्रभावी आर्म पंच प्रदर्शन करें		
एक पंचिंग बैग / भागीदार पर किक के 2 प्रकार का प्रदर्शन करें		

सत्र 2 : शारीरिक फिटनेस को बनाए रखना

संगत ज्ञान

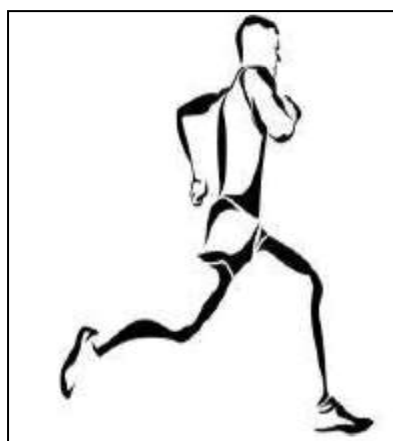


पहले सत्र में हमने सीखा है कि शस्त्र रहित लड़ाई की सिफारिश पुरुषों, महिलाओं और बच्चों के लिए की जाती है। इससे अवधारणा – मोटर संगठन, ध्यान केन्द्रण, दृष्टि, शरीर के विकास, हृदय और फेंफड़ों में ऑक्सीजन की स्थिति में लाभ मिलता है और शरीर पर नियंत्रण रखने का प्रशिक्षण दिया जाता है, जो किसी अन्य खेल या शारीरिक गतिविधि में आगे बढ़ने के लिए मूल्यवान है। आत्म रक्षा में इसके स्पष्ट लाभों के साथ एक प्राचीन कला रूप, मार्शल आर्ट में महारत हासिल करने की संतुष्टि सभी लोगों के पूरे जीवन का एक अहम हिस्सा हो सकती है।

मार्शल आर्ट या शस्त्र रहित मुकाबला तकनीक के कठोर प्रशिक्षण सत्र से गुजरने के लिए, यह आवश्यक है कि आप शारीरिक रूप से फिट रहें। संगठित प्रशिक्षण प्रक्रियाओं और व्यायाम, कवायद में मांसपेशियों और लिगामेंट को व्यवस्थित रूप से चलाने, खून की मात्रा और बहाव को मांसपेशियों में बढ़ाने पर बल दिया जाता है। शुरुआती अभ्यास की गतिविधियों से जोड़ों, टेंडन और लिगामेंट का लचीलापन बढ़ाने में सहायता मिलती है और साथ ही प्रशिक्षण में लगने वाले चोटों की रोकथाम भी की जाती है। इस व्यवस्था में प्रशिक्षण के बाद विश्राम करने या कूल डाउन के अभ्यास भी कराए जाते हैं, ताकि तेज व्यायाम के बाद मांसपेशियों में मौजूद खून और तरल के जमाव को कम किया जा सके। यदि ऐसा नहीं किया जाता है तो सख्ती और असुविधा होती है। सिखाई जाने वाली वॉर्म अप और वॉर्म डाउन की ये तकनीकें औपचारिक मार्शल आर्ट प्रशिक्षण के अंदर शामिल शरीर क्रिया विज्ञान और शरीर की प्रक्रिया के अत्यंत विकसित विज्ञान का उदाहरण हैं। इस सत्र में हम कुछ वॉर्म अप और वॉर्म डाउन व्यायामों का प्रदर्शन करने का तरीका सीखेंगे।

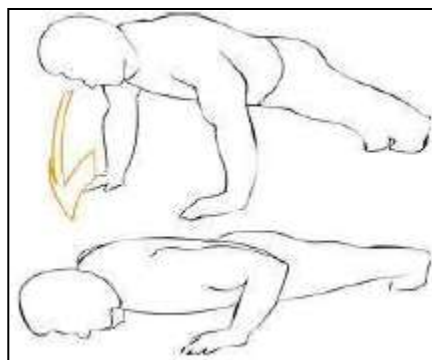
बुनियादी वार्म अप व्यायाम

व्यायामों के बारे में संक्षिप्त जानकारी



चित्र 17 : दौड़ना

दौड़ना : दौड़ना (चित्र 17) मनुष्यों को अपने पैरों पर तेजी से दौड़ने की गति है। इसे एथलेटिक्स के संदर्भ में एक ऐसी गति के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें दौड़ने के चक्र में दोनों पैर नियमित अंतराल पर जमीन से उठाए जाते हैं। यह चलने के विपरीत है, जिसमें एक पैर हमेशा जमीन के संपर्क में रहता है, पैर लगभग सीधे रखे जाते हैं और गुरुत्वाकर्षण का केन्द्र उल्टे पेंडुलम के रूप में पैरों के बीच होता है। दौड़ते हुए शरीर की एक चारित्रिक विशेषता स्प्रिंग मास्क मैकेनिक्स की दृष्टि से यह है कि छलांग के अंदर स्थितिज और गतिज ऊर्जा में बदलाव होते हैं, जिसमें स्प्रिंगी टेंडन और निष्क्रिय मांसपेशी के लचीलेपन द्वारा इसमें ऊर्जा का भंडारण होता है। शस्त्र रहित लड़ाई में सहनशीलता और शक्ति बढ़ाने के लिए दौड़ना सबसे अच्छा व्यायाम है।



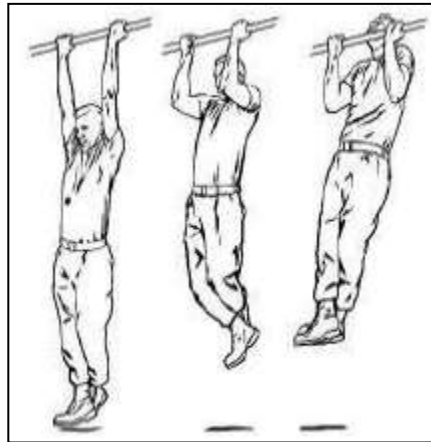
चित्र 18 : पुश अप

पुश अप : एक पुश अप (चित्र 18) हाथों का इस्तेमाल करते हुए शरीर को ऊपर उठाने और नीचे लाने के जरिए सामने की अवस्था में किया जाने वाला एक सामान्य व्यायाम है। पुश अप करने से पैक्टरल मांसपेशियां, ट्राइसेप्स और एंटीरियर डेलटॉइड और बीच के हिस्से की मांसपेशियां मजबूत बनी हैं। सिविलियन एथलेटिक प्रशिक्षण या शारीरिक शिक्षा और प्रशिक्षण में पुश अप सबसे मूलभूत व्यायाम है, यह सेना के शारीरिक प्रशिक्षण में अधिक प्रचलित है।



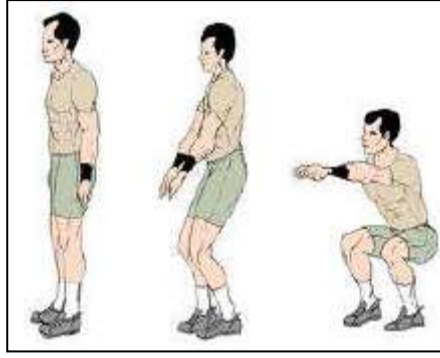
चित्र 19 : सिट अप

सिट अप : सिट अप (चित्र 19) एक शक्ति प्रशिक्षण का व्यायाम है जो कूल्हे की फ्लेक्सर और पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए किया जाता है। यह फर्श पर पीठ के बल लेट कर किया जाता है, जिसमें प्रारूपिक तौर पर दोनों हाथ सीने पर रखे जाते हैं या इन्हें सिर के नीचे रखा जाता है और घुटने मोड़ कर पीठ की मांसपेशियों और स्पाइन का तनाव कम किया जाता है और इसके बाद फर्श से रीढ़ की हड्डी की निचले और ऊपरी वर्टिब्रा को तब तक ऊपर उठाया जाता है जब तक कूल्हे से ऊपर का पूरा भाग जमीन को न छूने लगे सिट अप कमर पर पड़ने वाले बहुत अधिक भार के कारण खतरनाक हो सकता है, अतः इसका प्रदर्शन करते समय पूरी सावधानी रखनी चाहिए।



चित्र 20 : चिन अप

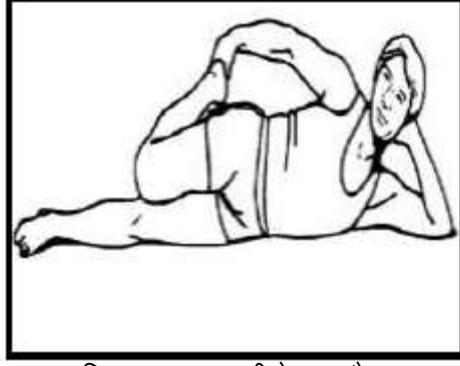
चिन अप : चिन अप (चित्र 20) एक शक्ति प्रशिक्षण का व्यायाम है। मार्शल आर्ट के छात्र मांसपेशियों को मजबूत बनाने के उद्देश्य से यह अभ्यास बहुत अधिक करते हैं, जैसे लैटीसिमस डॉर्सी और बाइसेप्स, जो क्रमशः कंधे की ओर जाती हैं तथा कोहनी को छूती हैं। यह व्यायाम ठोड़ी को पकड़ कर, शरीर को ढीला छोड़कर और क्रमिक रूप से शरीर को ठोड़ी तक पहुंचाने / छूने के जरिए किया जाता है। चिन अप करने से भुजाएं, कंधे और मुट्ठी की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं जो शस्त्र रहित लड़ाई में बहुत उपयोगी होती हैं।



चित्र 21 : चौकड़ी

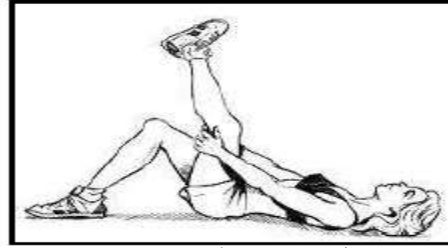
चौकड़ी : चौकड़ी (चित्र 21) पूरे शरीर का व्यायाम है, जिसमें प्राथमिक रूप से जांघों, कूल्हों, नितम्बों, क्वैड, हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियां प्रशिक्षित होती हैं और साथ ही पूरे निचले शरीर की हड्डियां, लिगामेंट और टेंडन के जुड़ाव मजबूत बनते हैं। चौकड़ी को पैरों और कूल्हों की मजबूती तथा आकार बढ़ाने के लिए एक अच्छा व्यायाम माना जाता है और इससे पूरी केन्द्रीय शक्ति भी विकसित होती है।

मूलभूत वॉर्म डाउन अभ्यास : व्यायाम करने के बाद मांसपेशियां थक जाती हैं और वॉर्म डाउन से भी चयापचय उत्पादों का स्तर बढ़ जाता है। इस स्थिति में मांसपेशियों में आसानी से ऐंठन हो सकती है। आम तौर पर ऐसा दौड़ने, तेजी से चलने और तेजी से व्यायाम के दौरान चलने से हो सकता है। प्रत्येक कठिन वर्क आउट के बाद कुछ देर शरीर को आराम दें। कुछ मिनट तक विश्राम के बाद सभी बड़ी मांसपेशियों को स्ट्रेच करें, जिनका उपयोग आपने किया है। इस स्ट्रेच से आपको लचीलापन लाने और कड़ेपन की रोकथाम में सहायता मिलेगी और आप चोट लगने से बच सकेंगे। इन स्ट्रेच को 10 से 15 सैकंड तक स्थिर (बिना हिले डुले) रखें, सुनिश्चित करें कि ऐसा दोनों ओर किया जाए।



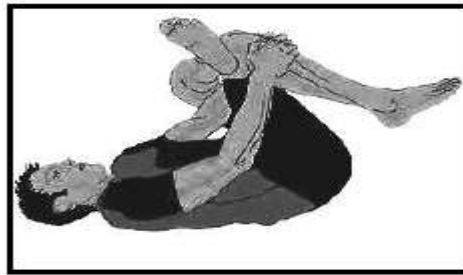
चित्र 22 : क्वाड्रीसेप्स स्ट्रेच

1. क्वाड्रीसेप्स स्ट्रेच : अपनी दाईं ओर लेटें, बाईं एड़ी को बाएं ग्लूट में खींचें, इससे जांघ में सामने की ओर खिंचाव महसूस होगा। यह दाएं पैर में दोहराएं (चित्र 22)।



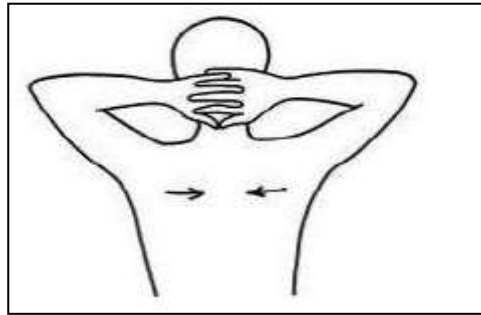
चित्र 23 : हेमस्ट्रिंग स्ट्रेच

2. हेमस्ट्रिंग स्ट्रेच : अपनी पीठ पर लेटें, एक पैर सीधे कूल्हे के ऊपर उठाएं। पिंडली या जांघ को रोक कर रखें, एड़ी को बाहर की ओर छत की दिशा में दबाएं और पैर को वापस सीने की ओर लाएं। पैर आपस में दबने और व्यायाम दोहराएं (चित्र 23)।



चित्र 24 : ग्लूट्स स्ट्रेच

3. ग्लूट्स स्ट्रेच : अपनी पीठ पर लेटें, मुड़े हुए बाएं घुटने पर दायां पैर लाएं। इसके बाद बायां घुटना सीने पर लाएं, इसे जांघ पर रोक कर रखें, नर्मी से दाएं घुटने की ओर दबाएं। पैर बदलें और व्यायाम दोहराएं (चित्र 24)।




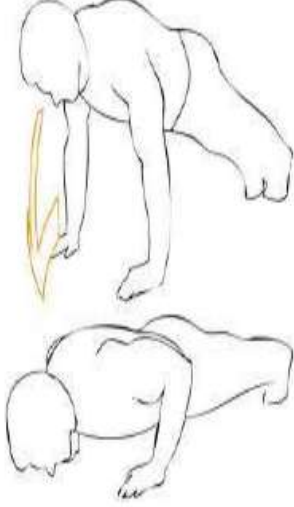

चित्र 25 : सीने का व्यायाम

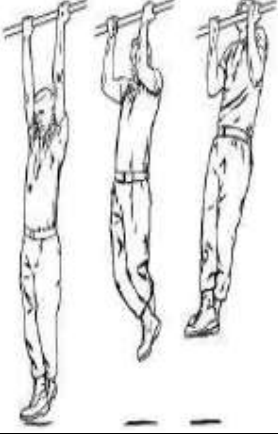
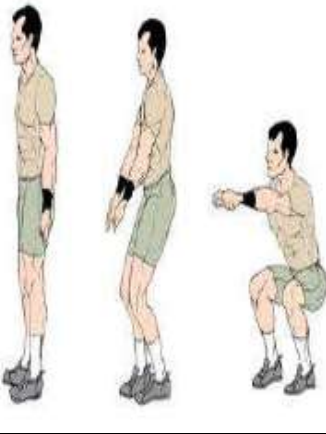
4. सीने का व्यायाम : सीधे खड़े हो जाएं, अंगुलियों को पीठ के पीछे आपस में फंसाएं और हाथ सीधे करें तथा ठोड़ी को ऊपर उठाएं (चित्र 25)।

अभ्यास

अभ्यास सत्र

निम्नलिखित व्यायामों का अभ्यास करें। आरंभ में ये अभ्यास खेल अध्यापक या प्रशिक्षक के सामने किए जाएं और धीरे धीरे आप घर पर इनका अभ्यास कर सकते हैं।

		
दौड़ना	पुश अप	सिट अप

		
चिन अप	स्कवैट	इनमें से किसी एक अवस्था का स्कैच बनाएं

आकलन

क. लघु उत्तर प्रश्न

1. शस्त्र रहित लड़ाई के लिए शारीरिक फिटनेस महत्वपूर्ण क्यों है?

.....

.....

.....

.....

2. ऐसे तीन व्यायामों के नाम बताएं जिनका उपयोग शस्त्र रहित लड़ाई के अभ्यास से पहले वॉर्म अप व्यायाम के रूप में किया जा सकता है?

.....

.....

.....

3. ऐसे तीन व्यायामों के नाम बताएं जिनका उपयोग शस्त्र रहित लड़ाई के अभ्यास से पहले वॉर्मिंग डाउन या कूल डाउन व्यायाम के तौर पर किया जा सकता है?

.....

.....

.....

ख. रिक्त स्थान भरें :

1. वॉर्मिंग अप व्यायाम से जोड़ें, और लिगामेंट के लचीलेपन को बढ़ावा मिलता है।
2. वॉर्मिंग डाउन व्यायाम में मौजूद रक्त और तरल के जमाव को हटाने के लिए किया जाता है।
3. गेट पद का उपयोग दौड़ने के चक्र के नियमित अंतरालों पर, दोनों पैर जमीन से के लिए किया जाता है।
4. एक व्यायाम है जो हाथों का उपयोग करते हुए सामने की अवस्था में शरीर को ऊपर और नीचे उठाकर किया जाता 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) शस्त्र रहित मुकाबले में शारीरिक फिटनेस का क्या महत्व है?

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें :

(क) शस्त्र रहित मुकाबला करने के लिए इस्तेमाल आम शारीरिक व्यायाम क्या हैं?

भाग ग

निष्पादन मानक

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

निष्पादन मानक	हां	नहीं
5 बार पुश अप पूरा करें		
6 बार सिट अप पूरा करें		
3 बार चिन अप करें		
3 बार स्क्वैट करें		

सत्र 3 : क्रेव मेगा की बुनियादी तकनीकों का प्रदर्शन करना

संगत ज्ञान



क्रेव मेगा अप्रतिस्पर्द्धी आत्मरक्षा प्रणाली है, जिसका विकास इजराइल में किया गया था और इसमें चोट पहुंचाने की तकनीकें, कुश्ती और पकड़ना शामिल है। हिब्रू में इस नाम का अर्थ है "नजदीकी लड़ाई"। मागा शब्द का अर्थ "संपर्क" और क्राव शब्द का अर्थ "शस्त्र", किंतु इसके शाब्दिक अनुवाद "संपर्क शस्त्र" में मार्शल आर्ट के साथ "पूर्ण संपर्क" का भ्रम हो सकता है।

क्रेव मेगा वास्तविक दुनिया की परिस्थितियों पर फोकस तथा अत्यधिक दक्ष, क्रूरतापूर्वक हमले का जवाब देने के लिए जाना जाता है। यह अब तक भारत सहित कई देशों में अपनाई जाने वाली एक लोकप्रिय मुकाबला तकनीक है। भारत और अन्य देशों में कई संगठन क्रेव मेगा के रूपांतरों के शिक्षण करते हैं।

क्रेव मेगा की विचारधारा में हमले के उदासीनीकरण के साथ रक्षात्मक और आक्रामक युद्धाभ्यास और आक्रामकता पर बल दिया जाता है।

क्रेव मेगा के सिद्धांत : क्रेव मेगा के सामान्य सिद्धांतों में शामिल हैं : (1) जितनी जल्दी हो सके जवाबी हमला और (2) आंख, जबड़े, गले, कमर, घुटने आदि जैसे शरीर के सबसे कमजोर अंग के लिए हमलों पर लक्षित।

क्रैव मेगा का प्रधान सिद्धांत लड़ाई को जल्दी से जल्दी समाप्त करना है और इसलिए इसके सभी हमले आंख, जबड़े, गले, कमर, घुटने आदि जैसे शरीर के सबसे कमजोर अंग के लिए हमलों पर लक्षित होते हैं, चूंकि क्रैव मेगा में खेल के कोई नियम नहीं हैं, अतः छात्रों को शरीर के अंगों में चोट से बचाव के लिए सुरक्षात्मक साधन पहनने चाहिए।

उदाहरण के लिए, लड़ाई के दौरान जांघ के जोड़ पर किक मारना सबसे सामान्य स्थान माना जाता है, इसलिए इस जगह की सुरक्षा के लिए अवश्य सुरक्षात्मक साधन पहनना चाहिए और छात्रों को अपने साथी की सुरक्षा के विषय में उचित रूप से ध्यान रखना चाहिए।

क्रैव मेगा पारंपरिक पूर्वी यूरोपीय सड़क की लड़ाई, सेना की लड़ाई, कुंग फू, कराटे, कुश्ती, मुय थाई, जूडो, एकिडो, पश्चिमी कुश्ती, जू-जिटसु की एकीकृत तकनीक है। जबकि प्राचीन मार्शल आर्ट में मानव शरीर के सभी कोणों तक पहुंचने के लिए किक और हाथ के हमले का विकास किया गया, क्रैव मेगा में किक और हाथ के हमले अनोखे होते हैं।

क्रैव मेगा में प्रशिक्षण कवायद : क्रैव मेगा में मूलभूत प्रशिक्षण में निम्नलिखित शामिल हैं : 1) एक वॉर्म अप, 2) दबाव के अनिवार्य बिन्दुओं की जानकारी पाना और 3) यह सीखना कि सामने वाले व्यक्ति को बल पूर्वक किस प्रकार पहुंच कर नियंत्रित करना है। पुरुष और महिलाएं आम तौर पर एक समान प्रशिक्षण कवायद करते हैं। इसमें कोई खेल संघ नहीं है और इसलिए इसकी कोई आधिकारिक वर्दी नहीं है। आम तौर पर प्रशिक्षण की वेशभूषा में एक टी-शर्ट और ढीली फिटिंग का ट्राउजर होता है। क्रैव मेगा उन मार्शल आर्ट में से एक है जिसमें आदतन जूते पहने जाते हैं, क्योंकि यह "वास्तविकता पर आधारित प्रशिक्षण" है। अधिकांश संगठन रैंक बैज के साथ प्रशिक्षण, विभिन्न स्तरों और बेल्ट के जरिए प्रगति को मान्यता देते हैं।

इसके प्रशिक्षण में विभिन्न हथियारों के प्रति सुरक्षा सीखना शामिल है, जैसे चाकू, बेट, गन आदि। दबाव की कवायदें, जिसमें छात्र कई हमलावरों के साथ सीखते हैं, सामान्य हैं। अन्य परीक्षाओं में छात्रों को अपनी आंखें बंद करनी होती हैं और विभिन्न प्रकार के संभावित जोखिमों पर प्रतिक्रिया देनी होती है। फिटनेस और सहनशीलता के प्रशिक्षण भी नियमित कक्षाओं में शामिल किए जाते हैं।

प्रशिक्षण में एक व्यक्ति के आस पास की जानकारी और हमला होने से पहले खतरा पैदा करने वाली संभावित परिस्थितियों के बारे में स्थिति की जागरूकता भी शामिल की जाती है। इसमें संभावित रूप से हिंसक होने वाली परिस्थितियों और जहां संभव हो, वहां हिंसा से बचने की शारीरिक और मौखिक विधियों से निपटने के तरीके भी बताए जाते हैं।

आप पूरी तरह से संपर्क वाली लड़ाई में शामिल होने से पहले हमलों की सभी किस्मों से सुरक्षा पाना सीखें। आपको यह जानना चाहिए कि सबसे जल्दी और दक्ष तरीके से हमलों पर कैसे प्रतिक्रिया दी जाए, सिखाया गया सामान्य पाठ है "इस काम के लिए सबसे नजदीक में उपलब्ध औजार का उपयोग करें।" मूलतः इसका उपयोग यह है कि हमला करने वाले के नजदीक उस समय जो अंग सबसे पास है और जिसका उपयोग सबसे सहज है, उसका इस्तेमाल करें।

क्रैव मेगा तकनीकें

क्रैव मेगा में भी रक्षा के सबसे सरल तरीकों को अपनाया जाता है जो सबसे उन्नत तकनीकों में होते हैं, जिसमें खाली हाथों से रक्षा और ब्लेड वाले हथियारों, बंदूक और हैंड ग्रेनेड तथा यहां तक कि पत्थरों को भी निहत्था कर देना शामिल है। क्रैव मेगा में दो मुख्य हिस्से हैं : आत्म रक्षा और हाथों की लड़ाई

1. आत्म रक्षा : आप किसी बगावत की गतिविधि के खिलाफ अपना बचाव करना सीखें, ताकि चोट लगने से बच सकें और हमलावर से जल्दी से जल्दी बच पाएं। कई प्रकार के आक्रामक कार्य जैसे मुक्के, किक, गला दबाना, पीछे से पकड़ना, सिर पकड़ना, जकड़ लेना और कई हमलावरों के खिलाफ बचाव करना और बंदूक, धारदार हथियारों या बिना धार वाले हथियारों को आत्म रक्षा में उपयोग किया जा सकता है। आपको कई परिस्थितियों में इन तकनीकों का उपयोग करना सीखना चाहिए, जैसे आस पास अंधेरा, एक बैठी या लेटी हुई अवस्था में, सीमित आजादी या गतिशीलता के साथ या बहुत अधिक तनाव के बीच।



चित्र 26

2. हाथों की लड़ाई : हाथों की लड़ाई (चित्र 26) में क्रैव मेगा के उन्नत और अधिक परिष्कृत चरण होते हैं, जिसमें सिखाया जाता है कि विरोधी को शीघ्रता पूर्वक और प्रभावी तरीके से किस प्रकार शांत किया जाए।

इसमें लड़ाई की वास्तविक निष्पादन से संबंधित तत्व निहित हैं : कार्यनीति, बनावटी आक्रमण, विभिन्न हमलों का शक्तिशाली संयोजन, लड़ाई के मनोवैज्ञानिक आयाम और अपने लाभ के लिए वातावरण का उपयोग करने के लिए सीखना।

बुनियादी क्रैव मेगा मुद्राएं हैं :

1. उदासीन या निष्क्रिय विधि
2. लड़ाई की विधि
3. जमीन पर पीठ के बल
4. जमीन पर बगल की अवस्था में



चित्र 27



चित्र 28



चित्र 29

आर्म तकनीक

बुनियादी हमलों के रूप में *क्रैव मेगा* में पंच पर अत्यधिक बल दिया गया है जो लगभग किसी भी स्थिति में उपयोगी होते हैं। सिखाए जाने वाले सभी पंच हैं स्ट्रेट पंच, पाम हील स्ट्राइक, लो पंच, हैमरफिस्ट, हुक, अपरकट, चॉप, ओवरहेड और कोहनी से लगाए जाने वाले कई प्रकार के आघात (चित्र 27 – 29)।



चित्र 30



चित्र 31



चित्र 32

पैर की तकनीक

क्रैव मेगा में किक का उपयोग किया जाता है, इसके बावजूद इसमें दक्ष, कम जोखिम वाले किक पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। इसमें मुख्य फोकस 'लो किक' पर होता है। उच्च स्तरों पर अधिक उन्नत और जोखिम वाले किक सिखाए जाते हैं, किन्तु इनके उपयोग का बढ़ावा नहीं दिया जाता है। सिखाई जाने वाले पैर की तकनीकें हैं फ्रंट किक, राउंड किक, साइड किक, बैक किक, हील किक, स्लैप किक, एक्स किक, घुटने के विभिन्न आघात और स्विपिंग (चित्र 30 – 32)।



रक्षात्मक तकनीक

क्रैव मेगा का अभ्यास करने वाले लोगों को अपना बचाव करने से लेकर हमला करने की मुद्रा तक जल्दी से जल्दी जाना सिखाया जाता है और ब्लॉक करने वाली अधिकांश तकनीकें इसकी सुविधा के लिए डिजाइन की गई हैं। इसमें यह सीखने में सहायता दी जाती है कि किक और पंच से किस प्रकार रक्षा करनी है और साथ ही किसी भी कोण से होने वाले हमले से कैसे बचाव करना है।

जमीन पर लड़ाई

क्रेव मेगा में किसी भी कीमत पर जमीन से दूर रहने पर बल दिया जाता है और अंत में कोई विकल्प न होने पर यहां लड़ाई जा सकती है। छात्रों को जमीन पर रहने की सर्वोत्तम अवस्थाएं सिखाई जाती हैं, अर्थात् जमीन पर रहते हुए कुछ किक किस प्रकार लगाएं, हाथों के बंधन, तिकोने चोक और ग्लोटिन। छात्रों को यह भी सिखाया जाता है कि वे नीचे रहकर पंच का मुकाबला कैसे करें, चोक, हैड लॉक होने पर और यदि उनकी कलाई बंध गई है तब क्या करें।

सिर से चोट

क्रेव मेगा में सिर सहित सभी उपलब्ध साधनों का उपयोग किया जाता है।

बंदूक, चाकू और छड़ी से बचाव

क्रेव मेगा में विस्तार से कई तरीके बताए जाते हैं कि अनेक सामान्य हथियारों के जोखिमों से किस प्रकार सुरक्षित रहा जाए। इन तकनीकों में बंदूकों, चाकूओं और बिना धार वाले हथियारों जैसे छड़ी से बचाव शामिल है। इन तकनीकों का उपयोग अलग अलग हो सकता है और प्रत्येक संभव दृश्य में अपनी तरह के कार्यों की जरूरत होती है।

आत्म रक्षा के 3 चरण

अब तक अपने विभिन्न आत्म रक्षा तकनीकों के बारे में सीखा है। आत्म रक्षा की तकनीक का पालन करने के लिए आपको कम से कम 3 चरणों का पालन करने की जरूरत है :

चरण 1 : उचित प्रशिक्षण प्राप्त करके आपत्तिजनक स्थिति और हिंसा से निपटने के लिए तैयार रहें।

चरण 2 : जागरूकता के माध्यम से संभावित खतरों और आपातकालीन स्थिति को पहचानें।

चरण 3 : तेजी से तत्काल खतरे के मूल्यांकन और उनकी क्षमताओं के माध्यम से ठीक से प्रतिक्रिया दें जबकि सभी संभव कार्यनीतियों और उसे / उसके लिए उपलब्ध विकल्पों को समझें।

अभ्यास

अभ्यास सत्र

- आपको यह सीखना चाहिए कि पंच, हैमरफिस्ट, कोहनी, विभिन्न किक सहित हमलों और किक का उपयोग किस प्रकार करें।
- आपको नीचे गिराने, चोट और पीछे से पकड़ने, हाथों के बंधन और अन्य संभावित हमलों के प्रति बचाव सीखना चाहिए।

मूलभूत क्रेव मेगा विधियों का अभ्यास करें, जैसा कि नीचे उल्लेख किया गया है :

1. उदासीन या निष्क्रिय विधि
2. लड़ाई की विधि

3. जमीन पर पीठ के बल
4. जमीन पर बगल की अवस्था में

इन विधियों का प्रदर्शन एक योग्य क्रेव मेगा अनुदेशक द्वारा प्रदर्शन के बाद करें। प्रत्येक गतिविधि पर महारत हासिल करने के लिए इसका गहराई से अभ्यास करें। आपको सलाह दी जाती है कि अभ्यास बैग पर इसका अभ्यास करें अपने साथी छात्रों पर नहीं।

मूलभूत तकनीकें, आपको जिनका अभ्यास करना चाहिए, किन्तु ये इन तक सीमित नहीं हैं :

1. हाथ की तकनीकें
2. पैर की तकनीकें

आकलन

क. लघु उत्तर प्रश्न

1. क्रेव मेगा क्या है?

.....

2. क्रेव मेगा में इस्तेमाल तीन सामान्य मुद्राएं बताएं?

.....

3. आत्मरक्षा के लिए तीन मुख्य चरणों का वर्णन करें?

.....

ख. रिक्त स्थान भरें :

1. क्रेव मेगा में कुश्ती और पकड़ना शामिल है।
2. क्रेव मेगा के पीछे विचारधारा में उदासीनीकरण, इसी के साथ रक्षात्मक और आक्रामक युद्धाभ्यास शामिल हैं।
3. क्रेव मेगा में दो मुख्य भाग शामिल हैं : आत्म रक्षा और से हाथों की लड़ाई।

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) क्रैव मेगा की विभिन्न मुद्राओं के बीच अंतर।
(ख) क्रैव मेगा की विभिन्न तकनीकों के बीच अंतर।

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें :

- (क) क्रैव मेगा क्या है?
(ख) क्रैव मेगा के बुनियादी सिद्धांत क्या हैं?

भाग ग

निष्पादन मानक

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

निष्पादन मानक	हां	नहीं
स्ट्रेट पंच का निष्पादन करें		
लो पंच का निष्पादन करें		
पाम हील स्ट्रीक का निष्पादन करें		
हैमरफिस्ट का निष्पादन करें		
चोप का निष्पादन करें		
कुहनी के आघात का निष्पादन करें		

सत्र 4 : अति महत्वपूर्ण व्यक्ति की सुरक्षा में लागू सिद्धांत और शस्त्र रहित निपटने की तकनीक

संगत ज्ञान

इस सत्र में हम व्यक्तिगत सुरक्षा अधिकारी (पीएसओ) की भूमिका के बारे में सीखेंगे, हम यह भी समझेंगे कि तीसरे पक्ष या अति महत्वपूर्ण व्यक्ति (वीआईपी) की सुरक्षा के लिए आत्म रक्षा के सिद्धांत और तकनीकों को हम किस प्रकार अपना सकते हैं।

पीएसओ एक ऐसा व्यक्ति है जो अति महत्वपूर्ण व्यक्ति को सुरक्षा आवरण देने के लिए जिम्मेदार है, ताकि सामान्य और आपातकालीन स्थितियों में अति महत्वपूर्ण व्यक्ति को किसी प्रकार का नुकसान नहीं होने का सुनिश्चय किया जा सके। दैनिक भाषा में पीएसओ को “अंग रक्षक या बॉडी गार्ड” कहते हैं। इन्हें छाया भी कहते हैं, क्योंकि छाया कभी व्यक्ति का साथ नहीं छोड़ती। एक पीएसओ हमेशा सभी परिस्थितियों और स्थितियों में अति महत्वपूर्ण व्यक्ति के साथ रहता है।

अधिकांश मामलों में पीएसओ का एक समूह अति महत्वपूर्ण व्यक्ति को सुरक्षा देने के लिए एक दल का गठन करता है, जिसके प्रत्येक सदस्य की विशिष्ट और स्पष्ट रूप से परिभाषित भूमिका तथा जिम्मेदारियां होती हैं जिन्हें वे व्यक्ति और दल के सदस्य के रूप में निभाते हैं।

वीआईपी कौन है?

वीआईपी एक व्यक्ति है जो सुरक्षा और भलाई के लिए एक संगठन, सरकार या व्यक्ति के सुचारु संचालन के लिए महत्वपूर्ण है। इस व्यक्ति को कोई नुकसान / चोट से संगठन या राष्ट्र पर भारी और दीर्घकालिक प्रभाव पड़ेगा। वीआईपी को मोटे तौर पर निम्नलिखित श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

1. राजनीतिक : राज्यों के प्रमुख जैसे राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मंत्री, मुख्य मंत्री और राज्यपाल इस श्रेणी में आते हैं।
2. धार्मिक : विभिन्न धर्मों, समुदायों और संप्रदायों के नेता इस श्रेणी में आते हैं।
3. सेना : सुरक्षा बलों के जनरल और मुख्य सैन्य कमांडर इस श्रेणी में आते हैं।
4. व्यावसाय : मुख्य उद्योगपति और व्यापारी इस श्रेणी में आते हैं।
5. व्यक्तिगत : मशहूर हस्ती जैसे फिल्मी सितारे, खिलाड़ी, लेखक, उच्च स्तरीय व्यक्ति और उपरोक्त उल्लिखित श्रेणियों के परिवार के सदस्य इस श्रेणी में आते हैं।

सार्वजनिक लोकप्रियता और उपस्थिति में वृद्धि के साथ ही वीआईपी के लिए विभिन्न खतरों का जोखिम कई गुना बढ़ जाता है। क्योंकि उनकी सार्वजनिक उपस्थिति को टाला नहीं जा सकता है, अतः उन्हें हमेशा नुकसान और चोट का खतरा बना रहता है। कई बार ये ऐसे खतरे होते हैं जिनसे वीआईपी को कोई शारीरिक नुकसान तो नहीं होता, किन्तु उनकी हैसियत और छवि का अपमान / मानहानि होती है, उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति वीआईपी पर कोई वस्तु फेंक देता है।

वीआईपी के लिए खतरे क्या हैं?

वीआईपी विभिन्न प्रकारों के खतरों का सामना करते हैं। इनमें से कुछ सभी वीआईपी के लिए और कुछ विशिष्ट खतरे विशेष प्रकार के वीआईपी के लिए होते हैं। कुछ जोखिम वीआईपी को शारीरिक चोट या नुकसान पहुंचाते हैं और कुछ वीआईपी या उनके संगठन की छवि और हैसियत को नुकसान पहुंचाने वाले होते हैं। जबकि यह सूची यहीं समाप्त नहीं हो जाती, वीआईपी के लिए कुछ सामान्य खतरे इस प्रकार बताए गए हैं :

- हत्या / गुप्तघात
- अपहरण करना
- हमला
- तोड़-फोड़
- बम विस्फोट
- बंधक बनाना
- पत्थर / वस्तुओं का पथराव
- भगदड़
- विरोध प्रदर्शन
- मौखिक दुर्व्यवहार

वीआईपी सुरक्षा क्या है?

वीआईपी सुरक्षा एक उच्च स्तरीय विशेषज्ञ और व्यावसायिक क्षेत्र है जो ज्ञात और अज्ञात खतरों से वीआईपी की सुरक्षा से संबंधित है। यह एक कार्यात्मक क्षेत्र है जिसमें शस्त्र रहित और सशस्त्र लड़ाई,

प्राथमिक चिकित्सा, अग्निशमन, परिचालन ड्राइविंग, संकट प्रबंधन, खुफिया और सतर्कता, बचाव और निकासी जैसे अन्य विषय शामिल हैं।

चूंकि अपराधी अधिक से अधिक परिष्कृत और संगठित हो जाते हैं, ये वीआईपी को लगातार अपना निशाना बनाते हैं। चाहे इनका उद्देश्य फिरौती के लिए अपहरण करना, राजनैतिक संतुलन में बदलाव लाना, डकैती, प्रसिद्धि, बदला या अन्य कोई लक्ष्य पूरा करना, वीआईपी पर आपराधिक हमले से उसे चोट पहुंचाना या उसकी मौत भी इनका उद्देश्य हो सकता है। वीआईपी को निशाना बनाने के पीछे कुछ प्रमुख उद्देश्य इस प्रकार वर्गीकृत किए जा सकते हैं :

राजनीतिक	धार्मिक	बदला लेना	मानसिक बीमारी
आपराधिक	आर्थिक	व्यापार प्रतिद्वंद्विता	प्रतियोगिता

पीएसओ की भूमिका : पीएसओ की भूमिका वीआईपी की सुरक्षा और संरक्षण में अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक पीएसओ को अवलोकन करने और इस तरह की घटनाओं में प्रतिक्रियाशील होने की सावधान रखनी होती है। एक पीएसओ में निम्न मुख्य गुण होने चाहिए :

- शस्त्र रहित मुकाबले में विशेषज्ञ
- वीआईपी के बारे में अच्छा ज्ञान
- ईमानदारी
- साहस
- टीम भावना
- अच्छी याददाशत
- आयोजन की क्षमता
- जोखिम लेने का अनुमान
- त्वरित निर्णय लेना
- अनुशासन और समय का पाबंद
- शारीरिक रूप से फिट और मानसिक रूप से सचेत
- कोई आपराधिक इतिहास या पृष्ठभूमि नहीं
- सामान्य स्थितियों और जानकारी के लिए चौकस
- आक्रामक और रक्षात्मक वाहनचालन में विशेषज्ञ
- प्राथमिक चिकित्सा, आग्नेयास्त्रों (बंदूक) और विस्फोटकों का ज्ञान

एक घटना के मामले में, पीएसओ द्वारा निम्नलिखित कार्य किए जाने चाहिए :

(1) स्थिति का जल्द आकलन और हत्या, गुप्तघाट, अपहरण, हमला, तोड़फोड़, बम विस्फोट, बंधक, विरोध प्रदर्शन, मौखिक दुरुपयोग, मूसलधार पत्थर या वस्तुओं, भगदड़ आदि के रूप में घटना को वर्गीकृत करना।

(2) उस दिशा को पहचानना जहां से हमला या आक्रमण हुआ है। यह बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे वीआईपी को सुरक्षित ले जाने की दिशा तय करने में सहायता मिलेगी। यह पता लगाने की कोशिश की जाए कि हमला एक व्यक्ति ने किया है या एक समूह की ओर से हुआ है। शुरुआती चरण में दुश्मन की पहचान से हमले को नाकाम या न्यूनतम बनाने में बहुत सहायता मिलती है।

(3) वीआईपी के शरीर के लिए कवर प्रदान करें और दुश्मन को बेअसर करें।

एक पीएसओ के लिए, वीआईपी की सुरक्षा का सर्वोच्च महत्व है किंतु उसे आम जनता की सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए और आपातकालीन स्थिति के मामले में आम जनता को खतरे में नहीं डालना चाहिए।

वीआईपी की सुरक्षा के लिए सुरक्षा योजनाएं बहुत जटिल हैं और इसमें सुरक्षा के लगभग सभी पहलुओं को शामिल करना चाहिए। बहुत बार जटिलता बढ़ जाती है क्योंकि इसमें एक से अधिक एजेंसी शामिल होती हैं और इसमें समन्वय, गोपनीयता और बैक अप योजनाओं की आवश्यकता है। पीएसओ की भूमिका को मोटे तौर पर निम्नलिखित में वर्गीकृत किया जा सकता है :

- (1) शरीर कवर : एक पीएसओ हमेशा वीआईपी को शरीर कवर देता है। इसका अर्थ है उसे जहां तक संभव हो वीआईपी के बहुत समीप रहना चाहिए, ताकि वह न्यूनतम संभव समय में वीआईपी पर लक्षित प्रतिकूल स्थिति या खतरे को पहचान सके और उस पर प्रतिक्रिया दे सके। एक पीएसओ के मामले में व्यक्ति के पूरे शरीर को सुरक्षा देना बहुत कठिन है। इस समस्या को सुलझाने के लिए पीएसओ का दल बनाया जाता है, जिसमें दो, तीन या अधिक पीएसओ होते हैं। दल में पीएसओ की संख्या कई कारकों पर निर्भर करती है, जैसे जोखिम का स्तर, वीआईपी का महत्व और सुरक्षा व्यवस्था के लिए दिया गया बजट।
- (2) निकासी : एक वीआईपी पर वास्तविक हमला या आक्रमण होने पर पीएसओ को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वीआईपी को न्यूनतम संभव समय के अंदर घटना के स्थान से दूर ले जाया जाए और सुरक्षित वाहन या स्थान पर पहुंचाया जाए। इसका सर्वोत्तम समाधान वीआईपी को उस स्थान से ले जाने के लिए किसी बहस और झगड़े में शामिल न होना और उन्हें तुरंत ले जाने में है, जहां समस्या हुई है या ऐसा होने की संभावना है। यदि एक पीएसओ है तो सलाह दी जाती है कि उसे हमलावर के साथ झगड़े या विवाद में नहीं पड़ना चाहिए। इसका कारण यह है कि जब पीएसओ हमलावर के साथ उलझ जाता है तो वीआईपी अकेला हो जाता है और वह हमले के लिए अधिक संवेदनशील बन जाता है।

यदि पीएसओ की टीम है तो मुख्य पीएसओ वीआईपी को बाहर ले जाने का कार्य करता है जबकि अन्य सदस्य हमलावरों को चुनौती देते और मुकाबला करते हैं।

- (3) बेअसर बनाना : एक पीएसओ की आखिरी भूमिका हमले को बेअसर बनाना है। इसका अर्थ है हमलावर के साथ मुकाबला करना और उसे नष्ट कर देना। यह केवल तभी किया जा सकता है जब वीआईपी को घटना के स्थान से दूर ले जाया जाए, अन्यथा वीआईपी को अधिक समय तक जोखिम के माहौल में रहना पड़ेगा और इस प्रकार उन्हें नुकसान की संभावना बढ़ जाएगी।

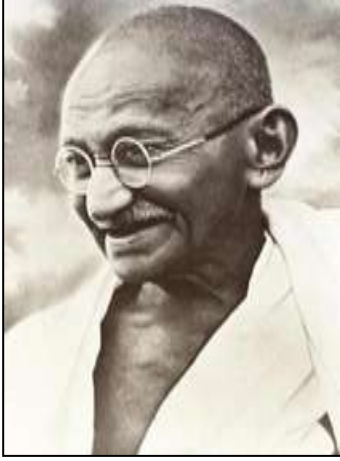
हमलावर के हमले को बेअसर बनाने का निर्णय बहुत महत्वपूर्ण और जोखिम भरा होता है। इसके लिए सामने वाले विरोधी की शक्ति, उसके हथियारों, उसकी शैली और उसके उद्देश्य को परखना और इसका अनुभव होना आवश्यक है। यह इस पर भी निर्भर करता है कि हमलावर किस प्रकार का हथियार इस्तेमाल कर रहा है। यदि पीएसओ के पास उससे बेहतर हथियार / शस्त्र है, तभी वह हमलावर के हमले को बेअसर कर सकता है। निजी पीएसओ को अपने सरकारी साथियों की तुलना में कम प्राधिकार और कानूनी अधिकार तथा सुरक्षा मिलती है। निजी पीएसओ के पास होने वाले हथियारों की किस्म भी छोटे छोटे हथियारों तक सीमित है जैसे रिवॉल्वर, पिस्तौल और बंदूक।

दूसरी ओर सरकारी पीएसओ के पास अधिक परिष्कृत हथियार जैसे एके-47, एके-56 और अन्य उन्नत हथियार होते हैं।

अभ्यास

समस्या आधारित प्रकरण

परिदृश्य 1



30 जनवरी, 1948 को महात्मा गांधी को गोली मारी गई और उनकी मृत्यु हो गई जब वे नई दिल्ली में बिड़ला भवन के मैदान पर तेजी से चल रहे थे। नाथूराम विनायक गोडसे ने गांधी जी को गोली मार दी जो गांधी जी की चरम और निरपेक्ष अहिंसा की व्यक्तिगत शिक्षा के खिलाफ था। उसने सोचा कि अहिंसा की विचारधारा से हिंदु समाज अन्य धर्मों के खिलाफ लड़ने की इच्छा खो देगा। जिसे उसने आत्म रक्षा के एक मामले के तौर पर देखा और इस प्रकार स्थायी रूप से इसका गुलाम बन गया। यही प्रमुख कारण था कि उसने गांधी जी को मारने का निर्णय लिया। गोडसे और षड़यंत्र में उसके साथी नारायण आष्टे पर आगे चलकर मुकदमा किया गया और अभियोजित किया गया। उन्हें 15 नवम्बर 1949 को फांसी पर चढ़ा दिया गया।

परिदृश्य 2



जॉन एफ. कैनेडी संयुक्त राज्य अमेरिका के 35वें राष्ट्रपति थे। उनकी हत्या के हजारों गवाह होने के बावजूद उस दिन कैनेडी की मृत्यु को लेकर बहुत अधिक भ्रम है, जिससे शंका होती है कि यह एक षड़यंत्र था। कैनेडी 22 नवम्बर 1963 को दोपहर 12.30 के ठीक पहले खुली हुई लिमोसिन गाड़ी में डलास के रास्ते यात्रा कर रहे थे। उन्हें बहुत शक्तिशाली राइफल की तीन गोलियां मारी गई, और तीनों राष्ट्रपति को लगी। कैनेडी की मौत जल्दी ही अस्पताल में हो गई। इसके लिए जिन्हें अभियोजित किया गया वे हैं फेडरल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टीगेशन (एफबीआई), सेंट्रल इन्वेस्टीगेशन एजेंसी (सीआईए), क्यूबा और यूएसएसआर। कई जांचों के बाद उनकी मौत अब भी रहस्य बनी हुई है।

परिदृश्य 3



मार्टिन लूथर किंग अमेरिकी नागरिक अधिकार आंदोलन के पीछे मुख्य व्यक्ति थे। आंदोलन में अफ्रीकी अमेरिकियों के खिलाफ नस्लीय भेदभाव को समाप्त करने का प्रयास किया गया था। नागरिक अधिकारों की सफलता के वर्षों के बाद, राजा ने अमेरिका में गरीबी के मुद्दे की ओर ध्यान दिया। जब 4 अप्रैल 1968 को वे अपने मोटल के कमरे में दूसरे तल पर बालकनी में खड़े हुए थे तो उन्हें निर्ममता से मार दिया गया। उनकी हत्या के बाद यूएसए के 60 से अधिक शहरों में दंगे हो गए थे और 5 दिन बाद राष्ट्रपति ने शोक दिवस की घोषणा की।

दो माह बाद भागे हुए अपराधी जेम्स अर्ल रे को लंदन में पकड़ा गया और उसे टेनेसी में प्रत्यर्पित किया गया, जहां उस पर मार्टिन लूथर किंग की हत्या का आरोप लगाया गया। रे एक गोरा व्यक्ति था जिसने अफ्रीकी-अमेरिकी नागरिक अधिकार आंदोलन का विरोध किया था।

हत्या की उपरोक्त तीन हानियों के आधार पर प्रत्येक हत्या के पीछे उद्देश्य को पहचानें।

परिदृश्य 1 : महात्मा गांधी

.....

.....

.....

.....

.....

परिदृश्य 2 : जॉन के केनेडी

.....

.....

.....

.....

.....

परिदृश्य 3 : मार्टिन लूथर किंग

.....

.....

.....

.....

.....

क. लघु उत्तर प्रश्न

1. वीआईपी कौन है?

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

2. दो उद्देश्य बताएं जिसमें लोगों द्वारा वीआईपी को लक्ष्य बनाया जाता है।

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

3. पीएसओ की तीन मुख्य भूमिकाएं क्या हैं?

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

4. निम्नलिखित समझाएं :

(i) शरीर का कवर

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

(ii) निकासी

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

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) वीआईपी के विभिन्न प्रकारों के बीच अंतर।

(ख) विभिन्न उद्देश्यों के बीच अंतर जिसमें वीआईपी को लक्ष्य किया जाता है।

भाग ख

निम्नलिखित कक्षा में चर्चा करें :

(क) वीआईपी द्वारा सामना किए जाने वाले संभावित विभिन्न खतरे क्या हैं?

भाग ग

निष्पादन मानक

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

निष्पादन मानक	हां	नहीं
वीआईपी पर हमले के 2 सामान्य राजनीतिक उद्देश्यों की सूची बनाएं		
3 विशेषताएं बताएं जो एक निजी सुरक्षा अधिकारी में होनी चाहिए		
एक वीआईपी के लिए शरीर को कवर प्रदान करने के लिए रक्षात्मक चालों का निष्पादन करें		

सत्र 5 : अति महत्वपूर्ण व्यक्ति की सुरक्षा में सुरक्षा टीम की भूमिका की पहचान

संगत ज्ञान

पिछले सत्र में हमने वीआईपी को सुरक्षा देने के लिए पीएसओ की भूमिका के बारे में सीखा है। वीआईपी की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए हमेशा ज्यादातर मामलों में एक एकल पीएसओ की तुलना में एक अच्छी तरह संगठित और प्रशिक्षक टीम को ज्यादा पसंद किया जाता है। वीआईपी सुरक्षा में टीम के गठन के बारे में जानने से पहले, आइए हम कुछ आम तौर पर इस्तेमाल पदों को समझते हैं :

1. वीआईपी / प्रमुख / व्यक्ति : व्यक्ति जो संरक्षित किया जा रहा है।
2. पीएसओ / अंगरक्षक / छाया : सुरक्षा व्यक्ति जो वीआईपी की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार हैं।
3. नेतृत्व : मुख्य पीएसओ जो वीआईपी के साथ चलते हैं। एक एकल पीएसओ के मामले में, वह स्वयं नेतृत्व करता है।
4. टेल : यदि दो या अधिक पीएसओ हैं तो इस मामले में प्रमुख पीएसओ के अलावा अन्य को टेल कहते हैं। यदि दो से अधिक पीएसओ हैं तो जो व्यक्ति दल में सबसे पीछे चलता है उसे टेल कहते हैं।
5. माध्यम : वीआईपी की यात्रा की विधि को एक माध्यम कहा जाता है। एक वीआईपी वायु, रेल, सड़क या नाव / जहाज द्वारा यात्रा कर सकते हैं।
6. मुख्य वाहन : वाहन जो वीआईपी की यात्रा के लिए होता है।
7. कारकैड : मुख्य वाहनों सहित वाहनों के काफिले को कारकैड कहा जाता है।
8. पायलट वाहन : सुरक्षा वाहन जो मुख्य वाहन के सामने चलता है, पायलट वाहन कहा जाता है।
9. एस्कॉर्ट वाहन : सुरक्षा वाहन जो मुख्य वाहन के तत्काल पीछे चलता है उसे एस्कॉर्ट वाहन कहते हैं।
10. दौरे के स्थान : कोई भी स्थान जहां वीआईपी दौरा कर रहा है। दिनभर में दौरा विभिन्न स्थानों पर हो सकता है। यह घर, कार्यालय, होटल, अस्पताल, सार्वजनिक रैली या किसी भी अन्य स्थान पर हो सकता है जहां वीआईपी दौरा कर रहा है।
11. वीआईपी ड्राइवर : ड्राइवर जो वीआईपी वाहन चलाता है वह अधिमानतः सुरक्षा कर्मी होना चाहिए, जो प्रशिक्षित और ड्राइविंग में अनुभवी और मार्गों और स्थानों के साथ अच्छी तरह से वाकिफ हो।

एक पीएसओ व्यक्ति : एक पीएसओ व्यक्ति वीआईपी सुरक्षा में संभव सबसे बुनियादी गठन है। पीएसओ की स्थिति लचीली होती है और उसे शारीरिक रूप से कवर करना होता है और वीआईपी के आसपास पूरे 360 डिग्री देखना होता है। वह समय समय पर और उस दिशा में अपनी स्थिति को बदल कर ऐसा कर सकते हैं जहां उसे लगता है कि वीआईपी को सुरक्षित करने या उसके शरीर को कवर की जरूरत है। एक पीएसओ व्यक्ति की संरचना को तोड़ना बहुत ही आसान है। सिर्फ मुठभेड़ या पीएसओ को निष्क्रिय करने से, दुश्मन सीधे लक्ष्य और वीआईपी को नुकसान पहुंचा सकते हैं। एक हमले के मामले में, पीएसओ शरीर को कवर देने के लिए और निकास से एक साथ बाहर ले जाने के लिए होता है।

दो व्यक्ति पीएसओ : दो व्यक्ति पीएसओ की विधि अधिक उन्नत है और वीआईपी की सुरक्षा में सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाली बनावट है। प्रत्येक पीएसओ वीआईपी के आसपास बिल्कुल 180 डिग्री पर

कवर और निरीक्षण करने के लिए आवश्यक है। दो पीएसओ में से, एक मुख्य पीएसओ को लीड कहा जाता है और दूसरे को टेल कहा जाता है। जब आवश्यक हो वे अपने पदों में आपस में बदल सकते हैं। दो पीएसओ व्यक्ति की संरचना को तोड़ना थोड़ा मुश्किल है। यदि एक पीएसओ किसी मामले में उलझ गया है या निष्प्रभावी हो गया है, तो दूसरे पीएसओ शरीर को कवर करते हैं और निकासी के लिए ले जाते हैं।

दो से अधिक व्यक्ति पीएसओ : वीआईपी जिसके जीवन को अधिक जोखिम और खतरा है, उसके लिए दो से अधिक पीएसओ की आवश्यकता होती है। तीन पीएसओ द्वारा एक त्रिकोण गठित होगा, जिसमें प्रत्येक पीएसओ को 120 डिग्री पर देखना होगा। 4 पीएसओ की टीम एक बॉक्स रूप में होगी, शरीर को कवर प्रदान करने के लिए प्रत्येक पीएसओ को साथ ही कवर करना और 90 डिग्री पर देखना होगा। इस प्रकार के गठन का उपयोग नेताओं, सैन्य या धार्मिक नेताओं की सुरक्षा में किया जाता है। प्रत्येक पीएसओ टीम को एक विशेष स्थिति और जिम्मेदारी सौंपी जाती है। एक मुख्य पीएसओ को लीड कहा जाता है और अंतिम पीएसओ को टेल कहा जाता है। जब आवश्यक हो वे अपने पदों में आपस में बदल सकते हैं। पीएसओ की संख्या जितनी अधिक होती है, इस बनावट को तोड़ना और निष्क्रिय बनाना दुश्मन के लिए उतना ही कठिन होता है। पीएसओ की अधिक संख्या के साथ वीआईपी को शरीर की सुरक्षा के लिए अधिक बचाव मिलता है और हमला होने पर एक दल बहुत दक्षतापूर्वक और जल्दी उसे सुरक्षित स्थान पर ले जाने और स्थिति की मांग होने पर तथा दल के निर्णय के अनुसार दुश्मन को उदासीन बनाने का कार्य करता है।

भारत में, सुरक्षा की श्रेणी निम्नलिखित चार स्तरों में विभाजित है :

1. जेड+ श्रेणी में 36 कर्मियों का एक सुरक्षा कवर होता है।
2. जेड श्रेणी में 11 कर्मियों का एक सुरक्षा कवर होता है।
3. वाई में 2 कर्मियों का एक सुरक्षा कवर होता है।
4. एक्स में 1 कर्मी का एक सुरक्षा कवर होता है।

सुरक्षा ब्लैकट की उपर्युक्त श्रेणी के तहत कैबिनेट मंत्री, उप मुख्यमंत्री, पूर्व उप मुख्य मंत्री, मुख्यमंत्री, पूर्व मुख्यमंत्री, उच्च न्यायालय और उच्चतम न्यायालय के न्यायाधीश, प्रमुख राजनेता एवं वरिष्ठ नौकरशाह व्यक्ति शामिल हैं। एसपीजी (विशेष सुरक्षा समूह), एनएसजी (राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड), आईटीबीपी (भारत तिब्बत सीमा पुलिस) और सीआरपीएफ (केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल) अति महत्वपूर्ण व्यक्ति / अति विशिष्ट व्यक्तियों / राजनेताओं / उच्च प्रोफाइल की हस्तियों और खेल से जुड़े व्यक्तियों को सुरक्षा उपलब्ध कराने के लिए जिम्मेदार एजेंसियां हैं।

अग्रिम दल : उच्च प्रोफाइल वाले अति विशिष्ट व्यक्ति जैसे राजनेता, सैन्य नेता, शीर्ष व्यवसायियों और विदेशी गणमान्य व्यक्तियों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए, एक अग्रिम दल का भी प्रावधान है। इस अग्रिम दल में अतिरिक्त पीएसओ शामिल होते हैं जो वीआईपी की यात्रा के पूर्व उस यात्रा के स्थान तक पहुंच जाते हैं। वहां पहले से पहुंच कर अग्रिम दल पूरे स्थान का सर्वेक्षण करता है और मुख्य पीएसओ दल को वीआईपी के आने के लिए अपनाए जाने वाले मार्ग की सिफारिश करता है।

अग्रिम दल दौरे के स्थान पर सुरक्षा व्यवस्थाओं का अध्ययन, समन्वय का कार्य करता है और वीआईपी के आने पर उनका स्वागत करता है तथा उसके बाद वीआईपी की अधिक सुरक्षा के लिए दल में शामिल हो जाता है।

एक पीएसओ में कुछ गुण होने चाहिए और एक वीआईपी रक्षक के रूप में प्रभावी ढंग से प्रदर्शन करने के लिए विभिन्न कौशल में सक्षम होना चाहिए। एक पीएसओ में निम्नलिखित दक्षताएं और विशेषताएं होनी चाहिए :

1. नजदीकी की लड़ाई के कौशल : पीएसओ को लड़ाई की तकनीकों में कुशल होना चाहिए, जिसमें हथियारों, रासायनिक एजेंटों, धारदार और वजनी हथियारों, शस्त्र रहित लड़ाई, गिरफ्तारी और नजरबंदी की तकनीकों तथा खाली हाथ की लड़ाई शामिल हैं।
2. वाहन चलाने के कौशल : उसे रक्षात्मक, छलपूर्वक और आक्रामक वाहन चलाने के कौशल होने चाहिए। रक्षात्मक वाहन चलाने तब इस्तेमाल होता है जब व्यक्ति को सामने दिखाई देने वाले संभावित खतरे से बचना है। छलपूर्वक वाहन चलाने से वाहन को एक घात वाले स्थान से दूर ले जाया जा सकता है। आक्रामक वाहन चलाने में वाहन को एक हथियार के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है।
3. अच्छा अवलोकन कौशल : पीएसओ में उत्कृष्ट अवलोकन कौशल होना आवश्यक है। सुरक्षा में सबसे अधिक उपयोगी कौशल अवलोकन है। यह सिर्फ देखने के बारे में नहीं है किंतु यह संभव हमलों से बचाव के लिए देखने और प्रभावी ढंग से स्थिति का मुकाबला करने के बारे में है।
4. अंतर्दृष्टि : पीएसओ को अच्छा सामान्य ज्ञान होना आवश्यक है। उसे यह महसूस करने में सक्षम होना चाहिए कि स्थिति कब खराब हो रही है, ताकि वे कुछ परिस्थितियों को टालने के लिए उचित रक्षात्मक कार्रवाई कर सकें।
5. हाथों और आंखों का अच्छा समन्वय : हाथों और आंखों के अच्छे समन्वय से पीएसओ उन परिस्थितियों में जल्दी प्रतिक्रिया कर सकता है, जहां उसे नजदीक मौजूद व्यक्ति से निपटने की बाध्यता है।
6. चातुर्य : पीएसओ को अपने वीआईपी के साथ एक विनम्र बातचीत करने में सक्षम होना चाहिए।
7. अनुकूलता और लचीलापन : पीएसओ को लंबे समय तक कार्य करने की स्थिति अपनाने में सक्षम होना चाहिए और उसे इस स्थिति के लिए तैयार रहना चाहिए कि उसे बहुत कम या नींद के बिना भी लंबे समय तक कार्य करना होगा। उसे विभिन्न सामाजिक व्यवस्थाओं और परिवेशों को अपनाने की जरूरत होती है।
8. मानसिक तनाव से निपटने की क्षमता : एक पीएसओ में कार्य करने के समय और परिस्थिति की मांग के कारण तनाव से उबरने और कठिन तथा परेशानी वाले कार्यों को संभालने की क्षमता होनी चाहिए।
9. संचार कौशल : एक पीएसओ को वीआईपी और टीम के सहकर्मियों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने में सक्षम होना चाहिए।
10. शारीरिक रूप से फिट : उसे शारीरिक रूप से फिट रहना चाहिए।
11. सोच : एक पीएसओ को अपने कार्य की दिशा में एक सकारात्मक सोच होनी चाहिए। उसे आत्म अनुशासित, आत्मविश्वास, विश्वसनीय, उत्तरदायी, विनम्र और जिम्मेदार होना चाहिए।

अभ्यास

भूमिका निभाना

1. अपने दोस्त के साथ जोड़ी बनाएं, एक वीआईपी है और अन्य पीएसओ। अब एक व्यक्ति वाले पीएसओ से शरीर को कवर देने और निकास अभ्यास करने का अभ्यास करें। भाग लेने वाले दोनों छात्रों को बारी बारी से वीआईपी और पीएसओ की भूमिका अदा करनी चाहिए।
2. तीन छात्रों का समूह बनाएं, एक वीआईपी है और अन्य दो पीएसओ। अब बारी बारी से दो व्यक्तियों वाले पीएसओ शरीर कवर और निकास तथा निष्क्रिय बनाने का अभ्यास करें। भाग लेने वाले सभी छात्रों को बारी बारी से वीआईपी और पीएसओ की भूमिका अदा करनी चाहिए।

आकलन

क. बहु वैकल्पिक प्रश्न

1. अति महत्वपूर्ण व्यक्ति जिसे सुरक्षा टीम द्वारा संरक्षित किया जाता है उसे कहते हैं

- (क) कार्मिक
- (ख) सिद्धांत
- (ग) विषय
- (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. मुख्य पीएसओ जो वीआईपी के साथ चलता है, उसे कहते हैं

- (क) टेल
- (ख) लीड
- (ग) लीडर
- (घ) साथी

3. वीआईपी के मुख्य वाहन के सामने चलने वाले सुरक्षा वाहन को कहते हैं

- (क) पायलट वाहन
- (ख) एस्कॉर्ट वाहन
- (ग) कारकैड वाहन
- (घ) मुख्य वाहन

ख. रिक्त स्थान भरें :

1. वीआईपी पर होने वाले हमले के मामले में पीएसओ द्वारा वीआईपी को कवर दिया जाता है और वे करते हैं।
2. एक व्यक्ति पीएसओ द्वारा वीआईपी को शारीरिक रूप से कवर किया जाता है और पूरे डिग्री पर देखना होता है।
3. दो व्यक्ति पीएसओ द्वारा वीआईपी के आस पास कवर किया जाता है और पूरे डिग्री पर देखना होता है।
4. तीन व्यक्ति पीएसओ एक त्रिकोण बनाया जाता है, जिनमें से प्रत्येक पीएसओ कवर करता है और डिग्री पर देखता है।
5. चार पीएसओ का दल एक बॉक्स बनाता है, जिनमें से प्रत्येक पीएसओ कवर करता है और डिग्री पर देखता है।
6. सुरक्षा आवरण की जेड + श्रेणी में सुरक्षा कार्मिक होते हैं, जबकि जेड श्रेणी में केवल सुरक्षा कार्मिक होते हैं।
7. वाय श्रेणी में सुरक्षा कार्मिक होते हैं, जबकि एक्स श्रेणी में केवल सुरक्षा कार्मिक होते हैं,

ग. लघु उत्तर प्रश्न

1. एक निजी सुरक्षा अधिकारी की तीन भूमिकाओं का वर्णन करें।

.....

.....

.....

.....

2. वीआईपी की सुरक्षा में अग्रिम दल की भूमिका क्या है?

.....

.....

.....

.....

3. निम्नलिखित का पूरा नाम लिखें :

- (क) एसपीजी –
- (ख) एसजी –
- (ग) आईटीबीपी –
- (घ) सीआरपीएफ –

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) एक वीआईपी के लिए शरीर को कवर प्रदान करने के लिए पीएसओ (एस) द्वारा बनाई गई संरचनाओं के बीच अंतर।
- (ख) पीएसओ की विभिन्न भूमिकाओं के बीच अंतर।
- (ग) अति महत्वपूर्ण व्यक्ति और अति विशिष्ट व्यक्तियों के लिए प्रदान की सुरक्षा की विभिन्न श्रेणियों के बीच अंतर।

भाग ख

- (क) एक वीआईपी को सुरक्षा प्रदान करने के लिए एक सुरक्षा टीम एक पीएसओ से बेहतर क्यों है?
- (ख) पीएसओ की भूमिका क्या है?
- (ग) एक पीएसओ अधिकारी में कौन सी मान्यताएं और दृष्टिकोण होने चाहिए?

भाग ग

निष्पादन मानक

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

निष्पादन मानक	हां	नहीं
एक सक्षम निजी सुरक्षा अधिकारी के तीन गुणों की 3 सूची बनाएं।		
वीआईपी के लिए एक काल्पनिक खतरे की स्थिति के लिए पीएसओ की टीम को व्यवस्थित करने के लिए एक योजना तैयार करें।		
एक काल्पनिक खतरे की स्थिति में एक वीआईपी की सुरक्षा के लिए टीम के सदस्यों को दी गई जिम्मेदारी का ज्ञान प्रदर्शित करें।		