# सुरक्षित तैराकी (Safe Swim) कार्यक्रम

## प्रशिक्षण मॉड्यूल

**बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**

**BIHAR STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY**

(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

पंत भवन, द्वितीय तल, बेली रोड, पटना–800001, फोन: +91 (612) 2522032, फैक्स: +91 (612) 2532311

visit us: www.bsdma.org; e-mail: info@bsdma.org; twitter - SDMA.BIHAR

## मार्गदर्शन

**श्री व्यास जी**
उपाध्यक्ष
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

**डॉ. यू0 के0 मिश्र**
सदस्य
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

**श्री पी0 एन0 राय**
सदस्य
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

**डॉ0 सतेन्द्र**
वरीय सलाहकार
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

**श्री शशि भूषण तिवारी**
विशेष कार्य पदाधिकारी
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

**श्री बी0 के0 मिश्र**
वरीय सलाहकार (तकनिकी)
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

## प्रारूपण टीम

**कैप्टन सुमन्त सहाय**
प्राचार्य
राष्ट्रीय अंतर्देशीय नौवहन संस्थान (NINI)

**श्री के0 के0 झा**
द्वितीय कमान अधिकारी
एस0 डी0 आर0 एफ0, बिहार

**श्री घनश्याम मिश्र**
राज्य सलाहकार
यूनिसेफ, बिहार

**डॉ0 जीवन कुमार**
परियोजना पदाधिकारी
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

## साभार

**श्री विजय सिन्हा**
समादेष्टा
एन0 डी0 आर0 एफ0, बिहार

**डॉ0 श्रवण कुमार सिंह**
विशेषज्ञ
रेड क्रास/सिविल डिफेन्स, बिहार

**श्री उपेन्द्र कुमार**
सचिव
जल क्रीड़ा बिहार, पटना

**श्री राजेन्द्र सहनी**
गोताखोर, पटना

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना–800 001

बिहार सरकार

**व्यास जी,** भा.प्र.से. (से.नि.)
उपाध्यक्ष

काः 0612.2522032
फैक्सः 0612.2532311
इ–मेलः vice_chairman@bsdma.org

# संदेश

बिहार में आने वाली प्राकृतिक आपदाओं में बाढ़ लगभग हर वर्ष आने वाली आपदा है। राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण माने जाते हैं जिनमें 15 जिले अति बाढ़ प्रवण है। इन 28 जिलों और मुंगेर को मिला कर कुल 29 जिले ऐसे हैं जो किसी–न–किसी नदी के किनारे अवस्थित हैं। जहाँ एक ओर नदियॉ हमें जीवन देती हैं, वहीं बाढ़ आने की स्थिति में तथा प्रायः स्नान, पूजन आदि कर्मों के समय नदियों में डूबने की काफी घटनाएं होती रहती हैं। ऐसा देखा गया है कि प्रायः वही लोग नदियों में डूबते हैं जिन्हें या तो तैरना नहीं आता अथवा वे तैरते समय पानी की गहराई एवं लहरों की भयावहता का अन्दाजा नहीं कर पाते। नदियों के अलावा राज्य में, खासकर उत्तरी बिहार में, बहुतायत में तालाब भी पाये जाते हैं । इन तालाबों में भी स्नान–पूजन आदि के समय डूबने की घटनाएं होती रहती हैं। यह भी देखा गया है कि नदियों में जब कभी नाव दुर्घटनाएं होती हैं तो जो लोग तैरना जानते हैं वे तो तैर कर किनारे आ जाते हैं, परन्तु तैरना नहीं जानने वाले प्रायः डूबने से मौत का शिकार हो जाते हैं।

हालांकि राज्य भर में डूबने से होने वाली मौतों के संबंध में कोई सुगठित अध्ययन नहीं कराया जा सका है, परन्तु गत वर्षों के ऑकड़ों के अध्ययन से यह तथ्य प्रकाश में आया है कि राज्य में नदियों, तालाबों, नहरों एवं गड्ढ़ों आदि में डूबने से होने वाली मौतें बहुतायत की संख्या में हो रही हैं। खास कर बाढ़ के दौरान होने वाली मौतों में डूबने के कारण ही अधिकांश मौतों के होने का तथ्य प्रकाश में आया है। उदाहरण स्वरूप, वर्ष 2016 में बाढ़ के दौरान राज्य भर में हुई कुल 254 मौतों में से डूबने के कारण होने वाली मौतों की संख्या 251 थी, जबकि मात्र 3 मौतें फल्गु नदी में आयी अचानक बाढ़ में संबंधित के बह जाने के कारण हुई थीं। उसी वर्ष छठ महापर्व के आयोजन के दौरान राज्य भर में डूबने से 47 मौतें हुई थीं। छठ महापर्व के दौरान हुई इन मौतों के संबंध में प्राधिकरण द्वारा माननीय मुख्यमंत्री–सह–अध्यक्ष, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के निर्देश से अध्ययन कराया गया था। इस अध्ययन से यह महत्वपूर्ण तथ्य उभरा कि इन 47 मौतों से 39 मौतें बच्चों एवं किशोरों/किशोरियों की रही थी।

डूबने से होने वाली मौत की घटनाएं केवल हमारे राज्य में ही नहीं होती हैं, अपितु दुनिया भर में ऐसी घटनाएं होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा कराये गये अध्ययनों से विदित हुआ है कि दुनियाभर में डूबने के कारण हो रहीं मौतों की संख्या बहुत बड़ी है। डूबने से होने वाली मौतें निश्चित रूप से आपदा की श्रेणी में

आती हैं। इस भयावह स्थिति से निपटने के लिए आवश्यक है कि डूबने से होने वाली मौतों की संख्या में कमी होने लाने हेतु तत्काल एवं सार्थक उपाय किये जाएं।

राज्य सरकार के आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप, 2015–2030 में वर्ष 2030 तक प्राकृतिक आपदाओं से होने वाली मौतों में 75% तथा आपदा प्रभावितों की संख्या में 50% की कमी लाने का लक्ष्य रखा गया है। इसी क्रम में बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा सहभागी प्रक्रिया के माध्यम से डूबने की घटनाओं की रोकथाम, जोखिम न्यूनीकरण एवं पूर्व तैयारी हेतु कार्य योजना का सूत्रण किया गया है। इस कार्य योजना में बांगलादेश की तर्ज पर नदियों–जलाशयों के किनारे बसे गॉवों के 6–18 वर्ष आयुवर्ग के बच्चों एवं किशोरों को डूबने से बचाने हेतु सुरक्षित तैराकी (Safe Swim) के नाम से तैराकी सिखाने का कार्यक्रम भी रखा गया है। उक्त के आलोक में विभिन्न हितधारकों के सहयोग से मास्टर ट्रेनर्स हेतु प्रशिक्षण मॉड्यूल का निर्माण किया गया है। मास्टर ट्रेनर्स प्रशिक्षण राज्य स्तर पर NINI के सहयोग से आयोजित किया जायेगा। प्रशिक्षण मॉड्यूल में तैराकी एवं डूबते को बचाने हेतु सहायता एवं बचाव हेतु कौशल विकास, बाल सुरक्षा के मुद्दों, सर्पदंश, बंशीजाल बनाना एवं उसके उपयोग का तरीका, प्राथमिक उपचार, सी0पी0आर0, घरेलू संसाधनों के उपयोग से इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट बनाने की विधियों एवं इनके उपयोग को समाहित किया गया है। मास्टर ट्रेनर्स के रूप में नदियों के किनारे अवस्थित गांवों के तैराकी जानने वाले संबंधित जिला प्रशासन द्वारा चयनित सुयोग्य युवक–युवतियों को प्रशिक्षित किया जायेगा। वे मास्टर ट्रेनर्स प्रशिक्षण के उपरांत जिला प्रशासनों के पर्यवेक्षण में नदी तट से 5 कि.मी. की सीमा में अवस्थित गाँवों/मुहल्लों के तैराकी न जानने वाले /तैराकी का अल्प ज्ञान रखने वाले 6–18 आयुवर्ग के बालक–बालिकाओं को तैराकी का प्रशिक्षण देंगे।

उपरोक्त प्रशिक्षण मॉड्यूल आपके हाथों में है। हमें पूरा विश्वास है कि हमारे राज्य में मास्टर ट्रेनर्स इस मॉड्यूल का पूरा लाभ उठाएंगे एवं प्रशिक्षण के उपरांत डूबने की घटनाओं की रोकथाम करने एवं बहुमूल्य जिन्दगियों की रक्षा करने में सक्षम हो सकेंगे।

**(व्यास जी)**

**बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**
द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना–800 001

**डा. उदय कांत मिश्र,** भा.ई.से. (से.नि.)
FIE, FICI, MISWE, MISET, MISCMS, MICAS
सदस्य
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

दूरभाष : 0612.2522032
फैक्स : 0612 .2532311
ई–मेलः. mkuday@bsdma.org

# संदेश

माननीय अध्यक्ष आपदा प्रबंधन प्राधिकरण बिहार, सह–माननीय मुख्यमंत्री बिहार, श्री नीतीश कुमार जी बिहार में आने वाली सभी प्रकार की आपदाओं के दुष्प्रभावों को कम करने की दिशा में अत्यन्त संवेदनशीलता के साथ सतत् प्रयत्नशील रहे हैं। इसी कारण से वे बिहार में आने–वाली हर संभावित प्राकृतिक या मानव जनित आपदाओं के प्रति सजगता, जागरूकता एवं तैयारी के लिए किए जा रहे सभी प्रयासों को हार्दिक समर्थन देते आए हैं। उनकी इसी सतत् चिंता के कारण राज्य में तालाबों, गड्ढों, नहरों, नदियों आदि जल स्रोतों में डूबने से होने वाली मौतों को रोकने तथा उसमें यथा संभव कमी लाने के लिए बिहार राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण ने यह मार्गदर्शिका बनाई है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया के 172 देशों में डूबने से होने वाली मृत्यु के मामले में भारत का 32वां स्थान है। भारत में करीब 93,000 लोग प्रति वर्ष डूबने से मर जाते हैं। पूरी दुनिया में डूब कर मरने वालों में 50% से ज्यादा संख्या बच्चों (आयु सीमा 6 वर्ष से 18 वर्ष) की है। बिहार में, जहाँ जलाशयों, नदियों, गड्ढों आदि की संख्या बहुत अधिक हैं, यह प्रतिशत और भी अधिक होने वाली आशंका है।

राज्य सरकार के आपदा जोखिम न्यूनीकरण रोडमैप 2015–2030 में वर्ष 2030 तक आपदाओं से होने वाली मौतों में 75% तथा आपदा प्रभावितों की संख्या में 50% की कमी लाने का लक्ष्य रखा गया है।

इस मार्गदर्शिका में बांग्लादेश की तर्ज पर सुरक्षित तैराकी (Safe Swim) के नाम से बच्चों एवं किशोरों को तैराकी सिखाने का भी कार्यक्रम बनाया गया है। इस प्रशिक्षण मॉड्यूल में राज्य स्तर पर मास्टर ट्रेनर्स का प्रशिक्षण एवं समुदाय स्तर पर बालक–बालिकाओं के प्रशिक्षणों का संचालन किये जाने की प्रक्रियाओं एवं विधियों को समाहित किया गया है।

प्रशिक्षण मॉड्यूल में तैराकी एवं जीवन रक्षा कौशल के विकास हेतु व्यावहारिक प्रशिक्षण पर विशेष बल दिया गया है। इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के माध्यम से नदियों के किनारे अवस्थित गाँवों के तैराकी जानने वाले युवक–युवतियों को गहन और उच्चत्तर स्तर का प्रशिक्षण दिया जायेगा। जिसके अंतर्गत वे तैराकी कौशल विकास के साथ डूबतों को बचाने हेतु सहायता एवं बचाव के विभिन्न तरीकों के बारे दक्ष हो सकेंगे। साथ ही साथ वे बाल सुरक्षा के मुद्दों, सर्पदंश, बंशीजाल बनाने एवं उसके उपयोग के बारे में भी अवगत होंगे। मास्टर ट्रेनर्स को प्राथमिक उपचार, सी0 पी0 आर0, घरेलू संसाधनों के उपयोग से इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट बनाने एवं इनके उपयोग के बारे में प्रशिक्षित किया जायेगा। प्रशिक्षित मास्टर ट्रेनर्स नीचे के स्तरों पर 6–18 वर्ष के बालकों–बालिकाओं को उल्लिखित विषयों एवं आयामों में प्रशिक्षित करेंगे।

हमें पूरा विश्वास है कि हमारे राज्य के मास्टर ट्रेनर्स इस मॉड्यूल का पूरा लाभ उठाएंगे एवं किसी भी स्थिति में डूबने की घटनाओं की रोकथाम करने एवं बहुमूल्य जिन्दगियों की रक्षा करने में मददगार सबित होंगे।

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल को बनाने का महति कार्य अनेकानेक विद्व प्रोफेशनल्स की सहायता से ही संभव हो सका है। इनमें प्राधिकार में कार्यरत डॉ. सत्येन्द्र, डॉ. जीवन कुमार के अतिरिक्त नीनी के प्राचार्य कैप्टन सुमन्त सहाय, NDRF के श्री विजय सिन्हा, SDRF के श्री के0 के0 झा, राज्य के प्रख्यात गोताखोर श्री राजेन्द्र सहनी तथा यूनिसेफ के श्री घनश्याम मिश्र का अमूल्य सहयोग प्राप्त हुआ है। जिसके लिए उन्हें बधाईयां और साधुवाद भी।

**उदयकांत मिश्र**

**बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**
द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना–800 001

बिहार सरकार

**श्री पी. एन. राय,** भा.पु.से. (से.नि.) सदस्य
सदस्य, बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

## संदेश

नदी, तालाब एवं नहरों का बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका लोगों के जीवन में है। ये लोगों के नहाने, तैरने के साथ–साथ यातायात का माध्यम भी है। उपरोक्त गतिविधियों के दौरान लोगों के डूबने से मृत्यु भी हो जाती है, वह चाहे नाव पलटने से हो या नहाने के दौरान डूबने से। वैसे तो इस प्रकार की घटनाएँ सालों भर जब–तब होती है, परंतु प्रमुख त्योहारों यथा छठ, गंगा स्नान एवं अन्य के दौरान नहाने के क्रम में अथवा एक से दूसरे जगह नाव से आने–जाने के दौरान लोगों के डूबने की घटनाएँ भी होती रहती है।

छठ पूजा–2016 के दौरान 47 लोगों की मृत्यु हुई जिसे गंभीरता से लेते हुए प्राधिकरण के द्वारा अध्ययन किया गया, जिसमें ज्ञात हुआ कि मृतकों में अधिकतर कम उम्र के बच्चें हैं। इसके आलोक में प्राधिकरण के द्वारा इस प्रकार के बच्चों के डूबने से मृत्यु की रोकथाम के लिए कार्य योजना बनाई गयी है। इस कार्य योजना का नाम है, ''सुरक्षित तैराकी'' (Safe Swim)। (इस कार्यक्रम को पूरे राज्य में लंबे समय तक चलाये जाने की आवश्यकता है।)

प्रशिक्षण मॉडयूल में तैराकी एवं जीवन रक्षा कौशल के विकास हेतु व्यवहारिक प्रशिक्षण के साथ–साथ बाल सुरक्षा के मुद्दों, सर्पदंश के बारे में प्रशिक्षण सामग्री का समावेश किया गया है। मॉडयूल में प्राथमिक उपचार, सी0पी0आर0, घरेलु संसाधनों के उपयोग से ''इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट'' बनाने की प्रक्रियाओं का भी समावेश किया गया है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य की प्रमुख नदियों के आस–पास अवस्थित गॉव के बालक, बालिकाओं को तैराकी एवं जीवन रक्षक कौशल विकसित किया जाना है। इस कार्य हेतु लंबे समय तक विमर्श के उपरांत प्रशिक्षण मॉडयूल तैयार किया गया।

हमें पूरा विश्वास है कि प्रशिक्षण प्राप्त मास्टर ट्रेनर्स इस मॉडयूल का भरपूर उपयोग करेंगे एवं अपना योगदान बालक–बालिकाओं को तैराकी सिखाने एवं जीवन रक्षा कौशल विकास हेतु करेंगे, जिससे राज्य में डूबने से होने वाली मौतों में कमी लायी जा सकेगी।

**(पी० एन० राय)**

# “सुरक्षित तैराकी प्रशिक्षण कार्यक्रम”

## मास्टर ट्रेनर्स के प्रशिक्षण का ब्लॉक पाठ्यक्रम

| क्र0सं0 | ब्लॉक सिलेबस | समय(घंटा) | टिप्पणी |
|---|---|---|---|
| | पंजीकरण / परिचय | 15 मिनट | |
| 1. | प्रशिक्षण कार्यक्रम की पृष्ठभूमि, महत्व, उद्देश्य और संगठनात्मक ढाँचा, प्रतिभागियों द्वारा अनुभव का साझा | 2 घंटा | लेक्चर |
| 2. | मास्टर ट्रेनर की अर्हता एवं दक्षता जाँच | 2 घंटा | प्रायोगिक |
| 3. | प्रशिक्षण स्थल का चुनाव एवं अस्थायी तरणताल का निर्माण | 2 घंटा 15 मिनट | प्रायोगिक |
| 4. | तैराकी का प्रशिक्षण | 12+(2 घंटे रविवार) = 14 घंटा | लेक्चर, डिमोन्सट्रेशन और प्रायोगिक |
| 5. | डूबने से बचाने के तरीकों की तकनीकी जानकारी (Rescue Technique) | 8 घंटा | लेक्चर, डिमोन्सट्रेशन और प्रायोगिक |
| 6. | घरेलू संसाधनों से डूबने से बचाव के विभिन्न राफ्ट बनाना (Improvised Raft) | 4 घंटा | लेक्चर, डिमोन्सट्रेशन और प्रायोगिक |
| 7. | डूबने से बचाव के उपरांत प्राथमिक उपचार | 7 घंटा | लेक्चर, डिमोन्सट्रेशन और प्रायोगिक |
| 8. | बाल सुरक्षा के मुद्दों पर समुदाय का संवेदीकरण | 4 घंटा | लेक्चर |
| 9. | सर्पदंश प्रबंधन | 1 घंटा | लेक्चर |
| 10. | सामुदायिक स्तर पर बालक एवं बालिकाओं का चुनाव एवं प्रशिक्षण | 2 घंटा | लेक्चर, |
| 11. | सबक की पुनरावृत्ति (प्रि क्षुओं के द्वारा) | 3 घंटा 15 मिनट | समूह चर्चा |
| 12. | अंतिम परीक्षण (Final Test) | 3 घंटा | डिमोन्सट्रेशन और प्रयोगिक |
| 14. | सफल प्रशिक्षुओं को प्रमाण पत्र वितरण एवं फीड बैक | 1 घंटा 15 मिनट | |
| | | कुल घंटा–54 | |

**नोट : रविवार को सिर्फ 02 घंटे तैराकी का प्रशिक्षण दिया जायेगा इसके उपरान्त अवकाश रहेगा।**

## मास्टर ट्रेनर्स के 9 दिवसीय प्रशिक्षण की दैनिक समय सारणी– 8 कार्य दिवस (रविवार सहित 9 दिन)

| दिन / सत्र | 06:00–06:45 | 09:30–09:45 | 09:45–10:45 | चाय अन्तराल (10:45–11:00) | 11:00–12:00 | 12:00–13:00 | मध्यांतर (13:00 – 14:00) | 14:00–15:00 | चाय अन्तराल (15:00–15:15) | 15:15–16:15 | 16:15–17:15 | 17:15–17:30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| पहला दिन | योग एवं प्राणायाम | पंजीकरण एवं परिचय | प्रशिक्षण कार्यकम की पृष्ठभूमि एवं परिचय सुरक्षित तैराकी कार्यकम का महत्व एवं उद्देश्य | चाय अन्तराल (10:45–11:00) | अर्हता की जाँच (NINI Swimming Pool) | अर्हता की जाँच (NINI Swimming Pool) | मध्यांतर (13:00–14:00) | मास्टर ट्रेनर्स द्वारा शपथ, 9 दिवसीय प्रशिक्षण हेतु पाठ्यक्रम कार्यक्रम संचालन में हितभागियों की भूमिका | चाय अन्तराल (15:00–15:15) | अस्थाई तरणताल का निर्माण प्रायोगिक | अस्थाई तरणताल का निर्माण प्रायोगिक | अस्थाई तरणताल का निर्माण प्रायोगिक |
| दूसरा दिन | योग एवं प्राणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम, किकिंग, बबलिंग, पैडलिंग, तैराकी के विभिन्न तरीके | | 150 मीटर तैराकी का अभ्यास फ्रीस्टाइल / बैकस्ट्रोक | डूबते हुए को बचाने हेतु सहायता एवं बचाव के तरीके (Dry Rescue) | | डूबते हुए को बचाने हेतु सहायता एवं बचाव के तरीके (Wet Rescue) | | बाल शोषण संबंधी संवेदीकरण | बाल शोषण संबंधी संवेदीकरण . UNICEF | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) |
| तीसरा दिन | योग एवं प्राणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम किकिंग, बबलिंग, पैडलिंग, तैराकी के विभिन्न तरीके (150 मी0 तैराकी का अभ्यास) | | तैरने के विभिन्न तरीके फ्रीस्टाइल, बैकस्ट्रोके | डूबते हुए को बचाने हेतु सहायता एवं बचाव के तरीके (Dry Rescue) | | डूबते हुए को बचाने हेतु सहायता एवं बचाव के तरीके (Wet Rescue) | | बाल शोषण संबंधी संवेदीकरण | बाल शोषण संबंधी संवेदीकरण | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) |
| चौथा दिन | योग एवं प्राणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम 150 मी0 फीस्टाइल विधि से / बैकस्ट्रोक | | Cycling/ पानी के सतह के नीचे तैरना, पानी के अन्दर सांस बढ़ाने का प्रैक्टिस | डूबते हुए व्यक्ति के पकड़ से छुडाने का तरीका (Lock –Unlock) | | डूबे हुए व्यक्ति के पेट से पानी निकालना | | बंशी जाल बनाना एवं उसके उपयोग से डूबे हुए व्यक्ति को ढूढना | घरेलू संसाधनों के उपयोग से डूबने से बचाव के विभिन्न **Improvised raft** बनाना (प्रायोगिक) | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओ के द्वारा) |

| दिन/सत्र | 06:00–06:45 | 09:30–09:45 | 09:45–10:45 | चाय अन्तराल (10:45–11:00) | 11:00–12:00 | 12:00–13:00 | मध्यांतर (13:00–14:00) | 14:00–15:00 | चाय अन्तराल (15:00–15:15) | 15:15–16:15 | 16:15–17:15 | 17:15–17:30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| पांचवां दिन | योग एवं प्राणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम 150 मी0 फ्रीस्टाइल विधि से/बैकस्ट्रोक | | Cycling/पानी के सतह के नीचे तैरना, पानी के अन्दर श्वांस बढ़ाने का प्रैक्टिस | बंसी जाल बनाना एवं उसके उपयोग से डूबे हुए व्यक्ति को ढूढ़ना | | घरेलू संसाधनों के उपयोग से डूबने से बचाव के विभिन्न Improvised raft बनाना (प्रायोगिक) | | Pulse, श्वास रिकभरी Position, Air Way परखना | प्राथमिक उपचार – डूबे हुए व्यक्ति को सही तरीके से उठाना और अस्पताल ले जाने की प्रकिया (Lifting & Moving | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) |
| छठां दिन | योग एवं प्राणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम 150 मी0 फ्रीस्टाइल विधि से/बैकस्ट्रोक | | Cycling/ पानी के सतह के नीचे तैरना, पानी के अन्दर सांस बढ़ाने का प्रैक्टिस | घरेलू संसाधनों के उपयोग से डूबने से बचाव के विभिन्न Improvised raft बनाना (प्रायोगिक) | | घरेलू संसाधनों के उपयोग से डूबने से बचाव के विभिन्न Improvised raft बनाना (प्रायोगिक) | | CPR की विधि (प्रायोगिक) | CPR की विधि (प्रायोगिक) | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) |
| सातवां दिन | योग एवं प्रणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | Final Test Swimming | | Final Test बचाव के तरीके | हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार (Splinting) | | प्राथमिक उपचार रक्तश्राव रोकने की विधि (Bleeding Control) | | प्राथमिक उपचार | Final Test First aid | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) |
| आठवां दिन | योग एवं प्रणायाम | सबक की पुनरावृत्ति (प्रशिक्षुओं के द्वारा) | मास्टर ट्रेनर्स द्वारा बालक/बालिकाओं को तैराकी प्रशिक्षण का मॉक अभ्यास | | मास्टर ट्रेनर्स द्वारा बालक/बालिकाओं को तैराकी प्रशिक्षण का मॉक अभ्यास | सर्पदंश प्रबंधन | | समुदाय स्तर पर बालक बालिकाओं का चुनाव एवं प्रशिक्षण समुदाय स्तर पर तैराकी नहीं जानने वाले एवं तैराकी का अल्पज्ञान रखने वाले 6–18 वर्ष के बालक/बालिकाओं हेतु प्रशिक्षण की दैनिक समय–सारणी | | डूबने से बचाव एवं नौका दुर्घटना से बचाव हेतु सलाह, जल–जनित बिमारियाँ, दस का दम स्वस्थ्य रहेंगे हम, समुदाय स्तर पर प्रशिक्षण संचालन हेतु विभिन्न प्रपत्र | फीडबैक एवं प्रमाण पत्र वितरण | |

**नोटः रविवार को सिर्फ 02 घंटे तैराकी का प्रशिक्षण दिया जायेगा इसके उपरान्त अवकाश रहेगा।**

## 6-18 वर्ष आयुवर्ग के बच्चों के 12 दिवसीय सुरक्षित तैराकी के प्रशिक्षण का दैनिक समय-सारणी (तैराकी नहीं जानने वाले बच्चों के लिए)

| दिन | पहला पीरियड (15 मिनट) | दूसरा पीरियड (45 मिनट) | तीसरा पीरियड (60 मिनट) |
|---|---|---|---|
| पहला दिन | पंजीकरण/नामावली सूची/प्रशिक्षण स्थल की तैयारी (बांस जाल लगाना), फ्लैक्स लगाना, उपस्थित रजिस्टर बनाना, सभी बच्चों की और मास्टर ट्रेनर्स का हस्ताक्षर लेना. | पानी से आपदा उसके कारण और बचाव/तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम का महत्व एवं उद्देश्य/**Entry test** लेना, बच्चों का तैरने के आधार पर ग्रुप बनाना, ड्रेस/leaflet इत्यादि का वितरण। | व्यायाम (15 मिनट) नाम का परिचय<br>पूर्व मे डूबने/बचाने की घटनाओं का प्रतिभागियों का अनुभव, बबलिंग,किकिंग, फ्लोटिंग का अभ्यास, तैरने का अभ्यास (प्रायोगिक) |
| दूसरा दिन | व्यायाम (15 मिनट) नदी एवं अन्य जल स्रोतों में नहाते समय ध्यान रखने योग्य सावधानियाँ | व्यायाम (15 मिनट) बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग/तैराकी का अभ्यास (प्रायोगिक) | फ्लोटिंग का अभ्यास, तैरने का अभ्यास (प्रयोगिक) |
| तीसरा दिन | व्यायाम (15 मिनट) नदी एवं अन्य जल स्रोतों में नहाते समय ध्यान रखने योग्य सावधानियाँ | व्यायाम (15 मिनट) बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग/ तैराकी का अभ्यास, केला के थंब पर अभ्यास (प्रायोगिक) | फ्लोटिंग का अभ्यास, तैरने का अभ्यास (प्रयोगिक) |
| चौथा दिन | व्यायाम (15 मिनट) जल जनित बिमारियाँ एवं बचाव | व्यायाम (15 मिनट) बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग/ तैराकी का अभ्यास, केला के थंब पर अभ्यास (प्रायोगिक) | फ्लोटिंग का अभ्यास, हाथ का पहुच/रीच बढ़ाने का अभ्यास, तैरने का अभ्यास (प्रयोगिक) |
| पाँचवाँ दिन | व्यायाम (15 मिनट) दस का दम, स्वस्थ्य रहेंगे हम | व्यायाम (15 मिनट) बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग/ तैराकी का अभ्यास, हाथ का रीच बढ़ाने का अभ्यास, केला के थंब पर अभ्यास (प्रायोगिक) | फ्लोटिंग का अभ्यास, तैरने का अभ्यास<br>डूबते को बचाने हेतु सहायता और बचाव के तरीके – DRY RESCUE |
| छठा दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाढ़ के दौरान पानी को पीने योग्य बनाने की जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग/तैराकी का अभ्यास, केला के थंब पर अभ्यास | 10 मीटर तैरने का अभ्यास<br>डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकालने की विधि **WET RESCUE** |
| सातवाँ दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) पानी के अंदर चलने/तैरने का अभ्यास, 10 मीटर तैरने का अभ्यास, तैरने के विभिन्न तरीके का परिचय | **Freestyle** विधि से 20 मीटर तक तैरने का अभ्यास |
| आठवाँ दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) पानी के अंदर 3 मीटर चलने/तैरने का अभ्यास, 20 मीटर तैरने का अभ्यास, **Wet rescue** | **Freestyle** विधि से 30 मीटर तक तैरने का अभ्यास |
| नौवा दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) पानी के अंदर 3 मीटर चलने/तैरने का अभ्यास, 30 मीटर तैरने का अभ्यास, | **Backstroke** को सिखाए और अभ्यास करवाएं |
| दसवां दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) पानी के अंदर 5 मीटर चलने/तैरने का अभ्यास, 40 मीटर तैरने का अभ्यास, | इम्प्रोवाइड राफ्ट बनाने के तरीके का प्रदर्शन |
| ग्यारहवां दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) पानी के अंदर 10 मीटर चलने/तैरने का अभ्यास, 50 मीटर तैरने का अभ्यास | 50 मीटर का **freestyle** तैराकी का अभ्यास |
| बारहवाँ दिन | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | 50 मीटर का **freestyle** तैराकी का अभ्यास | 50 मीटर फाइनल टेस्ट, टेस्ट का परीक्षाफल बताना, सफल बैच समाप्ति की घोषणा। |

**मास्टर ट्रेनर के कार्य:** फ्लेक्स छपवाना, प्रशिक्षु बच्चे को leaflet लेकर बटवाना. (बीडीओ/**CO** साहब के सहयोग से)
**Net**/बांस लगाना, खोलना और सामग्री की सुरक्षा देखना। प्रशिक्षण के दौरान बच्चों की सुरक्षा देखना। बच्चों के चयन हेतु विद्यालय, मुखिया, अभिभावक से सहयोग प्राप्त करना। दैनिक रजिस्टर मे उपस्थिति दर्ज करना और whatsapp ग्रुप मे भेजना। अगले बैच की तैयारी करना।

# 6-18 वर्ष आयुवर्ग के बच्चों के 12 दिवसीय सुरक्षित तैराकी के प्रशिक्षण का दैनिक समय-सारणी (तैराकी का अल्पज्ञान रखने वाले बच्चों के लिए)

| दिन | पहला पीरियड<br>विषय | दूसरा पीरियड<br>विषय | तीसरा पीरियड<br>विषय |
|---|---|---|---|
| पहला दिन | पंजीकरण / नामावली सूची / प्रशिक्षण स्थल की तैयारी (बांस–जाल लगाना), फ्लेक्स लगाना, उपस्थित रजिस्टर बनाना, सभी बच्चों की और मास्टर ट्रेनर्स का हस्ताक्षर लेना. | पानी से आपदा उसके कारण और बचाव / तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम का महत्व, एवं उद्देश्य / Entry test लेना, बच्चों का तैरने के आधार पर ग्रुप बनाना, ड्रेस / leaflet इत्यादि का वितरण। | व्यायाम (15 मिनट) नाम का परिचय<br>पूर्व मे डूबने / बचाने की घटनाओं का प्रतिभागियों का अनुभव, बबलिंग,किकिंग, फ्लोटिंग का अभ्यास, तैरने का अभ्यास / 10 मीटर –20 मीटर तैरने का अभ्यास (प्रायोगिक) |
| दूसरा दिन | व्यायाम (15 मिनट) दस का दम स्वस्थ रहेंगे हम | व्यायाम (15 मिनट) बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग / तैराकी का अभ्यास, तैराकी के विभिन्न तरीके / **Strokes** की जानकारी (प्रायोगिक) | फ्री स्टाइल और बैक स्ट्रोक का प्रैक्टिस.<br>**50** मीटर तक तैराकी का अभ्यास |
| rhljk fnu | व्यायाम (15 मिनट) जल जनित बीमारियाँ एवं बचाव | व्यायाम (15 मिनट) 50 मीटर तक तैराकी का अभ्यास, फ्री स्टाइल और बैक स्ट्रोक का प्रैक्टिस. | तैरने का अभ्यास, डूबते को बचाने हेतु सहायता और बचाव के तरीके – **DRY RESCUE** |
| pkSFkk fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाढ़ के दौरान पानी को पीने योग्य बनाने की जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 60 मीटर तैरना, डूबते को बचाने हेतु सहायता और बचाव के तरीके – **DRY RESCUE** | 60 मीटर तैरने का अभ्यास डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकालने की विधि **WET RESCUE** |
| ikpokWa fnu | व्यायाम (15 मिनट) नदी एवं अन्य जल स्रोतों में नहाते समय ध्यान देने योग्य बातें | व्यायाम (15 मिनट) 80 मीटर तैरना, डूबते हुए व्यक्ति को पानी से निकालने की विधि **WET RESCUE** | पानी में डूबते हुये व्यक्ति द्वारा बचावकर्मी के गरदन को पकड़ना **wet rescue** (**lock**) और बचावकर्मी द्वारा छुड़ाने (**unlock**) की विधि |
| NBkfnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 90 मीटर तैरना, पानी में डूबते हुये व्यक्ति द्वारा बचावकर्मी के गरदन को पकड़ना **wet rescue** (**lock**) और बचावकर्मी द्वारा छुड़ाने (**unlock**) की विधि | Pulse / **BP** / स्वांस परखना. डूबने / दुर्घटना के उपरांत पीड़ित की सुरक्षित स्थिति (**Recovery position**). |
| lkroka fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 100 मीटर तैरना, Pulse / श्वास परखना. डूबने / दुर्घटना के उपरांत पीड़ित की सुरक्षित स्थिति (Recovery position). | Airway (श्वसन नली मे अवरोध ) जाँचना, **CPR** की जानकारी. |
| vkBoka fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 100 मीटर तैरना, **Airway** (श्वसन नली मे अवरोध ) जाँचना, **CPR** की जानकारी. | **Backstroke** और पानी के अंदर **cycling** करके खड़े रहने का अभ्यास, इम्प्रोवाइड राफ्ट बनाने के तरीके का जानकारी |
| uoka fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 100 मीटर तैरना, इम्प्रोवाइड राफ्ट बनाने के तरीके का अभ्यास | बचाव के तरीके – ( **toeing** मेथड), **Lock-unlock**, **CPR**, पेट से पानी निकालने की विधि का अभ्यास |
| nloka fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 100 मीटर तैरना, **Airway** (श्वसन नली मे अवरोध ) जाँचना, **CPR** की जानकारी. | बचाव के तरीके – ( **toeing** मेथड), **Lock,unlock**, **CPR**, पेट से पानी निकालने की विधि का अभ्यास |
| X;kjgoka fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | व्यायाम (15 मिनट) 100 मीटर तैरना, पानी के अंदर 5 मीटर चलने / तैरने का अभ्यास, 50 मीटर तैरने का अभ्यास | बचाव के तरीके – ( **toeing** मेथड), **Lock-unlock**, **CPR**, पेट से पानी निकालने की विधि का अभ्यास |
| ckjgoka fnu | व्यायाम (15 मिनट) बाल शोषण के मुद्दे पर जानकारी | फाइनल टेस्ट<br>(100 मीटर तैरना, बचाव की विधि –**toeing** मेथड, पानी के अंदर 5 मीटर चलने, **CPR**, पेट से पानी निकालना ) | 100 मीटर फाइनल टेस्ट, टेस्ट का परीक्षाफल बनाना, सफल बैच समाप्ति की घोषणा. |

# विषय सूची


1. **पृष्ठभूमि** 1

(क) नदियों के कारण प्राकृतिक आपदाएं और दुर्घटनाएं

(ख) नदी, झीलों, तालाबों, इत्यादि में होने वाली आपदाओं से बचाव की तैयारियाँ

(ग) सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम का महत्व एवं उद्देश्य

(i) उद्देश्य

(ii) तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम के महत्व

(iii) सांगठनिक ढांचा

2. **मास्टर ट्रेनर्स की अर्हता एवं दक्षता जाँच** 7

(क) मास्टर ट्रेनर्स का प्रशिक्षण

(ख) पुरूष मास्टर ट्रेनर

(1) मास्टर ट्रेनर्स की प्रशिक्षण पूर्व न्यूनतम अर्हता की जांच

(2) प्रशिक्षण के उपरांत मास्टर ट्रेनर्स की दक्षता जांच

(ग) महिला मास्टर ट्रेनर

(1) मास्टर ट्रेनर्स की प्रशिक्षण पूर्व न्यूनतम अर्हता की जांच

(2) प्रशिक्षण के उपरांत मास्टर ट्रेनर्स की दक्षता जांच

(घ) मास्टर ट्रेनर के लिए शपथ–पत्र

3. **प्रशिक्षण स्थल का चुनाव एवं अस्थायी तरणताल का निर्माण** 9

4. **तैराकी का प्रशिक्षण** 12

(i) प्रशिक्षण की रूपरेखा

(क) बच्चों को क्या सिखाना है?

(ख) बच्चों के प्रशिक्षण के बाद क्षमता वृद्धि के उपरांत बच्चों से अपेक्षा

(ग) प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम

(ii) प्रशिक्षण का प्रारंभिक ज्ञान

(iii) तैराकी के विभिन्न तरीके

5. **डूबने से बचाने के तरीकों की तकनीकी जानकारी** 16

(क) बचाव के सिद्धांत

(ख) स्थिति का आंकलन

(ग) पानी के बाहर से बचाव के तरीके (Dry Rescue)

(घ) डूबते हुए व्यक्ति को पानी में तैरकर बचाव के तरीके (Wet Rescue) एवं डूबते व्यक्ति को पानी से निकालते समय बरती जाने वाली सावधानियाँ

(च) डूबे हुए व्यक्ति के शरीर से पानी निकाले की विधि

(छ) बंशी जाल एवं झग्गड़/काँटा से डूबे हुए व्यक्ति/सामग्रियों की तलाश

6. **घरेलू संसाधनों से डूबने से बचाव के विभिन्न राफ्ट** 22

7. **डूबने से बचाव के उपरांत प्राथमिक उपचार** 25

(क) पानी से निकाले गए व्यक्ति का प्राथमिक उपचार

(ख) हृदय पुनर्जीवित करने की प्रक्रिया (सी0 पी0 आर0)

(ग) प्राथमिक उपचार की सामग्री (FIRST AID KIT)

(घ) प्राथमिक उपचार की अन्य विधियाँ

8. **बाल सुरक्षा के मुद्दों पर समुदाय का संवेदीकरण** 35

9. **सर्पदंश प्रबंधन** 54

10. **समुदाय स्तर पर बालक बालिकाओं का चुनाव एवं प्रशिक्षण** 62

(क) मास्टर प्रशिक्षकों के लिए आवश्यक अनुदेश

(ख) हितधारकों का संवेदीकरण

(ग) बालक–बालिकाओं का चुनाव

(घ) बालक/बालिकाओं का प्रशिक्षण

(च) बालक/बालिकाओं के प्रशिक्षण स्थल पर आवागमन के समय सुरक्षा एवं अल्पाहार की व्यवस्था सुनिश्चित करवाना

(छ) बैनर/सूचना पट्टी का निर्माण एवं प्रशिक्षण स्थल पर स्थापन

(ज) मास्टर ट्रेनर के गुण एवं बच्चों से उनका व्यवहार

(झ) अन्य आवश्यक कार्यों को किये जाने में सहयोग

## 11. अनुलग्नक 66


1. सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम संचालन में विभिन्न हितभागियों की भूमिका

2. (क) अभिभावकों का सहमति पत्र

   (ख) प्रशिक्षण संबंधी विवरण का बैनर/सूचना पट्टी

   (ग) डूबने से बचाव एवं प्राथमिक उपचार हेतु सलाह (advisory)

   (घ) नाव दुर्घटना से बचने के उपाय हेतु सलाह (advisory)

3. (क) जल जनित बिमारियाँ 71

   (ख) नदी एवं अन्य स्रोतों में नहाते समय ध्यान रखने योग्य आवश्यक सावधानियां

   (ग) बाढ़ के समय गंदे पानी को पीने योग्य बनाने की विधि

   (घ) दस का दम, स्वस्थ रहेंगे हम

4. सामुदायिक प्रशिक्षण : दैनिक उपस्थिति एवं प्रगति विवरण 74

5. मास्टर ट्रेनर्स के लिए शपथ पत्र 77

# 1. पृष्ठभूमि

## (क) नदियों एवं तालाबों आदि के कारण प्राकृतिक आपदाएं और दुर्घटनाएं

पिछले कुछ वर्षों में पाया गया है कि बाढ़ के दौरान एवं उसके बाद तालाबों, गड्ढों, नहरों, नदियों आदि में डूबने से होने वाली मौतों की संख्या में ज्यादा वृद्धि हुई है। वर्ष 2016 में बाढ़ के दौरान डूबने से राज्य भर में 251 मौतें हुई थीं। उसी वर्ष छठ महापर्व के आयोजन के दौरान राज्य में डूबने से 47 मौतें हुईं थीं। इन मौतों के बारे में अध्ययन से यह महत्वपूर्ण तथ्य सामने आया कि इन होने वाली मौतों में बच्चों एवं किशोरों की संख्या सबसे अधिक रही। छठ पर्व 2016 के दौरान हुई कुल 47 मौतों में 39 मौतें केवल बच्चों की हुई थी। डूबने के

**बिहार : नदियों का मानचित्र**

कारण हो रही मौतों की बढ़ती संख्या को ध्यान में रखते हुये इस विषय पर तत्काल पहल कर कमी लाने के लिए सुनियोजित तरीके से कार्य करने की महती आवश्यकता है। ऐसा देखा गया है कि डूबने एवं तैरने की क्षमता में पारस्परिक संबंध है। सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के लगातार क्रियान्यवन से तैराकी जानने वाले बालक/बालिकाओं की संख्या में वृद्धि होगी एवं फलस्वरूप डूबने की घटनाओं में कमी आयेगी।

बिहार राज्य सदा से ही जल जनित आपदाओं के लिए जाना जाता रहा है जैसे बाढ़ का आना, अत्यधिक एवं असामयिक वृष्टि से जलजमाव व बाढ़ जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाना, नदी के द्वारा कटाव के कारण बांधों का टूटना इत्यादि। फलतः वृहत पैमाने पर जन–धन की हानि होती रही है। बिहार में बाढ़ आने का मुख्य कारण राज्य से गुजरने वाली नदियों के जल ग्रहण क्षेत्रों में भारी बारिश का होना रहा है। बाढ़ की संवेदनशीलता की दृष्टि से राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रभावित जिलों की श्रेणी में रखे गए हैं जिसमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रभावित एवं 13 जिले बाढ़ प्रभावित की श्रेणी में आते हैं। बाढ़ से बिहार में कमोबेश हर वर्ष जान माल की क्षति होती है। गंगा के उत्तरी मैदानी क्षेत्रों में हिमालय से उद्गम होने वाली विभिन्न नदियाँ जैसे घाघरा, गंडक, बूढ़ी गंडक, बागमती, करचा, कोसी, कमला कनकई, अधवारा समूह की नदियाँ और महानंदा आदि प्रवाहित होती हैं। गंगा के दक्षिण भाग में कर्मनाशा, सोन, पुनपुन, फल्गु, किउल और सकरी आदि नदियाँ प्रवाहित होती हैं। उन्हीं नदियों में उफान आने से राज्य बाढ़ की चपेट में आ जाता है। पुरातन समय से ही उत्तरी बिहार में तालाबों, ढाभ व चौर की भी अधिकता रही है। दक्षिणी बिहार में ताल एवं पईन आदि को परम्परागत रूप से सिंचाई एवं अन्य विभिन्न कृषि कार्यों हेतु उपयोग में लाया जाता है। श्रावण महीने में भगवान शंकर के जलाभिषेक और सर्दियों की शुरूआत के दिनों में छठ महापर्व में लाखो की संख्या में लोग सामूहिक रूप से नदियों एवं अन्य जल श्रोतों के किनारे पूजा अराधना के लिए एकत्रित होते हैं। इन्हीं पारम्परिक पर्व एवं त्यौहारों तथा बाढ़ के समय डूबने की घटनाएं अधिक संख्या में घटित होती हैं। अध्ययनों के आधार पर डूबने की घटनाओं के पीछे प्रमुख पाँच कारण स्पष्ट रूप से प्राप्त होते हैं –

- वर्षा ऋतु में जल ग्रहण क्षेत्रों में भारी वर्षा के कारण एका–एक बाढ़ आ जाना।
- बिहार मे बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में घनी आबादी का नदी के किनारे बसना।
- खतरों की जानकारी का अभाव।
- खतरों वाली जगहों का चिह्नीकरण न होना।
- बचाव के कौशल (तैराकी व अन्य बचाव के तरीके का न आना) का अभाव।
- डूबने/संकट के दौरान उस व्यक्ति का बचाव करने में उपस्थित समूह/व्यक्तियों में प्राथमिक उपचार एवं जीवन रक्षा के कौशल की कमी।
- बालक/बालिकाओं को नदियों एवं तालाबों में नहाने के लिए अकेले छोड़ देना।

बिहार के लगभग सभी क्षेत्रों में आम जनमानस की नदियों एवं अन्य जल श्रोतों पर निर्भरता न केवल जीविकोपार्जन एवं कृषि कार्यो को संपन्न करने के लिए निर्भर रहती है, बल्कि बहुत सी आस्थाओं एवं परम्पराओं से जुड़े त्यौहारों के आयोजन एवं जन्म से लेकर मृत्यु तक के अनेक कर्म भी विभिन्न जल श्रोतों के तट पर सम्पन्न होते हैं। इनमें बूढ़े, बच्चें युवा एवं महिलाएं बड़ी संख्या में शामिल होते हैं। कई त्योहारों, जैसे मकर संक्रांति, माघ की अमावस्या, नाग़ पंचमी इत्यादि में इन जल श्रोतों पर ज्यादा संख्या में लोग सपरिवार

एकत्रित होते हैं। इन मौकों पर भी हर साल कई बड़ी दुर्घटनाएं होती है और सैकड़ों लोगों की मौत डूबने से होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के द्वारा वर्ष 2014 में जारी आंकड़ों के मुताबिक डूबने से होने वाली मौतों की संख्या विश्व में लगभग 3,72,000 व्यक्ति प्रतिवर्ष है। इनमें से ज्यादातर मौतें मध्यम और निम्न आय वर्ग वाले परिवार के छोटे बच्चों और युवकों की होती है। आकड़ों के मुताबिक दुनियाभर में डूबने से होने वाली मौतों में आधे से अधिक मौतें 25 वर्ष से कम उम्र के लोगों की होती हैं।

बांग्लादेश में हुए अध्ययन के अनुसार डूबने एवं तैराकी की क्षमता में परस्पर सम्बन्ध है। तैराकी में निपुण व्यक्तियों के डूबने की घटनाएं कम होती हैं। अतएव यदि बच्चों एवं किशोरों को तैराकी का प्रशिक्षण दिया जाये तो डूबने की घटनाओं में निश्चित रूप से कमी आएगी। तैराकी सीखे बच्चे बड़े होने के साथ तैराकी में निपुणता प्राप्त करते जायेंगे। इस पृष्ठभूमि में राज्य में तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों एवं किशोरों/किशोरियों को तैराकी का प्रशिक्षण दिया जाना आवश्यक है।

सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के केंद्र में बच्चे ही हैं, जिनको तैराकी प्रशिक्षण एवं उससे जुड़ी जीवन रक्षा के अन्य उपायों पर प्रशिक्षण प्रदान कर पानी में डूब कर होने वाली मौतों से बचाया जा सकता है एवं समुदाय में बच्चों के प्रति संवेदनशीलता पैदा की जा सकती है। ऐसा होने से समुदाय का हर वर्ग बच्चों की जीवन रक्षा एवं उनके विकास में एक सहयोगी की भूमिका का निर्वहन कर सकेगा तथा समुदाय व समाज में बच्चों की बेहतरी के लिए एक अनुकूल माहौल विकसित होगा। इस कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों की बाल संवेदनशीलता से जुड़े मुद्दे, जैसे, स्वास्थ्य, पोषण, सफाई, शिक्षा, शोषण, बाल अधिकार आदि विषयों पर भी जानकारियां प्रदान की जायेंगी।

## (ख) नदियों, झीलों, तालाबों इत्यादि में डूबने से होने वाली मौतों से बचाव की तैयारियाँ

**i. जन–जागरूकता एवं संवेदीकरण–**

विभिन्न प्रचार–प्रसार माध्यमों एवं क्षमता निर्माण कार्यक्रमों के माध्यम से समुदाय के सभी वर्गों के साथ स्थानीय प्रशासन, पंचायत प्रतिनिधि एवं अन्य हितभागियों को डूबने की घटनाओं की रोकथाम, जोखिम न्यूनीकरण एवं पूर्व तैयारी हेतु संवेदित किया जाएगा।

- आंगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से समय–समय पर बच्चों एवं माताओं को संवेदित करना।
- मीडिया के माध्यम से जन समुदाय को जागरूक करना।
- पर्चा/पत्रिकाओं के माध्यम से जानकारियों को प्रसारित करना।
- स्थानीय प्रशासन द्वारा सार्वजनिक स्थानों, विशेषकर खतरनाक घाटों, पर जागरूकता हेतु फ्लेक्स/होर्डिंग आदि का प्रदर्शन।

- सूचना, शिक्षा एवं जागरूकता सामग्री के निर्माण में स्थानीय संदर्भों को प्राथमिकता देना।
- NDRF/SDRF द्वारा संचालित सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रमों (CAP), प्राधिकरण द्वारा संचालित क्षमता निर्माण कार्यक्रमों एवं मुख्यमंत्री स्कूल सुरक्षा कार्यक्रम में डूबने से बचाव की तकनीकों को शामिल करना।

## II. ''सुरक्षित तैराकी'' कार्यक्रम (SAFE SWIM)

बाग्लादेश के "Safe Swim" कार्यक्रम की तर्ज पर राज्य की बारहमासी नदियों के लगभग 5 कि0मी0 की सीमा में अवस्थित गांवों/मुहल्लों के बच्चों एवं किशोरों के लिए ''सुरक्षित तैराकी'' नाम से कार्यक्रम संचालित करना। इस कार्यक्रम के अंतर्गत :

क) तैराकी न जानने वाले 6–18 आयु वर्ग के बालक/बालिकाओं को तैराकी एवं जीवन रक्षा प्राथमिक उपचार) का प्रशिक्षण।

ख) तैराकी जानने वाले 11–18 आयु वर्ग के उन्नत प्रशिक्षण के साथ जीवन रक्षा तकनीकों (अस्पताल पूर्व प्राथमिक उपचार CPR) का गहन प्रशिक्षण।

इस कार्यक्रम में काल–क्रम में उन गांवों/मुहल्लों को भी शामिल किया जायेगा जिनमें बड़े तालाब एवं अन्य जल निकाय अवस्थित हैं तथा जिसमें नागरिक स्नानादि करते हों।

## III. खतरनाक घाटों का उपयोग रोकने हेतु समुदाय आधारित निगरानी तंत्र को मजबूत करना

पंचायतों, स्थानीय प्रशासन एवं समुदाय के सहयोग से खतरनाक घाटों, तालाबों एवं अन्य खतरनाक जल श्रोतों को चिन्हित कर उनका उपयोग नहीं होने देने हेतु समुदाय आधारित निगरानी तंत्र को मजबूत किया जायेगा। इसके अंतर्गत निम्न रणनीतियां अपनायी जाएंगी :

- खतरनाक घाटों एवं गड्ढों को चिन्हित करके वहां पर बच्चों की पहुंच रोकने हेतु अवरोधक लगाना।
- सभी खतरनाक घाटों पर चेतावनी एवं मनाही सम्बन्धी सूचना पट्ट स्थापित करना।
- जिला एवं स्थानीय प्रशासन द्वारा घाटों पर की जाने वाली औपचारिक विनियमन व्यवस्था में सामुदायिक सहयोग प्राप्त करना।
- जीवन रक्षा सेवाओं की सक्रियता बढ़ाना।
- प्रमुख घाटों एवं नावों पर जीवन रक्षा उपकरण, जैसे लाइफ जैकेट/लाइफ बॉय की व्यवस्था करना।
- विभिन्न त्योहारों के अवसर पर घाटों पर भीड़ नियंत्रण।
- जल स्रोतों की गहराई को चिन्हित करना एवं गहरे पानी में गैर–तैराकों को जाने से रोकने हेतु जन–जागरूकता।

- सामुदाय, खासकर बच्चों, में डूबने के जोखिमों की पहचान एवं आकलन की समझ बढ़ाने हेतु विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करना।

### IV. आंगनवाड़ी सेविकाओं का संवेदीकरण :

चिन्हित जिलों में 6 वर्ष से कम उम्र के जो बच्चे समेकित बाल विकास योजना (ICDS) का लाभ पाते हैं, उन्हें डूबने के खतरों एवं बचाव सम्बन्धी जानकारियां दी जानी आवश्यक है। इस कार्य हेतु आंगनवाड़ी सेविकाओं का संवेदीकरण किया जाएगा।

### V. समुदाय को प्राथमिक उपचार एवं जीवन रक्षा उपायों का प्रशिक्षण :

राष्ट्रीय आपदा रिस्पांस बल एवं राज्य आपदा रिस्पांस बल द्वारा समय–समय पर संचालित जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से समुदाय को डूबने से बचाव की तकनीकों एवं अस्पताल–पूर्व प्राथमिक चिकित्सा का भी प्रशिक्षण दिया जायेगा। साथ ही प्राधिकरण द्वारा संचालित समुदाय के क्षमता निर्माण के विविध कार्यक्रमों में भी इसे शामिल किया जायेगा।

### डूबने की घटनाएँ एवं प्रतिभागियों का अनुभव विषयक चर्चा:

संसाधन व्यक्ति मास्टर ट्रेनर प्रशिक्षण के दौरान उनके गाँव/मुहल्लों में पूर्व में हुई डूबने की घटनाओं का विवरण एवं समुदाय द्वारा बचाव हेतु किये गये कार्यों के संबंध में चर्चा करेंगे। यह सत्र interactive होगा।

मास्टर ट्रेनर्स द्वारा नदी में तैराकी का अभ्यास

# (ग). सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम का महत्व एवं उद्देश्य

## (i) उद्देश्य –

- वर्ष 2030 तक डूबने से होने वाली मौतों की संख्या में वर्ष 2015 के मुकाबले 50% की कमी लाना ।
- 6 से 18 वर्ष के वे बच्चे जो तैरना नहीं जानते और तैराकी सीखने का खर्च वहन नहीं कर सकते उनको तैराकी और जीवन रक्षा तकनीक में प्रशिक्षित करना ताकि वे जरूरत पड़ने पर स्वयं सुरक्षित रह सकें और दूसरों की सहायता कर सकें।
- 6 से 18 वर्ष के तैराकी का अल्प ज्ञान रखने वाले बच्चों को तैराकी का उन्नत ज्ञान एंव कौशल तथा जीवन रक्षा तकनीकों में प्रशिक्षित करना।

## (ii) सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के महत्त्व –

- इस कार्यक्रम के क्रियान्यवन से डूबने से होने वाली मौतों में कमी आयेगी।
- यह कार्यक्रम स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों और सरकारी एवं सामुदायिक भागीदारी से सफलता पूर्वक चलाया जा सकता है।
- लगातार कुछ वर्षों तक सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के पूर्ण होने पर अधिकतर लोग जीवन रक्षा और प्राथमिक उपचार में प्रशिक्षित हो जायेंगे और समाज में अपना सकारात्मक योगदान दे सकेंगे।
- लोगों में जागरूकता बढ़ेगी और वे बाढ़ तथा जल के कारण उत्पन्न होने वाले खतरों के प्रति सचेत रहेंगे।

## (iii) सांगठनिक ढांचा

कार्यक्रम का संचालन राज्य स्तर पर बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (BSDMA) एवं जिला स्तर पर संबंधित जिला प्रशासन / जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों (DDMA) द्वारा किया जायेगा। इस कार्य में आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार अग्निशाम सेवा एवं होमगार्ड्स, स्थानीय पुलिस प्रशासन, पंचायतों, स्वास्थ्य कर्मियों एवं अन्य हितधारकों का भी सहयोग प्राप्त किया जा सकेगा। जिला प्रशासन/जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण स्थानीय स्तर पर कार्यक्रम का कार्यान्वयन प्रखण्ड विकास पदाधिकारी अथवा अंचल अधिकारी के माध्यम से कराने हेतु स्वतंत्र होंगे।

# 2. मास्टर ट्रेनर्स की अर्हता एव दक्षता जाँच

तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम के अंतर्गत मास्टर ट्रेनर्स की अर्हता एवं दक्षता की जाँच दो स्तरों पर की जायेगी और प्रक्रिया निम्नानुसार होगी –

## (क) मास्टर ट्रेनर्स का प्रशिक्षण

मास्टर ट्रेनर्स के प्रशिक्षण की अवधि – 08 कार्य दिवसों सहित कुल 9 दिनों की होगी। उन्हें सैद्धान्तिक और प्रायोगिक दोनों ही प्रकार का प्रशिक्षण दिया जायेगा। सभी सैद्धान्तिक और प्रायोगिक प्रशिक्षण NINI, NDRF/SDRF एवं अन्य हितधारकों के सहयोग से दिया जायेगा।

## (ख) पुरूष मास्टर ट्रेनर्स की प्रशिक्षण पूर्व/उपरांत अर्हता/दक्षता जाँच

### (1) मास्टर ट्रेनर्स की प्रशिक्षण पूर्व न्यूनतम अर्हता की जांचः

1. 100 मी0 तैरना – बिना रूके हुए।
2. पानी के सतह के नीचे तैरना – 5 मीटर लम्बाई में।
3. कम से कम 8वीं कक्षा या उसके समकक्ष पास हो।
4. आयु 20–35 वर्ष के बीच हो।
5. मास्टर ट्रेनर को शारीरिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए।

### (2) प्रशिक्षण के उपरान्त मास्टर ट्रेनर्स की दक्षता जाँच :

1. 5 मिनट के अन्दर 150 मीटर बिना रूके हुए तैरना
2. पानी के सतह के नीचे तैरना – 10 मीटर लम्बाई में।
3. बचाव तकनीक (rescue technique) से डूबते हुए को बचाना।
4. डूबते हुए को बचाने के उपरान्त प्राथमिक उपचार देना।
5. डूबे हुए व्यक्ति को झग्गड़ तथा बंसी से निकालने की विधि का ज्ञान होना।
6. Raft बनाने एवं उपयोग सम्बन्धी जानकारी।

## (ग) महिला मास्टर ट्रेनर्स की प्रशिक्षण पूर्व/उपरांत अर्हता/दक्षता जाँच

### (1) मास्टर ट्रेनर (महिला) की प्रशिक्षण पूर्व न्यूनतम अर्हता की जांच

1. 50 मीटर तैरना – बिना रूके हुए।
2. पानी की सतह के नीचे तैरना – 5 मीटर
3. कम से कम 5वीं कक्षा पास हो।
4. आयु 18 से 30 वर्ष के बीच हो।
5. मास्टर ट्रेनर को शारीरिक रूप से स्वस्थ्य होना चाहिए।

## (2) प्रशिक्षण के उपरान्त मास्टर ट्रेनर (महिला) की दक्षता की जांच

1. 75 मीटर तैराकी – बिना रूके हुए।
2. पानी के सतह के नीचे तैरना – 10 मीटर।
3. बचाव तकनीकी (rescue technique) से डूबते हुए को बचाना
4. डूबते हुए को बचाने के उपरान्त प्राथमिक उपचार देना
5. Raft बनाने एवं उपयोग सम्बन्धी जानकारी।

**(घ) मास्टर ट्रेनर्स के लिए शपथ पत्र :** अनुलग्नक–5 पर रखे शपथ पत्र पर प्रशिक्षण पूर्व सभी मास्टर ट्रेनर्स को हस्ताक्षर करना आवश्यक होगा।

**मास्टर ट्रेनर्स का तरणताल में तैराकी प्रशिक्षण**

नोट : मास्टर ट्रेनर्स के प्रशिक्षण में असफल प्रशिक्षुओं को आगामी बैचों के प्रशिक्षणों में पुनः शामिल किया जाएगा जिससे उनकी दक्षता बढ़ सके एवं पुनः जाँच में सफल होने के उपरांत उन्हें प्रमाण पत्र दिया जाएगा।
आगामी बैचों के प्रशिक्षणों में शामिल होने वाले ऐसे प्रशिक्षुओं को सिर्फ यात्रा भत्ता देय होगा, परन्तु रोजगार हानि भत्ता नहीं दिया जाएगा।

## 3. मास्टर ट्रेनर्स द्वारा 6–18 वर्ष आयुवर्ग के बच्चों के सुरक्षित तैराकी प्रशिक्षण हेतु प्रशिक्षण स्थल का चुनाव एवं अस्थायी तरणताल का निर्माण

प्रशिक्षित मास्टर ट्रेनर्स नदियों एवं तालाबों में 6–18 वर्ष आयुवर्ग के बालक/बालिकाओं को जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों/जिला प्रशासन के पर्यवेक्षण में सुरक्षित तैराकी के लिए निर्धारित दैनिक समय–सारणी के अनुसार 12 दिवसीय प्रशिक्षण देंगे। बालिकाओं का प्रशिक्षण महिला मास्टर ट्रेनर्स द्वारा ही किया जाएगा। तालाबों मे 6–18 वर्ष प्रशिक्षण प्रारंभ होने के पूर्व प्रशिक्षक संबंधित गाँव में अस्थायी तरणताल का निर्माण करेंगे तथा चयनित बच्चों एवं उनके अभिभावकों को प्रशिक्षण से संबंधित जानकारियाँ देंगे।

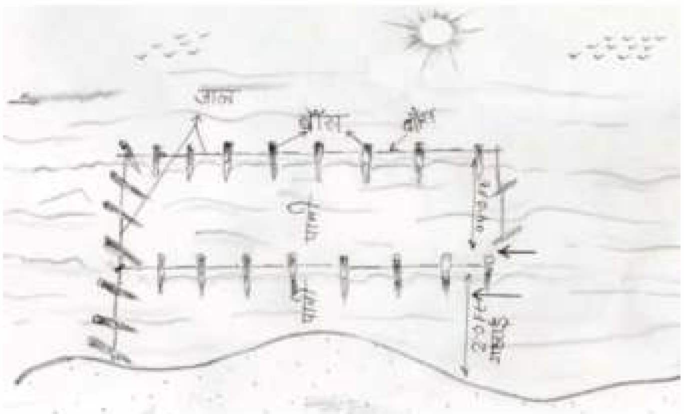
जहाँ पर यह प्रशिक्षण आयोजित किया जाना है वहाँ सुरक्षित नदी–घाटों अथवा तालाबों का चयन करना आवश्यक है। सुरक्षित नदी घाटों अथवा तालाबों से तात्पर्य यह है कि नदी/तालाब के वे घाट जहाँ खड़ी ढ़लान न हो, दलदल एवं फिसलन न हो, भँवर न बन रही हो, धारा तेज न हो, कंकड़, पत्थर, शीशा ठोस अपशिष्ट का जमाव न हो आदि।

प्रशिक्षण स्थल (तालाब/पोखरा/नदी का किनारा या अन्य उचित स्थल ) का चयन मुखिया द्वारा अंचलाधिकारी/प्रखंड विकास पदाधिकारी के मार्गदर्शन में किया जाएगा। यदि NDRF/SDRF की टुकड़ी उपलब्ध है तो उनकी सहायता भी चयन के लिए ली जा सकती है। प्रशिक्षण स्थल पर सूचना पट्ट स्थापित किया जायेगा। प्रशिक्षण स्थल का पानी साफ हो एवं वह गंदे/प्रदूषित पानी के स्रोत से दूर हो, इसे सुनिश्चित किया जाना चाहिए। सुरक्षित तैराकी का कार्यक्रम गाँवों/मुहल्लों में संबंधित अंचलाधिकारी/प्रखंड विकास पदाधिकारी के पर्यवेक्षण एवं मार्गदर्शन में सम्पन्न होगा।

प्रशिक्षण के प्रथम चरण में नदियों के 5 किलोमीटर की परिधि के गाँवों/मुहल्लों के बच्चों को प्राथमिकता दी जायेगी। तत्पश्चात् उन गाँवों में प्रशिक्षण होगा जिनमें स्नान योग्य तालाब, नहरें अथवा अन्य जल स्रोत होंगे।

### अस्थायी तरणताल का विवरण :

प्रशिक्षण हेतु चयनित प्रत्येक घाट अथवा तालाब के किनारे 04 फीट तक लम्बाई (Height) वाले बालक/बालिकाओं के लिए 80 फीट लम्बें एवं 60 फीट चौड़े (गहराई अधिकतम 2 फीट) के अस्थाई तरणताल का निर्माण किया जायेगा।



अस्थायी तरण ताल का चित्र–1

04 फीट से ऊपर की लम्बाई (Height) वाले बालक/बालिकाओं के लिए 80 फीट लम्बें एवं 60 फीट चौड़े (गहराई अधिकतम 4 फीट) के अस्थाई तरणताल का निर्माण किया जाएगा। अस्थाई तरणताल के निर्माण के लिए बांस, रस्सी, लाईफ ब्वाय, हवा भरी ट्यूब एवं जाल, सूचना पट्टी आदि की व्यवस्था स्थानीय प्रशासन अथवा समुदाय द्वारा सुनिश्चित की जाएगी ताकि बैरिकेडिंग कर तरणताल बनाया जा सके।

**अस्थायी तरण–ताल निर्माण की विधि :**

- बैरिकेडिंग बनाने के लिए बांस को लगभग 2–2 मी. की दूरी पर गाड़ा जाएगा। (चित्र देखें)
- सबसे उपरी बाँस एकदम सपाट (Horizontal) होना चाहिए। यह बाँस पानी की सतह से 1 फीट उपर होना चाहिए।
- दूसरा सपाट (Horizontal) बांस पानी के सतह पर होना चाहिए ताकि उसे पकड़ने में आसानी हो और बच्चे सुरक्षित रूप से प्रशिक्षण ले सकें।
- सबसे निचला सपाट (Horizontal) बांस नदी तल के समीप हो ताकि जाल को मजबूती से बांधा जा सके।
- अस्थायी तरण–ताल की बैरिकेडिंग को चारो तरफ से नदी/तालाब के तल तक जाल से (10 से0मी0 × 10 से0मी0 छेद वाले ) पूरी तरह ढ़क देना चाहिए ताकि किसी तरह की दुर्घटना की संभावना ना रहे।

**नोटः** संभावित खतरों के मद्देनजर यह सुनिश्चित किया जाए कि जल स्रोतों में बैरिकेडिंग विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों की लम्बाई को ध्यान में रखते हुए ही हो।

**आवश्यक जीवन रक्षक उपकरण/अन्य सामग्री :**

1. उत्प्लावित जीवन रक्षक (Lifebuoy) .यह कार्क, थर्मोकोल या अन्य हल्की तैरने वाली चीजों की बनी होती है। मानक के अनुरूप Lifebuoy उपलब्ध न होने पर हवा भरी हुई ट्यूब (चार पहिया वाहन) का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। यह इसलिए जरूरी है क्योंकि अगर कोई प्रशिक्षु डूबने लगे तो Lifebuoy या हवा भरी ट्यूब (चार पहिया वाहन) से सहायता की जा सके।
2. बाँस :– अस्थायी तरण–ताल बनाने के लिए जरूरत के अनुसार बाँस एवं बचाव हेतु एक पतला और लम्बा बाँस।
3. रस्सी :– बांस को बांधने के लिए व्यास 8 से 10 मी0मी0 की रस्सियाँ।
4. जाल :– 10 से0मी0 ×10 से0मी0 (छेद वाला) जाल बैरिकेडिंग को पानी के स्तर से नीचे जलाशय के तल तक चारो तरफ से ढ़कने के लिए ।

नोटः जिले में चयनित प्रत्येक घाट पर  बालक/बालिकाओं के प्रशिक्षण हेतु तिथि एवं समय का निर्धारण विद्यालय में पढ़ाई की अवधि को ध्यान में रखते हुए मुखिया, शिक्षक अंचल अधिकारी/प्रखंड विकास पदाधिकारी की मदद से करवाएं।

प्रशिक्षण स्थल पर लगाए गए बैरिकेडिंग एवं अन्य सामग्रियों की सुरक्षा की व्यवस्था अंचल अधिकारी/प्रखंड विकास पदाधिकारी की मदद से करवाएं।

मास्टर ट्रेनर प्रशिक्षुओं द्वारा अस्थाई तरणताल का निर्माण (चित्र–2)

मास्टर ट्रेनर्स प्रशिक्षुओं द्वारा अस्थाई तरणताल में सुरक्षा हेतु जाल लगाते हुए (चित्र–3)

# 4. तैराकी का प्रशिक्षण

## (I) प्रशिक्षण की रूपरेखा :

- मास्टर ट्रेनर्स का प्रशिक्षण 8 कार्य दिवसों सहित कुल 9 दिनों का होगा।
- बालक/बालिकाओं का प्रशिक्षण 12 कार्य दिवसों का होगा और प्रतिदिन 02 घंटे 15 मिनट का होगा। इसमें से 15 मिनट का व्यायाम और 2 घंटा तैराकी का प्रशिक्षण दिया जायेगा। प्रथम 15 मिनट में बाल शोषण व संवेदीकरण एवं अन्य आवश्यक विषयों की ज्ञान दी जाएगी। (देखें दैनिक समय सारणी)।

## (क) बच्चों को क्या सिखाना है ?

### i. तैराकी नहीं जानने वाले बच्चे

- पानी से अभ्यस्त कराना।
- किकिंग, पैडलिंग।
- फ्लोटिंग।
- तैराकी के विभिन्न तरीके।

### ii. तैराकी का अल्प ज्ञान रखने वाले बच्चे

- पानी से अभ्यस्त कराना।
- किकिंग, पैडलिंग।
- फ्लोटिंग।
- तैराकी के विभिन्न तरीके।
- डूबते को बचाने के लिए कौ ल विकास।
- डूबते को बचाने के उपरान्त प्राथमिक उपचार।
- इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट बनाना तथा प्रायोगिक अभ्यास।

## (ख) प्रशिक्षण के उपरांत बच्चों से अपेक्षा :

### i. तैराकी नहीं जानने वाले बच्चे

- 50 मीटर तक तैरने के विभिन्न तरीकों से तैर सकें और डूबने की स्थिति में अपनी जान बचा सकें।
- इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट बनाने के तरीको का प्रदर्शन कर सकें।

### ii. तैराकी का अल्प ज्ञान रखने वाले बच्चे

- 100 मीटर तक तैर सके।
- बैकस्ट्रोक विधि से तैरने में सक्षम हो।
- डूबते हुए व्यक्ति की सहायता एवं बचाव कर सके।
- सी0 पी0 आर0 एवं अन्य प्राथमिक उपचार देने में सक्षम हों।
- स्थानीय तौर पर उपलब्ध सामग्रियों से इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट और अन्य जीवन रक्षक उपकरणों का निर्माण कर सकें।
- सर्पदं ा प्रबंधन की जानकारी हो।
- बाल सुरक्षा सम्बन्धी मुद्दों की जानकारी हो।

## (ग) प्रशिक्षण पूर्व व्यायाम

(यह व्यायाम मास्टर ट्रेनर्स प्रशिक्षण के दौरान खुद भी करेंगे और बच्चों को भी करायेंगे)

- 10 से 15 मिनट वार्मअप (व्यायाम) ।
- लंबी सांस की क्रिया (20–25 बार)।
- पैर और कमर का व्यायाम।

## (II) प्रशिक्षण का प्रारिम्भक ज्ञान (Basic) :–

### (क) पानी से अभ्यस्त कराना–

### 1. बबलिंग मेथड

यह क्रिया कम गहरे पानी में खड़े होकर करना चाहिए तथा सुरक्षा के लिए तरण–ताल या अस्थायी तरण–ताल के किनारे लगे बांस या रेलिंग को पकड़ कर खड़े होना चाहिए। इस क्रिया में मुंह से साँस भरें और पानी में डुबकी लगाकर नाक से पूरी सांस छोड़ें। यह क्रिया कम से कम बीस से तीस बार दोहराना चाहिए। इस क्रिया को करने से मांसपेशियों को आराम मिलता है।

**कितनी बार** : यह क्रिया कम से कम पांच बार और अधिक से अधिक 30 बार दोहराएं।

**फायदा** : सांस का पानी के साथ सामंजस्य स्थापित करना।

बबलिंग

### 2. किकिंग / पैडलिंग (Kicking/paddling)

- इस क्रिया में बाँस को पकड़कर पेट के बल शरीर को जलस्तर के समानांतर रखना चाहिए। घुटनों को बिना मोड़े पैरों को बार बार चलायें। किकिंग/पैडलिंग करते वक्त हाथ सीधा और सांस लेते वक्त सिर पानी से बाहर किसी एक दिशा में रखें अन्यथा चेहरे को पानी के भीतर जल स्तर से 90० पर रखें। तलवा एकदम सीधा रखें।

**ध्यान रखें :**

- किकिंग/पैडलिंग शुरू करने से पहले शरीर पानी की सतह पर हो, जिसके लिए पेट में लंबी सांस लेकर हवा भर लें।

**कितने समय तक करें** : लगभग 5 से 10 मिनट तक इस प्रक्रिया को करें।

### 3. फ्लोटिंग (FLOATING)

इस क्रिया में शरीर को पानी में सीधा रख कर हाथ और पैर को बहुत धीरे –धीरे चलाया जाता है। चेहरे को पानी के उपर रखकर सहज तरीके से सांस लिया जाता है। इसमें यह महत्वपूर्ण है कि आपका शरीर पूरी तरह से विश्राम की स्थिति में हों। इस क्रिया को करने से पहले लम्बी साँस ले और अपने फेफड़ों को हवा से भर लें तथा हथेली को पानी की तरफ रखें। पूरी तरह विश्राम की स्थिति में चेहरे को आसमान की तरफ रखकर पानी पर फ्लोट करने की कोशिश करें ।

**कितनी बार करें** : जब तक कि प्रशिक्षणार्थी इसमें निपुण ना हो जाए।

## (III) तैराकी के विभिन्न तरीके

- **फ्रीस्टाइल** – इसमें तैराक पानी में हाथ का गोल चक्कर लगाता है और पांव को पानी में उपर नीचे करता है। इस तकनीक की जानकारी हर तैराक को होनी चाहिए।

- **बैकस्ट्रोक** – इसमें पीठ के बल पानी में तैरा जाता है और हाथ–पैर खुले हुए रहते हैं। समान्यतः इस तकनीक का इस्तेमाल तब करते हैं जब व्यक्ति तैराकी कर के थक जाता है और आराम करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है।

- **साइक्लिंग (Cycling)**– पानी की धारा में तैरते समय थक जाने के उपरांत हाथों को आराम देने के लिए तैराक को अपने शरीर को पानी की धारा के साथ छोड़ देना चाहिए तथा पांव को तेजी से साइक्लिंग (पैरों को पानी के अंदर तेजी से उपर–नीचे चलाना) करते रहना चाहिए। बचाव के हेड–टो (Head Toe) करते समय जब बचावकर्मी थक जाता है तब इसी साइक्लिंग के तरीके से अपने आप को पानी में तात्कालिक आराम ले कर बचाव कार्यों को पूरा करता है।

### (च) गहरे पानी से सतह पर आना (Roll in to deep water)

इस प्रक्रिया से गहरे पानी में गिरा हुआ व्यक्ति बिना सहारे के पानी के सतह तक आ सकता है। यह कौशल उनके लिए अति महत्वपूर्ण है जो कि नौका दुर्घटना या नौका पलटने की स्थिति में गहरे पानी में गिर गए हों।

**मास्टर प्रशिक्षकों के लिए अनुदेश :**

1. तैराकी न जानने वाले छात्रों को बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग और फ्लोटिंग का अभ्यास अवश्य कराएं।
2. केले के थंब को बांध कर राफ्ट बनाकर तैराकी न जानने वाले को फ्लोटिंग करने में मदद करें।
3. तैराकी जानने वाले छात्रों को तैराकी के विभिन्न तरीकों, यथा, फ्रीस्टाइल, बैकस्ट्रोक तथा साइक्लिंग का अभ्यास कई दिनों तक करायें।

# 5. डूबने से बचाने के तरीकों की तकनीकी जानकारी (Rescue Technique)

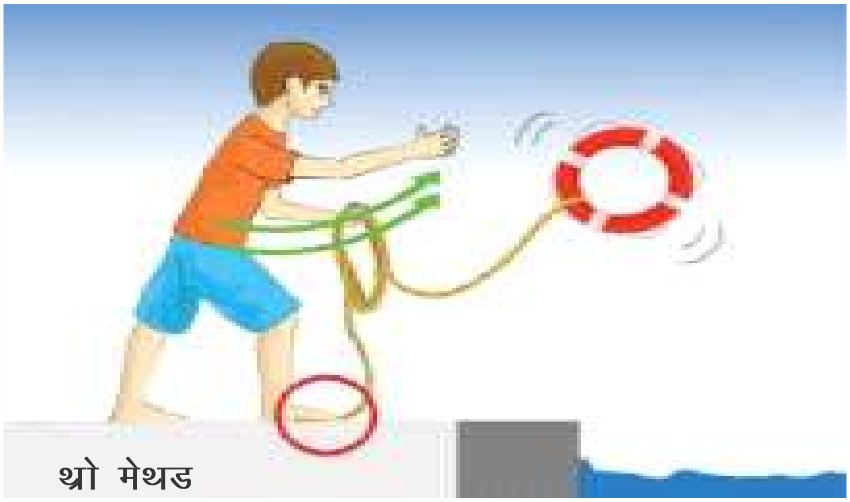
**(क) बचाव के सिद्धांत (Rescue Principles)** – प्रत्येक डूबने की घटना की जानकारी तुरन्त आस–पास के लोगों को, मुखिया/संबंधित अधिकारी सम्बन्धित अधिकारी को दी जानी चाहिए । यह बात अत्यावश्यक इसलिए है कि इससे बचाव कार्य के लिए यथाशीघ्र सहायता ली जा सकती है। साथ ही डूबने की पूर्व घटनाओं का सामाजिक अंकेक्षण अर्थात विश्लेषण कर डूबने के कारणों की पड़ताल की जानी चाहिए एवं उससे निकले निष्कर्षों को समुदाय के साथ साझा करना चाहिए, ताकि भविष्य में डूबने की घटनाओं की रोकथाम एवं उनमें कमी लायी जा सके। सामाजिक अंकेक्षण का कार्य समुदाय स्तर पर किया जाना उपयुक्त होगा।

**(ख) स्थिति का आकलन (Assessment)** – बचाव कार्य आरम्भ करने से पहले बचाव कर्मी या दल को घटनास्थल को अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। उसे यह समझना चाहिए कि पानी की गहराई कितनी है, किनारे से कितनी दूरी पर है और इस काम को पूर्ण करने में कितनी कठिनाईयाँ आयेगी, यह बचाव कार्य एक व्यक्ति से संभव है या अन्य बचाव कर्मियों तथा किन उपकरणों की आवश्यकता है। यह बहुत ही जरूरी है कि बचाव कर्मी सही ढंग से सोचे और बचाव कार्य जल्द से जल्द आरम्भ करे अन्यथा देरी होने से लोगों की जाने जा सकती है।

**(ग) पानी के बाहर से बचाव के तरीके (Dry Rescue Technique)** – तैराकी न जानने वालों के लिए बिना तैरे डूबते हुये व्यक्ति को बचाने के तरीके यथा, Throw method, Reach method and Wading method। यह कोई जरूरी नहीं है कि हम जिसकी रक्षा करना चाहते है, उसे नाव ,राफ्ट, यन्त्र चालित यान या किसी अन्य सुरक्षा उपकरण की सहायता से ही बचाया जाय । बचावकर्मी बिना पानी में उतरे या कमर भर पानी में जाकर डूबते हुए को बचा सकता है।

### 1. किसी तैरने वाली सामग्री को फेंक कर (Throw method)

इस विधि में घाट पर मौजूद किसी भी तैरने वाली सामग्री, जैसे, बांस, डंडा, प्लास्टिक की बोतल–डब्बा, रस्सी, ईंट–पत्थर, लाइफबॉय आदि को धोती–साड़ी के कोने में बांध कर या उसे फेंकने और पकड़ कर जान बचाने के लायक साधन बनाया जा सकता है।



थ्रो मेथड

**2. अपनी पहुँच बढ़ाना (Reach method)**

इस विधि में बचाव कर्मी अपनी स्थिरता बढ़ाने के लिए छाती के बल लेट जाता है और डूबने वाले पर नजर रखते हुए उसे किसी वस्तु (लम्बा बांस या रस्सी से बंधी हुई जीवन रक्षक रिंग) की सहायता से अपनी ओर खीचता है।

रीच मेथड

**3. पानी में चलकर बचाव का तरीका (Wading method) :** बचाव करने वाला पानी में वहाँ तक जाता है जहाँ तक वह डूब न सके एवं नजदीक से नजदीक पहुँच कर लकड़ी, धोती/साड़ी या रस्सी आदि की सहायता से डूबने वाले को किनारे ला सकता है। (इस क्रम में कमर से अधिक पानी में नहीं जाना चाहिये, वरना डूबते को खींचते समय बचाव कर्मी भी गहरे पानी में जा सकता है)। दल–दल वाले इलाके में पैदल नहीं जायेंगे।

वेडिंग मेथड

**(घ) डूबते हुए व्यक्ति को पानी में तैरकर बचाव के तरीके (Wet Rescue) :**

तैराकी कर नजदीक जा कर डूबते हुए को बचाना।

- डूबते हुए व्यक्ति को सांत्वना देते रहना चाहिए और लाते समय उसे भी हाथ–पाँव पानी में चलाकर आपकी मदद करने के लिए कहें। इस तरह डूबते हुए व्यक्ति का बचाव आसान हो जायेगा। डूबते हुए व्यक्ति को बचाने के कुछ महत्वपूर्ण तरीके चित्र में दिखाए गए हैं।

## डूबते हुए व्यक्ति को बचाने के तरीके

1. सर पकड़कर बचाने की विधि

2. ठूड्ढी पकड़कर बचाने की विधि

3. क्रास (cross) के तरीके से पकड़कर बचाने की विधि

4. बाजू (Arm) पकड़कर बचाने की विधि

## डूबते व्यक्ति को पानी से निकालते समय बरती जाने वाली सावधानियाँः

समान्यतया आपने यह सुना होगा कि बचाने के क्रम में बचाने वाला भी डूब गया। यह इसलिए होता है कि डूबते हुये व्यक्ति बचावकर्मी के गर्दन/हाथ को पकड़ लेता है या पीठ पर सवार हो जाता है। बचाव कर्मी उससे अपने–आप को छुड़ा नही पाता और तैर नही पाता है फलतः दोनों डूब जाते हैं। इसलिए बचाव कर्मी डूबते हुये को बचाने के समय निम्न बातों का ध्यान रखें :

1. डूबते हुये को पीछे से पकड़ने का प्रयास करें।
2. पानी में घुसते (entry) वक्त हनुमान कूद (stride jump) से करें, जिसमें एक पांव पानी में आगे बढ़ा कर

उतरता है। इस विधि में बचावकर्मी की नजर हमेशा डूबते हुये को देखती रहेगी, नजर बनाएं रखेंगे और तैर कर उसके नजदीक पहुचेंगे। साथ ही साथ हनुमान कूद तरीके से entry करने से (कम ऊंची छलांग लगाने से) अनजान घाट/नदी के किनारे पर पानी के अंदर बांस,लकड़ी, लोहे या अन्य चीजों के खतरे से होने वाले संभावित नुकसान की आशंका से भी बचा जा सकता है।

3. अगर सामने से डूबते हुए को बचाने जा रहे हैं, तो उसके नजदीक एक मीटर दूर से डुबकी लगा कर उसके पांव को पकड़ कर घुमाकर पीठ की तरफ से पकड़े।

4. अब खुद डुबकी से ऊपर आ कर घुमाए गए पीड़ित (victim) को शीघ्रतापूर्वक पीछे से पकड़े। (इसमें देर करने पर पीड़ित वापस अपने पुराने पोजिशन में आकर आपकी तरफ घूम जायेगा, इसलिए बचावकर्मी को यह कार्य बिना पीड़ित के संज्ञान में लाए कर लेना है)

5. इसलिए बचाव कर्मी पीड़ित के पीठ या पीठ के पास का कपड़ा,गंजी/शर्ट का पिछला किनारा, बाल/चोटी आदि पकड़ कर उसको ऊपर और पीछे की तरफ खींच कर घाट की तरफ लाने का प्रयास करेगा।

- **पानी में डूबते हुये व्यक्ति द्वारा बचाव कर्मी के गर्दन को पकड़ना (lock) और बचाव कर्मी द्वारा छुड़ान (unlock) की विधि :**

**Lock-unlock कि विधि का यहाँ फोटो देखें :**

(अ) हाथ को Lock से unlock कराने की विधि :

(ब) गर्दन को Lock से unlock कराने कि विधि :

**(च) डूबे हुए व्यक्ति के शरीर से पानी निकालने की विधि :** डूबते व्यक्ति ने संभव है कि पानी की काफी मात्रा पी लिया होगा। अतएव उसे निकालने के बाद उसके पेट से पानी निकालना जरूरी है। विधियाँ चित्र में दी गयी हैं।

लिटाकर पाँव पकड़कर उठाना

फायरमैन लिफ्ट की मुद्रा में पानी से बाहर लाना, ताकि पेट पर दबाव पड़े

घुटने को मोड़कर पेट पर दवाब देना

पेट को दबाते हुए उठाना

उपरोक्त विधि के अलावा पेट को घुटने पर रखकर, तसला / घड़ा आदि पर पेट रखकर पीछे से दबाकर या अन्य उचित तरीकों से पेट से पानी निकाला जा सकता है।

### (छ) बंशी–जाल एवं झग्गड़/काँटा से डूबे हुये व्यक्ति/ सामग्रियों की तलाश :

किसी व्यक्ति के डूबने के उपरांत मृत शरीर को जल्द–से–जल्द ढूँढ़ने की आवश्यकता होती है, ताकि मृतक की अंतिम क्रिया–कर्म (दाह–संस्कार) किया जा सके। गहरे पानी में या धार वाले पानी में गोताखोर को भी शव को तलाशना मुश्किल हो जाता है। उस समय मछली मारने की बंशी और धागे–रस्सी से बनाये गये बंशी–जाल शव को नदी–तलाब के तलहटी से तलाश कर निकालने में काफी उपयोगी होते हैं। इसको बनाने का तरीका भी काफी आसान है।

बंशी जाल लगाने के तरीके

बंशी जाल

#### बंशी–जाल बनाने की विधि :

| | |
|---|---|
| मछली मारने वाली बंशी | – 50 पीस |
| रेशम/नायलन का मोटा धागा | – 100 फीट |
| मोटी 3 mm की रस्सी | – 200 फीट |
| मोटा बड़ा bolt-nut | – 50 पीस |

उपरोक्त सामग्री को फोटो में दिखाये गये रूप से बांधेंगे। बंशी में रेशम /नायलन के धागे से 2–2 फीट के टुकड़े बनाकर एक सिरा बांधेगे और दूसरा सिरा मोटी रस्सी से बांधेगे।

बंशी जाल द्वारा मृतक की खोज

उसके उपरांत मोटी रस्सी में बड़े नट–वॉल्ट या इंटों/पत्थर को बांधेगे जिससे कि पानी की तेज धार में भी पूरी बंशी जाल पानी के तलहटी तक पहुँच जाये। जब बंशी जाल को समेटेंगे (close) करेंगे तो यह बंशी तलहटी से combing करते हुये मृत शरीर या वस्तु को बंशी में फांस कर ऊपर ले आयेगा। झग्गड़/काँटा का भी इस्तेमाल इसी कार्य के लिए नौका की मदद से किया जा सकता है।

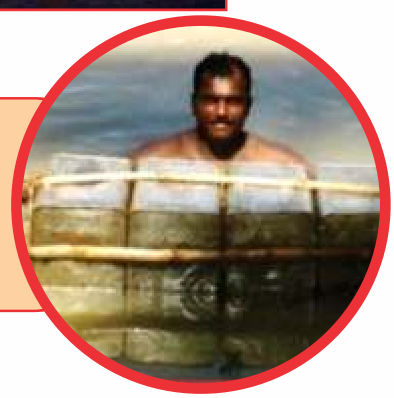
# 6. घरेलू संसाधनों से डूबने से बचाव के विभिन्न राफ्ट
## (Improvised Raft)

आये दिन देश के किसी न किसी हिस्से में बाढ़ की विभीषिका का सामना करना पड़ता है जिससे हजारों लोगों की जान एवं माल का नुकसान होता है। बाढ़ के कारण जटिल समस्या उत्पन्न होती है। अतः बाढ़ मे फँसे लोगों को बचाने एवं उन तक खाद्य सामग्री व चिकित्सा सामग्री पहुँचाने के लिए अधिक संख्या में नावों की जरूरत पड़ती है। परन्तु नाव के अभाव के कारण कई लोगों को अपने जान एवं माल का नुकसान उठाना पड़ता है। अतः नाव के अभाव में अपने जान माल के नुकसान से बचने के लिए स्थानीय संसाधनों की मदद से इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट बनाये जा सकते हैं।

स्थानीय संसाधनों के उपयोग से निम्नलिखित प्रकार के इम्प्रोवाइज्ड राफ्ट बनाये जा सकते हैं:

### 1. टिन राफ्ट

यह घर में उपलब्ध टिन के डब्बों एवं बांस से जरूरत के मुताबिक बनाया गया राफ्ट है। इसकी मदद से बाढ़ के दौरान सुरक्षित जगह पर जाया जा सकता है।



### 2. चारपाई राफ्ट

यह चारपाई एवं त्रिपाल या प्लास्टिक सीट की मदद से बनाया गया राफ्ट है। इसमें बाढ़ के दौरान बैठ कर सुरक्षित स्थान पर जाया जा सकता है।

### 3. बम्बू राफ्ट

यह बाँस को रस्सी से बाँध कर जरूरत के अनुसार बनाया गया राफ्ट है जिससे बाढ़ के दौरान बचा जा सकता है। यह एक अति प्रचलित राफ्ट है।

### 4. बैरल राफ्ट

यह सामान्यतः एक या दो पी० वी० सी० बैरल को बम्बू से बाँध कर जरूरत के अनुसार बनाया गया राफ्ट है जिसे बाढ़ के दौरान एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

### 5. केला तना राफ्ट

यह केले के पेड़ के तने से बनाया गया राफ्ट है, जिससे बाढ़ के दौरान बचकर सुरक्षित स्थान पर जाया जा सकता है।

### 6. ट्यूबराफ्ट

यह एक ट्यूब को हवा से भर कर बनाया गया राफ्ट है जिसकी सहायता से बच कर सुरक्षित स्थान तक पहुँचा जा सकता है।

### 7. वाटर बोतल राफ्ट

यह पानी की 4 बोतलों से बनाया गया राफ्ट है जिससे एक व्यक्ति बाढ़ के दौरान 4 खाली बोतलों (1.5–2 लीटर तक) को रस्सी द्वारा अपने छाती में बांधकर, तैरकर सुरक्षित जगह पर जा सकते हैं।

### 8. इम्प्रोवाइज्ड लाइफ जैकेट

यह घर में उपलब्ध कपड़े एवं थर्मोकोल की मदद से इम्प्रोवाइज्ड लाईफ जैकेट बनाया जा सकता है जिसको एक व्यक्ति आमतौर पर बाढ़ के दौरान इस्तेमाल कर सुरक्षित जगह पर जा सकता है।

लाइफ जैकेट न होने पर थर्मोकोल की सीट को कपड़े के बैग में सिलाई कर शरीर के अगले व पिछले भाग पर बाँध कर भी बाढ़ के दौरान तैर कर सुरक्षित जगह पहुँचा जा सकता है।

## जीवन रक्षा एवं बचाव के उपकरण (Life saving equipments)

### 1. लाइफ जैकेट (Life Jacket)

लाइफ जैकेट का प्रयोग करने से पानी मे कभी भी कोई डूब नहीं सकता। बिहार सरकार की आदर्श नौका संचालन नियमावली के अनुसार प्रत्येक सवारी वाली नाव में लाइफ जैकेट और लाइफ ब्यॉय का होना जरूरी है।

### 2. उत्प्लावित जीवन रक्षक (Life buoy)

यह हाई डेनसिटी फोम, कार्क, थर्मोकोल या अन्य हल्की तैरने वाली चीजो की बनी होती है। इस लाइफब्यॉय से 4–5 व्यक्ति तक की डूबने से जान एक साथ बचाई जा सकती है

### मास्टर प्रशिक्षकों के लिए अनुदेश :

(क) सर्व प्रथम मास्टर प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पानी के बाहर से बचाव के तरीके ड्राई रेस्क्यू (Dry rescue) का अभ्यास करायेंगे।

(ख) ड्राई रेस्क्यू (Dry rescue) की सामग्री :– प्रशिक्षुओं को अगले दिन घरेलू सामानों से Dry rescue की सामग्री बना कर लाने के लिए कहेंगें।

(ग) इसके उपरांत तैराकी जानने वालों को wet rescue (पानी में प्रवेश कर बचाव के तरीके) का गहन अभ्यास कई दिनों तक लगातार कराते रहेंगे।

(घ) डूबने से बचाने के समय काम आने वाली (lock-unlock) विधि का अभ्यास कुशल तैराकों से कराये।

(ड़) डूबे हुये व्यक्ति को पानी निकालने का प्रशिक्षण का अभ्यास कई दिनों तक करायेंगे।

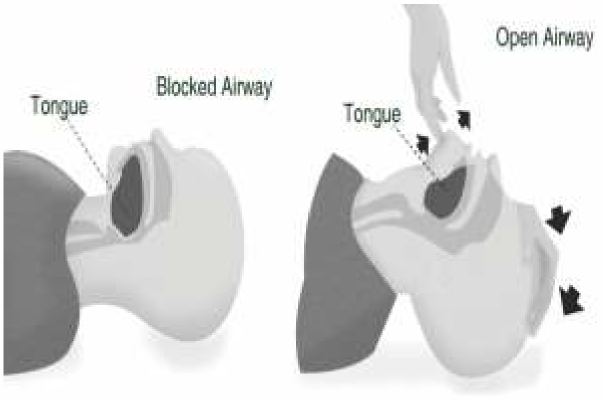
(च) यथा–संभव इंप्रोवाईज्ड राफ्ट (improvised raft)–घरेलू सामग्री से प्रशिक्षुओं से बनवाएंगे।

# 7. डूबने से बचाव के उपरांत प्राथमिक उपचार

## (क) पानी से निकाले गए व्यक्ति का प्राथमिक उपचार

डूबने/दुर्घटना के उपरांत पीड़ित की सुरक्षित स्थिति **(Recovery Positon)**

- डूबे हुए व्यक्ति या दुर्घटना में घायल/बेहोश व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में रखें।
- पीड़ित व्यक्ति के मुँह एवं साँस नली में अगर लार (saliva) है, जीभ मुड़ी है या अन्य रूपों में श्वांस नली में अवरोध है, तो साँस नली को अवरोध मुक्त करें।
- सांस नली के अवरोध को जांचने के लिए डूबे हुए व्यक्ति या घायल व्यक्ति के माथे को पीछे की तरफ झुका कर ठुड्डी उठाकर मुंह खोलें। इसे chin up- Head tilt तरीका कहते हैं। दूसरी विधि Jaw Thrust का तरीका है जिसमें जबड़े को दबाकर ठुड्डी (chin) को नीचे की तरफ दबा कर मुंह खोला जाता है।
- साँस/नाड़ी (PULSE) जाँचें। अगर साँस और धड़कन बंद है तब हृदय पुनर्जीवित करने की प्रक्रिया (CPR) को शुरू करें।
- पीड़ित व्यक्ति को कृत्रिम साँस दें।
- गीले कपड़े निकाल दें।
- पीड़ित को गर्म रखें।
- प्राथमिक उपचार के साथ–साथ अस्पताल भेजने की व्यवस्था करें।




### श्वास नली को अवरोधमुक्त करना (Open Airway)

जब भी पीड़ित व्यक्ति बेहोश (faint) हो जाए तो उसकी मांसपेशियाँ relaxed हो जाती है। जीभ (tonuge) अंदर

चली जाती है और श्वास नली (airway) को बंद कर देती है। साथ ही भोजन नालिका (oesophagus) और दबाने वाला यंत्र वाल्व (sphincter valve) खुल जाते हैं। फलतः पेट से तरल सामग्री फेफड़े तक रिस कर चली आती है। इस खतरे की संभावना को देखते हुये श्वास नली को अवरोध मुक्त करने की कारवाई कर पीड़ित को सुरक्षित रिकवरी पोजिशन में रखेगें।

### (ख) हृदय पुनर्जीवित करने की प्रक्रिया (सी.पी.आर. या Cardiopulmonary Resuscitation)

अगर **डूबे हुये व्यक्ति को जल्द सहायता** नही दी गई **तो** श्वसन प्रणाली **और** हृदय की धड़कने रूक (Cardic arrest) सकती हैं। एक बार हृदय रूक गया तो खून का संचरण रूक जाता है और महत्वपूर्ण अंग ऑक्सीजन से वंचित हो जाते हैं।

- जब श्वसन प्रणाली और हृदय रूक जाता है तो रोगी को चिकित्सीय मृत (Clinical Death) समझा जाता है। खून के संचरण के बिना 4 से 6 मिनट के भीतर मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचना आरंभ हो जाता है और 6 से 8 मिनट के बाद नुकसान में सुधार की संभावना नहीं रह जाती है। तदोपरांत व्यक्ति को बचाना संभव नहीं हो पाता है। इस स्थिति को जैविक मृत्यु (Biological death) कहा जाता है।

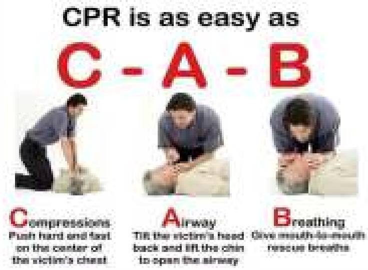
- सी० पी० आर० के अंतर्गत हृदय को दबाकर, कृत्रिम वायु का संचार किया जाता है, जो रोगी को पुनर्जीवित करने के लिए रोगी के हृदय और फेफड़ों को यांत्रिकी ढंग से चालू रखकर उसे जैविक मृत्यु से बचाया जाता है।

सी० पी० आर० को यथा संभव तुरन्त आरंभ करना चाहिए

### सी० पी० आर० के लिए तैयारी

सी.पी.आर. देने के पूर्व निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाएं:–

- सांस और Pulse बन्द होने पर ही CPR की प्रक्रिया की शुरूआत करें।
- अप्रतिक्रियाशील (unresponsive) रोगी से पूछें/रोगी को हिलाएं/ थपथपाएं। यदि कोई प्रतिक्रिया नहीं प्राप्त होती है तो रोगी को रिकवरी पोजिशन में रखें। (उसके हाथ एवं शरीर को अच्छी तरह मिलाकर, समतल फर्श पर या ऐसी स्थिति में रखें कि रक्त प्रवाह में कोई समस्या न हो)




- C-A-B (Circulation, Airway, Breathing, ) को जाँचें:–
- श्वास नली (Airway) : मुँह से ट्रैकिया नली को साफ करें।
- फेफड़ों के उतार–चढ़ाव को देखें और सांस चलने की जांच करें। नाक के नीचे उंगली रखकर श्वास की गर्म हवा को महसूस करें।
- संचरण ( blood Circulation) : नाड़ी की धड़कन (Pulse) हृदयगति को सुनें एवं परखें।

## वयस्कों के लिए सी० पी० आर० :

स्टर्नम (छाती के मध्य हड्डी) के निचले भाग पर थोड़ा बाँई तरफ एक साथ छाती को दबाने और कृत्रिम सांस देने की प्रक्रिया कर धड़कन और श्वसन को लाकर पुनर्जीवित करना सी० पी० आर० (CPR) कहलाती हैं। इसे निम्न चरणों में करें:–

- डूबने वाले व्यक्ति की स्थिति :– रोगी को सख्त, सपाट समतल फर्श पर चित पीठ के बल (supine) पोजिशन में रखें।
- रोगी की छाती के ऊपर के कपड़े हटाएं :– जहाँ तक संभव हो प्रभावित व्यक्ति की कमीज उतार दें। साथ ही उसकी प्राईवेसी का ख्याल रखें।
- पोजिशन बनाएँ :– प्रभावित व्यक्ति के पास घुटनों के बल बैठें, आपका शरीर उसके स्टर्नम के बीच होना चाहिए और आपके घुटने प्रभावित व्यक्ति के कंधे के बराबर चौड़ी स्थिति में होने चाहिए।
- जीफ्वाइड प्रोसेस (xiphoid process) का पता लगाएं :– रिब केज के निचले छोर की मार्जिन महसूस करें, अपने अंगुलियों को रिब केज पर फेरें ताकि पता लग सके कि रिब बीच में या छाती के निचले भाग में कहाँ पर स्टर्नम से जुड़ी हैं।
- दबाव स्थल का पता लगाएं :– अपना खाली हाथ, पहले हाथ के ऊपर रखें, अपनी अंगुलियों को फैलाएं व एक दूसरे से जोड़े (इन्हें छाती पर न रहने दें) दबाव स्थल का पता करने का दूसरा तरीका – दोनों निपल के लाइन में, स्टर्नम के एक ऊँगली बाँयी तरफ दबाव डालें।
- अपने कंधों को सही स्थिति में रखें :– ये सीधे आपके हाथों के ऊपर हों। छाती सम्पीड़न (दबाव) करें, अपनी भुजाएं सीधी और कोहनी लॉक रखें। सीधे नीचे की ओर दबाव डालें, हर सम्पीड़न(दबाव) के बाद दबाव पूरी तरह से निर्मुक्त कर दें, तथापि अपने हाथों को उठाये या हटाये नहीं अन्यथा आप सही स्थिति खो देंगे, जैसे आप दबाव करें, गिनते जाए।

## वयस्क सी० पी० आर० के मूल बिन्दु :– 9 वर्ष और उससे अधिक

| | | |
|---|---|---|
| सम्पीड़न गहराई (छाती को दबाने के बाद ) | : | 4–5 से०मी० (छाती 4–5 सेन्टीमीटर दबना चाहिए) |
| सम्पीड़न (दबाव) दर | : | 80–100 प्रति मिनट (1 मिनट में 80 से 100 बार छाती दबाना है। |

| | | |
|---|---|---|
| प्रत्येक संवादन (मुँह में कृत्रिम सांस) | : | 1.5–2 सेकण्ड तक कृत्रिम सांस दें। |
| नब्ज (pulse) को जाँचना है | : | Carotid पल्स गले के पास है, उसे जांच कर परखे की हृदय का कार्य शुरू हुआ या नहीं)। |
| जब बचावकर्मी अकेला हो | : | 30 बार छाती पर दबाव, 2 बार मुँह से मुँह में सांस देना |
| जब दो बचावकर्मी हो | : | 1 व्यक्ति लगातार मुँह से मुँह में सांस देता रहेगा तथा दूसरा व्यक्ति नियमानुसार छाती पर दबाव देता रहेगा। |

## बच्चों और शिशुओं के लिए सी० पी० आर० :

शिशुओं और बच्चों में हृदय की समस्या से विरले ही कार्डियक अरेस्ट होता है, कभी–कभी अन्य कारणों से हृदयाघात हो सकता है, यथाः चोट, दम घुटने, धुएं आदि से शरीर में बहुत कम ऑक्सीजन (हिपोक्सिया) का पहुंचना।

मरीज की छाती खुली रखें एवं शिशु या बच्चे के उपर का कपड़ा उतार दें।

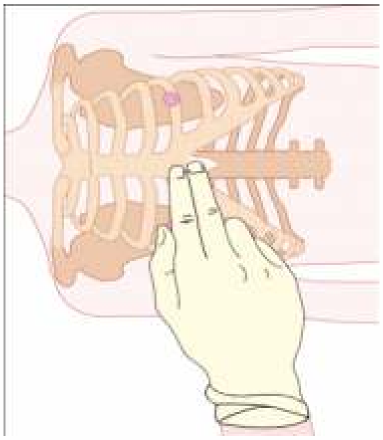
**मरीज की स्थिति** :– समान सतह पर चित लिटाया जाए, बाहें साईड में रखी जाए।

**संपीडन स्थल का पता लगायें** :– बच्चों में भी उसी स्थल का उपयोग करें जैसा वयस्कों एवं शिशुओं के चूचकों के बीच काल्पनिक रेखा के नीचे एक अंगुली की चौड़ाई का उपयोग करें।

शिशुओं में स्टर्नम को दबाने हेतु अपनी Middle और Ring Finger का इस्तेमाल करें। बच्चे में अपनी एक हाथ की हथेली का प्रयोग करें। प्रत्येक दबाव के बाद पूरी तरह से Pressure को हटा दें। हाथ को बार–बार हटाएं नहीं अन्यथा हाथ की Position को दुबारा नापनी पड़ेगी। प्रत्येक सम्पीडन–(छाती पर दबाव) (compression) के साथ गिनती करें।

## बच्चों को सी० पी० आर० के मूल बिन्दु :– 9 वर्ष की आयु तक

| | | |
|---|---|---|
| सम्पीडन गहराई | : | 3–4 से०मी० |
| सम्पीडन (छाती पर दबाव) | : | 100 प्रति मिनट कृत्रिम सांस देना |
| ( कृत्रिम सांस) | : | 1–1.5 सेकण्ड तक |
| कौन सा नब्ज परखना है? | : | (Carotid pulse) गरदन के पास का। |
| एक रेस्क्यूर साइकिल | : | 30 सम्पीडन, 2 बार कृत्रिम सांस। |
| दो रेस्क्यूर साइकिल | : | 15 सम्पीडन, 2 बार कृत्रिम सांस। |



## शिशु सी० पी० आर के मूल बिन्दु :– 1 वर्ष की आयु और उससे कम

| | | |
|---|---|---|
| सम्पीडन गहराई | : | 1.5–2.5 से०मी० |
| सम्पीडन दर | : | 100 या उससे अधिक प्रति मिनट |
| प्रत्येक संवादन | : | 1–1.5 सेकण्ड |
| नब्ज का स्थान | : | (Brachial pulse) ब्रेकीयल धमनी हाथ के केहुनी के आगे तरफ आगे |
| एक रेस्क्यूर साइकिल | : | 30 सम्पीडन (दबाव), 2 बार कृत्रिम सांस |
| दो रेस्क्यूर साइकिल | : | 15 सम्पीडन (दबाव), 2 बार कृत्रिम सांस |

शिशु के CPR में दो ऊंगली (middle & ring finger) से हृदय पर दबाव डालें।

## सी० पी० आर० के संबंध में विशेष सावधानियाँ

**सफलतापूर्वक सी० पी० आर० के लक्षण** :–

- सी० पी० आर की पूरी प्रक्रिया के द्वारा मरीज की स्थिति को मॉनीटर किया जाना आवश्यक है ताकि सी० पी० आर० के प्रभाव का निर्धारण किया जा सके।
- सम्पीडन (छाती को दबाने की प्रक्रिया) के दौरान किसी को नब्ज देखने के लिए रखा जाए। हर सम्पीडन के साथ नब्ज की जांच आवश्यक है।
- हर कृत्रिम सांस के संवातन (Artificial ventilation) के साथ छाती का उठना गिरना दिखाई पड़ना चाहिए।
- पुतलियों की प्रतिक्रिया सामान्य हो सकती है।
- मरीज की त्वचा के रंग में सुधार आ सकता है।
- मरीज हिलने और निगलने का प्रयत्न कर सकता है।
- हृदय की धड़कन वापस आ सकती है।

काफी समय पहले के मृत व्यक्ति को CPR नहीं दिया जाय। अगर शरीर में निम्न लक्षण दिखाई दें तो CPR देने की जरूरत नहीं है :

- हड्डियों में अकड़न आना
- शरीर का नीला पड़ जाना

## गलत ढंग से सी० पी० आर० करने पर उत्पन्न समस्याएँ :

गलत तरह से की गई सी० पी० आर० से शारीरिक नुकसान भी हो सकता है: जिसमें निम्नलिखित संभावित है:–

- उरोस्थि (स्टर्नम) और पसलियों का अस्थि भंग (फ्रैक्चर) होना
- हैमोथेरैक्स (Haemothorax) यानी खून का फेफड़ों में आना
- फेफड़ों में कट या खरोच।
- लीवर (यकृत) में नुकसान।

| समस्याएँ | परिणाम |
|---|---|
| CPR के समय मरीज (victim) क्षैतिज स्थिति (Horizontal position) में नहीं हैं। | यदि मरीज का सिर 'शरीर के दूसरे भागों से ऊँचा है तो मस्तिष्क तक रक्त का बहाव अपर्याप्त हो सकता है। |
| (Head tilt-chin lift) सिर पीछे करना, ठुड्डी को उपर उठाने की प्रक्रिया ठीक से नहीं की गई। | कृत्रिम श्वास देने पर फेफड़े में हवा प्रर्याप्त मात्रा में नहीं पहुँचेगी। |
| मुँह द्वारा श्वास नली में होने वाले व्यवधान को दूर न करना | कृत्रिम सांस प्रभावी नहीं होगा। |
| मरीज को मुँह से संवातन (कृत्रिम सांस) के समय नाक पूरी तरह से दबायी नहीं है और मरीज का मुंह पूरी तरह से खुला नहीं रखा गया है। | कृत्रिम सांस प्रभावी नहीं है। |
| बचावकर्मी का हाथ सही स्थिति में नहीं है या संम्पीडन (छाती पर दबाव) गलत स्थान पर किया जा रहा है। | पसलियाँ उरोस्थि (Sternum) का फ्रैक्चर, यकृत, या पसलियाँ के fracture के कारण |
| संपीडन (छाती दबाना) अधिक गहरा या बहुत जल्दी–जल्दी दिया गया। | अपर्याप्त मात्रा में रक्त पम्प होगा। |
| गलत संपीडन/कृत्रिम सांस/का गलत अनुपात | रक्त में अपर्याप्त ऑक्सीजन |
| मरीज Hard surface पर नहीं है। | संपीडन Effective नहीं है। |

## (ग) प्राथमिक उपचार की सामग्री (FIRST AID KIT) :

1. स्टेरिलाइज्ड गॉज पैकेट (Sterilized Gauge Packet)
2. सूती कपड़े की छोटी बड़ी बैंडेज (cotton Bandage of different sizes)
3. एन्टीसेप्टिक लोशन –(सेभलॉन / सेटाव्लॉन / डेटॉल) Antiseptic Lotion- (Savelon/Cetevlon/Detol)
4. एन्टीसेप्टिक क्रीम / मलहम (सोफरामाइसिन मलहम या बीटाडीन) Antiseptic Cream (Soframycin/Betadine)
5. कैंची (Scissors)
6. गम / साटने की वस्तु (Adhesive)
7. त्रिकोण कपड़ा बैण्डेज बाँधने के लिए (Triangular Bandage)
8. काठ के छोटे बडे स्केलनुमा टुकड़े (Wooden splints of different sizes)
9. रूई (Cotton wool)
10. छुरा या ब्लेड या कैंची (Razor Blade)
11. टिंचर आयोडिन (Tincture iodine)
12. टिंचर बेंजिन (Tincture Benozin)
13. मर्क्यूरोक्रोम (Mercurochorme)/bitadine कटने के जख्म पर लगाने के लिए

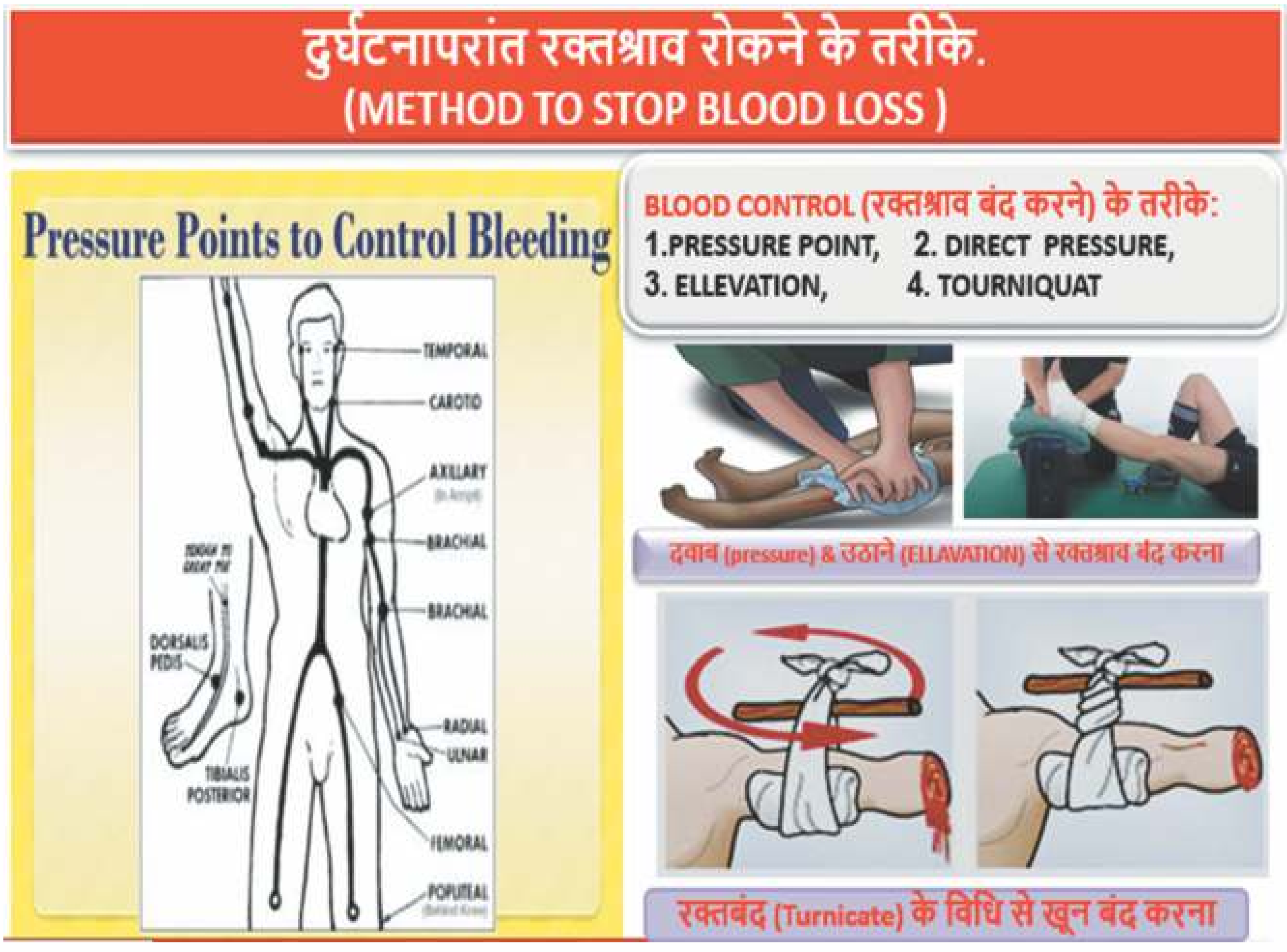
**मास्टर प्रशिक्षकों के लिए अनुदेश :**

1. रिकवरी पोजिशन का अभ्यास कराएं
2. श्वांसनली को अवरोध मुक्त (open airway) करने की प्रक्रिया (chin up head tilt process) का अभ्यास कराएं
3. CPR का पूरा अभ्यास कई दिनों तक कराएं
4. दो बचाव कर्मी द्वारा CPR की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराएं।
5. शिशु और बच्चे के CPR का अलग–अलग अभ्यास कराएं।

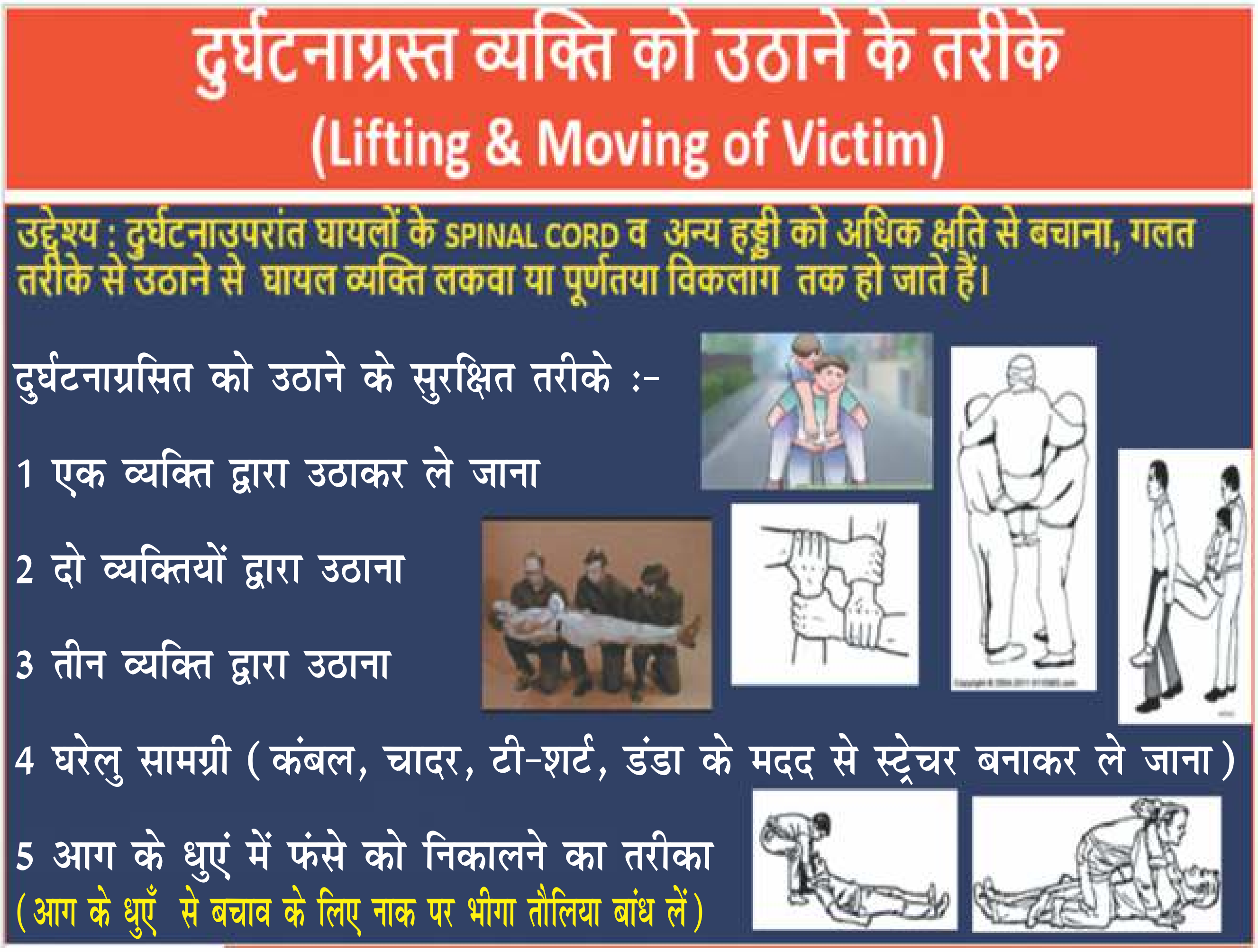
## (घ) प्राथमिक उपचार की अन्य विधियाँ

### दुर्घटना उपरांत रक्तश्राव रोकने के तरीके

दुर्घटना के बाद सबसे पहले बहते रक्त (Blood loss) को रोकने का प्रयास करना है। अत: शरीर में स्थित प्रेशर पॉइंट को बायी तरफ वाले फोटो में देख कर जानिये। इस प्रेशर पॉइंट को दबाने से वहाँ से बह रहा खून रुक जाएगा। इसके अलावा दाहिने तरफ दिखाया फोटो में रक्तश्राव बंद करने के तीन अन्य तरीके का जिक्र है उसका प्रयोग कर घायल को अस्पताल ले जाते समय करते रहना चाहिए, ताकि घायल का खून बहना रुक जाए। खून बहने वाले जगह को ज़ोर से दबाने से तीन-चार मिनट मे रक्त का थक्का बन (blood coagulation )कर खून बहना बंद हो जाता है। turnicate रक्त नलिकों को दबाने का अंतिम उपाय है, जिसमें थोड़े अंतराल पर थोड़ा- थोड़ा ढीला कर खून का प्रवाह किया जाता है, वरना 15-20 मिनट के बाद ही टोरनिकेट किये हुए स्थान के अगले भाग के उत्तक मरने लगतें हैं।



इसी प्रकार से यह भी जानना महत्वपूर्ण है कि घायल व्यक्ति को उचित तरीके से उठा कर ले जाया जाय, वरना घायल व्यक्ति के मेरुदंड (spinal cord) मे अधिक नुकसान होने से लकवा या अन्य विकलांगता हो सकती है। घायलों को उठाने के सही तरीके का वर्णन नीचे के फोटो में देखा जाय।



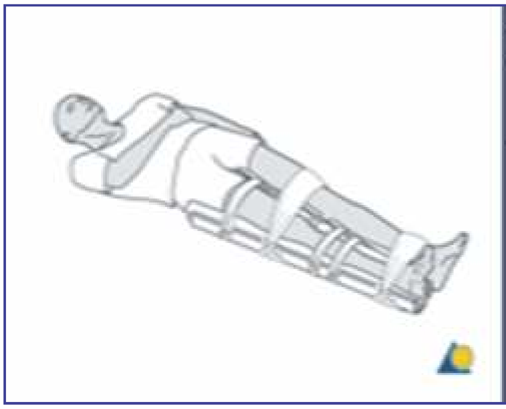
# टूटी हुई हड्डी का खपच्ची बांधना (SPLINTING)

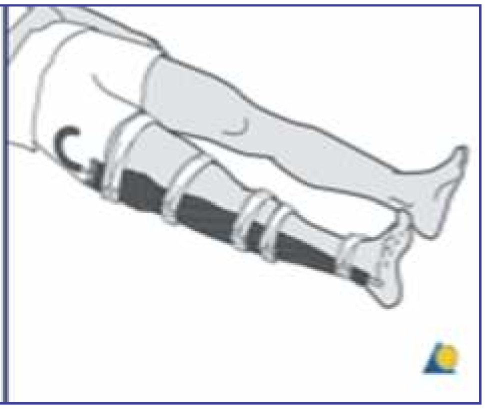
## निम्न प्रकार से टूटे अंगों पर स्थिरता प्रदान करने के लिए खपच्ची SPLITING करें

### हड्डी (Bone) के टूटने पर अस्पताल पुर्व उपचार:

दुर्घटना या किसी भी कारण से शरीर की हड्डी टूटने के उपरांत घायल को अस्पताल ले जाने के पूर्व उसके टूटे हुये अंग / हड्डी को स्थिर (stablise) करना चाहिए, ताकि टूटा हुआ अंग /हड्डी में और अधिक नुकसान न हो तथा घायल को दर्द कम हो। इसलिए जाँघ (Thigh) के हड्डी के टूटने पर बड़ी लकड़ी की खपच्ची (splint) से फोटो में दर्शाये तरीके से बाँधें। बड़ा Splint न मिलने पर डंडा या छाता का उपयोग कर सकतें हैं।

उसी तरीके से हाथ की हड्डी टूटने पर गले के साथ फोटो मे दिखाये गए तरीके से बांध दें जिस प्रक्रिया को Sling कहतें हैं और कपड़े से हाथ के स्लिंग (sling) को पीठ से कस कर बांध दिया जाता है, ताकि टूटा हुआ कंधा/ बाजू और अधिक न हिले। इस प्रक्रिया को स्वाथ (swath) कहा जाता है।





**खपच्ची बांधने से दुर्घटनापरांत टूटे हिस्से और SPINE को अधिक क्षति से रोक सकते हैं।**
**लोकल सामग्री : गत्ता, लकड़ी, छाता, पुस्तक, कॉपी, गमछा, इत्यादी।**

# 8. बाल सुरक्षा के मुद्दों पर समुदाय का संवेदीकरण

## तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम में बच्चों से जुड़े आवश्यक पहलू एवं सीखने–सिखाने की प्रक्रिया में पालन की जाने वाली महत्वपूर्ण जानकारियाँ :

तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम की पृष्ठभूमि से ही स्पष्ट है कि इस कार्यक्रम के केंद्र में बच्चे ही हैं, जिनको तैराकी प्रशिक्षण एवं उससे जुड़े जीवन रक्षा से जुड़े अन्य उपायों पर प्रशिक्षण प्रदान कर पानी में डूब कर होने वाली मौतों से बचाया जा सके एवं समुदाय में बच्चों के प्रति संवेदनशीलता पैदा की जा सके, जिससे समुदाय का हर वर्ग बच्चों के जीवन रक्षा एवं उनके विकास में एक सहयोगी की भूमिका का निर्वहन कर सके। साथ ही समुदाय व समाज में बच्चों की बेहतरी के लिए एक अनुकूल माहौल विकसित किया जा सके। बच्चों को तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम में शामिल कर तैराकी एवं उससे जुड़ी जीवन रक्षक तकनीकी जानकारियाँ प्रदान करने के साथ–साथ बच्चों के विकास से जुड़े विषय भी आवश्यक होंगे जिन्हें शामिल कर अन्य सुरक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, सफाई, शिक्षा, बाल–शोषण, बाल अधिकार आदि विषय पर भी जानकारियाँ प्रदान करना उपयोगी होगा।

इस कार्यक्रम से संबन्धित जागरूकता फैलाने के लिए उन सभी संस्थाओं को शामिल करना है जो बच्चों से सीधे रूप से जुड़ी हुयी हैं, जैसे– आंगनबाड़ी केंद्र, प्राथमिक एवं मध्य विद्यालय, मदरसे, प्राइवेट विद्यालय। साथ ही साथ पंचायती राज संस्थाओं के माध्यम से प्रत्येक गावों एवं प्रत्येक परिवारों तक पहुंचा जा सकता है। बच्चों के सुरक्षित एवं चहुमुखी विकास के लिए तैराकी से सुरक्षा कार्यक्रम राज्य में एक बड़ा मंच उपलब्ध करायेगा, जिसके माध्यम से बच्चों से जुड़े अन्य सामाजिक मुद्दों पर भी उनका ज्ञानवर्धन करना आवश्यक होगा जो निम्न प्रकार हैं–

**1. राष्ट्रीय बाल नीति**

**2. संयुक्त राष्ट्र द्वारा मान्य बाल अधिकारों का विवरण**

**3. बाल सुरक्षा के विभिन्न आयाम**

क. प्रारम्भिक शिक्षा का सर्वव्यापीकरण
ख. हिंसा और दुर्व्यवहार
ग. बाल यौन शोषण
घ. गली के / घुमंतू बच्चे
ड़. बच्ची / बालिका (लड़की 18 वर्ष से कम उम्र की)
च. बाल विवाह
छ. दिव्यांग् बच्चे
ज. मादक पदार्थों के सेवन से प्रभावित बच्चे
झ. जन्म पंजीकरण
ट. गुमशुदा बच्चे
ठ. बाल श्रम
ड. बच्चों का अवैध व्यापार
ढ. माता–पिता की देखभाल के बिना बच्चे
ण. बाल स्वास्थ्य और पोषण
त. स्वच्छता एवं सफाई

**उपरोक्त बिंदुओं पर विस्तृत जानकारी एवं उससे संबन्धित कार्य–कलापों का विवरण आगे के हिस्सों में विस्तार से दिया गया है।**

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** बाल सुरक्षा एवं बच्चों की संवेदनशीलता से जुड़े मुद्दे पर चर्चा करने से पहले प्रशिक्षक भली प्रकार इस पाठ को स्वयं पढ़ें तथा अपनी समझ विकसित कर लें। तदुपरान्त प्रशिक्षकों को इसके सभी प्रमुख बिंदुओं को भली प्रकार स्थानीय उदाहरण सहित समझाने का प्रयत्न करें।

## राष्ट्रीय बाल नीति

भारत बच्चों की जनसंख्या का दुनिया में सबसे बड़ा घर है, अर्थात, भारत में बच्चों की संख्या दुनिया के किसी भी देश से ज्यादा है। भारत का संविधान भारत देश के सभी बच्चों के मौलिक अधिकारों की गारंटी देता है तथा राज्यों को बच्चों के लिए विशेष प्रावधान करने के लिए निदेशित करता है। राष्ट्रीय बाल नीति के निर्देशक सिद्धांत, विशेष रूप से बच्चों के साथ होने वाले दुर्व्यवहार से बच्चों की नाजुक उम्र को सुरक्षित रखने में, राज्य को मार्गदर्शन प्रदान करते है और यह सुनिश्चित करते हैं कि बच्चों को ऐसे अवसर और सुविधायें प्रदान की जायें जिससे बच्चे आजादी और गरिमा के साथ स्वस्थ रूप से विकसित हो सकें। यह राज्य की ज़िम्मेदारी है कि बचपन को शोषण से कैसे बचाया जाय ताकि कोई उनका गलत फायदा न उठा सके।

राष्ट्रीय बाल नीति, 1974[1] में यह स्वीकार किया गया है कि सरकार की मानव संसाधन विकास संबंधी योजनाओं में बच्चों के अच्छे जीवन के लिए हो रहे विकास कार्यों को सबसे पहले लिया जाना चाहिये ताकि बच्चे देश के स्वस्थ एवं कुशल नागरिक बन सकें। इस नीति में सभी बच्चों के विकास के लिए समान अवसर उपलब्ध कराने का प्रयास किया गया है। वर्ष 2003 में राष्ट्रीय अधिकार पत्र बना और इसे 9 फरवरी 2004 में स्वीकार किया गया। इसमें कहा गया है कि–

- सभी बच्चों को बालक / बालिका होने का अपना जन्मजात अधिकार प्राप्त कराया जाय।
- सभी बच्चे स्वस्थ और खुशहाल बचपन बितायें।
- उन सभी कारणों पर विशेष ध्यान दिया जाए जो बच्चों के विकास के रास्ते में रुकावट पैदा करती हैं।

## संयुक्त राष्ट्र द्वारा मान्य बाल अधिकारों का विवरण

यू.एन. बाल अधिकार समझौते का उद्देश्य है उन सभी बुनियादी मानवाधिकारों की रूपरेखा तैयार करना, जिन्हें बच्चों को दिया जाना चाहिए। इन अधिकारों के चार व्यापक वर्गीकरण नीचे दिए गए हैं। ये चार अधिकार हर बच्चे के सभी नागरिक, राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक अधिकारों को समाहित करते हैं।

1. First National Policy on children 1974 1-14/74-CDD Govt. of India

*Photo credit-m.ucanindia.in*

**जीवन रक्षा का अधिकार:** बच्चे के जन्म से पहले बच्चे के जीवित रहने का अधिकार शुरू हो जाता है। भारत सरकार के अनुसार, गर्भधारण के बीस सप्ताह के बाद बच्चे का जीवन शुरू होता है। इसलिए जीवन रक्षा के अधिकार में जन्म लेने के पूर्व वाले बाल अधिकार तथा भोजन, आश्रय और कपड़ों के न्यूनतम मानकों के अधिकार और सम्मान के साथ जीने का अधिकार शामिल है।

**संरक्षण का अधिकार:** एक बच्चे को घर और अन्य जगहों पर उपेक्षा, शोषण और शोषण से बचने का अधिकार है।

**भागीदारी का अधिकार:** एक बच्चे को किसी भी निर्णय लेने में भाग लेने का अधिकार है जो उसे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। बच्चे की उम्र और परिपक्वता के अनुसार अलग–अलग भागीदारी का स्तर होता है।

**विकास का अधिकार:** बच्चों को सभी प्रकार से (भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक) विकसित होने का अधिकार है। भावनात्मक विकास एक उचित देखभाल और प्यार, शिक्षा और सीखने के माध्यम से,मानसिक विकास शिक्षा और सीखने के माध्यम से और शारीरिक विकास मनोरंजन, खेल और पोषण के माध्यम से पूरा किया जाता है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेश:** राष्ट्रीय बाल नीति में दिये गए बच्चों के 4 अधिकारों के बारे में भली प्रकार जानकारी प्रदान करेंगे। साथ ही उसे समझाते समय बच्चों से उससे संबन्धित उदाहरण व अन्य जानकारियाँ प्रदान कर मिथ्या या भ्रामक जानकारियों को दूर कर सही जानकारी प्रदान करेंगे।

## बाल सुरक्षा के विभिन्न आयाम

बाल सुरक्षा से तात्पर्य है बच्चों के साथ दुर्व्यवहार, शोषण, हिंसा और उपेक्षा की घटनाओं की रोकथाम। इसमें वाणिज्यिक यौन शोषण, तस्करी, बाल श्रम और हानिकारक पारंपरिक प्रथाएं शामिल हैं। संरक्षण भी बच्चों को उनके अस्तित्व, विकास, विकास और भागीदारी के अन्य अधिकारों के लिए उपयोग करने की अनुमति देता है। यूनिसेफ का मानना है कि जब बाल संरक्षण की व्यवस्था विफल हो जाती है या भंग हो जाती है तो बच्चों को जीवन का खतरा उत्पन्न हो जाता है उनकी मृत्यु होने खराब शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, एचआईवी / एड्स संक्रमण, शैक्षिक समस्यायें, विस्थापन, बेघर होने का डर रहता है और आगे चलकर उनके अंदर अच्छा अविभावक बनाने की क्षमता का अभाव होने का भी खतरा होता है।

एकीकृत बाल संरक्षण योजना (ICPS) के अनुसार बाल संरक्षण बच्चों को उनके जीवन या बचपन के लिए जोखिम या कथित जोखिम से सुरक्षित रखने के बारे में है। यह बताता है कि बच्चे कमजोर होते हैं और इसलिए उन्हें नुकसान और हानिकारक स्थितियों से बचाकर उनकी नाजुकता को कम किया जाना चाहिए। बच्चों की नाजुकता सामाजिक–सांस्कृतिक, सामाजिक राजनीतिक और सामाजिक–धार्मिक स्थितियों में निहित होती है और उन्हीं स्थितियों से पैदा होती है। एक बच्चा जो एक स्थिति या भेदभाव वाले समूह में पैदा होने को मजबूर होता है, उसके दुर्व्यवहार, उपेक्षा और शोषण का शिकार होने का खतरा होता है। बच्चों की सुरक्षा प्रणाली में कमी या तो राष्ट्रीय कानूनों और कार्यक्रमों के गलत कार्यान्वयन या संरक्षण नीतियों तथा कानून के न पालन होने के करना भी बच्चों को कमजोर बनाती है। यहाँ पर बच्चों की सुरक्षा से संबन्धित निम्न विभिन्न मुद्दों की चर्चा की जा रही है–

## क. प्रारम्भिक शिक्षा का सर्वव्यापीकरण

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 45 (86वां संशोधन) में कहा गया है कि 'राज्य 14 वर्ष की उम्र तक हर बच्चे को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा दिलाने का प्रयास करेगा'। दूसरे शब्दों में सर्वव्यापी, निःशुल्क व अनिवार्य प्रारम्भिक शिक्षा के लिए राज्य वचनबद्ध हैं।

शिक्षा के अवसर औपचारिक अथवा अनौपचारिक माध्यमों से प्रदान किए जा सकते हैं। सर्वव्यापीकरण की संकल्पना इस बात का प्रतीक है कि शिक्षा सभी के लिए है, केवल कुछ विशेष के लिए नहीं। इसका यह भी अर्थ है कि शिक्षा प्रत्येक बच्चे का जन्मसिद्ध अधिकार है। अतः राज्य को जाति, लिंग, धर्म, सामाजिक–आर्थिक स्तर और जन्मस्थान के भेदभाव के बिना प्रत्येक बच्चे को प्रारम्भिक शिक्षा सुलभ करने के लिए प्रयास करने चाहिए।

### प्रारम्भिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण को तीन चरणों में विभाजित किया गया है–

**सर्वव्यापी पहुँचः** इसका अर्थ है कि प्रारम्भिक स्कूल प्रत्येक बच्चे के पहुँच में होनी चाहिए। बिहार में स्कूल घर से 1 किलोमीटर की दूरी पर होने चाहिये ताकि 6 से 14 वर्ष की आयु के सभी बच्चों को स्कूल की सुविधा मिल सके।

**सर्वव्यापी नामांकनः** इसका अर्थ यह है कि 6 वर्ष की आयु के प्रत्येक बच्चे का पंजीकरण प्राथमिक स्कूल की कक्षा 1 में किया जायेगा। इसका यह भी अर्थ है कि प्राथमिक स्कूल में 6 वर्ष की आयु के हर बच्चे का नामांकन अनिवार्य होगा।

**सर्वव्यापी ठहरावः** किसी छात्र का 8वीं कक्षा तक छीजन नहीं होना चाहिए। अतएव इसका अर्थ है कि कक्षा 1 में दाखिल प्रत्येक छात्र आठवीं कक्षा तक पढ़ाई पूरी कर सकेगा। अर्थात् यह आवश्यक है कि बच्चों को उचित ढंग से समझा जाए और उनका दिशानिर्देशन किया जाये ताकि वे आठवीं कक्षा पूरी होने से पूर्व पढ़ाई अधूरी न छोड़ें।

**गुणवत्तापूर्ण शिक्षाः** शिक्षा गुणवत्ता से पूर्ण होनी चाहिए। गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा के लिए स्कूलों में प्रवेश के साथ–साथ स्कूलों में पर्याप्त प्रावधान होने चाहिए ताकि बच्चे प्राथमिक शिक्षा पाकर जीवन में सफलता प्राप्त कर सकें। गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक शिक्षा के सफल सम्पादन के लिए प्रत्येक स्कूल में प्रशिक्षित शिक्षकों, गुणात्मक अध्यापन एवं अध्ययन सामग्री, सुविधाओं एवं साधनों, कक्षाओं आदि की आवश्यकता होती है।

## प्रारम्भिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण का महत्व

- निर्धनता का उन्मूलन
- आर्थिक प्रगति को बढ़ावा
- जनसंख्या वृद्धि दर का प्रबंधन
- एक स्वच्छ एवं स्वस्थ्य वातावरण का निर्माण

प्रारम्भिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण के इसी महत्ता को देखते हुये केंद्र सरकार नें शिक्षा का अधिकार बिल–2009 (RTE) पारित किया और इसे 1 अप्रैल, 2010 को पूरे भारत में लागू कर दिया गया है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** प्रारम्भिक शिक्षा के बारे में जानकारी प्रदान करते समय अपने आस–पास के उदाहरणों से बच्चों के समझाने का प्रयास करें तथा शिक्षा के महत्व को भली प्रकार समझाएँ। साथ ही शिक्षा के लिए सरकार द्वारा चलायी जा रही योजनाओं के बारे में भी बताएं।

## ख. हिंसा और दुर्व्यवहारः

बच्चों के खिलाफ हिंसा का तात्पर्य है बच्चों को शारीरिक और मानसिक शोषण, चोट पहुंचाना, उपेक्षा लापरवाही से इलाज और यौन शोषण आदि। घरों, स्कूलों, अनाथालयों, आवासीय देखभाल सुविधाओं, सड़कों, खेल के मैदानों, कार्यस्थलों और जेलों में भी हिंसा हो सकती है। हिंसा मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से नुकसानदेह होने के साथ–साथ बच्चों के सामान्य विकास को कुप्रभावित कर सकती है। यदि हिंसा की पराकाष्ठा होती है तो इसके परिणाम स्वरूप बच्चे की मौत भी हो सकती है।

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार बाल शोषण के कई रूप हैं: शारीरिक, भावनात्मक, यौनिक, उपेक्षा और शोषण। इनमें से कोई भी रूप हो, वह संभावित रूप से या वास्तविक रूप में बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, जिसके कारण बच्चे के अस्तित्व और गरिमा पर ठेस पहुँचती है तथा उनका विकास बाधित होता है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** हिंसा क्या होती है, कितने प्रकार की होती है और इससे बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ता है, बच्चों से चर्चा कर समझाने का प्रयास करें। हिंसा को कैसे रोका जा सकता है? इन बिंदुओं पर खुली चर्चा करें।

## ग. बाल यौन शोषण

### बाल यौन शोषण को निम्नलिखित स्थितियों से समझाया जा सकता है

- बच्चे का कभी किसी ज्ञात या अज्ञात व्यक्ति द्वारा पीछा किया जाना।
- बच्चे के सामने किसी ने भद्दी या गंदी बातें की हो, यौन अंगों को संदर्भित करते हुये गाने गाए हैं, उसके या उसके शरीर के बारे में आलोचना या मज़ाक किया है।
- किसी ने सार्वजनिक या निजी स्थान पर बच्चे को अपने जननांगों को दिखाने या छूआने का प्रयास किया हो।
- बच्चे को कभी उसकी इच्छा के विरुद्ध छुआ गया, सहलाया गया हो या पुचकारा गया हो।
- किसी ने बच्चे की इच्छा के विरुद्ध अपने जननांगों को छूने के लिए कहा हो या मजबूर किया हो।
- बच्चे के साथ छेड़छाड़ करना, बच्चे के साथ यौनिक शब्दों के साथ विचारोत्तेजक भाषा का उपयोग करना जिसमें बच्चे या उसके शरीर के अंगों को शामिल करते हुये कहानियों या गीतों के बारे में कामुक टिप्पणियां भी शामिल हैं।
- बच्चे को अश्लील सामग्री दिखाना – चित्र, फिल्म, वीडियो या अर्ध नग्न या नग्न अवस्था में या यौन प्रदर्शन करते हुये विचारोत्तेजक मुद्राओं में बच्चे की तस्वीरें लेना।
- बच्चे को नंगा देखना, बच्चियों को स्नान करते देखना, पेशाब या शौच करते देखना या बच्चे को वयस्क की उपस्थिति में यह सब करने के लिए मजबूर करना।
- बच्चे के सामने किसी के जननांग का प्रदर्शन करना या बच्चे को ऐसा करने के लिए कहना या उससे

*Photo credit-safecity.in*

संबन्धित कोई व्यवहार करना।

- "असुरक्षित या असामान्य तरीके से बच्चे को छूना जो कि बच्चे को अच्छा न लगे"(बच्चे के शरीर के अंगों को छूना, प्यार करना, दुलार करना, चुंबन करना शामिल है और जिसमें उसके जननांग भी शामिल है)
- बच्चे के हाथ या शरीर के किसी भी हिस्से से वयस्क के जननांगो का स्पर्श, दुलार, हौसला बढ़ाना आदि बाल यौन शोषण माना जायेगा।
- बच्चे के साथ उनकी सहमति से या जबरन, प्रकृतिक या गैर प्रकृतिक लैंगिक संबंध या बलात्कार बाल यौन शोषण का जघन्यतम रूप माना जायेगा।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** यह अत्यंत ही संवेदनशील विषय है, इसको बताने के पहले प्रशिक्षक स्वयं ठीक प्रकार से अपनी समझ विकसित कर लें और बच्चों के अनुभवों को साझा कराते हुये इस विषय पर चर्चा करें तथा बाल यौन शोषण किसी भी परिस्थितियों में स्वीकार्य नहीं होना चाहिये, इस पर बच्चों को जानकारी प्रदान करें। अगर बच्चों के साथ इस प्रकार की कोई स्थिति आती है तो बच्चों को क्या करना चाहिये, स्पष्ट प्रकार से बताएं।

## यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण (POCSO) अधिनियम, 2012

18 वर्ष से कम आयु के बच्चों/किशोरों के खिलाफ यौन अपराधों को रोकने एवं अपराधी को सजा देने के लिए यह अधिनियम पारित किया गया है। यह अधिनियम, "भेदक यौन हमला", "यौन हमला" और "यौन उत्पीड़न" को परिभाषित करता है। इस अपराध को बहुत गंभीर माना जायेगा, अगर यह एक पुलिस अधिकारी, लोक सेवक, रिमांड होम के कर्मी/पदाधिकारी, सुरक्षा या अवलोकन गृह के कर्मी/पदाधिकारी, जेल, अस्पताल या शैक्षणिक संस्थान में किसी भी सदस्य या सशस्त्र या सुरक्षा बलों के सदस्य द्वारा किया जाता है।

यह अधिनियम 14 नवंबर, 2012 को लागू हुआ, इसके साथ ही नियमों को भी लागू किया गया। रिपोर्टिंग, रिकॉर्डिंग के लिए बाल–सुलभ तंत्र को शामिल करके, न्यायिक प्रक्रिया के प्रत्येक चरण में बच्चे के हितों की रक्षा करते हुए, बच्चों को यौन उत्पीड़न और पोर्नोग्राफी के अपराधों से सुरक्षा प्रदान करने के लिए यह एक व्यापक कानून है जिसके लिए विशेष लोक अभियोजकों और विशेष न्यायालयों की नियुक्ति के माध्यम से अपराधों के साक्ष्य, जांच और त्वरित परीक्षण की व्यवस्था की गयी है। अधिनियम में अपराधों के लिए रिपोर्टिंग, रिकॉर्डिंग, जांच और परीक्षण बाल अनुकूल प्रक्रियाएं शामिल हैं। अधिनियम में कठोर दंड का प्रावधान है जिसे अपराध की गंभीरता के अनुसार वर्गीकृत किया गया है।

## घ. गली के/ घुमंतू बच्चे

सड़क पर रहने—घूमने वाले बच्चों के मुद्दे को एक शहरी समस्या माना जाता है। बच्चों को रेलवे स्टेशनों, मंदिरों और दरगाहों के पास, बाजारों में, पुलों के नीचे, बस डिपो के पास आदि स्थानों में पाया जा सकता है। सड़क की परिभाषा यहाँ शाब्दिक अर्थ में नहीं है, लेकिन "गली के बच्चे या घुमंतू" उन बच्चों को कहा जाता जो किसी स्थिर घर या आश्रय के बिना हैं। गली के बच्चों या घुमंतू बच्चों की तीन प्रमुख श्रेणियां हैं:

1. जो बच्चे अपने परिवार के साथ सड़क पर रहते हैं और अक्सर सड़क पर काम करते हैं। ये बच्चे प्रवासित परिवारों से हो सकते हैं, या अस्थायी रूप से पलायन किए हुये परिवारों से हो सकते हैं तथा उनके घरों में वापस जाने की संभावना होती है।
2. वे बच्चे जो स्वयं या समूहों में सड़क पर रहते हैं और गाँवों में अपने परिवारों के साथ संपर्क रखते हैं। कुछ बच्चे काम करने के लिए दिन या कुछ समय के लिए शहरों में आते हैं और फिर अपने गाँव/घर लौट जाते हैं।
3. ऐसे अनाथ, शरणार्थी और घर से भागे हुये बच्चे जिनका उनके परिवारों से कोई संबंध नहीं रहता।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** बच्चों की विभिन्न स्थितियों के बारे बताएं और प्रयास करें कि बच्चे स्थानीय उदाहरण के माध्यम से उस विषय वस्तु को ठीक प्रकार से समझ ले। घुमंतू व बिना अभिभावक की देख—रेख के बच्चों की स्थितियों के बारे में समझाएँ व इन परिस्थितियों से बचने के बारे में सुझाव दें।

*Photo credit-southworld.net*

## ङ. बच्ची / बालिका (लड़की 18 वर्ष से कम उम्र की)

बच्चियों के साथ विभेद हमारे विकृत समाज की देन है, जहां पर बच्चियों पैदा होने पर लोग दुखी होते है। उसे अपने परिवार का सदस्य नहीं मानते क्योंकि उसे बड़े होकर विवाह के बाद दूसरे के घर जाना होता है और हमारे समाज में लड़कियों के विवाह में दहेज प्रथा एक कोढ़ की तरह पनप रही है जो माँ–बाप को बच्ची के पैदा होते ही सताने लगती है। इसके साथ ही समाज में बराबरी की हिस्सेदारी का न होना, बच्चियों को समान अवसर न उपलब्ध हो पाना आदि अनेक कारण है जो बच्चियों को बच्चों से अलग कर देते हैं। इसे ठीक से समझने की आवश्यकता है और समाज से इस तरह का भेद–भाव खत्म करने के लिए बच्चों–बच्चियों, युवाओं–युवतियों को आगे आना पड़ेगा।

संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, दुनिया भर में तीन बालिकाओं में से कम से कम एक बालिका को उनके जीवनकाल में यौन उत्पीड़न या यौन शोषण का शिकार होना पड़ता है। महिला जननांग का अंगच्छेदन हालांकि भारत में आम नहीं है, जो हर साल लाखों लड़कियों और महिलाओं को प्रभावित करता है। दिल्ली स्थित एक एनजीओ "साक्षी" ने 357 स्कूली बच्चों का सर्वेक्षण किया तो पता चला कि 63% बच्चियाँ गंभीर यौन शोषण या बलात्कार तथा 29% बच्चियाँ यौन शोषण व यौनिक हिंसा का शिकार हुयी हैं। सर्वेक्षण से यह भी पता चला कि सभी तरह के 30% मामलों के पीछे परिवार का ही सदस्य रहा है। स्कूलों में यौन शोषण में भी वृद्धि हुई है, जहां शिक्षक बच्चियों के साथ कभी–कभी अन्य बच्चों की उपस्थिति में भी छेड़छाड़ या यौनिक हिंसा करने में लिप्त पाये गए हैं।

इस विभत्सता से बचने के लिए सभी को जागरूक होने के साथ–साथ इस पर आवाज उठानी होगी एवं समाज के सभी वर्गों को मिलकर प्रयास करना होगा।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** समाज में लड़कियों के प्रति भेद–भाव पर चर्चा करें। इनको दूर करने के क्या तरीके हो सकते हैं। इससे समाज को किस तरह का नुकसान होता है, इस पर बच्चों की समझ विकसित करें तथा अनेक उदाहरणों से समझाने का प्रयास करें कि लड़के व लड़कियों में भेद–भाव सामाजिक बुराई है और इसे दूर करना है। कम उम्र में लड़कियों की शादी क्यों करायी जाती है, इस सामाजिक बुराई पर चर्चा करें और इसके रोकने के तौर तरीकों को समझाएँ।

*Photo credit: Slide Share*

## च. बाल विवाह

"समय से पहले गर्भावस्था और मातृत्व बाल विवाह का एक अपरिहार्य परिणाम है। 15 साल से कम उम्र की लड़कियों की गर्भावस्था और प्रसव के दौरान मृत्यु होने की संभावना वयस्क महिलाओं की तुलना में पांच गुना अधिक होती है।" –स्टेट ऑफ द वर्ल्ड्स चिल्ड्रन 2007, यूनिसेफ

18 साल से पहले लड़कियों के एवं 21 साल से पहले लड़कों के विवाह को बाल विवाह के रूप में परिभाषित किया जाता है और इस प्रथा को मानवाधिकारों का उल्लंघन माना जाता है। बाल विवाह के दुष्परिणामों में परिवार और दोस्तों से अलगाव, अपने समुदाय और अपने साथियों के साथ बच्चे के संपर्क या मेल–मिलाप में बाधा तथा शिक्षा के अवसरों में कमी आना प्रमुख है। बाल विवाह के परिणाम स्वरूप बालिकाएं अक्सर बंधुआ मजदूरी, दासता, वाणिज्यिक यौन शोषण और हिंसा की स्थितियों का सामना करती हैं। स्वास्थ्य संरक्षण व बुनियादी सेवाओं तक पहुँच की कमी के कारण बाल वधुओं को अक्सर गंभीर स्वास्थ्य जोखिम, प्रारंभिक गर्भावस्था और विभिन्न यौन रोग विशेष रूप से एच.आई.वी. / एड्स का भी संक्रमण होने का खतरा बन जाता है। ऐसे कई कारण हैं कि माता–पिता बाल विवाह के लिए सहमति देते हैं जैसे कि आर्थिक आवश्यकता, अपनी बेटियों के लिए अन्य पुरुषों से सुरक्षा, बच्चे पैदा करना, या पारंपरिक मूल्यों और मानदंडों को पूरा करने के लिए विवाह। विश्व स्तर पर 20–24 वर्ष की आयु के बीच की एक तिहाई से अधिक महिलाओं का विवाह 18 वर्ष की आयु से पहले हुआ पाया गया है। 15–19 वर्ष की आयु के बीच की लगभग 140 करोड़ किशोर लड़कियां हर साल गर्भवती हो कर बच्चे को जन्म देती हैं। इस आयु वर्ग की लड़कियों की, वयस्क महिलाओं की तुलना में, बाल जन्म के दौरान दोगुना मौतें होती हैं।

2001 की जनगणना के अनुसार भारत में 15 लाख लड़कियां ऐसी हैं जिनका विवाह 15 वर्ष से कम उम्र में कर दिया गया है। इनमें से 20% या लगभग 300,000 लड़कियां कम से कम एक बच्चे की मां हैं। राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, झारखंड, छत्तीसगढ़, बिहार और आंध्र प्रदेश जैसे राज्यों में अभी भी महिलाओं के विवाह की औसत आयु 18 वर्ष से कम है। इन बच्चियों की उम्र गर्भधारण योग्य न होने के कारण ये जिन बच्चों को जन्म देती हैं उनका वजन कम होता है। बच्चे और मां के स्वास्थ्य को खतरा भी रहता है और अक्सर उनकी मौत हो जाती है। बाल विवाह लड़कियों के विरुद्ध घरेलू हिंसा, यौन शोषण और उन्हें

Photo credit-yespunjab.com

प्राथमिक शिक्षा से वंचित रखने का एक बड़ा कारण है। यह भी पाया गया कि जिन राज्यों में बाल विवाह अत्यधिक हैं, वहां शिशु मृत्यु दर राष्ट्रीय औसत से अधिक है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** बाल–विवाह विषय पर खुल कर चर्चा करें, इससे होने वाले नुकसानों को बताएं, बच्चे इस सामाजिक बुराई को कैसे रोक सकते हैं– चर्चा करें तथा बच्चों में सही भावनाओं को जागृत करने के लिए स्थानीय उदाहरणों का सहारा लें। बच्चों को संकल्प दिलाएँ कि बाल विवाह किसी भी स्थितियों में नहीं होने देंगे, व इसमें किसी भी प्रकार से सहयोग नहीं करेंगे।

## छ. दिव्यांग बच्चे

संयुक्त राष्ट्र के सक्षमता प्रकोष्ठ के अनुसार, दुनिया की आबादी का लगभग 10% अर्थात् 65 करोड़ लोग, दिव्यांगता के साथ जीवन जी रहे हैं। दिव्यांग महिलाओं और लड़कियों के साथ विशेष रूप से दुर्व्यवहार का खतरा होता है। यूनिसेफ के एक सर्वेक्षण के अनुसार, 30% घुमंतू या अस्थायी घरों में रहने वाले युवा/बच्चे दिव्यांग हैं। ऐसे देश जहां शिशु मृत्यु दर अधिक है वहाँ पर दिव्यांग बच्चों की मृत्यु दर लगभग 80% के आस–पास है। कुछ लोगों को संदेह है कि दिव्यांग बच्चों को जानबूझकर मार दिया जाता है। दुनिया भर में 90% दिव्यांग् बच्चे स्कूल नहीं जाते हैं। दिव्यांग बच्चों को हिंसा के किसी न किसी रूप से 1.7 गुना अधिक खतरा होता है।

अंतर्राष्ट्रीय बाल अधिकार नेटवर्क (CRIN)के अनुसार दुनिया भर में 15 करोड़ से अधिक बच्चे विकलांग है। श्रवण दिव्यांगता वाले 50% बच्चे और बौद्धिक दिव्यांगता वाले 60% बच्चे यौन शोषण के शिकार होते हैं। कई चिकित्सक ऐसे पाये गये हैं जो दिव्यांग बच्चों को मरने देते हैं और उस हत्या को उस बच्चे के लिए उचित बताते हैं। दिव्यांग बच्चों में से 90% बच्चे बीस वर्ष की आयु पार नहीं कर पाते और उनकी मृत्यु हो जाती है। विकलांग बच्चों को न केवल सेवाओं में अपितु अन्य सामाजिक क्षेत्रों में भी भेदभाव का सामना करना पड़ता है।

भारत में 0–18 वर्ष के बच्चों में से 1.67% बच्चे दिव्यांग हैं। सभी दिव्यांग लोगों में से 35.29% बच्चे हैं। अन्य अनुमान कहते हैं कि भारत में 1.2 करोड़ बच्चे दिव्यांग हैं। दिव्यांग बच्चों में से केवल 1% बच्चे स्कूल

*Photo credit- cnn.com*

जा पाते हैं सन्तोष की बात है कि अधिकांश दिव्यांगों में से एक तिहाई की दिव्यांग्यता रोकथाम योग्य हैं। मस्तिष्क पक्षाघात (सेरेब्रल पाल्सी) से पीड़ित बच्चों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** दिव्यंगता किसे कहते हैं, बच्चों को स्पष्ट रूप से बताएं और इन दिव्यांगताओं के क्या कारण होते हैं इस पर जानकारी प्रदान करें। बच्चों को संवेदनशील बनाएँ कि किसी भी दिव्याङ्ग बच्चे को वे सभी अधिकार प्राप्त हैं जो किसी भी सामान्य बच्चे को कई मामलों में तो दिव्यांग बच्चों को सामान्य बच्चों से ज्यादा अधिकार है। उनके प्रति समाज में किसी तरह का भेद—भाव नहीं होना चाहिये। इसके लिए बच्चों को ही आगे आना होगा, आदि भावनाओं का संचार बच्चों में भरें।

## ज. मादक पदार्थों के सेवन से प्रभावित बच्चे

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "अगर वर्तमान स्थिति बनी रही तो आज के 25 करोड़ जीवित बच्चे तंबाकू के सेवन के कारण मारे जाएंगे।"

बच्चों और किशोरों में मादक पदार्थों का सेवन सामान्य आबादी से अधिक है। यह ध्यान देने की बात है कि युवा बच्चे मादक पदार्थों का ज्यादा प्रयोग करते है और अपनी पहचान बनाने के लिए अनेक गलत रास्ते भी अपनाते हैं। भारत में एक सर्वेक्षण में पता चला है कि इलाज के लिए आने वाले रोगियों में 15 साल से कम उम्र के 63.62% वे बच्चे हैं जिनमें मादक पदार्थों के सेवन की लत थी। एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार, भारत में ड्रग और मादक द्रव्यों के सेवन से जुड़े 13.1% लोग 20 साल से कम उम्र के हैं। एक सर्वेक्षण से पता चलता है कि शराब, भांग और अफीम के नशा करने वालो में क्रमशः 21%, 3% और 0.1% अठारह वर्ष से कम आयु के हैं।

हमारे देश में स्कूलों में या स्कूल से बाहर के बच्चों के लिए नशीली दवाओं के दुरुपयोग के बारे में कोई संवेदीकरण कार्यक्रम नहीं है। भारत में मादक द्रव्यों के सेवन की नीति नहीं है। नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंस (एनडीपीएस) अधिनियम, 1985 के तहत ऐसे बच्चों के विरूद्ध मुकदमा चलाने के लिए प्रावधान है। कई बार जिन बच्चों की पहुँच उच्च गुणवत्ता वाली दवाओं तक होती है, वे आस—पास की दवा की दुकानों से कफ सिरप, दर्द से राहत देने वाले तमाम प्रकार के मलहम आदि पदार्थों का नशे के लिए

*Photo credit-in.one.un.org*

उपयोग करते हैं। मलहम, गोंद, पेंट, गैसोलीन और सफेदा आदि पदार्थों का उपयोग करते हैं। विशेषकर ग्रामीण क्षेत्र में इस प्रकार के स्वास्थ्य केंद्र नहीं है जहां पर नशा उन्मूलन के लिए कारगर उपाय किए जाते हों। तम्बाकू का उपयोग बच्चों में एक और प्रमुख चिंता का विषय है। भारत में एक वर्ष में 2 करोड़ बच्चे और लगभग एक दिन में 55,000 बच्चे तम्बाकू खाना सीख रहे हैं।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** नशाखोरी के बारे में बच्चों से चर्चा करें। इससे होने वाले नुकसान एवं बच्चों के जीवन पर होने वाले प्रभावों के बारे में बच्चों को बताया जाय। इस पाठ में दी गयी जानकारियाँ बहुत ही विस्तृत हैं, बच्चों को स्थानीय उदाहरण के माध्यम से इसके दुष्परिणाम को बताएं। इससे दूर रहने के उपायों पर चर्चा करें।

## झ. जन्म पंजीकरण

जन्म पंजीकरण सरकारी प्रशासनिक प्रक्रियाओं द्वारा बच्चे के जन्म का आधिकारिक दस्तावेजीकरण है।
बच्चे के जन्म को प्रमाणित करना एवं उसका रिकॉर्ड रखना उस बच्चे के भविष्य के अधिकारों और व्यावहारिक जरूरतों को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण है। यह बच्चे के अस्तित्व का एक स्थायी और प्रमाणित रिकॉर्ड है। जन्म पंजीकरण एक बच्चे को राष्ट्रीयता की पहचान देता है, जो बदले में बच्चे को विद्यालय में नामांकन कराने,पासपोर्ट प्राप्त करने, बैंक खाता खोलने, क्रेडिट सुविधा प्राप्त करने, मतदान करने और रोजगार खोजने में एक प्रमुख दस्तावेज़ का काम करता है। एक बच्चे के जन्म का रिकॉर्ड होना यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे की सुरक्षा व संरक्षण सरकार के लिए बाध्यकारी है और पूरे शासन प्रणाली की ज़िम्मेदारी है। यह कानूनी तौर पर बच्चे की उचित आयु निर्धारण में मदद करता है। यूनिसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में पाँच वर्ष से कम उम्र के 41% बच्चों का जन्म के समय पंजीकरण किया जाता है। इसमें भी ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में एक बड़ा अंतर दिखाई देता है; 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों का शहरी क्षेत्र में 59% और ग्रामीण क्षेत्रों में 35% पंजीकरण पाया गया है।
हर दिन देश में होने वाले अनुमानित 70,000 जन्मों में से केवल 38,000 ही पंजीकृत होते हैं। पंजीकृत लोगों में से सभी के पास जन्म प्रमाण पत्र नहीं है। उचित व सही समय पर जन्म पंजीकरण कुछ अन्य समस्याओं के समाधान में मददकारी हो सकता है जैसे कि प्रभावी विकास कार्यक्रमों की योजना तैयार करने एवं कन्या भ्रूण

*Photo credit-samajikjankari.com*

हत्या और शिशु हत्या के कारण गिरते लिंगानुपात को ठीक से समझने के लिए। उचित तरीके से जन्म पंजीकरण प्रणाली शिशु मृत्यु दर, मातृ मृत्यु दर और बाल लिंग अनुपात के बारे में बेहतर आंकड़े व सटीक आंकड़े उपलब्ध करा सकता है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** जन्म पंजीकरण बच्चे के जन्म के बाद की आवश्यक प्रक्रिया है। हर बच्चे का जन्म पंजीकरण उसका अधिकार है। बच्चों से पूछा जाय कि उनका जन्म पंजीकरण हुआ है या नहीं और यदि नहीं हुआ है तो कैसे होगा, इन उपायों पर चर्चा करें तथा इसके नुकसान व फ़ायदों को बताएं।

## ट. गुमशुदा बच्चे

हर साल अनगिनत बच्चे लापता हो जाते हैं। लापता बच्चों की श्रेणी में अपहृत बच्चे या परिवार, घर और आसपास की परिस्थितियों से दूर भागने के लिए मजबूर हुये बच्चों सहित ऐसे बच्चे जो बड़ी ही कठिन व आक्रामक माहौल में रहते हैं, शामिल हैं। बच्चों की तस्करी और बच्चों का खो जाना आदि कई समस्याएं गुमशुदा बच्चों की समस्याओं में शामिल हैं। समस्याओं की इस विस्तृत सूची के कारण लापता बच्चों की संख्या का सर्वेक्षण करना कठिन है। अक्सर ऐसे मामलों की सूचनाएं पुलिस को नहीं दी जाती हैं। 2005 में राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC) ने बताया कि हर साल औसतन 44000 बच्चों के लापता होने की सूचना है। इनमें से, 11,000 से अधिक बच्चे ऐसे हैं जिनका पता लगा पाना मुश्किल है।

जो बच्चे लापता हो जाते हैं, उनका शोषण किया जाता है। खाड़ी देशों में ऊंट की दौड़ मे प्रयोग से लेकर अंग व्यापार और यहां तक कि नोएडा के निठारी गाँव जैसे कांडों में भी बच्चों का शोषण किया जा सकता है। बड़ी संख्या में ऐसे बच्चे भी हैं जो स्कूल से बाहर निकलने या घर पर कठिनाइयों का सामना करने या दुर्व्यवहार होने के बाद घरों से भाग जाते हैं। वे आमतौर पर चमक–दमक वाले बड़े शहरों में भाग जाते हैं, जहां वे शोषकों के शिकार होते हैं और चाय की दुकानों तथा वेश्यालयों तक में काम करते हैं। बहुधा वे भिखारी के रूप में भी देखे जाते हैं। ज्यादातर ऐसे बच्चे गरीब परिवारों से आते हैं, जिनकी पुलिस तक पहुंच नहीं है या जिनकी रिपोर्ट गंभीरता से नहीं लिखी जाती है।

जब कोई बच्चा लापता हो जाता है तो कोई एफ.आई.आर. दर्ज नहीं होती है केवल संबंधित पुलिस कार्यालय

*Photo Credit-everylifecounts. Ndtv.com*

में जनरल स्टेशन डायरी में एक प्रविष्टि की जाती है। लापता बच्चे की जानकारी जिला पुलिस प्रमुख कार्यालय को भेज दी जाती है और साथ ही स्थानीय पुलिस अधिकारी मीडिया के माध्यम से लोगों तक खबर प्रसारित करवा देते हैं। प्रत्येक राज्य के पुलिस मुख्यालय में एक MISSING PERSON BUREAU है। मिसिंग पर्सन्स विंग द्वारा लापता व्यक्तियों का एक डेटाबेस नई दिल्ली में राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) में रखा जाता है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** प्रशिक्षक, गुमशुदा बच्चों पर होने वाली हिंसा के बारे में बच्चों को बताएं कि किस तरह से उनको शारीरिक यातनाएँ झेलनी पड़ती हैं, उनके अंगों को निकाल कर उनका व्यापार किया जाता है आदि—आदि। बच्चों को समझाया जाय कि यदि कोई बच्चा लावारिस रूप से मिलता है तो उसके लिये क्या उपाय किया जाना चाहिये। किसे सूचित किया जाना चाहिये और अपने आस—पास यदि इस तरह कि कोई घटना होती है तो आप क्या करेंगे, इन सब बिंदुओं पर चर्चा कर समझ विकसित किया जाना चाहिये।

## ठ. बाल श्रम

जो बच्चे विद्यालय नहीं जाते या शिक्षा प्रणाली से बाहर हैं, वे या तो श्रमिक हैं या गैर—श्रमिक की श्रेणी में आते हैं। गैर श्रमिक बच्चों के साथ यह हमेशा खतरा बना रहता है कि वे कभी भी बाल श्रम के कारोबार मे जा सकते हैं। उन्हें श्रम के एक तैयार ढेर के रूप में माना जाता है।

भारत में दुनिया के बाल श्रमिकों की सबसे बड़ी संख्या है। 1991 की जनगणना में बाल श्रमिकों की संख्या 1.12 करोड़ थी जो बढ़कर 2001 में 1.26 करोड़ हो गई। 2011 में यहाँ संख्या थोड़े अंतर के साथ 1.10 करोड़ के आस—पास पहुंची है। अशिक्षा, गरीबी और सामाजिक सुरक्षा की कमी बाल श्रम के मुख्य कारण माने जाते हैं। एक बड़ी चिंता यह है कि कई कारणों से बाल श्रमिकों की वास्तविक संख्या का पता नहीं चल पाता, जैसे कि घरेलू व्यवसाय एवं कृषि में लगे बच्चों की संख्या का आकलन नहीं हो पाता। बच्चों को खतरनाक श्रम से बचाने के लिए कानून बने हैं किन्तु इनके कार्यान्वयन में कमियां हैं। बहुत कम मजदूरी पर शहरी क्षेत्रों में बच्चों का घरेलू नौकरों के रूप में उपयोग बहुत तेजी से बढ़ रहा है। जिन स्थितियों में बच्चे काम करते हैं,

*Photo credit-healcharity.org*

वह पूरी तरह से त्रासद हैं। बाल श्रमिक पराधीन होकर काम करते हैं और अक्सर भोजन के बिना अत्यधिक काम करते रहने को मजबूर होते हैं। इनकी स्थिति गुलामों से मिलती जुलती है। घरेलू कामगारों के शारीरिक, यौन और भावनात्मक शोषण के मामले भी सामने आते हैं। घरेलू काम के लिए तर्क अक्सर यह है कि परिवारों ने अपने बच्चों को देखभाल और रोजगार के लिए इन घरों में रखा है और उन्हे भी शिक्षा दे रहे हैं। यह तर्क सही नहीं है।

बच्चों की सही जगह स्कूल और खेल का मैदान होता है। कम उम्र में श्रम बच्चों के शारीरिक–मानसिक विकास को बाधित करता है। सरकार ने शिक्षा की निःशुल्क व्यवस्था कक्षा 8 तक की है। मध्यान्ह भोजन की भी स्कूलों में व्यवस्था है। अतएव माँ–बाप एवं बच्चों को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा प्राप्त कराने–करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** बाल श्रम के बारे में चर्चा करें, इससे बच्चों के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को बताएं। इसको रोकने के उपाय पर चर्चा करें। इससे शिक्षा का क्या संबंध है इस पर चर्चा करें। इन सब में बच्चों कि भूमिका क्या हो सकती है इस पर चर्चा कर अपने गाँव के लिए बाल–श्रम रोकने की कार्य योजना भी बना सकते हैं। इस पाठ में दी गयी सूचनाओं से बच्चों को उनकी सामान्य भाषा में बताएं।

## ङ. बच्चों का अवैध व्यापार यानी बाल तस्करी

दुर्भाग्यवश आज मानव तस्करी दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा उद्योग है। कई अन्य मुद्दों के समान बाल तस्करी विकसित और विकासशील दोनों देशों में पाई जाती है। तस्करी वाले बच्चों का इस्तेमाल वेश्यावृत्ति के लिए किया जाता है। उन्हें शादी के लिए मजबूर किया जाता है, अवैध रूप से अपनाया जाता है, सस्ते या अवैतनिक श्रम के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, रोमांचक खेल और अंग की कालाबाजारी के लिए उपयोग किया जाता है। कुछ बच्चों को सशस्त्र समूहों में भर्ती किया जाता है। तस्करी के कारण बच्चे हिंसा, दुर्व्यवहार, उपेक्षा और शोषण का शिकार हो जाते हैं। बाल तस्करी से अभिप्रेत हैं, 18 वर्ष से कम उम्र का कोई बच्चा या किशोर जो देश के भीतर या बाहर शोषण के उद्देश्य से अपनाया गया, लाया गया, स्थानांतरित किया गया या प्राप्त किया गया है। मानव तस्करी को ट्रैक करना और जांच करना सबसे कठिन अपराधों में से एक है इसलिए इसके सटीक आंकड़े प्राप्त करना कठिन है। नवीनतम आंकड़ों से अनुमान लगाया जा रहा है कि दुनिया भर में 12 लाख बच्चे हर साल तस्करी का शिकार होते हैं।

*Photo credit-childfund.org*

भारत में अनैतिक मानव तस्करी रोकथाम अधिनियम 1986 के अनुसार तस्करी का मुकाबला करने के लिए कानूनी प्रावधान हैं। समाज के जिम्मेदार लोगों का दायित्व है कि वे मानव तस्करी के विरूद्ध जनमत तैयार करते रहें एवं ऐसा करने वाले अपराधियों पर कड़ी नजर रखें तथा बाल एवं मानव तस्करों की शिकायत स्थानीय थाने में करें।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** बच्चों को बाल तस्करी के बारे में जानकारी प्रदान करें तथा यह बताएं कि तस्करी किन परिस्थितियों में होती है तथा इसके कारण बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ता है, स्पष्ट रूप से जानकारी प्रदान करें। अपने बिहार राज्य के संदर्भ में यह कैसे प्रभावी है और इसे कैसे रोका जा सकता है बच्चों से चर्चा करें।

## ढ. माता–पिता की देखभाल के बिना बच्चे

दुनिया भर में बीमारी, विकलांगता, एच.आई.वी./एड्स के कारण लोगों की असमय मौत हो जाती है और उनके बच्चे अनाथ हो जाते हैं। इसलिए बच्चों की एक बड़ी आबादी अपने माता–पिता या दोनों के देखभाल से वंचित हो जाती हैं। माता–पिता की देखभाल के बिना बड़े हों रहे बच्चों को शारीरिक–मानसिक शोषण और उपेक्षा का बड़ा जोखिम झेलना पड़ता है। दुर्भाग्य से बाल शरण गृहों में भी बच्चों का सही ढंग से देखभाल नहीं हो पाता है। ऐसे संस्थानों द्वारा अपर्याप्त व्यक्तिगत देखभाल सामाजिक और भावनात्मक रूप से कमजोर बच्चों को और कमजोर कर सकती है।

यूनिसेफ के एक अनुमान के अनुसार 2007 में भारत में 2.5 करोड़ अनाथ बच्चे थे। एक अन्य अध्ययन का अनुमान है कि भारत में लगभग 4.4 करोड़ बेसहारा बच्चे हैं और 1.2 करोड़ अनाथ और परित्यक्त बच्चे हैं,फिर भी हर साल केवल 5000 (0.04:) बच्चे ही गोद लिए जाते हैं। समाज के जिम्मेदार लोगों का दायित्व है कि अनाथ बच्चों के सही देखभाल के लिए गाँव–मुहल्ले में सही वातावरण का निर्माण करें।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** प्रशिक्षक बच्चों को समझाएँ कि जो बच्चे अपने माता–पिता से बिछुड़ जाते है उनका क्या हाल होता है, किन परिस्थियों को भुगतना पड़ता है। ऐसी स्थितियाँ आपदाओं के कारण भी आती हैं, तो इनसे बचने के उपाय क्या हो सकते हैं, और यदि कोई बच्चा अनाथ हो गया है तो उसको किस प्रकार मदद की जा सकती है उसके कानूनी पहलू क्या हैं आदि को उदाहरण के द्वारा समझाएँ।

*Photo credit-en.wikipedia.org*

## ण. बाल स्वास्थ्य और पोषण

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के अनुसार, विश्व स्तर पर, पांच वर्ष से कम आयु के 30% बच्चों का वज़न मानक से कम होने का अनुमान है। 18% बच्चे अपनी लंबाई के अनुसार कम वज़न के हैं और करीब 4.3 करोड़ बच्चे अधिक वजन वाले हैं। पूर्ण स्तनपान करने वाले पांच से कम उम्र के 15 लाख बच्चों को हर साल बचाया जा सकता है। लगभग 90 लाख बच्चे प्रतिवर्ष ऐसी बीमारी से मरते हैं जिनका ईलाज संभव है। बच्चों के लिए सबसे बड़ा हत्यारा डायरिया रोग है। हर साल दस्त की बीमारी के 2 अरब से अधिक मामले आते है। दस्त की बीमारी पांच साल से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण का प्रमुख कारण है।

भारत में लाखों बच्चों के कुपोषित होने का खतरा है। भारत में हर तीसरा बच्चा और बिहार में लगभग हर दूसरा बच्चा कुपोषित है। भारत में हर चार में से तीन बच्चों में खून की कमी (एनीमिया) है। सबसे अधिक टीबी रोग के प्रसार के आंकड़ों के साथ भारत की दुनिया में सबसे खराब स्वास्थ्य की रेटिंग है। बदलते सामाजिक क्षेत्र के बजट के कारण, स्वास्थ्य सूचकांक पूरे देश में बहुत भिन्न–भिन्न हैं। केरल में सबसे कम केवल 21% बच्चों के वजन कम होने का आंकड़ा है। 48% बच्चों के अविकसित होने के साथ बिहार का सबसे खराब रिकॉर्ड है। खसरा बच्चों में मृत्यु का बहुत बड़ा कारण है जिसे मात्र एक टीका द्वारा रोका जा सकता है।

इसके साथ ही साथ बच्चों को उचित व पर्याप्त मात्र में भोजन का मिलना उनके स्वास्थ्य को अच्छा रखने में सहायता करता है। इसके लिए सरकार की तरफ से आंगनबाड़ी केन्द्रों पर पोषाहार एवं विद्यालयों में मध्यान्ह भोजन की व्यवस्था की गयी है। जिसका एक लक्ष्य यह भी है कि बच्चे स्वास्थ्य रहें एवं उनका विद्यालय में ठहराव हो। पोषण के अलावा सही समय–समय पर लगने वाले टीके का लग जाना बच्चों को अनेक संक्रामक एवं गंभीर बीमारियों से बचाता है। ये सभी टीके गाँव के स्वास्थ्य उपकेंद्र या नजदीक के प्राथमिक स्वास्थ्य उप केन्द्रों पर मुफ्त में लगवाये जा सकते हैं। यदि कोई टीका निर्धारित समय पर नहीं

*Photo credit-livemint.com*

लग पाया तो स्वास्थ्य केंद्र के चिकित्सक की सलाह से उस टीका को लगवा सकते हैं। यह बच्चों के जीवन रक्षा के लिए बहुत ही कारगर एवं आवश्यक कदम है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** बच्चों को कुपोषण क्या है, इसके बारे में स्पष्ट ढंग से बताएं तथा उससे जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव को समझाएँ। कुपोषण को दूर करने के लिए क्या किया जाना चाहिये तथा स्थानीय उपलब्ध सामग्रियों/वस्तुओं/ भोज्य पदार्थों का उपयोग कर कैसे स्वस्थ्य रहा जा सकता है, इसके बारे में बच्चों से चर्चा कर समझाने का प्रयास करें।

## त. स्वच्छता एवं सफाई

स्वच्छता एवं सफाई स्वस्थ रहने एवं अच्छा जीवन जीने के लिए अति आवश्यक है। इससे हमारे आस–पास का माहौल भी स्वच्छ रहता है जिससे रोग नहीं पनपते। व्यक्तिगत सफाई के साथ–साथ सामूहिक रूप से अपने गाँव के रास्तों, सार्वजनिक स्थानों आदि को भी स्वच्छ रखने कार्य किया जाना चाहिए। व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत–हाथ की सफाई, समय पर शौच करना, शौचालय में ही शौच करना, शौच के बाद साबुन से हाथ धोना, खाने से पहले साबुन से हाथ धोना, रोज स्नान करना, नाखून कटा रहना, अपने रोज के पहनने वाले कपड़ों की सफाई तथा घर की सफाई आदि शामिल हैं।

स्वच्छता में शौचालय से लेकर, घर व जानवरों के रहने के स्थान की साफ–सफाई आदि भी शामिल होती है। मानव मल का सुरक्षित निपटान एवं उसके बाद हाथ की सफाई अत्यधिक महत्वपूर्ण है। मोटे तौर पर स्वच्छता में ठोस कचरे और जानवरों के कचरे का सुरक्षित प्रबंधन भी शामिल है। अपर्याप्त स्वच्छता संक्रामक रोगों, जैसे हैजा, टाइफाइड और पेचिश के लिए विश्वव्यापी रूप से प्रमुख कारण है। यह बच्चों विशेष रूप से महिलाओं और लड़कियों के लिए कुपोषण आदि का भी बड़ा कारण है। अतएव स्वच्छता एवं सफाई पर सभी लोगों को ध्यान देने की जरूरत है।

**मास्टर ट्रेनर के लिए अनुदेशः** इस भाग में प्रशिक्षक बच्चों को स्वच्छता सभी अवयवों के बारे में बताएं तथा खास तौर पर हाथों की सफाई क्यों आवश्यक है इस पर चर्चा करें। स्वच्छता से संबन्धित सही आदतों की सूची बनवाएँ तथा बच्चों को उसका पालन करने के लिए प्रेरित करें।

*Photo credit-ncert.nic.in*

# 9. सर्पदंश प्रबंधन

खेतों में फसलों को चूहों, पक्षियों और अन्य छोटे जानवरों से बचाने में **साँपों** की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। विश्व में लगभग 3000 **प्रजाति** के साँप है। हमारे देश में लगभग 275 तरह के साँप हैं। भारत में पाये जाने वाले साँपों में केवल 15% साँप जहरीले होते है। विश्व स्तर पर वर्ष 2009 के सर्पदंश के घटनाओं की तुलना की जाये तो यह समझ में आता है कि जहाँ अमेरिका में पाये जाने वाले साँपों में 65% साँप जहरीले हैं **वहां** वर्ष 2009 में केवल 9 लोगों की मृत्यु साँप के काटने से हुई। आस्ट्रेलिया में 85% साँप जहरीले होने के बावजूद किसी की भी जान नहीं गई, वहीं भारत में केवल 15% साँप विषैले हैं **परन्तु** हमारे देश में लगभग 45000 लोगों की जाने **सर्पदंश से** वर्ष 2009 में गई।

## सर्प-दंश प्रबंधन

### भारत में प्रतिवर्ष लगभग 45000 मृत्यु सर्प दंश से होती है

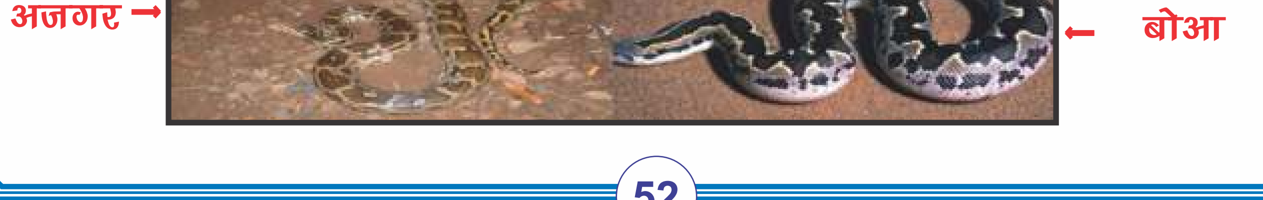
| देश | विषैले सर्प | विषहीन सर्प | सर्प-दंश से मृत्यु | वर्ष |
|---|---|---|---|---|
| आस्ट्रेलिया | 85% | 15% | 0 | 2009 |
| अमेरिका | 65% | 35% | 09 | 2009 |
| भारत | 15% | 85% | 45000 | 2009 |

**भारत के सर्प दंश से मृत लगभग आधे से अधिक लोगों की जान विषहीन साँप के काटने से होती है, अगर उन्हें सर्प-दंश प्रबंधन का ज्ञान होता तो मृत्युदर कम होती....**

हम सभी जानते है कि **सर्पदंश** में मजदूर, किसान और गांव के पुरूष/महिलाएं अधिक संख्या में प्रभावित होती हैं। भारत में सर्पदंश की घटनाओं में मृत्युदर अधिक होने के कारण सुदूर गावों में अस्पताल का न होना जितना महत्वपूर्ण है, उससे अधिक महत्वपूर्ण कारक समाज में फैली गलत अवधारणाओं और अंधविश्वास का होना है। भारत में सर्पदंश से मृत व्यक्तियों में से आधे विषहीन साँप के काटने से मरते हैं। सर्पदंश प्रबंधन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर जागरूकता नहीं होने से विषहीन साँप के काटने के बाद घबराहट और भय से ह्दयगति रूकने के कारण लोगों की मृत्यु हो जाती है।

इस आलेख में सर्पदंश प्रबंधन (सांप को पहचानना, सापों के विष के प्रकार की जानकारी, विषदंत निशान को पहचानने के तरीके, सर्पदंश के बाद क्या करें, क्या न करें इत्यादि) की संक्षिप्त जानकारी दी जा रही है, जो सामाजिक चेतना के लिए नितांत ही आवश्यक है।

**भारतीय विषहीन सर्प**



# क्या साँप बीन के धुन पर नाचता है?

बचपन से हम साँपों के बारे में किस्से–कहानियों, सपेरे और सिनेमा से ही पाये ज्ञान लिए बड़े होते है। जिस साँप को सपेरे दो मुहां साँप के नाम से पुकारते हैं, उसके पूंछ को ही मुंह कह कर दिखाया जाता है। वस्तुतः किसी भी सांप को दो मुंह नहीं होते। कुछेक भ्रांतियां साँप के बारे में समाज में हैं उसे दूर करना आवश्यक है, यथा साँप को मारने वाले की तस्वीर साँपों की आंखों में बस जाती है, जिसका दूसरा साँप बदला लेता है। सांप दूध पीता है, साँप बीन की धुन पर नाचता है। जड़ी–बूटी से साँप के काटने का विष शरीर में असर नहीं करता, इत्यादि। हिन्दी फिल्मों ने भी इसी गलत अवधारणाओं को ही फैलाया है। हकीकत तो यह है कि साँप के कान नहीं होते हैं, इस लिए वो बीन की अवाज पर नहीं नाचता। वो खतरा समझ कर बीन से सतर्क रहता है व आक्रमण की मुद्रा में रहता है। सर्प केवल हमारे चलने के कंपन (vibration) को महसूस करता है। न ही साँप दूध पीता है। साँप के देखने कि क्षमता भी बहुत कम (लगभग एक–दो फीट) ही होती है।

## भारत में जहरीले साँप का परिचय

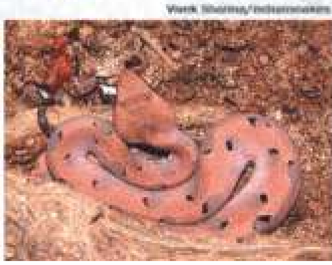
नाग (Kobra)

करैत

वाइपर

1. विषैले सर्प में नाग और करैत बिहार में ज्यादा पाए जातें हैं। उत्तरी बिहार में स्केल्ड वाइपर भी कहीं कहीं घर के खपड़ों/छप्पड़ में पाया जाता है।
2. सर्वाधिक सर्पदंश की घटना केरल, महाराष्ट्र, तमिलनाडू, उड़ीसा और आसाम राज्यों में होती है।
3. प्रायः सोए हुए व्यक्ति को बिछावन पर करैत द्वारा दंश की घटना होती है, जो भारत में सबसे अधिक जहरीला है।

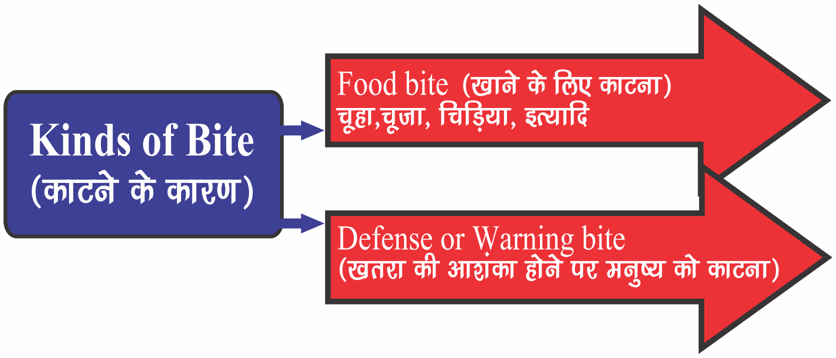
रैसेल वाइपर



पिट वाइपर

ऊपर के जहरीले साँपों मे अगर विष की प्राणघातक क्षमता की तुलना करें तो भारत मे पाये जाने वाले साँपों मे करैत सबसे अधिक जहरीला है।

# साँप के काटने का कारण




हमें यह भी ध्यान देने की जरूरत है कि साँप डरपोक और छिप कर रहने वाला प्राणी है। मनुष्य की आहट पाकर साँप वहां से भाग जाने का प्रयास करते हैं। अगर उन्हें अपने ऊपर मनुष्य से खतरा होने की आशंका होती है, तभी सर्पदंश करते है। जबकि छोटे जानवरों को भोजन बनाने के लिए जहरीले सर्प उनके ऊपर दंश करते हैं, जिसे भोजन के लिए दंश (food bite) भी कहते हैं। विषहीन सर्प के मुंह में ऊपर–नीचे के जबड़ों में कई दांत होते हैं, इसलिए वो चूहों, मुर्गी, कबूतर या चिड़ियां को मुंह में दबा कर मार कर खा लेते हैं, जबकि विषैले सर्प को केवल दो दांत होते है, इसलिए उन्हें शिकार को दंश कर मारने की विधि अपनाते है।

# नाग सर्प काटने के लक्षण

भारत में दो तरह के कोबरा (cobra) नाग पाये जाते हैं, मोनो-क्लेड (monoclad) (फन पर एक चश्में के आकृति वाला कोबरा) और स्पेक्टेक्लेड (spectacled) (फन पर दोनों तरफ चश्में के आकृति वाला कोबरा) भारतीय नाग सांप का समाज में पुजा की जाती है, भारतीय नाग सांप का समाज में पुजा भी की जाती है।

**स्पैक्टेक्लैड कोबरा**

- काटे गए जगह पर दर्द
- नींद आना
- साँस लेने में परेशानी
- धँसी हुई पलके (Drooping eyelids) Ptosis.
- नेक्रोसिस (शरीर से कोशिकाओं की प्रिमेचुअर मृत्यु)
- पक्षाघात
- मुँह पर झाग का आना
- निगलने में परेशानी

**मोनोक्लैड कोबरा**

## Common krait (Bungarus caeruleus)

**करैतः (भारत का सबसे जहरीला साँप)**

बिहार में पायी जाने वाली करैत साँप की विभिन्न प्रजातियाँ

1. **लंबाईः 3-5 फीट**
2. **पाये जाने का स्थानः उत्तर भारत, नेपाल, बंगाल**
3. **जहरः** neurotoxins
4. **मांसपेशी पक्षाघात, ह्रदयाघात से मृत्यु।**
5. Survival **अवधिः 4-6 घंटा।**

**दाँत बारीक पतला, कई बार साँप काटने पर दर्द एकदम कम या नगण्य, इसलिए व्यक्ति भुलावा में रहता है।**

करैत सांप के बारे में रोचक जानकारी यह है की यह सांप घरों के आस–पास भी रहता है, और रात में ठंड से बचने के लिए मनुष्यों के बिछावन के नजदीक आ जाता है। रात में सोये–सोये सर्पदंश की ज्यादतर घटनाएं इसी सांप के काटने की पायी जाती है। करैत की विष दंश (fangs) काफी पतली और छोटी होती है, जिसके कारण कई बार दांत के निशान इतना बारीक होते हैं कि इन्हें पहचानना मुश्किल हो जात है।

## वाइपर (सांखर)

**लक्षण**

- लंबाई : 1–3 फीट ■ जहर : हेमोटोक्सिस
- छिपने का स्थान: पत्थर, लकड़ी/ईट का ढेर, खपड़ा।
- रात में शिकार करने के लिए बाहर निकलता है।
- Hisssss के आवाज से अटैक से पहले आगाह करता है।
- पूरे विश्व में जितने सांप काटने से मरते हैं, उनमें से आधी मृत्यु इसी सांप के काटने से होती है।

## रसैल्स वाइपर

**लक्षण**

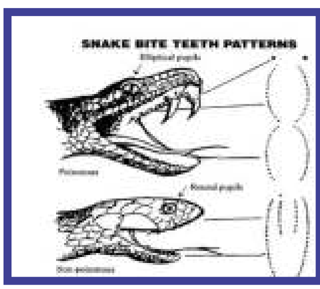
- काटे गये जगह पर जलन के साथ दर्द।
- पीठ के निचले हिस्से एवं लोइन (Loin)पसली के कमर के हड्डी के बीच की जगह में दर्द।
- हेमोरेज के कारण भारी मात्रा में बाहरी एवं भीतरी खून का निकलना।
- काटे गये स्थान पर तेजी से सूजन।
- कभी-कभी Ptosis (पलकों का बोझिल होना) नजर आता है।
- अत्याधिक नेकोसिस।
- रेनल फेल्योर (किडनी का काम करना बंद कर देना)

रसैल्स वाइपर

सा स्केल्ड वाइपर

**लक्षण**

- काटे गये जगह पर जलन के साथ दर्द।
- पीठ के निचले हिस्से एवं लोइन (Loin)पसली के कमर के हड्डी के बीच की जगह में दर्द।
- हेमोरेज के कारण भारी मात्रा में बाहरी एवं भीतरी खून का निकलना।
- अत्याधिक इन्फ्लेमेशन।
- काटे गये स्थान पर तेजी से जलन
- अत्याधिक नेकोसिस।

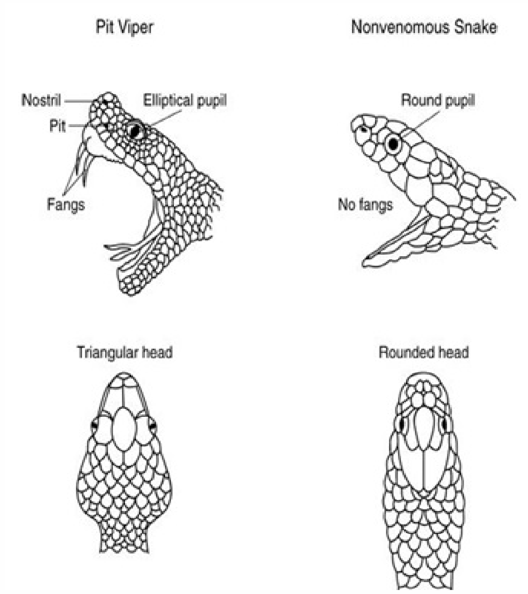



## Poisonous & Non Posonous Snakes

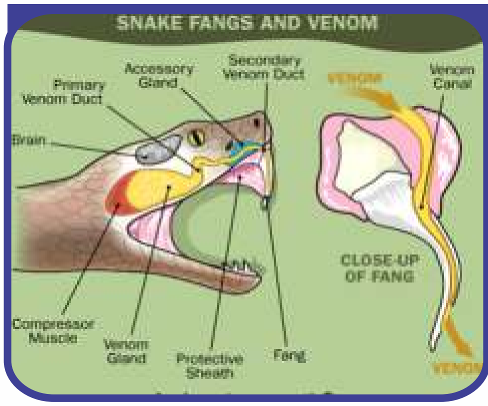
### विषहीन और जहरीले सर्प में विभेद

- काटे हुए स्थान पर दांत के निशान को गौर से देखने पर दो दांत के निशान और कई दांत के ऊपर –निचे काटने के निशान दिखाई पड़ते है, जैसा की फोटो में परिलक्षित है। दो से ज्यादा दांत के निशान विषहीन साँप के होते हैं।
- विषहीन साँप की मुंह का गौर से देखने पर जहरीले साँप के मुंह त्रिभुजाकार (नाग–अपवाद) दिखती है, जबकि विषहीन साँप का मुंह गोलाकार होता है। जहरीले साँपों के आंख अंडाकार होता है और विषहीन साँप का आंख गोलकार होता है।

# विषैले और विषहीन सर्प में अंतर




| बनावट | जहरीले साँप | विषहीन साँप |
|---|---|---|
| सिर | त्रिकाण (अपवाद कोबरा) | गोलाकार |
| सिर के सल्क | छोटा | बडा |
| फेंग (विषदंत) | उपस्थित | अनुपस्थित |
| पुतलियाँ | इलिप्टिकल पुतली (अंडाकार) | गोलाकार |
| साँप के आंख एवं नथुनों के बीच पिट या छेद | पिट वाइपर में उपस्थित | अनुपस्थित |
| काटने का निशान | दंश का निशान | छोटे दाँतों की लाइन (दो से अधिक दाँत का निशान) |




## विष देने (विषदंत) की प्रक्रिया

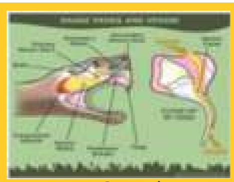
सांप के दांत से जुड़े विष के थैले (gland) होते हैं, सांप काटने के बाद जिसे सिकोड़कर दांत के सुराख के अंदर से व्यक्ति के शरीर में जहर डालता है। कई बार कई कारणों से काटने के उपरांत भी जहर कम मात्रा में gland से निकलता है और शरीर में कम मात्रा में (inject) पहुँच पाता है।

## सर्प दंश के निशान से सर्प की पहचान

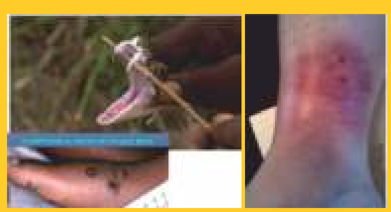
विषहीन सर्प काटने पर

विषैले सर्प काटने पर

विषहीन सर्प के काटने पर ऊपर और नीचे के कई दाँत के काटने के निशान होते है, जबकि जहरीले साँप के काटने के केवल दो दाँत के निशान होते हैं, जो डेढ़-दो सेंटीमीटर के दूरी पर बनते हैं।



जहरीले दांत



जहरीले दांत के काटने का निशान

# सर्पदंश प्रबंधन

- भय एवं चिंता न करें, सभी सांप जहरीले नहीं होते।
- सभी जहरीले सांपों के पास हर समय पूरा जहर नहीं होता अगर पूरा जहर हो तो भी वो इसका लीथल डोज हमेशा नहीं प्रवेश करा पाता है।
- जांच करें कि जहरीले या विषहीन सांप ने काटा है।
  (नोट : विषहीन सांप के काटने से भी घाव के आसपास सुजन और खुजलाहट होती है)
- सांप के विष के अनुसार ANTI VENOM SERUM (इंजेक्शन) लगाया जाय।

# सर्पदंश प्रबंधन

## साँप के काटने के उपरांत क्या करें:-

- कटे हुए जगह को साबुन से धोएं। ■ दांत के निशान की जांच करें।
- कटे हुए स्थान को (स्थिर) करें। ■ व्यक्ति को चलने-फिरने न दें।

कटे हुए अंग को हृदय से नीचे रखें। ■ घाव के ऊपर बैंडेज बांधे।

- सांत्वना दें। ■ घबराहट से हृदयगति/खून का संचरण तेज हो जाता है, जिसे जहर जल्दी फैलने लगता है।
- जहरीले साँप ने काटा है, तो जहर के अनुसार ANTI VENOM SERUM का इंजेक्शन लगाएं।

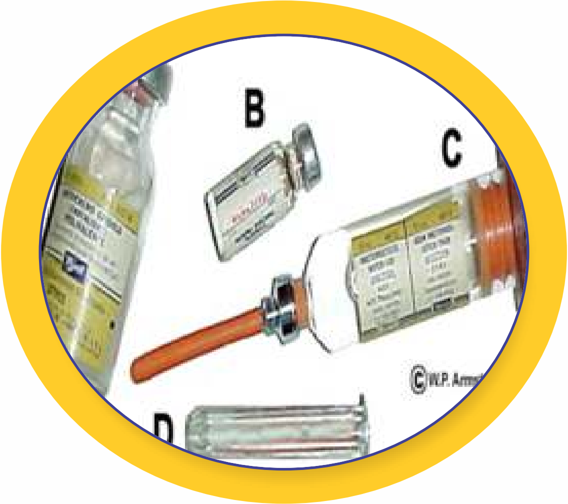
## क्या न करें:-

- मंत्र या तांत्रिक के झांसे में न आयें।
- बर्फ या गरम पदार्थ कटे हुए स्थान पर न लगाएं।
- काटे हुए स्थान के ऊपर या नीचे रस्सी से न बांधे।
- प्राथमिक उपचार प्रशिक्षित व्यक्ति के द्वारा ही किया जाय।
- चीरा न लगाएं, कट जाने पर ज्यादा खून बहने से व्यक्ति का बचना मुश्किल हो जायेगा।
- घायल को खुद चलने से रोकें। ■ शराब या नींद आने की दवा न लें।

## साँप से बचाव

- साँप के रहने के स्थल की जानकारी
- बारिश, बाढ़, रात और खेत में सतर्क रहने की आवश्यकता।
- बूट, जूता द्वारा पांव को ढकना।
- जमीन पर नही सोना।
- मुर्गी, कबूतर, खरगोश इत्यादि पालतू को घरों से दूर रखना
- मलवा, बिल और दीवार के छेद के आसपास सावधानी पूर्वक काम करना।

# Anti venom serum (AVS injection)




**AVS INJECTION**

1. HEMOTOXIC
2. NEUROTOXIN
3. CYTOTOXIC
4. INJECTION FOR ALL SNAKE

# गाँवों में दवा की अनुपलब्धता

वैसे तो सर्प के विष के तरह के अनुसार अलग-अलग Anti Snake Serum (AVS Injection) उपलब्ध हैं, लेकिन भारत में तीनों तरह के जहरीले साँपों के लिए संयुक्त रूप से (Common AVS )भी तैयार किया जाता है। जब सर्पदंश के जहर की सटीक जानकारी उपलब्ध नहीं होती है, तब Common AVS का उपयोग करना उचित माना जाता है। सरकारी अस्पतालों में सर्पदंश की दवा मुफ्त दी जाती है लेकिन गांव के स्वास्थ केन्द्र में यह दवाई उपलब्ध नहीं होती है। समाज के सबसे गरीब तबके के लोग (किसान मजदर और झोपड़ी में रहने वाले लोग) सबसे अधिक सर्पदंश से प्रभावित होते हैं और यह दवा उनके पहुंच से बाहर होती है। AVS इंजेक्शन बहुत महंगा है (1000 से 1500 रुपये प्रति डोज) और पीड़ित व्यक्ति को उसकी बिगड़ती हालत के अनुसार 15-20 इंजेक्शन तक लगवाना पड़ता है। साथ-साथ यह भी बताना उपयोगी होगा कि AVS की इस महंगी दवा को दुकान में रखने के लिए फ्रिज और सतत बिजली की आवश्यकता होती है, जो गांव में सरलता से उपलब्ध नहीं हो पाता। यहां उम्मीद की किरण यह है कि आईआईटी दिल्ली ने अमेरिकन विश्वविद्यालय के साथ मिलकर मार्च 2018 में नई तकनीक का ईजाद किया है जिससे AVS दवा पाउडर के रूप में बनायी गई है। इसे रखने के लिए फ्रिज की जरूरत नहीं पड़ती है, गांव में यह दवा दुकान में उपलब्ध हो सकेगी, साथ-ही-साथ इसका मूल्य भी घटकर 150 रुपया के आसपास तक हो जाएगा। अंत में, सर्प दंश प्रबंधन की जानकारी को प्रचारित करने/ फैलाने की अवश्यकता है जिससे समय रहते ही सर्पदंश के उपरांत सही इलाज हो सके।

# 10. सामुदायिक स्तर पर बालक एवं बालिकाओं का चुनाव एवं प्रशिक्षण

## (क) मास्टर प्रशिक्षकों के लिए आवश्यक अनुदेश

1. प्रथम दिन प्रशिक्षुओं का व्यक्तिगत परिचय सत्र के उपरांत नाव दुर्घटना/डूबने की दुर्घटना की समीक्षा कर "सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम" के महत्व के बारे में जानकारी दें।
2. प्रशासन की मदद से प्रशिक्षण स्थल के लिए 2 बैनर/फ्लेक्स का निर्माण कराएं। इन बैनर को प्रशिक्षण स्थल पर प्रतिदिन लगाएँ।
3. एक बैनर में सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के बारे में और दूसरे बैनर में डूबने से बचाव और प्राथमिक उपचार हेतु सलाह और उपाय शामिल होंगे।
4. बालक–बालिकाओं को प्रशिक्षण देने से पूर्व उन सबों के स्वास्थ्य (मिर्गी, दमा, टीबी (T.B.) इत्यादि) की जानकारी लें। अस्वस्थ बच्चों को प्रशिक्षण में शामिल नहीं करें। प्रशिक्षण पूर्व अभिवावक का सहमति पत्र भी जमा करवाया जाये।
5. प्रथम दिन के बाद 5–6 मिनट तैराकी के उपयोग, डूबने से बचाव का कौशल का लाभ और डूबने से बचाने के उपरांत प्राथमिक उपचार के महत्व जैसे विषयों पर प्रेरक (motivational) वार्तालाप कर प्रशिक्षुओं को इस प्रशिक्षण के प्रति और जिज्ञासु बनाएँ।
6. तैराकी की जांच (Skill test ) करने से पहले प्रशिक्षण स्थल (तरणताल) को बांस/जाल से घेरकर सुरक्षित बनाएँ। प्रशिक्षुओं की नामावली सूची बनाएँ। (नामावली की सूची का प्रपत्र : अनुलग्नक. में देखें।)
7. प्रशिक्षुओं की तैराकी क्षमता (skill test) सुरक्षित पानी में जांच लें।
8. तैराकी के प्रशिक्षुओं के तैराकी जानने एवं न जानने के आधार पर अलग–अलग दो ग्रुप बनाएँ। तैराकी जानने (A ग्रुप) और न जानने वाले (B ग्रुप) बनायें। इस ग्रुप के हिसाब से instructor को बांटे। तैराकी में कुशल (A ग्रुप) प्रशिक्षुओं वाले ग्रुप में एक–दो प्रशिक्षक लगाए जायें और तैराकी न जानने वाले (B ग्रुप) प्रशिक्षुओं वाले ग्रुप में अधिक प्रशिक्षक दिये जायें ताकि प्रशिक्षण के दौरान डूबने की घटना न हो सके।
9. प्रशिक्षु छात्रों को पानी में अभ्यास कराने से पहले व्यायाम कराएं, ताकि अभ्यास के दौरान मांसपेशियों में ऐठन (muscle cramp) न हो।

10. व्यायाम पूर्व बाल संवेदनशीलता एवं बाल सुरक्षा संबंधी विषयों की जानकारी मास्टर ट्रेनर्स के द्वारा दिए जायें।

11. तैराकी न जानने वाले छात्रों को प्रतिदिन बबलिंग, किकिंग, पैडलिंग और फ्लोटिंग अवश्य कराएं।

12. तैराकी जानने वाले छात्रों को तैराकी के विभिन्न तरीकों यथा फ्रीस्टाइल, साइक्लिंग, बैकस्ट्रोक का अभ्यास कई दिनों तक करायें।

## (ख) हितधारकों का संवेदीकरण :

इस कार्यक्रम में बच्चों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए संबंधित मुखिया, पंचायत प्रतिनिधि, सामाजिक कार्यकर्ताओं एवं अन्य हितधारकों को शामिल करते हुए जागरुकता अभियान चलाकर इस कार्यक्रम के उद्देश्यों का प्रचार–प्रसार किया जाना चाहिए ताकि कार्यक्रम में 6–18 आयुवर्ग के सभी बच्चे/बच्चियों को तैराकी का प्रशिक्षण दिया जा सके।

## (ग) बालक/बालिकाओं का चुनाव

प्रत्येक चयनित नदी घाट से 5 किमी. के दायरे में आने वाले गाँवों अथवा चयनित तालाब जिस गाँव में अवस्थित हो उस गाँव के कुल 30 बालक/बालिकाओं का चयन (6–10 एवं 11–18 वर्ष ) प्रत्येक बैच के लिए करना होगा। बच्चों की कुल संख्या के अनुसार कुल बैचों की संख्या तय की जाएगी।

प्रशिक्षु बच्चों का चयन जन भागीदारी एवं अभिभावकों की सहमति से किया जाना चाहिए। यदि अभिभावक बालक–बालिकाओं को प्रशिक्षित करने के लिए सहमत न हो तो उन पर कोई दबाव नहीं दिया जाएगा अपितु उन्हें समझाकर राजी किया जाएगा।

## (घ) बालक एवं बालिकाओं का प्रशिक्षण

- गाँव एवं पंचायत स्तर पर चयनित बालक एवं बालिकाओं का प्रशिक्षण मास्टर ट्रेनर्स द्वारा अस्थायी तरणताल/नदी/तालाब में किया जाएगा। इस अस्थायी तरणताल/नदी/तालाब का निर्माण मानकों के अनुरूप होगा।
- बालक एवं बालिकाओं का प्रशिक्षण 12 कार्य दिवस का होगा और प्रतिदिन 2 घण्टे 15 मिनट चलेगा।

प्रशिक्षण आरम्भ करने से पहले यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रशिक्षण से सम्बन्धित सभी तैयारियाँ पूरी हों जिससे किसी तरह का व्यवधान उत्पन्न न हो। इसके लिये इन प्रमुख बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए :

प्रशिक्षण एक या दो पालियो में करवाया जा सकता है। कोशिश हो कि अलग–अलग पालियों में अलग–अलग बैच का प्रशिक्षण हो।

1. प्रथम पाली (कुल 2 घण्टा 15 मिनट) – निर्धारित समय–सारणी के अनुसार प्रशिक्षण

2 द्वितीय पाली (कुल 2 घण्टा 15 मिनट ) – निर्धारित समय–सारणी के अनुसार प्रशिक्षण

**नोटः** प्रशिक्षण किस समय दिया जायेगा इसका निर्धारण प्रधानाध्यापक, मुखिया द्वारा अंचला धिकारी/प्रखण्ड विकास पदाधिकारी के मार्गदर्शन में किया जायेगा ताकि बच्चों के पठन– पाठन का ज्यादा नुकसान न हो।

## (च) बालक/बालिकाओं के प्रशिक्षण स्थल पर आवागमन के समय सुरक्षा एवं अल्पाहार की व्यवस्था सुनिश्चित करवाना

प्रशिक्षण स्थल पर बालक/बालिकाओं को सुरक्षित आने एवं जाने हेतु स्थानीय मुखिया, शिक्षक एवं समुदाय की मदद से सुनिश्चित किया जाये।

## (छ) बैनर/सूचना पट्टी का निर्माण एवं प्रशिक्षण स्थल पर स्थापन :

अस्थाई तरणताल का निर्माण एवं वहाँ आयोजित प्रशिक्षण स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारियों, यथा प्रखंड विकास पदाधिकारी, अंचल अधिकारी की देख रेख एवं वरीय पदाधिकारीयों के पर्यवेक्षण में कराया जाएगा। पर्यवेक्षण हेतु अनुमंडल पदाधिकारी अथवा जिला स्तरीय पदाधिकारियों को जिम्मेदारी होगी।

- प्रत्येक प्रशिक्षण स्थल पर अस्थायी तरणताल के समीप सूचना पट्‌टी कम से कम 4 फीट × 3 फीट आकार का जिस पर प्रशिक्षण सम्बन्धित विवरण होगा। (अनुलग्नक "2 ख" को देखें)
- दूसरा सूचना पट्‌टी 8 फीट × 5 फीट का होगा तथा उस पर डूबने से बचने के लिए प्राधिकरण द्वारा तैयार की गई Advisory प्रदर्शित होगी। (अनुलग्नक "2 ग" को देखें)

**नोट :** जिस दिन से प्रशिक्षण प्रारंभ किया जाए उस दिन से प्रतिदिन सभी सम्बंधित हितभागियों को फोटोग्राफ्स भेजा जाना चाहिए।

## (ज) मास्टर ट्रेनर्स के गुण एवं बच्चों से उनका व्यवहार

शिक्षा एक जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है। जन्म से लेकर मृत्यु तक हर पल व्यक्ति कुछ न कुछ सीखता रहता है। इस दृष्टि से एक कुशल प्रशिक्षक जीवन पर्यन्त विद्यार्थी की भूमिका मे बना रहता है और हर क्षण कुछ नया सीखने की उसमे ललक रहती है। अच्छे ट्रेनर को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए ।

1. प्रशिक्षकों को बच्चों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए।
2. बच्चों को हमेशा अनुशासित रखें।
3. प्रशिक्षण के दौरान यह सुनिश्चित करें कि पूरा प्रशिक्षण सुरक्षित तरीके से संपन्न हो।
4 प्रशिक्षण के दौरान जाति, धर्म, रंगभेद, शारीरिक दिव्यांगता सूचक शब्द का इस्तेमाल न करें।
5. सभी प्रशिक्षुओं के साथ समानता का व्यवहार करें ।
6. प्रशिक्षण के दौरान शिष्टाचार और संयम रखें।
7. प्रशिक्षण में कमजोर बच्चों पर विशेष ध्यान दें।

### (झ) अन्य आवश्यक कार्यों को किये जाने में सहयोग :

- प्रशिक्षण का उद्घाटन एवं समापन समारोह पूर्वक करने तथा प्रशिक्षण की समाप्ति पर प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किया जाये एवं प्रशिक्षण समापन के दिन प्रतिभागियों के बीच तैराकी प्रतियोगिता करवाकर विजयी प्रतिभागियों को पारितोषिक भी प्रदान करवाया जाये।
- प्रशिक्षण के पश्चात प्रतिभागियों से Feedback प्राप्त करें और उसे बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण को अंचल अधिकारी/प्रखंड विकास पदाधिकारी की मदद से भेजे।

# 11. अनुलग्नक

## 1. ''सुरक्षित तैराकी'' कार्यक्रम संचालन में विभिन्न हितभागियों की भूमिका :

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.1 | गाँवों का चयन एवं गाँवों के सभी हितभागियों के साथ बैठक | जिला प्रशासन/जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरणों द्वारा नदियों के 5 कि॰मी॰ सीमा में स्थित गाँवों एवं तालाबों आदि वाले गाँवों का चयन किया जाएगा जहां चरणवार प्रशिक्षण संचालित किया जाएगा। चयनित गांवों में यथानुसार स्थानीय प्रशासन के पदाधिकारी, पंचायत प्रतिनिधियों, गाँव स्तरीय सरकारी कर्मियों, प्रशिक्षकों, अध्यापकों, स्थानीय पुलिस थाना के प्रतिनिधि एवं स्वयं सेवी संगठनों के साथ बैठक कर लोगों को कार्यक्रम के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे। | जिला प्रशासन/जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारी। |
| 1.2 | चयनित गाँवों एवं विद्यालयों में सघन रूप से जागरूकता | स्वयं सेवी संगठन, पंचायत प्रतिनिधि तथा मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा योजना के फोकल शिक्षक आदि यथानुसार गाँवों एवं विद्यालयों में सघन रूप से जागरूकता का कार्य करेंगे। प्रशिक्षुओं के चयन हेतु बालक/बालिकाओं का समुदाय के स्तर पर ''तैराकी प्रतियोगिता'' भी करायी जा सकती है। | स्थानीय स्वयं सेवी संगठन, पंचायत प्रतिनिधि, फोकल शिक्षक आदि। |
| 1.3 | प्रशिक्षण स्थल/केन्द्र का चयन | गाँव के मुखिया व समुदाय से वार्ता कर मानक के अनुरूप प्रशिक्षण स्थल (तालाब/पोखरा/नदी का किनारा या अन्य उचित स्थल) का चयन किया जाएगा एवं वहां पर सूचना पट्ट स्थापित किया जाएगा।। | स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारी। |
| 1.4 | प्रशिक्षण के लिए बच्चों का पंजीकरण | प्रशिक्षकों एवं स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारियों द्वारा यथानुसार अभिभावकों की सहमति एवं समुदाय के सहयोग से 6–18 आयु वर्ग के बच्चों का चयन किया जाएगा। चयनित बच्चों कि संख्या एवं आयु वर्ग के अनुसार प्रशिक्षण हेतु अधिकतम 30–30 बच्चों का बैच तैयार किया जाएगा। | स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारी एवं प्रशिक्षकगण। |
| 1..5 | प्रशिक्षण स्थल पर अस्थाई तरण–ताल का निर्माण | प्रशिक्षकों द्वारा स्थानीय प्रशासन एवं समुदाय के सहयोग से चयनित स्थल पर सुरक्षित तरण–ताल तैयार किया जाएगा। | प्रशिक्षक/स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारी। |
| 1.6 | बच्चों का प्रशिक्षण | प्रशिक्षक प्रशिक्षण मॉड्यूल के अनुसार प्रशिक्षण प्रारंभ करेंगे एवं स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारियों द्वारा आवश्यक वित्तीय एवं प्रशासनिक प्रबंधन सुनिश्चित किया जाएगा। | प्रशिक्षक/ स्थानीय स्वयं सेवी संगठन। |
| 1.7 | बाल सुरक्षा के मुद्दों पर समुदाय का संवेदीकरण | प्रशिक्षण के दौरान स्वयं सेवी संगठन एवं प्रशिक्षक मिलकर यथानुसार समुदाय का बाल सुरक्षा के मुद्दों पर संवेदीकरण करेंगे। | यूनिसेफ/स्थानीय स्वयं सेवी संगठन/प्रशिक्षक। |
| 1.8 | प्रशिक्षण का अनुश्रवण | प्रशिक्षण के दौरान सुरक्षा एवं विधि व्यवस्था को सुनिश्चित करना। किसी भी आपात स्थिति (स्वास्थ्य से सम्बंधित) से निपटने के लिए तैयार रहना। | स्थानीय प्रशासनिक पदाधिकारी /स्थानीय पुलिस पदाधिकारी। |
| **2** | **जिला स्तर पर कार्य** | | |
| 2.1 | प्रशिक्षकों का चयन | जिला स्तर से प्रशिक्षकों का चयन एवं राज्य स्तर पर आयोजित किये जाने वाले प्रशिक्षणों में उनकी भागीदारी को सुनिश्चित करवाना। | जिला प्रशासन/ जिला अपदा प्रबंधन प्राधिकरण। |
| 2.2 | प्रशिक्षण का प्रबंधन, पर्यवेक्षण, अनुश्रवण एवं दस्तावेजीकरण | जिले में आयोजित प्रशिक्षणों का प्रबंधन, पर्यवेक्षण, अनुश्रवण एवं दस्तावेजीकरण के कार्य करना। | प्रशासन/जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण। |

## 3 राज्य स्तर पर कार्य

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.1 | प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण | राष्ट्रीय अन्तर्देशीय जल–परिवहन संस्थान/NDRF/ SDRF अथवा एवं अन्य संस्थाओं के सहयोग से प्रशिक्षण मॉड्यूल एवं प्रशिक्षण सामग्री विकसित करना तथा प्रशिक्षकों का प्रि क्षण आयोजित करना। | बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/यूनिसेफ। |
| 3.2 | सूचना, शिक्षा, संचार सामग्रियों का निर्माण, संकलन एवं प्रकाशन | विभिन्न स्तरों पर (प्रशिक्षकों, प्रशिक्षुओं एवं प्रशासन आदि) प्रयोग के लिए सूचना, शिक्षा, संचार सामग्रियों का निर्माण, संकलन, प्रकाशन एवं प्रचार–प्रसार। | बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/यूनिसेफ। |
| 3.3 | जिलों में आयोजित प्रशिक्षणों का अनुश्रवण एवं अनुसमर्थन | राज्य स्तरीय अनुसमर्थन एवं अनुश्रवण टीमों का गठन तथा जिलों में आयोजित प्रशिक्षणों का अनुसमर्थन एवं अनुश्रवण। | बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/आपदा प्रबंधन विभाग। |
| 3.4 | प्रशिक्षकों एवं प्रशिक्षुओं का राज्य स्तर पर डेटाबेस तैयार करना। | जिलों में आयोजित प्रशिक्षणों का दस्तावेजीकरण एवं डाटाबेस तैयार करना। | बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/यूनिसेफ। |
| 3.5 | वित्तीय प्रबंधन | राज्य एवं जिला स्तरीय कार्यक्रमों का वित पोषण करना। | बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/आपदा प्रबंधन विभाग। |
| 3.6 | अध्ययन एवं मूल्यांकन | सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के प्रभावों का अध्ययन एवं सतत मूल्यांकन करवाना। | बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण/यूनिसेफ /आपदा प्रबंधन विभाग। |

2. **(क) अभिभावकों का सहमति पत्र**

मैं.............................................................................(नाम) पिता / माता..............................................................
(बालक / बालिका का नाम) पता ...........................................................................................................................
................................................................................................................................................................
..........................बालक / बालिकाओं की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए तैराकी सिखाने का कार्यक्रम अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके आलोक में मैं अपने पुत्र / पुत्री को इस कार्यक्रम में भाग लेने की सहमति प्रदान करता / करती हूँ।

हस्ताक्षर...............................................

नाम.....................................................

मो0 नं0...............................................

**(ख) प्रशिक्षण संबंधी विवरण सूचना पट्टी / बैनर**

**जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**
**जिला.............................................**

**सुरक्षित तैराकी (Safe Swim)**

**(बालक / बालिकाओं का तैराकी एवं जीवन रक्षा कौशल विकास हेतु प्रशिक्षण)**

दिनांक :..........................................से............................................तक

स्थान :.....................................................................................................

सौजन्य : बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

**नोटः ख एवं ग में दर्शाये गये बैनर को प्रिन्ट करवाकर गांव में तरणताल के पास लगायेगें।**

## (ग) डूबने से बचाव एवं प्राथमिक उपचार हेतु निर्देश (Advisory)

# नदियों/तालाबों/गड्ढों में डूबने की घटनाओं को रोकने हेतु जरूरी सलाह :

देखा जा रहा है कि उफनायी नदियों/तालाबों/गड्ढों में स्नान करने एवं बर्त्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान बच्चों/किशोर/किशोरियों एवं अन्य व्यक्तियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिन्दगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

- खतरनाक घाटों/तालाबों/गड्ढों के किनारे न स्वयं जायें न ही बच्चों को जाने दें।
- बच्चों को पुल/तालाबों/गड्ढों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- यदि बहुत ही आवश्यक हो तो ही नदी के किनारे जायें, परंतु नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- यदि तैरना जानते हों तभी नदियों/तालाबों/घाटों के किनारे जाएँ।
- डूबते हुए व्यक्ति को धोती, साड़ी रस्सी या बांस की सहायता से बचायें तथा तैरना नहीं जानते हों तो पानी में न जाएँ और सहायता के लिए पुकारें।
- गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें, कि किस कारण से इस तरह की घटना हुई और ऐसा क्या किया जाए कि, इस तरह की घटना फिर कभी न हो।

## डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल कर तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें

1. सबसे पहले देख लें कि डूबे हुए व्यक्ति के मुँह व नाक में कुछ फंसा तो नहीं है, यदि है तो उसे निकालें।

2. नाक व मुँह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की साँस चल रही है कि नहीं।

3. नब्ज़ की जाँच करने के लिए गले के किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नब्ज़ चल रही है कि नहीं।

4. नब्ज़ व साँस का नहीं पता चलने पर डूबे हुए व्यक्ति के मुँह से मुँह लगाकर दो बार भरपूर साँस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3-4 बार दुहराएँ। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व साँस चलना शुरू हो सकती है।

5. यदि डूबा हुआ व्यक्ति खाँस/बोल/साँस ले सकने कि स्थिति में है तो उसे ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

6. देख लें कि डूबे हुए व्यक्ति का पेट यदि फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः नीचे दी गई विधि से पेट से पानी निकालने कि प्रक्रिया शुरू करें।

7. डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएँ तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा घड़ा जैसा बर्तन जो भी उपलब्ध हो सके लगा दें, अन्यथा चित्र के अनुसार किसी स्वस्थ व्यक्ति को पहले पेट के बल सुलाएँ तथा उसके ऊपर डूबे हुए व्यक्ति को इस तरह सुलाएँ कि उसका पेट नीचे सोये हुए व्यक्ति की पीठ पर पड़े। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे-धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।

8. डूबे हुए व्यक्ति को पुनः उठाकर पीठ के सहारे सुलाएँ तथा आराम करने दें।

9. मूर्छा या बेहोशी आने पर पुनः साँस देने व छाती में दबाव देने की प्रक्रिया शुरू करें।

10. उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलम्ब नज़दीकी डॉक्टर अथवा प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जाएँ।

11. डॉक्टर या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र पर ले जाने के लिए स्थानीय स्तर पर जो भी साधन उपलब्ध हो उसका प्रयोग करें या 108/102 पर फोन कर एम्बुलेन्स बुला लें।


जनहित में जारी

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

**बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**

(आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार सरकार)

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना- 800 001, Tel. : +91 (612) 2522032, Fax. : +91 (612) 2532311

visit us : www.bsdma.org; e-mail : info@bsdma.org


जिला प्रशासन को सलाह
खतरनाक घाटों की पहचान कर उनपर खतरनाक/चेतावनी का साईन बोर्ड लगाया जाए

# (घ) नाव दुर्घटना से बचने के उपाय

मॉनसून की वर्षा के कारण नदियाँ उफान पर हैं। ऐसे में नदियों में नावों के परिचालन के दौरान विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। सावधानी नहीं बरतने से नाव दुर्घटनाएं होती हैं जिनमें बहुमूल्य जिन्दगियाँ काल के गाल में समा जाती हैं।

## नाव की सवारी करने वाले कृपया ध्यान दें :-

- जिस नाव पर पंजीकरण संख्या अंकित हो उसी नाव से यात्रा करें।
- जिस नाव पर लदान क्षमता दर्शाते हुए सफेद पट्टी का निशान लगा हो उसी नाव से यात्रा करें।
- किसी भी स्थिति में ओभर लोडेड नाव पर न बैठें।
- नाव चलने से पहले देख लें कि लदान क्षमता दर्शाने वाला सफेद पट्टी का निशान डूबा तो नहीं है। अगर डूबा है तो तुरंत उतर जायें।
- जब बारिश हो रही हो तो नाव की यात्रा न करें।
- छोटे बच्चों को अकेले नाव की यात्रा न करने दें।
- जिस नाव पर जानवर को ढोया जा रहा हों तो उसमें यात्रा न करें।
- जर्जर/टूटी–फूटी नाव पर सवारी न करें। यह जानलेवा हो सकता है।
- जिस नाव पर जीवन रक्षा के लिए लाईफ जैकेट, लाईफ बॉय, के साथ प्राथमिक बॉक्स एवं रस्से आदि ठीक तरीके से रखे हों उसी नाव से यात्रा करें।
- नाव में यात्रा के दौरान शांत बैठें व उतरते–चढ़ते समय क्रम से ही नाविक के निर्देशानुसार उतरें व चढ़ें।
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद नाव की यात्रा न करें। यह खतरनाक हो सकती है।
- नाव यात्रा के दौरान किसी तरह की जल्दीबाजी न दिखाएँ और नाविक के उपर किसी तरह का दबाव न डालें।

## नाविक एवं नाव मालिक कृपया ध्यान दें :-

- जब तेज हवा/खराब मौसम/आँधी/बारिश हो रही हो तो नाव का संचालन न करें।
- जिस नाव पर 15 से 30 लोगों तक सवारी बैठती हो तो उस नाव पर 2 नाविक होना अनिवार्य है तथा 30 से उपर बैठाने वाली बड़ी नाव पर 3 नाविकों का होना अनिवार्य है।
- बीमार व्यक्तियों/गर्भवती माता को नाव पर चढ़ाने में प्राथमिकता दें।
- किसी यात्री को किसी दशा में नाव संचालन न दें।
- नाव पर किसी तरह का नशा सेवन करने से यात्रियों को रोकें।
- जिस नाव पर जानवर ढोया जा रहा हो तो उस नाव में जानवर के मालिक के अलावा अन्य सवारी ना बैठायें।
- किसी भी तरह की नाव, चाहे उस पर सवारी ढोयी जा रहा हो अथवा जानवर या सामान, सभी नाव पर लदान क्षमता का निशान लगाना अनिवार्य है।
- नाव पर ऐसा कोई भी सामान या खतरनाक सामग्री, साँप आदि नहीं ढोया जाएगा। जिससे अन्य यात्रियों को किसी प्रकार का खतरा उत्पन्न होता हो।

unicef for every child

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

**बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण**

द्वितीय तल, पंत भवन, बेली रोड, पटना– 800001,

Tel. : +91 (0612) 2522032, Fax. +91 (0612) 2532311, visit : www.bsdma.org; e-mail : info@bsdma.org

संपर्क करें :– आपदा प्रबंधन विभाग, बिहार, फोन नं0– 0612–2215600

राज्य आपदा संचालन केन्द्र, बिहार, फोन नं0– 0612–2217305, 2217302, 2217303, 2217304

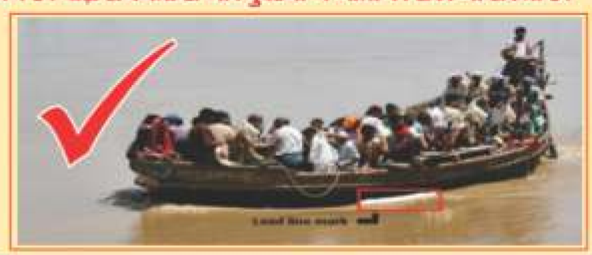
## नाव परिचालन से पहले रुकिए! सोचिए!

- नाव से पानी निकालने/उलीचने के लिए नाव में आवश्यक बर्त्तन रखें।
- रात में नाव का परिचालन न करें। यदि आवश्यक हो तो सक्षम प्राधिकार की अनुमति प्राप्त कर विशेष रोशनी के साथ करें।
- मानसून अवधि में सूर्योदय के पूर्व एवं 5:30 बजे शाम के बाद नाव का परिचालन न करें।

## जिला प्रशासन कृपया ध्यान दें :-

- बिना निबंधन के कोई भी नाव चाहे वह किसी भी उद्देश्य (व्यक्तिगत/संस्थागत) के लिए प्रयोग की जा रही हो, उसका परिचालन गैर कानूनी है। बगैर निबंधन के नाव का परिचालन नहीं होने दें।
- नावों में अलग से डीजल इंजन/मशीन बिना सक्षम प्राधिकार के अनुमति के नहीं लगाया जा सकता है। इसे सुनिश्चित किया जाए।
- घाटों पर प्रशिक्षित तैराकों, गोताखोरों एवं नजदीकी पुलिस थाना एवं जिला प्रशासन के प्रमुख पदाधिकारी का फोन नंबर अवश्य प्रदर्शित कराया जाए।
- सुनिश्चित किया जाए कि नावों पर लदान क्षमता के तथा सफेद पट्टी का निशान हर हाल में अंकित रहे ताकि यात्री समझ सकें कि नाव में कितने लागों के बैठने की क्षमता है।
- नाव संचालन के संबंध में बिहार सरकार के बंगाल नौ–घाट अधिनियम, 1885 के अधीन आदर्श नियमावली, 2011 के प्रावधानों का अनुपालन सुनिश्चित कराया जाए।
- मॉनसून अवधि में सूर्योदय के पूर्व एवं 5:30 बजे शाम के बाद नाव के परिचालन पर रोक लगा दी जाए।
- नजदीकी पुलिस थाना, गोताखोरों एवं प्रशिक्षित का नंबर घाटों पर अवश्य अंकित कराया जाए।

**नाव दुर्घटना रोकने के लिए हम सभी को साझे रूप से जिम्मेवारी लेनी होगी।**
**थोड़ा व्यवहार परिवर्तन एवं थोड़ी सजगता से नाव दुर्घटना में मौतों को रोका जा सकता है।**



# 3. (क) जल जनित बीमारियाँ एवं बचाव

रोगाणुओं, जहरीले पदार्थों एवं अनावश्यक मात्रा में लवणों से युक्त पानी अनेक बीमारियों को जन्म देता है। विश्व भर में 80 फीसदी से अधिक के बीमारियाँ प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से प्रदूषित पानी के कारण ही होती है। शहरों मे बढ़ती हुई आबादी से उत्पन्न मलमूत्र, कूड़ा–करकट को पाइपलाइन अथवा नालों के द्वारा प्रवाहित करके नदियों एव अन्य सतही जलों को प्रदूषित किया जा रहा है। इसी प्रकार कल–कारखानों, छोटे बड़े उद्योगों से निकले गंदे पानी द्वारा सतही जल प्रदूषित हो रहा है। यही प्रदूषित जल रिस–रिस कर भूगर्भ जल को भी प्रदूषित कर रहे हैं।

प्रदूषित जल से होने वाली बिमारियां निम्नलिखित हैं–

- विषाणु द्वारा–पीलिया, पोलियों, गैस्ट्रोएन्टेराइटिस इत्यादि ।
- जीवाणु द्वारा– अतिसार, पेचिस, मियादी बुखार, हैजा, कुकुरखासी, छय रोग इत्यादि।
- प्रोटोजोआ द्वारा– पायरिया, पेचिस, निद्रारोग, मलेरिया, अमिबियोसिस इत्यादि।
- कृमी द्वारा– फाइलेरिया, तथा पेट में विभिन्न प्रकार के कृमि का आ जाना जिसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

पानी में उपस्थित भारी धातु जैसे कैडमियम, लेड, आर्सेनिक, इत्यादि हमारे शरीर में पहुँचकर स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और चर्म रोग तथा कैंसर जैसी बीमारियां भी हो जाती हैं।

अतएव जल को न तो प्रदूषित करना चाहिए, न ही प्रदूषित जल का उपयोग करना चाहिए। यदि उपरोक्त बिमारियाँ हो जाए तो स्थानीय प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र/ अस्पतताल में जाकर चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

## (ख) नदी एवं अन्य जल स्रोतों में नहाते समय ध्यान रखने योग्य आवश्यक सावधानियां :

- नदियों, नहरों, तालाबों एवं अन्य जल स्रोतों में सुरक्षित/चिह्नित घाटों पर ही स्नान करना चाहिए।
- बिना गहराई की जानकारी के अथवा माप किए नदी, नहरों, तालाबों एवं अन्य जल स्रोतों में नहीं उतरना चाहिए।
- दलदली, फिसलन वाले, खड़ी ढ़लान वाले एवं खतरनाक घाटों पर स्नान कदापि नहीं करना चाहिए ।
- जल भरें गड्ढों में बिना गहराई नापे नहीं उतरना चाहिए।
- वर्षा के दिनों में नदियों, तालाबों एवं अन्य जल स्रोतों में स्नान नहीं करना चाहिए।
- जहाँ पर नाव बांधी जाती है, वहाँ गहरा पानी होता है उसके आस–पास नहीं जाना चाहिए।
- जिन नदी घाटों अथवा नदी में मिट्टी/बालू की कटाई हुई हो, उसकी गहराई की जानकारी होने के बाद ही वहाँ उतरने पर विचार करना चाहिए।
- जहाँ पर पानी में भँवर (पानी का गोल गोल घूमना) बन रहा हो वहाँ पानी की गहराई एवं बहाव ज्यादा होता है और डूबने का खतरा होता है

## (ग) बाढ़ के समय गंदे पानी को पीने योग्य बनाने की विधि–

एक हैलोजन (Halogen) टैबलेट को 20 लीटर पानी में आधे घंटे तक स्थिर रखें । गंदगी नीचे बैठ जाएगी। अब ऊपर के साफ पानी को दूसरे बर्तन में जमा कर पीने के उपयोग में लाया जा सकता है।

## (घ) दस का दम, स्वस्थ रहेंगे हम–

# दस का दम स्वस्थ रहेंगे हम!

1 लड़कियों की शिक्षा कम से कम 12वीं तक एवं शादी 18 के बाद ही

2 गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्थ्यकर्मी द्वारा समुचित जाँच

3 जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान की शुरूआत और छः महीने तक सिर्फ माँ का दूध, ऊपरी खाना छः महीने के बाद

4 बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण समय पर बिना चूके

5 बेटी-बेटा एक समान/बच्चे दो ही अच्छे/बच्चों के बीच तीन साल का अन्तर

6 बच्चों के दस्त के इलाज के लिए ओ.आर.एस. और ज़िंक का प्रयोग

7 कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग-सब्जियाँ, फल और देसी आहार

8 खाने और खिलाने के पहले एवं शौच के बाद साबुन या ताजा राख से हाथ धोना

9 शौच सिर्फ शौचालय में,गंदे पानी एवं कूड़े-कचरे का सही जगह पर निपटान, मच्छरों से बचाव

10 नियमित योग व्यायाम,स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज

## 4. सामुदायिक प्रशिक्षण : दैनिक उपस्थिति एवं प्रगति विवरण प्रपत्र

### 1. "सुरक्षित तैराकी" कार्यक्रम- नामावली सूची (बालक/बालिकाओं के लिए)

ग्राम / टोला : ......................................प्रखंड : .................................. अनुमंडल : .....................................जिला : ...........................................

बैच संख्या : ............................................................................................ दिनांक : .................................... से दिनांक : .................................

| क्रम संख्या | नाम | पिता | उम्र | कक्षा | ग्राम/टोला | मोबाइल नंबर | हस्ताक्षर |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

### 2. "सुरक्षित तैराकी" कार्यक्रम- नामावली सूची (मास्टर ट्रेनर्स के लिए)

ग्राम / टोला : ......................................प्रखंड : .................................. अनुमंडल : .....................................जिला : ...........................................

बैच संख्या : ............................................................................................ दिनांक : .................................... से दिनांक : .................................

| क्रम संख्या | नाम | पिता | उम्र | कक्षा | ग्राम/टोला | मोबाइल नंबर | हस्ताक्षर |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

## 3. "सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम" – दैनिक उपस्थिति पंजिका (बालक/बालिकाओं के लिए)

ग्राम / टोला : ..........................................प्रखंड : .................................... अनुमंडल : .......................................जिला : ...............................................

बैच संख्या : ............................................................................................................ दिनांक : ...................................... से दिनांक : ..................................

| क्रम संख्या | नाम | उपस्थिति प्रथम दिन | द्वितीय दिन | तृतीय दिन | चतुर्थ दिन | पंचम दिन | छठा दिन | 7 वां दिन | 8 वां दिन | 9 वां दिन | 10 वां दिन | 11 वां दिन | 12 वां दिन |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

## 4. "सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम" – दैनिक उपस्थिति पंजिका (मास्टर ट्रेनर्स के लिए)

ग्राम / टोला : ..........................................प्रखंड : .................................... अनुमंडल : .......................................जिला : ...............................................

बैच संख्या : ............................................................................................................ दिनांक : ...................................... से दिनांक : ..................................

| क्रम संख्या | नाम | उपस्थिति प्रथम दिन | द्वितीय दिन | तृतीय दिन | चतुर्थ दिन | पंचम दिन | छठा दिन | 7 वां दिन | 8 वां दिन | 9 वां दिन | 10 वां दिन | 11 वां दिन | 12 वां दिन |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

## 5. "सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम" – प्रशिक्षण उपरांत दक्षता जाँच परिणाम (बालक/बालिकाओं के लिए)

ग्राम / टोला : ..........................................प्रखंड : .................................... अनुमंडल : .......................................जिला : ............................................

बैच संख्या : .................................................................................................... दिनांक : ...................................... से दिनांक : ...................................

| क्रम संख्या | नाम | 50 मीटर तैराकी–(जिनको तैरना नहीं आता था) (सफल/असफल) | 100 मीटर तैराकी–(जिनको तैरना आता था) (सफल/असफल) | कोई अन्य टिपण्णी |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

पाँचों मास्टर ट्रेनर्स के हस्ताक्षर

# 5. मास्टर ट्रेनर के लिए शपथ पत्र

मैं................................................................................पिता.................................................................उम्र..........................

व्यवसाय ..................................... निवास स्थान....................................ग्राम/मोहल्ला...........................................

पोस्ट...................................थाना...........................................जिला.....................................राज्य........................

शपथपूर्वक बयान करता/करती हूँ कि मेरे विरूद्ध कोई आपराधिक रिकार्ड किसी भी थाने अथवा न्यायालय मे नहीं है।

यह कि मै निष्ठापूर्वक प्रशिक्षण पूरा करूंगा/करूंगी तथा प्रशिक्षण के दौरान किसी तरह की चोट या दुर्घटना के लिए BSDMA या NINI किसी तरह से जिम्मेदार नहीं होगा।

यह कि मास्टर ट्रेनर के प्रशिक्षण के उपरान्त मैं सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के अर्न्तगत बालक/बालिकाओं को सुरक्षा बचाव एवं प्राथमिक उपचार में प्रशिक्षित करूंगा।

यह कि बाढ़/नौका दुर्घटना/डूबने या किसी अन्य जल सम्बन्धी आपदा कि स्थिति में मैं निष्ठापूर्वक बचाव एवं प्राथमिक उपचार के कार्यों में अपना योगदान दूंगा।

मास्टर ट्रेनर का हस्ताक्षर
मो॰ नं॰ :

# Bihar State Disaster Management Authority

**2nd Floor, Pant Bhavan, Bailey Road, Patna, Bihar-800001**

**Phone No: 0612-2522032,Fax: 0612-2532311**

Email id-info@bsdma.org Website: www.bsdma.org


Printed by : Bharat Printing Works, North A. G. Colony, Jay Prakash Nagar, Patna-25.