उत्तराखण्ड राज्य

सत्यमेव जयते

भारत सरकार

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय

राष्ट्रीय साहसिक कार्यक्रम शिविर

9 नवम्बर से 18 नवम्बर 2022

आख्याकर्ता

श्रीमती संगीता रावत

वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी

राष्ट्रीय सेवा योजना

राजेन्द्र सिंह रावत राजकीय महाविद्यालय बड़कोट उत्तरकाशी

प्रथम दिवस (9 नवंबर 2022) – आज दिनांक 9/11/2022 को प्रातः 7: 00 बजे हम अपने साहसिक शिविर कार्यक्रम के चयनित स्थल एबीवीआईएमए एस वॉटर स्पोर्ट्स सेंटर पोंगडैम हिमाचल प्रदेश पहुंचे। प्रथम दिन की शुरूआत वाटर स्पोर्ट्स सेंटर के पदाधिकारीयों एवं साहसिक शिविर में प्रतिभाग करने आई राजस्थान टीम से उत्तराखण्ड के सभी स्वयंसेवकों द्वारा मुलाकात करने के पश्चात् संस्थान के अधिकारियों द्वारा सभी स्वयंसेवकों के दस्तोवजों की जांच की गई, इसके बाद इस संस्थान के अधिकारियों द्वारा कैंप में 10 दिनों में होने वाली गतिविधियों के बारे में जानकारी दी गई। इसके पश्चात प्रथम दिन से ही सभी स्वयंसेवको को लाइफ जैकेट का आवंटन एवं तैराकी सम्बन्धी अन्य सामग्री दी गई एवं प्रथम दिन से ही सभी स्वयंसेवीयों को तैराकी का अभ्यास कराया गया।

वाटर स्पोर्टस सैन्टर कार्यलय के बाहर वैनर के साथ ग्रुप फाटो खिचवाते स्वयंसेवी

महाराणा प्रताप सागर पोंग डैम में पहले दिन तैराकी के लिए उत्सुक स्वयंसेवी

द्वितीय दिवस (10 नवम्बर 2022) – साहसिक कैंप के दूसरे दिन की शुरूआत विधिवत हुई । प्रातः 6:00 बजे सभी स्वयंसेवकों को वाटर स्पोर्ट सेंटर प्रशिक्षिकों द्वारा दौड़ एवं व्यायाम कराया गया। सुबह 8:30 तक सभी ने नश्ता किया, करीब 9:30 बजे तक सभी स्वयंसेवी झील की तरफ रवाना हो गए। 12:00 बजे तक सभी को तैराकी सिखाई गईं। 1:00 बजे दोपहर का खाना खाने के पश्चात कुछ देर आराम किया गया तत्पश्चात 2:00 बजे पुनः झील में पहुंचकर तैराकी की गई, जिसमें स्वयंसेवियों सहित कार्यक्रम अधिकारी ने 500 मीटर लम्बी झील को एक दिन में चार बार पार किया। पूरे दिन की इस प्रक्रिया के दौरान स्वयंसेवियों में जोश एवं उत्साह देखा गया। उनमें तैराकी के प्रति आत्म विश्वास बढ़ गया एवं स्वयंसेवी जो पहले दिन पानी में उतरने से डर रहे थे, आज बड़े आराम से निडरता के साथ तैराकी कर रहे थे। उपरोक्त गतिविधि संस्थान के प्रशिक्षक श्रीमान राणा सर जी के देखरेख में सम्पन हुई ।

स्वयंसेवियों को व्यायाम करावते वाटर स्पोर्टस सेन्टर प्रशिक्षक

तैराकी के बीच खुशी का इजहार करते कार्यक्रम अधिकारी के साथ स्वयं सेवी

तृतीय दिवस (11 नवम्बर 2022) – साहसिक शिविर कार्यक्रम के तीसरे दिन की शुरूआत पूर्व की भांति व्यायाम के साथ हुई। इसके पश्चात प्रशिक्षक श्रीमान संजीव चौधरी जी एवं श्रीमान राणा जी के द्वारा सभी स्वयंसेवकों को जंगल वाक पर ले जाया गया साथ ही नजदीकी बाजार एवं मन्दिर की लगभग 7 कि०मी० की सैर स्वयंसेवकों सहित कार्यक्रम अधिकारी द्वारा भी की गई। नाश्ता करने के बाद सभी स्वयंसेवी झील की तरफ रवाना हो गए । आज प्रशिक्षकों द्वारा स्वयंसेवियों को कयाक नामक वोट चलाने का प्रशिक्षण दिया गया। जिसमें सभी स्वयंसेवियों द्वारा सराहनीय प्रदर्शन किया गया। आज प्रशिक्षक राणा सर एवं चौधरी सर के द्वारा बिना लाइफ जैकेट के तैराकी का प्रशिक्षण दिया गया दिन में भोजन के पश्चात पुनः इन्ही गतिविधियों की पुनरावृत्ति हुई। आज शाम सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी अयोजन किया गया, जिसमें उत्तराखण्ड के स्वयंसेवियों द्वारा सामूहिक नृत्य में उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक विरासत तांदी नृत्य किया गया साथ स्वयंसेवियों द्वारा एकल नृत्य, गढ़वाली नृत्य, कविता आदि की प्रस्तुति भी दी गई। उक्त कार्यक्रम में राजस्थान के स्वयंसेविकों ने भी प्रतिभाग किया । इसप्रकार के आयोजित कार्यक्रमों के द्वारा स्वयंसेवियों में छिपी प्रतिभा उजागर होती है एवं ऐसे कार्यक्रमों में प्रतिभाग द्वारा उनका आत्मविश्वास बढता है।

सैर सपाटा करते उत्तराखण्ड एवं राजस्थान टीम के स्वयंसेवी

कयाक वोट चलाने का अभ्यास करते उत्तराखण्ड के स्वयंसेवी

चतुर्थ दिवस (12 नवम्बर 2022) – साहसिक शिविर कार्यक्रम के चौथे दिन की शुरूआत भी व्यायाम से हुई। हिमाचल प्रदेश में आज विधानसभा चुनाव मतदान दिवस था। संस्थान के अधिकतर कर्मचारी मतदान के लिए गए हुए थे, अतः उनकी अनुपस्थिति में स्वयंसेवियों द्वारा पूरे परिसर में स्वच्छता अभियान चलाया गया। सभी स्वयंसेवकों द्वारा परिसर में जगह–जगह से सिंगल यूज प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया गया। साथ ही परिसर में खस्ताहाल हुए स्विमिंग पूल की सफाई भी स्वयंसेवको द्वारा की गई । नाश्ता करने के बाद सभी स्वयंसेवी ने महाराणा प्रताप सागर में गोता लगाया एवं बिना लाइफ जैकेट के तैरने का अभ्यास किया । इन सभी गतिविधियों के दौरान संस्थान के दो प्रशिक्षक चौधरी सर व विक्रम सर मौजुद रहे। आज दिन का भोजन स्वयंसेवकों द्वारा बनाया गया एवं शाम के भोजन में भी स्वयंसेवको का सहयोग रहा।

हिमाचल प्रदेश मतदान दिवस के अवसर पर भोजनालय मे सहयोग करते स्वयंसेवी

संस्थान परिसर मे स्वच्छता अभियान कार्यक्रम के अन्तर्गत परिसर की साफ सफाई करते स्वयंसेवी

पंचम दिवस (13 नवम्बर 2022) – साहसिक शिविर के पाचवें दिन सुबह व्यायाम व नाश्ता करने के बाद आज सभी स्वयंसेवकों को संस्थान के प्रशिक्षक राणा सर द्वारा सैलवोट को चलाने एवं संचालित करने का प्रशिक्षण दिया गया। स्वयंसेवियों ने आज सैलवोट की सवारी की साथ ही कुछ स्वयंसेवियों ने कयाक नामक वोट भी चलाई। आज की शाम स्वयंसेवकों ने यादगाार बनाई। संस्थान में बेसिक कोर्स करने आये तीन सीनियर जिन्होंने हमारे स्वयंसेवियो को कुछ दिन व्यायाम भी करवाया उनकी विदाई कार्यक्रम का आयोजन कार्यक्रम अधिकारी सहित स्वयंसेवियो ने उन्हें स्मृति चिन्ह् दे कर किया साथ ही इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति भी स्वयंसेवकों द्वारा दी गई ।

प्रशिक्षक राणा सर द्वारा सैलबोर्ड के संचालन की जानकारी स्वयंसेवियों को देते हुऐ।

सांस्कृतिक संध्या कार्यक्रम के लिए तैयार स्वयंसेवियों के साथ कार्यक्रम अधिकारी

षष्टम दिवस (14 नवम्बर 2022) – साहसिक कैंप के छटवे दिन भी पूर्व की भांति सुबह व्यायाम हुआ। रोज की भांति नाश्ता करके करीब सुबह 9:50 बजे पर सभी स्वयंसेवी बिना लाइफ जैकेट के तैरना सिखने गये। बिना लाइफ जैकेट के कुछ देर तैरकर उनमें आत्मविश्वास बढ़ा। दोपहर में मौसम खराब हो गया और बारिश होने लगी। इस वजह से आज दिन को पानी में उतरने का कार्यक्रम नहीं हो पाया। आज स्वयंसेवकों द्वारा अपने कक्ष व कपड़ो की सफाई की गई।

प्रशिक्षकों द्वारा बिना लाईफ जैकेट के तैराकी का अभ्यास करवाते हुऐ।

वाटर स्पोर्टस सेन्टर पोंग डैम भोजनालय की एक तस्वीर

सप्तम दिवस (15 नवम्बर 2022) – साहसिक शिविर के सातवें दिन सभी स्वयंसेवी बड़ी खुशी के साथ प्रातः 5:00 बजे ही उठ गये, क्योंकि उन्हें हिमाचल प्रदेश (धर्मशाला) में घूमने का मौका मिल रहा था। सभी स्वयंसेवी उत्तराखण्ड एवं राजस्थान के सुबह 6:00 बजे के आसपास धर्मशाला के लिए निकल गए। रास्ते में सर्वप्रथम चामुण्डा देवी मन्दिर पड़ा, जहां पर उतरकर सभी स्वयंसेवीयों व कार्यक्रम अधिकारी ने दर्शन किया । धर्मशाला पहुंचकर सभी ने नाश्ता किया जो कि हमनें सेन्टर से ही पैक करवा लिया था। हमारे साथ सेन्टर के दो कर्मचारी भी साथ में थें। धर्मशाला में घूमते व कुछ सामान खरीदते वक्त समय का पता ही नहीं चला और वापसी का समय हो गया। सभी स्वयंसेवी काफी थके हुए थे इसलिए कैंप में आकर सभी ने खाना खाया और समय पर सो गये।

हिमाचल (धर्मशाला) माता चामुण्डा देवी मन्दिर परिसर मे ग्रुप फोटो

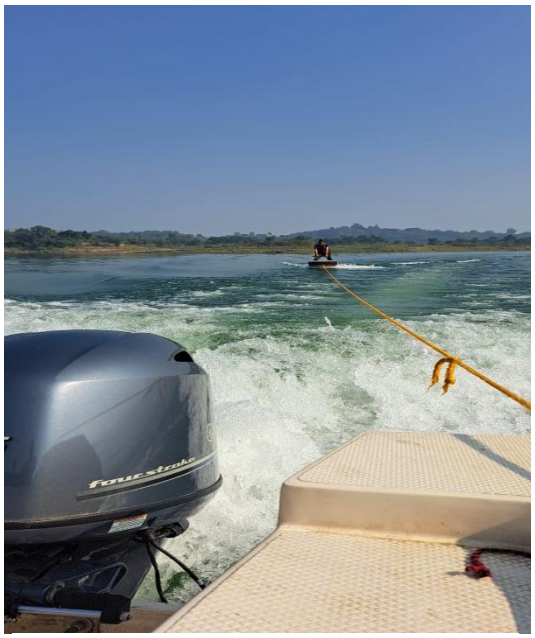
अष्टम दिवस (16 नवम्बर 2022) – आठवें दिन की शुरूआत अन्य दिनों के भांति व्यायाम से हुई। नाश्ते के बाद सभी स्वयं सेवी 9:50 के करीब डैम की ओर चल पड़े। आज विक्रम सर ने **ई हाइड्रो मशीन** के बारे में सभी स्वयंसेवकों को जानकारी दी उन्होने बाते कि यह भारत में नई मशीन आई है जो तैरने के साथ अपने नीचे लगे पंखों के कारण थोडा पानी की सतह के ऊपर हवा में उड़ता है। सभी स्वयंसेवकों ने पानी में ई हाइड्रो फाइल सवारी का आनन्द लिया साथ में कार्यक्रम अधिकारियों ने सभी भरसक प्रयास किया । कुछ स्वयंसेवकों ने **कयाक बोट** भी चलाई एवं कुछ स्वयंसेवक सादी बोट लेकर झील में उतर गये। आज महाराणा प्रताप सागर में फोटोग्राफी सेशन भी चला, जिसमें अपने वैनर के साथ स्वयंसेवियों ने प्रशिक्षकों, कार्यक्रम अधिकारियों के साथ फोटो ली, जो सभी के लिए यादगार पल था।

प्रशिक्षक द्वारा ई हाइड्रो फाइल संचालन की तकनीक सिखते स्वयंसेवी

ई हाइड्रो फाइल की सवारी करता स्वयंसेवी

नवम् दिवस (17 नवम्बर 2022) – सहासिक शिविर के नवें दिन आज स्वयंसेवी एकबार फिर से प्रशिक्षकों के साथ सैर के लिए निकल गये और लगभग 5 कि०मी० की दूरी तय की। आज महाराणा प्रताप सागर में चौधरी सर एवं राणा सर के निर्देशन में सर्फिंग की गई। सर्फिंग में पहले उत्तराखण्ड टीम व दोपहर में राजस्थान टीम द्वारा सर्फिंग की गई। सर्फिंग देखने में जितना कठिन लग रहा था वास्तव में इतना कठिन नहीं था। सभी स्वयंसेवकों ने इसे एक दो बार की मशक्कत के बाद कर लिया था। साथ में कार्यक्रम अधिकरियों ने भी सर्फिंग की। स्वयंसेवकों एवं कार्यक्रम अधिकारियों द्वारा वाटर स्पोर्ट्स सेन्टर के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का आभार प्रकट करने के फलस्वरूप सांस्कृतिक संध्या का आयोजन किया गया जिसमें अधिकारियों एवं कर्मचारियों को विशेष योगदान हेतु स्मृति चिन्ह कार्यक्रम अधिकारी एवं स्वयंसेवी द्वारा दिया गया। जो एक यादगार क्षण था क्योंकि आने वाले एक दो दिन बाद उन्हें वापस उत्तराखण्ड जाना था।

सांस्कृतिक संध्या कार्यक्रम में उत्तराखण्ड तांदी नृत्य करते समस्त प्रतिभागी एवं प्रशिक्षक



वाटर सर्फिंग करते स्वयंसेवी की एक तस्वीर

वाटर स्पोर्टस सेन्टर के प्रशिक्षकों को स्मृति चिन्ह भेंट करते स्वयंसेवी

दशम् दिवस (18 नवम्बर 2022) – साहसिक शिविर के अन्तिम दिन समापन दिवस पर दोनों टीमें उत्तराखण्ड एवं राजस्थान द्वारा महाराणा प्रताप सागर वाटर स्पोर्ट्स सेन्टर के प्रभारी श्री राकेश सर जी एवं समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों को स्मृति चिन्ह के रूप में ग्रुप फोटो दी गई। उत्तराखण्ड के स्वयंसेवक रविन्द्र रावत के द्वारा दस दिनों तक चले इस साहसिक शिविर कार्यक्रम पर अपने अनुभव साझा किये गये, साथ ही उत्तराखण्ड टीम की कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती संगीता रावत ने दस दिनों तक चले इस कार्यक्रम पर अपने विचार रखे साथ ही बताया की राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा आयोजित इस प्रकार के साहसिक कार्यक्रम शिविर स्वयं सेवियों मे सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के साथ–साथ अन्य राज्यों से आये प्रतिभागियों, उनकी संस्कृति के साथ तालमेल बैठाने के साथ ही उन्हे सामुदायिक सेवा का भी अनुभव प्रदान करते है। श्री राकेश सर द्वारा सभी स्वयंसेवियों को बैज दिया गया, एवं स्वयं सेवियों का मार्गदर्शन किया गया एवं उनके द्वारा सभी स्वयं सेवियों को शिविर के सफलता पूर्वक समापन हेतु शुभकामनाऐं दी गई। इस अवसर पर राजस्थान टीम के प्रभारी डॉ0 आर0सी0 भाटी के द्वारा भी अपने विचार रखे गये । स्वयं सेवियों के साथ–साथ दोनों टीम के कार्यक्रम अधिकारीयों को भी बैज पहनाया गया एवं स्मृति चिन्ह दिया गया। सभी ने समापन के इन लम्हों को अपने मोबाईल कैमरों मे कैद किया। दिन तक सभी ने वापसी के लिए सामान पैक कर लिया था। शाम करीब 5:50 बजे उत्तराखण्ड राष्ट्रीय सेवा योजना की टीम अपने गन्तव्य स्थान देहरादून के लिए निकल गये।

महाराणा प्रताप वाटर स्पोर्टस सेन्टर पदाधिकारियों के साथ फोटो खिंचवाते उत्तराखंड, राजस्थान के स्वयंसेवी एवं कार्यक्रम अधिकारी

समापन दिवस के अवसर पर सामूहिक फोटो खिचवाते उत्तराखण्ड एवं राजस्थान के स्वयंसेवी

शिविर के लिए दो स्वयंसेवी चयनित

बड़कोट। साहसिक शिविर के लिए महाविद्यालय के दो एनएसएस स्वयंसेवियों के साथ कार्यक्रम अधिकारी का चयन हुआ है। चयनित स्वयंसेवक व वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी हिमाचल में 9 से 18 नवंबर को लगने वाले शिविर में शिरकत करेंगे। निर्देश चौहान व रुचिता सहित वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी संगीता रावत का चयन हिमाचल के पोंगडैम वाटर स्पोर्ट्स में लगने शिविर के लिए हुआ है। संवाद

साहसिक कार्यक्रम शिविर संपन्न

उत्तरकाशी। उत्तराखंड राष्ट्रीय सेवा योजना के दस दिवसीय राष्ट्रीय साहसिक कार्यक्रम शिविर का समापन हो गया। शिविर में विभिन्न जनपदों से आए स्वयंसेवियों ने टीम लीडर संगीता रावत के नेतृत्व में विभिन्न वॉटर स्पोर्ट्स प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग किया। शिविर के सफल आयोजन के लिए राजेंद्र सिंह रावत राजकीय महाविद्यालय की वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी व टीम लीडर डा. संगीता रावत ने आभार जताया। संवाद

उत्तरकाशी:बड़कोट महाविद्यालय एनएसएस की वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी व दो स्वयं सेवियों का चयन हुआ साहसिक शिविर के लिए - https://yamunotriexpress.com/uttarkashi-1720/

हिमाचल प्रदेश में आयोजित होने वाले साहसिक शिविर में प्रतिभाग करेंगे चयनित वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी व स्वयंसेवक,पूरी खबर पढ़ने के लिए ऊपर दिए गए लिंक पर क्लिक करें

हिन्दुस्त

स्वयंसेवियों ने लिया नई तकनीकों का प्रशिक्षण

बड़कोट,संवाददाता। राजेन्द्र सिंह रावत राजकीय महाविद्यालय बड़कोट के वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ संगीता रावत के नेतृत्व में एनएसएस के स्वयंसेवी छात्र-छात्राओं ने हिमाचल के अटल बिहारी वाजपेई वाटर स्पोर्ट्स सेंटर पोंग डैम में आयोजित साहसिक शिविर में सेलिंग, वाटर सर्फिंग, कयाकिंग और इलेक्ट्रो हाइड्रोलिक आदि की तकनीकियों का बारीकी से प्रशिक्षण लिया।

हिमाचल के अटल बिहारी वाजपेई वाटर स्पोर्ट्स सेंटर पोंग डैम में राष्ट्रीय साहसिक कार्यक्रम शिविर का आयोजन किया गया था, जिसमें राजकीय महाविद्यालय बड़कोट के स्वयंसेवकों ने भी प्रतिभाग किया। टीम लीडर एनएसएस के वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डॉ संगीता रावत ने जानकारी देते हुए बताया है कि हिमाचल में आयोजित राष्ट्रीय साहसिक कार्यक्रम शिविर में प्रतिभाग करने गई उत्तराखंड राष्ट्रीय सेवा योजना की टीम का प्रशिक्षण अटल बिहारी वाजपेई वाटर स्पोर्ट्स सेंटर पोंग डैम हिमाचल में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। साहसिक शिविर में उत्तराखंड के विभिन्न जनपदों से आए स्वयंसेवीयों को प्रेरित करने के साथ ही साथ टीम लीडर ने स्वयं भी वाटर स्पोर्ट्स से संबंधित सभी प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग किया। स्वयंसेवियों ने यहां सेलिंग, वाटर सर्फिंग, कयाकिंग और इलेक्ट्रो हाइड्रोलिक आदि की तकनीकों को प्रशिक्षकों द्वारा बारीकी से समझा।