



उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग

Uttarakhand Subordinate Services Selection Commission

पत्रांक/Ref. No.: 423.....

दिनांक/Date.: 31.07.2021.

संवाद-142

हल्द्वानी में वन आरक्षी(फॉरेस्ट गार्ड) पद की शारीरिक दक्षता परीक्षा में रखी जाने वाली सावधानियां

प्रिय अभ्यर्थियों,

आप सभी अवगत है कि देहरादून में वन आरक्षी पद की शारीरिक दक्षता परीक्षा संपन्न हो गयी है। इस परीक्षण के अनुभवों के आधार पर हल्द्वानी में 03 व 04 अगस्त, 2021 को होने वाली शारीरिक दक्षता परीक्षा के अभ्यर्थियों के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव इस संवाद के माध्यम से दिये जा रहे हैं :-

1. पहले 02 अगस्त, 2021 को पुरुष अभ्यर्थियों की शारीरिक दक्षता परीक्षा रखी गयी थी जो अब दिनांक 04 अगस्त, 2021 को स्थानांतरित कर दी गयी है। अतः सभी पुरुष अभ्यर्थी कृपया 04 अगस्त, 2021 को हल्द्वानी में गौलापार स्थित खेल स्टेडियम में उपस्थित होना सुनिश्चित करें।
2. महिला अभ्यर्थियों की शारीरिक दक्षता परीक्षा दिनांक 03 अगस्त, 2021 को यथावत होगी। महिलायें एवं पुरुष अभ्यर्थी दोनों प्रातः 06:00 बजे भी आयोजन स्थल पर आ सकते हैं जिससे शारीरिक माप -जोख जल्दी समाप्त कर दौड़ समय पर प्रारम्भ हो सके।
3. गर्भवती महिलाओं को दौड़ में प्रतिभाग की अनुमति नहीं होगी एवं उन्हें शारीरिक दक्षता परीक्षण का अवसर अलग से दिया जायेगा। इसके लिए वे अपना आवेदन पत्र/अनुरोध पत्र चिकित्सक के आवश्यक प्रमाण सहित आयोग के ईमेल-chayanayog@gmail.com पर सूचित करेंगे तथा अपना अनुरोध पत्र डाक से भी आयोग को प्रेषित करेंगे।
4. पुरुष अभ्यर्थियों के लिए 04 घंटे में 25 किमी० एवं महिला अभ्यर्थियों के लिए 04 घंटे में 14 किमी० की पैदल चाल या दौड़ रखी गयी है जो एक समान पैदल चाल से भी पूरी हो सकती है। अतः इस दौड़ के संबंध में अनावश्यक मानसिक दबाव न रखें।
5. देहरादून में कुल 816 अभ्यर्थियों ने दौड़ में प्रतिभाग किया जिसमें से 778 अभ्यर्थी निर्धारित समय पर अपनी दौड़ पूरी करने में सफल हुये। इसका अर्थ यही है कि यह एक सामान्य लक्ष्य है।

इसके साथ ही 413 महिला अभ्यर्थियों ने दौड़ में भाग लिया तथा सभी महिला अभ्यर्थियों ने निर्धारित समय में अपनी दौड़ पूरी की।

उपरोक्त के दृष्टिगत अभ्यर्थियों को यह सुझाव है कि वे इस दौड़ का दबाव न लें एवं ना ही किसी प्रकार के एनर्जी बूस्टर या अन्य दवाओं का प्रयोग न करें इससे आपको चिकित्सकीय कठिनाईयां आ सकती है।

क्रमशः—02

उत्कृष्टता

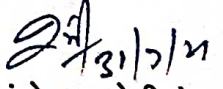
पारदर्शिता

वस्तुनिष्ठता

6. सीने व लंबाई की माप हो जाने के बाद अभ्यर्थियों को दोनों पैरों में एक रेडियों चिप बांधी जायेगी। इस रेडियों चिप को निर्धारित स्कैनर पर स्कैन करने के बाद ही दौड़ प्रारम्भ करें अन्यथा कम्प्यूटर आपकी दौड़ का मापन नहीं कर सकेगा अतः दौड़ के पूर्व पैरों में लगी चिप का रजिस्ट्रेशन आवश्यक है।
7. दौड़ के लिए एक निर्धारित ट्रैक चिन्हित किया गया है एवं 25 किमी० दौड़ पूरी करने के लिए उसके लैप(चक्कर) भी निर्धारित है। प्रत्येक चक्कर को नापने के लिए ट्रैक में दो स्थानों पर एक डिजिटल रबर मैट लगी होगी जो अभ्यर्थियों के पैरों में लगी चिप से उनके लैप(चक्कर) व दूरी को स्कैन कर लेगी। प्रथम मैट से दूसरी मैट पर जाने के बाद फिर प्रथम मैट पर आने पर ही एक लैप(चक्कर) पूरा होगा।
8. सभी अभ्यर्थी अपने लैप(चक्कर) स्वयं गिनेंगे इसके लिए वे घंड़ी, मोबाइल फोन व पेन कागज आदि अपने साथ रख सकते हैं। जब उनके लैप समाप्त हो जाये तो उन्हें निर्धारित स्थान पर बैठे कम्प्यूटर कार्मिकों से इसकी पुष्टि करानी होगी। जब वे दौड़ पूरी होने की पुष्टि कर दें उसके बाद अभ्यर्थी शारीरिक दक्षता परीक्षण स्थल छोड़कर जायें।
9. अभ्यर्थी अपने लिए खाना, पानी, ग्लूकोस, ओ०आर०एस० व फल आदि साथ में लाये जिससे लंबी अवधि के इस परीक्षण में उन्हें बाहर खाने की आवश्यकता न हों क्योंकि पैरों में चिप लग जाने पर अभ्यर्थी को दौड़ प्रारम्भ करनी होगी तथा उन्हें परीक्षण स्थल से बाहर जाने की अनुमति नहीं होगी।
10. दौड़ के लिए बनाये गये ट्रैक पर जगह-जगह पानी की व्यवस्था की जायेगी अभ्यर्थी। थोड़ा-थोड़ा पानी पीते हुये अपनी दौड़ संपन्न करें तथा शरीर गर्म होने पर अपने सिर व मुंह को भिगायें।
11. कुछ अभ्यर्थियों को दौड़ पूरी करने में शारीरिक कठिनाई हो सकती है या कुछ मामलों में मेडिकल हिस्ट्री भी हो सकती है, ऐसे अभ्यर्थी कठिनाई महसूस करने पर मेडिकल सहायता के लिए तत्काल सम्पर्क करें व किसी भी दशा में अपनी जान जोखिम में डालकर दौड़ को पूरा करने का प्रयास न करें क्योंकि जीवन अमूल्य है।
12. दौड़ पूरी करने के बाद कुछ दिनों तक कुछ दूरी तक पैदल वॉक जरूर करें तथा 02-03 दिन तक अधिक लिक्विड डाइट लें।

॥ शारीरिक दक्षता परीक्षा हेतु शुभकामनाओं के साथ ॥

आयोग की ओर से,


(संतोष बडोनी)
सचिव।