



# उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग,

रायपुर-थानों मार्ग निकट महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज, रायपुर, देहरादून।

दूरभाष-9520991172, WhatsApp No-9520991174 ई-मेल-chayanayog@gmail.com

संख्या: 769 / 2023-24

देहरादून:

दिनांक 02 अगस्त, 2023

## संवाद


वन दरोगा पद हेतु दिनांक 07 एवं 08 अगस्त, 2023 को आयोजित शारीरिक दक्षता परीक्षा के संबंध में।

सभी अभ्यर्थी अवगत हैं कि उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा वन दरोगा के पदों पर चयन हेतु शारीरिक दक्षता परीक्षा का आयोजन दिनांक 07 एवं 08 अगस्त, 2023 को राजीव गांधी अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम, रायपुर, देहरादून में किया जा रहा है।

उक्त शारीरिक दक्षता परीक्षा के संबंध में आयोग की पूर्व में निर्गत विज्ञप्ति दिनांक 31 जुलाई, 2023 द्वारा अभ्यर्थियों के उपयोगार्थ विस्तृत दिशा-निर्देश आयोग की वेबसाइट पर प्रकाशित किये गये हैं। अभ्यर्थी अनिवार्य रूप से सभी दिशा-निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करेंगे।

उक्त के अतिरिक्त शारीरिक दक्षता परीक्षा में प्रतिभाग करने वाले अभ्यर्थियों को परामर्श/सुझाव दिया जाता है कि वे निम्नानुसार अपनी तैयारी करना सुनिश्चित करें :-

1. दिनांक 07 एवं 08 अगस्त, 2023 को सामान्य तापमान 23 डिग्री से 29 डिग्री के मध्य रहने का अनुमान है, अतः उक्त भर्ती परीक्षा में पर्वतीय क्षेत्रों से प्रतिभाग करने वाले अभ्यर्थी एक-दो दिन पूर्व देहरादून आकर मौसम के अनुकूल स्वयं को अभ्यस्त कर सकते हैं।
2. दौड़ अधिक दूरी की होने(पुरुष अभ्यर्थियों हेतु 25 एवं महिला अभ्यर्थियों हेतु 14 किमी० की दौड़ 04 घंटे में पूर्ण करना अनिवार्य है), के कारण अभ्यर्थी अपनी दौड़ की तैयारी/अभ्यास निरन्तर करते रहें।
3. अभ्यर्थी किसी भी प्रकार के ऊर्जा बढ़ाने वाले पदार्थों या ऐसे मादक/नशीले पदार्थों का सेवन न करें, जिससे कि उनके स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़े। यह अभ्यर्थियों के स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक/घातक हो सकता है।
4. अभ्यर्थी डिहाइड्रेशन से बचने के लिए उक्त दौड़ में प्रतिभाग करने से 01-02 दिवस पूर्व तरल पदार्थों(ओ०आर०एस० घोल, फलों का जूस, ग्लूकोज इत्यादि) का सेवन करें।
5. उक्त परीक्षण में अधिक समय लगने के कारण अभ्यर्थी अपने खाने-पीने की सामग्री भी साथ में लायें।
6. अभ्यर्थी दौड़ हेतु अपनी शारीरिक ऊर्जा बढ़ाने के लिए दो-तीन दिवस पूर्व अपनी दिनचर्या में संतुलित व सात्विक भोजन(हल्का भोजन) का सेवन करें एवं पूर्ण नींद लें। तामसिक भोजन(भारी भोजन) इत्यादि का परहेज करें।
7. अभ्यर्थी दौड़ की निर्धारित तिथि को दौड़ से पूर्व हल्के व सुपाच्य भोजन का सेवन करें।
8. दौड़ के दौरान प्रतिभागियों को पानी व ओ०आर०एस० घोल आयोग द्वारा उपलब्ध कराया जायेगा।

  
(सुरेन्द्र सिंह रावत)  
सचिव