भारत सरकार
रेल मंत्रालय, रेलवे बोर्ड

सं. 97-सेक (विशेष)200/29 नई दिल्ली, दि 20-5-97

स्थायी आदेश सं. 21

मुख्य सुरक्षा आयुक्त/आर पी एफ, सब भारतीय रेलें
मुख्य सुरक्षा आयुक्त/आर पी एस एफ, रेलवे बोर्ड

विषय : रे.सु.ब. कर्मचारियों के लिए शारीरिक स्वस्थता कार्यक्रम।

संगठन के लिए रे.सु.ब. अधिकारियों और जवानों की शारीरिक तन्दुरुस्ती परम महत्वपूर्ण है। बल के शारीरिक रुप से तन्दुरुस्त सदस्य न केवल अपने कर्तव्यों के निष्पादन में अधिक कुशल होंगे बल्कि कुशल और भरोसेमन्द बल के रुप में वे संगठन की प्रतिष्ठा में भी वृद्धि करेंगे। अत: यह जरुरी है कि बल के सब सदस्यों की शारीरिक स्वस्थता को उचित महत्व दिया जाए।

2. इन उद्दश्यों को प्राप्त करने के लिए, हमें अपने जवानों को निम्नलिखित सुविधाएं उपलब्ध करानी चाहिए :-

(क) **खेलकूद :-** जिन जवानों की जरुरतों की पूर्ति करनी है उनकी संख्या को ध्यान में रखते हुए और उपलब्ध स्थान के आधार पर बाली-बाल, बेडमिन्टन, बास्केट बाल, फुटबाल, हाकी और क्रिकेट जैसी खेलकूद सुविधाएं प्रदान की जानी चाहिए।

(ख) **व्यायाम सुविधाएं :-** जहां 20 व्यक्ति काम कर रहे हैं या रह रहे हैं वहां छोटी व्यायामशालाएं आरंभ की जानी चाहिए और इनमें समांतर और क्षैतिज बारें, डम्ब बेल्स, कूद रस्सियां, भारोत्तोलन उपस्कर उपलब्ध कराए जाने चाहिए। महत्वपूर्ण स्टेशनों पर सब आधुनिक सुविधाओं के साथ बहु-व्यायामशालाओं की व्यवस्था की जाए•ताकि जो व्यक्ति इस क्षेत्र में विशेषता का विकास करना चाहते है इसे लाभान्वित हो सकें।

(ग) योग कक्षाएं :- बेहतर शारीरिक स्वस्थता प्राप्त करने की आधुनिक तकनीकों में योग भी शामिल है। अत: जहां अपेक्षित संख्या में व्यक्ति उपलब्ध है वहां योग की कक्षाएं आरंभ की जानी चाहिए। इस प्रयोजन के लिए योग में प्रशिक्षित अध्यापकों का उपयोग करना चाहिए।

3. अतिभार अधिकारियों और कर्मचारियों की पहचान की जानी चाहिए और उनकी डाक्टरी जांच कराई जाए और उन्हें उपयुक्त कसरत और खुराक की सलाह दी जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि वे निर्धारित खुराक लेते हैं और कसरत करते हैं। हर तिमाही में उनके वजन और नापों को रिकार्ड करके, उनकी शारीरिक तन्दुरुस्ती को ध्यानपूर्वक मानीटर किया जाना है।

4. कर्मचारियों की शारीरिक स्थिति का ब्यौरेवार उल्लेख ए सी आर में कालम "स्वास्थ्य" में किया जाना चाहिए।

5. खेलकूद, कसरत और योग आदि विभिन्न सुविधाओं के कारण व्यय, जैसा ऊपर मानीटर किया गया है, आर एस के एन (RSKN) से किया जाएगा जिसके लिए प्रस्ताव शीघ्र तैयार किए जाएं और राशि मंजूर करा ली जाए।

ए.पी. दुराय
महानिदेशक/रे.सु.ब.