



Lifeguard

लाइफगार्ड (पूल गार्ड, बीच लाइफगार्ड या लाइफसेवर) स्विमिंग पूल, समुद्र तटों और अंतर्देशीय जलमार्गों पर तैनात रहकर तैराकों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। इनका मुख्य काम तैराकी क्षेत्रों पर लगातार नज़र रखना, खतरनाक धाराओं या...



इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/voc-6397

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in



सुशील कुमार शर्मा

प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer



श्री चेनाराम चौधरी

प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer



श्रीमती संघमित्रा

वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)



भरत चौधरी

अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS



सुरेन्द्र सिंह राठौड़

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना



सुरेश कुमार सैन

व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



वनिता कुमारी

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



कमलेश चौधरी

व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14-17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14-17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

लाइफगार्ड (पूल गार्ड, बीच लाइफगार्ड या लाइफसेवर) स्विमिंग पूल, समुद्र तटों और अंतर्देशीय जलमार्गों पर तैनात रहकर तैराकों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। इनका मुख्य काम तैराकी क्षेत्रों पर लगातार नज़र रखना, खतरनाक धाराओं या स्थितियों के बारे में लोगों को सचेत करना और डूबने या चोट लगने की स्थिति में तुरंत बचाव कार्रवाई करना है। लाइफगार्ड को पानी और ज़मीन दोनों जगह उच्च शारीरिक फिटनेस, तेज़ तैराकी क्षमता और प्राथमिक चिकित्सा (CPR/फर्स्ट-एड) का ज्ञान बनाए रखना पड़ता है। यह एक ऐसा करियर है जिसमें रोमांच, ज़िम्मेदारी और दूसरों की जान बचाने का संतोष एक साथ मिलता है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	10वीं पास
प्रवेश आयु	18 वर्ष या अधिक
कोर्स अवधि	लगभग 290 घंटे (NSQF लेवल 4)
अनिवार्य कौशल	तैराकी में दक्षता ज़रूरी

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- पानी में और खुले वातावरण में काम करना पसंद
- खेल, तैराकी और फिटनेस में गहरी रुचि
- आपातकालीन स्थितियों में मदद करने और जान बचाने का जज़्बा

क्षमताएँ

- शारीरिक रूप से मज़बूत और फिट, अच्छा सहनशक्ति स्तर
- बेहतरीन और तेज़ तैराक, पानी में सहज
- सतर्क नज़र, त्वरित निर्णय लेने और शांत रहकर काम करने की क्षमता

ज़रूरी कौशल

- तेज़ और लंबी दूरी तक तैराकी
- जल बचाव तकनीक (वॉटर रेस्क्यू) और गोताखोरी
- CPR और प्राथमिक चिकित्सा (फर्स्ट-एड)
- निरंतर निगरानी और जोखिम आकलन (रिस्क असेसमेंट)

- संचार और भीड़ प्रबंधन
- टीम वर्क और आपातकालीन प्रोटोकॉल का पालन
- मानसिक दृढ़ता और तनाव में शांत रहना

4 कैसे पहुँचें

- 1 कक्षा 10वीं उत्तीर्ण करें और 18 वर्ष की आयु पूरी करें
- 2 तैराकी में दक्ष होना अनिवार्य है (आवेदन से पहले तैरना सीखें)
- 3 NSDC, जन शिक्षण संस्थान (JSS) या NIOS के NSQF लेवल-4 लाइफगार्ड प्रशिक्षण केंद्र में दाखिला लें
- 4 लगभग 290 घंटे का सैद्धांतिक व व्यावहारिक प्रशिक्षण पूरा करें (तैराकी, बचाव, CPR/फर्स्ट-एड)
- 5 RLSS India (राष्ट्रीय लाइफ सेविंग सोसाइटी) या समकक्ष मान्यता प्राप्त संस्था से लाइफगार्ड सर्टिफिकेट प्राप्त करें
- 6 स्किल असेसमेंट/सर्टिफिकेशन परीक्षा पास कर NSQF सर्टिफिकेट प्राप्त करें और नौकरी के लिए आवेदन करें

प्रमुख परीक्षाएँ

- इस करियर में कोई पारंपरिक प्रवेश परीक्षा नहीं है; प्रशिक्षण के अंत में NSQF/सेक्टर स्किल काउंसिल की व्यावहारिक स्किल असेसमेंट (तैराकी टेस्ट, बचाव अभ्यास, CPR टेस्ट) पास करनी होती है, और RLSS India जैसी संस्थाओं से लाइफगार्ड सर्टिफिकेशन लेना ज़रूरी है।

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- NSDC प्रशिक्षण केंद्र (Life Guard - Pool & Beach, QP: SPF/Q1104, NSQF Level 4) — देशभर में, जयपुर सहित राजस्थान के केंद्र (<https://nsdcindia.org/find-training-center>)
- जन शिक्षण संस्थान (Jan Shikshan Sansthan - JSS) — राजस्थान सहित विभिन्न जिलों में (<https://nsdcindia.org/find-nsdc-training-centre-jss/>)
- NIOS वोकेशनल स्टडी सेंटर (लाइफगार्ड/स्पोर्ट्स सेक्टर) — राजस्थान के NIOS अध्ययन केंद्र (<https://voc.nios.ac.in/registration/locate-study-centre>)
- राजस्थान कौशल एवं आजीविका विकास निगम (RSLDC) — जयपुर, राजस्थान (<https://livelihoods.rajasthan.gov.in/rsldc/>)

निजी संस्थान

- राष्ट्रीय लाइफ सेविंग सोसाइटी (RLSS India) - पूल/ओपन वाटर लाइफगार्ड कोर्स — पुणे (मुख्यालय) व अन्य शहरों में केंद्र (<https://www.lifesavingindia.org/join-a-course/>)
- दृष्टि मरीन (Drishti Marine) लाइफसेविंग प्रशिक्षण — गोवा (<https://www.drishtimarine.com/>)
- अमेरिकन लाइफगार्ड एसोसिएशन (ALA) - भारत लाइफगार्ड ट्रेनिंग — ऑनलाइन + चुनिंदा शहरों में प्रैक्टिकल सेशन (<https://americanlifeguardassociation.com/lifeguard-training/india/>)

ऑनलाइन

- Skill India Digital Hub (SIDH) — ऑनलाइन (<https://www.skillindiadigital.gov.in/courses>)
- NIOS ऑनलाइन वोकेशनल कोर्स सामग्री — ऑनलाइन (<https://nios.ac.in/online-course-material/vocational-courses.aspx>)

फ़ीस

अधिकांश सरकारी योजनाओं (NSDC/PMKVY, JSS, NIOS) के तहत लाइफगार्ड प्रशिक्षण मुफ्त या बहुत कम शुल्क पर उपलब्ध है। निजी संस्थानों (जैसे RLSS India या अन्य लाइफसेविंग अकादमी) के सर्टिफिकेशन कोर्स की फीस आमतौर पर कुछ हजार रुपये से लेकर 15,000-20,000 रुपये तक हो सकती है, जो कोर्स के स्तर (पूल लाइफगार्ड बनाम ओपन वाटर/बीच लाइफगार्ड) पर निर्भर करती है।

छात्रवृत्तियाँ

- नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल (ITI/वोकेशनल छात्रों के लिए) (<https://scholarships.gov.in/fresh/onlineInstituteSearchIndex>)
- ITI छात्रों के लिए स्कॉलरशिप गाइड (Buddy4Study) (<https://www.buddy4study.com/article/iti-scholarships>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

स्विमिंग पूल, होटल व रिसॉर्ट, वाटर पार्क, समुद्र तट, एडवेंचर स्पोर्ट्स कंपनियां, खेल आयोजन एजेंसियां, स्कूल-कॉलेज और कॉर्पोरेट प्रशिक्षण संस्थान।

कार्य-संस्कृति

आमतौर पर 8-9 घंटे प्रतिदिन, सप्ताह में 5-6 दिन शिफ्ट ड्यूटी में काम होता है; पीक सीज़न या आयोजनों में ओवरटाइम आम है। काम अधिकतर बाहर धूप/पानी में खड़े होकर या सक्रिय निगरानी में बीतता है, इसलिए शारीरिक फिटनेस बनाए रखना ज़रूरी है। दिव्यांग व्यक्तियों के लिए भी सहायक भूमिकाओं (जैसे प्रशिक्षण, प्रबंधन सहायता) में अवसर मौजूद हैं।

कौन नौकरी देता है

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • निजी स्विमिंग पूल और वाटर पार्क • समुद्र तट सुरक्षा एजेंसियां (जैसे दृष्टि मरीन, गोवा) • एडवेंचर टूरिज्म और वाटर स्पोर्ट्स कंपनियां | <ul style="list-style-type: none"> • होटल, रिसॉर्ट और क्लब • स्कूल और कॉलेज के खेल/तैराकी विभाग • आपदा प्रबंधन व बचाव एजेंसियां (जैसे NDRF से जुड़े जल बचाव दस्ते) |
|---|---|

माँग (2026)

भारत में वाटर पार्क, होटल-रिसॉर्ट और तटीय पर्यटन के तेज़ी से बढ़ने के साथ प्रशिक्षित लाइफगार्ड की माँग लगातार बढ़ रही है। राजस्थान में भी नए वाटर पार्क, क्लब पूल और स्कूल स्विमिंग सुविधाओं के विस्तार से रोज़गार के अवसर बढ़ें हैं। सुरक्षा नियमों के सख्त होने के कारण प्रमाणित लाइफगार्ड को प्राथमिकता दी जाती है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 इंटर्न / ट्रेनी लाइफगार्ड
- 2 लाइफगार्ड
- 3 सीनियर लाइफगार्ड / शिफ्ट सुपरवाइज़र
- 4 स्विमिंग पूल मैनेजर / लाइफगार्ड इंस्ट्रक्टर

कमाई

शुरुआत	₹16,000 - 18,000/माह
मध्य स्तर	₹20,000 - 28,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹30,000 - 40,000/माह

राष्ट्रीय करियर सेवा (NCS) के अनुसार लाइफगार्ड का वेतन लगभग ₹16,000-40,000 प्रति माह के बीच होता है, जो अनुभव, नियोक्ता (होटल/वाटर पार्क/बीच एजेंसी) और शहर पर निर्भर करता है। स्वतंत्र वेतन पोर्टलों (Indeed) पर औसत मासिक वेतन लगभग ₹18,000 दर्शाया गया है, जो इस सीमा से मेल खाता है। सुपरवाइज़र या पूल मैनेजर बनने पर वेतन और भी बढ़ सकता है।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- जान बचाने और समाज की सेवा करने का सीधा संतोष
- आउटडोर, सक्रिय और फिटनेस-केंद्रित कार्यशैली
- अपेक्षाकृत कम समय (लगभग 290 घंटे) में प्रमाणन और नौकरी शुरू करने का मौका

चुनौतियाँ

- शिफ्ट ड्यूटी, ओवरटाइम और मौसमी/पीक-सीज़न दबाव आम है
- धूप, गर्मी और लगातार खड़े रहने के कारण शारीरिक थकान
- आपातकालीन बचाव में जोखिम और मानसिक तनाव झेलना पड़ सकता है

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Charmaine M. deSouza

लाइफगार्ड, दृष्टि मरीन, गोवा

चारमैन एम. डिसूज़ा गोवा के समुद्र तटों पर तैनात दृष्टि मरीन की उन गिनी-चुनी महिला लाइफगार्ड्स में से एक हैं जिन्होंने इस पारंपरिक रूप से पुरुष-प्रधान माने जाने वाले क्षेत्र में कदम रखा। टीवी शो 'बेवॉच' देखकर प्रेरित हुई चारमैन कहती हैं, 'यह बहुत अच्छा लगता है कि मैं ऐसे क्षेत्र में हूँ जहाँ आमतौर पर महिलाओं की मौजूदगी की उम्मीद नहीं की जाती।' वे मानती हैं कि इस काम में साहस से पहले कौशल ज़रूरी है - 'साहस कौशल के साथ ही आता है।' उनकी कहानी राजस्थान सहित देशभर की लड़कियों को यह दिखाती है कि सही प्रशिक्षण के साथ लाइफगार्डिंग जैसे साहसिक और सेवा-भाव वाले करियर में महिलाएं भी आगे बढ़ सकती हैं।

Goan Observer · <https://www.goanobserver.in/2022/04/29/the-life-of-a-woman-lifeguard-in-go/>

Shashikant Jadhav

लाइफगार्ड एवं ऑपरेशंस मैनेजर, दृष्टि मरीन, गोवा

मूल रूप से महाराष्ट्र के रायगढ़ जिले से, पर गोवा के एक छोटे से गांव में पले-बढ़े शशिकांत जाधव ने बचपन में समुद्र में दोस्तों के साथ तैरना सीखा था। डूबने की कुछ घटनाएं देखने के बाद उन्होंने लाइफगार्ड बनने का फैसला किया और आज 38 वर्ष की उम्र में वे दृष्टि मरीन में लाइफगार्ड से आगे बढ़कर ऑपरेशंस मैनेजर की भूमिका निभा रहे हैं। वे बताते हैं, 'जब लोग डूब रहे होते हैं, तो वे घबरा जाते हैं। जब आप सीधे किसी डूबते व्यक्ति से जुड़ते हैं, तो हमेशा यह खतरा रहता है कि वे आपको भी अपने साथ पानी में खींच लें।' उनकी कहानी दिखाती है कि लाइफगार्ड के तौर पर शुरुआत करने वाला व्यक्ति अनुभव के साथ प्रबंधन स्तर तक कैसे पहुंच सकता है।

The Better India · <https://thebetterindia.com/367889/drishti-marine-lifeguards-saving-lives-from-drowning-beaches-go-a-government/>

Ashwin Ghag

सीनियर लाइफगार्ड, दृष्टि मरीन (कलंगुट बीच, गोवा)

पुणे के अश्विन घाग राष्ट्रीय स्तर के तैराक रह चुके हैं और 1999 से 2008 तक स्विमिंग कोच के रूप में काम कर चुके हैं। अपने पिता को लाइफगार्ड के रूप में काम करते देख वे भी इस पेशे की ओर आकर्षित हुए और आज 42 वर्ष की उम्र में कलंगुट बीच पर सीनियर लाइफगार्ड के तौर पर कार्यरत हैं। वे इस काम की चुनौती को इस तरह बताते हैं, 'समुद्र में आप किसी को केवल एक ही तरीके से बचा सकते हैं - उसे वापस ले आकर। यह कोई बंद जगह नहीं है।' उनका सफर दिखाता है कि खेल-तैराकी की पृष्ठभूमि रखने वाले युवा भी लाइफगार्डिंग को एक स्थायी, सम्मानजनक करियर के रूप में अपना सकते हैं।

The Better India · <https://thebetterindia.com/367889/drishti-marine-lifeguards-saving-lives-from-drowning-beaches-go-a-government/>

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस पोर्टल - लाइफगार्ड — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/लाइफगार्ड-पूल-गार्ड-बीच-ल/>
2. NSDC - Life Guard (Pool & Beach) जॉब रोल — <https://nsdcindia.org/life-guard-pool-beach>
3. राष्ट्रीय लाइफ सेविंग सोसाइटी (RLSS India) — <https://www.lifesavingindia.org/>
4. अपेक्षित वेतन (NCS द्वारा उद्धृत) — <https://bit.ly/3Ex5M6d>
5. लाइफगार्ड औसत वेतन - Indeed India — <https://in.indeed.com/career/lifeguard/salaries>



और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in