



# САМОЗАЩИТА



[900igr.net](http://900igr.net)







Нападение всегда возможно. Оно может произойти в любом месте, в любое время суток, одиночное или групповое, с применением оружия или без него. Поэтому необходимо знать как себя вести в подобной ситуации.



- Большинство преступников рассчитывает на то, что неожиданное нападение застигнет жертву врасплох, а это и предопределит успешный исход задуманного преступления.
- Если же жертва оказывает сопротивление — словом, физическим действием или и тем и другим одновременно, то фактор неожиданности обращается против самого преступника, что может умерить его пыл и агрессивность и тем самым подарит время, которым можно воспользоваться для бегства либо для ответных действий.

- Чтобы отразить нападение или выиграть время для бегства можно использовать подручные средства самозащиты (зонт, связку ключей, сумку с продуктами, аэрозольный баллончик с лаком или другим средством).
- Вы можете нанести преступнику любые удары руками, ногами, головой.
- Вы не несете ответственности за возможные тяжелые для преступника последствия.

- ❖ Не следует, однако, носить с собой для обороны нож, отвертку или другие колющие и- режущие предметы. Лучше приобрести свисток, фонарь и, собираясь на прогулку в вечерние часы, взять их с собой.
- ❖ Отвлечь внимание нападающего можно так же, например, выронив на землю деньги. Нападающий может наклониться, чтобы их поднять. Это даст необходимой время для бегства.
- ❖ Если удалось вырваться, то бежать необходимо в места, где должны быть люди и, возможно, сотрудники милиции.
- ❖ При нападении постарайтесь привлечь к себе внимание прохожих. Наиболее эффективен крик: «Пожар! Пожар!..»

- ❖ Если Вам не удалось избежать столкновения с преступником (преступниками), – не теряйте самообладания. Демонстрируйте спокойствие и действуйте исходя из здравого смысла.
- ❖ При возникновении разговора **нельзя говорить на повышенных тонах**, поскольку это только увеличивает агрессию преступника, необходимо говорить спокойным твердым тоном, не допуская резких движений.
- ❖ **Нельзя спорить** с правонарушителем или высказывать какие бы то ни было угрозы в его адрес.
- ❖ **Не следует поворачиваться к нему спиной**, пока продолжается разговор.

- Если вы чувствуете, что сопротивление бесполезно и убежать вы не сможете, не сопротивляйтесь, **отдайте свой кошелек или другие ценные вещи, которые от Вас требуют.**
- Всегда помните, что **часы и кошелек не стоят вашей жизни.**
- Женщине в случае попытки насилия (особенно если преступник один) – необходимо сопротивляться решительно и непреклонно, используя для нанесения *ударов по лицу и наиболее чувствительным частям тела нападающего сумку, зонт и кричать как можно громче* – такой отпор может отпугнуть преступника.



- Необходимо оценить противника: его физические данные и экипировку (рост, вес, телосложение, возможное сокрытие оружия под одеждой, наличие признаков склонности к агрессивному поведению – синяки, шрамы; наличие специальной подготовки – характерная стойка, ломаный нос и т.п.)
- Кроме того, характер одежды преступника может влиять на его поведение: в спортивной одежде и обуви преступник более предрасположен к активным физическим действиям, чем в строгой деловой одежде.

- Если преступников не более двух и они не вооружены, а также мужчина чувствует в себе силы, должно оказать отпор.
- Однако *реакция должна быть быстрой, действия стремительными и неожиданными*. Они должны *сопровождаться громким криком*. При этом можно воспользоваться подручными средствами (*портфелем, зонтом и т.п.*).
- Даже, если преступников несколько, неожиданные и стремительные действия (или их имитация) могут вызвать их замешательство, а это позволит вам убежать.

- ❖ Если Вы подверглись нападению хулиганов или грабителей, вызывайте милицию при первой возможности.
- ❖ Постарайтесь запомнить любые особенности внешности, одежды и поведения преступников (цвет волос, причёску, форму лица, ушей, носа, глаз, их цвет и фасон одежды, манеру говорить и тембр голоса, особые приметы – металлические зубные протезы, родинки, шрамы и т.п.).
- ❖ В ситуации нападения запоминание внешности преступников поможет вам сохранить самообладание и не поддаваться панике.

- ❖ Если нападение было при свидетелях, попросите их задержаться до приезда милиции, или запишите их фамилии и адреса.
- ❖ В любом случае, стали вы жертвой нападения или избежали его, обращайтесь в милицию как можно быстрее.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ

- Правонарушители, как правило, обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Ваше уверенное поведение говорит окружающим о том, что вы — не легкая добыча, знаете себе цену и не допустите противоправного поведения по отношению к самому себе.

## Признаки уверенности в себе:

- спокойная и уверенная улыбка на лице;
- уверенный тон речи; редкие спокойные движения рук;
- устойчивая и расслабленная поза;
- прямой и спокойный взгляд.

- Самозащита – это, безусловно акт уверенности в себе. Это отказ принять «статус жертвы». Поэтому важно не только знать и тренировать технику проведения приемов самозащиты, необходимо параллельно воспитывать в себе готовность их применения при нападении.
- Перед лицом опасности Вашим единственным желанием должно быть желание выжить и победить.
- Для нейтрализации страха и его составляющих необходимо помнить: «Все, что происходит с моим организмом в ситуации опасности непривычно, и, может быть даже, неприятно, но это нормально и, в конечном счете, — работает на мое выживание.

# ПРОФИЛАКТИКА НАПАДЕНИЙ

- ❖ Избегайте одиночных прогулок в малолюдных местах; парков в темное время суток;
- ❖ откажитесь, если это возможно, от ночных передвижений;
- ❖ если Вы все-таки вынуждены проходить в потенциально опасных местах (глухие дворы, безлюдные парки, неосвещенные переулки, лестничные клетка) будьте бдительны и готовы к действию – убежать, закричать, отразить нападение, используя подручные средства;
- ❖ в темных и плохо освещенных кварталах желательно передвигаться посередине улицы;
- ❖ не подходить близко к стенам зданий, огибать угол дома следует, увеличив радиус движения;
- ❖ не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;

- ❖ если к вам грубо обращаются, делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокацию;
- ❖ не вступайте в разговоры с людьми настроенными агрессивно, пьяными. Обходите их стороной;
- ❖ ходить по тротуару следует лицом к направлению уличного движения автотранспорта;
- ❖ не нагружайте себя свертками и пакетами – лучше иметь свободу движений, если возникнет необходимость защищаться;
- ❖ заходя в подъезд, будьте внимательны – осмотритесь, нет ли посторонних на лестничной клетке. Подходя к квартире, держите ключи наготове, чтобы без промедления войти в дом;
- ❖ не демонстрируйте крупные суммы денег, ценные вещи или драгоценности окружающим;



- ❖ если Вас кто-то преследует, войдите в любое учреждение или магазин, позвоните в чью-либо квартиру;
- ❖ избегайте садиться в пустой вагон электрички, в автобус или троллейбус, а если вам все-таки приходится делать это, то в городском транспорте садитесь ближе к водителю и на сиденье у прохода, а не у окна;
- ❖ держите деньги и документы во внутреннем кармане, а сумку или портфель ставьте поближе к стенке;
- ❖ никогда не убегайте, если есть сомнение, что вам это удастся: в криминогенной ситуации подобная демонстрация своего страха – это еще один аргумент в пользу насилия, если оно уже задумано преследователем.
- ❖ Помните, что информация передаваемая вашей походкой и поведением имеет решающее значение для тех, кто выбирает жертву: преступнику гораздо легче справиться с робким, нерешительным человеком, чем со спокойным и уверенным себе.

# ЗАЩИТА ОТ ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ

- Для профилактики физического нападения воспользуйтесь рекомендациями специалистов:
- — если звонит по телефону незнакомый человек, не называйте свой номер и не говорите, что вы дома одни. При угрозе по телефону повесьте трубку, а при повторном звонке позвоните в милицию;
- — переоборудуйте дверь в квартиру, чтобы она открывалась наружу. Установите в двери глазок, предохранитель (цепочку) и не открывайте незнакомым людям. Если же человек настаивает, представившись работником спецслужб, потребуйте, чтобы он позвонил в соседние квартиры;
- при позднем возвращении домой заблаговременно снимайте дорогие украшения, не надевайте на себя ценную одежду;

- — вечерами избегайте маршрутов, пролегающих через плохо освещенные улицы, дворы, скверы. Преступники любят темноту и тишину. Ходите так, чтобы видеть идущий транспорт. Не садитесь в машину с незнакомыми людьми. В пустом автобусе садитесь поближе к водителю или кондуктору;
- — если вы убедились, что вас преследуют, бегите в ближайшее людное место, поднимайте громкий крик о помощи, вызывайте милицию;
- — Домой возвращайтесь до наступления темноты.
- — избегайте случайных знакомств и случайных компаний;

Подростки, особенно девушки, должны  
запомнить и выполнять следующие правила:

- — уходя из дома, сообщать, куда идут, и номер телефона для связи;
- — при позднем возвращении домой от гостей заблаговременно сообщите об этом родителям, чтобы те могли вас встретить;
- - не входите в кабину лифта с незнакомым мужчиной.

- — Если по какой-либо причине нет возможности отразить физическое нападение насильника, не сопротивляйтесь. Именно сопротивление и деморализация жертвы, как считают специалисты-психологи, усиливает агрессию преступника. Дайте согласие, например, такое: "Ты что, дурак, я же в квартире одна живу, пошли ко мне" — и дальше ведите его в надежное место, где попросите помощи.
- Нередко сам факт словесного общения обезоруживает — ведь женщина-жертва превращается в человеческую личность, переступить через которую многие насильники просто не в состоянии.



*Рис. 103*

Вот простой способ отвадить приставалу. Протяните руку к его затылку и дерните за волосы вниз. Теперь, если вы, конечно, хотите сделать больно, используйте другую руку, чтобы врезать ему по дыхательному горлу.



*Рис. 104*

«Птичка в руке...»

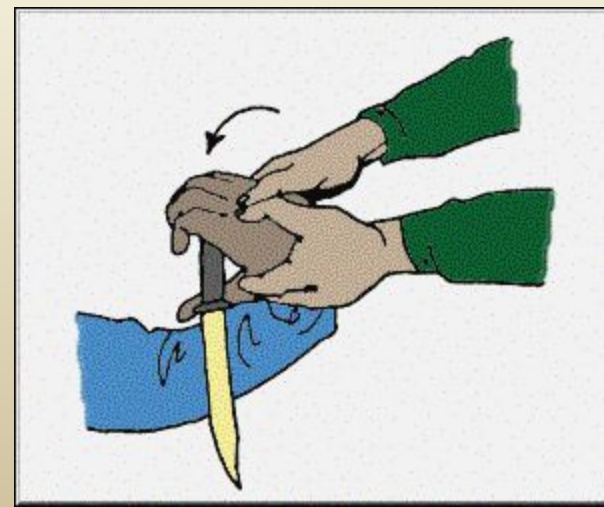
Лучшими же способами защиты от физического нападения является применение заранее отработанных приемов самообороны

## Способы защиты от физического нападения:

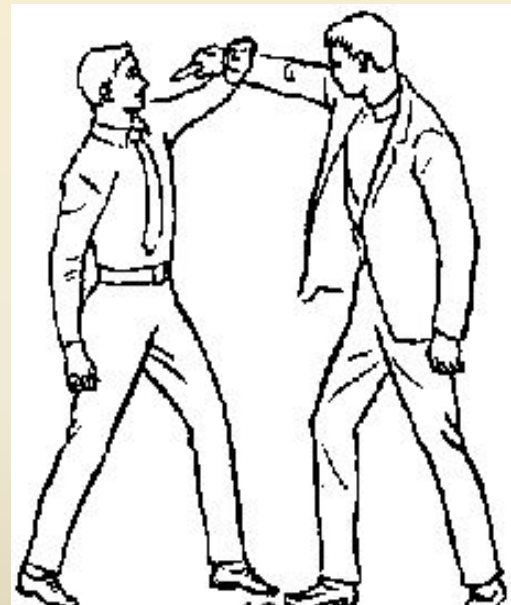
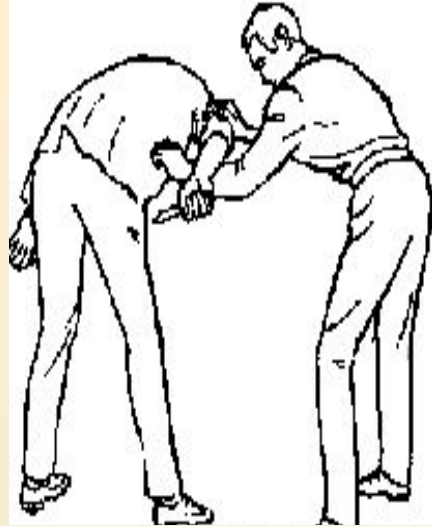
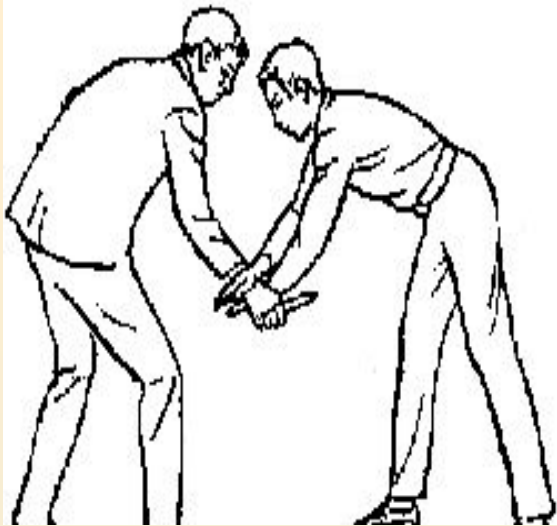
- Если, несмотря на предосторожности, преступнику все же удалось на вас напасть, проявите хладнокровие — кроме газового оружия, существует масса способов эффективной защиты. Только все они требуют предварительной подготовки, после которой образовавшиеся двигательные навыки помогут вам не растеряться и правильно применить приемы.

# ЕСЛИ К ГРУДИ ИЛИ СБОКУ ВАМ ПРИСТАВИЛИ НОЖ

- Не теряйте самообладания. Даже в условиях ограниченного пространства есть выход. Это короткие, резкие удары по глазам, ладонями — по ушам, основанием ладони — в корень носа, коленом в промежность. Одновременно с ударом следует подать резкий голосовой сигнал — крик, визг.
- Однако самый действенный способ (особенно, если его выполняет женщина — срабатывает фактор неожиданности) — это четкое выбивание оружия. Удар ребром ладони наносится в точку возле основания кисти, там, где прощупывается пульс.

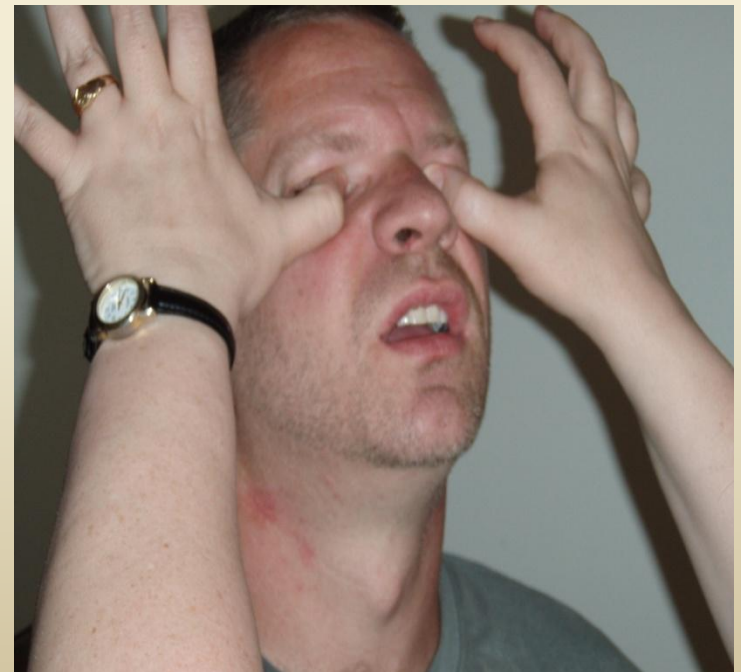
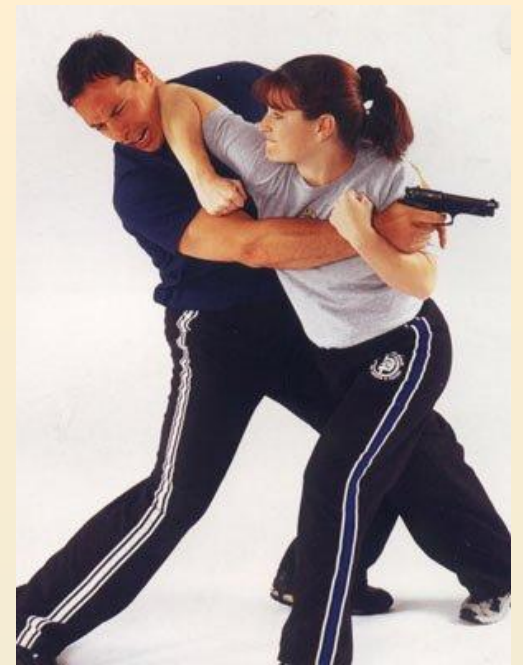






# ПРИ ЗАХВАТЕ СПЕРЕДИ

- Даже если вас прижали к стене, резко и коротко нанесите удар в следующей последовательности: лбом в нос, коленом в пах, и ладонями в пах.
- Если же вы были схвачены за руки, то после удара в пах следует резко рвануть руки вниз, а затем бить по ушам.
- Добить осевшего бандита вам поможет такой же резкий удар ребром ладони сверху по шее.
- Если же он стоит еще прямо, то схватите его обеими руками за уши и винтообразным движением — в бок, на себя, вниз — выкручивайте голову преступника, пока он не окажется на полу.



# ПРИ ЗАХВАТЕ СЗАДИ

1. Резко откиньте голову назад (удар затылком обычно приходится в нос преступника)
2. Отклоните немного свой таз в сторону и одновременно нанесите удар ребром ладони в пах.
3. Затем следует двумя руками захватить руку бандита, быстро наклониться вперед с одновременным поворотом туловища в сторону от захваченной руки и падать так, чтобы голова или грудная клетка его ударились об асфальт или пол. Вы, наваливаясь своим туловищем сверху, усиливаете силу удара.

# ПРИ НАПАДЕНИИ В КАБИНЕ ЛИФТА

- Попробуйте незаметно нажать (или как бы случайно) кнопку вызова диспетчера.
- Если прозвучавший из репродуктора вопрос не остановил злоумышленника, то подпрыгните на месте и резко ударьте ногами по полу движущегося лифта — кабина застрянет. Выбраться из нее можно будет только при помощи слесарей. Поэтому оставить вас в покое будет для преступника единственным способом избежать решетки.

# ЕСЛИ ВАС СХВАТИЛИ ЗА ГОРЛО

- ❖ Освободиться от удушающего приема помогут *удары в глаза, нос и горло преступника, удары ладонями по ушам с последующим сбиванием захвата.*
- ❖ Можно также *вцепиться двумя руками в пальцы одной руки преступника и рывком отбросить ее в сторону.*
- ❖ После чего *снова следует нанести резкие удары ладонью в корень носа, а ногой — в пах или в нижнюю часть голени.*

# ПРИ НАПАДЕНИИ В КВАРТИРЕ

- Решительно применяйте подручные средства: ножницы, кухонный нож, зонт, связку ключей. Все это должно быть направлено в лицо грабителя.
- Особенно эффективны в этом случае перец, соль, табак, сырые яйца, краска.
- Запустите табуретку, вазу, тарелку или любую подвернувшуюся под руку вещь в окно. Звон разбитого стекла и неожиданный шум пугающе воздействуют на преступника.