

Алексей Тихомиров



**УДАРНАЯ
САМОЗАЩИТА**

Алексей Юрьевич Тихомиров

Ударная самозащита.

Драка. Книга четвёртая

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18514402

ISBN 9785447476090

Аннотация

Понятие «оружие» больше применимо к войне, чем к мирной жизни. Приемы же самозащиты предназначены для обороны от хулиганов и преступников в мирное время. Это в свою очередь ограничивает защищающегося в выборе средств противодействия нападающим, который зависит от степени угрозы для его жизни и здоровья. В этой книге рассказывается о способах самозащиты при помощи подручных предметов, а также предметов, подобных палке...

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1 – Теория | 5 |
| Введение | 5 |
| Несколько слов о неприятеле | 10 |
| Правила безопасности | 21 |
| Опасные места | 36 |
| Принципы физической самозащиты | 55 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 56 |

Ударная самозащита Драка. Книга четвёртая

**Алексей Юрьевич
Тихомиров**

Иллюстратор Алексей Юрьевич Тихомиров

© Алексей Юрьевич Тихомиров, 2022

© Алексей Юрьевич Тихомиров, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-4474-7609-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1 – Теория

Введение

Понятие «оружие» больше применимо к войне, чем к мирной жизни. Приемы же самозащиты предназначены для обороны от хулиганов и преступников в мирное время. Это, в определенной степени, ограничивает защищающегося в выборе средств противодействия нападающим, который зависит от степени угрозы для его жизни и здоровья. Боевое оружие предназначено убивать, что неприемлемо для законопослушного гражданина. Доказывать в последствии свою невиновность в суде и, в худшем случае, сесть в тюрьму за убийство – это абсолютно не то, что требуется обороняющемуся. Поэтому для воздействия на противника следует использовать такие способы, как травмирование, нокаутирование и болевой шок. Но как это может сделать физически не очень сильный человек, подвергшийся нападению нескольких хулиганов, особенно если те вооружены? Под словом вооружены здесь имеется в виду нож, палка, кастет и подобного рода нехитрое оружие, которое могут использовать уличные хулиганы и грабители. В самом опасном случае преступники могут использовать и боевой пистолет, защититься от которого голыми руками сложно, за исключе-

нием случаев, когда этим оружием угрожают в упор, но это уже тема для другой книги. Итак, что же делать обороняющемуся в такой ситуации? Ответ прост – надо тоже чем-нибудь вооружиться. Хорошо, если у вас при себе есть какое-нибудь средство самообороны – травматический или газовый пистолет, электрошокер и т.д., но большинство людей не носят их с собой постоянно. К тому же в пылу схватки вы можете выронить свое оружие. Вот поэтому неплохо уметь использовать в качестве оружия подручные средства – хозяйственно-бытовые инструменты, камни, палки, бутылки и т. п. Также полезно умение выбивать и отбирать оружие из рук нападающего. Эта книга посвящена использованию «палки» и подобных ей предметов в качестве оружия самозащиты.



рисунок 1

Преступники, как и все нормальные люди, не любят боли, не хотят получить травму или увечье и боятся смерти. Удары руками и ногами могут нанести противнику ощутимый урон, но нападающий при этом тоже не будет стоять «столбом», к тому же он может оказаться физически крепче вас, напасть

неожиданно и в компании поделщиков, как чаще всего и бывает. Настоящее оружие – автомат, пистолет и прочее, сложно изготовить, или достать. Носить его с собой постоянно неудобно и противозаконно, что чревато уголовной ответственностью. В таких условиях умение превращать в оружие предметы, которые всегда находятся под рукой, может спасти вам жизнь. Для того чтобы проучить уличных хулиганов и преступников, не нужно вооружаться «до зубов». Главное – быть уверенным в себе и уметь использовать в качестве оружия окружающие вас предметы. Это может быть перьевая ручка, фонарик, дезодорант, швабра и т. п.

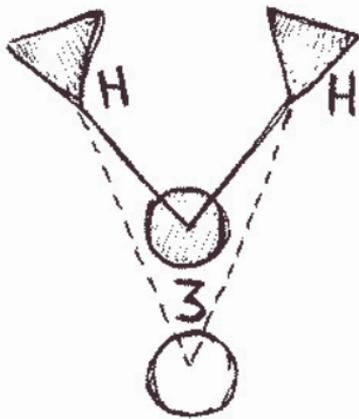


рисунок 2 (1)

Оказавшаяся под рукой палка или любая ее разновидность в виде лопаты, метлы, обрезка трубы и т. п. может по-

мочь защищающемуся значительно увеличить свой боевой потенциал и позволит атаковать противника с более удаленной дистанции. Умелое обращение с палкой позволяет эффективно защищаться от атак ножом и другими колюще-режущими и ударно-дробящими предметами. Но самое главное, что палка – самое доступное подручное оружие. Вокруг нас постоянно находятся множество предметов хозяйственно-бытового назначения, которые легко можно использовать в качестве ладонной палочки, дубинки, трости либо шеста. Все, что требуется от защищающегося – это умение правильно распорядиться в нужную минуту всем этим «арсеналом».

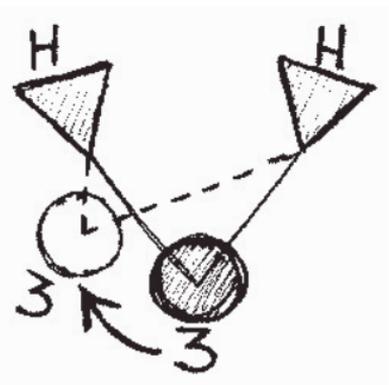


рисунок 2 (2)

Несколько слов о неприятеле

Преступников разных мастей, заполонивших улицы и кварталы современных городов и их окрестностей, которые могут посягнуть на вашу жизнь и здоровье можно условно поделить на 5 основных групп: – идущие на преступление ради денег; – хулиганы; – психически больные люди; – сексуальные маньяки и серийные убийцы; – бандиты. Знание того, как мыслят эти люди полезно для обеспечения собственной безопасности.

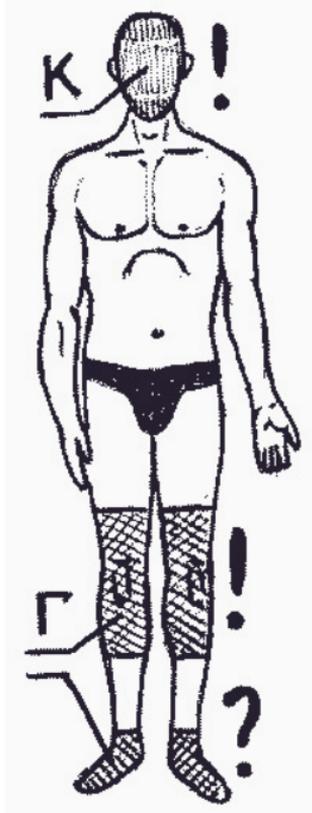


рисунок 3

Идущие на преступление ради денег, делают это из-за нехватки последних, или сильного желания увеличить их количество. Такие люди обычно подмечают своих жертв по богатой одежде, дорогим мобильным телефонам, машинам, большому количеству карманных денег. Поэтому, выставляя все это на показ, вы привлекаете внимание этих людей к сво-

ей персоне. К этому типу преступников можно отнести уличных грабителей, которые вымогают ценности, угрожая расправой. Более отчаянные из таких преступников, угрожая оружием, нападают на продавцов магазинов, требуя выручку, грабят банки и ювелирные магазины. Причины, побуждающие этих людей идти на преступление самые разные. Кто-то не может найти себе нормальную работу, поэтому вынужден зарабатывать себе на жизнь таким способом. Другие просто хотят быстро раздобыть большие деньги. Третьим не хватает денег на выпивку или наркотики.



рисунок 4: П-порошки; Ж-жидкости; С-спреи; Г-грязи; М-мелочь.

Хулиганы – люди, нарушающие порядок и делающие то, что им хочется за счет других. Такие люди не любят какую-либо власть и терпеть не могут, когда им указывают, что делать. Побудить их к совершению преступления легко – достаточно указать на них пальцем и сказать, что они должны или не должны делать. Этой искры достаточно для их воспламенения и возникновения опасной ситуации. К этому виду нарушителей, как правило, относятся праздно шатающиеся группы подростков. Многие люди заплатились синяками и более серьезными травмами за сделанные им замечания, типа: «Не бросайте окурков!», «Хватит шуметь!» и т. п. Если подвыпившая молодежь не слушает ваших призывов – звоните в милицию, но не стоит самим ввязываться в конфликт. Помните правило – подави гордость! Сюда же относятся шайки подростков, избивающие одиноких прохожих ради развлечения, силой отнимающие мобильные телефоны и деньги – по мелочам. В большинстве случаев эти дети из неблагополучных семей, но есть и исключения из этого правила.

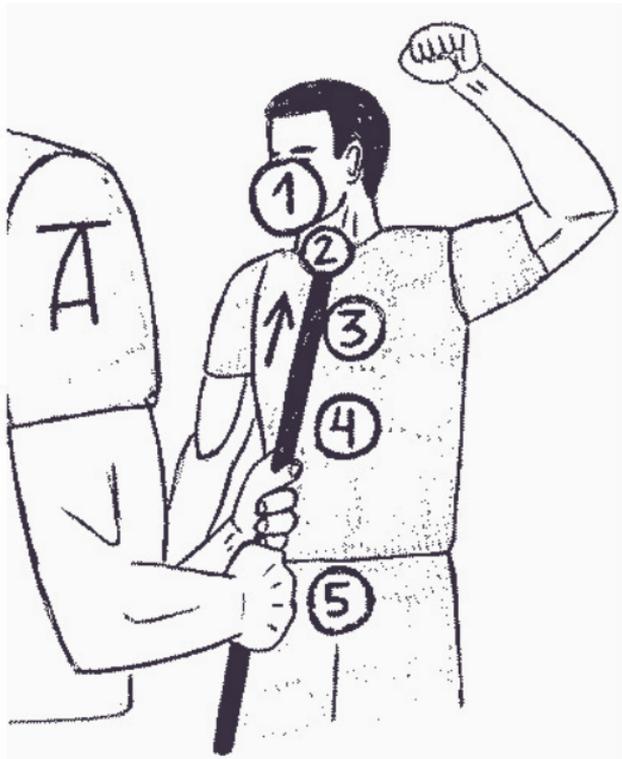


рисунок 5- Цели для тычковых ударов спереди: 1- лицо; 2- шея спереди; 3- грудина; 4- солнечное сплетение; 5- низ живота (область лобка).

В группу **психически больных людей** можно отнести, например, людей, которые в порыве ярости могут напасть на вас с кулаками и даже выстрелить из пистолета. Таких случаев хоть отбавляй. Причиной их нападения может послужить, например, то, что вы их «подрезали» на своей машине, случайно задели их плечом, не так на них посмотрели

и т. д. В порыве ярости эти люди себя не контролируют, совершая безумные поступки.

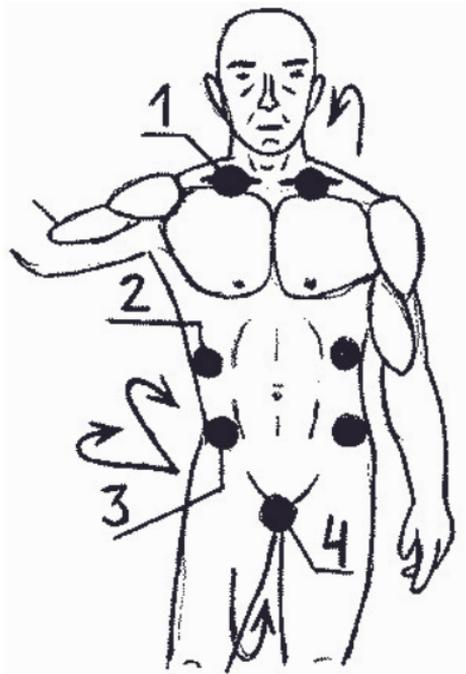


рисунок 6- Цели для рубящих ударов: 1- ключица (сверху); 2- нижние ребра (сбоку); 3- тазовая кость (сбоку); 4- пах (снизу); 5- плечевое сплетение (сверху); 6- ребра (сбоку); 7- почки (сбоку); 9- поясница (сбоку).

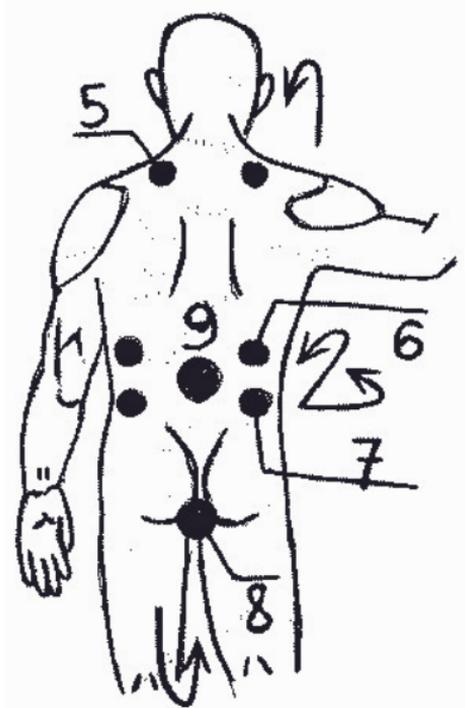


рисунок 6

Сексуальные маньяки и серийные убийцы на сексуальной почве – тоже, в своем роде, больные люди. Думаю, вам не нужно рассказывать о том, кто эти такие. Наверняка вы читали про них в газетах, книгах, или видели по телевизору.

Бандиты – самые опасные из преступников. Их группировки многочисленны, хорошо организованы, вооружены и часто имеют своих людей в госструктурах. Основная цель подобных группировок – зарабатывание денег незаконными

способами. Эти способы разнообразны – от торговли наркотиками и организации проституции до вымогательства, заказных убийств, торговли людьми и т. д. Единственно, что можно посоветовать при возникновении проблем с бандитами – сразу обращаться в милицию. Защита от бандитов уже выходит за рамки обычной самозащиты и одному человеку здесь не управиться. Защита в этом случае может растянуться по времени, так как, если вы «перешли дорогу» мафии, то одним нападением здесь не ограничится. Применяемые криминалом средства «воздействия» или «устранения» очень изощренны и стоят ближе к средствам ведения настоящей «войны». Простому человеку, который становится объектом воздействия бандитов остается выбрать из двух вариантов возможных действий. Первый вариант – стать «жертвой» и выполнить все требования преступников, а второй – обратиться в правоохранительные органы и постараться привлечь к инциденту внимание прессы и общественности. Как вампиры и вурдалаки из сказок боятся солнечного света, так и «мафиозники» боятся «засветиться» в глазах общественности. При этом, какой бы из двух вариантов вы ни выбрали, опасность для вашей жизни все равно сохраняется. Единственным утешением при выборе второго варианта будет чистая совесть и гордость за свой поступок. Говоря здесь о бандитах, я не имею в виду банды из нескольких человек, которые можно отнести к первой группе преступников.

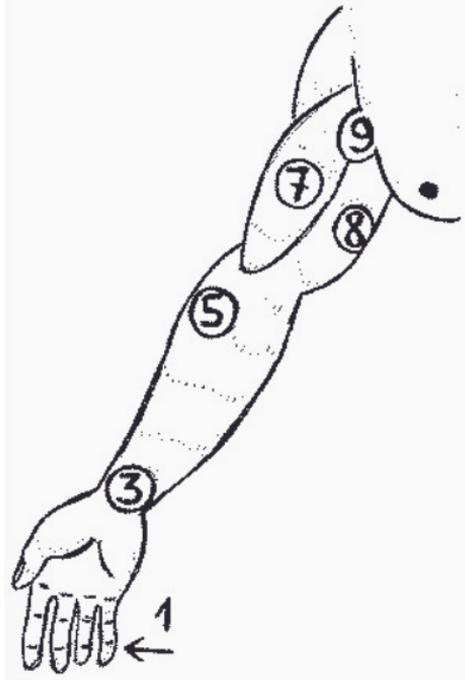


рисунок 7- Уязвимые точки руки: 1- суставы пальцев; 2- нервные окончания кисти; 3- внутренняя сторона запястья (медиальный нерв); 4- локтевая кость (3 см выше запястья); 5- лучевой нерв (внутри бугорка на предплечье); 6- локтевой нерв (внутренний мыщелок плечевой кости); 7- место крепления бицепса; 8- трицепс; 9- подмышечный нервный узел; 10- лучевой нерв (под местом крепления дельтовидной мышцы).

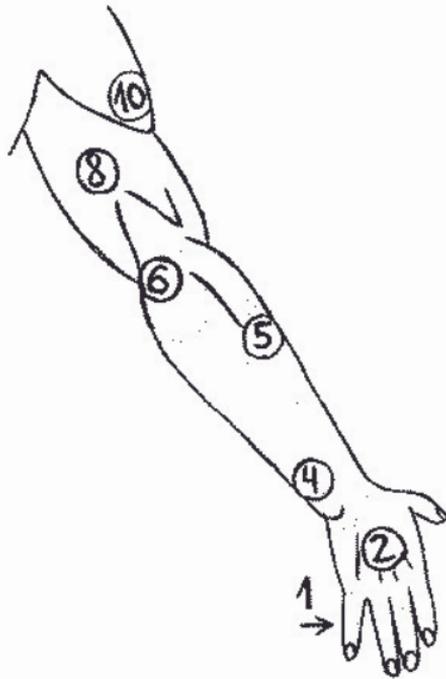


рисунок 7

Большинство преступников – рецидивисты (неоднократно судимые). Это профессиональные преступники, проводящие большую часть своей жизни за решеткой. На их совести – большая часть совершаемых преступлений. По внешнему признаку сложно определить потенциального «агрессора». Единственное, что можно сделать – внимательно следить за тем, что происходит вокруг, чтобы не допустить внезапного нападения. Если кто-то из окружающих вас людей внушает у вас подозрения, то не паникуйте, а просто внима-

тельно следите за ним с безопасного расстояния. Может быть он не опасен, но на всякий случай нужно быть в состоянии готовности. Если ваша интуиция говорит, что нужно отсюда убираться, так и сделайте.

Правила безопасности

В наши дни, как и пару – тройку сотен лет назад, никто не застрахован от нападения хулиганов или преступников. Если с вами или вашими знакомыми ничего такого не происходило, то наверняка вы читали об этом в газетах или видели по телевизору. Улицы по-прежнему опасны и уровень преступности не уменьшается. К основным преступлениям, связанным с насилием относятся: – избиение; – грабеж; – убийство; – изнасилование. «Тупорылые» подростки, убивающие забавы ради; уличные грабители, вооруженные ножами, палками или более серьезным оружием; пресловутые мажоры и насильники, жертвами которых становятся в основном женщины и дети. Ну а сколько случаев, когда на вас бросаются с кулаками психически неуравновешенные люди, которым вы чем-то не понравились или помешали. Некоторым «посчастливилось» жить с такими психами в одной квартире. Но, даже не считая вышеперечисленных преступлений, случаи насилия довольно часто происходят со всеми людьми. Достаточно вспомнить свое детство, где старшие дети терроризировали младших и вымогали деньги, армейскую «дедовщину» и тому подобное. Следствием подобного рода нападений становятся, в лучшем случае, психологические травмы и потеря ценностей либо имущества; в худшем – потеря здоровья и жизни. Подытоживая все сказан-

ное, скажу, что если вы не хотите быть жертвой, то стоит потратить немного времени на изучение приемов самозащиты. Дело в том, что одно только это умение постоять за себя делает вас уверенным в себе и отпугивает потенциальных агрессоров.

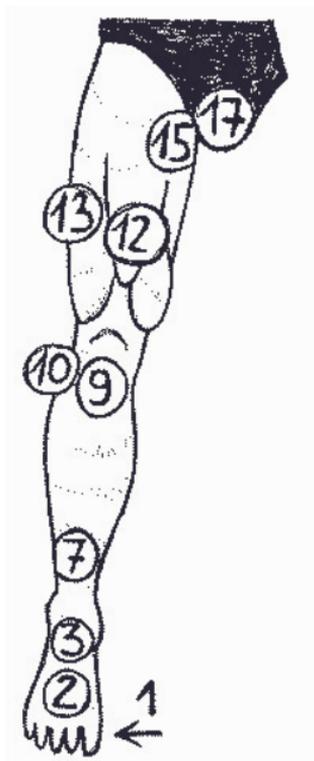


рисунок 8- Уязвимые точки ноги: 1- суставы пальцев ноги; 2- латеральный подошвенный нерв; 3- подъем стопы (прямо под голенью); 4- над внешней лодыжкой; 5- под внутренней лодыжкой; 6- ахиллесово сухожилие; 7- голень (малоберцо-

вый нерв); 8- икроножная и камбаловидная мышцы; 9- коленная чашечка; 10- коленный сустав; 11- подколенная впадина; 12- бедро спереди; 13- бедро сбоку; 14- подколенное сухожилие; 15- паховая область бедра; 16- седалищный нерв (под ягодицей); 17- пах.

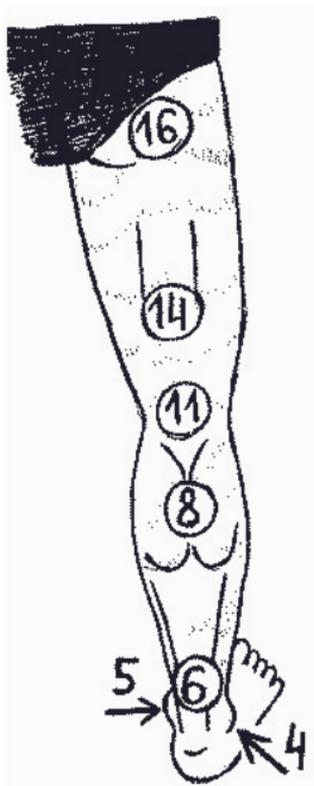


рисунок 8

Самозащита – это защита себя, своих прав, убежде-

ний, действий и т. д. от противоправных посягательств, которая является неотъемлемым правом каждого человека и на 80 процентов состоит из правильного мышления. Лишь 20 процентов самозащиты – это умение давать физический отпор нападающему. Чтобы не стать объектом преступления, нужно усвоить и придерживаться некоторых правил. Ну и, конечно же, отработать свои действия на тот случай, если придется столкнуться с врагом лицом к лицу. Но на первом месте в процессе самозащиты все же стоит способность человека избегать встречи с преступниками. Тем не менее, умение драться является обязательным. Несмотря на то, что главным приемом самозащиты является бегство от нападающего, может возникнуть такая ситуация, когда вы не сможете убежать, поэтому умение сопротивляться имеет большое значение. Однако, знание того, когда этого делать не следует тоже важно, потому что сопротивление без необходимости может быть не только опасным, но и незаконным.

Подобно хищникам животного мира, преступники выискивают среди людей добычу послабее. Основным критерием при этом является внешний вид человека. Его походка, поза, быстрота речи и другие сигналы тела дают преступникам общее представление о потенциальной жертве. Они, как правило, останавливают свой выбор на людях, которые выглядят неподготовленными, неподозреваемыми, неуверенными и кого легко запугать. Поэтому можно свести к минимуму вероятность нападения, вырабатывая сигналы, гово-

рящие потенциальным агрессорам, что вы трудная добыча и лучше поискать себе другую жертву. Этому можно добиться, соблюдая несколько простых правил, рассмотрением которых мы сейчас и займемся.

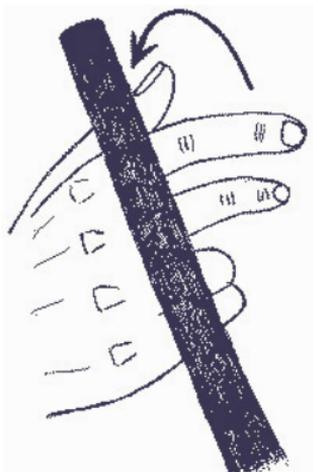


рисунок 9-а



рисунок 9-б

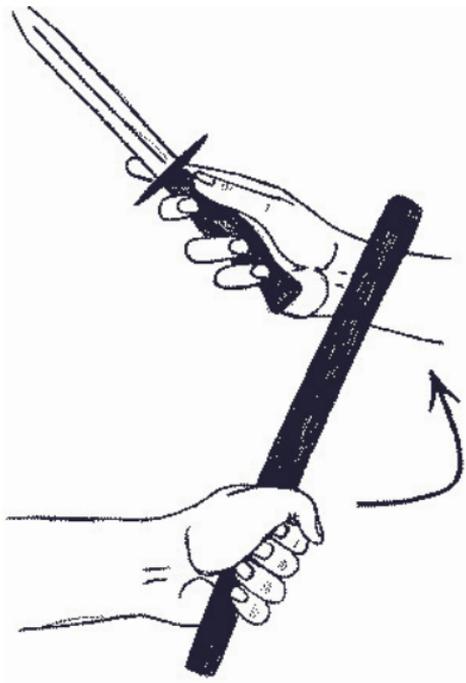


рисунок 9-в

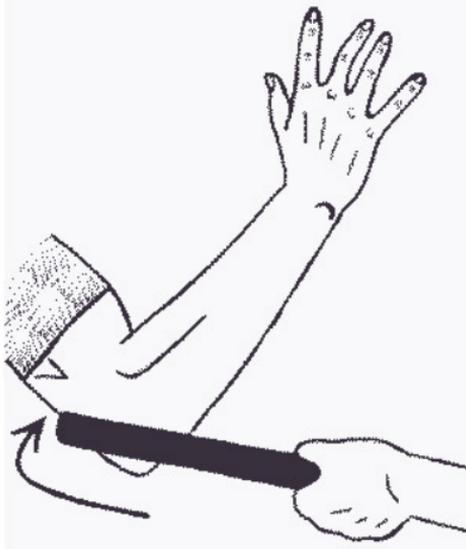


рисунок 9-г

Правило 1- Уверенность. Глядя на уверенного человека, преступник думает, что тот подготовлен и не сдастся без борьбы. Помимо этого, уверенных людей труднее запугать и они, скорее всего, сразу же заявят об инциденте в милицию. Уверенность должна проявляться в походке и голосе, говоря окружающим, что у вас все под контролем. Уверенность является следствием реальной подготовленности, в отличие от самонадеянности, которая является лишь хвастовством и лицемерием.

Правило 2- Подави страх! В отличие от уверенности, страх делает человека слабым и уязвимым. Страх – это основной инструмент, при помощи которого преступники за-

ставляют жертву подчиниться и выполнить их требования. Главный способ победить страх – это просветить себя по поводу того, чего вы боитесь, и выработать свой план действий в опасной ситуации.

Правило 3- Подави гордость! Преувеличенное самомнение может подтолкнуть вас к неправильным действиям. В экстремальных ситуациях следует действовать не только мужественно, но и еще мудро и хитро. К тому же обуздание своей гордости – это признак силы и зрелости, говорящий о вашей уверенности в себе и независимости от чужого мнения.

Правило 4- Доверяй интуиции. Нужно прислушиваться к своему внутреннему голосу. Если какой-то человек или ситуация вызывает в вас беспокойство, то отойдите на безопасное расстояние, удалитесь из этого места, избегайте общения с подозрительным человеком и т. п.



рисунок 10 а- Смертельно опасный удар по основанию черепа или седьмому шейному позвонку.

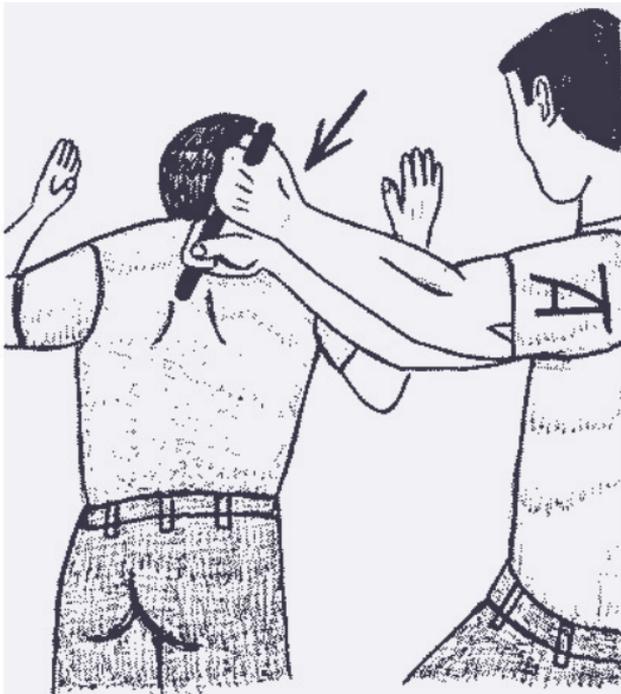


рисунок 10 б- Смертельно опасный удар промеж лопаток (по 5—6-му грудным позвонкам).

Правило 5- Бдительность. Способность сохранять осторожность и бдительность помогает в сохранении безопасности, увеличивая скорость реакции защищающегося в экстремальной ситуации. Когда жизни грозит опасность, важна каждая секунда. От поведения человека в первые секунды нападения во многом зависит его развязка. Бдительность – это умение замечать назревающую опасность в ее начальной стадии. Но не стоит путать ее с паранойей, которая,

наоборот, привлечет к вам внимание преступников. Последняя выражается в суетливости, нервозности, беспокойстве, постоянному оглядыванию по сторонам и проверке своих вещей и кошелька.

Правило 6- Не бойся обижать. К черту вежливость и тактичность, когда дело касается вашей безопасности. Например, когда вас окрикивают в темном переулке, прося закурить, или обращаются с какой-то другой просьбой, идите дальше, не останавливаясь. Преступники любят вежливых и добрых людей, заманивая их в разнообразные хитрые ловушки. Они могут разыграть целый спектакль, заставляя свою жертву бросаться из чувства долга помогать кому-то и так далее; в результате оказывается, что все актеры этого «театра» – одна банда, а цель спектакля – заманить свою жертву в ловушку. Поэтому «не верь, не бойся, не проси»!

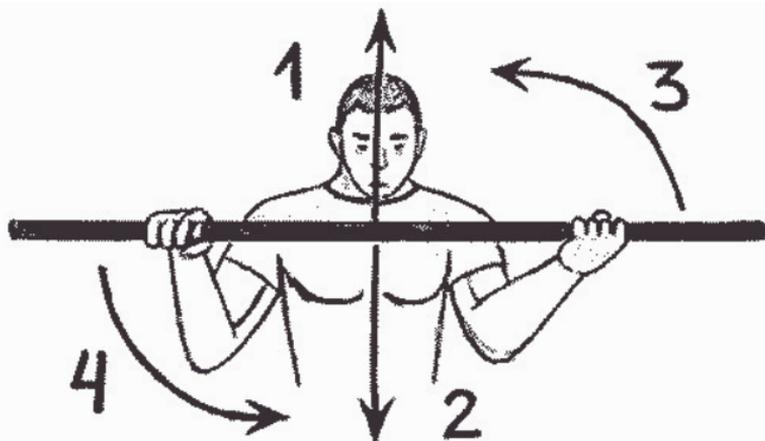


рисунок 11- Глухая защита шестом: Выставив шест перед собой в горизонтальном положении, блокируем удары вражеских рук на высоком уровне и/или удары ног на низком уровне, перемещая шест вверх (1) и вниз (2). Путем поворачивания шеста блокируем боковые атаки справа и слева (3,4).



рисунок 12-а

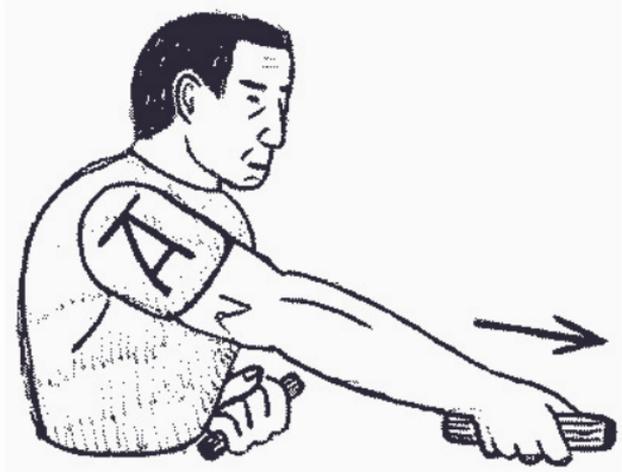


рисунок 12-б

Чтобы всем своим внешним видом излучать уверенность и готовность нужно: – ходить с поднятой головой, расправленными плечами; – боковым зрением следить за происходящим вокруг, избегая смотреть незнакомым людям в глаза; – ходить не слишком быстро или медленно; – выходя из здания, быстро оглядываться по сторонам; – не выглядеть заблудившимся или неместным. Желательно придерживаться всех вышеперечисленных правил самозащиты, сделав их образом жизни. Для того чтобы быть подготовленным, желательно заранее продумать то, что вы будете делать в определенных ситуациях. Плохой план лучше, чем отсутствие плана. Принимать решения в экстремальной ситуации будет непросто и займет лишние секунды драгоценного времени. Надеясь на то, что с вами ничего плохого случиться не мо-

жет и не планируя своих действий, вы только увеличиваете вероятность того, что это случится именно с вами. Подготовлен – значит защищен!

Опасные места

Некоторые люди не думают об опасности, считая ее частью жизни, другие же настолько всего боятся, что опасаются лишней раз выйти из дома. Находясь в опасном месте, вы увеличиваете вероятность получить ранение или телесное повреждение, поэтому важно уметь распознавать подобные места. В этой главе мы рассмотрим основные места, которые таят в себе опасность. Ночью нужно быть более осторожным, чем днем, потому что вокруг меньше людей, а темнота обеспечивает преступникам хорошее укрытие, облегчает запугивание жертвы и бегство с места преступления. Но некоторые преступления чаще совершаются днем, поэтому не нужно привыкать проявлять днем меньшую осторожность, а лишь стоит проявлять большую осторожность ночью. Лучшая самозащита – это заранее знать о потенциально опасных местах, чтобы быть готовым к возможным опасностям. Это не означает, что не нужно их посещать вообще, – просто делать это нужно с большей осторожностью.

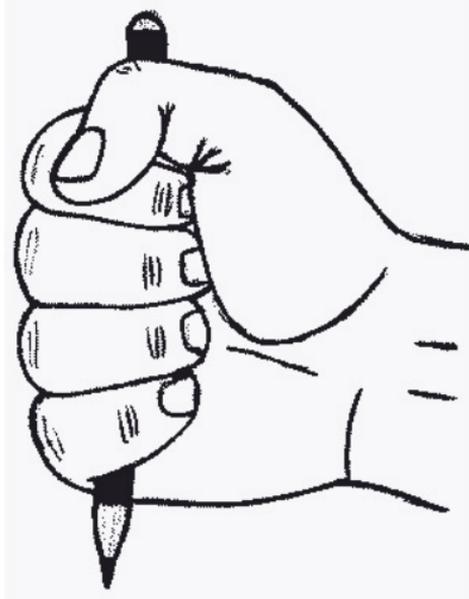


рисунок 13

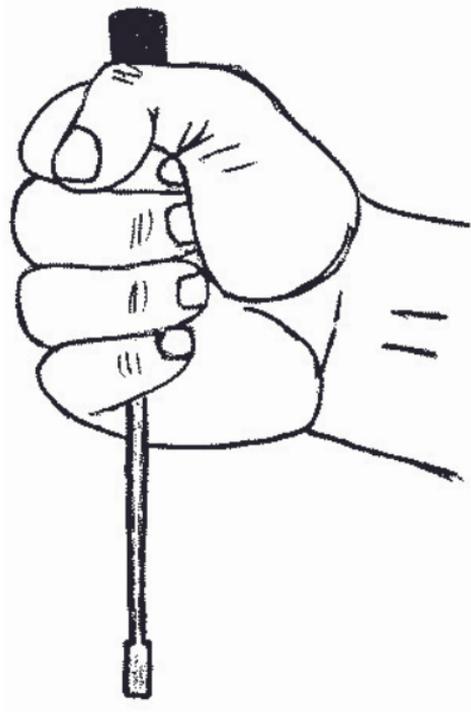


рисунок 14-а

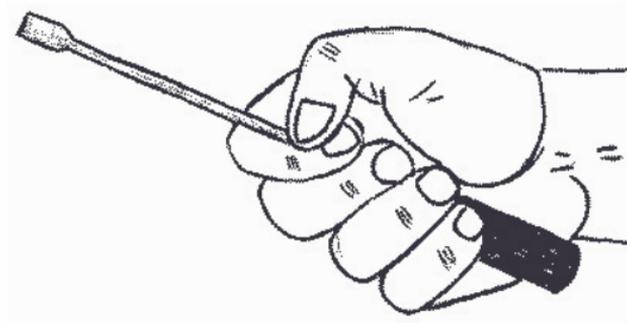


рисунок 14-б

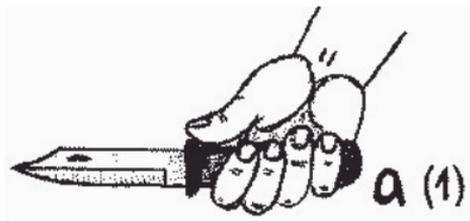


рисунок 15 (1)



рисунок 15 (2)

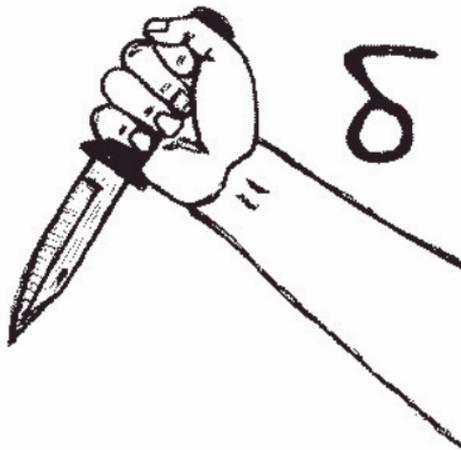


рисунок 15 (3)

Большие города. Находясь в незнакомом городе, нужно проявлять осторожность. Преступники любят выбирать своих жертв среди приезжих. Поэтому не стоит без предварительной подготовки или сопровождения посещать незнакомые места в городе. Своим внешним видом желательно изображать местного жителя, делая вид, что знаете эту местность.

Переулки очень удобны для совершения ограблений, изнасилований и бандитских нападений, так как обеспечивают преступникам отличное укрытие. Здесь мало путей для бегства и мало проходящих мимо людей, которые могли бы стать свидетелями преступления.

Гаражи похожи на большой лабиринт, где преступнику

удобно спрятаться, поджидая свою жертву и скрыться после совершения преступления. Даже если ваши крики о помощи будут услышаны, определить место, откуда они доносятся, будет затруднительно.

Парки и лес днем являются хорошим местом для отдыха и развлечений, но ночью там находиться опасно, как и во всех других глухих безлюдных местах.

Банкоматы – излюбленное место грабителей. Прячась за углом, пока жертва снимает деньги, они затем требуют их отдать, угрожая оружием. Для того чтобы этого избежать, не нужно пользоваться уличными банкоматами поздним вечером или ночью. Лучше использовать для этой цели банкоматы, находящиеся в ночных магазинах. Кроме того, никогда не нужно пересчитывать деньги, стоя перед банкоматом, чтобы не привлечь к себе внимания преступников.

Подъезды, лестничные клетки и лифты являются отличными «ловушками» для потенциальных жертв преступников, потому что услышать крики о помощи, доносящиеся из лифтов и лестничных клеток, довольно трудно. Поэтому, заходя в подъезд и приближаясь к лифту, осмотритесь и не заходите в лифт с подозрительными людьми, особенно в ночное время.

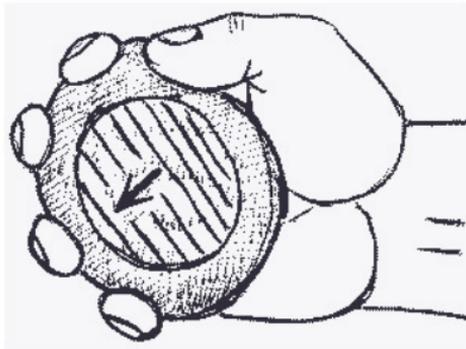


рисунок 16

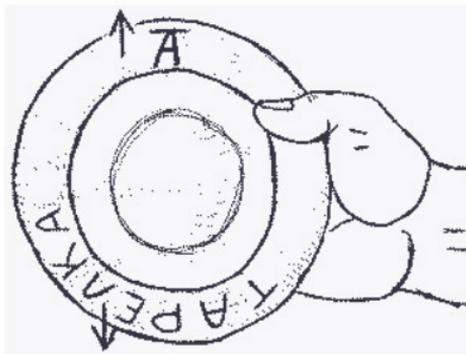


рисунок 17 (1)

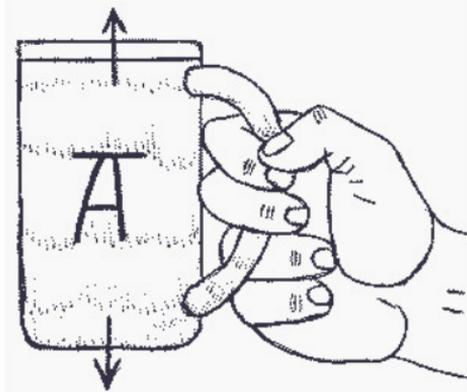


рисунок 17 (2)

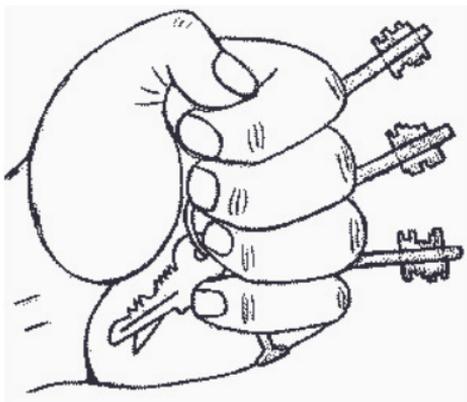


рисунок 18-а

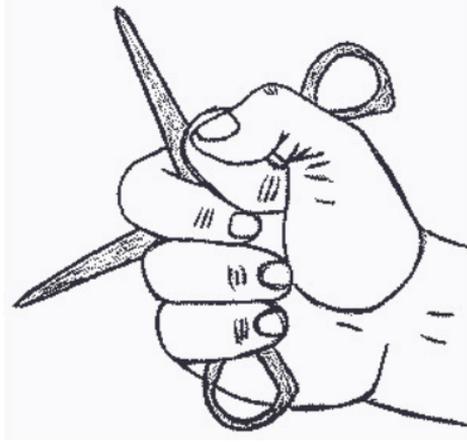


рисунок 18-б

Когда выходите из дома развлечься или просто прогуляться вечером, возьмите с собой одного – двух друзей. Преступники обычно не трогают людей, находящихся в компании. Они предпочитают выбирать тех, кто находится в одиночестве, потому что справиться с одним легче, чем с несколькими. Лучше, чтобы сопровождающие вас люди были надежными, приятными в общении и им можно было доверять. Если вы предпочитаете гулять пешком в одиночку, то старайтесь делать это в местах, где много народа или интенсивное движение транспорта. Не стоит «срезать» путь малоосвещенными тропинками. Вечера развлечений также желательно заранее распланировать. Нужно точно знать, куда вы идете и как туда добраться. Если вы идете в это место впервые, нужно заранее разузнать, как туда добраться. Если вы

заблудились, находясь за рулем машины, то поезжайте назад в направлении, откуда приехали, а не продолжайте движение в прежнем направлении. Если при этом с вами в машине находится друг, вы снижаете вероятность того, что преступник изберет вас своей целью. К тому же, друг отвезет вас домой, если вы переборщите с выпивкой. Парковать машину лучше в хорошо освещенных местах, лучше возле охраны. При этом лучше парковаться задом, чтобы, в случае бегства от нападающих, было легче и быстрее выехать. Подходя к машине, заранее приготовьте ключи и перед тем как садиться, убедитесь, что в салоне никого нет.

Посещая ночные клубы и бары нужно помнить, что спиртное действует на всех людей по-разному и невозможно заранее знать, чего ожидать от окружающих вас людей. Безопасность и алкоголь – вещи плохо совместимые, поэтому «выпивая» за пределами дома, надо соблюдать некоторые меры предосторожности. Во-первых, не нужно пить в одиночку и напиваться до такого состояния, когда уже не можешь принимать разумных решений и физически защищаться. Уходить надо минут за 30 до закрытия заведения и обязательно с тем человеком, с которым вы туда пришли. Не нужно соглашаться, чтобы домой вас отвезил незнакомый человек, а вызвать такси или позвонить другу.



рисунок 19

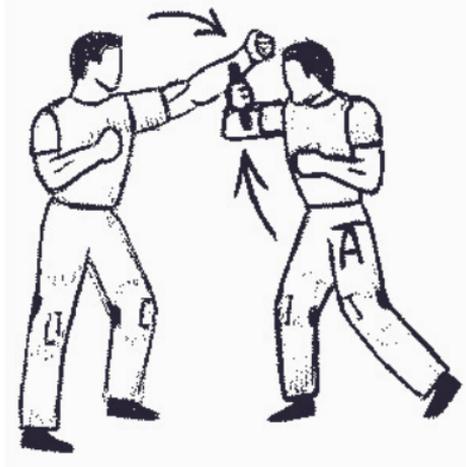


рисунок 19 (1)

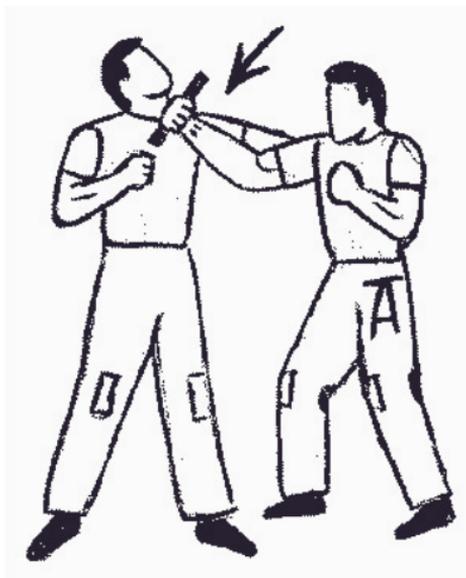


рисунок 19 (2)

Имеющиеся при вас ценные вещи, дорогие сотовые телефоны, ювелирные изделия и т. д. привлекают внимание преступников. Поэтому старайтесь выглядеть проще и не демонстрировать окружающим свое богатство. Расплачиваясь за что-нибудь, не доставайте и не пересчитывайте демонстративно все имеющиеся при вас деньги. Лучше заранее вынуть незаметно достаточное количество денег, чтобы расплатиться. Неплохо перед выходом из дома разложить все деньги по разным карманам.

Преступники стараются свести вероятность возможного сопротивления жертвы к минимуму, часто делая ставку на неожиданный удар – могут подкрасться сзади, напасть из-за угла, выскочить из-за кустов и т. д. Соответственно человеку, который не хочет оказаться в роли потерпевшего нужно свести к минимуму возможности внезапно на себя напасть. Если, например, вы идете в одиночестве поздно вечером в безлюдном месте, внимательнее отслеживайте все происходящее вокруг. Нельзя допускать приближения к себе незнакомых людей, особенно сзади. Не стоит также подходить близко к кустам и деревьям, а поворачивать за угол дома лучше, отступив от стены на безопасное расстояние. Также нужно быть осторожнее, заходя в скрытые от посторонних глаз места – подъезды жилых домов, лестничные клетки и т.п., где вы также становитесь уязвимы для неожиданного нападения. Выполнение этих простых правил может

дать вам некоторое время на то, чтобы уклониться от первого удара и, оказав сопротивление, убежать.



рисунок 20

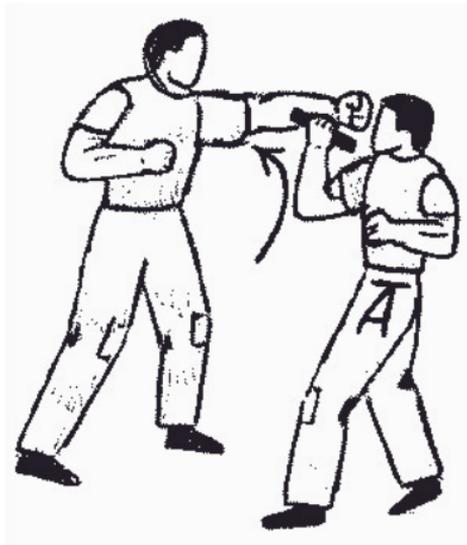


рисунок 20 (1)

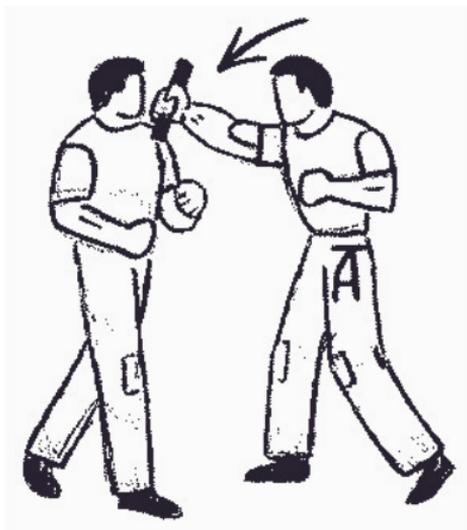


рисунок 20 (2)

Злоумышленник может сразу напасть и нанести удар, а может сперва подойти и завести отвлекающий разговор, в процессе которого неожиданно ударить или потребовать что-либо, угрожая оружием. Подобным образом ведут себя и хулиганы, желающие покуражиться над одиноким прохожим. Они могут сразу налететь на вас всей толпой, либо сперва подойти с разговором, после чего начать избиение своей жертвы.

Каким бы ни был сценарий нападения, первоочередная задача защищающегося при этом – не пропустить первый удар. Очень важно вовремя на него среагировать – уклониться, закрыться либо отбить, после чего сразу попытаться убежать. Если же вы пропустите первый удар, то можете сразу потерять сознание, ориентацию в пространстве или получить тяжелую травму. В таком состоянии вы уже вряд ли сможете эффективно защищаться. Даже если вы пропустили удар, но устояли на ногах, то не стойте на одном месте. Закройте голову и лицо руками и бегите, пытаясь оторваться от нападающих. При этом лучше бежать туда, где могут находиться люди – в магазины, вокзалы, охраняемые автостоянки и т. п. Если на вас напали в подъезде, то лучше бежать на улицу, а не в квартиру. Когда вас бьют, бежать безопаснее, чем стоять на месте. Попасть по движущейся мишени сложнее, самое главное – не упасть. Если же вы все-та-

ки упали, то любимым способом попытайтесь подняться и продолжить бегство. Все свои действия сопровождайте громким криком – это помогает заглушить страх, отвлекает преступников и привлекает внимание свидетелей. Чуть придя в себя и вооружившись каким-нибудь оказавшимся под рукой предметом, можно приступить к активной защите от вражеских атак. При этом необходимо помнить, что главная задача в драке с преступниками – не победить их, а отбить нападение, проложить путь к бегству и удалиться с места нападения. Обычный гражданин не должен драться с нападающими насмерть, а лишь попытаться нейтрализовать их агрессивные действия, лишить возможности нападать и убежать с места драки. Поэтому очень полезно уметь быстро бегать, преодолевая на своем пути возможные препятствия – бордюры, заборы, лестничные пролеты и т. п. Вступать в драку вреднее для сохранения жизни и здоровья, чем уклониться и бежать, но иногда бывает так, что иного выбора нет. В любом случае нужно всегда помнить основное правило защищающегося – стремиться избежать либо прекратить драку, а не вести бой на уничтожение. В противном случае вы можете оказаться на скамье подсудимых за превышение пределов необходимой обороны.



рисунок 21

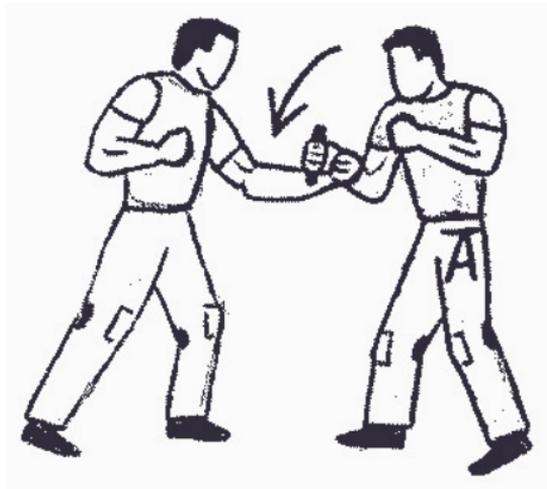


рисунок 21 (1)

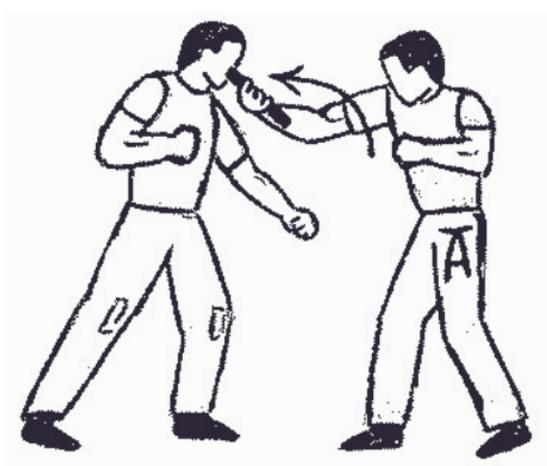


рисунок 21 (2)

Принципы физической самозащиты

Наличие у нападающих оружия и численного преимущества дает им почти 100% гарантию того, что жертва выполнит все их требования и отдаст все имеющиеся при ней ценности. Впрочем, ценности действительно можно и отдать, ведь здоровье-то дороже! Однако если одним этим преступники не ограничиваются, то нужно защищаться. Никогда не стоит подчиняться требованию нападающих сесть в их машину или перейти в другое место. Там, куда вас отведут или привезут, не будет свидетелей и прохожих, способных оказать вам помощь или вызвать милицию. В таких случаях нужно сразу попытаться вырваться и убежать, сопровождая все эти действия громким криком, типа «Пожар!» и т.п., для привлечения внимания людей. Как только вам удалось вырваться и убежать, сразу позвоните в милицию и сообщите об инциденте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.