ПОГОДЖЕНО
Заступник з навчально виховної роботи

_____
«___»_____20 р

Як поводитися на випадок нападу.

Мета. *Розповісти учням про алгоритм їх дій у випадку нападу сторонніх осіб*

Якщо є можливість бігти — біжіть негайно. У даній ситуації ця дія не оцінюється як боягузтво. На думку психологів, хоробрість — це розумне оцінювання своїх можливостей. Іноді необхідно мати мужність, щоб сказати собі: я повинен відступити.

Щоб швидше і надійніше відірватися від переслідувачів, необхідно враховувати такі правила:

1. Обирайте для відступу складний для хуліганів маршрут. Зрозуміло, щоб ви самі змогли його подолати (до триметрового паркана не біжить і з висоти третього поверху не стрибайте), щоб він не став для вас складнішим, ніж для переслідувачів (через глибокий сніг не біжіть, тому що по слідах вас доганяти легше).
2. Вибирайте шлях з легкими для вас і неприємними для переслідувачів перешкодами (бруд, калюжа, кущі). Якщо переслідувачі і не припинять бігти за вами, вони на мить уповільнять біг перед неприємною перешкодою, може, оббіжать її, втративши ще декілька цінних для вас секунд. Часто переслідування припиняється, якщо перед цим не було принципової сутички і супротивники не оскаженіли до того, щоб перестати турбуватися про свій одяг.
3. Якщо перед вами невисоке провалля, стрімкий схил, високий ґанок, можна і треба стрибати. Якщо на вашому шляху опинилася річка, ставок, сміливо забігайте (стрибайте) у воду, зрозуміло, якщо ви вмієте плавати і це не зима. Це така неприємна перешкода, що навіть хулігани, які вміють плавати, найвірогідніше зупиняться, а якщо ні, то у воді їм значно важче буде реалізувати свою кількісну перевагу та бойові навички.

Якщо зустріч із злочинцем усе ж сталася, як поводитися — покірно чи агресивно — вам доведеться вирішувати самому на темній вулиці або у безлюдному місці, де ви так необдумано опинилися.

Безпечніше:

—на першу вимогу вуличного грабіжника віддати гроші (для цього невелику суму завжди носіть у кишені або сумочці);

— не тягти до себе сумку, якщо її виривають;

—не сперечатися, не відповідати на провокативну поведінку. Говорити спокійно і повільно, впевнено. Ваша мета: виплутатися із біди, а не перемогти у сутичці.

Одне із золотих правил виживання — прогнозування у ситуації підвищеного ризику хоча б на 2—3 хвилини наперед. Для цього необхідно оцінити передбачувані наміри нападників, їх кількість, боєздатність, озброєність і ступінь агресії кожного або хоча б одного-двох найближчих; можливість негайної втечі. Усе це ви повинні зробити швидко, доки вас ще не б'ють, може, навіть не погрожують, але наміри нападників уже визначилися.

Ні в якому разі не чекайте моменту, коли вас почнуть бити! У подібних умовах необхідно атакувати з випередженням, щоб вибратися із небезпечної ситуації.

Починайте свої дії, раптово облишивши образ дружньо-спокійного співбесідника. Намагайтеся пригнітити противника психологічно. Говоріть із ним сміливо, агресивно, підхоплюючи його лексику. Не розгублюйтеся, не давайте себе залякати.

Така різка зміна образу доречна, якщо хулігани, пригнічуючи вас, перейшли до відвертого залякування. Вони, напевне, думають, що ви зламані. Вам же перед рішучою атакою рекомендується провести дії щодо відволікання уваги: щось упустити або розсипати, зобразити радість із приводу допомоги, яка нібито з'явилася за спинами хуліганів або ж, навпаки, показати великий переляк, покликати собаку, запитати: «А хто це йде?» Тільки раптовість Допоможе вам прорвати оборону. Якщо на вас вчинив замах один хуліган і вам пощастило збити його з ніг, все одно негайно тікайте із місця сутички, доки він не з'ясував і не усвідомив реальне співвідношення сил.

Кого атакувати першим? Як правило — того, хто почав напад (він звичайно найбільш небезпечний). На його долю припаде найбільш повноцінна атака, і, якщо він виявиться хоча б тимчасово виведеним із ладу, це створить ефект «розгрому». Пам'ятайте, перед вами зграя, яка сильна своєю монолітністю. І вона може розсипатися, якщо лідер опиниться на землі.

Іноді буває, що зручніше спочатку кинутися на того, хто озброєний або, навпаки, без зброї або штовхнути того, хто на вид слабкіший і нерішучий, на того, що загороджує найбільш зручний шлях відступу...

Як саме атакувати? Переважно ударами, навіть якщо ви володієте технікою кидків і больових прийомів. У бійці кидки можуть знадобитися головним чином для вивільнення від захоплень. Із багатьох больових прийомів найчастіше за інші ефективні прийоми, спрямовані на кисть і пальці. Але й тут потрібні не класично правильні заломи і вивертання, а швидкий прихват (бажано однією рукою) і миттєве травмуюче «скручування» будь-якої частини одного або кількох пальців супротивника. Бити кулаком рекомендується тільки тим, у кого вже поставлений різкий нокаутуючий удар і хто знає, як це робити. Адже саме в цій ситуації (або схожій) дуже важливі ваша фізична підготовка і психологічний настрій.

Вулична бійка — це боротьба за себе без правил. Тут доречні будь-які удари і прийоми. Головне — рішучість, швидкість, натиск. Дуже важливо бути внутрішньо сильнішим від супротивника: впертішим і сміливішим. Той, хто сильніший духом, і на вулиці перемагає значно частіше, ніж прийнято думати. І ще, не стійте на одному місці, змінюйте положення, стрибайте, бігайте, ухиляйтеся від ударів.

Користуйтеся будь-якими допоміжними засобами. Стане в нагоді і дошка від найближчого паркана, і власні ключі. Як і до будь-якої діяльності до самозахисту необхідно підходити творчо. Відомий випадок, коли немолодій жінці вдалося збентежити грабіжника, виливши на нього літр молока із паперового пакета.

Якщо у вас немає ніякого допоміжного засобу, спробуйте дуже вдарити ногою по гомілці або по пальцях ніг нападника (такий удар спричинить різкий біль). Якщо він схопить вас ззаду, спробуйте з силою вдарити його по підборіддю потилицею. Якщо обхопив вас спереду — головою в обличчя.

Що робити, якщо ви одні? Ось як пропонує діяти майстер спорту із боротьби Валерій Лебедєв:

«Якщо з вами подруга, нехай біжить на освітлене місце, де багато людей, телефонує в

міліцію, усіма способами привертає увагу оточуючих. Якщо ваші супутники — чоловіки, то головне завдання — зайняти кругову оборону і дуже швидко організувати взаємодію».

Усе це необхідно для того, щоб зуміти скористатися «сто першим правилом самбо» — якомога швидше втекти з місця пригоди. Гострих відчуттів і моральної переваги у бійці шукають невпевнені в собі і незадоволені люди. Нормальний чоловік віддає перевагу мирному вирішенню проблем.

Криміногенна обстановка дуже складна, варіантів поведінки дуже багато. Але, як стверджують психологи, кращий варіант, який придатний у будь-якій ситуації — ваша нестандартна поведінка. Скажімо, якщо на вас нападуть, то ніколи не кричіть: «Допоможіть, убивають!» Краще крикнути щось нейтральне, наприклад: «Німці!» або «Гей, на поромі!», «Пожежа!» Це дещо ускладнить здійснення , намірів зловмисників.

Крик повинен бути голосним, пронизливим і раптовим. Допоможе він, звичайно, там, де вас можуть почути.

Злякати бандита іноді може і розмова на підвищених тонах, особливо поряд із житловими будинками. Слід покликати брата, батька, сусіда: «Вікторе, швидше сюди, поклич сусідів!» тощо.

При збройному нападі крик може іноді спрацювати у зворотньому напрямку. Якщо ви не бачите іншого виходу, краще підкоритися вимогам нападника або, у крайньому разі, показати йому, що ви зробите саме так, хоча свій шанс шукайте безперервно. Спробуйте вплинути на його жалість, скажіть, що вдома на вас чекає хвора мати або батько (бабуся, дідусь). Або що ви тяжко хворі, перебуваєте на обліку у вендиспансері, туберкульозному диспансері. Вимовте Це переконливо, викликаючи або жалість або огиду.

Вимушено віддавши грабіжнику те, що він від вас вимагав, негайно повідомте про те, що сталося, у міліцію, спробуйте якомога Детальніше змалювати зовнішність злочинця, прикмети, манери. Це підвищить шанси його затримати.

При загрозі вимагання, шантажу пам'ятайте:

— ніколи і ні за яких обставин не проводьте переговорів;

— усе таємне з часом стає відомим; краще вчасно припинити шантаж, ніж позбавитися здоров'я та життя;

— не роздумуючи, повідомте про те, що сталося, у міліцію.

А ось ще одна ситуація. Після іспиту Максим пішов прямо додому, хотілося швидше повідомити домашнім про гарну оцінку. У тролейбусі замріявся і ледве не проїхав свою зупинку. Добре, що якийсь чоловік запитав: «Не підкажеш, котра година?» Максим витяг руку відповів і вискочив на вулицю. Залишилося дійти до кінця підземного переходу, перетнути двір і він вже вдома. Але раптом хтось міцно схопив його за руку і розвернув до себе. На асфальт глухо впав якийсь гаманець. Той самий чоловік, який щойно запитував час, загрозливо навис над Максимом. «Крадеш? Гроші забрав, а гаманець викидаєш? Зараз розберемося». Хлопець занімів від такого, а тому мовчки пішов за «міліціонером». Хлопчик навіть не запитав де його форма, посвідчення. Але у відділок міліції так званий вартовий порядку Максима не довів. У найближчому безлюдному закутку обшукав «злочинця», забрав із його гаманця усі гроші, конфіскував годинник і калькулятор, а потім відпустив. Та ще й примусив Максима присягнутися, що він більше (!) красти не буде і... до найближчого повороту добіжить не оглядаючись.

Будь-яка дитина повинна знати і вміти відстоювати свої права. І протестувати, і обурюватися, звичайно, маючи для цього достатньо вагомі підстави і приводи. Якщо б у

даному випадку Максим обурився, то протестом, мабуть, стала б його вимога повідомити його родині про затримання, тому що він неповнолітній і його за законом можна допитувати лише у присутності батьків або вчителів. І тоді події могли б розгорнутися дещо по-іншому.

Самозахист — спрямування захисних дій на самого себе. Самозахист, самооборона може здійснюватися за допомогою газового балончика, газового пістолета або табельної зброї у людей, які мають право на цю зброю за службою.

Газовий балончик може мати будь-яка людина без обмеження віку (крім дітей дошкільного віку).

Багато засобів індивідуального захисту, що з'явилися на нашому ринку останніми роками, заборонені для використання: деякі із засобів «захисту» являють небезпеку для своїх власників. Так, категорично заборонені різні електрошокові пристрої — їх застосування може потягти за собою смерть не тільки нападника, але й господаря: наприклад, у дощ або сиру погоду. Віденська конвенція забороняє використання нервово-паралітич-$_{я0}$го газу як засобу індивідуального захисту — на власника такого балончика може бути накладений штраф. Дозволено використовувати лише офіційно придбані балончики із сльозоточивим газом, $_{а}$ також газову зброю.

Розрізняють такі види зброї:

- холодна і пневматична;
- гладкоствольна мисливська;
- нарізна мисливська;
- спортивна.

Право на придбання холодної та пневматичної зброї мають громадяни від 18 років; гладкоствольної мисливської — від 21 року; нарізної мисливської — громадяни від 25 років. Газову зброю дозволено мати із 18 років.

Питання на закріплення:

1.Що треба робити, щоб відірватись від переслідувачів?

2. Що треба пам’ятати при загрозі шантажу?

3.Якими підручними засобами можна скористатись під час нападу?