



# Защити себя сама

Использование подручных средств для  
самообороны

# Цель

- ▣ разработать методические рекомендации по использованию подручных средств для самообороны.



На дворе 21 век. Уже кажется далеко позади остались тяжелые годы, когда страна была буквально погружена в пучину криминальных передраг, и чуть ли не каждую минуту в том или ином ее уголке лилась чья-то кровь. И сейчас по-прежнему каждый день граждане нашей страны сталкиваются на улице с риском нападения различных криминальных элементов. Но далеко не каждый законопослушный гражданин имеет при себе хоть какое-либо оружие самообороны, чтобы более-менее уверенно противостоять противнику, да и к тому же эффективность большинства средств самообороны вызывает серьезные сомнения.

В схватке с преступником, любое подручное оружие дает вам дополнительное преимущество, которое, возможно, станет в итоге решающим. Но оружие - это не обязательно нож или пистолет. Для самозащиты можно использовать различные подручные предметы, причем, чем неожиданней и оригинальней будет оружие,

тем больше шансов поразить (физически) им противника.

Итак, что же можно использовать?



# Ключи

Очень удобное оружие, оно всегда под рукой. Возьмите в руку связку так, чтобы между пальцами торчали ключи и ударьте противника в горло или лицо. Кроме того связку ключей можно просто бросить в лицо оппоненту чтобы отвлечь его внимание. Многие крепят к ключам

цепочку. Отцепив цепь от штанов, ею можно размахивать со связкой ключей на конце как кистенем.





# Перстни

Перстни («перстаки») подразделяются на «рокерские» — довольно массивные печатки или перстни из неблагородных металлов, выполненные в виде черепов, орлов и т.д., и «пижонские» — разнообразные перстни или печатки из золота и серебра, зачастую украшенные камнями. Два-три «рокерских» перстня на руке с успехом заменяют кастет, к тому же их нельзя причислить к холодному оружию.







# Расчёска

В быту довольно часто встречаются металлические расчески, ручки которых имеют форму сильно вытянутого треугольника. Она как будто специально предназначена быть оружием. Обычно ручку дополнительно затачивают, хотя при сильном ударе металлическая расческа и так весьма опасна. Стоит подчеркнуть, что в большинстве случаев расческа выглядит вполне

невинно и не привлекает внимания, то есть она удобна для скрытого ношения.



# Сумка

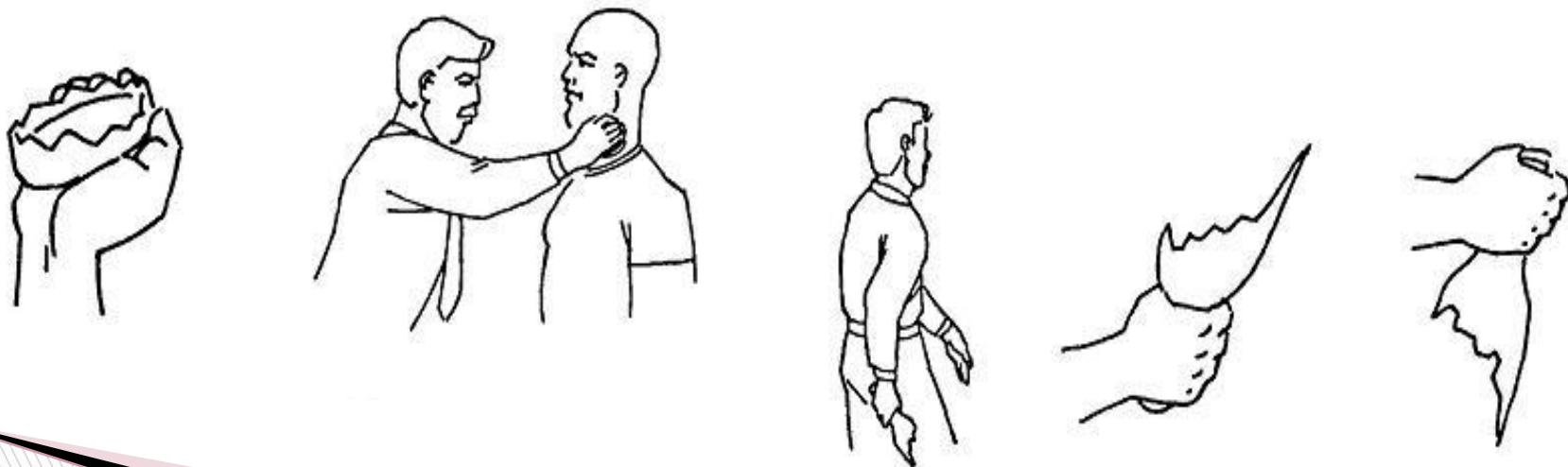
Оружием самообороны может стать обычная спортивная сумка, если в ее дно вставить фанерную (либо металлическую) пластину. Это оригинальное оружие полностью скрыто от глаз противника. В нужный момент углом сумки наносят сильный тычковый удар в болевую точку (живот, пах, шею, просто в лицо). При необходимости, повернув сумку, усиленное ее дно используют подобно щиту, закрываясь и отводя удары конечностей и оружия.





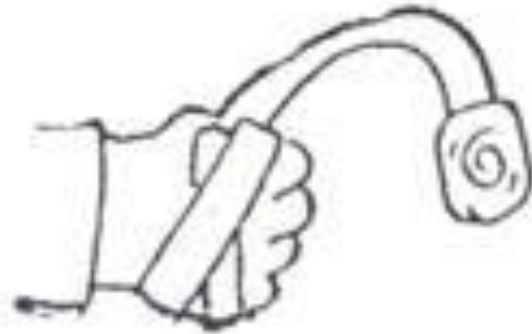
# Пивная кружка, бутылка и другая стеклянная тара

Используется путем разбивания о голову противника. Из бутылок очень просто сделать так называемую «розочку» отбив у бутылки дно и использовать ее в качестве ножа.



# Ремень

Ремень с добротной тяжелой пряжкой на конце может стать серьезным оружием, если его использовать в качестве плети. У отцов уже должен быть опыт его использования.



# Кипяток

Если у вас вдруг под рукой оказалась чашечка горячего кофе не упустите случай плеснуть им в лицо противнику.



# Книга

Плотную книгу можно использовать в качестве щита, держа ее двумя руками. Также, ребром книги можно наносить болезненные удары по кисти, шее, лицу или ключице. Журналом, свернутым трубкой можно бить как палкой по рукам, лицу или ткнуть торцом в солнечное сплетение, горло или глаза.



# Гелевая ручка

Гелевая ручка имеет тонкий капилляр и позволяет наносить весьма болезненные удары. Направленные в лицо или шею противника удары ручкой могут быть крайне результативными, вызвать сильную боль, привести к потере зрения и т.д. В опытных руках ручка может оказаться смертельным оружием.



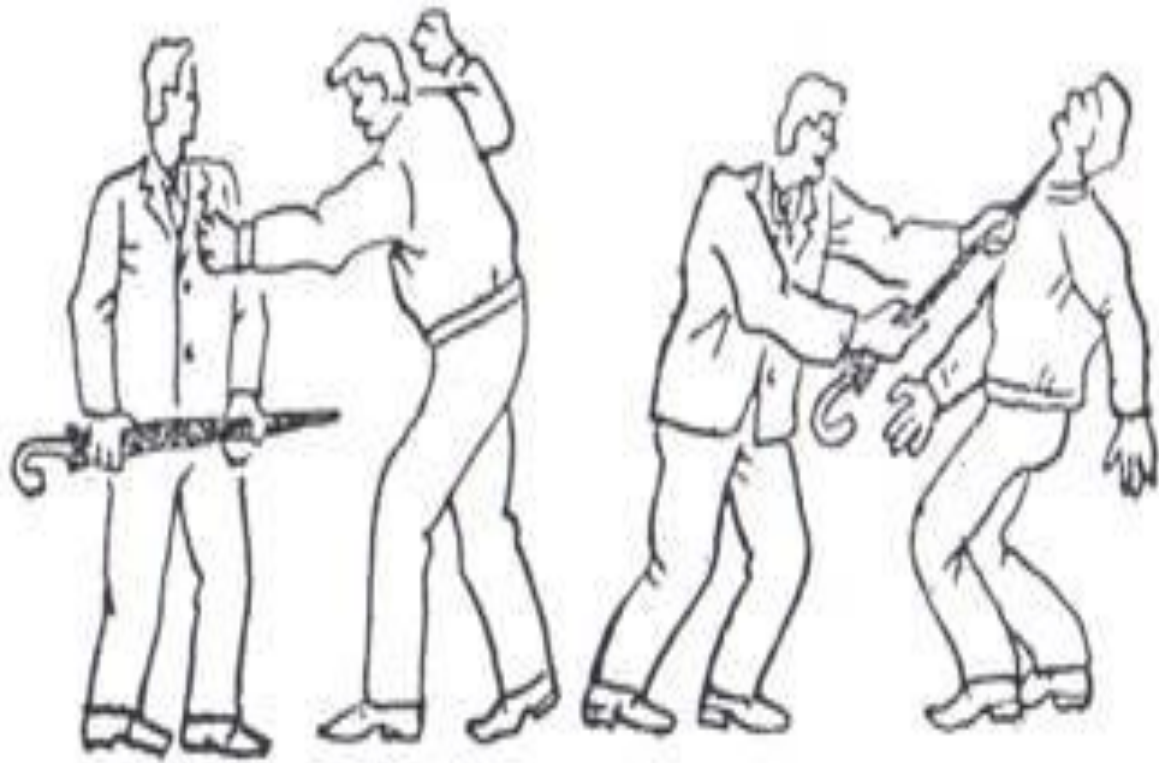




# Зонтик

Неплохое подручное оружие. Коротким зонтиком действуют как дубинкой, нанося им серию тычковых и маховых ударов. Длинный зонтик, да еще и с «копьевидным» наконечником, может служить своеобразным древковым оружием. Удерживая зонтик двумя руками, зонтиком наносят «рубящие» удары на дальней дистанции, колющие удары наконечником (особенно в лицо и живот), парируют удары рук и ног противника.





# Обувь

Пожалуй, это самый распространенный «боевой» элемент. Особенно популярны тяжелые ботинки на толстой платформе и армейские ботинки (так называемые «берцы»). Удары тяжелой обувью обычно наносят по нижнему уровню (не выше паха). Они весьма болезненны и эффективны: повреждаются мягкие ткани с образованием кровоизлияний и даже рваных ран, травмируются суставы (чаще всего коленные), удар в пах или в нижнюю часть живота может привести к болевому шоку и даже к разрыву внутренних органов и брюшному кровотечению.





# Обувь

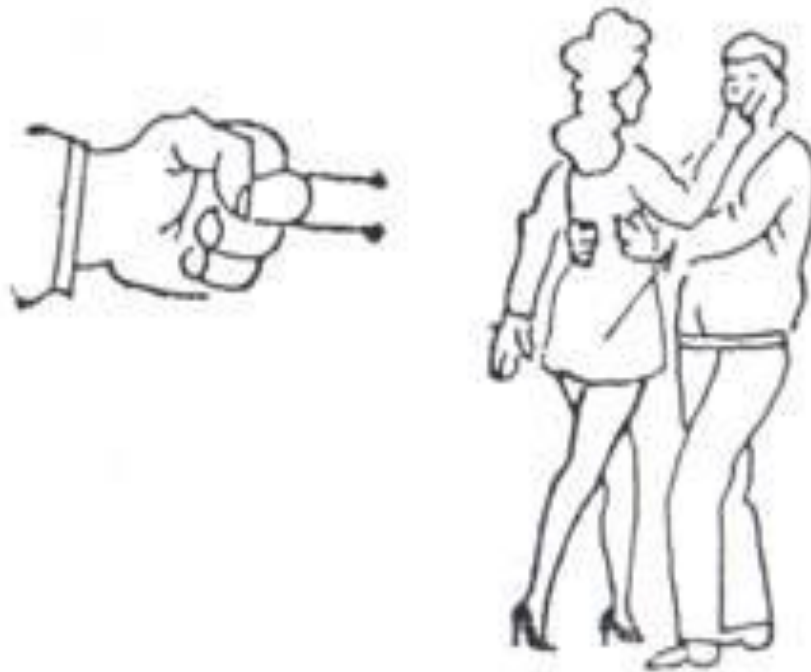
Не стоит забывать о боевых возможностях острого высокого каблука женской обуви. Амазонки улиц с успехом используют его для нанесения весьма чувствительных ударов в пах, нижнюю часть живота, и конечно же для классического приема женской самообороны — колющего удара в подъем или в большой палец стопы.





# Шпилька

Уколы «шпилькой» наиболее эффективны в область лица и шеи нападающего.





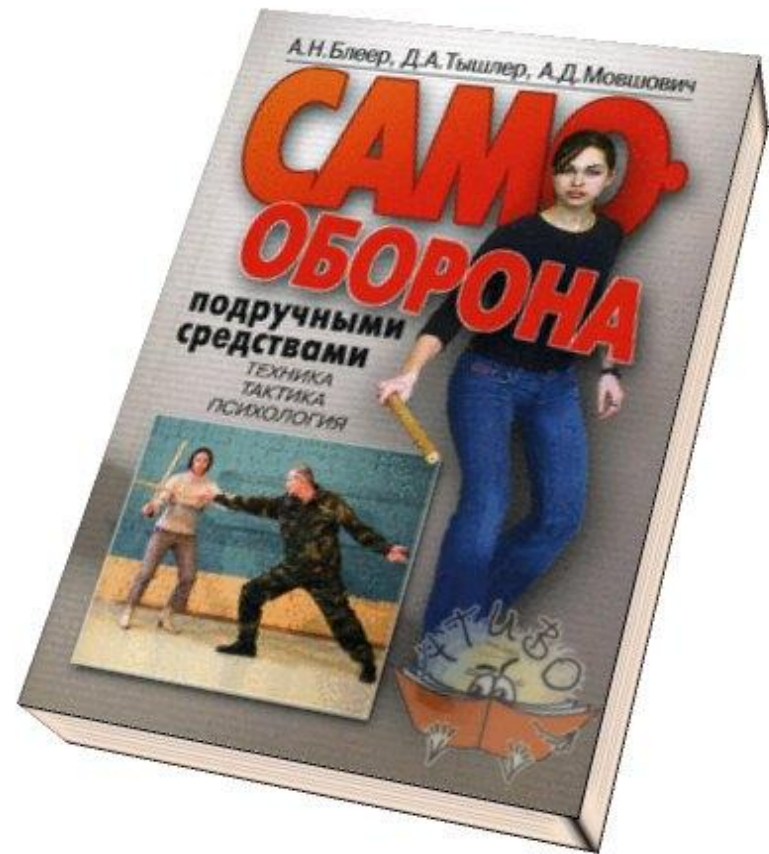
# Вывод

По мнению специалистов, газовые баллончики и электрошокеры не идут ни в какое сравнение с обычными карандашами и ключами по степени защиты от насильника. Так что тратиться на дорогостоящие приборы нет необходимости. Возможно применение в качестве оружия различных подручных предметов, многие из которых валяются в буквальном смысле у нас под ногами.



# Использованные источники

- [army.lv/uploads](http://army.lv/uploads)
- [apocalypsejournal.r](http://apocalypsejournal.r)
- [unibos.org](http://unibos.org)
- [self-defender.net](http://self-defender.net)
- [patlah.ru](http://patlah.ru)



# Авторская страничка



**Топчий  
Ирина Викторовна**

учитель высшей категории,  
учитель-методист  
Запорожской гимназии № 11