Самооборона, как средство личной безопасности

 В современном мире опасность может поджидать на каждом шагу. Люди в больших городах часто сталкиваются с различными угрозами безопасности и здоровью. Одна из самых распространённых-нападение и преследование. Наиболее уязвимыми в таких ситуациях являются девушки и дети. Чтобы обезопасить себя, нужно знать, как защититься в критический момент. Как это сделать?

 По различным данным, в год в России совершается около 17 тысяч преступлений сексуального характера в отношении детей и более 3,5 тысяч зарегистрированных убийств и покушений на убийство. И это число с каждым годом увеличивается.

Основными видами преступлений являются

* Нанесение лёгкого, среднего, тяжкого вреда здоровью
* Изнасилование
* Покушение на убийство
* Убийство
* Похищение или подмен ребёнка
* Использование рабского труда ребёнка
* Торговля детьми
* Преступлений в отношении несовершеннолетних, связанных с изготовлением и оборотом порнографических материалов

Как распознать преступника?

 Все злоумышленники ведут себя по по-разному, но специалисты в области криминологии выделяют психологические типы наиболее опасных и распространённых из них.

## А) Организованные несоциальные: оборотни

##  Это люди, которые производят хорошее впечатление на окружающих, отлично социализированы в обществе, чаще всего имеют семью и легко входят в доверие, также тихие, скромные, ничем не примечательны. Тщательно планирует свои преступления, чтобы снизить риск быть пойманным. Старается не совершать злодеяний вблизи мест, где живет, работает или учится.

## Б) Дезорганизованные асоциальные: психопаты

##  В сравнении с первым типом производят полностью противоположное впечатление. Неряшливы, не контактны, глупы; их выбор обычно падает на случайную жертву. Абсолютно не обладают рефлексией, поэтому не осмысливают совершенные преступления, часто даже не помня о некоторых из них.

## На людей с подобным описанием нужно обращать больше внимания, проявлять с ними особую осторожность.

Более того, человек, пытающийся совершить преступление, будет использовать различные шаблоны для усыпления бдительности жертвы:

* Звать в дом поиграть в игрушки, угостить сладким
* Помочь с маленьким животным котенком или щенком
* Говорить, что знает родителей и те просят о помощи
* Просить помощи

К такому нужно заранее готовить детей и подростков. Родители должны проводить воспитательные беседы о правилах поведения:

* Нельзя общаться с незнакомцами на улице и заходить с ними в лифты, подъезды
* Держать правильную дистанцию при общении со взрослыми
* Нельзя слушать всех взрослых, нужно уметь говорить нет
* Нужно знать границы допустимого телесного контакта

Подростки же с 12-13 лет могут в какой-то степени постоять за себя, им в критической ситуации необходимо знание основ самообороны.

Каждодневные меры предосторожности или

**Как избежать опасных ситуаций:**
1. Рассказывайте родным или друзьям о своём местонахождении;
2. В новой обстановке не будьте слишком доверчивы, внимательно следите за окружением;
3. Выучите номера служб спасения, отделений полиции вашего района, участкового, пожарных, скорой;
4. В новых местах знакомьтесь с правилами безопасности, запоминайте дорогу;
5. Старайтесь в свободное время интересоваться самообороной и навыками выживания;
6. В любом месте анализируйте окружающую обстановку, выявляйте повышенное внимание к себе, неполноценных психически людей, способных спровоцировать экстремальную ситуацию;
7. Важно разбираться в средствах самообороны и их использовании;
8. В позднее время суток избегайте тёмных переулков и дворов, безлюдных пространств;

9. С опаской относитесь к незнакомцам, подошедшим к вам;

10. Будьте бдительны, находясь в толпе;

11. Отдыхая на природе, не уходите глубоко в лес, держитесь подальше от незнакомых населённых пунктов;

12. При опасных ситуациях обращайте на себя внимание посторонних и сотрудников полиции или МЧС;

13. Иногда будет полезно прислушаться к своим внутренним ощущениям, они могут подсказать опасность;

14. Не вмешивайтесь в чужие конфликты и дела посторонних;

15. Не ходите в заведомо опасные подозрительные места: заброшенные здания на окраине города, развалины и т.д.

 Если избежать опасной ситуации не удалось, вот некоторые меры противодействия, которые можно предпринять.

**а) Средства для самозащиты**:  Россиянам разрешается использовать баллончики со слезоточивым или раздражающим газом, электрошокеры и др. в целях самозащиты. Рекомендуем приобрести одно из вышеперечисленных средств, предварительно поговорив с подростком о мерах предосторожности и использовании в крайней необходимости по инструкции. Такой вариант подойдёт только сознательному и ответственному ребёнку, который не станет использовать оружие не по назначению.

**б) Приёмы для самозащиты**

1) Основная стойка
 Если при нападение вы стоите лицом к преступнику, не поворачивайтесь. Не сдавайтесь, давайте отпор агрессору, это может отпугнуть. Примите удобную позицию: опорная нога стоит сзади, колени нужно немного согнуть. Руки с раскрытыми ладонями нужно поднять вверх и громко крикнуть "Хватит!". Чаще всего злоумышленник не понимает, что происходит и эта манипуляция сможет замедлить его.
 Нельзя останавливаться, при нападении нужно бороться с преступником, если нет возможности убежать. Бить нужно в места от которых будет больше всего боли. Например, давить пальцами на глаза, ударять в паховую область.
 Одними из слабых мест являются нос и кадык. Удар в них может помочь обескуражить и ослабить противника.
 Классический удар в подбородок тоже может быть применён. Для большей эффективности нужно развернуть плечо в сторону удара;
 Как уже говорилось выше, можно ударить в пах. Сделать это нужно резко и сильно;
 Так же очень полезен будет эффект неожиданности. Пытайтесь предугадать ход противника, блокируйте его попытки ударить вас и делайте выпады в его сторону с целью попасть в самые уязвимые места.

2) Можно использовать предметы.

 Тяжёлые вещи, которые будут рядом можно использовать как оружие. Как пример может быть: сумка, пакет с продуктами. Бросьте их в сторону нападающего. Это даст время чтобы принять решение, как действовать дальше;

3) Захват сзади

 Если вас схватили сзади, скорее всего, вы испугаетесь, нужно отключить эмоции и действовать дальше обдуманно. Попробуйте понять на каком уровне ваша голова, если возможно, то ударьте затылком в нос. Если такой вариант невозможен, то отодвиньте свои ноги в любую сторону и нанесите удары в пах преступнику. После такого, человек машинально отпустит руки или ослабит захват, что даст вам возможность выбраться. При освобождении ударьте со всей силы в шею, кадык или нос, а дальше сделайте ещё один удар в пах.

4) Захват сзади за запястья

 При захвате запястья сзади, нужно собрать свои мысли воедино и действовать последовательно и четко. Попытайтесь развернуть корпус на захватчика и ударить ногой в пах с максимально возможной силой.

 При верном выполнение, преступник отпустит ваши руки, дальше нужно нанести удар в лицо или шею и закончить ещё одним ударом в пах.

 Нужно обязательно тренироваться, так как оказавшись в такой ситуации в реальной жизни, человек будет шокирован.

 Эти знания помогут избежать страшных ситуаций, которые могут случится с каждым в обычной жизни.

**Список использованных источников литературы**

1. <https://iz.ru/1463589/iana-shturma/opasnost-i-vozrast-v-rossii-uvelichilos-chislo-prestuplenii-protiv-detei>
2. <https://rg.ru/2021/11/29/sovbez-rf-v-2021-godu-otmechen-rost-polovyh-prestuplenij-protiv-detej.html>
3. <https://n-e-n.ru/statandlaws/>
4. <https://4brain.ru/defence/mery.php>
5. <https://www.g8ozd.ru/prijemi-samooboroni/>
6. <https://spc-korelichi.schools.by/pages/vidy-nasilija-nad-detmi-i-puti-ego-preodolenija-metodicheskie-rekomendatsii>
7. <https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/2d94064c82661970ddd110a668994a9764cbe154/>
8. <https://naked-science.ru/article/psy/manyaki-ubiitsy-psikhologiya-i>