

## **Памятка по противодействию нападению**

**Нападение** – это экстремальная ситуация, заключающаяся во враждебных действиях кого-либо против вас и сопряжение с опасностью получения тяжких телесных повреждений, изнасилования, ограбления и т.п. Помните, что лучший способ защиты от нападения – убежать при первой возможности. Если убежать нельзя, то используйте для обороны любые имеющиеся способы и средства. При борьбе за жизнь проявляйте отважное противодействие, применяя запрещенные удары и любые трюки.

### **Как действовать, чтобы избежать нападения**

Чтобы уменьшить вероятность нападения, избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах, выбирайте для передвижения безопасный маршрут. Отдавайте предпочтение освещенным людным улицам. Избегайте пустырей, длинных заборов, проходов под мостами и эстакадами, темных дворов, стадионов, аллей, огороженных кустами, тропинок через детский сад, подворотен, арок и т.д. Если вы заранее знаете, что пойдете в темноте, оденьтесь не броско и удобно, снимите золотые украшения. Не стесняйте свободу движений громоздкими сумками. Не стоит оставлять на шее ожерелье, шарф, лучше обойтись без высоких каблуков. Не оглушайте себя наушниками плеера. Двигайтесь по краю тротуара, навстречу движению машин – это позволит избежать внезапного нападения из подъездов и подворотен и одновременно видеть подъезжающие машины. Всегда имейте с собой средство самозащиты (газовый баллончик, электрошоковое устройство, и т.п.), научитесь им пользоваться и доставайте в случае опасности заблаговременно. Войдя в темный подъезд и увидев незнакомцев, обернитесь и крикните в дверной проем: «Подождите, я сейчас выйду».

Избегайте поездки на машине автостопом. Если нет возможности отказаться от ночного передвижения, при обращении к вам в грубой форме или попытке посмеяться над вами, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации. Если вас преследуют, обратитесь к милиционеру, войдите в кафе или магазин, позвоните в любую дверь и попросите помощи.

Никогда не садитесь в машину для сопровождения незнакомого человека к какому-либо месту. Не входите в пустой автобус, а если остались в салоне одни, расположитесь ближе к водителю.

### **Как действовать если на вас напали**

Если на вас напали, и вы заведомо слабее преступника, то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности. При неизбежности столкновения привлечите внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями. Если

вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя при этом смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита.

Отвлеките его внимание, после чего неожиданно быстро и точно ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок, или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара. В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, газовый баллончик, связку ключей, табак (соль, песок), туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, традиционный кол или штакетину от ближайшего забора, арматуру, разбитую бутылку, булыжник и т.д. Если при нападении сзади вашу шею обхватили руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. Захватите мизинцы обеих рук нападающего и резко выверните их вверх – резкая боль заставит его отпустить свой захват. Если на вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или горло напавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко.

Если вы на земле и противник жестко бьет вас ногами, перевернитесь грудью вниз, приблизьте колени к груди и закройте голову руками. Если нападающий связывает вас, глубоко вздохните и отведите назад плечи. Позже, выдохнув и расслабив руки, вы ослабите веревку.