

人身安全防护技巧

在危险到来的最后一搏

教官介绍



洛克教官

- 原中国人民武警部队
- 北京消防总队勤务科科长
- 武警中校警衔
- 曾出警指挥参与重大救援527起
- 直接救助生命12人次
- 蓝天救援队、北京应急救援队特邀顾问
- 千野童军总教官

目录

- 1. 安全意识建立
- 2. 当危险到来时
- 3. 平时有效的准备和锻炼

人身安全意识的建立



人身安全意识的建立

不凑热闹

- **案例：**昆明火车站恐暴事件，8名歹徒行凶伤害致31人死亡，142人受伤，原因就是最开始发生危机之后，大面积人群聚拢凑热闹，导致歹徒的攻击效率大幅度提高。
- **说明：**远离人群，不光可以降低歹徒的行凶效率，也会降低集体踩踏、拥挤致伤等危害的发生概率。

对武器敏感

- **案例：**湘潭女子刘某无故抢走一家肉摊上的尖刀，并刺伤店主，随后在附近的公交站无故将一名女大学生捅伤。如店主对武器敏感，起到保护作用，就会降低犯罪贩子抢夺武器的可能性，同时女大学生如果注意周边环境，及时发现有人持械，也可避免发生悲剧。
- **说明：**武器是强攻击效率的工具，要建立武器的敏感意识。

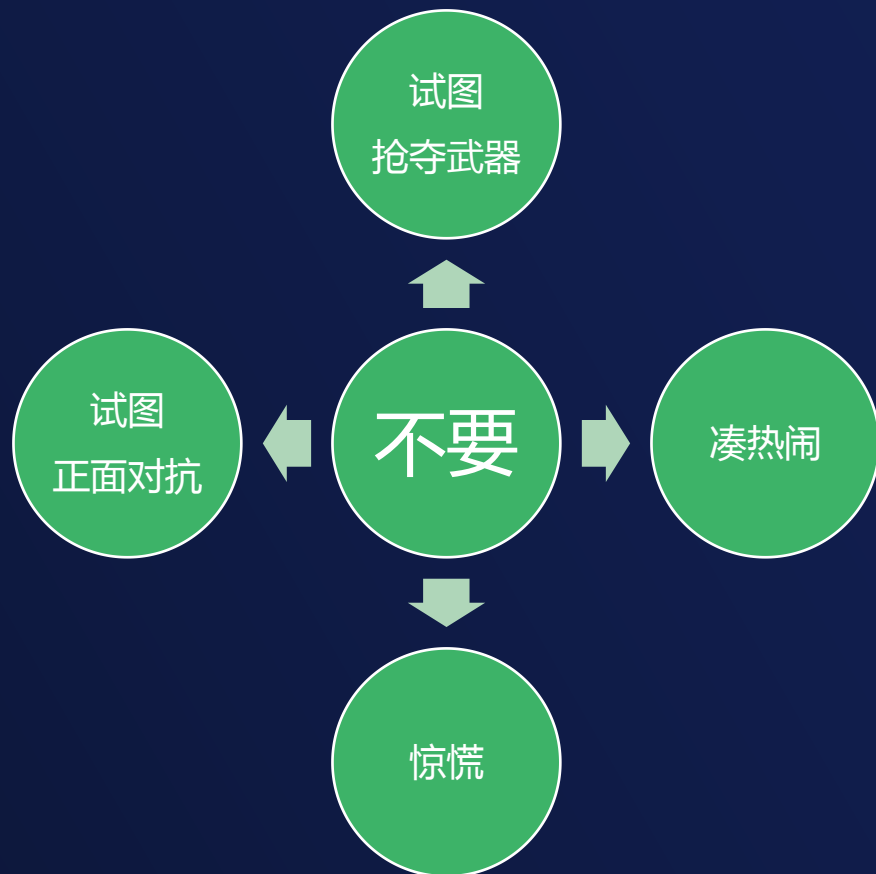
随时留意 逃生路线

- **案例：**杭州保姆纵火案。如果一家人在自己家注意安全防护，并有详细的各种预案规划逃生方法和路线，则在危险到来时有更积极的应对措施，避免悲剧。
- **说明：**对周边环境敏感，随时对安全出口、逃生门有敏感的意识，可以在很多危险的时刻理性安排逃生路线，避免进入更危险的绝地。

注意眼神

- **案例：**西城宣师附小案件，如果学生注意观察歹徒眼神，可判断是否具有攻击性以及攻击目标，就会创造更多的逃生机会。
- **说明：**凶徒的眼神是最容易暴露行凶目标的，注意观察眼神可以提早掌握凶徒的下一步行动。

当危险到来时



当歹徒持械时，攻击效率非常的高，不要试图正面对抗或抢夺武器，大概率会被伤害。凑热闹或者往人多地方拥挤也容易产生伤害。尝试让自己冷静，不惊慌，选择最正确逃生路线。

当危险到来时——保持安全距离



安全距离：

指成人步幅的两倍，或者臂长的两倍。
在这个距离外，随时准备转身逃跑。
在这个距离内，尝试扩大距离。

Tips：

1. 如果在安全距离外，逃跑过程中不要试图眼睛看着歹徒倒退式逃跑，歹徒会非常容易追上。
2. 确认好逃生路线是关键。

当危险到来时——如何解救被歹徒挟持的孩子



解救孩子：

1. 眼神交流

- 孩子要通过眼神找到能够愿意解救自己的人。
- 成人要通过眼神告知孩子我要来救你，做好准备。
- 成人同时要观察孩子受伤情况，确定是否可以协助逃生。

2. 试图分散歹徒注意力

- 成人要通过声音或投掷物品达到吸引歹徒注意的目的。
- 成人要时刻保证自己的安全距离，千万不要试图去正面搏斗，伤害自己伤害孩子。
- 可以通过衣物抽打、投掷手机，但不要试图激怒歹徒造成更危险的情况。

3. 确定逃生路线和时机

- 孩子要通过回望歹徒确认逃跑时机——如果歹徒的眼神被成人吸引，则逃跑。可通过甩脱、撕咬歹徒的手臂方式。
- 孩子和成人不要试图往同一个方向逃跑。
- 要提前确定好自己的逃生路线，逃生效率更高。

当危险到来时——如果被逼近角落的最后一搏



如果被歹徒逼近角落，确认无法逃跑，就使用兔子蹬鹰。

1. 坐在地上，后仰，双腿抬起，一脚高、一脚低。
2. 高脚负责格挡歹徒持械手臂，防止武器伤害；低处的脚负责蹬踹歹徒的膝盖、胯骨、小腹、小腿，造成伤害和距离。
3. 两手注意支撑，保持随时可改变位置的状态。双脚一定时刻正面对歹徒。



Tips:

1. 小腿和脚容易受到伤害，但是舍小保大，最重要的是护住头脸部、胸腔等重要部位。
2. 两手要支撑身体，方便随时转变位置、方向、后退、以及逃跑。
3. 此法可拖延十秒到数十秒，为获得救援争取时间。
4. 此法只在无路可退情况使用，不要尝试用此法正面对抗歹徒。

当危险到来时——可用的“防卫武器”



书包



专业防具

Tips:

- 1.不要考虑拖鞋投掷鞋，没了鞋会大大降低逃跑效率。
- 2.“武器”选择的首要是可以制造安全距离，近距离工具在没有必胜把握的情况下不要选择。

当危险到来时——如何控制歹徒



3人控制



6人控制

Tips:

1. 最低3人控制。
2. 最有力气的人控制持械手臂，有身体重量压制手腕关节。
3. 控制时注意不要防卫过当

平时有效的准备——水壶



水壶在危险时可以作为投掷武器用。同时，在自然灾害、坍塌事件中，装满水的水壶可以使在救援的72小时内不至于脱水。所以一定要准备好水壶，并且时刻保持水壶满水状态，并且最好有一个带子系在书包上，防止脱落。

平时有效的准备——背包



背包在危机情况可以用作盾牌以及防具。不论是人身安全防卫和自然灾害防卫的过程中，都非常有效。相对来讲，行李箱的重量和操作度要低于背包。

平时有效的准备——求生哨



求生哨，在危险到来时，会帮助求援者更快、更远、更有效的传播求救信号。尤其是孩子，因为体能和经验，危险到来后第一处置人往往只能是大人，这就要给孩子配备可使用的求生哨。

同时，求生哨的正确吹法也会有更好的效果，国际通用的SOS求生代码。

平时有效的准备——坐姿



正确的坐姿可以帮助锻炼腰部、腹部、跨部、臀部等部位的核心肌肉，同时可以保护脊柱。时刻保持正确坐姿可以帮助建设核心力量，在需要时发挥巨大的作用。

平时有效的准备——体能锻炼



日常的体能锻炼是在危险发生后最有效的防具。包括兔子蹬鹰在内的一系列技巧，如果没有体能做支撑，将不能起到相应的作用。

平时有效的准备——默契交流



平时要注意和孩子共同设计好默契沟通的方式，包括眼神、暗语，在危险到来时都会起到意想不到的作用。

感谢