

Spis treści

Wstęp	7
1. Pojęcie bezpieczeństwa	9
1.1. Bezpieczeństwo personalne (osobiste)	11
1.2. Przemoc (agresja) fizyczna	15
2. Wybrane zagrożenia bezpieczeństwa osobistego	17
2.1. Napad rabunkowy/pobicie	17
2.2. Napad w miejscu zamieszkania	19
2.3. Napad w miejscu pracy	20
2.4. Usiłowanie gwałtu	22
2.5. Urowadzenie	24
2.6. Kradzież kieszonkowa	25
2.7. Odurzenie środkami psychoaktywnymi	26
2.8. Akt terrorystyczny	28
3. Powstanie oraz rozwój samoobrony	32
4. Uwarunkowania prawne	35
5. Zasady taktyczne postępowania w samoobronie	38
6. Wybrane techniki samoobrony	43
6.1. Podstawy metodyki nauczania elementów samoobrony	43
6.2. Przykładowe ćwiczenia gimnastyczne w samoobronie	45
6.3. Podstawowe punkty witalne człowieka	50
6.4. Wybrane postawy, wychylenia, poruszanie się, łączenie rąk, bloki, uderzenia i kopnięcia	51
6.4.1. Wybrane postawy	52
6.4.2. Techniki stosowania wychyleń	52
6.4.3. Przykładowe techniki poruszania się i obroty ciała podczas walki	53
6.4.4. Techniki łączenie rąk	54
6.4.5. Przykładowe techniki uderzeń i kopnięć	55
6.4.6. Przykładowe techniki stosowania bloków	58
7. Wybrane techniki bezpiecznego upadania w samoobronie	59
7.1. Pad do tyłu	59
7.2. Pad na bok	60

8. Wybrane sposoby duszenia, dźwigni i trzymań	61
8.1. Przykładowe techniki duszenia	61
8.2. Przykładowe techniki dźwigni	61
8.3. Przykładowe techniki trzymań	63
9. Przydatne techniki w samoobronie	64
9.1. Obrona z uchwytu za jedną i dwie ręce	64
9.2. Obrona z trzymaniami jednorącz i oburącz za ubranie	68
9.3. Obrona przed duszeniem	71
9.4. Obrona przed nelsonem i półnelsonem	75
9.5. Obrona przed obchwytem i podchwytem z przodu i z tyłu	76
9.6. Obrona przed chwytem za głowę	79
9.7. Obrona przed chwytem za włosy	81
9.8. Obrona przed kopnięciem	81
9.9. Obrona przed ciosem pięścią	83
9.10. Obrona przed zagrożeniem ostrym przedmiotem	86
9.11. Obrona przed uderzeniem pałką	91
9.12. Obrona przed zagrożeniem bronią palną	94
9.13. Obrona w pozycji leżącej	97
9.14. Wybrane techniki samoobrony w praktyce	99
10. Wybrane dozwolone środki przymusu bezpośredniego stosowane w samoobronie	103
10.1. Gazy pieprzowe	104
10.2. Paralizatory	105
10.3. Broń hukowa	106
10.4. Nietypowe przedmioty użytku codziennego przydatne w samoobronie	107
11. Pierwsza pomoc przedmedyczna	107
11.1. Stłuczenie	108
11.2. Skręcenie i zwichnięcie	108
11.3. Złamanie kości	109
11.4. Wstrząśnienie mózgu	110
11.5. Krwotok i rany	110
11.6. Omdlenie	112
11.7. Zawał mięśnia sercowego	112
11.8. Udar	113
11.9. Reanimacja	114
11.10. Apteczka pierwszej pomocy	116
12. Program „Bezpieczna Kobieta”	117
Zakończenie	120
Bibliografia	122