

Της Ελένης Δ. Μουρκογιάννη

MSC ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ.

Τ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑΣ Σ.Α.Ε.Α.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΣΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



“Αν παραμελείς το σώμα σου, είναι σαν να παραμελείς το πυροβόλο όπλο σου. Σκέψου όμως ότι και τα δυο έχουν άμεση σχέση με την ζωή σου”



Ορισμός

Αυτοάμυνα ονομάζεται το δικαίωμα υπεράσπισης της ζωής ή της σωματικής ακεραιότητας μπροστά σε απειλή ή κίνδυνο με τα διαθέσιμα μέσα της δεδομένης στιγμής.

Κατά την εκτέλεση της υπηρεσίας, το προσωπικό των Σωμάτων Ασφαλείας είναι πολύ πιθανό να κληθεί να αντιμετωπίσει αρκετούς κινδύνους που απειλούν την σωματική του ακεραιότητα ή συχνά και τη ζωή του.

Κλειδί για την όσο γίνεται αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των κινδύνων είναι η καθαρή νοητική σκέψη και η σωστή σωματική εκπαίδευση.

Στις φυσικές αντιπαραθέσεις με τους εγκληματίες και όχι μόνο, το σώμα του ένστολου, ίσως παίζει πρωταρχικό ρόλο, ακόμη και στην ίδια του την ζωή. Ενδεχομένως, κάποια στιγμή να χρειαστεί να δώσει με αυτό πραγματική μάχη για την ζωή του, όταν τα αλλά του όπλα δεν θα αποτελούν νόμιμη επιλογή ή δεν θα προλαβαίνει να τα χρησιμοποιήσει λόγω των συνθηκών που επικρατούν. Πόσο έτοιμος είναι ο ένστολος να χρησιμοποιήσει το σώμα του ως όπλο; Πρέπει να σκεφτούμε ότι στις καθημερινές επαφές με τους υπόπτους, όταν επιχειρήσει να τους δέσει, να τους ερευνήσει ή να εφαρμόσει μια λαβή συνοδείας, απαιτείται να διαθέτει δύναμη, ταχύτητα και ευελιξία, ιδιότητες που προϋποθέτουν καλή φυσική κατάσταση.

Ο αγώνας του αστυνομικού-λιμενικού για την πάταξη της εγκληματικότητας συνεχίζεται και δυστυχώς δυσκολεύει με την πάροδο του χρόνου.

Εν πρώτοις, το σύγχρονο έγκλημα τείνει να γίνει ολοένα και περισσότερο οργανωμένο και παγκοσμιοποιημένο.

Στη αντιμετώπιση των διαφόρων μορφών βίας και εγκληματικότητας καλείται ο αστυνομικός - λιμενικός, εν γένει να εφαρμόσει διάφορες μεθόδους δράσης ούτως ώστε να είναι επαρκής και αποτελεσματικός.

Εργαλεία του είναι η σωστή εκτίμηση της κατάστασης, η αντίληψη και η οξυδέρκεια του, καθώς και η εφαρμογή δυναμικής συμπεριφοράς σύμφωνα με όσα επιτρέπει ο νόμος.

Η δυναμική που θα εφαρμόσει εξαρτάται και είναι ανάλογη της σχετικής βίας που δέχεται, πρέπει όμως να έχει τέτοιο εύρος, ούτως ώστε το αποτέλεσμα να είναι θεμιτό, νόμιμο και πλήρως αιτιολογημένο και να εξασφαλίζει όσο το δυνατόν τις ζωές των εμπλεκομένων.

Η δυναμική συμπεριφορά εκ μέρους των αστυνομικών-λιμενικών διακρίνεται ως παρακάτω **α)** αυστηρώς τρόπος, για την πειθώ του εγκληματία - δράστη και η επιβολή του νόμου **β)** ήπια δυναμική, χρησιμοποιώντας τα χέρια του για την σύλληψη του δράστη **γ)** απωθητική δυναμική, τα χέρια του για τον περιορισμό της έκνομης ενέργειας του δράστη **δ)** έντονη δυναμική, για την διάλυση του πλήθους - δραστήων (οχλοκρατικές εκδηλώσεις) ενεργώντας με χημικά μέσα και αστυνομική ράβδο εκάθε πρόσφορο μέσο που του χορήγησε η πολιτεία π.χ όπλο κτλ. (όταν δέχεται επίθεση με πυροβόλα όπλα).

Στην δυναμική συμπεριφορά ενός αστυνομικού - λιμενικού περικλείεται ασφαλώς το κριτήριο της διασφάλισης της ζωής του και η σωματική τεχνική που θα εφαρμόσει ανάλογα, σε κάθε περίπτωση επίθεσης που δέχεται, αυτό

καλείται αυτοάμυνα.

Ο αυτοαμυνόμενος αστυνομικός-λιμενικός εξαρχής του επεισοδίου βρίσκεται **α)** σε κατάσταση εγρήγορης, έτοιμος να αντιμετωπίσει την οποιαδήποτε απειλή **β)**εκτιμά γρήγορα τον επιτιθέμενο δράστη π.χ όγκος, ύψος, σωματική ρώμη, όπλο, μαχαίρι κτλ **γ)** παρατηρεί τον περιβάλλοντα χώρο και τις συνθήκες που επικρατούν όπως (ημέρα, νύχτα, άλλα άτομα) **δ)** προχωρά άμεσα και δυναμικά με τα χέρια του στην ακινητοποίηση των χεριών του δράστη αφού πρώτα αποκρούσει τυχών γρονθοκοπήματα με την κατάλληλη τεχνική και επιχειρεί να φέρει τους καρπούς του δράστη όπισθεν με σκοπό να του φορέσει χειροπέδες **ε)** εάν τούτο είναι δύσκολο θα προσπαθήσει συγχρόνως, χτύπημα στις κνήμες του δράστη ώστε να χάσει την ισορροπία του και να τον ρίξει στο έδαφος στ) εάν ο δράστης κρατεί μαχαίρι, η άμυνα του αστυνομικού - λιμενικού είναι να χτυπήσει βίαια και αστραπιαία στον καρπό που κρατεί το μαχαίρι **ζ)** εάν ο δράστης φέρει και ενεργή με πυροβόλο όπλο το πιο φρόνιμο και αποδεκτό που υιοθετεί πρωτίστως και η USA Marshall Operation (περί προστασίας από πυροβόλα όπλα) είναι η ταχύτατη απομάκρυνση του εμπλεκόμενου αστυνομικού - λιμενικού από το σημείο, σε απόσταση ασφαλή εκ των πυρών και στην συνέχεια ενημέρωση του αρμοδίου κέντρου της υπηρεσίας του για την συλλογική και μεθοδική αντιμετώπιση του επεισοδίου.

Βασικό ρόλο στην πάταξη της εγκληματικότητας καθώς και στην αυτοπροστασία του προσωπικού των σωμάτων ασφαλείας είναι τόσο η θεωρητική εκπαίδευση όσο και η άρτια φυσική κατάσταση του.

Με τον όρο φυσική κατάσταση εννοούμε το άθροισμα των σωματικών ικανοτήτων όπως-αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευκαμψία.

(Η φυσική κατάσταση διακρίνεται σε γενική και ειδική.

Η Γενική φυσική κατάσταση σχετίζεται με την λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, ενώ η ειδική φυσική κατάσταση περιορίζεται στην ανάπτυξη συγκεκριμένων ικανοτήτων σε ένα άθλημα.)

Επομένως αν ένας άνθρωπος διαθέτει τις ιδιότητες αυτές σε ικανοποιητικό βαθμό, τότε μπορούμε να πούμε ότι βρίσκεται σε καλή φυσική κατάσταση.

Η κάθε μια από αυτές αποκτάται, αναπτύσσεται και διατηρείται με συγκεκριμένες ασκήσεις προπόνησης, από τις οποίες άλλες μπορεί να επηρεάζουν μερικές από αυτές, ενώ κάποιες να τις επηρεάζουν όλες.

Εσύ διαθέτεις τις ιδιότητες αυτές; Μπο-



ρείς να τρέξεις με εντόνους ρυθμούς, σε μια πεζή καταδίωξη και να διατηρήσεις τις δυνάμεις σου για σωματική παλη, όταν θα πιάσεις ύποπτο; Άρχισε λοιπόν να γυμνάζεσαι και αν, ήδη το κάνεις μην το σταματήσεις.

Αν παραμελείς το σώμα σου, είναι σαν να παραμελείς το πυροβόλο όπλο σου. Σκέψου όμως ότι και τα δύο έχουν άμεση σχέση με την ζωή σου.

Δυστυχώς οι περισσότεροι αστυνομικοί - λιμενικοί μετά την αποφοίτηση τους από την σχολή

παραμελούν την φυσική τους κατάσταση, παύουν να ασκούνται δεν ξεκουράζονται πλήρως, δεν τρέφονται σωστά, καπνίζουν με αποτέλεσμα να στερούνται βασικές κινητικές δεξιότητες. Καθώς και να μην έχουν το σωστό σωματικό βάρος. Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα άθλησης στην υπηρεσία τους κατά την διάρκεια της σταδιοδρομίας, θα πρέπει να ασκούνται σε γυμναστήρια, αθλητικούς συλλόγους, αθλητικά κέντρα κτλ.

Ακόμη πρέπει να αναφέρω ότι τα τελευταία χρόνια στα προγράμματα σπουδών των παραγωγικών σχολών των σωμάτων ασφαλείας έχει ενταχθεί το μάθημα της αυτοάμυνας και της αυτοπροστασίας, όπου διδάσκουν καθηγητές φυσικής αγωγής με ειδικότητα πολεμικών τεχνών καθώς και αστυνομικοί - λιμενικοί τελειόφοιτοι του τμήματος φυσικής αγωγής και αθλητισμού με αντίστοιχη ειδικότητα.

Επιβάλλεται επίσης η εκπαίδευση τους να είναι ποικιλόμορφος, να μην περιορίζεται στην καθιερωμένη σωματική άθληση αλλά και σε άλλες μορφές άσκησης όπως είναι η πολεμικές τέχνες πχ taekwondo, karate, judo.

Σημαντικό ρόλο στο να ξεκινήσει ο ασκούμενος να αθλείται είναι το να διαλέξει το σωστό πρόγραμμα κινητικών δεξιοτήτων. Πρέπει να φροντίσει να ξεκινήσει

προοδευτικά, αυξάνοντας σταδιακά την ένταση, την αντίσταση και τις επαναλήψεις των ασκήσεων, η προθέρμανση είναι σημαντική πριν το βασικό πρόγραμμα, διότι προετοιμάζει το σώμα για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει η αποθεραπεία-αποκατάσταση, η οποία επαναφέρει το σώμα στη φυσιολογική του κατάσταση μετά την έντονη άσκηση. Περιλαμβάνει ασκήσεις με φθίνουσα ένταση και μπορεί να κλείσει με εύκολες διατάσεις.

“Η προθέρμανση είναι σημαντική πριν το βασικό πρόγραμμα, διότι προετοιμάζει το σώμα για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν”

“Πρέπει να προσπαθήσει ο ένστολος για την βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και των τακτικών επιβίωσης στο δρόμο, γιατί από αυτό εξαρτάται η ζωή του ”

Ένα ενδεικτικό πρόγραμμα άσκησης είναι η κυκλική προπόνηση όπου είναι ένας τέλειος τρόπος για την πολλαπλή εξάσκηση της φυσικής κατάστασης.

Μέσα σε έναν κύκλο 8-10 σταθμών - ασκήσεων γίνεται εξάσκηση διαφόρων μυϊκών συστημάτων. Μαζί με το πολλαπλό δυνάμωμα των μυών, δυναμώνουν και εξασκούνται το κυκλοφορικό και αναπνευστικό σύστημα.

Η κυκλική προπόνηση γίνεται ως εξής: ο αθλητής ξεκινά την προπόνηση του με κάποια άσκηση που γυμνάζει μια περιοχή του σώματος του και την επαναλαμβάνει συνεχώς μέχρι να συμπληρώσει χρόνο 30 δευτερόλεπτων. Μετά από 30 δευτερόλεπτα διαλλειματος, εκτελεί άλλη άσκηση, που γυμνάζει άλλη περιοχή στο σώμα του, επίσης για 30 δευτερόλεπτα, κτλ μέχρι να συμπληρώσει 8-10 ασκήσεις με τους ανάλογους σταθμούς διαλλειματος.

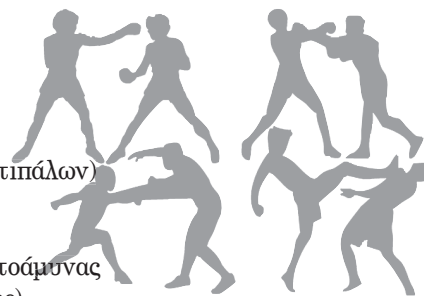
Με τον τρόπο αυτό η καρδιά αναγκάζεται, κάθε φορά να στέλνει αίμα σε διαφορετική περιοχή του σώματος, με επακόλουθο να δυναμώνει, εκτός από το μυϊκό και αναπνευστικό σύστημα και το κυκλοφορικό, επειδή ο καρδιακός παλμός ανεβαίνει και κατεβαίνει σε ίδια χρονικά διαστήματα.

Εν κατακλείδι πρέπει να προσπαθήσει ο ένστολος για την βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και των τακτικών επιβίωσης στο δρόμο, γιατί από αυτό εξαρτάται η ζωή του, η ζωή των συναδέλφων και η ζωή των αθών πολιτών που καλείται να προστατεύσει.

Πίνακας 1.

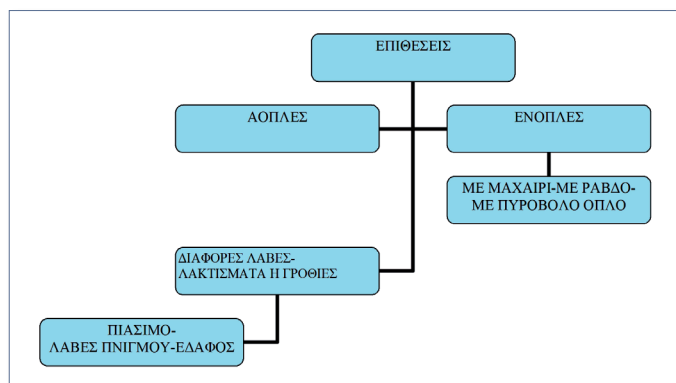
Βασικά στοιχεία αυτοάμυνας και μυϊκής ενδυνάμωσης

- ▶ Η εκμάθηση τακτικών αυτοάμυνας και αποκλιμάκωσης
- ▶ Σωστή εκμάθηση απλών και αποτελεσματικών τεχνικών
- ▶ Προπόνηση σε σενάρια επιθέσεων (άοπλες, ένοπλες, πολλαπλών αντιπάλων)
- ▶ Προηγμένες τεχνικές σύλληψης και καθήλωσης
- ▶ Μυϊκή ενδυνάμωση με ασκήσεις σωματικού βάρους
- ▶ Εκμάθηση νομικού πλαισίου αυτοάμυνας πάνω σε καταστάσεις αυτοάμυνας
- ▶ Ψυχολογική προετοιμασία για επιθέσεις (ψυχολογία θύτη - θύματος)



Πίνακας 2.

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΘΕΣΕΩΝ



Βιβλιογραφία

1. Προσωπικές πανεπιστημιακές σημειώσεις.
2. Προσωπικές σημειώσεις, ως εκπαιδευτρια στη σχολή Αξιωματικών Ελληνικής αστυνομίας στο μάθημα της αυτοάμυνας - αυτοπροστασίας.
3. Αστυνομική αυτοάμυνα, Ηλίας Λιάκος, Αθήνα 2000
4. Η επισήμη της σωματικής άσκησης και της αυτοάμυνας, Τσούμος - Τσιτσιανόπουλος
5. Τακτική των USA Marshalls στο αντικείμενο “Επιβίωση από πυροβόλα όπλα”.]