

Självskyddstekniker



B.Taylor H.Ekström

D.Blomkvist S.Widmark

Självskyddstekniker

- Dessa bilder är hämtade från Statens institutionsstyrelses (SiS) utbildningsmaterial No Power – No Lose. Viss anpassning till generell användning har gjorts.
- Detta är defensiva tekniker som kan användas om man utsätts för våld utan möjlighet att fly undan, vilket är första hands alternativet.
- Teknikerna bör övas in tillsammans med kollegor genom att växla rollerna angripare – angripen

Principer för självskydd

- De tekniker som lärs ut ska vara tillämpliga inom "Lagen om nödvärn"
- Skapa distans
- Skapa tid
- Distrahera
- Kommunicera
 - Använd klientens/ elevens namn
 - Tala lugnande
 - Be om samverkan

Nödvärn BrB 24 kap. 1 §

En gärning som någon begår i nödvärn utgör brott endast om den med hänsyn till angreppets beskaffenhet, det angripnas betydelse och omständigheterna i övrigt är uppenbart oförsvarlig.

Rätt till nödvärn föreligger mot

- ett påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom,
- den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning,
- den som olovligen trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg, eller
- den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse.

Utgångsställning



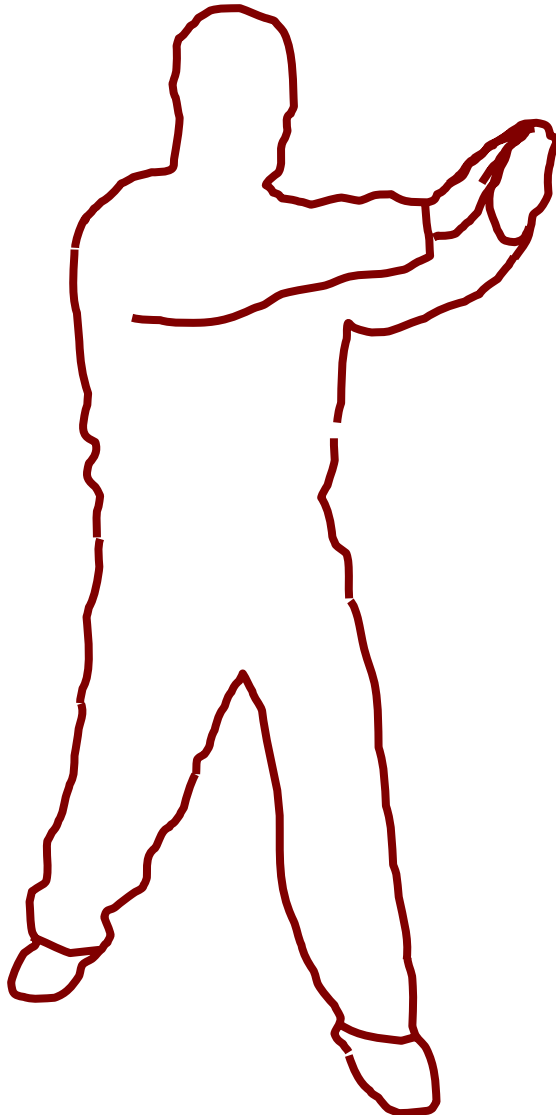
Tänk på

**En axelbredd mellan
fötterna.**

**Fötterna riktade framåt.
Kroppen något vriden i
sidled. Händerna framför
sig i midjehöjd**

**Stå bekvämt och var
beredd att föra händerna
uppåt eller nedåt.**

Förflyttningsteknik



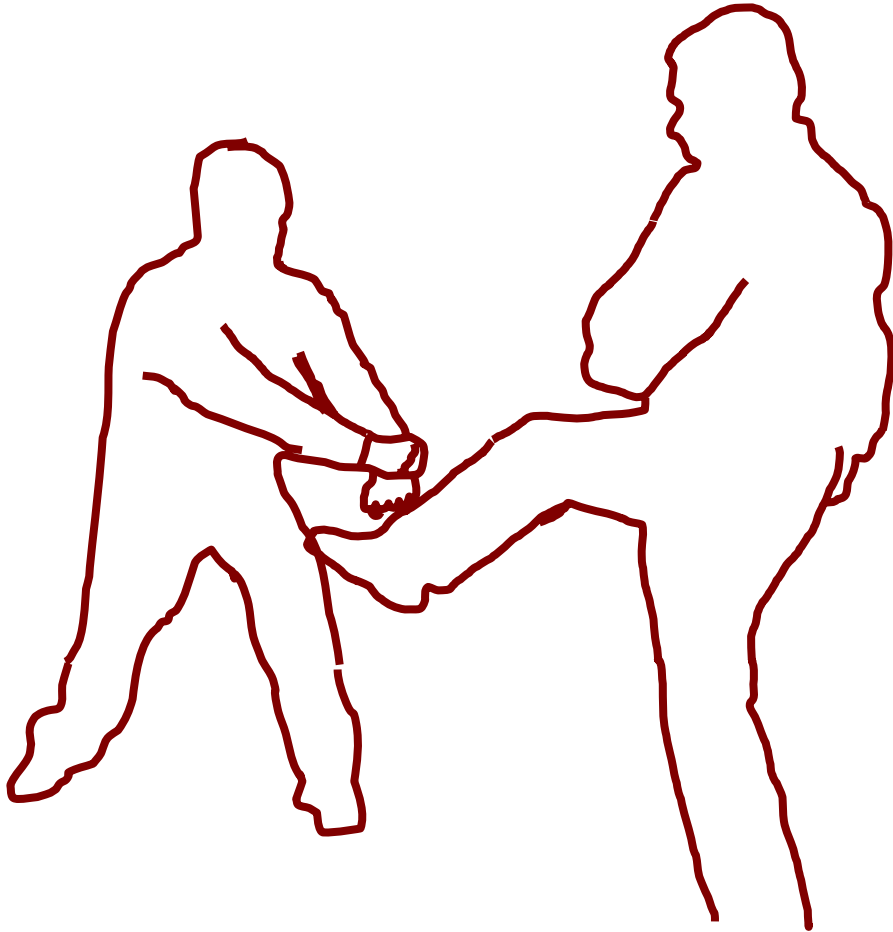
Tänk på

Skjut ifrån med den främre foten, flytta det bakre benet bakåt. Upp med händerna för att skydda mot slaget.

Prata med klienten och säg att "det här vill jag inte vara med om."

När man skjuter ifrån är det viktigt att flytta händerna framåt. (Man flyttar kroppen bakåt men händerna framåt)

Skydd mot spark



Tänk på

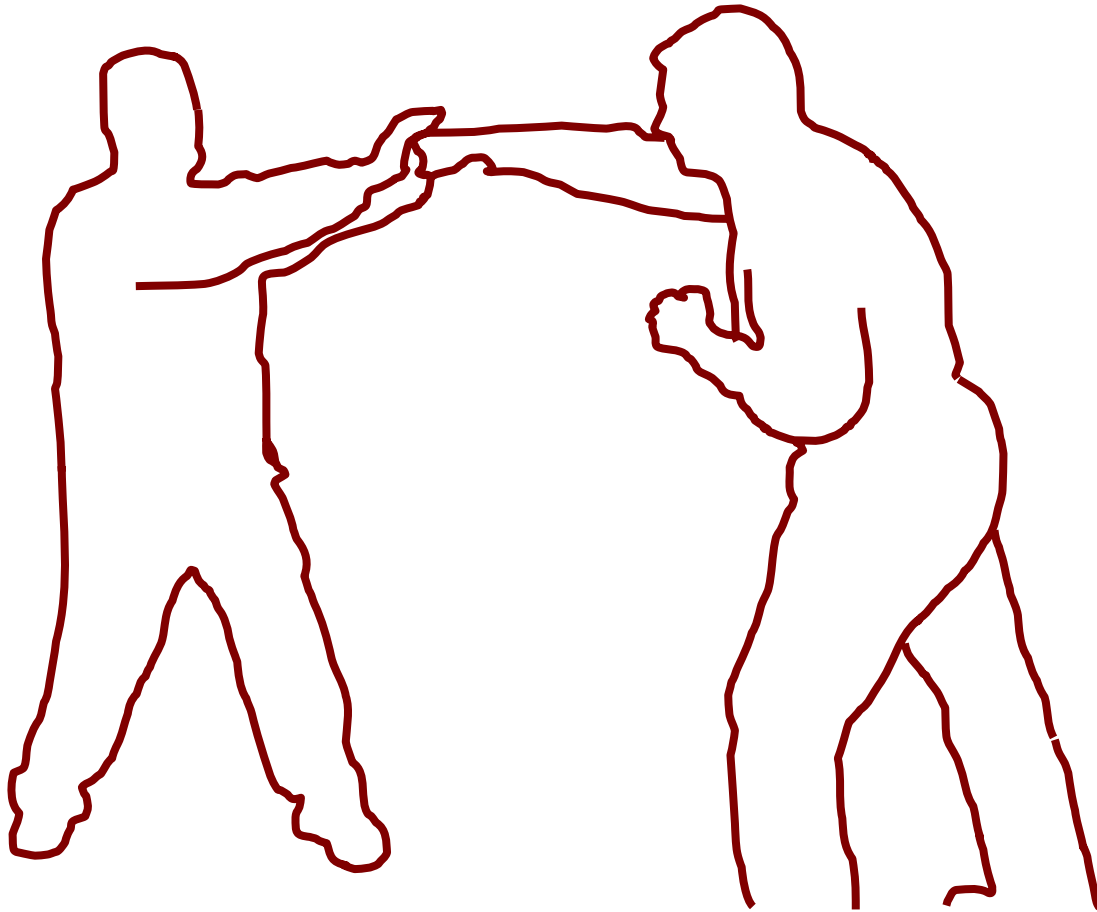
Detta är enda gången man kan använda knutna nävar eftersom det finns risk för fingrarna vid spark. Man håller ner händerna för att parera motståndarens spark.

(Genom att korsa armarna får man en större yta att ta emot sparken med.)

Tänk på att inte luta huvudet neråt eller framåt.

Gå tillbaka till utgångsställning med händerna framför magen.

Skydd mot slag



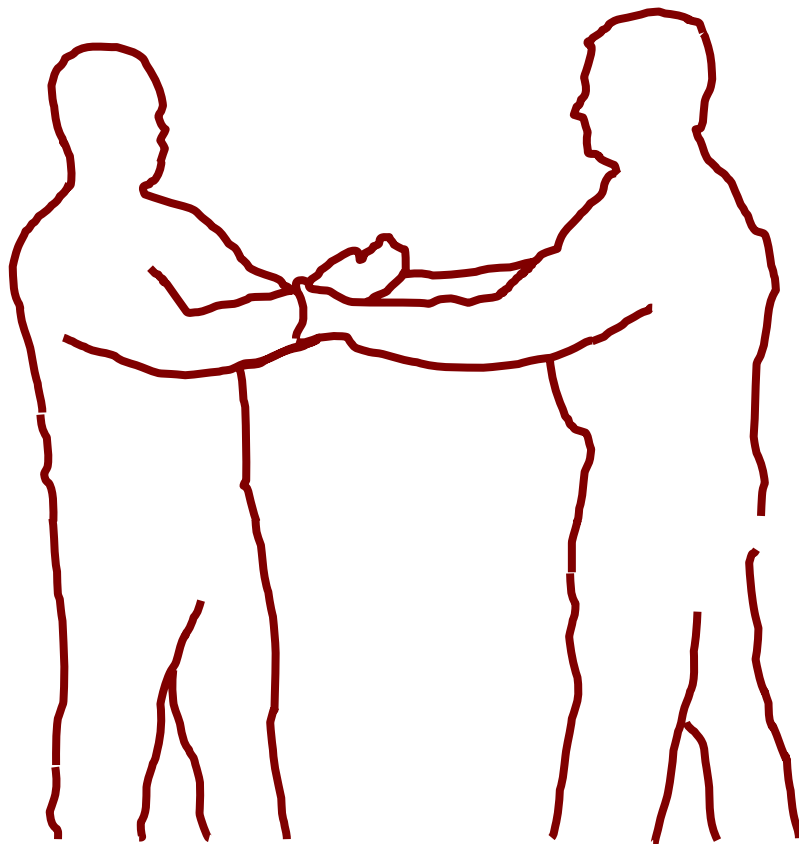
Tänk på

Förflyttning bakåt

Sträck ut händerna för att få distans.

Ropa "STOPP" "SLUTA" för att distrahera och för att påkalla hjälp från kollegor.

Fasthållning



Tänk på

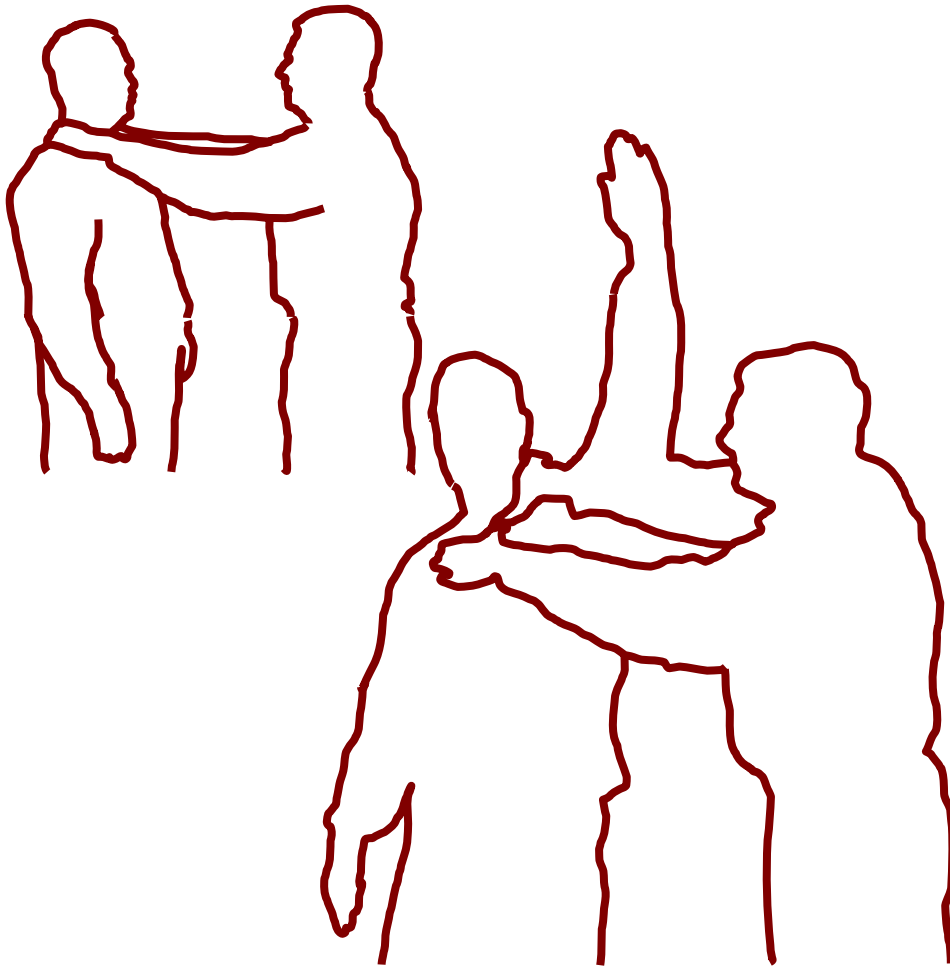
Man kan gärna slappna av 1/2 sekund innan man tar sig ur greppet eftersom det är avväpnande.

När man bestämmer sig för att ta sig ur greppet gör man det resolut och bestämt.

Skjut i från med främre benet för att få kraften med sig.

Bryt ev. mot tummarna också eftersom de är svagast.

Stryptag framifrån

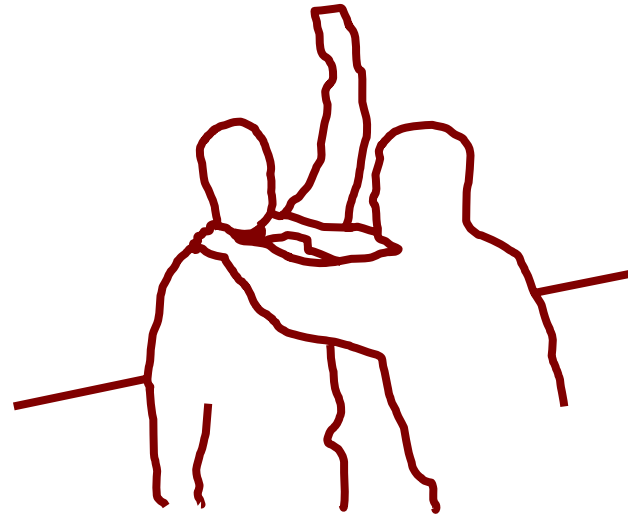
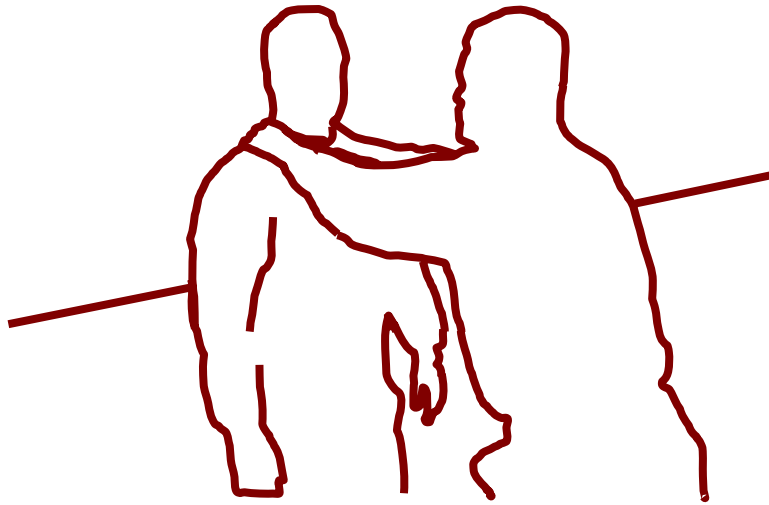


Tänk på

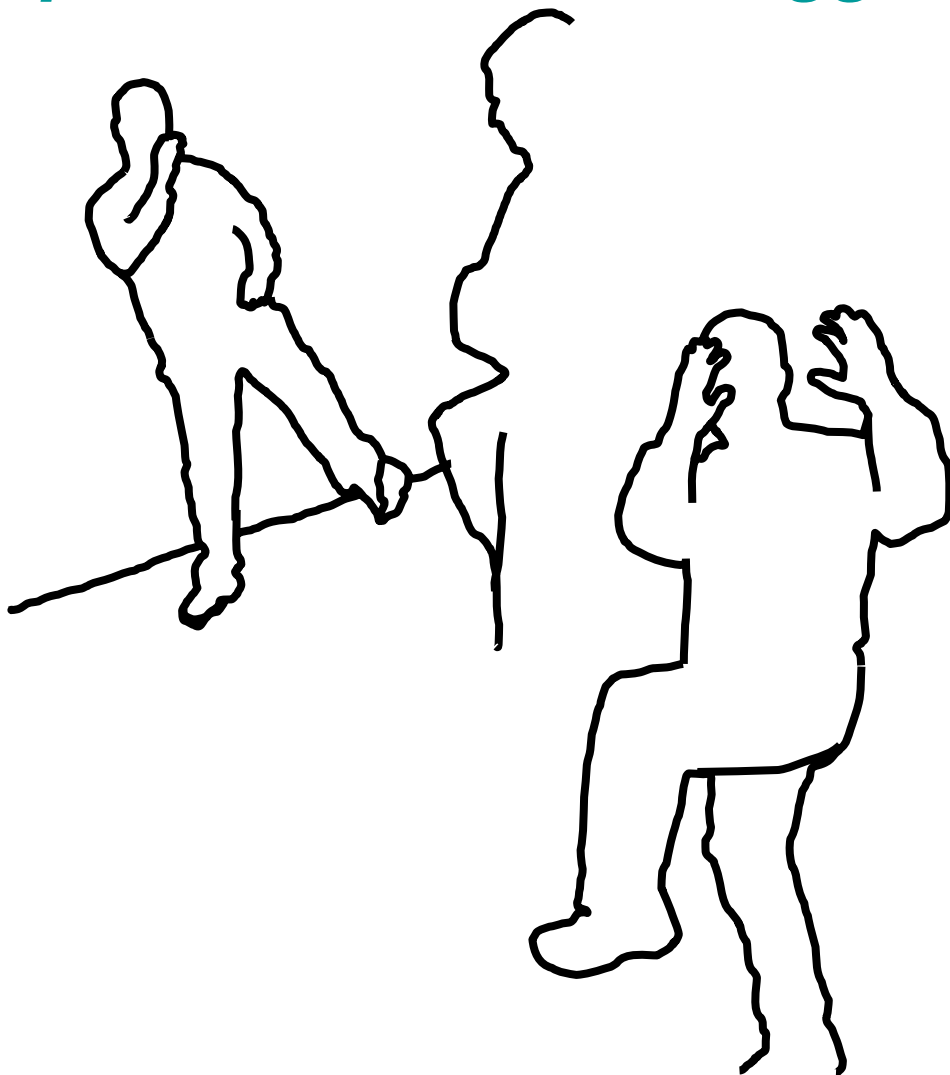
Vrid kroppen, lyft armen och förflytta dig bakåt åt det håll som du har lyft armen. Tillbaka till utgångsställningen.

Prata med klienten och markera att du inte vill vara med om det här

Stryptag mot vägg



Spark, stående mot vägg



Tänk på:

Vänd sidan till. Upp med armarna för att skydda ansikte och hals.

Luta dig mot väggen för att få mera kraft att hålla motståndaren ifrån dig

Ropa och skrik på hjälp. Flytta dig därifrån så fort som möjligt.