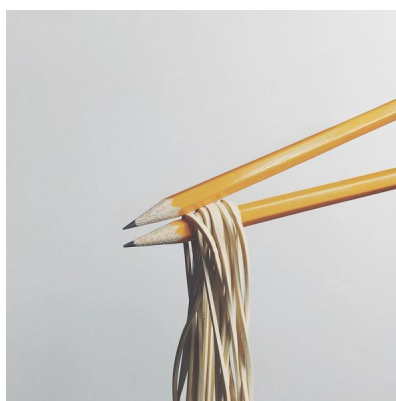




Издательство «Манн, Иванов и Фербер» радует новой и полезной книгой — «Защити себя по методикам спецслужб» содержит советы бывшего агента ЦРУ, как распознать преступника, защитить свой дом, распознать ложь и выбраться невредимым из других неприятных ситуаций, в которые может попасть каждый. Этот фрагмент научит вас освобождаться из трех основных видов пут.



Дело было вечером. В солярии царило затишье, и единственная его служащая сидела в офисе и разбирала бумаги. Вдруг на пороге возник человек. Он ударил ее по голове и затащил в автофургон, где связал по рукам и ногам клейкой лентой. По счастью, женщине удалось

выброситься из автомобиля на ходу. У нее были раздроблены кости черепа, были и другие раны и переломы, но она все-таки выжила. Как потом выяснилось, сорокадевятилетний Келли Свобода превратил свой фургон в передвижную камеру пыток: он прикрепил к полу машины цепи, были здесь и кабельные стяжки, и веревки. Свобода вел наблюдение за двадцатью женщинами — у него нашли записи номеров их автомобилей.

Клейкая лента есть практически в каждом хозяйстве — мы используем ее для упаковки, для починки чего-то на скорую руку. Но клейкая лента используется и для других, куда более зловещих нужд: преступники связывают ею своих жертв. Как только злодей связывает клейкой лентой руки, большинство из нас внутренне сдается, так как мы не представляем, как можно из нее выпутаться. Но я — знаю, а к концу этой главы будете знать и вы. Вы также узнаете, как освободиться от кабельных стяжек, от наручников, как выбраться из багажника. Я обучил этим приемам людей всех возрастов (для большей точности — от девяти до семидесяти семи лет), как мужчин, так и женщин, разного происхождения и воспитания. И те, кто познал эту науку, приобрели к тому же и большую уверенность в своих силах.

Как освободиться от армированного скотча

Келли Свобода уж точно не был первым преступником, додумавшимся связывать своих жертв скотчем. Это самый быстрый и незатейливый способ обездвижить кого-либо.

Но как только вы узнаете, как просто от него освободиться, вы уж точно больше никогда не будете бояться. Я далеко не боксер-тяжеловес, но поскольку я знаю, как это делается, я могу освободиться от скотча за считанные секунды. Я знавал людей, серьезно занимавшихся боевыми искусствами, — здоровенных парней

с огромными ручищами. Я связывал им эти ручищи скотчем и предлагал освободиться. Эти силачи напрягали руки, растягивали и растягивали ленту, но разорвать ее не могли. Надо заметить, что когда человека связывают скотчем, это наносит ему и серьезную психологическую травму: он пытается ее разорвать, у него не получается, и он в конце концов сдается.



А весь секрет не в силе, а в том, чтобы создать такой угол, под которым лента легко разрывается. Если вам когда либо приходилось отрывать кусок ленты (а я уверен, что приходилось), вы знаете, что самое главное — надорвать ее под нужным углом. Этим мы и займемся.

Шаг 1: начальное положение

Если вам связали кисти рук клейкой лентой, наклонитесь как можно дальше вперед и максимально сильно прижмите друг к другу локти и руки от кисти до локтя. Если пути позволяют, сожмите кисти в кулаки. Главное — как можно плотнее прижмите друг к другу предплечья. Кстати, если вы склонитесь вперед, обидчик может подумать, что вы уже внутренне сдались и не представляете проблемы, поскольку такой наклон считается «позой подчинения».

Шаг 2: разрыв

Вы прекрасно знаете, что как ни тяни клейкую ленту, она просто так не разорвется — необходимо создать нужный угол. Для этого поднимите сомкнутые руки над головой и одним резким и быстрым движением опустите их вниз и в стороны.

Работа над ошибками

Вы практикуетесь, но у вас не получается. Почему? Наверняка потому, что вы не резко разводите руки в стороны — стремитесь к тому, чтобы они оказались по обе стороны от бедер. Еще и еще раз повторяйте это движение: руки над головой, резко вниз и в стороны, по бокам. И лента непременно порвется.

План Б: руки связаны сзади, вы травмированы

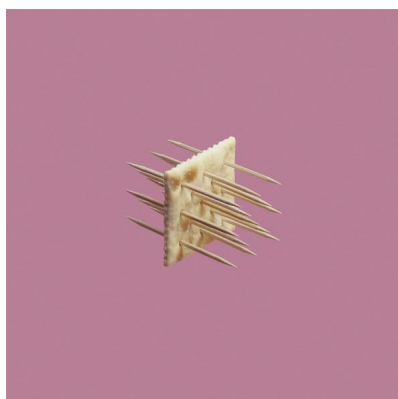
Меня часто спрашивают: а что делать, если преступник связал руки сзади? Такое, по правде говоря, случается нечасто, потому что связывать руки спереди и проще, и быстрее, а злодеи тоже торопятся. К тому же тогда они могут схватить вас за связанные руки и тащить, куда им требуется. Однако такое может произойти — а может случиться, что вы получили ранение, не позволяющее вам создать необходимый для разрыва ленты угол. Тогда я расскажу вам о другом способе, но цель у него все та же — найти необходимый для разрыва угол. Только это уже другой угол — прямой, в 90°, угол стены, стула, другого предмета обстановки, да чего угодно. Нужно просто прижать к этому углу среднюю часть ленты и распиливать ее об этот угол, пока она не разорвется. Пилящая часть — угол — будет неподвижной, двигаться будет то, что пилит, — лента. Попрактикуйтесь — и сами убедитесь, как быстро у вас все получится.

Как избавляться от кабельных стяжек

Скотч — излюбленный преступниками материал. Но важно знать и о том, как освободиться от кабельных стяжек. На обочине дороги в Джексонвилле были найдены тела двух девушек, восемнадцати и девятнадцати лет. Обе были связаны кабельными стяжками.



В городке Чико за нарушение правил дорожного движения был арестован ассистент доктора. Каково же было удивление полицейских, когда выяснилось, что он — серийный преступник. Он похищал молодых девушек, связывал их кабельными стяжками, глаза заклеивал скотчем и затем насиловал.



Из кабельных стяжек выбраться так же трудно, как и из скотча. Но возможно — если известны приемы. Сегодняшние преступники часто пользуются стяжками — они дешевые, доступные, и они тоже способны уstrasить психологически: жертва может подумать, что пути к спасению нет.

Шаг 1: начальное положение

Если вам связали запястья кабельными стяжками, вытяните руки вперед как можно дальше и как можно теснее прижмите друг к другу предплечья — то есть сделайте то же самое, что вы делали в самом начале освобождения от клейкой ленты.

Шаг 2: сместите замок

Вы увидите, что кабельную стяжку удерживает маленький замок. Вам надо так повернуть стяжку, чтобы замок оказался посередине, между ладонями — необязательно с точностью до миллиметра, но как можно ближе к середине. Поскольку у вас не получится двигать стяжку руками, воспользуйтесь зубами — тяните за край стяжки, пока замок не окажется в нужном положении.

Шаг 3: разрыв

Эта техника ничем не отличается от техники разрыва клейкой ленты. Надо поднять руки над головой и резким движением бросить их вниз и в стороны. И замок раскроется.

Смените шнурки

Если вы по какой-то причине не хотите носить в сумке моток паракорда, подумайте о том, как поменять обычные шнурки на ботинках на шнурки из паракорда. Их нетрудно найти, выпускают их разных цветов, и внешне они ничем не отличаются от обычных

шнурков.

Работа над ошибками

Чтобы освободиться от стяжки, сил требуется больше, чем для высвобождения из клейкой ленты, поэтому не у всех получается. Опять же здесь главное — создать правильный угол, когда бросаете вниз и разводите руки. Но если не получается — не волнуйтесь, потому что у меня имеется и другой способ.

План Б: метод паракорда

Я по опыту знаю, что от клейкой ленты может освободиться любой, и по опыту же знаю, что от кабельных стяжек освободиться труднее. Но имеется и альтернативный метод. Помните, я в предыдущей главе говорил о паракорде? Тут-то он нам и пригодится.



Выньте паракорд из кармана, сумки, вытащите паракордовые шнурки из ботинок. В идеале вам потребуется около пары метров паракорда.

Проденьте паракорд в стяжку так, чтобы середина шнура пришлась на центр стяжки. А теперь завяжите на концах паракорда петли, по размеру такие, чтобы можно было продеть в них ступни. Проденьте ступни в петли, отклонитесь назад и начинайте крутить ногами так, будто крутите педали велосипеда. И тогда вы буквально перепилите стяжку.



Как освободиться от веревок

Это случилось в Новом Орлеане. Пропала супружеская пара. Через одиннадцать дней после того, как их объявили в розыск, тела пропавших были найдены в береговом канале. Их ноги были связаны синей нейлоновой веревкой. У мужчины на конце веревки была тридцатифунтовая гиря. Конец веревки, которой была связана женщина, разлохматился, что указывало на то, что и к ней был привязан какой-то груз. 21 августа 1996 года Леонила Тара Кортес уехала из дома на машине, ее сопровождал друг. С тех пор ее больше никто не видел. Семья сразу поняла, что произошло что-то ужасное, так как она никогда не оставила бы двоих маленьких детей. Тело ее нашли много лет спустя, и по останкам сразу было видно, что она была связана. Веревка используется не так часто, как клейкая лента, и все же знать, как выпутаться из нее, тоже очень важно.

Шаг 1: начальное положение

Когда вас связывают, кисти рук вам приходится держать вместе, но постарайтесь при этом как можно шире раздвинуть локти. Запомните: не пытайтесь сдвинуть предплечья, как вы это делали в случае с клейкой лентой. Ваша задача — сделать так, чтобы между запястьями и веревкой, как бы крепко вас ни связывали, возникло некоторое расстояние, а это получается, только если вы раздвинете локти.

Шаг 2: трение

После этого вытяните руки вперед и максимально их выпрямите, выпрямите и сожмите ладони. А потом начинайте быстро тереть руки одна о другую, и в результате одна рука у вас непременно выскользнет. Это срабатывает с веревкой любой толщины, однако чем веревка тоньше, тем больше времени у вас уйдет (увы, от трения она не загорится).

План Б: метод паракорда

Полагаю, вы уже начали понимать, почему я настаиваю на том, чтобы при вас всегда имелся паракорд — или чтобы вы хотя бы сменили обычные ботиночные шнурки на шнурки из паракорда. Потому что он очень вам пригодится, если напавший на вас — мастер вязать узлы. Эта техника потребует больше времени, от тридцати секунд до пяти минут, и воспользоваться вы ею сможете, только если вас оставят одного. Вам надо завязать две петли по обоим концам паракорда и продеть его в веревку, которой связаны руки, — как раз посередине, как и в случае с кабельной стяжкой. Так же как и тогда, проденьте ступни в петли, отклонитесь назад и начинайте «крутить педали», пока паракорд не перетрет веревку.

Несколько слов о «Побеге из багажника»

Одно из самых захватывающих упражнений на моих курсах —

упражнение, которое называется «Побег из багажника». Научившись открывать наручники, мои ученики спешат подняться на новый уровень. И они умеют не просто выбираться из багажника, но выбираться, будучи при этом скованными наручниками и с мешком на голове. Лучшие из лучших делают это за несколько секунд, остальным требуется чуть менее двух минут.

Но прежде чем вы самостоятельно попробуете повторить это упражнение, мне надо вам кое-что сказать.



Во-первых, не спешите, действуйте методично и медленно. Багажник автомобиля — маленькое закрытое пространство, вам может стать нехорошо, кровяное давление подскочит, и вы почувствуете, что необходимо выбраться как можно скорее. Успокойтесь, делайте все не спеша. Ведь если в спешке вы уроните невидимку или клинышек из заколки клик-клак, вам трудно будет найти их в крошечной темноте. Также знайте, что в багажниках машин последних моделей установлен светящийся в темноте замок, позволяющий в чрезвычайных ситуациях открыть багажник изнутри. Найти его труда не составит. Но что, если вы оказались в багажнике старого автомобиля? Тоже не впадайте в панику. Замки багажников не очень-то крепкие. Просто станьте на четвереньки и спиной упритесь изо всех сил в крышку — она наверняка откроется. Другие варианты?

Ногами выбейте заднее сиденье. Но для начала попробуйте два предыдущих способа — и не забудьте, что упражняться надо не в одиночку, а в присутствии друга, который может вас подстраховать.

Тэги: [из](#), [как](#), [других](#), [вас](#), [свой](#), [дом](#), [советы](#), [неприятных](#), [защитить](#), [распознать](#), [невре](#)
[димым](#)

, [выбраться](#)

, [преступника](#)

, [ситуаций](#)

, [ложь](#)