

การป้องกันตัวและการเอาตัวรอด จากการถูกดักจู่และเฝ้าทางเพศ



วิทยากร



นตยยุทธพงษ์ เจนพดนิช

ครูโรงเรียนปรางจินตนา

ปริญญาตรี : วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ปริญญาโท : บริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

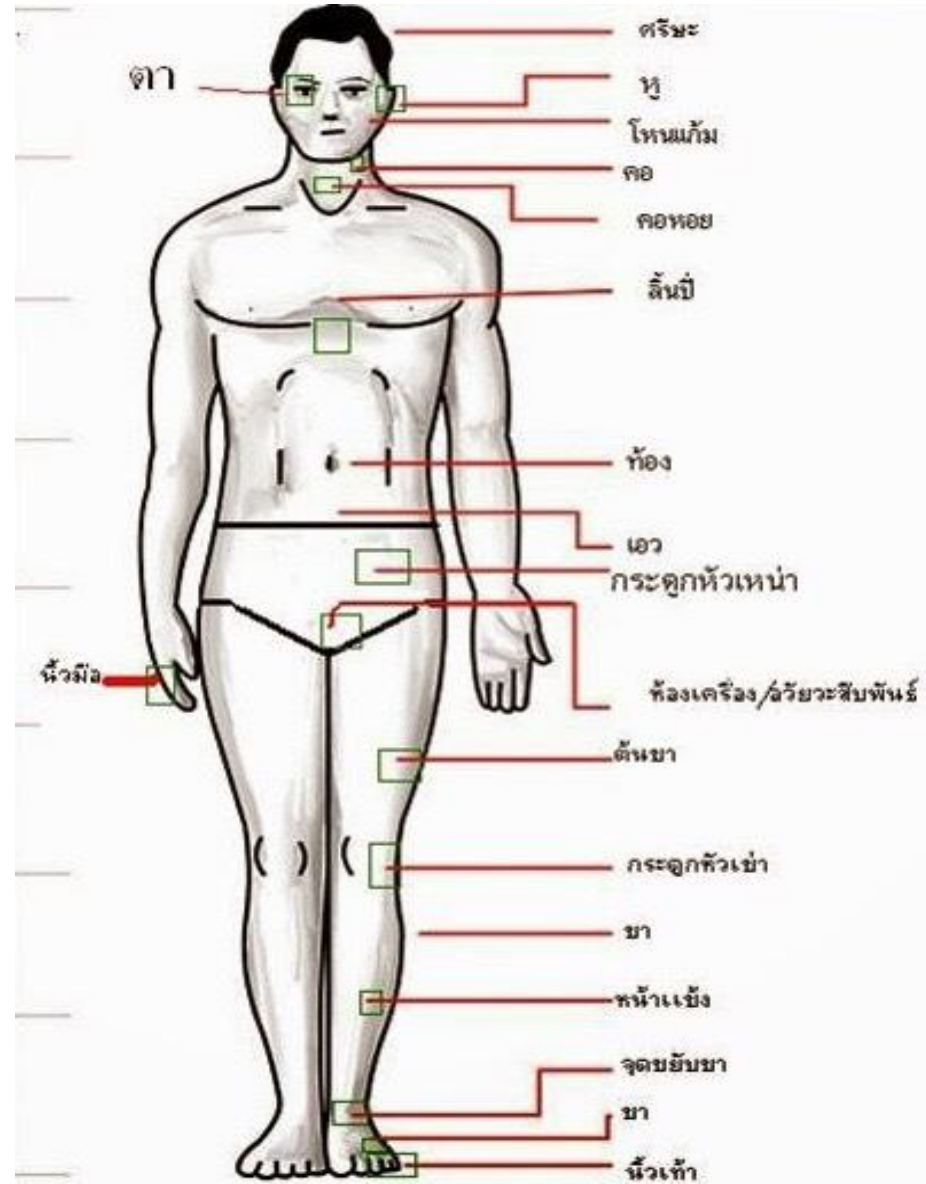


ร.ท.จิรยุทธ พงษ์ศิริธัญญะ

ปรมาจารย์สมาคมมวยไทย ชั้นที่ 16

จุดอ่อนของร่างกาย

จุดอ่อนของร่างกายมีหลายจุด
ซึ่งเมื่อได้รับบาดเจ็บอาจจะทำให้
ถึงชีวิต เราสามารถศึกษาใช้จุด
เหล่านี้เป็นเป้าหมายสำคัญในการ
ป้องกันตัวเราเวลาคับขันได้



จุดซ่อนนขบ๑ร๑๑กาย



๑. จุดที่ขอบ
กล้ามเนื้อขมับ
(frontalis muscle)
เกาะกับกระดูกหน้า
ผาก (frontal bone)
ตรงที่ติดกับแนวไร
ผม กดที่จุดนี้เจ็บ



๔. กระดูก
ปลายแขนทั้งสองชิ้น
ทางด้านฝ่ามือตรง
ส่วนที่อยู่ต้นใกล้ข้อ
มือ กดแล้วปวด



๒. หลอดลม
ส่วนที่อยู่ตรงด้าน
หน้าของคอ
(กล่องเสียง) เมื่อมี
แรงกระทำจะเจ็บ
ถ้าแตกมีรูปอาจ
ทำให้หายใจลำบาก



๕. ตรงโคนของ
กระดูกโคนหัวแม่มือ
(first metacarpal)
ส่วนที่อยู่ต้นได้
ผิวหนัง กดแล้ว
ปวด



๓. ด้านข้างของ
คอ มีเส้นเลือดหลัก
ขึ้นและลงศีรษะ
การปิดกั้นทั้งสอง
ข้างอาจมีอันตราย
ถึงตาย



๖. ง่ามระหว่าง
นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้
ด้านหลังมือ เวลา
กดต้องมีการกดฝัง
ตรงข้ามประกอบกัน
ด้วย กดแล้วปวด

จุดซ่อนบนร่างกาย



๗. สันกระดูก
หน้าแข้งด้านใน
เหนือข้อเท้า กด
แล้วปวด



๑๐. ล้นปี
การกระแทกที่ปี
ทำให้จุก ๆ



๘. ง่าม
ระหว่างนิ้วหัว
แม่มือกับนิ้วชี้
เท้าทางด้าน
หลังเท้า กด
แล้วปวด



๑๑. ด้านข้างของ
ศีรษะตรงเหนือหู จุดนี้กระ
โหลกบางที่สุดและมีเส้น
เลือดแดงที่เชื่อมต่อนัย
ม่านอยู่เส้นหนึ่ง เมื่อมี
แรงกระทำที่บริเวณนี้กระ
โหลกอาจแตกเส้นเลือดฉีก
มีเลือดออกนอกเยื่อหุ้ม
สมองได้ มวยไทยเรียกว่า
หักดอกไม้



๙. รักแร้
มีเส้นเลือดและเส้น
ประสาทใหญ่ไปสู่
แขน



๑๒. ซ้ายโครงทั้ง
สองข้าง เมื่อมีแรง
กระทำที่บริเวณนี้
นอกจากอาจทำให้
ซี่โครงหักปวดแล้วยัง
อาจเกิดอันตรายต่อ
ตับทางด้านขวาและ
ม้ามทางด้านซ้ายได้

อาวุธในร่างกายมนุษย์

- มือ-สันมือ สันมือ ฝ่ามือ หลังมือ กำปั้น และปลายนิ้ว
- เท้า-สันเท้า ปลายเท้าและหลังเท้า
- เข่า
- ศอก
- ศีรษะ-หน้าผาก กะโหลกศีรษะด้านหลัง



อวัยวะทั้ง 5 นี้ จะใช้ได้มากน้อยอยู่ที่การฝึกฝน ถ้าหากฝึกฝนมากก็
ใช้ได้คล่อง อาจมีอีกอย่างที่สามารถนำมาใช้ได้ เวลาถูกกด คือ ปาก โดยใช้
ฟันกัด

การใช้จุดแข็งพิชิตจุดอ่อน

	แกว่ง หลัง (instinct process) เป็นจุดบอดซึ่งในซูโม่ใช้ซ่อนมาจากด้านข้าง 
ข้างนอกและด้านหลัง 	ขวาขวา 
	โศกโศกข้าง และโศกโศกที่ กระตุกโศกโศก และ โศกโศกข้าง เมื่อโศกโศกโศก โศกโศก กระตุกโศก เป็นการกระตุกซึ่ง อยู่ด้านข้างด้านนอก การกระตุกโศก โศก เป็นโศก และโศกโศกโศก กระตุกโศก โศก โศกโศกโศก 
ซิดะ ด้านหน้าซิดะโศก และโศกโศกโศก โศก โศกโศกโศก โศก โศกโศกโศก โศก โศกโศกโศก โศก โศกโศกโศก โศก โศกโศกโศก โศก โศกโศกโศก 	เมื่อโศกโศก เป็นโศกโศก โศกโศกโศก โศกโศก โศกโศก โศกโศก โศกโศก 

	กระโหลกหน้า (bregma, anterior fontanelle) เป็นจุดบรรจบกันของกระดูกกระโหลก ๔ ชิ้น คือ กระดูกหน้าผาก (frontal bones) ๒ ชิ้น และกระดูกกระโหลกด้านข้าง (parietal bones) ๒ ชิ้น ในเด็กมักจะคล้ายเป็นบริเวณที่มีรูปร่างสี่เหลี่ยมกว่าจะรู้จำนวนของศีรษะตรงแนวกลางแนวทางด้านหน้า
	โศกโศก (โศก) บริเวณระหว่าง จมูกกับริม ฝีปากบน (โศก) 

การใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ



ยุทธวิธีการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า

1. เมื่อถูกตบ
2. เมื่อถูกจับข้อมือ
3. เมื่อถูกจับมือไม่ปล่อย
4. เมื่อถูกจับบ่าจากด้านหลัง
5. เมื่อถูกจับคอ หรือคอเสื้อ



6. เมื่อถูกบีบคอ
7. เมื่อถูกกระชากผมหรือจิกผม
8. เมื่อถูกกอดจากด้านหลัง
9. เมื่อถูกบีบคอในท่านอน
10. เมื่อถูกจี้จากข้างหลัง

1. การป้องกันตัวจากการถูกลอบ

1. ยกมือข้างหนึ่งทั้งสองข้างขึ้นป้องกันใบหน้า
2. ก้าวเท้าไปข้างหน้าพร้อมกับฟันศอกเข้าที่บริเวณ
ปลายคาง หรือลูกกระเดือกของคนร้าย
3. ตีเข้าเข้าที่อวัยวะเพศของคนร้าย



2. เมื่อถูกจับเมื่อ

1. ผ่อนคลายตามน้ำไปก่อน เพื่อให้คนร้ายคลายใจ และผ่อนคลาย ถ้าเรายังฝืน คนร้ายจะยิ่งเกร็ง ยิ่งเพิ่มแรง
2. ถ่ายเทน้ำหนักตัวของเราลงบนเท้าซ้าย ทลุคตัว ลดมือทั้งสองข้างของเราให้ต่ำลง เพื่อลดแรงกดของคนร้าย
3. เหวี่ยงมือทั้งสองข้างออก แล้วเหวี่ยงเข้ากระแทกมือทั้งสองข้างของเราให้กระทบกันอย่างรวดเร็ว ให้หัวแม่มือของคนร้ายกระแทกกันจะเกิดความเจ็บปวด
4. เตะเท้าขวาของเรา เตะตัดล่าง ไปยังข้อเท้าซ้ายด้านในของคนร้าย จะทำให้คนร้ายเจ็บปวด และไม่ทันระวังตัว
5. เหวี่ยงมือทั้งคู่ออกจากกันอย่างแรงและรวดเร็ว จะทำให้หลุดจากการถูกจับมือ ล็อกไว้อย่างง่ายดาย

เมื่อถูกจับมือล็อกไว้ทั้งคู่ (ต.๑)

เมื่อถูกจับมือล็อกไว้ทั้งคู่



เมื่อถูกจับมือล็อกไว้ทั้งคู่



เมื่อถูกจับมือล็อกไว้ทั้งคู่



3. เมื่อถูกจับมือไม่ปล่อย

1. เริ่มต้นด้วยการจับมือตามปกติด้วยมือขวาของคนทั้งคู่
2. ให้เราก้าวเท้าขวาของเรา ยี้องไปข้างเท้าขวาด้านนอกตัวของคนร้าย
3. ในขณะเดียวกันนั้นก็ยกแขนของเขาขึ้น และให้เราย่อตัวเล็กน้อย และหมุดตัวลอดแขน (ทวนเข็มนาฬิกา) จับมือของเขาให้แน่น ให้แขนของเขาถูกบิด
4. ขณะนี้เราจะหันหลังให้เขา ให้ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังไป 1 ก้าว เพื่อให้เราอยู่ข้างหลังเขา และ ให้อยู่ต่อหน้าแผ่นหลังของเขาพอดี
5. ใช้มือซ้ายของเรา จับไปที่ต้นแขนซ้ายของเขา ดึงมาด้านขวา
6. ในขณะเดียวกันก็ให้คัดแขนขวาของคนร้ายกดเข้ากับกลางหลังของเขา
7. ยิ่งเราออกแรงกดมือขวาของเราเข้ากับแผ่นหลัง และดึงแขนซ้ายเข้ามาทางขวาเท่าไร คนร้ายจะยิ่งเจ็บปวดจนทนไม่ไหว

เมื่อถูกจับมือไม่ปล่อย (ต่อ)

เมื่อถูกจับมือไม่ปล่อย



เมื่อถูกจับมือไม่ปล่อย



เมื่อถูกจับมือไม่ปล่อย



๕. เมื่อถูกจับจากด้านหลัง

1. พลิกตัวกลับหลังอย่างรวดเร็ว
2. ใช้มือปัดมือที่จับที่บ่า
3. มืออีกข้าง ตบ หรือ ฟันไปที่กกหูของคนร้าย
4. ตีเข้าที่อวัยวะเพศ หรือใช้เท้าถีบไปที่ท้องของคนร้าย



5. เมื่อถูกจับคอ หรือคอเสื้อ

1. ใช้มือข้างที่อยู่ฝั่งเดียวกับมือของคนร้าย เอื้อมขึ้นมา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะบนตรงกลางหลังมือของเขา แล้วใช้นิ้วกลางเอื้อมมาอีกด้านเกี่ยวที่บริเวณ โคนนิ้วหัวแม่มือด้านฝ่ามือของคนร้าย
2. บิดงัดพลิกมือของคนร้ายบิดออก (ตามเข็มนาฬิกา) โดยใช้แรงจากนิ้วกลางคอยงัด และใช้แรงจากนิ้วหัวแม่มือดันขึ้น
3. ถ้าจำเป็น หรือมีโอกาที่จะทำได้ ให้ใช้มืออีกข้างเข้าช่วย โดยใช้ นิ้วหัวแม่มืออีกข้างของเรา ดันหลังมือของคนร้ายให้พลิกออกไปตามแรงของมือที่ทำไว้ก่อนหน้านี้ (ตามเข็มนาฬิกา)
4. ข้อมือของเขาจะถูกบิดอย่างแรง และเจ็บจนขยับร่างกายส่วนอื่นมาสู้ก็ไม่ได้ เขาต้องเอียงตัวตามแรงบิดของเรา และจะเสียการควบคุมร่างกายส่วนอื่นทั้งหมด ไม่สามารถใช้มืออีกข้างมาเล่นงานเราได้

เมื่อถูกจับข้อมือ หรือ คอ (ต่อ)

เมื่อถูกบีบคอจากมือข้างเดียว



เมื่อถูกบีบคอจากมือข้างเดียว



เมื่อถูกบีบคอจากมือข้างเดียว



๔. เมื่อถูกบีบคอ

A. วิธีประสานมือแหวก

1. นำมือทั้งสองข้างประสานกันไว้ข้างล่าง
2. ยกแขนทั้งสองข้างของเรา แหวกระหว่างแขนของคนร้าย ด้วยความรวดเร็วอย่าให้ตั้งตัว
3. เมื่อแขนของคนร้ายหลุดจากคอของเรา ให้รีบใช้มือทั้งสองข้างที่ประสานกันไว้แล้ว ทูบกระแทกที่คางของคนที่ร้ายทันที



เมื่อถูกบีบบค (ต๋อ)

B. วิธีหักนิ้วก้อย

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับไปที่มือของคนร้าย
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือของเรา ค่อยๆเกี่ยวงัดนิ้วก้อยของคนร้ายขึ้นมา แล้วหักไปด้านหลังของคนร้าย
3. คนร้ายจะรู้สึกเจ็บ และต้องย่อตัวลงโดยอัตโนมัติเพื่อคลายความเจ็บปวด
4. จังหวะนั้น ให้ยกเข้าขึ้นกระแทกคางของคนร้ายโดยทันที ด้วยความรวดเร็ว



7. เมื่อถูกกระชากผม หรือฉีกผม

1. ให้เอนตัวล้มไปข้างหลังเล็กน้อย (เอนทั้งตัวอย่าเอนแค่คอ คอและลำตัวต้องอยู่ในแนวเดียวกัน) เพื่อให้การดึงเส้นผมผ่อนคลายลง จะช่วยลดความเจ็บ และทำให้คนร้ายชะล่าใจ
2. ยกฝ่ามือทั้งสองข้างขึ้นไปตะปบไว้บนมือของคนร้าย กดมือของคนร้ายให้แนบแน่นกับศีรษะ พร้อมกับกำล็อกมือคนร้ายไว้ให้แน่น
3. หมุนตัวพร้อมกับศีรษะของเราในทิศทางเวียนขวา หรือหมุนออกนอกตัวคนร้าย โดยก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ส่วนเท้าขวาก้าวไปข้างหลัง พร้อมกับหมุนตัว
4. จะทำให้ข้อมือของคนร้ายหักงอเจ็บปวดอย่างรุนแรง จนไม่สามารถกำมือดึงเส้นผมไว้ได้อีกต่อไป

เมื่อถูกกระชากผม หรือจิกผม (ต่อ)

เมื่อถูกกระชากผม หรือจิกผม



เมื่อถูกกระชากผม หรือจิกผม



เมื่อถูกกระชากผม หรือจิกผม



8. เมื่อถูกคุกคามด้านเพศ

1. ให้แยกเท้าทั้งสอง กางขาออกเล็กน้อย แล้วก้มลง หากคนร้ายกดไว้แน่นจนเราก้มไม่ได้ ให้งอนิ้วใช้ส่วนแข็งเขกไปบนหลังมือของคนร้าย คนร้ายจะสะดุ้ง และคลายมือโดยอัตโนมัติ
2. ขณะเดียวกัน เอื้อมมือไปกับจับขาของคนร้ายข้างใดข้างหนึ่งที่ใกล้ที่สุด หรือถ้าโอกาสไม่อำนวย ให้จับขาทางเก่งก็ได้
3. จากนั้นให้รีบดึงขาของคนร้าย พร้อมกับยืดตัวยืนขึ้นอย่างรวดเร็ว ใช้สะโพกกระแทกไปทางด้านหลังอย่างแรง
4. คนร้ายจะล้มหงายหลัง ศีรษะอาจจะฟาดไปยังพื้น จนแน่นิ่งหมดสติได้ในทันทีได้
5. หากยังไม่มั่นใจว่าคนร้ายสิ้นฤทธิ์แล้ว ให้นั่งทับกระแทกบนตัวคนร้าย ขณะที่ดึงขา จะทำให้คนร้ายจุกจนไม่สามารถลุกขึ้นได้อีก

เมื่อถูกกอดจากด้านหลัง (ต๋อ)

เมื่อถูกรวบตัวจากด้านหลัง



ศิลปะการป้องกันตัว
lokehoon.com



๑. เมื่อถูกบีบบังคับในทำนอง

1. ใช้มือซ้ายของเราเอื้อมมาจับที่มือซ้ายของฝ่ายตรงข้าม โดยให้เอานิ้วหัวแม่มือของเราแตะตรงกลางหลังมือของคนร้าย ส่วนนิ้วที่เหลือของเราสอดไว้ใต้ฝ่ามือบริเวณโคนนิ้วก้อยของคนร้าย
2. บิดมือของคนร้ายทวนเข็มนาฬิกา โดยใช้แรงของนิ้วหัวแม่มือของเราเป็นตัวดัน และใช้นิ้วที่เหลือเป็นตัวงัด
3. ใช้มือขวาของเรา ยกขึ้นมาจับที่ข้อศอกซ้ายของคนร้าย แล้วดันพลิกไปทางด้านซ้ายของเรา (ถึงคนร้ายไม่ได้งอศอกเหมือนในรูปก็ไม่เป็นไร จับศอกของเขาแล้วบิดแล้วดันไปได้เลย)

เมื่อถูกบีบคอในท่านอน (ต่อ)

เมื่อถูกบีบคอตกลงพื้น



เมื่อถูกบีบคอตกลงพื้น



เมื่อถูกบีบคอตกลงพื้น



10. เมื่อถูกจู่จากข้างหลัง

1. ยกมือขึ้นทั้งสองข้าง เหมือนยอมแพ้
2. บิดตัวกลับหลังไปทางด้านที่มีคนร้ายจู่
3. ลดแขนลงแล้วใช้แขนปิดอาวุธ พร้อมกับล็อกแขนข้างที่มีอาวุธ
4. ใช้มืออีกข้างดันหัวไหล่คนร้าย
5. แย่งอาวุธ หรือชกเข้าที่ใบหน้าคนร้าย



เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน

หน่วยงานช่วยเหลือฉุกเฉิน

รัฐบาล ☎ 1111 กด 5

สายด่วน กทม. ☎ 1555

กองทัพบก ☎ 1131

สายด่วน ปก. ☎ 1784

รถพยาบาลฉุกเฉิน ☎ 1669

เค็ดเส้นทาง ตร.ทางหลวง ☎ 1193,191

ทางหลวงชนบท ☎ 1146

กรมทางหลวง ☎ 1586

บขส. ☎ 1490

ขสมก. ☎ 184

รถไฟฟ้า ☎ 1690

ตร.จราจร ☎ 1197

สวน.91 ☎ 1644

จส.100 ☎ 1137

การทางพิเศษ ☎ 1543

แจ้งจับสัตว์ ☎ 1362

ไฟฟ้านครหลวง ☎ 1130

ไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ☎ 1129

ประปา ☎ 1125

กรมชลประทาน ☎ 1460

กรมอุตุฯ ☎ 1182

ตำรวจ 3 ☎ 0-2262-3331

ThaiPBS ☎ 0-2790-2111



ศูนย์การโทรฉุกเฉินในประเทศไทย | จีพีเอส บริการ โทรจากโทรศัพท์มือถือ (รถตำรวจ)

ดัวดัว.....ครับ

