

ЕСЛИ ВАС СВЯЗЫВАЮТ*

Если вам связывают руки сзади:

- напрягите мышцы рук и запястий, чтобы они увеличились в размерах, тогда веревка не будет слишком туго обхватывать ваши руки и легче будет освободиться;
- подставляя руки для связывания следует прямыми. Не скрещивайте их за спиной, чтобы ваш хватчик не смог завязать перекрестный узел. Держите руки так, чтобы ваши запястья находились на уровне поясницы и во время связывания рук постарайтесь наклонить туловище вперед. Если это вам удастся, связанные запястья окажутся на некотором расстоянии, что увеличивает ваши шансы выкрутиться из узла;
- если никого нет рядом, попытайтесь освободиться: выпрямите локти и опустите руки, как можно ближе сведя запястья. Расслабьте мышцы рук. Извиваясь всем телом, пробуйте выскользнуть из веревок или снять их.

Если вам связывают руки спереди:

- напрягите мышцы рук и запястий, при этом увеличивается их мышечный объем и узел может получиться не тугим;
- во время связывания рук пытайтесь занять сидячее положение, тогда вашему хватчику трудно будет связать вас профессионально;
- во время связывания рук постарайтесь держать локти в согнутом положении, а запястья плотнее прижимайте к груди. Подставляя запястья для связывания надо под углом, чтобы между ними оставалось какое-то пространство. Ладони при этом можно держать плотно сомкнутыми;
- когда вы будете пытаться освободиться, выпрямите локти и опустите руки. Запястья сведите как можно ближе. Полностью расслабьте мышцы рук. Извиваясь всем телом, пытайтесь выскользнуть из веревок или снять их.

Если вас привязывают к стулу:

- если вам связывают руки за спиной, разведите локти в стороны;
- если вам связывают ноги, старайтесь держать колени раздвинутыми, а щиколотки скрещенными;
- если вас привязывают к стулу, старайтесь сидеть на самом его краешке, опираясь туловищем на спинку. Выпятите живот вперед, наберите в

лёгкие побольше воздуха. Таким образом, пространство между вашим телом и спинкой стула увеличится;

- в момент привязывания попытайтесь немного наклониться вперед туловищем;
- когда вы будете пытаться освободиться от веревок, полностью выдохните воздух из легких и втяните живот. Одновременно как можно ближе прижмитесь к спинке стула. Локти и колени сведите вместе. Извиваясь всем телом, пытайтесь снять веревки или выскользнуть из них.

Препятствуйте тому, чтобы вам вставили кляп в рот:

плотно стисните зубы; сожмите губы; надуйте щеки; сделайте все возможное, чтобы ваш подбородок был как можно сильнее прижат к груди; постарайтесь стоять на ногах: это несколько усложняет работу вашего противника, но не надо стоять неподвижно: качайтесь на ногах, переступайте с ноги на ногу.

Когда вы увидите, что ваших врагов нет, попытайтесь избавиться от кляпа. Для этого выдохните воздух, расслабьте щеки, мышцы шеи и лица. После этого попытайтесь вытолкнуть кляп изо рта.

