

SERVICIUL PENTRU INTERVENȚII ȘI ACȚIUNI SPECIALE

BIROUL PREGĂTIRE DE LUPTĂ



Cezar Cristea

SISTEM TACTIC OPERATIV DE PROTECȚIE

MODULUL II

TEHNICA ÎNCĂTUȘĂRII

POLIȚIA ROMÂNĂ



SERVICIUL PENTRU INTERVENȚII ȘI ACȚIUNI SPECIALE BIROUL PREGĂTIRE DE LUPTĂ

CEZAR CRISTEA

SISTEM TACTIC OPERATIV DE PROTECȚIE



MODULUL II

TEHNICA ÎNCĂTUȘĂRII

EDITURA MINISTERULUI AFACERILOR INTERNE

BUCUREȘTI – 2014

Consultanți:

ALEXANDRU SCURTU – director adjunct S.I.A.S.
Lector universitar dr. GHIOCEL BOTA
Psiholog NICOLETA MOCANU
Psiholog MĂDĂLINA ARGEȘANU
Psiholog IRINA-NARCISA ECATERINA
Dr. LELIA ILIESCU

Asistenți:

IONEL DUMITRU
GEORGE MOROIANU
ALEXANDRU TOMA

ISBN 978-973-745-135-4

Redactare și corectură: Editura M.A.I.
Tehnoredactare: DUMITRU VĂNUȚĂ
Desene: CEZAR CRISTEA
Fotografii: DAN PĂSĂRICĂ
Coperta: CARMEN TUDORACHE

*Lucrarea expune, la nivel exemplificativ, tactici polițienești de interceptare și de reținere a suspecților în cadrul **Sistemului Tactic Operativ de Protecție al Serviciului pentru Intervenții și Acțiuni Speciale**. Autorul și editorul declină orice responsabilitate pentru deciziile, acțiunile sau consecințele utilizării procedeelelor prezentate în situații limită profesionale ori în afara atribuțiilor de serviciu. De asemenea, nici autorul, nici editorul nu răspund pentru eventualele accidente rezultate în urma utilizării informațiilor și a indicațiilor prezentate în lucrare în afara unei asistențe și instruirii specializate.*

Acest manual este protejat în virtutea legilor drepturilor de autor. Nicio parte a acestuia nu poate fi copiată, reprodusă, distribuită, tradusă sau transmisă prin niciun mijloc sau mediu de stocare fără permisiunea prealabilă a S.I.A.S.

CUPRINS

1.	<i>Sistemul Tactic Operativ de Protecție</i>	5
2.	<i>Gestionarea forței în misiunile personalului structurilor de intervenție ale Poliției Române</i>	8
3.	<i>Interceptarea și reținerea unui suspect</i>	19
4.	<i>Comunicarea tactică în câmpul de acțiune</i>	32
5.	<i>Armele naturale</i>	36
6.	<i>Mijloace tehnice din dotarea forțelor de poliție</i>	37
7.	<i>Puncte și zone anatomice de acțiune tactică marțială</i>	41
8.	<i>Poziția fundamentală de luptă</i>	46
9.	<i>Distanța de luptă</i>	49
10.	<i>Tehnica de deplasare</i>	51
11.	<i>Reflexul primar/Reacția protectivă/Reacția tactică</i>	55
12.	<i>Separare tactică</i>	60
13.	<i>Redirecționare tactică</i>	62
14.	<i>Obstrucție tactică</i>	64
15.	<i>Eschiva</i>	66
16.	<i>Tehnica de parare</i>	69
17.	<i>Tehnica de lovire</i>	71
18.	<i>Lupta corp la corp</i>	75
19.	<i>Stabilizare tactică</i>	78
20.	<i>Tehnica de imobilizare forțată</i>	80
21.	<i>Cătușele: structura, portul, întreținerea</i>	83
22.	<i>Tehnica încătușării</i>	88
23.	<i>Implicații medicale</i>	100
24.	<i>Elemente operaționale ale încătușării</i>	102
25.	<i>Controlul corporal preventiv</i>	119
26.	<i>Elevația forțată</i>	123
27.	<i>Conducerea forțată</i>	127
28.	<i>Exemplificări de încătușare tactică</i>	129
29.	<i>Încătușarea și extragerea forțată din autoturism</i>	155
30.	<i>Reținerea tactică din trafic pietonal</i>	167
31.	<i>Tehnica utilizării bastonului tactic extensibil</i>	199
32.	<i>Recomandări tactice în cazul abordării unui suspect agresiv</i>	226
33.	<i>Despre cuțit sau pumnalul de luptă</i>	229
34.	<i>Aspecte generale ale metodicii de antrenament</i>	231
35.	<i>Metodica pregătirii de luptă în cadrul S.T.O.P.</i>	235
36.	<i>Încălzirea generală și specifică în cadrul S.T.O.P.</i>	242
37.	<i>Aspecte ale pregătirii psihomotrice</i>	246
38.	<i>Primul ajutor în timpul operațiunilor tactice</i>	256
	<i>Bibliografie selectivă</i>	266

OBIECTIV GENERAL

Creșterea capacității de luptă a Serviciului pentru Intervenții și Acțiuni Speciale și a Serviciilor pentru Acțiuni Speciale la nivel teritorial.

OBIECTIVE SPECIFICE

Dezvoltarea capacității luptătorilor Serviciului pentru Intervenții și Acțiuni Speciale și ai Serviciilor pentru Acțiuni Speciale de a:

- 1. anticipa tactic circumstanțe de luptă unul la unul sau unul la mai mulți agresori în câmpul de acțiune;*
- 2. da un răspuns profesional specializat și adaptat modalităților primare în care polițiștii de intervenție sunt atacați și agresati, angajând în mod determinat și cu violență dirijată o situație de luptă unu la unu sau unu la mai mulți atacatori;*
- 3. gestiona în mod direct realitatea unor situații profesionale cu grad scăzut sau mediu de risc, controlând suspectul/suspecții, mediul și rezultatul acțiunilor de luptă în timpul misiunilor.*

SUPORT TEHNIC

S.T.O.P. cuprinde:

- 1. gesturi reflexe de apărare convertite în reacții protective sau tactice;*
- 2. tehnici specializate de autoapărare în cazul unui atac cu mâna goală sau cu armă albă;*
- 3. contraprocree la tentative de dezarmare;*
- 4. acțiuni obstructive care asigură riposta specifică în cadrul misiunilor de intervenție sau protecție nemijlocită V.I.P./martori;*
- 5. tactici de reținere din trafic pietonal sau auto;*
- 6. tactici și tehnici de încătușare, control corporal preventiv, elevație, desprindere și conducere forțată;*
- 7. procedee de utilizare a bastonului tactic cu mâner lateral;*
- 8. procedee de utilizare a bastonului tactic extensibil;*
- 9. procedee de utilizare a bastoanelor tactice conexe;*
- 10. procedee de utilizare a stikului pentru presiuni tactice.*

CARACTERISTICI OPERAȚIONALE

S.T.O.P. propune două linii acționale:

- ◆ *autoapărare profesională în cazul unui atac fizic direct;*
- ◆ *tactici polițienesci de obținere a controlului asupra suspecților.*

Autoapărarea profesională se fundamentează pe conceptul conversiei reacției reflexe (mișcări naturale, spontane), declanșată de o agresiune directă, în reacții protective sau tactice. Principiile profesional-aplicative (tehnici și acțiuni de luptă fundamental practice) au ca funcții principale:

- ◆ *protecția polițistului prin ruperea, blocarea sau devierea într-o fază incipientă a energiei de atac a unuia sau mai multor agresori cu mâinile goale ori cu arme albe;*
- ◆ *obținerea unui decalaj de timp necesar punerii în executare a deprinderilor profesionale specializate (asigurarea reacției de foc, constrângerea supunerii suspecților prin acțiuni de control corp la corp etc.).*

Tacticile polițienești de obținere a controlului asupra suspectilor reprezintă reguli, măsuri, tehnici și modalități generale sau specifice de contact/reținere/arestare, conforme consemnelor de siguranță și procedurilor sistemice și specifice care reglementează activitatea polițiștilor.

Pornind de la aceste particularități, interacțiunea de luptă în cadrul S.T.O.P. se manifestă în două moduri:

- redusă la minim în cazul autoapărării și a protecției V.I.P./martorului, contactul direct corp la corp fiind evitat pe cât posibil;*
- continuă și de forță graduală până la obținerea controlului asupra suspectului prin imobilizare și aplicarea mijloacelor de siguranță, în cazul misiunilor de reținere/arestare.*

*În contextul general al pregătirii continue a personalului Poliției Române, este absolut necesară menținerea și perfecționarea competențelor și a abilităților active de luptă și de autoprotecție profesională deprinse în cadrul programelor de formare inițială. O psihologie de luptă puternică, alături de calitățile atletice și tehnica individuală susțin și îmbunătățesc capacitatea polițiștilor de a obține rapid și fără ezitare punctul de dominare în câmpul de acțiune specific. Polițiștii, mai ales cei din cadrul serviciilor și structurilor de intervenție (S.I.A.S./S.A.S.), trebuie să fie capabili să **angajeze rapid și cu violență dirijată** orice confruntare corp la corp (contact apropiat), utilizând forța fizică în conformitate cu prerogativele funcției, atunci când o astfel de acțiune este justificată. Dezvoltarea încrederii polițistului în forțele sale la nivel operațional și întărirea coeziunii de echipă și a spiritului de corp se poate obține doar prin realizarea integrată a patru condiții fundamentale:*

- ◆ revizuirea și îmbunătățirea permanentă a curriculumului de pregătire fizică și de autoapărare ca parte a programelor de formare a polițiștilor în instituțiile de învățământ ale M.A.I. și cele de pregătire continuă elaborate la nivelul Direcției și Serviciilor de Resurse Umane din cadrul I.G.P.R. (în cazul S.I.A.S. Biroul de Pregătire de Luptă);*
- ◆ continuarea sistematică a pregătirii de luptă pe toată durata de activitate a polițiștilor;*
- ◆ cercetarea permanentă a soluțiilor combative în câmpul de acțiune și îmbunătățirea tehnicii profesionale individuale prin aplicații operaționale avansate și scenarii realiste de antrenament;*
- ◆ recuperarea încrederii polițiștilor în procedurile de sistem și specifice, precum și în reglementările legale de protecție postacțiune.*

Lipsa unuia dintre cele patru elemente face ca decizia și determinarea de a acționa a polițistului în astfel de cazuri să fie uneori inexistentă, ori inhibată și fără eficiență, chiar capabilă să-l pună într-un pericol și mai grav!



Capitolul 2

GESTIONAREA FORȚEI ÎN MISIUNILE PERSONALULUI STRUCTURILOR DE INTERVENȚIE ALE POLIȚIEI ROMÂNE

GESTIONAREA FORȚEI

În exercitarea serviciului de menținere a ordinii și liniștii publice, polițiștii pot fi puși în situația de a folosi forța pentru aducerea în fața justiției a persoanelor care au încălcat legea, pentru a proteja cetățenii sau în legitimă apărare. Personalul structurilor de intervenție din Poliția Română (**S.I.A.S./S.A.S.**) trebuie să conștientizeze permanent iminența apariției unor situații-limită în timpul executării misiunilor, în care se desfășoară atacuri fizice directe, de la cele de mai mică anvergură până la incidente foarte violente, să păstreze constant un grad ridicat de alertă și să fie pregătit să reacționeze imediat și în mod adaptat (psihologie de luptă). Răspunsul specializat (reacția tactică) în astfel de situații poate avea diferite forme și implică o mare responsabilitate. Din acest punct de vedere, polițiștii sunt obligați să abordeze matur și serios problematica **gestionării forței** și să cunoască temeinic normele legislative în domeniu pentru a putea dezvolta competențe corecte de utilizare a violenței dirijate în scopul îndeplinirii obiectivului tactic al misiunii.

Utilizarea forței are ca scop:

- ◆ **protecția polițiștilor** aflați în misiune, împotriva agresiunilor fizice;
- ◆ **constrângerea supunerii suspectilor** care opun rezistență pasivă sau activă;
- ◆ **securizarea rapidă a locației/zonei de acțiune**, stabilizarea situației.

Atunci când situația impune, polițistul de intervenție poate aplica forța prin tehnici și procedee directe de luptă corp la corp, mijloacele individuale din dotare sau armamentul și muniția de serviciu, în mod proporțional cu circumstanțele tactice și cu forțele din câmpul de acțiune.



FORȚA ÎN CODUL DE ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE A POLIȚISTULUI ART. 9

1. *Polițistul execută acțiuni în forță ca măsură excepțională, în strictă conformitate cu prevederile legale și numai în situații de absolută necesitate, pentru îndeplinirea unui obiectiv legitim.*
2. *Acțiunile în forță desfășurate de poliție trebuie subordonate principiilor necesității, gradualității și proporționalității.*
3. *Mijloacele din dotare ce pot fi utilizate în timpul acțiunilor în forță, inclusiv armele de foc, vor fi folosite numai în caz de necesitate absolută, cu respectarea strictă a prevederilor legale.*
4. *În momentul realizării obiectivului legitim încetează și exercitarea acțiunii în forță.*
5. *În executarea acțiunilor în forță polițistul va avea în permanență în vedere respectarea demnității umane.*
6. *Când este confruntat cu violență fizică ori cu amenințări reale de folosire a forței fizice împotriva sa ori a altor persoane, polițistul are obligația de a interveni cu fermitate, în limitele legale, pentru restabilirea ordinii.*

NIVELURI DE FORȚĂ UTILIZATE ÎN ACȚIUNILE POLIȚIEI

FORȚĂ VERBALĂ – **comunicare tactică, somații, comenzi subsecvente;**
FORȚĂ FIZICĂ – **acțiuni fizice de constrângere, tehnici de autoprotecție;**
FORȚĂ NELETALĂ – **utilizarea mijloacelor tehnice din dotare;**
FORȚĂ LETALĂ – **utilizarea armamentului și a muniției din dotare.**

NIVELURI DE REZISTENȚĂ A SUSPECȚILOR

REZISTENȚĂ VERBALĂ

refuz verbal, agresivitate verbală;

REZISTENȚĂ MODERATĂ

opunere pasivă, refuz de a se conforma, împingere, prindere de obiecte fixe, lovire involuntară, acțiuni agresive de mică intensitate;

REZISTENȚĂ PERICULOASĂ

agresivitate accentuată, atac fizic direct cu mâinile goale sau cu obiecte contondente;

REZISTENȚĂ DEOSEBIT DE PERICULOASĂ

agresivitate mare, atac critic cu mâinile goale, obiecte sau arme, care pune viața în pericol.

PRINCIPII ALE INTERVENȚIEI ÎN FORȚĂ

LEGITIMITATE!

strict în litera legii

MINIM DE GRAVITATE!

aprecierea justă a pragului de gravitate

NECESITATE ABSOLUTĂ!

utilizarea prealabilă a tuturor celorlalte mijloace legale pentru rezolvarea situației

PROPORȚIONALITATE!

direct proporțional cu tipul, nivelul de violență și gradul de amenințare

GRADUALITATE!

abordarea progresivă și diferențiată a situației în raport cu intensitatea și nivelul de risc al acțiunii ostile

LIMITARE!

atât cât este necesar pentru obținerea controlului situației

INTERVENȚIE PROFESIONALĂ!

conform atribuțiilor de serviciu, instruirii și dotării specifice

RISC MINIM!

asigurarea securității polițistului, minimizarea consecințelor utilizării forței asupra suspectilor

NON-SURPRINDERE!

somarea și anunțarea iminenței utilizării forței

NIVELURI DE UTILIZARE A FORȚEI

COMUNICARE TACTICĂ – suspect cooperant

nivel fundamental, care poate asigura rezolvarea incidentului fără utilizarea celorlalte niveluri adiționale de utilizare a forței.

CONDUCERE – suspect cooperant sau în rezistență verbală

nivel scăzut de utilizare a forței, care presupune evacuarea/mutarea subiecților din zona de acțiune

ACȚIUNI DUREROASE – suspect în rezistență moderată

nivel intermediar de constrângere/control prin presiuni tactice sau pârghii articulare cu mâinile goale sau cu mijloace din dotare care provoacă dureri intense

INCAPACITARE NERVOASĂ – suspect în rezistență moderată

nivel moderat de utilizare a forței, care implică utilizarea unor mijloace din dotare precum sprayul iritant-lacrimogen

CONTROL MECANIC – suspect în rezistență moderată

nivel accentuat de utilizare a forței prin acțiuni de lovire controlată, înceturare tactică, strangulare, baleiere, proiectare, fixare etc.

NEUTRALIZARE STRUCTURALĂ – suspect în rezistență periculoasă

nivel ridicat de utilizare a forței prin acțiuni de lovire cu transfer mare de energie (lovire cu arme naturale/mijloace tehnice)

ARME DE FOC – suspect în rezistență deosebit de periculoasă

nivel de pericol critic care impune utilizarea armelor de foc (forța letală), atunci când celelalte metode s-au dovedit ineficiente

Forța se utilizează gradual, în limita necesității și în raport direct cu violența acțiunilor/reacțiilor ostile și a rezultatelor acestora!

OBȚINEREA CONTROLULUI SUSPECTULUI PRIN CONSTRÂNGERE

- ◆ **persuasiune psihică prin intermediul ținutei de intervenție:**
uniforma și însemnele oficiale, ca mijloc de impunere a autorității și de descurajare prin impactul psihologic de forță produs;
- ◆ **limbaj nonverbal:**
atitudine corporală angajată, postură mentală și fizică determinată, siguranța mișcărilor profesionale;
- ◆ **comunicare tactică (forța verbală):**
somația de bază și comenzi subsecvente;
- ◆ **tehnici de control articular:**
procedee de imobilizare, ridicare, desprindere, extragere sau conducere forțată cu mâinile goale sau cu mijloace din dotare;
- ◆ **tehnici de control prin aplicarea altor forțe statice:**
procedee de strangulare aerică sau circulatorie, înceturearea torsului pe sub- sau peste brațe, înceturearea picioarelor;
- ◆ **tehnici de lovire:**
procedee de lovire cu diferite părți și segmente ale corpului special antrenate sau cu mijloace din dotare;
- ◆ **alte forțe subletale:**
incapacitare temporară cu ajutorul lanternei tactice, grenade de consternare, gaze iritant-lacrimogene, dispozitive cu energie electrostatică, câini de intervenție etc.;
- ◆ **armamentul din dotare:**
arme de foc cu muniție neletală sau letală.

AUTOPROTECȚIE PROFESIONALĂ REAȚIE PROTECTIVĂ/REAȚIE TACTICĂ

- ◆ **distanța de protecție/excludere:**
distanță și timp-limită între polițist și suspect în câmpul de acțiune;
- ◆ **poziția fundamentală de luptă:**
postură fizică și psihică centrată, echilibrată, determinată și adecvată acțiunilor de luptă;
- ◆ **deplasare tactică:**
mișcări tactice dinamice care reglează distanța de protecție și distanța de luptă;
- ◆ **tehnici de control articular:**
procedee de imobilizare, elevație, desprindere, extragere sau de conducere forțată cu mâinile goale sau cu mijloace din dotare;
- ◆ **tehnici de presiune tactică marțială:**
procedee de presiune asupra unor plexuri nervoase cu diferite părți/segmente ale corpului special antrenate sau cu mijloace din dotare;
- ◆ **tehnici de eschivă:**
procedee tactice de evitare a acțiunilor de atac;
- ◆ **tehnici de redirecționare tactică:**
procedee tactice de deviere/dirijare tactică a acțiunilor de atac;
- ◆ **tehnici de obstrucție tactică:**
procedee tactice de stopare incipientă a acțiunilor de atac;
- ◆ **tehnici de lovire:**
procedee de lovire cu diferite părți/segmente ale corpului special antrenate sau cu mijloace din dotare;
- ◆ **inițiativă defensivă:**
forțarea contactului direct printr-un atac tactic preventiv care să conducă la supunerea și controlul anticipat al suspectului (devansarea acțiunii agresive).

GESTIONAREA CONFLICTULUI ÎN CONTEXT PROFESIONAL

În misiunile specifice *S.I.A.S.* (operații urbane în spații restrânse), luptătorii pot avea de-a face cu suspecți foarte periculoși, indivizi cu sânge rece, calculați și instruiți sau imprevizibili și cu manifestări incontrolabile, care pot ataca în virtutea unor porniri instinctuale, înarmați cu diferite arme și cu intenția precisă de a răni sau chiar de a ucide. Aflat în fața unei astfel de situații-limită, polițistul de intervenție trebuie să fie capabil să angajeze în mod determinat lupta directă (contact apropiat), să-și mobilizeze energiile psihice și fizice în scopul realizării sarcinilor tactice și să nu acționeze sub presiunea momentului ori pe baza unor impulsuri emotive. El trebuie să dea dovadă de curaj personal (managementul fricii), să gestioneze circumstanțele pe baza unor deprinderi și tipare de acțiune tactică profesională, conforme procedurilor operaționale și normelor în domeniu, să domine conflictul și să încerce să îl rezolve prin forme neviolente. Doar atunci când nu reușește să controleze situația, deși a aplicat toate celelalte etape operaționale conform procedurilor, polițistul trebuie să aleagă un nivel de utilizare a forței adecvată circumstanțelor, pe baza principiului de *minimizare*.



GRADUALITATEA INTERVENȚIEI POLIȚIȘTILOR

ACȚIUNI COERCITIVE FĂRĂ UTILIZAREA FORȚEI FIZICE

interceptarea, avertizarea, conducerea, legitimarea, stabilirea identității, controlul corporal preventiv, controlul bagajelor, folosirea lanternei tactice

FOLOSIREA FORȚEI FIZICE

lovituri de oprire cu membrele inferioare, membrele superioare, alte zone ale corpului, tehnici articulare și de control

FOLOSIREA MIJLOACELOR TEHNICE DIN DOTARE

bastonul de cauciuc, bastonul tactic cu mâner lateral, bastonul tactic extensibil, cătușele, pulverizatorul cu substanțe iritant-lacrimogene, dispozitive cu sarcină electrostatică

FOLOSIREA ARMELOR DE FOC

uzul de armă în condițiile legii



Gradul de amenințare determină nivelul de utilizare a forței. Polițistul accesează forța gradual, cu excepția unor circumstanțe speciale: prezența armelor albe sau de foc, suspect foarte violent, mai mulți atacatori, pericol critic reprezentat de trăgători activi, atac la sol, apariția unor deficiențe motorii, răni etc.!

*În fața unui atac fizic direct, instrucția și antrenamentul specific trebuie să primeze asupra instinctului. Polițistul trebuie să fie capabil să analizeze rapid situația, să discearnă corect încadrarea ei juridică și să își stăpânească emoțiile (stresul confruntării). El evaluează starea raporturilor de forțe, percepe realitatea circumstanțelor și se adaptează, acționând în consecință. Scopul este obținerea rapidă a unei superiorități tactice și de forță care să ducă la neutralizarea imediată a suspectului/atacantului (punerea în imposibilitate de a întreprinde acțiuni violente) și la restabilirea unui climat de siguranță pentru desfășurarea activităților procedurale și punerea în executare a mandatelor și a dispozițiilor legale. Într-un scenariu critic însă (în economia violenței, **caz de necesitate absolută**), polițistul va acționa cu viteză, determinare, intensitate și violență, conform unei strategii și tactici de supraviețuire, în baza normelor legale, care să ducă la anihilarea agresorului.*

OBIECTIVE OPERAȚIONALE ÎN ECONOMIA VIOLENȚEI DIRIJATE

Ordinea graduală a obiectivelor imediate într-o situație profesională în care un suspect manifestă atitudini pasive sau active de ostilitate (acțiuni agresive directe) este:



IMPORTANT!

„Se va acționa rapid, ferm, obiectiv și într-un cadru legal, cu respectarea drepturilor și libertăților persoanei, în funcție de situație.”

„Acțiunea echipelor de intervenție (de asalt) este rapidă, hotărâtă și responsabilă, astfel încât să creeze elementul surpriză necesar câștigării inițiativei și ascendentului asupra suspectilor, respectându-se toate principiile de drept.”

PRO-PS/SIAS03

ASCENDENTUL DE FORȚĂ ASUPRA SUSPECTULUI

Utilizarea forței în timpul misiunilor de intervenție se face în funcție de amenințările identificate, respectiv **pericolul potențial** sau **pericolul imediat/direct**:

PERICOL POTENȚIAL

securizarea zonei prin acțiuni de preluare a controlului și de asigurare a protecției polițiștilor: prezervarea distanței de siguranță, comunicare tactică/negociere, punerea suspectilor în postură de siguranță, stabilizarea situației.

PERICOL IMEDIAT/DIRECT

autoprotecție tactică profesională: reacții specializate de luptă executate cu violență dirijată prin care se obține încetarea atacului și supunerea agresorilor (control/neutralizare/incapacitare), stabilizarea suspectilor și a situației.

În timpul misiunilor de intervenție, **pericolul potențial** îl constituie orice **individ/suspect sau dispozitiv tehnic, chimic, exploziv ori de altă natură**, de proveniență comercială, militară ori artizanală (capcane), aflat în câmpul de acțiune, existând riscul de a acționa violent ori de producere a unei explozii sau incendiu.

Pericolul imediat este reprezentat de **amenințări fizice nemijlocite** asupra polițistului (atac deja declanșat sau pe cale de a se produce) prin:

- *lovire cu mâinile, picioarele, alte părți ale corpului, obiecte contondente (pari, bâte, țevi, bare de metal);*
- *lovire cu proiectile (pietre, bile, șuruburi, steluțe de oțel etc. lansate cu mâna, praștia sau alte dispozitive);*
- *lovire cu autovehicule și mijloace de transport (scuter, autoturism, camion, autobuz etc.);*
- *lovire cu animale (cai);*
- *arme albe (cuțit, castet, baston telescopic);*
- *arme utilizate în diferite discipline de luptă etc. (katana, tanto, sai, tonfa, nunchaku, boken, lanțuri);*
- *instrumente și unelte tehnice sau gospodărești (cutter, șurubelniță, ciocan, cheie franceză, furcă, coasă, seceră etc.);*
- *substanțe chimice (acid sulfuric, agenți industriali de curățare, substanțe iritant-lacrimogene, substanțe paralizante, otrăvitoare etc.);*
- *surse deschise de gaz, fire electrice dezizolate;*
- *aparate cu sarcini electrostatice (șoc electric);*
- *seringi infestate, sânge infectat;*
- *arme neconvenționale (arbalete, arcuri, resorturi de aruncat lame de oțel etc.);*
- *câini de luptă;*
- *capcane artizanale;*
- *explozivi artizanali (cocktail Molotov);*
- *arme de foc, muniții și grenade militare.*

TIPUL DE MANIFESTARE A SUSPECTULUI	REAȚIA ADECVATĂ A AGENȚILOR DE POLIȚIE
SUSPECT COOPERANT	<i>comunicare tactică, conducere, acțiuni de control utilizând pârghii articulare cu mâinile goale sau cu mijloacele tehnice individuale din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, cătușe);</i>
SUSPECT NECOOPERANT ÎN REZISTENȚĂ MODERATĂ (AGRESIV NEÎNARMAT)	<i>comunicare tactică, echipamente de protecție, acțiuni de constrângere a supunerii sau a încetării agresiunii prin utilizarea armelor naturale sau a mijloacelor tehnice individuale din dotare (pârghii articulare, spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică), neutralizare structurală (lovituri cu bastonul tactic extensibil, bastonul tactic cu mâner lateral), stabilizare, imobilizare, încătușare, palpare tactică, prim ajutor, conducere forțată;</i>
SUSPECT NECOOPERANT ÎN REZISTENȚĂ PERICULOASĂ (AGRESIV ÎNARMAT CU ARME ALBE)	<i>comunicare tactică, echipamente de protecție, acțiuni de incapacitare prin utilizarea mijloacelor tehnice din dotarea individuală (spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică etc.), neutralizare structurală (lovituri cu bastonul tactic extensibil, bastonul tactic cu mâner lateral), câini de serviciu, arme de foc cu muniție neletală sau letală, stabilizare, imobilizare, încătușare, palpare tactică, prim ajutor, conducere forțată;</i>
SUSPECT TOTAL NECOOPERANT ÎN REZISTENȚĂ DEOSEBIT DE PERICULOASĂ (AGRESIV ÎNARMAT CU ARME DE FOC)	<i>negociere/comunicare tactică, echipamente de protecție balistică, câini de intervenție, acțiuni de neutralizare cu arme de foc cu muniție letală, stabilizare, imobilizare, încătușare, palpare tactică, prim ajutor, transport/conducere forțată.</i>

UTILIZAREA FORȚEI FIZICE

În timpul misiunilor de intervenție, aplicarea forței fizice presupune utilizarea la valori înalte a disponibilităților psihice și neuromotrice și este, deci, prin excelență, dinamică. Ea se construiește pe baza calităților atletice, are caracteristici specifice disciplinelor de luptă (viteză, forță, abilitate, direcționare, oportunitate, realitate) și se realizează prin folosirea unor elemente ale corpului ori a mijloacelor din dotare în condiții profesionale: aplicarea de lovituri sau presiuni marțiale în anumite puncte și zone vulnerabile, pârghii articulare, strangulări sau înceturări tactice, care să conducă la **imobilizarea/neutralizarea** subiecților ce se manifestă agresiv la adresa luptătorilor **S.I.A.S.**

Utilizarea forței fizice are ca scop punerea în stare de incapacitate a atacatorilor și obținerea controlului suspectilor potențial periculoși!

Cadrul juridic **permite constrângerea fizică** a unui suspect pentru îndeplinirea obiectivului tactic al misiunii, pe criterii de securitate. Mijloacele și procedeele utilizate sunt adaptate numărului de suspecti, sexului, vârstei, constituției și forței lor fizice, nivelului de rezistență, gradului de pericol al faptei, stării psihice, obiectelor și armelor utilizate.

FORȚA FIZICĂ ESTE UTILIZATĂ:

- când **nivelul de rezistență a suspectului este scăzut** și polițistul apreciază că poate controla situația fără a utiliza armamentul din dotare;
- când **armamentul nu este disponibil sau nu este timp pentru angajarea și folosirea lui;**
- când **spațiul sau existența unui număr mare de persoane în zonă nu permit utilizarea armamentului.**

Utilizarea forței fizice pentru autoapărare trebuie să fie rezonabilă și minimizată, pe cât este posibil, acțiunile agenților de poliție fiind adaptate direct violenței și gravității acțiunilor unui subiect. Conform reglementărilor în vigoare, atacul trebuie să fie **iminent** și **imediat** (agresiunea să fie deja declanșată sau pe cale de a se produce), **direct** (amenințare fizică nemijlocită) și **material** (aplicarea de lovituri, tăieturi, strangulări etc. cu diferite arme, obiecte sau corpuri contondente). De asemenea, utilizarea forței trebuie să fie **absolut necesară** (nu există altă alternativă pentru îndepărtarea acțiunii ostile) și **direct proporțională** cu gravitatea acesteia.

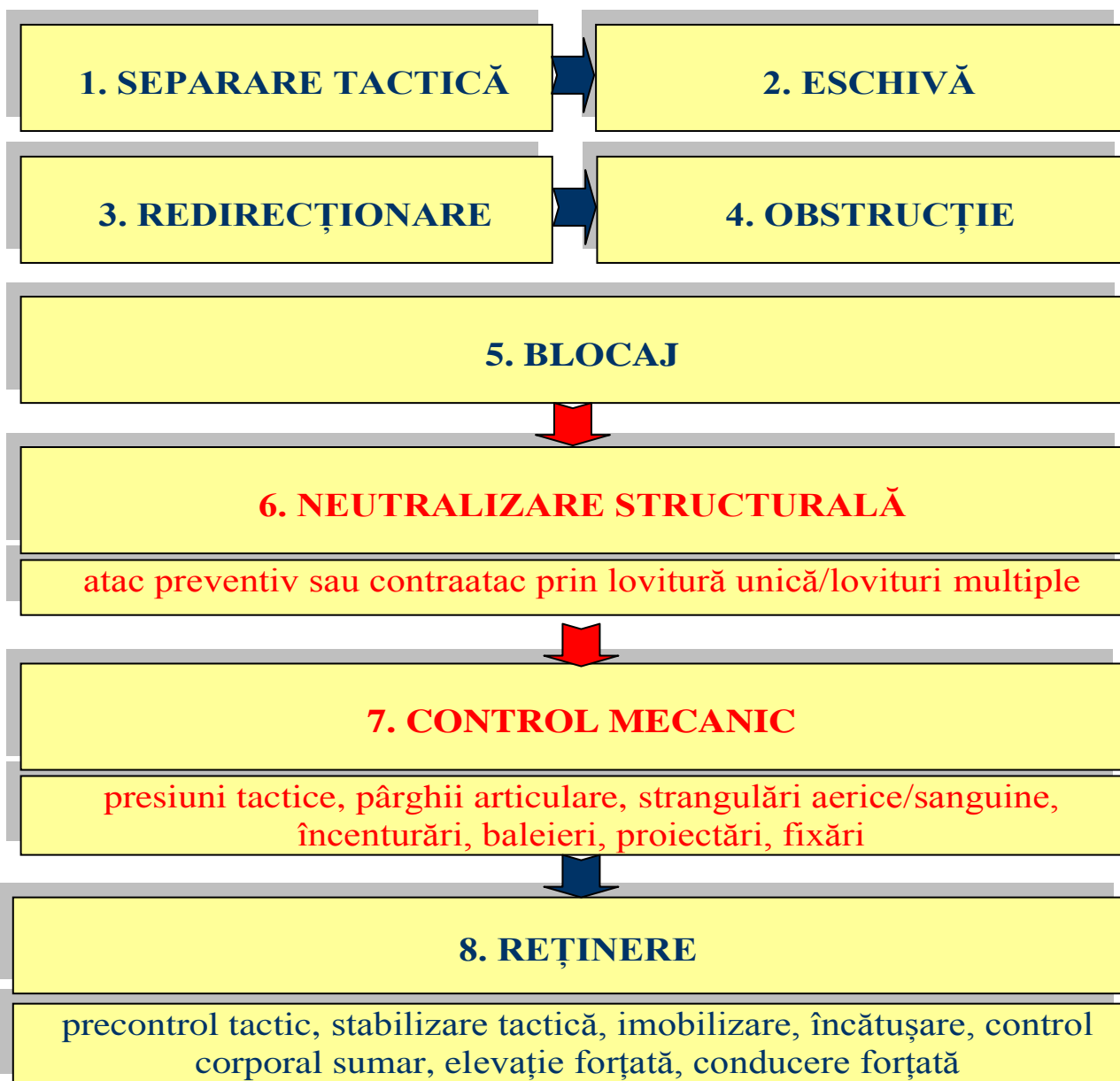


Utilizarea forței nu trebuie să excedă normele în vigoare. Aplicarea nejustificată a unor lovituri cauzatoare de răni grave sau mortale duc la suportarea rigorilor legii!



*Toate situațiile în care polițistul utilizează forța fizică trebuie să se finalizeze cu **reținerea** suspectului!*

OPȚIUNI TACTICE ÎN CAZUL UNUI ATAC FIZIC DIRECT





Capitolul 3

INTERCEPTAREA ȘI REȚINEREA UNUI SUSPECT



Măsura reținerii sau arestării preventive a unui suspect (învinuit, inculpat) este decisă de organul de cercetare penală sau de către procuror, atunci când sunt probe sau indicii temeinice că a săvârșit o faptă prevăzută în art.148 Cod de procedură penală, în caz de infracțiune flagrantă sau de pericol iminent și se execută conform procedurilor operative.

ELEMENTELE OPERATIVE ALE TACTICII DE REȚINERE A UNUI SUSPECT

1. SFERA DE SIGURANȚĂ

2. COMUNICARE TACTICĂ

3. DISTANȚA DE CONTACT

4. PRECONTROL TACTIC

5. STABILIZARE

6. IMOBILIZARE

7. ÎNCĂTUȘARE

8. PALPARE TACTICĂ

9. ELEVATIE FORȚATĂ

10. CONDUCERE FORȚATĂ

REȚINEREA SUSPECTULUI

PRIMUL CONTACT

*Acțiunea fizică asupra unui suspect reprezintă un **risc profesional asumat** conștient de către polițistul de intervenție și trebuie executată pe baza unor tactici de contact inițial, de apropiere și de abordare conforme consemnelor de siguranță. Un atac care să pună în pericol integritatea fizică a polițistului este o circumstanță extremă în care acesta trebuie să fie capabil și determinat să își asigure protecția. Conștientizând permanent pericolul, acesta poate anticipa propriile reacții și pe cele ale suspectului și poate adopta tactica de acțiune cea mai eficientă și mai puțin riscantă, atât pentru el, cât și pentru subiectul asupra căruia acționează.*

IMPORTANT!

Inacțiunea nu poate fi o opțiune!

*La contactul cu un suspect agresiv neînarmat, polițistul se plasează într-un punct de dominare aflat în interiorul zonei de siguranță și adoptă o gardă cu mâna reactivă larg deschisă la vedere (gardă defensivă) și mâna efectoare pregătită pentru acțiuni de apărare, liberă sau angajând un mijloc din dotare, oportun din punct de vedere tactic (spray iritant-lacrimogen, baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, armament de serviciu). Este atent permanent la evoluția comportamentală a suspectului, **vorbește cu acesta și îi cere să colaboreze** înainte ca situația să degereze (comunicare tactică), încercând să evite utilizarea forței.*

Polițistul trebuie să activeze spontan aptitudini personale de gestionare a conflictului, comunicare tactică, deprinderi specializate de luptă neînarmată și de utilizare a mijloacelor profesionale de punere în incapacitate.

SFERA DE SECURITATE

S.T.O.P. *utilizează trei zone, respectiv trei distanțe de contact/acțiune:*

1. ZONA DE SIGURANȚĂ

5 m față de suspect

distanță de observare, care permite cercetarea în siguranță a suspectului și a mediului, aprecierea amenințării pe baza indicatorilor de pericol, formularea somațiilor legale și a unor comenzi subsecvente, observarea la timp a acțiunilor suspectului, reacția rapidă și adecvată a polițistului.

2. ZONA DE CONTACT

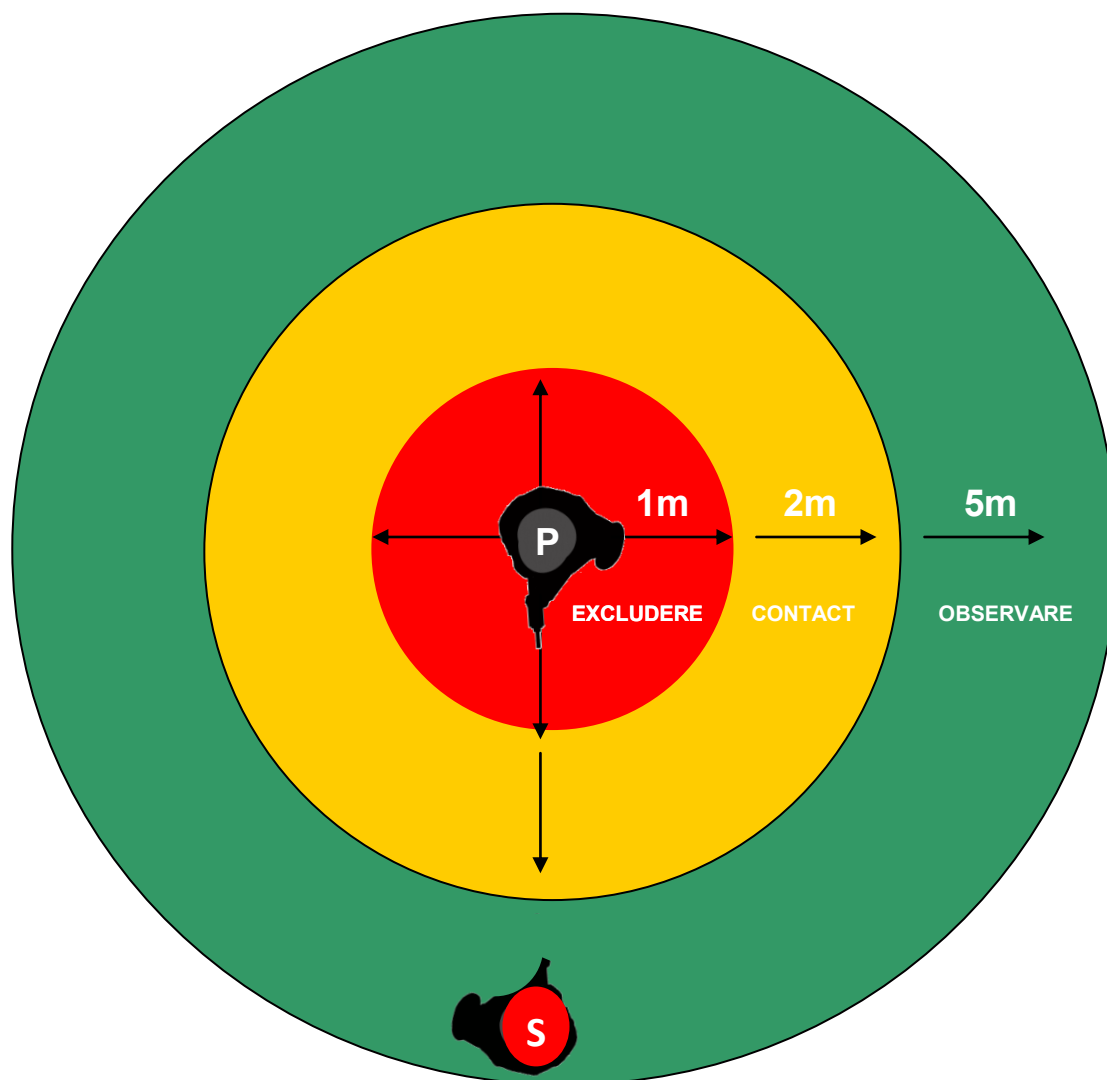
2 m față de suspect

distanță de acțiune, din care polițistul precedă efectuarea unei acțiuni tactice cu un pas spre suspect; în caz de necesitate, acesta dispune de un spațiu-timp satisfăcător pentru a lansa un atac precis sau pentru a reacționa sigur pentru propria protecție.

3. ZONA DE EXCLUDERE

1 m față de suspect

distanță de luptă, distanță de intrare voluntară în procedee profesionale de control corp la corp (acțiuni tactice), în care spațiul polițistului și spațiul suspectului sunt interactive; **zonă intimă**, în care prezența suspectului fără permisiunea polițistului reprezintă în sine o agresiune și în care este permis să se acționeze decisiv și determinat pentru asigurarea propriei securități și neutralizarea acestuia.

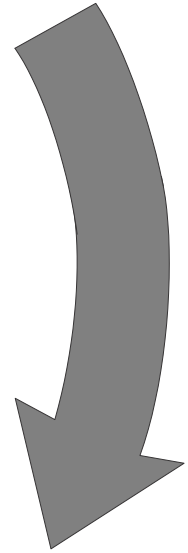
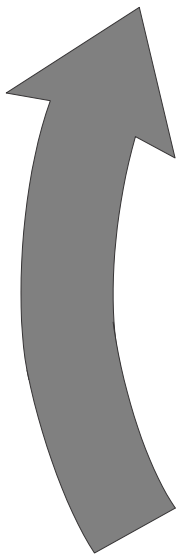


Dacă suspectul:

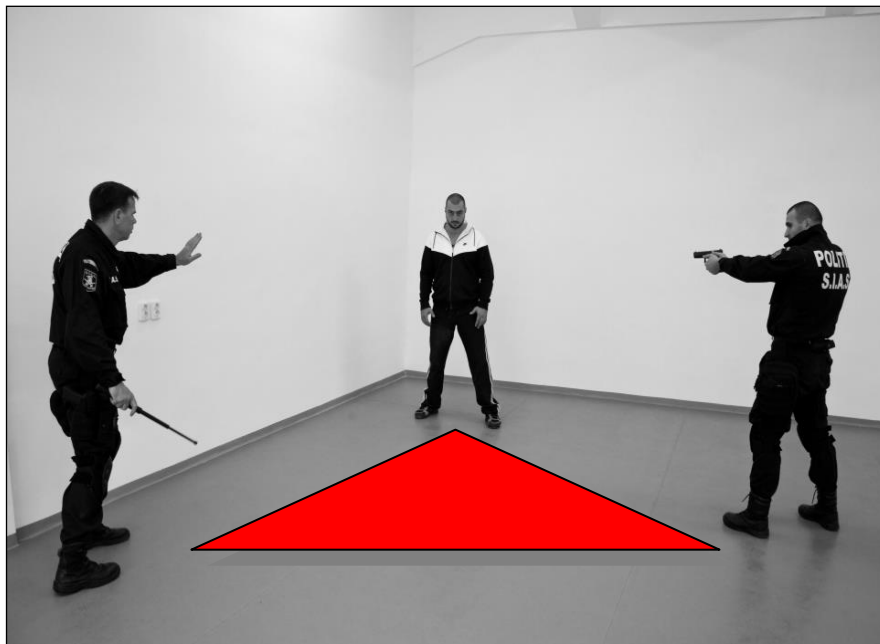
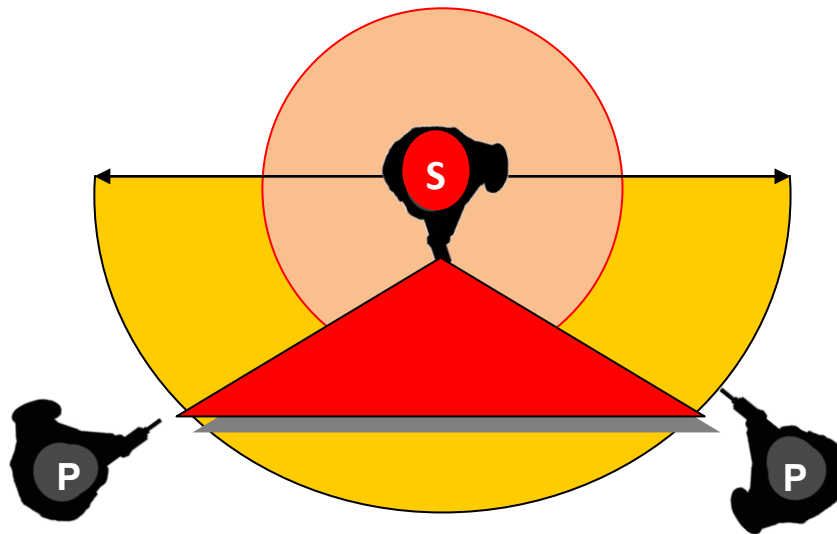
- ◆ ***intră în zona de contact*** fără permisiunea polițistului, acesta își creează și menține o distanță de siguranță, somează încetarea acțiunii ostile și avertizează asupra iminenței folosirii forței, ***dacă există timpul necesar!***
- ◆ ***depășește zona de excludere*** polițistul utilizează în mod direct, gradual și proporțional cu acțiunile agresive, mijloacele din dotare și deprinderile de luptă pentru a forța încetarea atacului și supunerea acestuia.

Zona și distanța de contact/acțiune sunt determinate de nivelul de risc recepționat și de tipul de reacție tactică ales pentru a acționa asupra suspectului.

ZONE DE CONTACT/ACȚIUNE



ARCUL CONVENȚIONAL DE LUPTĂ ȘI TRIUNGHIUL DE SIGURANȚĂ



IMPORTANT!

Zonele de contact și de excludere se întrepătrund și sunt interactive!

MODUL DE ACȚIUNE A DISPOZITIVULUI TACTIC DE REȚINERE

Primul luptător (A) are rol de INTERVENȚIE. Acesta păstrează postura de prim contact în zona de siguranță cu arma în poziție de ripostă și va acționa doar după ce partenerul tactic confirmă obținerea supunerii/cooperării suspectului. Introduce arma în toc, pregătește pentru acțiune un mijloc din dotare adecvat situației (baston tactic, cătușe), se apropie rapid și prudent, angajează în mod determinat contactul în zona de excludere, pe cât posibil **în afara arcului convențional de luptă**. Obține controlul asupra suspectului cât mai repede, utilizând în mod responsabil și gradual forța, mijloacele din dotare, procedeele de imobilizare și tehnicile de luptă, dacă situația o impune. Aplică mijloacele de siguranță (încătușare), execută palparea de siguranță, anunță la timp eventualele incidente în timpul acțiunii, găsirea unei arme sau a unui obiect suspect, conduce/introduce forțat suspectul la/în locul de depunere/mijlocul de transport. Pe tot timpul contactului direct cu suspectul, polițistul trebuie să mențină **un control pozitiv asupra armelor**.

Al doilea luptător (B) are rol de PROTECȚIE. Acesta somează din interiorul zonei de observare cu arma în poziție de ripostă, domină și controlează verbal suspectul prin comenzi subsecvente, fixează psihicul acestuia spre sine și deturneză atenția de la mișcările celui de-al doilea luptător. El se asigură de supunerea și cooperarea suspectului, protejează polițistul care va intra în contact fizic direct, se deplasează în câmpul de acțiune în funcție de mișcările partenerului astfel încât **să nu îl interpună niciun moment în linia de tragere**. Este atent la evoluția situației, reacționează adecvat în cazul în care suspectul devine agresiv sau încearcă să fugă. Pune în siguranță armele și obiectele suspecte găsite, observă reacția publicului, ține legătura cu șeful acțiunii, solicită întăriri dacă este cazul.

Atunci când sunt disponibile resurse, se introduce în echipă al treilea luptător (C) cu rol de SPRIJIN. Acesta prezervă o poziție dominantă în zona de siguranță, cu arma în postură pregătitoare (în toc cu crosa angajată) sau gata de ripostă și observă desfășurarea acțiunii în ansamblu. El controlează mediul și reacția publicului, previne și **oprește orice încercare de interferare**, ține legătura cu șeful acțiunii, ripostează împotriva unui atac prin surprindere, cere întăriri sau acționează, dacă este cazul, pentru reținerea subiectului.



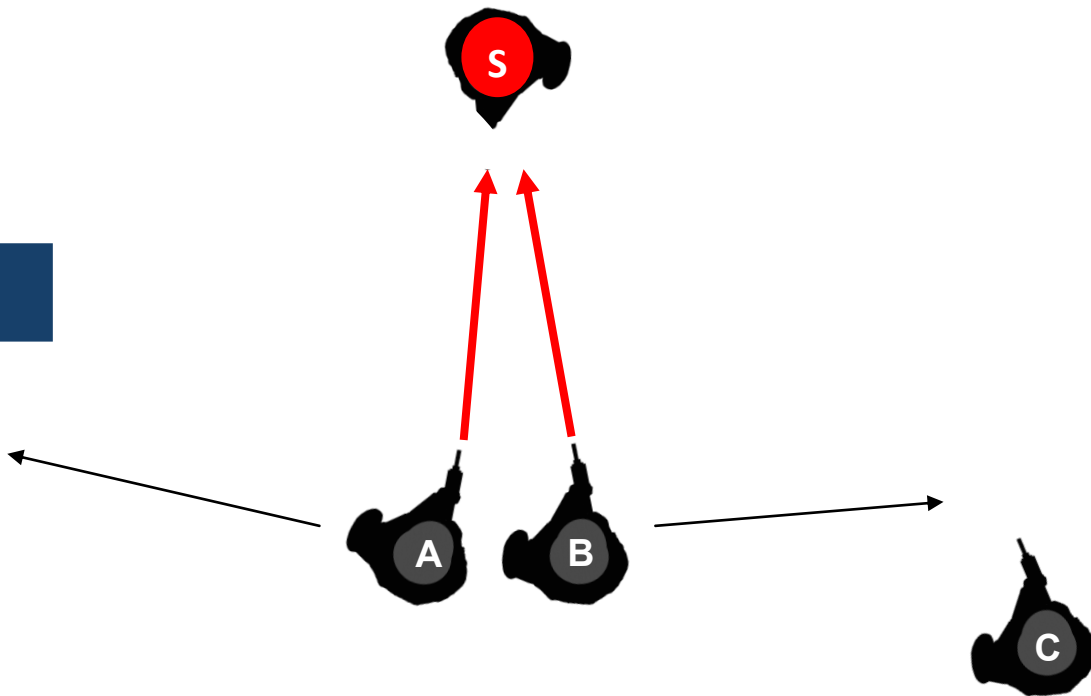
NOTĂ!

Niciun rol tactic nu este secundar!

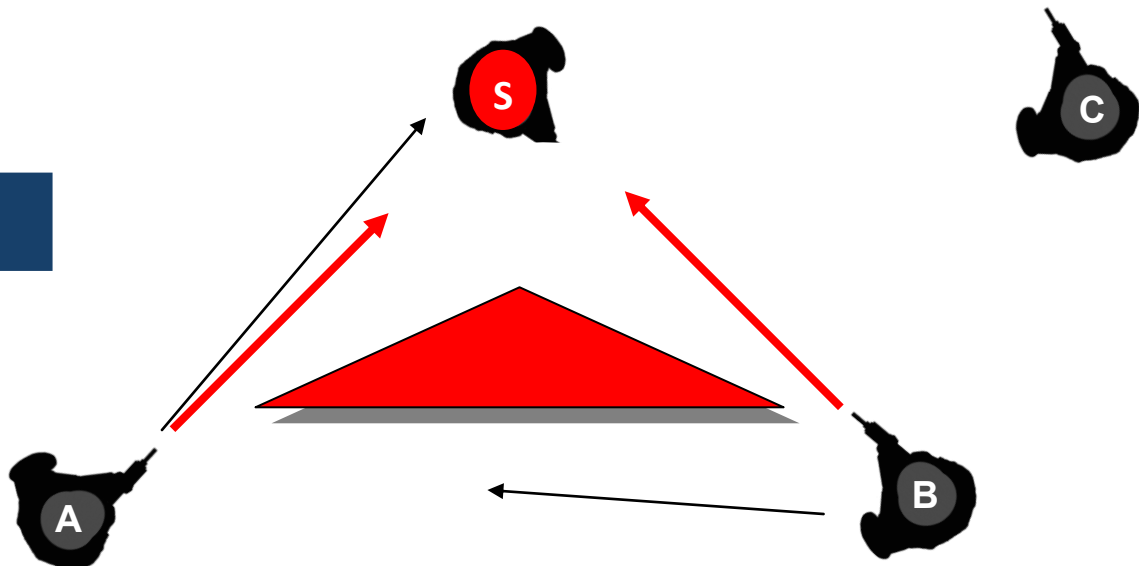
Este important a se păstra coeziunea și mobilitatea dispozitivului în funcție de necesitățile tactice și menținerea permanentă a contactului vizual și auditiv!

CONTACT FRONTAL

1



2



A = primul partener în perechea tactică de luptă (binom tactic);

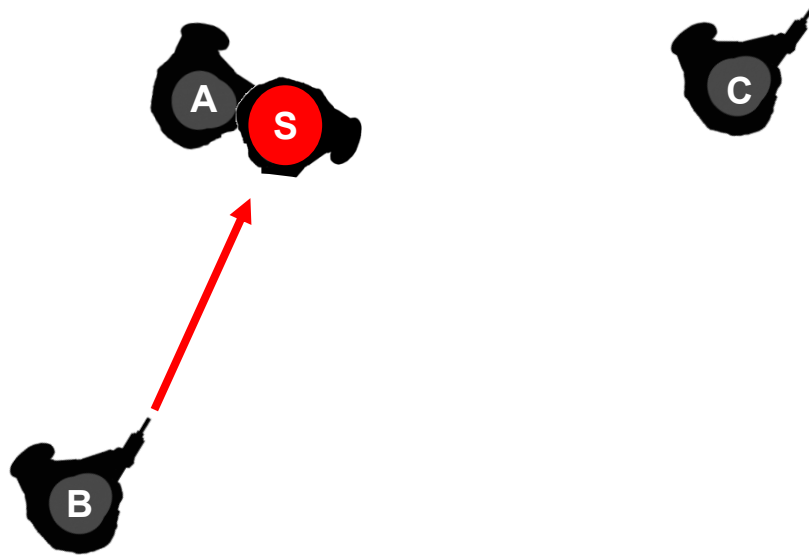
B = al doilea partener în perechea tactică de luptă;

S = suspect;

→ = deplasare tactică;

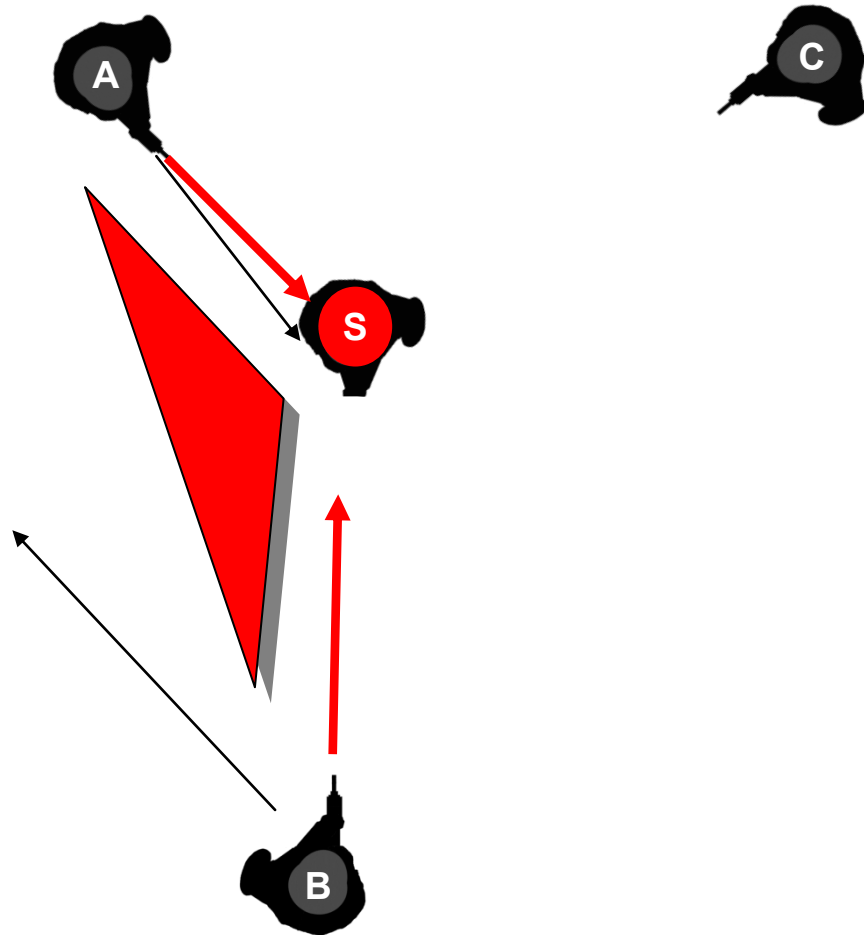
→ = linie neobstrucționată de tragere.

3



CONTACT FRONTAL/DORSAL

1

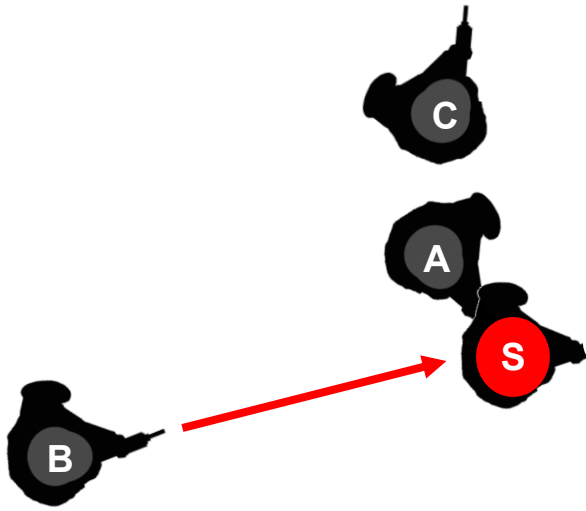


Partenerii perechii tactice de luptă se poziționează în triunghi de siguranță și intersectează liniile de tragere:

- pentru a obține unghiuri mai bune de observare;
- pentru a exploata două linii neobstrucționate de foc;
- pentru a nu oferi suspectului o țintă majoră;
- pentru a dispersa suspectul, psihic și acțional.

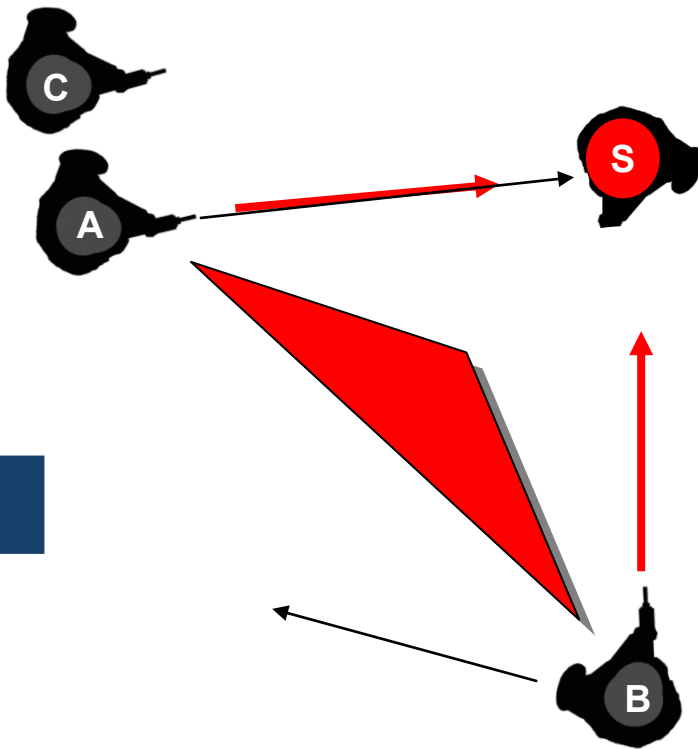


2

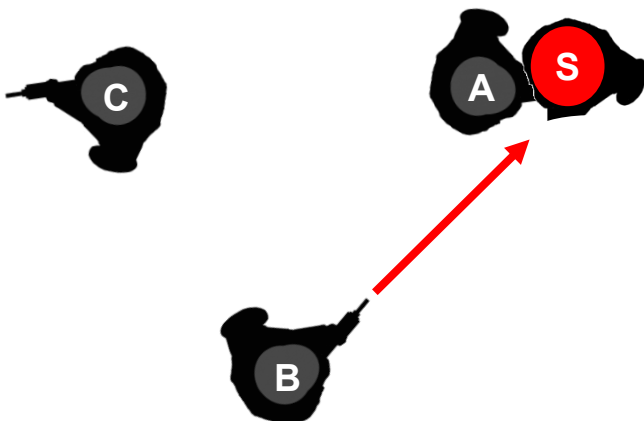


CONTACT LATERAL/FRONTAL

1



2



OPȚIUNI TACTICE ÎN ZONA DE ACȚIUNE SAU ÎN ZONA DE EXCLUDERE

*Procedeele de autoapărare și acțiunile tactice corp la corp asupra suspectilor fac parte din categoria acțiunilor de forță și de precizie și sunt guvernate de aceleași principii integrate ale tacticii dinamice de intervenție: **surpriza, viteza, violența dirijată**. Tehnicile folosite trebuie selectate în mod adaptat obiectivului tactic operațional (autoprotecție sau reținere: stabilizare, imobilizare, încătușare, control, ridicare, desprindere, conducere forțată), informațiilor preexistente (profilul suspectului, antecedente violente, pregătirea acestuia în discipline de luptă etc.), secvenței circumstanțiale de luptă (acțiune preventivă, acțiune pe atacul în desfășurare, acțiune post-atac), sexului și morfologiei suspectului (solid, athletic, astenic etc.), atitudinii acestuia (cooperant, în rezistență fizică pasivă, agresiv), îmbrăcăminții (de sezon, vară, iarnă), topografiei mediului (spațiu, elemente naturale sau de construcție, mobilier etc.), prezenței în zonă a altor persoane (public neimplicat sau cu potențial de angajare în criza respectivă).*

Decizia de a acționa a polițistului trebuie însoțită de determinare, tempo alert și precizie în executarea procedurilor de acțiune corp la corp. Elementul cel mai important pentru reușita acțiunii este **viteza**. Odată ajuns în zona de excludere, polițistul trebuie să exploateze momentul surpriză (distragerea atenției, direcționarea tactică a psihicului) și să obțină fără ezitare controlul asupra suspectului, minimizând astfel șansele acestuia de a întreprinde acțiuni ce pot pune în pericol integritatea fizică sau viața sa ori a altor persoane.

*În cazul acțiunilor speciale date în competența S.I.A.S. (reținere din trafic pietonal, reținere din trafic auto, acțiuni pe moment operativ, realizarea flagrantului etc.) echipele vor fi dimensionate în funcție de necesitățile realizării în siguranță a acțiunii, relevate în urma unei evaluări tactice operaționale și de risc. Se vor aștepta **circumstanțe oportune** (locuri și momente favorabile din punct de vedere tactic), se vor stabili rute de apropiere și dispozitive de contact/capturare, perimetre de acțiune și de siguranță iar membrii echipei vor purta ținută civilă. Odată cu începerea acțiunii și imediat după, operatorii vor purta însemne distinctive care să îi diferențieze de restul forțelor participante și de publicul aflat în zonă.*

PRINCIPII GENERALE ALE ACȚIUNILOR DE INTERVENȚIE



Valorificarea tactică a elementului surpriză permite creșterea vitezei de obținere a controlului asupra suspectilor și a mediului!

Utilizarea determinată și dirijată a forței, însumată cu factorul viteză, determină accentuarea elementului surpriză!

TIPURI DE SUSPECȚI

SUSPECT COOPERANT:

- *suspect care se conformează somațiilor, cererilor și comenzilor polițiștilor.*

SUSPECT PREZUMPTIV NECOOPERANT:

- *suspect care ar putea opune rezistență în timpul sau imediat după reținere/încătușare, suspect indecis care poate lua decizia de nesupunere ulterior realizării primei faze de contact, suspect care premeditează un atac în timpul apropiării polițiștilor, suspect aflat sub influența băuturilor alcoolice sau a substanțelor psihotrope.*

SUSPECT NECOOPERANT:

- *suspect în rezistență pasivă (verbală), care nu se conformează cererilor polițiștilor; suspect cu o agresivitate moderată sau accentuată, care se opune prin acțiuni fizice de mică anvergură.*

SUSPECT TOTAL NECOOPERANT:

- *suspect agresiv care opune rezistență violentă prin atac fizic periculos sau deosebit de periculos.*

SUSPECT NECOOPERANT DUPĂ ÎNCĂTUȘARE:

- *suspect agresiv, care opune rezistență după aplicarea mijloacelor de siguranță.*

SUSPECT COOPERANT LA PRIMUL CONTACT

*Contactul fizic se face cu maximă precauție, numai sub asigurarea unui partener poziționat într-un punct de dominare cu **linie de tragere neobstrucționată**, care permite controlul complet al zonei de acțiune. Se angajează prize, pârghii articulare, încenturări sau strangulări tactice cu mâinile goale sau cu mijloace din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral etc.) care să conducă la imobilizarea și controlul total al suspectului (încătușare, control corporal sumar, acțiuni de elevație și de conducere forțată).*

De regulă, suspecții necooperanți opun rezistență la primul contact!

PRECONTROLUL SUSPECTULUI LA CONTACTUL INIȚIAL

*La contactul cu un suspect cooperant în zona de acțiune, polițistul plasează **elemente de siguranță** cu mâna reactivă, piciorul sau anumite zone ale corpului care asigură percepția rapidă a eventualelor reacții de nesupunere (mișcări neașteptate) până la obținerea controlului prin constrângere fizică (pârghii și torsiuni articulare, strangulări sau încenturări tactice) și aplicarea mijloacelor de siguranță (încătușare).*



MÂNA REACTIVĂ

A – Controlează, dirijează și redirecționează mișcările suspectului, creează distanță de siguranță, previne un atac neașteptat și obține timpul necesar polițistului pentru a decide dacă dezangajează sau dacă forțează contactul fizic pentru a obține controlul ori dacă acționează cu mijloacele sau armamentul din dotare, întărește acțiunile de forță ale mâinii efectoare.

MÂNA EFECTOARE

B – Execută acțiuni de control tactic (precontrol, imobilizare prin pârgii articulare, încătușare) sau de forță (lovituri unice, lovituri repetate, ștrangulări), angajează și acționează mijloacele din dotare (cătușe, baston tactic extensibil, spray iritant-lacrimogen etc.).



Utilizarea forței încetează imediat ce se obține controlul asupra suspectilor și stabilizarea situației!

OPȚIUNI TACTICE LA PRIMUL CONTACT

<p>SEPARARE TACTICĂ retragere cu prezervarea capacităților proprii de reacție și cele de acțiune și atac ale partenerului tactic</p>	<p>REFUZUL CONTACTULUI mărirea distanței prin retragere liniară sau în unghi cu axa atacului, revenire în zona de siguranță</p>	<p>comunicare tactică, negociere, reacție cu mijloace din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică, arme de foc cu muniție neletală sau letală)</p>
<p>OBSTRUCȚIE TACTICĂ mișcări de blocare incipientă a acțiunilor de atac ale suspectului prin interpunerea diferitor părți/segmente ale corpului</p>	<p>REFUZUL CONTACTULUI mărirea distanței prin retragere liniară sau în unghi cu axa atacului, revenire în zona de siguranță</p>	<p>comunicare tactică, negociere, reacție cu mijloace din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică, arme de foc cu muniție neletală sau letală)</p>
	<p>ACCEPTAREA CONTACTULUI utilizarea echipamentelor de protecție, angajare corp la corp cu suspectul, obținerea controlului, stabilizarea situației</p>	<p>executarea unor tehnici de lovire, intrare în procedee de control articular, acțiuni de proiectare, baleiere, înceturare, strangulare</p>
<p>PARARE tehnici specializate de stopare sau deviere a atacului prin interpunerea unor segmente ale corpului sau mijloace din dotare</p>	<p>REFUZUL CONTACTULUI mărirea distanței prin retragere liniară sau în unghi cu axa atacului, revenire în zona de siguranță</p>	<p>comunicare tactică, negociere, reacție cu mijloace din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică, arme de foc cu muniție neletală sau letală)</p>
	<p>ACCEPTAREA CONTACTULUI utilizarea echipamentelor de protecție, angajare corp la corp cu suspectul, obținerea controlului, stabilizarea situației</p>	<p>executarea unor tehnici de lovire, intrare în procedee de control articular, acțiuni de proiectare, baleiere, înceturare, strangulare</p>
<p>ESCHIVĂ evitarea atacului prin scoaterea corpului în afara axei de acțiune a suspectului prin pivotări, rotiri, deplasări, scăderi de nivel</p>	<p>REFUZUL CONTACTULUI mărirea distanței în unghi cu axa atacului, revenire în zona de siguranță</p>	<p>comunicare tactică, negociere, reacție cu mijloace din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică, arme de foc cu muniție neletală sau letală)</p>
	<p>FORTĂREA CONTACTULUI utilizarea echipamentelor de protecție, angajare corp la corp cu suspectul pentru obținerea controlului, stabilizarea situației</p>	<p>executarea unor tehnici de lovire, intrare în procedee de control articular, acțiuni de proiectare, baleiere, înceturare, strangulare</p>
<p>ATAAC PREVENTIV inițiativă defensivă prin devansarea acțiunii suspectului printr-un atac tactic surpriză care să asigure obținerea supunerii și controlul acestuia</p>	<p>FORTĂREA CONTACTULUI utilizarea echipamentelor de protecție, angajare corp la corp cu suspectul pentru obținerea controlului, stabilizarea situației</p>	<p>executarea unor tehnici de lovire, intrare în procedee de control articular, acțiuni de proiectare, baleiere, înceturare, strangulare, reacție cu mijloace din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, spray iritant-lacrimogen, dispozitive cu energie electrostatică, arme de foc cu muniție neletală sau letală)</p>

Tipul de reacție tactică, gradul de utilizare a violenței controlate și a mijlocului tehnic din dotare utilizat sunt decise pe baza consemnului de siguranță și al raportului direct de forțe. Polițistul trebuie să înțeleagă corect circumstanțele confruntării corp la corp, să le controleze, păstrând capacitatea de autoprotecție și să fie capabil să dezangajeze contactul ori să crească forța de răspuns și de constrângere fizică și psihică.

IMPORTANT!



Polițistul nu aplică corecții fizice!



Capitolul 4

COMUNICAREA TACTICĂ ÎN CÂMPUL DE ACȚIUNE

COMUNICAREA NONVERBALĂ

*Corpul polițistului este purtător de informație. Mersul, postura, privirea, ținuta alcătuiesc un instrument subtil și convingător de exprimare a **autorității** sale, conferită prin lege. O atitudine puternică și un limbaj nonverbal sigur constituie o interfață defensivă puternică și eficientă, care poate preveni violența și poate asigura protecția în timpul misiunii. Dacă atitudinea polițistului este una determinată (siguranță de sine) și vigilentă (atentă la toate provocările mediului), acest lucru inhibă posibilele manifestări agresive ale suspectului/suspecților și reduce pericolul ca atitudini pasive de ostilitate să degeneze în acțiuni directe de atac.*

*Comunicarea nonverbală între membrii echipei tactice se face prin intermediul **comunicării tactice vizuale** (semne și semnale vizuale) sau al **comunicării tactice tactile** (semne și semnale prin contact fizic direct), care permit conspirarea mesajelor și diminuarea timpului necesar pentru transmiterea lor. Aceste forme de comunicare presupun transmiterea la distanță apropiată a unei informații, avertisment sau comenzi, sub o formă prestabilită, cu ajutorul unor semne și semnale executate cu mâna, corpul sau lanterna tactică:*

◆ **comunicarea tactică vizuală** este o formă de comunicare prin semne și semnale vizuale care urmărește păstrarea silențiozității acțiunii și utilizarea elementului-surpriză;

◆ **comunicarea tactică tactilă** este o formă de comunicare prin contact fizic direct (atingeri, bătăi repetate, strângeri pozitive) cu caracter complementar celorlalte forme de comunicare (verbală, vizuală).

COMUNICAREA VERBALĂ

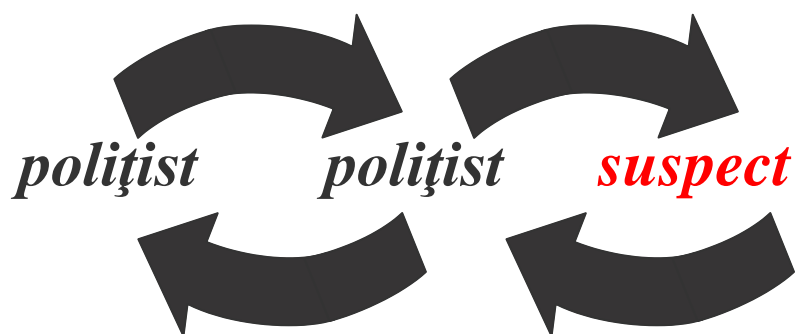
Prin comunicare tactică (forța verbală) polițistul încearcă să inducă suspectului convingerea că supunerea imediată și colaborarea este singura opțiune pentru rezolvarea nonviolentă a incidentului. Acesta trebuie să înțeleagă rapid că este subiectul unei acțiuni a poliției, precum și cerințele și comenzile transmise către el, lucru care previne reacțiile imprevizibile de panică sau intențiile de a nu se supune, de a încerca să fugă ori de a reacționa violent împotriva polițiștilor.

Cooperarea și executarea necondiționată a cerințelor polițistului fac ca utilizarea forței să nu fie necesară sau modulează nivelul de exercitare a acesteia!

Dacă există timpul necesar, orice contact direct trebuie precedat de **comunicare tactică profesională**. Prin expunerea verbală a cererilor sale legale, polițistul încearcă să preia controlul asupra suspectului înainte ca situația să degereze.

De asemenea, dacă se impune o intervenție în forță, comunicarea cu acesta trebuie menținută pe toată durata acțiunii și postacțiune (stabilizarea situației).

Comunicarea în câmpul de acțiune funcționează în triplu sens:



În timpul stabilirii primului contact cu un suspect, informația profesională circulă între partenerii perechii tactice de luptă (binom tactic) implicată în acțiune pentru a putea configura tactica cea mai adecvată de abordare. De la polițiști sunt transmise comenzi și informații către suspect, prin care acesta să înțeleagă cât mai repede și mai exact ce se întâmplă (declinarea acțiunii polițienești), ce se va întâmpla în secvența următoare (*Vei fi încătușat!*), ce i se cere să facă și, mai ales, ce să nu facă (*Nu te opune!*). De la acesta sunt receptați **indicatori preincident** care fac posibilă o evaluare rapidă a stării psihice și a deciziei sale de a se supune sau de a acționa ostil, care reiese din **atitudinea, postura, mișcărilor** corporale, **tonul** vocii și **cuvintele** folosite.

Comunicarea în cadrul echipei tactice și între membrii acesteia și suspect se menține pe toată durata acțiunii!

ELEMENTE ALE COMUNICĂRII VERBALE ȘI NONVERBALE CARE IDENTIFICĂ AMENIȚĂRI

Indicatorii indirecți și direcți exprimă structura personalității sociale și comportamentale a suspectului, iar un anumit mod de a acționa și de a reacționa în spațiul psihologic și de a rezolva situațiile conflictuale, permite o predicție rapidă a comportamentului și a gradului de pericolozitate în condițiile intervenției agenților de poliție.

Indicatorii indirecți sunt reprezentați de **informațiile preexistente** despre suspect (dosar informativ, cazier etc.).

Indicatorii direcți sunt reprezentați de **informațiile nemijlocit recepționate** de polițist, vizual și auditiv.

SEMNALE DE AVERTIZARE NONVERBALE

◆ ASPECT

caracteristici morfologice (statură athletică, solidă, puternică etc.), dominanța facială (desenul particular al figurii: expresie aspră, determinată, rigidă, intolerantă, specifică unor deviații psihopatologice sau dependenței de alcool, droguri etc.), îmbrăcăminte (sport, punk, rock, ținută paramilitară, elemente vestimentare cu urme vizibile ale unei confruntări), tunsoare (sport, punk, rock etc.), accesorii (cercei, lanțuri, tatuaje, însemne fasciste, naziste, cultice etc.), leziuni fizice vizibile (cicatrici ale unor traumatisme anterioare, tăieturi, escoriații, plăgi sau arsuri recente, urme de sânge).

◆ STARE PSIHICĂ

echilibrat, calm, euforic, iritat, nervos, furios, impulsiv, îndurerat, disperat, confuz, caracteristici ale influenței alcoolului sau ale substanțelor psihotrope, comportament psihopatic etc.

◆ REFUZUL DIALOGULUI

suspectul este total necomunicativ, nu răspunde în mod deliberat polițiștilor.

◆ REFUZUL CONTACTULUI VIZUAL

suspectul evită să privească agenții de poliție.

◆ CONTACT VIZUAL PRELUNGIT

suspectul fixează cu privirea agenții de poliție.

◆ POSTURI ȘI MIȘCĂRI CORPORALE DISIMULANTE

poziție fixă, rigidă, mână sub axilă, brațele încrucișate în dreptul pieptului, brațele suprapuse în dreptul abdomenului, braț întins pe lângă corp, braț ascuns la spate, mâinile în buzunare, elemente vestimentare în mâini etc.

◆ POSTURI ȘI MIȘCĂRI CORPORALE PREGĂTITOARE

poziție determinată de luptă, îngustarea ochilor, contact vizual prelungit sau priviri scurte, repetate, coborârea frunții, îndesarea capului, ridicarea umerilor, strângerea pumnilor, mâinile interpusă în față, depărtarea picioarelor, coborârea centrului de greutate sau înălțarea corpului, poziționarea semiprofil, umăr interpus etc.

◆ REACȚII FIZIOLOGICE

schimbarea culorii feței, dilatarea pupilelor, accelerarea respirației, transpirație excesivă etc.

◆ GESTURI ȘI TICURI INVOLUNTARE

strângerea sprâncenelor, crisparea buzelor, strângerea dinților, închiderea și deschiderea repetată a pumnilor, schimbarea repetată a poziției de pe un picior pe altul, bătăi repetate din picior, bătăi repetate în masă sau alte obiecte etc.

SEMNALE VERBALE DE AVERTIZARE

◆ **SUSPECTUL** comentează doar pentru sine.

◆ **SUSPECTUL** folosește un ton agresiv, amenință.

◆ **SUSPECTUL** formulează acuze și injurii la adresa autorităților, polițiștilor etc.

◆ **SUSPECTUL** pierde controlul verbal.

◆ **SUSPECTUL** țipă, urlă.

COMUNICAREA TACTICĂ CU SUSPECTUL SOMAȚIA DE BAZĂ ȘI COMENZI SUBSECVENTE

◆ SOMAȚIA FUNDAMENTALĂ:

◆ COMENZI SUBSECVENTE:

◆ COMUNICARE TACTICĂ:

◆ înainte de angajarea în acțiune fizică directă (dacă suspectul este cooperant):

◆ în timpul acțiunii fizice directe:

◆ după plasarea mijloacelor de siguranță (încătușare) și obținerea controlului:

Poliția! Stai!

Nu mișca!

Aruncă...!

Mâinile la vedere!

Culcat!

Rămâi pe loc! Ieși...!

Întoarce-te/Rotește-te spre...!

Apleacă-te spre...! Mergi la...!

Pune mâinile...!

Stai în...!

Uită-te la...!

Încet, ...!

Ai înțeles?

Te voi/te va imobiliza/încătușa!

Nu te opune!

Stai liniștit!

Ai înțeles?

Stai liniștit!

Nu te opune!

Renunță!

Încetează!

Nu te mai opune!

S-a terminat!

Stai liniștit!

Acum te ridic!

Acum ne deplasăm la/în/spre...

Ai înțeles?

„Somația este o măsură polițienească ce precede intervenția imediată a polițistului prin folosirea mijloacelor individuale din dotare.” PS01/IGPR/DOP

NOTĂ!

Tonul somațiilor și al comenzilor este ferm și imperativ!

Polițistul nu duce o dispută verbală, are o atitudine neutră, nu se implică emoțional, nu folosește cuvinte și expresii improprii, utilizează un limbaj profesional, cu termeni care nu lasă loc de echivoc!



Capitolul 5

ARMELE NATURALE

S.T.O.P. conține lovituri, contraprize, strangulări, încenturări, proiectări, fixări și imobilizări articulare etc. executate cu mâinile goale, cu picioarele sau cu mijloacele tehnice din dotarea **S.I.A.S.** Armele naturale sunt segmente sau părți ale corpului care, exersate și întărite în prealabil prin metode speciale pentru a rezista la șocuri mecanice puternice, sunt utilizate pentru a para și a da lovituri controlate în puncte vitale ale corpului unui adversar, cu scopul de a-l doborâ și neutraliza.

SEGMENTE ANATOMICE UTILIZATE PENTRU LOVIRE

1. PUMNUL FUNDAMENTAL
2. PODUL PALMEI
3. APOFIZA FALANGEI PROXIMALE A DEGETULUI MIJLOCIU
4. APOFIZA FALANGEI PROXIMALE A DEGETULUI ARĂTĂTOR
5. MUCHIA CUBITALĂ A ANTEBRAȚULUI
6. COT
7. GENUNCHI
8. PARTEA SUPERIOARĂ A Labei PICIORULUI
9. GHEMUL PLANTAR
10. CĂLCĂI
11. MUCHIA Labei PICIORULUI

SEGMENTE ANATOMICE UTILIZATE PENTRU APĂRARE

1. PARTEA FACIALĂ A PALMEI
2. PARTEA DORSALĂ A PALMEI
3. MUCHIA INTERIOARĂ A PALMEI
4. MUCHIA EXTERIOARĂ A PALMEI
5. MUCHIA CUBITALĂ A ANTEBRAȚULUI
6. MUCHIA RADIALĂ A ANTEBRAȚULUI
7. PARTEA EXTERNĂ A BRAȚULUI
8. TIBIA
9. TALPA

Pentru mărirea rezistenței și experiența durerii la impacturi puternice, polițiștii interesați pot lucra asupra unor aparate și dispozitive fixe sau mobile, important fiind ca acestea să aibă un anumit grad de elasticitate. Această durizare organică se poate realiza în cadrul unui antrenament separat, asemănător celui utilizat în cadrul disciplinelor de luptă, prin care segmentele de contact (monturile pumnului, cantul palmei, cotul, genunchiul, tibia, călcâiul etc.) și zonele de recepționare a șocurilor mecanice (antebraț, abdomen, coaste, coapse, gambe etc.) sunt desensibilizate.

În urma unor percuții și izbiri repetate, organismul este forțat să răspundă la apariția durerii prin reacții neuropsihice și fiziologice de autoapărare și condiționat pentru a primi și rezista la lovituri distructive (cu transfer mare de energie). Astfel, suprafața de contact devine mai densă, epiderma se întărește prin cheratinizare, surplusul de calciu se acumulează sub formă de calusuri pe învelișul exterior al osului (periost), mușchii, ligamentele și articulațiile se fortifică, reactivitatea nervilor periferici scade.



Capitolul 6

MIJLOACE TEHNICE DIN DOTAREA FORȚELOR DE POLIȚIE

Ducerea la îndeplinire a unei game variate de misiuni presupune, pe lângă armamentul individual, utilizarea unui instrumentar tehnic versatil. După cel de-al Doilea Război Mondial, diverse structuri cu competențe pe linia menținerii și restabilirii ordinii și liniștii publice au dezvoltat, după modelul poliției japoneze, sisteme profesional-aplicative care conțin procedee de luptă apropiată, degajări din prize, imobilizări și conduceri forțate prin control articular, strangulări, presiuni asupra punctelor vitale, baleieri, proiectări și încătușări, cu mâinile goale sau cu ajutorul unor dispozitive sau arme, în mare parte de proveniență okinawiană, prezentate în paginile următoare.

BASTON TACTIC EXTENSIBIL TOKUSHU KEIBO

Începând din anul 1947, Poliția Metropolitană din Tokyo utilizează un baston scurt din fier, de 50 de centimetri, în cadrul unei discipline aplicative de sinteză, numită tehnica de arestare, capturare și control. Modificat în timp și adaptat necesităților practice ale agenților de securitate, micul baston este transformat, în 1961, într-unul extensibil, cu trei elemente și cu aproximativ aceeași lungime, numit în japoneză tokushu keibo. Din 1966, această armă intră în dotarea Forțelor Speciale Japoneze și este ulterior adoptată și de alte structuri polițienești din lume, primele fiind cele din Franța și S.U.A.



BASTON TACTIC CU MÂNER LATERAL TONFA

Vechiul mâner al pietrei de moară japoneze, cu care erau decorticate și măcinate boabele de cereale, a fost transformat într-o armă cu variate posibilități defensive și era utilizată tradițional în pereche. Astăzi tonfa, sau bastonul tactic cu mâner lateral, este confecționat din materiale compozite și face parte din dotarea obișnuită a forțele moderne de poliție și de securitate publică din toată lumea.



BASTOANE TACTICE CONEXE NUNCHAKU PENTRU POLIȚIE

*Prin uimitoarea sa versatilitate, nunchakul a trezit și interesul profesioniștilor în slujba legii. Forțele de poliție din numeroase țări folosesc de ani buni această armă, cu rezultate bune în activitatea specifică. Primul sistem cu statut special de învățare rapidă și de utilizare a nunchakului în acțiunile polițienești a fost *Orcutt Police Nunchaku*, creat în 1980 de Kevin D. Orcutt. Sergent de poliție american, deținător al centurii negre în *Jukado*, acesta a confecționat un nunchaku din materiale compozite și a adaptat arma la nevoile polițiștilor în vederea intervenției asupra unor agresori cu mâinile goale sau înarmați cu arme albe. După mai bine de 30 de ani de când *American Law Enforcement Agencies* promovează și folosesc cu succes *O.P.N.* este demonstrat că doar 16 ore de curs sunt îndeajuns pentru ca un polițist să poată utiliza cu eficacitate acest instrument aplicativ în timpul misiunilor de neutralizare și de arestare a infractorilor.*



STIKUL PENTRU PRESIUNI TACTICE KUBOTAN



Foarte populară în Japonia epocii Kamakura (1185-1333), o micuță și aparent inofensivă bucată de lemn, numită yawara, devenea deosebit de periculoasă în mâna unor specialiști, eficacitatea sa dovedită prin practică aducându-i supranumele de „Cei cincisprezece centimetri ai morții”. Introdusă în S.U.A. în anii '50 de către un american de origine japoneză, pe nume Frank Matsumaya, această armă versatilă, ușor de purtat și de folosit, este inclusă în dotarea de protecție a forțelor de poliție. Kubotan este o variantă mai modernă

creată de Take Kubota și utilizată de către ofițerii de poliție pentru autoapărare sau imobilizarea și conducerea forțată a infractorilor. Confectionat din polimeri sau din metale ușoare, acest instrument este utilizat pentru a aplica presiuni dinamice în anumite zone sensibile ale corpului (plexuri nervoase, suprafețe osoase, articulații etc.) producând dureri intense prin care se poate exercita un control eficient asupra unui individ ori pentru a lovi ținte organice care au ca rezultat neutralizarea rapidă a acestuia.

SPRAY IRTANT-LACRIMOGEN

Există mai multe tipuri de gaze comercializate pe piața mondială, destinate securității private sau statale (CN – gaz lacrimogen pe bază de cloroacetafenonă, CS – gaz șocant pe bază de ortoclorobenzalmalononitrilă etc.), dar majoritatea sunt considerate carcinogene, fapt ce a oferit un



avantaj considerabil gazului iritant-lacrimogen OC pe bază de oleoresin capsicum, un derivat vegetal din plante din familia chili pepper. Utilizarea substanțelor naturale extrase din ardei iute sau piper în alte scopuri decât cele culinare sau medicale nu este nimic nou și nici rar în societatea noastră. Încă din vremuri foarte vechi, oamenii au folosit ingredientele lor active în diferite scopuri: autoapărare personală, tactici polițienești, tactici de gherilă sau de război, metode de pedeapsă sau de tortură etc. Formula modernă a gazului iritant-lacrimogen pe bază de OC a fost elaborată de profesorul James H. Jenkins și doctorul Frank Hayes, în 1960, însă doar din 1989, în urma unor cercetări ale Firearms Training Unit din cadrul Academiei FBI de la Quantico, este autorizată folosirea

legală a OC de către agenții săi și de echipele tactice ale poliției americane. Acum acest gaz este utilizat de agenții de poliție din întreaga lume ca o metodă neletală de a controla situații cu grad mediu de risc (suspecți agresivi neînarmați sau înarmați cu arme albe, câini de luptă etc.). OC este o combinație iritantă de aerosoli comprimați sub presiune în canistre de diferite mărimi, nontoxică și neinflamabilă, în care ingredientul activ este *capsaicina*. Pulverizat cu precizie sub formă de spray asupra unui suspect/agresor de la o distanță de uz eficace, gazul pătrunde în piele și dă instantaneu senzații puternice, dar temporare (20-45 minute) de arsură în zona feței și a căilor respiratorii. Fără a avea efecte secundare, OC irită și dilată capilarele ochilor, cauzează pierderea temporară a vederii, inflamează țesuturile căilor respiratorii și irită membranele mucoase provocând dificultăți de respirație, secreții abundente, tuse necontrolată și vomă. Cu ajutorul gazului este indusă suspectului o stare de dezechilibru și de dezorientare, de șoc nervos și de panică, starecare îl incapacitează și îl obligă să abandoneze acțiunile ostile.

Mijloacele individuale de intervenție folosite pentru imobilizare sunt alese în funcție de:

- *numărul persoanelor care urmează a fi imobilizate;*
- *sexul, constituția și forța fizică a acestora;*
- *starea de gravitate și de pericol social al faptei;*
- *modul de manifestare a agresivității/rezistenței;*
- *obiectele sau armele care ar putea fi folosite pentru atac asupra polițistului sau a altor persoane;*
- *locul în care se manifestă starea de agresivitate;*
- *starea psihică a suspecților.*

IMPORTANT!



Odată extrase din portul sau tocul de păstrare, instrumentele și mijloacele tehnice individuale de constrângere profesională constituie o forță care trebuie legitimată/justificată!

„Folosirea mijloacelor de intervenție împotriva participanților la acțiuni agresive se face în mod gradual, după avertizarea prealabilă asupra utilizării unor asemenea mijloace și acordarea timpului necesar pentru încetarea acțiunilor și conformarea la solicitările legale ale polițistului. În toate situațiile, folosirea acestor mijloace, pe cât posibil, nu trebuie să depășească nevoile reale pentru împiedicarea sau neutralizarea acțiunilor agresive.”
PS01/IGPR/DOP



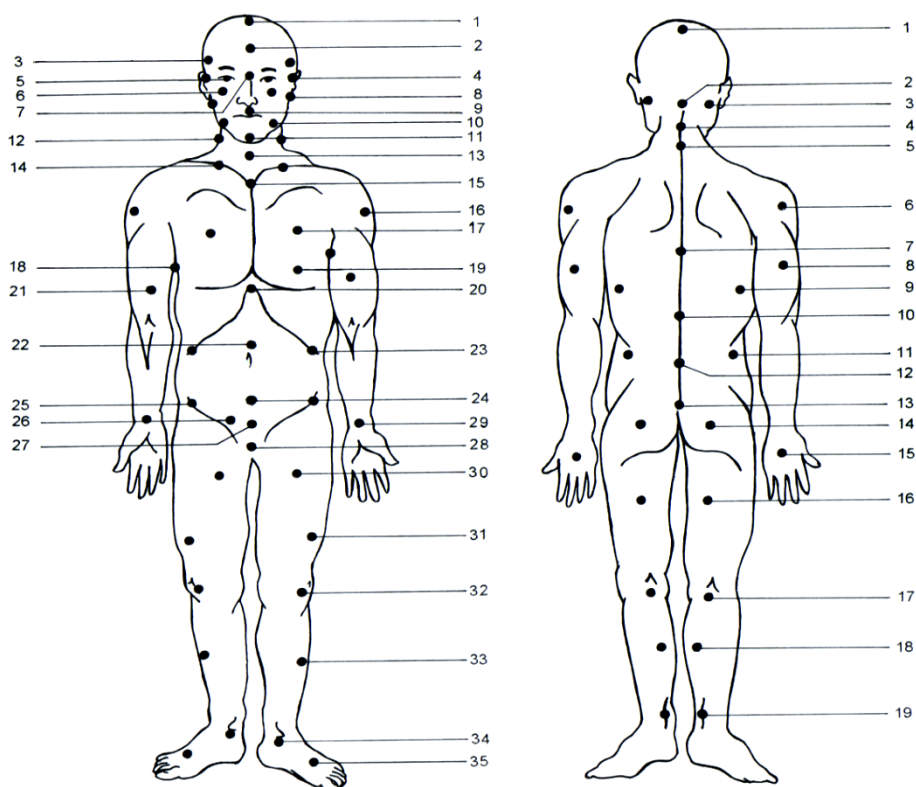
Capitolul 7

PUNCTE ȘI ZONE ANATOMICE DE ACȚIUNE TACTICĂ MARȚIALĂ

*Punctele asupra cărora se poate acționa într-o confruntare fizică directă sunt repartizate pe suprafața întregului corp, atât pe față, cât și pe spate, corespunzător marilor organe interne și principalelor plexuri nervoase. Cele situate pe linia mediană a trunchiului au o mare valoare în acțiunile de luptă, lovirea lor precisă și violentă cu tehnici de împungere, izbire, rețezare etc. producând șocuri traumatice la nivelul sistemului nervos central sau al celui periferic, leziuni funcționale grave, hemoragii, paralizii, infirmități, sincope sau chiar **decesul**. Polițistul de intervenție trebuie să cunoască elementele anatomico-structurale ale organismului, centrele sale de comandă și efectele aplicării fiecărui procedeu, pentru a putea oferi loviturilor o eficacitate controlată în timpul pregătirii și, mai ales, într-o confruntare reală, pentru a preveni **greșeli iremediabile** în timpul misiunilor.*

IMPORTANT!

*„În utilizarea mijloacelor individuale de intervenție polițistul trebuie să evite aplicarea loviturilor în zone vitale și cu o intensitate exagerată, de natură a provoca vătămarea gravă a integrității corporale ori moartea persoanelor.”
(PS01/IGPR/DOP)*



PUNCTE DE ȚINTĂ FAȚĂ LA NIVEL SUPERIOR

1. Creștetul capului

Provoacă: fractură, traume ale nervilor cranieni, leziuni cerebrale neuroparalitice, pierderea cunoștinței.

2. Fontanela anterioară

Provoacă: fractură, pierderea cunoștinței, leziuni cerebrale neuroparalitice.

3. Tâmpla

Provoacă: leziuni ale creierului, pierderea cunoștinței, **deces**.

4. Urechea

Provoacă: traumatism dureros, pierderea auzului și a echilibrului, blocaj nervos, sângerare prin ureche (otoragie), pierderea cunoștinței.

5. Globul ocular

Provoacă: pierderea vederii, tulburarea echilibrului, fractura orbitei sau a bazei craniului, traume cerebrale severe.

6. Pometele

Provoacă: traumatism dureros, traume cerebrale.

7. Osul medular

Provoacă: sângerare nazală (epistaxis), fractură, pierderea funcțiilor senzoriale și motorii, pierderea cunoștinței.

8. Apofiza mastoidă

Provoacă: traume ale nervilor cranieni și ale coloanei vertebrale, otoragie, blocaj nervos, pierderea funcțiilor senzoriale și motorii, pierderea cunoștinței.

9. Maxila superioară și baza osului medular

Provoacă: traume ale nervilor craniali, pierderea cunoștinței.

10. Mastoidul

Provoacă: traumatism dureros, fractură, otoragie, pierderea coordonării nervoase, comoție cerebrală.

11. Bărbia

Provoacă: traumatism dureros, fractură, otoragie, traume ale nervilor craniali, pierderea echilibrului, pierderea cunoștinței.

12. Carotida

Provoacă: traume ale arterei carotide și ale nervului pneumogastric, asfixiere, șoc și paralizie nervoasă, pierderea cunoștinței, **deces**.

13. Laringe

Provoacă: traumatism dureros, fractură laringiană, blocaj respirator și nervos, pierderea cunoștinței.

PUNCTE DE ȚINTĂ FAȚĂ LA NIVEL MEDIU

14. Clavicula

Provoacă: fractură, traume ale arterelor și nervilor de sub inelul clavicular, pierderea funcțiilor motorii, pierderea cunoștinței.

15. Partea superioară a sternului

Provoacă: traumatism toracic, șoc respirator, paralizie nervoasă, pierderea cunoștinței, stop cardiac, **deces**.

16. Mușchiul deltoid

Provoacă: traumatism dureros.

17. Mușchiul pectoral

Provoacă: traumatism dureros, leziuni toracice și traume ale plămânilor, pierderea respirației.

18. Nervul axilar și articulația humero-scapulară

Provoacă: traumatism dureros, dislocarea articulației humero-scapulare, traume severe ale plămânilor și ale nervilor zonali, pierderea funcțiilor plămânilor, stop respirator.

19. Plexul cardiac

Provoacă: traumatism cardiac, paralizie nervoasă, pierderea cunoștinței, stop cardiac, **deces**.

20. Plexul solar

Provoacă: traumatism toracic, traume severe ale inimii, stomacului și ale ficatului, șoc nervos, stop respirator, pierderea cunoștinței, **deces**.

21. Mușchiul biceps

Provoacă: traumatism dureros, scăderea capacității motorii.

22. Abdomen

Provoacă: traume severe ale stomacului și ale ficatului, pierderea respirației și a funcțiilor organelor interne, blocaj nervos.

23. Coastele flotante

Provoacă: disturbări ale nervilor funcționali și ale plămânilor.

24. Zona hipogastră

Provoacă: traume ale intestinului subțire, ale marilor vase de sânge și ale nervilor abdominali, șoc nervos, pierderea respirației și a funcțiilor motorii.

25. Osul pelvian

Provoacă: traumatism dureros.

26. Apendice

Provoacă: traumatism dureros, șoc nervos.

27. Vintre

Provoacă: traumatism dureros, șoc nervos.

PUNCTE DE ȚINTĂ FAȚĂ LA NIVEL INFERIOR

28. Testicule

Provoacă: traume ale nervilor, arterelor testiculare și inghinale, blocarea respirației, pierderea cunoștinței, **deces**.

29. Încheietura mâinii

Provoacă: durere acută locală, durere acută în piept și gât, traume ale nervului median și ale arterelor zonale, pierderea funcțiilor motorii, pierderea cunoștinței.

30. Mușchiul croitor

Provoacă: traumatism dureros.

31. Zona inghinală

Provoacă: traume ale arterelor și ale nervilor locali, dureri puternice în șold și abdomen, pierderea funcțiilor locomotorii.

32. Rotula

Provoacă: traumatism dureros, fractură, scăderea capacității locomotorii.

33. Tibia

Provoacă: traume ale nervului fibular, dureri acute, fractură, pierderea cunoștinței.

34. Glezna

Provoacă: traumatism local dureros, traume ale arterei tibiale, dureri intense în șolduri, pierderea funcțiilor locomotorii, pierderea cunoștinței.

35. Metatarsiene

Provoacă: traumatism local dureros, fractură, traume ale nervilor tălpii, traume ale arterei tibiale și ale nervilor adiacenți, pierderea funcțiilor motorii.

PUNCTE DE ȚINTĂ SPATE LA NIVEL SUPERIOR

1. Fontanela posterioară

Provoacă: fractură, pierderea cunoștinței, leziuni grave ale creierului.

2. Baza craniului, cerebelul și prima vertebră cervicală

Provoacă: leziuni ale creierului, pierderea cunoștinței, **deces**.

3. Osul temporal

Provoacă: traume ale nervilor cranieni și ale coloanei vertebrale, otoragie, blocaj nervos, pierderea funcțiilor senzoriale și motorii, pierderea cunoștinței.

4. A treia și a patra vertebră cervicală

Provoacă: traume ale cerebelului și ale nervilor craniali, traume ale coloanei cervicale, fractură, leziuni neuroparalitice, incapacitate locomotorie, pierderea cunoștinței.

5. A șaptea vertebră cervicală

Provoacă: fractură, leziuni neuroparalitice, incapacitate locomotorie, pierderea cunoștinței.

PUNCTE DE ȚINTĂ SPATE LA NIVEL MEDIU

6. Mușchiul deltoid

Provoacă: traumatism dureros, pierderea funcțiilor motorii.

7. A cincea vertebră dorsală

Provoacă: traume ale inimii și ale plămânilor, blocaj respirator, leziuni ale măduvei spinării, paralizii ale membrelor.

8. Mușchiul triceps brahial

Provoacă: traumatism dureros, pierderea funcțiilor motorii.

9. Mușchiul trapez

Provoacă: traumatism dureros.

10. Punctele situate între a noua și a unsprezecea vertebră toracală

Provoacă: traume ale organelor interne, leziuni neurolocomotorii.

11. Rinichi

Provoacă: blocaj respirator, șoc nervos, pierderea cunoștinței.

12. Punctele situate între prima și a patra vertebră lombară

Provoacă: blocaj respirator, șoc nervos, leziuni neurolocomotorii.

PUNCTE DE ȚINTĂ SPATE LA NIVEL INFERIOR

13. Coccis

Provoacă: traumatism dureros, traume cerebrale, leziuni neurolocomotorii.

14. Mușchiul fesierul mare

Provoacă: traume ale nervului sciatic, dureri în șolduri și în abdomen, pierderea funcțiilor locomotorii.

15. Carpiene

Provoacă: durere intensă, fractură, traumatisme ale nervului median, pierderea funcțiilor motorii, pierderea cunoștinței.

16. Mușchiul marele dințat

Provoacă: traumatism dureros.

17. Spațiul popliteu

Provoacă: traumatism dureros acut, ruperea ligamentelor, incapacitate locomotorie.

18. Mușchiul gemeni

Provoacă: traumatism dureros acut, pierderea funcțiilor locomotorii.

19. Tendonul lui Ahile

Provoacă: traumatism dureros acut, rupere, incapacitate locomotorie.

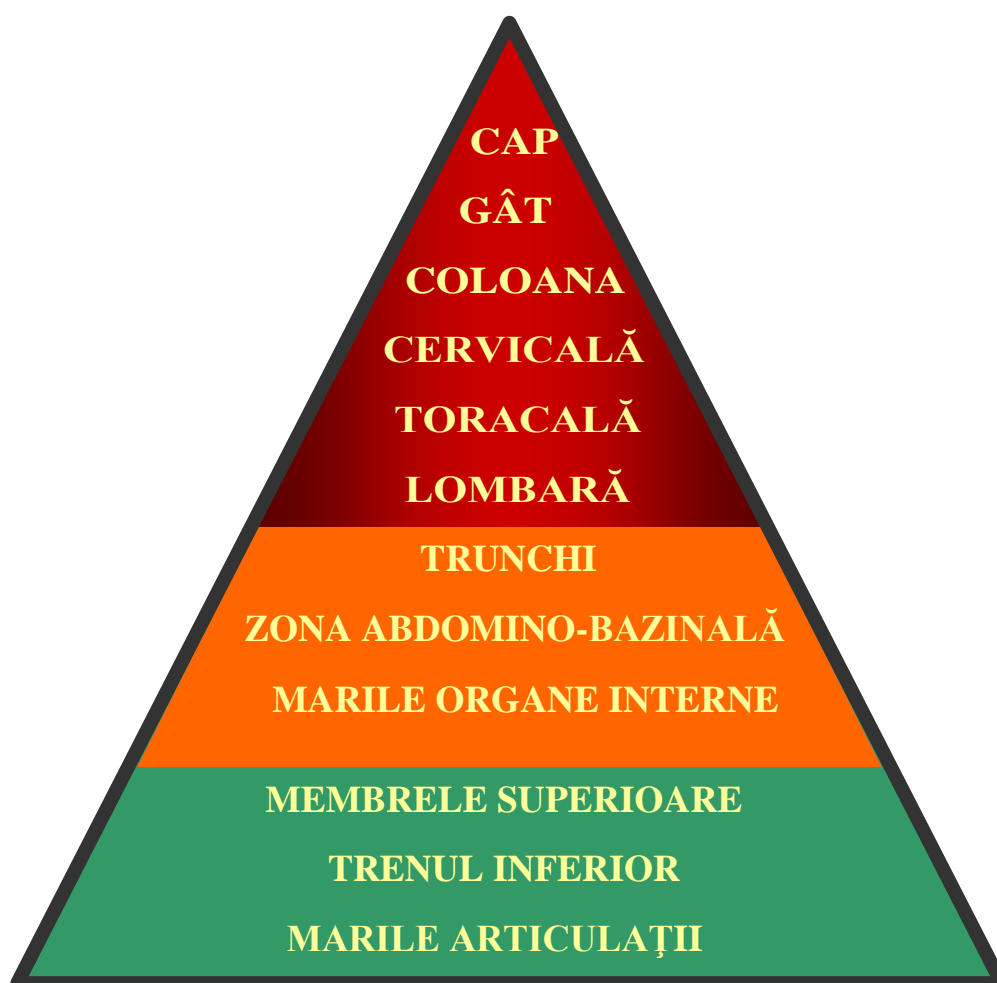
IMPORTANT!



Pornind de la fiziologia durerii intense care afectează puternic sistemul nervos central, S.T.O.P. utilizează ca puncte de țintă mușchi, oase, aponevroze, tendoane, articulații, nervi motori.

Acțiunea cu forță controlată asupra acestor ținte anatomice nu provoacă daune maxime agresorului/suspectului, dar poate cauza o incapacitare psihică și fizică temporară, care scade forța, voința și capacitatea sa de rezistență.

*În funcție de numărul și importanța punctelor de țintă care se regăsesc pe anumite suprafețe ale corpului, s-au evidențiat trei zone principale asupra cărora polițistul poate acționa în forță, în mod conștient și într-un regim care să asigure controlul rezultatului (**discernământul acțiunilor de luptă**):*



ZONA ROȘIE = REGIM RESTRICTIV DE ACȚIUNE

ZONA ORANGE = REGIM MODERAT DE ACȚIUNE

ZONA VERDE = REGIM PERMISSIV DE ACȚIUNE



Capitolul 8

POZIȚIA FUNDAMENTALĂ DE LUPTĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *învățarea poziției fundamentale de luptă.*

Competențe:

- ◆ *polițistul adoptă o poziție fizică și o postură mentală centrată pe rezolvarea obiectivului tactic, protejarea integrității personale, ducerea luptei, rezolvarea situației conflictuale.*



Postura fundamentală de luptă reprezintă ținuta caracteristică, fizică, psihică și mentală a polițistului, premergătoare declanșării acțiunilor de luptă/apărare. A intra în gardă înseamnă a adopta o poziție și o atitudine adecvată față de un suspect/agresor.

Poziția de luptă expune un mesaj vizual direct și subliminal în același timp, de mare forță, constituind o interfață defensivă concretă, dar și preventivă. Ea presupune o atitudine puternică, energie conștientă și violență potențială, care impun psihic și poate bloca declanșarea agresiunii.

Poziția de luptă trebuie să aibă o corespondență directă cu diferitele secvențe tactice în câmpul de acțiune: punerea în incapacitate a suspectului (imobilizare/încătușare), autoapărare, contraatac pentru constrângerea încetării atacului. În disciplinele de luptă, fiecare procedeu este executat dintr-o postură particulară, suplă și

bine echilibrată, care permite mișcări naturale și o sincronizare fizică, psihică și tactică corespunzătoare (*timing*). Forța se dezvoltă proporțional cu modul în care execuția tehnicii este antrenată în poziții exacte și stabile. Lovitura, pârghia articulară sau alte tehnici cu aplicarea unor forțe statice (înceturare, ștrangulare) se dezvoltă din echilibru și din modul în care poziția este sprijinită pe suprafața solului. Forța de împingere translează dinspre trenul inferior spre coloana vertebrală și radiază în segmentele anatomice de acțiune, unde, în urma execuției tehnicii specifice, dau naștere unei energii cu putere de distrucție (ondulatorie) sau de control prin forțare articulară (statică).

Poziția de luptă asigură polițistului posturi din care se dezvoltă forțe maxime de apărare și de acțiune ofensivă.

Pe lângă celelalte elemente care generează forța tehnicilor de luptă (forța musculară, anduranța de antrenament, suplețea, viteza, simplitatea mecanismului intern al procedurii, capacitatea de concentrare a energiei psihofizice), relația dintre așezarea corpului și echilibru este foarte importantă. Poziția asigură stabilitatea corpului și dă posibilitatea unei acțiuni de luptă dintr-o postură de forță. Echilibrul garantează mobilitatea și buna coordonare a polițistului în timpul și după executarea unui procedeu, dar mai cu seamă, pentru a corecta tranziția energiei de lovire/control spre țintă/subiect.

S.T.O.P. a adoptat o poziție de luptă definitorie, care asigură o plasare avantajoasă în raport cu un oponent cu mâinile goale sau înarmat cu arme albe:

Poziție semiprofil cu piciorul mâinii reactive înaintat, piciorul dominant în spate și centrul de echilibru la mijlocul poligonului de susținere.

Picioarele depărtate longitudinal la o lungime de un pas și transversal la o lățime de sold, cu tălpile orientate ușor spre interior. Centrul de greutate este plasat la mijlocul poligonului de susținere, condensat spre pământ. Umerii se ridică fără a fi tensionați și rămân paraleli cu solul. Brațele sunt menținute constant în față, în unghi de aproximativ 90°, la nivelul ochilor, cu coatele împungând solul. Umărul înaintat protejează bărbia, capul este protejat între antebrațe.

Mâinile nu trebuie să fie prea depărtate de corp, pentru a evita eventualele prize, nici prea apropiate, pentru a rezista unor șocuri puternice de lovire (transfer de energie). Mâna reactivă este pregătită să stopeze sau să devieze acțiuni ale suspectului, să controleze și să deschidă zone de acțiune/atac/lovire. Mâna dominantă este armată pentru un control de forță sau lovituri cu o capacitate controlată de incapacitare, dar și să acceseze rapid mijloacele tehnice din dotare sau armamentul.



GARDĂ DEFENSIV-REACTIVĂ



GARDĂ DEFENSIV- OFENSIVĂ

GLOSAR DE TERMENI

- | | | |
|-----------|-------------------------------|--|
| 1. | <i>mâna efectoare</i> | <i>mâna care execută un procedeu tehnic; în general mâna puternică, corespunzătoare piciorului dominant;</i> |
| 2. | <i>mâna reactivă</i> | <i>mâna slabă, care preîntâmpină un atac sau pregătește un contraatac decisiv; în general, mâna corespunzătoare piciorului înaintat;</i> |
| 3. | <i>picior dominant</i> | <i>piciorul din spate, raportat la postura fundamentală de luptă;</i> |
| 4. | <i>de la exterior</i> | <i>orice mișcare sau procedeu executat spre axa longitudinală a posturii fundamentale de luptă;</i> |
| 5. | <i>de la interior</i> | <i>orice mișcare sau procedeu executat prin depărtarea de axa longitudinală a posturii fundamentale de luptă;</i> |
| 6. | <i>penetrant</i> | <i>procedeu de lovire prin împingere susținută a segmentului acțional și contact prelungit cu ținta;</i> |
| 7. | <i>percutant</i> | <i>procedeu de lovire prin zvâcnirea (biciuirea) segmentului acțional și contact nesusținut cu ținta.</i> |



Capitolul 9

DISTANȚA DE LUPTĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *înțelegerea conceptului de distanță de luptă.*

Competențe:

- ◆ *polițistul acționează dintr-o distanță-timp adecvată reacțiilor suspectului, mediului, circumstanțelor și propriilor obiective operaționale.*

Distanța de luptă reprezintă un raport spațio-temporal comun și intersubiectiv, o unitate de timp și de posibilități de mișcare, prin care polițistul de intervenție devine conștient de corpul său în câmpul de acțiune. Cu ajutorul acestui concept, el poate gestiona eficient spațiul și poate analiza în mod global mișcările și intențiile suspectului, asigurând totodată o apărare puternică și o acțiune tactică eficientă.

În timpul unei confruntări, distanța între polițist și suspect este interactivă și se poate modifica rapid și de aceea acesta trebuie să aibă o percepție dinamică asupra spațiului și a mediului. El trebuie să se plaseze permanent într-o *distanță-timp* corectă din punct de vedere tactic, suficient de departe pentru a fi în siguranță față de acțiuni surprinzătoare (sfera de securitate), dar îndeajuns de aproape ca acțiunile proprii să fie eficiente. Așezarea perfectă este cea care oferă posibilitatea executării unei acțiuni tactice/atac fără a avea reacție din partea suspectului/agresorului.

În cadrul S.T.O.P. distanța de luptă sau „distanța de foc” reprezintă spațiul interactiv dintre polițist și suspect/agresor, adecvat circumstanțelor particulare ale confruntării fizice, din care se poate intra rapid și eficient în acțiuni tactice de control corp la corp sau în procedee specializate de autoapărare.

DISTANȚE DE LUPTĂ

- **DISTANȚĂ MEDIE DE LUPTĂ**
- **DISTANȚĂ SCURTĂ DE LUPTĂ**

NOTĂ!

Distanța de luptă este asimilată simultan zonei de contact și zonei de excludere!



DISTANȚĂ MEDIE DE LUPTĂ



DISTANȚĂ SCURTĂ DE LUPTĂ

*Un atac asupra polițistului reprezintă în primul rând un atac asupra simțurilor sale, iar acesta trebuie să domine senzațiile specifice de luptă. Timpul și spațiul constitutiv (fizic) sunt influențate de fenomenele afective și voliționale ce au loc în cadrul unei confruntări reale și transformate într-un timp și spațiu subiectiv. Dacă **polițistului îi este teamă**, va avea o viziune îngustă asupra distanței, mediului și a desfășurării confruntării. Pentru el timpul curge prea repede, gravitația este prea mare, are impresia că nu poate acționa cu viteza necesară, iar spațiul devine strâmt și inconfortabil. Dimpotrivă, dacă **polițistul are încredere și este stăpân pe sine**, va domina ambele dimensiuni. El va percepe timpul în parametri reali, iar spațiul dobândește un caracter extensibil. El devine îndeajuns de încăpător pentru a construi și aplica lejer și în siguranță orice tactică de acțiune profesională.*



Capitolul 10

TEHNICA DE DEPLASARE

Scopul capitolului:

- ◆ *învățarea deplasării tactice fundamentale.*

Competențe:

- ◆ *polițistul se deplasează rapid, într-o postură sigură care îi permite să acționeze fără ezitare în condiții de presiune psihică, în interiorul distanței de contact/excludere;*
- ◆ *polițistul se apropie sau se depărtează rapid, sigur și precis pentru a susține acțiuni de luptă.*



Deplasarea reprezintă o acțiune prelungă în poziții relativ joase, prin care polițistul de intervenție se apropie sau se depărtează rapid, sigur și precis de un suspect/agresor. Capacitatea și abilitatea de mișcare este dată de mobilitatea fizică și cea psihică obținute în cadrul antrenamentelor specifice și asigură flexibilitate, viteză de execuție și de reacție, continuitatea acțiunii. Deplasarea se execută cu coapsele, fesele și abdomenul contractate, cu trunchiul relaxat, menținut vertical spre înainte.

Centrul de greutate și de echilibru este menținut sub control și păstrat cu proiecția la mijlocul poligonului de susținere, piciorul de sprijin încarcă tot corpul iar piciorul efector se deplasează aproape de sol. Toate părțile încep și finalizează mișcarea simultan, brațele nu se coboară din postura de luptă, privirea se menține permanent asupra suspectului/adversarului, pe aceeași linie cu bărbia. Polițistul trebuie să controleze fizic și psihic toate componentele mișcării și să reajusteze permanent punctele de sprijin pozițional.

S.T.O.P. utilizează două tipuri de deplasare:

DEPLASARE TACTICĂ

Pas de rulaj mediu sau rapid utilizat pentru deplasare și poziționare tactică în distanța de acțiune asupra suspectului.



Deplasarea de rulaj se execută cu pași mici și deși, în succesiunea călcâi-vârf (spre înainte) sau vârf-călcâi (spre înapoi) și are triplu scop:

- ◆ *perceperea și evitarea eventualelor obstacole la nivelul solului fără utilizarea directă a văzului;*
- ◆ *eliminarea, pe cât posibil, a fluctuațiilor de nivel pozițional și a vibrațiilor de contact cu solul (reacțiunea) care pot influența precizia unei trageri din deplasare;*
- ◆ *păstrarea controlului psihic asupra propriilor gesturi tactice, asupra suspecțiilor și a mediului imediat înconjurător (control și autocontrol).*

NOTĂ!

Viteza se obține din frecvența pașilor, nu din mărimea acestora!

DEPLASARE DE LUPTĂ

Deplasări de luptă din distanța de acțiune sau distanța de excludere:

- 1. deplasare liniară înainte/înapoi prin executarea unui pas natural;**
- 2. deplasare liniară înainte/înapoi prin pas glisat;**
- 3. deplasare circulară prin combinații de pași și pivotare.**

EXEMPLU

IEȘIRE DIN AXA ATACULUI PRIN PIVOTARE SPRE EXTERIOR



TEHNICA DE ÎNTOARCERE

Prin schimbarea rapidă a frontului de asalt, întoarcerile tactice oferă poliștului de intervenție posibilitatea evitării unor atacuri inițiate din spate sau din flanc și a angajării țintei sau a declanșării contraatacului propriu în orice direcție.

S.T.O.P. utilizează două întoarceri de bază:

1. Întoarcere 90° din poziția fundamentală de luptă (frontal semiprofil).
2. Întoarcere 180° din poziția fundamentală de luptă.

ÎNTOARCERE 90°



ÎNTOARCERE 180°



NOTĂ!

În timpul schimbării posturii, capul și brațele sunt direcționate corespunzător noului front de luptă!



Capitolul 11

REFLEXUL PRIMAR, REACȚIA PROTECTIVĂ, REACȚIA TACTICĂ

REACȚIA TACTICĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *înțelegerea principiilor psihologice fundamentale ale reacției tactice în cadrul S.T.O.P.*

Competențe:

- ◆ *polițistul înțelege mecanismul intern al reacției primare, pe baza căreia construiește reacția tactică în timpul executării misiunilor;*
- ◆ *polițistul este capabil să reacționeze rapid și să angajeze cu violență dirijată o situație de luptă unu la unu.*



Reflexele se împart în două grupe:

- **necondiționate** sau **involuntare** – răspunsuri înnăscute, care se manifestă în mod independent la toți indivizii și se mențin toată viața (permanente), coordonate de la nivelul axului cerebrospinal.
- **condiționate** sau **voluntare** – reacții specializate, obținute în cursul evoluției ontogenetice (experiența de viață), care au caracter temporar și sunt coordonate de la nivelul scoarței cerebrale.

În cadrul S.T.O.P. reflexul reprezintă o problemă de viteză de percepție și de reacție sub controlul psihicului. Utilizarea aptitudinilor și a competențelor de luptă se fundamentează pe tipare de acțiune construite pornind de la reflexele primare ale organismului uman în fața amenințării. Prin antrenament se realizează o condiționare a corpului în stare de luptă, respectiv a sistemului nervos, care în timp ajunge să caracterizeze polițistul în mod natural. Astfel, acesta va da o ripostă justă în orice situație profesională, la fel de rapidă ca un reflex necondiționat, dar expresie perfectă a deciziei sale de a acționa.

Pătrunderea directă a circumstanțelor de luptă corp la corp se face pe baza unor modele create din totalitatea acumulărilor experimentale anterioare (fond de informații de luptă stocate în memoria cerebrală în urma asalturilor de pregătire sau a unor situații reale de luptă). Reflexia realității circumstanțelor se suprapune peste experiențele depozitate în memoria subconștientă (psihosomatică) în timpul antrenamentului și activează anumite circuite interacționale cauză-efect, care au capacitatea de a anticipa mișcările suspectilor/adversarilor.

Dar, deși informațiile transmise de simțuri au o importanță majoră în ducerea luptei (acuitatea senzorială crește aproape exponențial în timpul unei situații-limită), perceperea realității obiective doar cu ajutorul analizatorilor organismului poate fi incompletă și chiar subiectivă. Un polițist corect instruit și antrenat trebuie să se cupleze la mediu la nivelul percepției intuitive (nivel vegetativ) și să exploateze așa-zisa inteligență a corpului, acțiunile fiind inițiate în urma unei înțelegeri spontane a situației.

Intuiția este o treaptă superioară, extrasenzitivă, rezultat a doi factori, unul instinctiv, celălalt psihic!

Reflexul primar ține de structura naturală a organismului și reprezintă o replică musculară instantanee provocată de stimuli externi, o reacție ordinară pe baza unor coduri senzoriale, lipsită total de intervenția conștiinței. Un astfel de reflex visceral are ca suport o sensibilitate instinctivă și poate fi foarte dăunător în acțiune. În absența controlului psihic, corpul devine ușor de manevrat de către un adversar abil. El poate folosi trucuri sau fente pentru a masca adevăratul atac, iar o reacție naturală poate angaja polițistul într-o direcție falsă, fiind prea târziu apoi să contracareze acțiunea reală.

S.T.O.P. învață polițistul aflat în fața unei agresiuni să răspundă prin reacții automatizate în cadrul antrenamentelor, pornind de la reflexele elementare, care nu pot fi suprimate, dar acest lucru se face cu mare atenție.

S.T.O.P. transformă reflexul primar în reacții protective sau tactice și conștientizează permanent polițistul de intervenție asupra necesității de a acționa în orice condiții!

Polițistul reacționează spontan, interceptând mâna sau piciorul suspectului aflat în acțiunea de lovire, încercând să rupă sau să devieze forța atacului prin acțiuni de blocare a unor centri motori și să obțină încetarea agresiunii și intrarea în tehnici de control forțat.

Principiile prezentate în acest capitol sunt similare celor din cadrul conceptului S.P.E.A.R. creat de Blauer Tactical Management Systems.

FĂRĂ REACȚIE

*Polițistul nu recepționează indicatorii de amenințare, nu este conștient de inițierea atacului, este **surprins** total nepregătit.*



*Polițistul nu simte pericolul prin niciunul dintre analizorii organismului, **nu are reacție defensivă!***

REFLEXUL PRIMAR DE SUPRAVIEȚUIRE

*Polițistul nu recepționează la timp indicatorii de amenințare, sesizează cu întârziere **atacul**, reacționează printr-un reflex primar care depășește tehnicile de autoapărare deprinse prin antrenament și reușește să devieze doar parțial forța acestuia.*





Polițistul ferește instinctiv capul și corpul pentru a proteja sistemele vitale (creierul, ochii, gâtul, inima etc.) îndepărtându-le din fața pericolului prin interpunerea mâinilor la nivel superior și împingere sau prin întoarcere cu spatele și ghemuire.

REAȚIA PROTECTIVĂ

Polițistul recepționează indicatorii de amenințare și se poziționează în postura fundamentală de luptă, dar distanța din care este declanșat atacul, puterea și viteza acestuia îl surprind și nu are timp să acționeze în mod tactic pe baza unor tipare de acțiune învățate anterior (retragere în distanța de siguranță, blocare, deviere, eschivă, angajarea prizelor, contraprocree etc.).



Polițistul flexează genunchii, coboară centrul de greutate prin mărirea poligonului de susținere, intervine mâinile la nivel superior poziționându-le în unghi de aproximativ 90°, blochează capul între antebrațe, duce bărbia în piept și fruntea înainte, împinge suspectul pentru a crea spațiu de protecție/siguranță.

REAȚIA TACTICĂ

Polițistul recunoaște la timp indicatorii de amenințare, conștientizează iminența atacului, se poziționează în postura fundamentală de luptă și devansează inițierea acestuia prin acțiuni de întâmpinare și de oprire într-o fază în care nu are încă forță mare de distrucție. Polițistul își asumă la nivel personal să acționeze pentru propria protecție, iar la nivel profesional se angajează conștient în confruntarea cu suspectul, utilizând tehnici de luptă conforme procedurilor de acțiune și controlând nivelul de utilizare a forței.



Polițistul menține privirea asupra suspectului, flexează genunchii, coboară centrul de greutate și îl împinge spre înainte, poziționează mâinile la nivel superior în unghi mai mare de 90° și protejează capul între antebrațe; micșorează distanța cu un pas glisat și acționează cu mișcări de întâmpinare/oprire/dezechilibrare; evaluează rapid reacția suspectului (evoluția agresiunii), dacă poate fi controlat și decide dacă renunță la contactul direct ieșind din zona de excludere ori dacă continuă angajamentul corp la corp pentru a obține încetarea atacului și supunerea lui, utilizând competențele de luptă deprinse (angajează prize, acționează pârghii, proiectează, baleiază, lovește cu armele naturale sau cu mijlocele din dotare etc.).



Capitolul 12

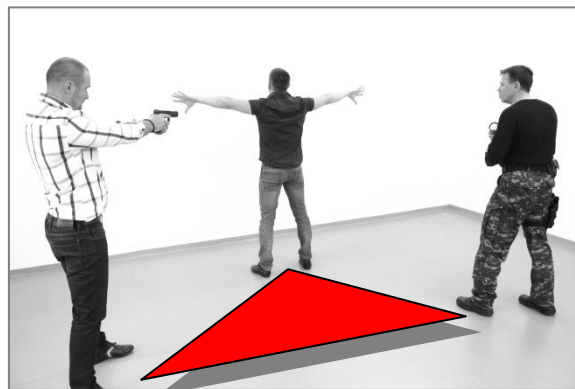
SEPARARE TACTICĂ

Scopul capitolului:

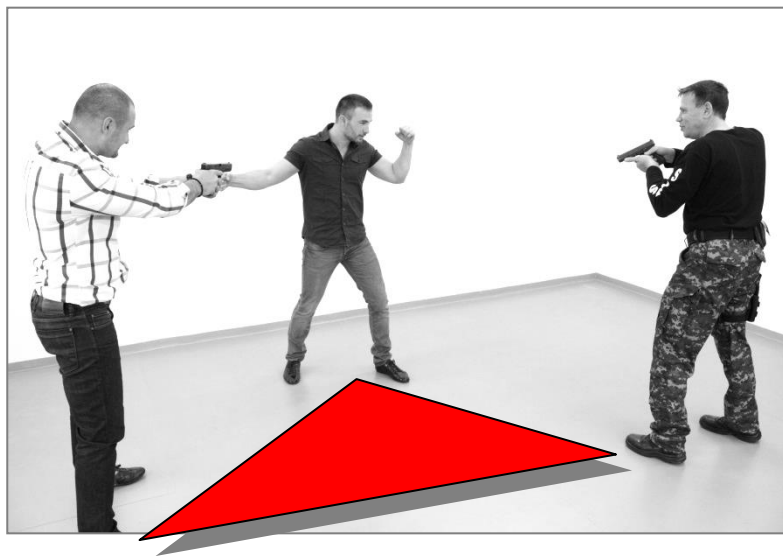
- ◆ *exemplificarea tehnicii de separare tactică.*

Competențe:

- ◆ *polițistul evaluează starea raportului de forțe și în cazul imposibilității de a obține un control rapid și sigur asupra suspectului, dezangajează contactul direct și reintră în zona de siguranță.*



SEPARARE TACTICĂ





Capitolul 13

REDIRECȚIONARE TACTICĂ

REDIRECȚIONARE TACTICĂ

Scopul capitolului:

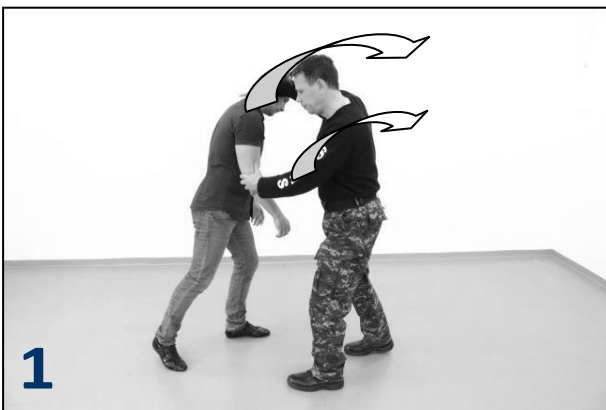
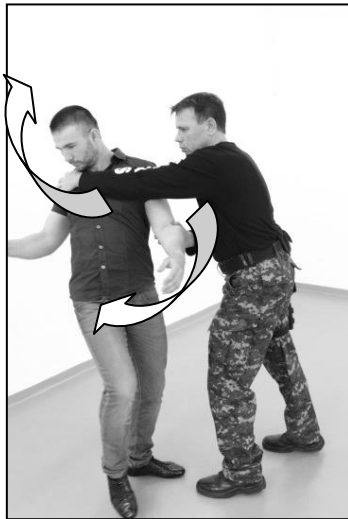
- ◆ *exemplificarea tehnicii de redirecționare tactică.*

Competențe:

- ◆ *polițistul execută tehnici de deviere/dirijare a mișcărilor incipiente ale unui suspect necooperant, încă nestructurate în acțiuni agresive, în condiții operaționale profesionale.*



*Tehnici de control tactic al unui suspect care adoptă o atitudine de forță, intrând fără permisiunea polițistului în **zona de excludere**, fără a iniția încă o acțiune agresivă directă. Ca și în cazul eschivei, pentru reușita unei astfel de tehnici, componenta determinantă este simțul anticipativ (intuitiv) și viteza de percepție/reacție antrenată, deoarece polițistul trebuie să acționeze înainte ca suspectul să ia o decizie de atac. Sunt acțiuni de deviere a mișcărilor suspectului într-o fază **inițială**, când încă nu s-a stabilizat fizic și psihic, care vizează axe motorii, centre de echilibru sau puncte sensibile ale corpului, care conduc la stoparea/reorientarea/devierea energiei de mișcare a suspectului într-o direcție neutră. Acest mod de acțiune poate fi util în cazul unor circumstanțe cu mai mulți suspecti, când încă nu s-au conturat clar intenții ostile active. Printr-o simplă mișcare, polițistul întrerupe posibila structurare a unui atac, dispersează psihic și dezechilibrează suspectul, economisește energie, prezervă timp pentru a discerne corect starea de forțe și creează spațiu de reacție.*





Capitolul 14

OBSTRUCȚIE TACTICĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de obstrucție tactică cu diferite elemente ale corpului.*

Competențe:

- ◆ *polițistul aplică obstrucții tactice în condiții operaționale profesionale.*

OBSTRUCȚIE TACTICĂ



În fața unui suspect agresiv, polițistul reacționează rapid încercând să surprindă intenția acțiunii ori debutul ei prin tehnici care să devieze într-un mod profitabil tehnicile de atac, dispersând energia acțiunii și deschizând posibilități imediate de control. Polițistul se focalizează asupra unor puncte care definesc mișcările corporale (cotul pentru loviturile de mână, zona abdominobazinală pentru loviturile de picior etc.) și se mișcă în același timp cu suspectul. Acționează pe atacul lui și intercepțează tehnica într-o fază inițială, de armare/încărcare, reducând astfel mult posibilitățile de acțiune și de dezvoltare a unor tehnici puternice, de forță sau pe finalul loviturii, când se poate obține o dirijare tactică eficientă.

OBSTRUCȚII TACTICE

1. Tehnici de stopare a capului/gâtului.
2. Tehnici de stopare a umărului efector.
3. Tehnici de stopare a torsului.
4. Tehnici de stopare a zonei abdominobazinale.
5. Tehnici de stopare a piciorului efector.
6. Tehnici de oprire a atacului prin acțiune asupra piciorului de susținere.





Capitolul 15

ESCHIVA

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de eschivă.*

Competențe:

- ◆ *polițistul anulează forța unui atac, în condiții operaționale, prin mișcări de tactice de evitare.*



Prin suplețea sa caracteristică, eschiva reprezintă cea mai economicoasă, mai sigură și mai eficientă metodă defensivă, mai ales atunci când circumstanțele nu permit controlul direct ori când eschiva precedă tactic o angajare corp la corp cu tehnici de forțare articulară, încenturare, proiectare, strangulare etc. Eschiva reprezintă o relație unitară, în care simțul distanței și al previziunii, sincronizarea, viteza de percepție și de reacție și o bună concordanță a elementelor tehnice conduc la o ieșire din axa atacului realizată oportun, înainte ca acesta să capete forță.

S.T.O.P. utilizează eschive de mică amplitudine, relativ înalt poziționate, care oferă posibilități rapide de control și de ripostă. O eschivă poate fi combinată în același timp cu un bloc, o contralovitură sau, după caz, cu o priză ori cu un procedeu articular (eschive compuse), dar trebuie ținut seama ca ambele acțiuni să aibă același sens de translație. Sunt utilizate, în general, tehnici circulare de evitare în combinație cu lovituri directe sau cu angajarea unor prize, care să asigure simultan apărarea și contraatacul sau controlul prin poziționarea trunchiului și a mâinilor/prizelor în anumite unghiuri față de acțiunea agresorului.

ESCHIVE

1. Eschive prin schimbare de nivel.
2. Eschive prin retragere directă sau în unghiuri față de axa de acțiune.
3. Eschive prin scoaterea corpului din raza atacului prin rotații ale șoldurilor și trunchiului, pe loc sau cu deplasarea unui picior.
4. Eschive prin folosirea unui picior ca pivot și deplasarea poziției lateral față/spate până la ieșirea din raza atacului.
5. Eschive prin combinații de pași pe loc, cu înaintare sau în retragere.





NOTĂ!

Pentru a rămâne bine anorați în acțiune, eschivele cu pivotare se execută la cel mult 45° în raport cu axa de atac și pe cât posibil pe exteriorul gârzii suspectului, pentru ca acesta să nu poată riposta fără a-și modifica poziția!

Pentru a scoate la timp corpul din axa atacului, polițistul trebuie să mute cu mare viteză centrul de echilibru mecanic al corpului. Acest lucru se realizează prin utilizarea adecvată a forței trenului inferior și a mușchilor abdominali, la care se adaugă mișcări de rotație a șoldurilor și a trunchiului și mișcări antagoniste ale brațelor (cuple de forțe contrare). Polițistul conservă suplețea pozițională și echilibrul corpului în mișcare, menținând verticalitatea trunchiului și execută eschive prin rotiri ale șoldurilor și ale bustului, pe loc sau cu antrenarea unui picior în mișcări laterale, celălalt picior fiind folosit ca pivot.



Capitolul 16

TEHNICA DE PARARE

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de parare.*

Competențe:

- ◆ *polițistul deprinde și execută blocaje simple sau compuse în diferite situații de luptă.*



Realizarea unei parade eficiente este rezultatul unui proces complex, în care se îmbină stăpânirea de sine, capacitatea de previziune și o reacție foarte bună.

În **S.T.O.P.** blocajele sunt complementare și interschimbabile în timpul luptei. Ele intersectează axa atacului cu palma, antebrațul, cotul, tibia, talpa, arma sau antebrațul întărit și protejat de corpul armei, în două moduri:

1. interceptarea atacului pe o traiectorie perpendiculară directă – blocaj de oprire prin interpunerea unei forțe în unghi adiacent drept pe direcția atacului.



2. interceptarea atacului pe o traiectorie circulară – *blocaj de deviere prin exercitarea tangențială a unei forțe centrifuge.*



În timpul unei confruntări cu un suspect, polițistul trebuie să țină seama de doi factori fundamentali ai execuției unui blocaj:

- *alegerea momentului declanșării tehnicii de parare;*
- *direcționarea precisă a blocajului și dirijarea forței de impact.*

La acești factori se adăugă unul strict tehnic și anume utilizarea optimă a *energii de deviere* (rotirea armei sau a antebrațului în jurul axei sale în momentul contactului).





Capitolul 17

TEHNICA DE LOVIRE

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de lovire directă;*
- ◆ *exemplificarea tehnicii de lovire indirectă (traiectorii circulare).*

Competențe:

- ◆ *polițistul execută tehnici de lovire directă sau indirectă cu pumnul, cotul, genunchiul, piciorul sau cu mijloace individuale din dotare.*



LOVITURA

Natura simplă a loviturii este doar aparentă. Ea este rezultatul unui proces complex de relații, iar pentru a avea potențialul de neutralizare scontat, polițistul trebuie să țină cont de un număr considerabil de variabile. Acest lucru impune o bună înțelegere a gestului singular de luptă, cunoașterea suficientă a mecanicii corpului, un design acceptabil și simplu al tehnicii, forță fizică, echilibru pozițional, viteză, coordonare în mișcări, integrarea efectivă a psihicului în acțiune și autocontrol.

LOVIRE DIRECTĂ

S.T.O.P. utilizează procedee tehnice precise, care au o traiectorie și o mecanică similară cu procedeele de lovire liniară din box sau karate. Ele au scopul de a opri suspectul și se adresează, frontal sau în diferite unghiuri, capului și trunchiului și se execută prin lovire penetrantă, pe loc, în deplasare rectilinie sau cu diferite rotiri și pivotări, cu mâna sau piciorul înaintat ori cu mâna sau piciorul dominant (din spate).



LOVIRE INDIRECTĂ

Tehnici suuple de lovire percutantă, executate static sau în deplasare rectilinie, pe traiectorii circulare, de la exterior spre interior sau în sens opus, în planuri orizontale sau verticale. Forța de lovire este obținută din forța centrifugă, dezvoltată prin diferite rotații ale șoldurilor și trunchiului, zvâcnirea brațului efector din articulația umărului, a cotului și a mâinii și din viteza de reîntoarcere a segmentului de lovire.





NOTĂ!

Șoldul precede tehnica printr-un impuls funcțional, iar coatele și umerii sunt menținuți coborâți pentru a fluidiza și alinia rapid segmentele la finalul loviturii, fără a pierde legătura cinetică cu trenul inferior. Pentru a mări puterea de penetrare a undei de șoc, pumnul se rotește în țintă în jurul axei longitudinale (energie de penetrare/deviere). Axele bazinului și ale umerilor rămân constant paralele.

UTILIZAREA TACTICĂ A TEHNICII DE LOVIRE

- 1-2 Contraatac.
- 3 Inițiativă pe atacul suspectului.
- 4 Atac preventiv.





IMPORTANT!



Odată ce suspectul a renunțat la acțiunea agresivă, utilizarea tehnicilor de lovire încetează! Dacă în urma loviturilor au fost provocate răni și vătămări corporale, numai după ce situația a fost stabilizată și locația securizată, se acordă primul ajutor, se solicită asistență medicală specializată și se informează dispeceratul de serviciu!



Capitolul 18

LUPTA CORP LA CORP

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de luptă corp la corp cu angajament total.*

Competențe:

- ◆ *polițistul acceptă voluntar contactul fizic apropiat și execută tehnici tactice sau defensive prin angajarea prizelor, care să conducă la obținerea controlului suspectului în condiții operaționale.*



Tehnicile de luptă corp la corp utilizabile în misiunile specifice intervenției speciale fac obiectul unui capitol major, care va fi expus detaliat în modulul III al S.T.O.P.!



TEHNICI CU ANGAJAREA PRIZELOR

PRESIUNI TACTICE

ÎNCENTURĂRI TACTICE

ȘTRANGULĂRI AERICE/CIRCULATORII

PÂRGHII ȘI TORSIONĂRI ARTICULARE

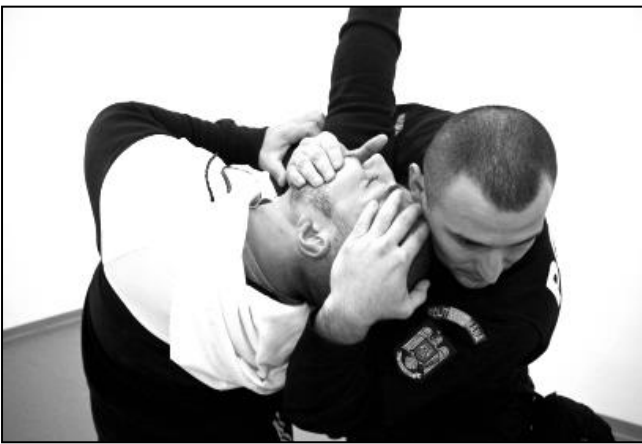
CONTRAPROCEDEE PRIZE

DEZECHILIBRĂRI / BALEIERI / PROIECTĂRI

CONTRAPROCEDEE TENATIVE DE DEZARMARE

CONTRAPROCEDEE ARME ALBE

LUPTA TACTICĂ CORP LA CORP



IMPORTANT!

În timpul angajamentului de luptă corp la corp cu un suspect, foarte importantă este menținerea controlului pozitiv asupra armamentului și a mijloacelor tehnice din dotare, pentru a preveni pierderea acestora sau posibilitatea unei dezarmări și utilizarea lor împotriva polițistului!



Capitolul 19

STABILIZAREA TACTICĂ

STABILIZARE TACTICĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de stabilizare tactică.*

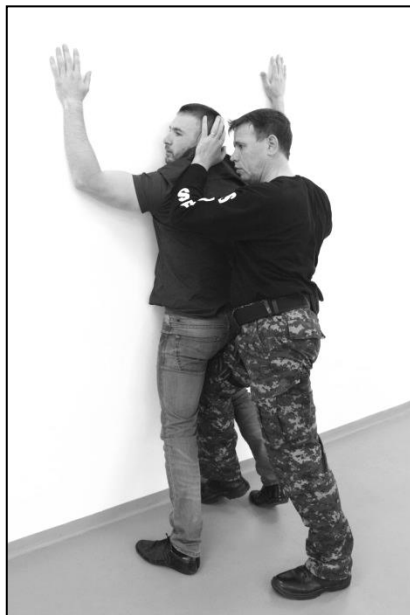
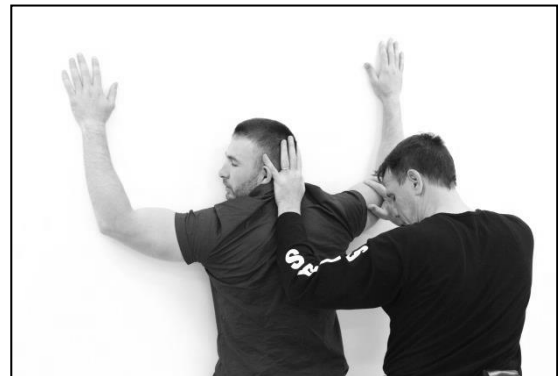
Competențe:

- ◆ *polițistul stabilizează tactic suspectul în condiții operaționale specifice reținerii/încătușării.*



Odată ce acțiunile de luptă corp la corp conduc la încetarea atacului și a rezistenței, polițistul se poziționează în posturi sigure din care, prin presiune contra unor suprafețe solide (perete, elemente de mobilier, sol) sau în spațiu liber, fixează și stabilizează suspectul, pregătind acțiunea de imobilizare și de aplicare a cătușelor.

Stabilizarea tactică se poate face cu suspectul stând în picioare rezemat, în genunchi liber/rezemat, la sol, culcat facial. Plasarea suspectului pe sol în poziție culcat cu fața în jos este cea mai sigură postură de stabilizare tactică în vederea aplicării mijloacelor de siguranță.





Capitolul 20

TEHNICA DE IMOBILIZARE FORȚATĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de imobilizare forțată.*

Competențe:

- ◆ *polițistul execută tehnici de imobilizare pentru obținerea controlului suspectului în condiții operaționale.*

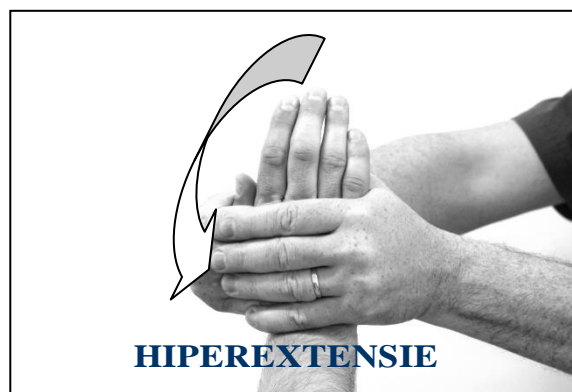
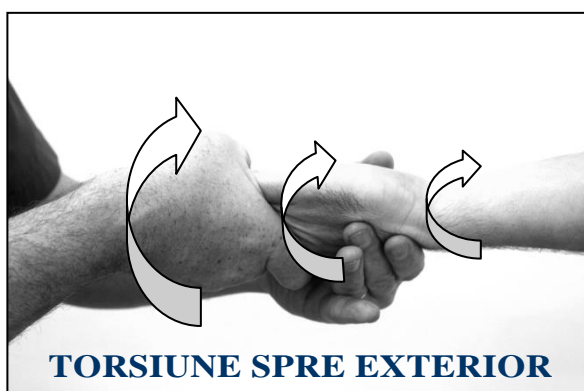


„Imobilizarea este o măsură polițienească având caracter coercitiv, întreprinsă în scopul punerii persoanei/persoanelor care nu se supun somației/solicitărilor legale în imposibilitatea de a se manifesta agresiv, de a părăsi locul comiterii faptei sau de a se sustrage măsurilor polițienești.” PS01/IGPR/DOP

FORȚAREA ARTICULARĂ

Imobilizarea reprezintă o acțiune tehnică compusă, cu ajutorul căreia polițistul poate supune un suspect cu un efort minim. Controlul se obține prin blocarea, extensia sau torsionarea articulațiilor carpalului (degete, încheietura mâinii, cot, umăr) ori ale tarsului (gleznă, genunchi) dincolo de limitele naturale de mobilitate, impunând abandonul imediat. Polițistul trebuie să cunoască câteva principii de mișcare biomecanică, limitele de întindere a ligamentelor și de deplasare a oaselor în principalele articulații, să posede un bun echilibru pozițional, coordonare în mișcări și abilități specializate în cadrul programelor de pregătire de luptă.

PRINCIPALELE PÂRGHII ARTICULARE LA NIVELUL ÎNCHEIETURII MÂINII



UTILIZAREA TACTICĂ A PÂRGHIILOR ARTICULARE

- 1 Acțiune tactică.
- 2 Inițiativă pe atacul suspectului.
- 3 Acțiune preventivă.

EXEMPLE





Capitolul 21

CĂTUȘELE

STRUCTURA, PORTUL, ÎNTREȚINEREA

Scopul capitolului:

- ◆ *cunoașterea cătușelor ca mijloc de imobilizare temporară și de control forțat.*

Competențe:

- ◆ *polițistul cunoaște structura și funcțiile elementelor cătușelor, portul la ținută, modalități de întreținere.*

STRUCTURA CĂTUȘELOR



*Primele cătușe, în accepția modernă, apar în 1862, când W.V. Adams și aproape în același timp, Orson C. Phelps, revoluționează rudimentarele metode de arestare utilizate de mai multe secole, inventând fiecare câte un mecanism ajustabil, compus dintr-o pereche de brățări din metal, unite printr-un lanț și prevăzute cu un mecanism de blocare. Câțiva ani mai târziu, utilizând patentele obținute de cei doi, un afacerist pe nume John Tower fondează propria companie care va produce astfel de sisteme de imobilizare până la începutul celui de-al Doilea Război Mondial. În paralel, alți inovatori, cum este E.D. Bean, care în 1882 inventează butonul de eliberare a segmentului mobil, ameliorând succesiv forma și modul de funcționare a cătușelor. Dispozitivul utilizat astăzi de forțele de ordine publică din întreaga lume are ca model de referință cătușele create în 1912 de George Carney și produse mai târziu de compania Peerless and Asp. În 1981, James Kruger aduce inovații tehnologice în fabricarea cătușelor la compania americană Smith & Wesson. Destinate reținerii suspectilor periculoși prin imobilizarea la un loc a ambelor mâini, cătușele moderne, cum sunt cele cu format rigid, fabricate de Hiatt & Company (*Ultra-Cuff*), sunt confecționate din oțel-*

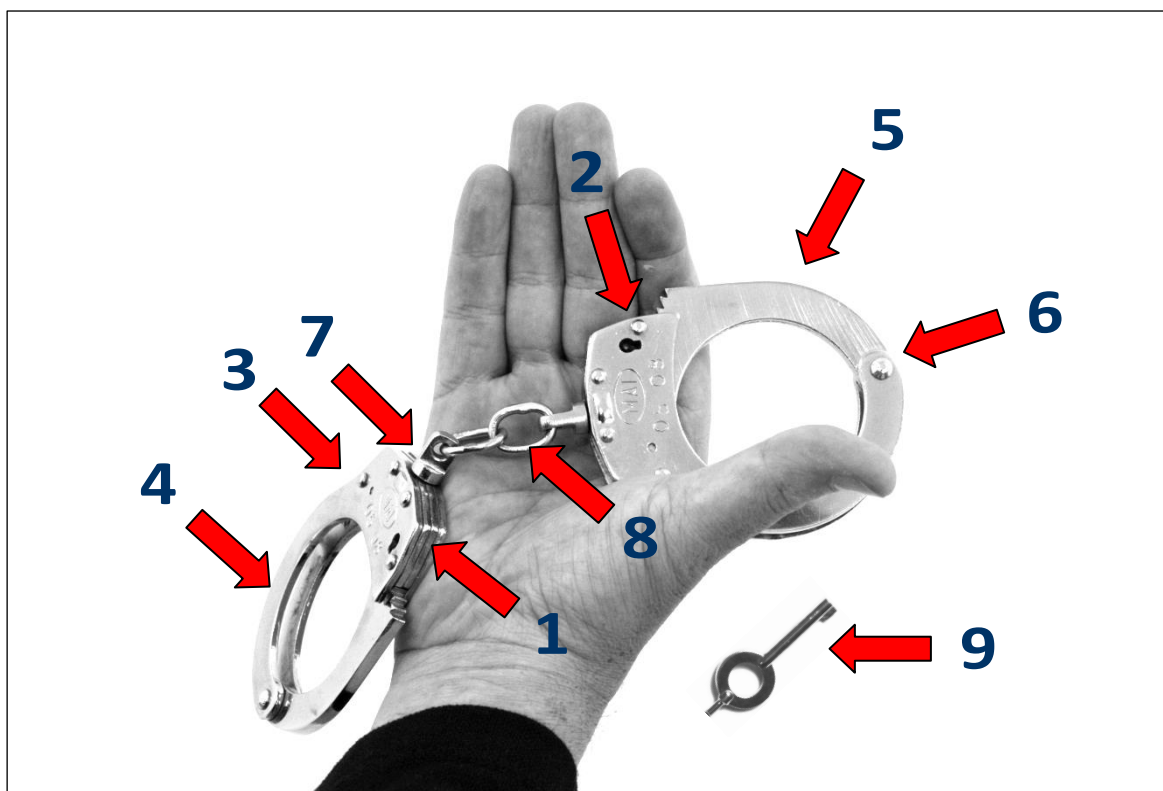
carbon, aluminiu sau polimeri și permit tactici variate de încătușare și de utilizare a tehnicilor de control prin acțiuni dureroase (*pain-compliance*).

Cătușele sunt un dispozitiv mecanic standard destinat restricționării mișcării fizice pentru scurtă durată a persoanelor (imobilizare tempoară) și pentru controlul forțat al suspecților (constrângere dureroasă).

TIPURI DE CĂTUȘE

1. CĂTUȘE CU LANȚ
2. CĂTUȘE CU BALAMA
3. CĂTUȘE CU CORP RIGID COMUN
4. CĂTUȘE DIN POLIESTERI (UNICĂ FOLOSINȚĂ)

STRUCTURA CĂTUȘELOR CU LANȚ

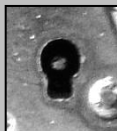


Cătușele pot fi confecționate din oțel, oțel-carbon, oțel inoxidabil, aluminiu sau polimeri.

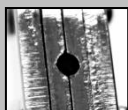
1. Butucul



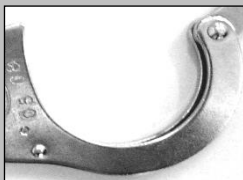
2. Orificiul de eliberare



3. Orificiul de blocare



4. Element dublu fix



5. Element mobil



6. Nit de articulare



7. Pivotal turnant



8. Lanț de legătură



9. Cheiță de deschidere cu vârf pentru blocare



- corpul principal al cătușei care conține arcul de prindere a dinților segmentului mobil și mecanismul de blocare de siguranță; asigură angajarea prizelor pentru manevrare;

- permite accesul cheiței aferente pentru dezactivarea pârghiei cu contradinți care blochează elementul mobil și asigură mișcarea acestuia doar spre înainte.

- permite accesul vârfului cheiței aferente pentru blocarea de siguranță; fixează priza mecanică într-o poziție angajată, prevenind strângerea accidentală a cătușei.

- piesă fixă cu baza în butuc, formată din două lamele metalice de care este articulat elementul mobil (braț rotativ).

- segment acțional prevăzut cu priză mecanică (coroană cu 20 de dinți), care translează prin interiorul elementului dublu și realizează încătușarea prin rotație completă în jurul încheieturii mâinii și fixarea în mecanismul de blocare.

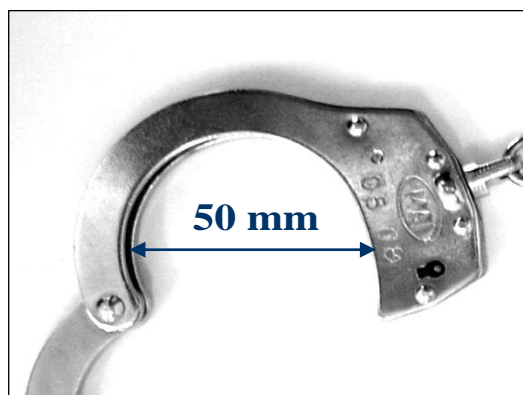
- nit de conexare a elementului mobil cu elementul dublu.

- pivot metalic cu ochi și cu montură pe rulment care asigură răsucirea liberă a cătușei.

- inele (zale) metalice care fac legătura între cele două perechi de cătușe prin intermediul pivoților turnanți.

- cheița aferentă pentru deschiderea/eliberarea cătușelor, prevăzută cu vârf special destinat blocării de siguranță.

De regulă, deschiderea minimă a cătușelor este de 50 mm. Perimetrul interior cu primul dinte blocat în mecanismul de închidere – 200 mm, perimetrul interior cu ultimul dinte angrenat în mecanismul de închidere – 170 mm, lungimea totală a dispozitivului – 250 mm.



Pe piața mondială există producători care confecționează cătușe pentru picioare sau cătușe supradimensionate pentru mâini cu circumferință mare!

PORTUL CORECT AL CĂTUȘELOR

Cătușele se poartă în toc special destinat, poziționat pe ținuta polițistului astfel încât să asigure accesul direct și facil al ambelor mâini atunci când este necesar, angajând rapid o priză oportună, în funcție de circumstanțe.

- ◆ În toc, la centură, pe șoldul piciorului mâinii reactive (piciorul înaintat).
- ◆ În toc, la centură, pe șoldul piciorului dominant (piciorul din spate, corespondent mâinii efectorie).
- ◆ În toc la centură, la spate.
- ◆ În lăcaș special atașat pe vesta multifuncțională/protecție balistică.



Tocul trebuie să fie corect asigurat astfel încât să se evite pierderea sau sustragerea cătușelor în timpul acțiunilor tactice și poziționat astfel încât să nu ducă la rănirea polițistului în cazul unei căderi.

NOTĂ!

Atenție la portul cătușelor în zona dorsală! În cazul unei căderi pe spate a polițistului există pericolul unor traume ale coloanei la nivel lombar!

În situația tactică de aplicare a mijlcelor de siguranță, polițistul trebuie să aibă capacitatea de a extrage cătușele sub presiune psihică, fără a lua ochii de la suspect!

ÎNTREȚINEREA CĂTUȘELOR

*Cătușele trebuie verificate periodic, mai ales înaintea începerii misiunilor, pentru a descoperi eventualele defecțiuni și disfuncționalități: părți rupte, crăpate sau malformate, alinierea incorectă a elementelor, elementul mobil translează greu, nu se realizează blocarea elementului mobil în dispozitivul de închidere, fisuri în zonele de articulare (nit, pivoți, lanț), înfundarea orificiului de deschidere, cheia aferentă nu deblochează sau merge foarte greu, ruperea cheii în interior, muchii tăioase sau dinți opritori ascuțiți care ar putea răni în timpul încătușării etc. Dacă este descoperită o astfel de problemă, cătușele **nu trebuie utilizate până la remedierea necesară sau schimbarea lor**.*

Cătușele sunt întreținute prin aplicarea unor substanțe lubrifiante (ulei pentru mecanisme fine, teflon, silicon etc.) pe toată suprafața și în punctele mobile de articulare, urmată de ștergerea uscată a excesului de pe zonele de angajare a prizelor și de pe cele care efectuează încarcerarea încheieturii mâinilor.

Orificiile cheii pentru deschidere și blocare a mecanismului interior al prizelor mecanice și pivoții de legătură trebuie protejate de substanțe, praf, scame, fire textile, păr, murdărie și umezeală, care ar putea împiedica buna funcționare.

Înainte de utilizare, asigurați-vă că elementul mobil (brațul rotativ) al cătușei culisează ușor prin interiorul elementului dublu, că intră direct în dispozitivul de închidere și că se realizează imediat prinderea/fixarea dinților.



Capitolul 22

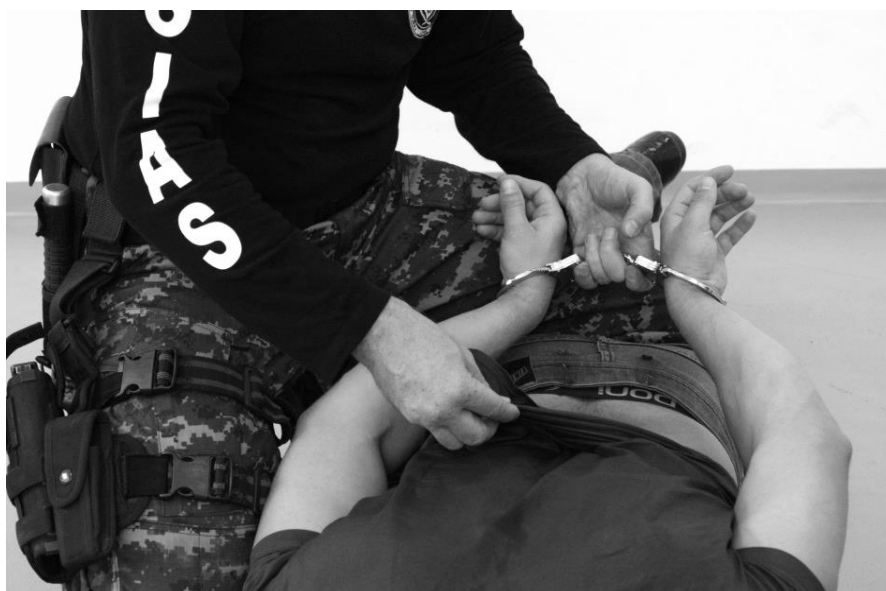
TEHNICA ÎNCĂTUȘĂRII

Scopul capitolului:

- ◆ *polițistul învață elementele operaționale fundamentale ale încătușării.*

Competențe:

- ◆ *polițistul aplică cătușele în mod adaptat unor circumstanțe operaționale.*



„Încătușarea este o măsură polițienescă de prevedere și siguranță care constă în aplicarea cătușelor pe încheietura mâinilor unei persoane, în scopul limitării mobilității fizice a acesteia.” PS01/IGPR/DOP

*Aplicarea cătușelor este cea mai reprezentativă acțiune polițienească și este o măsură legală prin care se asigură protecția ofițerilor de poliție, a publicului și a suspectului, minimizând posibilitățile de escaladare a circumstanțelor până la un punct în care ar fi necesară utilizarea unui alt nivel de forță (forță fizică, forță neletală sau **forță letală**).*

*Aplicarea rapidă a cătușelor și forța de control dezvoltată prin acționarea lor este direct proporțională cu o prindere corectă. Prinderea fundamentală se face cu **priză normală** sau **priză inversă** pe partea centrală a uneia dintre cătușe (butucul).*

TEHNICA ÎNCĂTUȘĂRII

PRIZA FUNDAMENTALĂ

Prinderea corectă se face cu cătușa orientată cu piesa mobilă spre înainte și orificiul pentru deschidere/blocare la vedere. Falangele primelor patru degete (mic, inelar, medius, indice) sunt rulate în jurul butucului cătușei. Policele finalizează și blochează prinderea prin presiune fermă în sens invers iar degetul mic, orientat spre sol, o întărește. Priza trebuie adaptată acțiunii directe asupra suspectului, în funcție de intenția tactică impusă de circumstanțe: aplicarea cătușei, acțiuni de control mecanic prin presiuni, răsuciri, tracțiuni etc.

FORMAREA PRIZEI NORMALE



LEGENDĂ:

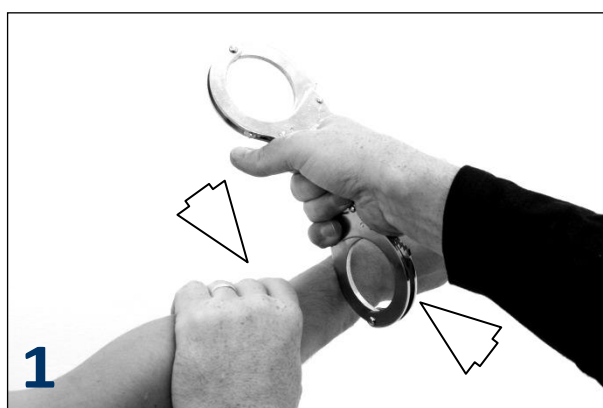
- 1** – element
- 1/1** – element repetat
- 1.1** – variantă
- D** – detaliu
- R** – unghi revers

PRIZE PRINCIPALE

1. PRIZĂ NORMALĂ



2. PRIZĂ INVERSĂ



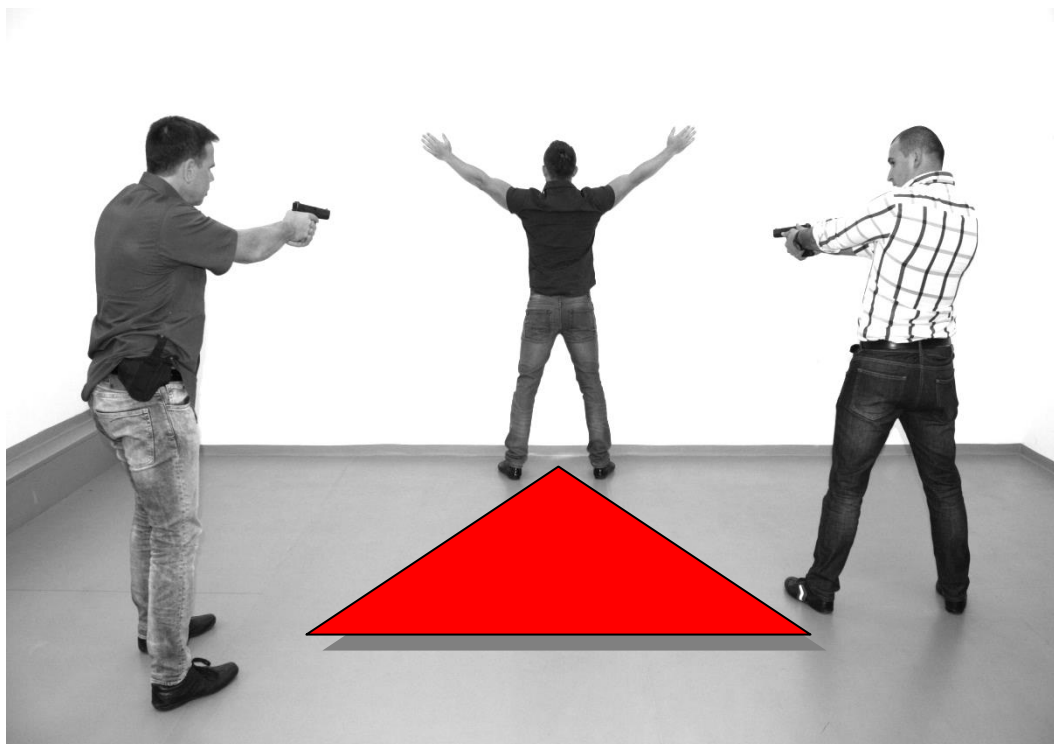
NOTĂ!

Pentru aplicarea cătușelor, mâna efectoare angajează butucul într-una dintre prizele prezentate (normală sau inversă), la vedere sau disimulat. Schimbarea prizelor pe cătușe se face cu rapiditate și oportun din punct de vedere tactic, corespunzător cu intențiile polițistului: forțarea articulațiilor pentru palpăre tactică, ridicare sau conducere forțată, menținerea sub control a suspectului.

Pentru o priză sigură și eficientă, este recomandat ca înainte de angajarea cătușelor, polițistul să îndepărteze de pe mâini, prin ștergere, excesul de transpirație, sânge sau alte substanțe cu care a venit în contact.

POZIȚIONAREA TACTICĂ INIȚIALĂ

POZIȚIONAREA POLIȚIȘTILOR ÎN TRIUNGHI DE SIGURANȚĂ



Mențineți permanent suspectul cu brațele depărtate și palmele desfăcute la vedere!

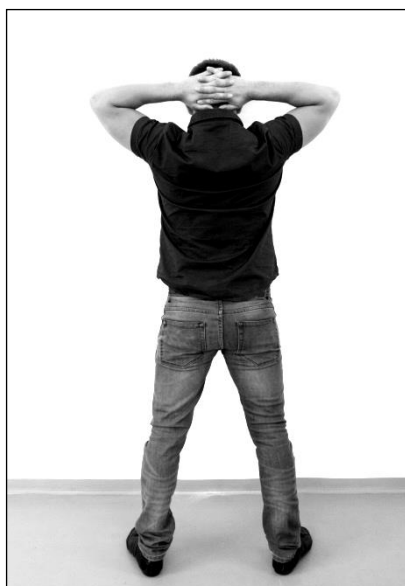
POZIȚIONAREA TACTICĂ A SUSPECTULUI

*Există multe forme de a poziționa tactic suspectul în vederea încătușării, toate subordonate consemnului de siguranță. Postura cea mai uzitată este cu **brațele întinse spre înapoi, mâinile lipite spate în spate, cu policele în sus.***

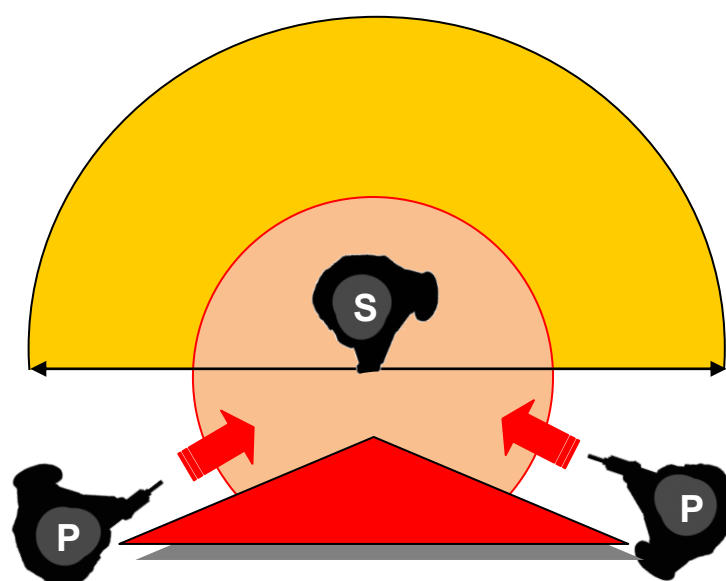
Încătușarea este o acțiune tactică în care ofițerul de poliție este vulnerabil!

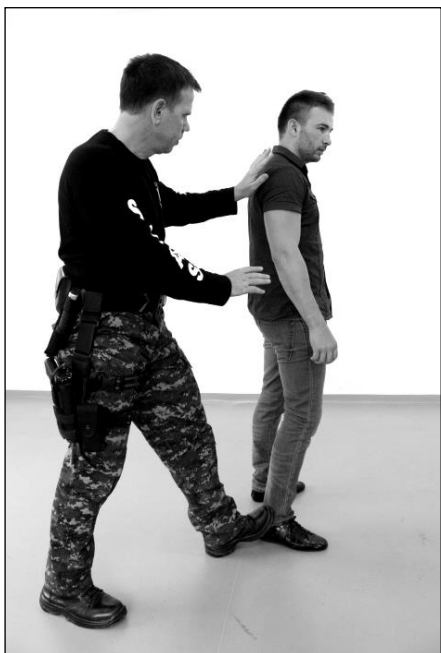
*Nu efectuați încătușarea până nu sunteți pregătit pentru acest lucru, **tehnic** (verificarea funcționării cătușelor, poziționarea optimă și formarea prizei corecte), **tactic** (asigurare din partea membrilor echipei tactice, poziționarea optimă a suspectului) și **mental** (decizia de a acționa și determinarea de a înfrânge o eventuală opoziție fizică)!*

Este recomandat să aplicați cătușele dintr-o postură de forță, cu ascendent de înălțime: suspectul trebuie să fie dirijat într-o poziție mai joasă decât cea din care acționați pentru încătușare!



**CULOARUL TACTIC DE ACȚIUNE DIN ZONA INACTIVĂ
A ARCULUI CONVENȚIONAL DE LUPTĂ**



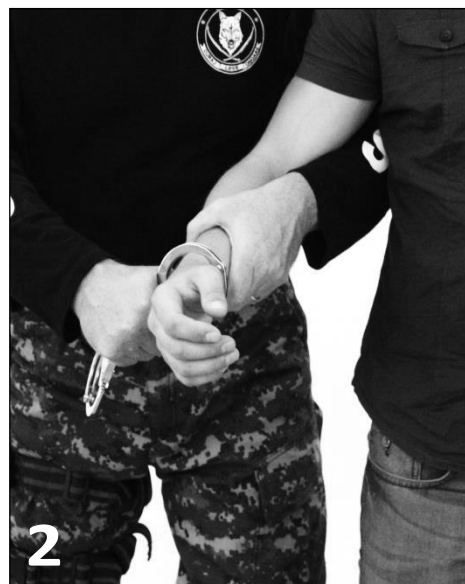


Suspectul este abordat din afara arcului convențional de luptă!

APLICAREA CĂTUȘEI



Extragerea din toc, angajarea prizei și aplicarea cătușelor se face cu mâna efctoare (în general, mâna dreaptă), corespunzătoare piciorului dominant (piciorul din spate), fără a lua privirea de la suspect. Polițistul se asigură mai întâi că nu este activ mecanismul de blocare a cătușelor. Prinde ferm butucul uneia dintre ele în priză normală, cu elementul mobil poziționat spre înainte și orificiul pentru eliberare la vedere, lăsând perechea sa să cadă liber pe verticală. Pune elementul mobil în contact cu zona de deasupra încheieturii mâinii (de regulă, între osul ulna și osul pisiform) și aplică un impuls de acționare scurt și precis direcționat spre segmentul anatomic. Mâna reactivă a polițistului întărește impulsul inițial printr-o ușoară tracțiune a brațului suspectului spre cătușă (cuplu de forțe contrare). Dubla presiune rezultată imprimă elementului mobil un traseu circular complet și rapid, prin interiorul elementului dublu, în jurul mâinii, până ce capătul de prindere activează dispozitivul de blocare din corpul principal (butuc), realizând încătușarea. Se efectuează blocarea de siguranță.



Asigurați-vă că elementul mobil nu intersectează elemente de vestimentație, obiecte sau peretele, împiedicând închiderea rapidă a cătușei!

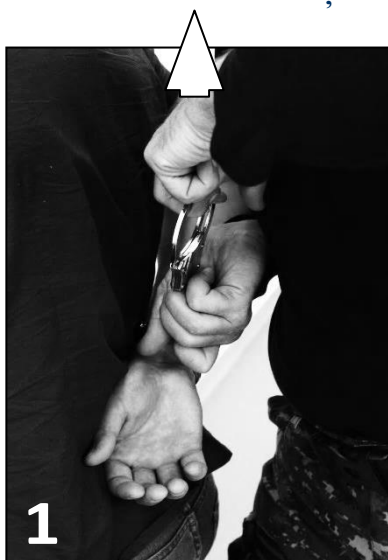
ÎNCĂTUȘAREA PRIORITARĂ A MÂINII PUTERNICE



După realizarea încătușării, se efectuează blocarea de siguranță prin utilizarea vârfului special al cheiței aferente, pentru a preveni strângerea accidentală a cătușelor în timpul manevrării/transportului suspectului.

Verificarea blocării de siguranță se face prin apăsarea brațului rotativ al fiecărei cătușe!

REPOZIȚIONAREA CORECTĂ A CELEI DE-A DOUA CĂTUȘE PENTRU APLICARE



Pentru facilitarea eliberării cătușelor și pentru a nu provoca un disconfort inutil suspectului, înainte de aplicarea cătușelor, polițistul se asigură că orificiul dispozitivului de închidere/deschidere rămâne spre exterior.

Se poate lua în calcul, mai cu seamă în cazul unei deplasări de mai lungă durată, aplicarea cătușelor cu orificiul pentru deschidere în interior (spre corpul suspectului) pentru a face imposibil accesul cu eventuale obiecte nedepistate la controlul corporal (chei-duplicat etc.)!



VERIFICAREA ÎNCĂTUȘĂRII CORECTE

Polițistul verifică, pentru siguranță, închiderea corectă și gradul de strângere a cătușelor, încercând să introducă vârful degetului arătător (falanga distală a indexului) între inelul interior al cătușei și brațul suspectului. Totodată, polițistul verifică starea încheieturilor mâinilor și se asigură de faptul că mijloacele de siguranță nu se vor strânge accidental pe timpul conducerii/transportului suspectului (blocare de siguranță).



ÎNCĂTUȘARE DEFECTUOASĂ



ÎNCĂTUȘARE CORECTĂ



STRÂNGERE EXCESIVĂ A CĂTUȘEI

Întrebați suspectul dacă resimte o strângere prea mare, verificați și ajustați!

ELIBERAREA/DESCHIDEREA/AJUSTAREA CĂTUȘELOR

Ajustarea, mutarea sau scoterea cătușelor sunt momente tactice periculoase, în care polițistul este vulnerabil, suspectul putând încerca acțiuni de nesupunere, de agresiune sau de fugă din custodie. Dacă nu s-a efectuat blocarea de siguranță, unii suspecți pot strânge premeditat cătușele pentru a cere reajustarea lor, premeditând o tentativă de evadare. Se recomandă ca eliberarea cătușelor să se facă respectând aceleași principii tactice ca la aplicare, păstrând o vigilență crescută, numai din spate (în afara arcului convențional de luptă), cu suspectul poziționat în posturi de dezechilibru, păstrând, până în momentul eliberării, o pârghie articulară de control.

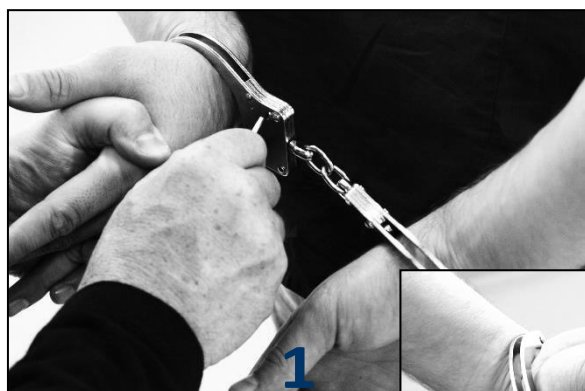
Polițistul efectuează eliberarea cătușelor din poziții care să îi asigure protecție!

Eliberarea cătușelor se face prin deblocarea sistemului de închidere cu ajutorul cheii aferente. Se introduce cheia în orificiul special destinat și se răsuțește spre dreapta/exterior. Pârghia interioară retrace pintenii de blocare, dinții de fixare cedează, elementul mobil culisează și eliberează, fără a răni, încheietura mâinii.

ELIBERAREA CĂTUȘELOR APLICATE ÎN FAȚĂ



ELIBERAREA CĂTUȘELOR APLICATE LA SPATE



Mâna puternică este eliberată ultima!

Este recomandat ca, la fiecare mutare a cătușelor, să se efectueze un nou control corporal sumar!

TIPURI DE ÎNCĂTUȘARE

ÎNCĂTUȘAREA TACTICĂ

Acțiune tactică de reținere a unui suspect cooperant prin aplicarea mijloacelor de siguranță: subiectul răspunde pozitiv, cooperează și se conformează somațiilor și comenzilor subsecvente ale polițiștilor.



Încătușarea tactică se realizează pe baza consemnului de siguranță, doar sub acoperire cu linie directă de tragere din partea perechii tactice, respectând toate etapele operaționale: apropiere, comunicare tactică, contact/precontrol, stabilizare, imobilizare, aplicarea cătușelor.

ÎNCĂTUȘAREA FORȚATĂ

Acțiune de imobilizare a unui suspect necooperant sau agresiv prin aplicarea mijloacelor de siguranță: subiectul opune rezistență pasivă sau activă (violență verbală, forță fizică cu mâinile goale sau cu obiecte contondente).



Încătușarea forțată reprezintă părăsirea zonei de siguranță și intrarea voluntară în contact direct cu suspectul pentru înfrângerea opoziției și obținerea controlului prin luptă corp la corp, urmată de aplicarea cătușelor. Încătușarea se realizează strict pe baza consemnului de siguranță care impune păstrarea raportului de minim doi polițiști la un suspect. Se respectă toate etapele operaționale: comunicare tactică, apropiere, contact/precontrol, stabilizare, imobilizare, aplicarea cătușelor.



Capitolul 23

IMPLICAȚII MEDICALE

Scopul capitolului:

- ◆ *polițistul conștientizează necesitatea aplicării cătușelor într-un mod protectiv pentru suspect și pentru propria sănătate.*

Competențe:


- ◆ *polițistul aplică cătușele în siguranță din punct de vedere medical.*



Aplicarea cătușelor se face printr-o manevrare sigură dar protectivă, care să nu provoace traume fizice și să câștige încrederea și cooperarea suspectului. Dacă suspectul acuză o strângere defectuoasă sau prea intensă a cătușelor, polițistul verifică condiția încătușării și dacă este cazul, cu prudență, reajustează poziția și gradul de strângere. Suspectul trebuie transportat în condiții care să nu afecteze starea încătușării și să nu cauzeze leziuni tisulare la nivelul încheieturilor.

Controlați presiunea de acționare a cătușei pentru a proteja și pentru a nu produce leziuni ale țesuturilor moi! Nu tracionați exagerat cătușele, dacă nu este necesar!

***Nu aplicați cătușa prin lovirea oaselor mâinii!
Atenție la poziționarea corectă a mâinilor încătușate!***

ATENȚIE! Acțiunile de încătușare forțată, strângerea exagerată sau menținerea îndelungată a cătușelor pot afecta nervul ulnar, median sau radial al mâinii, provocând neuropatii compresive periferice, precum **sindromul de tunel carpian** (neuropatie radială sau „**neuropatia cătușei**”)! 

SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

CAUZE:

- compresie puternică susținută, blocarea fluxului de sânge venos, formare de edem, ischemia nervului (deficit local de sânge datorată diminuării de sânge arterial în țesuturile afectate).


SIMPTOME:

- dureri la nivelul nervului median, tremur, parestezii, modificări senzoriale, diminuarea forței musculare a structurilor inervate ale mâinii.

TRATAMENT DE URGENȚĂ:

- decompresia prin îndepărtarea cătușelor cât mai repede posibil (**în limita consemnelor de siguranță!**), masaj ușor, administrare de antiinflamatorii nesteroidiene și diuretice, transport la o unitate spitalicească.

„Cătușele se scot numai dacă starea de sănătate a persoanei este alterată în mod vizibil, pentru ca aceasta să-și satisfacă unele necesități personale, precum și la depunerea acesteia în locurile de deținere, sub supravegherea permanentă a polițistului/polițiștilor.” PS01/IGPR/DOP

IMPORTANT! Dacă în timpul utilizării, în cadrul antrenamentelor ori a misiunilor, cătușele intră în contact cu sânge, vomă, secreții, umori, scurgeri din plăgile cauzate sau alte substanțe, acestea trebuie curățate cu dezinfectanți sanitari pentru a preveni infectarea polițistului sau a suspectilor! Se pot transmite în acest mod: **herpesul, gripa, hepatita, tuberculoza, HIV-1, alte boli!** 



Protejați permanent capul suspectului în timpul manevrării!



Capitolul 24

ELEMENTELE OPERAȚIONALE ALE ÎNCĂTUȘĂRII

ELEMENTELE ÎNCĂTUȘĂRII

Scopul capitolului:

- ◆ polițistul învață elementele operaționale fundamentale ale încătușării.

Competențe:

- ◆ polițistul aplică cătușele în mod adaptat diferitelor circumstanțe operaționale.



*Acțiunea de încătușare trebuie să fie rapidă, fluidă, sigură. Suspectul nu trebuie să aibă timp să decidă o acțiune contrară cerințelor polițistului: nesupunere, tentativă de fugă, rezistență activă, atac direct. Cu cât acțiunea de încătușare durează mai mult, cu atât cresc șansele ca aceasta să se transforme într-o confruntare corp la corp. După realizarea încătușării, controlul suspectului se realizează prin **fortarea mecanică** a încheieturilor mâinilor (stimularea nervilor ulnar, radial și medial cu ajutorul cătușei), **torsionarea articulară** a umărului (centura humero-scapulare) și **ruperea centrului de greutate** (menținerea suspectului în poziții de dezechilibru).*

1. COMUNICAREA/DIRIJAREA TACTICĂ

Din zona de siguranță, suspectul este dominat, controlat verbal și condus prin comenzi subsecvente, într-o poziție avantajoasă din punct de vedere tactic pentru executarea cât mai în siguranță a încătușării.

2. ANGAJAREA CĂTUȘELOR

*Odată ce suspectul este condus în postura optimă dorită și are **ambele mâini la vedere și cu palmele deschise**, polițistul introduce arma în toc, extrage cătușele din portul special destinat, verifică rapid starea de funcționare și angajează una dintre prizele specifice pe butucul uneia dintre ele.*

3. APROPIEREA ȘI PRECONTROLUL

Polițistul părăsește zona de observare, se apropie de suspect în afara arcului convențional de luptă (din spate, într-un unghi de siguranță de 45°) și intră cu atenție sporită în contact și precontrol, pregătit pentru a întâmpina rezistență.

4. IDENTIFICAREA REACȚIEI SUSPECTULUI

*Polițistul recepționează și recunoaște indicatorii de pericol, faza incipientă a unor mișcări neașteptate și atitudinea suspectului (supunere, acceptare, cooperare, tentativă de fugă, nesupunere pasivă, reacție agresivă) și decide **reacția tactică adecvată**: separare tactică, retragere în zona de siguranță, luptă corp la corp pentru înfrângerea opoziției, constrângerea supunerii prin continuarea acțiunii de încătușare.*

5. STABILIZAREA SUSPECTULUI

*Polițistul stabilizează tactic suspectul prin presiune fermă asupra spatelui, umerilor și a șoldurilor contra unui plan dur (perete, mobilier, sol), realizând fixarea capului, pieptului și a bazinului (centri motori și de forță ai corpului); menține **comunicarea** cu acesta, cerând imperativ supunerea și cooperarea pentru rezolvarea situației fără escaladarea utilizării forței.*

6. IMOBILIZAREA SUSPECTULUI

Polițistul întărește și fixează controlul asupra suspectului prin blocarea, extensia sau torsionarea articulațiilor brațelor sau picioarelor, cauzând dureri intense care impun supunerea totală.

7. APLICAREA PRIMEI CĂTUȘE

Aplicarea cătușelor se face doar după ce suspectul cedează rezistența și se află sub control. Polițistul prepară prin dezgolire încheietura mâinii dominante (este atent la manșete, bijuterii etc. care ar putea împiedica o încătușare rapidă), aplică cătușa conform tehnicii de încătușare (mâna reactivă ghidează cătușa) și se poziționează astfel încât să fie ferit de eventualele mișcări ale celeilalte mâini și să aibă acces pentru a opera încătușarea ei.

8. CONDUCEREA ÎN POZIȚIE DORSALĂ A BRAȚULUI ÎNCĂTUȘAT

Polițistul utilizează presiuni, răsuciri și tracțiuni ale cătușei aplicate (control mecanic) pentru a duce brațul suspectului la spate; schimbă și adaptează propria poziție pentru a avea acces facil și sigur la cealaltă mână a suspectului.

9. CONDUCEREA ÎN POZIȚIE DORSALĂ A BRAȚULUI LIBER

Polițistul cere sau aduce forțat mâna liberă a suspectului la spate și o prepară pentru încătușare prin dezgolirea încheieturii; poziționează corect a doua cătușă, prin răsucire, astfel încât elementul mobil să fie orientat spre înainte.

10. APLICAREA CELEI DE-A DOUA CĂTUȘE

Polițistul aplică cătușa conform tehnicii de încătușare (7).

11. ACȚIUNI POST-ÎNCĂTUȘARE

*Se efectuează obligatoriu celelalte elemente operaționale, utilizând controlul mecanic și acțiuni de constrângere dureroasă (dacă este cazul): **CONTROL CORPORAL SUMAR, ELEVATIE FORȚATĂ, CONDUCERE FORȚATĂ, BLOCAREA DE SIGURANȚĂ.***



Precontrolul, stabilizarea și imobilizarea tactică se întrepătrund, se completează și interacționează principal și tehnic.

PRECONTROLUL TACTIC

Tehnicile de precontrol asigură polițistul împotriva eventualelor mișcări agresive ale suspectului în momentul contactului fizic direct. Acesta se bazează pe viteza reacțiilor condiționate prin antrenament profesional și pe acoperirea cu linie de foc a partenerului tactic. Ținând cont de procentul superior al indivizilor dreptaci, pentru a putea accede la un control rapid și eficace asupra suspectului, se alege ca referință ruta de apropiere din spate (în afara arcului convențional de luptă), pe partea dreaptă (corespunzător mâinii puternice), unde, de regulă, sunt purtate arme, obiecte sau instrumente.





STABILIZAREA TACTICĂ

*Pentru a maximiza controlul asupra suspectului, în funcție de poziția de abordare a acestuia și de cerințele mișcărilor tactice, se efectuează presiune de fixare asupra capului, umerilor, mâinilor sau picioarelor contra unui plan dur (perete, mobilier, autoturism, sol etc.). **Se evită presiunile asupra coloanei vertebrale!***



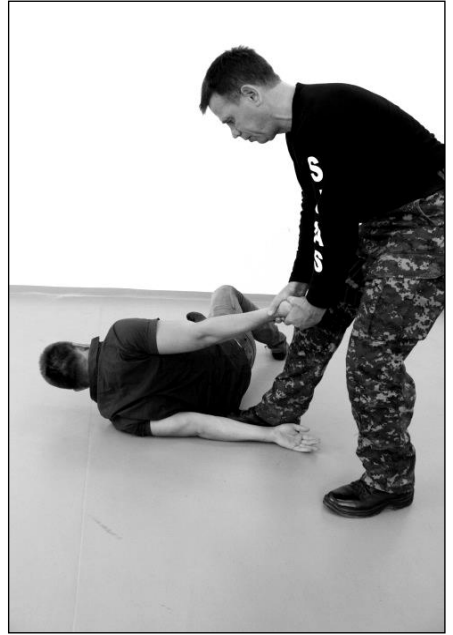
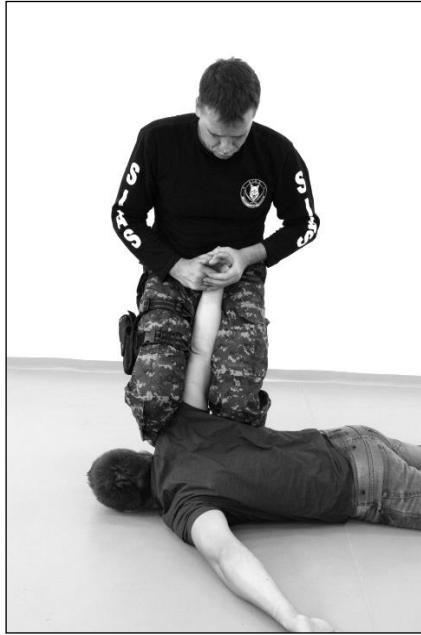


IMOBILIZAREA

Polițistul întărește și fixează controlul asupra suspectului prin blocarea în extensie, flexie ori torsiune forțată a articulațiilor brațelor sau picioarelor, cauzând dureri intense care impun supunerea imediată și totală.







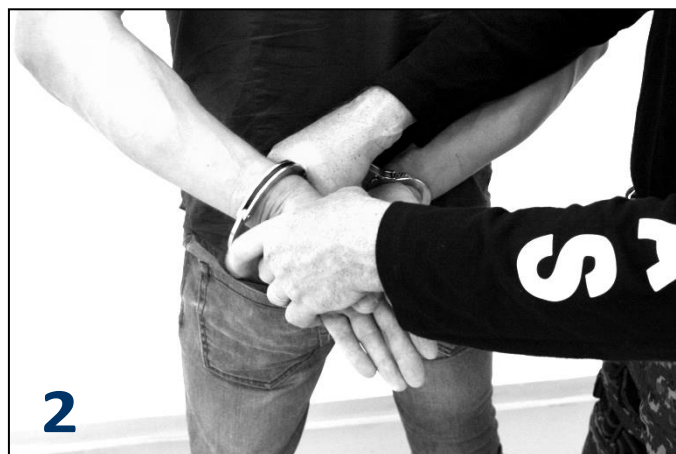
ÎNCĂTUȘAREA TACTICĂ

ÎN PICIOARE NEREZEMAT

MÂINILE PREZENTATE ÎN FAȚĂ



MÂINILE PREZENTATE LA SPATE



MÂINILE PREZENTATE LATERAL





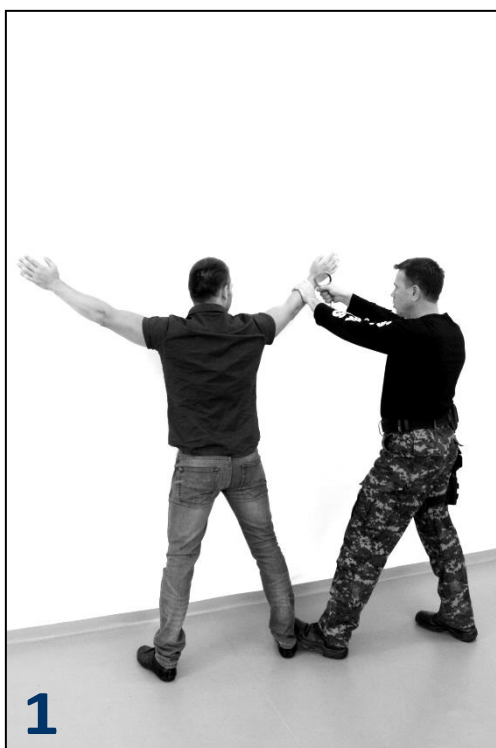
MÂINILE PREZENTATE SUS



MÂINILE PREZENTATE LA CEAFA



ÎN PICIOARE REZEMAT



MÂINILE PREZENTATE LATERAL



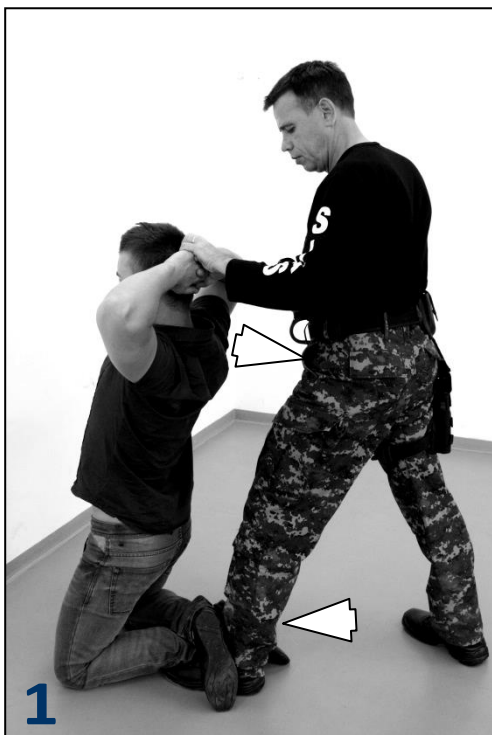
ÎN PICIOARE NEREZEMAT

MÂINILE PREZENTATE LATERAL SPRE SPATE



STÂND ÎN GENUNCHI

MÂINILE PREZENTATE LA CEAFA





CULCAT FACIAL

MÂINILE PREZENTATE LATERAL



REGULI ALE UNEI ÎNCĂTUȘĂRI ÎN SIGURANȚĂ

*Încătușarea se execută doar după ce suspectul cedează rezistența, se supune și se află sub **controlul polițistului**.*

În cazul ambelor tipuri de încătușare, prioritară este încătușarea mâinii puternice a suspectului.

Polițistul se plasează în poziții avantajoase tactic, astfel încât să aibă la vedere ambele mâini ale suspectului, prezentate cu palmele deschise.

Suspectului i se cere să mențină privirea în jos, în partea opusă celei din care se acționează pentru încătușare ori asupra partenerului tactic (tehnici de dispersare psihică).

Decizia de a acționa a polițistului trebuie însoțită de determinare, tempo alert și precizie în executarea elementelor tehnice ale încătușării.

*Polițistul trebuie să **obțină, să întărească și să fixeze cât mai rapid controlul** asupra suspectului.*

*Apropierea de suspect se face rapid și prudent, pe cât posibil din spate, pe partea dreaptă a suspectului, într-un **unghi de 45°** (ora 9 a zonei inactive a arcului convențional de luptă).*

Contactul direct se face într-o postură semiprofil, cu mâna reactivă la nivelul capului, mâna piciorului dominant și șoldul purtător în spate, pregătit pentru a întâmpina rezistență.

Se aplică presiuni ferme pe anumiți centri motori sau se angajează priză pe mâna puternică (ori pe ambele, dacă este posibil): pentru partea superioară a corpului mâna stângă apasă umărul, antebrațul sau cotul drept; pentru partea inferioară, piciorul înaintat presează coapsa, gamba sau laba piciorului drept al suspectului.

În cazul unei mișcări neașteptate până la obținerea controlului, polițistul trebuie să fie capabil să poată dezangaja contactul, retrăgându-se în zona de siguranță sau să forțeze angajamentul fizic pentru a constrânge supunerea suspectului.

Imobilizarea se realizează prin blocarea, ducerea în hiperextensie, superflexie sau torsionarea articulațiilor mâinilor ori picioarelor, cauzând dureri intense care impun supunerea imediată și totală.

Dacă este cazul, se prepară prin dezgolire încheietura mâinii și se aplică cătușa conform tehnicii de încătușare, polițistul poziționându-se astfel încât să fie ferit de eventuale mișcări ale celeilalte mâini și să o poată încătușa cu rapiditate.

Trebuie asigurată o angajare facilă a prizelor pe butuc sau lanț. Polițistul schimbă și adaptează poziția corpului și prinderea cătușelor pentru a avea acces direct și sigur la orice parte a corpului suspectului.

Polițistul păstrează permanent contactul verbal cu suspectul (comunicare tactică), controlul pozitiv asupra armamentului și asupra mediului înconjurător (asigurare 360°).

*După aplicarea cătușelor, se menține controlul prin manevrarea acestora (se induce durere de constrângere, dacă este cazul), se execută celelalte elemente tactice ale reținerii (control preventiv, blocare de siguranță, ridicare și conducere forțată) și se tratează în continuare suspectul ca **potențial periculos!***

ÎNCĂTUȘAREA ÎN CAZURI EXCEPȚIONALE (ÎNCĂTUȘĂRI NEUZUALE)



RESTRICȚII MEDICALE/DISPOZIȚII PROCEDURALE

- Femei însărcinate, suspecti juvenili, disfuncții motorii, afecțiuni cardiace etc., dispoziții ale instanței, magistrați, judecători, procurori sau ofițeri de caz, prezentarea în fața instanței de judecată, transferul deținuților, extrădări internaționale:

încătușarea se face cu mâinile în față!

ÎNCĂTUȘARE ÎN CAZUL UNEI MORFOLOGII ASTENICE

- Mobilitate mare a centurii scapulo-humerale și a încheieturilor mâinilor, circumferința excesiv de mică a încheieturilor mâinilor:

încătușarea se poate face în mod adaptat situației, astfel încât polițistul să aibă siguranța imobilizării temporare, fără a pricinui suspectului suferințe sau leziuni!

ÎNCĂTUȘARE ÎN CAZUL UNEI MORFOLOGII MASIVE SAU AL NECOOPERĂRII DUPĂ APLICAREA MIJLOACELOR DE SIGURANȚĂ

- Obezitate, hipertrofie musculară, mobilitate scăzută a centurii scapulo-humerale, segmente scurte ale membrilor superioare, circumferință mare a oaselor mâinii, continuarea opoziției fizice:

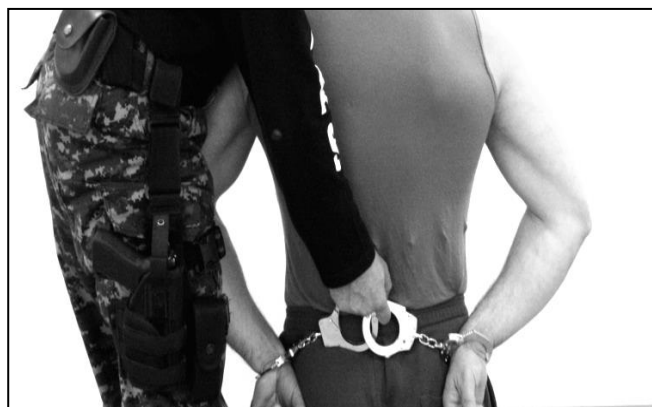
încătușare multiplă prin utilizarea a două perechi de cătușe sau încătușarea suplimentară a suspectului care nu încetează rezistența, prin aplicarea cătușelor pentru picioare!

EXEMPLE DE ÎNCĂTUȘARE NEUZUALĂ



Atunci când este necesară încătușarea suspectului cu mâinile în față, polițistul trebuie să manifeste atenție sporită!

Nu tracționați suspectul de cătușe fără a asigura un control eficient printr-o torsiune de siguranță. Sunteți astfel vulnerabili în fața unei acțiuni de prindere a brațului cu angajament pe cătușe!



În cazul unui suspect care nu se supune după aplicarea cătușelor la mâini, se poate executa încătușarea picioarelor. Celelalte elemente operaționale se efectuează doar după ce rezistența suspectului a încetat.

EXEMPLE DE ÎNTĂRIRE A CONTROLULUI ASUPRA UNUI SUSPECT ÎNCĂTUȘAT PRIN UTILIZAREA BASTONULUI TACTIC EXTENSIBIL



Încătușarea nu imobilizează complet! Nu considerați suspectul încătușat nepericulos! Un fals simț de securitate poate crea premisele unei tentative de fugă sau de atac asupra polițistului. Pentru a descuraja orice acțiune contrară interesului legal și pentru a acționa corect și eficient, polițistul trebuie să respecte consemnele de siguranță, să țină sub observație suspectul având mereu în atenție modul în care acesta ar putea acționa și să mențină permanent capacitățile de reacție.



Capitolul 25

CONTROLUL CORPORAL PREVENTIV

CONTROL CORPORAL SUMAR

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de control corporal sumar prin palpate tactice a unui suspect după aplicarea cătușelor.*

Competențe:

- ◆ *polițistul execută un control corporal eficient, în deplină siguranță.*



Controlul corporal sumar este o măsură preventivă ce constă în cercetarea sistematică și completă, tactilă și vizuală, a corpului și a vestimentației unui suspect, pentru a depista arme sau obiecte suspecte ce ar putea fi utilizate împotriva polițiștilor ori pentru eliberarea cătușelor.

**„După încătușare, se efectuează, în mod obligatoriu, controlul persoanei.”
PS01/IGPR/DOP**

*Inspeția corporală preventivă a suspectului se efectuează pe cât posibil din spate (în afara arcului convențional de luptă), cercetând mai întâi partea dorsală și apoi partea facială. Polițistul începe cu zona abdomino-bazinală și continuă cu torsul, membrele superioare și membrele inferioare, pe ambele părți. Cercetează sistematic fiecare segment anatomic, prin **palpare tactică** cu vârful degetelor, pentru a evita înțeparea sau tăierea în ace de seringă, lame de ras, lame de cuțit etc. Verifică atent în special șoldurile și centura, caută dispozitive speciale de purtare (teci, hamuri), arme albe sau de foc, obiecte care pot fi folosite pentru eliberarea cătușelor (ace, agrafe, chei-duplicat/universale etc). Polițistul se mută în raport cu suspectul și îl poziționează astfel încât să aibă acces sigur și funcțional, prin palpare și vizual, la fiecare nivel controlat. Păstrează permanent o priză pe cătușe, aplică presiuni și tracțiuni de control, menține contacte de siguranță cu anumite părți ale corpului suspectului.*

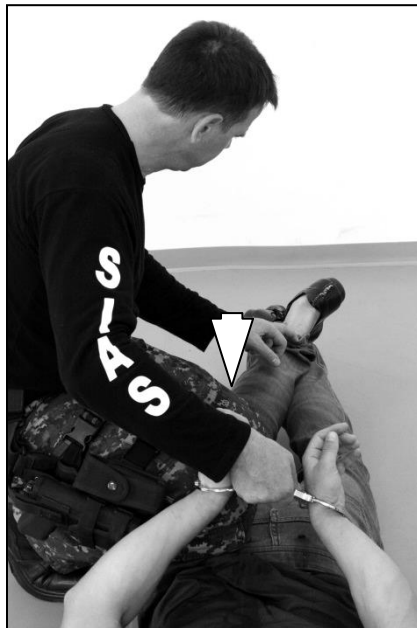
CONTROL CORPORAL ÎN PICIOARE



CONTROL CORPORAL ÎN GENUNCHI



CONTROL CORPORAL DIN CULCAT FACIAL

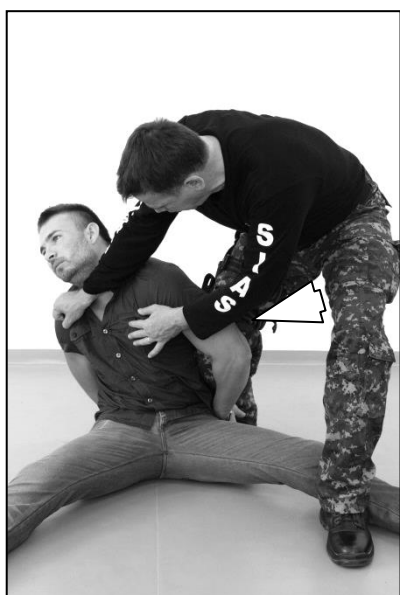


ÎNTOARCERE DIN CULCAT FACIAL ÎN STÂND ÎN ȘEZUT



Polițistul tracionează brațul și umărul stâng al suspectului cu mâna stângă iar cu mâna dreaptă împinge spre înainte/circular capul și corpul suspectului până îl aduce în poziția dorită.

CONTROL CORPORAL STÂND ÎN ȘEZUT



Orice obiect suspect sau armă depistată asupra subiectului este anunțată, îndepărată și dată în păstrare partenerului tactic.



Capitolul 26

ELEVAȚIA FORȚATĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de elevație forțată.*

Competențe:

- ◆ *polițistul aplică tehnici de forțare controlată pentru a ridica suspectul în siguranță.*

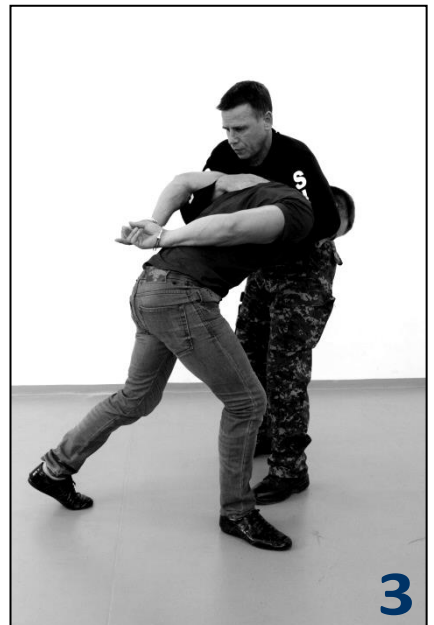
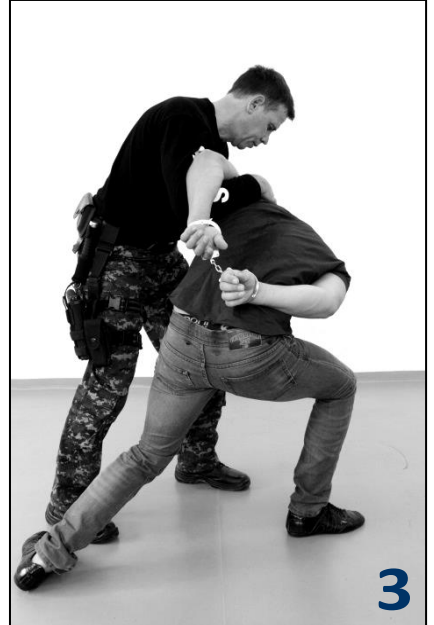


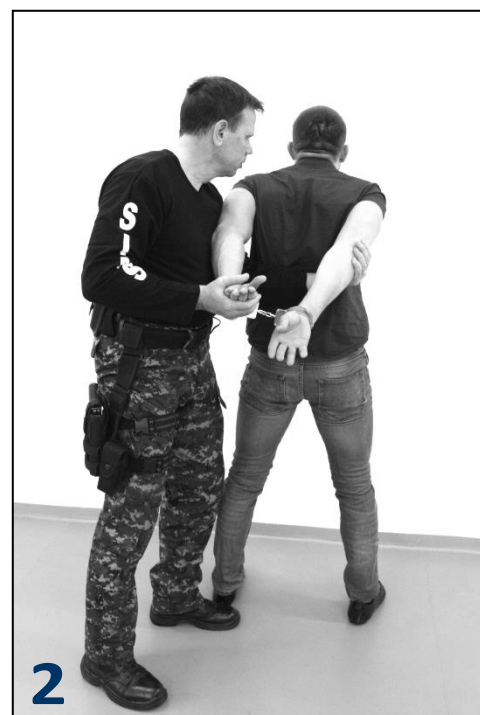
ELEVAȚIE FORȚATĂ

Pentru a ridica suspectul după aplicarea mijloacelor de imobilizare, acesta trebuie mai întâi întors și așezat în poziția stând în șezut. Se cere suspectului cooperarea pentru poziționarea picioarelor astfel încât acesta să poată participa la efortul de ridicare, minimizând utilizarea forțării fizice:

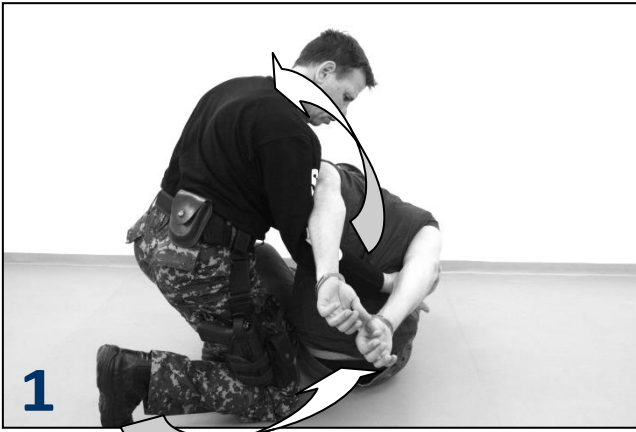
1 – polițistul cere flexarea genunchiului stâng cu călcâiul spre șezut; utilizează tehnici de control forțat (strangulare, torsionarea humero-scapulară prin apropierea brațelor încâtușate, supraflexia încheieturii mâinii etc.) și tracționează/împinge suspectul circular/ascendent (pivotare);

2 – polițistul cere suspectului să flexeze ambii genunchi prin aducerea călcâielor spre șezut; utilizează tehnici de control forțat (strangulare, torsionarea humero-scapulară prin apropierea brațelor încâtușate, supraflexia încheieturii mâinii etc.) și tracționează suspectul ascendent.





Pentru a facilita acțiunea de ridicare și pentru a limita/preveni apariția unor tensiuni dureroase (dacă nu este cazul!), se recomandă utilizarea unor tehnici de elevație circulară, prin pivotarea simultană a polițistului și a suspectului pe ax vertical.





Capitolul 27

CONDUCEREA FORȚATĂ

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de conducere forțată.*

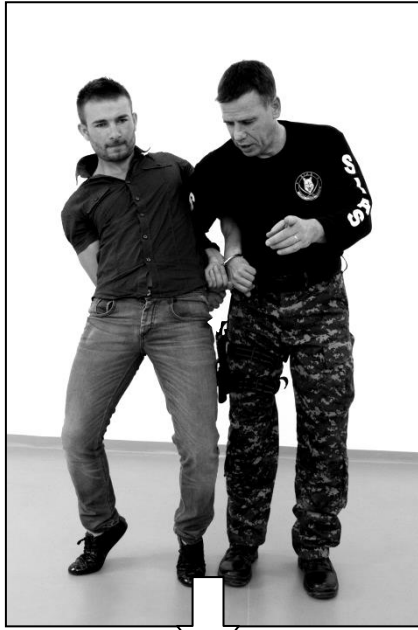
Competențe:

- ◆ *polițistul aplică tehnici de forțare controlată pentru a deplasa un suspect conform consemnelor de siguranță.*



Polițistul imobilizează și forțează umărul suspectului, torsionează cătușele și acționează cu pârghii articulare asupra încheieturilor mâinilor pentru a obține un control eficient. Comunică suspectului comanda de a se deplasa și îl obligă să meargă odată cu el.

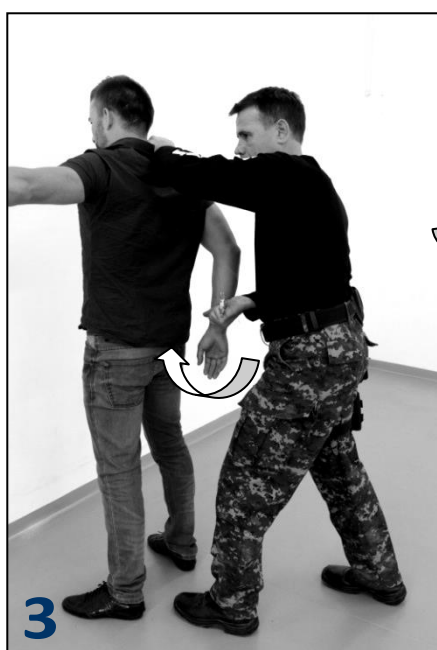
În timpul manevrării suspectului încătușat cu mâinile la spate (ridicare, conducere etc.) trebuie manifestată prudență în ceea ce privește o eventuală lipotimie (leșin), vertij sau dezechilibrare! O cădere într-o astfel de stare poate cauza traume serioase suspectului aflat în custodie!



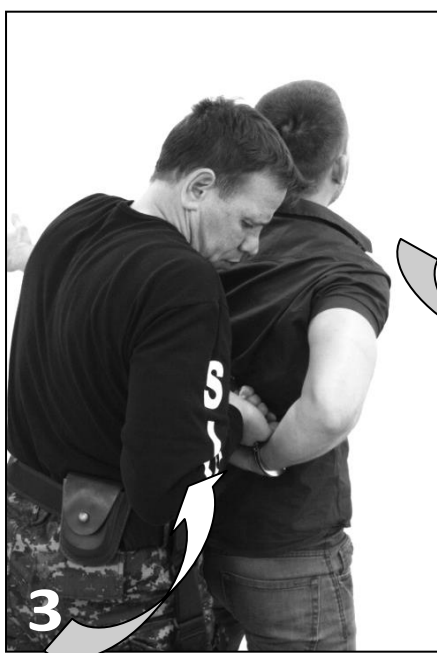
Capitolul 28

EXEMPLE DE ÎNCĂTUȘARE TACTICĂ

ÎN PICIOARE NEREZEMAT CU MĂINILE PREZENTATE LATERAL

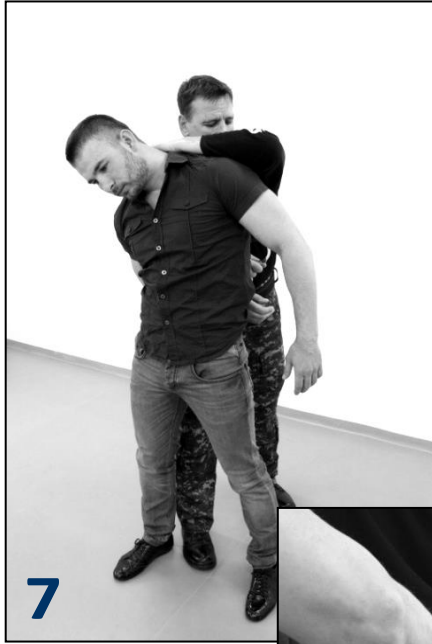


VARIANTĂ CU SUPRAEXTENSIA A DOUĂ DEGETE



ÎN PICIOARE NEREZEMAT CU MÂINILE PREZENTATE SUS

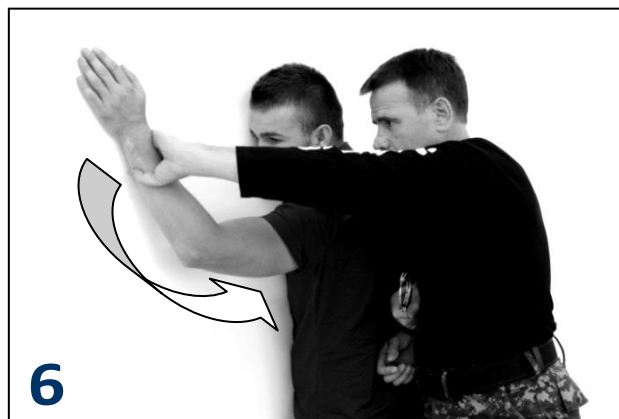
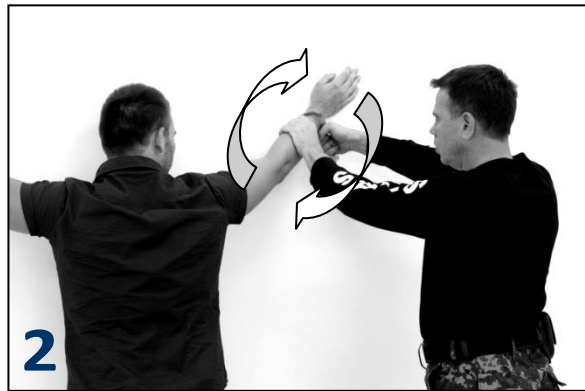




ÎN PICIOARE NEREZEMAT CU MÂINILE PREZENTATE LA CEAFA

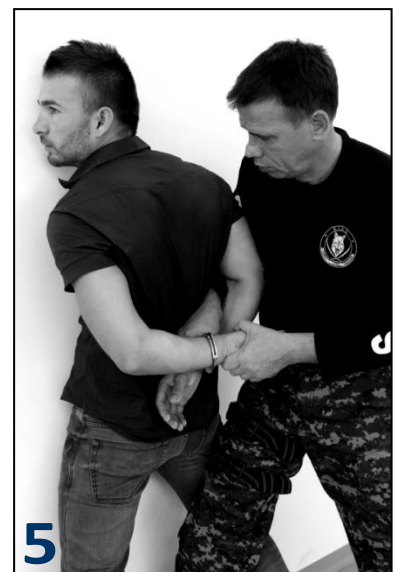


ÎN PICIOARE REZEMAT CU MÂINILE PREZENTATE LATERAL

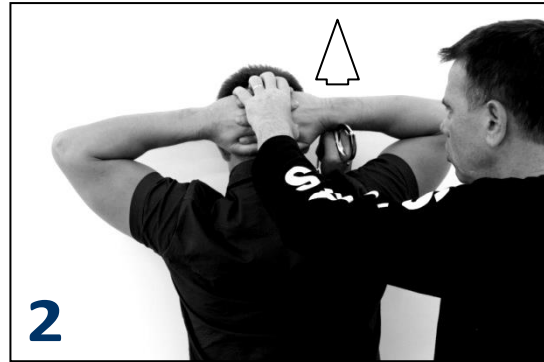




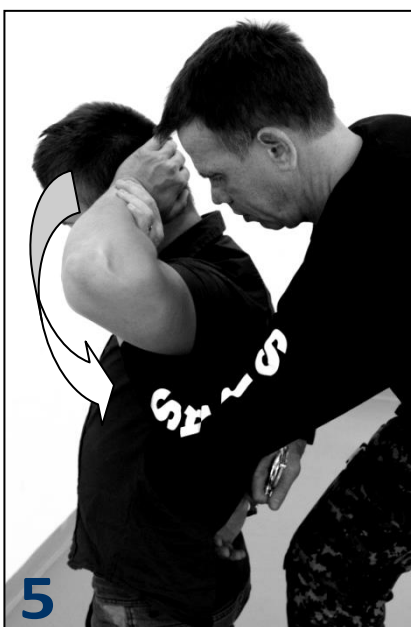
VARIANTĂ CU PRIZĂ INVERSĂ



ÎN PICIOARE REZEMAT CU MÂINILE PREZENTATE LA CEAFA



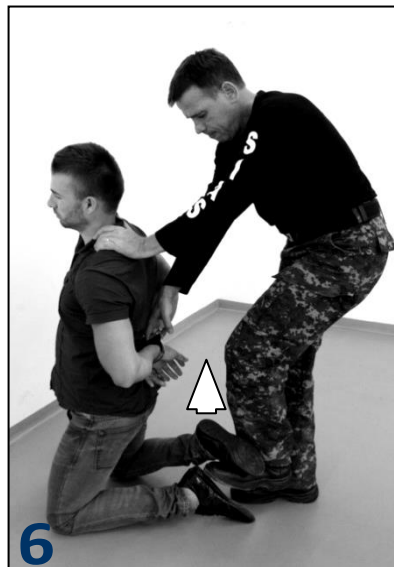
DIN GENUNCHI CU MÂINILE PREZENTATE LA CEAFA

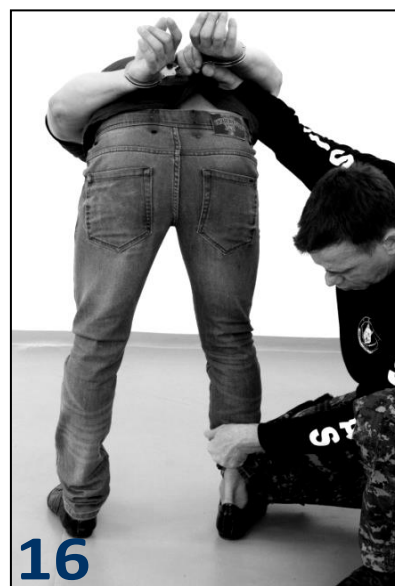
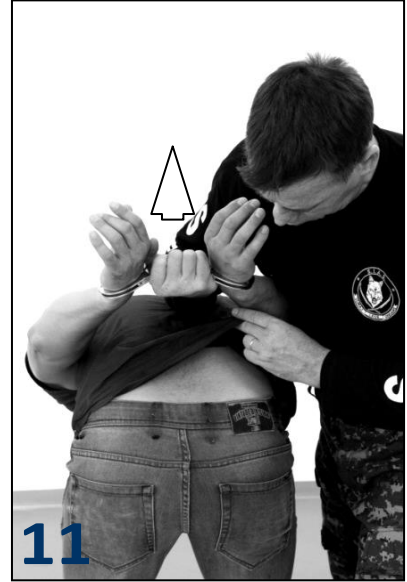


VARIANTĂ CU PRIZĂ INVERSĂ



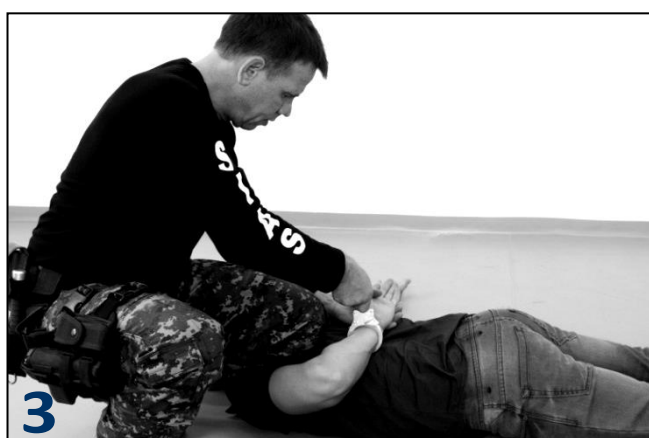
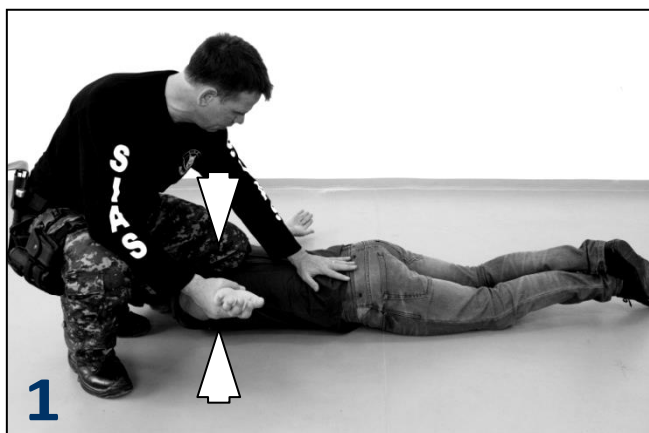
EXEMPLIFICARE INTERMEDIARĂ CONTROL CORPORAL SUMAR





DIN CULCAT FACIAL CU MÂINILE PREZENTATE LATERAL

ABORDARE DIN FAȚĂ



ABORDARE DIN SPATE



VARIANTĂ DIN SPATE CU TORSIONAREA GENUNCHIULUI

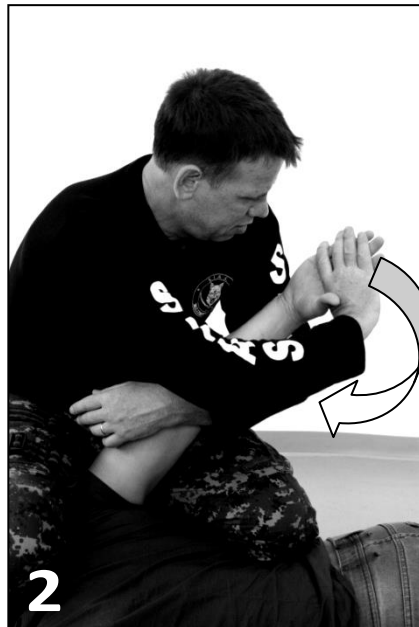


ABORDARE LATERALĂ

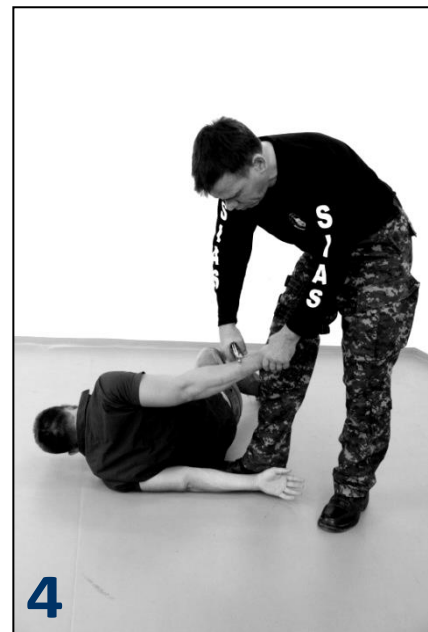
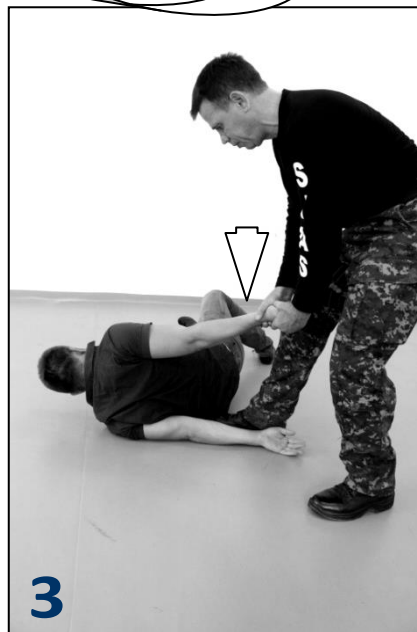




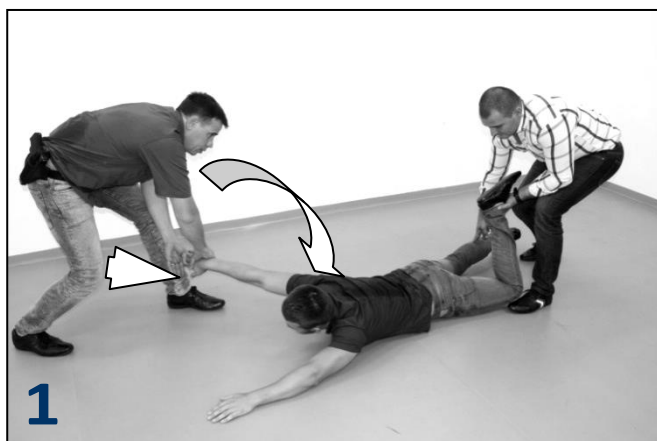
VARIANTĂ DE ABORDARE LATERALĂ



VARIANTĂ DE ABORDARE LATERALĂ



ABORDARE DIN CULCAT FACIAL CU DOI OPERATORI

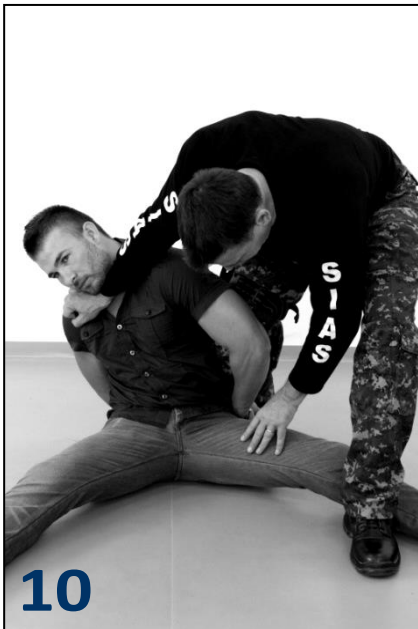


EXEMPLIFICARE CU ABORDARE DIN SPATE ȘI EFECTUAREA CELORLALTE ELEMENTE OPERAȚIONALE



CONTROL CORPORAL SUMAR





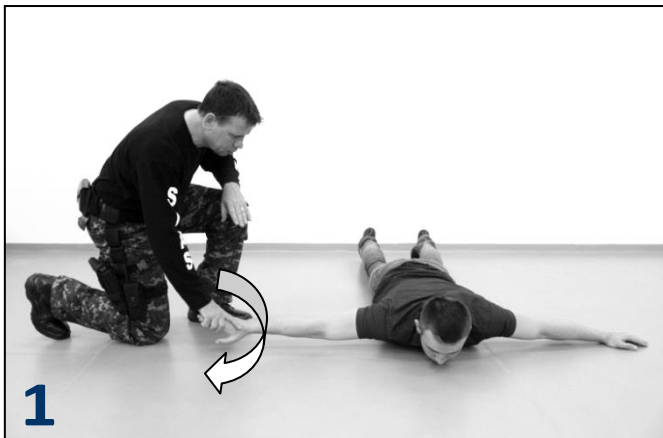
ELEVAȚIE FORȚATĂ



CONDUCERE FORȚATĂ

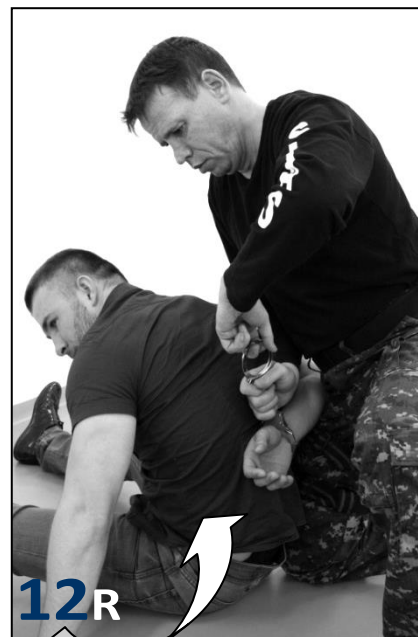


EXEMPLIFICARE DE MANEVRARE A SUSPECTULUI CU TRANZIT DE NIVEL ÎN VEDEREA POZIȚIONĂRII OPTIME PENTRU APLICAREA MIJLOACELOR DE SIGURANȚĂ





VARIANTĂ CU PRIZĂ NORMALĂ





Capitolul 29

ÎNCĂTUȘAREA ȘI EXTRAGEREA FORȚATĂ DIN AUTOTURISM

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de încătușare și de extragere a unui suspect din autoturism.*

Competențe:

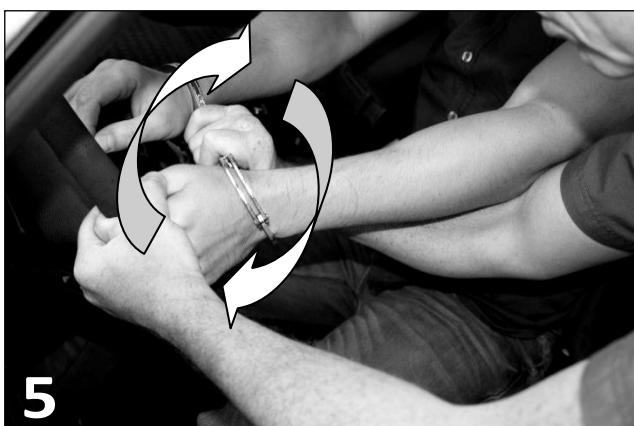
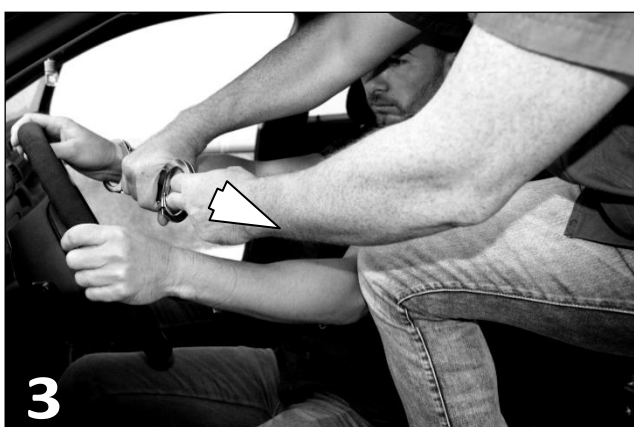
- ◆ *polițistul aplică cătușele și acționează pârghii articulare pentru control tactic în scopul extragerii în siguranță a suspectului din autoturism.*



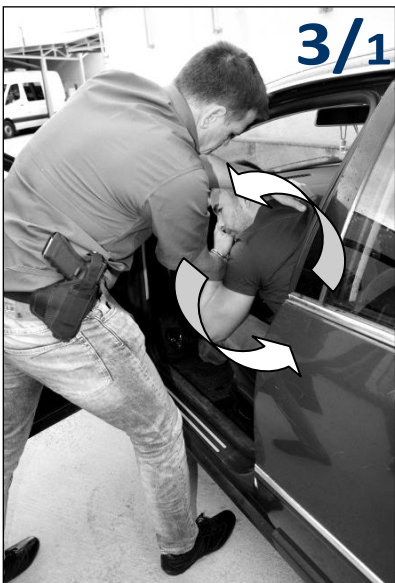
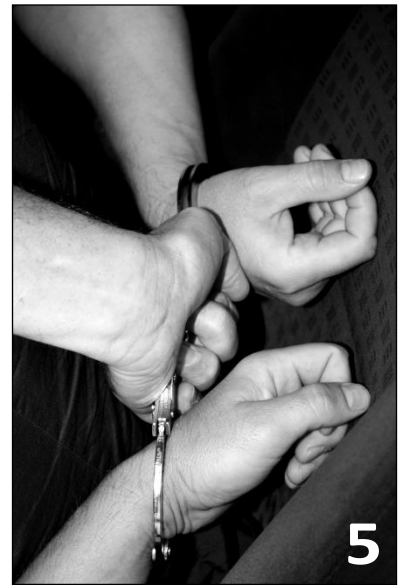
EXTRAGERE FORȚATĂ

EXEMPLE DE ÎNCĂTUȘARE ȘI EXTRAGERE FORȚATĂ

ÎNCĂTUȘARE CU MÂINILE PREZENTATE PE VOLAN



VARIANTĂ



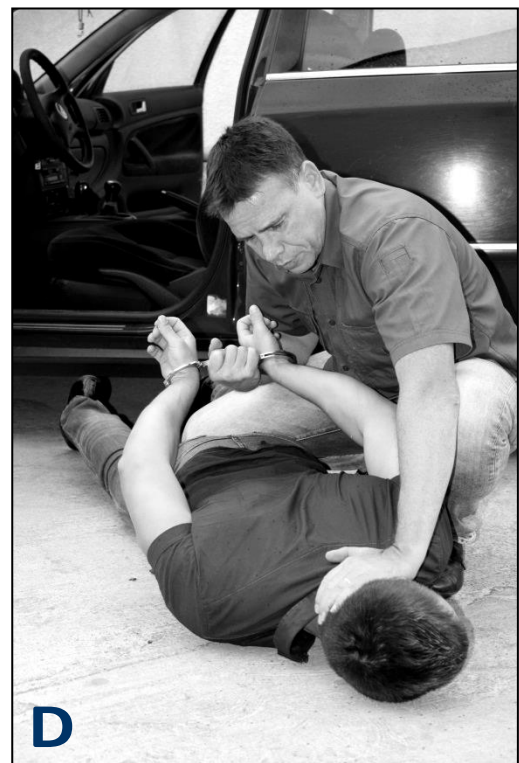
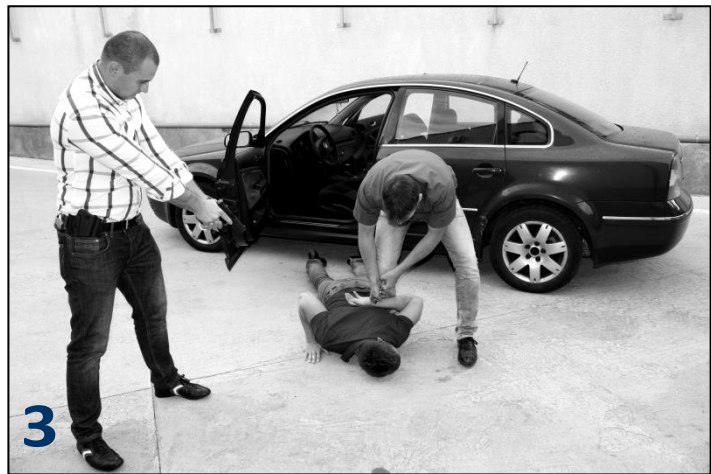
EXTRAGERE PRIN EXTENSIA FORȚATĂ A COTULUI PE STÂLPUL AUTOTURISMULUI



EXTRAGERE ȘI ÎNCĂTUȘARE CU SPRIJIN PE PORTIERĂ



EXTRAGERE ȘI ÎNCĂTUȘARE CULCAT FACIAL



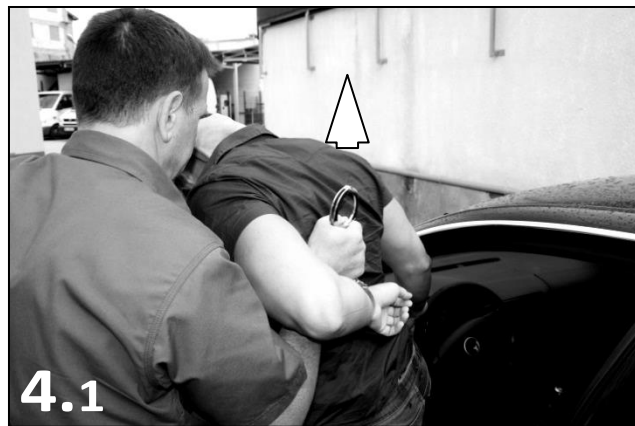
ÎNCĂTUȘARE ÎN HABITACLU DIN SPATELE ȘOFERULUI



ELIBERAREA CENTURII DE SIGURANȚĂ

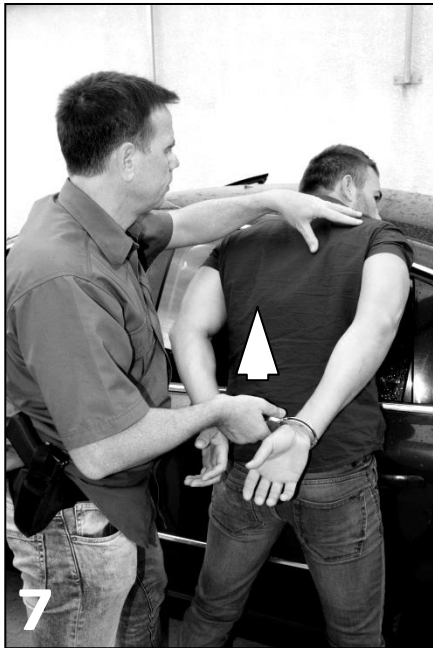


ÎNCĂTUȘARE CU PREZENTAREA MĂINILOR LA CEAFĂ





CONTROL CORPORAL SUMAR





Capitolul 30

REȚINEREA TACTICĂ DIN TRAFIC PIETONAL

Scopul capitolului:

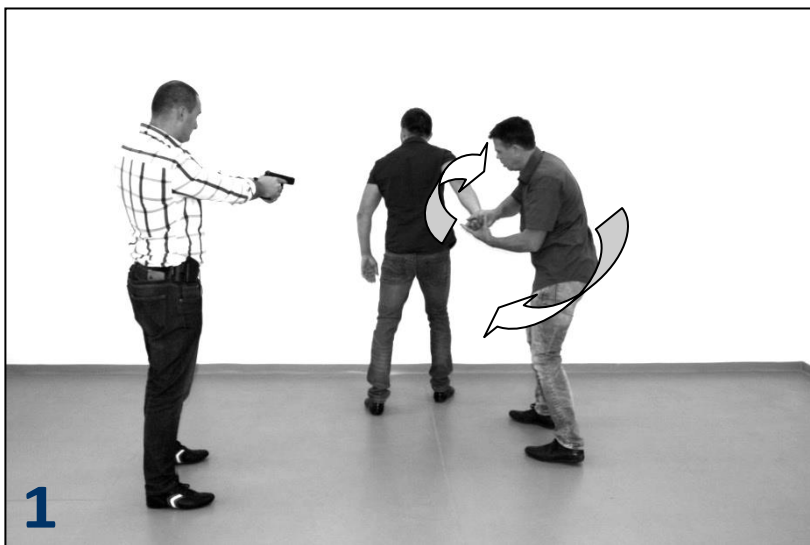
- ◆ *exemplificarea tehnicii de reținere din trafic pietonal a unui suspect potențial periculos.*

Competențe:

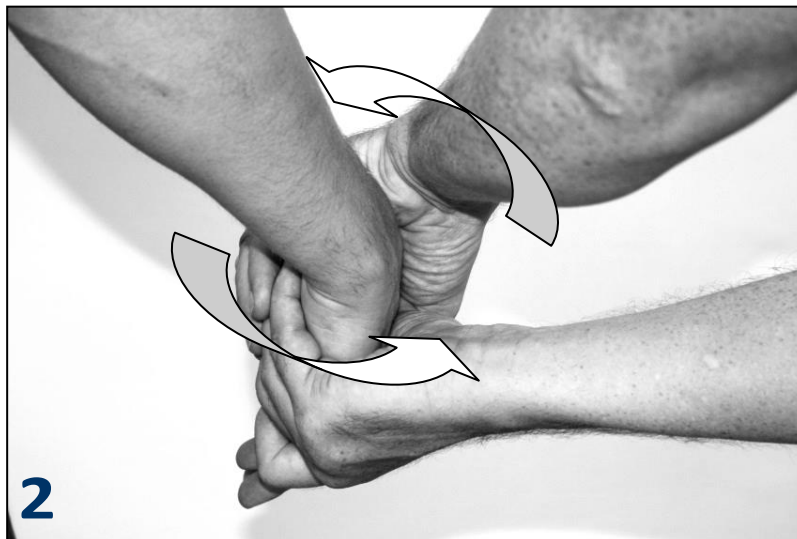
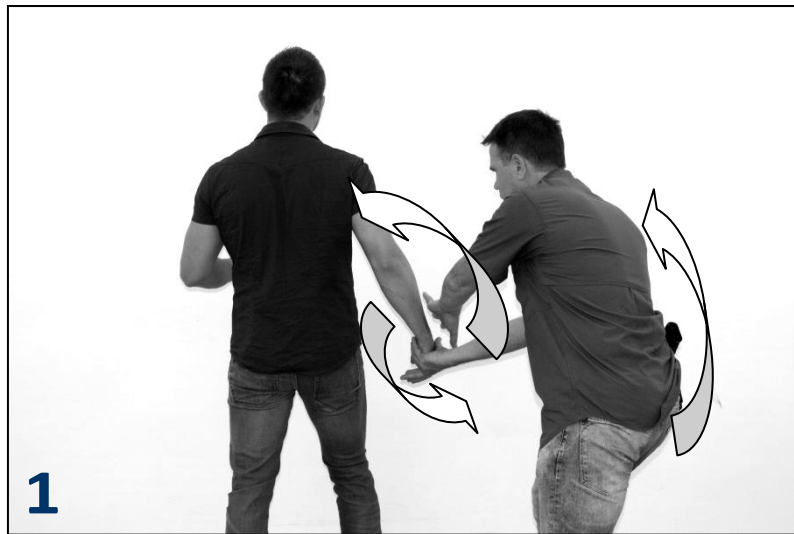
- ◆ *polițistul utilizează tactici de reținere a unui suspect prin exploatarea elementului surpriză, execută tehnici de conducere la sol și de imobilizare, aplică mijlocele de siguranță.*



PRELUARE DIN SPATE PRIN SUPRAFLEXIA SPRE EXTERIOR A MÂINII ȘI A COTULUI



PRELUARE DIN SPATE PRIN SUPRAFLEXIA SPRE INTERIOR A MĂINII ȘI A COTULUI





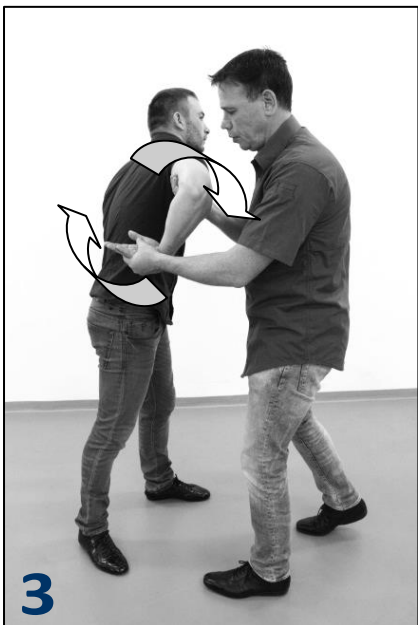
PRELUARE DIN SPATE PRIN SUPRAFLEXIA ASCENDENTĂ A MÂINII ȘI BLOCAREA COTULUI



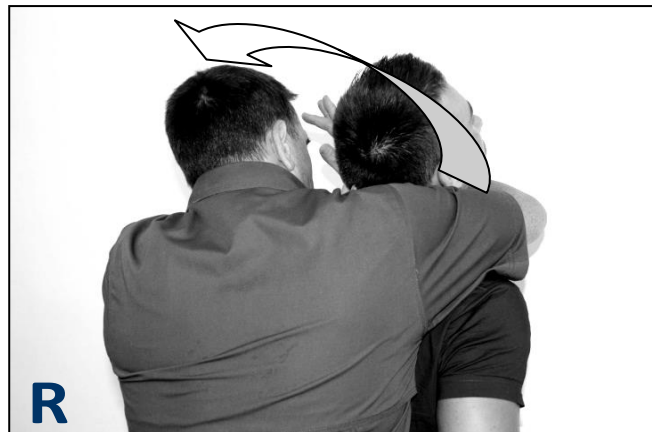
VARIANTĂ CU DUCERE FORȚATĂ LA SOL



PRELUARE FRONTALĂ PRIN SUPRAFLEXIA MÂINII SPRE SPATE ȘI BLOCAREA COTULUI



PRELUARE PRIN ȘTRANGULARE CIRCULATORIE





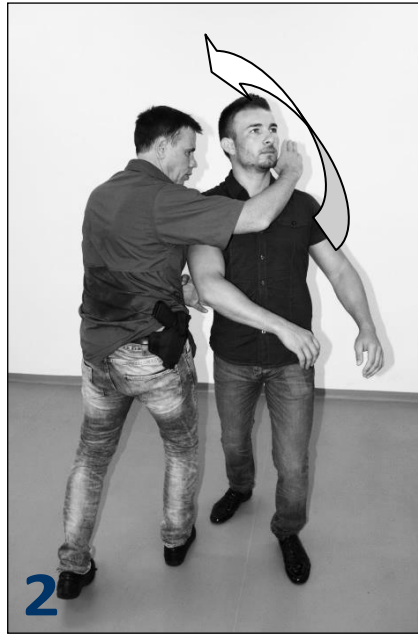
VARIANTĂ CU MENȚINREA ȘTRANGULĂRII PÂNĂ LA ÎNCĂTUȘAREA MÂINII DOMINANTE



PRELUARE PRIN CRAVAȘARE DORSALĂ



PRELUARE PRIN CRAVAȘARE FRONTALĂ

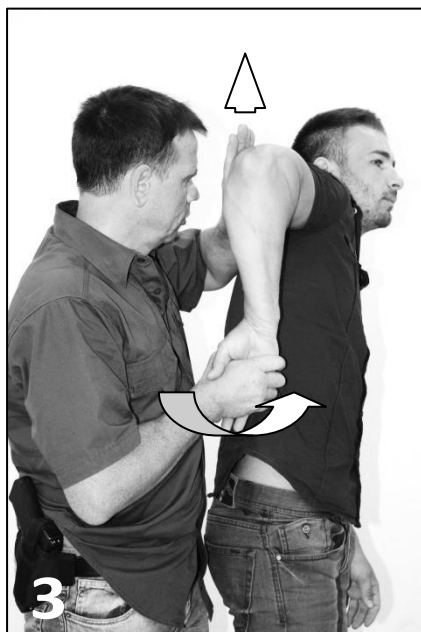


VARIANTĂ DE CRAVAȘARE FRONTALĂ

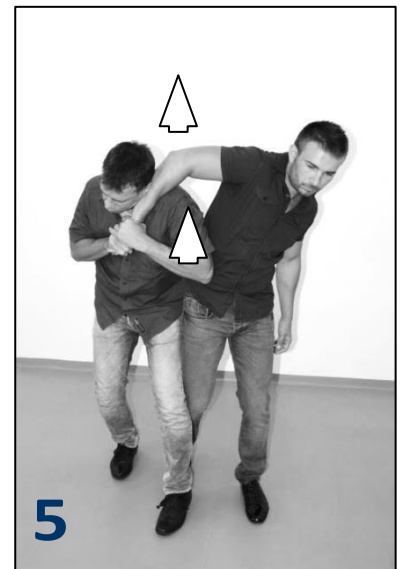
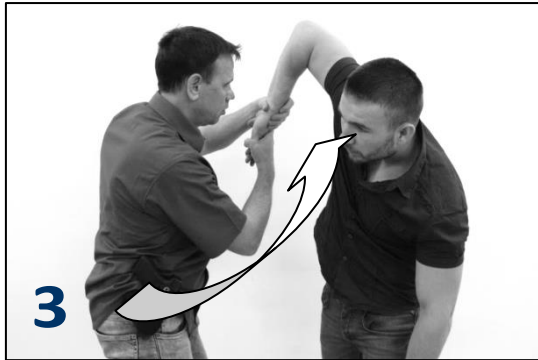




PRELUARE DORSALĂ PRIN TORSIONAREA MĂINII ȘI FORȚAREA ASCENDENTĂ A COTULUI ȘI A CENTURII SCAPULOHUMERALE

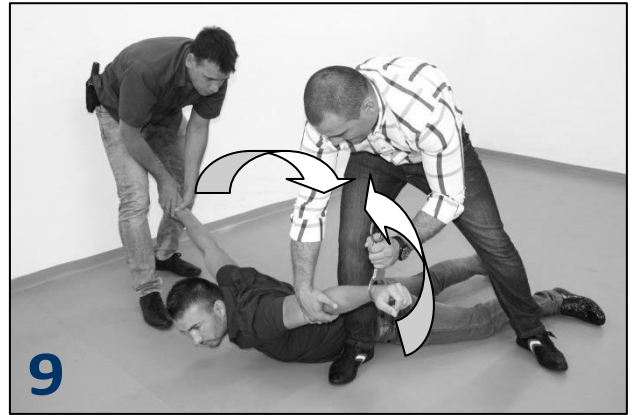


PRELUARE FRONTALĂ PRIN TORSIONAREA ASCENDENTĂ A MĂINII ȘI FORȚAREA COTULUI ȘI A CENTURII SCAPULOHUMERALE

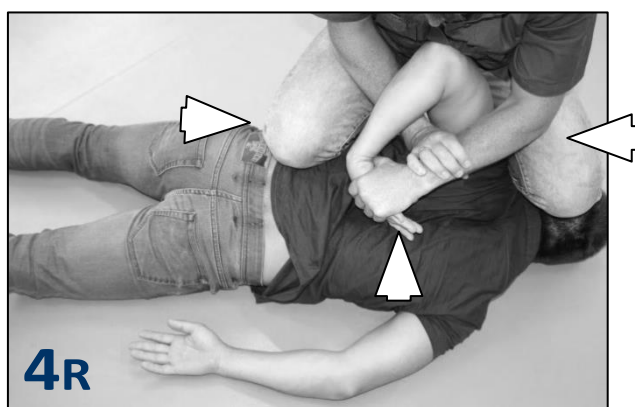
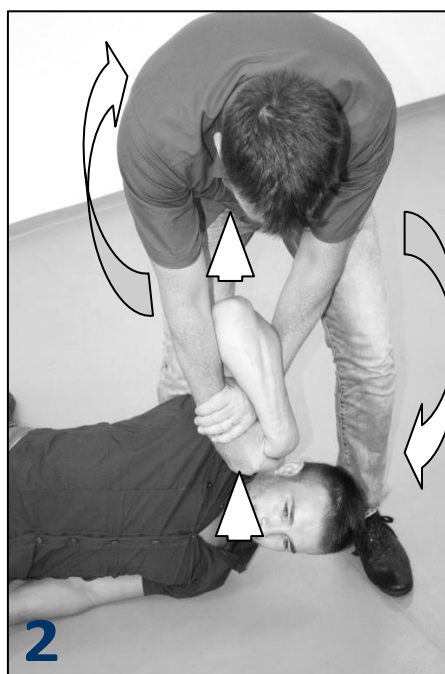


PRELUARE FRONTALĂ PRIN SUPRAFLEXIA MÂINII ȘI FORȚAREA CENTURII SCAPULOHUMERALE SPRE SPATE





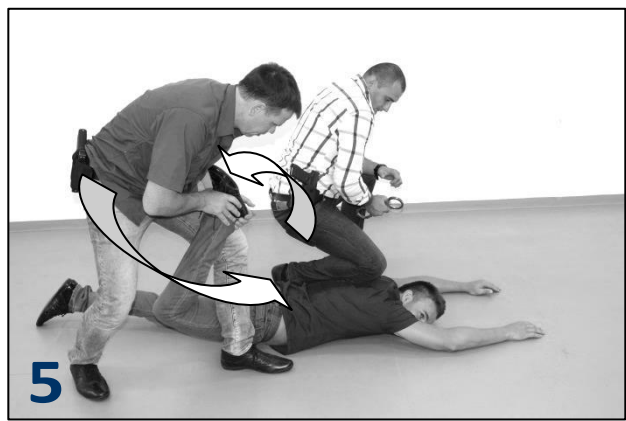
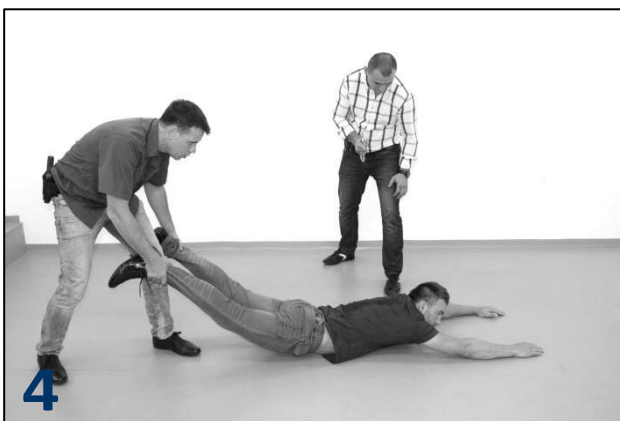
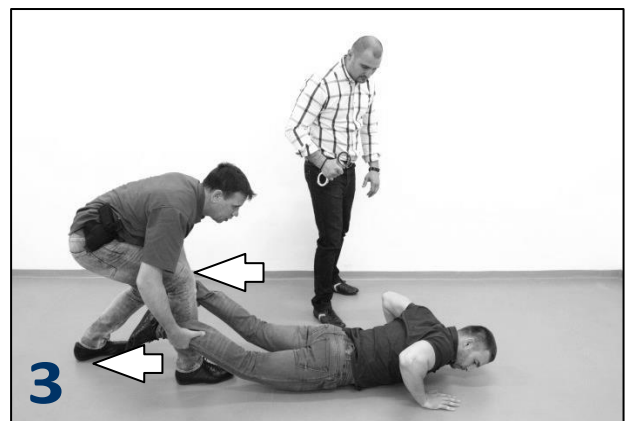
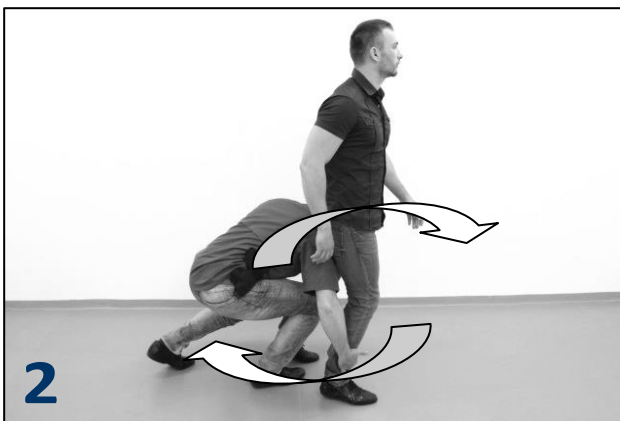
VARIANTĂ CU PRIZĂ DE FORȚĂ PE BRAȚ



PRELUARE FRONTALĂ PRIN FORȚAREA MÂINII/COTULUI LA SPATE

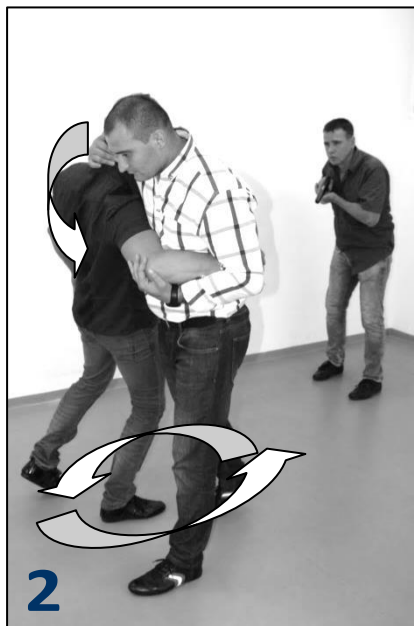


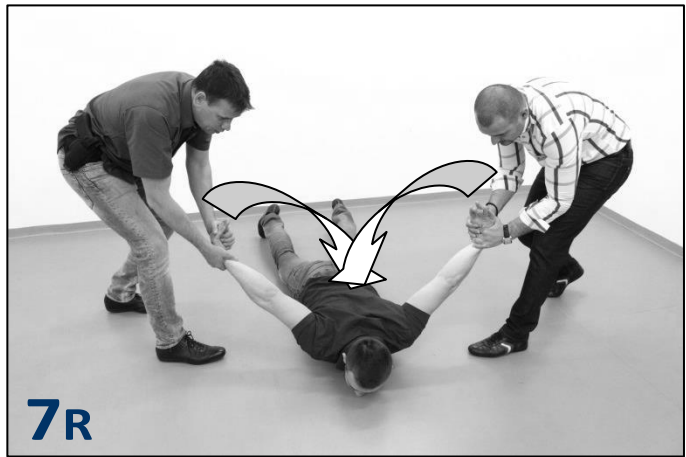
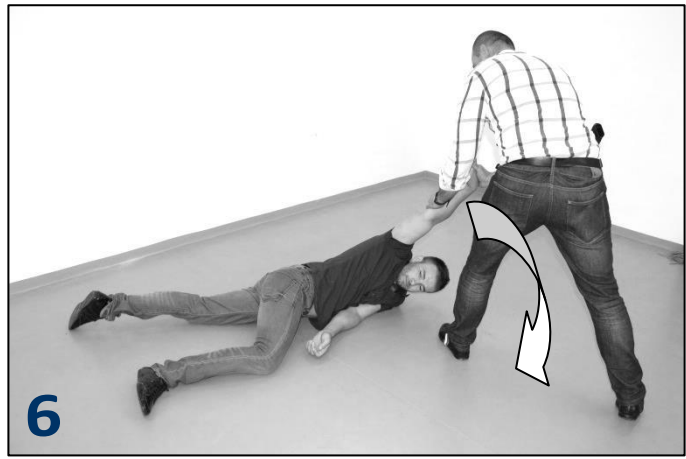
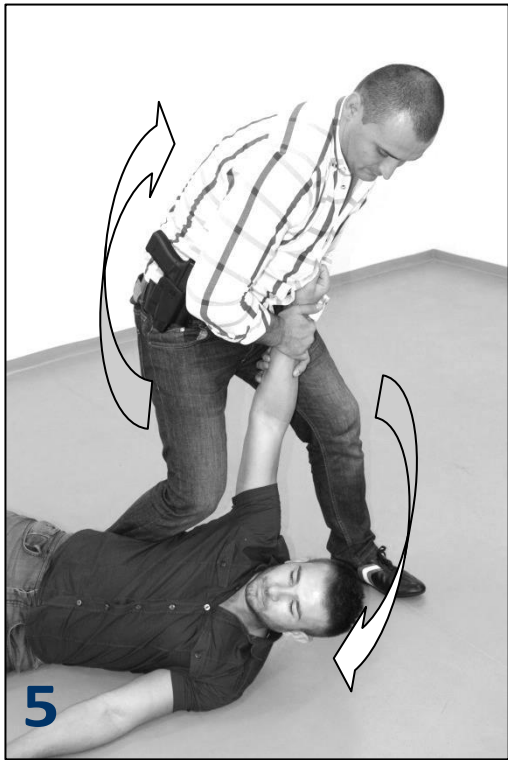
PRELUARE DIN SPATE PRIN TRACȚIONAREA PICIOARELOR ȘI PÂRGHIE PE ARTICULAȚIA GENUNCHIULUI



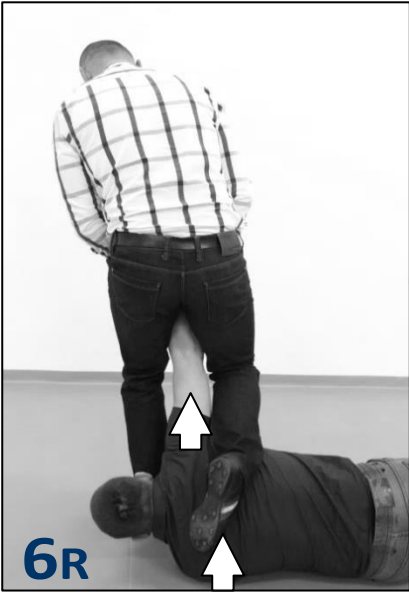


PRELUARE FRONTALĂ PRIN BALEIEREA PICIORULUI PROXIMAL

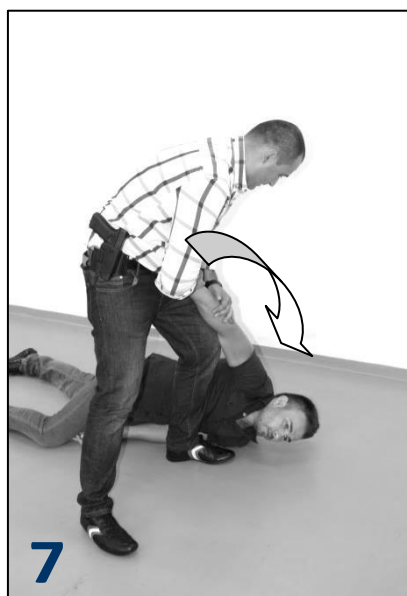
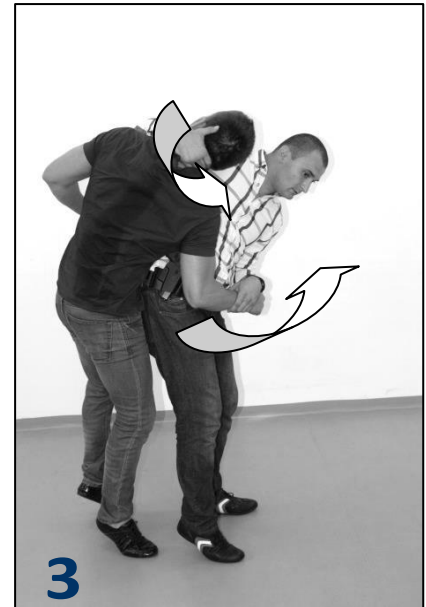




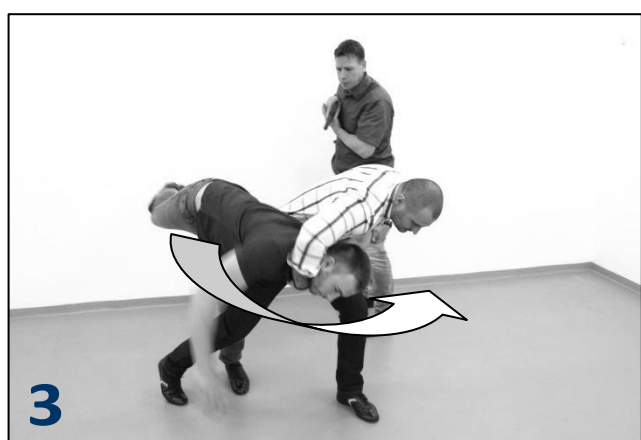
PRELUARE FRONTALĂ PRIN BLOCAREA PICIORULUI DIN SPATE



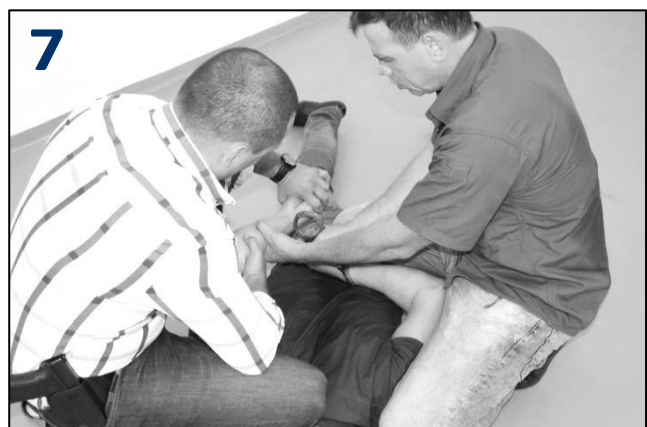
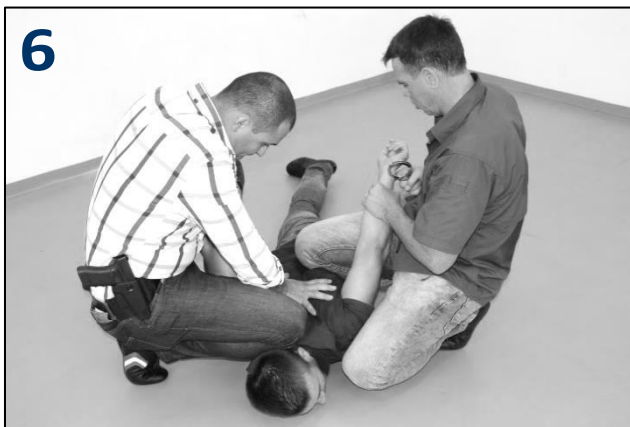
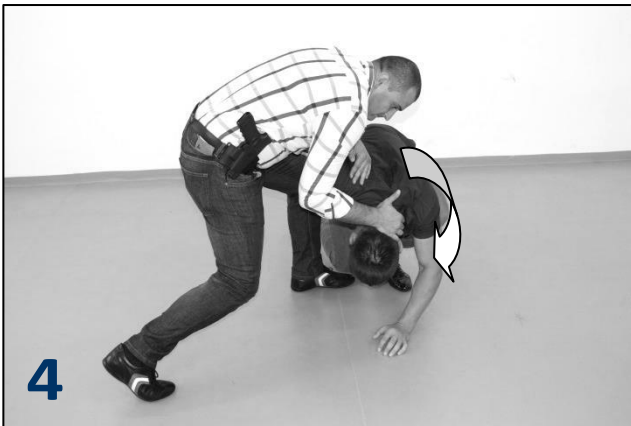
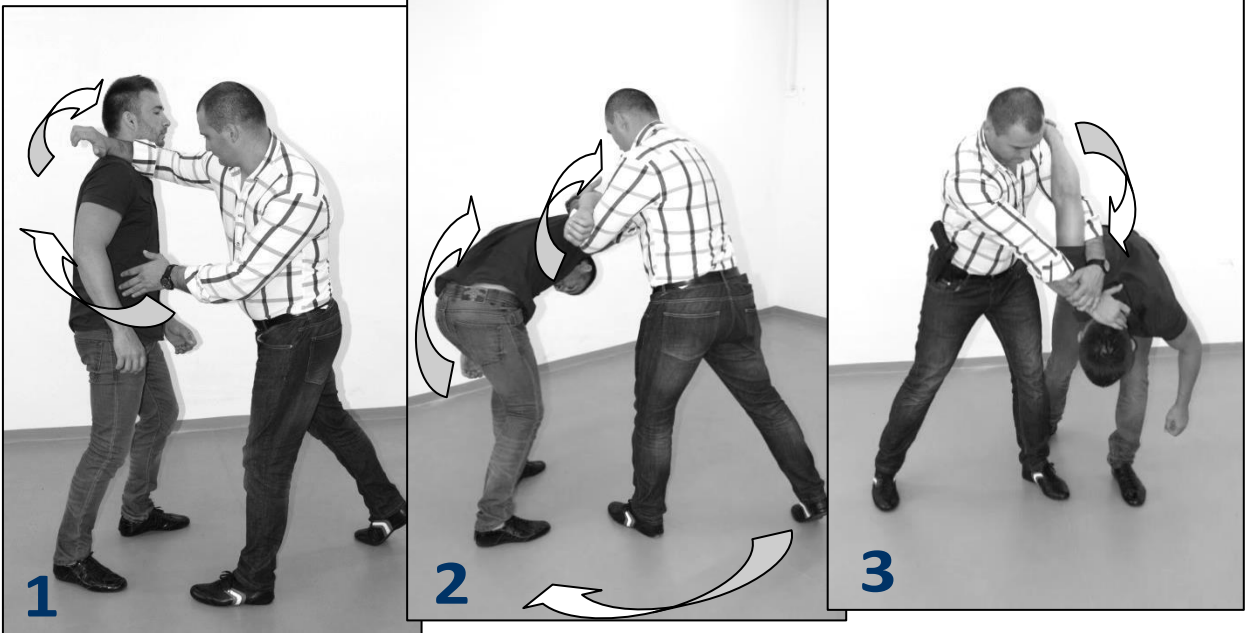
PRELUARE FRONTALĂ PRIN PROIECTARE PESTE ȘOLD



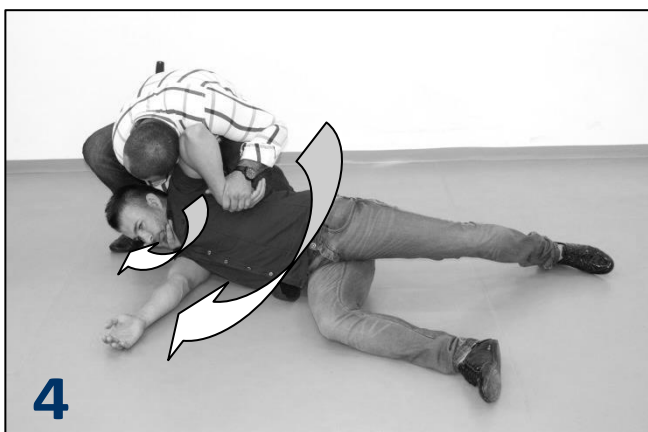
PRELUARE DIN SPATE PRIN PROIECTARE PESTE ȘOLD



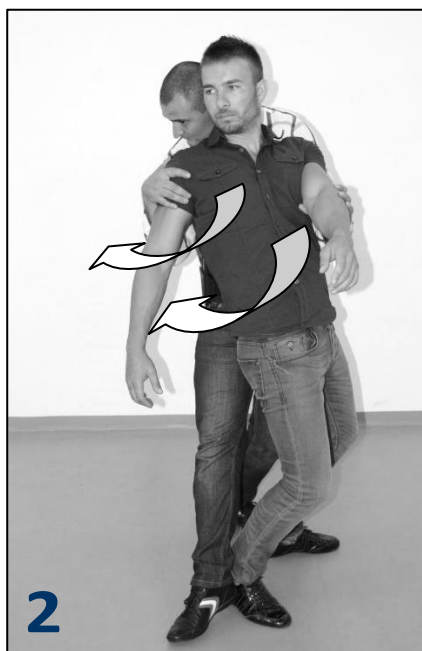
PRELUARE FRONTALĂ PRIN FORȚAREA CENTURII HUMEROSCAPULARE



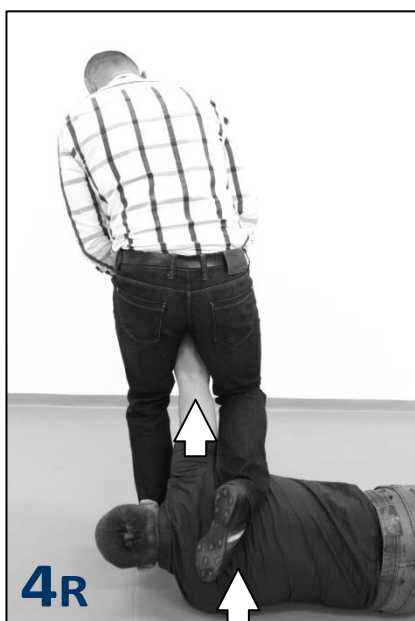
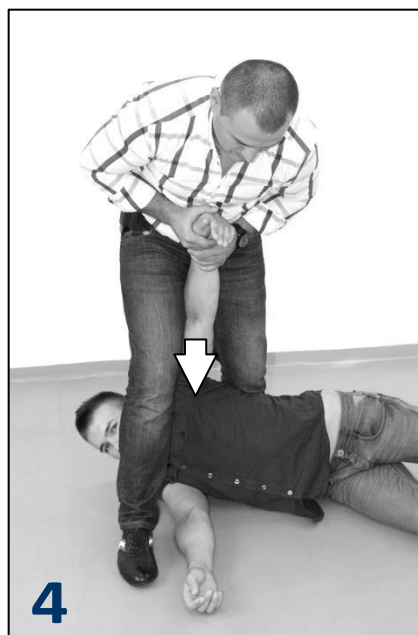
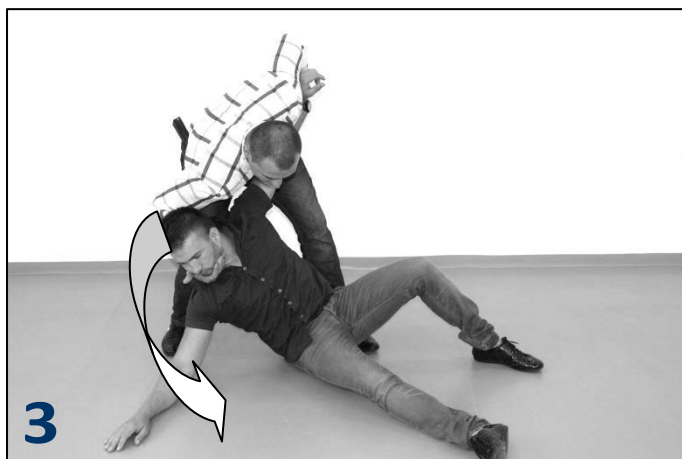
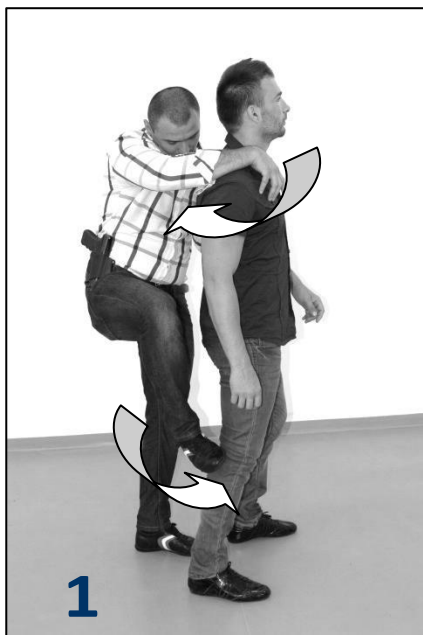
PRELUARE DIN SPATE PRIN TORSIONAREA ZONEI CERVICALE



PRELUARE DIN SPATE PRIN BLOCAREA PICIORULUI EXTERIOR



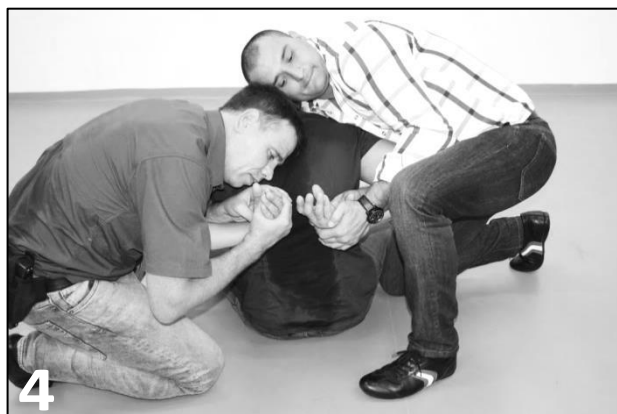
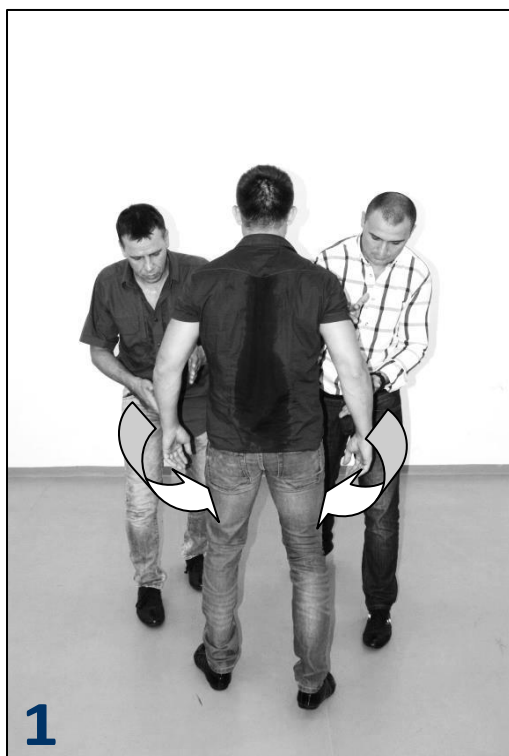
PRELUARE DIN SPATE PRIN FORȚAREA ZONEI POPLITEE



PRELUARE DIN SPATE PRIN ELEVATIA CENTRULUI DE GREUTATE



PRELUARE FRONTALĂ CU DOI OPERATORI PRIN DUBLĂ SUPRAFLEXIE A MÂINILOR LA SPATE



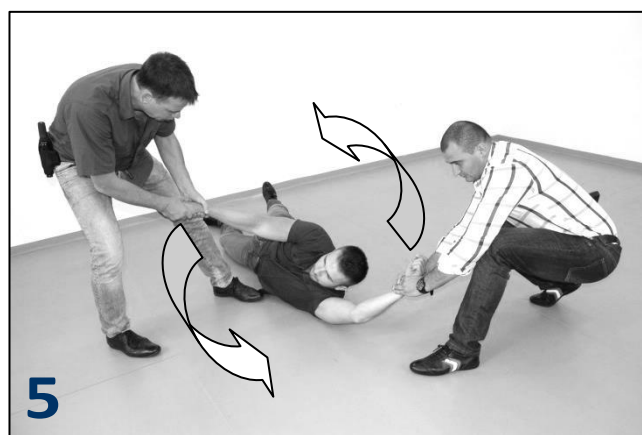
PRELUARE FRONTAL/DORSALĂ CU DOI AGENȚI PRIN DUBLĂ SUPRAFLEXIE A MÂINII ȘI BLOCAREA COTULUI



PRELUARE DIN SPATE CU DOI OPERATORI PRIN ELEVATIA CENTRULUI DE GREUTATE



PRELUARE FRONTALĂ CU DOI OPERATORI PRIN BALEIEREA PICIOARELOR





Capitolul 31

TEHNICA UTILIZĂRII BASTONULUI TACTIC EXTENSIBIL

BASTON TACTIC EXTENSIBIL

Scopul capitolului:

- ◆ *exemplificarea tehnicii de utilizare a bastonului tactic extensibil.*

Competențe:

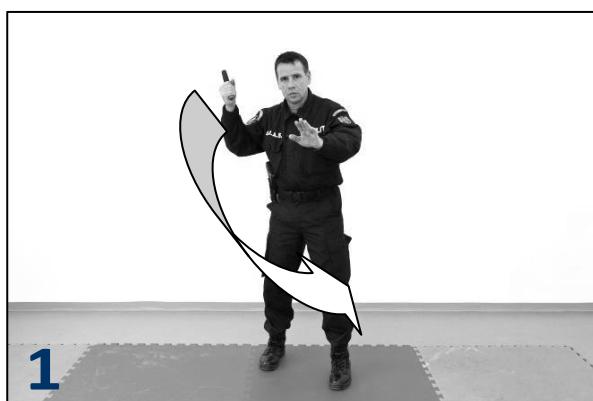
- ◆ *polițistul deprinde și execută tehnici simple sau compuse cu bastonul tactic extensibil în diferite situații în câmpul de acțiune.*



FORMAREA PRIZEI FUNDAMENTALE



EXTENSII DE BAZĂ



TEHNICA DE PARARE





LOVITURI CU BASTONUL NEEXTINS



LOVITURI INDIRECTE/DIRECTE CU BASTONUL NEEXTINS





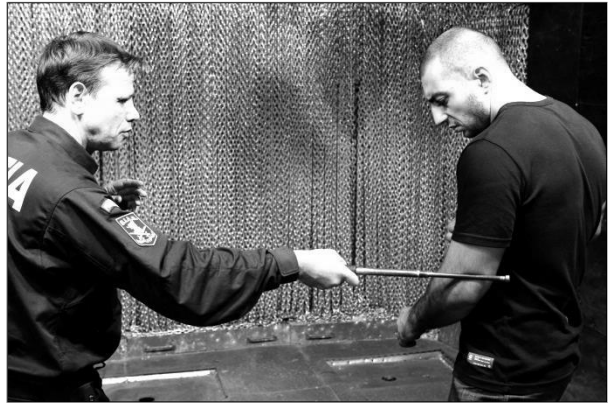
TEHNICA DE LOVIRE PRIN EXTENSIA BASTONULUI





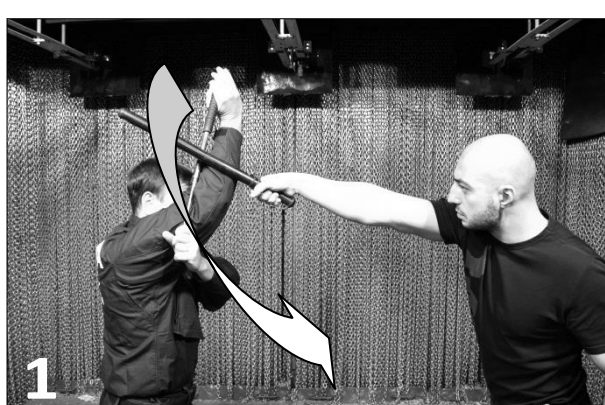
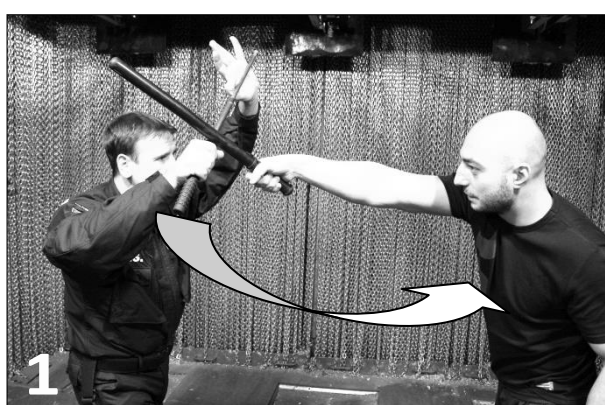
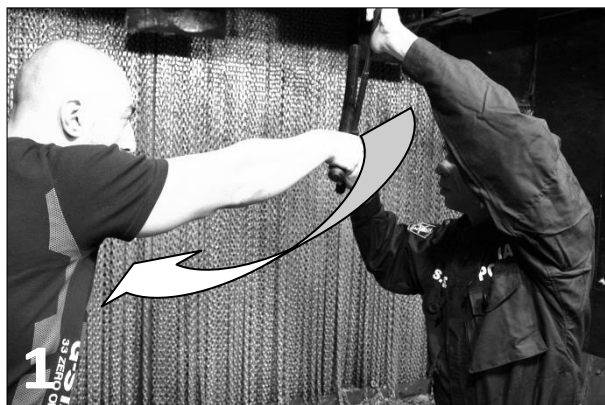
TEHNICA DE LOVIRE CU BASTONUL EXTINS







TEHNICI COMPUSE PARARE-CONTRAATAC







TEHNICA DE PARARE CU INTRARE ÎN CONTROL TACTIC

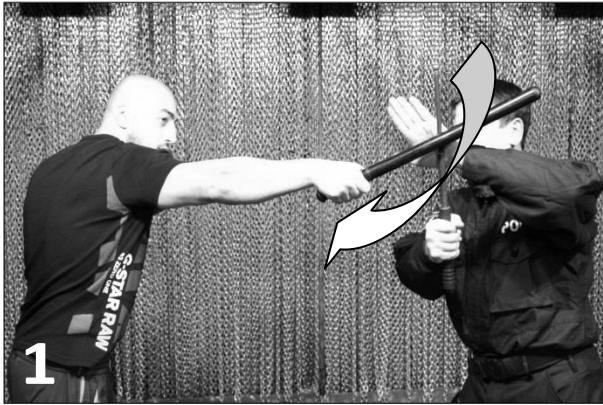
I



II



III



IV



CONTRAPROCEDEE PRIZE

I



II



III



REȚINERE DIN TRAFIC PIETONAL

I



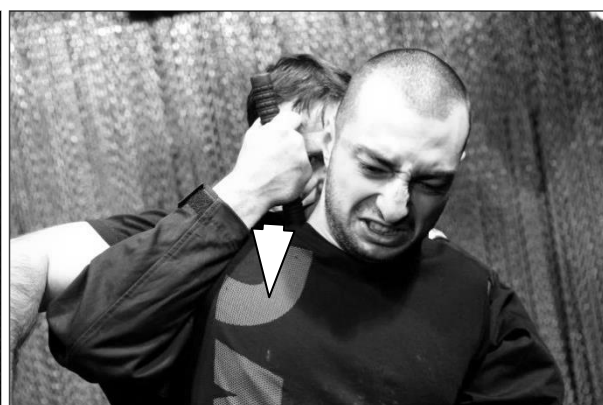
II



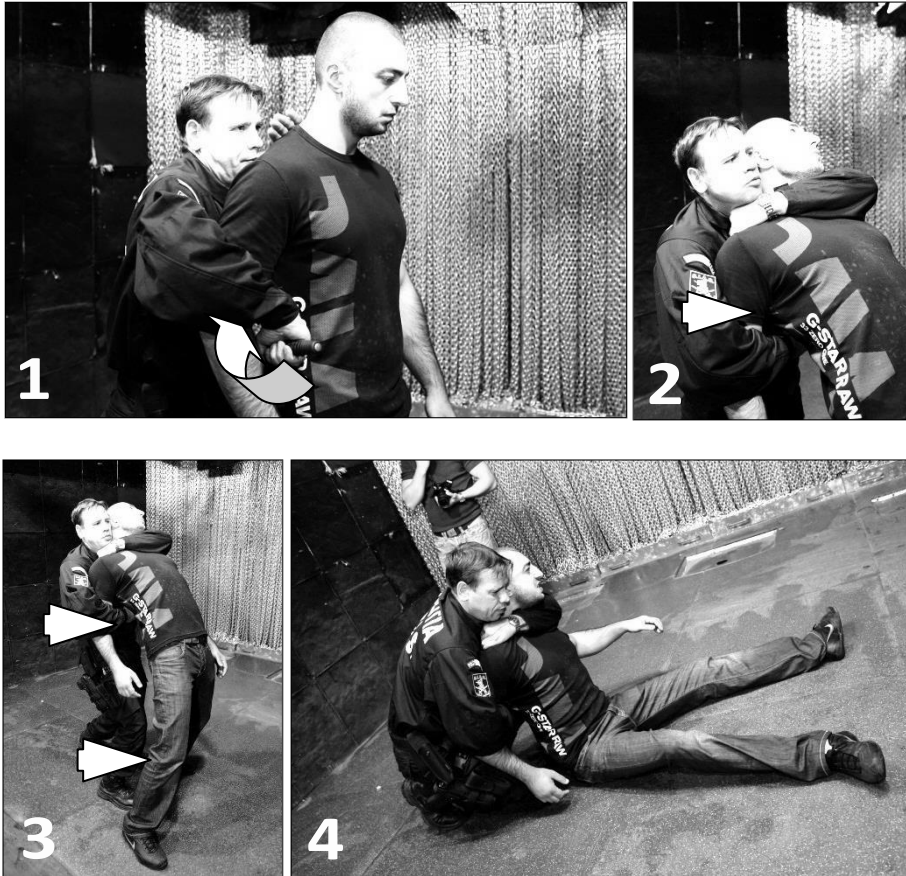
III



IV



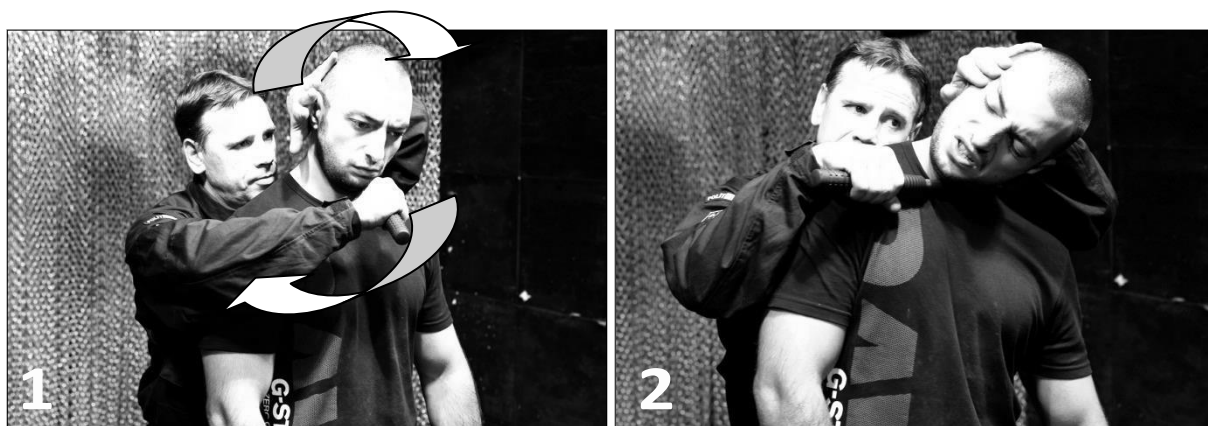
V



VI

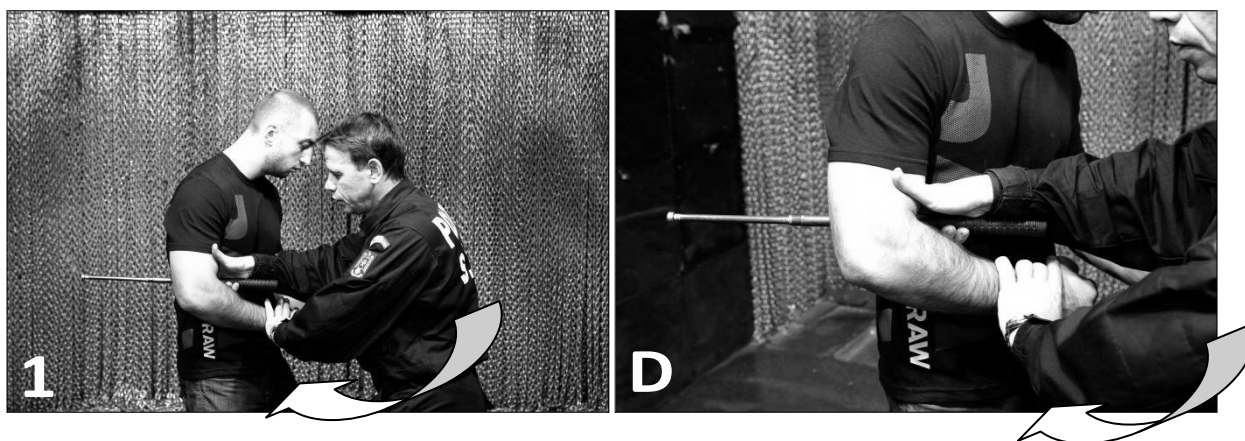


VII



CONDUCERE FORȚATĂ

I



II

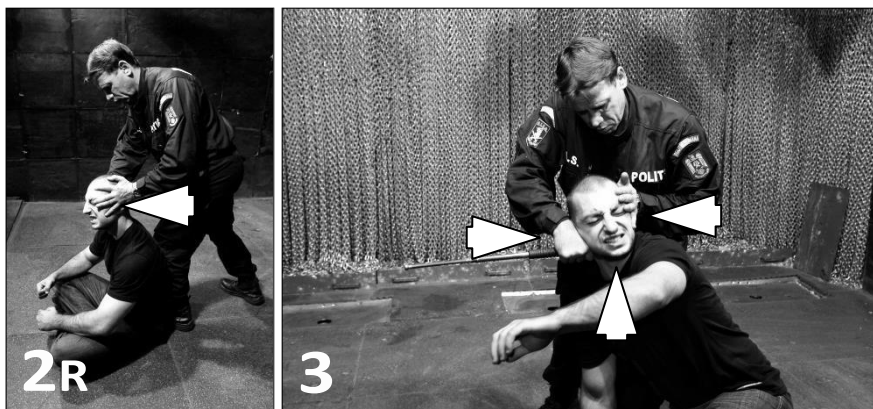
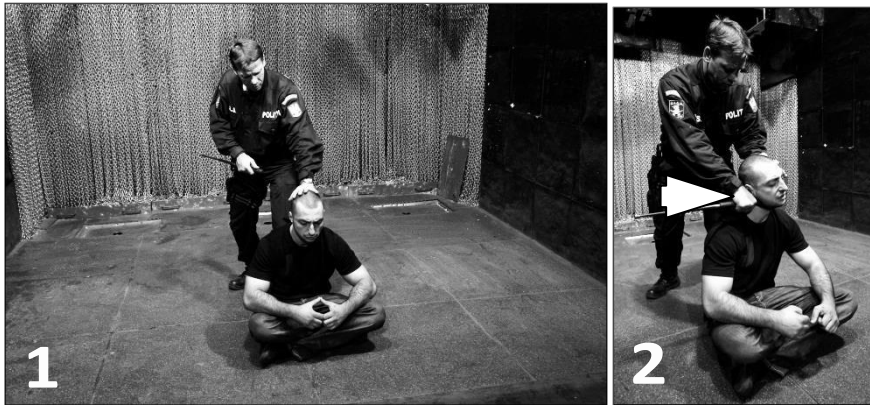


III

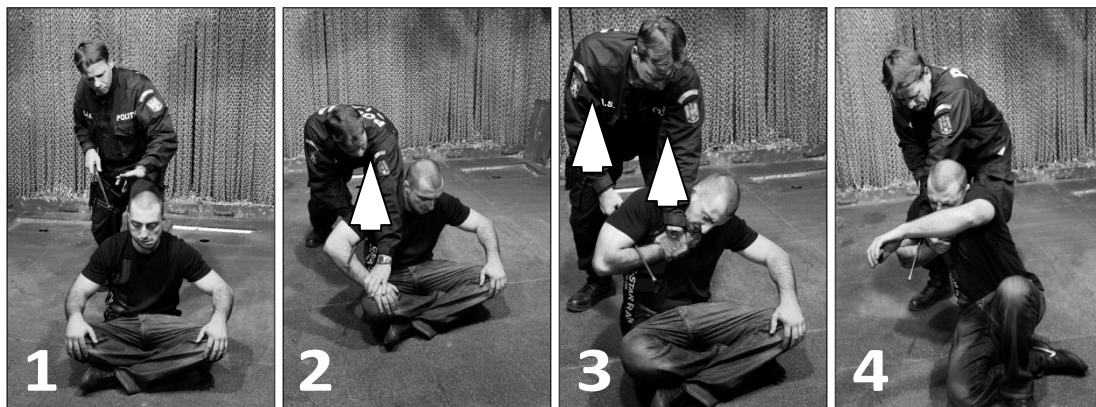


ELEVAȚIE FORȚATĂ

I



II



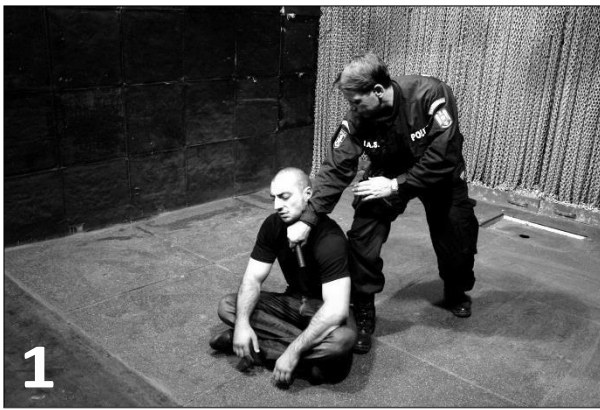
III



IV



V



VI



CONDUCERE FORȚATĂ LA SOL

I

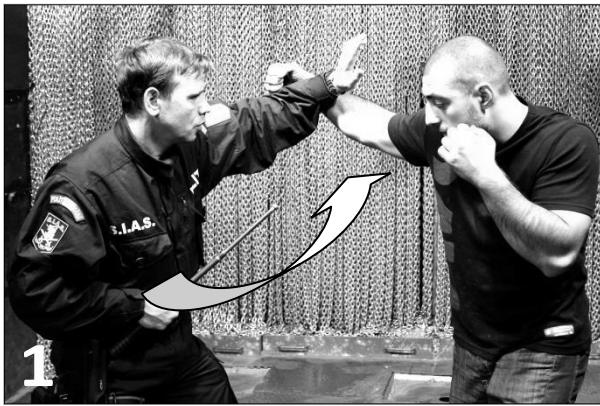


II





III

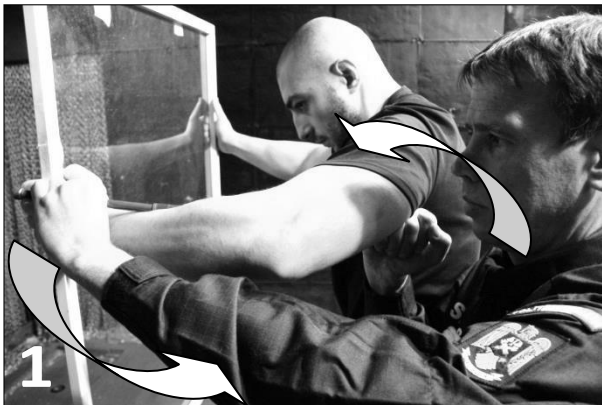


DESPRINDERE FORȚATĂ

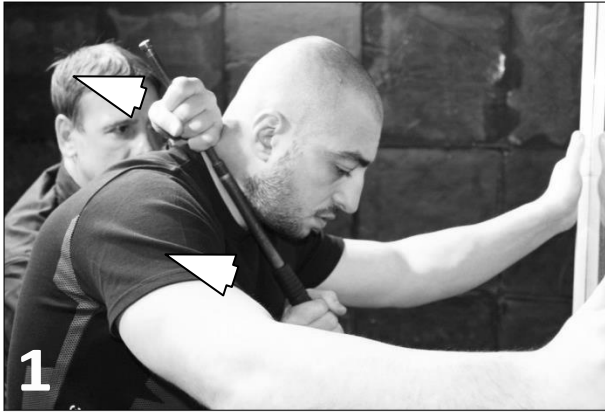
I



II



III



IV



V



VI



EXTRAGERE FORȚATĂ DIN AUTOTURISM

I



II



III

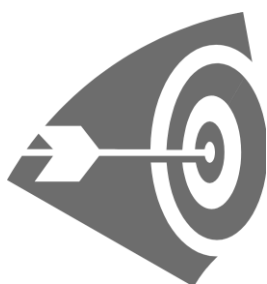


Tehnicile de utilizare a bastonului tactic extensibil în misiunile specifice intervenției speciale au fost expuse mai detaliat în modulul I al S.T.O.P.!



Capitolul 32

RECOMANDĂRI TACTICE ÎN CAZUL ABORDĂRII UNUI SUSPECT AGRESIV



SUSPECT AGRESIV NEÎNARMAT

- nu dați posibilitatea unui schimb de lovituri,

nu disputați un meci!

Este important să obțineți controlul cât mai repede, de la prima angajare!

Conștientizați că puteți fi atacat prin surprindere, din spate, de sus sau de jos, pe întuneric sau de mai mulți agresori o dată!

- nu vă expuneți acționând asupra suspectului fără a beneficia de asigurare directă din partea unui coleg (pereche tactică);
- chiar dacă puteți stăpâni situația, dacă raportul de forțe de doi polițiști la un suspect nu poate fi menținut, cereți sprijinul celorlalte forțe participante sau al persoanelor din jur;
- așteptați-vă la orice! o viziune nerealistă a situației și nerespectarea procedurilor operaționale și a tacticilor de abordare a suspectilor pot avea

rezultate tragice!

- conturați rapid un profil al suspectului; rămâneți calm și observați dacă acesta este lucid sau dacă se află sub influența alcoolului ori a drogurilor;
- nu faceți jonglerii, nu imitați, nu aplicați rețete; utilizați tehnici simple, directe, funcționale, cu eficacitate imediată;
- când vă aflați în interiorul zonei de acțiune (*distanța de foc*), încercați să produceți daune fizice care să reducă parțial sau total potențialul și voința de luptă a suspectului;
- dacă ați câștigat un avantaj tactic și de forță, asigurați continuitatea acțiunilor și încercați să finalizați lupta, obținând controlul agresorului cât mai rapid;

RECOMANDĂRI TACTICE

- dacă atitudinea agresivă a suspectului este evidentă și activă, puteți acționa/lovi înainte ca acesta să ia decizia iminentă de a ataca, atunci când spiritul și ideile sale nu sunt încă stabilizate (atac preventiv); forțați suspectul să renunțe ori neutralizați-l printr-un atac neașteptat și puternic;
- folosiți elementul-surpriză; adoptați la început o gardă înaltă, dar loviți puternic la coapsă, genunchi sau tibie;
- controlați permanent suspectul, mediul și rezultatul acțiunilor dumneavoastră pentru a nu ajunge să faceți

greșeli iremediabile!

- evitați să fiți tras la pământ; chiar dacă dispuneți de cunoștințe de judo, lupte, jujutsu brazilian etc., a lupta la sol cu un suspect este deosebit de periculos, mai ales atunci când există posibilitatea de a fi folosite arme albe sau există pericolul implicării altor persoane din zonă;
- utilizați contraprocedee de ducere la sol și mențineți-vă pe cât posibil în poziții de luptă în picioare, unde beneficiați de tot potențialul de luptă oferit de mijloacele din dotare, tiparele tactice de acțiune polițienească și condiționările de luptă deprinse prin antrenament;
- nu lăsați suspectul să ocupe o poziție avantajoasă și fixați încă de la început cel mai sigur itinerariu de retragere din zona lui de acțiune;
- odată angajați corp la corp cu suspectul, dacă acesta se opune luptați să înfrângeți forța sa agresivă și să obțineți controlul; dacă acest lucru nu este posibil ori primul angajament nu a avut efectul scontat și suspectul are libertate mare de acțiune, renunțați la contactul direct și retrăgeți-vă în zona de siguranță sub protecția liniei de foc a partenerului;
- controlați permanent spațiul de acțiune și posibilitățile de retragere din zona de acțiune a suspectului;
- procedați la încătușarea doar după ce suspectul cedează rezistența și obțineți controlul.

Dacă administrarea ca lumea a câtorva lovituri vă poate asigura întoarcerea din misiune nevătămat, nu ezitați să o faceți!

SUSPECT AGRESIV CU ARMĂ ALBĂ

- rezistați puternicului impact psihologic pe care un suspect înarmat îl provoacă și nu lăsați instinctul de conservare să preia controlul;
- dacă din anumite motive tactice ați hotărât să vă angajați în luptă fără a utiliza armele de foc, fiți decis și pregătiți-vă mental și fizic pentru ce este mai rău, adică

acceptați încă de la început posibilitatea că ați putea fi rănit!

Chiar foarte grav!

- studiați rapid poziția, postura și atitudinea sa, modul în care ține arma (exemplu cuțitul: priză normală, inversă sau intermediară, pentru tăiere sau ascunsă), ce tip de armă (exemplu cuțitul: de luptă sau utilitar, cu un tăiș sau cu două, lungimea lamei), caracteristici ale suspectului (mâna în care ține arma, talia, alonja etc.) care pot fi utile în stabilirea neîntârziată a unei strategii eficiente;
- evitați să rămâneți static; fiți mobil fizic și mental și adaptați tactica de acțiune la circumstanțe și mediu;

- conservați permanent un spațiu de reacție în care să puteți asigura o apărare sigură și o ripostă eficientă;
- asigurați-vă mereu spatele folosind pereții imobilelor din jur, garduri, copaci, partenerul din perechea tactică de luptă (binom tactic);
- păstrați-vă permanent în exteriorul mâinii care mânuiește arma și interpuneți obstacole din zonă între dumneavoastră și suspect/armă;
- chiar dacă inițial suspectul nu are armă la vedere, acest lucru nu înseamnă că este neînarmat; dimensiunea mică a armelor albe face ca acestea să fie ușor de transportat și de camuflat sub haine; uneori acestea sunt purtate, cu ajutorul unor dispozitive confecționate din curele și teci speciale, la gleznă, pe antebraț, la piept sau la spate, de unde pot fi scoase la momentul potrivit;
- dacă în timpul efortului de supunere a suspectului acesta încearcă să scoată o armă, nu-i dați timp să facă acest lucru; intensificați acțiunile de luptă și încercați să profitați de preocuparea sa mentală;
- dacă totuși a reușit să scoată o armă albă și nu reușiți un control articular asupra mâinii care acționează, renunțați la angajamentul corp la corp, măriți rapid distanța, interpuneți obstacole între dumneavoastră și suspect, intrați în zona de siguranță lăsând suspectul în linia de tragere a partenerului și reacționați, dacă este cazul,

folosind armele de foc din dotare în conformitate cu uzul de armă;

- protejați-vă permanent zonele vitale ale corpului: cap, gât, zona inimii, abdomen, ficat, rinichi, marile artere ale mâinilor și picioarelor;
- încercați să parați numai interpunând un mijloc din dotare (bastonul tactic extensibil, bastonul tactic cu mâner lateral, armele de foc din dotare etc.) sau antebrațul, în momentul când adversarul inițiază atacul și mișcarea se află încă în faza de încărcare, fără amplitudine, viteză și forța necesară unei lovituri eficiente;
- dacă nu sunteți expert (și chiar dacă sunteți!) într-o disciplină de luptă de profil, nu încercați să dezarmați adversarul cu prize și tehnici articulare;
- nu atacați arma, ci loviți cu decizie și forță zone anatomice vulnerabile; ocupați psihicul suspectului cu propria apărare atacând puncte sensibile (cap, gât, testicule, picioare) și obligați-l să intre în defensivă; forțați-l să greșească și neutralizați-l cât mai rapid;
- fiți conștienți că un suspect înarmat mai are încă o mână și două picioare cu care poate lovi, prinde, baleia, fenta etc.; percepția acțiunilor acestuia și a mediului trebuie să fie globală;
- dacă ați fost rănit și nu aveți posibilitatea retragerii din zonă, anunțați partenerii de acțiune, acceptați durerea și încercați să rămâneți lucid și angajat în luptă până la sosirea colegilor în sprijin;
- odată ce ați reușit neutralizarea suspectului, dacă este necesar,

acordați primul ajutor!

- imobilizați suspectul prin aplicarea mijloacelor de siguranță (încătușare) și tratați-l în continuare cu potențial foarte periculos.

Nu lăsați niciodată inițiativa suspectului!

Aflat în fața mai multor agresori, fără sprijin și fără posibilități de retragere, prioritatea este reducerea rapidă a numărului acestora!



Capitolul 33

DESPRE CUȚIT SAU PUMNALUL DE LUPTĂ

Pentru a te apăra eficient împotriva unei arme este necesar un minim de cunoștințe despre aceasta. Cum spațiul acordat unei cercetări chiar și periferice a arsenalului de arme albe ce pot fi folosite de suspecți ar fi foarte mare, punctez succint câteva informații despre cea mai periculoasă și mai folosită dintre acestea: **cuțitul**.

Ușor de ascuns și de manevrat, capabil să ia viața unui om cu o singură mișcare abil aplicată, cuțitul este de departe cea mai de temut armă în lupta corp la corp. Utilizat cu maximă eficacitate în distanța de excludere, cuțitul face azi obiectul mai multor discipline marțiale, militar-aplicative sau sportive. Cele mai cunoscute pumnale și cuțite de luptă au fost și rămân cele tipice trupelor de comando, cum sunt armele create în timpul celui de-al Doilea Război Mondial: *Fairbain-Sykes*, *K-Bar*, *Trench Knife M III* etc.



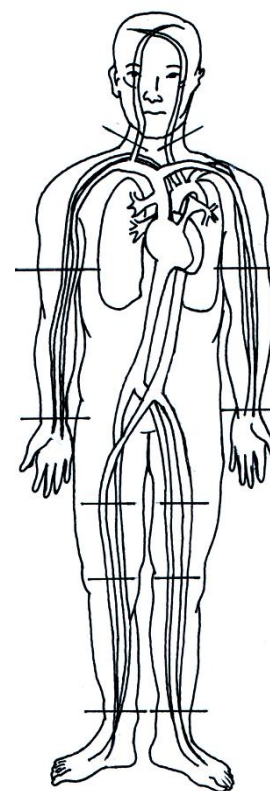
K-Bar

În funcție de partea cu care se acționează, procedeele de atac cu cuțitul se împart în tehnici de **împungere** și tehnici de **tăiere**.

Procedeele de împungere se pot executa direct sau indirect. Modalitatea directă presupune înțeparea cu vârful lamei pe o traiectorie rectilinie a unor zone vulnerabile ale organismului. Execuția indirectă reprezintă lovirea perpendiculară a țintei după parcurgerea unui traseu semicircular în plan orizontal (exterior/interior) sau în plan vertical (ascendent/descendent). Tehnicile de tăiere se execută indirect, tăișul lamei lovind tangențial ținta în urma unei mișcări circulare flexibile în plan vertical, orizontal sau diagonal, ascendent sau descendent. Cele două tipuri de atac se pot combina și

înlanțui în diferite serii tehnico-tactice, dar secvența cea mai utilizată este intrarea dintr-o mișcare de împingere într-una de tăiere, pentru a folosi la maxim cursa activă a cuțitului.

Deși pot provoca răni grave atingând orice zonă a corpului, fiecare grupă de procedee vizează anumite zone vitale, corespondente cu cele studiate în disciplinele și artele de luptă. Tehnicile de împingere sunt utilizate în special pentru a ataca marile organe interne, iar cele de tăiere vizează ligamentele și principalele vase de sânge. Pentru a cauza daune maxime, un luptător cu cuțitul ar trebui să cunoască bine anatomia umană și profunzimea optimă de penetrare a lamei în cazul fiecărui procedeu, adâncimea eficace a loviturilor putând varia între 1 și 12 cm. Cele mai periculoase atacuri sunt cele care vizează **inima și punctele vitale ale capului**, când moartea survine instantaneu, și cele executate asupra **arterelor, importante** ale organismului (carotidă, subclaviculară, brahială, radială, cubitală, femurală, poplitee, tibială).



O tăiere reușită a arterei brahiale sau a celei radiale produce decesul în mai puțin de 2 minute, iar o secționare a carotidei sau a arterei subclaviculare, sub 12 secunde!

În cazul confruntării cu un suspect înarmat cu cuțit, atunci când, din anumite motive, **armele de foc sunt indisponibile sau polițistul ia decizia să nu le utilizeze**, acesta trebuie să fie tot timpul în mișcare, mobil atât fizic, cât și mental, imprezizibil și nepredictibil pentru a nu deveni o țintă facilă. El trebuie să folosească un mijloc profesional neletal din dotare (baston tactic extensibil, baston tactic cu mâner lateral, spray lacrimogen) sau obiecte din zonă la îndemână (ustensile gospodărești, elemente de mobilier sau din natură), să aibă o percepție dinamică asupra spațiului, să folosească cu abilitate deplasarea, distanța de luptă și eschiva, combinând acțiunile ofensive, apărarea și riposta. Lovește din orice distanță, menține o mare mobilitate a axei corpului și variază nivelul de atac de la o distanță sigură până la găsirea breșei oportune pentru o acțiune decisivă. Schimbarea continuă a ritmului și executarea unor tehnici de atac pe diagonală, în unghiuri față de axa frontală a suspectului, sunt foarte eficiente. Asemenea acțiuni îl oboresc și îl deconcentrează, obligându-l să-și reorienteze poziția, atitudinea și ideile, sistemul său defensiv devenind vulnerabil. Aceste recomandări sunt și mai importante atunci când polițistul, din diferite cauze, nu mai beneficiază de asigurarea unui coleg ori într-o înfruntare cu mai mulți agresori, mai ales dacă nu există posibilitatea retragerii din zonă. El nu trebuie să lase timp atacatorilor să evalueze capacitățile sale de luptă și să adopte poziții puternice din care să acționeze în forță. Prin deplasări adecvate terenului și spațiului, avantajoase din punct de vedere tactic, se așază în unghiuri care să poziționeze suspectii în șir, astfel încât să poată acționa pe rând asupra acestora.

Fiecare atac trebuie să incapaciteze un suspect!

Luptați strict pe principiul „mușcă și fugi”!



Capitolul 34

ASPECTE GENERALE ALE METODICII DE ANTRENAMENT

ASPECTE METODICE

Ansamblul unitar de pregătire fizică, tehnică, tactică și psihologică, prin care se influențează și se adaptează organismul la eforturi fizice și psihice maxime în vederea unui randament superior în timpul misiunilor specifice, se numește **antrenament** și se bazează pe dezvoltarea a trei componente principale: indicii morfo-funcționali, calitățile motrice dominante și cunoștințele tehnico-tactice. Activitate specializată pedagogic, biologic, psihologic și profesional-educativ, antrenamentul de autoapărare în mediul acțional polițienesc este direcționat spre mărirea valorii calităților fizice și psihice ale polițistului de intervenție, cercetarea eficienței acțiunilor de luptă în timpul misiunilor și dezvoltarea personalității profesionale. Acesta are caracter organizat și este programat pe o lungă perioadă de timp, în mod sistematic, ciclic și gradual, pe baza unui algoritm de principii metodice specifice.

Antrenamentul are o traiectorie progresivă, condiționată de participarea conștientă a polițistului, aprecierea reală a valorii individuale și calitatea instructajului. Creșterea cantitativ-calitativă trebuie obținută într-un timp relativ scurt, dar se realizează fără șocuri, de la ușor la greu, de la simplu la complex și de la fixare la automatism. Sunt utilizate diverse metode de formare și de dezvoltare a calităților motrice dominante (forță, viteză, rezistență, îndemânare) alături de calitățile specifice (detentă, suplețe), de evoluție în etape a capacităților funcționale ale organismului, de însușire corectă și conștientă a cunoștințelor tehnico-tactice și de pregătire teoretică și moral-volitivă. Toate aceste obiective trebuie eșalonate rațional, pe parcursul unui interval de timp dinainte stabilit, în raport cu diferiți algoritmi genetici și cu viteza de adaptare a organismului polițistilor la efortul de antrenament.

ANTRENAMENTUL DE LUPTĂ

Printr-un efort de pregătire riguros organizat și programat, în cadrul S.T.O.P. polițistii de intervenție sunt deprinși să transforme reacțiile naturale la violență și pericol (reflexele de supraviețuire) în riposte specializate, **protective** sau **tactice**. Sunt favorizate gesturi instinctive și condiționări simple de luptă provenind din **karate, ju jitsu, judo, close-combat, self-krav, kobudo** etc., executate cu violență dirijată, în mod netensionat, natural, direct. Suportul operațional conține posturi de luptă relativ înalte, care asigură angajarea rapidă în acțiuni de luptă corp la corp, deplasări glisate pentru a mări viteza și forța de execuție a contraprocedeelelor, eschive sau schimbări ale axei de atac prin pivotare pentru deflexia forței de atac, prinderi scurte (retenție tactică) pentru a controla tactic adversarul sau pentru a mări forța de penetrare a loviturii, prize directe pentru intrarea în procedee de baleiere, proiectare, încenturare sau imobilizare prin forțarea articulațiilor. Se urmărește învățarea unor tehnici eficiente, integrarea cât mai multor abilități de mișcare (inteligența motrică), pătrunderea dinamicii directe a energiei,

reconstrucția globală a fizicului și revigorarea reflexelor elementare de apărare (instincte primare de autoconservare, de supraviețuire și de competiție). În același timp și în același sens se inițiază dezvoltarea unor mecanisme psihologice de autocontrol. În cadrul metodicii de instruire și de antrenament trebuie stabilite foarte clar care sunt obiectivele specifice, disponibilitățile și particularitățile fiecărui polițist, precum și mijloacele de acționare și modul de îndeplinire coerentă, corelată și interdependentă.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE

- ◆ inițierea în mecanismul de bază;
- ◆ stabilitatea pozițiilor;
- ◆ îndemânarea în tehnica specifică;
- ◆ ambidextria și sincronizarea;
- ◆ dezvoltarea vitezei sub toate aspectele ei (de percepție, de reacție, de execuție, viteza combinativă);
- ◆ controlul tehnicii;
- ◆ interacțiunea corectă cu spațiul și timpul de luptă;
- ◆ realizarea unui ritm accelerat de finalizare a procedeelelor;
- ◆ construirea și folosirea oportună a acțiunilor de atac/contraatac în condiții particulare (timing);
- ◆ construirea defensivei și a deprinderii de a evita atacurile;
- ◆ dezvoltarea aptitudinii de a aprecia corect forțele adversarului;
- ◆ dezvoltarea simțului intuiției și a deprinderii de a anticipa acțiunile adversarului;
- ◆ realizarea unui program de instruire adaptat aptitudinilor individuale, punctelor slabe și ale celor forte;
- ◆ autocontrolul.

Instrumentele de bază ale antrenamentului de luptă în cadrul S.T.O.P. sunt componentele tehnicii și metodele tehnico-tactice.

COMPONENTELE TEHNICII

- a) *elementul tehnic* = structura motrică fundamentală, care stă la baza practicării unei discipline de luptă;
- b) *procedeul tehnic* = algoritmul particular de executare și de valorificare a unui procedeu specific;
- c) *mecanismul fundamental al tehnicii* = structura internă a procedeeului tehnic, compusă din acțiuni motrice strict necesare, desfășurate într-o succesiune justă și în concordanță cu o serie de factori energo-dinamici (forță, viteză, echilibru, coordonare etc.) și spațio-temporali (direcție, distanță, amplitudine, durată etc.), care influențează în mod direct eficiența tehnicii;
- d) *stilul tehnic* = amprenta personală în modul de execuție a procedeelelor tehnice specifice.

INSTRUMENTE TEHNICO-TACTICE SPECIFICE ANTRENAMENTULUI DE LUPTĂ ÎN CADRUL S.T.O.P.

1. *PRINCIPIILE TEHNICE FUNDAMENTALE*
2. *SUCCESIUNI SISTEMATICE DE TEHNICI SPECIFICE*
3. *EXERCIȚII TEHNICE FORMALE, SISTEMATIZATE*
4. *APLICAȚII ALE TEHNICILOR CU MAI MULȚI PARTENERI*

ETAPELE ASALTULUI DE ANTRENAMENT

1. **asaltul convențional**, care se desfășoară respectând un scenariu și un set de reguli prestabilite: numărul de atacuri, nivelul sau zona vizată, alternanța atac/defensivă/contraatac, anunțarea atacului;
2. **asaltul semiconvențional** sau semiliber, în care se depășesc limitele tehnico-tactice de studiu; se studiază fiecare procedeu în fața acțiunilor directe ale unui adversar, ripostele și înlănțuirile tehnice devenind treptat mai libere și mai suplă;
3. **asaltul liber**, în care practicantii își verifică în confruntări decise potențialul fizic, tehnico-tactic și psihic acumulat, registrul tehnic fiind utilizat în mod liber, singura convenție fiind stăpânirea de sine (autocontrol).

Procedeele metodice folosite în timpul lecției pot fi **verbale** (expunerea, explicația), **intuitive** (demonstrația), **practice** (exersarea) sau combinate, iar etapele procesului de învățare acțională sunt:

Etapa învățării inițiale:

1. explicația;
2. demonstrația vizuală directă (fragmentată, globală);
3. demonstrația vizuală prin materiale intuitive;
4. execuția descompusă.

Etapa învățării propriu-zise:

5. execuția globală;
6. repetarea cu viteză redusă, static, fără partener;
7. repetarea cu viteză redusă, în deplasare, fără partener;
8. repetarea fără partener cu mărirea treptată a vitezei de execuție;
9. repetarea cu partener pasiv, pe loc și în deplasare;
10. repetarea cu partener semiactiv, pe loc și în deplasare;
11. repetarea cu partener activ, static și în deplasare.

Etapa fixării și a perfecționării:

12. repetarea globală în condiții standard;
13. repetarea globală în condiții variate.

NOTE!

Antrenamentul de luptă se bazează pe conceptul învățării prin facilitare sinaptică (condiționare neuro-musculară).

Indicatorii de progres în complexitate în cadrul exersării întregului vocabular tehnic sunt precizia, viteza, coordonarea cu alte procedee și forța.

În scopul acomodării la eforturi maxime, toate componentele trebuie exersate în același timp.

FORME DE ANTRENAMENT

Efortul de pregătire de luptă în cadrul S.T.O.P. reprezintă un proces foarte particular, iar planul de antrenament trebuie să fie orientat exclusiv spre cercetarea eficienței în contextul finalității practice în timpul misiunilor speciale de intervenție. Deși antrenamentul are o pronunțată caracteristică proactivă, reprezentând forma de bază a efortului comun al instructorului cu luptătorul, în funcție de capacitatea individuală de educare și de organizare, cel din urmă poate utiliza singur principiile metodice de pregătire (învățare/antrenare autodirecționată). Pe baza acestora el poate formula programe de antrenament pe termen lung sau scurt, particulare și realiste,

prin care să dezvolte calitățile, priceperile și deprinderile motrice și să atingă un randament tehnico-tactic eficient în acțiunile specifice. Este recomandată structurarea programului pe baza unui antrenament principal și a unui antrenament secundar, ambele personalizate și flexibile:

- 1. antrenament principal** = antrenament central, de studiu și de perfecționare a priceperilor și deprinderilor motrice specifice, a cunoștințelor tehnico-tactice și de construire a unui model propriu eficient de acțiune/luptă;
- 2. antrenament secundar** = antrenament complementar, prin care se ameliorează calitățile atletice, se prepară organismul pentru eforturi cardiovasculare intense în vederea dezvoltării anduranței generale și se mărește rezistența organismului la impacturi puternice (durizare organică).

Se pot folosi următoarele tipuri de antrenament:

- **antrenament continuu**, în care se lucrează cu ritm maximal de 120-140 pulsații pe minut în eforturi de lungă durată și cu intensitate mare, care întărește musculatura și dezvoltă anduranța;
- **antrenament fracționat**, în care se lucrează prin ruperi de ritm la intensități mari sau foarte mari (150-180 pulsații pe minut) și cu timpi largi de recuperare, care îmbunătățește activitatea cardiacă;
- **antrenament alternativ**, bazat pe mărirea vitezei și a rezistenței prin alternarea efortului și contraefortului;
- **antrenament încrucișat** (*cross-training*), de tip hibrid;
- **antrenament de studiu**, în care se învață intuitiv prin asistarea la asalturi de antrenament sau demonstrații directe;
- **antrenament ideomotor** sau antrenament imaginativ (vizualizat);
- **antrenament maximal** prin care se îmbunătățește rezistența:
 - **rezistența în volum** = se lucrează anduranța și rezistența în timpi foarte mari, dar cu 70% intensitate față de valorile de acțiune reală;
 - **rezistența specifică** = se lucrează la parametri maximali de timpi și intensitate;
 - **rezistența în intensitate** = se lucrează la parametri supramaximali, viteză optimă utilă și cu timpi de 10 ori mai mari.

Reglarea intensității și a volumului se face pe baza principiului interdependenței între solicitările fizice și refacere și trebuie organizat pe trepte incluse în cicluri periodice de efort, corespunzător scopurilor și particularităților anatomice, fiziologice și psihointelectuale ale polițiștilor de intervenție.



Capitolul 35

METODICA PREGĂTIRII DE LUPTĂ ÎN CADRUL S.T.O.P.



METODICA

*În timpul sesiunilor de pregătire polițiștii din cadrul structurilor de intervenție trebuie să țină cont de câteva reguli cu caracter general. Mai întâi de toate, trebuie avută în vedere **siguranța antrenamentului**, iar aceasta implică mai multe precauții și limitări în zona de lucru. În primul rând se face o verificare a stării de siguranță a armamentului, se verifică instrumentele și mijloacele utilizate în curs care trebuie să facă parte din dotarea standard a poliției și să se potrivească parametrilor fizici personali (înălțime, lungimea segmentelor, forță) și nivelului tehnic individual. La începutul fiecărei ședințe de pregătire trebuie verificată starea acestora și dacă este observată o cât de mică defecțiune, nu vor fi utilizate până la remedierea necesară. Se lucrează fără bijuterii și accesorii care ar putea răni partenerii, folosind echipament de protecție (cotiere, tibiere, cască, pieptare etc.), numai în spații mari, fără obstacole și la cel puțin patru metri depărtare de alți participanți la antrenament.*

Exersarea principiilor de luptă presupune utilizarea la valori mari a tuturor disponibilităților psihice, fizice și neuro-motrice ale organismului și este, deci, prin excelență, dinamică. **S.T.O.P.** are caracteristici imanente disciplinelor marțiale: viteză, forță, abilitate, direcționare, oportunitate, realitate. În timpul asaltului de antrenament, componenta fizică și cea tehnică au caracteristici accelerate și violente, din punctul de vedere al eforturilor și al descărcării forțelor. Ritmul contracțiilor musculare și al respirației este fragmentat, iar energia se focalizează pe procedeul/principiul tactic propus ca temă. Această condensare mentală și fizică generează mari tensiuni interne, toate sistemele structurale, anatomice și fiziologice, fiind suprasolicitate. Din acest motiv, la începutul sesiunii se impune o verificare individuală a statusului de sănătate. Dacă sunt identificate probleme din acest punct de vedere, este recomandat ca

antrenamentul să nu fie susținut. De asemenea, ținând cont de specificul **S.T.OP.** este obligatorie existența unei truse medicale și o instruire în ceea ce privește acordarea primului ajutor, fiind indicat ca instructorii și polițiștii cursanți să cunoască, măcar elementar, fiziologia activă a organismului și modul de a interveni în cazul unor traume, mai ales de a asigura **suportul vital de bază** celor care au intrat în stop cardiorespirator.

Modul în care polițistul se implică în instruirea de luptă va fi oglindit în capacitatea sa de a face față unor circumstanțe critice obiective în timpul misiunilor specifice. El trebuie să respecte legitățile clasice ale antrenamentului și să încerce să se apropie cât mai mult de realitatea complexă a luptei, conștientizând în același timp că fiecare acțiune în fața unui pericol în zona de contact cu suspjecții trebuie să reprezinte un răspuns profesional determinat de conduite specializate.

Printr-un efort esențial și foarte personal, forțele și energiile polițistului pot fi focalizate asigurând acumulări rapide și durabile, ușor de menținut și de perfecționat în condiții de luptă.

Procedeele de bază din **S.T.O.P.** se pot combina într-un număr interminabil de variante, dar nu trebuie căutate combinații cu o fizică prea complexă. Fiecare situație de luptă poate avea o multitudine de soluții tactice, dar una singură va fi în consonanță perfectă cu circumstanțele, un *timing* care decurge din esența realității. Tehnicile directe sunt cele care pot oferi un control imediat asupra unui suspect agresiv, dar sub aparența simplității lor se ascund numeroase subtilități, care fac diferența între o tehnică aproximativă și una cu capacitatea de a scoate un adversar din luptă. Procedeele cele mai eficiente au o linie realistă, nespectaculoasă, fără artificii. În acțiune, polițistul trebuie să se centreze pe eficacitate, nu pe estetică, făcând o distincție clară între esențial și accesoriu, între tehnica de luptă reală și o bună dexteritate.

În sala de antrenament trebuie să se lucreze orientat spre un pragmatism profesional și să se utilizeze corect principiile tehnice și psihomentele ale disciplinelor de luptă. În acest sens, factorul psihologic al înfruntării este determinant. Un procedeu poate fi realizat perfect din punct de vedere tehnic, dar dacă componenta internă nu este integrată în acțiune, aceasta nu poate avea randamentul scontat, respectiv scoaterea adversarului din luptă și controlul acestuia. Menținerea permanentă a legăturii afective cu tehnica executată trebuie să fie una din exigențele personale ale polițistului în cadrul antrenamentelor. Acest lucru solicită la maxim sistemul nervos și mobilizează forțele profunde, mărinđ forța de distrucție a procedeeleor de lovire sau forța de control a pârghiilor articulare. O activare psihică și fizică maximă nu se poate obține decât prin plasarea angajărilor de pregătire într-o conjunctură emoțională cât mai apropiată de realitatea acțiunilor profesionale, care să redea fidel senzațiile specifice de luptă.

Este recomandat ca polițiștii să aibă în minte un model la care să revină ori de câte ori este nevoie (vezi instructorul, colegii avansați) și să exerseze permanent cu ambele mâini și picioare. În paralel cu tehnica, trebuie reconstruită condiția fizică și îmbunătățită capacitatea de conservare a energiei (rezistența la efort). Doar o rezistență generală bună poate asigura capacitatea de a reacționa cu viteză, corect și precis, chiar și în condiții critice, de epuizare fizică și de tensiune nervoasă.

Din punctul de vedere al forței, polițistul trebuie să se concentreze în primul rând asupra raportului corect dintre contracțiile musculare și a relației relaxare-tensiune maximă a miofibrei. Forța este factorul activ de propagare a energiei în exteriorul corpului, calitatea motrică absolut necesară manifestării celorlalte calități, care asigură suportul fizic al mișcării. Ea determină accelerația inițială și garantează execuția și finalizarea oricărui procedeu. În consecință, doar o constituție puternică poate asigura reușita acțiunilor de luptă în timpul misiunii, dar antrenamentul muscular trebuie adaptat obiectivelor **S.T.O.P.** Luptătorii **S.I.A.S.** trebuie să aibă o pregătire athletică completă, iar forța musculară trebuie dezvoltată în mod natural și judicios. Prin antrenamentul de forță trebuie solicitate toate grupele majore de mușchi, scopul fiind acela de a tonifia și omogeniza și nu de a mări ori de a obține o definiție și o simetrie deosebită, culturistică.

Calitățile atletice îmbunătățesc capacitățile de luptă, dar în niciun caz nu trebuie ca dezvoltarea musculaturii să pună stăpânire pe antrenament!

Accentul trebuie pus pe transformarea unui procent cât mai mare de fibre lente în fibre rapide, o mărire exagerată a volumului muscular (hipertrofie musculară), neducând decât la scăderea supleței și implicit a capacității de accelerație, ceea ce se reflectă în scăderea vitezei și a forței în acțiune (forță explozivă).

Pentru ca un polițist să poată executa rapid și cu acțiune integrală o tehnică de luptă, în **S.T.O.P.** sunt folosite trei tipuri de exerciții de dezvoltare a forței:

1. exerciții de dezvoltare a mecanismelor metabolice energetice aerobe (de tip box, karate, close combat, self-krav etc.) sau anaerobe (de tip judo, lupte etc.);
2. exerciții de dezvoltare a forței maxime pe lanțul cinematic al acțiunilor motrice specifice;
3. exerciții de dezvoltare a forței explozive, necesară execuției în mare viteză a fiecărui procedeu tehnic.

Capitolul de tactică polițienească din cadrul **S.T.O.P.** cuprinde tehnici și reguli simple de **prim contact, imobilizare, încătușare, control corporal, ridicare** sau **conducere la sol** și **conducere forțată**, aplicabile de către orice polițist, indiferent de sex și de status fizic. Cele mai reprezentative procedee ale capitolului de autoprotecție profesională sunt **obstrucțiile tactice, tehnicile de lovire** sub forma unor împunsături directe sau prin izbire/biciuire executate pe traiectoria circulară cu mâna, piciorul sau cu bastonul tactic extensibil și **tehnicile de control** prin torsionarea articulațiilor. Suportul operațional de bază mai cuprinde tehnici simple și eficiente: blocaje, lovituri cu coatele și cu genunchii, baleieri, împingeri, proiectări, strangulări, torsiuni ale coloanei, fixări etc.

Procedeele selecționate sunt ușor de învățat și de aplicat în condiții profesionale, necesitând un număr redus de ore de instruire în cadrul a **trei etape metodice**.

Fiecare procedeu din cadrul S.T.O.P. are un rol clar definit și o finalitate aplicativă care provine din experiența directă în câmpul de acțiune a luptătorilor S.I.A.S.!

În luptă, tehnicile vizează cu precizie elemente anatomo-fiziologice sensibile de pe suprafața întregului corp, iar arma/instrumentele reprezintă o extensie fizică a brațelor. Antrenamentul de bază vizează, prioritar, punerea în practică a unor legi de mișcare biomecanică și obținerea echilibrului corpului în deplasare. Mai întâi, polițistul învață forma fiecărui procedeu, fără de care nu poate pătrunde fiziologia internă (fondul) și transferă noile cunoștințe în conduite motrice (inteligentă motrică). Se va insista asupra exigențelor externe (corectitudinea posturilor, a deplasărilor și a procedeelelor de apărare/atac) și apoi a înțelegerii modului de expansiune a forței din interior spre exterior. În continuare se va urmări realizarea unei bune sincronizări a respirației cu acțiunile întreprinse, dezvoltarea capacității de coordonare a mișcărilor, învățarea, fixarea și perfecționarea combinațiilor de luptă și organizarea apărării ca fundament al strategiei de acțiune profesională. Tehnica de bază este lucrată un timp mai îndelungat, pe baza unor concepte conform cărora, forța de distrucție a unui procedeu de atac este direct proporțională cu viteza de execuție și participarea activă a principalelor articulații ale segmentelor de lovire/acțiune, iar tehnicile de blocaj se execută cu maximă decizie și viteză. Viteza de reacție și viteza de execuție sunt condiționate de calitatea facultăților senzoriale, gradul de condiționare a procedeelelor și de decontractia mentală și fizică dinaintea acțiunii.

În timpul asaltului, focalizarea unidirecțională a psihicului asupra execuției sau a rezultatului unei acțiuni este negativă, chiar extrem de periculoasă. O astfel de polarizare psihică îngustează percepțiile și întârzie reacțiile!

După ce polițistul a învățat să-și controleze energia pe o acțiune/lovitură unică, se va trece la exersarea unor serii de procedee mai complexe, care înscriu principii tehnice și tactice fundamentale, simple și eficiente. Când elementele enumerate vor fi bine învățate și transferate în modele de memorie (tipare de acțiune condiționată), se va trece la executarea unor înlănțuiri de tehnici în conformitate cu o altă noțiune de bază, potrivit căreia, eficacitatea în luptă este în corespondență directă cu viteza de execuție și de combinare a tehnicilor.

În aceste condiții, adversarul are psihicul blocat de multitudinea și de viteza atacurilor, este depășit senzorial, nu mai percepe acțiunea următoare și cedează!

ETAPA I

Primul pas al pregătirii este antrenamentul formal, care vizează înțelegerea fizică a procedeeelor, obținerea unor abilități tehnice în mișcare și începerea construcției unui mod personal de acțiune într-o situație limită de luptă corp la corp. În acest stadiu, polițistul, integrat într-un grup de antrenament, analizează structurile tehnice din punct de vedere al mecanicii corpului și al dinamicii interne și se adaptează unor senzații coordinative noi. Fiecare procedeu este studiat în detaliu, static și în mișcare. Se începe prin a învăța corect poziția fundamentală de luptă, pozițiile de așteptare, de atac și cele de apărare, mișcările de rotație ale trunchiului și ale șoldurilor, deplasarea liniară înainte/înapoi ori cu variații și combinații de pași/pivotări, prizele pe arme. Procedeele de atac și de apărare vor fi lucrate izolat și reluate continuu într-o formă cât mai corectă, până ce, prin forța repetiției, sunt resorbite în subconștientul polițistului. Prin facilitare sinaptică acestea trec din memoria de scurtă durată (lucrative) în cea de lungă durată, a corpului și devin reflexe condiționate.

În timpul repetărilor, polițistul utilizează autocontrolul și autoaprecierea, încercând să execute tehnica la un grad cât mai înalt de stabilitate și exactitate. Se începe cu blocajele specifice, care vor fi executate cu viteză redusă, accelerând apoi mișcările progresiv. La rând, se vor studia în aceeași manieră tehnicile directe și indirecte, care sunt folosite prioritar în lupta din distanța de contact/excludere (distanță mică) și care necesită o mare precizie și o bună cunoaștere a noțiunii de forță explozivă. Se lucrează mai întâi static, apoi în deplasare, experimentând viteza de declanșare și de execuție, amplitudinea și explozia tehnicii.

În paralel se introduce legarea procedeeelor de bază în serii tehnice predefinite, cu succesiune repetitivă. Tehnicile de lovire circulară cu piciorul sau cele în pendulare cu o armă prezintă un grad mai ridicat de dificultate și sunt folosite pentru a ține adversarul departe sau pentru a-l lovi cu precizie și forță controlată de la distanță. În ceea ce privește armele, viteza de rotație este acum esențială. Pentru acest lucru este necesar ca toate elementele biomecanice să lucreze corect și toate subansamblele să se afle mereu sub tensiune controlată. Corpul în stare de luptă trebuie să aibă o participare totală și să funcționeze armonios, fără mișcări inutile. Forța centrifugă se dezvoltă având ca ax principal centrul abdomino-bazinal și semiaxele încheieturii mâinii și a cotului. Articulațiile principale (mână, umăr) și cele intermediare (cot) trebuie menținute permanent într-o tensiune dinamică și flexibilă, alternanța justă între suplețea și forța încheieturilor fiind una din sursele principale ale eficacității tehnicilor de utilizare a armelor.

Următorul pas este lucrul asupra unor dispozitive de antrenament fixe sau mobile (sac de box, perne de lovit fixe sau mobile, makiwara etc.) prin care se deprinde utilizarea tehnicilor învățate. Acest mod de exersare completează procesul instruirii de bază și controlează capacitatea polițistului de a se integra psihic într-o acțiune de atac. Prin practica la aparate se experimentează și se îmbunătățește precizia loviturilor, transferul energiei la impact, stăpânirea reculului, alternanța forță-suplețe a încheieturii mâinii, controlul musculaturii implicate sau a traiectoriei armei după contactul cu ținta. Se lucrează asupra unor aparate speciale, important fiind ca acestea să aibă un anumit grad de elasticitate. Procedeele vor fi executate mai întâi cu 50-60% intensitate și apoi cu întreaga forță. Dacă se lucrează cu o armă, lovirea se face tangențial și suplu, astfel încât după atingerea țintei aceasta să finalizeze traiectoria particulară a tehnicii.

Odată ce mecanismul intern al tehnicii de bază a fost asimilat corect, se trece la etapa unui parteneriat lucrativ. Aceasta are ca scop formarea unor tipare de mișcare economică, adică a unor scheme motrice care să asigure atingerea în mod constant a unui randament foarte bun. Polițistul începe să lucreze de acum pe baza unor algoritmi tehnici și tactici care să îi permită **adaptarea rapidă** la diferite situații de luptă. Exersarea procedeeleor și a contraprocdeelor se face cu un partener pasiv sau activ, între cei doi având loc un schimb informațional și calitativ constant. Partenerii vor acționa cu mare concentrare și cu componenta afectivă integrată, analizând fiecare tehnică și reflectând asupra raportului cauză-efect. În acest stadiu, simțurile polițistului sunt educate în spiritul unei eficiențe practice și, de aceea, respectarea strictă a regulilor de siguranță este absolut necesară pentru a nu provoca accidente și pentru a putea îndrepta greșelile de ambele părți. Se vor lucra serii compuse și aplicații mai libere ale procedeeleor, prin care **atacantul** studiază tehnica ofensivă, iar **apărătorul** (partenerul care se apără), defensiva și contraatacul, în vederea obținerii unor subrutine tehnico-tactice (automatismul reacțiilor). Sunt evaluate acum toate variantele posibile de soluționare a unor raporturi de luptă unu la unu sau unu la mai mulți adversari. Atacantul are rol de catalizator pentru declanșarea ripostei, iar apărătorul este elementul reactiv. Primul inițiază atacuri într-o manieră angajată, care să mențină un nivel intens de participare emotivă, mobilizând psihicul partenerului într-un mod cât mai real. Se lucrează mai întâi pe loc și apoi în pas de luptă (*stepping*), într-un ritm convenabil apărătorului și fără a improviza. Astfel, la mișcări evidente sau la intenții abia schițate (mișcări incipiente de braț, picior, bust), apărătorul va crea condiția defensivă, interceptând atacul cu procedeul de blocare propus (acțiuni de apărare de tipul reflex automat, nemijlocit provocate de atacul oponentului).

ETAPA II

În această etapă se trece la realizarea unor vârfuri de lucru prin creșterea intensității antrenamentului. Efortul psihic este acum majorat prin amplificarea efortului fizic, mărirea gradului de dificultate, maximizarea frecvenței acțiunilor și a vitezei de execuție. Se exersează și se îmbunătățesc ambidextria, viteza de percepție și de analiză, viteza de reacție și cea de execuție, simțul distanței și al partenerului, declanșarea procedeului la **momentul oportun** (*timing*), controlul și precizia loviturilor. Atacantul va iniția mai întâi acțiuni ofensive cu mâinile goale, până când se va trece la studiul tehnicilor de apărare împotriva unor adversari înarmați, stadiu în care atacul va fi purtat cu diferite instrumente de luptă, clasice sau neconvenționale.

Pentru a optimiza o acțiune de luptă, polițistul trebuie să înțeleagă corect lanțurile sale cauzale, să învețe să facă economie de gesturi și să reutilizeze o parte din forța produsă de mișcările precedente. Rezultatele vor fi obținute doar prin selecționarea unor exerciții care să exercite un efect cumulativ asupra calităților motrice dominante și a priceperilor motrice specifice. În acest sens, este necesară configurarea unor relee secvențiale progresive (linii de procedee), corecte din punct de vedere structural, tehnic și tactic și **asigurarea unui număr mare de repetări.**

După ce polițistul a prins încredere în corpul lui și a obținut o bună coordonare ochi/mână și o dexteritate acceptabilă în mânăuirea unei arme, începe studiul asaltului semiliber. Antrenamentul de luptă induce senzații reale, trezește simțurile, solicită în cel mai înalt grad psihicul și stimulează formarea unei mentalități pragmatice, care obligă polițistul să acționeze în consonanță cu o matrice cauzală în care niciun gest și nicio acțiune nu sunt întâmplătoare, reprezentând un adevăr practic.

Asaltul impune o relație dinamică și un schimb intens de informații între adversari. Învățarea tehnicilor și a tacticilor specifice se face în concordanță cu o realitate obiectivă și în continuă transformare, pe baza principiului verificării și aplicării efective.

Procedeele fără valoare practică imediată trebuie eliminate!

Fiecare confruntare în câmpul de acțiune are caracteristici proprii, care obligă polițistul să țină cont de câțiva vectori variabili, cum sunt condițiile de teren, calitățile individuale sau tipul de

luptător al suspectului (în cazul în care deține o instruire marțială: de atac, de contră, de mișcare). Modul în care este rezolvată o stare de luptă de unu la unu diferă în funcție de nivelul tehnic și tactic, viteza, alonja sau forța polițistului, dar atuul determinant îl dețin cei cu o capacitate de **autocontrol** mai antrenată.

În antrenament, confruntarea se face cu seriozitate și cu stăpânire de sine, pe baza tehnicii acumulate, a simțului distanței și a capacității de anticipare a acțiunilor oponentului. Fiecare atac și contraatac este controlat riguros, pentru a evita orice eroare ce ar duce la consecințe grave. Într-o misiune reală însă, totul se rezumă la câștigarea rapidă a unui avantaj tactic și psihic prin care polițistul să stăpânească situația ori, atunci când este cazul, să ducă la anihilarea imediată a agresorului prin tehnici de o eficacitate maximă.

În timpul asaltului de antrenament trebuie creată o tensiune cât mai apropiată de cea dintr-o situație-limită reală!

Trecerea la regimul de luptă se realizează treptat și sistematic, prin exerciții cu temă care fac deschiderea spre asaltul liber și cât mai realist, în care principiile apărător și atacant alternează permanent, în funcție de evoluția confruntării. Pe rând sau aleatoriu, atacantul devine apărător și invers. Fiecare înglobează în tehnică dimensiunea internă și menține o motivație permanentă, **feedbefore** și **feedback**. În timpul confruntării, situațiile reale se pot succede într-un ritm rapid și într-o mare varietate. Polițiștii sunt forțați să treacă cu viteză dintr-o fază în alta a asaltului (apărare/contraatac/ atac/control) și să folosească toate mijloacele tehnice și tactice pentru a găsi o soluție adecvată.

Pornind de la o idee tehnică de bază, respectiv de la un anume atac sau blocaj, combinațiile posibile sunt nenumărate, dar este recomandat studiul unor înlănțuiri scurte, nespectaculoase. Procedeele cele mai eficiente sunt cele executate într-o manieră directă, rapidă, decisivă!

Oponentii atacă în mod determinat și folosesc blocaje, fente și simulări cât mai abile, mișcându-se variat pe direcții diferite, în scopul **rezolvării practice** a unor situații de luptă. Combinațiile devin acum mai personalizate, mai complexe și mai dinamice, impunând ruperi de ritm și atacuri sau contraatacuri în timp real. Mai întâi se exersează prin așa-zisa **luptă falsă**, în care asaltul este susținut în parametri efectivi de luptă, dar procedeele sunt aplicate cu o forță moderată. După aceea, fără a renunța la autocontrol, se măresc treptat viteza și forța, tehnicile fiind executate într-un mod marcat, cu intenția de a înștiința partenerul că a fost atins/pus sub control. Sunt studiate acum dozarea distanței optime și strategia de obținere a unei poziții dominante în spațiul de acțiune, folosirea avantajului de alonjă, obținerea unei bune viteze de percepție și de reacție (văzută ca o unitate funcțională, în care rolul hotărâtor îi revine percepției vizuale).

În lumina practicii imediate, se cercetează controlul înfruntării, ruperea distanței atunci când gradul de pericol crește, contrarea tehnicilor de atac, preluarea inițiativei, mărirea presiunii asupra adversarului atunci când acesta se dovedește vulnerabil, folosirea unui ritm discordant și a fentelor de acțiune atunci când acesta este puternic și hotărât, capacitatea de a inova și de a lega procedeele din punct de vedere tactic cât mai eficiente. Principalele mijloace ale tacticii sunt cunoașterea, însușirea și realizarea corectă a unui număr cât mai mare de tehnici de apărare și de atac/contraatac, de inducere în eroare a oponentului, de forțare a greșelii acestuia și de obținere rapidă a supunerii forțate/incapacității.

ETAPA III

Aceasta este etapa asaltului liber, fază în care polițiștii își dezvoltă inteligența intuitivă și își configurează o personalitate distinctă de acțiune/luptă, tehnica aleasă într-un anumit moment al înfruntării reflectând acum personalitatea sa tactică. Ei testează întregul potențial acumulat, capacitatea generală de luptă și **limitele sale obiective**. Se urmărește în special obținerea unei armonizări corp-psihic, fără de care tehnica nu poate fi funcțională și conturarea unei expresii particulare de rezolvare a unei situații profesionale de luptă corp la corp. Alte obiective sunt abilitatea de a face judecăți tactice corecte și de a lua decizii în timp real, corectitudinea execuției procedeele impuse de situațiile concrete

de luptă, aplicarea spontană a principiilor tehnice specifice, verificarea valabilității unor modele proprii de acțiune și formularea unei strategii mentale puternice de reprezentant special al legii.

În cadrul antrenamentelor se va trece, treptat, la asalturi în regim de anduranță și se vor introduce în luptă mai mulți atacatori cu mâinile goale sau înarmați cu arme albe, acțiunile acestora devenind progresiv mai rapide, surprinzătoare, totale. În acest mod este revigorat simțul pericolului și instinctul natural de apărare, sub controlul psihicului. Polițistul este condiționat să depășească frica și să acționeze prompt, specializat și eficient. Este forțată acum dezvoltarea rezistenței specifice, conștiința corpului în spațiu, ameliorarea vederii periferice, îmbunătățirea calității simțului situației și a celui de anticipare, creșterea vitezei reflexelor de apărare și de ripostă în raport cu niște vectori nepredictibili, chiar aflați în afara cauzalității. Confruntările cu adversari determinați impun execuția tehnicii în condiții foarte variate, uneori atipice și rezolvarea rapidă a diferitelor situații tactice apărute.

În ambianța unor confruntări decise în sala de antrenament, tehnicile vor fi resorbite și transformate în deprinderi și priceperi de luptă, subconștientul polițistului de intervenție găsiind în mod spontan acordul cu circumstanțele reale ale unei situații de luptă corp la corp. Corespunzător cu gradul de pregătire, ingeniozitatea și capacitatea sa de orientare, va dezvolta combinații de atac, premeditate sau improvizate în mod natural, în funcție de ipostazele tactice.

ATENȚIE!



În cadrul antrenamentelor, loviturile și blocajele pot provoca traume și vătămări corporale și de aceea este impus un autocontrol care să protejeze practicanții. Această stăpânire a reacțiilor reprezintă una dintre calitățile cele mai valoroase care trebuie să caracterizeze un polițist în acțiunile sale profesionale!

Antrenamente cu angajament mărit, care să acționeze asupra psihicului prin senzații de luptă cât mai reale, nu sunt posibile decât cu echipament adecvat (căști de protecție, apărători de brațe, tibiere, pieptare etc.) și arme speciale, acoperite cu un strat protector din materiale sintetice!

După ce, în urma unui anumit număr de experimentări și verificări directe în sala de antrenament, polițistul a atins o bună capacitate de a utiliza procedeele de luptă din curricula **S.T.O.P.** va începe să restrângă numărul acestora, optând și eliminând pe criterii strict practice. El va selecta un număr redus de procedee și combinații *aplicabile în acțiune*, definatorii pentru modul său de a gândi confruntarea unu la un sau unu la mai mulți agresori, pe care le va menține prin antrenament sistematic într-o stare de activare subconștientă permanentă.

Polițistul de intervenție trebuie să fie capabil să acționeze cu eficacitate maximă în orice moment și în orice condiții, cu o solicitare psihică redusă, economie de mișcare și de energie, cu control și autocontrol!



Capitolul 36

ÎNCĂLZIREA GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ ÎN CADRUL S.T.O.P.

Încălzirea reprezintă o etapă pregătitoare, prin care organismul este angrenat progresiv la solicitările fizice și psihice intense din partea fundamentală a antrenamentului. Ea trebuie realizată prin programe standard, adaptate de instructori la caracteristicile anatomico-fiziologice individuale ale polițiștilor și la experiența motrică anterioară (nivelul de dezvoltare a calităților motrice) și urmărește activarea marilor funcțiuni implicate în efort și mărirea autonomiei de mișcare prin stimulare neuromusculară și locomotorie. Aceste programe trebuie să conțină exerciții cardio-respiratorii și musculo-scheletal-articulare care înfrâng inerția sistemelor, organelor și proceselor funcționale, reduc timpul de reacție motrică și induc o stare psihică, fizică, senzorială și chinestezică optimă, cu influență directă asupra pregătirii de luptă.

După modul de realizare, încălzirea poate fi *activă, pasivă, mentală* sau *combinată*:

1. **încălzirea activă** constituie totalitatea mișcărilor și a exercițiilor generale și specifice care se execută în partea pregătitoare a antrenamentului;
2. **încălzirea pasivă** se rezumă la aplicarea unor unguente încălzitoare, masaj, duș, băi fierbinți, saună etc.;
3. **încălzirea mentală** se face prin reprezentarea ideomotorie (vizualizare mentală) a unui procedeu sau înlănțuiri de procedee, a unei înfruntări directe, antrenament etc.;
4. **încălzirea combinată** se face prin îmbinarea celorlalte trei tipuri de încălzire.

Ca în orice disciplină a mișcării, în **S.T.O.P.** încălzirea activă se efectuează la nivelul a două etape: **încălzire generală** și **încălzire specifică**.

Încălzirea generală trebuie să dureze cel puțin 10 minute. În cadrul acesteia, se pune accent pe activarea cardio și pe tehnici de extensie respiratorie, rotiri ale trunchiului, flexii, extensii sau torsionări ale coloanei spinale.

Mișcărilor corpului omenesc sunt executate de către un sistem format din oase, articulații, mușchi și ligamente. **Încălzirea specifică** reprezintă influențarea particulară și selectivă a aparatului locomotor și a musculaturii. Activarea marilor articulații și a mușchilor este realizată într-o înșiruire strictă a segmentelor corpului, descendentă sau ascendentă. Această rigoare nu are ca scop decât evitarea omiterii vreunui element structural. Înlănțuirea descrescătoare, spre exemplu, începe cu mișcări ale zonei cervicale și continuă cu exerciții ale umerilor, brațelor, încheieturilor mâinilor, trunchiului, șoldurilor, genunchilor, gleznelor și degetelor de la picioare.

Spre exemplu, în antrenamentul cu bastonul tactic extensibil cele mai solicitate articulații sunt cele ale umerilor, coatelor și ale brațelor. Încălzirea specifică constă în extensii, flexii și rotiri ample, libere sau forțate: exerciții ale încheieturii mâinilor, exerciții ale articulațiilor intermediare ale cotului și ale umărului.

ÎNCĂLZIREA ACTIVĂ

În partea de început se face mai întâi o încălzire cardio-vascular-pulmonară a organismului (cardio-training) printr-o alergare lejeră de 5-10 minute. Aceasta asigură o bună ventilație a plămânilor și accelerarea treptată a ritmului cardiac, corespunzător cu intensitatea efortului planificat (de regulă, între 120 și 140 bătăi pe minut). Se continuă cu exerciții de stimulare și de activare a marilor funcțiuni în regim aerob, respectiv accelerarea respirației și a circulației sanguine, creșterea temperaturii corpului (ridicarea temperaturii organismului cu 2°C duce la mărirea vitezei de contracție a mușchilor cu 20%) și punerea în funcțiune a maselor musculare profunde, folosind diferite tipuri de mers, alergare, sprinturi, sărituri, exerciții din gimnastica de bază sau acrobatică etc.

În a doua etapă se trece la executarea unor mișcări de asuplinizare corporală prin masarea, presarea și elongația mușchilor, ligamentelor și a articulațiilor. Cele trei tipuri de manevre sunt cunoscute în metodologia sportivă modernă sub denumirea de **masaj**, **presopunctură** și **stretching**. Concepte de preparare psihofizică utilizate tot mai mult în sportul de performanță, acestea au ca scop creșterea mobilității și supleței musculare, eliminarea rigidității ligamentelor, protejarea pe termen lung a articulațiilor, prevenirea febrei, a mialgiilor (dureri musculare ce apar în urma unui efort fizic excesiv) sau a eventualelor contracturi, întinderi ori rupturi ale mușchilor și fluidizarea mișcărilor fizice. Toate cele trei metode de preparare a organismului sunt condiționate de ambient și de capacitatea individuală de concentrare psihomentală și au un rol multiplu: motor, senzorial și fiziologic. Sarcina motorie prepară aparatul muscular, articular și tendinos pentru o funcționare optimă. Acest lucru oferă corpului o dinamicitate lejeră pe parcursul ședinței de pregătire, asigură fluența, viteza și precizia acțiunilor de luptă, protejează fibra musculară (miofibră) și formațiunile cartilaginoase împotriva degradării în urma antrenamentului. Celelalte sarcini sunt activate prin stimularea mecanică a Sistemul Nervos Periferic. Senzațiile obținute sunt reflectate asupra diverselor funcții organice, cu influențe profunde în S.N.C., sistemul circulator sau chiar în procesele metabolice. La finalul încălzirii, se vor executa câteva exerciții analitice din tehnica de bază, care îmbunătățesc capacitatea musculară și osteoarticulară de a suporta contracții dinamice și explozive.

Masajul este o disciplină distinctă de ameliorare a sănătății care se caracterizează prin mișcări calme cu efect stimulant asupra tuturor sistemelor organismului (osos, articular, muscular, nervos, circulator, respirator, endocrin, digestiv). Ea utilizează diferite presiuni dinamice (manevre de alunecare, agățare, netezire, mângâiere, ciupire, scuturare, apucare, strângere, fricționare, frământare sau trepidare) asupra unor zone de pe suprafața corpului, efectuate cu degetele în lungul fibrei musculare, ușor, treptat și continuu, în așa fel încât să penetreze și să-i redea suplețea necesară unei activități optime. Masajul stabilizează și armonizează fluxul energetic, asigură o bună circulație sanguină și prin aceasta o cantitate mai mare de oxigen și glucide la nivelul fibrei musculare. Are efect miorelaxant, înlătură tensiunile care consumă energie cauzând o slăbire a tonusului psihofizic, elimină radicalii liberi. În debutul fiecărei ședințe de antrenament trebuie executate astfel de acțiuni de mentenanță musculară, preparând mușchii umerilor, brațelor, pieptului, abdomenului, mușchii flexori ai coapselor, cvadricepsii, tendoanele poplitee și gambele.

Presopunctura este o metodă terapeutică ce utilizează manevre de apăsare, ciupire, lovire sau ciocănire a unor puncte situate pe linii specifice de activare. Acest tip de tratament are efecte revigorante în cazul unor stări de slăbiciune mărită și poate restabili funcțiile vitale ale unei persoane care a suferit o comoție. Tehnică ușor de asimilat și de folosit, aceasta produce în S.N.C. fenomene de excitație sau de inhibiție și are o rată a eficienței foarte ridicată în stări de hipotonie, astenie, mialgii, spasme, sciatică, sincope ușoare sau severe etc. Apăsarea unei zone precis delimitate cu o anumită intensitate și durată are rezultate revigorante rapide, dacă este aplicată în cazuri de slăbiciune, oboseală generalizată sau lipotimie (leșin).

Din punct de vedere terapeutic, presopunctura vizează restabilirea funcțiilor perturbate și readucerea organismului în limitele sale normale. Din perspectiva sportului de performanță, principiile punctoterapiei se traduc prin creșterea conductibilității și reactivității nervoase, optimizarea metabolismului, îmbunătățirea circulației sanguine la nivel local, refacerea țesuturilor lezate și restabilirea funcțiilor vitale ale sportivilor accidentați.

Stretchingul constituie o tehnică de preparare fizică, ce mărește limitele de întindere ale mușchilor (aceștia se pot alungi până la 1,7 ori lungimea de repaus), conservă și mărește amplitudinea de mișcare a articulațiilor și tonifică structura acestora. Ea dezvoltă rezistența și elasticitatea musculară prin mișcări care maximizează suplețea și forțele mobile ale organismului. Exercițiile de extensie ajută la degajarea încheieturilor și la stimularea curgerii nestingerite a sângelui și a energiei prin canalele și vasele de legătură. Totodată, întinderile fortifică tendoanele și întăresc indirect oasele, ajută la relaxarea mentală și fizică, elimină tensiunile și blocajele psihice și previn diferitele afecțiuni de coordonare. Cele mai importante întinderi sunt flexarea și extensia coloanei vertebrale, a mușchilor trenului inferior și a articulațiilor cocsofemorale, care permit obținerea unei bune deschideri faciale și laterale. Grupele de mușchi sunt lucrate alternativ, până la realizarea unei amplitudini maxime. Se începe de la o amplitudine mai mică, ce se mărește treptat. Odată atins un grad adecvat de întindere, se păstrează postura specifică în mod relaxat minim 10 secunde (timpii recomandați variază între 10 și 30 de secunde), urmărind atent orice semn de suferință.

La apariția oricărui disconfort, exercițiul este imediat oprit și reluat cu intensitate redusă!

Exercițiile trebuie acomodate la gradul de suplețe naturală a fiecărui sportiv. Executarea unor mișcări defectuoase în încercarea de a crește mobilitatea mușchilor și a încheieturilor, fără a lua în calcul gradul de inflexibilitate a miofibre și ligamentelor, poate duce la diferite probleme musculare (întinderi, microtraume sau rupturi), stres articular, artropatii, artroze și la o slăbiciune generală mărită.

Este recomandat ca exercițiile de stretching să fie precedate de un automasaj muscular care dă suplețe și ductibilitate, mărește raza de întindere și de acțiune a fibrei musculare.

Pentru a evita deformări sau lezări ale coloanei spinale trebuie păstrate permanent curbura naturală ale coloanei vertebrale.

Stretchingul, presopunctura și masajul se efectuează cel mai ușor într-un mediu cu o temperatură mai ridicată, deoarece sub efectul căldurii mușchii suportă mult mai bine stricțiunile și întinderile.

Articulațiile și musculatura funcționează eficient la 38° C!

În afara sesiunilor planificate în cadrul programelor de pregătire, sfârșitul amiezii sau primele ore ale serii sunt perioadele cele mai propice din punct de vedere fiziologic, iar metodele trebuie adaptate profilului individual al practicanților. Atmosfera în care se lucrează trebuie să faciliteze o acordare mentală optimă cu exercițiile efectuate și se dă o atenție deosebită actului respirator. Accentul se pune pe armonizarea suflului abdominal cu desfășurarea exercițiilor de elongație statică, masare sau presiune. Inspirația trebuie să fie lejeră, amplă și profundă, iar expirația prelungă și egală. Plămânii sunt goliți de gazul stătut și actul respirator acționează ca un masaj asupra organelor interne și ca un regulator al stărilor psihice. Mecanica mișcărilor specifice

are efecte hemodinamice pozitive, iar sângele irigă și hrănește organismul. Printr-o respirație corectă se mărește cantitatea de nutrienți care ajung la țesuturi și volumul de oxigen extras din fluidul sanguin, condiție determinantă pentru susținerea efortului sportiv.

Executate la sfârșitul antrenamentului ca o metodă de reechilibrare funcțională (*cool-down*), exercițiile de masaj, presopunctură și întinderile permit dispersarea energiei, scăderea sensibilității nervoase, relaxarea internă a psihicului și a fizicului, un drenaj limfatic mai bun și o mai rapidă eliminare a acidului lactic acumulat în mușchi.

Ca o concluzie, masajul, presopunctura și întinderile musculo-articulare sunt tehnici ordonatoare de echilibre!

Masajul și presopunctura măresc gradul de flexibilitate ale miofibrei, sincronizează mintea cu trupul, elimină stresul, asigură confort mental, intensifică și redistribuie energia. Stretchingul la rândul lui ameliorează elasticitatea mușchilor și a încheieturilor, îmbunătățește mecanica osoasă și circulația sanguină. Cele trei metode, utilizate împreună, însumează efectele lor pozitive. Ele pregătesc organismul în vederea susținerii unui efort intens, îmbunătățesc randamentul de execuție și precizia mișcărilor, dau determinare psihică.



Capitolul 37

ASPECTE ALE PREGĂTIRII PSIHOMOTRICE

Cercetarea problemelor legate de antrenamentul de luptă nu trebuie să neglijeze procesul de antrenament psihologic și obținerea unui status psihic corespunzător executării misiunilor. Pregătirea psihologică pentru acțiunile specifice muncii de intervenție (psihologia de luptă) este una din problemele fundamentale ale formării și dezvoltării unor polițiști determinați și capabili să execute acțiuni de forță cu maximă viteză, precizie și violență dirijată în situații critice. În termeni de specialitate, acest proces constă dintr-un ansamblu de acțiuni și eforturi efectuate de către polițiștii însuși, ajutați de diferiți factori (instructor, psiholog, doctor, șeful echipei tactice), pentru a atinge un nivel optim de activare înaintea misiunii. Aceasta presupune o adecvare mentală, motrică, senzorio-perceptivă, afectivă, volitivă și motivațională într-un sistem integrat, care permite convergența impulsurilor interne și exteroceptive, în conformitate cu sarcinile concrete ale acțiunii de intervenție. Prin diferite măsuri generale și speciale, polițistul își mobilizează energiile psihice și fizice în scopul realizării sarcinilor tactice și a rezolvării în siguranță a obiectivului misiunii.

Pregătirea psihologică este o componentă a antrenamentului de luptă!



ACȚIUNI CARE AU LOC CU SCURT TIMP ÎNAINTEA ÎNCEPERII MISIUNII

- ◆ *fixarea și reținerea datelor de interes operativ* în legătură cu misiunea (ora de începere, locul, echipamentul, armamentul și muniția utilizată, cerințe din partea altor structuri etc.);
- ◆ mobilizare psihică realizată prin îndemnuri proprii, previzionare mentală, sfaturi cerute colegilor etc.;
- ◆ cercetarea profilului suspectilor atunci când sunt date în acest sens;
- ◆ stabilirea unui plan tactic personal;
- ◆ evitarea consumului nervos afectiv prin diferite preocupări de moment;
- ◆ mobilizare psihică înaintea intrării în acțiune prin câteva mișcări de încălzire musculo-articulară și respirații profunde.

Pregătirea psihică poate avea două aspecte, și anume, pregătirea psihică *pentru misiune*, la modul general și pregătirea psihică *pentru o anumită misiune*.

Pregătirea psihică generală pentru misiune cuprinde:

1. asigurarea unei motivații la nivel optim și formarea senzațiilor specifice misiunii în tot timpul pregătirii tactice de intervenție;
2. fixarea clară a obiectivului misiunii și a modalităților de atingere a lui întocmai și la timp;
3. capacitatea de autoreglare a stărilor psihice și menținerea acestora la un nivel optim în raport cu eficiența acțiunilor, urmărind aici:
 - gestionarea fricii;
 - realizarea unui echilibru afectiv, dezvoltarea capacității de stăpânire a emoțiilor și a capacității de adaptare la stres;
 - însușirea și utilizarea antrenamentului mental;
 - realizarea lucidității percepțiilor și a gândirii în situații critice sau imprevizibile;
 - menținerea nivelului de activare în condiții de oboseală și stres;
 - dezvoltarea voinței, în sensul depășirii dificultăților;
 - dezvoltarea spiritului de corp (echipa tactică);
 - dezvoltarea conștientizării necesității respectării principiilor legale de acțiune în forță;
 - menținerea prospețimii psihice și fizice prin respectarea cerințelor antrenamentului invizibil, reducerea consumului de energie psihică înaintea misiunii și refacerea corectă postmisiune;
 - dezvoltarea rezistenței psihice, a imunității la frustrări și la situații neplăcute (gestionarea stresului).

PEGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU O ANUMITĂ MISIUNE

În timpul fiecărei misiuni, polițistul de intervenție se află în fața unor factori aleatori greu de controlat, care pot fi gradul de rezistență a suspectilor, acțiunile imprevizibile ale acestora, existența unor elemente necombative (atitudinea/implicarea altor persoane aflate în zona de acțiune), disfuncții tehnice (comunicare radio defectuoasă, indisponibilitatea armamentului), deciziile luate de șeful de echipă și eventualele erori ale acestuia, diferitele momente critice ce pot interveni pe parcurs. Toate aceste aspecte problematice sunt filtrate subiectiv de către polițiști în etapa premergătoare misiunii, făcând să apară caracteristici ale manifestării psihice preacțiune, cu pregnant caracter de analiză care mărește nivelul de stres. Asemănător febrei de start din sport, tensiunea de dinaintea începerii unei acțiuni cu grad ridicat de risc este unul dintre cei mai puternici agenți stresori, caracterizat printr-o stare de hiperexcitabilitate.

Aceste aspecte depind în mare măsură de structura personalității polițistului, amintind în acest sens, ca importante, următoarele caracteristici ale personalității:

- raportul introversie/extroversie;
- toleranța față de stres;
- reactivitatea și stabilitatea emoțională;
- nivelul intelectual;
- forța caracterului;
- dominanța;
- încrederea în sine;
- anxietatea;
- teama de eșec;
- teama de traumatisme și vătămări corporale;
- teama de agresiune proprie;
- teama de durere;

- nevrozismul;
- agresivitatea.

În funcție de importanța misiunii, mobilizarea psihică poate adopta una din următoarele variante:

- 1. MINIMALIZAREA DIFICULTĂȚILOR**
- 2. REDAREA OBIECTIVĂ A DIFICULTĂȚILOR**
- 3. EXAGERAREA DIFICULTĂȚILOR**

Un aspect deosebit în etapa premergătoare misiunii îl constituie obișnuirea polițistului cu starea de tensiune, normală, fiziologică, firesc omenească și conștientizarea acestuia de a nu crede că această stare de tensiune se manifestă doar la el, fiind prezentă și la colegii săi.

Scopul antrenamentului psihologic este de a induce polițistului un grad de tensiune psihică optimă și o stare mentală propice finalizării cu succes a misiunii. Gradul de tensiune psihică optimă specifică se poate recunoaște, astfel:

- stare de emoție plăcută, tonică, antrenantă;
- mobilizare, ușoară nerăbdare, ușor agresiv;
- capabil de analiză clară, lucidă și reală a condițiilor misiunii;
- are un bun apetit alimentar;
- prezintă grad de pregătire foarte bun.

Polițiștii de intervenție se caracterizează prin calități psihice deosebite, această afirmație putând fi demonstrată pe baza principiului că diferența de natură fizică nu este cea mai importantă, ***predominând calitățile psihice.***

CAPACITATEA DE REACȚIE

O reacție rapidă, corectă și precisă este o cerință importantă în executarea misiunii!

Ca modalități de manifestare putem întâlni:

- 1. REACȚIE SIMPLĂ;**
- 2. REACȚIE DE ANTICIPARE;**
- 3. REACȚIE DE SELECȚIE.**

Investigarea vitezei de reacție se poate face prin mijloace mecanice, importantă fiind stabilirea relației între cele trei tipuri de reacție.

Capacitatea de reacție poate fi educată cu ajutorul unor mijloace de antrenament adecvate, cea mai puțin educabilă fiind reacția simplă. Îmbunătățirea vitezei de reacție se poate face prin mijloace specifice și nespecifice.

CAPACITATEA DE CONCENTRARE

Aceasta presupune ca cei mai importanți factori ce privesc executarea misiunii să fie menținuți în sfera conștientului, în timp ce se elimină activ condițiile perturbatoare sau deviate.

Perturbațiile în acțiunile specifice pot fi produse prin stimuli externi și interni, cei externi fiind reprezentați de ***comportamentul și acțiunile suspectilor,*** iar cei interni de ***gânduri perturbatoare*** care pot duce brusc la greșeli, în ciuda unei activități optime.

Capacitatea de concentrare scade în cazul unei capacități reduse de efort. O modalitate de educare a concentrării în munca de intervenție poate fi folosirea antrenamentului imaginativ (antrenament mental). Instructorul/psihologul poate da indicații importante, sprijinind polițistul în formularea comenzilor proprii care dirijează și ordonează reprezentarea. Antrenamentul mental se execută la început fără factori perturbatori și cuplat cu metode de relaxare, în principal, cu exerciții de respirație.

CAPACITATEA DE PERCEPȚIE

Calitatea și viteza proceselor de percepție determină hotărâtor performanța în acțiunile de intervenție de mare intensitate, aceasta fiind posibilă doar dacă polițiștii recepționează rapid și exact informațiile interne și externe și le prelucrează corect. Pentru aceasta este nevoie de înregistrarea parametrilor imaginii modelului, ca și a senzațiilor de mișcare și de forță.

În acțiunile tactice de intervenție, sensibilitatea tactil-kinestezică are o importanță deosebită. Polițiștii trebuie să dezvolte de la început, în mod corespunzător, capacitatea de percepție:

- atenția trebuie îndreptată spre acele obiective (semnale, senzații etc.) de care trebuie ținut seama în reglarea optimă a acțiunii;
- polițistul trebuie determinat să formuleze și să comunice percepțiile pe măsură ce apar;
- discuții despre aceste percepții, în special despre modificările care apar în procesul de antrenament specific;
- automatizarea acțiunilor parțiale reprezintă un scop al pregătirii în intervenția specială.

Polițiștii care dispun de o capacitate de percepție dezvoltată pot diferenția și aprecia mai exact starea proprie și condițiile exterioare!

CAPACITATEA DE COORDONARE

Acțiunile de intervenție sunt caracterizate printr-o deplasare motrică instabilă, cu elemente diversificate care necesită o mare precizie din punct de vedere spațial al forței și al tempoului. Aceasta presupune o capacitate de coordonare senzorio-motrică bine dezvoltată, cu reguli interne și externe. Domeniul de reguli interne cuprinde, în afară de informațiile tactil-kinestezice, și pe cele din sfera vegetativă, iar regulile externe sunt determinate, în mod obișnuit, vizual.

În comparație cu alte componente, capacitatea de coordonare senzorio-motrică poate fi mai ușor educată.

STĂRILE-LIMITĂ ȘI STĂRILE PSIHOPATOLOGICE

Stările psihice de limită sunt legate de fenomenul atât de complex și doar parțial cunoscut al obținerii performanțelor. Dintre factorii care le provoacă, enumerăm: stresul, tensiunea, conflictul, barierele psihice, precum și oboseala acumulată.

Nu numai mișcările fizice consumă energia, ci și fiecare senzație, fiecare gând și fiecare sentiment constituie experiența mișcării și a transformării energiei. Întrucât procesele mental-emoționale consumă la rândul lor energie, nu este suficient să odihnim trupul, ci trebuie să ne odihnim adecvat și mintea. Dat fiind faptul că trupul și mintea acționează interdependent, putem calma mintea prin relaxarea trupului. O minte încordată merge de obicei mână în mână cu tensiunea musculară.

Concentrarea minții și eliberarea ei de gândurile care o distrag!

Stresul este definit ca o tensiune psihofizică constantă, cauzată de neputința individului de a găsi soluții la problemele sale familiale, morale, profesionale, economice sau socio-politice. Puternicele solicitări la care este supus organismul pentru a rezista principalilor agenți stresori externi și interni perturbă existența acestuia în cele mai profunde aspecte (fiziologic, hormonal,

psihic, comportamental etc.). Studiile specializate asupra stresului pot duce la controlul acestuia și la utilizarea lui pentru ameliorarea vieții și, în mod particular, a performanțelor de serviciu.

În funcție de intensitate, se identifică două tipuri de stres psihic:

EUSTRESUL – stres pozitiv, de intensitate moderată, care la nivelul sistemului endocrin produce o cantitate importantă de endorfine, activând organismul și mărindu-i capacitatea de lucru și de adaptare.

DISTRESUL – stres negativ, de mare intensitate, care prin stimularea secretării unei mari cantități de adrenalină și cortizol afectează relațiile emoționale și are repercusiuni asupra performanței, comportamentului și a proceselor psihosomatice.

Simptome fiziologice ale stresului negativ asupra polițiștilor: hipertensiune arterială, puls rapid, slăbirea sistemului imunitar (imunodepresie), tulburări de respirație, dilatarea pupilelor, afecțiuni cardiace, insomnie, transpirație excesivă, modificări hormonale la nivelul mecanismului de secreție a adrenalinei și noradrenalinei. Stresul generează în organism așa-numitul „**sindrom general de adaptare**”, care caracterizează reactivitatea acestuia la factorii de mediu.

Hans Selye descrie acest sindrom ca având următoarele faze:

A. FAZA DE ALARMĂ – cuprinde faza de șoc (hipotensiune, depresiune a S.N.C.) și faza de contrașoc, în care încep să apară fenomenele de apărare ale organismului.

B. FAZA DE REZISTENȚĂ – cuprinde ansamblul reacțiilor sistemice provocate de o expunere prelungită la stimuli nocivi, față de care organismul a elaborat mijloace de adaptare.

C. FAZA DE EPUIZARE – în care adaptarea nu mai poate fi menținută și reapar semnalele reacției de alarmă, care de această dată sunt ireversibile.

Reacției de alarmă îi corespunde o etapă de investigare, caracterizată printr-un conflict între subiect și ambianță. Fazei de rezistență îi corespunde în plan psihologic o trăire intensă a frustrării sau a amenințării, iar fazei de epuizare, instalarea consecințelor psihologice ale stresului: **anxietate, agresivitate, panică** etc.

Stările de limită afectează, în general, următoarele funcții: intelectuală, afectivă, volitivă și motivațională. Ele nu pot fi echivalente cu stările patologice, dar pot influența defavorabil randamentul.

STĂRI PSIHOPATOLOGICE SPECIFICE

Sindromul fricii de insucces, care cuprinde anxietatea preagnostică. Este o tulburare psihică de tipul reacției psihogene de anxietate. Polițistul de intervenție resimte misiunea în general cu o zi înainte, cu o intensitate care ajunge maximă chiar înaintea declanșării acesteia și dispare imediat după.

Caracteristicile acestui sindrom sunt tulburarea ideății și o suită simptomatologică în care elementele psihologice de alarmă se confundă cu tulburări de tipul distoniei vegetative.

NESPECIFICE

Nevroze, personalități psihopatice, reacții psihogene, accidente, oboseală

Cele mai importante dintre acestea sunt **nevrozele de anxietate** și **oboseala**:

Nevrozele de anxietate – polițistul afectat de o astfel de nevroză este mereu nesigur de propriile mijloace și posibilități, este pesimist în privința succesului misiunii, simte participarea la aceasta cu o emotivitate intensă și o anticipează în mod deosebit. Nu reușește adesea să doarmă bine în noaptea de dinainte, intră în acțiune complet transpirat, tremurând și cu o senzație penibilă de

instabilitate. În timpul misiunii, anxiosul nu reușește să se sustragă problemelor proprii sale stări existente, pentru a se concentra mai bine asupra propriei activități.

Oboseala – reprezintă un semnal de alarmă care apare la un anumit prag de istovire a forțelor fizice și de surmenaj prin supratensionarea prelungită a S.N.C. Oboseala fizică constituie apariția pragului de epuizare, manifestat printr-o deficiență musculară care împiedică polițistul să mențină o activitate motrică la un moment dat. Oboseala psihică constituie apariția sau mărirea numărului de răspunsuri greșite în timpul unui antrenament sau al unei misiuni.

Doă motive diferite pot face obositoare o activitate: fie **excesul** acesteia, fie reducerea sau absența **participării emoționale** și a **interesului personal** pentru activitatea însăși.

Hiperactivitatea apare ca un comportament exagerat, care ignoră limitele de rezistență ale organismului prin încetarea conștientă sau inconștientă a primelor senzații de oboseală. În speță, cauzele acesteia sunt:

- consum foarte mare de energie fizică și psihică;
- supraîncordarea prelungită a musculaturii și instalarea febrei musculare la apariția în țesuturi a acidului lactic și piruvic;
- un deficit de glicogen și oxigen, combustibili necesari contracțiilor musculare;
- diminuarea capacității fibrei musculare de a utiliza acești combustibili;
- forțarea inimii și a celorlalte organe interne;
- deficiențe alimentare și dezechilibrul cantităților de iod și potasiu din organism, care reglează schimbul intercelular de lichide și funcționarea glandei tiroide;
- suprasolicitarea psihointelectuală;
- programul uman artificial, diferit de cel natural.

Și așa-numita oboseală precoce își are explicația psihofizică, în aceste cazuri, polițistul fiind obosit din motive psihice!

Nimic nu obosește ca plictiseala!

Pragul de oboseală este strâns legat de interesul pentru acțiune!

În concluzie, în activitățile specifice muncii de poliție, în mod special în cele de intervenție, aceste tulburări trebuie să fie prevenite și îngrijite din timp, în scopul unui bun randament în misiunile specifice, conservării aptitudinilor și competențelor profesionale și îmbunătățirii sănătății psihofizice.

REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE ALE POLIȚIȘTILOR DE INTERVENȚIE

Pentru reglarea și autoreglarea stărilor psihice este necesară cunoașterea și autocunoașterea particularităților personalității și a problemelor legate de temperament și de comportament. Psihicul uman însuși reprezintă o modalitate de reglare superioară ce se dezvoltă permanent, iar comportamentul poate fi definit din punct de vedere cibernetic (Epuran) ca un ansamblu de acțiuni reglatorii pe care individul, ca sistem integral, le execută asupra obiectelor din afară sau asupra posibilităților coordonate de definiție, în vederea obținerii unor stări de echilibru. Pregătirea psihologică pentru misiune constă, în principal, în realizarea așa-numitelor **stări de preparație**, care nu sunt altceva decât forme de reglare și de autoreglare a stărilor psihice și ale comportamentului, în vederea obținerii performanței profesionale.

Cele mai răspândite metode de reglare și autoreglare sunt:

METODE DE REGLARE PRIN INTERVENȚIE EXTERIOARĂ

- convorbirea terapeutică cu psihologul, instructorul, antrenorul, medicul;
- demonstrația;
- convingerea;
- sugestia;
- hipnoza;
- procedee de desensibilizare;
- procedee psihofarmacologice;
- procedee fiziologice (saună, masaj, duș).

METODE DE AUTOREGLARE A STĂRILOR PSIHICE

- autoeducația;
- autosugestia;
- relaxarea;
- antrenamentul psihoton;
- antrenamentul mental sau ideomotor;
- antrenamentul pe bază de **feedback** și **feed-before**.

Prin aceste metode se obține:

1. creșterea clarității și a preciziei reprezentării mișcărilor care stau la baza realizării actelor motrice specializate;
2. creșterea gradului de concentrare a atenției și a stabilității acesteia;
3. crearea unor montaje psihologice referitoare la execuția corectă a sarcinii;
4. scăderea semnificației stresante a misiunii și formarea unei atitudini corecte față de aceasta;
5. eliminarea stărilor afective negative;
6. înlăturarea blocajelor și a barierelor psihice;
7. mobilizarea motivațională;
8. crearea obișnuinței de a se deconecta de factori perturbatori;
9. refacerea rapidă a rezervelor de energie nervoasă.

FENOMENELE DE RELAXARE ȘI MECANISMELE ACESTEIA

Relaxarea are un rol important în execuția corectă a acțiunilor tactice și în pregătirea psihologică pentru misiune. Pentru a defini fenomenul relaxării este necesar să explicăm noțiunea de **tonus muscular**, care este în strânsă legătură cu stările afective, iar punctul de plecare al relaxării îl reprezintă o stare de hipotonie musculară (tonus muscular scăzut).

Tonusul reprezintă starea de contracție fiziologică ușoară, cu caracter permanent, în care se află întreaga musculatură a organismului, stare întreținută prin impulsuri nervoase cu frecvență scăzută. Reglarea nervoasă a tonusului are loc la mai multe niveluri ale sistemului nervos.

Un rol important în procesul de relaxare îl ocupă **sugestia** și **autosugestia**, care pot fi folosite cu rezultate foarte bune în procesul de antrenament și de pregătire specifică. Instructorul/șeful echipei trebuie să știe că sugestia indirectă are eficiența cea mai mare, pentru că are un conținut care poate fi mai curând dedus și provoacă o rezistență mai mică din partea subiectului.

Foarte importantă este cunoașterea, atât de către instructor, cât și de către șeful nemijlocit, a nivelului de sugestibilitate a poliștului, care poate influența receptivitatea indiferent de stare (veghe, relaxare). În acest sens, întâlnim persoane cu o sugestibilitate foarte redusă, slabă, moderată sau ridicată. Exercițiile de relaxare cu formule sugestive sunt la fel de utile.

Un program de relaxare foarte bun este cel pus la punct de psihologul sportiv **Orlik T.**, care durează aproximativ 15-20 minute, iar primele etape se învață în mai puțin de două ore.

ETAPA I

Reprezintă o modalitate de a lua contact cu corpul propriu, respectiv cu diverse grupe de mușchi. Se contractă o grupă de mușchi odată (de exemplu, într-un procedeu tehnic), se menține tensiunea timp de 10 secunde și apoi se relaxează respectiva grupă musculară. Se recomandă să se înceapă cu mușchii brațelor, feței, gâtului și să se continue cu umerii, spatele, pieptul, abdomenul, coapsele, gambele, labele picioarelor.

ETAPA II

Implică relaxarea diferitelor grupe de mușchi, fără nicio contracție prealabilă. Fiecare sesiune de relaxare se încheie cu formule sugestive de genul „*sunt relaxat*”, „*sunt calm*”, formule pronunțate în gând odată cu fiecare expirație. Fiecare expirație și formulă sugestivă trebuie să fie repetată de aproximativ 30 ori. Această etapă trebuie exersată de cel puțin 4-5 ori, câte 10-15 minute.

ETAPA III

În această etapă se recomandă pronunțarea unei formule sugestive în timp ce polițistul își imaginează că starea de relaxare se scurge prin trupul său. Pronunțând mental formulele „*sunt calm*, „*sunt relaxat*”, acesta lasă senzația de calm și de liniște să se împrăștie în corp. Apoi, explorează mental organismul propriu pentru a depista ce zone încărcate au rămas (se poate imagina un flux luminos relaxant).

Se experimentează tehnica întâi în locuri liniștite, apoi în situații mai puțin adecvate, șezând, stând, în mers. Polițistul își formulează obiectivul de a se relaxa instantaneu de 5-8 ori pe zi.

ETAPA IV

Se poate vorbi de această etapă abia atunci când polițistul devine capabil să declanșeze răspunsul relaxant în situații anxiogene (înaintea sau în timpul misiunii). Când polițistul se simte moale, adormit este necesară o încărcare psihică ce se realizează prin sublinierea importanței misiunii, încordarea grupelor musculare și folosirea formulelor de sugestie mobilizatoare.

Alte două metode de relaxare, des întâlnite în cadrul disciplinelor sportive, sunt ***antrenamentul autogen Schultz*** și ***Cayendo***.

ANTRENAMENTUL PSIHOTON

Este o metodă de reglare și autoreglare a stărilor psihice, un procedeu de optimizare a mecanismelor de adaptare la situațiile de antrenament și, mai ales, circumstanțele de misiune. Se preiau în special exerciții din cadrul ciclului inferior al antrenamentului autogen, incluzându-se în plus, pe lângă faza de relaxare și o fază de activare, menită să dinamizeze polițistul în vederea îndeplinirii misiunii. Faza de activare cuprinde fie exerciții în cadrul cărora realizează o concentrare mentală asupra unor elemente specifice de acțiune, fie exerciții respiratorii sau de încordare musculară.

ETAPELE PREGĂTIRII PSIHOTONE

INIȚIEREA SAU FAZA PRELIMINARĂ

- ***test de relaxare musculară;***
- conștientizarea opoziției mișcare activă/relaxare pasivă;
- controlul respirator relaxant.

FIȘA DE ANTRENAMENT AUTOGEN

- experiența greutății;
- experiența căldurii;
- reglarea cardiacă;
- controlul cefalic;
- formule de sugestionare.

FAZA SPECIFICĂ

- controlul muscular localizat;
- modificări pasive liniare;
- relaxarea ochilor și a aparatului fonator;
- eliminarea hipertensiunilor localizate;
- relaxarea diferențiată, selectivă;
- relaxarea fracțională;
- activare cu revenire tonică și stimulare psihică prin formule sugestive;
- antrenament moderat cu punere în formă în vederea unor acțiuni dinamice în cadrul misiunii.

ANTRENAMENTUL IDEOMOTOR (MENTAL)

Constă în repetarea mentală, intenționată și sistematică a unui act motor. Legătura strânsă și aparent inexplicabilă dintre gând și mișcare a fost observată de oameni încă din cele mai vechi timpuri. Gândul despre o anumită mișcare pare să producă mișcarea însăși.

Fenomene ideomotorii întâlnim foarte frecvent în viața cotidiană: salivația și deglutiția la evocarea unui aliment preferat, încordarea mușchilor la trăirea unei scene de luptă etc.

Antrenamentul ideomotor se poate aplica în activitatea polițiștilor de intervenție pentru:

- accelerarea și creșterea eficienței învățării unor acte motrice;
- perfecționarea mișcărilor tactice specifice;
- familiarizarea polițistului cu senzațiile de misiune și desensibilizarea față de factorii stresanți specifici acesteia.

Mecanismul antrenamentului ideomotor are la bază **reprezentările ideomotorii**, bazate pe o execuție personală prealabilă. Eficiența acestei metode este condiționată de alcătuirea corectă a programului de pregătire ideomotorie și presupune cunoștințe de tehnică sportiv-aplicativă, anatomie, fiziologie și psihologie.

Pentru ca antrenamentul ideomotor să fie eficient, trebuie să precizăm întotdeauna foarte clar spre ce se îndreaptă atenția polițistului. Nu este suficient să i se spună „*gândește mișcarea*” sau „*încearcă să simți*”, ci trebuie să se insiste asupra elementelor esențiale ale mișcării. Trebuie subliniat faptul că deși antrenamentul mental s-a dovedit deosebit de eficient în învățarea și perfecționarea actelor motrice, el nu poate înlocui antrenamentul propriu-zis.

ANTRENAMENTUL DE CONȘTIENTIZARE SENZORIALĂ

Organismul uman recepționează și răspunde la o serie de stimuli senzoriali care vin din mediul exterior, fără ca aceasta să atingă nivelul conștienței. Antrenamentul de conștientizare senzorială contribuie la o mai bună cunoaștere a diferitelor procese fiziologice ale organismului, în vederea autoreglării lor voluntare. Subiectul învață să detecteze mesajele corpului său și să conștientizeze ceea ce este pozitiv sau negativ în funcționarea acestuia. Concret, polițistul trebuie deprins să-și conștientizeze poziția de relaxare, respectiv conștientizarea mișcării și a repausului.

Învățarea inițială a metodelor de pregătire psihotonă se face numai cu asistență specializată!

CONCLUZII

CALITĂȚI NECESARE PENTRU REALIZAREA OPTIMĂ A ACȚIUNILOR TACTICE DE INTERVENȚIE

1. CAPACITATEA DE ORIENTARE – *capacitate ce hotărăște poziția și schimbările de poziție ale corpului* în spațiu și timp, raportate la o suprafață limitată, la mișcări ale suspecților/agresorilor sau ale partenerilor (echipa tactică); percepția și reacția trebuie privite ca o unitate funcțională (rolul hotărâtor îi revine percepției vizuale).

2. CAPACITATEA DE CUPLARE – capacitate de decizie a mișcării segmentelor corpului care, în concordanță cu parametrii spațiali și dinamici, vor fi exteriorizate.

3. CAPACITATEA DE DIFERENȚIERE – obținerea unei execuții de înaltă precizie cu un consum minim de energie.

4. CAPACITATEA DE ECHILIBRU – menținerea și păstrarea echilibrului static sau dinamic al întregului corp.

5. CAPACITATEA DE REACȚIE – activarea rapidă și orientată a actelor psihomotrice la un semnal precis.

6. CAPACITATEA DE RITMICITATE – perceperea și realizarea caracteristicilor dinamice de schimbare și reluare a mișcărilor în execuții ciclice sau aciclice.

7. CAPACITATEA DE REORGANIZARE – calitatea de a concepe un act care să fie în concordanță cu conjunctura tactică de moment, dar cu posibilitatea de readaptare la schimbări bruște ale situației.

8. CAPACITATEA DE ANTICIPARE – ca o componentă a tuturor celorlalte calități prezentate până acum.

9. CAPACITATEA DE RELAXARE MUSCULARĂ – calitate subordonată în mare parte capacității de diferențiere.

10. ÎNDEMÂNAREA – ca o calitate multidimensională.

11. CAPACITATEA DE ÎNVĂȚARE PSIHOMOTRICĂ – capacitate care include toate calitățile prezentate până acum și care se obține printr-o stare de antrenament a Sistemului Nervos Central; influențează punerea în acțiune a stereotipurilor dinamice, fenomen care se naște în trei trepte:

- I. Automatizarea**
- II. Iradiația**
- III. Concentrarea**

Aceste calități și capacități conduc la o mișcare automată, curgătoare, continuă și precisă, cu consum redus de energie, născându-se astfel simțul specific de luptă concretizat în

ECHILIBRUL PSIHOMOTRIC.



Capitolul 38

PRIMUL AJUTOR ÎN TIMPUL OPERAȚIUNILOR TACTICE SUPPORTUL VITAL DE BAZĂ

*Ținând cont de specificul profesional al S.T.O.P. este de așteptat ca în timpul antrenamentelor sau al misiunilor, polițiștii sau persoanele asupra cărora se acționează să sufere șocuri sau diferite traumatisme, mai ușoare sau mai severe. Într-o astfel de împrejurare, până la sosirea echipajelor specializate și numai în **condiții de siguranță** (după îndeplinirea obiectivului tactic, eliminarea amenințării și securizarea locației/zonăi), polițistul este dator să acorde **primul ajutor**. Este, așadar, necesar ca acesta să cunoască, măcar elementar, fiziologia activă a organismului și câteva tehnici de a interveni și de a acorda asistență de urgență celor care au reacții exacerbate în urma unui efort supramaximal sau a unui șoc nervos, celor care au suferit traume cu transfer mare de energie ale unor părți ale corpului, luxații și fracturi ale oaselor membrelor, hemoragii de gravitate variabilă, pierderi de conștiență, sincope prin inhibiție reflexă sau chiar moarte aparentă etc.*

Următoarele pagini redau câteva tehnici de acordare a primului ajutor provenind din medicina de urgență, dar și din medicina alternativă, complementară disciplinelor de luptă. Aceste tehnici și recomandări pot constitui suportul conceptual pentru elaborarea unui standard în domeniul antrenamentului medical de bază al personalului Poliției Române, pentru salvarea și îngrijirea prespitalică a victimelor apărute în timpul operațiilor tactice.


IMPORTANT!

Dacă în urma acțiunii în forță, polițistul ori suspectul suferă traume fizice, îndată ce este posibil se acordă primul ajutor, se cheamă asistență de specialitate și se raportează ierarhic!



Acordarea primului ajutor se face doar în condiții de siguranță! Sunt luate în calcul, ca risc potențial: prezența altor persoane ostile, pericol de prăbușire, pericol de cădere, pericol de acroșare auto, surse deschise de gaze, curent electric etc. Aproximarea de victimă se face cu prudență, menținând un control minimal și numai sub asigurarea unui coleg. Chiar și din postura de accidentat, un suspect poate ataca și poate provoca răni polițistului care acordă primele îngrijiri!

PRIORITĂȚILE ACȚIUNILOR TACTICE

CARE SE SOLDEAZĂ CU VICTIME:

- 
- ◆ REALIZAREA OBIECTIVULUI TACTIC, FINALIZAREA MISIUNII;
 - ◆ PREVENIREA APARIȚIEI ALTOR VICTIME;
 - ◆ ÎNGRIJIREA PRIMARĂ A ACCIDENTATULUI ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ;
 - ◆ PREVENIREA APARIȚIEI ALTOR RĂNI ȘI ASIGURAREA FUNCȚIILOR; VITALE DE BAZĂ PÂNĂ LA SOSIREA ECHIPELOR SPECIALIZATE;
 - ◆ EVACUAREA/TRANSPORTUL LA O UNITATE SPITALICEASCĂ.

EVALUAREA INIȚIALĂ ȘI PRIMUL AJUTOR:

- 
- 
- ◆ **OPRIREA HEMORAGIILOR MAJORE;**
 - ◆ **MENȚINEREA CĂILOR AERIENE;**
 - ◆ **EVALUAREA PULSULUI CENTRAL ȘI PERIFERIC ȘI MENȚINEREA FUNCȚIILOR VITALE DE BAZĂ;**
 - ◆ SOLICITAREA AJUTORULUI MEDICAL DE URGENȚĂ;
 - ◆ HEMOSTAZA SÂNGERĂRILOR MINORE ȘI MEDII;
 - ◆ ÎNGRIJIREA RĂNILOR CARE POT PUNE VIAȚA ÎN PERICOL;
 - ◆ ÎNGRIJIREA RĂNILOR CARE NU PUN VIAȚA ÎN PERICOL;
 - ◆ STABILIZAREA FRACTURILOR;
 - ◆ ADMINISTRAREA TRATAMENTELOR MEDICAMENTOASE;◆ SPRIJIN PSIHOLÓGIC;
 - ◆ EVACUAREA/TRANSPORTUL LA UNITĂȚI SPITALICEȘTI DE URGENȚĂ.

Primul ajutor se poate acorda numai în condițiile asigurării unui ascendent tactic și de forță asupra suspecților și a menținerii controlului asupra situației!

RESPIRAȚIE ACCELERATĂ

Dacă respirația subiectului nu se stabilizează cu ajutorul unor exerciții de respirație adâncă, acesta va fi culcat pe spate încercând să se relaxeze organic și mental. Așezați-vă deasupra lui în zona superioară a coapselor (poziția călare), cu fața orientată spre cap, și puneți mâinile în josul pieptului, dezgolit în prealabil. Percepeți pulsul prin palpare (zvâcnirea unei artere superficiale datorată contracțiilor cardiace) și prin apăsări progresive reduceți intensitatea respirației până când aceasta se identifică cu cea proprie, mecanica respiratorie revenind la normalitate.

ACCIDENTE PELVIENE ȘI TESTICULARE

Se aplică lovituri puternice cu pumnul pe marginea internă a tălpilor. Dacă durerile nu scad în intensitate, ajutați accidentatul să sară pe loc, pe călcâie, cu picioarele cât mai întinse, bruscând întregul corp în scopul obținerii unor vibrații puternice. Dacă accidentatul nu se poate ridica, așezați-l pe șezut, cu picioarele ușor îndoite. Prindeți-l de sub axile și, sprijinindu-l din spate, ridicați-l la o înălțime de 15-20 cm de sol. Susținându-l în continuare de sub axile, dați-i drumul să cadă cu toată greutatea. Repetați mișcarea de 10 ori.

Percuțiile reflexogene sunt lovituri dirijate, care ating o zonă precisă într-o anumită manieră și cu intensitate determinată, provocând vibrații mecanice ce au ca scop stimularea centrilor nervoși medulari.

DURERI ALE MEMBRELOR SUPERIOARE

Dureri ale membrelor superioare și ale extremității cefalice – se face presopunctură energetică pe punctul situat în spațiul dintre degetul mare și baza degetului arătător.

ENTORSE, LUXAȚII, FRACTURI

Cele mai frecvente traumatisme articulare au loc la nivelul centurii humeroscapulare, încheieturii mâinii, genunchiului și al gleznei. În cazul entorselor și luxațiilor, primul ajutor constă în presarea punctelor descrise la dureri ale membrelor, aplicarea de comprese reci sau gheață și reducerea fluxului sangvin prin înălțarea membrului. Traumatisme osoase (fracturi) au loc cel mai des la nivelul mandibulei, claviculei, coastelor, pelvisului și al oaselor membrelor superioare și inferioare. Fracturile închise se fixează cu pasament compresiv sau atele. În cazul fracturilor deschise, oprirea hemoragiei este prioritară, urmată de imobilizarea prin bandajare a plăgii, imobilizarea cu atele speciale, improvizate sau anatomice (toracele pentru membrele superioare, celălalt picior pentru membrele inferioare). Atelele trebuie să imobilizeze articulația de deasupra și cea de dedesubtul focarului de fractură. Se administrează calmante pentru reducerea durerii și se transportă la spital.

În niciun caz nu se încearcă re poziționarea oaselor!

Extremitățile membrelor se mențin libere pentru a putea palpa pulsul distal și pentru a putea observa schimbări ce semnalează o imobilizare incorectă (cianoză, temperatură scăzută). Dacă este necesar, se taie ținuta celui accidentat. În cazul fracturilor costale nu se face imobilizare. Se cere accidentatului să respire normal și să tușească, se administrează analgezice și se transportă la spital.

Se mișcă cât mai puțin focarul de fractură!

Atunci când administrați analgezice trebuie să țineți seama, dacă este posibil, de antecedentele alergice ale accidentatului!

În cazul fracturilor costale se poate suspiciiona un pneumotorax (înțeparea plămânului de coastele rupte) sau hemotorax (înțeparea unei artere sau vene intercostale)!

În cazul politraumatismelor, accidentatul este suspect a avea ***fractură de coloană cervicală cu posibilă secționare a măduvei osoase și șoc neurogen*** (afecțiuni la nivelul sistemului reglator neurovegetativ). Se imobilizează coloana cervicală în ansamblul ei prin fixarea gâtului și a capului cu un guler cervical *Philadelphia* ori cu diferite obiecte solide aflate la îndemână și cu bandă adezivă. Se interzice poziționarea în postura de siguranță și hiperextensia capului pentru evaluarea inițială (se poate folosi subluxația mandibulară). Transportul se face numai pe targă rigidă, în poziție culcat dorsal, cu picioarele puțin mai ridicate. Manevrarea accidentatului în vederea evacuării se face de către minimum patru persoane: o persoană imobilizează capul, una susține umerii, una zona șoldurilor și a membrelor inferioare, a patra împinge targa sub victimă atunci când accidentatul este întors în lateral.

PLĂGI CONTUZE

*Hematoamele și echimozele sunt traumatisme închise, provocate în urma unor acțiuni mecanice de lovire, izbire etc. Primul ajutor constă în aplicarea unor recipiente cu substanțe reci (comprese umede, pungi cu gheață, sticle cu apă rece) pe porțiunea afectată (marca traumatică), masarea ușoară a zonei, stretching muscular. **Tratamentul cu gheață nu se aplică direct pe piele!** Este necesar un consult medical ulterior!*

COMOȚIE CEREBRALĂ

În urma unui șoc mecanic la cap provocat prin lovire sau cădere de la înălțime (traumatism cranio-cerebral), cel accidentat își pierde cunoștința total, are puls scăzut, frecvență respiratorie mică, pupilele egal sau inegal dilatate. Când își recapătă conștiența este dezorientat, nu se poate ține pe picioare (deficit senzorial și motor). Vorbește neclar, are senzație de vomă, nu își amintește ce s-a întâmplat. Primul ajutor constă în poziționarea culcat dorsal pe o suprafață dreaptă, fixarea zonei cervicale, administrarea unor săruri, comprese umede pe frunte, masarea contuziei cu gheață, intubație orotraheală dacă există posibilitatea și transportul de urgență la spital.

În cazul traumatizațiilor cu cască de protecție, nu se încearcă scoaterea acesteia decât în condiții spitalicești!

PIERDEREA DE CONȘTIENȚĂ

*Victima unei lipotimii (leșin reversibil de scurtă durată) se așază culcat dorsal pe o suprafață dreaptă, cu capul într-o parte și cu picioarele amplasate la un nivel mai înalt decât inima. Se îndepărtează ținuta la nivelul gâtului și al pieptului, se deschide cureaua la nivelul abdomenului. Se administrează olfactiv săruri (amoniac), se stropește cu apă și se aplică pe frunte comprese reci. Se transportă la spital. Fiind vorba de o sincopă ușoară (victima este inconștientă, dar respiră și are puls) se poate încerca ciupirea puternică a șanțului dintre buza superioară și gingie ori a rădăcinilor unghiilor de la mâini. O altă metodă este aplicarea de percuții cu piciorul pe zona reflexogenă medio-toracică (**vertebra toracală 6-T6**), după ce, în prealabil, accidentatul a fost așezat în șezut.*

Nu aplicați palme accidentatului!

HEMORAGIE

Cel mai des întâlnită hemoragie externă minoră este sângerarea nazală (epistaxis). La apariția scurgerii de sânge pe nas, așezați accidentatul în șezut, cu picioarele întinse și capul lăsat pe spate. Aplicați un șervețel umed pe nări și cu degetele mari ale ambelor mâini masați tâmplele cu apăsări de câte 5-8 secunde.

*Alte metode sunt compresiunea nărilor spre înăuntru și în sus timp de 5-10 minute sau producerea unei vasoconstricții de la distanță prin aplicarea de comprese reci pe urechi și pe coloana vertebrală, în zona omoplaților. Dacă, datorită hemodinamicii particulare a accidentatului, sângerarea nu se oprește, veniți din lateral plasând mâna stângă pe fruntea acestuia și degetul mare și cel arătător al mâinii drepte de o parte și de alta a coloanei vertebrale, imediat sub protuberanța occipitală (zona *medulla oblongata* sau bulbul rahidian, partea inferioară a trunchiului cerebral, care asigură reacțiile reflexe de orientare, echilibru și de reglare a respirației). Apăsăți puternic cele două puncte de 3-4 ori, apoi cu palma mâinii stângi sprijiniți bărbia și cu muchia palmei drepte*

loviți rapid de 3-4 ori, la același nivel, de la o distanță de 10-15 cm. Percuțiile au scopul de a crea vibrații favorabile întreruperii circulației sanguine prin stimularea centrilor nervoși aflați la acest nivel. Lovirea se execută scurt și tăios, printr-o mișcare cu o traiectorie ascendentă, ușor circulară. După oprirea sângerării, accidentatul va sta așezat pe spate câteva minute și nu are voie să sufle nasul. Pentru o scurtă perioadă va inspira pe nas și va expira pe gură.

În **hemoragiile externe medii** se aplică comprese curate pe plagă, în prealabil ștersă de sânge și de impurități, se realizează compresie directă asupra acesteia cu mâna timp de cel puțin 5 minute sau până la încetarea sângerării, după care se aplică pansament compresiv. Se pot înălța picioarele pentru a orienta sângele dinspre extremități spre inimă. Dacă sângerarea nu se oprește, se menține compresia directă pe tot timpul deplasării la unitatea spitalicească de urgență. Dacă avem la dispoziție, se folosesc agenți hemostatici și se monitorizează victima permanent.



Pentru a putea fi menținute funcțiile vitale de bază, hemoragia externă majoră trebuie controlată în maximum 120 de secunde!



Utilizați obligatoriu mănuși medicale pentru protecție!

- ◆ Dacă sângele izbucnește cu presiune, în ritmul bătăilor inimii și are culoare roșu deschis este **ARTERIAL** și comprimarea se va face cât mai aproape de rană și mai sus de aceasta, **între rană și inimă**, ideal pe un plan osos.
- ◆ Dacă sângele curge încet, continuu, are culoare roșu închis, este **VENOS** și comprimarea se va face sub plagă, **între aceasta și capătul membrului**.

PUNCTE DE COMPRESIE în cazul sângerării la anumite niveluri:

CAP – oprirea sângerării se face prin presiune digitală asupra vaselor capului.

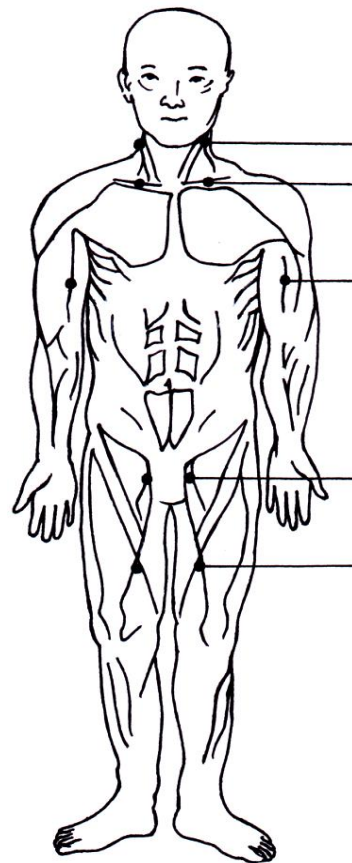
GÂT – oprirea circulației sanguine prin una dintre arterele carotide se face doar în caz de urgență majoră, deoarece poate provoca pierderea cunoștinței din cauza scăderii aportului de oxigen la creier (anoxie); comprimarea se face din față spre spate, la mijlocul distanței dintre lobul urechii și marginea superioară a sternului, cu degetul mare al mâinii drepte, pentru partea stângă, și cu cel stâng, pentru partea dreaptă.

ARTERA SUBCLAVICULARĂ – comprimarea acestei artere se face prin apăsare puternică cu degetul mare în fosa supraclaviculară.

BRAȚ – circulația sanguină prin braț se oprește prin apăsarea cu degetul mare a arterei humerale contra osului humerus, la mijlocul distanței dintre axilă și plica cotului (pe marginea medială a bicepsului).

MEMBRU INFERIOR – comprimarea se face prin apăsare cu toată greutatea corpului asupra arterei femurale, cu brațul întins și cu pumnul strâns (zona inghinală femur-abdomen, contra osului corespondent bazinului).

COAPSĂ – accidentatul este așezat pe o parte, astfel încât femurul să fie paralel cu solul; comprimarea se face prin apăsare cu toată greutatea corpului asupra arterei femurale, cu brațul întins și cu pumnul strâns, pe coapsă, la 2/5 distanță de șold.



În cazul **hemoragiei medii sau mari** ce implică pierderi de 10-40% din volumul sanguin (paloare, sete, extremități reci, transpirație, tahicardie, agitație) și în cazul **șocului hemoragic** (hipertensiune, respirație accelerată, timpul de reumplere a capilarelor mai mare de trei secunde, dezorientare, agitație, letargie sau pierderea stării de conștiență, hipotermie, sete intensă) este necesară preluarea cât mai repede a accidentatului de către echipa de **SPRIJIN TACTIC MEDICAL**, dacă unitatea dispune de o astfel de componentă specială, sau de către echipele **SMURD** și transportată de urgență la spital. Dacă pentru un anumit interval de timp acest lucru nu este posibil, se încearcă oprirea sângerării, menținerea căilor respiratorii, împiedicarea hipotermiei prin învelire și încălzire, monitorizarea și reevaluarea periodică a accidentatului.

Hemoragia internă are aceleași simptome ca șocul hemoragic, mai puțin sângerarea la vedere. Se aplică tratamentul pentru șoc hemoragic și se transportă accidentatul de urgență la o unitate spitalicească!

Este recomandat ca utilizarea garoului să se facă doar în cazul unei hemoragii mari, amenințătoare de viață. Deoarece poate cauza leziuni ischemice severe, obligatoriu se atașează în loc vizibil un bilet cu ora exactă a aplicării și va fi dezlegat pentru perioade scurte de timp, la fiecare 15-20 de minute pentru a permite circulația sângelui și menținerea țesuturilor în stare funcțională (în caz contrar se poate instala necroza).



Garoul se aplică doar în cazul retezării totale a unui membru! În vederea unei reimplantări, membrul amputat trebuie recuperat, împachetat indirect în gheață, pe cât se poate în mediu steril, și transportat de urgență la spital împreună cu accidentatul!

PLĂGI TORACICE PRIN PENETRARE

Traumatismele toracice prin penetrare (pneumotorax) duc la intrarea aerului în spațiul pleural, la apariția unor disfuncții ale plămânilor și tulburări severe ale mecanicii respiratorii.

Pneumotoraxul deschis se recunoaște prin existența unui traumatism toracal penetrant (orificiu de intrare/ieșire), dispnee sau respirație accelerată, observarea auditivă a respirației prin plagă, mișcările reduse ale peretelui toracic. Se șterge plaga de sânge și se aplică un pansament de 10 pe 10 centimetri, lipit de tegumente pe trei laturi. Se verifică dacă există orificiu de ieșire și se pansează în același mod. Victima se transportă la spital culcat pe partea afectată.

Pneumotoraxul deschis se poate transforma în pneumotorax în tensiune în urma sigilării spontane a plăgii sau a aplicării unui pansament ocluziv!

Pneumotoraxul în tensiune nu lasă aerul să iasă din spațiul pleural și produce presiune asupra inimii, vaselor de sânge și asupra plămânului neafectat. Se recunoaște după sunetul anormal al respirației, dificultatea și frecvența accelerată, ritmul cardiac crescut, dilatarea venei jugulare, devierea traheei. Se aplică inițial același tratament ca la pneumotoraxul deschis. Se poate face decompresia cutiei toracice prin dezlipirea temporară și repetată a pansamentului ocluziv sau, în caz de urgență, punționarea cu un ac special cu un diametru de 14 cm și lungime de 8,5 cm (**toracenteză**) în cel de al doilea spațiu intercostal, pe linia mediană subclaviculară (medioclavicular – la jumătatea distanței dintre scobitura jugulară și capătul exterior al inelului clavicular). Introducerea acului se face în unghi de 90°, întotdeauna pe **marginea superioară a**

coastei (dedesubtul coastelor sunt poziționate vase de sânge și nervi) și se observă auditiv ieșirea fluxului de aer din plămâni (pneumotorax deschis).

După scăderea presiunii se extrage acul, se masează locul și se monitorizează accidentatul până când este preluat de personal medical sau este transportat la spital. În anumite cazuri, se poate face toracenteză la o palmă sub braț pe partea laterală a cutiei toracice, corespunzător liniei transversale la nivelul memelonului.

Procedura se reia de câte ori se observă reinstalarea pneumotoraxului în tensiune!

OBSTRUCȚIA CĂILOR RESPIRATORII

În cazul unui accidentat cu căile respiratorii compromise (obstrucția înaltă a căilor respiratorii: fose nazale, faringe, laringe) se poate practica o incizie la nivelul feței anterioare a traheei cervicale (**traheotomie**), între al treilea și al patrulea inel cartilagos și se introduce o canulă traheală cu ajutorul căreia se restabilește și se asigură respirația. Se transportă de urgență accidentatul la cel mai apropiat spital.



Toracenteza și traheotomia pot fi efectuate doar de către membrii echipelor tactice care dispun de o instruire de bază, certificată în cadrul unor cursuri de salvare și de îngrijire prespitalicească în medii operative extreme!

PLAGĂ ABDOMINALĂ TĂIATĂ, ÎMPUNSĂ SAU ÎMPUȘCATĂ

În astfel de cazuri peritoneul comunică cu exteriorul prezentând sau nu leziuni ale viscerelor. Se expune plaga, se extrag corpii străini de mici dimensiuni. Se aplică comprese sterile și umede, se fixează prin bandajare și se transportă de urgență accidentatul la spital în poziția în șezut.



Nu se folosesc tampoane de vată și dezinfectanți tari (tinctură de iod, alcool sanitar)!

Nu se încearcă reintroducerea intestinelor în cavitatea abdominală!

Nu se încearcă extragerea corpurilor străini de mari dimensiuni adânc înfipti în organism pentru a evita provocarea unor hemoragii mari care nu pot fi ținute sub control în condițiile din câmpul de acțiune!

MODUL DE ABORDARE A VICTIMEI

Abordarea victimei (modul de apropiere și de diagnosticare) se efectuează cu rapiditate și calm. Ne apropiem de cel accidentat într-o poziție joasă și, dacă este cazul, prioritar se realizează **hemostaza hemoragiilor majore**.

Dacă nu există sângerări importante la vedere, ne așezăm pe partea laterală a corpului, în dreptul umerilor. Poziționăm un genunchi la nivelul capului, celălalt genunchi la nivelul coastelor și urmăm pașii descriși la **Evaluarea inițială și primul ajutor**:

1. se observă semnele de viață (mișcări active, tuse, respirație) și se evaluează starea de conștiență încercând obținerea unui răspuns verbal: se prind cu ambele mâini umerii accidentatului și se scutură ușor în timp ce este întrebat cu voce tare „**Te simți bine? Mă auzi? Ce s-a întâmplat?**”

2. **dacă accidentatul răspunde:**

se lasă în poziția în care se găsește; se încearcă să se afle ce îl doare și cu ce poate fi ajutat; se pot amplasa picioarele la un nivel mai înalt decât capul dacă este vorba de un traumatism, leșin sau hemoragie (nerecomandat dacă starea accidentatului este provocată de boli ale inimii, hipertensiune, intoxicații ș.a.), este ținut sub supraveghere și se solicită echipajele **SMURD**.

3. **dacă accidentatul nu răspunde:**

- se cheamă ajutor;
- se inspectează și se eliberează căile aeriene de elemente obstructive (sânge, vomă, dinți spărți, limbă căzută, corpi străini de mici dimensiuni) astfel: se pune mâna stângă pe frunte cu indexul (degetul arătător) și mediusul (degetul mijlociu) de la mâna dreaptă sub menton (bărbie) realizând extensia capului; dacă este necesar se forțează deschiderea gurii prin sublucxație mandibulară;
- se observă mișcările toracelui, se ascultă respirația și se percepe aerul expirat de accidentat pe obraz timp de 10 secunde (**VEZI, ASCULTĂ, SIMTE!**);
- se așază victima culcat pe spate și se palpează tensiunea arterială sistolică la gât (**puls carotidian = 60**), zona inghinală (**puls femural = 70**) sau încheietura mâinii (**puls radial = 80**), timpul de reumplere a capilarelor (**sub 3 secunde**);
- se poate controla reacția la durere în urma unui masaj sternal cu apofizele degetelor mâinii sau prin ciupire de partea internă a brațului.

Nu considerați respirațiile agonice drept respirații normale! Omul respiră o dată la 4 secunde. Dacă accidentatul respiră o dată la 6-7 secunde este considerat în stop cardiorespirator!

4. **dacă accidentatul respiră normal și are puls:**

se va pune în **Poziția de siguranță (decubit lateral)**, cu una dintre mâini sub capul aflat în extensie și membrul inferior corespondent flectat; la fiecare 2 minute se reverifică starea victimei, iar la treizeci de minute se întoarce pe partea opusă; dacă avem la dispoziție în trusa de misiune, se asigură continuitatea respirației cu o canulă nasofaringeală introdusă printr-una dintre nări sau cu un tub orofaringeal introdus prin gură; se continuă supravegherea respirației și se solicită **ambulanța/SMURD**.

ABORDAREA SINCOPEI SEVERE (STOP CARDIORESPIRATOR)



Celulele cenușii mor în patru minute de la întreruperea alimentării cu oxigen, ducând la deteriorări ireversibile ale creierului sau deces!

5. dacă accidentatul nu respiră timp de 10 secunde se pune diagnostic de **stop cardiac**: se solicită ambulanța și se efectuează

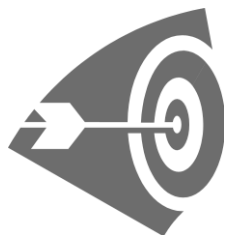
MASAJ CARDIORESPIRATOR:

- poziția corectă a resuscitatorului este în genunchi, vertical deasupra toracelui victimei așezate pe un plan dur și drept și cu sternul expus, cu brațele întinse și cu podul palmei în centrul toracelui (apendicele xifoid) și cu podul celeilalte palme deasupra;
- se întrepătrund degetele celor două mâini astfel încât presiunea să nu difuzeze asupra coastelor sau a abdomenului și se execută compresii cu o rată de **100 compresii pe minut**;
- compresiile eficiente realizează o depresie a sternului de 4-6 cm (1/3 din diametrul antero-posterior al toracelui);
- după fiecare compresie se lasă toracele să revină în limitele normale prin elasticitate naturală;
- **la 30 de compresii se fac două respirații gură la gură**, astfel: se aliniază calea aeriană prin hiperextensia capului; cu o mână se pensează nasul, cu cealaltă se ridică bărbia; se face o exuflație (expir după un inspir normal) de aproximativ două secunde, cât mai etanș, astfel încât toracele să se destindă și așteptăm ca aerul să iasă; dacă nu se destinde eficient se îndepărtează orice corp străin din cavitatea bucală sau se re poziționează bărbia și capul;
- se continuă manevrele de resuscitare cu frecvența 30 compresii la două respirații;
- la fiecare două minute sau 5 cicluri **30/2** se reverifică respirația (**VEZI, ASCULTĂ, SIMTE!**);
- în cazul în care sunt mai mulți resuscitatori aceștia se schimbă la 1-2 minute pentru a preveni oboseala;
- resuscitarea se efectuează până când:
 - **zona devine periculoasă;**
 - **victima este preluată de personal calificat;**
 - **victima își reia respirația;**
 - **resuscitatorul este extenuat.**

NOTĂ!

Conform noilor protocoale de resuscitare, la victimele neresponsive, fără respirație (chiar și la cei cu respirație agonică), manevrele încep cu masaj cardiac extern (fără respirație gură la gură), ce asigură circulația sângelui către creier și inimă. Se evită întreruperile de verificare a pulsului carotidian și reluării respirației, acestea ducând la reducerea șanselor de supraviețuire!

RECOMANDĂRI



- apropiați-vă de accidentat în siguranță, doar după ce ați făcut un control al mediului și nu există **pericole** pentru propria integritate (atac armat/agresiune fizică, surse deschise de gaze sau foc, sarcini electrostatice, pericol de explozie, pericol de prăbușire sau de cădere etc.);
- nu schimbați poziția accidentatului; observați cu atenție și nu interveniți decât dacă sunteți siguri pe diagnostic; o eroare în încercarea de restabilire a funcțiilor vitale poate duce la agravarea stării acestuia și la eventuale probleme judiciare; singurele **excepții** se fac în cazul hemoragiei majore și a stopului cardiorespirator când, indiferent de cunoștințe și de pregătire, trebuie instituit primul ajutor pe loc;
- atunci când utilizați tehnici de resuscitare gură la gură, **evitați** contactul direct; folosiți kitul special destinat, dacă dispuneți; dacă nu, utilizați un tifon, batistă sau un tub la îndemână, aplicate pe gura accidentatului; **dacă aveți rețineri în privința acestei manevre, efectuați doar masaj cardiac extern**;
- dacă victima și-a recăpătat conștiența, asigurați-vă că poate să respire profund și vorbiți cu ea în permanență (sprijin psihologic);
- transportați victima de urgență la spital pentru a fi văzută de un medic specialist, posibilitățile de evoluție și de complicație fiind variate;
- chiar dacă accidentatul și-a reluat activitatea cardiacă și respiratorie, el nu va fi ridicat din poziția orizontală; deplasarea se va efectua în poziție culcat, ideal de către echipajele de salvare de la **AMBULANȚĂ** ori de la **SMURD**, deoarece poate să reapară stopul cardiorespirator;
- în cazul în care accidentatul nu respiră și nu are puls, **strigați după ajutor, sunați la 112 și începeți resuscitarea (30/2)**;
- instituirea imediată a resuscitării dublează/triplează șansele de supraviețuire; pentru fiecare **minut** pierdut acestea se reduc cu **7-10%**.

IMPORTANT!



Primele 5 minute sunt cruciale, de cea mai mare importanță fiind apelul precoce!

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- ANGHEL IULIAN,
BOTEZATU DAN** *Nunchaku, Tehnici fundamentale*, Tudor, Bacău, 1999.
- ARMAMENT SYSTEMS
AND PROCEDURES** *Tactical Handcuff ASP Basic Certifications*, Kevin Parsons, SUA, 2009.
- BACIU CLEMENT** *Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor*, Editura Sport-Turism, București, 1977.
- BACK KURT W.** *Beyond Words: The Story of Sensitivity Training and the Encounter Movement*, Russell Sage Foundation, New York, 1972.
- BAROGA LAZĂR** *Forța în sportul de performanță*, Sport-Turism, București, 1986.
- BOTA GHIOCEL** *Interacțiuni psihosomatice în artele marțiale japoneze*, doctorat Universitatea din București, 2004.
- BRUCE QUARRIE** *Special Forces*, Apple Press, London, 1990.
- CALDER NIGEL** *The Life Game: Evolution and the New Biology*, Dell Laurel, New York, 1975.
- CARPENTER R.H.** *Neuropsychology*, Arnold Ltd. London, 1984.
- CASSIDY L. WILLIAM** *Manual complet de luptă cu cuțitul*, Garell Publishing House, București, 1999.
- CÂRSTEA GHEORGHE** *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, ANEFS, București, 1991.
- CÂRSTEA GHEORGHE** *Programarea și planificarea*, Universul, București, 1993.
- CÂRSTEA GHEORGHE** *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Universul, București, 1993.
- CÂRSTEA GHEORGHE** *Metodică educației fizice*, ANEFS, București, 1995.
- CERGHIT IOAN** *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997.
- CORCORAN JOHN,
FARCAȘ EMIL,
STUART SOBEL** *The Original Martial Arts Encyclopaedia – Tradition, History, Pioneers*, Los Angeles, 1993.
- CRISTEA CEZAR** *Wado Ryu Karate Do, Calea armoniei – Kumite*, Editura Ministerului de Interne, București, 1998.
- CRISTEA CEZAR
BOTA GHIOCEL** *Wado Ryu Karate Do, Calea Armoniei – Kumite/Kata*, Editura ALLFA, București, 2000.
- CRISTEA CEZAR** *Artele marțiale japoneze între educație și artă – Filozofia și metodică acțiunii*, Editura Universității din București, București, 2010.
- CRÎȘAN VIRGIL** *Primul ajutor în accidente din artele marțiale*, Garell Publishing House, București, 1995.
- DELIU DAN** *Karate Do*, ANEFS, București, 2000.
- DELIU DAN** *Cursuri teoretico-metodice de arte marțiale*, Editura Studențească, București, 2002.
- DEMETER ANDREI** *Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1979.
- DRAEGER F. DON
ROBERT W. SMITH** *Comprehensive Asian Fighting Arts*, New York, 1980.
- DRAGNEA ADRIAN** *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

- DRAGNEA ADRIAN
BOTA A.** *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
- DRĂGAN IOAN** *Medicină sportivă*, Sport-Turism, București, 1982.
- DRĂGAN IOAN** *Cultura fizică medicală*, Sport-Turism, București, 1987.
- DRĂGAN IOAN** *Practica medicinei sportive*, Editura Medicală, București, 1989.
- EPURAN MIHAI** *Psihologia sportului*, ANEF, București, 1968.
- EPURAN MIHAI** *Modelarea conduitei sportive*, Sport – Turism, București, 1990.
- EPURAN MIHAI** *Metodologia cercetării activităților corporale*, ANEFS, București, 1992.
- EPURAN MIHAI,
HOLDEVICI IRINA** *Psihologie*, ANEFS, București, 1993.
- EPURAN MIHAI,
HOLDEVICI IRINA** *Psihologia educației fizice*, Universitatea Ecologică, București, 1994.
- EPURAN MIHAI** *Psihologia sportului de performanță*, ANEFS, 1996.
- FAIRBAIRN CAPTAIN W.E.** *All in Fighting*, Faber and Faber, London.
- FLESCH R.A.** *Basic Knife Defence for Criminal Justice*. Subject Control Inc.
- GANSHO INOUE** *Bo, Sai, Tonfa, and Nunchaku, Ancient Arts of the Ryukyu Islands*, Keibunsha, 1987.
- GĂLAN DORU** *Ju-Jitsu - Elemente de teorie, filozofie și metodică de antrenament*, Estfalia, București, 2005.
- GEORGESCU FLORIN** *Cultura fizică: Fenomen social*, Editura Tritonic, București, 1998.
- GEORGESCU MIRON** *Control medical și prim ajutor medical*, IEFS, București, 1986.
- GOLU MIHAI,
DICU AUREL** *Introducere în psihologie*, Editura Științifică, București, 1974.
- GOOD H.G.** *A History of Western Education*, Macmillan, New York, 1974.
- HABERSETZER ROLAND** *Ko-budo, les armes d'Okinawa, Sai*, Editions Amphora, Paris, 1985.
- HABERSETZER ROLAND** *Ko Budo, Nunchaku et Tonfa*, Editions Amphora, Paris, 1986.
- HABERSETZER ROLAND** *Guide Marabout de la self-defense, Nunchaku - Tonfa*, Verviers, 1977.
- HALL CALVIN S.
GARDNER LINDZEY** *Theories of Personality*, John Wiley, New York, 1978.
- HERTTLING DARLENE
KESSLER M. RANDOLPH** *Relaxarea*, J. B. Lippincott Company, Philadelphia, 1990.
- HOLDEVICI IRINA** *Ameliorarea performanței individuale prin tehnici de psihoterapie*, Orizonturi, București, 2000.
- HONTZ T. A.** *Impact Weapon Force Studies*. PPCT Staff Instructor.
- KENYU CHINEN** *Kobudo d'Okinawa*, Sedirep, 1985.
- KONO TERUO TERUKAZU** *Der Weg Zum Schwarzgurt*, Decje Novine / Niro, 1982.
- KUDO KIMURA** *Dinamic Ju Jutsu*, Nippon Press, Tokyo 1987.
- KURZ THOMAS** *A Guide to Flexibility Training*, Editura Stadion, 1994.
- LEE BRUCE** *Tao of Jeet Kune Do*, Ohara Publications, Santa Clarita, California, 1992.
- MARTIN L.** *Ease of Restraint, An Aid to Law Enforcement*.
- MERNI FRANCO** *Evaluarea tehnicilor sportive*, Centrul de cercetări sportive, București, 1993.
- PERCEK ARCADIE** *Stresul și relaxarea*, Teora, București, 1992.
- PERRIN NOEL** *Giving Up the Japan's Reversion to the Sword: 1543-1879*, David R. Godine, Boston, 1979.
- PILKINGTON W., DCM, BEM** *Stick, Staff, Baton Consultancy Note*.

- POENARU V. DAN,
BUȘE I.
PETRESCU P.** *Traumatologie și recuperare funcțională la sportivi*, Editura Facla, Timișoara, 1985.
- PLATONOV N. V.
RĂIBULEȚ T.** *L'entrenement sportive*, Revée, Paris, 1991.
- RAȚĂ GLORIA,
RAȚĂ BOGDAN** *Aptitudinile motrice de bază*, Editura Plumb, Bacău, 2000.
- RAYMOND H. A. CARTER
KIM ORIOL** *Tehnică de combat au corps-a-corps*, Editions Chiron, Paris, 1992.
- SABIN IVAN** *Presopunctura*, Editura Medicală, București, 1992.
- SERIZAWA KATSUSUKE** *Tsubo – Puncte vitale în terapia orientală*, Editura Teora, București, 2006.
- SERGE MOL** *Classical Weaponry of Japan, Special Weapons and Tactics of the Martial Arts*, Kodansha Internațional, 2003.
- SHIGERU EGAMI** *Karate Do for Experts*, Rakuten-Kai, Tokyo, 1970.
- ȘERBAN MARIA** *Aprecierea calităților în sport*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
- ȘERBAN MARIA** *Mici secrete ale mării performanțe*, Editura Sport-Turism, București, 1983.
- TUTCO THOMAS,
RICHARD JAC** *Psychology of Coaching*, Allyn and Bacon, Boston, 1971.
- SOCIETATEA NAȚIONALĂ
DE CRUCE ROȘIE A
ROMÂNIEI** *Primul ajutor – manual*, Univesitetsforlaget As Norvegia, 1994.
- SÖLVERBORN A. SVEN** *Stretching*, C.N.E.F.S. București, 1998.
- ȘERBAN MARIA** *Aprecierea calităților în sport*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
- ȘERBAN MARIA** *Mici secrete ale mării performanțe*, Editura Sport-Turism, București, 1983.
- ȘERBAN STANCU** *Manual de tactică polițienească*, Editura MAI, București, 2012.
- ȘICLOVAN IOAN** *Teoria antrenamentului sportiv*, Editura Sport-Turism, București 1977.
- ȘICLOVAN IOAN** *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1979.
- TOKUJIRO NAMIKOSHI** *Presopunctură și stretching*, IEFS, București, 1989.
- TONY GUMMERSON** *Mobility Training for the Martial Arts*, A&C Black Publishers, 1990.
- TORU NAMIKOSHI** *Shiatsu și stretching*, Editura Teora, București, 2005.
- TUTCO THOMAS,
RICHARD JAC** *Psychology of Coaching*, Allyn and Bacon, Boston, 1971.
- ULMITA CARLO** *Atenția în sport*, Centrul de cercetări sportive, București, 1997.
- WILLIAMS GEORGE C.** *Adaptation and Natural Selection*, Princeton University Press, Princeton, 1966.
- PPCT** *Impact Weapon Instructors', Manual*.
- ACPO NPIA** *Personal Safety*, Manual.
- PYBUS L.** *Rigid Handcuffing. Legitimate Defence Physiological Aspects and Trening Considerations* Centrex, Lancashire Constabulary, 1998.
- FLESCH. R. A.** *Defensive Tactics for Law Enforcement, Public Safety and Correctional Officer*, Gold Publications.
- HALDEMAN. J. R.
KNIGHT. L.** *Anatomy and Psychology for Self-Defence*
- ** *National Policing Improvement Agency (NPIA) Revised September 2007.*
- ** *Preventing deaths in police custody Atrainers resource pack*, Metropolitan Police Service Criminal Justice Office, PRS5(3).
- ** *First Aid Manual* Dorling Kindersley, ISBN 0-7513-0399-2.



ISBN 978-973-745-135-4