

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ



ແຕ່ງໂດຍ: Joan Dao

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນ

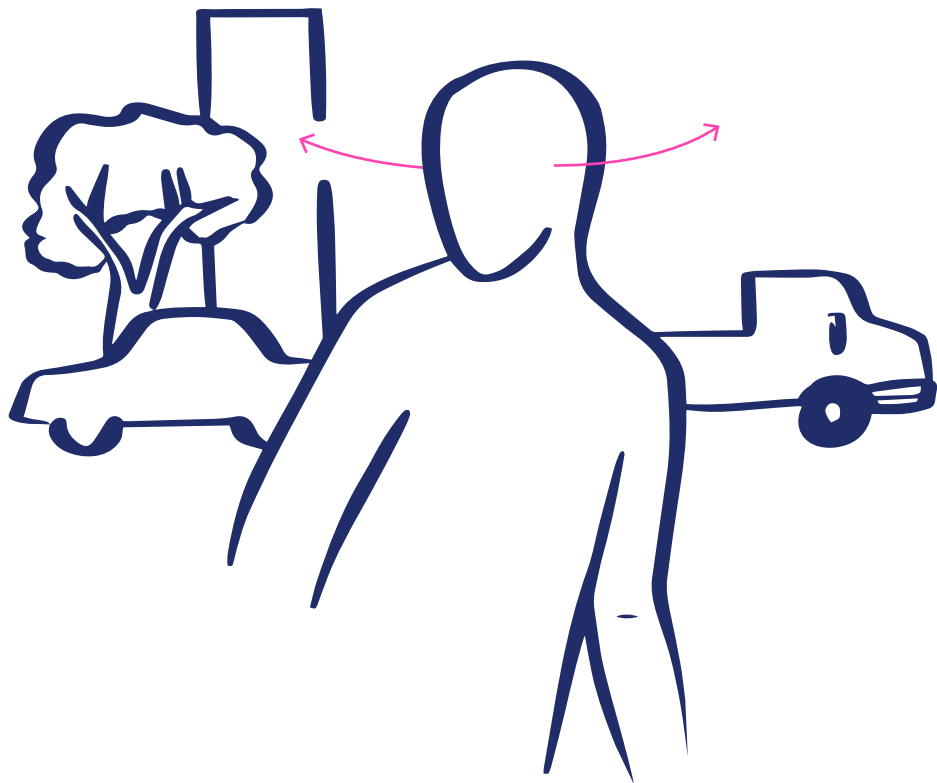
ບົດສະຫຼຸບຂອງການປ້ອງກັນຕົນເອງ:

ການຮຽນປ້ອງກັນຕົນເອງເປັນອຸປະກອນເຄື່ອງມືທີ່ເພີ່ມຄວາມເປັນໄປທີ່ຈະເອົາຕົວລອດໄດ້. ອີງຕາມຂໍ້ມູນທີ່ມີ ການຕໍ່ສູ້ແບບໃດກໍຕາມສາມາດຫຼຸດຜ່ອນເຫດການຖືກໂຈມຕີຮຸນແຮງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຄົງຈະບໍ່ຖືກໂຈມຕີ ແຕ່ການຝຶກຫັດໄວ້ນັ້ນເພື່ອມີເຫດການໃນອະນາຄົດເປັນສິ່ງທີ່ດີ.

ສິນທີ່ນຳມາໃຊ້ນີ້ແມ່ນການເອົາຕົວລອດຈາກການຜິດຖຽງແລະການໂຈມຕີທີ່ແມ່ຍິງກັບເດັກນ້ອຍມັກຈະປະສົບ. ກະລຸນາຈິດຈຳວ່າສິນເຫຼົ່ານີ້ຈະທົດແທນການສຶກສາຫຼັກສູດສິນລະປະການຕໍ່ສູ້ບໍ່ໄດ້.

ຂໍ້ມູນ:

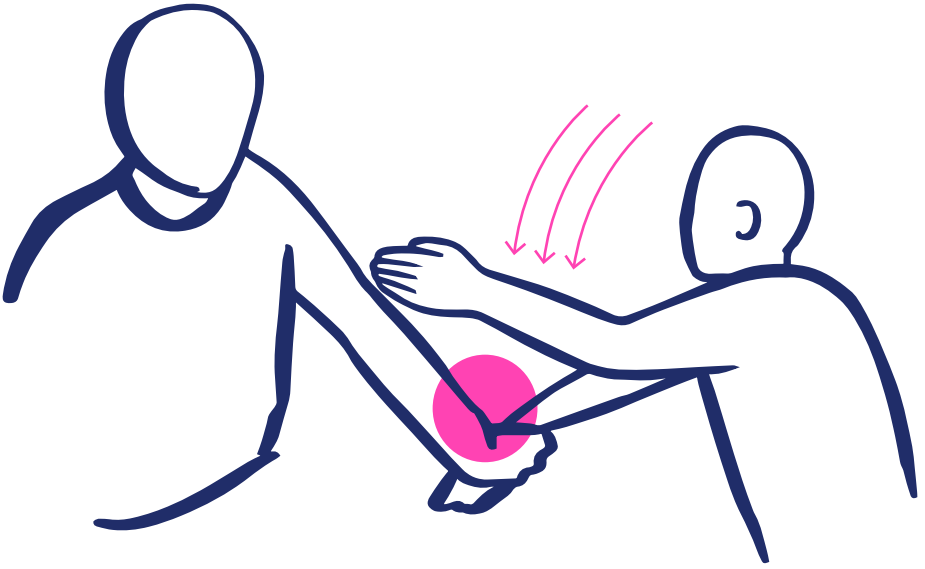
1. Full Circle Martial Arts (ສິນລະປະການຕໍ່ສູ້ວົງກົມເຕັມດວງ): fcma.school
2. Link to Michi Self Defense Basics (ເວັບໄຊທ໌ເຂົ້າຫາ ພື້ນຖານຂອງການປ້ອງກັນຕົນເອງ): https://docs.google.com/presentation/d/1ZVtJrj8rfSzSaAWgW337jgKuT_qQN9KAW_YLg3lt3MA/edit?usp=sharing
3. Escape from Choke Holds (ການຫຼຸດອອກຈາກການບີບຄໍ): <https://www.youtube.com/watch?v=-V4vEyhWDZO>



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ໃຫ້ມີສະຕິໃນທຸກສະຖານະການ

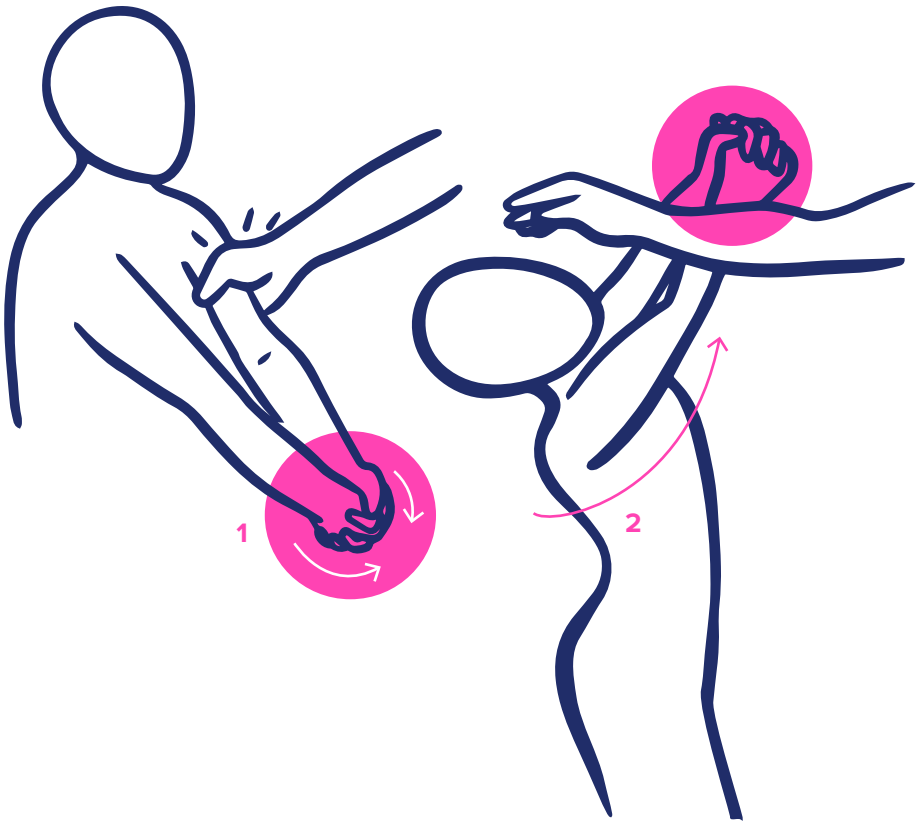
1. ຍໍຫົວແລະຕັ້ງໃຈສິ່ງເກດສິ່ງອ້ອມຂ້າງ. ຄົນທີ່ມີສະຕິແລະໝູ່ງໝັ້ນໃນການສິ່ງເກດສິ່ງອ້ອມຂ້າງຈະບໍ່ແມ່ນເປົ້າໝາຍທີ່ດີຂອງຜູ້ຮ້າຍ.
2. ຫ້າມໃຫ້ບາງຢ່າງລໍ້ໃຈ (ເຊັ່ນໂທລະສັບມືຖື).
3. ໃຫ້ມີຈຸດປະສົງປາຍທາງເວລາອອກນອກບ້ານ. ຫາທາງອອກ, ເສັ້ນທາງຂ້າມ, ຫ້ອງນໍ້າ, ໜ້າຮ້ານ ແລະບໍລິເວນຕ່າງໆ ທີ່ມີຄົນ.
4. ສິ່ງເກດເວລາ, ສະຖານທີ່ສໍາຄັນ, ເຄື່ອງນຸ່ງ, ລະດັບຄວາມສູງ, ສີຕາ, ລາຍສັກ ຫຼື ຮອຍບາດແຜ. ໃຫ້ເປັນພະຍານທີ່ດີ.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ການລອດຂໍ້ມື 1

1. ການໄຈມຕິແມ່ນການຈັບແຂນໂດຍເອົາຫຼັງມືຫັນຂຶ້ນແລະຍ່າງໜີ.
2. ການປ້ອງກັນແມ່ນຕ້ອງປິ່ນຂໍ້ມືຂຶ້ນແລະຕີບ່ອນທີ່ຂໍ້ມືພັບຂອງຜູ້ໄຈມຕິດ້ວຍມືອີກຂ້າງນຶ່ງຂອງທ່ານ. ຍ່າງຕາມຈັ່ງຫວະເຊັ່ນກັນກັບຜູ້ໄຈມຕິເພື່ອໃຫ້ລອດຢ່າງລອບຄອບ.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ການລອດຂໍ້ມື 2

1. ການໄຈມຕິແມ່ນການຈັບຂໍ້ມືຫຼືເທິງແຂນໂດຍຫັນໜ້າໃສ່ຜູ້ປ້ອງກັນ.
2. ຜູ້ປ້ອງກັນຈະຕ້ອງກໍາມິຕົນເອງແລະເຮັດວົງກົມໃຫຍ່ (ຢູ່ນອກຫຼືຂ້າງນິ້ວກ້ອຍ) ກັບແຂນ/ປ່າ ແລະຂະຫຍັບຂຶ້ນເທິງຫົວແລະດົງລົງໄວໆ. ວົງກົມແຮງໃຫຍ່ແຮງດີ ແລະຂະຫຍັບແອວດ້ວຍແຂນເພື່ອທີ່ຈະໃຊ້ແຮງນໍ້າໜັກແລະການເຄື່ອນໄຫວຂອງສົມມິໃຫ້ເຕັມທີ່.
3. ຖ້າທ່ານນໍາໃຊ້ວິທີນີ້ສໍາລັບການບົບຄໍ, ກະລຸນາໝົບຄາງລົງກ່ອນເພື່ອປ້ອງກັນທໍຫາຍໃຈຂອງທ່ານ.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ການລອດຂໍ້ມື 3

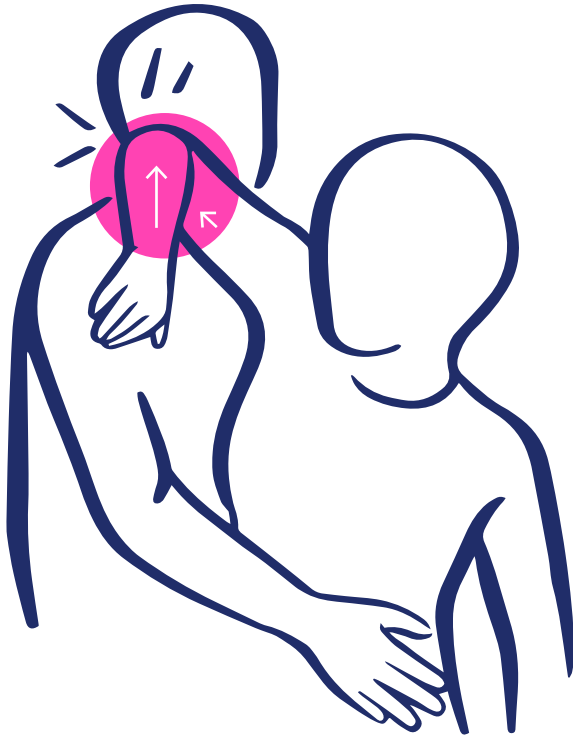
1. ການໂຈມຕີແມ່ນການຈັບຂໍ້ມືໂດຍຫັນໜ້າໃສ່ຜູ້ປ້ອງກັນ.
2. ການປ້ອງກັນແມ່ນຕ້ອງລົດຄວາມສູງຂອງທ່ານໂດຍພັບຫົວເຂົ້າແລະຊີ້ສອກອອກ ຄ້າຍຄືກັນກັບເຮັດທ່າຮັບສາຍໂທລະສັບຫຼືທ່າຕິໂດຍໃຊ້ສອກ. ຈຸດປະສົງກໍຄືການ ເນັ້ນກໍາຈັບລະຫວ່າງນິ້ວຊີ້ກັບນິ້ວໃບີ ເຊິ່ງແມ່ນຈຸດອ່ອນທີ່ສຸດໃນກໍາມື.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ການຮ້ອງສຽງດັງ

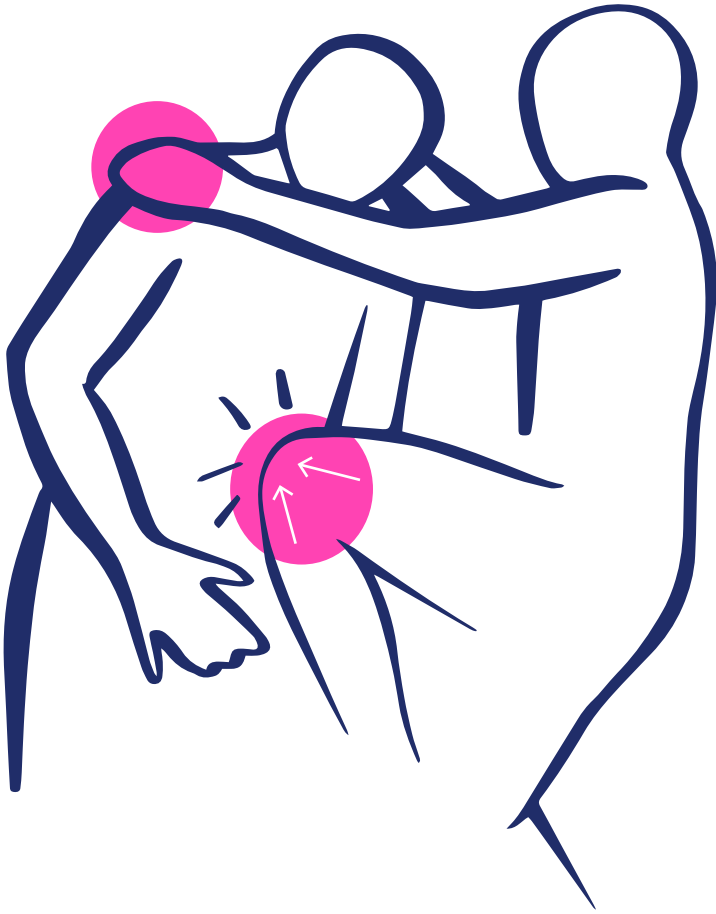
1. ຝຶກຫັດການຮ້ອງຄຳວ່າ “ຢຸດ” “ບໍ່” “ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ເຈົ້າ” ແລະ “ໄຟ” ດັງໆ ແລະໃຫ້ລົງກັບການເຮັດດັ່ງນີ້ເພື່ອເອີ້ນໃຫ້ຄົນມາຊ່ອຍຖ້າຈຳເປັນ



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ໃຊ້ສອກຕີ

1. ເອົາແຂນເຮັດປົກໄກ່ໂດຍຫັນນິ້ວໃບເຂົ້າຫາໜ້າເອິກຫຼືຫັນເອົາຂ້າງນິ້ວກ້ອຍອອກ. ກະດູກປາຍແຂນຂອງທ່ານຈະນໍາໃຊ້ເປັນພື້ນທີ່ສໍາລັບໂຈມຕີ. ພື້ນທີ່ນີ້ແມ່ນຈຸດແຂງທີ່ສຸດແລະໃຊ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດສໍາລັບການຕີໃກ້ຊິດ.
2. ທ່າຂະຫຍັບຕົນຈະຄ້າຍກັນກັບການແກວ່ງບານຫຼືຂະຫຍັບແອວຊ້າຍຂວາຄືຈັກຊັກເຄື່ອງ. ການເຮັດທ່ານີ້ ຈະກາຍເປັນທ່າເອີ້ນວ່າ ຄົນຕຣັບໂປສະໂຕະ ເຊິ່ງເປັນທ່າທີ່ຕ້ອງຂະຫຍັບນ້ຳໜັກຈາກຂ້າງໄປອີກຂ້າງ. ທ່ານສາມາດຂະຫຍັບຂຶ້ນລົງໄດ້ຄືກັນ.
3. ທ່ານສາມາດໃຊ້ທ່ານີ້ຕີກະດູກຂ້າງ, ຂ້າມແກ້ມ, ຂຶ້ນສີ່ຄາງຫຼືຄາງກະໂຕ, ແລະຄໍເປັນເປົ້າໝາຍ. ຂໍແນະນໍາໃຫ້ໝາຍຈຸດນີ້ອ່ອນ.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ໃຊ້ຫົວເຂົ້າຕີ

1. ຈຸດທີ່ຈະໃຊ້ຕີແມ່ນ 6 ນິ້ວເໜືອຫົວເຂົ້າທີ່ຕົນກົກຂາ.
2. ເອົາມືທັງສອງຂ້າງຂອງທ່ານຈັບປ່າຂອງຜູ້ໃຈມຕີຂັບດັນຫົວເຂົ້າຂອງທ່ານ ເຂົ້າເຖິງເບື້ອງໃນກົກຂາ, ໄຂ່ດ້ານ, ລໍາຕົວ ຫຼືໜ້າເອິກ. ແຮງດີຖ້າທ່ານສາມາດດຶງໜ້າຜູ້ໃຈມຕີລົງມາຫາຫົວເຂົ້າຂອງທ່ານໄດ້.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ປ້ອງກັນຫົວ

ສ່ວນຫຼາຍ ຜູ້ໃຈມຕິຈະໝາຍຫົວຂອງທ່ານເພື່ອທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານສະຫຼົບ. ສໍາຄັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງປ້ອງກັນຫົວແລະມີສະຕິຕະຫຼອດເວລາ.

1. ຍົກແຂນຂຶ້ນເທິງຫົວແລະກໍາເບື້ອງຫຼັງຫົວກັບມືແລະເອົາສອກຊີ້ໄປຂ້າງໜ້າ.
2. ທ່ານຄວນເຫັນຊ່ອງລະຫວ່າງສອງສອກຕໍ່ໜ້າທ່ານເພື່ອທີ່ຈະຂະຫຍັບຕົວໄດ້. ຖ້າຜູ້ໃຈມຕິໃຊ້ໝັດເຂົ້າມາທາງກວ້າງ, ທ່ານຈະສາມາດຫັນຄົງໃຫ້ແຂນຮັບໝັດນັ້ນແທນຫົວໄດ້.



ທ່າປ້ອງກັນຕົນເອງສໍາຄັນ:

ການລົບກວນໃຈ

ສ່ວນຫຼາຍ ຜູ້ໃຈມຕິຈະໝາຍຫົວຂອງທ່ານເພື່ອທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານສະຫຼົບ. ສໍາຄັນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງປ້ອງກັນຫົວແລະມີສະຕິຕະຫຼອດເວລາ.

1. ລົບກວນໃຈຜູ້ໃຈມຕິ. ສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍການກັດ, ຍົກ, ເຕະ, ເອົາຫົວເຂົ້າດັນໃສ່ໄຂ່ດ້ານ, ຮ້ອງ, ຖິ້ມນໍ້າລາຍ, ຮາກ, ຕົບໜ້າ. ອີຫຍັງທີ່ສາມາດຮຽກຮ້ອງຄວາມສົນໃຈເຂົ້າຫາທ່ານຫຼືສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຈມຕິຖອຍອອກໄດ້ ທ່ານຄວນເຮັດເພື່ອການເອົາຕົວລອດຂອງຕົນເອງ.



www.theseadproject.org/covid19

f @theseadproject
t @plantthesead
i @theseadproject