



# महिला पुलिस हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण पुस्तिका

Brave, Bold, Fearless & Independent Female



## उत्तराखण्ड पुलिस

# अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1	पुलिस महानिदेशक, उत्तराखण्ड का संदेश	1
2	अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध व कानून व्यवस्था, उत्तराखण्ड का संदेश	2
3	पुलिस उप महानिरीक्षक, अपराध व कानून व्यवस्था, उत्तराखण्ड का संदेश	3
4	प्रस्तावना	4
	<b>आत्म रक्षा तकनीक</b>	
	<b>Self Defence By Smart Techniques</b>	
5	हाथ को छुडाना	5 - 6
6	बाल को छुडाना	7 - 8
7	गला पकड़ना	9 - 10
8	बगल से गर्दन को दबाना	11 - 12
	<b>Self Defence By EDC (Every Day Carry)</b>	
9	रूमाल से सुरक्षा	13 - 14
10	बालों का क्लचर	15 - 16
11	मोबाईल फोन-I	17 - 18
12	मोबाईल फोन-II	19 - 20
13	मोबाईल फोन-III	21 - 22
14	पेन से सुरक्षा-I	23 - 24
15	पेन से सुरक्षा-II	25 - 26
16	दुपट्टे से सुरक्षा-I	27 - 28
17	दुपट्टे से सुरक्षा-II	29 - 30
18	जुड़े की पिन से सुरक्षा-I	31 - 32
19	जुड़े की पिन से सुरक्षा-II	33 - 34
20	EDC (Every Day Carry) से सम्बन्धित अन्य तकनीक	35



## संदेश



उत्तराखण्ड पुलिस प्रत्येक महिला व बालिका की सुरक्षा हेतु सदैव तत्पर है। महिलाओं व बालिकाओं की सुरक्षा के दृष्टिगत उन्हें आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किया जाना अत्यन्त आवश्यक है।

महिलाओं व बालिकाओं को आत्मरक्षा के प्रशिक्षण की आवश्यकता प्रतीत होने पर उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा गौरा शक्ति योजना के अन्तर्गत उत्तराखण्ड पुलिस की महिला कर्मियों को प्रशिक्षित किया गया है, जिनके द्वारा अन्य महिला पुलिस कर्मियों एवं महिलाओं व स्कूल/कॉलेज की छात्राओं को प्रशिक्षित किया जायेगा।

हर्ष का विषय है कि आत्मरक्षा की तकनीक की जानकारी प्रदान किये जाने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा प्रशिक्षण पुस्तिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

इस पुस्तिका के प्रकाशन हेतु उत्तराखण्ड पुलिस बधाई की पात्र है। आशा करता हूँ कि यह पुस्तिका महिलाओं व बालिकाओं को आत्मरक्षा के गुर सीखने हेतु सहायक सिद्ध होगी। इस पुस्तिका के प्रकाशन हेतु उत्तराखण्ड पुलिस को बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएँ।

अशोक कुमार, IPS  
पुलिस महानिदेशक,  
उत्तराखण्ड।



## संदेश



सेल्फ डिफेंस अर्थात आत्म रक्षा का अर्थ है स्वयं की रक्षा करना। भारतीय दण्ड संहिता की धारा 96 से 106 तक व्यक्ति के सेल्फ डिफेंस के अधिकार को विस्तृत रूप से वर्णित किया गया है। वर्तमान समय में महिलाओं व बालिकाओं के साथ होने वाले अपराधों की रोकथाम हेतु महिलाओं तथा बालिकाओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किये जाने की विशेष आवश्यकता है, जिससे आपातकालीन स्थिति में वह स्वयं की रक्षा कर सकें।

महिलाओं व बच्चियों को आत्मरक्षा के गुर सिखाये जाने हेतु पुलिस मुख्यालय उत्तराखण्ड द्वारा प्रथम चरण में 35 महिला पुलिस कर्मियों को प्रशिक्षित किया गया है, जिनके द्वारा प्रदेश की अन्य महिला पुलिस कर्मियों के साथ-साथ स्कूल/कॉलेज की छात्राओं को भी प्रशिक्षित किया जायेगा। महिलाओं व बालिकाओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाये जाने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा गौरा शक्ति योजना के अन्तर्गत एक आत्मरक्षा पुस्तिका का प्रकाशन भी किया जा रहा है।

मैं उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा की जा रही इस पहल की सराहना करता हूँ तथा इस पुस्तिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ देता हूँ।

**डा० वी० मुरूगेशन, IPS**  
अपर पुलिस महानिदेशक,  
अपराध एवं कानून व्यवस्था,  
उत्तराखण्ड



## संदेश



विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं को सुरक्षित रखने हेतु प्रत्येक महिला को आत्मरक्षा का ज्ञान होना अत्यन्त आवश्यक है। आत्मरक्षा की तकनीक की जानकारी होने पर महिलाएं व बालिकाएं रोजमर्रा की वस्तुओं को हथियार बनाकर स्वयं की रक्षा कर सकती हैं, जो अपराधों की रोकथाम हेतु सहायक सिद्ध होगी।

देश की आर्थिक प्रगति व सर्वांगीण विकास के लिए महिलाओं की भागीदारी काफी महत्वपूर्ण है। आत्मरक्षा प्रशिक्षण की जानकारी होने पर महिलाएं स्वयं को मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगी, साथ ही उनका घर से अकेले निकलने का डर भी समाप्त हो जायेगा। महिलाओं व बालिकाओं को आत्म-रक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किये जाने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा Self Defence Instructor Training Programme आयोजित किया गया है। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में उत्तराखण्ड पुलिस की महिला आरक्षी से महिला उप निरीक्षक को आत्मरक्षा की तकनीक का प्रशिक्षण प्रदान किया गया। प्रशिक्षित महिला पुलिस कर्मियों द्वारा अपने जनपद की अन्य महिला पुलिस कर्मियों को तथा अन्य महिलाओं व छात्राओं को प्रशिक्षित किया जायेगा। यह कार्यक्रम महिला सशक्तिकरण व महिला अपराधों की रोकथाम हेतु सहायक सिद्ध होगा।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि सभी प्रशिक्षक आत्मरक्षा की तकनीक की जानकारी प्राप्त कर अन्य महिला पुलिस कर्मियों तथा प्रदेश की अन्य महिलाओं व छात्राओं को प्रशिक्षित करेंगी। उत्तराखण्ड पुलिस के इस प्रयास से महिलाओं व बालिकाओं के मनोबल में वृद्धि होगी। हमें प्रदेश की समस्त महिलाओं व बालिकाओं को आत्मरक्षा के लिए प्रशिक्षित करना है। यही हमारा उद्देश्य है।

*P. D.*

**पी० रेणुका देवी,**

पुलिस उप महानिरीक्षक,  
अपराध व कानून व्यवस्था,  
उत्तराखण्ड।

# प्रस्तावना (Introduction)

“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः” अर्थात् जहाँ नारी की पूजा होती है, वहाँ देवता निवास करते हैं। प्राचीन काल से लेकर वर्तमान समय तक भारत में महिलाओं की भूमिका का इतिहास काफी गतिशील रहा है। एक समय था, जब भारतीय महिलाओं की भूमिका सिर्फ घर की चारदीवारी तक सीमित थी, समय के साथ महिलाओं की भूमिका में काफी बड़े बदलाव आये हैं। बालिकायें/महिलायें शिक्षा ग्रहण करने अथवा नौकरी/कामकाज के लिए दूर-दराज क्षेत्रों में जाती हैं। इस दौरान उनके साथ अपराध घटित होने की संभावना के दृष्टिगत उनको आत्मरक्षा प्रशिक्षण का ज्ञान होना अत्यन्त आवश्यक है।

उत्तराखण्ड पुलिस की पहल पर “गौरा शक्ति” योजना के अन्तर्गत थाना स्तर पर गठित “टीम गौरा” की 35 महिला पुलिस कर्मियों को Self Defence Instructor Training Programme के अन्तर्गत प्रशिक्षित किया गया है। इसके अन्तर्गत महिला पुलिस कर्मियों को अपनी रोजमर्रा की वस्तुओं (Every Day Carry) जैसे पेन, मोबाईल, रुमाल, दुपट्टा, चूड़ी, हैण्ड बैग आदि को हथियार बनाकर आत्मरक्षा करने एवं Smart Self Defence के अन्तर्गत स्मार्ट स्किल से आत्मरक्षा करने हेतु प्रशिक्षित किया गया है।

प्रशिक्षित महिला पुलिस कर्मी द्वारा अपने-अपने जनपदों में गौरा टीम में नियुक्त अन्य महिला कर्मियों के साथ-साथ स्कूल/कालेज/ग्राम/मौहल्लों में जाकर महिलाओं/बालिकाओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किया जायेगा।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण से महिलाओं/बालिकाओं में सुरक्षा का भाव तो जागृत होगा ही साथ ही वो किसी भी विषम परिस्थिति से निपटने में सक्षम होंगी।

# आत्म रक्षा तकनीक

## Self Defence By Smart Techniques

### हाथ को छुड़ाना

#### (Hand Releasing Technique)

यदि कोई अराजक तत्व छेड़खानी के उद्देश्य से आपका हाथ पकड़ ले तो ऐसी स्थिति में :-

- A. आप दुश्मन को गतिहीन करते हुये अपने हाथ से उसी का हाथ पकड़ लेंगे।
- B. अपना right leg आगे करते हुये उसे अपनी ओर जोर से खींचेंगे।
- C. अपने दायें हाथ की कोहनी को vertical करते हुये दुश्मन की छाँती पर अटैक करेंगे।
- D. अपने right hand से गर्दन को दबोचते हुये दुश्मन के left hand को उपर उठा देंगे जिससे वह off balance हो जायेगा।
- E. अब अपने right knee से दुश्मन की छाँती पर जोरदार प्रहार करेंगे।

A



B



C



D



E



# बाल छुडाना

## (Hair Grab Releasing Technique)

यदि कोई व्यक्ति आपके साथ हिंसा करने के उद्देश्य से आपके सामने से एक हाथ से आपके बाल पकड़ लेता है तथा अपनी ओर खींचता है तो :-

सबसे पहले उसको प्रभावहीन करने के लिए आप आगे की ओर एक कदम बढ़ायेगें ।

- A. Right hand से दुश्मन की कलाई तथा Left hand से दुश्मन की कोहनी को पीछे की ओर से पकड़ेंगे ।
- B. अपना Left leg आगे रखते हुये दोनों हाथों से दुश्मन को अपनी दायीं ओर झटके के साथ नीचे झुकायेंगे ।
- C. दुश्मन के off balance आने के बाद दोनों हाथों से दुश्मन का हाथ पकड़े रहेंगे तथा अपना पैर पीछे की ओर ले लेंगे ।
- D. अपने right leg से दुश्मन की छाँती पर जोरदार प्रहार करेंगे, जिससे उसको अत्यधिक पीड़ा होगी ।

A



B



C



D



# गला पकड़ना

## (Neck Grab Releasing Technique)

यदि कोई व्यक्ति जान से मारने की नियत से सामने से आपका गला पकड़ ले तो :-

- A. सबसे पहले अपने chin को नीचे करते हुये मांसपेशियों को ताकत से टाईट कर लेंगे, जिससे कि आपके गले पर अत्यधिक दबाव न पड़े।
- B. अपना left leg पीछे रखते हुये दोनों हाथों से दुश्मन की elbow joint को जोर से नीचे की ओर दबायेंगे, जिससे कि गर्दन की पकड़ ढीली हो जायेगी।
- C. अब अपना right leg आगे रखते हुये अपने right hand के हथेली से दुश्मन की chin के नीचे जोरदार हमला करेंगे।
- D. और आगे की ओर जोरदार push करेंगे।



A



B



C



D



# बगल से गर्दन को दबाना

## (Head Lock Releasing Technique)

यदि कोई आपको बातो में लगाकर आपका ध्यान बटॉकर चलते-चलते ही आपको head lock लगाकर मारने की कोशिश करता है या अपहरण करने की कोशिश करता है तो :-

- A. अपने right hand को पूरा खोलते हुये उपर की ओर लायें ।
- B. left hand से दुश्मन के Groin पर अटैक करें ।
- C. right hand से दुश्मन के बाल पकड़कर उसको पीछे की ओर खीचें, इस दौरान अपना right leg दुश्मन के पीछे रख ले, जिससे कि वह off balance मे आकर गिरने लगेगा ।
- D. तब अपने left hand से दुश्मन के face या shoulder Plexus पर जोरदार hammer fist करना है Lock break के साथ ही उसको बहुत pain होगा ।



B

A



C



D



# Self Defence By EDC (Every Day Carry)

## रूमाल से सुरक्षा

### (Self Defence by Handkerchief)

यदि कोई व्यक्ति चाकू या अन्य हथियार के दम पर आपको परेशान करता है तो :-

- A- सबसे पहले right foot आगे रखते हुये रूमाल के दोनो कोनों को दोनों हाथों से पकड लें ।
- B- Right hand से तेजी के साथ रूमाल को झटकते हुए रूमाल का एक कोना तेजी से सामने वाले की आंख पर मारेगे ।
- C- Left leg को आगे रखते हुये Left hand से फेंस पे स्मैश करते हुये Right hand से रूमाल से क्रॉस मे दोनो तरफ से Diagonal-Diagonal क्रॉस मारेगें ।
- D- फिर से Left hand से स्मैश और Right hand से ऊपर से नीचे की ओर फेंस पे Vertically अटैक करेगें ।
- E- दोनों हाथों से रूमाल को गले में फसॉकर घुटने के पीछे से किक करते हुये दुश्मन को नीचे गिरा देगें । इसके बाद चाहे तो आप उसके सिर पे अपनी heal से अटैक करके निकल सकते है ।

A



B



C



D



E

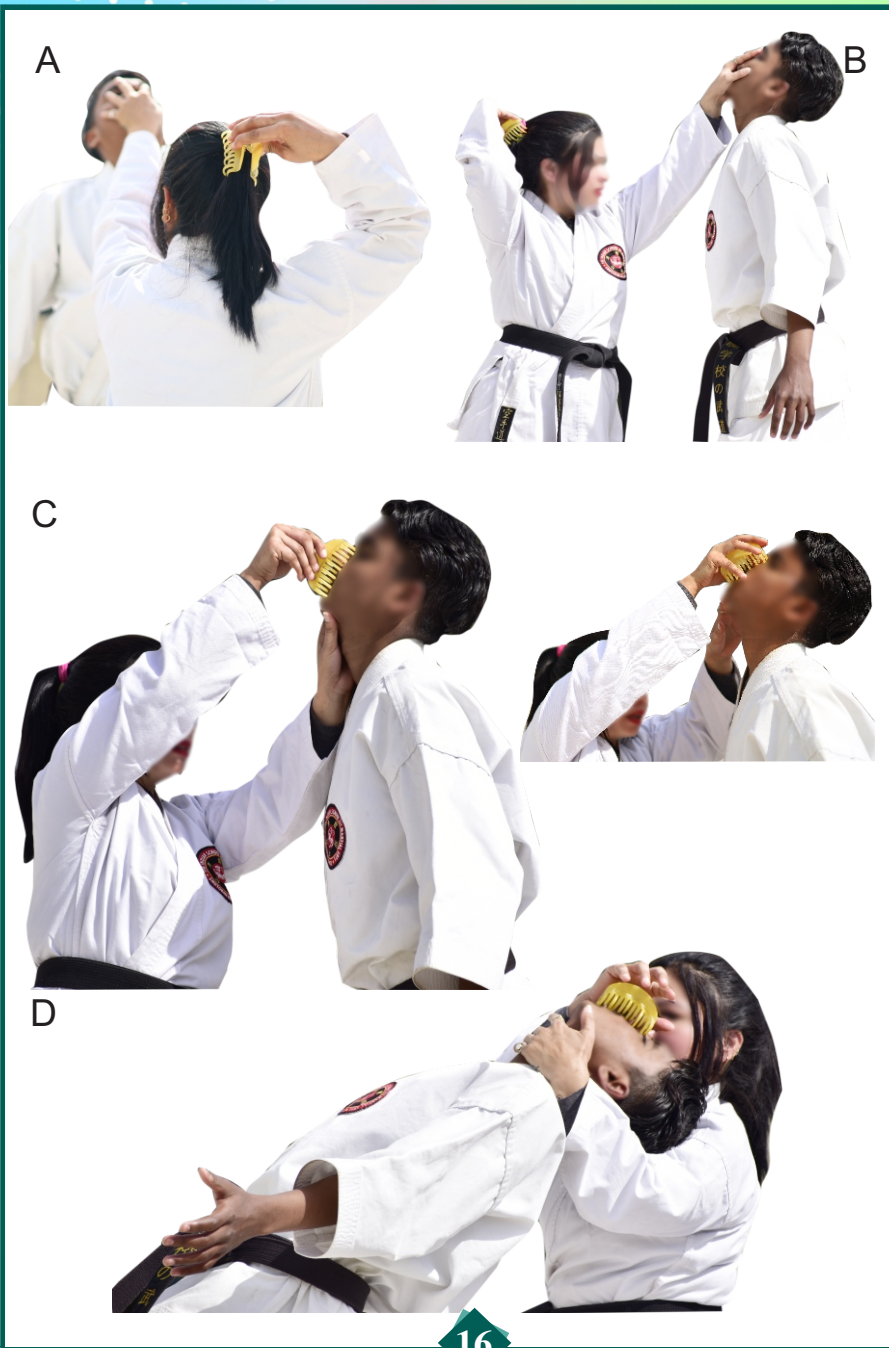


# बालों का क्लचर

## (Self Defence by Clutcher)

यदि कोई व्यक्ति आपको रास्ते में जबरदस्ती रोकने की कोशिश कर, आपको परेशान करता है तो इस स्थिति में आप :-

- A. उसको बातों में लगाकर या Direct ही Eye Jab करने के बाद Distract कर दें ।
- B. तुरन्त अपने बालों में लगाने वाला Clutcher उसकी नाक में लगाकर Left hand से गर्दन पकड़ते हुए Right Hand के Palm से जोरदार मारें ।
- C. पीछे की ओर से आकर अपने Right Hand से Clutcher को दबाते हुये नीचे गिरा दें ।
- D. उस व्यक्ति की नाक दबने पर उसको बहुत दर्द होगा ।



# मोबाइल फोन-I

## (Self Defence by Mobile Phone)

*(in case of eve teasing)*

यदि कोई व्यक्ति आपके साथ छींटाकशी कर आपको परेशान करता है तो इस स्थिति में आप :-

- A. अपने Left Hand से दुश्मन के माथे पर मारते हुये उसका ध्यान भंग करेंगे ।
- B. अपने मोबाइल से दुश्मन की श्वास नली पर प्रहार करेंगे ।
- C. Right Hand से मोबाइल की बट से दुश्मन के गर्दन के पीछे वाली हड्डी को जोर से दबाते हुये अपनी ओर को खींचेंगे ।
- D. दोनों हाथ से दुश्मन की गर्दन को दबाते हुये अपने दायें कंधे पर उसकी नाक को दबा देंगे ।
- E. तथा अपने दायें घुटने से उसकी छाती पर जोरदार प्रहार करेंगे ।

A



B



C



D



E



F



# मोबाईल फोन-II

## (Self Defence by Mobile Phone)

*(in case of sexual assault)*

यदि कोई व्यक्ति यौन उत्पीड़न की नियत से आपका हाथ जबरदस्ती पकड़ कर खींचने की कोशिश करता है तो इस स्थिति में :-

- A. आप अपने हाथ से दुश्मन का हाथ पकड़ ले तथा अपने मोबाईल से उसकी रेडियल बोन पर मोबाईल की बट से हिट करें।
- B. मोबाईल की बट से टेम्पल पर हिट करें।
- C. उसको गर्दन से क्लिंच करते हुये अपने घुटने से उसकी छाती पर प्रहार करें।

A



B



D



C



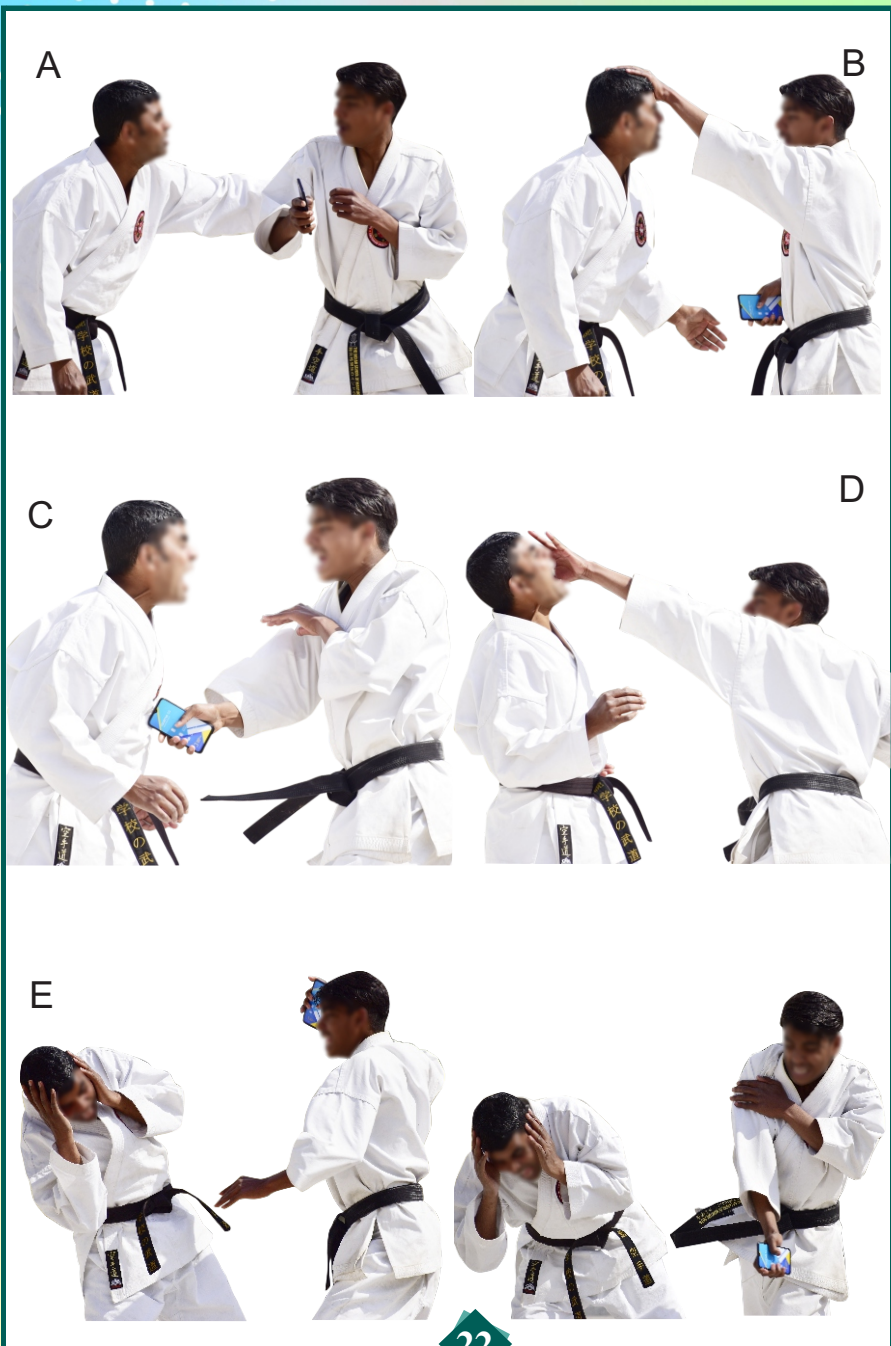
# मोबाइल फोन-III

## (Self Defence by Mobile Phone)

*(in case of snatching)*

यदि आप फोन पर बात कर रहे हैं और कोई व्यक्ति आपका फोन/चैन स्नैचिंग करने की कोशिश करे तो इस स्थिति में :-

- A. आप अपने बायें हाथ से दुश्मन के माथे पर मारते हुये उसका ध्यान भंग करेंगे ।
- B. मोबाइल के हेड से दुश्मन के Solar Plexus पर जोरदार प्रहार करेंगे ।
- C. बाये हाथ से दुश्मन के कान पर स्लैप करेंगे ।
- D. मोबाइल के बट से दुश्मन के Temple पर जोरदार diagonal strike करेंगे ।



# पेन से सुरक्षा-I

(Self Defence by Pen)

*(in case of eve teasing)*

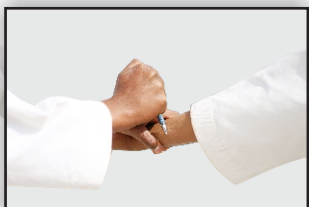
यदि कोई व्यक्ति आपके साथ छेड़खानी करने की नियत से आपका हाथ खींचने लगे और आपके पास केवल पेन आपकी सुरक्षा के लिये है तो :-

- A. अपने बाये हाथ से दुश्मन के हाथ को पकड़ लेंगे ।
- B. दायें हाथ से अपने पेन को पकाल ग्रिप में पकड़ते हुये nib वाले भाग से दुश्मन की median nerve पर एक जोरदार vertical cut मारेगें ।
- C. उसके बाद गर्दन पर एक horizontal stab करेगें ।
- D. उसके बायें हाथ को घुमाते हुये पीछे की ओर आ जायेगें ।
- E. दुश्मन को कमाण्ड एवं कन्ट्रोल करते हुये trachea (wind pipe) पर पेन की निब को लगाकर रखेगें, जिससे आपका दुश्मन आपके कब्जे में रहेगा ।

A



B



C



D



E



# पेन से सुरक्षा-II

(Self Defence by Pen)

*(in case of sexual assault)*

यदि कोई व्यक्ति यौन उत्पीड़न की नियत से आपके उपर हमला अथवा कोई व्यक्ति आप पर जानलेवा हमला करे तो आप :-

- A. अपने पेन को पकाल ग्रिप में मारने को तैयार रखें ।
- B. बायें हाथ से दुश्मन की आँख पर आईजैब करें ।
- C. Right hand से दुश्मन की छाती पर diagonal strike करें ।
- D. Reverse diagonal strike दुश्मन की छाँती के दायें भाग पर करें ।
- E. उसके बाद बायें हाथ से Elbow Horizontal Strike फेस पर करें ।
- F. बायें हाथ से धक्का देते हुये दुश्मन की छाती के बायें हिस्से पर अपने पेन की निब को stab कर दें ।

A



B



C



D



E



F



G





A



B



C



D



E





A



B



C



D



1



2



3



# जूड़े की पिन से सुरक्षा-I

## (Self Defence by Bun Pin)

यदि कोई व्यक्ति किसी के बाल पीछे की तरफ (गर्दन के पीछे) से पकड़ ले और दाएं हाथ से मारने की कोशिश करें तो :-

- A. अपनी सुरक्षा के लिए Left Hand से अपने चेहरे को बचाना है।
- B. तथा दुश्मन के चेहरे को या आंखों को नोचना है।
- C. Right Hand की बीच की उंगली में अपने जूड़े की पिन को फसाना है।
- D. अपने Left Hand से दुश्मन के कान पर slap करें।
- E. जिस हाथ से दुश्मन ने बाल पकड़ रखे हैं उसी तरफ की पसलियों के बीच में इस पिन से लगातार कई वार करेंगे।
- F. तथा अपने Right Hand से दुश्मन के पैर पर अटैक करेंगे, जिससे कि वह आपके बाल तुरंत छोड़ देगा।

A



B



C



D



E



F



# जूड़े की पिन से सुरक्षा-II

## (Self Defence by Bun Pin)

यदि कोई व्यक्ति छेड़खानी की नियत से आपके साथ दुर्व्यवहार करे तो :-

- A. अपने right hand से बन पिन को इण्डैक्स फिंगर में पहन लें।
- B. Left hand से दुश्मन की आँखों पर अटैक करें।
- C. दुश्मन के बाल पकड़ लें तथा आगे की ओर उसकी गर्दन खींच लें।
- D. गर्दन के नीचे आते ही अपनी बन पिन को दुश्मन की गर्दन के पीछे वाले पार्ट (Occipital Bone) पर जोर से मारते हुये चुभोयेगें।
- E. यदि फिर भी वह कुछ हरकत करने की कोशिश करता है तो अपने Left Hand से पिन वाले हाथ के उपर जोरदार धक्का मारेगे जिससे पिन चुभने पर दुश्मन को पीड़ा होगी।

A



B



C



D



E



# EDC (Every Day Carry)

## सै सम्बन्धित अन्य तकनीक

### 1. कंधा (Comb)

यदि कोई आपके साथ छेड़खानी कर रहा है और आपके पास कंधा है तो:-

कंधे को forward grip में पकड़कर दुश्मन के गले में fast way में cross attack करेंगी उसके बाद एक centre line में vertically attack करेंगी, जिससे कि दुश्मन को मुँह पर बहुत पीड़ा होगी।

### 2. नाखून (Nails)

यदि आपका दुश्मन आपके face पर Hook Punch या थप्पड़ मारे तो इस स्थिति में :-

Punch या थप्पड़ को left hand से block करें, उसके बाद Right hand की fingers से दुश्मन के गले में horizontally अपने नाखून से दो बार attack करेगी। उसके बाद पीछे से जाकर दोनों हाथों से chin के नीचे वाले part में nails को Stab करेंगी, जिससे उसको बहुत पीड़ा होगी।

### 3. हैंड बैग (Hand Bag)

यदि कोई व्यक्ति आपका पर्स छीनते समय या गलत इरादे से आपको नीचे गिरा देता है तो-

तुरंत full protection के साथ उसी position में दुश्मन के आगे वाले पैर पर shin bone पर जोरदार hit करेंगे। Ligament Injury के कारण दुश्मन अपना balance खो देगा फिर Bag की strip गले में फंसाकर आप उसको धराशयी कर देंगे।



“अब मेरा यही सम्मान  
गौरा शक्ति मेरा अभिमान  
आत्मरक्षा का गुर मैंने सीखा  
मेरी ताकत मेरी पहचान”



सम्पादक मण्डल

सुश्री पी० रेणुका देवी  
DIG (L/O)

राज्य महिला सुरक्षा हेल्प लाईन  
पुलिस मुख्यालय उत्तराखण्ड

श्री प्रमोद प्रजापति  
Self Defence Instructor