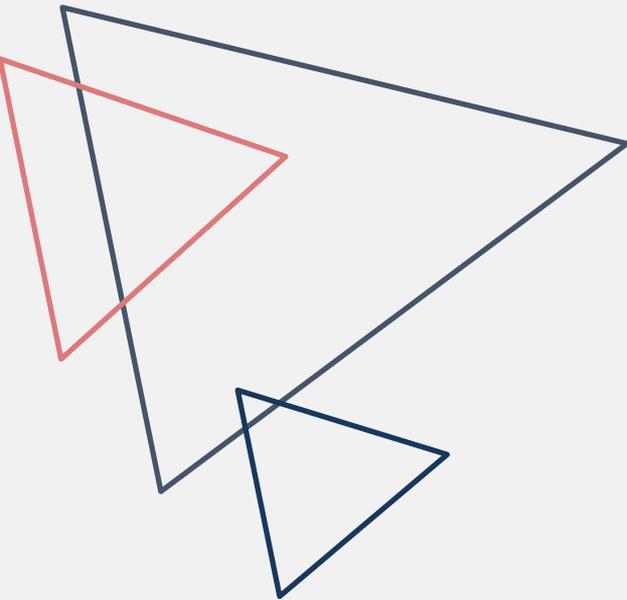


第8章

安检员日常训练

本章目录



1

队列训练

2

体能训练

3

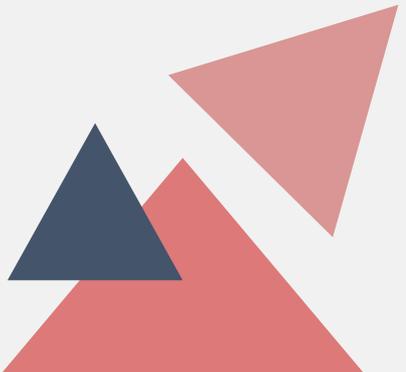
个人防卫技能训练

4

安检引导手势训练

5

防暴器械的使用与多人协作处置



第1节 队列训练

队列训练是按照队列条令规范的动作、队形和指挥进行的训练活动，也称制式训练。它具有**迅速、准确、协调一致、整齐严肃**等特点，目的在于培养良好的执勤形象、严肃的仪容仪表、协调一致的动作和严格的组织纪律性，以适应轨道交通安全检查的行业要求，并树立良好的职业形象。

立正

- ◆ 口令
- ◆ 动作要领
- ◆ 动作标准及要求

稍息

- ◆ 口令
- ◆ 动作要领
- ◆ 动作标准及要求

跨立

- ◆ 口令
- ◆ 动作要领
- ◆ 动作标准及要求

敬礼与礼毕

- ◆ 口令
- ◆ 动作要领

本章目录

1

队列训练

2

体能训练

3

个人防卫技能训练

4

安检引导手势训练

5

防暴器械的使用与多人协作处置

第2节 体能训练

体能即人身体素质的总称。安检员的体能是其所表现出来的身体运动能力，只有具备好的身体素质才能应对当前复杂而繁重的工作，只有掌握正确的训练方法才能有效地提高身体素质水平、增强体质，从而提高安检员在工作中应对突发事件的能力。体能训练包括**力量**、**速度**、**耐力**等。



力量训练

01

负重仰卧起坐

02

负重深蹲

03

俯卧撑

04

推举杠铃

05

跳台阶

06

.....



第2节 体能训练



速度训练

1

视觉速度

快速阅读；
快速清点人群中的男女比例；
快速对物品分类；
快速数清空中飞过的小鸟等。

2

反应速度

练习者根据教练的口令
(包括声响或手势)，
做出各种动作或暗示等。

3

动作速度

快速跳绳，
30米快跑，
加速跑等。



第2节 体能训练

耐力训练

耐力训练的最好方法是**跑步**。

跑步是在简单的地形上进行的耐力训练项目。它的特点是要求有一定的速度，要求有持久性，运动量大，通过较长距离的奔跑发展持久奔跑能力。

本章目录

1

队列训练

2

体能训练

3

个人防卫技能训练

4

安检引导手势训练

5

防暴器械的使用与多人协作处置

第3节 个人防卫技能训练



防卫的技术基础

基本姿势

基本姿势是指在实战中采取合理的站位姿势和保护动作，同时加强安全戒备意识，为下一步攻防格斗做好充分的准备。遵循“三个有利于”的原则，即：有利于身体重心平稳；有利于移动侧向于自己优势的方位；有利于自身防护和攻防技术动作的实施。

1. **戒备姿势** 利用此姿势，可使身体始终处于强有力的状态。
2. **监视姿势**

步法（滑步）

步法训练的目的主要是调整好有利于自身的攻防距离，破坏对手的进攻路线和距离，达到出奇制胜的效果。步法的训练要求做到移动迅速、重心平稳。

第3节 个人防卫技能训练



基本的防守技术

格挡

动作要领：格斗姿势站立，用左（右）手臂、手掌曲臂将小臂直线向外推出，由此做横向拍挡。

动作要点：防守时判断要准确；拍挡时小臂尽量垂直，动作幅度要小，速度要快。

躲闪（下潜）

动作要领：格斗姿势站立，双腿屈膝，收腹含胸，重心下降，两手紧护胸及头，身体垂直向下，以闪躲对方的攻击。

动作要点：幅度不宜过大，动作要突然、迅速；下蹲闪躲要协调，并注意对头和躯干的保护，目视对方。

第3节 个人防卫技能训练

基本的解脱技术

单臂抓握解脱

动作要领

1. 当对手右手由上往下抓握自己的右小臂时，右小臂应由下往上用力回拉，同时身体右转，以解脱对方的抓握。
2. 当对手右手由下往上抓握自己的右小臂时，右小臂应由上往下用力回拉，同时身体左转，以解脱对方的抓握。

动作要点

快速、有力，
借助腰的旋转
发力。

动作共性

这两个动作的
解脱办法都是
从对方的拇指
一侧解脱。

易犯错误

用蛮力、抽拉、
硬扯等。



第3节 个人防卫技能训练

基本的解脱技术

双臂抓握解脱

动作要领

1. 当对方双手由上往下抓住自己的右小臂时，左手由上而下抓住自己的右手（抱拳），迅速转体，用左手拉和右手肘关节上挑的合力，将右手臂解脱。
2. 当对方双手由下往上抓住自己的右小臂时，左手应从其两手下方插入，抓住自己的右手（抱拳），迅速转体，用左手和右手的合力下拉，右肘向前上抬，将右手臂解脱。

动作要点

左手抓握要快，转体扭腰，解脱法1的上挑合力要一致，解脱法2的下砸合力要一致。

易犯错误

动作缓慢，单纯用一只手臂的力量。



第3节 个人防卫技能训练

基本的解脱技术

抓胸解脱

动作要领

当对方用右手抓住自己胸口的衣服时，应迅速用右手按住其右手背，同时撤右脚，向右转体，用自己的左肩迅速顶撞其右手臂，达到解脱的目的。

动作要点

转体要猛而快，一定要牵动对方的重心。

易犯错误

转体不够快、猛，发力不准确。



本章目录

1

队列训练

2

体能训练

3

个人防卫技能训练

4

安检引导手势训练

5

防暴器械的使用与多人协作处置

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/586230232202010211>