

Návrh vypracování plánu osobního bezpečí z hlediska fyzického útoku

Martin Fiala

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

Jméno a příjmení: **Martin Fiala**
Osobní číslo: **A23682**

Téma práce: **Návrh vypracování plánu osobního bezpečí z hlediska fyzického útoku.**
Téma práce anglicky: **Proposal for the development of a personal safety plan from the viewpoint of physical assault.**
Jazyk práce: **Čeština**

Související osoby: **Ing. Zdeněk Maláník, Ph.D. (Vedoucí)**
Ústav bezpečnostního inženýrství

Zásady pro vypracování:

1. Proveďte rešerši vybraných publikovaných materiálů, které se zabývají osobním bezpečím.
2. Realizujte dotazníkové šetření za účelem zjištění, zda a jak oslovení lidé řeší osobní bezpečí z hlediska fyzického útoku.
3. Analyzujte výsledky rešerše a dotazníkového šetření.
4. Vytvořte názorný plán osobního bezpečí z hlediska fyzického útoku a zdůvodněte jeho zásady.
5. Zpracujte doporučení pro praktické použití plánu osobního bezpečí.

Seznam doporučené literatury:

1. HAMPL, Petr. *Cesta z nevolnictví: jak získat další generaci pro obranu evropské civilizace.* Olomouc: Naštvané matky, 2020. ISBN 978-80-906573-8-0.
2. HOLAS, Jakub. *Bezpečí, kriminalita a prevence.* Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2019. ISBN 978-80-7338-185-1. Dostupné také z: www.kriminologie.cz.
3. LUKÁŠ, Luděk a kolektiv. *Teorie bezpečnosti I.: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti.* Zlín: Radim Bačuvčík – VeRBuM, 2017. ISBN 978-80-87500-89-7.
4. LUKÁŠ, Luděk a kol. *Teorie bezpečnosti: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti.* Zlín: Radim Bačuvčík – VeRBuM, 2020. ISBN 978-80-88356-06-6. Dostupné také z: www.verbum.name.
5. PŘICHYSTAL, Aleš. *Přežít nebo zemřít: manuál pro přežití ve zlých časech.* Praha: Česká citadela, 2019. ISBN 978-80-907399-5-6. Dostupné také z: www.mesicnikmy.cz.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval.
V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne: 12. 1. 2025

Martin Fiala

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na návrh plánu osobního bezpečí z hlediska fyzického útoku s konkrétním důrazem na noční cestu domů. Hlavním cílem je analyzovat rizika spojená s fyzickými útoky a navrhnout preventivní opatření, která zvýší osobní bezpečí v této situaci.

Teoretická část práce zahrnuje rešerši relevantních výzkumů o osobním bezpečí, zkoumání psychologických aspektů vnímání a reakce na hrozby a diskusi související s fyzickými útoky. Tyto základy poskytují hlubší pochopení faktorů ovlivňujících osobní bezpečí a možností přípravy na napadení během nočních cest.

Praktická část práce zahrnuje dotazníkové šetření zaměřené na zjištění, jak lidé vnímají a řeší své osobní bezpečí v reálných situacích. Shromážděná data jsou analyzována za účelem identifikace běžných praktik, slabin a možných mezer v současných preventivních opatření.

Na základě získaných poznatků je navržen plán osobního bezpečí, přizpůsobený pro noční cestování. Plán obsahuje preventivní opatření a kroky, které mohou zlepšit osobní bezpečnost při večerních cestách. Součástí práce jsou také praktická doporučení, která usnadňují aplikaci tohoto plánu v každodenním životě.

Práce si klade za cíl zvýšit povědomí o důležitosti osobního bezpečí, nabídnout konkrétní řešení pro minimalizaci fyzických hrozeb a přispět k širší diskusi o dané problematice.

Klíčová slova: osobní bezpečí, fyzický útok, noční cesta domů, plán osobního bezpečí, dotazníkové šetření

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on the design of a personal safety plan in terms of physical assault, with a specific focus on the nighttime journey home. The main objective is to analyze the risks associated with physical assaults and to propose preventive measures that will increase personal safety in this situation.

The theoretical part of the thesis includes a review of relevant research on personal safety, an examination of the psychological aspects of the perception of and response to threats and a discussion related to physical attacks. These foundations provide a deeper understanding of the factors influencing personal safety and the options for preparing for assault during nighttime travel.

The practical part of the thesis includes a questionnaire survey to determine how people perceive and address their personal safety in real-life situations. The collected data is analysed to identify common practices, weaknesses and possible gaps in current prevention measures.

Based on the findings, a personal safety plan adapted for night travel is proposed. The plan includes preventive measures and steps that can improve personal safety during evening travel. The paper also includes practical recommendations that facilitate the application of this plan in everyday life.

The thesis aims to raise awareness of the importance of personal safety, offer concrete solutions to minimise physical threats and contribute to the wider debate on the issue.

Keywords: personal safety, physical assault, going home at night, personal safety plan, questionnaire survey

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval svému vedoucímu, panu Ing. Zdeňku Maláníkovi, Ph.D., za ochotu, rady a trpělivost při vypracovávání práce.

Také děkuji celé své rodině a přátelům za podporu po celou dobu mého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST	14
1 POJMY A VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA OSOBNÍ BEZPEČÍ.....	15
1.1 SLOVNÍK KLÍČOVÝCH POJMŮ	15
1.1.1 Hrozba	15
1.1.2 Riziko	15
1.1.3 Sebeobrana	15
1.1.4 Obranný prostředek	15
1.1.5 Ochranný prostředek	15
1.1.6 Osobní bezpečí	16
1.1.7 Fyzický útok	16
1.1.8 Bezpečnostní plán	16
1.1.9 Analýza rizik	16
1.1.10 Krajiní nouze	16
1.2 ZÁKLADNÍ PRINCIPY OSOBNÍHO BEZPEČÍ	16
1.2.1 Definice osobního bezpečí a jeho význam v každodenním životě.....	17
1.2.2 Spojitost mezi osobním bezpečím a kriminalitou	17
1.2.3 Historický vývoj v oblasti osobní bezpečnosti.....	18
1.3 STATISTIKY NÁSILNÉ KRIMINALITY V ČESKÉ REPUBLICE	18
1.3.1 Násilná kriminalita rozdělení dle krajů České republiky	19
1.3.2 Násilná kriminalita v krajích České republiky – registrované skutky na 100 000 obyvatel daného kraje v roce 2023.....	21
1.3.3 Násilná kriminalita v krajích České republiky – podíl objasněnosti násilné kriminality v roce 2023	22
1.4 MÍRA KRIMINALITY PŘI NOČNÍCH CESTÁCH	23
1.4.1 Kriminalita ve městech v nočních hodinách	23
1.4.2 Kriminalita ve venkovských oblastech v nočních hodinách	24
1.5 BEZPEČNOSTNÍ HROZBY BĚHEM NOČNÍ CESTY DOMŮ	24
1.5.1 Identifikace hrozeb a typických scénářů útoků během nočních cest	24
1.5.2 Identifikace zranitelných skupin	25
1.6 SHRNUTÍ.....	25
2 ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ PLÁNU OSOBNÍHO BEZPEČÍ.....	26
2.1 ZÁKLADNÍ ZÁSADY PREVENCE PŘED FYZICKÝMI ÚTOKY	26
2.1.1 Vědomé chování.....	26
2.1.2 Vyhýbání se nebezpečným místům.....	26
2.1.3 Plánování trasy	26
2.1.4 Základní principy sebeobrany	27
2.2 ZÁSADY OSOBNÍHO BEZPEČÍ PŘI NOČNÍ CESTĚ DOMŮ	29
2.2.1 Jaká preventivní opatření jsou účinná při nočních cestách	29
2.2.2 Míra nebezpečí podle místa a času.....	30

2.3	VÝZNAM VHODNÉHO VÝBĚRU TRAS A DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ	30
2.3.1	Jak vybrat bezpečné trasy a dopravní prostředky při nočních cestách.....	31
2.3.2	Vliv veřejné dopravy na bezpečnost jednotlivců	31
2.4	OBRANNÉ PROSTŘEDKY A OCHRANNÉ PROSTŘEDKY	32
2.4.1	Obranné prostředky	32
2.4.2	Ochranné prostředky	35
2.4.3	Technologie využívané k osobnímu bezpečí	35
2.5	PSYCHOLOGIE A MENTÁLNÍ PŘIPRAVENOST NA NEBEZPEČNÉ SITUACE	36
2.5.1	Jak si udržet klid v případě fyzického útoku.....	36
2.5.2	Psychologie rozhodování v nebezpečných situacích a jak správně reagovat	36
2.6	SHRNUTÍ.....	37
3	ANALYZOVÁNÍ HROZEB A RIZIK PŘI NOČNÍ CESTĚ DOMŮ	38
3.1	VLIV PROSTŘEDÍ NA BEZPEČNOST PŘI NOČNÍ CESTĚ	38
3.1.1	Jak různé faktory prostředí ovlivňují bezpečnost.....	38
3.1.2	Význam městské infrastruktury pro osobní bezpečnost.....	38
3.2	ZKOUMÁNÍ FAKTORŮ, KTERÉ PŘISPÍVAJÍ K NÁRŮSTU KRIMINALITY V NOCI.....	39
3.3	RŮZNÉ TYPY FYZICKÝCH ÚTOKŮ A JEJICH PREVENCE	39
3.3.1	Typy fyzických útoků	39
3.3.2	Prevence účinné obrany a ochrany proti fyzickým útokům.....	40
3.4	BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PRO SPECIFICKÉ SKUPINY OBYVATEL.....	41
3.5	VYUŽITÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ V PREVENCI FYZICKÝCH ÚTOKŮ	41
3.6	SHRNUTÍ.....	42
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	43
4	METODOLOGIE VÝZKUMU.....	44
4.1	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ O BEZPEČNOSTI PŘI NOČNÍCH CESTÁCH	44
4.2	VÝBĚR RESPONDENTŮ PRO DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	46
4.3	ROZDĚLENÍ RESPONDENTŮ PODLE POHLAVÍ	46
4.4	VĚKOVÉ ROZLOŽENÍ HLASUJÍCÍCH	46
5	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	48
5.1	SPOLEČNOST BĚHEM NOČNÍCH	48
5.2	ČETNOST NOČNÍCH VYCHÁZEK.....	49
5.3	SUBJEKTIVNÍ POCIT BEZPEČÍ.....	50
5.4	ZNALOST OKOLÍ A POVĚDOMÍ O NEBEZPEČNÝCH MÍSTECH V OKOLÍ NEJČASTĚJŠÍHO POHYBU	51
5.5	OSOBNÍ ZKUŠENOST S NAPADENÍM	53
5.6	POUŽÍVANÉ PREVENTIVNÍ METODY PRO ZVÝŠENÍ OSOBNÍHO BEZPEČÍ	54
5.7	VLIV INFORMACÍ O NEDÁVNÉM ÚTOKU NA JEJICH TRASE	55

5.8	ZNALOST OBRANY PŘI NAPADENÍ	56
5.9	VYUŽITÍ SOFTWAREVÝCH APLIKACÍ PRO ZVÝŠENÍ OSOBNÍ BEZPEČNOSTI	58
5.10	VÝUKA ZÁSAD OSOBNÍHO BEZPEČÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH	59
5.11	OTEVŘENÁ OTÁZKA (DOBROVOLNÁ)	60
6	PLÁN OSOBNÍHO BEZPEČÍ PŘI NOČNÍ CESTĚ DOMŮ	62
6.1	JAK VYBRAT BEZPEČNOU TRASU PŘI NOČNÍ CESTĚ DOMŮ	62
6.2	PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ A TECHNIKY PRO MINIMALIZACI HROZEB	63
6.3	REAKCE NA ÚTOK (CO DĚLAT A JAK SE BRÁNIT)	64
6.4	VYHLEDÁNÍ POMOCI	64
6.5	IMPLEMENTACE PLÁNU DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA	65
6.6	SHRNUTÍ	66
	ZÁVĚR	67
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
	SEZNAM OBRÁZKŮ	70
	SEZNAM TABULEK	71
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
	SEZNAM PŘÍLOH	73

ÚVOD

Osobní bezpečí je v současné společnosti stále důležitějším tématem, zejména ve městech, kde se lidé mohou častěji setkat s riziky spojenými s fyzickými útoky. Jednou z nejčastějších situací, které ohrožují jednotlivce, je noční cesta domů, kdy je člověk často sám a vystaven různým nebezpečím. Tato bakalářská práce se primárně zaměřuje na návrh efektivního plánu osobního bezpečí s cílem minimalizovat možnosti fyzického útoku na tuto konkrétní situaci.

Cílem práce je analyzovat situaci, která může nastat během nočních cest, a na základě získaných informací vytvořit plán osobního bezpečí, který při využití bude zvyšovat osobní bezpečnost. Vzhledem k tomu, že hrozby fyzických útoků jsou stále aktuální, zejména ve večerních hodinách, je kladen důraz na vypracování praktických opatření.

Teoretická část práce zahrnuje statistiky a studie zaměřené na osobní bezpečí, prevenci násilí a psychologické aspekty vnímání nebezpečí. V praktické části práce je realizováno dotazníkové šetření, jehož cílem je zjistit, jak lidé vnímají své osobní bezpečí při nočním cestování a jakými způsoby se chrání před fyzickými útoky.

Na základě shromážděných dat je navržen konkrétní plán osobního bezpečí, který je přizpůsoben potřebám jednotlivců pohybujících se venku v nočních hodinách. Tento plán zahrnuje preventivní opatření a rozhodovací postupy, které mohou přispět ke zvýšení osobní bezpečnosti v potenciálně nebezpečné situaci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POJMY A VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA OSOBNÍ BEZPEČÍ

V této kapitole nejprve vysvětlím základní pojmy související s plánem osobního bezpečí. Následně představím přehled klíčových studií a statistických dat, které se věnují problematice osobní bezpečnosti, zejména ve večerních a nočních hodinách. Cílem je vymezit základní slovník klíčových pojmů, teoretická východiska a poznatky z oblasti osobní bezpečnosti.

1.1 Slovník klíčových pojmů

Tato část obsahuje definice klíčových pojmů, nezbytných pro porozumění práce.

1.1.1 Hrozba

Hrozba je stav, kdy je bezprostředně reálné nebezpečí útoku na zájem chráněný trestním zákonem (život, zdraví, svoboda, majetek a čest). Osoba nemusí vyčkávat na první úder útočníka, ale může se bránit, i když útok ještě nenastal. Stačí když útok hrozí (tzv. preventivní obrana). [1]

1.1.2 Riziko

Riziko lze chápat jako možnost vzniku újmy spojenou s určitou činností nebo nečinností. [1]

1.1.3 Sebeobrana

Sebeobrana je bezprostřední a přiměřená reakce na protiprávní útok, jejímž cílem je odvrátit nebo zneškodnit již probíhající útok na život, zdraví či jiný chráněný zájem.[2]

1.1.4 Obranný prostředek

Prostředek vyrobený za účelem obrany, který se používá k aktivnímu odvrácení útoku. Od manuálních nástrojů (např. obušek, obranný sprej) až po technická zařízení, přičemž použití musí splňovat podmínku přiměřenosti obrany.[1]

1.1.5 Ochranný prostředek

Ochranný prostředek je vyrobený k pasivní ochraně. Cílem je buď zabránit vzniku útoku nebo snížit pravděpodobnost újmy, popřípadě umožnit rychlejší reakci na nebezpečnou situaci.

1.1.6 Osobní bezpečí

Osobní bezpečí definováno jako schopnost jednotlivce identifikovat nebezpečné aktivity a situace, včetně těch v digitálním prostředí, a aplikovat vhodné způsoby chování k jejich prevenci nebo zvládnutí.[3]

1.1.7 Fyzický útok

Protiprávní jednání ohrožující život, zdraví či fyzickou bezpečnost jedince, projevující se násilným překonáním odporu oběti (tzv. napadení). Zahrnuje i situace, kdy útočník prostřednictvím fyzického jednání způsobuje újmu či přímou hrozbu újmy.[1]

1.1.8 Bezpečnostní plán

Systematický soubor preventivních a reaktivních opatření, technik a rozhodovacích postupů vypracovaný pro konkrétní situaci či trasu (např. noční cesta domů), jehož cílem je minimalizovat pravděpodobnost útoku a negativního dopadu na aktivum.

1.1.9 Analýza rizik

Systematické posouzení pravděpodobnosti a závažnosti realizace potenciálních hrozeb ve vybrané situaci či lokalitě, zahrnující identifikaci zdrojů nebezpečí, hodnocení úrovně rizika a návrh opatření k jeho zmírnění.

1.1.10 Krajiní nouze

Krajiní nouze je okolnost vylučující protiprávnost činu. Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.[4]

1.2 Základní principy osobního bezpečí

Základní principy osobního bezpečí zahrnují jasné definované způsoby chování, jejichž cílem je snížit pravděpodobnost ohrožení jednotlivce v běžném životě. Tyto principy vycházejí z vědomého vyhodnocování okolí, vyhýbání se nebezpečným situacím, plánování bezpečných tras a schopnosti adekvátně reagovat na nečekané podněty. Důraz je kladen na prevenci a připravenost zvládnout situaci, která může vést k fyzickému nebo psychickému ohrožení.

1.2.1 Definice osobního bezpečí a jeho význam v každodenním životě

Osobní bezpečí je klíčovým prvkem každodenního života, který zahrnuje ochranu jednotlivce před fyzickými, psychickými a sociálními hrozbami. Tento pojem se neomezuje pouze na obranu před přímými útoky, ale zahrnuje i prevenci hrozeb a schopnost rozpoznávat potenciálně nebezpečné situace, ve kterých je třeba reagovat odpovídajícím způsobem.

Osobní bezpečí představuje jednu ze sedmi dimenzí lidské bezpečnosti (osobní, zdravotní, potravinová, ekonomická, environmentální, bezpečnost společenství a politická), jež se vzájemně prolínají.

Důraz na osobní bezpečí v každodenním životě je rovněž podporován v různých metodických materiálech, které poskytují konkrétní návody pro zajištění bezpečného a odpovědného chování v různých situacích. Tyto materiály často zahrnují definice typického nevhodného nebo rizikového chování, včetně diskriminace a sexuálního obtěžování a nabízejí konkrétní příklady, jak se s nimi setkat v běžném životě.

Celkově lze říct, že osobní bezpečí je komplexní pojem, který zahrnuje širokou škálu dovedností a znalostí zaměřených na ochranu a obranu jednotlivce před různými hrozbami a na podporu jeho celkové pohody a zdraví.

1.2.2 Spojitost mezi osobním bezpečím a kriminalitou

Osobní bezpečí je základem prevence kriminality, neboť jeho zajištění přímo ovlivňuje míru kriminality v dané oblasti. Jestliže obyvatelé vnímají vysokou úroveň bezpečí, kriminalita zpravidla klesá, naopak strach z kriminality vede stát (ve spolupráci s obyvateli a institucemi) k zavádění přísnějších bezpečnostních opatření.[5]

Prevence kriminality zahrnuje soubor opatření zaměřených na předcházení trestné činnosti a zajištění bezpečnosti obyvatel. Mezi základní zásady prevence patří zajištění kvalitní veřejné bezpečnosti, zajištění dostatečného osvětlení ulic, zlepšení viditelnosti veřejných prostranství a správné rozmístění bezpečnostních technologií, které zvyšují ochranu jednotlivců.[6]

Celkově lze říct, že prostředí a opatření, které posilují osobní bezpečí, (např. kvalitní veřejné osvětlení, udržované veřejné prostory, preventivní hlídky a bezpečnostní technologie) snižují obavy obyvatel z možné kriminality a tím i k reálnému snížení páčání trestné činnosti.

Důležité je také, že každý člověk hraje aktivní roli v ochraně svého osobního bezpečí. Zvyšování povědomí o možných hrozbách a správné reakce v daných situacích jsou velmi zásadní.

1.2.3 Historický vývoj v oblasti osobní bezpečnosti

Historický vývoj v oblasti osobní bezpečnosti, konkrétně fyzické obrany osoby, sahá hluboko do minulosti. Již v dřívějších společnostech byla obrana chápána jako přirozené právo, které umožňovalo lidem bránit své životy a majetek. Toto právo nebylo právně ukotveno, ale bylo považováno za nepsaný zákon. S rozvojem právních států se začalo omezovat jednání obránců, aby se předešlo zbytečnému násilí a aby byla zajištěna spravedlivá ochrana jak útočníků, tak obránců. [2]

V období středověku byla nutná obrana ovlivněna křesťanstvím, které ji povolilo pouze za určitých podmínek, aby nebyla v rozporu s láskou k bližnímu. S nástupem osvícenství v 17. a 18. století se začala upřednostňovat idea dobrovolného odevzdání práva na nutnou obranu státu. [1]

V moderní době se institut nutné obrany stal nedílnou součástí trestního práva. Každý stát si vytvořil své vlastní pojetí nutné obrany na základě historických zkušeností a právního řádu. Nutná obrana je chápána jako základní právo jednotlivce bránit se proti nezákonnému útoku, zejména v situaci, kdy není možné okamžitě očekávat pomoc ze strany státu nebo bezpečnostních složek. [7]

1.3 Statistiky násilné kriminality v České republice

Mezi lety 2016 a 2018 došlo k postupnému poklesu násilné kriminality z 14 233 případů na 13 553. V roce 2019 následovalo mírné zvýšení na 13 606 případů. V průběhu období pandemie (2020–2021) pak nastal výrazný propad, nejprve na 12 247 a následně až na 11 958 případů. Od roku 2022 se počet násilných případů vrátil k vyšším hodnotám na 13 180 a v roce 2023 mírně klesl na 13 115. [8]

Celkově tedy násilná kriminalita po propadu v období pandemie opět stoupá směrem k úrovním zaznamenaným na přelomu let 2016 a 2017.[8]

Tabulka 1 Statistiky násilné kriminality v České republice 2016 až 2023

Rok	Násilná kriminalita v České republice
2016	14 233
2017	13 672
2018	13 553
2019	13 606
2020	12 247
2021	11 958
2022	13 180
2023	13 115

(zdroj:[8])

1.3.1 Násilná kriminalita rozdělení dle krajů České republiky

Analýza dat z roku 2023 ukazuje, že v absolutních počtech je nejvíce zaznamenaných násilných trestných činů v Moravskoslezském kraji (1 700) a v Praze (1 571), následuje Ústecký (1 448) a Středočeský kraj (1 417). [8]

Naopak nejnižší absolutní počty násilné kriminality byly v Pardubickém (374) a Karlovarském kraji (405).[8]

Tabulka 2 Násilná kriminalita podle regionů v roce 2023

Region	Násilná kriminalita
Moravskoslezský kraj	1 700
Hlavní město Praha	1 571
Ústecký kraj	1 448
Středočeský kraj	1 417
Jihomoravský kraj	1 407
Olomoucký kraj	853
Jihočeský kraj	827
Plzeňský kraj	755
Liberecký kraj	663
Zlínský kraj	588
Kraj Vysočina	558
Královéhradecký kraj	549
Karlovarský kraj	405
Pardubický kraj	374

(zdroj:[8])

1.3.2 Násilná kriminalita v krajích České republiky – registrované skutky na 100 000 obyvatel daného kraje v roce 2023

Nejvyšší míru násilné kriminality vykazuje Ústecký kraj (178,0), následuje Liberecký (147,0) a Moravskoslezský (143,0), kde je počet násilných činů na obyvatele výrazně nad celostátním průměrem (120,6). [8]

Naopak nejbezpečněji (nejméně násilné kriminality na obyvatele) vycházejí Pardubický kraj (71,0), Středočeský (97,7) a Královéhradecký (99,0).[8]

Tabulka 3 Počet násilných trestných činů na 100 000 obyvatel v roce 2023

Region	Násilná kriminalita
Ústecký kraj	178,0
Liberecký kraj	147,0
Moravskoslezský kraj	143,0
Karlovarský kraj	137,0
Jihočeský kraj	126,4
Plzeňský kraj	123,7
Jihomoravský kraj	115,0
Hlavní město Praha	114,3
Kraj Vysočina	108,0
Zlínský kraj	101,0
Královéhradecký kraj	99,0

Středočeský kraj	97,7
Pardubický kraj	71,0

(zdroj:[8])

1.3.3 Násilná kriminalita v krajích České republiky – podíl objasněnosti násilné kriminality v roce 2023

V roce 2023 se podíl objasněnosti násilné kriminality v jednotlivých krajích ČR pohyboval od zhruba 52 % do 75 %.

Nejvyšší podíl objasněnosti měly Kraj Vysočina (74,6 %) a Zlínský kraj (74,3 %), následovaly Ústecký kraj (71,2 %), Jihočeský kraj (71,0 %), Pardubický kraj (70,3 %) a Olomoucký kraj (70,0 %). Tyto regiony tak překročily hranici 70 % objasněnosti.

Dobrou úroveň si udržel také Moravskoslezský kraj (67,1 %), zatímco pod 65 % objasněnosti se umístily Královéhradecký kraj (64,3 %) a Karlovarský kraj (64,0 %).

Tabulka 4 Podíl objasněnosti násilné kriminality v roce 2023

Region	Objasnění násilné kriminality (%)
Kraj Vysočina	74,6
Zlínský kraj	74,3
Ústecký kraj	71,2
Jihočeský kraj	71,0
Pardubický kraj	70,3
Olomoucký kraj	70,0

Moravskoslezský kraj	67,1
Královéhradecký kraj	64,3
Karlovarský kraj	64,0
Jihomoravský kraj	59,3
Liberecký kraj	57,5
Středočeský kraj	52,8
Hlavní město Praha	52,4
Plzeňský kraj	52,3

(zdroj:[8])

1.4 Míra kriminality při nočních cestách

Kapitola porovnává situaci ve městech a na venkově. Pozornost je zaměřena na faktory, které zvyšují vyšší pravděpodobnost výskytu hrozby, například špatné osvětlení, opuštěná místa nebo menší přítomnost veřejnosti. Cílem kapitoly je ukázat, jak okolní prostředí a doba, kdy se lidé pohybují venku, ovlivňuje jejich bezpečí.

1.4.1 Kriminalita ve městech v nočních hodinách

Ve městech jsou noční cesty obvykle spojené s vyšší mírou kriminality, jako jsou napadení, loupeže či krádeže. Tyto hrozby jsou častější v oblastech s nízkou nebo nedostatečnou veřejnou osvětleností a zanedbanými veřejnými prostory, které mohou být ideálními místy pro trestnou činnost. Zločinci často využívají faktu, že v noci je ve městech nižší počet lidí na ulicích, což usnadňuje jejich jednání.

1.4.2 Kriminalita ve venkovských oblastech v nočních hodinách

Ve venkovských oblastech jsou noční cesty spojeny s jinými výzvami. Vzhledem k nižší hustotě obyvatel je zde menší pravděpodobnost, že by se v blízkosti nacházel někdo, kdo by mohl v případě potřeby pomoci. Venkovské oblasti se také vyznačují nižší přítomností policie.

Abychom minimalizovali tyto hrozby, je klíčové investovat do kvalitního veřejného osvětlení, které nejen zvyšuje viditelnost, ale také posiluje pocit bezpečí pro cestující. Dále je důležité monitorovat nebezpečné oblasti a zajistit obchůzky policie v nepravidelných intervalech.

V městských i venkovských oblastech je důležitá aktivní podpora komunity, která pomáhá vytvářet bezpečné prostředí a napomáhá, že se obyvatelé cítí bezpečně.

1.5 Bezpečnostní hrozby během noční cesty domů

V této části jsou popsány nejčastější situace, které mohou být při nočním pohybu venku pro jednotlivce nebezpečné. Zaměřuje se na typické způsoby útoků, místa, kde k nim nejčastěji dochází, a okolnosti, za kterých hrozí největší riziko. Dále kapitola rozlišuje, které skupiny obyvatel jsou vůči těmto útokům zranitelnější – například ženy, starší osoby nebo mladiství. Cílem je podrobněji popsat, co může představovat ohrožení, kdo je mu nejčastěji vystaven a proč je důležité těmto rizikům věnovat pozornost při plánování osobní bezpečnosti.

1.5.1 Identifikace hrozeb a typických scénářů útoků během nočních cest

Během nočních cest čelí lidé řadě hrozeb, přičemž fyzické napadení je jedním z nejzávažnějších hrozeb. Kromě běžného napadení mohou nastat i agresivnější útoky, například s použitím zbraně, což často souvisí s loupežnými přepadeními. Dalším nebezpečím je napadení za účelem sexuálního obtěžování či útoky motivované nenávistí. Útočníci mohou být motivováni různými faktory, včetně vlivu alkoholu nebo drog, což může vést k náhodným a nevyprovokovaným útokům.

Útoky během nočních cest se obvykle odehrávají ve specifickém prostředí, například v tmavých, opuštěných uličkách nebo parcích. Tyto oblasti poskytují útočníkům krytí a možnost skrýt se před okolím. V některých případech mohou být útoky motivovány osobními konflikty, nebo dokonce teroristickými činy. V takových situacích jsou oběti vystaveny nejen fyzickému násilí, ale i psychickému traumatu, které může mít dlouhodobé důsledky.

1.5.2 Identifikace zranitelných skupin

Během nočních cest jsou některé skupiny obyvatel obzvláště zranitelné vůči fyzickému napadení. Mezi nejvíce ohrožené patří ženy, starší osoby a mladiství.

Starší osoby jsou zranitelné kvůli své nižší fyzické síle a často i omezené mobilitě. U starších lidí bývá také zneužívána důvěra. V případně verbálního napadení, kdy se osoba nemá, jak sama ubránit, má často tendenci útočnickovi vyhovět.

Mladiství se naopak nejčastěji mohou setkat se šikanou v kolektivu, nebo se špatným chováním jejich vrstevníků. Děti, které se pohybují v horším sociálním prostředí mají větší tendenci se dostávat do konfliktů.

1.6 Shrnutí

V první kapitole byly vymezeny klíčové pojmy nezbytné pro pochopení osobního bezpečí (hrozba, riziko, sebeobrana, obranné a ochranné prostředky, osobní bezpečí).

Dále byly představeny základní principy osobního bezpečí, včetně propojení s úrovní kriminality a významu prostředí (kvalitní osvětlení, údržba veřejných prostor).

Následovala analýza statistik násilné kriminality v ČR (rozdělení dle krajů, počet skutků na 100 000 obyvatel, míra objasněnosti) a přehled kriminality ve městech a na venkově v nočních hodinách.

V části o hrozbách během noční cesty pak byly identifikovány typické scénáře útoků a zranitelné skupiny (ženy, senioři, mladiství). Tento teoretický základ poskytuje rámec pro navržení praktického plánu osobního bezpečí.

2 ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ PLÁNU OSOBNÍHO BEZPEČÍ

Tato kapitola se zaměřuje na konkrétní pravidla a doporučení, která mohou snížit pravděpodobnost fyzického napadení během nočních cest. Obsahuje přehled základních bezpečnostních návyků, jako je obezřetné chování, vyhýbání se neosvětleným nebo opuštěným místům a správné plánování trasy. Důraz je kladen také na schopnost zachovat klid v nebezpečné situaci a na přiměřené vyhodnocení okolností, které mohou představovat hrozbu. Cílem kapitoly je vytvořit základ pro vytvoření konkrétního a srozumitelného plánu chování v případě možného fyzického útoku.

2.1 Základní zásady prevence před fyzickými útoky

Zásady prevence před fyzickými útoky se zaměřují na identifikaci nebezpečných situací, zvýšení povědomí o možných hrozbách a aplikaci jednoduchých, ale účinných preventivních opatření. Do zásad prevence před fyzickými útoky patří vědomé chování, vyhýbání se nebezpečným místům, plánování trasy, základní principy sebeobrany a základní principy pomoci.

2.1.1 Vědomé chování

Jedná se o zvýšenou pozornost ke svému okolí, zejména v neznámých místech. Důležitá je schopnost identifikovat podezřelé osoby nebo situace a včas na ně reagovat.

2.1.2 Vyhýbání se nebezpečným místům

Pokud je to možné, vyhýbat se místům s nízkou úrovní osvětlení, opuštěným ulicím či prostorům známým pro vyšší výskyt kriminality.

2.1.3 Plánování trasy

Při plánování trasy je důležité volit dobře frekventované a osvětlené cesty, například ulice s pouličními lampami a provozem obchodů či kaváren i v pozdních hodinách. Trasu si vybrat pomocí výrazných orientačních bodů, jako jsou významné budovy či křižovatky, a zároveň si připravit záložní cestu, kterou můžeme rychle zvolit, pokud zaznamenáte, že nás někdo sleduje.

2.1.4 Základní principy sebeobrany

Sebeobrana je hlavní dovednost pro zajištění osobní bezpečnosti a schopnosti adekvátně reagovat v nebezpečných situacích. Při porozumění základních principů a správném využití v praxi, můžeme výrazně zvýšit šance na úspěšné zvládnutí nebezpečné situace.

Sebeobrana zahrnuje soubor technik a operací zaměřených na obranu a ochranu před fyzickým napadením. Klíčové principy sebeobrany zahrnují fyzickou obranu, prevenci, vnímání okolí, zmírnění napětí konfliktu a únik.

2.1.4.1 Prevence

Nejúčinnější formou sebeobrany je vyhnout se nebezpečným situacím. Do toho spadá vědomé plánování tras, vyhýbání se nebezpečným oblastem a udržování si odstupu od potenciálně nebezpečných osob. [9]

2.1.4.2 Být vnímavý

Být neustále vnímavý k okolí umožňuje včas identifikovat potenciální hrozby a adekvátně na ně reagovat. To zahrnuje sledování chování lidí v okolí a rozpoznání neobvyklých či podezřelých aktivit. [9]

2.1.4.3 Zmírnění napětí

V případě konfliktu je vhodné pokusit se situaci uklidnit verbálně nebo neverbálně, aby nedošlo k fyzickému střetu. To může zahrnovat klidnou komunikaci, udržování neutrálního postoje a vyhýbání se provokativnímu chování. Hodně záleží na individuálním vyhodnocení situace. [9]

2.1.4.4 Únik

Pokud je to možné, mělo by být hlavním cílem rychlé a bezpečné opuštění nebezpečné situace. Únik je správná a často i nejbezpečnější reakce na hrozbu fyzického napadení. [9]

2.1.4.5 Fyzická obrana

V případě nevyhnutelného útoku je důležité znát základní techniky sebeobrany zaměřené na citlivé body útočníka, jako jsou oči, nos, krk, genitálie či kolena. Přesné údery nebo tlak na tyto oblasti dokážou útočníka ochromit a my tak můžeme získat čas potřebný k jeho zadržení nebo k úniku.

2.1.5 Základní principy pomoci

Hodně důležitým aspektem pro minimalizaci následků je umět správně poskytnout pomoc nejenom ostatním, ale i sobě samotnému. Díky osvojení si těchto principů pomoci můžeme dosáhnout efektivnější reakce v nebezpečných situacích, a to nám při správném postupu může významně přispět k ochraně zdraví a života.

Pro správný postup můžeme využít několik základních bodů, jako je zajištění bezpečnosti, posouzení stavu postiženého, přivolání odborné pomoci, zastavení krvácení, resuscitace a snížení účinku šoku.

2.1.5.1 Zajištění bezpečnosti

Před poskytnutím pomoci je nutné zajistit, aby místo bylo bezpečné pro zachránce i postiženého, aby nedošlo k dalšímu ohrožení.

2.1.5.2 Posouzení stavu postiženého

Zkontrolujte vědomí postiženého hlasitým oslovením a jemným zatřesením. Pokud nereaguje, ověřte dýchání a případně přistupte k resuscitaci.

2.1.5.3 Přivolání odborné pomoci

Co nejdříve kontaktujte záchrannou službu na čísle 112 a poskytněte přesné informace o situaci a stavu postiženého.

2.1.5.4 Zastavení krvácení

Při silném krvácení přitlačte a vytvořte tlak na ránu pomocí čistého materiálu a udržujte tlak až do příjezdu odborné pomoci.

2.1.5.5 Resuscitace

Při zástavě dechu a tepu zahajte resuscitaci stlačováním hrudníku. Správně by mělo být stlačení do hloubky cca 5 cm a ve frekvenci 2x za vteřinu, dokud nedojde k obnovení životních funkcí nebo nepřijede odborná pomoc.

2.1.5.6 Snížení účinku šoku

Udržujte postiženého v teple, uklidňujte ho a sledujte jeho stav do příjezdu záchranné služby.

2.2 Zásady osobního bezpečí při noční cestě domů

Podkapitola se zaměřuje na podmínky, které ovlivňují osobní bezpečí během nočních přesunů. Vysvětluje, jak vyhodnocovat hrozby podle místa a denní doby, a uvádí konkrétní doporučení pro chování v nebezpečných situacích. Zohledňuje i osobní vybavení a způsoby, jak snížit pravděpodobnost útoku.

2.2.1 Jaká preventivní opatření jsou účinná při nočních cestách

Při nočních cestách je důležité dodržovat několik preventivních opatření pro zvýšení osobní bezpečnosti jako jsou vyhýbání se opuštěným místům, neprozrazování osobních informací cizím lidem, připravenost na cestu a sdělení blízkým osobám, kam jdu.

2.2.1.1 Vyhýbání se opuštěným místům

V nočních hodinách se doporučuje vyhnout čekání na opuštěných zastávkách. Je vhodnější využít taxislužby nebo si předem dohodnout odvoz s někým blízkým. Při využití veřejné hromadné dopravy být obezřetný a sledovat okolí.

2.2.1.2 Neprozrazování osobních informací cizím lidem

Při komunikaci s cizími lidmi je hlavní nesdělovat přesné údaje o ubytování, cesty ani množství peněz či cenností, které máte u sebe. Pokud se necítíte bezpečně, je vhodné zmínit, že cestujete s přáteli nebo někým, kdo ví, kde se nacházíte. Pozor také na sdílení aktuálních informací o poloze na sociálních sítích.

2.2.1.3 Připravenost na cestu

Mít správnou výbavu pro danou situaci je důležité. Nejedná se jenom o prostředky pro sebeobranu, ale také o vhodnou obuv, oblečení a další věci, které nám nebudou překážet ani omezovat naši schopnost pohotově reagovat.

Pokud tuto možnost nemáme, je důležité podniknout jiné kroky ke zvýšení bezpečnosti. Příkladem může být situace, kdy jdeme do divadla a máme na sobě společenské oblečení – v takovém případě nejsme připraveni k rychlé reakci, ale můžeme si například zajistit doprovod nebo domluvit bezpečný odvoz z akce. Takovými opatřeními lze výrazně snížit hrozby potenciálního útoku.

2.2.1.4 Sdělení blízkým osobám, kam jdu

Před odchodem v nočních hodinách je důležité informovat alespoň jednu blízkou osobu o své plánované trase a čase návratu. Tímto krokem zajistíme, že v případě nečekané situace někdo ví, kde se přibližně nacházíme, a tato blízká osoba tak může přispět k pomoci při naší záchraně.

2.2.2 Míra nebezpečí podle místa a času

Při hodnocení potenciálního výskytu hrozeb podle lokality je nutné zohlednit konkrétní místa, která mohou představovat zvýšené nebezpečí, například opuštěné parky, špatně osvětlené ulice či oblasti s vysokou kriminalitou. U všech těchto lokalit navíc často rozhoduje i čas. V nevhodnou hodinu, kdy je na místě méně lidí nebo je zhoršená viditelnost, se pravděpodobnost realizace hrozeb výrazně zvyšuje.

2.2.2.1 Opuštěné oblasti

Místo s nízkou frekvencí pohybu osob, jako jsou opuštěné parky, neosvětlené ulice nebo průchody, představují vyšší pravděpodobnost výskytu většího počtu hrozeb.

2.2.2.2 Špatně osvětlené oblasti

Nedostatečné osvětlení zvyšuje pravděpodobnost využití situace možného předem připraveného útočníka a podmínky tak usnadňují jeho skrytí.

2.2.2.3 Vysoká kriminalita

Oblasti s vyšší mírou kriminality, jako jsou některé městské čtvrti, mohou být výrazně nebezpečnější než ostatní lokality.

2.2.2.4 Míra nebezpečí v určitý čas na daném místě

V noci je nižší počet svědků, takže je vyšší šance, že hrozba fyzického útoku uspěje, než kdybychom šli ven v čase, kdy je venku světlo. Ve spojitosti s časem rozhoduje taky počasí, které může ovlivnit spoustu okolností a tím snížit venkovní aktivity ostatních lidí.

2.3 Význam vhodného výběru tras a dopravních prostředků

Tato podkapitola popisuje, jak správná volba trasy a způsobu dopravy ovlivňuje úroveň osobního bezpečí při noční cestě. Zabývá se tím, jak rozpoznat méně bezpečné úseky, proč se vyhýbat neosvětleným a odlehlým místům a jaké prostředky dopravy minimalizují hrozby

napadení. Uvedeny jsou i doporučené postupy pro snížení ohrožení při přesunu veřejným prostorem.

2.3.1 Jak vybrat bezpečné trasy a dopravní prostředky při nočních cestách

Výběr vhodné trasy a dopravního prostředku je zásadní pro snížení počtu potenciálních hrozeb fyzického napadení během nočních cest. Bezpečná trasa by měla vést přes dobře osvětlené, frekventované a známé lokality. Naopak by se měl jednotlivec vyhýbat opuštěným parkům, neosvětleným podchodům, průchodům mezi domy nebo špatně viditelným oblastem, které útočníkovi poskytují krytí.

Podle britské organizace Suzy Lamplugh Trust, která se dlouhodobě věnuje prevenci osobního ohrožení, je klíčové plánovat cestu předem a vyhnout se rutinním trasám, které by mohly být předvídatelné pro potenciální útočníky. Dále doporučují sdílet informace o trase s důvěryhodnou osobou, sledovat okolí, vyhýbat se používání sluchátek a mobilního telefonu a přizpůsobit trasu okolnostem, jako je denní doba, viditelnost a aktuální situace v na daném místě (např. probíhající akce nebo výpadky veřejného osvětlení). [10]

Jedním z dobrých řešení, může být hromadná doprava v kombinaci s taxi nebo domluvený doprovod. V nebezpečných oblastech nebo pozdních nočních hodinách je doporučeno zvolit cestu, která umožní rychlý přístup k pomoci (např. blízkost hlavních silnic, stanic MHD, obchodů otevřených i přes večer apod.). [10]

2.3.2 Vliv veřejné dopravy na bezpečnost jednotlivců

Kvalita veřejné dopravy se neodvívá pouze od dostupnosti spojů, ale také od doprovodných bezpečnostních opatření, mezi která patří zejména dobré osvětlení, přítomnost kamerových systémů a pravidelné kontroly ostrahou.

Pro příklad ze zahraničí, Organizace Transport for London upozorňuje, že významnou bezpečnostní hrozbou bývají neregistrovaní přepravci, a doporučuje využívat výhradně licencované dopravce a důvěryhodné dopravní aplikace. [11]

Zajištění bezpečnosti ve veřejné dopravě nespočívá pouze v technických opatřeních, ale i v informovanosti cestujících. Pravidelné kampaně, například právě ze strany městských dopravních podniků, mohou významně přispět ke zvýšení opatrnosti a zodpovědného chování jednotlivců. Celkově platí, že čím kvalitněji je dopravní systém zabezpečen a čím více informací mají cestující k dispozici, tím nižší je pravděpodobnost výskytu nebezpečných situací. [11]

2.4 Obranné prostředky a ochranné prostředky

Podkapitola představuje konkrétní obranné prostředky. Popisuje využití mobilních aplikací, sdílení polohy, kapesních alarmů a dalších dostupných prostředků, které umožňují včasné přivolání pomoci nebo odrazení útočníka.

2.4.1 Obranné prostředky

Prostředky vyrobené za účelem obrany, které se používají k aktivnímu odvrácení útoku, přičemž je nutné vždy respektovat přiměřenost obrany. Příkladem může být teleskopický obušek, obranný sprej a elektrický paralyzér.

2.4.1.1 Teleskopický obušek

Teleskopický obušek je obranný prostředek určený k aktivnímu odvrácení útoku na krátkou vzdálenost. Skládá se většinou ze tří částí zasunutých do sebe a rukojeti opatřené protiskluzovou úpravou. [12]

Teleskopický obušek lze vysunout různými způsoby, jedním z nich je prudké švihnutí ruky při držení, které vysune jednotlivé části a zajistí je v pevné pozici. Díky délce ve složeném stavu lze obušek skrytě nosit například v pouzdře na opasku. [12]

Pro dosažení maximální spolehlivosti je nezbytná pravidelná údržba teleskopického obušku, například kontrola západek a promazání kluzných částí. [12]



Obrázek 1 Teleskopický obušek

(zdroj:[12])

2.4.1.2 Obranný sprej

Obranné spreje, mezi které patří i pepřové spreje, lze na základě typu výstřiku a způsobu aplikace rozdělit do tří základních kategorií, a to na mlhové, paprskové a gelové.



Obrázek 2 Obranný sprej

(zdroj:[13])

- **Mlhové spreje**
 - a. Při použití vytvářejí kolem sebe oblak jemné mlhy, takže i když přesně netrefíme cíl, máme vyšší šanci útočníka zasáhnout. Nevýhodou je nižší účinnost dávky a při silném protivětru může dojít k tomu, že nás mlha může taky zasáhnout. [13]
- **Paprskové spreje**
 - a. Fungují jako soustředěný proud, který dopadne tam, kam obránce míří. Při zásahu útočníka, bývá účinek velmi silný a okamžitý. [13]
- **Gelové spreje**
 - a. Jsou vhodné do uzavřených prostorů, protože se nerozstříkují do okolí ani po zásahu. Při správném použití gelový proud zasáhne útočníka, aniž by se rozšířil ve vzduchu v uzavřené místnosti. [13]

Výhodou je, že obranný sprej lze použít i bez přímého kontaktu s útočníkem.

2.4.1.3 Elektrický paralyzér

Elektrický paralyzér je nesmrtící obranný prostředek určený k aktivnímu odvrácení útoku prostřednictvím silného elektrického výboje. Při přiložení paralyzérů ke kůži útočníka vznikne krátký elektrický šok, jenž způsobí okamžitou svalovou křeč a dezorientaci, případně i krátkodobou ztrátu vědomí. [14]

Díky vysokému napětí dokáže paralyzér proniknout i přes silnější vrstvy oděvu, včetně kožené bundy, a přitom nevytváří zpětný výboj, i když je útočník v přímém kontaktu s nositelem zařízení. [14]



Obrázek 3 Elektrický paralyzér

(zdroj:[14])

Hmotnost celého přístroje je minimální, což umožňuje jeho skryté nošení v kapse či v pouzdře na opasku. Kovové elektrody umístěné na vrcholu paralyzérů generují výboje, jež vyvolávají popsané účinky při použití na útočníka.[14]

- **Krátký úder (0,5 sekundy)**
 - a. Způsobí útočníkovi svalovou křeč, krátkou dezorientaci, přičemž útok je na okamžik přerušen.[14]
- **Střední úder (1–3 sekundy)**

- a. Vyvolá pád útočníka na zem a duševní otřes, po krátké době (obvykle několik vteřin) je pachatel schopen vstát, avšak má sníženou schopnost pokračovat ve fyzickém útoku.[14]

- **Plný úder (4–5 sekund)**

- a. Vyvolá u útočníka intenzivní bolest, ztrátu rovnováhy a orientace na několik minut, což poskytuje oběti dostatek času k úniku či přivolání pomoci.[14]

Důležité je zmínit, že reakce každého útočníka, na kterého je použitý elektrický paralyzátor, je ovlivněna fyziologickými a psychologickými faktory každé osoby (např. hmotností), typu použitého paralyzátoru a dalších okolností.

2.4.2 Ochranné prostředky

Ochranné prostředky (např. neprůstřelné vesty, rukavice odolné proti proříznutí) poskytují pasivní ochranu a slouží k minimalizaci, ideálně k zamezení vzniku škody způsobené hrozbou.

2.4.3 Technologie využívané k osobnímu bezpečí

Technologie představují významný pomocný nástroj, který při správném zacházení zvyšuje úroveň osobní bezpečnosti, zejména při pohybu v nebezpečných místech. Dnes již běžně dostupné aplikace a zařízení umožňují jednotlivcům lépe plánovat cesty, nebo jednoduše přivolat pomoc.

Mezi nejčastěji využívané prostředky patří mobilní aplikace umožňující sdílení polohy s blízkými osobami, například přes Life360. V České republice lze také využít mobilní aplikaci, jako je Záchranka, která v případě nebezpečné situace dokáže odeslat přesnou polohu volajícího integrovanému záchrannému systému, a navíc umožňuje i tichý alarm.

Další funkcí, kterou lze považovat za užitečnou, je aktivace nouzového režimu v chytrém telefonu, který může automaticky informovat předem zvolené kontakty.

Shrnutí:

Obranné prostředky (např. obranné spreje, teleskopické obušky, elektrické paralyzéry) slouží k aktivnímu odvrácení útoku a vyžadují znalost použití i respektování zásad přiměřenosti obrany.

Ochranné prostředky (např. neprůstřelné vesty) poskytují pasivní vrstvu ochrany a slouží k minimalizaci, ideálně k zamezení vzniku škody způsobené hrozbou.

Moderní technologie při správném využití významně zvyšují šanci na rychlé přivolání pomoci v případě ohrožení.

2.5 Psychologie a mentální připravenost na nebezpečné situace

V této podkapitole jsou popsány duševní reakce člověka při ohrožení a způsoby, jakými lze zvládat stres spojený s fyzickým útokem. Podkapitola vysvětluje, proč dochází ke ztíženému rozhodování pod tlakem, a ukazuje, jak si pomocí nácviku a jednoduchých technik udržet klid a schopnost jednat i v těžkých situacích.

2.5.1 Jak si udržet klid v případě fyzického útoku

Schopnost zachovat klid v ohrožující situaci je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících výsledek konfliktu. Ve stresových momentech má lidské tělo tendenci reagovat tzv. „bojuj nebo uteč“, což je přirozená fyziologická reakce na nebezpečí. Přestože tyto reakce mohou být užitečné, mohou zároveň ztížit racionální rozhodování a zhoršit schopnost vyhodnotit situaci.

Z hlediska osobní bezpečnosti je proto vhodné naučit se techniky, které pomáhají zvládat akutní stres. Mezi jednoduché, ale účinné prevence patří hluboké a pravidelné dýchání, udržování pozornosti na přítomnost, a schopnost orientace v okolí. Tyto dovednosti lze trénovat, když se budeme pravidelně vystavovat řízenému stresu např. sportem.

Lidé, kteří jsou na nebezpečné situace alespoň částečně mentálně připraveni, mají větší šanci zachovat si klid a zvolit efektivní způsob reakce, který může vést k úniku nebo úspěšné obraně a případném zadržení útočníka.

2.5.2 Psychologie rozhodování v nebezpečných situacích a jak správně reagovat

Rozhodování pod tlakem se výrazně liší od běžného myšlení. Ve stresu dochází k omezené schopnosti racionálního myšlení a někdy i k tzv. „zamrznutí“, kdy jedinec není schopen žádné akce. Pochopení těchto psychologických principů je důležité pro vlastní přípravu i prevenci.

Lidé, kteří mají předem promyšlený plán a opakovaně přemýšlejí nad různými scénáři, se v nebezpečných situacích rozhodují rychleji a účinněji. Mentální výcvik, podobně jako fyzický trénink, zvyšuje šanci, že jednotlivec nebude zaskočen a dokáže se rozhodnout v řádu sekund.

Součástí správné reakce je i schopnost přehodnotit situaci v jejím průběhu, například změnit trasu, nebo opustit prostor dříve, než se nebezpečí plně projeví. Taková rozhodnutí vyžadují vnitřní klid, sebedůvěru a uvědomění si vlastní situace.

2.6 Shrnutí

V druhé kapitole byly stanoveny konkrétní zásady pro vytvoření účinného plánu osobního bezpečí. Nejprve jsou popsány základní principy prevence před fyzickými útoky, mezi které patří vědomé chování (průběžné sledování okolí a vnímání možných hrozeb), vyhýbání se rizikovým lokalitám, pečlivé plánování trasy a osvojování si základních technik sebeobrany.

Dále se kapitola věnuje specifickým opatřením pro noční cesty domů, přičemž zdůrazňuje význam preventivních opatření – například zvýšené opatrnosti v závislosti na místě a čase, nošení reflexních prvků a udržování průběžné komunikace s rodinou či přáteli.

Další část vyzdvihuje důležitost výběru bezpečných tras a vhodných dopravních prostředků, kdy je doporučeno preferovat frekventované, dobře osvětlené a monitorované úseky, případně využít veřejnou dopravu, která zvyšuje pocit bezpečí.

Kapitola také představuje přehled obranných a ochranných prostředků. Nakonec je zdůrazněna role psychologie a mentální připravenosti, umět zachovat klid v nebezpečné situaci, správně vyhodnotit hrozbu a rychle se rozhodnout.

3 ANALYZOVÁNÍ HROZEB A RIZIK PŘI NOČNÍ CESTĚ DOMŮ

V této kapitole se zaměřuji na konkrétní okolnosti, které zvyšují pravděpodobnost fyzického útoku při nočních cestách domů. Nejprve popisují, jak různé faktory prostředí (osvětlení, hustota lidí, stav veřejných prostor) ovlivňují míru ohrožení. Následuje analýza toho, co přispívá ke zvýšené kriminalitě v noci, přehled typů fyzických útoků a jejich prevence, bezpečnostní opatření pro zranitelnější skupiny obyvatel a možnosti využití moderních technologií v oblasti osobního bezpečí.

3.1 Vliv prostředí na bezpečnost při noční cestě

Popisuje se zde, jak různé vlastnosti prostředí ovlivňují míru ohrožení při pohybu v noci. Podkapitola zohledňuje faktory jako je úroveň osvětlení, frekvence výskytu lidí nebo celkový stav okolí. Upozorňuje na místa, která působí opuštěně, zanedbaně nebo neumožňují snadný únik, a která jsou proto pro pachatele výhodná. Důraz je kladen na rozdíl mezi bezpečně působícím prostředím a místy, která mohou zvyšovat riziko fyzického útoku.

3.1.1 Jak různé faktory prostředí ovlivňují bezpečnost

Prostředí, ve kterém se člověk pohybuje, hraje klíčovou roli v tom, jak velkým hrozbám může být během noční cesty vystaven. Bezpečnost prostředí ovlivňuje více okolností, od kvality a intenzity veřejného osvětlení, přes otevřenost a přehlednost prostředí, až po to, jak aktivní či opuštěná je daná lokalita. Lidé se obvykle cítí bezpečněji v místech, která jsou otevřená, dobře viditelná a kde je alespoň minimální pohyb veřejnosti.

Naopak prostředí, které je špatně osvětlené, uzavřené, může zvyšovat vnímání nebezpečí a zároveň i pravděpodobnost hrozby útoku. Důležitým aspektem je také hluk v okolí, příliš rušná oblast může ztížit přivolání pomoci, zatímco příliš tichá oblast může působit opuštěně. Vliv má rovněž celkový stav okolí, zanedbaná či neudržovaná místa bývají spojována s vyšší mírou kriminality a nižším dohledem veřejnosti.

3.1.2 Význam městské infrastruktury pro osobní bezpečnost

Městská infrastruktura může mít pozitivní i negativní dopad na osobní bezpečnost, a to především v nočních hodinách. Osvětlení ulic, rozmístění laviček, zastávek a přístupnost veřejných prostor hrají důležitou roli při vytváření pocitu bezpečí. Dobře navržené veřejné prostory umožňují snadný únik, případně dostatek prostoru pro reakci v případě nebezpečí.

Naopak místa, která nejsou navržena s ohledem na bezpečnost, například úzké uličky bez možnosti úniku, tmavá zákoutí nebo husté keře a popelnice, za kterými se útočník může skrýt, se mohou stát ideálním místem pro fyzické napadení.

3.2 Zkoumání faktorů, které přispívají k nárůstu kriminality v noci

Noční hodinách je více potenciálních hrozeb než ve dne, a to nejen kvůli snížené viditelnosti, ale především kvůli změně chování lidí po setmění. V noci je menší běžný provoz, na ulicích je méně lidí, takže je snazší zůstat skrytý.

Jedním z významných faktorů, které přispívají k fyzickým útokům právě v noci, jsou večerní společenské události, spojené se zábavou. Alkohol a jiné návykové látky hrají zásadní roli. Podle vyhodnocení Ministerstva vnitra bývá jejich užití přítomno u značné části násilných činů spáchaných ve večerních hodinách. [6]

Dále je třeba zohlednit i chování samotných obětí, které často podceňují hrozby, např. záměrně volí zkratky přes opuštěné oblasti, pohybují se o samotě bez možnosti přivolání pomoci nebo používají sluchátka a mobilní telefon, což snižuje vnímání okolí. Právě nízká míra uvědomění nebezpečí a nepřiměřeného chování je častým faktorem zvyšující šance na fyzický útok na jednotlivce. [6]

Zvýšená kriminalita v nočních hodinách není tedy pouze otázkou prostředí, ale také sociálních, individuálních a kulturních faktorů. Efektivní prevence by proto měla kombinovat bezpečnostní opatření s osvětou, vzděláváním a dlouhodobým rozvojem komunitní odpovědnosti.

3.3 Různé typy fyzických útoků a jejich prevence

V této podkapitole jsou popsány typy fyzických útoků a prevence účinné obrany a ochrany proti fyzickým útokům.

3.3.1 Typy fyzických útoků

Jednotlivé typy fyzických útoků se liší nejen v záměru pachatele, ale i v povaze situace, ve které k nim dochází. Pro efektivní prevenci je důležité vědět, jak se v konkrétních scénářích chovat. Útěk dává smysl pouze tehdy, pokud obránce utéct opravdu dokáže nebo mu to okolnosti dané situace dovolí.

Krádeže spojené s fyzickým napadením mívají často rychlý průběh, minimální verbální kontakt a směřují k odebrání předmětu (např. kabelky, telefonu). Útočníci bývají připraveni,

počítají s momentem překvapení a rychlým útekem. V těchto situacích je klíčové neklást odpor, chránit vlastní zdraví a co nejrychleji se dostat do bezpečí.

Napadení motivovaná nenávistí nebo impulzivním chováním se často odehrávají mezi neznámými lidmi a nelze je spolehlivě předvídat. Bývají charakterizována náhlými výbuchy agrese bez zjevné příčiny. V těchto situacích má zásadní význam neverbální komunikace. Důležité je se vyhnout očnímu kontaktu s potenciálně agresivní osobou, zachovat klidný postoj a neeskalovat napětí. Tato forma útoku bývá častá na veřejně přístupných místech, v dopravních prostředcích nebo na zastávkách.

Sexuálně motivované útoky bývají doprovázeny psychickým nátlakem a mohou mít výrazně jiný průběh než ostatní typy fyzického napadení. Právě v těchto situacích je důležité, aby si ohrožená osoba dokázala včas všimnout varovných signálů, například, že ji někdo pronásleduje nebo podezřele sleduje. Reakce oběti musí být rychlá, ale ne impulzivní, jde o situaci, kde je nutné vyhledat společnost ostatních osob a v případně podezření zakřičet, jako výstraha k odrazení útočníka.

Každý typ útoku vyžaduje jiný přístup. Zásadní je nejen fyzická připravenost, ale i psychologická odolnost a schopnost odhadnout situaci.

3.3.2 Prevence účinné obrany a ochrany proti fyzickým útokům

Účinná obrana proti fyzickému napadení nezačíná až v okamžiku útoku, ale již v přípravě. Správnou prevenci zdůrazňuje především individuální odpovědnost, sebereflexe a proaktivní chování. Podle Strategie prevence kriminality je klíčem k bezpečí osob především to, aby lidé dokázali realisticky zhodnotit hrozby, které mohou nastat v různých situacích a připravili se na ně včas. [6]

Jedním z často podceňovaných faktorů je způsob, jakým jedinec vytváří dojem v dané situaci. Řeč těla, postoj, tempo chůze nebo schopnost navázat oční kontakt v rozhodujícím okamžiku mohou výrazně ovlivnit výběr cíle potenciálního útočníka. Útočníci často vyhledávají osoby, které vnímají jako jednoduchou oběť. Většinou jsou to osoby, které působí nejistě a izolovaně, a proto má smysl pracovat i na tom, jakým způsobem děláme dojem na ostatní.

Dále se jako účinná prevence ukazuje znalost vlastních limitů a reakcí ve stresu. Ne každý je připraven se fyzicky bránit, ale každý může být připraven se rozhodnout, a to rychle a včas. Nejde o to „hrdinsky bojovat“, ale zvolit v daný moment nejbezpečnější řešení, což

může být útěk, aktivace osobního alarmu, nahlas upozornit okolí, nebo využít moment překvapení.

I jednoduchý model reakce typu: vnímám – vyhodnotím – konám, pokud je správně natrénovaný, může výrazně snížit následky hrozby. Zásadou je nebýt zcela zaskočen, ale mít v hlavě jednoduchý scénář, který pomůže překonat úvodní paralýzu a přejít do aktivního jednání.

V neposlední řadě Strategie prevence kriminality apeluje na potřebu pravidelné osvěty a výuky základních bezpečnostních dovedností už od dětství, nejen teoreticky, ale i formou simulací, her nebo preventivních akcí v rámci škol a komunit. [6]

3.4 Bezpečnostní opatření pro specifické skupiny obyvatel

Zvýšená zranitelnost některých skupin obyvatel vychází z jejich omezené schopnosti rychle reagovat na hrozbu nebo z jejich sociálního postavení. Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2022–2027 mimo jiné upozorňuje na nutnost zohledňovat potřeby specifických cílových skupin, jako jsou děti, senioři, osoby se zdravotním postižením nebo osoby žijící v sociálně slabých lokalitách. [6]

Bezpečnostní opatření pro tyto skupiny by měly být přizpůsobeny jejich možnostem. Pro seniory jsou dobrým základem komunitní programy zaměřené na prevenci podezřelého chování. U dětí a mladistvých hrají klíčovou roli vzdělávací programy, které rozvíjejí schopnost rozpoznat nebezpečné situace a včas vyhledat pomoc.

U osob s postižením by preventivní opatření měla být jednoduchá a přizpůsobená jejich konkrétním potřebám, například využitím vizuálních a akustických prostředků nebo možnosti rychlého přivolání pečující osoby stisknutím tlačítka.

U žen je důležitá především připravenost a znalost sebeobrany, která při správném provedení razantně zvyšuje šance na odvrácení fyzického útoku.

3.5 Využití moderních technologií v prevenci fyzických útoků

Využití moderních technologií je důležitým prvkem osobní bezpečnosti, obzvlášť při pohybu ve večerních a nočních hodinách. Mobilní zařízení a bezpečnostní systémy dnes nabízejí široké možnosti, jak hrozbě útoku předejít nebo na ni efektivně reagovat.

V dnešní době většina moderních telefonů umožňuje nastavení nouzových funkcí. Příkladem může být nastavení na podržení jednoho z tlačítek, které nám spustí

přednastavenou funkci. Funkce volání na číslo 112, nebo automatické odeslání polohy přednastaveným kontaktům.

Mimo aplikaci Záchranka, která byla zmíněna v předchozích částech práce, existuje celá řada dalších digitálních nástrojů využitelných v každodenním životě. Patří sem zejména funkce sdílení polohy v reálném čase (např. Life360), které umožňují blízkým sledovat trasu pohybu uživatele a v případě podezřelého přerušení tuto skutečnost aplikace nahlásí.

V posledních letech se objevují i osobní bezpečnostní doplňky, například přívěsky s tlačítkem SOS nebo tzv. chytré náramky, které mohou odeslat nouzový signál nebo přivolat pomoc.

Technologie samy o sobě bezpečnost nezaručí, účinné jsou jen tehdy, když jsou správně využívány. Důležitou součástí prevence je proto vlastní iniciativa, zkoušení, nácvik a informovanost o tom, jak dostupné nástroje fungují.

3.6 Shrnutí

V kapitole se zkoumaly okolnosti, které zvyšují riziko fyzického útoku při nočních cestách. Popisuje se vliv prostředí, špatné osvětlení, opuštěná místa či zanedbané veřejné prostory, které útočníkům usnadňují skrytí.

Dále se analyzovaly faktory, které přispívají k růstu kriminality ve večerních hodinách. Následně se rozebíraly typy fyzických útoků a byly zmíněny preventivní opatření pro jejich předcházení.

Na závěr byly probrány opatření pro zranitelné skupiny obyvatel a využití moderních technologií k posílení osobní bezpečnosti.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Výzkum proběhl formou anonymního online dotazníku, který obsahoval 12 uzavřených a jednu dobrovolnou otevřenou otázku. Dotazník byl vyhodnocen v květnu 2025 a vyplnilo ho celkem 67 respondentů.

4.1 Dotazníkové šetření o bezpečnosti při nočních cestách

Dotazník jsem vytvořil s cílem podrobně zmapovat zkušenosti a vnímání osobního bezpečí respondentů během nočních cest.

Celkově je dotazník zaměřený na to, s kým lidé cestují, jak často vycházejí po setmění, jak bezpečně se cítí, zda znají riziková místa na trase, zda už někdy zažili napadení, jaká preventivní metody používají, jak na ně působí zjištění o napadení na jejich trase, jaké mají znalosti při fyzickém napadení, jestli využívají softwarové aplikace pro zvýšení bezpečí a jaký mají názor na výuku základů osobního bezpečí na základních školách.

Cíl a struktura dotazníku

Cílem tohoto výzkumu bylo získat relevantní údaje o vnímání osobního bezpečí respondentů při noční cestě domů. Konkrétně byly sledovány tyto body:

- **Společnost během noční cesty**
 - a. Respondenti vybrali, zda vycházejí po setmění sami, s partnerem, s přáteli, v pracovní skupině nebo s jinou skupinou. Cílem bylo zjistit, jaký vliv má doprovod na pocit bezpečí.
- **Četnost nočních vycházek**
 - a. Jak často opouštějí domov či pracoviště po 22. hodině Tato informace pomáhá pochopit, jak běžně se osoby nachází ve večerních hodinách venku.
- **Subjektivní pocit bezpečí při pohybu venku v nočních hodinách**
 - a. Odpovědi na míru pocitu bezpečí respondentů. Tento výsledek odráží osobní vnímání rizika.
- **Znalost okolí a povědomí o nebezpečných místech v okolí nejčastějšího pohybu**
 - a. Respondenti subjektivně vyhodnotili, zda znají konkrétní úseky, trasy považované za nebezpečné (například špatně osvětlené ulice nebo opuštěná

místa). Toto zjištění ukazuje, jak dobře dokážou identifikovat místa s vyšším rizikem nebezpečí na své cestě.

- **Osobní zkušenost s napadením**
 - a. Účastníci uvedli, zda již někdy zažili napadení, ať už fyzické, či jen verbální, při noční cestě. Tato data slouží ke srovnání mezi těmi, kdo mají přímou zkušenost s napadením, a těmi, kteří nikoli.
- **Používané preventivní metody pro zvýšení osobního bezpečí**
 - a. V této otázce označili, jaké preventivní metody běžně využívají. Tímto zjišťují, které metody jsou pro respondenty nejčastější.
- **Vliv informací o nedávném útoku na jejich trase**
 - a. Respondenti hodnotili, jak na ně působí informace o nedávném útoku v místech, kudy pravidelně prochází. Zde vyhodnocují, zda se jim při zjištění těchto informací mění vnímání nebezpečí v daném místě.
- **Znalost obrany při napadení**
 - a. Respondenti zvolili jednu z možností, která nejlépe vystihuje jejich úroveň znalostí a připravenosti v případě fyzického napadení na jejich osobu. Tímto bodem jsem zmapoval, jak dobře jsou účastníci seznámeni s vhodným postupem při fyzickém napadení, nebo zda by se chtěli o této přípravě dozvědět více.
- **Využití softwarových aplikací pro zvýšení osobní bezpečnosti**
 - a. Kolik procent lidí využívá softwarové aplikace pro zvýšení osobní bezpečnosti při noční cestě domů. Otázka byla zaměřena na zjištění důvěry lidí v softwarové aplikace při noční cestě.
- **Výuka zásad osobního bezpečí na základních školách**
 - a. Zjišťuji postoj a názor na zařazení výuky zásad osobního bezpečí již na základní škole.
- **Dobrovolná otázka**
 - a. Co by podle Vás nejvíce přispělo ke zvýšení bezpečnosti při nočních cestách?

- b. Otázka, která slouží k volnému vyjádření k dané problematice a zjištění uvažování nad danou problematikou.

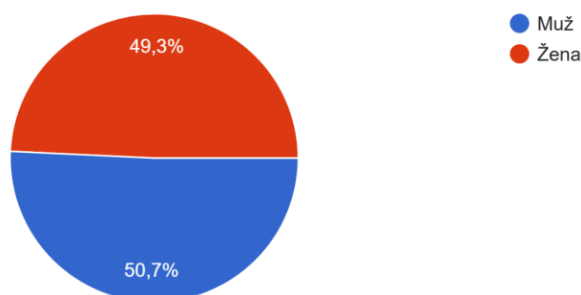
4.2 Výběr respondentů pro dotazníkové šetření

- **Věk:** minimálně 15 let, aby respondenti mohli samostatně rozhodovat o svém osobním bezpečí.
- **Pohlaví:** vyvážené zastoupení mužů a žen s cílem zajistit objektivní vyhodnocení.
- **Oborová nezávislost:** preferoval jsem osoby mimo svůj studijní obor, aby se eliminovalo možné zaujetí a zvýšila se tak objektivita výsledků.
- **Dobrovolnost a anonymita:** všichni účastníci dotazník vyplnili dobrovolně a zachoval jsem anonymitu odpovědí.

4.3 Rozdělení respondentů podle pohlaví

Do výzkumu se zapojilo celkem 67 osob, z nichž 34 bylo mužů (50,7 %) a 33 žen (49,3 %). Toto rozdělení zajišťuje téměř vyrovnané zastoupení obou pohlaví, což přispívá k objektivitě dosažených výsledků.

Pohlaví:
67 odpovědí



Obrázek 4 Rozdělení respondentů dle pohlaví

(zdroj: vlastní)

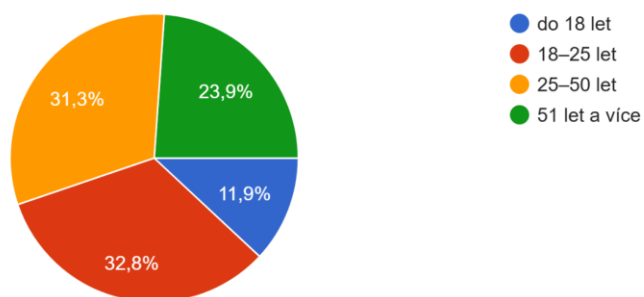
4.4 Věkové rozložení hlasujících

- Věkové rozložení respondentů bylo následující:

- a. do 18 let: 8 osob (11,9 %)
- b. 18–25 let: 22 osob (32,8 %)
- c. 25–50 let: 21 osob (31,3 %)
- d. nad 50 let: 16 osob (23,9 %)

Věk:

67 odpovědí



Obrázek 5 Věkové rozložení respondentů

(zdroj: vlastní)

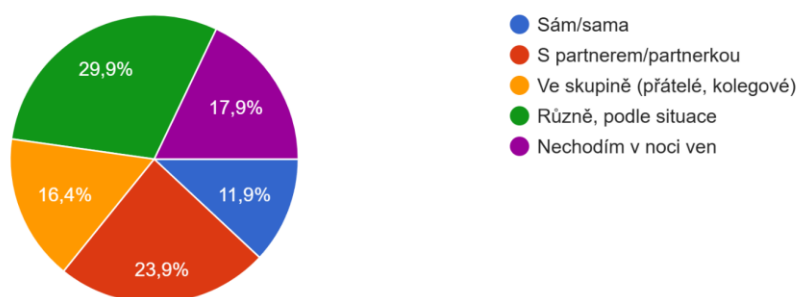
5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Každý podnadvpis rozebírá jednu analýzu všech odpovědí na konkrétní otázku v dotazníkovém šetření.

5.1 Společnost během nočních

Otázka č. 1: „S kým se obvykle pohybujete venku v nočních hodinách? (po 22. hodině)“ mapovala, jaký typ doprovodu respondenti volí při nočních přesunech.

1. S kým se obvykle pohybujete venku v nočních hodinách? (po 22. hodině)
67 odpovědí



Obrázek 6 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 1

(zdroj: vlastní)

Tabulka 5 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 1

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Různě, podle situace	20	29,9
S partnerem/partnerkou	16	23,9
Nechodím v noci ven	12	17,9
Ve skupině (přátelé, kolegové)	11	16,4
Sám/sama	8	11,9

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

Z výsledků vyplývá, že nejpočetnější skupinu tvoří osoby, jejichž doprovod se liší podle konkrétní situace (29,9 %). To naznačuje, že většina osob přizpůsobuje společnost svým potřebám a okolnostem cesty. Druhou největší kategorií tvoří ti, kteří vycházejí s partnerem či partnerkou (23,9 %), což naznačuje, že přítomnost blízké osoby významně posiluje pocit bezpečí.

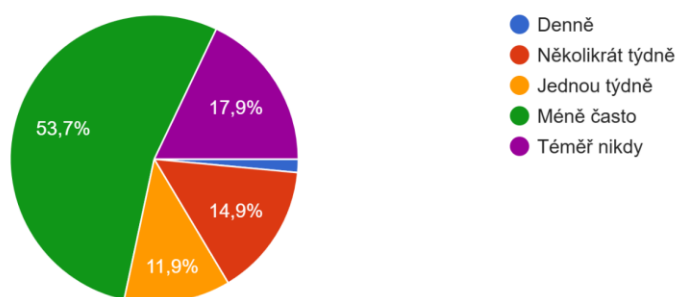
Naopak pouhých 11,9 % respondentů cestuje zcela osamoceně, z čehož vyplývá, že samostatné noční výlety jsou relativně vzácné. 17,9 % účastníků neuvedlo žádné noční vycházky („nechodím v noci ven“), což může odrážet buď nízkou potřebu nočních venkovních aktivit, nebo vyšší opatrnost. 16,4 % lidí preferuje skupinové výlety s přáteli či kolegy, což má za následek výraznou sociální podporu při pohybu ve tmě.

5.2 Četnost nočních vycházek

Otázka č. 2: „Jak často se obvykle pohybujete venku v nočních hodinách (po 22. hodině)?“ zjišťovala pravidelnost noční mobility na škále od „téměř nikdy“ po „denně“.

2. Jak často se obvykle pohybujete venku v nočních hodinách? (po 22. hodině)

67 odpovědí



Obrázek 7 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 2

(zdroj: vlastní)

Tabulka 6 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 2

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
----------	----------------	-----------

Méně často	36	53,7
Téměř nikdy	12	17,9
Několikrát týdně	10	14,9
Jednou týdně	8	11,9
Denně	1	1,5

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

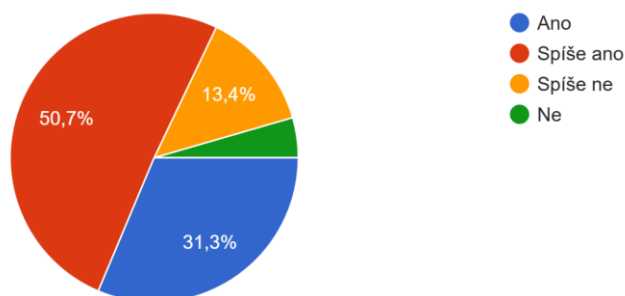
Výsledky ukazují, že výrazná většina respondentů (71,6 %) se v nočních hodinách pohybuje jen zřídka (53,7 %) nebo téměř nikdy (17,9 %). Pravidelné vycházky alespoň jednou týdně uvádí zhruba čtvrtina dotázaných (26,8 %), přičemž denní noční přesuny jsou zcela ojedinělé (1,5 %).

5.3 Subjektivní pocit bezpečí

Otázka č. 3: „Cítíte se při nočním pohybu venku bezpečně? (po 22. hodině)“ se zaměřila na to, jak respondenti vnímají svou bezpečnost při pobytu venku po 22. hodině, přičemž mohli zvolit jednu ze čtyř možností hodnocení.

3. Cítíte se při nočním pohybu venku bezpečně? (po 22. hodině)

67 odpovědí



Obrázek 8 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 3

(zdroj: vlastní)

Tabulka 7 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 3

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Ano	21	31,3
Spíše ano	34	50,7
Spíše ne	9	13,4
Ne	3	4,5

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

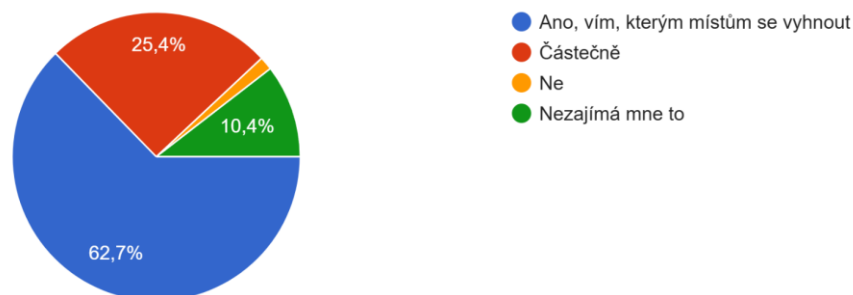
Odpovědi ukazují, že drtivá většina (82 %) se ve večerních hodinách cítí dostatečně bezpečně („Ano“ a „Spíše ano“), zatímco zhruba pětina (17,9 %) vyjadřuje pochybnosti o svém bezpečí („Spíše ne“ a „Ne“).

5.4 Znalost okolí a povědomí o nebezpečných místech v okolí nejčastějšího pohybu

Otázka č. 4: „Znáte okolí, kudy nejčastěji chodíte, z hlediska bezpečnosti?“ zjišťovala, do jaké míry respondenti dokážou na své trase rozpoznat potenciálně nebezpečná místa.

4. Znáte okolí, kudy nejčastěji chodíte, z hlediska bezpečnosti?

67 odpovědí



Obrázek 9 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 4

(zdroj: vlastní)

Tabulka 8 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 4

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Ano, vím, kterým místům se vyhnout	42	62,7
Částečně	17	25,4
Nezajímá mne to	7	10,4
Ne	1	1,5

(zdroj: vlastní)

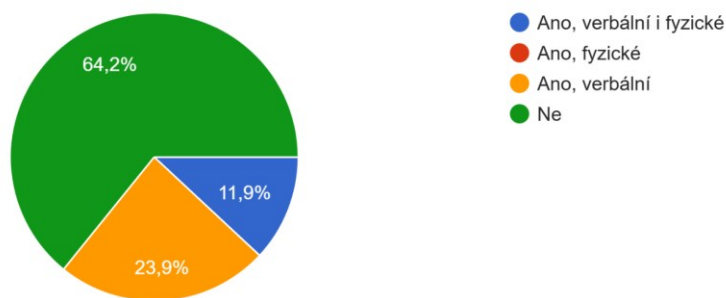
Shrnutí:

Většina dotázaných (62,7 %) zná své okolí natolik, že ví, kterým úsekům se mají vyhnout a kde se pohybovat. Čtvrtina (25,4 %) má o těchto místech pouze částečnou představu. Více než desetinu nezajímá bezpečnost okolí, ve kterém se pravidelně pohybují (10,4 %), nebo nad tím zatím nepřemýšleli (1,5 %).

5.5 Osobní zkušenost s napadením

Otázka č. 5: „Zažil(a) jste osobně fyzické či verbální napadení během noční cesty?“ zjišťovala podíl účastníků s přímou zkušeností útoku.

5. Zažil(a) jste osobně fyzické či verbální napadení během noční cesty?
67 odpovědí



Obrázek 10 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 5

(zdroj: vlastní)

Tabulka 9 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 5

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Ne	43	64,2
Ano, verbální	16	23,9
Ano, verbální i fyzické	8	11,9

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

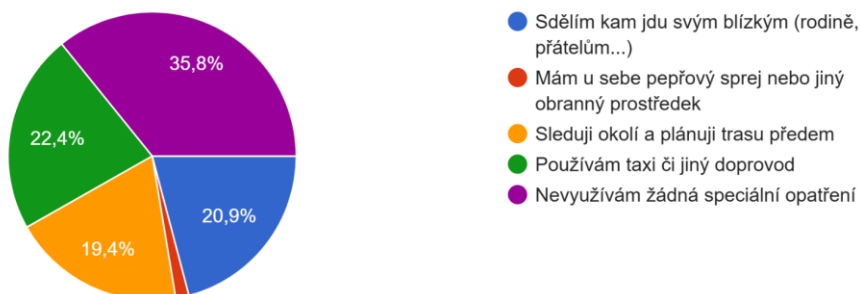
Většina respondentů (64,2 %) uvedla, že během nočních cest žádné napadení nezažila. Zhruba čtvrtina (23,9 %) zažila verbální útok a necelá osmina (11,9 %) pak kombinaci

verbálního i fyzického napadení. Tato data poukazují na to, že i když fyzická napadení nejsou nejčastější, významnou část populace ovlivňují verbální incidenty.

5.6 Používané preventivní metody pro zvýšení osobního bezpečí

Otázka č. 6: „Kterou z níže uvedených individuálních preventivních metod obvykle využíváte při noční cestě domů?“ zjišťovala, jaká opatření respondenti nejčastěji volí pro zvýšení osobní bezpečnosti.

6. Kterou z níže individuálních preventivních metod obvykle využíváte při noční cestě domů?
67 odpovědí



Obrázek 11 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 6

(zdroj: vlastní)

Tabulka 10 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 6

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Nevyužívám žádná speciální opatření	24	35,8
Používám taxi či jiný doprovod	15	22,4
Sdělím, kam jdu svým blízkým (rodině, přátelům...)	14	20,9
Sleduji okolí a plánuji trasu předem	13	19,4

Mám u sebe pepřový sprej nebo jiný obranný prostředek	1	1,5
--	---	-----

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

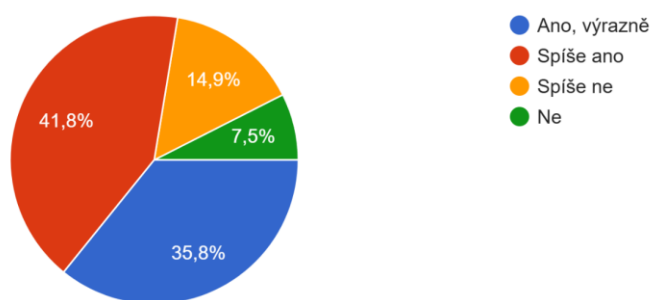
Více než třetina respondentů (35,8 %) nevyužívá při nočních cestách žádná speciální opatření. Zhruba pětina sděluje svou trasu rodině či přátelům (20,9 %) a obdobný podíl (19,4 %) klade důraz na předchozí plánování trasy a bedlivé sledování okolí. Doprovod formou taxi či jiné služby volí 22,4 % účastníků. Pouze ojediněle (1,5 %) někteří nosí u sebe obranné prostředky, jako je obranný sprej.

5.7 Vliv informací o nedávném útoku na jejich trase

Otázka č. 7: „Ovlivnilo by Vaše chování zjištění, že se v oblasti, kudy obvykle procházíte, nedávno odehrálo napadení?“ zkoumala, do jaké míry by respondenti změnili své chování po zjištění o incidentu.

7. Ovlivnilo by Vaše chování zjištění, že se v oblasti, kudy obvykle procházíte, nedávno odehrálo napadení?

67 odpovědí



Obrázek 12 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 7

(zdroj: vlastní)

Tabulka 11 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 7

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Spíše ano	28	41,8
Ano, výrazně	24	35,8
Spíše ne	10	14,9
Ne	5	7,5

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

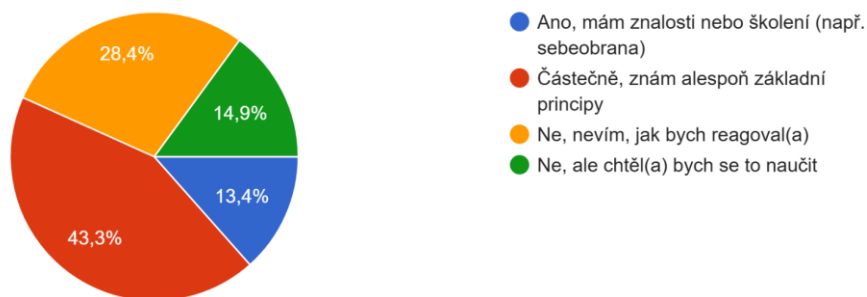
Přibližně 77,6 % účastníků by své chování po zjištění o útoku v dané oblasti alespoň do určité míry upravilo (41,8 % „Spíše ano“ a 35,8 % „Ano, výrazně“). Naopak 22,4 % by své trasy či způsoby pohybu měnili jen minimálně nebo vůbec („Spíše ne“ 14,9 % a „Ne“ 7,5 %).

5.8 Znalost obrany při napadení

Otázka č. 8: „Věděl(a) byste, jak se zachovat v případě fyzického napadení?“ zkoumala, nakolik jsou respondenti obeznámeni s vhodnými kroky v krizové situaci.

8. Věděl(a) byste, jak se zachovat v případě fyzického napadení?

67 odpovědí



Obrázek 13 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 8

(zdroj: vlastní)

Tabulka 12 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 8

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Částečně, znám alespoň základní principy	29	43,3
Ne, nevím, jak bych reagoval(a)	19	28,4
Ne, ale chtěl(a) bych se to naučit	10	14,9
Ano, mám znalosti nebo školení (např. sebeobrana)	9	13,4

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

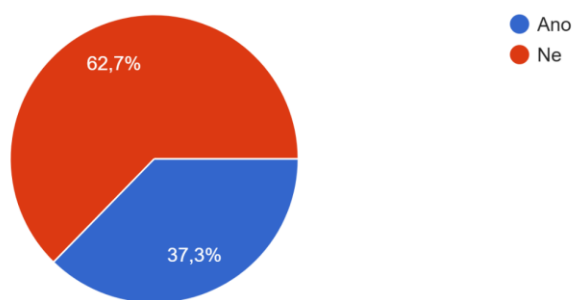
Mírná převaha respondentů (43,3 %) disponuje základními znalostmi o postupu při útoku, zatímco 28,4 % vůbec netuší, jak by se zachovalo. Přibližně 14,9 % by mělo zájem získat potřebné dovednosti a jen 13,4 % již absolvovalo školení nebo výcvik.

5.9 Využití softwarových aplikací pro zvýšení osobní bezpečnosti

Otázka č. 9: „Používáte při cestě domů nějaké softwarové aplikace pro zvýšení bezpečí? (např. aplikace Záchranka, sdílení polohy, SOS funkce)“ sledovala míru důvěry v softwarové aplikace, při nebezpečných situacích.

9. Používáte při cestě domů nějaké softwarové aplikace pro zvýšení osobní bezpečnosti? (např. aplikace Záchranka, sdílení polohy, SOS funkce, apod.)

67 odpovědí



Obrázek 14 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 9

(zdroj: vlastní)

Tabulka 13 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 9

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Ne	42	62,7
Ano	25	37,3

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

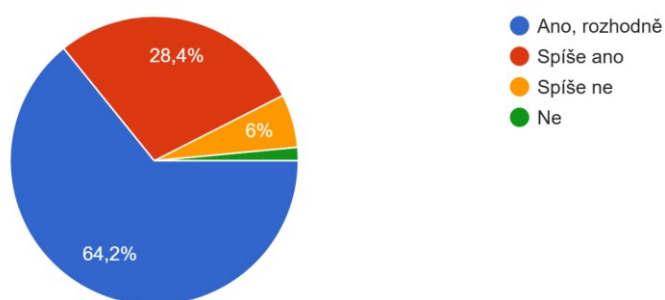
Většina účastníků (62,7 %) žádné softwarové aplikace nemá, zatímco 37,3 % naopak využívá tyto funkce.

5.10 Výuka zásad osobního bezpečí na základních školách

Otázka č. 10: „Myslíte si, že by se zásady osobního bezpečí měly vyučovat již na základních školách?“ zjišťovala podporu pro zařazení výuky bezpečnostních dovedností od raného věku.

10. Myslíte si, že by se zásady osobního bezpečí měly vyučovat již na základních školách?

67 odpovědí



Obrázek 15 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 10

(zdroj: vlastní)

Tabulka 14 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 10

Varianta	Počet odpovědí	Podíl (%)
Ano, rozhodně	43	64,2
Spíše ano	19	28,4
Spíše ne	4	6,0
Ne	1	1,5

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

Silná většina (92,6 %) podporuje zavedení zásad osobního bezpečí do osnov základních škol, přičemž 64,2 % je jednoznačně pro a 28,4 % spíše souhlasí. Pouze 7,5 % vyjadřuje odmítavý postoj.

5.11 Otevřená otázka (Dobrovolná)

Dobrovolná otázka č. 11: „Co by podle Vás nejvíce přispělo ke zvýšení bezpečnosti při nočních cestách?“ umožnila respondentům volně formulovat vlastní nápady.

Na tuto otázku odpovědělo celkem 27 lidí. Odpovědi byly seskupeny do hlavních témat a jejich počty jsou uvedeny v tabulce.

Tabulka 15 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 11

Téma	Počet odpovědí	Podíl (%)
Ostatní (různé návrhy)	9	33,3
Lepší osvětlení	7	25,9
Více policistů	4	14,8
Kurz sebeobrany	2	7,4
Nechodit sám	2	7,4
Mobilní aplikace (SOS apod.)	1	3,7
Povědomí o trase	1	3,7
Kamerový systém	1	3,7

(zdroj: vlastní)

Shrnutí:

Nejčastěji respondenti uvedli různorodé návrhy, zahrnující například vyšší tresty za přepadení nebo znásilnění. Druhé místo obsadilo lepší osvětlení ulic, na třetím místě bylo rozmístění více policejních hlídek. Méně často se objevily návrhy na kurzy sebeobrany, nebo aby člověk nechodil ve večerních hodinách samostatně. Jednotlivci zmínili také mobilní aplikace, zvýšení povědomí o trase a rozšíření kamerového systému.

6 PLÁN OSOBNÍHO BEZPEČÍ PŘI NOČNÍ CESTĚ DOMŮ

Tato kapitola se zaměřuje na plán osobního bezpečí při noční cestě domů.

Nejprve se věnuje výběru a přípravě bezpečné trasy, poté představuje preventivní opatření a techniky pro minimalizaci hrozeb. Následuje část o základních postupech sebeobrany a zhodnocení vlastních schopností. Další podkapitola popisuje, jak rychle vyhledat pomoc pomocí technologií a okolí.

Na závěr je vysvětleno, jak celý plán systematicky začlenit do každodenní rutiny, včetně pravidelného procvičování scénářů a rozvoje dovedností.

6.1 Jak vybrat bezpečnou trasu při noční cestě domů

Podkapitola se zabývá postupem, jak si před noční cestou domů vybrat trasu, tak, aby byla co nejbezpečnější.

- **Analýza trasy**
 - a. Rozeberte trasu na úseky s ohledem na úroveň veřejného osvětlení, hustotu provozu a dostupnost pomoci.
 - b. Pokud to jde, ověřte si aktuální informace o výpadcích veřejného osvětlení nebo probíhajících uzavírkách (např. z webových stránek města), aby vás nic nepřekvapilo.
 - c. Vybranou trasu si projděte osobně v denních hodinách, abyste zjistili, zda jsou podmínky stejné i ve skutečnosti a zároveň si prohlédnuli okolí, které byste běžně ve večerních hodinách nemuseli vidět.
- **Primární trasa**
 - a. Trasa slouží jako vaše „hlavní“ bezpečná cesta domů. Měla by vést přes frekventované, dobře osvětlené a kamerami monitorované úseky.
 - b. Primární trasu byste neměli využívat pořád. Minimálně jednou týdně ji nahraďte jinou trasou (např. alternativní trasou).
- **Alternativní trasa**
 - a. Mějte vždy připravenou alternativní trasu, aby bylo možné primární trasu nahradit, například při uzavírce nebo podezření, že vás někdo na primární trase sleduje.

- b. Jednotlivé úseky alternativní trasy by měly být odlišné od primární trasy. Kdyby cesta byla podobná jak u primární trasy, ztrácela by význam.

- **Stanovení bezpečných míst na trase v případě nebezpečí**

- a. Stanovte si minimálně tři bezpečná místa (např. kavárna, otevřený obchod, místa s rychlým občerstvením), ke kterým můžete rychle zamířit v případě potřeby a předcházet tak vzniku nebezpečných situací.
- b. Místa, kde se můžete v případě nebezpečí rychle ukrýt, nebo odkud lze okamžitě ohlásit hrozbu (např. místa s vyšší koncentrací lidí)

6.2 Preventivní opatření a techniky pro minimalizaci hrozeb

V této podkapitole jsou probrány opatření pro minimalizaci hrozeb ve spojitosti s nočním cestováním.

- **Informovanost**

- a. Informujte vámi blízkou osobu, kam se chystáte jít a kdy máte v plánu se vrátit.
- b. Nesdělujte cizím lidem detaily své cesty.
- c. Na sociálních sítích veřejně nesdílejte polohu v reálném čase.

- **Aktivní vnímání okolí**

- a. Pravidelně sledujte své okolí, zda vás někdo nesleduje.
- b. Při noční cestě si nepouštějte hlasitou hudbu a nenasazujte sluchátka.
- c. Vyhněte se nošení kapuce, abyste měli lepší rozhled.

- **Viditelnost**

- a. Noste reflexní prvky nebo světlé oblečení.
- b. Používejte svítilnu na místech, kde není žádné osvětlení.

- **Doprovod a sdílení trasy**

- a. Při nočních cestách si plánujte doprovod, ideálně se držte ve skupině.
- b. Používejte mobilní aplikace pro sdílení polohy s blízkými.

6.3 Reakce na útok (co dělat a jak se bránit)

Tato podkapitola ukazuje hlavní body sebeobrany a zhodnocení vlastních schopností, které lze využít při sebeobraně.

- **Základní body sebeobrany (postup)**
 - a. Udržujte si co největší vzdálenost od útočníka
 - b. Mějte správný postoj. (Rozkročit na šířku ramen, poté zakročit na šířku ramen a těžiště mít ve středu těla.).
 - c. V případě fyzického napadení útočníkem udělejte úhyb nebo blokujte úder.
 - d. Navolnění kopem, či úderem rukou. (Odvádí pozornost od hlavního úderu.)
 - e. Hlavní úder na zranitelné body útočníka (oči, nos, hrdlo, genitálie).
 - f. Útěk, nebo zadržení útočníka.
- **Zhodnocení vlastních schopností**
 - a. Zohledněte své fyzické schopnosti (rychlost běhu, obratnost).
 - b. Zamyslete se nad svojí psychickou odolností (jak snášíte stres).
 - c. Zjistěte, které jsou vaše silné stránky, které byste mohly využít při obraně proti fyzickému napadení (např. mám rychlé reakce a díky tomu se umím rychle vyhnout úderu útočníka).
 - d. Zjistěte své slabé stránky, které by mohly ovlivnit způsoby vaší obrany proti útočníkovi. (Je důležité znát své slabé stránky, abychom na nich mohli neustále pracovat.)

6.4 Vyhledání pomoci

Podkapitola vysvětluje, jaké technologie a aplikace nám mohou pomáhat v nebezpečných situacích, jak získat pomoc od kolemjdoucích a že podporu v nebezpečné situaci můžeme najít i v objektech střežených fyzickou ostrahou.

- **Využití technologií a aplikací**
 - a. Mějte v pohotovosti plně nabitý telefon, ideálně s přednastavenými rychlými kontakty na linku 112 a přátele, kteří mohou okamžitě reagovat.
 - b. Využijte softwarové aplikace pro osobní bezpečí (např. Life365).

- **Získání pozornosti kolemjdoucích**
 - a. Pokud se kolem vás nachází osoba, oslovte ji a poproste o pomoc.
 - b. Dejte ostatním vědět, že vám hrozí nebezpečí hlasitým voláním „Pomoc!“
- **Spolupráce s fyzickou ostrahou**
 - a. Pokud se nacházíte v blízkosti objektu s ochrankou (např. obchodní centrum, hotel), běžte do areálu požádat o pomoc.
 - b. Popište útočníka a situaci co nejstručněji a nejpřesněji.

6.5 Implementace plánu do každodenního života

Podkapitola popisuje, jak využívat plán osobního bezpečí při noční cestě domů v každodenní praxi.

- **Zařazení do rutiny**
 - a. Před každou noční cestou (např. po 22:00) si vyhraďte 1–2 minuty na zamyšlení a připomenutí klíčových bodů ze svého osobního plánu bezpečí.
 - b. Pokud večer používáte veřejnou dopravu, podívejte se před odchodem na aktuální dopravní informace (např. výluka, zpoždění), abyste případně mohli trasu upravit ještě doma.
 - c. Před odchodem si pravidelně zkontrolujte, zda sebou máte svůj osobní obranný prostředek (např. pepřový sprej).
- **Opakované procvičování scénářů**
 - a. Pravidelně si procházejte a aktualizujte svůj plán osobního bezpečí.
 - b. Využívejte vlastní představivost a vytvářejte si scénáře fyzických útoků na vaši osobu, které by reálně mohly nastat. Určete si konkrétní místo, čas a přemýšlejte, jak byste v dané situaci reagovali. Např.:
 - i. Co bych v dané situaci udělal?
 - ii. Proč bych udělal zrovna toto?
 - iii. Mohl bych reagovat lépe, aby hrozba měla menší následky?
 - iv. Jak bych reagoval, kdybych u sebe neměl obranný prostředek (např. pepřový sprej)?

- **Rozvoj osobních dovedností**

- a. Zapojte se do kurzu sebeobrany a alespoň jednou za rok si zopakujte hlavní techniky, které jste se na kurzu naučily.
- b. Vyčleňte si alespoň jednou měsíčně 30–60 minut na lehký trénink (např. nácvik úderů do pytle).
- c. Nacvičte si, jak zavolat „Pomoc!“ dostatečně nahlas, aby vás okolí uslyšelo i v hlučném prostředí.

6.6 Shrnutí

Kapitola shrnuje klíčové kroky ke zvýšení osobní bezpečnosti, mezi které patří pečlivá příprava trasy i její alternativy, určení bezpečných míst, preventivní opatření k minimalizaci hrozeb (informovanost, vnímavost, viditelnost) a techniky sebeobrany. Dále popisuje způsoby vyhledání pomoci.

Závěrem je uvedeno, jak začlenit tento plán do každodenního života, pravidelně trénovat možné scénáře a zdokonalovat potřebné dovednosti.

Díky těmto informacím osoba může vytvořit svůj vlastní plán osobního bezpečí na míru, podle jeho individuálních okolností.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat rizika fyzických útoků při nočních cestách domů a na základě teoretických východisek a vlastního dotazníkového šetření navrhnout praktický plán osobního bezpečí.

V teoretické části byly nejprve probrány základní pojmy (hrozba, riziko, sebeobrana, obranné a ochranné prostředky) a dále byly představeny zásady prevence fyzických útoků, včetně vědomého chování, vyhýbání se nebezpečným místům či plánování trasy. Byly také rozebrány statistiky násilné kriminality v ČR (2016–2023), hrozby při nočním cestování ve městech i na venkově a typické scénáře útoků, přičemž bylo poukázáno na zranitelné skupiny (ženy, senioři, mladiství).

Praktická část přinesla výsledky dotazníkového šetření, které ukázalo, že se mnozí spoléhají na jistotu doprovodu, ale méně, než polovina aktivně využívá preventivní metody či mobilní aplikace pro zvýšení svého bezpečí. Rovněž se ukázalo, že informovanost o nedávných útocích na trase dokáže významně ovlivnit pocit bezpečí a chování respondentů. Na základě těchto zjištění byl navržen plán osobního bezpečí přizpůsobený nočním cestám.

Klíčové části práce zahrnují výběr bezpečné trasy, preventivní opatření, používání obranných a ochranných prostředků, psychologickou a mentální připravenost a začlenění plánu do každodenního života.

Využíváním těchto opatření může jednotlivec výrazně snížit pravděpodobnost fyzického útoku a minimalizovat následky v případě, že by k nebezpečné situaci skutečně došlo. Pravidelný trénink a aktualizace plánu zajišťují, že strategie zůstane efektivní i při změně okolních podmínek.

Celkově tento plán nabízí systematický přístup k osobnímu bezpečí během nočních přesunů, přičemž klade důraz na prevenci, informovanost a rychlou reakci, což jsou klíčové faktory vedoucí ke zvýšení bezpečnosti každého jedince.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] MICLÍK, Radek. *Trestněprávní institut nutné obrany*. Online, diplomová práce, vedoucí Doc. JUDr. František Novotný, CSc. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta právnická, 2012. Dostupné také z: <https://naos-be.zcu.cz/server/api/core/bitstreams/e3eeab4b-5835-40b7-92c4-a4ed9305f746/content>.
- [2] LEHOVEC, Petr. *Nutná obrana v rámci sebeobrany občanů*. Bakalářská práce, vedoucí Doc. JUDr. Pavel Macek CSc. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2013. Dostupné také z: https://theses.cz/id/sx3ixa/th76_1112100015.pdf?lang=sk.
- [3] OSTRAVSKÁ UNIVERZITA. *Praktický průvodce sociálním bezpečím na Ostravské univerzitě*. Online. Ostrava: Ostravská univerzita, 2023. Dostupné z: <https://dokumenty.osu.cz/osu/pruvodci/prakticky-pruvodce-socialnim-bezpecim.pdf>. [cit. 2025-05-26]. Vydáno jako interní metodická příručka OU.
- [4] PARLAMENT ČESKÉ REPUBLIKY. *Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník*. Online. PARLAMENT ČESKÉ REPUBLIKY. *Zákony pro lidi*. 2009. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>. [cit. 2025-05-31].
- [5] KRULICHOVÁ, Eva. *Pocit bezpečí a obavy z kriminality v České republice*. Online, disertační práce, vedoucí doc. PhDr. Jiří Buriánek, CSc. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2016. Dostupné z: DSpace Univerzity Karlovy, <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/78563/140048683.pdf>. [cit. 2025-05-27].
- [6] MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Strategie prevence kriminality v České republice na léta 2022–2027*. Online. Praha: Ministerstvo vnitra ČR, 2021. Dostupné z: <https://mv.gov.cz/soubor/01-spok-2022-2027-strategie-pk-pdf.aspx>. [cit. 2025-05-27]. Vládní strategický dokument schválený usnesením vlády č. 1014/2021.
- [7] VAŠÍČKOVÁ, Hana. *Vývoj institutu nutné obrany*. Online, diplomová práce, vedoucí JUDr. Pavel Salák, Ph.D. Brno: Masarykova univerzita, Právnická fakulta, 2015. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/b0e42/Vyvoj_institutu_nutne_obrany.

- [8] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Kriminalita v krajích Česka podle jejího druhu*. Online. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Český statistický úřad. 2025. Dostupné z: https://csu.gov.cz/kriminalita?pocet=10&start=0&podskupiny=081&razeni=-datumVydani#regionalni-data_kriminalita-v-krajich-ceska-podle-jejeho-druhu-registrovane-skutky-absolutne. [cit. 2025-05-31].
- [9] AGENTURA EVROPSKÉ UNIE PRO ZÁKLADNÍ PRÁVA (FRA). *Kriminalita, bezpečnost a práva obětí – shrnutí: Výsledky průzkumu Agentury EU pro základní práva 2021*. Online. Vídeň: Úřad pro publikace Evropské unie, 2021. ISBN 978-92-9461-137-6. Dostupné z: FRA (European Union Agency for Fundamental Rights), <https://doi.org/10.2811/0377>. [cit. 2025-05-27]. Shrnutí výstupů evropského šetření o bezpečnosti a kriminalitě z pohledu obětí.
- [10] SUZY LAMPLUGH TRUST. *Personal Safety Advice*. Online. Suzy Lamplugh Trust. Dostupné z: <https://www.suzylamplugh.org/Pages/Category/personal-safety-advice>. [cit. 2025-05-31].
- [11] TRANSPORT FOR LONDON. *Safer travel*. Online. TRANSPORT FOR LONDON. Transport for London. 2023. 2023. Dostupné z: <https://tfl.gov.uk/campaign/safer-travel>. [cit. 2025-05-31].
- [12] DEFENDIA.CZ. *Teleskopické obušky – průvodce výběrem a použitím*. Online. Defendia.cz. Dostupné z: <https://www.defendia.cz/clanky-2/teleskopicke-obusky-vyber-a-pouziti/>. [cit. 2025-05-31].
- [13] COLOSUS.CZ. *Jaký je nejlepší pepřový sprej*. Online. Colosus.cz. 2023. Dostupné z: <https://www.colosus.cz/jaky-je-nejlepsi-peprovy-sprej-x31702>. [cit. 2025-05-31].
- [14] ING. EDUARD SÝKORA – ESAKO. *Elektrický paralyzér*. Online. Esako.cz. Dostupné z: <https://www.esako.cz/elektricky-paralyzer>. [cit. 2025-05-31].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Teleskopický obušek	32
Obrázek 2 Obranný sprej	33
Obrázek 3 Elektrický paralyzér	34
Obrázek 4 Rozdělení respondentů dle pohlaví	46
Obrázek 5 Věkové rozložení respondentů	47
Obrázek 6 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 1	48
Obrázek 7 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 2	49
Obrázek 8 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 3	50
Obrázek 9 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 4	52
Obrázek 10 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 5	53
Obrázek 11 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 6	54
Obrázek 12 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 7	55
Obrázek 13 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 8	57
Obrázek 14 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 9	58
Obrázek 15 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 10	59

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Statistiky násilné kriminality v České republice 2016 až 2023	19
Tabulka 2 Násilná kriminalita podle regionů v roce 2023.....	20
Tabulka 3 Počet násilných trestných činů na 100 000 obyvatel v roce 2023	21
Tabulka 4 Podíl objasněnosti násilné kriminality v roce 2023	22
Tabulka 5 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 1	48
Tabulka 6 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 2	49
Tabulka 7 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 3	51
Tabulka 8 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 4	52
Tabulka 9 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 5	53
Tabulka 10 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 6	54
Tabulka 11 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 7	56
Tabulka 12 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 8	57
Tabulka 13 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 9	58
Tabulka 14 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 10	59
Tabulka 15 Výsledky odpovědí v dotazníku na otázku č. 11	60

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MHD Městská hromadná doprava

ČR Česká republika

SOS Nouzový signál

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

- **Pohlaví:**
 - a. Muž
 - b. Žena
- **Věk:**
 - a. do 18 let
 - b. 18–25 let
 - c. 25–50 let
 - d. 51 let a více
- **S kým se obvykle pohybujete venku v nočních hodinách? (po 22. hodině)**
 - a. Sám/sama
 - b. S partnerem/partnerkou
 - c. Ve skupině (přátelé, kolegové)
 - d. Různě, podle situace
 - e. Nechodím v noci ven
- **Jak často se obvykle pohybujete venku v nočních hodinách? (po 22. hodině)**
 - a. Denně
 - b. Několikrát týdně
 - c. Jednou týdně
 - d. Méně často
 - e. Téměř nikdy
- **Cítíte se při nočním pohybu venku bezpečně? (po 22. hodině)**
 - a. Ano
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Ne

- **Znáte okolí, kudy nejčastěji chodíte, z hlediska bezpečnosti?**
 - a. Ano, vím, kterým místům se vyhnout
 - b. Částečně
 - c. Ne
 - d. Nezajímá mne to
- **Zažil(a) jste osobně fyzické či verbální napadení během noční cesty?**
 - a. Ano, verbální i fyzické
 - b. Ano, fyzické
 - c. Ano, verbální
 - d. Ne
- **Kterou z níže individuálních preventivních metod obvykle využíváte při noční cestě domů?**
 - a. Sdělím, kam jdu svým blízkým (rodině, přátelům...)
 - b. Mám u sebe pepřový sprej nebo jiný obranný prostředek
 - c. Sleduji okolí a plánuji trasu předem
 - d. Používám taxi či jiný doprovod
 - e. Nevyužívám žádná speciální opatření
- **Ovlivnilo by Vaše chování zjištění, že se v oblasti, kudy obvykle procházíte, nedávno odehrálo napadení?**
 - a. Ano, výrazně
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Ne
- **Věděl(a) byste, jak se zachovat v případě fyzického napadení?**
 - a. Ano, mám znalosti nebo školení (např. sebeobrana)
 - b. Částečně, znám alespoň základní principy

- c. Ne, nevím, jak bych reagoval(a)
 - d. Ne, ale chtěl(a) bych se to naučit
- **Používáte při cestě domů nějaké softwarové aplikace pro zvýšení osobní bezpečnosti?** *(např. aplikace Záchranka, sdílení polohy, SOS funkce, apod.)*
 - a. Ano
 - b. Ne
- **Myslíte si, že by se zásady osobního bezpečí měly vyučovat již na základních školách?**
 - a. Ano, rozhodně
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Ne

(Dobrovolná otázka)

- **Co by podle Vás nejvíce přispělo ke zvýšení bezpečnosti při nočních cestách?**
(Můžete uvést vlastní zkušenosti, návrhy nebo připomínky)