

Využití obranných prostředků na střední škole s bezpečnostním oborem

Eliška Doubravová

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Eliška Doubravová
Osobní číslo:	L22132
Studijní program:	B1032A020002 Ochrana obyvatelstva
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Využití obranných prostředků na střední škole s bezpečnostním oborem

Zásady pro vypracování

- Zpracujte teoretický vstup do problematiky sebeobrany a výuky sebeobrany ve vybrané střední škole.
- Proveďte analýzu obranných prostředků využívaných na střední škole.
- Navrhněte vhodné obranné prostředky a doporučení pro výuku sebeobrany na střední škole.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. HORN, Sam. *Slovní sebeobrana*. Překlad Vladimír NOVÁK. 2. vydání. Frýdek-Místek: Alpress, 2023. ISBN 978-80-7633-948-4.
2. HOUDEK, Jasmína a HOUDEK, Pavel. *Moderní sebeobrana*. Praha: Euromedia Group. Listen. 2022. ISBN 978-80-242-8204-6.
3. NOVOTNÝ, Tomáš. *Nesmrtící zbraně a další technické prostředky*. Praha: Euromedia Group. Universum. 2021. ISBN 978-80-242-7418-8.
4. VAI, Aref; AHMADI, Dedi; YULIANTI, Mimi a DAHRIAL, Ruhul. Riau Pencak Silat at POMNAS XVII 2022 Padang: What are the Tactics for Competing Pencak Silat Fighters? Online. In: MENDELEY. 2023. S. 2936-2940. ISSN 2644-0695. Dostupné z: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i5-54>.
5. WILLIAMS, Ronald. *Everyday Carry (EDC) Items For Survival*. New York, USA: Createspace Independent Publishing Platform, 2017. ISBN 978-1549990083.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Martin Ficek, Ph.D.**
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání bakalářské práce: **2. prosince 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

prof. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2024

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(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne 25.4. 2025

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na využití obranných prostředků ve výuce sebeobrany na střední škole s bezpečnostním zaměřením. Cílem práce je zhodnotit současný stav výuky sebeobrany, analyzovat používané obranné prostředky a navrhnout vhodná doporučení pro jejich efektivní a bezpečné začlenění do vzdělávacího procesu. V rámci výzkumné části byly použity metody checklistu, matice rizik, komparace a řízeného rozhovoru s vyučujícím i studenty. Výsledky ukazují, že výuka sebeobrany je po obsahové stránce dobře nastavena, ale chybí větší důraz na praktický nácvik a fyzickou přípravu. Jako přínosné se jeví začít s výukou modelových situací již ve třetím ročníku a posílit motivaci studentů k samostatnému tréninku mimo výuku.

Klíčová slova: modelové situace, obranné prostředky, sebeobrana, studenti

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on the use of defensive means in self-defense education at a secondary school with a security focus. The aim of the thesis is to evaluate the current state of teaching self-defense, to analyze the defensive means used and to propose appropriate recommendations for their effective and safe integration into the educational process. The research part used methods of checklist, risk matrix, comparison and guided interviews with the teacher and students. The results show that the content of the self-defense teaching is well structured, but more emphasis on practical training and physical preparation is lacking. It seems beneficial to start teaching model situations already in the third year and to strengthen students' motivation for independent training outside of regular lessons.

Keywords: model situations, defensive means, self-defence, students

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce

panu Ing. Martinu Fickovi, Ph.D.,

který mě svým odborným vedením a ochotou pomohl při tvorbě této práce.

Dále bych ráda poděkovala všem studentům, kteří se účastnili a spolupracovali na praktické části práce, a taktéž velké poděkování patří vyučujícímu panu Ing. Petru Karbanovi.

Také bych chtěla vyjádřit vděčnost své rodině a přátelům za jejich trpělivost, podporu a důvěru ve mě během celého studia.

"Life's not about how hard a hit you can give, it's about how many you can take and still keep moving forward."

Rocky Balboa, Rocky

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SEBEOBRANA	13
2 PRÁVNÍ ASPEKTY OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ.....	17
2.1 OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST	17
2.1.1 Krajní nouze	18
2.1.2 Nutná obrana	19
2.1.3 Oprávnění použití zbraně	20
2.2 SVÉPOMOC	20
2.3 ZADRŽENÍ OSOBY PODEZŘELÉ	21
3 SPORT A SEBEOBRANA	22
3.1 BOJOVÝ SPORT	22
3.2 BOJOVÉ UMĚNÍ	22
3.3 BOJOVÝ SYSTÉM.....	22
3.4 PROFI DEFENCE	23
3.4.1 Historie vzniku PROFI defence	23
4 OBRANNÉ PROSTŘEDKY	25
4.1 DĚLENÍ OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ	25
4.1.1 Úderné prostředky	27
4.1.2 Chemické prostředky	31
4.1.3 Elektrické prostředky	32
4.1.4 Světelné prostředky	34
4.1.5 Akustické prostředky	34
4.1.6 Poutací prostředky	35
4.1.7 Palné prostředky	37
5 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	39
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
6 STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA A STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM.....	41
7 VÝUKA SEBEOBRANY	42
7.1.1 Průběh výuky	42
7.1.2 Vzdálenost od útočníka	44
7.1.3 Základní a snížený postoj	44
7.1.4 Úderová pásma	45
7.1.5 Úderové zóny	46
7.1.6 Bolest v sebeobraně	46
7.1.7 Kontrola a aplikace síly	47
7.1.8 Pádové techniky	47
7.1.9 Úderové plochy	49

7.1.10	Úderové techniky	49
7.1.11	Poutací techniky	49
7.1.12	Techniky s teleskopickým obuškem.....	50
7.1.13	Techniky s pepřovým sprejem	50
8	VYBRANÉ MODELOVÉ SITUACE	51
8.1	MODELOVÁ SITUACE ZAMĚŘENÁ NA KOMUNIKACI.....	51
8.2	MODELOVÁ SITUACE ZAMĚŘENÁ NA VYUŽITÍ HMATŮ, CHVATŮ, ÚDERŮ A KOPŮ	60
8.3	MODELOVÁ SITUACE ZAMĚŘENÁ NA POUŽITÍ VYBRANÝCH OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ	69
8.4	KOMPARACE MODELOVÝCH SITUACÍ	77
9	ROZHOVOR SE STUDENTY A VYUČUJÍCÍM.....	78
10	NÁVRH VHODNÝCH OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ A DOPORUČENÍ PRO VÝUKU SEBEOBRANY	87
	ZÁVĚR.....	89
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	90
	SEZNAM OBRÁZKŮ	96
	SEZNAM TABULEK.....	97
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	99

ÚVOD

Téma využití obranných prostředků ve výuce sebeobrany na středních školách s bezpečnostním zaměřením je v dnešní době stále aktuálnější. Se zvyšujícím se zájmem o práci v bezpečnostních složkách roste i potřeba kvalitní a cílené přípravy studentů, kteří se na tuto profesní dráhu připravují již během středoškolského studia. Výuka sebeobrany je v tomto kontextu nejen důležitým prvkem odborné přípravy, ale i nástrojem prevence a posílení psychické i fyzické odolnosti studentů.

Výběr tématu této práce byl motivován osobním zájmem autorky o oblast bezpečnosti a obrany, ale také snahou přispět k optimalizaci výuky na střední škole s tímto zaměřením. V rámci odborné přípravy budoucích příslušníků bezpečnostních složek je klíčové, aby výuka odpovídala současným požadavkům praxe, byla efektivní, bezpečná a zároveň motivující.

Hlavním cílem práce je navrhnout vhodná řešení, která směřují ke zlepšení kvality výuky sebeobrany na vybrané střední škole. K naplnění tohoto cíle byly stanoveny dílčí cíle, kterými jsou zpracování teoretické části dané problematiky, vypracování checklistu pro vyhodnocení modelových situací a formulování otázek pro strukturovaný rozhovor, který je určený pro studenty bezpečnostního oboru a vyučujícího sebeobrany. Práce se tak zabývá otázkami, jaké obranné prostředky jsou v rámci výuky využívány, jak jsou vnímány studenty i pedagogy, jak jsou studenti připraveni na zvládání reálných krizových situací a jaké konkrétní kroky by mohly výuku dále zkvalitnit.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na vymezení základních pojmů souvisejících se sebeobranou a obrannými prostředky, legislativní rámec jejich využívání a specifika výuky sebeobrany na střední škole s bezpečnostním zaměřením. Praktická část se věnuje analýze současného stavu výuky sebeobrany na vybrané škole, zejména pak využívaným obranným prostředkům, a dále obsahuje návrhy na zlepšení kvality výuky. V rámci výzkumu byly využity metody checklistu pro vyhodnocení modelových situací, matice rizik a komparace pro porovnání jednotlivých tříd a řízený rozhovor se studenty i vyučujícím. Výsledky výzkumu poukazují na současný stav výuky sebeobrany na vybrané střední škole, která zahrnuje široké spektrum technik a obranných prostředků, nicméně v některých oblastech stále existuje prostor pro zlepšení, ať už se jedná o větší důraz na praktický nácvik, fyzickou přípravu studentů, dřívejší zařazení modelových situací do výuky nebo podporu samostatné přípravy studentů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEOBRANA

Sebeobranou můžeme rozumět přežití nebezpečné situace, aniž bychom jsme za náš postup museli být potrestáni. Je potřeba chápat, že nestačí ovládat pouze fyzickou obranu, jelikož konflikt začíná mnohem dříve, než dojde k samotnému fyzickému napadení osoby. Proto je nezbytné naučit se metody, styly a postupy pro vyřešení nejrůznějších situací, které jsou navzájem provázané stupnicí síly. Tato stupnice obsahuje celkem 6 úrovní. První tři úrovně odvracejí agresi ještě před jeho zrodem a snaží se zabránit konfrontaci, jsou to sebereprezentace, hlas a dotyk. Další tři, podmanění neboli fyzická kontrola, méně smrtící síla a smrtící síla, nastupují v momentě, když se konflikt mění na fyzický. Díky správnému výběru úrovně snižujeme pravděpodobnost těžkého ublížení na zdraví nám i ostatním osobám, nebo zmenšujeme dopady, které plynou z nepřiměřeného nebo neodpovídajícího odporu (Miller a Lawrence, 2018).

Reguli (2005) ve svém distančním studijním textu uvádí, že sebeobrana je volné uspořádání pohybů, které se v závislosti na situaci mění a tím může být sebeobranné jednání efektivní a pohotové. Dále by toto jednání mělo být takové, aby byly zachovány zájmy chráněné zákonem, tedy zejména život a zdraví osob.

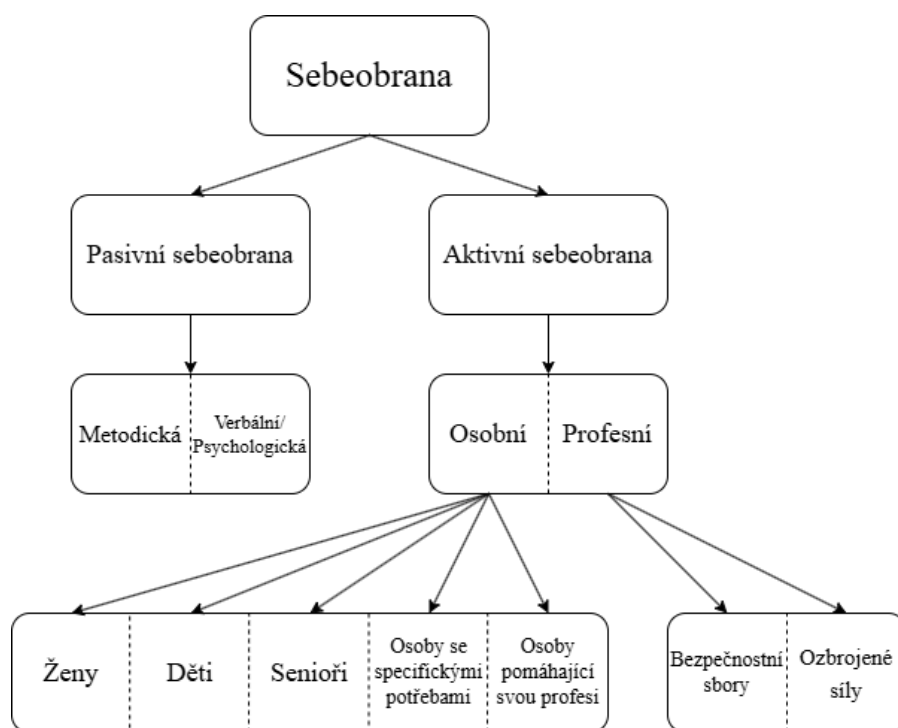
Sebeobrana nemá žádnou přesnou definici, ovšem ve společnosti má toto slovo své místo. Obecně lze říct, že sebeobrana znamená obranu sama sebe a propojuje tři odlišná hlediska, kterými je výcvik sebeobrany, provedení obrany a jeho následek (Vít, Reguli a Chvátalová, 2012).

Rojek (2020a) tvrdí, že v některých případech může být okamžité jednání bez většího promyšlení správné, ale náš právní řád sebeobranu přesně nedefinuje, tudíž není přesné jasné, zda jednáme v souladu se zákonem či ne. Definuje sebeobranu jako „úkon, aktivitu, systém ucelených principů, kterými se člověk snaží odvrátit možné tělesné, ale i majetkové škody hrozící jemu či jiné osobě“.

Sebeobrana nemusí být pouze fyzického charakteru, ale na konfliktní situace nebo verbální útoky můžeme jednat v rámci slovní sebeobrany. Podle Horna (2023) se jedná o komunikační techniky, jak se vyhnout verbálním útokům a manipulacím, a jak se bránit v každodenních komunikačních situacích s respektem a sebevědomím. Tento přístup posiluje nejen schopnost čelit negativním situacím, ale také zlepšuje mezilidské vztahy a celkový psychický komfort.

Dělení sebeobrany

Pavelka a Zdobinský (2017) dělí sebeobranu na osobní a profesní. Osobní sebeobranu dále rozdělili na sebeobranu žen, sebeobranu dětí, sebeobranu seniorů, sebeobranu pro osoby se specifickými potřebami a na sebeobranu pro osoby pomáhající svou profesí. Profesní sebeobranu nadále rozdělili na sebeobranu pro bezpečnostní složky a sebeobrany pro ozbrojené složky. Rojek (2020a) uvádí jako hlavní dělení sebeobrany na pasivní a aktivní, kdy pod pasivní sebeobranu zahrnul metodickou a verbální a psychologickou sebeobranu a následně pod aktivní sebeobranu zahrnul osobní a profesní sebeobranu. Schéma dělení sebeobrany je možné vidět na obrázku číslo 1.



Obrázek 1 Dělení sebeobrany

(zdroj: upraveno Rojek, 2020a; Pavelka a Zdobinský, 2017)

Pasivní sebeobranu je možné definovat jako soubor činností, které mohou přispět k předcházení potencionálního útoku. Metodická pasivní sebeobrana se dá popsat jako stranění se situacím, při kterých je pravděpodobné, že by mohlo dojít k napadení, například nechodit do temných uliček, nevyvolávat verbální hádky s cizími a podezřele vypadajícími osobami apod. Verbální a psychologická pasivní sebeobrana se použije v případě, pokud se dostaneme do nepříjemné situace a je nutné ji vyřešit. V takovém případě musíme volit vhodná slova ve správný čas, například upozornit na kamery, na přítomné svědky či na právní okolnosti (Rojek, 2020a).

Aktivní sebeobranou je podle Rojka (2020a) myšlena přímá konfrontace, která vyvrcholí ve fyzické napadení a je nutné se aktivně bránit. Pro širší veřejnost je určená sebeobrana osobní, která má za cíl zachovat život a zdraví napadené osoby a je možné v tomto případě situaci zakončit i útekem. Na druhou stranu je zde sebeobrana profesní, která je určena pro bezpečnostní sbory a ozbrojené síly a od sebeobrany osobní je odlišná v tom, že po odvrácení útoku následuje zpacifikování, zajištění a zadržení útočníka či jeho přemístění do vazby.

Sebeobrana osobní se dělí na pět podskupin, kterými je sebeobrana žen, dětí, seniorů, pro osoby se specifickými potřebami a sebeobrana pro osoby, které pomáhají svojí profesí. Sebeobrana žen vychází nejvíce z toho, že žena bývá v nejvíce případech fyzicky slabší, než je pachatel, a proto se především zaměřuje na sexuálně inspirované násilí, které může přerůst ve znásilnění, ublížení na zdraví či dokonce smrt (Pavelka a Zdobinský, 2017).

Děti se nejčastěji můžou setkat se šikanou, sexuálním zneužíváním nebo s vážným ublížením na zdraví. Z těchto důvodů se s nimi nejvíce pracuje na komunikaci, na udržení si bezpečné vzdálenosti od útočníka nebo vyhledání pomoci. Důležitá je i prevence ve školských zařízeních a osvojení si dovednosti nedůvěrování neznámým osobám (Pavelka a Zdobinský, 2017).

U sebeobrany seniorů se nejvíce klade důraz na identifikaci nebezpečné situace a nacvičení její vyřešení, zejména za pomoci komunikace kvůli fyzické nerovnosti vůči útočníkovi. Prostředí, ve kterém může dojít k napadení, je většinou pro seniory dobře známé. Může jím být například domácnost nebo obchod (Pavelka a Zdobinský, 2017).

Další podskupinou je sebeobrana pro osoby se specifickými potřebami. U těchto lidí je podstatné se zaměřit na komunikaci, jelikož jsou ve velké nevýhodě vzhledem ke svému postižení. Zároveň je dobré, aby takové osoby vlastnily obranný prostředek, který zvládnou ovládat (Pavelka a Zdobinský, 2017).

Poslední podskupinou je sebeobrana pro osoby, které pomáhají svou profesí. Zde se jedná o zaměstnání, při kterých je možné se setkat s útočníkem. Příkladem mohou být hasiči, záchranáři nebo lékaři, kteří nejčastěji řeší napadení osobou pod vlivem ať už alkoholu nebo jiných návykových látek či osoby jedající v šoku. Dále do této kategorie řadíme sociální pracovníky, revizory, pedagogické pracovníky nebo vodní záchranáře. Z důvodu, že každé povolání je jiné, musí být sebeobrana speciálně uzpůsobena konkrétnímu povolání (Pavelka a Zdobinský, 2017).

Jak již bylo napsáno, profesní sebeobrana je určená bezpečnostním sborům a ozbrojeným silám. Konkrétně pro Policii České republiky, Justiční stráž, Vězeňskou službu a Celní správu. U těchto sborů je důležité, aby byla konkrétní akce vůči agresorovi dodělána do úspěšného konce, což může znamenat zatčení pachatele, vysvobození vězněných osob nebo obrana státu (Rojek, 2020a).

2 PRÁVNÍ ASPEKTY OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ

Tato kapitola se bude zabývat právními aspekty obranných prostředků, které se nejvíce vztahují k trestnímu zákoníku č. 40\2009 Sb. Uplatněním dané problematiky v praxi se v tomto zákoně věnuje část s názvem „Okolnosti vylučující protiprávnost činu“ v Hlavě III (Česko, 2009).

V určitých situacích může být jednání, které by jinak bylo protiprávní, ospravedlněno okolnostmi vylučujícími protiprávnost a tyto výjimky umožňují chránit důležité hodnoty neboli zájmy bez porušení právního řádu. Chráněný zájem představuje soubor základních hodnot, práv a principů, které jsou uznávány právním řádem a chráněny zákony, zejména ústavou a Listinou základních práv a svobod. Mezi chráněný zájem může například patřit život, zdraví, osobní svoboda, majetek a důstojnost (Škop et al., 2021).

2.1 Okolnosti vylučující protiprávnost

Úkolem trestního práva je hájit nejvýznamnější zájmy všech, ať už jednotlivců nebo celé společnosti, proti trestným činům. Za tímto účelem byly definovány protiprávní činy, které svou povahou můžeme označit jako trestné a podle závažnosti jsou určeny výše trestních sankcí. Základem trestnosti a sociálně-právního důvodu určitého druhu protiprávního činu je společenská škodlivost, a to i bez ohledu na to, jak je trestný čin zákonem definován. Na druhou stranu trestní právo uznává výjimečné případy, při kterých jednání osoby může vykazovat takové znaky, které se podobají znakům některých trestných činů, ale situace nastala za zvláštních okolností a ve výsledku není společensky škodlivá naopak může být přínosná a užitečná. V takových to událostech se nejedná o trestný čin, jelikož zcela schází znak protiprávnosti. Proto takové případy, kdy čin, který zjevně naplňuje některé znaky trestného činu a nestane se protiprávním, nazýváme jako okolnosti vylučující protiprávnost (Šámal, Grívna, Bohuslav, Novotný, Vanduchová a kol., 2022).

Jelikož sebeobrana není sport a nemá žádná přesně stanovená pravidla, je velmi těžké vyhodnotit, zda došlo k porušení zákona nebo ne, a proto je nutné definovat pomyslné hranice, aby nedošlo k jejich překročení. Za tímto záměrem se v zákoně okolnosti vylučující protiprávnost dělí na krajní nouzi, nutnou obranu, svolení poškozeného, přípustné riziko a oprávnění použití zbraně. Ve spojitosti se svolením poškozeného trestní zákoník stručně pojednává o lékařském zákroku v §30 odst. 3 (Pavelka a Stich, 2015).

Je zapotřebí od okolností vylučující protiprávnost rozeznávat zánik trestní odpovědnosti. Rozdíl je v tom, že u okolností vylučujících protiprávnost od začátku nejde o trestný čin, ale v případě zániku trestní odpovědnosti byl spáchán trestný čin a následující skutečnosti zapříčiní to, že u takového činu pomine jeho trestnost. Příkladem zániku trestní odpovědnosti může být například promlčení nebo účinná lítost (Šámal, Gřivna, Bohuslav, Novotný, Vanduchová a kol., 2022).

2.1.1 Krajiní nouze

„(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o krajiní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“ (Česko, 2009, s. 358).

Krajiní nouze se často pokládá za nejuniverzálnější právní nástroj v rámci podmínek, které vylučují protiprávnost. Jejím základem je konflikt mezi chráněnými zájmy, kdy lze ohrožený zájem ochránit pouze za cenu obětování jiného zájmu. Základním předpokladem jednání v krajiní nouzi je existence nebezpečí, které přímo ohrožuje zájem chráněný trestním zákonem. Nebezpečí nejčastěji pramení z přírodních sil, zvířat, předmětů, lidského chování či biologických a fyziologických procesů, musí být reálné nejen pomyslné či vymyšlené a musí bezprostředně hrozit některému právem chráněnému zájmu. Pokud by se jednalo pouze o domněnku, která se nachází v představě jednající osoby, tak by se toto jednání hodnotilo podle zásady o skutkovém omylu (Novotný, Vanduchová, Šámal a kol., 2010).

Pokud bylo možné nebezpečí za daných podmínek odvrátit jinak, tak se v tomto případě nejedná o krajiní nouzi, jelikož je na krajiní nouzi kladen požadavek subsidiarity. Tento požadavek může být chápán jako zvolení toho způsobu pro odvracení nebezpečí, při kterém dojde k nejnižší škodě (Gřivna, 2010).

V krajiní nouzi nemá právo jednat ta osoba, která má povinnost nebezpečí snášet, konkrétně se jedná o osoby se zvláštní povinností, při jehož plnění nemají právo odvolání na stav krajiní nouze. Mezi osoby, které musí přímo čelit určitému druhu nebezpečí se řadí lékaři, policisté či hasiči. Příkladem nebezpečí u lékařů je nákaza u léčených pacientů, u policistů zákrok proti aktivnímu střelci a u hasičů poškození zdraví při zdolávání požárů ať už ohněm nebo kouřem (Novotný, Vanduchová, Šámal a kol., 2010).

Dalším požadavkem na krajní nouzi je proporcionalita, která říká, že nesmí dojít k následku který by byl zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil. Abychom dokázali závažnost následku porovnáváme následek na zájem, který je ohrožen, a tedy vyžaduje ochranu, a následek na zájem, jenž má být v rámci jednání v krajní nouzi obětován. Toto porovnání je třeba provést z objektivního hlediska, které se zabývá typem chráněného zájmu, a také ze subjektivního hlediska, které zohledňuje osobní posouzení konkrétního zájmu v konkrétní výjimečné situaci (Gřivna, 2010).

2.1.2 Nutná obrana

„(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ (Česko, 2009, s. 358).

Nutná obrana je v českém právním řádu definována proto, aby osoby měli možnost se bránit bezprostřednímu útoku, než na místo přijede pomoc nejčastěji v podobě Policie České republiky. Aby čin byl posuzován podle nutné obrany je nutné splnit dvě podmínky. První podmínkou je, že útok musí přímo hrozit nebo trvat a druhá podmínka je, že obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Pokud splníme tyto dvě podmínky můžeme se bránit jakkoliv, tím je myšleno že můžeme zranit nebo dokonce i zabít. Není nikde zákonem dáno, že bychom měli zvolit mírnější prostředek, nebo že bychom měli ustoupit nebo utéct (Houdek a Houdek, 2022).

Rýč a Petrů (2008) definují celkem tři podmínky, které musí útok splňovat. První podmínka říká, že je útok veden proti společenským vztahům a zájmům, které jsou chráněné trestním zákonem. Zadruhé útok bezprostředně trvá nebo hrozí, to znamená, že nás útočník zbraňuje slovně či gesty nebo nás ohrožuje jiným způsobem. Jako poslední podmínkou je, že obrana musí být přiměřená povaze a nebezpečnosti útoku a je možné útočníkovi způsobit i větší škodu, než jaká by hrozila, ale nesmí se jednat o velmi velký rozdíl. Je zákonem dovolené v rámci nutné obrany proti útočníkovi využít zbraň, ovšem její použití musíme pečlivě zvážit a nejednat zbrkle a ukvapeně. Nemusíme pouze útok odrážet pasivně a před útočníkem jen couvat, ale je dovoleno se aktivně bránit. Jsme povinni si jen dát pozor, aby nedošlo k napadení útočníka, pokud došlo k eliminaci jeho útoku a již dále neútočí. Znamenalo by to, že by se z obránce stal útočník.

Je podstatné si uvědomit, že pokud je útok ukončen nebo krátkodobě přerušen nesmíme proti agresorovi vykonat samozvanou spravedlnost nebo se mstít. Podle zákona může mít obrana vyšší intenzitu, než je útok, protože pokud by útok a obrana měla stejnou intenzitu, tak by se jednalo o rvačku. To, že obrana byla zcela zjevně nepřiměřená se posuzuje k tomu, jakým způsobem byl veden útok. Zohledňuje se, kde k útoku došlo, jaká byla jeho intenzita, jakým způsobem byl útok proveden, ale i to, jaké proporce má útočník, ať už jeho fyzická síla nebo výška a váha oproti napadené osobě, nebo také, zda byl pod vlivem návykových látek (Houdek a Houdek, 2022).

2.1.3 Oprávnění použití zbraně

„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.“ (Česko, 2009, s. 359).

Podle trestního zákoníku se definice oprávnění použití zbraně jako jedna z okolností vylučující protiprávnost vztahuje pouze na příslušníky ozbrojených sil a ozbrojených bezpečnostních sborů. V tomto případě se zbraní rozumí *„zbraň v technickém smyslu, zejména zbraň střelná, bodná, sečná nebo hromadné účinnosti“*. Pro občana se *„zbraní rozumí, pokud z jednotlivého ustanovení nevyplývá něco jiného, cokoli, čím je možno učinit útok proti tělu důraznějším“* a může ji použít pouze za podmínek nutné obrany nebo krajní nouze (Česko, 2009).

2.2 Svépomoc

„(1) Každý si může přiměřeným způsobem pomoci k svému právu sám, je-li jeho právo ohroženo a je-li zřejmé, že by zásah veřejné moci přišel pozdě.“

(2) Hrozí-li neoprávněný zásah do práva bezprostředně, může jej každý, kdo je takto ohrožen, odvrátit úsilím a prostředky, které se osobě v jeho postavení musí jevit vzhledem k okolnostem jako přiměřené. Směřuje-li však svépomoc jen k zajištění práva, které by bylo jinak zmařeno, musí se ten, kdo k ní přikročil, obrátit bez zbytečného odkladu na příslušný orgán veřejné moci.“ (Česko, 2012, s. 1027).

Obecně platí, že stát chrání subjektivní práva jednotlivců, což je jeho úkol, aby na jeho území nebyla uplatňována pomsta, ale aby společnost fungovala v souladu s právními normami a byl zachován veřejný pořádek. Subjektivní právo znamená oprávnění chovat se určitým způsobem, které může být zaručeno buď zákonem, nebo smluvním ujednáním mezi jednotlivci. Pokud jsou práva jednotlivce ohrožena a stát nemůže zasáhnout včas, má právo

na ochranu těchto práv sám. To se umožňuje prostřednictvím právního institutu svépomoci, který stanoví, že za splnění určitých podmínek může jednotlivec chránit svá práva přiměřeným způsobem. Právo chráněné svépomocí musí být ohroženo nenahraditelným nebo těžko nahraditelným způsobem, přičemž pomoc může poskytnout i zákonný zástupce nebo zmocněnec. Svépomoc je povolena pouze tehdy, když jsou splněny zákonem stanovené podmínky, jinak se jedná o nezákonný zásah, tedy svémoc (Kuk, 2011).

2.3 Zadržení osoby podezřelé

„(1) Osobu podezřelou ze spáchání trestného činu může, je-li dán některý z důvodů vazby (§ 67), policejní orgán v naléhavých případech zadržet, i když dosud proti ní nebylo zahájeno trestní stíhání (§ 160 odst. 1). K zadržení je třeba předchozího souhlasu státního zástupce. Bez takového souhlasu lze zadržení provést, jen jestliže věc nesnese odkladu a souhlasu předem nelze dosáhnout, zejména byla-li osoba přistižena při trestném činu nebo zastížena na útěku.“ (Česko, 1961, s. 526).

Podle § 76 odst. 1 se řídí pouze policejní orgán a jiné osoby nemají oprávnění podle tohoto ustanovení postupovat (Advokátní kancelář Kadlubiec, Starzyk a partneři, 2021).

„(2) Osobní svobodu osoby, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté, smí omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útěku nebo k zajištění důkazů. Je však povinen tuto osobu předat ihned policejnímu orgánu; příslušníka ozbrojených sil může též předat nejbližšímu útvaru ozbrojených sil nebo správci posádky. Nelze-li takovou osobu ihned předat, je třeba některému z uvedených orgánů omezení osobní svobody bez odkladu oznámit.“ (Česko, 1961, s. 526).

Podle § 76 odst. 2 trestního řádu může kdokoli omezit osobní svobodu osoby, která byla přistižena při páčání trestného činu nebo bezprostředně po něm, pokud je to nezbytné pro zjištění její totožnosti, zabránění útěku nebo zajištění důkazů. Takovou osobu je však povinen okamžitě předat policii. Pokud to není možné, je nutné omezení svobody co nejdříve oznámit policii (Advokátní kancelář Kadlubiec, Starzyk a partneři, 2021).

3 SPORT A SEBEOBRAHA

Všechny bojové sporty a všechna bojová umění se od sebeobrany odlišují v několika zásadních aspektech:

- Mají předem stanovená pravidla a omezení.
- Na souboj dohlíží rozhodčí, který zabraňuje vzniku vážného zranění nebo usmrcení.
- Každý boj probíhá v ohraničeném prostoru, v předem stanoveném časovém limitu a je veden jeden na jednoho.
- Zápasníci jsou rozděleni do věkových a váhových kategorií, dále pak i na muže a ženy.
- Oba zápasníci jsou na boj připraveni (Karban, 2019).

3.1 Bojový sport

Bojové sporty se snaží zápasníky připravit na situace, se kterými se mohou setkat v ringu. Cílem je porazit soupeře pomocí technik úderů, kopů, hodů, páčení nebo jiných povolených prvků, přičemž důraz je kladen na fyzickou kondici, taktiku a technickou zručnost. Bojové sporty se obvykle soustředí na soutěžní pravidla, která mohou omezovat některé efektivní, ale nebezpečné techniky. Mezi bojové sporty se řadí například box, Kickbox nebo MMA (Rojek, 2020b).

3.2 Bojové umění

Bojová umění rozvíjejí tělo i mysl jako celek a připravují zápasníka na situace, které mohou nastat při tréninku i během soutěžního zápasu. Při těchto uměních se člověk naučí zklidnit mysl a dosáhnout duchovní dokonalosti. Dále si také osvojí přesná pravidla, zakázané hmaty, kopy a údery nebo jakou techniku použít proti protivníkovi, který útočí. Mezi bojová umění například patří Aikido, Kung-Fu nebo Judo (Rojek, 2020b).

3.3 Bojový systém

Bojové systémy, na rozdíl od bojových umění a sportů, nekladou důraz na složité techniky a jiné nadbytečné prvky, jelikož ve stresové situaci je těžké je využít. Na trénincích se trenéři snaží co nejvíce přiblížit realitě a kladou důraz na útočení na slabiny jako jsou oči, rozkrok nebo krk. Také se zdůrazňuje, že útok na ulici nikdy není veden stejně jako na tréninku a že

i agresor může být o několik desítek kilogramů těžší. Nejznámějším bojovým systémem je Krav Maga, dále pak ruská Systema nebo britský Urban Combatives (Rojek, 2020b).

3.4 PROFI Defence

Tato kapitola popisuje systém PROFI Defence, který se zaměřuje na praktickou a efektivní obranu v reálných situacích. Tento systém je vyučován na vybrané střední škole jako součást speciální tělesné výchovy, který studentům poskytuje nejen fyzické dovednosti, ale také taktické myšlení a schopnost rychle reagovat na krizové situace.

Jedná se o moderní obranný systém sebeobrany, který byl založen instruktorem výcviku ozbrojených bezpečnostních složek v České republice Petrem Karbanem. Řadí se mezi bojové umění a své kořeny má v Indonésii. PROFI defence využívá jednoduché ale účinné techniky, aby vyhovovaly nejen veřejnosti, ale i specifickým požadavkům bezpečnostních a ozbrojených složek. Tento systém klade velký důraz na gradaci síly, což znamená, že osoba, která se brání, způsobí útočníkovi maximální bolest s minimálním rizikem zranění, proto je nedílnou součástí i výuka anatomie a motoriky lidského těla. Protože sebeobrana není sport a nemá žádná přesně stanovená pravidla, tento systém dbá i na pacifikování útočníka za co nejkratší čas. Do výuky je taktéž zařazeno i výcvik s obrannými prostředky, kterými jsou sprejové svítilny, teleskopické obušky nebo pouta (Karban, 2019).

3.4.1 Historie vzniku PROFI defence

Systém PROFI defence pochází z indonéského bojového umění Pencak Silat styl Setia Hati Terate. Tento styl založil Ki Ageng Seorodiwirjo v roce 1903. Do Evropy tento systém rozšířil Corenlis Nicolaas Turpijn, který byl přímým studentem pana Ki Ageng Seorodiwirjo. Díky mistru Turpijnovi toto bojové umění získalo v Evropě velkou popularitu. Dalším důležitým milníkem bylo založení organizace FISFO mistrem Charlesem Jousotem, který se učil u Corenlise Nicolaase Turpijna. Jousot přizpůsobil původní bojové umění nové době a rozšířil ho mezi bezpečnostní složky, zdravotnictví a civilisty. Legionář Stanislav Gazdík, který byl členem organizace FISFO, založil mezinárodní organizaci ODG – Operational Defence Group. Do České republiky tento systém rozšířil Petr Karban, který byl členem mezinárodní asociace ODG a působil v nejužším okruhu studentů v tzv. Leader team. Petr Karban jako první tento systém upravuje pro výuku dětí a mládeže a v roce 2014 odchází z asociace ODG a se svým oddílem Self defence team DK zakládá upravený styl PROFI defence. Tento upravený systém dále rozšiřuje mezi složky Policie ČR, Armádu ČR,

Městskou policii, Záchranáře a také do osnov škol se zaměřením na Bezpečnostně právní činnost (Karban, 2019).

Pencak Silat je tradiční indonéské bojové umění a také indonéské kulturní dědictví, které je třeba zachovat. Obecně platí, že útoky, které se často provádějí v jednotlivých kategoriích zápasů, jsou kopy, zatímco údery se v zápasech provádějí jen příležitostně. Spolu s vývojem doby se sport Pencak Silat nepoužívá pouze k sebeobraně, ale slouží také k rozšiřování dovedností (Vai et al., 2023) Při provozování tohoto bojového umění se Pencak Silat stává sportem, který je zcela kompletně studován z různých aspektů, které se stávají celkem a nelze je od sebe oddělit, a to duchovní aspekty, sebeobrana, sport a úspěchy (Yanti et al., 2016). V Pencak Silat existuje několik základních technik, které je třeba zvládnout, patří mezi ně základní postoje, kroky, údery, kopy a bloky. Při provádění útoku je pro úspěch rozhodující několik faktorů. Včetně síly a rychlosti je to dále intenzita tréninku, rovnováha a vyspělost pohybu (Lucius & Daryanto, 2022).

4 OBRANNÉ PROSTŘEDKY

Obranný prostředek lze chápat jako předmět sloužící k ochraně našich zájmů, zejména k ochraně zdraví, života nebo majetku. V některých případech může být označen i jako zbraň, přestože definice zbraně je poněkud odlišná. V souladu s trestním zákoníkem, který upravuje okolnosti vylučující protiprávnost, je možné obranné prostředky použít v rámci sebeobrany, nesmí však nedojít k jejich zneužití. Takto lze chápat, že obranným prostředkem nemusí být pouze teleskopický obušek nebo pepřový sprej, ale jakýkoli libovolný předmět, který lze využít při sebeobraně (Novotný, 1997).

Novotný (2021) ve své knize označuje obranné prostředky jako nesmrtící nebo neletální zbraně, které jsou určené pro částečné zneschopnění určité skupiny lidí, přestože bezprostředně neohrozí jejich životy. Pokud ovšem dojde k nesprávnému použití neletální zbraně, tak může lehce dojít ke vzniku zbraně smrtící.

V 60. letech 20. století byly různé typy zbraní poprvé seskupeny do jedné kategorie a označeny jako nesmrtící. Výrazný zájem o tuto oblast mezi policejními i vojenskými organizacemi nastal v 90. letech (Davison, 2006). Od této doby prošli rozsáhlým vývojem, který umožnil získání lepších zkušeností a taktéž zdokonalení se v manipulaci při praktickém využití (Novotný, 2021).

4.1 Dělení obranných prostředků

Autorka pro svoji bakalářskou práci vybrala dělení obranných prostředků podle Lukáše (2011), který je dělí podle jejich funkčnosti na:

- Úderné prostředky.
- Chemické prostředky.
- Elektrické prostředky.
- Světelné prostředky.
- Akustické prostředky.
- Poutací prostředky.
- Palné prostředky.

Na konci 70. let 20. století bylo uživateli z řad orgánů činných v trestním řízení a tvůrci politik rozděleny nesmrtící zbraně podle použitých technologií na zbraně využívající

kinetickou energii, elektřinu, chemikálie, biochemikálie, biologický materiál, optiku, akustiku, řízenou energii a na doručovací systémy (Davison, 2006).

Dále se obranné prostředky mohou dělit podle jejich použité energie:

- Nesmrtící zbraně s mechanickým účinkem.
 - Nesmrtící zbraně mechanicky porážecí a bolestivé: obušek, kubotan, taktické pero, granátomet na kouřové granáty, na granáty se slzným plynem a osvětlovací světlice, vodní stříkač.
 - Nesmrtící zbraně mechanicky omezující pohyb: vystřelovací sítě, rychle tuhnoucí pěny.
- Nesmrtící zbraně s elektrickým účinkem.
 - Taser, elektrický paralyzér.
- Nesmrtící zbraně s chemickým účinkem.
 - Slzotvorný rozstřikovač, slzotvorný granát, sprejová svítilna, pepřový obranný prostředek, plynová pistole, foukačka, narkotizace.
- Nesmrtící zbraně se zvukovým účinkem.
 - Zásahová výbuška.
- Nesmrtící zbraně se světelným účinkem.
 - Zábleskové svítilny.
- Ostatní nesmrtící zbraně.
 - „Horký paprsek“.
- Kombinované nesmrtící zbraně.
- Nesmrtící zbraně zastavující automobily.
 - Zastavovací pás.

Z tohoto dělení může být zřejmé, že ne všechny obranné prostředky je možné využít k osobní sebeobraně, a to ze značných logických i právních důvodů (Novotný, 2021).

V různých částech světa existují odlišná kritéria pro kategorizaci obranných prostředků, která se liší podle právního rámce, kulturních zvyklostí a specifických bezpečnostních potřeb

jednotlivých zemí. Zajímavé je například dělení obranných prostředků z Indie, kde je členění do kategorií na:

- Zbraně s kinetickým účinkem.
 - Zbraně s údernou funkcí: obušky a zbraně na projektily, jako jsou střelné zbraně na pelety.
- Prostředky pro potlačení nepokojů.
 - Chemické dráždivé látky, kapaliny a pěny v ručních nebo předinstalovaných formátech.
- Zbraně s elektrickým šokem.
 - Projektilové zbraně s elektrickým šokem, zbraně pro přímý kontakt: paralizéry, štíty s elektrickým šokem, obušky s elektrickým šokem, elektrické pásy.
- Akustické zařízení.
 - SOS zvuk, ultrazvukové zařízení, zařízení s akustickým paprskem.
- Zařízení založená na aplikaci.
 - Sledování polohy, upozornění, alarmy, záznam z kamer pro důkaz o útočnickovi (Amin, Puntambekar, Singh, 2021).

4.1.1 Úderné prostředky

Pro úderné prostředky je typické jejich odlišná forma nebo vzhled a rozdílné rozměry nebo hmotnost. Hlavní využití je pro údery, vytlačování či zneškodnění zbraně držené v útočnickově ruce. Úderné prostředky můžeme dělit na klasické obušky, teleskopické obušky, tonfy, švihové zbraně, taktická pera, kubotany a boxer (Faktor, 1993).

Klasické obušky

Slouží k udržení odstupu od útočníka a při správném použití nezpůsobují velká zranění. Jejich velký rozměr, některé mají délku až 86 cm, téměř znemožňuje skryté nošení. Některé varianty mohou být vybaveny ochranným krytem (Faktor, 1993). Tento typ obušku je možné vidět na obrázku číslo 2.



Obrázek 2 Obušek

(zdroj SECURITYeshop.cz, 2018)

Klasické obušky se používají primárně k obraně i k útoku, zejména u bezpečnostních složek a při sebeobraně. Veřejnost je využívá spíše výjimečně, například při ochraně majetku nebo v rámci některých profesí jako je například ostraha (Lukáš, 2012).

Teleskopické obušky

Taktéž slouží k udržení odstupu od útočníka a může způsobit vážná zranění, tudíž se kladou větší požadavky na trénink s tímto prostředkem. Ve složeném stavu je možné skryté nošení a tím i získat moment překvapení. V některých případech stačí teleskopický obušek pouze vysunout, aby se útočník stáhnul a přestal dělat problémy. Doplnky pro teleskopické obušky může být taktická svítilna, poutko proti vypadnutí z rukou nebo třeba zrcátko (Faktor, 1993). Tento teleskopický obušek je možné vidět na obrázku číslo 3.



Obrázek 3 Teleskopický obušek

(zdroj: Knifestock.cz., 2018)

Teleskopické obušky jsou oblíbené pro osobní sebeobranu díky kompaktním rozměrům a snadnému a skrytému nošení (Lukáš, 2012).

Tonfy

Stejně tak jako předešlé dva úderné prostředky, slouží k udržení odstupu mezi osobou, která se brání a osobou, která útočí. Při správném použití tonfa většinou přiléhá k našemu předloktí a nezpůsobí velká zranění. Díky rukojeti je obtížnější vytrhnout tonfu z ruky a také

zabraňuje odkutálení. Nevýhodou je jejich velký rozměr a tím špatná skladnost (Faktor, 1993). Tonfu je možné vidět na obrázku číslo 4.



Obrázek 4 Tonfa

(zdroj: ESP Products, s.r.o., 1992d)

Tonfy se primárně využívají policií k obraně a kontrole útočníka díky možnosti blokování úderů. Veřejnost téměř tento obranný prostředek nevyužívá (Lukáš, 2012).

Švihové zbraně

Slouží taktéž pro boj zblízka, rozdílem je, že pohyb je prováděn švihem. Ve složeném stavu jsou švihové zbraně celkem skladné a při správném použití nezpůsobují velká zranění. U těchto prostředků se kladou větší nároky na trénink a je nutná větší přesnost. Mezi tyto prostředky se mohou řadit řetězy, biče či těžké struny (Faktor, 1993). Sebeobranný bič, jako jeden z příkladů švihových zbraní je možné vidět na obrázku číslo 5.



Obrázek 5 Sebeobranný bič

(zdroj: Profarm, 1997)

Mezi civilisty nejsou švihové zbraně běžné, mohou se vyskytovat u některých bojových sportovců a jejich síla se násobí švihovým pohybem (Lukáš, 2012).

Taktická pera

Tyto prostředky fungují jednak jako klasická propiska, jednak k záchranářským účelům, jako je rozbití skel v dopravních prostředcích, ale také jako obranný prostředek. Je

možné ho nosit skrytě a využít tak moment překvapení (Williams, 2017). Taktické pero je možné vidět na obrázku číslo 6.



Obrázek 6 Taktické pero

(zdroj: ESP Products, s.r.o., 1992c)

Taktické pero je nenápadný obranný prostředek umožňující úderu na citlivá místa útočníka. Je vhodný pro běžné nošení, často používaný lidmi cestujícími v rizikových oblastech (Armed, 2008i).

Kubotany

Stejně jako taktická pera, kubotany neumožňují udržet útočníka ve větší vzdálenosti od osoby co se brání. Pro využití těchto prostředků je nutné znát tlakové body na těle člověka a je také nutný přímý kontakt s útočící osobou (Faktor, 1993). Kubotan je možné vidět na obrázku číslo 7.



Obrázek 7 Kubotan

(zdroj: ESP Products, s.r.o., 1992c)

Malý, nenápadný obranný prostředek určený pro bodové útoky na citlivé body útočníka a lze ho nosit na klíčenke a využít při napadení (Lukáš, 2012).

Boxer

Tento chladný úderný prostředek může způsobit i velká zranění. Díky jeho velikosti je velmi skladný a je možné tak získat moment překvapení. Tento úderný prostředek se navlíká na prsty ruky a je nutný přímý kontakt s útočником (Armed, 2008g). Boxer je možné vidět na obrázku číslo 8.



Obrázek 8 Boxer

(zdroj: Armed, 2008g)

Boxer bývá vyhledáván lidmi hledajícími agresivnější obranu. Používá se k zesílení úderu pěstí, primárně pro útočnou a agresivní obranu (Lukáš, 2012).

4.1.2 Chemické prostředky

Mezi nejvíce oblíbené, lehce opatřitelné a relativně vysoce účinné chemické prostředky se řadí obranné spreje, v některých případech se setkáme i s pojmem pepřový sprej, avšak náplň nemá s pepřem sebemenší spojitost. Aktivními látkami v těchto obranných sprejích je výtažek z pálivých chilli papriček Oleoresin Capsicum (OC) nebo chemická látka chlorbenzalmalondinitril (CS) či chloracetofenon (CN). Obranný sprej může způsobit pálení očí, jejich podráždění, slzení, natékání a k tomu dočasnou slepotu, dále pak podráždění dýchacích cest, problémy s dýcháním, mluvením, může se dokonce objevit i kašel či zarudnutí a pálení kůže. V dnešní době se pepřové spreje nemusí používat pouze k obraně před člověkem, ale také na obranu proti zvířatům, nejčastěji před psem (Armed, 2008f). Na obrázku číslo 9 je možné vidět sprejovou svítilnu HURRICANE jako příklad chemického prostředku.



Obrázek 9 Sprejová svítilna HURRICANE

(zdroj: ESP Products, s.r.o., 1992b)

Obranné spreje můžeme dělit podle způsobu šíření chemické látky na čtyři druhy. První je střela (JET), která využívá tenký paprsek a je možné na pachatele stříkat z větší vzdálenosti, ale je potřeba být při míření přesný. Druhý typ funguje na principu mlhy (FOG) a je jím jednodušší zasáhnout útočníka. Velkou nevýhodou je, že je velmi náchylný na povětrnostní podmínky. Dalším typem je obranný sprej v podobě pěny (FOAM). Tento obranný sprej využívá úzký proud pěny, ale ne tak úzký jako u prvního typu a je odolný vůči lehkému vánku. Velkou výhodou je, že tento typ můžeme použít i v uzavřených prostorech, aniž by se bránila osoba aktivní látky nadýchala. Posledním čtvrtým typem je gelový pepřový sprej, který se nejvíce využívá ve vnitřních prostorech. Nedochází k šíření do okolí a je zasažena pouze útočící osoba. Tento typ je velmi těžké z obličeje smýt a odstranit tak jeho nepříjemné účinky (Armed, 2008f).

4.1.3 Elektrické prostředky

Do kategorie elektrické prostředky se zejména řadí tasery a elektrické paralyzéry. Tyto obranné prostředky jsou založené na principu využití elektrické energie (Lukáš, 2012).

Elektrické paralyzéry

Řadí se do skupiny nejprodávanějších sebeobránných prostředků díky své vysoké efektivitě při použití a fungují na základě elektrického šoku. Pokud jsou správně použity při obraně, tak nezanechávají trvalé následky na útočnickovi a také mají odstrašující efekt při pouhém spuštění. Můžeme se i setkat s elektrickými paralyzéry, které jsou kombinované s pepřovým sprejem (Lukáš, 2012). Příklad elektrického paralyzéry je možné vidět na obrázku číslo 10.



Obrázek 10 Elektrický paralyzér

(zdroj: Armed, 2008a)

Používán veřejností jako účinná sebeobrana proti útočníkům i agresivním zvířatům. Při jeho použití dochází k dočasnému ochromení útočníka elektrickým výbojem (Armed, 2008a).

Taser

V České republice je možné taser legálně pořídit pouze se zbrojním průkazem kategorie B a jelikož spadají do zbraní kategorie B (zbraně podléhající povolení), je nutné mít povolení od policie ČR. Taser podobně jako elektrický paralyzér funguje na základě předání elektrické energie do těla útočníka. Jediný rozdíl mezi těmito dvěma sebeobrannými prostředky je, že taser funguje na základě vystřelení drátků s dvěma sondami až do vzdálenosti 10,6 metrů a tím ovlivní nervovou soustavu a dojde ke znehybnění osoby (Faktor 1993). Taser můžeme vidět na obrázku číslo 11.



Obrázek 11 Taser

(zdroj: Armed, 2008j)

Taser je vystřelovací elektrický paralyzér používaný primárně policií k zneškodnění útočníka na dálku (Armed, 2008j).

4.1.4 Světelné prostředky

Jsou to prostředky určené k sebeobraně, které fungují na principu produkce intenzivního světelného toku, a tím dochází k oslepení nebo ke ztrátě orientace útočníka, a to za pomoci stálého nebo střídavého ozařování. Příkladem těchto prostředků jsou taktické svítilny. Výhodou taktické svítilny je její malá velikost, tím umožňuje skryté nošení, dále pak, že má vlastní zdroj elektrické energie. Nevýhodou je jejich omezená účinnost v závislosti na denní době, jelikož oslnění lze docílit pouze při zhoršených světelných podmínkách, tedy převážně ve večerních hodinách. V současnosti jsou některé taktické svítilny vybaveny upravenou hlavicí pro úder při obraně, případně existují i kombinace svítilen se spreji nebo paralyzéry (Armed, 2008b). Na obrázku číslo 12 je možné vidět taktickou svítilnu.



Obrázek 12 Taktická svítilna

(zdroj: Armed, 2008h)

Taktická svítilna je u lidí oblíbená a využívá se pro oslnění útočníka i jako improvizovaná úderná zbraň v krizové situaci (Lukáš, 2012).

4.1.5 Akustické prostředky

Do této skupiny obranných prostředků především náleží osobní alarmy. Principem těchto prostředků je produkování zvuků připomínající ječivý tón až o intenzitě 130 dB. Tyto zvuky mohou způsobit u útočníka výraznou a nepříjemnou bolest v uších. V některých případech se může stát, že je zvuk utlumen, proto se osobní alarmy převážně využívají k upozornění okolí o tom, že se k nám blíží nebezpečí nebo pro zabezpečení předmětů, objektů nebo zavazadel. V určitých situacích se dokonce využívají u seniorů žijících o samotě, aby si mohli přivolat pomoc v případě nouze (Johnston et al., 2010). Osobní alarmy, jako příklad akustických prostředků, je možné vidět na obrázku číslo 13.



Obrázek 13 Osobní alarm

(zdroj: RESCUE4YOU, s.r.o., 2025)

Osobní alarm se používá k přilákání pozornosti a odrazení útočníka hlasitým zvukem. Tento obranný prostředek hlavně využívají ženy a senioři (Lukáš, 2012).

4.1.6 Poutací prostředky

Jsou to prostředky, které spojují více končetin nebo částí těla, čímž útočníka paralyzují a omezí v pohybu. Pro Policii ČR platí, že preventivní nebo paušální použití pout musí být v souladu s § 53 a § 54 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky a veřejnost se musí řídit §76 zákona č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád). Poutací prostředky lze rozdělit na jednorázové nebo s možností opakovaného použití (TOJA, 2013).

Jednorázová pouta

Do první skupiny spadají jednorázové plastové prostředky, které jsou velmi odolné, ale nelze je použít opakovaně. Je možné je využít pro spoutání zápěstí, kotníků, loktů nebo kolen. Některá plastová pouta mohou být kvůli své tvrdosti těžko skladovatelná (TOJA, 2013). Tento typ jednorázových pout je možné vidět na obrázku číslo 14.



Obrázek 14 Jednorázová plastová pouta

(zdroj: Armed, 2008d)

A proto byla vyvinuta jednorázová textilní pouta, která jsou nejen vysoce odolná proti osvobození ruky z pout, ale zároveň jsou dobře skladná a s velmi nízkou hmotností (ESP Products, s.r.o., 1992a). Jednorázová textilní pouta je možné vidět na obrázku číslo 15.



Obrázek 15 Jednorázová textilní pouta

(zdroj: *ESP Products, s.r.o., 1992a*)

Jednorázová pouta se využívají k rychlému spoutání útočníka. Veřejnost tento obranný prostředek téměř nevyužívá, výjimkou mohou být pracovníci soukromých bezpečnostních agentur (TOJA, 2013).

Kovová pouta

Druhou skupinu tvoří pouta kovová, která se dále dělí na kloubová pouta a na řetízková pouta. Tento druh pout se skládá ze dvou kovových dílů, které se následně umisťují na ruce či jinou část těla, a jsou k sobě spojené buď pohyblivou nebo pevnou částí uprostřed. Kloubová pouta významně omezují pohyb rukou pachatele, jelikož je možné je rozevřít pouze do úhlu 180° (ESP Products, s.r.o., 1992a). Kloubová pouta je možné vidět na obrázku číslo 16.



Obrázek 16 Kloubová policejní pouta

(zdroj: ESP Products, s.r.o., 1992a)

U řetízkových pout není pohyb rukou tolik omezen (Lukáš, 2012). Řetízková pouta, jako druhý typ kovových pout, je možné vidět na obrázku číslo 17.



Obrázek 17 Řetízková policejní pouta

(zdroj: ESP Products, s.r.o., 1992a)

Kovová pouta se u běžných občanů prakticky nevyskytují, patří primárně do výbavy policie a ostrahy a slouží pro zajištění zadržených osob (ESP Products, s.r.o., 1992a).

4.1.7 Palné prostředky

Poslední kategorií obranných prostředků jsou palné prostředky, které nejsou vědomě klasifikovány jako palné zbraně, i když jejich vzhled je podobný. Na rozdíl od palné zbraně z nich není vystřelována pevná střela, místo náboje se používá nábojka. Do této skupiny spadají plynové a akustické obranné pistole.

Obranné plynové pistole

Tyto pistole fungují na principu vystřelení chemické látky, podobné té v obranných sprejích, z nábojky na vzdálenost až 5 metrů. Jejich realistický vzhled může působit psychologicky a odstrašit útočníka ještě před samotným použitím. Klíčové však je, aby obránce střelil co nejpřesněji. Stejně jako u některých obranných sprejů se nedoporučuje jejich použití ve vnitřních prostorech. Nevýhodou může být složitější manipulace, při výstřelu vydá stejný zvuk jako u klasických zbraní nebo realistický vzhled, který v některých situacích může přispět k eskalaci konfliktu (Novotný, 2021). Na obrázku číslo 18 je možné vidět obrannou plynovou pistoli.



Obrázek 18 Obranná plynová pistole

(zdroj: Armed, 2008e)

Obranné plynové pistole primárně slouží k odrazení nebo dočasnému zneschopnění útočníka vystřelením dráždivé látky (Armed, 2008e).

Akustická obranná pistole

Tento prostředek funguje na principu vystřelení zvukového efektu namísto projektilu. Tento zvuk může upozornit okolí na nebezpečí nebo odstrašit útočníka, protože pistole svým vzhledem výrazně připomíná skutečnou zbraň (Novotný, 2021). Na obrázku číslo 19 je možné vidět akustickou obrannou pistoli.



Obrázek 19 Akustická obranná pistole

(zdroj: Armed, 2008c)

Akustická obranná pistole slouží k odstrašení útočníka hlasitým výstřelem, čímž může simulovat skutečnou střelnou zbraň a přilákat pozornost (Armed, 2008c).

5 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Sebeobrana představuje ochranu sebe nebo jiných osob před hrozícím nebezpečím, aniž by její použití vedlo k trestnímu postihu. Zároveň zahrnuje i prevenci konfliktů, která probíhá v několika fázích, od verbální komunikace až po fyzický zásah. Přestože sebeobrana nemá jednoznačnou definici, spojuje v sobě přípravu, realizaci a její následky. Její efektivita závisí na schopnosti přizpůsobit se situaci a zachování zákonem chráněných hodnot, jako je život a zdraví.

Sebeobrana by měla být vždy v souladu s okolnostmi vylučující protiprávnost činu, zejména s krajní nouzí a nutnou obranou. Zahrnuje situace, jež mohou vykazovat znaky trestného činu, avšak nepředstavují společenskou hrozbu, a proto nejsou považovány za trestné. Tyto okolnosti umožňují chránit hodnoty, jako je život či majetek, bez porušení zákona.

Vzhledem k současné kriminalitě a častému porušování zákonů je vhodné mít k dispozici obranné prostředky, které mohou zvýšit účinnost sebeobrany. Podle trestního zákoníku je jejich použití v sebeobraně přípustné, avšak nesmí dojít k jejich zneužití. Některé z nich jsou označovány jako nesmrtící zbraně, které mohou dočasně zneschopnit útočníka, ale při nesprávném použití se mohou stát smrtícími.

Bojové sporty, bojová umění a bojové systémy se od sebe liší svým zaměřením. Bojové sporty, jako box nebo MMA, mají pevná pravidla, časové limity a zaměřují se na fyzickou kondici a techniku. Bojová umění, například Aikido nebo Kung-Fu, rozvíjejí nejen fyzické schopnosti, ale i mysl a duchovní rovnováhu. Bojové systémy, jako Krav Maga, kladou důraz na efektivní sebeobranu v reálných situacích bez zbytečných složitostí. Vyučovaný systém PROFI Defence, vycházející z Pencak Silat, byl přizpůsoben pro bezpečnostní složky i civilisty a zaměřuje se na praktickou obranu s využitím anatomie lidského těla.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA A STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM

Střední průmyslová škola a Střední odborná škola ve Dvoře Králové nad Labem nabízí studium v šesti maturitních a jednom učebním oboru, kterým je Kadeřník. Maturitními obory na této škole jsou Aplikovaná chemie, Kybernetická bezpečnost, Cestovní ruch, Masér sportovní a rekondiční, Kosmetické služby a Bezpečnostně právní činnost. Obor Bezpečnostně právní činnost připravuje žáky na profesní uplatnění v bezpečnostních složkách i státní správě. Během studia získají teoretické i praktické dovednosti – naučí se jednat s různými typy osob, rozpoznat a kvalifikovat protiprávní jednání, vést správní a trestní řízení, provádět místní šetření nebo dohledovou činnost. Klíčovou roli ve výuce hrají předměty jako Právo, Bezpečnostní příprava, Aplikovaná psychologie, Speciální tělesná výchova a ICT (SPOŠ Dvůr Králové n. L., 2009).

Výuka probíhá nejen ve škole, ale také na smluvních pracovištích integrovaného záchranného systému, kde si žáci osvojí praktické dovednosti ve střelecké přípravě, kriminalistice, kynologii a dalších specializacích. Moderní zázemí školy, včetně připojení k vysokorychlostnímu internetu, domova mládeže či sportoviště s workoutem poskytuje studentům plnohodnotné podmínky pro kvalitní vzdělávání v oblasti bezpečnostně právní činnosti (SPOŠ Dvůr Králové n. L., 2009).

7 VÝUKA SEBEOBRANY

Tato kapitola se zabývá výukou sebeobrany na vybrané střední škole. V této části bude především popsán průběh výuky a následně dovednosti, které by si studenti za čtyři roky výuky měli osvojit.

7.1.1 Průběh výuky

Úplně na začátku, před veškerou aktivitou, studenti nastoupí do řady, aby se udělala povinná školní docházka a tím se zjistilo, kolik studentů je přítomných a kolik jich je schopno cvičit.

Následuje otužování těla tzv. za studena před rozcvíčkou, aby se tělo připravilo na rány, jelikož při skutečném útoku nemá osoba, která se brání, čas na rozcvíčení. Otužování je možné provádět samostatně nebo ve dvojici. Samootužování provádí zejména začátečníci nebo studenti, kteří nemají partnera, pomocí úderů vlastní rukou do svalových partií v mírné až střední míře bolesti, aby se sval stal odolnější. Při samootužování se začíná údery dlaní o sebe – „tleskání“, údery vnitřních stran předloktí rukou o sebe, údery otevřené ruky a následně údery pěstí do břicha a hrudníku a poté údery pouze pěstí do solar plexusu, dále se otuží záda, stehenní sval z vnitřní, vnější a přední části a lýtka pomocí úderů pěstí.

Otužování ve dvojici je vedeno pomocí úderů a kopů, které jsou vedeny ve středně velké bolesti. Toto otužování učí studenty komunikace a používání gradační stupnice síly, protože každý student má jiný práh bolesti. Otužování ve dvojici opět začíná od úderů dlaní, údery vnitřní strany předloktí a údery vnější strany předloktí, dále údery otevřené ruky a následně údery pěstí do břicha, hrudníku a solar plexusu (tuto část studenti prování jako samootužování), dále pokračují ve dvojici údery dlaní a následně pěstí do zad, kde se nesmí vést údery na páteř a v oblasti ledvin se ubírá na intenzitě úderů, následují kopy na stehenní sval z vnitřní, vnější a přední části a jako poslední otužování lýtek.

Po otužování se provádí rozcvíčka, která je stejně jako otužování neměnná. Hlavním úkolem je procvičit a protáhnout všechny svalové partie, šlachy a klouby, jako je zápěstí nebo kotníky. Po dokončení otužování a rozcvíčky se přechází k samotné výuce sebeobrany.

Výuka je upravena podle jednotlivých ročníků. Začíná se od úplných základů a následující ročníky se především opakuje a následně se učí nové techniky.

První ročník:

- Samootužování a následně otužování ve dvojici.

- Rozcvička.
- Vzdálenost od útočníka.
- Obcházení.
- Základní postoj a následně snížený postoj.
- Historie a znaky systému PROFI defence.
- Rozdíl mezi sebeobranou a bojovým uměním.
- Základní kopy.
- Bolest v sebeobraně.
- Parakotouly.
- Pádové techniky.
- Právní minimum.
- 1. technická sestava a její aplikace.
- Úderové techniky.
- Úderové plochy.
- Úderové zóny.
- Úderová pásma.
- Kontrola a aplikace síly.
- Vyproštění z úchopu ruky, zezadu a ze strany.
- Preventivní chování pro předcházení konfrontace s agresivní osobou.
- Poutací techniky.

Druhý ročník:

- Opakování prvního ročníku.
- Rozšířené techniky kopů a atypické kopy.
- Pákové techniky.
- Techniky znehybnění.

- Zdravotní příprava.
- Transportní a vyváděcí techniky.

Třetí ročník:

- Opakování prvního a druhého ročníku.
- Techniky se zavřeným teleskopickým obuškem.
- Techniky s otevřeným teleskopickým obuškem.
- Techniky s pepřovým sprejem.
- Manipulace a techniky se střelnou zbraní.

Čtvrtý ročník:

- Opakování prvního, druhého a třetího ročníku.
- Příprava k maturitní zkoušce.

Přestože se v rámci výuky sebeobraný na vybrané střední škole probírají různé oblasti, autorka se podrobněji věnuje pouze vybraným částem.

7.1.2 Vzdálenost od útočníka

V sebeobraně rozlišujeme tři vzdálenosti od útočníka. První je dlouhá neboli pozorovací vzdálenost. Při této vzdálenosti je možné poměrně bezpečně vyhodnotit situaci a buď si připravit adekvátní obranný prostředek nebo strategicky ustoupit. Druhá je střední čili komunikační vzdálenost. Je to vzdálenost mimo dosah kopu nohou útočníka a je nutné nepřetržitě útočící osobu pozorovat a předvídat možné fyzické napadení. Při této vzdálenosti je možné jako obranný prostředek využít obranný sprej nebo teleskopický obušek. Poslední je krátká neboli obranná vzdálenost. Tato vzdálenost od útočníka je na dosah natažené paže a méně, proto je nutné u této vzdálenosti znát citlivé body na lidském těle pro rychlejší a bezpečnější zpacifikování útočící osoby.

7.1.3 Základní a snížený postoj

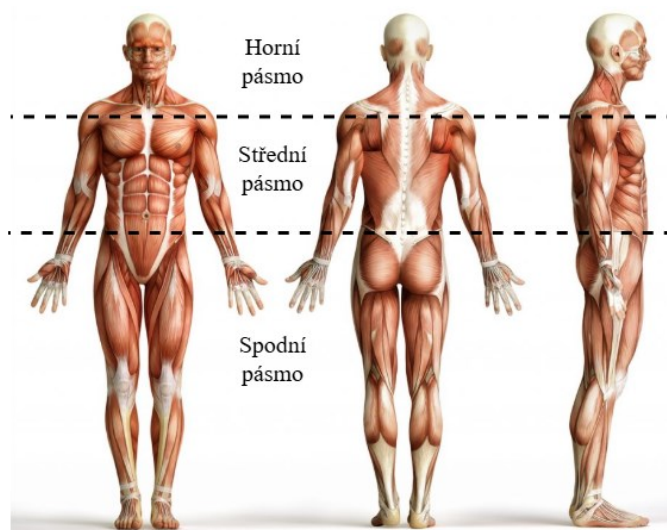
Jelikož při reálném konfliktu můžeme čelit i několika útočníkům nebo útočnickovi, který je oproti nám váhově je těžší, musíme mít dostatečnou stabilitu a k tomu nám slouží základní postoj. Tento postoj musí obsahovat hloubku, šířku, chodidla by správně měla svírat úhel čtyřicet pět stupňů a také je důležité přenést těžiště na střed těla, aby se tento postoj stal

stabilním. Ruce jsou v přirozené vzdálenosti od hlavy v úrovni očí a dlaně jsou otevřené, aby bylo možné zvětšit úderovou plochu a zmenšit možné poranění nejen útočníka, ale i obránce. V základním postoji můžeme ruce rozdělit na reakční a aktivní. Reakční ruka, u praváků je to ruka levá, je lehce přesunuta a reaguje na pohyb útočníka. Aktivní ruka, u praváků je to ruka pravá, je o pár centimetrů blíže k hlavě oproti ruce reakční a má za cíl způsobit útočníkovi bolest pomocí úderu, pokud ho nelze zastavit komunikací nebo reakční rukou. Obrana by vždy měla být silnější než útok, ideální poměr k zastavení útočníka je 40% útok/60% obrana. Systém profi defence si zakládá na způsobení maximálních bolesti útočníkovi o všem za minimálních zranění.

Dále se v systému profi defence využívá takzvaný snížený postoj, jelikož při technikách dochází k přechodům mezi úderovými pásmy. Střídání obranných postojů nám umožní jednodušší návaznost mezi jednotlivými údery nebo kopy. Snížený postoj je oproti základnímu postoji širší, ale chodidla zůstávají v úhlu čtyřicet pět stupňů a těžiště je stále ve středu těla.

7.1.4 Úderová pásma

Lidské tělo je možné rozdělit do tří úderových pásem, a to na horní, střední a spodní. Tyto úderová pásma jsou zobrazena na obrázku číslo 20.



Obrázek 20 Úderová pásma

(zdroj: upraveno OMNIBIZ SAS, nedatováno)

Do horního pásma se řadí hlava a krk, do středního patří horní končetiny a trup a do spodního pásma se řadí genitálie a dolní končetiny.

7.1.5 Úderové zóny

V systému PROFI defence se rozlišují tři základní úderové zóny na lidském těle, podle kterých se rozlišuje potřebná kontrola úderů pro minimalizování rizika vážného zranění útočníka. Na obrázku číslo 21 je možné vidět lidské tělo rozdělené na úderové zóny.



Obrázek 21 Úderové zóny

(zdroj: upraveno OMNIBIZ SAS, nedatováno)

První je červená zóna, pro kterou platí maximální kontrola úderů a jedná se o hlavu, hrtan, klíční kost, srdce, genitálie a páteř. Druhá je tzv. žlutá zóna, které je pouze s kontrolou úderů a jedná se o klouby, ledviny, solar plexus, žebra a hrudník. Poslední je zelená zóna, což je preferovaná zóna pro údery a jedná se o svaly horních a dolních končetin, svaly na břicho a svaly na zádech.

7.1.6 Bolest v sebeobraně

Bolest se nejčastěji v sebeobraně využívá k potlačení agrese útočníka, k jeho znehybnění nebo k vyřazení z boje. Bolest je možné vyvolat úderem, kopem, páčením, škracením, tlakem, pádem nebo za využití zbraně.

Bolest je možné rozdělit na 3 stupně:

- Pocit bolesti je možno potlačit vlastní vůlí, jako by neexistovala
- Bolest je možno potlačit s vypětím veškeré vůle a na poměrně krátkou dobu
- Pocit bolesti dosáhl takové hranice, že ji nelze potlačit a dochází k úplnému poddání se bolesti, následuje křik, svíjení a možná ztráta vědomí

Je taktéž důležité si uvědomit, že každá osoba vnímá a snáší bolest jiným způsobem. Vnímání bolesti se může snížit u osob, které jsou pod vlivem omamných a psychotropních látek či při afektu, kterým může být zloba, zuřivost nebo nenávist. Naopak vnímání bolesti se může zvýšit při podchlazení, pocitu strachu, nejistoty či úzkosti.

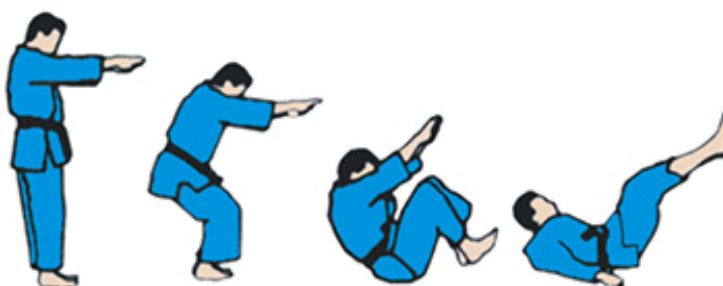
7.1.7 Kontrola a aplikace síly

Aby bylo možné kontrolovat přiměřeným způsobem útočnickovo chování, musíme ho nejprve poznat. Při reálném konfliktu nám může pomoci pouze vizuální kontrola agresora, která nám alespoň částečně umožní vyhodnotit stupeň možného nebezpečí. Touto vizuální kontrolou můžeme například zjistit přibližný věk útočníka, jeho pohlaví, přibližnou výšku a váhu, fyzické proporce, počet útočníků a také je to, zda má u sebe zbraň.

S ohledem na zjištěné informace pomocí vizuální kontroly můžeme aplikovat potřebnou sílu k odvrácení útoku, ale je důležité stále dbát na způsobení minimálního zranění útočnickovi nebo obránci.

7.1.8 Pádové techniky

Pádové techniky jsou nedílnou součástí výuky sebeobrany a procvičování je třeba se věnovat do té doby, než se u studentů neodstraní strach z pádů. Pokud je pád proveden správně je možné zmírnit následek zranění při samotném pádu. Ve většině úpolových sportech se učí tři techniky pádů, kterými je pád stranou, pád vzad a pád vpřed.

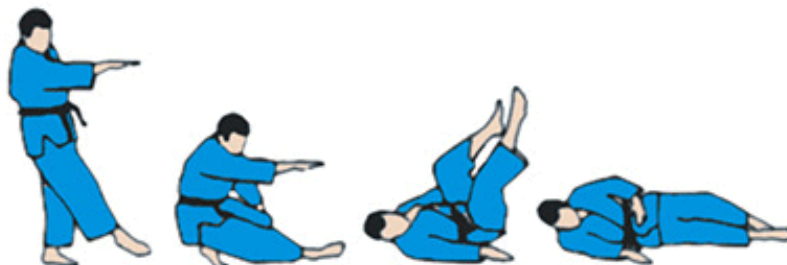


Obrázek 22 Pád vzad

(zdroj: *Northern Wind*, 2014)

Při pádu vzad, který je možné vidět na obrázku číslo 22, se snažíme co nejrychleji snížit své těžiště a dosednout co nejblíže za paty. Dále zakulatíme v záda a v momentě, kdy se lopatkami dotkneme země, udeříme oběma rukama o zem dlaněmi dolů. Nejdůležitější při vykonávání tohoto pádu je minimalizovat dotek temene hlavy se zemí. Toho docílíme, že

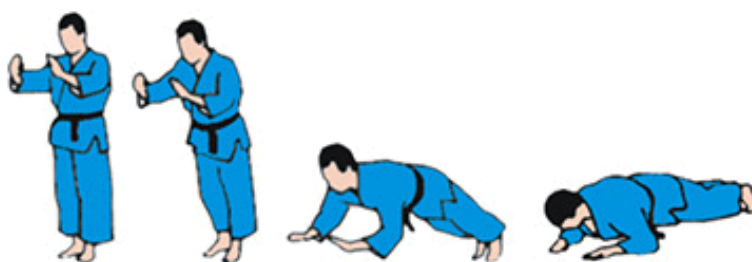
zpevníme krční páteř a bradu se budeme snažit co nejvíce tlačít k hrudníku. Z tohoto pádu je možné vstát vpřed nebo se překulit vzad přes jedno rameno.



Obrázek 23 Pád stranou

(zdroj: Northern Wind, 2014)

Pád stranou, který je znázorněn na obrázku číslo 23, se dále dělí na pád vpravo a pád vlevo. Při pádu vpravo pod sebe natahujeme pravou nohu a současně s dopadem udeříme do země pravou rukou dlaní dolů. Nohy dopadají vedle sebe, pravá noha je natažená a levá noha je lehce pokrčená v koleni a dopadá chodidlem na zem. Při pádu vlevo po sebe natahujeme levou nohu a o zem udeříme levou rukou dlaní dolů. Nohy opět dopadají vedle sebe, kdy levá noha je natažená a pravá noha je lehce pokrčená v koleni a dopadá chodidlem na zem. U obou pádů je důležité udržovat hlavu nad zemí, aby nedošlo k jejímu zranění.



Obrázek 24 Pád vpřed

(zdroj: Northern Wind, 2014)

Nejtěžší na provedení je pád vpřed, který je zobrazen na obrázku číslo 24. Při tomto pádu dáme ruce před sebe a tělo by mělo padat vzpřímeně na zem. Jako první se země dotknout dlaně a následně předloktí. V žádném případě se nesmí padat na lokty či kolena, jelikož by mohlo dojít k možnému úrazu. Na začátku učení tohoto pádu je možné začínat v kleče a následně přejít na pád ze stoje.

7.1.9 Úderové plochy

Úderovou plochou se rozumí taková část lidského těla, kterou je možné přenést sílu úderu nebo tlaku na místo, které má být zasaženo. Úderové plochy můžeme rozdělit na úderové plochy horních končetin a úderové plochy dolních končetin.

Mezi úderové plochy horních končetin patří prsty, dlaň, pata dlaně, malíková hrana, palcová hrana, hřbet ruky, klouby, čelo pěsti, předloktí, loket a bicepsový sval.

Mezi úderové plochy dolních končetin se řadí chodidlo, prsty, nárt, pata, vnější hrana nohy, vnitřní hrana nohy, holeň, lýtkový sval, koleno a stehenní sval.

7.1.10 Úderové techniky

Mezi základní techniky pro výuku sebeobrany se řadí přímé údery a obloukové údery. Jaké jsou především vedeny na útočníku v krk, žebra, solar plexus nebo rozkrok. Při těchto technikách je třeba dbát zvýšenou pozornost na pohyb těla a na rychlost.

Při úderu přímém pracují nejprve boky pánve, dále se připojí rameno a jako poslední pracuje ruka, která v konečné fázi nesmí být úplně propnutá. Místo dopadu úderu se nachází před středem těla obránce. Nohy se otáčejí po přední části chodidel.

Při obloukových úderech tělo pracuje stejně jako při úderech přímých, pouze v konečné fázi úderu je ruka ohnuta skoro do úhlu 90°.

7.1.11 Poutací techniky

V rámci výuky se využívá způsob poutání v poloze ve stoje, vleže a v kleče. Připoutání může mít nebezpečná osoba paže v pozici za hlavou nebo za zády. Je důležité mít nebezpečnou osobu při poutání pod vizuálním, verbálním a kontaktní kontrolou.

Nejčastěji se využívá způsob poutání ve stoje, ale při tomto stylu poutání je největší pravděpodobnost možného protiútoku nebezpečné osoby a z tohoto důvodu musíme co nejvíce omezit jeho pohyb. Toho docílíme tak, že nebezpečné osobě co nejvíce rozkročíme nohy a opřeme ho o stěnu či vozidlo. U této polohy se doporučuje poutání s rukama za zády.

Nejmenší riziko pro možný protiútok představuje poutací poloha v kleče. Při této poloze má nebezpečná osoba překřížené nohy a ruce za hlavou. Po přístupu k nebezpečné osobě se zkrřížené nohy přislápnou přední nohou a nasadí pouta.

Poslední způsob je poutání vleže, kde nebezpečná osoba leží břichem na zemi, má rozpažené ruce, dlaně směrem nahoru, překřížené a pokrčené nohy a hlavu otočenou na

opačnou stranu, než ze které se k ní přistupuje. Přitom to poutání se využívá páky na ruku a následné při kleknutí krku a zad. Překřížené a pokrčené nohy slouží k tomu, aby bylo možné včas zareagovat na odpor nebezpečné osoby.

7.1.12 Techniky s teleskopickým obuškem

Při výuce sebeobrany se studenti učí techniky se zavřeným i otevřeným teleskopickým obuškem. Důraz je kladen na to, aby se neútočilo na hlavu, na správný úchop, tasení a manipulaci. Klíčová je rychlost otevření obušku a pravidelný trénink.

Zavřený teleskopický obušek se nejčastěji využije, pokud je útočník již v těsné blízkosti od osoby, která se brání. V zavřeném stavu může sloužit jako úderný nástroj, nebo ho lze využít k tlakovým technikám nebo k technikám, kde se využívá páčení. Údery zavřeným teleskopickým obuškem mohou být vedeny jako takzvané razítko na ruku, dále pak na hrudník, kde se vyučují údery jednoduché, dvojité a s reverzem. Jako poslední může být úder veden na solar plexus a nazývá se kohoutí hrud'.

Ještě předtím, než se studenti začnou učit techniky s otevřeným teleskopickým obuškem, je důležité je naučit, jak teleskopický obušek správně otevírat. V rámci výuky se studenti učí tři techniky otevření teleskopického obušku, které jsou otevření nahoru, otevření dolů a otevření s úderem. Mezi základní techniky s otevřeným teleskopickým obuškem patří švihové údery na horní a dolní končetiny útočníka, dále pak údery vedené na hrudník útočníka, které jsou stejné jako u zavřeného teleskopického obušku. V otevřeném stavu je možné teleskopický obušek využít taktéž k tlakový či k pákovým technikám.

7.1.13 Techniky s pepřovým sprejem

Pro účely výuky se využívá cvičná sprejová svítilna training tornádo a rotační pouzdro na opasek. Sprejová svítilna kombinuje funkci obranného spreje a taktického světla, což umožňuje lepší orientaci ve tmě a zároveň oslepení útočníka před samotným použitím spreje. Při napadení je důležité udržovat dostatečný odstup, ideálně 1–3 metry, a sprej namířit na obličej útočníka, zejména na oči a dýchací cesty. Rychlým stisknutím ventilku se uvolní dráždivá látka, která způsobí okamžité podráždění sliznic, oslepení a potíže s dýcháním. Klíčové je po aplikaci nezůstávat na místě, ale využít moment překvapení k útěku nebo zavolání pomoci. Zásadní je si natrénovat manipulaci se sprejem, aby v případě potřeby nedošlo k chybám, například otočení trysky proti sobě nebo příliš slabému stisku spouště.

8 VYBRANÉ MODELOVÉ SITUACE

V této kapitole se bude práce zabývat modelovými situacemi, které byly odstupňované podle náročnosti. Celkem byly vytvořeny tři modelové situace a každá se zaměřovala na specifickou oblast. V první modelové situaci byl kladen důraz na komunikační schopnosti a efektivní využití verbálních i neverbálních prostředků při řešení krizových situací. Druhá modelová situace byla soustředěna na využití hmatů, chvatů, úderů a kopů. Třetí modelová situace testovala schopnost studentů správně a účinně použít vybrané obranné prostředky.

Studenti při provádění praktické části cvičili ve dvojicích, kde jeden ze studentů představoval pachatele a druhý studenta ve škole. Každá modelová situace byla před zahájením detailně vysvětlena. Studentovi v roli pachatele bylo popsáno, jak se má chovat, a studentovi, který měl modelovou situaci řešit, byly objasněny jeho úkoly a očekávané reakce.

Ke každé modelové situaci byl vytvořen checklist obsahující deset oblastí, které sloužily k hodnocení výkonu studentů a k následné analýze výsledků. Tyto checklisty jsou uvedeny v příloze číslo 1. Na základě získaných dat z těchto checklistů byly následně vytvořeny matice rizik, které umožnily identifikaci a vyhodnocení klíčových problémových oblastí v jednotlivých situacích.

Tvorba matic rizik probíhala za spolupráce autorky s vyučujícím, který díky svým odborným znalostem a praktickým zkušenostem v dané oblasti napomohl k dosažení objektivního a souhrnného rozboru dat. Matice rizik byly sestaveny na základě dvou hlavních kritérií – pravděpodobnosti selhání a dopadu selhání. Pravděpodobnost selhání byla odstupňována do pěti úrovní: velmi nízká (0–20 % selhání / 80–100 % úspěšnost), nízká (21–40 % selhání / 60–79 % úspěšnost), střední (41–60 % selhání / 40–59 % úspěšnost), vysoká (61–80 % selhání / 20–39 % úspěšnost) a velmi vysoká (81–100 % selhání / 0–19 % úspěšnost). Dopad selhání byl rozdělen do čtyř kategorií: minimální (žádné ohrožení, drobné chyby), nízký (lehké zhoršení situace, ale stále zvládnutelné), střední (chyba může vést ke komplikacím), vysoký (situace se může stát nebezpečnou).

8.1 Modelová situace zaměřená na komunikaci

Jako první byla ve všech třídách realizována modelová situace zaměřená na komunikaci. Chování studenta, který představoval pachatele, nebylo agresivní – šlo o zmatenou osobu, která si spletla budovu školy s jiným objektem, například lékárnou či obchodem.

Student, který zastupoval běžného studenta, měl na situaci reagovat klidně a přiměřeně. Jeho úkolem bylo prostřednictvím vhodné komunikace nasměrovat zmateného člověka ven z budovy školy, případně mu pomoci najít správné místo, kam se chtěl dostat. Cílem bylo procvičit schopnost efektivní a neeskalující komunikace v nenadálé situaci.

Checklist pro 1. modelovou situaci je možné vidět v tabulce číslo 1.

Tabulka 1 Checklist pro 1. modelovou situaci

OTÁZKY		POČET ANO	POČET NE
1.	Správný přístup k osobě – správná vzdálenost.		
2.	Komunikace s osobou.		
3.	Zvednuté ruce – připravené ruce.		
4.	Couvání při komunikaci s pachatelem.		
5.	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být.		
6.	Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace.		
7.	Byli studenti schopni identifikovat rizikové situace a včas na ně reagovat?		
8.	Jsou studenti schopni efektivně řešit konflikty bez použití fyzické síly?		
9.	Zvládají studenti udržet psychickou stabilitu a přehled v krizových situacích?		
10.	Ovládají studenti etické zásady sebeobrany (např. přiměřenost reakce)?		
11.	Které konkrétní obranné prostředky byly použity?		
12.	Které konkrétní obranné prostředky byly podle studentů nejúčinnější?		

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 2 je možné vidět výsledky otázek 1 až 10 z checklistu, který při vykonávání praktické části vyplňovala autorka. Tyto výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 2 Vyhodnocení checklistu

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
1.	18,75 %	81,25 %	38,46 %	61,54 %	33,33 %	66,67 %	42,86 %	57,14 %
2.	68,75 %	31,25 %	92,31 %	7,69 %	83,33 %	16,67 %	85,71 %	14,29 %
3.	18,75 %	81,25 %	7,69 %	92,31 %	25 %	75 %	21,43 %	78,57 %

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
4.	43,75 %	56,25 %	38,46 %	61,54 %	50 %	50 %	14,29 %	85,71 %
5.	50 %	50 %	76,92 %	23,08 %	58,33 %	41,67 %	78,57 %	21,43 %
6.	75 %	25 %	92,31 %	7,69 %	66,67 %	33,33 %	78,57 %	21,43 %
7.	68,75 %	31,25 %	61,54 %	38,46 %	41,67 %	58,33 %	78,57 %	21,43 %
8.	100 %	0 %	92,31 %	7,69 %	66,67 %	33,33 %	85,71 %	14,29 %
9.	37,50 %	62,50 %	53,85 %	46,15 %	25 %	75 %	42,86 %	57,14 %
10.	100 %	0 %	92,31 %	7,69 %	100 %	0 %	100 %	0 %

(zdroj: vlastní)

Podle výsledků checklistu bylo možné vyhodnotit pravděpodobnost selhání v jednotlivých třídách pro první modelovou situaci, což je možné vidět v tabulce číslo 3.

Tabulka 3 Pravděpodobnost selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká	Střední
2.	Nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
3.	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká
4.	Střední	Nízká	Střední	Velmi nízká
5.	Střední	Nízká	Střední	Nízká
6.	Nízká	Velmi nízká	Nízká	Nízká
7.	Nízká	Nízká	Střední	Nízká
8.	Velmi nízká	Velmi nízká	Nízká	Velmi nízká
9.	Vysoká	Střední	Vysoká	Střední
10.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká

(zdroj: vlastní)

Aby bylo možné matici rizik sestavit, bylo potřeba vyhodnotit dopady selhání v jednotlivých částech checklistu. Dopady selhání jsou pro všechny třídy v této modelové situaci stejné a jsou shodné pro matice rizik autorky i vyučujícího. Výsledky je možné vidět v tabulce číslo 4.

Tabulka 4 Dopad selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Střední	Střední	Střední	Střední
2.	Nízký	Nízký	Nízký	Nízký
3.	Minimální	Minimální	Minimální	Minimální
4.	Minimální	Minimální	Minimální	Minimální
5.	Střední	Střední	Střední	Střední
6.	Střední	Střední	Střední	Střední
7.	Střední	Střední	Střední	Střední
8.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký
9.	Minimální	Minimální	Minimální	Minimální

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
10.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký

(zdroj: vlastní)

Dle výsledků tabulky číslo 3 a 4 bylo možné sestavit matice rizik pro jednotlivé ročníky.

Tabulka 5 Matice rizik 1. ročník

Pravděpodobnost/Dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká				Bez použití fyzické síly Etické zásady
Nízká		Komunikace s osobou	Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace Identifikace rizikové situace	
Střední	Couvání při komunikaci s pachatelem		Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	
Vysoká	Psychická stabilita			
Velmi vysoká	Zvednuté ruce		Správný přístup k osobě	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 5 je možné vidět matici rizik 1. ročníku. Nejvíce rizikové oblasti pro 1. ročník bylo udržet si správný přístup k osobě, mít ruce v takové poloze, aby bylo možné případně reagovat na zhoršující se situaci, nepoužívat fyzickou sílu, ovládat etické zásady sebeobrany a také udržet psychickou stabilitu při vykonávání modelové situace.

Tabulka 6 Matice rizik 2. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká		Komunikace s osobou	Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace	Bez použití fyzické síly Etické zásady
Nízká	Couvání při komunikaci s pachatelem		Vysvětlení pachateli, že v budově	

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
			školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Střední	Psychická stabilita			
Vysoká			Správný přístup k osobě	
Velmi vysoká	Zvednuté ruce			

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 6 je možné vidět matici rizik 2. ročníku. Pro tento ročník jsou nejrizikovější oblasti stejné jako v 1 ročníku.

Tabulka 7 Matice rizik 3. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká		Komunikace s osobou		Etické zásady
Nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace	Bez použití fyzické síly
Střední	Couvání při komunikaci s pachatelem		Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Vysoká	Zvednuté ruce Psychická stabilita		Správný přístup k osobě	
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 7 je možné vidět matici rizik pro 3. ročník a opět jsou nejrizikovější oblasti stejné jako v předchozích dvou ročnících.

Tabulka 8 Matice rizik 4. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká	Couvání při komunikaci s pachatelem	Komunikace s osobou		Bez použití fyzické síly Etické zásady
Nízká			Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace Identifikace rizikové situace	
Střední	Psychická stabilita		Správný přístup k osobě	
Vysoká	Zvednuté ruce			
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 8 je možné vidět matici rizik pro 4. ročník. V tomto ročníku jsou nejrizikovější oblasti pouze zvednuté ruce, nepoužívání fyzické síly a ovládání etických zásad sebeobrany.

V tabulce číslo 9 je možné vidět výsledky 1. až 10. otázky z checklistu, který při vykonávání praktické části vyplňoval vyučující. Tyto výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 9 Vyhodnocení checklistu

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník -	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
1.	18,75 %	81,25 %	38,46 %	61,54 %	33,33 %	66,67 %	42,86 %	57,14 %
2.	56,25 %	43,75 %	84,62 %	15,38 %	66,67 %	33,33 %	71,43 %	28,57 %
3.	18,75 %	81,25 %	7,69 %	92,31 %	8,33 %	91,67 %	21,43 %	78,57 %
4.	50 %	50 %	46,15 %	53,85 %	58,33 %	41,67 %	21,43 %	78,57 %
5.	43,75 %	56,25 %	76,92 %	23,08 %	58,33 %	41,67 %	71,43 %	28,57 %
6.	75 %	25 %	84,62 %	15,38 %	58,33 %	41,67 %	78,57 %	21,43 %
7.	50 %	50 %	53,85 %	46,15 %	41,67 %	58,33 %	64,29 %	35,71 %
8.	93,75 %	6,25 %	92,31 %	7,69 %	66,67 %	33,33 %	85,71 %	14,29 %

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník -	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
9.	25 %	75 %	46,15 %	53,85 %	25 %	75 %	28,57 %	71,43 %
10.	100 %	0 %	92,31 %	7,69 %	100 %	0 %	92,86 %	7,14 %

(zdroj: vlastní)

Podle výsledků checklistu bylo možné vyhodnotit pravděpodobnost selhání v jednotlivých třídách pro první modelovou situaci, což je možné vidět v tabulce číslo 10.

Tabulka 10 Pravděpodobnost selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká	Střední
2.	Střední	Velmi nízká	Nízká	Nízká
3.	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Vysoká
4.	Střední	Střední	Střední	Nízká
5.	Střední	Nízká	Střední	Nízká
6.	Nízká	Velmi nízká	Střední	Nízká
7.	Střední	Střední	Střední	Nízká
8.	Velmi nízká	Velmi nízká	Nízká	Velmi nízká
9.	Vysoká	Střední	Vysoká	Vysoká
10.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká

(zdroj: vlastní)

Dle výsledků tabulky číslo 10 a 4 bylo možné sestavit matice rizik pro jednotlivé ročníky.

Tabulka 11 Matice rizik 1. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká				Bez použití fyzické síly Etické zásady
Nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace	
Střední	Couvání při komunikaci s pachatelem	Komunikace s osobou	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Vysoká	Psychická stabilita			

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi vysoká	Zvednuté ruce		Správný přístup	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 11 je možné vidět matici rizik 1. ročníku. Za nejvíce rizikové oblasti při této modelové situaci vyučující vyhodnotil udržení psychické stability, správný přístup k osobě, nepoužívání fyzické síly, Ovládání etických zásad sebeobrany a zvednuté čili připravené ruce.

Tabulka 12 Matice rizik 2. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká		Komunikace s osobou	Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace	Bez použití fyzické síly Etické zásady
Nízká			Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	
Střední	Couvání při komunikaci s pachatelem Psychická stabilita		Identifikace rizikové situace	
Vysoká			Správný přístup	
Velmi vysoká	Zvednuté ruce			

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 12 je možné vidět matici rizik pro 2. ročník. Nejrizikovější oblasti pro tento ročník jsou skoro stejné jako v 1. ročníku, ale dokážou lépe udržet psychickou stabilitu v dané situaci.

Tabulka 13 Matice rizik 3. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká				Etické zásady
Nízká		Komunikace s osobou		Bez použití fyzické síly
Střední	Couvání při komunikaci s pachatelem		Vysvětlení pachateli, že v budově	

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
			školy nesmí být Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace Identifikace rizikové situace	
Vysoká	Psychická stabilita		Správný přístup	
Velmi vysoká	Zvednuté ruce			

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 13 je možné vidět matici rizik 3. ročníku a nejrizikovější oblastí jsou stejné jako v 1. ročníku.

Tabulka 14 Matice rizik 4. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká				Bez použití fyzické síly Etické zásady
Nízká	Couvání při komunikaci s pachatelem	Komunikace s osobou	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Vyvedení pachatele ven z budovy jen pomocí komunikace Identifikace rizikové situace	
Střední			Správný přístup	
Vysoká	Zvednuté ruce Psychická stabilita			
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 14 je možné vidět matici rizik pro 4. ročník. Nejrizikovější oblasti jsou skoro stejné jako v 1. ročníku, ale lépe si udržovaly správný přístup k osobě.

Vyhodnocení modelové situace zaměřené na komunikaci

V této modelové situaci žádné obranné prostředky použity nebyly, byla použita pouze komunikace. I když komunikace mezi obranné prostředky nepatří, můžeme ji zařadit mezi obranné dovednosti. Ve všech třídách komunikace nikomu vážný problém nedělala, a i podle studentů byla v této modelové situaci nejúčinnější.

Po vyhodnocení matic rizik je možné říct, že největší problém v 1. a 3. ročníku je udržení si správného přístupu k osobě, mít ruce v takové poloze, aby bylo možné případně reagovat na zhoršující se situaci, ovládat etické zásady sebeobrany, udržení si psychické stability při vykonávání modelové situace a nepoužívat fyzickou sílu v této dané modelové situaci. Pro druhý ročník platí skoro to samé, ovšem dokážou lépe udržet psychickou stabilitu. Ve 4. ročníku jsou nejrizikovější oblasti pouze zvednuté ruce, nepoužívání fyzické síly, ovládání etických zásad sebeobrany a vyučující vyhodnotil, že nedokážou udržet psychickou stabilitu.

8.2 Modelová situace zaměřená na využití hmatů, chvatů, úderů a kopů

Při druhé modelové situaci chování studenta představujícího pachatele ze začátku agresivní nebylo, ale poté co došlo ke konfrontaci druhým studentem a při pokusech v poklidu ho vyvést ven z budovy, začal být lehce agresivní a vzpíral se.

Student, který zastupoval běžného studenta, měl na situaci ze začátku reagovat klidně a přiměřeně a následně se stupňující se agresí pachatele využít hmaty, chvaty, údery a kopy. Jeho úkolem bylo prostřednictvím vhodných sebeobránných technik vyvést člověka ven z budovy školy a zavolat Policii ČR. Cílem této modelové situace bylo procvičit schopnost studentů přejít z klidné situace do situace, při které je nutné použít hmaty, chvaty, údery a kopy, a taktéž správné provedení sebeobránných technik.

Checklist pro 2. modelovou situaci je možné vidět v tabulce číslo 15.

Tabulka 15 Checklist pro 2. modelovou situaci

OTÁZKY		POČET ANO	POČET NE
1.	Správný přístup k osobě – správná vzdálenost.		

OTÁZKY		POČET ANO	POČET NE
2.	Komunikace s osobou.		
3.	Zvednuté ruce.		
4.	Couvání při komunikaci s pachatelem?		
5.	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být.		
6.	Vyvedení pachatele ven z budovy za využití hmatů, chvatů.		
7.	Byly studenti schopni identifikovat rizikové situace a včasné na ně reagovat?		
8.	Zvládají studenti udržet psychickou stabilitu a přehled v krizových situacích?		
9.	Ovládají studenti etické zásady sebeobrany (např. přiměřenost reakce)?		
10.	Volání PČR		
11.	Které konkrétní obranné prostředky byly použity?		
12.	Které konkrétní obranné prostředky byly podle studentů nejúčinnější?		

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 16 je možné vidět výsledky otázek 1 až 10 z checklistu, který při vykonávání praktické části vyplňovala autorka. Tyto výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 16 Vyhodnocení checklistu

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
1.	6,25 %	93,75 %	30,77 %	69,23 %	25 %	75 %	42,86 %	57,14 %
2.	87,50 %	12,50 %	100 %	0 %	83,33 %	16,67 %	100 %	0 %
3.	31,25 %	68,75 %	30,77 %	69,23 %	50 %	50 %	57,14 %	42,86 %
4.	50 %	50 %	46,15 %	53,85 %	33,33 %	66,67 %	35,71 %	64,29 %
5.	56,25 %	43,75 %	61,54 %	38,46 %	58,33 %	41,67 %	92,86 %	7,14 %
6.	62,50 %	37,50 %	76,92 %	23,08 %	91,67 %	8,33 %	78,57 %	21,43 %
7.	43,75 %	56,25 %	76,92 %	23,08 %	75 %	25 %	100 %	0 %
8.	18,75 %	81,25 %	38,46 %	61,54 %	50 %	50 %	71,43 %	28,57 %
9.	81,25 %	18,75 %	100 %	0 %	91,67 %	8,33 %	92,86 %	7,14 %
10.	0 %	100 %	0 %	100 %	0 %	100 %	0 %	100 %

(zdroj: vlastní)

Podle výsledků checklistu bylo možné vyhodnotit pravděpodobnost selhání v jednotlivých třídách pro druhou modelovou situaci, což je možné vidět v tabulce číslo 17.

Tabulka 17 Pravděpodobnost selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká	Střední
2.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
3.	Vysoká	Vysoká	Střední	Střední
4.	Střední	Střední	Nízká	Nízká
5.	Střední	Nízká	Střední	Velmi nízká
6.	Nízká	Nízká	Velmi nízká	Nízká
7.	Střední	Nízká	Nízká	Velmi nízká
8.	Velmi vysoká	Vysoká	Střední	Nízká
9.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
10.	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Velmi vysoká

(zdroj: vlastní)

Aby bylo možné matici rizik sestavit, bylo potřeba vyhodnotit dopady selhání v jednotlivých částech checklistu. Dopady selhání jsou pro všechny třídy v této modelové situaci stejné a jsou shodné pro matice rizik autorky i vyučujícího. Výsledky je možné je vidět v tabulce číslo 18.

Tabulka 18 Dopad selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Střední	Střední	Střední	Střední
2.	Střední	Střední	Střední	Střední
3.	Střední	Střední	Střední	Střední
4.	Nízký	Nízký	Nízký	Nízký
5.	Střední	Střední	Střední	Střední
6.	Střední	Střední	Střední	Střední
7.	Střední	Střední	Střední	Střední
8.	Nízký	Nízký	Nízký	Nízký
9.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký
10.	Střední	Střední	Střední	Střední

(zdroj: vlastní)

Dle výsledků tabulky číslo 17 a 18 bylo možné sestavit matice rizik pro jednotlivé ročníky.

Tabulka 19 Matice rizik 1. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou	Etické zásady
Nízká				
Střední		Couvání při komunikaci s pachatelem Vyvedení	Vysvětlení pachateli, že v budově	

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
		pachatele ven z budovy	školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Vysoká			Zvednuté ruce	
Velmi vysoká		Psychická stabilita	Správný přístup Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 19 je možné vidět matici rizik pro 1. ročník. V této modelové situaci největší problém spočíval v udržení psychické stability, mít připravené ruce pro případný zhoršující se stav situace, ve správném přístupu k osobě, volání na linku 158 a v ovládnutí etických zásad sebeobrany.

Tabulka 20 Matice rizik 2. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou	Etické zásady
Nízká		Vyvedení pachatele ven z budovy	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Střední		Couvání při komunikaci s pachatelem		
Vysoká		Psychická stabilita	Správný přístup Zvednuté ruce	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 20 je možné vidět matici rizik 2. ročníku a nejrizikovější oblasti jsou stejné jako v 1. ročníku.

Tabulka 21 Matice rizik 3. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká		Vyvedení pachatele ven z budovy	Komunikace s osobou	Etické zásady
Nízká		Couvání při komunikaci s pachatelem	Identifikace rizikové situace	
Střední		Psychická stabilita	Zvednuté ruce Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	
Vysoká			Správný přístup	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 21 je možné vidět v matici rizik pro 3. ročník. V této třídě je nejrizikovější oblast udržení správného přístupu k osobě, ovládání etických zásad sebeobrany a volání na linku 158.

Tabulka 22 Matice rizik 4. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Identifikace rizikové situace	Etické zásady
Nízká		Couvání při komunikaci s pachatelem Vyvedení pachatele ven z budovy Psychická stabilita		
Střední			Správný přístup	

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
			Zvednuté ruce	
Vysoká				
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 22 je možné vidět matici rizik 4. ročníku. Pro tento ročník je nejrizikovější oblastí pouze ovládání etických zásad sebeobrany a volání na linku 158.

V tabulce číslo 23 je možné vidět výsledky 1. až 10. otázky z checklistu, který při vykonávání praktické části vyplňoval vyučující. Tyto výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 23 Vyhodnocení checklistu

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
1.	6,25 %	93,75 %	30,77 %	69,23 %	25 %	75 %	35,71 %	64,29 %
2.	75 %	25 %	100 %	0 %	66,67 %	33,33 %	85,71 %	14,29 %
3.	31,25 %	68,75 %	30,77 %	69,23 %	50 %	50 %	50 %	50 %
4.	50 %	50 %	46,15 %	53,85 %	33,33 %	66,67 %	42,86 %	57,14 %
5.	56,25 %	43,75 %	61,54 %	38,46 %	50 %	50 %	92,86 %	7,14 %
6.	56,25 %	43,75 %	76,92 %	23,08 %	83,33 %	16,67 %	78,57 %	21,43 %
7.	31,25 %	68,75 %	61,54 %	38,46 %	58,33 %	41,67 %	85,71 %	14,29 %
8.	18,75 %	81,25 %	38,46 %	61,54 %	50 %	50 %	57,14 %	42,86 %
9.	81,25 %	18,75 %	100 %	0 %	91,67 %	8,33 %	92,86 %	7,14 %
10.	0 %	100 %	0 %	100 %	0 %	100 %	0 %	100 %

(zdroj: vlastní)

Podle výsledků checklistu bylo možné vyhodnotit pravděpodobnost selhání v jednotlivých třídách pro druhou modelovou situaci, což je možné vidět v tabulce číslo 24.

Tabulka 24 Pravděpodobnost selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká	Vysoká
2.	Nízká	Velmi nízká	Nízká	Velmi nízká
3.	Vysoká	Vysoká	Střední	Střední
4.	Střední	Střední	Nízká	Střední
5.	Střední	Nízká	Střední	Velmi nízká
6.	Střední	Nízká	Velmi nízká	Nízká
7.	Vysoká	Nízká	Střední	Velmi nízká
8.	Velmi vysoká	Vysoká	Střední	Střední
9.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
10.	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Velmi vysoká

(zdroj: vlastní)

Dle výsledků tabulky číslo 24 a 18 bylo možné sestavit matice rizik pro jednotlivé ročníky.

Tabulka 25 Matice rizik 1. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká				Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou	
Střední		Couvání při komunikaci s pachatelem	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Vyvedení pachatele ven z budovy	
Vysoká			Zvednuté ruce Identifikace rizikové situace	
Velmi vysoká		Psychická stabilita	Správný přístup Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 25 je možné vidět matici rizik pro 1. ročník. Dle vyhodnocení vyučujícího je pro tento ročník nejrizikovější oblastí udržení psychické stability, zvednuté ruce, identifikování rizikové situace a včasná reakce, správný přístup k osobě, volání na linku 158 a ovládání etických zásad sebeobrany.

Tabulka 26 Matice rizik 2. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou	Etické zásady
Nízká			Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Vyvedení pachatele ven z budovy Identifikace rizikové situace	

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Střední		Couvání při komunikaci s pachatelem		
Vysoká		Psychická stabilita	Správný přístup Zvednuté ruce	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 26 je možné vidět matici rizik pro 2. ročník. Nejrizikovější oblastí tohoto ročníku jsou skoro totožné s oblastmi 1 ročníku, ovšem dokáží lépe identifikovat rizikové situace a včas na ně reagovat.

Tabulka 27 Matice rizik 3. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	Etické zásady
Nízká		Couvání při komunikaci s pachatelem	Komunikace s osobou	
Střední		Psychická stabilita	Zvednuté ruce Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Vysoká			Správný přístup	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 27 je možné vidět matici rizik 3. ročníku. Pro tento ročník je nejrizikovější oblastí správný přístup k osobě, volání na linku 158 a ovládání etických zásad sebeobrany.

Tabulka 28 Matice rizik 4. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou Vysvětlení pachateli, že	Etické zásady

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
			v budově školy nesmí být Identifikace rizikové situace	
Nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	
Střední		Couvání při komunikaci s pachatelem Psychická stabilita	Zvednuté ruce	
Vysoká			Správný přístup	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 28 je možné vidět matici rizik 4. ročníku. Ve 4. ročníku jsou stejné rizikové oblasti jako ve 3. ročníku.

Vyhodnocení modelové situace zaměřené na využití hmatů, chvatů, úderů a kopů

Při druhé modelové situaci byly využity jako obranné prostředky hmaty, chvaty, údery a kopy a podle studentů byly dostačující. Nejlépe tyto obranné prostředky ovládají studenti ve 4. ročníku a nejhůře studenti 1. ročníku. Studenti 3. a 2. ročníku ovládají hmaty, chvaty, údery a kopy na stejné úrovni.

Po vyhodnocení matic rizik je možné říct, že největší problém v 1. ročníku představovalo udržení psychické stability, mít připravené ruce pro případný zhoršující se stav situace, ve správném přístupu k osobě, volání na linku 158 a ovládání etických zásad sebeobrany a podle vyučujícího identifikování rizikové situace a včasná reakce na ni. Ve 2. ročníku největší rizikové oblasti jsou stejné jako v 1. ročníku dle výsledků autorky. Pro 3. ročník je rizikové udržení si správného přístupu k osobě, ovládání etických zásad sebeobrany a volání na linku 158. Ve 4. ročníku nejrizikovější oblastí je ovládání etických zásad sebeobrany, volání na linku 158 a podle vyučujícího i správný přístup k osobě.

8.3 Modelová situace zaměřená na použití vybraných obranných prostředků

Třetí modelová situace byla zaměřená na použití vybraných obranných prostředků, mezi které patřil teleskopický obušek, pepřový sprej, případně pouta. Při této modelové situaci byl student, který představoval pachatele, agresivní již od samého začátku.

Student, který zastupoval běžného studenta, se měl pokusit pachatele uklidnit, a pokud již byla situace příliš nebezpečná, tak využít obranné prostředky. Jeho úkolem bylo prostřednictvím obranných prostředků buď vyvést člověka ven z budovy školy nebo ho zpacifikovat a spoutat a zavolat Policii ČR. Cílem této modelové situace bylo procvičit schopnost studentů reagovat na agresivního pachatele, a taktéž správné provedení technik s obrannými prostředky.

Checklist pro 3. modelovou situaci je možné vidět v tabulce číslo 29.

Tabulka 29 Checklist pro 3. modelovou situaci

OTÁZKY		POČET ANO	POČET NE
1.	Správný přístup k osobě – správná vzdálenost.		
2.	Komunikace s osobou.		
3.	Couvání při komunikaci s pachatelem?		
4.	Zvednuté ruce.		
5.	Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být.		
6.	Vyvedení pachatele ven z budovy za pomoci obranných prostředků.		
7.	Byly studenti schopni identifikovat rizikové situace a včas na ně reagovat?		
8.	Zvládají studenti udržet psychickou stabilitu a přehled v krizových situacích?		
9.	Ovládají studenti etické zásady sebeobrany (např. přiměřenost reakce)?		
10.	Volání PČR		
11.	Které konkrétní obranné prostředky byly použity?		
12.	Které konkrétní obranné prostředky byly podle studentů nejúčinnější?		

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 30 je možné vidět výsledky otázek 1 až 10 z checklistu, který při vykonávání praktické části vyplňovala autorka. Tyto výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 30 Vyhodnocení checklistu

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
1.	25 %	75 %	53,85 %	46,15 %	41,67 %	58,33 %	64,29 %	35,71 %
2.	75 %	25 %	76,92 %	23,08 %	75 %	25 %	85,71 %	14,29 %
3.	37,50 %	62,50 %	61,54 %	38,46 %	41,67 %	58,33 %	50 %	50 %
4.	56,25 %	43,75 %	38,46 %	61,54 %	50 %	50 %	35,71 %	64,29 %
5.	31,25 %	68,75 %	53,85 %	46,15 %	41,67 %	58,33 %	78,57 %	21,43 %
6.	87,50 %	12,50 %	84,62 %	15,38 %	91,67 %	8,33 %	85,71 %	14,29 %
7.	37,50 %	62,50 %	69,23 %	30,77 %	75 %	25 %	100 %	0 %
8.	25 %	75 %	30,77 %	69,23 %	33,33 %	66,67 %	50 %	50 %
9.	87,50 %	12,50 %	100 %	0 %	91,67 %	8,33 %	100 %	0 %
10.	0 %	100 %	15,38 %	84,62 %	16,67 %	75 %	28,57 %	71,43 %

(zdroj: vlastní)

Podle výsledků checklistu bylo možné vyhodnotit pravděpodobnost selhání v jednotlivých třídách pro třetí modelovou situaci, což je možné vidět v tabulce číslo 31.

Tabulka 31 Pravděpodobnost selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Vysoká	Střední	Střední	Nízká
2.	Nízká	Nízká	Nízká	Velmi nízká
3.	Vysoká	Nízká	Střední	Střední
4.	Střední	Nízká	Střední	Nízká
5.	Vysoká	Střední	Střední	Nízká
6.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
7.	Vysoká	Nízká	Nízká	Velmi nízká
8.	Vysoká	Vysoká	Vysoká	Střední
9.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
10.	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká

(zdroj: vlastní)

Aby bylo možné matici rizik sestavit, bylo potřeba vyhodnotit dopady selhání v jednotlivých částech checklistu. Dopady selhání jsou pro všechny třídy v této modelové situaci stejné a jsou shodné pro matice rizik autorky i vyučujícího. Výsledky je možné vidět v tabulce číslo 32.

Tabulka 32 Dopad selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
2.	Střední	Střední	Střední	Střední
3.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký
4.	Střední	Střední	Střední	Střední
5.	Střední	Střední	Střední	Střední
6.	Střední	Střední	Střední	Střední
7.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký
8.	Střední	Střední	Střední	Střední
9.	Vysoký	Vysoký	Vysoký	Vysoký
10.	Střední	Střední	Střední	Střední

(zdroj: vlastní)

Dle výsledků tabulky číslo 31 a 32 bylo možné sestavit matice rizik pro jednotlivé ročníky.

Tabulka 33 Matice rizik 1. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou	
Střední			Couvání při komunikaci s pachatelem	
Vysoká			Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být Psychická stabilita	Správný přístup Zvednuté ruce Identifikace rizikové situace
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 33 je možné vidět matici rizik pro 1. ročník a podle výsledků této matice lze říci, že tomuto ročníku v této modelové situaci dělalo problém téměř vše, až na vyvedení pachatele ven z budovy, komunikaci a couvání před pachatelem.

Tabulka 34 Matice rizik 2. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou	Zvednuté ruce

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
			Couvání při komunikaci s pachatelem	Identifikace rizikové situace
Střední			Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	Správný přístup
Vysoká			Psychická stabilita	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 34 je možné vidět matici rizik 2. ročníku a výsledky pro tento ročník jsou skoro stejné jako výsledky v 1. ročníku, pouze dokážou lépe vysvětlit pachateli, že v budově školy nesmí být.

Tabulka 35 Matice rizik 3. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou	Identifikace rizikové situace
Střední			Couvání při komunikaci s pachatelem Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	Správný přístup Zvednuté ruce
Vysoká			Psychická stabilita Volání PČR	
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 35 je možné vidět matici rizik pro 3. ročník a výsledky jsou stejné jako ve 2. ročníku.

Tabulka 36 Matice rizik 4. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou	Identifikace rizikové

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
			Vyvedení pachatele ven z budovy	situace Etické zásady
Nízká			Couvání při komunikaci s pachatelem Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	Správný přístup
Střední			Psychická stabilita	Zvednuté ruce
Vysoká			Volání PČR	
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 36 je možné vidět matici rizik 4. ročníku. Tato matice rizik je téměř stejná jako ve 3. a 2. ročníku, ovšem studenti ve 4. ročníku dokážou lépe udržet psychickou stabilitu.

V tabulce číslo 37 je možné vidět výsledky checklistu, který při vykonávání praktické části vyplňoval vyučující. Tyto výsledky jsou uvedeny v procentech.

Tabulka 37 Vyhodnocení checklistu

Otázky	1. ročník		2. ročník		3. ročník		4. ročník	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
1.	31,25 %	68,75 %	46,15 %	53,85 %	33,33 %	66,67 %	50 %	50 %
2.	68,75 %	31,25 %	76,92 %	23,08 %	66,67 %	33,33 %	85,71 %	14,29 %
3.	37,50 %	62,50 %	61,54 %	38,46 %	41,67 %	58,33 %	50 %	50 %
4.	68,75 %	31,25 %	53,85 %	46,15 %	50 %	50 %	42,86 %	57,14 %
5.	31,25 %	68,75 %	53,85 %	46,15 %	41,67 %	58,33 %	78,57 %	21,43 %
6.	75 %	25 %	84,62 %	15,38 %	91,67 %	8,33 %	85,71 %	14,29 %
7.	31,25 %	68,75 %	61,54 %	38,46 %	58,33 %	41,67 %	85,71 %	14,29 %
8.	25 %	75 %	30,77 %	69,23 %	25 %	75 %	50 %	50 %
9.	87,50 %	12,50 %	100 %	0 %	91,67 %	8,33 %	100 %	0 %
10.	0 %	100 %	15,38 %	84,62 %	16,67 %	75 %	28,57 %	71,43 %

(zdroj: vlastní)

Podle výsledků checklistu bylo možné vyhodnotit pravděpodobnost selhání v jednotlivých třídách pro třetí modelovou situaci, což je možné vidět v tabulce číslo 38.

Tabulka 38 Pravděpodobnost selhání

Otázky	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
1.	Vysoká	Střední	Vysoká	Střední
2.	Nízká	Nízká	Nízká	Velmi nízká
3.	Vysoká	Nízká	Střední	Střední
4.	Vysoká	Střední	Střední	Střední
5.	Vysoká	Střední	Střední	Nízká
6.	Nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
7.	Vysoká	Nízká	Střední	Velmi nízká
8.	Vysoká	Vysoká	Vysoká	Střední
9.	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká	Velmi nízká
10.	Velmi vysoká	Velmi vysoká	Vysoká	Vysoká

(zdroj: vlastní)

Dle výsledků tabulky číslo 38 a 32 bylo možné sestavit matice rizik pro jednotlivé ročníky.

Tabulka 39 Matice rizik 1. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká				Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou Vyvedení pachatele ven z budovy	
Střední				
Vysoká			Couvání při komunikaci s pachatelem Vysvětlení pachatelů, že v budově školy nesmí být Psychická stabilita	Správný přístup Zvednuté ruce Identifikace rizikové situace
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 39 je možné vidět matici rizik pro 1. ročník a podle výsledků této matice lze říci, že tomuto ročníku v této modelové situaci dělalo problém téměř vše, až na vyvedení pachatele ven z budovy a komunikaci.

Tabulka 40 Matice rizik 2. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou	Zvednuté ruce Identifikace rizikové situace
Střední			Couvání při komunikaci s pachatelem Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	Správný přístup
Vysoká			Psychická stabilita	
Velmi vysoká			Volání PČR	

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 30 je možné vidět matici rizik 2. ročníku. Výsledky této matice jsou téměř stejné jako v 1. ročníku, ale studenti ve 2. ročníku tolik před pachatelem necouvali a vysvětlili mu, že v budově školy nesmí být.

Tabulka 41 Matice rizik 3. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Vyvedení pachatele ven z budovy	Etické zásady
Nízká			Komunikace s osobou	
Střední			Couvání při komunikaci s pachatelem Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	Zvednuté ruce Identifikace rizikové situace
Vysoká			Psychická stabilita Volání PČR	Správný přístup
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 41 je možné vidět matici rizik pro 3. ročník. Rizikové oblasti pro tento ročník jsou stejné jako ve 2. ročníku.

Tabulka 42 Matice rizik 4. ročník

Pravděpodobnost/dopad	Minimální	Nízký	Střední	Vysoký
Velmi nízká			Komunikace s osobou Vyvedení pachatele ven z budovy	Identifikace rizikové situace Etické zásady
Nízká			Vysvětlení pachateli, že v budově školy nesmí být	
Střední			Couvání při komunikaci s pachatelem Psychická stabilita	Správný přístup Zvednuté ruce
Vysoká			Volání PČR	
Velmi vysoká				

(zdroj: vlastní)

V tabulce číslo 42 je možné vidět matici rizik 4. ročníku. Rizikové oblasti v této matici jsou téměř stejné jako ve 3. a 2. ročníku, ale studenti ve 4. ročníku dokážou lépe udržet psychickou stabilitu v dané situaci.

Vyhodnocení modelové situace zaměřené na použití vybraných obranných prostředků

V této modelové situaci byly použity jako obranné prostředky teleskopický obušek, pepřový sprej a pouta. Podle studentů nejúčinnějším obranným prostředkem byl pepřový sprej, jelikož jeho použití není tolik složité. Nejhůře tyto obranné prostředky ovládají studenti 1. a 2. ročníku, naopak nejlépe je ovládají studenti 4 ročníku.

Po vyhodnocení matic rizik je možné říct, že největší problém v 1. ročníku bylo téměř vše, až na vyvedení pachatele ven z budovy, komunikaci a podle autorky couvání před pachatelem. Studenti ve 2. a 3. ročníku mají téměř stejné výsledky jako studenti v 1. ročníku, pouze dokážou lépe vysvětlit pachateli, že v budově školy nesmí být a podle vyučujícího tolik necouvali před pachatelem. Ve čtvrtém ročníku jsou výsledky skoro stejné jako v 2. a 3. ročníku, ovšem studenti ve 4. ročníku dokážou lépe udržet psychickou stabilitu.

8.4 Komparace modelových situací

V první modelové situaci, která byla zaměřena na verbální a neverbální komunikaci si nejlépe vedl 4. ročník. Naopak nejslabší výsledky zaznamenal 1. ročník, kde byla patrná nejistota a menší zkušenost s podobnými situacemi. Zajímavé je, že 2. ročník předčil 3. ročník, což se projevilo v lepší schopnosti udržet psychickou stabilitu a při komunikaci s pachatelem před ním necouvat.

Druhá modelová situace se zaměřovala na fyzickou obranu, tedy využití základních technik sebeobrany jako jsou hmaty, chvaty, údery a kopy. Největší rezervy opět prokázal 1. ročník, následovaný 2. ročníkem, který měl sice lepší technické provedení, ale stále častěji chyboval v udržení si psychické stability a v připravenosti rukou pro případ zhoršující se situace. 3. a 4. ročník dosáhly podobně vysoké úrovně, což svědčí o pokročilejší úrovni dovedností a lepší praktické připravenosti.

Ve třetí modelové situaci, kde bylo cílem správné a bezpečné použití dostupných obranných prostředků, se opět nejslabším článkem ukázal být 1. ročník. Studenti 2. a 3. ročníku dosáhli srovnatelných výsledků. Nejlépe si i tentokrát vedl 4. ročník, u kterého taktéž nejsou výsledky zcela nejlepší, ale dokázali lépe udržet psychickou stabilitu a správně vyhodnotit situaci.

Na základě výsledků ze tří modelových situací lze pozorovat postupné zvyšování úrovně dovedností a celkové připravenosti studentů v závislosti na ročníku studia. Ve všech třech situacích dosáhl nejlepších výsledků 4. ročník. Studenti v této třídě prokázali nejvyšší míru jistoty při řešení modelových situací, schopnost správně vyhodnotit riziko a zachovat psychickou stabilitu i v náročnějších scénářích, ačkoli se ani jejich výkony neobešly bez dílčích nedostatků. Naopak nejslabší výsledky ve všech situacích zaznamenal 1. ročník. Zde se projevila především menší zkušenost, nejistota v jednání a nižší úroveň praktických dovedností. Nedostatky byly patrné jak v oblasti komunikace, tak při fyzické obraně i při manipulaci s obrannými prostředky. Specifická situace nastala u 2. ročníku, jehož studenti v první modelové situaci zaměřené na komunikaci předčili 3. ročník. Zde se projevila větší schopnost zachovat klid, neustupovat před pachatelem a vést komunikaci sebevědoměji. V dalších dvou situacích ale naopak za 3. ročníkem mírně zaostával, a to především v oblasti technického provedení obranných prvků a schopnosti reagovat na náhlé změny situace. 3. ročník vykazoval ve druhé a třetí modelové situaci výkony, které sice ještě nedosahovaly úrovně 4. ročníku, ale ve srovnání s mladšími studenty byly jednoznačně pokročilejší.

9 ROZHOVOR SE STUDENTY A VYUČUJÍCÍM

Tato kapitola se bude zabývat výsledky jednotlivých otázek řízeného rozhovoru, který byl realizován se studenty a vyučujícím. Celkem se výzkumu zúčastnilo 107 studentů, rozdělených podle ročníků následovně: 31 studentů v prvním ročníku, 26 ve druhém, 23 ve třetím a 27 ve čtvrtém ročníku. Každému ročníku bylo položeno celkem 15 stejných otázek. Některé byly uzavřené s možností odpovědi „ano“ či „ne“, přičemž studenti hlasovali zvednutím ruky. Ostatní otázky vyžadovaly slovní odpověď, což umožnilo získat podrobnější pohled na jejich postoj k výuce sebeobrany.

Vyhodnocení otázek řízeného rozhovoru se studenty:

Otázka č. 1: Jaké jsou hlavní cíle výuky sebeobrany pro studenty?

a) Zvládnutí základních technik sebeobrany

1. ročník: ano 30, ne 1
2. ročník: ano 24, ne 2
3. ročník: ano 18, ne 5
4. ročník: ano 27, ne 0

b) Zlepšení fyzické kondice

1. ročník: ano 27, ne 4
2. ročník: ano 12, ne 14
3. ročník: ano 5, ne 18
4. ročník: ano 0, ne 27

c) Znalost právních a etických aspektů sebeobrany

1. ročník: ano 11, ne 20
2. ročník: ano 24, ne 2
3. ročník: ano 13, ne 10
4. ročník: ano 25, ne 2

d) Ovládání obranných prostředků

1. ročník: ano 31, ne 0

2. ročník: ano 26, ne 0

3. ročník: ano 19, ne 4

4. ročník: ano 27, ne 0

Zvládnutí základních technik sebeobrany je považováno za zásadní ve všech ročnících studia. Naproti tomu zlepšení fyzické kondice je vnímáno jako velmi důležité hlavně v 1. ročníku, ale u vyšších ročníků zájem výrazně klesá. Právní a etické aspekty sebeobrany mají větší důležitost pro studenty 2. a 4. ročníku, zatímco v 1. a 3. ročníku jim studenti přiřkládají menší význam. Schopnost používat obranné prostředky je hodnocena jako důležitá součást výuky napříč všemi ročníky.

Otázka č. 2: Znáte legislativu týkající se nošení a použití obranných prostředků?

1. ročník: ano 1, ne 30, poté co se řekla správná odpověď: ano 20, ne 11

2. ročník: ano 7, ne 19, poté co se řekla správná odpověď: ano 19, ne 7

3. ročník: ano 0, ne 23, poté co se řekla správná odpověď: ano 22, ne 1

4. ročník: ano 14, ne 13, poté co se řekla správná odpověď: ano 23, ne 4

Znalost legislativy týkající se nošení a použití obranných prostředků byla před sdělení správné odpovědi mezi studenty velmi nízká, přičemž většina odpověděla „ne“. Po vysvětlení došlo u studentů k uvědomění si, že odpověď znají a při novém hlasování většina studentů odpověděla „ano“.

Otázka č. 3: Jaké obranné prostředky jsou v rámci výuky používány?

1. ročník: hmaty, chvaty, údery, kopy, pouta

2. ročník: hmaty, chvaty, údery, kopy, pouta, nůž

3. ročník: hmaty, chvaty, údery, kopy, teleskopický obušek, pepřový sprej, pouta, střelná zbraň, nůž, obušek

4. ročník: hmaty, chvaty, údery, kopy, teleskopický obušek, pepřový sprej, pouta, střelná zbraň, nůž, obušek

Ve všech ročnících studia sebeobrany se studenti učí základní techniky, které zahrnují hmaty, chvaty, údery a kopy. S postupem do vyšších ročníků se studenti postupně učí zacházet s teleskopickým obuškem, pepřovým sprejem a střelnou zbraní.

Otázka č. 4: Jaký je váš názor na používání paralyzérů v rámci sebeobrany? Myslíte si, že by měly být součástí výuky?

1. ročník: ano 19, ne 12
2. ročník: ano 22, ne 4
3. ročník: ano 8, ne 15
4. ročník: ano 14, ne 13

Názory na začlenění paralyzérů do výuky se v každém ročníku výrazně liší. Zatímco v 2. ročníku většina studentů podporuje jejich zařazení do výuky, ve 3. a 4. ročníku jsou odpovědi rozdílné a část studentů se staví proti jejich využívání.

Otázka č. 5: Je důležité studenty motivovat k výuce sebeobrany?

1. ročník: ano 24, ne 7
2. ročník: ano 25, ne 1
3. ročník: ano 22, ne 1
4. ročník: ano 26, ne 1

Motivace k výuce sebeobrany je studenty vnímána jako důležitá napříč všemi ročníky. Většina studentů souhlasí s tím, že je potřeba podporovat jejich zájem o tuto problematiku.

Otázka č. 6: Trénujete techniku sebeobrany mimo školní výuku?

1. ročník: ano 1, ne 30
2. ročník: ano 5, ne 21
3. ročník: ano 6, ne 17
4. ročník: ano 2, ne 25

Trénink sebeobrany mimo školní výuku je mezi studenty spíše výjimečný. Nejvíce aktivních studentů je ve 2. a 3. ročníku, v ostatních ročnících je zájem o mimoškolní zdokonalování se velmi nízký.

Otázka č. 7: Vlastníte některé obranné prostředky?

1. ročník: ano 3, ne 28
2. ročník: ano 2, ne 24
3. ročník: ano 8, ne 15

4. ročník: ano 13, ne 14

Počet studentů, kteří vlastní obranný prostředek, s vyšším ročníkem roste. Ve 4. ročníku obranný prostředek vlastní celkem 13 studentů. V 1. a 2. ročníku je vlastníkem obranného prostředku jen minimum studentů.

Otázka č. 8: Jaké obranné prostředky studenti vlastní?

1. ročník: pepřový sprej, teleskopický obušek

2. ročník: pepřový sprej

3. ročník: pepřový sprej, teleskopický obušek, boxer

4. ročník: pepřový sprej, teleskopický obušek, paralyzér

Nejčastěji vlastněným obranným prostředkem v každém ročníku studia je pepřový sprej. Studenti ve vyšších ročnících si pořizují také teleskopický obušek, boxer a paralyzér, což poukazuje na rostoucí zájem o větší množství typů sebeobránných prostředků v pozdějších letech studia.

Otázka č. 9: Použili studenti v rámci ochrany sebe nebo někoho jiného obranný prostředek?

1. ročník: ano 0, ne 31

2. ročník: ano 7, ne 19

3. ročník: ano 1, ne 26

4. ročník: ano 3, ne 24

Použití obranných prostředků v reálných situacích je mezi studenty spíše vzácné. Nejvíce zkušeností mají studenti 2. ročníku, kde dokonce sedm z nich už některý z prostředků použilo.

Otázka č. 10: O jaký obranný prostředek se jednalo?

1. ročník: žádný

2. ročník: pepřový sprej, hmaty, chvaty, teleskopický obušek

3. ročník: pepřový sprej

4. ročník: hmaty, chvaty

Nejčastěji studenti v konfliktní situaci využili pepřový sprej nebo hmaty a chvaty, pouze v jednom případě byl využit teleskopický obušek.

Otázka č. 11: V jaké situaci byl obranný prostředek použit?

1. ročník: žádné

2. ročník: pepřový sprej – agresivní otec při hádce s matkou, teleskopický obušek – skupina opilých osob chtěla vykrást stánek na pouti, který student hlídal jako security, hmaty chvaty – obtěžování opilým mužem; agresivní mladá slečna v obchodním domě; zfetovaný starší Rom požadoval po studentovi peníze; 2x agresivní muž

3. ročník: obtěžování agresivním opilým mužem

4. ročník: hádka, která vyvrcholila rvačkou; obtěžování opilým mužem; napadení agresivním psem

Nejvíce se studenti museli potýkat s agresivními nebo opilými osobami, v jednom případě došlo i k napadení agresivním psem.

Otázka č. 12: Chybí vám v rámci sebeobrany jakékoliv obranné prostředky?

1. ročník: taser, paralyzér

2. ročník: taser

3. ročník: teorie o paralyzéru

4. ročník: pes, kůň

V rámci výuky studenti postrádají různé obranné prostředky. Studenti 1. a 2. ročníku by uvítali zařazení taseru a paralyzéru, ve 3. ročníku by studentům stačila alespoň teorie o paralyzérech a ve 4. ročníku by rádi využili i zvířata, jako jsou policejní psi a koně.

Otázka č. 13: Myslíte si, že časová dotace pro výuku sebeobrany je dostačující?

1. ročník: ano 0, ne 31 – přidat dvě vyučovací hodiny týdně

2. ročník: ano 3, ne 23 – přidat dvě vyučovací hodiny týdně

3. ročník: ano 4, ne 19 – přidat dvě vyučovací hodiny týdně

4. ročník: ano 14, ne 13 – přidat dvě vyučovací hodiny týdně

Časová dotace na výuku sebeobranu je studenty vnímána jako nedostatečná. Ve všech ročnících studenti požadují přidání dvou vyučovacích hodin týdně. Ve 4. ročníku polovina studentů považuje současný rozsah za dostatečný.

Otázka č. 14: Myslíte si, že techniky, které jsou vyučovány, jsou pro studenty efektivní?

- 1. ročník: ano 24, ne 7
- 2. ročník: ano 17, ne 9
- 3. ročník: ano 10, ne 13
- 4. ročník: ano 25, ne 2

Efektivita vyučovaných technik je nejvíce oceňována studenty 1. a 4. ročníku. Ve 2. a 3. ročníku je naopak více studentů, kteří nepovažují techniky za dostatečně účinné a nemyslí si, že by většinu vyučovaných technik použili v reálných konfliktech.

Otázka č. 15: Myslíte si, že průběh výuky je odpovídající nebo byste něco změnili či doplnili?

- 1. ročník: odpovídající 24, doplnili 7 – více fyzického kontaktu
- 2. ročník: odpovídající 23, doplnili 3 – větší fyzická zátěž, více střeleckých kurzů, zařazení modelových situací do výuky od 2. ročníku, větší spolupráce s policií ČR
- 3. ročník: odpovídající 19, doplnili 4 – aplikace síly na větším muži, větší spolupráce s policií ČR, více posilování a zlepšení fyzické kondice, více modelových situací
- 4. ročník: odpovídající 18, doplnili 9 – víc teorie, alespoň dva vyučující, více modelových situací, více chodit na budovu taktiky

V rámci zlepšení výuky studenti nejčastěji požadují více modelových situací, větší fyzickou zátěž a užší spolupráci s policií. Studenti 4. ročníku by ocenili více teoretické výuky, alespoň dva vyučující a častější praktická cvičení v budově taktiky.

Pro pedagoga autorka vytvořila také 15 otázek. Tyto otázky byly zaměřeny především na jeho pohled na výuku, zkušenosti se studenty a celkové hodnocení studijního procesu. Cílem bylo získat objektivnější srovnání mezi vnímáním studentů a pedagogickým přístupem vyučujícího.

Vyhodnocení jednotlivých otázek řízeného rozhovoru s vyučujícím:

Otázka č. 1: Jaké obranné prostředky v rámci výuky používáte?

„V rámci výuky bezpečnostně právního oboru používáme všechny základní donucovací prostředky potřebné pro budoucí zaměstnání u bezpečnostních sborů, a to jsou hmaty, chvaty, údery a kopy, slzotvorné prostředky, pouta, obušek, hrozba namířenou střelnou zbraní, úder střelnou zbraní a varovný výstřel.“

Otázka č. 2: Chybí vám v rámci výuky sebeobrany jakékoliv obranné prostředky?

„Nemyslím si, že by nám něco chybělo. Využíváme holou ruku, slzotvorné prostředky, teleskopický obušek a improvizované zbraně, které většina lidí má běžně při sobě.“

Otázka č. 3: Myslíte si, že by měl být do výuky sebeobrany zařazen paralyzér?

„Určitě ne, jelikož je to obrovské riziko pro zranění žáků.“

Otázka č. 4: Myslíte si, že časová dotace pro výuku je dostačující?

„Naši žáci mají v 1. až 3. ročníku dvě hodiny týdně a v posledním 4. ročníku hodiny čtyři. Mám za to, že tato hodinová dotace žákům stačí, a to za předpokladu, že hodiny opravdu využívají k nácviku praktických dovedností.“

Otázka č. 5: Jaké sebeobránné techniky jsou vyučovány?

„Výuka je zaměřena na využitelnost do reálného prostředí a propojuje civilní i profesní oblast. Téměř všechny vyučované techniky jsem mohl v průběhu profesního života použít v reálných situacích a nejsou pouze naučeny v tělocvičně. Úkolem všech technik je pacifikovat osoby v co největší bolesti, v co nejkratším čase, ale zároveň minimalizovat zranění a jednat v mezích zákona. Žáci se učí základy holou rukou v podobě úderů i pákových technik a systém s použitím donucovacích prostředků je velmi podobný se základy s holou rukou. Techniky jsou vedeny na citlivá a bolestivá místa a tím nemyslím pouze genitálie, ale rovněž obličej, krk, solar plexus nebo třeba vnitřní oblast stehen a další.“

Otázka č. 6: Myslíte si, že techniky, které jsou vyučovány, jsou pro studenty efektivní?

„Jak bylo již řečeno. Techniky jsou vyzkoušeny přímo v reálných situacích na ulici, ale žáci se musí při výuce věnovat drobnostem, které rozhodují o tom, zda techniky budou nebo nebudou v reálu efektivní. Je potřeba zdůraznit, že vždy se v reálném životě najde člověk, na kterého ta či ona technika funkční nebude a je potřeba na tuto situaci rychle reagovat jiným způsobem. Mnohdy je ale realita jednodušší než nácvik, jelikož moment překvapení může sehrát obrovskou roli. Pacifikovaná osoba mnohdy vůbec nestačí reagovat a někdy je obrana nebo pacifikování opravdu velkou dřinou.“

Otázka č. 7: Je ve výuce sebeobrany zahrnuta i komunikace jako obranný prostředek?

„Komunikaci nepovažuji za obranný prostředek, ale komunikační dovednost a psychologie hrají na ulici hlavní roli. Správnou komunikací a odhadnutí osoby můžeme předejít mnoha konfliktům nebo opačně konflikt rozpoutat. Komunikaci tedy zahrnuji do výuky sebeobrany a donucovacích prostředků.“

Otázka č. 8: Myslíte si, že je pro studenty důležitá komunikace v nejrůznějších situacích?

„Na tuto otázku jsem vlastně již odpověděl a ano komunikace je důležitá.“

Otázka č. 9: Je důležité studenty motivovat k výuce?

„Myslím si, že motivace důležitá je a zároveň pedagog nebo v tomto případě instruktor má být i trochu vzorem. Rovněž je potřeba praktickou výuku stále propojovat nejen s teorií, ale hlavně s realitou, a proto je nezbytné, aby byl vyučující z praxe.“

Otázka č. 10: Jaké jsou podle vás hlavní přínosy výuky sebeobrany pro studenty?

„Hlavním přínosem je z mého pohledu to, že pokud nastoupí do bezpečnostních složek, mají základní odbornou přípravu o mnoho lehčí než ostatní a mohou se soustředit více na nové informace i pokročilé techniky, které jim budou instruktory dále předávány.“

Otázka č. 11: Jakým způsobem přizpůsobujete výuku různým úrovním schopností studentů?

„To je trochu problém, ale při výuce je potřeba částečně ke každému přistupovat individuálně. Na druhou stranu k praktické maturitní zkoušce musí přijít připraveni všichni a základní dovednosti musí zvládat rovněž každý. Úroveň schopností a dovedností je pak ohodnocena stupnicí známek.“

Otázka č. 12: Jak často se studenti v rámci výuky připravují na reálné situace a scénáře, které by je mohly potkat?

„Modelové situace řešíme až v posledním ročníku, ale rád bych začal již v ročníku třetím. Vše je ale závislé na tom, zda studenti dobře zvládají techniky. Pokud totiž techniku nezvládají v tělocvičně, nebudou ji zcela jistě zvládat ani při modelových situacích na budově taktiky, kde se ještě navíc projevuje stres.“

Otázka č. 13: Myslíte si, že by bylo přínosné zařadit do výuky více modelových simulací?

„Myslím, že modelové situace je potřeba do výuky zařadit, ale opravdu záleží na technické vyspělosti, jinak je to pouze zábava a ta nás nebude motivovat ke zlepšení. Pokud však studenti mají slušné znalosti, tak naopak modelové situace budou motivací k dalšímu zlepšení jejich dovedností.“

Otázka č. 14: Jaká je vaše zkušenost s praktickou aplikací sebeobrany mimo výukové prostředí?

„Jak již bylo řečeno, téměř polovinu svého života jsem oblékal uniformu a díky tomu jsem mohl mnoho technik, které vyučuji použít a vyzkoušet přímo v reálném prostředí proti reálným „padouchům“.“

Otázka č. 15: Máte nějaké příklady, kdy se studentům vyučované techniky osvědčili v reálném životě?

„Několik postřehů jsem od svých studentů dostal. Jak jim však říkám, každému přeji, aby žádný konflikt řešit v civilním životě nemuseli a k profesnímu životu v bezpečnostních sborech to bohužel patří a krušných chvil zažijí spoustu.“

10 NÁVRH VHODNÝCH OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ A DOPORUČENÍ PRO VÝUKU SEBEOBRANY

Výuka sebeobranu na Střední průmyslové škole a střední odborné škole oboru bezpečnostně právní činnost, v současnosti zahrnuje široké spektrum obranných prostředků, mezi které patří hmaty, chvaty, údery a kopy, slzotvorné prostředky, pouta, obušek, hrozba namířenou střelnou zbraní, úder střelnou zbraní a varovný výstřel. Práce s těmito obrannými prostředky studentům umožní při nástupu k bezpečnostním složkám ulehčit základní odbornou přípravu a budou se tak moci soustředit na nové informace i pokročilé techniky, které jim budou instruktory dále předávat.

Většina studentů se přiklonila k návrhu rozšířit seznam obranných prostředků o paralyzéry případně tasery. Z pedagogického hlediska je však třeba upozornit na vysokou míru rizika spojenou s jejich praktickým použitím. Paralyzér může při nesprávném zacházení způsobit vážné zranění a není možné zaručit, že všichni studenti jsou zdravotně způsobilí absolvovat takový typ výcviku. Z těchto důvodů se jako nejvhodnější jeví zařazení tématu do výuky pouze v teoretické rovině. Studenti by tak získali přehled o účincích, zásadách použití, legislativě a etických otázkách spojených s užitím paralyzérů či taseru a praktický nácvik simulovat prostřednictvím modelových scénářů bez reálného použití zařízení.

Výuka modelových situací v současnosti probíhá až ve 4. ročníku, ale aby studenti měli více prostoru pro praktické procvičení, tak se jako vhodné jeví začít s nimi již ve 3. ročníku. Tento krok by umožnil studentům začít dříve aplikovat získané dovednosti do praxe a lépe je pochopit v reálných souvislostech. Zároveň je však nezbytné zohlednit technickou vyspělost žáků, protože u méně zdatných studentů by to mohlo vést k podcenění výuky nebo ke ztrátě motivace. Co se týče výuky obranných prostředků, studenti o ni projevují značný zájem, zejména od třetího ročníku, kdy s nimi začínají pracovat. Padl sice návrh začít s jejich výukou už ve druhém ročníku, ale ten se nejeví jako vhodný, jelikož někteří žáci nezvládají ani základní techniky bez použití obranných prostředků.

Současný průběh výuky je po obsahové stránce dostačující, ale za vhodné by bylo přidat více fyzické zátěže. Doporučuje se na závěr některé z hodin zařadit krátký kruhový trénink, případně navázat užší spoluprací s vyučujícím tělesné výchovy s cílem zvýšit fyzickou připravenost studentů.

Časová dotace na výuku sebeobrany je nastavena tak, že v prvním až třetím ročníku mají studenti dvě hodiny týdně a ve čtvrtém ročníku čtyři hodiny týdně. Studenti sice projeví zájem o zvýšení počtu hodin, konkrétně o dvě hodiny týdně navíc, ale stávající dotace je dle autorčina názoru dostatečná. Rozhodující je spíše to, zda je tento čas efektivně využíván, tedy zda studenti skutečně aktivně cvičí praktické dovednosti, nebo dochází k pasivitě a ztrátě koncentrace. Významnou roli rovněž hraje samostatná aktivita studentů mimo školní výuku, která je v současnosti velmi nízká – podle řízeného rozhovoru se sebeobraně mimo školu věnuje pouze 14 studentů ze 107. To ukazuje na potřebu motivovat žáky k samostatnému tréninku, případně hledat způsoby, jak je více zapojit například prostřednictvím volnočasových kurzů nebo seminářů.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zaměřila na problematiku využívání obranných prostředků ve výuce sebeobrany na střední škole s bezpečnostním zaměřením. Cílem práce bylo navrhnout vhodná řešení vedoucí ke zlepšení kvality výuky sebeobrany, a to jak z hlediska obsahu, tak samotného provedení výuky.

Na základě teoretické části, která shrnuje základní pojmy, právní rámec a přehled dostupných obranných prostředků, byla vytvořena praktická část zaměřená na zhodnocení výuky pomocí checklistu, matice rizik a strukturovaných rozhovorů se studenty i vyučujícím. Hlavní částí výzkumu byly tři modelové situace, jejichž cílem bylo ověřit praktické schopnosti studentů v oblastech komunikace, technik sebeobrany a použití obranných prostředků.

Z výsledků vyplývá, že výuka sebeobrany je po obsahové stránce dobře strukturovaná, studenti projevují o danou problematiku zájem a většina z nich zvládá základní techniky. Nejlépe si v modelových situacích vedli studenti čtvrtého ročníku, což potvrzuje předpoklad, že s rostoucí zkušeností se zvyšuje i úroveň dovedností. Naopak nejslabší výkony byly zaznamenány u studentů 1. ročníku, což ukazuje na nevhodnost zavádění složitějších technik v tomto období výuky. Taktéž návrh od studentů, který zahrnoval práci s obrannými prostředky již od 2. ročníku se autorce nezdá jako vhodný, protože někteří žáci nezvládají ani základní techniky bez použití obranných prostředků.

Přestože studenti oceňují praktické zaměření výuky, ukázalo se, že chybí důraz na fyzickou přípravu a samostatný trénink mimo školní prostředí. Významným zjištěním bylo také to, že studenti mají zájem o rozšíření výuky o další prostředky, jako jsou paralizéry či tasery. Tyto prostředky se ale kvůli bezpečnostním rizikům jeví jako vhodné pouze pro teoretickou výuku a případně modelové simulace realizovat bez reálného použití zařízení.

Na základě získaných poznatků bylo navrženo několik doporučení. Výuka modelových situací by měla být zařazena již od třetího ročníku, aby studenti měli více času na procvičení reálných scénářů. Dále je vhodné začlenit do výuky větší fyzickou zátěž ve spolupráci s tělesnou výchovou a motivovat studenty k mimoškolnímu tréninku například formou volnočasových kurzů. Tato práce může sloužit jako podklad pro zkvalitnění výuky sebeobrany na střední škole s bezpečnostním zaměřením. Získané poznatky a návrhy mohou pomoci pedagogovi lépe nastavit strukturu výuky a efektivněji připravit studenty na reálné situace v praxi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ KADLUBIEC, STARZYK A PARTNEŘI, 2021. *Zadržení osoby podezřelé ze spáchání trestného činu*. Online. In: EHutník. © 2025. Dostupné z: <https://ehutnik.cz/dobre-rady/zadrzeni-osoby-podezrele-ze-spachani-trestneho-cinu>. [cit. 2025-01-30].

AMIN, Tushar; PUNTAMBEKAR, Tanmayee; SINGH, Aaksha; CHAKRABARTI, Amaresh; POOVAIAH, Ravi et al., 2021. Non-lethal Devices for Personal Safety. Online. In: *Design for Tomorrow*. Vol. 3. Singapore: Springer Nature Singapore Pte, pp.239-248. ISBN 978-981-16-0084-5. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Tushar-Amin-2/publication/351363050_Non-lethal_Devices_for_Personal_Safety/links/651e374b3ab6cb4ec6bc0aa0/Non-lethal-Devices-for-Personal-Safety.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19. [cit. 2025-01-16].

ARMED, 2008a. *Elektrický paralyzér ESP Power Max*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/elektricky-paralyzer-esp-power-max/>. [cit. 2025-01-22].

ARMED, 2008b. *Jak vybrat svítilnu*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/clanky/jak-vybrat-svitlunu/>. [cit. 2025-01-22].

ARMED, 2008c. *Pistole Glock 19 X, 9 mm Luger*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/pistole-glock-19-x-compact-9mm-piskova/#&gid=1&pid=1>. [cit. 2025-01-23].

ARMED, 2008d. *Plastová stahovací pouta*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/plastova-stahovaci-pouta-mil-tec-terna/>. [cit. 2025-01-23].

ARMED, 2008e. *Plynová pistole F 92, 9 mm, Černá, EKOL FIRAT*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/plynova-pistole-ekol-firat-f-92-cerny-cal-9mm-p-a-knall/#&gid=1&pid=1>. [cit. 2025-01-23].

ARMED, 2008f. *Sebeobránné prostředky: díl I. - Obranné spreje*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/clanky/sebeobranne-prostredky-dil-i-obranne-spreje/>. [cit. 2025-01-22].

ARMED, 2008g. *Stříbrný boxer steel s hroty*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/stribrny-boxer-steel-s-hroty/>. [cit. 2025-01-23].

ARMED, 2008h. *Svítilna streamlight protac 1L-1AA*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/svitilna-streamlight-protac-1l-1aa/>. [cit. 2025-01-23].

ARMED, 2008i. *Taktická pera*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/takticka-pera/>. [cit. 2025-01-23].

ARMED, 2008j. *Talon grip pro tasery Axon X-3/X-26/X-1/X-26P/Pulse/C-2*. Online. In: ARMED STORE s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.armed.cz/talon-grip-pro-tasery-axon-x-3/-x-26/-x-1/-x-2/-x-26p/-pulse/-c-2/>. [cit. 2025-01-23].

ČESKO, 1961. Zákon č. 141 ze dne 29. listopadu 1961 o trestním řízení soudním (trestní řád). In: *Sbírka zákonů*. Částka 66, číslo 141, s. 513-571. ISSN 1211-1244. Dostupné z: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=c&id=1101>

ČESKO, 2009. Zákon č. 40 ze dne 8. ledna 2009 trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů*. Částka 11, číslo 40, s. 354-464. ISSN 1211-1244. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/soubor/sb011-09-pdf.aspx>

ČESKO, 2012. Zákon č. 89 ze dne 3. února 2012 občanský zákoník. In: *Sbírka zákonů*. Částka 33, číslo 89, s. 1026-1365. ISSN 1211-1244. Dostupné z: <https://aplikace.mv.gov.cz/sbirka-zakonu/viewfile.aspx?type=z&id=24084>

DAVISON, Neil, 2006. *The Early History of "Non-Lethal" Weapons*. Online. Occasional Paper No. 1. Bradford: University of Bradford. Dostupné z: <https://doi.org/http://hdl.handle.net/10454/3994>. [cit. 2025-01-16].

ESP PRODUCTS, S.R.O., 1992a. *Policejní pouta – kovová i textilní jednorázová*. Online. ESP Products, s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.obrana.cz/shop/kategorie/policejni-pouta/>. [cit. 2025-01-23].

ESP PRODUCTS, S.R.O., 1992b. *Sprejová svítilna HURRICANE*. Online. ESP Products, s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.obrana.cz/shop/178-sprejova-svitilna-hurricane-flashlight-sfl-02.html>. [cit. 2025-01-23].

ESP PRODUCTS, S.R.O., 1992c. *Taktická pera a kubotany*. Online. ESP Products, s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.obrana.cz/shop/kategorie/takticka-pera-kubotany>. [cit. 2025-01-23].

ESP PRODUCTS, S.R.O., 1992d. *Tonfy*. Online. ESP Products, s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.obrana.cz/shop/kategorie/tonfy>. [cit. 2025-01-23].

FAKTOR, Zdeněk a BEDNÁŘ, Petr, 1993. *Zbraně pro sebeobranu*. Praha: Magnet-Press. ISBN 80-85434-76-8.

GRIVNA, Tomáš, 2010. *Trestní právo hmotné: Judikatura k obecné i zvláštní části*. 2. aktualizované vydání. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7357-509-0.

HORN, Sam, 2023. *Slovní sebeobrana*. Překlad Vladimír NOVÁK. 2. vydání. Frýdek-Místek: Alpress. ISBN 978-80-242-8204-6.

HOUDEK, Pavel a HOUDEK, Jasmína, 2022. *Moderní sebeobrana*. Listen. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-242-8204-6.

JOHNSTON, Kylie; GRIMMER-SOMERS, Karen a SUTHERLAND, Michele, 2010. *Perspectives on use of personal alarms by older fallers*. Online. PubMed Central ®. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/ijgm.s12603>. [cit. 2025-01-22].

KARBAN, Petr, 2019. *Speciální tělesná výchova: Obranný systém PROFI defence pro žáky SŠIS se zaměřením na bezpečnostně právní činnost*. Dvůr Králové nad Labem: Střední škola informatiky a služeb.

KNIFESTOCK.CZ., 2018. *ESP Teleskopický obušek ExB-23H*. Online. In: Knifestock. © 2025. Dostupné z: <https://www.knifestock.cz/esp-teleskopicky-obusek-exb-23h-p18259>. [cit. 2025-01-24].

KUK, Michal, 2011. *Kdy můžete k ochraně svých práv použít svépomoci?* Online. In: Frank Bold. © 2021. Dostupné z: <https://frankbold.org/poradna/fungovani-obci-a-uradu/sousedska-prava/sousedska-prava/rada/kdy-muzete-k-ochrane-svych-prav-pouzit-svepomoci>. [cit. 2025-01-30].

LUCIUS, Rino Lusiyono a DARYANTO, Zusyah Porja, 2022. Analysis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. Online. *Journal Sport Academy*. Článek 1, s. 10–16. ISSN 2962-3030. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>. [cit. 2024-12-16].

LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management II*. Zlín: Radim Bačuvčík – VeRBuM, 2012. ISBN 978-80-87500-19-4.

MILLER, Rory a LAWRENCE, Kane A., 2018. *Přiměřená sebeobrana*. Praha: Albatros Media Mladá Fronta. ISBN 9788020452689.

NORTHERN WIND, 2014. *Ukemi: The new cardio craze!*. Online. In: NORTHERN WIND. © 2018. Dostupné z: <https://kitakazebudo.blogspot.com/2014/07/ukemi-new-cardio-craze.html>. [cit. 2025-03-10].

NOVOTNÝ, František; HELEBRANT, Martin a KREML, Antonín, 1997. *Zbraně a sebeobrana*. Praha: Goldstein & Goldstein. ISBN 80-860-9423-5.

NOVOTNÝ, Oto; VANDUCHOVÁ, Marie; ŠÁMAL, Pavel a kol., 2010. *Trestní právo hmotné. Obecná část*. 6. přepracované vydání. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7357-509-0.

NOVOTNÝ, Tomáš, 2021. *Nesmrtící zbraně a další technické prostředky*. Praha: Euromedia Group. Universum. ISBN 978-80-242-7418-8.

OMNIBIZ SAS, nedatováno. *L'Anatomie En Musculation*. Online. In: Eric Favre Nutrition Expert. Dostupné z: <https://www.ericfavre.com/lifestyle/lanatomie-en-musculation/>. [cit. 2025-03-19].

PAVELKA, Radim a STICH, Jaroslav, 2015. *Sebeobrana: Nebuďte snadnou obětí!*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2800-5.

PAVELKA, Radim a ZDOBINSKÝ, Adam, 2017. *Sebeobrana*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 978-80-87647-10-3. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2122.html>.

PROFARM, 1997. *Bič australský honácký černo-hnědý*. Online. In: Profarm Vše pro Vaši farmu. © 2025. Dostupné z: <https://www.profarm.cz/katalog/jezdecke-potreby/potreby-pro-jezdce/bice/bic-australsky-honacky-cerno-hnedy-90408-p7480861>. [cit. 2025-01-24].

REGULI, Zdenko, 2005. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3700-8.

RESCUE4YOU, S.R.O., 2025. *Osobní alarm SABRE RED Runner pro běžce s klipem a LED světlem*. Online. In: RESCUE4YOU, s.r.o. © 2025. Dostupné z: <https://www.rescue4you.cz/osobni-alarmy/osobni-alarm-sabre-red-runner-pro-bezce-s-klipem-a-led-svetlem/>. [cit. 2025-01-23].

ROJEK, Lukáš, 2020a. *Sebeobrana díl 1: Úvod, jak to vidí zákon*. Online. In: Rigad. © 2024. Dostupné z: <https://www.rigad.cz/magazin-sebeobrana->

[zakon?srsltid=AfmBOoocgiN4XRzyCfkXe2ECF0SP_F9PiPFRU5cMFN_RwX_IIVqkrzXq](https://www.rigad.cz/magazin-nejvhodnejsi-bojove-sporty-sebeobrana?srsltid=AfmBOoocgiN4XRzyCfkXe2ECF0SP_F9PiPFRU5cMFN_RwX_IIVqkrzXq)
[cit. 2024-10-22].

ROJEK, Lukáš, 2020b. *Sebeobrana díl 4: Nejvhodnější bojové sporty*. Online. In: Rigad. © 2025. Dostupné z: <https://www.rigad.cz/magazin-nejvhodnejsi-bojove-sporty-sebeobrana?srsltid=AfmBOoqF9hmqfT5sEcpwUKLA7bkHgSIz6LLSHFaQQDhgjrENrdzys51t>. [cit. 2025-01-30].

RÝČ, Bedřich a PETRŮ, Veronika, 2008. *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2440-9.

SECURITYESHOP.CZ, 2018. *Plastový policejní obušek se štítem délky 68 cm PBS-27/68*. Online. In: SECURITYeshop.cz. © 2025. Dostupné z: <https://www.securityeshop.cz/plastovy-policejni-obusek-se-stitem-delky-68-cm-pbs-27-68>. [cit. 2025-01-23].

SPOŠ DVŮR KRÁLOVÉ N. L., 2009. *Střední průmyslová škola a Střední odborná škola Dvůr Králové nad Labem* |. Online. © 2020. Dostupné z: <https://sposdk.cz/>. [cit. 2025-04-27].

ŠÁMAL, Pavel; GRIVNA, Tomáš; BOHUSLAV, Lukáš; NOVOTNÝ, Oto; VANDUCHOVÁ, Marie et al., 2022. *Trestní právo hmotné*. 9. přepracované vydání. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7598-764-8.

ŠKOP, Martin; SMEJKALOVÁ, Terezie a ŠTĚPÁNÍKOVÁ, Markéta, 2021. *9. Právní odpovědnost: 9.6 Prvky (předpoklady) právní odpovědnosti*. Online. In: Informační systém Masarykovy univerzity. © 2022. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/law/stud/el/teorie_prava/pages/09_06_prvky_odpovednosti.html. [cit. 2025-01-30].

TOJA PROFESSIONAL S.R.O., 2013. *Plastová jednorázová pouta*. Online. TOJA Professional s.r.o. © 2018. Dostupné z: <https://www.taktickavystroj.cz/produkty/pouta/plastova-pouta/cop-plastova-jednorazova-pouta>. [cit. 2025-01-23].

VAI, Aref; AHMADI, Dedi; YULIANTI, Mimi a DAHRIAL, Ruhul, 2023. *Riau Pencak Silat at POMNAS XVII 2022 Padang: What are the Tactics for Competing Pencak Silat Fighters?* Online. In: MENDELEY. S. 2936-2940. ISSN 2644-0695. Dostupné z: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i5-54>. [cit. 2024-10-23].

VÍT, Michal; REGULI, Zdenko a CHVÁTALOVÁ, Jitka, 2012. *Základy osobní sebeobrany*. Brno: Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html> [cit. 2025-01-24].

WILLIAMS, Ronald, 2017. *Everyday Carry (EDC) Items For Survival*. New York, USA: Createspace Independent Publishing Platform. ISBN 978-1549990083.

YANTI, Defi; IFWANDI, Ifwandi a SAIFUDDIN, Saifuddin, 2016. *KONTRIBUSI DAYA TAHAN JANTUNG PARU DAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PUTRA PENCAK SILAT UKM UNSYIAH TAHUN 2015*. Online. In: Jurnal Ilmiah Mahasiswa. ISSN: 2548–4605. Dostupné z: <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/1746/1118>. [cit. 2024-12-16].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Dělení sebeobrany	14
Obrázek 2 Obušek	28
Obrázek 3 Teleskopický obušek	28
Obrázek 4 Tonfa.....	29
Obrázek 5 Sebeobranný bič	29
Obrázek 6 Taktické pero	30
Obrázek 7 Kubotan	30
Obrázek 8 Boxer	31
Obrázek 9 Sprejová svítilna HURRICANE.....	32
Obrázek 10 Elektrický paralyzér.....	33
Obrázek 11 Taser	33
Obrázek 12 Taktická svítilna	34
Obrázek 13 Osobní alarm	35
Obrázek 14 Jednorázová plastová pouta.....	35
Obrázek 15 Jednorázová textilní pouta.....	36
Obrázek 16 Kloubová policejní pouta	36
Obrázek 17 Řetízková policejní pouta.....	37
Obrázek 18 Obranná plynová pistole.....	38
Obrázek 19 Akustická obranná pistole	38
Obrázek 20 Úderová pásma	45
Obrázek 21 Úderové zóny.....	46
Obrázek 22 Pád vzad.....	47
Obrázek 23 Pád stranou	48
Obrázek 24 Pád vpřed	48

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Checklist pro 1. modelovou situaci	52
Tabulka 2 Vyhodnocení checklistu.....	52
Tabulka 3 Pravděpodobnost selhání	53
Tabulka 4 Dopad selhání	53
Tabulka 5 Matice rizik 1. ročník.....	54
Tabulka 6 Matice rizik 2. ročník.....	54
Tabulka 7 Matice rizik 3. ročník.....	55
Tabulka 8 Matice rizik 4. ročník.....	56
Tabulka 9 Vyhodnocení checklistu.....	56
Tabulka 10 Pravděpodobnost selhání	57
Tabulka 11 Matice rizik 1. ročník.....	57
Tabulka 12 Matice rizik 2. ročník.....	58
Tabulka 13 Matice rizik 3. ročník.....	58
Tabulka 14 Matice rizik 4. ročník.....	59
Tabulka 15 Checklist pro 2. modelovou situaci	60
Tabulka 16 Vyhodnocení checklistu.....	61
Tabulka 17 Pravděpodobnost selhání	62
Tabulka 18 Dopad selhání	62
Tabulka 19 Matice rizik 1. ročník.....	62
Tabulka 20 Matice rizik 2. ročník.....	63
Tabulka 21 Matice rizik 3. ročník.....	64
Tabulka 22 Matice rizik 4. ročník.....	64
Tabulka 23 Vyhodnocení checklistu.....	65
Tabulka 24 Pravděpodobnost selhání	65
Tabulka 25 Matice rizik 1. ročník.....	66
Tabulka 26 Matice rizik 2. ročník.....	66
Tabulka 27 Matice rizik 3. ročník.....	67
Tabulka 28 Matice rizik 4. ročník.....	67
Tabulka 29 Checklist pro 3. modelovou situaci	69
Tabulka 30 Vyhodnocení checklistu.....	70
Tabulka 31 Pravděpodobnost selhání	70
Tabulka 32 Dopad selhání	70
Tabulka 33 Matice rizik 1. ročník.....	71
Tabulka 34 Matice rizik 2. ročník.....	71

Tabulka 35 Matice rizik 3. ročník.....	72
Tabulka 36 Matice rizik 4. ročník.....	72
Tabulka 37 Vyhodnocení checklistu.....	73
Tabulka 38 Pravděpodobnost selhání	74
Tabulka 39 Matice rizik 1. ročník.....	74
Tabulka 40 Matice rizik 2. ročník.....	75
Tabulka 41 Matice rizik 3. ročník.....	75
Tabulka 42 Matice rizik 4. ročník.....	76

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

PČR Policie České republiky