

# Sebeobrana v prostředcích hromadné dopravy

Self defence in public transport

Šimon Polách

---

Bakalářská práce  
2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta aplikované informatiky

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

Ústav elektrotechniky a měření

akademický rok: 2007/2008

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Šimon POLÁCH**  
Studijní program: **B 3902 Inženýrská informatika**  
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**  
  
Téma práce: **Sebeobrana v prostředcích hromadné dopravy**

Zásady pro vypracování:

1. Seznámte s problematikou sebeobran v prostředcích hromadné dopravy (dále jen PHD).
2. Specifikujte důvody, formy a metody možného útoku v PHD.
3. Zpracujte varianty bezkontaktního i kontaktního způsobu řešení nejčastějších forem útoků.
4. Zpracujte metodický návod sebeobran při charakteristických útocích v PHD.
5. Zpracujte schémata a názorniny.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

1. ADAMS, J. a kol. Jak přežít v betonové džungli (Street Surfoval). 1. vyd. Praha: Nakladatelství Armex, 2001. 357 s. ISBN 8086244199.
2. BUREŠ, R. a kol. Prevence kriminality ve městech. 1. vyd. Praha: Tiskárna MV, 1997. 112 s. Sborník přednášek.
3. GRUBER, D. Zlatá kniha komunikace. 1. vyd. Ostrava: Repronis Ostrava, 2005. 249 s. ISBN 8073290928.
4. McNAB, CH. RABIGEROVÁ, J. SOS. Naučte se chránit sebe, svůj domov a rodinu. 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 2005. 191 s. ISBN 8072363948.
5. NÁCHODSKÝ, Z. Nebojte se bránit. 1. vyd. Praha: Armex Publishing, 2006. 336 s. ISBN 8086795438.
6. NÁCHODSKÝ, Z. Učebnice sebeobrany pro každého. 1. vyd. Praha: Futura, a.s. 1992. 358 s. ISBN 8085523109.
7. NÁCHODSKÝ, Z. Teorie sebeobrany. 1. vyd. Praha: Armex Publishing, s.r.o., 2006. 27 s. ISBN 8086795381.
8. NOVOTNÝ, F. Právo na sebeobranu. Jak se smíme bránit? 1. vyd. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 806920100.
9. NUSSBERGER, J. Nedejte se. Možnost obrany ženy. 1. vyd. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Sdružení MAC, 1997. 107 s. ISBN 8086015092.
10. PENZEŠ, L. Občan a bezpečnost. Jak se bránit před zločinem. 1. vyd. Praha: Eurounion, s.r.o., 1996. 122 s. ISBN 808585841X.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Malánik

Ústav elektrotechniky a měření

Datum zadání bakalářské práce:

22. února 2008

Termín odevzdání bakalářské práce:

3. června 2008

Ve Zlíně dne 22. února 2008

prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.

*děkan*



doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.

*ředitel ústavu*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce řeší problematiku sebeobraně situace v prostředcích hromadné dopravy ve Zlíně. První část se věnuje právní záležitosti. Další část pojednává, jak jsou sebeobraně situace vyvolány a jejich průběh. Jsou zde specifikovány základní důvody, formy a metody možného útoku v PHD. Hlavní podstata je zaměřena na řešení bezkontaktním i kontaktním způsobem. Práce obsahuje podrobný metodický návod sebeobrany v PHD. Poslední kapitola je zaměřena na místní šetření. Pro bližší informaci jsou v práci zařazeny obrázky, schémata a tabulky.

Klíčová slova: sebeobrana, obrana, útok, útočník, úder, protivník, zbraň, šok, kop, situace, vzdálenost, dopravní prostředek

## **ABSTRACT**

Aim of this bachelor thesis is concerned about selfdefence situations in urban mass transport in Zlin. The first part is talking about laws. The second part of thesis reports how are these situations developed, their process and resolutions by contactless and contact type. The elementary reasons are specificated here, forms and methods about possible attack in UMT. The main substance is focused on solving problems by contact and contactless ways. I choosed two selfdefence situations, during my writing, in which i made detailed methodic manual of UMT selfdefence. The last chapter is focused on local investigation. For full description of thesis were added pictures, schemes and tables

Keywords: Self defence, defence, attack, attacker, stocke, antagonist, weapon, shock, kick, situation, distance, vehicle

Moc rád bych poděkoval vedoucímu této bakalářské práce panu Ing. Zdeňku Maláníkovi, za odborné vedení bakalářské práce, za zapůjčení odborné literatury, za věcné připomínky a konzultace. Děkuji slečně Kristýně Nedbálkové a Petře Tomeškové za překladovou část do anglického jazyka. Dále bych poděkoval Policii ČR, Městské policii a Dopravním podniku Zlín – Otrokovice za poskytnutí materiálu a podílení se na vypracování této práce.

Prohlašuji, že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků, je-li to uvolněno na základě licenční smlouvy, budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....  
Šimon Polách

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>1 SMLUVNÍ PŘEPRAVNÍ PODMÍNKY</b> .....	<b>11</b>
1.1.1 Všeobecné ustanovení .....	11
1.1.2 Vznik a splnění smlouvy o přepravě osob .....	11
1.1.3 Vztahy mezi dopravcem a cestujícím.....	12
1.1.3.1 Dopravce zajišťuje zejména:.....	12
1.1.3.2 Cestující je povinen zejména: .....	12
1.1.3.3 Cestujícím není dovoleno: .....	13
1.1.4 Podmínky přepravy zavazadel a živých zvířat.....	13
1.1.4.1 Živá zvířata .....	13
1.1.4.2 Věci vyloučené z přepravy .....	14
1.1.4.3 Přeprava nebezpečných věcí.....	15
1.1.5 Přepravní kontrola .....	15
1.1.6 Ostatní ustanovení .....	17
1.2 § 1 TRESTNÍHO ZÁKONA .....	17
1.3 § 13 TZ – NUTNÁ OBRANA .....	18
1.3.1 Podmínky nutné obrany: .....	18
1.4 § 14 TZ – KRAJNÍ NOUZE .....	20
1.4.1 Podmínky krajní nouze .....	20
1.4.2 Vybočení z mezí krajní nouze.....	20
1.4.3 Doporučení osobám, které využily své právo na nutnou obranu:.....	21
<b>2 PSYCHOLOGIE A SEBEOBRANA V PHD</b> .....	<b>22</b>
2.1 STRACH.....	22
2.1.1 Strach při boji .....	22
2.1.2 Typy strachu .....	23
2.2 CO SE STRACHEM DĚLAT? .....	23
2.3 STRES .....	24
2.3.1 Na nebezpečné události mají vliv: .....	25
2.4 SEBEOBRANA .....	25
2.4.1 Povinnost při využití sebeobrany .....	26
2.4.2 Sebeobránná situace .....	27
2.4.3 Reakce na napadení a bezprostředně po napadení .....	30
2.4.4 Aspekty ovlivňující chování v sebeobránné situaci .....	31
2.4.5 Chování ve městě .....	31
2.5 PSYCHIKA OBRÁNCE.....	32
2.6 PSYCHIKA ÚTOČNÍKA .....	32
<b>3 ZRANITELNÁ MÍSTA NA LIDSKÉM TĚLE</b> .....	<b>34</b>
3.1 ÚDEROVÉ TECHNIKY .....	35
3.2 ÚDEROVÉ PLOCHY .....	35
3.3 SÍLA ÚDERU.....	36
3.4 CÍTLIVÁ MÍSTA A NÁSLEDKY ÚTOKU NA NĚ.....	36
3.5 ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ TĚLA.....	36
3.5.1 Horní část těla .....	37

3.5.2	Střední část těla .....	39
3.5.3	Dolní část těla.....	40
<b>4</b>	<b>TECHNIKA A TAKTIKA BOJE.....</b>	<b>43</b>
4.1	ZÁKLADY SEBEOBRANY .....	43
4.2	TECHNIKA SEBEOBRANY .....	47
4.2.1	Obrana - blokování zrakových vjemu (navolnění).....	47
4.2.2	Páka na ruku (zápěstí) .....	48
4.2.3	Páka na loket .....	48
4.2.4	Páka v rameni .....	48
4.2.5	Páka na koleno .....	49
4.2.6	Obrana proti úderu rukou .....	50
4.2.7	Obrana proti kopu .....	50
4.2.8	Obrana při úchopu za oděv .....	51
4.2.8.1	Páka na zápěstí.....	51
4.2.8.2	Páka na palec .....	53
4.2.8.3	Obrana proti úchopu za oděv oběma rukama .....	54
4.2.9	Obrana proti strkání.....	54
4.2.10	Úchop za vlasy .....	55
4.2.11	Obejmutí.....	55
4.2.11.1	Odejmutí zepředu pod pažemi .....	55
4.2.11.2	Odejmutí zezadu pod pažemi .....	56
4.2.11.3	Odejmutí zezadu přes paže.....	57
4.2.12	Rdoušení.....	57
4.2.12.1	Obrana proti rdoušení zezadu.....	57
4.2.13	Zrušení pasivního odporu sedící osoby.....	58
4.3	NAPADENÍ JEDNOTLIVCEM .....	59
4.4	SEBEOBRANY ŽENY .....	60
4.4.1	Metodika sebeobrany ženy.....	60
4.5	SEBEOBRANA SENIORŮ .....	61
4.5.1	Prevence směřující k vyloučení napadení seniorů .....	61
4.5.2	Možnosti obrany seniorů za použití příležitostných předmětů .....	62
4.6	BOJ JEDNOTLIVCE PROTI SKUPINĚ.....	63
4.6.1	Taktika boje proti skupině.....	64
4.6.2	Charakteristické rysy napadení skupinou.....	65
4.6.3	Pojednání o činnosti člověka při hrozbě útoku skupiny.....	66
4.6.4	Prevence vzniku hrozby skupinového útoku: .....	66
4.7	ÚTOK POD VLIVEM NÁVYKOVÝCH LÁTEK.....	67
4.8	JAK ZABRÁNIT NAPADENÍ PSEM .....	67
4.9	NAPADENÍ ZBRANÍ.....	70
4.9.1	Obrana proti útočníkovi ozbrojenému krátkou bodnou zbraní .....	71
4.9.2	Obrana proti sečné zbraní.....	71
4.9.3	Obrana proti krátké střelné zbraní .....	72
4.10	RIZIKOVÁ MÍSTA K SEZENÍ .....	73
4.11	BEZPEČNÉ MÍSTA K SEZENÍ.....	74
<b>5</b>	<b>IMPROVIZOVANÉ ZBRANĚ PRO SEBEOBRANU .....</b>	<b>75</b>

5.1	KLÍČE .....	75
5.2	DEŠTNÍK JAKO ZBRAŇ .....	76
5.3	KABELKA, BATOŇ, TAŠKA .....	77
5.4	VYCHÁZKOVÁ HŮL .....	77
5.5	OBUŠKY TELESKOPICKÉ .....	80
5.6	PARALYZÉRY .....	81
5.7	OBRANNÝ SPREJ V PHD ANO ČI NE? .....	82
5.8	SVĚTELNÁ OBRANNÁ ZAŘÍZENÍ .....	83
5.8.1	Intenzivní svítily (Bleskovice) .....	84
5.9	OSTATNÍ PROSTŘEDKY .....	84
5.9.1	Boxer .....	85
5.9.2	Lodičky .....	86
5.9.3	Sprej .....	86
5.9.4	Tužka, pero .....	86
5.9.5	Hřeben, kreditní karta .....	87
5.10	TAKTIKA POUŽITÍ ZBRANÍ V SEBEOBRANNÉ SITUACI .....	87
<b>6</b>	<b>KAPESNÍ KRÁDEŽE .....</b>	<b>89</b>
6.1	PRÁVNÍ VLASTNOSTI .....	89
6.2	KAPSÁŘSTVÍ .....	90
6.3	VLASTNOSTI KAPESNÍCH KRÁDEŽÍ .....	90
6.4	PREVENCE KAPSÁŘSTVÍ .....	91
6.5	STATISTICKÉ ÚDAJE KAPSÁŘSTVÍ .....	95
<b>7</b>	<b>MÍSTNÍ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>97</b>
7.1	VÝSLEDKY MÍSTNÍHO ŠETŘENÍ .....	97
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>101</b>
	<b>ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ .....</b>	<b>103</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>105</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>107</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>108</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>110</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>111</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>112</b>



## ÚVOD

Úkolem této práce je seznámit s problematikou řešení sebeobraných situací v prostředcích hromadné dopravy. Jsou zde zpracovány nejčastější důvody vzniku sebeobraných situací, faktory působící v těchto situacích, formy a metody možného útoku v prostředcích hromadné dopravy a možnosti řešení situací.

Téma bakalářské práce jsem si zvolil, protože mě zaujalo. Je velmi zajímavé a v dnešní době hodně opomenuté. Další věcí proč jsem si tohle téma zvolil je, že mám k němu velmi blízký osobní vztah. Žiji ve Zlíně již 22 let a v prostředcích hromadné dopravy jezdím od svých 7 let téměř každý den.

Cestování v prostředcích hromadné dopravy je každodenní situací mnoha z nás. Celá řada lidí si neuvědomuje jaké nebezpečí na ně může číhat a nezabývají se tím, jaké mají možnosti a jak těmto situacím předcházet či naopak čelit.

Cílem práce je přiblížit širší veřejnosti problematiku sebeobrany a vytyčit možná řešení sebeobraných situací. Dalším cílem je soustředit se a zaměřit na prostředky hromadné dopravy ve Zlíně (autobus, trolejbus, popř. vlak), zpracovat varianty bezkontaktního i kontaktního způsobu řešení nejčastějších forem útoků a v neposlední řadě zpracovat metodický návod sebeobrany při charakteristických útocích v PHD.

Od této bakalářské práce očekávám větší informovanost cestujících hromadné dopravy a měla by sloužit jako metodický návod nebo příručka dostupná veřejnosti a to všem věkovým kategoriím. Dále může sloužit k výuce nebo také přednáškám určené k prevenci chování a cestování v prostředcích hromadné dopravy.

Pomocí analýzy jsem si moji práci rozdělil do několika kapitol. Analýzu jsem nejvíce využil u sebeobraných situací. V poslední kapitole zabývající se místním šetřením je použita metoda syntézy. Potřebný materiál jsem získával a shromažďoval – metoda kompilace.

Potíže při vypracovávání této bakalářské práce nastaly při shánění materiálů. V odborné literatuře jsem našel jen malou část věcí zabývající se mým problémem. Na internetových stránkách jsem nedokázal sehnat více praktické části, na kterou jsem se chtěl především zaměřit. Většinou jsem narazil na velmi obecné pojednání na danou kapitolu.

První kapitola se zabývá právní stránkou sebeobrany. Druhá kapitola pojednává o psychologii lidí v sebeobraně situaci, vzniku, projevu a průběhu. Třetí část se zabývá

zranitelnými místy na lidském těle. Další kapitola pojednává o konkrétní sebeobraně situaci, jakou metodou se můžeme bránit v případě napadení. V kapitole číslo pět jsem vyjmenoval a popsal předměty, se kterými se může každý občan bránit, pokud jsou zrovna po ruce. Jednu kapitolu jsem zaměřil na aktuální problematiku kapsářství a prevenci. V poslední kapitole vás seznámím s místním šetřením, které jsem provedl na území města Zlína.

## 1 SMLUVNÍ PŘEPRAVNÍ PODMÍNKY

Pro provoz prostředků hromadné dopravy ve Zlíně a Otrokovicích (dále jen PHD), provozované Dopravní společností Zlín - Otrokovice, s.r.o. se sídlem ve Zlíně, Podvesná XVII/3833 (dále jen DSZO) – jsou platné od **1.1.2008**.

### 1.1.1 Všeobecné ustanovení

Smluvní přepravní podmínky platí pro pravidelnou přepravu osob, zavazadel a živých zvířat v trolebusech a autobusech MHD ve Zlíně a Otrokovicích a stanovují podmínky pro tuto přepravu.

Cestující je na základě uzavřené přepravní smlouvy povinen dodržovat podmínky přepravního řádu.

Řidič nebo jiná pověřená osoba dopravce vybavená kontrolním odznakem nebo průkazem dopravce je oprávněna dávat cestujícím pokyny a příkazy k zajištění jejich bezpečnosti a k zajištění bezpečnosti a plynulosti dopravy.

### 1.1.2 Vznik a splnění smlouvy o přepravě osob

Přepravní smlouva je uzavřena, jestliže cestující využije své právo k přepravě z jízdního dokladu tím, že nastoupí do vozidla MHD.

Přepravní smlouva je též uzavřena, umožní-li dopravce cestujícímu nastoupení do vozidla bez jízdenky a jízdné cestující zaplatí bezodkladně po nástupu do vozidla - u řidiče, za podmínek dále stanovených.

Uzavřením přepravní smlouvy přistupuje cestující na smluvní přepravní podmínky DSZO.

Právo na přepravu má cestující jen tehdy:

1. není-li vozidlo plně obsazeno (o obsazení vozidla rozhoduje řidič vozidla)
2. splňuje-li tarifní podmínky pro přepravu (má platný jízdní doklad)
3. splňuje-li ustanovení těchto smluvních přepravních podmínek

Podmínky plnění přepravní smlouvy více dopravci v rámci integrované dopravy (MHD - ČD) stanoví Přepravní řád (§ 46), tarif DSZO a smluvní ujednání mezi zúčastněnými dopravci.

### **1.1.3 Vztahy mezi dopravcem a cestujícím**

#### ***1.1.3.1 Dopravce zajišťuje zejména:***

- a) zveřejnění podstatné části vyhlášených smluvních přepravních podmínek a tarifu ve vozidlech MHD,
- b) pořádek, čistotu, klid a bezpečnost přepravovaných osob ve vozidlech,
- c) přepravu cestujících podle jízdního řádu, jsou-li splněny smluvní přepravní podmínky a tarif a nebránili tomu okolnosti, které dopravce nemůže odvrátit nebo jim zabránit,

#### ***1.1.3.2 Cestující je povinen zejména:***

- a) mít u sebe platný jízdní doklad po celou dobu přepravy a také v okamžiku vystoupení z vozidla a na požádání oprávněné osoby dopravce se jím prokázat,
- b) mít platný jízdní doklad i za přepravované spoluzavazadlo nebo živé zvíře, pokud se podle tarifu DSZO nepřepravují zdarma,
- c) používat zařízení ve vozidle jen k účelu, pro který je určeno,
- d) dbát pokynů řidiče nebo pověřené osoby dopravce,
- e) uvolnit místo vyhrazené pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace těmto osobám,
- f) neznečišťovat ostatní cestující nebo vozidlo, jakož i prostory a zařízení pro cestující svým oděvem nebo svým jednáním,
- g) zachovávat při přepravě pořádek a neobtěžovat svým chováním ostatní cestující,

### **1.1.3.3 Cestujícím není dovoleno:**

- a) mluvit za jízdy na osobu řídící vozidlo,
- b) otevírat za jízdy dveře vozidla,
- c) vyhazovat z vozidla předměty nebo je nechat vyčnívat z vozidla,
- d) za jízdy vystupovat z vozidla nebo nastupovat do něj nebo se z něj vyklánět,
- e) nastupovat do vozidla prohlášeného řidičem za obsazené
- f) zdržovat se bezdůvodně v prostorách vyhrazených pro řidiče a v prostorách určených pro nastupování a vystupování,
- g) bránit použití provozních zařízení, výstupu, průchodu nebo nástupu do vozidla,
- h) kouřit ve vozidle,
- i) chovat se hlučně, reprodukovat hlučně hudbu nebo zpěv nebo obtěžovat ostatní cestující jiným nevhodným chováním,
- j) poškozovat vozidlo, jakož i prostory a zařízení pro cestující,
- k) odkládat věci a živá zvířata na sedadla nebo nechat děti stát či klečet na sedadlech,
- l) nastupovat nebo vystupovat z vozidla s kolečkovými bruslemi na nohou,
- m) konzumovat zmrzlinu, potraviny a nápoje, které by mohly znečistit oděv ostatních cestujících nebo vozidlo,
- n) brát s sebou do vozidla věc, která nesmí být obsahem zavazadla,
- o) obtěžovat ostatní cestující nevhodně neseným zavazadlem (např. batohem na zádech, apod.),
- p) konzumovat ve vozidle MHD alkoholické nápoje.

### **1.1.4 Podmínky přepravy zavazadel a živých zvířat**

#### **1.1.4.1 Živá zvířata**

- a) živá zvířata lze přepravovat jen pod dohledem cestujícího. Cestující je povinen dbát, aby zvíře nepoškodilo nebo neznečistilo cestující nebo vozidlo, neohrozilo bezpečnost a zdraví osob a nebylo ostatním cestujícím při přepravě na obtíž.

- b) cestující může vzít s sebou do vozidla jen drobná domácí a jiná malá zvířata, jsou-li zcela uzavřena v přenosných klecích, koších nebo jiných vhodných schránkách s nepropustným dnem,
- c) beze schránky mohou cestující vzít s sebou do vozidla psa, který má po celou dobu přepravy bezpečný náhubek, je držení na vodítku nakrátko a nesmí být přepravován na sedadle. Cestující se psem bez schránky může nastoupit do vozidla jen s vědomím řidiče. Cestující je povinen neprodleně odstranit každé znečištění, které pes během přepravy způsobí nebo uhradit úklid znečištěného místa.
- d) řidič nebo jiná pověřená osoba dopravce může přepravu psa beze schránky odmítnout z důvodu obsazenosti vozidla nebo zajištění bezpečnosti cestujících, kromě vodícího psa doprovázejícího nevidomou osobu a služebního psa příslušníka policie.
- e) v jednom vozidle se přepravuje nejvýše jeden pes, toto omezení neplatí, jde-li o dva psy, které s sebou do vozidla bere jeden cestující nebo o služební psy státní nebo městské policie nebo o psa, který je průvodcem držitele průkazu ZTP-P.
- f) vodící nebo asistenční pes, doprovázející zdravotně postiženou osobu, má udělenou výjimku z povinnosti mít při přepravě náhubek.
- g) přepravné za psa bez schránky je stanoveno tarifem.

#### ***1.1.4.2 Věci vyloučené z přepravy***

Zakazuje se přepravovat:

- a) látky a předměty nebezpečné, tj. nabitě zbraně, věci výbušné, jedovaté, radioaktivní, těkavé a žíravé nebo věci, které mohou způsobit nákazu, nebo věci, které nelze umístit ve vozidle na místě určeném k umístění zavazadel.
- b) věci, které pro nevhodný způsob balení mohou poškodit, příp. znečistit cestující nebo vozidlo,
- c) věci, které svým zápachem, odpuzujícím vzhledem apod. by mohly být cestujícím na obtíž,

### ***1.1.4.3 Přeprava nebezpečných věcí***

Osoby oprávněné k nošení střelné zbraně mohou vzít s sebou do vozidla zároveň se zbraní v přiměřeném množství nábojů, pokud jsou uloženy v opascích na náboje, v loveckých brašnách a v podobných obalech.

### **1.1.5 Přepravní kontrola**

Kontrolou dodržování tarifních a přepravních podmínek v MHD jsou pověřeny řidič nebo jiná osoba, která je vybavena kontrolním odznakem s identifikačním číslem nebo služebním průkazem DSZO.

#### **Pověřená osoba dopravce je oprávněna:**

- a) dávat cestujícím pokyny a příkazy k zajištění bezpečnosti a plynulosti dopravy, provádět kontrolu jízdních dokladů, dodržování přepravního řádu, dodržování Smluvních přepravních podmínek a tarifu dopravce,
- b) vyloučit z přepravy cestujícího, který se na výzvu pověřené osoby neprokáže platným jízdním dokladem a nesplní povinnost zaplatit jízdné a přírážku,
- c) vyloučit z přepravy cestujícího nebo uložit cestujícímu zaplacení přírážky, pokud přes upozornění nedodrží přepravní řád, pokyny a příkazy pověřené osoby, znečišťuje vozidlo MHD nebo pokud svým chováním ruší přepravu cestujících nebo cestující jinak obtěžuje. Vyloučením z přepravy nesmí být ohrožena bezpečnost cestujícího.
- d) nepřipustit k přepravě nebo vyloučit z přepravy zavazadlo cestujícího nebo zvíře s ním přepravované, pokud jsou na překážku bezpečné a plynulé přepravy nebo ohrožují zdraví cestujících nebo je jejich přeprava podle přepravních podmínek vyloučena,
- e) uložit cestujícímu, který se neprokázal platným jízdním dokladem, zaplacení jízdného a přírážky k jízdnému ve výši, stanovené ke smluvním přepravním podmínkám, nebo vyžadovat od cestujícího prokázání osobních údajů potřebných k vymáhání jízdného a přírážky k jízdnému, pokud cestující nezplatí jízdné s přírážkou na místě.

- f) pokud cestující odmítne zaplatit přírážku k jízdnému a odmítne se prokázat osobními údaji, je pověřená osoba oprávněna jednat v souladu se zněním zákona o dráhách, zákona o silniční dopravě a Občanského zákoníku tak, aby byla zajištěna práva dopravce,
- g) vyloučit z přepravy cestujícího pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek a cestujícího, který pro mimořádné znečištění oděvu, obuvi anebo z jiných důvodů, může být ostatním cestujícím na obtíž

### **Povinnosti cestujících při přepravní kontrole:**

- a) povinnosti cestujících při kontrole dodržování tarifních podmínek jsou stanoveny zákonem č. 266/1994 Sb. o dráhách, ve znění pozdějších předpisů, zákonem č. 111/1994 Sb. o silniční dopravě ve znění pozdějších předpisů, vyhláškou č. 175/2000 Sb. o přepravním řádu a Smluvními přepravními podmínkami DSZO,
- b) na výzvu pověřené osoby dopravce je cestující povinen prokázat se platným jízdním dokladem. Neprokáže-li se platným jízdním dokladem, je povinen zaplatit jízdné a přírážku stanovenou DSZO nebo se prokázat osobními údaji potřebnými na vymáhání zaplacení přírážky. Osobními údaji jsou jméno, příjmení, rodné číslo nebo datum narození a adresa místa trvalého pobytu, uvedené v osobním dokladu
- c) na výzvu pověřené osoby dopravce je cestující povinen ji následovat na vhodné pracoviště veřejné správy ke zjištění totožnosti cestujícího, anebo na výzvu pověřené osoby dopravce setrvat na vhodném místě (ve vozidle MHD) do příchodu osoby oprávněné zjistit totožnost cestujícího (Městské policie), a to nesplní - li povinnost uvedenou v písmenu b),
- d) na výzvu pověřené osoby dopravce je cestující povinen zaplatit přírážku za nedodržování přepravního řádu nebo pokynu a příkazu pověřené osoby dopravce nebo za znečištění vozidla nebo za rušení klidné přepravy cestujících nebo za jiné obtěžování cestujících,
- e) ohrozí-li cestující svým jednáním nebo porušením svých povinností řidiče MHD nebo jinou pověřenou osobu dopravce, jedná se o přestupek podle zvláštního právního předpisu (zákonu č. 200/1990 Sb. o přestupcích, v platném znění),



- f) cestující je povinen vystoupit z vozidla v případě, že byl pověřenou osobou dopravce vyloučen z přepravy.

### 1.1.6 Ostatní ustanovení

Obecná ustanovení a podmínky pro přepravu osob, zavazadel a věcí, včetně uplatňování práv z přepravy a náhrady škody, stanovuje Vyhláška MDS č. 175/2000 Sb. o přepravním řádu pro veřejnou drážní a silniční osobní dopravu.

Věci nalezené ve vozidlech MHD jsou uloženy na určeném pracovišti dopravního úseku v sídle DSZO.<sup>1</sup>

## 1.2 § 1 Trestního zákona

Zákon představuje důležitou součást v teorii o sebeobraně, jelikož sebeobrana by měla probíhat v rámci dodržování zákona a etiky obrany.

*„Účelem trestního zákona (dále jen TZ) je chránit společné zájmy společnosti, ústavní zřízení České republiky, práva a oprávněné zájmy fyzických a právnických osob“.*



Obrázek 1: Paragafy jako tvrdá realita

---

<sup>1</sup> Smluvní přepravní podmínky [online]. Dostupný z [www:<http://www.dszo.cz/mhd/spp\\_2008\\_01\\_01.pdf>](http://www.dszo.cz/mhd/spp_2008_01_01.pdf) .

### 1.3 § 13 TZ – NUTNÁ OBRANA

Jedná se o nejdůležitější paragraf trestního zákona pro sebeobranu. Podstatou nutné obrany je odvrácení útoku na zájmy chráněné trestním zákonem a to činem, který by jinak byl trestným činem (např. ublížení na zdraví útočníkovi).

*„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li zcela zjevně nepřiměřená povaze útoku“.*

Obránce svým jednáním chrání majetek, zdraví, život, osobní svobodu, čest a další zákonem chráněné zájmy proti útoku jiného člověka. V okamžiku odvrácení útoku pachatele dochází k ochraně zákona a je zde nahrazen zásah veřejných orgánů (zejména policie). Obránce je tak oprávněn nejen k sebeobraně, ale z hlediska občanské solidarity také k obraně jiného člověka.

#### 1.3.1 Podmínky nutné obrany:

- nutná obrana musí směřovat proti útoku, který přímo hrozí nebo trvá => že útok ještě nemusel nastat, ale musí bezprostředně hrozit - soupeř vás napadá slovně, vyhrožuje, jde směrem k vám a je naprosto zjevné, že na vás zaútočí;
- je-li útočníků více, je přípustné použít nutnou obranu proti kterémukoliv z nich bez ohledu na to, jestli je ozbrojen či nikoliv (možnost výběru, na kterého zaútočíme jako první);
- v době kdy fyzický útok bezprostředně hrozí nebo trvá, není obránce povinen zkoumat, zda jde odvrátit útok jinak než fyzickým zákrokem;
- veškerá rizika pro svůj život a zdraví nese podle práva útočník a to jako osoba, která toto právo porušuje. Při nutné obraně může dojít nejen k újmě na životě nebo zdraví útočníka, ale také k újmě na jeho majetku;
- proti útoku již ukončenému není nutná obrana přípustná. Pokud již soupeř útok ukončil a odchází, nemůžeme ho napadnout - např. pokud kapesní zloděj ukradl

peněženku a mi ho budeme pronásledovat, on to zpozoruje a peněženku upustí - čin (útok) byl ukončen a jediné co můžeme je podle § 76 odstavce 2 trestního řádu (zadržení osoby podezřelé) omezit osobní svobodu pachatele přistiženého při trestném činu a předat ho policii. Pokud se přistižený pachatel bude snažit o fyzický útok, pak nastává situace pro užití nutné obrany;

- za jednání v nutné obraně se nepovažuje, pokud obránce ve svém jednání pokračuje v době, kdy útočník leží na zemi a nesnaží se útočit. V takovém případě je jeho jednání posuzuje jako úmyslný trestný čin;
- útok musí ohrožovat zájmy chráněné trestním zákonem (viz § 1 TZ);
- útokem se rozumí úmyslné protiprávní jednání člověka (fyzické osoby) - pokud na vás útočí pes, nejde o nutnou obranu, ale o krajní nouzi (viz kapitola 1.4). Kdyby na vás útočník zvíře (psa) poštvál, potom by se jednalo o nutnou obranu (útok zvířete je považováno jako zbraň útočníka);
- k nutné obraně je oprávněn kdokoliv, nejen přímo napadený (pomoc osobě, která je napadena, obtěžována); Překazit pokus o znásilnění ženy je podle § 167 trestního zákona dokonce všeobecnou povinností, za jejíž nesplnění hrozí sankce odnětí svobody až na 3 roky;
- při obraně můžeme použít předmětu či zbraně, musíme však být zvláště opatrní, aby nedošlo k nepoměru mezi způsobem útoku a obranou (vylekání útočníka);
- škoda může být v nutné obraně způsobena jedině na zájmech útočníka (nelze tedy do obranného jednání zapojit třetí nezúčastněnou osobu např. schovat se za osobu a využít ji jako štít - při střelbě nebo napadení ostrým nástrojem);
- nemusí být dodržena zásada proporcionality, protože k odvrácení nebo ukončení útoku je vždy nutné použít intenzivnějšího jednání nebo účinnější zbraně. Záleží na poměru psychosomatického stavu (tělesná a duševní vyspělost) útočníka a obránce (např. žena něžnější postavy může použít zbraň proti fyzicky zdatnějšímu muži, který ji sexuálně obtěžuje beze zbraně);
- nutnou obranu nelze uplatnit proti osobám vykonávajícím svoje zákonné právo nebo právní povinnost, např. útok proti jednání policejní hlídky, exekutora atd;

## 1.4 § 14 TZ – KRAJNÍ NOUZE

Toto nebezpečí může být způsobeno např. živelnou silou, člověkem nebo útokem zvířete. Nejde o krajní nouzi, jestliže byla možnost toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak.

*„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozícímu zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní 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“.*

### 1.4.1 Podmínky krajní nouze

Jedná se o krajní nouzi, pokud jsou splněny následující podmínky:

- jednání v krajní nouzi je oprávněn kdokoliv, nejen ten, jehož zájmy jsou ohroženy;
- jednání v krajní nouzi může směřovat proti zájmům kohokoliv (např. užití cizí věci k odvrácení hrozící škody);
- nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak s méně závažnými následky (např. pokud na vás zaútočí pes, můžete ho zastřelit – zachráníte tak svůj život a zdraví);
- nebezpečí musí být skutečné - nikoliv pouze domnělé;
- nebezpečí musí přímo a bezprostředně hrozit zájmům chráněným trestním zákonem;
- ten, komu nebezpečí hrozí, není povinen je snášet (např. ten, jehož věci má být užito k odvrácení větší škody je povinen snášet nebezpečí hrozící této věci - jeho zájmu (lékaři, hasiči);
- způsobený následek musí být vždy menší;

### 1.4.2 Vybočení z mezí krajní nouze

O vybočení z mezí krajní nouze (exces) jde, když:

- jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo

- způsobený následek byl zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil
- zasahující měl povinnost toto nebezpečí snášet
- nebezpečí bylo možno odvrátit jinak s méně závažnými následky<sup>2</sup>

<b>Nutná obrana</b>	<b>Krajní nouze</b>
útok	nebezpečí
Způsobená škoda útočnickovi samému	Škoda způsobená komukoliv, i tomu, kdo je bez viny
Přípustnost způsobení i větší škody útočnickovi	Škoda musí být zásadně menší
Není nutno hledat jiné způsoby vyhnutí se útoku	Je nutno hledat i jiné způsoby, jak se nebezpečí vyhnout

Tabulka 1: Rozdíly mezi nutnou obranou a krajní nouzí

### 1.4.3 Doporučení osobám, které využily své právo na nutnou obranu:

V nejbližší nožném okamžiku na místo přivolejte policii, nejlépe Policii ČR tel. 158. Snažte se, pokud je to možné, do příjezdu policie o zajištění svědků. V případě potřeby požádejte asistenci policie o nutnou lékařskou pomoc. Zde je nutné upozornit na zákonnou povinnost poskytnout nebo alespoň přivolat pomoc zraněné osobě.

---

<sup>2</sup> ICELA J. *Sebeobrana a zákon*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

## 2 PSYCHOLOGIE A SEBEOBRANA V PHD

Psychika člověka hraje významnou roli v sebeobraně. Stres, strach a nervozita dokáží negativně ovlivnit naše tělesné, taktické či jiné schopnosti potřebné v boji. Co tedy ovlivňuje naši psychiku? Bezpochyby to jsou určité vrozené dispozice, včetně temperamentu, schopnosti člověka potřebné v boji, či přiměřená sebedůvěra.

Strach a stres jsou dva faktory, které se vyskytují v každé sebeobrané situaci. Jejich působení na člověka je velmi individuální ve smyslu míry, do jaké ovlivňují chování. Dopad přítomnosti těchto pocitů je vždy stejný, a to snížení sebekontroly.

Nejdůležitější v sebeobrané situaci je, pokusit se co nejvíce snížit strach před protivníkem, tím docílíme větší šance se dostat z nepříjemné situace.

### 2.1 Strach

Strach je jako obranný systém člověka. Strach může vzniknout prakticky z čehokoliv (z věci nebo situace). Strach se projeví, jakmile si myslíme, že nám hrozí nebezpečí. Když má někdo strach, tak je o té věci (která ho vyvolala) naprosto přesvědčen a snaží se udělat cokoli, aby tuto situaci oddálil.

#### 2.1.1 Strach při boji

Nejhoršími okamžiky nejsou chvíle vlastního zranění z boje nebo chvíle strachu těsně před ním. Jakmile jste vylekaní, zděšení, je nejlepší se stáhnout do ústraní a opravdu v klidu si vše dobře rozmyslet. Strach demoralizuje (snižuje mravní odpovědnost), ale ve skutečnosti je i pomocníkem vylekaného (napadeného), neboť strach je přípravou těla k akci. Při vyšším srdečním tepu se nám rychleji prokrvuje mozek a končetiny. Tím stoupne krevní tlak a nažene adrenalin do krevního oběhu.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> TRÍSKA D. *Projevy strachu a stresu na člověka - obránci v obranné situaci*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

Zvláště psychika u žen ovládne tělo tak dokonale, že se velmi často dostaví duševní i tělesné strnutí, neschopnost jakékoli efektivní reakce. Tento moment však musí být překonán nějakou pozitivní akcí. Ovládání dechu je klíčem úspěchu. Existuje mnoho variant ovládání dechu, ale jednou z nejdůležitějších věcí jak překonat tuhle zábranu je pohyb. Pohybem se prokrví svaly a mozek, tím se tělo dostane do vyrovnané polohy.<sup>4</sup>

### 2.1.2 Typy strachu

Strach nepředstavuje jen jeden univerzální pocit. Liší se původem, formou projevu a svými důsledky. Především jde o soubor strachů vycházejících ze samotné podstaty našeho vnímání různých okolností. Sem patří na prvním místě strach o svůj život a zdraví, svoji rodinu a majetek. Existují další specifické strachy a fobie vyplývající z konkrétních situací.

## 2.2 Co se strachem dělat?

Strachu se nejde úplně zbavit, ale pokud o něm víme, můžeme jej částečně potlačit, nebo dokonce využít v náš prospěch.

Dostaneme-li se do sebeobrané situace, zákonitě se dostaví strach. Pokud však víme, z čeho strach máme, ať už jde o strach z napadení a následného zranění nebo ztráty osobních předmětů, můžeme tento strach odsunout do postraní a věnovat se tak, jak nejlépe dovedeme zvládnutí situace, protože v dané chvíli je pro nás nejdůležitější přežít. Začneme-li přemýšlet o tom, za co se můžeme schovat, co můžeme použít jako improvizovanou zbraň, jednoduše řečeno taktizovat popř. vymýšlet strategii, to je nejlepší co můžeme k potlačení strachu udělat.

Váš nepřítel si nesmí všimnout obav, strachu či nedostatku sebedůvěry. Musíte být schopni skrýt svou nervozitu a vyzářovat sebedůvěrou. Nedávejte na sobě znát nejistotu.

---

<sup>4</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.

Snažte se vyhnout nápadným znakům např. kousání se do rtů, otírání zpotených dlaní o nohavice kalhot, nepolykejte nápadně a nedovolte, aby se váš hlas začas chvěl. Sebedůvěru nejlépe vyznačuje vaše chůze. Kráčejte s „jistotou“, narovnaní a s rameny dozadu. Tělo mějte uvolněné a ostražité. Většina útočníků a pouličních rváčů jsou „dravci v džungli“. Hledají snadnou, slabou a nejistou kořist. Soupeře můžete zmást, vyšlete-li mu řečí těla signály o své síle a sebedůvěře.<sup>5</sup> Sebevědomí neboli sebedůvěra je v bojové situaci důležitá => nepodlehout psychicky útočníkovi. Sebedůvěru nám zvyšuje fyzická zdatnost nebo praktické znalosti sebeobrany.

Čím víc budeme cvičit techniku, tím víc se nám bude zlepšovat sebevědomí tolik potřebné ke zvládnutí sebeobrané situace. Ovšem příliš velká sebedůvěra může způsobit podcenění soupeře.

### 2.3 Stres

V dnešní době se setkávám se stresem na každém rohu. Definicí stresu je mnoho. Nejznámější teorie stresu je teorie Hanse Selyeho, který v této oblasti lidského prožívání provedl první výzkumy. Definice zní: *Je to stav organismu, který se projevuje jako syndrom určitých změn, ten je vyvolán nezávisle na kvalitě daných stresorů.*<sup>6</sup>

Slovo stres má více významů, lépe řečeno používá se v různých souvislostech. Může to být označení vnějších událostí, které na člověka působí a které nepříjemně prožívá, ale i to, jak člověk na tyto vlivy reaguje (reakce). Jedná se například o dopravní zácpu, počasí, obsazený telefon, propuštění z práce atd. Psychická a tělesná reakce organismu vyvolává stresovou reakcí (bušení srdce, napětí, pocení, prudké změny nálad).<sup>7</sup> Tento stresový stav je velice náročný a vyčerpává jak psychicky, tak fyzicky.

---

<sup>5</sup> LIČMAN P. *Způsoby snížení účinků stresu a strachu ze sebeobrané situace*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2007.

<sup>6</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.

<sup>7</sup> LIČMAN P. *Způsoby snížení účinků stresu a strachu ze sebeobrané situace*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2007.



Stres může vyvolat jedna zjevná událost (např. obrana proti útoku jedince či skupiny, okradení atd.). Obvykle je to však společné působení několika stresů. Typ stresu, který je vyvolaný okamžitou reakcí na nepříznivou situaci, je klíčový v okamžicích sebeobrany a je také nejtěžší se s ním vypořádat.

Stres nemá vždy jen negativní účinky na člověka. Existuje stres, který působí na člověka pozitivně, bývá totiž způsoben např. očekáváním něčeho příjemného, vzrušením, apod. a stimuluje ho k lepším výsledkům.

### 2.3.1 Na nebezpečné události mají vliv:

**Vrozené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu:** odolnost osobnosti je částečně vrozený. Rovněž vrozené temperamentní vlastnosti určují rozdílnou odolnost ke stresu. Nemůžeme úplně změnit svoji povahu, ale přesto můžeme snížit šanci k rozvinutí stresu, pokud ji známe a umíme vytipovat předem situace, na které reagujeme přehnaně.

**Naučené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu:** naučené faktory zahrnují vše, co jsme se od narození až po současnost zažili a naučili. Určité události a zkušenosti ve vlastním životě se mohli nějakým způsobem ukrýt v člověku, který na podobné situace reaguje již podvědomě z dřívějších let. Naučené faktory hrají podstatnou roli v tom, jak vnitřně zacházíme se stresem. Pokud je část naučených reakcí na stres nevyrovnané, lze je odnaučit a naučit se novému způsobu reagování. Pak získáme v případech ohrožení rovnováhu mysli, což je důležitý předpoklad.

## 2.4 SEBEOBRAANA

Sebeobrana je příprava na to, jak přežít život, který vám někdo nepřeje. Jedná se o chování člověka, který byl vyveden z jeho normálního způsobu chování. Je na něj cílevědomě vytvořen fyzický nátlak, a proto bude i bez znalosti sebeobrany od přírody reagovat tak, aby ubránil svůj život, zdraví a popřípadě majetek. Pokud tento člověk ovšem zná sebeobranu a její využití, pak má větší pravděpodobnost, že se konfliktu vyhne či ubrání.

V sebeobraně situaci je důležité co nejvíce potlačit pocity strachu a stresu, potom můžeme využít svoje poznatky ze sebeobrany. Sebeobrana se tím stává pro člověka velmi důležitou věcí. Stačí znát pár zaručených úderů, nebo chvatů, které jste schopni účinně použít.

#### 2.4.1 Povinnost při využití sebeobrany

Pokud použijeme sebeobranu a vážně zraníme útočníka, jsme mu ze zákona (§ 207 TZ) povinni poskytnout první pomoc. Neposkytnutí první pomoci je trestný čin! Pro většinu lidí je však téměř nepředstavitelné poskytnout pomoc někomu, kdo se jej snažil např. zabít. Někteří jsou schopni vlivem nahromaděného adrenalinu v afektu si ještě „vybít zlost“ na již bezbranném útočníkovi. Zde už by nešlo o nutnou obranu, ale trestný čin.<sup>8</sup>

Poskytování první pomoci není složité, mnoho úkonů lze zautomatizovat. Tyto maličkosti dokážou zachránit lidský život. Nejtěžší chvílí je rozhodování, zda zraněné osobě pomůžete. Mnoho lidí o sobě v rozhodujícím okamžiku zapochybuje a první pomoc neposkytne. Negativní roli hraje též lidská lhostejnost. V PHD je tato situace poněkud snadnější. Cestujících ve vozidle zpravidla bývá více, ale může se stát, že budete cestovat sami a potom vám nezbyvá nic jiného, než první pomoc poskytnout.

Než začnete poskytovat první pomoc, sdělte řidiče vozidla, co se stalo. Řidiči MHD jsou na tyto situace školení. Pomocí vysílačky zavolají na dispečink a dispečer ihned přivolá lékařskou pomoc popř. městskou policii. Vozidla MHD jsou vybaveny tlačítkem nouze, které slouží k desetisekundovému spojení s dispečerem a zároveň městskou policií. Při použití tohoto tlačítka se přeruší běžná komunikace s ostatními řidiči a automaticky dostane přednost osoba, která se nachází v závažné situaci. Po deseti sekundách je řidič vyrozuměn dispečerem o následujících krocích. DSZO vybavila vozidla moderním softwarem, který dokáže sledovat pomocí GPS navigace a předdefinovaných stavových hlášení o vozidle, kde a v jaké situaci se vozidla právě nachází (viz příloha PI).

---

<sup>8</sup> KALBÁČ M. *Psychika člověka v sebeobraně situaci*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

#### 2.4.2 Sebeobranná situace

Je taková situace, kdy útočník nebo skupina útočnicků bezprostředně ohrožuje náš život, zdraví a majetek.

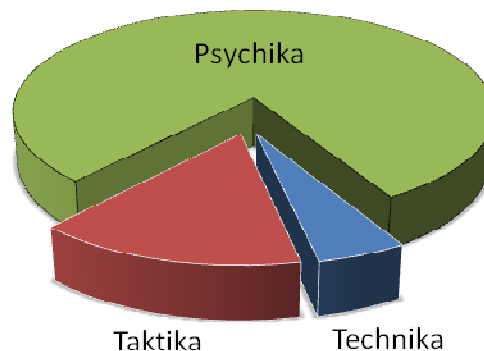
U sebeobranné situace neplatí žádná pravidla a není vymezen žádný čas, po který může trvat. Proto je velmi náročná psychicky i fyzicky, a pro její úspěšné zvládnutí je potřeba být dobře připraven. Zvláště těžká je příprava psychická. Je však úzce spjata s fyzickou stránkou, a tak je lépe zvládnutelná. Nedílnou součástí je také rozpoznání a předejití fyzickému napadení. Pokud je od nás útočník dostatečně vzdálený, dokážeme ještě v celku logicky uvažovat. Přiblíží-li se na krátkou vzdálenost, dostaneme se zpravidla do stresového stavu. Mozek nedokáže logicky vyhodnotit situaci. Je přehlcen informacemi.

Když sebeobrannou situaci neuneseme, pak nebudeme schopni efektivně uplatnit žádnou techniku a útočník bude už před začátkem samotného konfliktu ve velké výhodě. Porazí nás už dopředu strach. Kdybychom nechali průběh incidentu na útočnickovi, bylo by pak vše podle jeho pravidel a to by pro nás nejspíš nedopadlo příliš dobře. Proto mimořádně záleží na našem aktuálním psychickém stavu.

Je těžké se v takovýchto situacích vyhnout stresu, pro většinu lidí to je spíše nemožné, ale určitě svou šanci zvýšíte tréninkem. Nejúčinnější metodou zbavení se těchto stresů je potřeba cvičit různé situace a zažívat daný okamžik znovu a znovu, až si vytvoříme vůči případnému šoku a stresu jistou rezistenci (odolnost). Praxe však vyžaduje řešení sebeobranných situací na veřejnosti za různých klimatických podmínek, v nevhodném oblečení, ve stísněném prostoru, v kteroukoliv denní či noční dobu. Problémem je, že se při nácviku nedostaneme do ohrožení na životě a tím se také nedostaneme k hraniční až k extrémní zátěži, jako by to bylo při našem napadení v reálné situaci, ale jen do zvýšené zátěže. Tyto skutečnosti potom do značné míry ovlivňují psychiku obránců.

V sebeobraně působí na obránce tři základní vlivy: psychika, taktika a technika. Uvažujeme-li situaci napadení jako jeden celek (100%), je rozložení těchto tří základních faktorů asi takovéto:

## Graf sebeobranné situace



Graf 1: Znázornění sebeobranné situace

Při řešení sebeobranné situace však připadá na techniku jen velmi malá část, mnohem důležitější je psychika, která má primární význam a to asi 80%. Tento faktor je nejdůležitější a v podstatě rozhoduje, jak se bude situace vyvíjet a jak skončí. Výhodou je, že nevyžaduje fyzické, ale pouze mentální schopnosti. Pokud nebudeme schopni se s tím vyrovnat, má útočník v podstatě vyhráno. Nebudeme-li schopni uplatnit sebelepší taktiku a i dobře zvládnutá a účinná technika nám moc nepomůže. Tzn., že nás útočník porazil a nedalo mu to žádnou větší práci.

Druhým nejdůležitějším faktorem, na který připadá cca 15% v obranné situaci je taktika.

Taktikou myslím:

- Vyvarujte se stereotypům každého dne, jako je sedět na stejném místě ve stejnou dobu.
- Při nástupu do vozu se pozorně rozhlédněte, pečlivě sledujte vystupující a nastupující pasažéry (podezřelé osoby), za jízdy se pro vás nesčetněkrát změní situace, neboť cestující budou neustále přistupovat a vystupovat, stejně jako budete dopravní prostředky měnit i vy sami.

- Po nástupu do vozu buďte i nadále ostražití a dobře si prohlédněte pasažéry na okolních sedadlech. Věnujte větší pozornost lidem, kteří budou projevovat známky jisté duševní nerovnováhy, a nikdy se neocitněte sami s člověkem, který by byl opilý. Takoví jedinci by pro vás mohli znamenat potenciální nebezpečí.<sup>9</sup>
- V prázdném autobuse nebo trolejbusu si sedněte poblíž řidiče.
- Ve vlaku hledejte místo v blízkosti dalších cestujících. Pokud je to možné, sedněte si blíž ke dveřím. V případě nouze jste nejbližší ústupové cestě.
- Pokud se domníváte, že vás někdo sleduje, nevystupujte sami na opuštěné zastávce. Raději pokračujte v jízdě a hledejte bezpečnější řešení.
- Nestyďte se oslovit jiného člověka, pokud potřebujete pomoc.

Taktika řeší momentální situaci bez výhledu do budoucnosti a na následky. Určuje, jaký způsob boje nebo ústupu si zvolíme, jakou zbraň si vybereme (deštník, hůl, láhev) a za co se budeme moci skrýt (sedadlo, madla, zavazadlo atd.). V praxi se každý snaží účinně prosazovat svoji vlastní taktiku boje. Nesmíme se nechat strhnout pojetím boje protivníka, ale naopak získat svoji vlastní iniciativu. Základním taktickým úkolem je vyprovokovat útočníka k akci, kterou dobře neovládá.

Je tomu tak především proto, že na rozdíl od útočníků se obránce většinou nemůže na chystaný konflikt technicky ani takticky plně připravit. Ovšem při znalosti psychologie, si uvědomí důležitost vlastního sebevědomí a při ovládnutí svého strachu, může takovému vytvářejícímu se konfliktu hrozící ze strany jednotlivce či skupiny efektivně zabránit.

Je to velmi důležitá část, na kterou můžeme nahlížet z několika hledisek, o pár kterých bych se rád zmínil:

**Předcházení konfliktům** - jde o to naučit se předvídat a předcházet situacím, ve kterých by mohla vzniknout potřeba bránit se před fyzickým útokem.

---

<sup>9</sup> McNAB, CH. - RABIGEROVÁ, J. SOS. *Naučte se chránit sebe, svůj domov a rodinu*. 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 2005. 191 s. ISBN 80 – 7236 – 394 – 8.

**Eliminace konfliktních situací** - pokud nastane konfliktní situace, snažte se ji vyřešit v poklidu bez použití násilí. Komunikujte s útočníkem, ale nezvyšujte hlas a nebuďte vulgární. Snažte se mluvit pomalu, a co nejvíce zklidněte dynamiku neverbálního projevu, abyste zbytečně v útočnickovi nevyvolali pocit ohrožení a on nezaútočil. Pamatujte, že slovo je vždy lepší než úder a i nad fyzicky zdatnějším soupeřem lze zvítězit hlavou.

**Příprava na konflikt** - by měla zahrnovat rychlé zmapování terénu, zda můžeme utéct, počet možných útočníků, popřípadě jestli si můžeme nějak lehce obstarat improvizovanou zbraň, jestli není před vámi nějaká překážka, např. sedadlo, skleněné výplně u dveří, cizí osoby.

Posledním faktorem, který hraje roli je technika. Z hlediska sebeobrané situace na ni připadá nejmenší část a to 5%. Situace napadení se od sebe liší a působení různých negativních faktorů nám znemožňuje nacvičenou techniku v boji použít. Taky nelze porovnat modelovou situaci a reálnou, protože je mezi nimi jeden velmi důležitý a neopomenutelný rozdíl, a to moment překvapení. Sebelepší připravený jedinec bude zaskočen, pokud na něj někdo náhle zaútočí. V tomto okamžiku vše záleží na psychice, pokud se nám podaří ovládnout stres, nepodlehnout panice a zachovat racionální myšlení, máme velkou šanci uspět.

### **2.4.3 Reakce na napadení a bezprostředně po napadení**

Svědék násilného činu bývá v první chvíli v šoku, začne si klást otázky: „Co to ti blázni dělají?“, nebo: „Proč se bijí?“. V první chvíli je prostě šokovaný tím co se děje, není schopen nic dělat, prostě jen stojí a kouká.

Potom jsou lidé, kteří jsou už trochu „ostřílení“ v takových situacích a se snaží rváče od sebe odtrhnout.

Když si útočník nebo útočníci vytipují osobu, tak svědek takového napadení bývá většinou ve výše zmíněném šoku, zvláště pokud jsou útočníci ve větším počtu, popřípadě nějak ozbrojeni. Zde se dostávám k samotným svědkům, kteří nejsou zapleteni do rvačky.

Většinou se jen nenápadně sedí, koukají co se děje a dělají, jako by se nic nedělo. Spoluobčané jsou většinou rádi, že se jich to netýká, bojí se nebo si nevěří, že by napadenému pomohli efektivně pomoci. I když se naskytne příležitost více svědků, tak většinou se nikdo nechce míchat do cizích záležitostí. Pokud usoudíte, že je možné napadené osobě nějak pomoci, neváhejte a udělejte to. Mohli byste se ocitnout v situaci, kdy budete sami napadení, a jakákoliv pomoc bude pro vás velmi důležitá.

#### 2.4.4 Aspekty ovlivňující chování v sebeobraně situaci

K tomu, abychom mohli dosáhnout správné psychické kondice při řešení krizových situací, musíme se podrobněji zamyslet nad společností, ve které žijeme. Je nutné si uvědomit, že se pohybujeme v době, kde zločin a násilí jsou takřka na denním pořádku, přesto ale ve skutečnosti většina lidí nevěří, že by neočekávané násilí mohlo zasáhnout právě je osobně. Drtivá většina dnešních lidí také budou pravděpodobně tvrdit, že se mají „na pozoru“, ale když bychom se blíže podívali na jejich schopnosti, zjistili bychom, že jejich snaha čelit nebezpečí je prakticky minimální, není-li nulová. Většina obětí násilného útoku je zaskočena překvapením, které může být ještě zesíleno dalšími závažnými stránkami, tzv. civilizačními zábranami obránce a není zpravidla schopen „udeřit“ do živého člověka s tím, že muže dotyčnému přivodit zranění či dokonce smrt.<sup>10</sup>

#### 2.4.5 Chování ve městě

Pro muže a stejně tak ženy je důležité vědět, jak mohou různými částmi svého těla odvrátit útok a že své šance na vyvážnutí bez úhony zvýší, pokud si při přepadení dokážou zachovat chladnou hlavu a budou se plně koncentrovat.

Při cestování přes centrum města je velmi důležité, abyste si zachovávali stejnou ostražitost jako při chůzi po ulici. I když je pro vás cestování městem běžnou záležitostí, nebezpečné je stále a proto byste neměli polevovat v ostražitosti, zvláště pokud je takto třeba cestovat v noci. Pokud to uděláte, tak aniž byste o tom věděli, stanete se

---

<sup>10</sup> ŠMIRAUS M. *Psychika člověka v sebeobraně situaci*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

zranitelnějšími. Vědomí toho, na co si dávat pozor, vám pomůže snížit riziko, že se ocitnete v nebezpečné situaci, případně se takové situaci zcela vyhnete.<sup>11</sup>

## 2.5 Psychika obránce

Při řešení sebeobránné situace má na úspěch vliv nespočet faktorů – počínaje fyzickými dispozicemi obránce a útočníka, znalostí různých bojových technik a stylů obou zúčastněných stran, případné přesile apod. Musíme si ale uvědomit, že vyrovnanost sil nebo jejich převaha na straně obránce ještě zdaleka nezaručuje úspěch. Útočník má většinou na své straně minimálně trumf v podobě momentu překvapení. Pokud není hloupý, je jeho útok nějakým způsobem naplánovaný. Také musíme předpokládat, že má v tomto směru nějaké zkušenosti a nedělá to poprvé.

Obránce příliš možnost plánovat nemá, po prvotním útoku může být ochromen a dostane se do stresu, takže se jeho protiakce omezí (odstrčení, sražení, kop nebo úder pěstí). Aby obránce ve zlomku sekundy použil nějakou pokročilejší techniku, musel by jí mít tak dobře natrénovanou, aby nad jejím provedením nemusel přemýšlet. Není však možné předčasně říct, jak by se zachoval člověk v případě nebezpečí, dokud se v něm opravdu neocitne. Nikdo vás na to nedokáže dokonale připravit, jen život sám.

## 2.6 Psychika útočníka

Když pomineme lidi pod vlivem návykových látek nebo duševně choré, tak útočníci vždy napadají své oběti s nějakým jasným plánem. Mohou si naplánovat místo, čas a způsob jakým vás přepadnou. To jim dává rozhodující moment překvapení. Další počáteční výhoda na jejich straně je menší působení stresu než na napadeného. Stres se dostaví, až když se útok nevyvíjí podle jeho plánu => obránce protivníka nějakým způsobem zaskočí.

---

<sup>11</sup> McNAB, CH. - RABIGEROVÁ, J. SOS. *Naučte se chránit sebe, svůj domov a rodinu*. 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 2005. 191 s. ISBN 80 – 7236 – 394 – 8.



Jak už bylo zmíněno, rozumně uvažující útočník se nepustí do předem prohrané akce, naopak si vybere tu nejsnadnější možnou kořist. Pokud tedy máte nějaký důvod k obavám z napadení, třeba cestujete s větší finanční obnosem apod., neměli byste vypadat jako snadná kořist, ale zařídit se tak, aby potenciální útočníci dostali jasný signál, že to nebudou vůbec mít jednoduché. Málokdo by útočil na člověka ve skupině, nebo na někoho, kdo má statného psa po boku.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> ZAPLETAL J. Psychika člověka v sebeobraně situaci, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

### 3 ZRANITELNÁ MÍSTA NA LIDSKÉM TĚLE

Pro člověka je velmi důležité vědět, jak se v sebeobraně situaci co nejlépe zachovat a na jaká místa zaútočit, aby útok odrazil. Zaměřil jsem se především na použití různých úderových technik, pák a kopů, jimiž se může účinně bránit a zneškodnit tak případného agresora. Nestačí studovat jen údery, je třeba znát rozložení zranitelných míst na lidském těle a jejich přesné zasahování, čímž lze dosáhnout několikanásobně vyššího účinku. Na lidském těle je mnoho míst, která jsou více zranitelná než ostatní.

Účelem je ušetřit úder nebo sérii úderů, které zarazí útok v co nejkratší možné době, přičemž nemusí nutně dojít k přílišné újmě na zdraví. Prvořadým záměrem není útočníka zabít nebo zmrzačit, ale zastavit útok, případně hrozbu útoku. Při tom je možné, že nakonec nezbude nic jiného než útočníka těžce zranit nebo i zabít, obvykle to však nebývá původním záměrem akce. Člověk může učinit druhého člověka neschopným boje velice snadno, avšak pouze tehdy, naskytnou-li se mu k tomu ideální podmínky.

Při výcviku boje zblízka je třeba se naučit nejen jak a kam udeřit, ale také tomu, jak odhadnout úmysly protivníka a jak si vytvořit příležitost pro útok na vitální místa či nejdůležitější anatomické oblasti. Lidské tělo se skládá z podpůrné konstrukce nejrůznějších kostí, kterou drží pohromadě šlachy a svaly, obepínající a chránící životně důležité (vitální) orgány, které jsou často ještě ukryty pod vrstvou tuku.

Nejprve se, ale seznámíme s tím, jak bolest vnímáme a jak ji dělíme.

#### **Z hlediska sebeobrany rozdělujeme bolest do tří základních stupňů:**

- 1. stupeň - pocit bolesti je možno vůlí zcela potlačit, částečně se prodlužují reakční doby vlivem soustředění na překonávání bolesti
- 2. stupeň - bolest je možno potlačit pouze s vypětím celé vůle a pouze na krátkou dobu, snaha zbavit se bolesti, uspěchané akce, horší koordinace pohybu.
- 3. stupeň - bolest nelze ovlivnit vůlí, snaha se bolesti okamžitě zbavit, úplné poddání bolesti, mimovolné reakce, křik, svíjení, ztráta vědomí, šok, doznívání je dlouhodobé, možnost trvalých následků

V sebeobraně situaci se snažíme útočníkovi způsobit 3. stupeň bolesti. Chceme tím podlomit jeho odvalu a narušili jakýkoli odpor (např. další útok). Musíme proto použít bolestivé techniky a údery na citlivá místa těla.

#### **Vnímavost bolesti se snižuje:**

- při afektech (zloba, zuřivost)
- při jednání ovládaném myšlenkou mající fanatický charakter
- při vlivu alkoholu nebo drog

#### **Bolest můžeme způsobit:**

- úderem a tlakem na citlivé a zranitelné místa.
- uvedením pohyblivých kloubních částí těla do nepřiměřené polohy (páčením, lámáním)

### **3.1 Úderové techniky**

Kopy, údery, úchopy, páky a tlaky používáme převážně pro zasažení citlivých míst lidského těla. Znalost tlakových bodů je nutná a člověk musí být obeznámen s případnými následky, za něž ponese zodpovědnost. Zde je třeba upozornit především na údery nebo tlaky na citlivá místa. Rovněž techniky zablokování dechu a tepen mohou způsobit protivníkovi velice vážná zranění a v některých případech i smrt, a proto je nutné zdůraznit jejich použití v rámci zákona (nutná obrana nebo krajní nouze).

### **3.2 Úderové plochy**

Úderové plochy jsou části těla používané k zásahu soupeře. Jsou to místa na těle, která jsou vcelku odolná a jsou schopná zasáhnout soupeře úderem rozloženým do malé plochy. Čím je zasažená plocha menší, tím je daný úder intenzivnější.

Jednou z nejpoužívanější úderovou plochou, která by měla být „otužena“ je čelo pěstí (kloub ukazováčku a prostředníčku). Pokud by tato plocha nebyla totiž příliš pevná a otužená, mohlo by dojít při sebemenší chybě úderu ke zranění ruky.

### 3.3 Síla úderu

Při řešení nejrůznějších sebeobránných situací musíme uvážit a znát také účinnost našich protiúderů a podle druhu nebezpečí je umět přizpůsobit. Rozlišujeme slabé, středně silné a silné údery. Pokud se bráníme, musíme přizpůsobit sílu úderů intenzitě hrozícího nebezpečí. Někdy na odražení nebo zneškodnění útočníka postačí i slabý úder na citlivé místo. Silnější údery používáme v případě, že útočník nebo dokonce skupina útočníků ohrožuje nejen naše zdraví a život, ale také zdraví a život jiných spoluobčanů.

### 3.4 Citlivá místa a následky útoku na ně

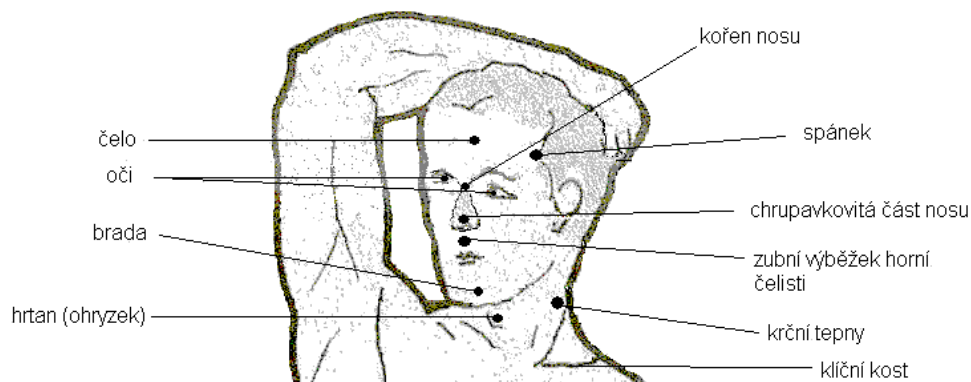
Oči, hrdlo a rozkrok, to jsou nejméně chráněná místa, na něž se obvykle útočí, a proto je nejlepší se soustředit na údery a techniky zaměřené právě do těchto míst. Jsou to výstražné terče, avšak ostřílení pouliční rváči to dobře vědí a proto si je také při bitce nejlépe chrání. Útokem na tyto vitální oblasti způsobí protivníku maximální bolest při minimální námaze.

### 3.5 Základní rozdělení těla

Údery a kopy jsou vedeny na určitou část těla v jednom ze tří pásem, do nichž je lidské tělo rozděleno. Tato místa se tedy dělí na:

- horní část těla (hlava, krk)
- střední část těla (trup a břicho)
- dolní část těla (od pasu níže)

### 3.5.1 Horní část těla



Obrázek 2: Útočná místa v horní část těla

Hlava je bohatě protkaná nervy a cévami, málo krytá svaly, tudíž ideální a velice nebezpečný cíl útoku => velké množství špatně chráněných bodů na malé ploše. Údery do hlavy nepřítele v lepším případě pouze omráčí, ale mohou i zabít. Lze je napadnout prakticky libovolným způsobem, nevyžaduje to příliš síly. Konkrétně jsou to tedy oči, nos, ústa a hrtan. Mimo to jsou tu i tepny.

**Čelo** - pokud útočníka udeříme do čela pěsti, způsobíme útočníku otřes mozku, popř. po silnějším úderu silný otřes mozku, ale údery jsou pro nás bolestivé, nejideálnější útok je improvizovanou zbraní.

**Oči** - způsob zasažení očí je velmi známý, tj. píchnutí ukazováčkem a prostředníčkem nebo zatlačení palce do očních jamek. Toto jsou údery, které mohou již při použití střední síly útočníkovi způsobit mírnou bolest spojenou se silným slzením, částečné oslepnutí, použití hrubší síly pak způsobuje velkou bolest, oslepnutí nebo závažné poranění očí. Po zásahu očí boj většinou končí, útočník nevidí, je ochromen a destabilizován. Můžeme provést i úder na nadočnicové oblouky přímým úderem. Kůže v oblasti oka je měkká a dojde snadno k jejímu natržení, a tím vydatnému krvácení.

**Nos** - silný úder na kořen nosu trvale poškodí zdraví, ale může způsobit i smrt protivníka. Slabý úder způsobuje omráčení. Kořen nosu zasahujeme malíkovou hranou ruky. Konec

nosu můžeme zasáhnout dlaní, pěstí, čelem nebo kolenem. Těmito údery můžeme způsobit útočnickovi nepříjemnosti spojené se silným slzením, ostrou bolestí, krvácením z nosu, zlomeninou nosní kosti.

**Horní čelist** - další částí obličeje na kterou můžeme provést náš protiútok je zubní výběžek horní čelisti. Tuto část obličeje, zasahujeme klouby prstů sevřené v pěst, popř. malíkovou hranou otevřené ruky. Slabší úder na tuto část způsobuje omráčení, silnější úder bezvědomí.

**Brada dolní čelist** - můžeme se bránit přímým či obloukovým úderem pěstí, dlaní, loktem, kolenem nebo kopem špičkou nohy směřovaným na bradu nebo celou dolní čelist. I slabší úder způsobí protivníkovi prudkou bolest, silnější údery mohou mít za následek zlomení čelisti, vyražení zubů, omráčení nebo také bezvědomí, což poskytne napadené osobě dostatečný prostor pro útěk do bezpečí.

**Spánky** - pokud se rozhodneme bránit úderem na spánky, útočíme většinou pěstí a to obloukovým úderem. Další způsoby útoku je loket, pata, špička nohy nebo pata dlaně. Tato část obličeje je velmi citlivá. Slabý úder způsobí omráčení, silnější úder bezvědomí a může dojít k trvalému zranění, vnitřnímu krvácení nebo dokonce smrti.

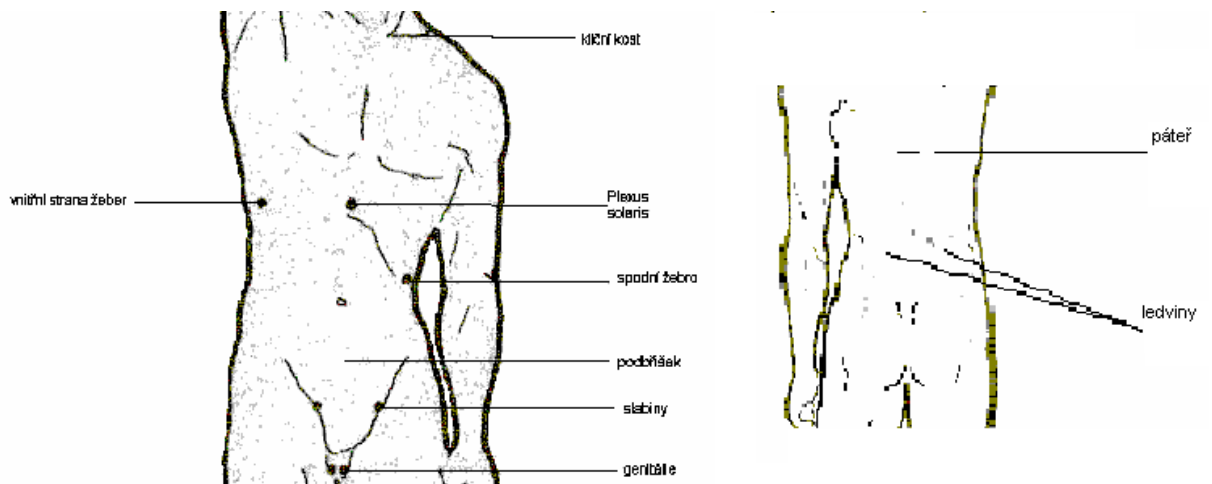
**Hrtan** - velice nebezpečným a citlivým místem na tlak a údery je právě hrtan. Na hrtan útočíme malíkovou hranou otevřené ruky nebo klouby prstů zavřené ruky. Tyto údery způsobují již při svém slabém provedení omráčení, silnější a přesněji vedené údery trvalé poškození zdraví nebo při rozdrčení hrtanu i smrt. Po provedeném úderu na hrtan ve většině případů útočnick končí svoji snahu a je po boji.

**Krční tepny** - při omezení funkce krkavic dochází k dezorientaci útočnicka. Útok na tyto místa vyvolává prudkou bolest, omráčení, mdlobu, smrt. Jedním ze způsobů útoku je zasažení malíkovou hranou otevřené ruky nebo rdoušení.

**Zátylek** - dalším nebezpečným místem je zátylek. Toto místo zasahujeme pěstí nebo loktem. Lehčí úder způsobuje omráčení, pokud bude náš úder silnější, útočníka uvedeme do stavu bezvědomí nebo jej můžeme těžce zranit, dokonce i zabít.

**Páteř** - další zranitelnou částí těla, kterou bychom si před útočníkem měli sami chránit je páteř, na kterou útočíme pěstí, loktem, patou chodidla, když se nám útočník otočí zády, popřípadě bokem. Slabší úder způsobí pouze ostrou bolest, avšak silnější úder omračuje, poškozují obratle či míchu, způsobuje ztrátu vědomí, těžká a neléčitelná, zranění či smrt.

### 3.5.2 Střední část těla



Obrázek 3: Útočná místa ve střední část těla

**Klíční kost** - velmi citlivé a bolestivé místo. Úderem pěstí, malíkovou hranou otevřené ruky nebo loktem na tuto kost můžeme způsobit útočníkovi od mírné bolesti přes silnou bolest a až případné zlomení kosti, jenž není příjemnou záležitostí. Zvláště nebezpečné je pak útok improvizovanou zbraní.

**Pobříšnice** - I slabý úder vedený správným způsobem způsobí útočníku ostrou bolest, silnější údery pak mají za následek omráčení až bezvědomí. Oblast pobříšnice zasahujeme přední stranou pěstí, dále pak kolenem nebo špičkou nohy.

**Břicho** - dobře chráněnou oblastí u sportovců je břicho. Břišní svalstvo se dá velmi dobře vypracovat a zpevnit. Obránce pak dokáže bez větších problémů čelit silným ranám pěstí nebo kopům. U běžného člověka je úder do kteréhokoliv místa břicha velmi bolestivý,

**Žebra** - útok na žebra je používán převážně z vyproštění z kravatu apod. Pokud chceme útočnickovi způsobit mírnou nebo ostrou bolest (může stát, že nápoem silného úderu jedno nebo více žeber praskne) snažíme se útočníka zasáhnout pěstí (částí přední, palcovou nebo malíkovou stranou), klouby zavřené ruky, loktem popř. ti zdatnější z nás mohou použít kop špičkou nohy.

**Solar plexus** - útoky na solar zasahujeme pěstí, loktem, kolenem nebo špičkou boty. Již menší úder způsobí, že se protivník předkloní, stáhne břišní svalstvo, prudce vydechne, nemůže se nadechnout a narovnat.

**Loketní a vřetenová kost** - následující techniky úderů prováděných na loktovou a vřetenovou kost nastíním společně. Na tyto dvě kosti vedeme údery malíkovou hranou otevřené ruky nebo pěstí. Následky těchto úderů souvisí přímo se silou, kterou vkládáme do jednotlivého úderu, takže při použití dostatečné síly můžeme obě kosti poškodit (popř. zlomit).

### 3.5.3 Dolní část těla

Oblast slabin je dalším místem, na které je výhodné útočit z hlediska obránce, ale na druhou stranu je méně příjemné být do těchto míst zasažen. Jde především o ledviny, močový měchýř a genitálie. Ve všech případech má zásah silný zneschopňující účinek. V oblasti zad se nachází páteř - je docela dobře odkryta a leží dost nízko, aby ji bylo možné napadnout například kopem.

**Ledviny** - pokud hovoříme o úderech na ledviny, nemusí jít jen o kopy, ze kterých může vzejít až odražení ledvin. Při úderu můžeme využít malíkovou hranu otevřené ruky, loket,



otevřenou ruku a jakoukoli stranu pěsti. V tomto případě i slabý úder způsobuje omráčení! Útok na ledviny může způsobit i těžké zranění.

**Křížová kost** - obdobné prostředky k úderu používáme i pokud chceme zasáhnout křížovou kost, jejíž správně provedené zasažení může způsobit i ztrátu násilníkovy vědomí. Podobného výsledku docílíme, pokud budeme prostřednictvím kopů špičkou nohy nebo paty útočit na kostrč.

**Achillova pata** - v případě, že by situace byla už opravdu nouzová, můžeme kopem malíkové hrany chodidla způsobit útočnickovi nemalé bolesti zasažením Achillovy šlachy. Bolest může být až tak nesnesitelná, že útočníka naprosto ochromí a okamžitě přestane být bojeschopný. Silným kopem ale můžeme Achillovu šlachu taktéž natrhnout.

**Koleno** - koleno je další oblast, na kterou se dá útočit hned několika způsoby - kopem špičkou nohy, kopem malíkovou hranou chodidla a v neposlední řadě méně známé prošlápnutí kolene tzv. „lapákem“ (patou nohy). V případě kolene již lehký úder způsobuje ostrou bolest, může dojít až k bezvědomí. Při použití poslední zmiňované techniky můžeme útočníka dokonce trvale zranit.

**Kotník** - podobně probíhá i úder na kotník útočníka - pouze kop patou není užíván. Kotník je velmi citlivé místo, protože není příliš chráněn. Silný úder na kotník způsobí útočnickovo omráčení případně poškození této kosti.

**Slabiny a genitálie** - údery na slabiny a genitálie jsou nejbolestivější. Údery vedené na slabiny provádíme palcovou částí pěsti, malíkovou hranou ruky, kolenem nebo špičkou nohy. Tyto údery útočnickovi opravdu přináší poměrně velká muka, neboť už slabší úder způsobuje omráčení. Silné údery jak na slabiny, tak na genitálie mohou vést až ke smrti. Genitálie zasahujeme přední, palcovou nebo malíkovou stranou pěsti, kolenem, popř. kopem špičkou nohy.

**Holenní kost** - holenní kost není zepředu kryta svaly, a proto kopnutí nebo úder do holeně způsobí značnou bolest. Zmáčknutí nebo promáčknutí lýtkových svalů je prudce bolestivé a snadno způsobí křeč. Na holeně nejčasněji útočíme přímým razantním kopem.<sup>13</sup>

Dalšími částmi na těle jsou klouby, které při působení tlaku (páky) se ohýbají, lámou a tím dochází k prudké bolesti. U techniky pák dále působíme na šlachy a vaziva (natahování), to má za reakci dlouhodobější neschopnost pohybu ruky popř. boje.

Nejlepší způsob, jak zjistit zranitelnost těchto míst, je osobně si to vyzkoušet. Každá osoba má jiný práh bolesti, proto dbejte na sílu, kterou při úderu nebo tlaku použijete.

---

<sup>13</sup> KOVÁČ P. *Zranitelná místa lidského těla a jak na ně působit*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

## 4 TECHNIKA A TAKTIKA BOJE

V PHD se nacházíme ve stísněném prostoru a sebeobrana zde není vůbec jednoduchá. Zaměřím se tedy na techniku na krátkou vzdálenost (využití pák, úderu, popř. kopu). Popisování technik bude z pohledu osob, používající silnější (pravou) stranu končetin.

Obránce s útočníkem má možnost vyjednávání, aby došlo ke smíru, nebo není-li možné zastavit útočníka, tak pomocí vhodného taktického prvku (použití výhodnější zbraně, techniky).

Každý by měl volit boj, pouze je-li v nebezpečí a oddálení konfliktu již není možné, nebo když musíme bránit blízkou osobu.

### 4.1 Základy sebeobrany

Jakoukoli bojovou akci bychom měli zahájit v postavení, které se nazývá základním postojem. Tento postoj nemá v ničem naznačovat naši bojovou připravenost. Celkové držení těla je uvolněné, jedna noha je mírně předsunuta, chodidla jsou od sebe vzdálena asi na šířku ramen, kolena mírně pokrčena a trup vytočen ve směru předsunuté nohy. Očima sledujeme protivníka a okrajovým (periferním) viděním sledujeme dění kolem nás. Těžiště je nerovnoměrně rozloženo asi 60% na předsunuté noze.

**Hmat** - bolestivé působení na místa lidského těla, a to obvykle stiskem či tlakem prstů, jehož cílem je utlumit nebo zcela zastavit pohybovou aktivitu soupeře.

**Chvat** - pohybový prvek zahrnující kombinace rozličných technik. Jde především o páčení, techniky úderové a donucovací sloužící ke splnění požadovaného úkonu a zajištění vlastní a obecné bezpečnosti. Cílem nebývá působit bolest, ale blokovat (znehynit) soupeře.

**Páčení** - uvedení pohyblivých, skloubených částí lidského těla do nepřiměřené polohy, tj. až na hranici běžné pohyblivosti nebo až těsně za tuto mez. Bolest způsobená páčením vede k omezení či ukončení pohyblivých aktivit soupeře a v profesní sebeobraně k jeho

donucení plnit příkazy (donucení k vystoupení z vozidla, znehybnění s prohledáním, vyvedením apod.).

**Bolestivá uchopení** - jsou hmaty a stisky bolestivých míst lidského těla. Rozdílnost forem tlaku je dána především rychlosti působení. Rozhodující je rovněž plocha, kterou je tlak veden (např. špičky prstů, pěst, podrážka boty apod.).

**Úder a kop** - jsou zásahy s velkou kinetickou energií. Údery a kopy jsou nejrychlejšími a nejefektivnějšími zásahy, jimiž lze narušit stabilitu útočníka, ochromit jej nebo případně zastavit v útoku, a tak jej dostat do situace, kdy není schopen ve vlastním útoku pokračovat ani se aktivně bránit. Pak je možno s úspěchem nasadit páku, např. ke znehybnění.

**Odsun nebo odkrok** - odkrok se podobně jako odsud používá ke zrušení útočné akce protivníka v situacích, kdy nedošlo k trvalému fyzickému kontaktu. Tedy při obraně proti úderům, kopům, pokusům o úchop a okamžitá připravenost k výpadu (protiútku). Směr odsunu nebo odkroku by se měl zejména provádět pohybem do strany, abychom vyvedli útočníka rovnováhy. Jde vlastně o zákonitosti fyziky, kdy se těžiště soupeře přeneso do bodu, se kterým předem nepočítal. Při opakovaném ústupu obránce vzad, může nastat situace, kdy je obránce tlačěn útočníkem a bezpečná vzdálenost mezi dvojicí se bude zkracovat (překážkou za obráncem).

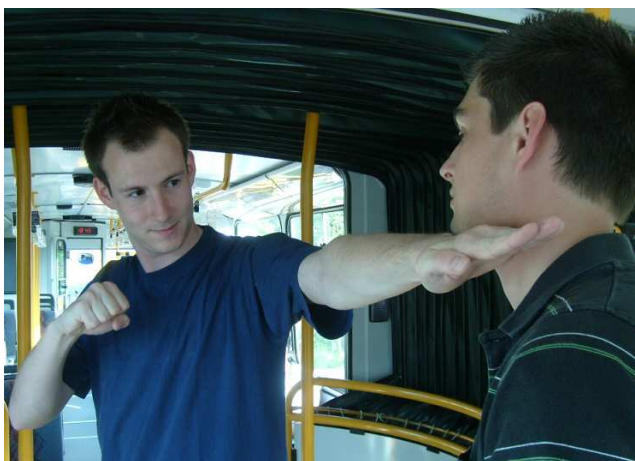
**Přímý úder** - přímý úder pěstí je považován za jeden z nejtvrděších. Celá technika od výpadu přes náprah až po zásah cíle trvá asi 0,3 s. Proti kopu má však úder nevýhodu v kratším dosahu a to asi o 30 cm. Údery jsou nejčastěji používány jako protiúder při obraně blokem (krytem). Vzhledem k tomu, že jako efektivní volíme obranu prodloužením vzdálenosti, pak je pro nás jako výchozí technický prvek výhodnější kop. Přesto však údery zůstávají nezbytným doplňkem v boji vedenému na střední a krátkou vzdálenost.

Při přímém úderu stojíme v základním střehovém postoji, následuje výpad levou nohou vpřed za současného náprahu pravé ruky sevřené v pěst. Levá ruka současně upoutává protivníkovou pozornost. Úderová plocha (pěst) se musí pohybovat po přímce.

Ke zpevnění pěsti dochází až v poslední třetině pohybu. Důležité je zpevnění celého těla a pevné zápěstí, aby nedošlo k jeho poranění.

**Sek malíkovou hranou** - jedná se o známý, často podceňovaný technický prvek. Složitý nápřah, signalizace, časová náročnost provedení a poměrně snadné vykrytí protivníkem jsou důvody proč tento úder (sek) není moc využíván.

Provádí se výpadem pravé nohy a současným vytočením těla vlevo. Současně provedeme nápřah pravou rukou, levá ruka se předsunuje. Pravá ruka provádí sek malíkovou hranou, levá je sevřená v pěst. Pro dosažení zvýšené účinnosti je dále nutno zpevnění zad a vypnutí hrudníku.



Obrázek 4: Sek z pohledu „leváka“

**Úder loktem** - tento technický prvek se vyznačuje malým dosahem, a proto se používá především v boji na krátkou vzdálenost např. při vyproštění se z různých úchopů. Lze jej provádět pouze obloukově.

Úder provádíme ukročením pravé nohy do strany a současně provedeme nápřah pravou paží s předsunutím levé ruky před obličej soupeře. Vedeme úder loktem pravé paže. Ruce jsou sevřené v pěst. Je nutné zpevnění hrudníku a zad.

**Kopy** - jsou v boji bez použití zbraní neúčinnějším technickým prvkem. Jeho výhodou není pouze značná účinnost, ale především jeho dosah, který je podstatně delší, než úder pěstí. Významná je i ta skutečnost, že jde o méně používaný a tedy nečekaný technický

prvek. Pokud je veden proti spodní části těla, jen velmi obtížně se blokuje (vykrývá). Při předpokládané pohybové vyspělosti nelze aplikovat „vysoké“ kopy. Kopy vedené do krajiny břišní, podbřišku či genitálií jsou obecně považovány za nejúčinnější zásahy při vedení boje zblízka.

Tento kop je výhodným technickým prvkem pro obranu nebo útok, pokud je veden boj beze zbraní nebo předmětů dlouhého dosahu (deštník). Na předsunutou levou nohu přeneseme těžiště a současně tyčíme levou paži proti obličejí protivníka. Jde o akci, která upoutává protivníkovu pozornost, což má za následek krátkodobé zastavení jeho postupu. Trčení ruky může být doprovázeno silným výkřikem, který většinou vyvolá úlekovou reakci. Noha musí být pokrčena v koleně a stehenní část je téměř vodorovně se zemí. V konečné fázi kopu dochází sčítání několika pohybů. Výsledkem je maximální rychlost úderové plochy, v našem případě špička a přední třetina podrážky (tzv. bodlo). Předsunutá ruka se v průběhu kopu stahuje k boku, vyvažuje pohyb, stabilizuje tělo a částečně zvyšuje účinnost kopu. Po dokončení kopu se noha i ruce vrací do výchozího postavení.

Jednou z méně náročných variant je kop kolenem. Při tomto kopu se zvýrazňuje předsunutí boků. Vedení tohoto kopu je technickým východiskem z nouze. Zpravidla se jedná o atakování měkkých částí protivníkovy těla (stehno, genitálie).

**Kop stranou brzdný** - určen především k zastavení útočníka. Zásahovými plochami jsou koleno, bérec (holeň) nebo stehenní sval. Levá paže se přesune dopředu (poutá pozornost), levou nohu přisuneme k náprahu, stehno je téměř vodorovně a celé tělo se vytočí levým bokem k soupeři. Z tohoto náprahu nohu vpřed, asi do výše stehenního svalu, chodidlo je maximálně zpevněno (vyšší účinnost) a pata se vysunuje dopředu a úderovou plochu tvoří hrana boty (tzv. šlapák ve fotbale).

**Páčení** - podstatou páky je přivedení skloubených pohyblivých částí lidského těla do nepřiměřené polohy, tj. na hranici normální pohyblivosti nebo mírně za tuto mez. Pokud páku zastavíme na hranici poškození kloubů (slouží k znehybnění protivníka nebo odebrání zbraně), způsobíme protivníkovi pouze bolest. Jestliže však v páčení

pokračujeme, může dojít k trvalým následkům. Pod vlivem bolesti způsobené pákou lze protivníka donutit k různým služnostem, které není ochoten dobrovolně splnit.

**Donucovací technika** – technika, jako je vyvedení z PHD, předvedení nebo zrušení pasivního odporu. Tyto techniky jsou součástí profesní přípravy policistů, celníků apod.

Páčení má své nedostatky:

- Vyžaduje poměrně dlouhodobý nácvik a má nárok na přesnost provedení
- Nehodí se pro boj se skupinou

Je nutno zdůraznit, že při aplikaci všech pák je třeba využít určité nepřipravenosti a momentu překvapení protivníka, včetně uplatnění navolňovací techniky. Soupeři očekávajícímu útok prakticky páku nasadit nelze.

## 4.2 Technika sebeobrany

### 4.2.1 Obrana - blokování zrakových vjemu (navolnění)

K odvedení pozornosti slouží předsunutá ruka před obličej útočníka. Pokud má obránce k dispozici nějaký pomocný prostředek, měl by využít při fyzickém napadání útočníkem. Jestliže se obránci podaří provést blokování zrakových vjemu, pak může využít čas k provedení obranné akce. Pokusu o úchop a provedení nějaké techniky, použití improvizované zbraně, úder, kop, popř. útěk.

Blokování zrakových vjemů provádíme:

- hozením předmětu proti očím (deštník, noviny)
- úderem otevřenou dlaní do obličeje
- stříknutím kapaliny na oči (slzný plyn)

#### 4.2.2 Páka na ruku (zápěstí)

Přistoupíme k soupeři a provedeme navoňovací úder a současně zachytíme levé zápěstí svou vlastní pravou rukou. Předloktí jeho paže musí směřovat kolmo k zemi. Levou rukou přikládáme k pravé na zápěstí soupeře a dokončujeme tak ohnutí v zápěstí od nasazované páky. Loket musí být dobře fixován na vlastním těle vlastní levou rukou. Zesílením tlaku na zápěstí se účinnost znásobuje. Praktické využití páky v zápěstí je možné k vyvedení z PHD.



Obrázek 5: Páka na zápěstí

#### 4.2.3 Páka na loket

Je jednou ze základních pák. Zle ji využít k vyvedení soupeře. Postup je stejný jako u páky na zápěstí. Při úderu pravého lokte do oblasti žeber uchopíme protivníkovu levou ruku nejlépe v zápěstí. Ruka se po úderu dostane pod útočnickovu paži. Pohyb dokončuje pootočením trupu zády k protivníkovi a prolamováním lokte přes naše rameno.

#### 4.2.4 Páka v rameni

Ramenní kloub lze páčit vykrucováním a zkrucováním. Zkrucování ramena lze použít při vyvedení z PHD a znehybnění na zemi. Páka v rameni je využívána při tzv. „japonském klíči“ v případech ozbrojení krátkou zbraní. Riziko při použití této techniky je velmi vysoké, ale provedení velmi bolestivé.



Při blokování přímého nebo obloukového úderu se tělo a levá ruka dostane do polohy, kdy lze snadno tuto techniku použít. Po navolnění (úderu do obličeje nebo kopu do bolestivých míst) se levá ruka obránce otočí kolem pravé ruky útočníka a dlaň levé ruky přiložíme na pravý biceps. Pravou dlaň si položíme na útočnickovo rameno. Tlačíme útočnickovo rameno do dozadu a současně přitahujeme levou rukou vzhůru. Páka není složitá, ale je nutné ji nacvičit, výsledkem je obrovská bolest.



Obrázek 6: Japonský klíč

Je možné, že se mohou osoby ocitnout během boje na zemi, proto je zapotřebí se zmínit o technice boji na zemi. Technika páčení je složitá. Většinou se nám nepodaří soupeřův loket dostat do polohy, abychom jej mohli fixovat o vaše rameno. Páčení, kdy se útočník nachází na zemi, je jednoduché. Stačí útočnickovi šlápnout na ramenní kloub a přišlápnutou ruku dát na záda a snažit se ji tlačit k útočnickově hlavě.

#### 4.2.5 Páka na koleno

Využitelnost této páky je především při blokování soupeře na zemi. Použití této páky zaručuje jakékoliv akceschopnosti a pohybové aktivity protivníka a jeho podvolení se prováděnému úkonu. Technika je použitelná, leží-li soupeř na břicho. Šlápneme protivníkovi nohou na stehno co nejbližší kolenu a páčíme nohu přes vlastní nárt. Účinnost a bolest umocníte tím, když pootočíte útočnickovým kotníkem.

#### 4.2.6 Obrana proti úderu rukou

Vlastní postavení udržujeme na výpadové vzdálenosti. Útočník musí tuto vzdálenost krátit současně s nápřahem a vedením úderu. Jeho útok zrušíme prodloužením vzdálenosti (odsunem nebo odskokem). Následuje výpad levé nohy dopředu a pravou vedeme kop na spodní partii těla. Po zásahu se vrátíme nejprve pravou nohou a pak přisunem levé do základního postavení.

Další možností je při nápřahu protivníka zkrácením vzdálenosti a výpadem ruky proti loktu napřahující ruky. Ovšem může dojít i přesto k zasažení. Tato technika se používá v krajním případě, kdy se útočník již odhodlal zaútočit.



Obrázek 7: Blokování úderu a navolnění

#### 4.2.7 Obrana proti kopu

Kopnutí je vzhledem ke své účinnosti a dosahu zvláště nebezpečným útokem. Jakékoliv pokusy o krytí a uchopení nohy nejsou úspěšné a zvyšují riziko. Řešení tohoto napadení se zruší odsunem nebo odskokem. Vlastní obranu kopem provádíme ve chvíli, kdy protivník na útočící nohu dostoupil.

Kopne-li útočník pravou či levou nohou (přenesení váhu na vzdálenější nohu), pak je možno kopu uniknout směrem k protivníkovi. Kop lze zablokovat do vlastního podpaží a následně vést podmet na vzdálenější nohu protivníka. Následuje pád.



Obrázek 8: Blokování kopu

#### **4.2.8 Obrana při úchopu za oděv**

Pokud se obránce dopustí chyby nebo včas nerozpozná útok vedený proti své osobě, je buď z boje vyřazen (po tvrdém úderu) nebo dojde k trvalému kontaktu, tj. úchop za oděv, obejmutí, rdoušení apod. V těchto situacích je možno se účinným způsobem bránit. Samotný úchop za oděv není nebezpečný, obvykle slouží pro zvýšení účinnosti úderu rukou. Můžeme se bránit pákou (na palec, na zápěstí).

##### **4.2.8.1 Páka na zápěstí**

Páčení zápěstí dochází po nárazu otevřené ruky na loket protivníka a následném otočení ruky v lokti a fixaci protivníkovy ruky na hrudi.

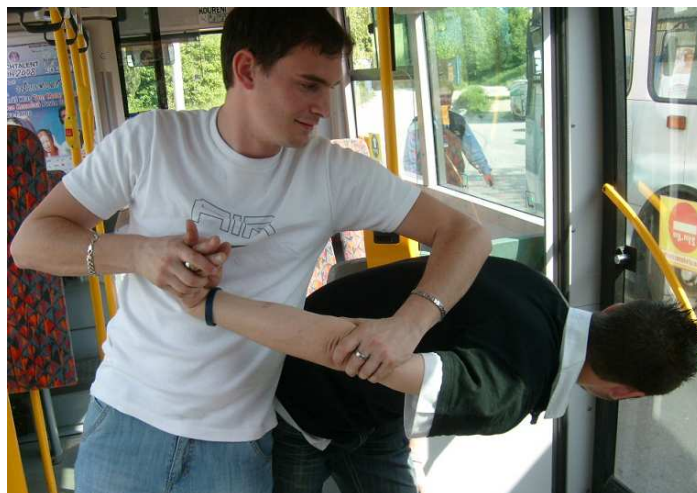


Obrázek 9: Páka na zápěstí

Další páka je nasazuje při uchopení hřbetu útočnickovi ruky tak, aby náš palec a malík směřoval do protivníkovy dlaně. Současně s tím ji otáčíme dlaní vzhůru a lámeme jeho zápěstí směrem k němu a vlevo ven mimo jeho tělo. Takto nasazená páka způsobí pád protivníka na zem. Jeho mírné zatažení za atakovanou ruku k sobě se současným vlastním ústupem vzad způsobuje zkrucování jeho pravého ramenního kloubu a jeho otočení na břicho. V této poloze je útočník zcela neškodný, zvláště je-li zablokován zakleknutím pravým kolenem za jeho krk.



Obrázek 10: Navolňovací úder s otočením ruky



Obrázek 11: Páka na zápěstí

#### 4.2.8.2 *Páka na palec*

Další formou sebeobrany je tzv. páka na palec. Při správném nasazení dojde k pronikavé bolesti, která má za následek, že útočník se vám podvolí a nemůže dále danou rukou útočit. Ruka je na další dobu vyřazená z boje a útočnickovi nezbývá nic jiného než kapitulovat, protože jednou rukou nic nez může. Nasazení páky se děje při úchopu jedné ruky za oděv. Jakmile vás protivník uchopí za oděv, pomocí navolňovacího úderu si levou rukou přitiskneme k tělu pravou ruku soupeře a současně se otočíme celým tělem tak, aby dlaň útočníka mířila směrem od našeho těla. Dostaneme se do pozice vedle útočníka a fixujeme mu ruku mezi tělem a bicipsem. Dlaní volné ruky působíme tlak na první článek palce a tlačíme jej proti palcovému kloubu, který fixujeme prsty.



Obrázek 12: Páka na palec

#### 4.2.8.3 Obrana proti úchopu za oděv oběma rukama

Úchopu za oděv oběma rukama a útoku protivníka lze zabránit otočením celým tělem o 90° a současným zvednutím pravé ruky nad úroveň ramen. Levou rukou držíme ruce protivníka na svém oděvu, fixujeme útočnickovi ruce v podpaží a pravým loktem útočíme na hlavu. Pokud se pokusí útočník ráně vyhnout, následuje úder malíkovou hranou sevřené ruky v pěst do obličeje nebo krku, při tom stále držíme útočnickovi ruce na oděvu. Následuje odstrčení nebo podmet.



Obrázek 13: Úder při držení oběma rukama

#### 4.2.9 Obrana proti strkání

Způsob obrany vyžaduje dokonalý postřeh s následnou rychlou reakcí. Tento případ nerozlišuje ve strkání oběma rukama nebo pouze jednou rukou. Podstatné je okamžitě z výpadu útočníka uniknout do sféry ztíženého zásahu, tj. přes jeho levou nebo pravou paži do prostoru vedle něj. Pokud bychom unikali doleva - za svou levou rukou (vedle útočníka vpravo), tedy stejnostranně, pak je nutno nejprve jeho útočící pravou ruku (nebo obě ruce) vlastníma rukama v postavení kolmo odrazit vlevo. Současně s tím provedeme vlastní „vpravo v bok“, levým loktem vedeme navolňovací úder do jeho obličeje (útočník se většinou do tohoto úderu vlivem setrvačnosti, kdy „jde“ za vlastním strčením, dostává sám). Po úderu se táž paže (vlastní levá) přemístí přes útočnickovu pravou paži a je zpevněna úchopem za vlastní oděv. Loket pravé útočnickovy paže pevně opřeme o vlastní tělo. Vlastní pravou rukou uchopíme tuto fixovanou (pravou) a nasazujeme páku na zápěstí.

#### 4.2.10 Úchop za vlasy

Úchop za vlasy nebývá častým napadením, a proto není třeba se jim obzvláště detailně zabývat. Tento způsob napadení bývá spíše výjimkou, např. při řešení sporů mezi ženami, dětmi, či při úchopech v afektu mezi dospělými a dětmi.

Pokud by nás útočník uchopil za vlasy a netáhl současně dopředu k zemi, pak je možno využít kopu s přidržením jeho ruky, po následném úklonu a vyproštění.

#### 4.2.11 Obejmutí

Častým způsobem napadení v PHD bývá odejmutí, které slouží především ke znehybnění soupeře, zdvižení napadeného ze země a jeho hození na zem, případně k prolomení v zádech a destabilizaci. Tím se pak útočník dostane do výhody (napadený se nachází v mimopostojové poloze, ve které se může jen obtížně bránit). Existuje spousta možností obejmutí, proto uvedu příklady nejčastějších případů a způsob obrany.

##### 4.2.11.1 Odejmutí zepředu pod pažemi

Jednoduchá obrana spočívá v tom, že obránce přiloží dlaně na spánky útočníka a tlakem palců do očí jej zakloní a současně se z odejmutí vyprostí. Pro zvýšení účinnosti tohoto zásahu je možno jej spojit se současným kopem do krajiny břišní, příp. při velkém nepoměru sil atakovat kolenem podbříšek či oblast genitálu. Při nasazení brýlí lze palce zatlačit pod spodní okraj obrouček.



Obrázek 14: Kop kolenem do genitálií

#### 4.2.11.2 Odejmutí zezadu pod pažemi

K tomu, aby útočník mohl vyvinout dostatečnou sílu a udržel vlastní stabilitu, se musí rozkročit a částečně i zaklonit. Obránce vede fingovaný úder loktem do obličeje útočníka. Je založena na úlekové instinktivní reakci útočníka. Pokud by nebylo možné útočníka zasáhnout, lze zvolit obranu kopem paty do jeho rozkroku.



Obrázek 15: Kop patou do genitálií



### **4.2.11.3 Odejmutí zezadu přes paže**

Jde o nebezpečný útok, který je nečekaný, s dostatečně silným stiskem, má blokuující účinek.

Mnohdy se jedná o přepad po taktické chybě, především po špatném pohybu rizikovým prostorem. Napadený má značně ztíženy možnosti obrany, nemá volné paže a útočník jej obvykle zdvihne ze země. K tomu se však opět musí dostatečně rozkročit a zaklonit. Obránce v této poloze kope patou dozadu a tím zasahuje útočníka bolestivě do rozkroku. Pokud by měl útočník nohy u sebe, zasáhne obránce patou jeho koleno nebo bérce (holeň).

Pokud není útočník dostatečně silný nebo obránce včas zareaguje, může vytrčením paží směrem dopředu se současným vysazením hýždí a výpadem jedné nohy vpřed úchop „roztrhnout“, a získat tak prostor k následnému úniku nebo úderu loktem.

### **4.2.12 Rdoušení**

Rdoušení je jedním z velmi nebezpečných útoků. Z tohoto důvodu je nutno se z takového napadení co nejrychleji vyprostit a teprve pak pokračovat v dalším zneškodňování protivníka.

Rdoušení je obvykle nasazováno ze tří směrů – zepředu, zezadu a ze strany. Při atakování všemi těmito způsoby platí jedna a táž obranná zásada: okamžité napadnutí (zpevnění) šjíjového svalstva s bradou přitisknutou na prsa a zatažením hlavy mezi ramena. Pouze po tomto reflexivně provedeném obranném úkonu lze pak pokračovat v další akci.

#### **4.2.12.1 Obrana proti rdoušení zezadu**

Je pohybově náročnější. Základem je švih pokrčenou paží vzad do genitálií spolu se současným otočením celého těla a následného protiútoků. Začátek akce může být veden tvrdým dupnutím na prsty na nohu protivníka nebo úderem lokte do oblasti břicha. Pokud je to možné prudkým zakloněním hlavy a nárazem o útočnickovu hlavu. Nesnažte se o techniku přehození útočníka přes rameno, v PHD není tolik prostoru a mohly by to odnést ostatní cestující.

Nejhorší situace může nastat, sedíte-li na sedadle a osoba sedící za vámi se vás pokusí rdousit. Obranné situace jsou zde velmi omezené. Nejúčinnější se jeví útok na oči soupeře. Tlakem na oči by mělo dojít k povolání rdoušení a toho lze využít vyproštěním ze „šrcení“ např. kousnutím do ruky.



Obrázek 16: Obrana proti rdoušení

#### 4.2.13 Zrušení pasivního odporu sedící osoby

Před samotným nasazením donucovací techniky je dobré upoutat pozornost osoby např. rozhovorem.

Technické provedení: v našem případě přistoupíme k sedícímu soupeři z jeho pravé strany a vlastní levou rukou (vždy bližší k němu) vedeme nejprve navoňovací úder hřbetem ruky sevřené v pěst (nejlépe do nosu), abychom překonali jeho počáteční odpor (je třeba si uvědomit, že jakmile budeme protivníka kvalifikovaně atakovat, jeho pasivní odpor se zcela jistě změní v odpor aktivní a bude se bránit). Po úderu levou paží přesuneme přes jeho pravou shora a zpevníme úchopem za vlastní oděv se současnou fixací jeho pravého lokte na svůj hrudník (zpevnění a opora pro následné nasazení páky na zápěstí). Pravou rukou uchopíme fixovanou levou do štěrbinového úchopu (palcem do dlaně a překrytím hřbetu jeho pravé ruky ostatními prsty) a přes oporu jeho pravého lokte lámeme jeho pravé zápěstí. Způsobená bolest donutí protivníka vstát. V opačném případě by nás protivník mohl ohrozit druhou, volnou rukou.

Důležité je dodržet určité správné zásady s ohledem na zachování maximální vlastní bezpečnosti:

- vlastní paži, kterou fixujeme protivníka k tělu, je třeba přikládat vždy shora. Protivník tak nemá možnost uplatnit účinnou aktivní obranu zejména úderem do obličeje – případný úder je v tomto případě zachycen do vlastního podpaží;
- atakovaná paže protivníka musí být bezpodmínečně fixována loktem na vlastní hrudník. Páku - lámání zápěstí, nelze bez této opory účinně nasadit;
- pasivní odpor atakované osoby se obvykle po kvalifikovaném zásahu mění v odpor aktivní. Proto je nutné paži, kterou fixujeme protivníka, vždy zpevnit úchopem za vlastní oděv;
- páku je nutno nasazovat vždy přes celý hřbet ruky soupeře, a to štěrbinovým úchopem. Tento způsob držení znemožňuje vytrhnout ruku z úchopu.

Sedadla můžeme také využít k fixaci ruky. Dochází ještě větší bolesti protivníka, ale zvýšeného rizika při nesprávném nasazení páky k vyproštění nebo úderu druhé ruky.

Další možností je vedení úderu klouby sevřených pěstí ze strany protivníkovy těla do žeber. Tím jej donutíme reflexivně paže uvolnit („rozhodit“) od těla. Na paži pak okamžitě nasazujeme předešle popsanou techniku.



Obrázek 17: Fixování ruky o sedadlo

### 4.3 Napadení jednotlivcem

Existuje několik různých způsobů, jak člověka zneškodnit a učinit jej neschopným boje. Aby byl účinek co největší, musí mít boje zblízka tu zásadu, že je nutno útočit současně a systematicky na několik těchto oblastí lidského těla. Soustředme se ale na schopnost zneškodnit násilníka holýma rukama, nohama a jinou částí těla nebo použitím nějakého předmětu jako zbraň. K tomu, aby se nám podařilo zneškodnit násilníka, musíme

ovšem znát techniku a taktiku sebeobraně situace. Taktiku lze charakterizovat jako způsob řízení a vedení boje. Vede činnost obránce tak, aby nezahajoval boj v situaci pro něj nevýhodné.

#### 4.4 Sebeobranu ženy

Všichni víme, že žena je slabší pohlaví. Proto musí ke své obraně použít takové techniky, které nevyžadují takovou sílu, ale přesto jsou účinné. Tzn. použít techniku zaměřující se na zranění těch nejcitlivějších míst na lidském těle. V praxi je vyzkoušeno, že kop mezi nohy je sice nejlepší, ale také neočekávanější útok žen. Proto by měl následovat ve chvíli, kdy jej útočník neočekává. Jeden úder nikdy nestačí k tomu, aby se žena bezpečně vyprostila ze sevření, nebo se dala na útěk.

##### 4.4.1 Metodika sebeobranu ženy

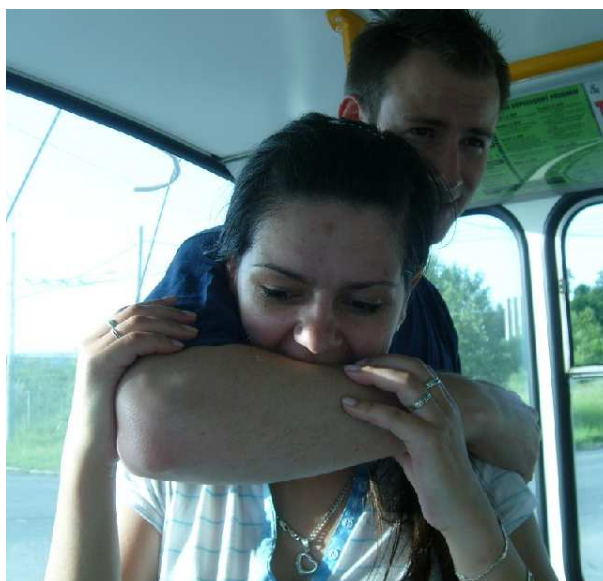
Útočník vás napadne uchopením oběma rukama za váš oděv. Přiložte dlaně na spánky vašeho soupeře a palce tlačte do očních otvorů (nehty). Pachatel se pokusí pravděpodobně o úchop za ruce nebo vás od sebe odstrčí. Kopněte ho vši silou mezi nohy, tak aby genitálie zasáhla špička vaší boty, nikoliv nárt nebo holeň. Reakce sevření nohou by vás uvěznila a pachatel by snadno mohl zaútočit. Teď by měla být vhodná doba k útěku. Jestli bylo provedení techniky správné, pachatel nebude schopen pronásledování.

Pokud vás útočník uchopil jednou rukou a druhou rukou se připravuje k úderu, přiskočte k němu, uchopte ho oběma rukama za oděv nebo ramena a kolenem ho udeřte do slabín. Má-li ruku, kterou vás drží nataženou, bylo by obtížné se k útočníkovi dostat. Mělo by následovat navolnění (rukou do obličeje) a opět kop špičkou boty do genitálií.

Veškeré úchopy, do kterých vás útočník chytí, mají na konci jeho paže sevřenou pěst. Nacházíte-li se v sevření, kdy máte možnost zaútočit, uchopte jeho pěst a kolmo proti kloubům vtlačte špičku prstu mezi klouby prostředníčku a prsteníku. Do té blány, která se napne při zatnutí pěsti mezi těmito klouby. Efekt je velmi bolestivý a otevřená pěst bolí

ještě delší dobu. Jakmile útočník pocítí bolest, jeho tělo se uvolní a může následovat kop kolenem popř. nasazení účinné páky.

Pokud se obrana nepodaří, můžete ke své záchraně použít vašich zubů. Tvrdému kousnutí do rukou nebo jiné části těla je velmi bolestivé. Při kousnutí prudce trhněte hlavou. Účinek je daleko efektivnější. Další možnosti jsou použitím improvizovaných zbraní, různých paralyzérů apod.



Obrázek 18: Kousnutí do ruky

## 4.5 Sebeobrana seniorů

Sebeobrana seniorů, s ohledem na jejich věk, mnohdy špatnou pohyblivost, nedokonalou sluchovou a zrakovou vnímavost k okolí a v neposlední řadě „zakódovanou“ slušnost se musí přesunout do oblasti taktiky. Fyzické řešení již nastalého útoku je pro seniory velmi obtížné až neřešitelné. Ochrana životů, zdraví a majetku seniorů se tedy musí nacházet v prevenci, tj. přecházení reálně nebezpečným situacím.

### 4.5.1 Prevence směřující k vyloučení napadení seniorů

Dnes a denně se setkáváme v tisku a dalších médiích se zprávami, že dochází především k okrádání starších lidí. Pachatelé této protiprávní činnosti využívají v podstatě

přímého útoku, např. na veřejných prostranstvích, v hromadných dopravních prostředcích, v domech apod.

Pro vyloučení přímého útoku v případě seniorů půjde především o:

- pro večerní hodiny (např. návraty domů) se vybavit svítilnou, únikovým prostředkem (účinným slzným sprejem),
- pokud to není nutné nemít u sebe velkou hotovost, nenosit ji v lehce přístupných kabelkách, které lze vytrhnout z ruky či strhnout z ramena,
- návraty domů, zvláště ve večerních hodinách, vyžadují zvýšenou pozornost k okolí a dodržování obecně platných bezpečnostních zásad pro cestu MHD. Nejlepší jsou však návraty s doprovody nebo odvozem.

Lest založená na důvěře a víře ve slušnost druhého je hlavní metodou a postupem pachatelů proti seniorům. Cílem je především jejich majetek a snaha se ho zmocnit.

Nebezpečí pro seniory může hrozit v podstatě všude, avšak místa lze rozdělit zhruba na:

- Nebezpečí hrozící v domě (na chodbě, ve sklepě apod.).
- Nebezpečí hrozící na ulici (kdekoli na veřejném prostranství).
- Nebezpečí hrozící v dopravních prostředcích.

#### **4.5.2 Možnosti obrany seniorů za použití příležitostných předmětů**

Dodržování preventivních zásad je pro řešení reálně nebezpečných situací základem, a to bez ohledu na pohlaví a věk. V případě skutečného napadení starších osob je třeba preferovat použití především technických prostředků, které útočníkův útok zastaví nebo mu dokonce opakovaný útok znemožní. Co tedy k obraně použít? Pokud jsme vybaveni některým obranným prostředkem (hůl, slzným sprejem), pak je jeho použití zcela prioritní.

Po použití slzného spreje je dostatek času pro vzdálení se do bezpečí. V žádném případě by tato událost neměla zůstat bez odezvy napadeného a měla by být okamžitě hlášena na nejbližší služebně Policie ČR nebo městské policie.<sup>14</sup>

Pro seniory je nejlepší využít doprovodu (zvláště v pozdním večerním či nočním čase – osamoceně je možné i využití taxislužby a nikoli MHD). Za jízdy v tramvaji, autobuse apod. usedat co nejbližše řidiče, udržovat si dostatek manévrovacího prostoru a mít v ruce připravené příležitostné předměty k vlastní obraně (hřeben, sprej, deštník, kabelku, součásti oděvů, které vyvolají úlekovou reakci útočníka a jiné atd.).<sup>15</sup> Důležitou součástí obrany je překonání osobního pudu „mírumilovnosti“ a nebát se protivníka udeřit nebo využít zbraň k tomu, abyste útok jakýmkoliv způsobem odvrátili. Protivník musí dostat najevo, že to nebude mít jednoduché, jak si myslel. Obrana proti útočníkovi by měla být vedena rázně a na citlivá místa na lidském těle. Doporučuji využít zbraně s delším dosahem (ortopedická hůl, deštník, taška s nákupem) a nepřipustit si protivníka k tělu. Takováto obrana nevyžaduje příliš velkou fyzickou námahu a může druhou osobu pořádně bolet. Jak je výše naznačeno, fyzické řešení sebeobraně situace na krátkou vzdálenost je u seniorů velmi těžká až neřešitelné situace.

## 4.6 Boj jednotlivce proti skupině

Za skupinu osob považujeme dvě osoby a více. Boj jednotlivce se skupinou osob je velmi obtížný. Boj ovlivňuje nespočet faktorů: počet členů skupiny, uzavřený prostor, jak jsou útočníci a obránce vyzbrojeni. Nejvýhodnější je se s útočníky domluvit, aby nedošlo k boji nebo se snažit od nich odpoutat útekem (případně požádat o pomoc náhodné přítomné). Pokud ani jedna z těchto variant není úspěšná, pak je třeba se skupinou bojovat. Většinou dojde k napadení a útoku celé skupiny nebo větší části této skupiny. Dalo by se říci, že má skupina psychicky i fyzicky navrch, a tak je situace bezradná.

---

<sup>14</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.

<sup>15</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Teorie sebeobrany*, Armex Publishing s.r.o. Praha 2006, ISBN 80 – 86795 – 38 – 1.

#### 4.6.1 Taktika boje proti skupině

Pokud nejdeme sami do útoku (dosud jsme se nerozhodli o nutnosti bojovat), udržujte od všech členů skupiny bezpečnou vzdálenost nad 120 cm, udržovat si dostatek manévrovacího prostoru (nezdržovat se dlouhodobě u zdi nebo v koutech vozidla - odříznutí ústupové cesty), mít neustále všechny členy skupiny pod zrakovou kontrolou => mít všechny členy skupiny v zorném poli a nenechat se jimi obklopit (úhel ohrožení musí být co nejmenší – zmenšuje se odstupem od všech členů skupin). Dlouhodobě se nekontaktovat s jedním ze skupiny (ztráta přehledu o ostatních). Usoudíme-li, že se konfliktní situaci nejde vyhnout, zahájíme okamžitě boj situačním přepadem, a to vždy ve spojení s psychologickým působením na celou skupinu (např. výkřik, řev). Pokud to situace dovoluje a nedojde ke zhoršení vlastního postavení, zahájíme útokem na vedoucího-mluvčího či nejagresivnějšího člena skupiny. V opačném případě zahajujeme útokem na nejbližšího protivníka. Snažíme se, aby útok na prvního protivníka byl co nejrazantnější a nejrychlejší, abychom znejistili skupinu, dostali se psychicky nahoru. Mnohdy boj končí po brutálním rychlém vyřazení jednoho či více členů skupiny. Používáme pouze razantní a rychlé technické prvky bez dlouhého kontaktu, ale s dlouhým dosahem (v rámci možnosti). Tyto prvky musí splňovat možnost rychlého přemístění.

Vždy se snažíme bojovat s použitím taktického prvku vyloučení současného útoku celé skupiny: vržením, sražením útočnicka do cesty útoku jiného člena skupiny, s využitím vhodné zbraně nebo prostředku. (hole, deštníku, obraného spreje...)

Důležitým prvkem je dostat se ze sevření skupiny: proražením, rozražením skupiny a tím její rozdělení a destabilizace.

Pokud to není nevyhnutelné, nestavíme se zády těsně ke zdi nebo do rohu místnosti. Sice to snižuje úhel ohrožení, ale rušíme si jakoukoliv možnost manévrování a úniku. Současně bychom se měli pohybovat tak, abychom byli schopni využít daných prostorových možností ve svůj prospěch. Např. v boji na schodech se nacházet nad skupinou, snažit se uniknout do menšího prostoru, kde skupina nemůže svou početní převahu využít, např. mezi dveře apod.).

V PHD útok může přicházet z různých stran. Snaha obránce by měla být hlavně zaměřena na to, aby střet trval po co nejkratší dobu, jelikož s časem ubývají síly obránci a to v boji proti „přesile“ může být tato skutečnost velmi důležitá.



Je dobré mít přehled o zranitelných místech těla, protože při sebeobraně situaci, zvláště pak při boji se skupinou je budeme muset využít.<sup>16</sup>



Obrázek 19: Napadení skupinou útočníků v PHD

#### 4.6.2 Charakteristické rysy napadení skupinou

Při střetu se skupinou násilníků můžeme také často počítat s tím, že útok nezačne hned od všech útočníků najednou. Zpravidla se jeden z nich snaží vyprovokovat ke střetu a další se přidají až posléze nebo v době, kdy se snažíme prvního útočníka sami zneškodnit. Těžko posoudit, jaké by bylo nejlepší a nejideálnější řešení nastalé situace, protože něco jako univerzální návod zkrátka neexistuje. Útočníci mohou ohrožovat nás, ale mohou také ohrožovat osobu doprovázenou, vzít ji jako rukojmí apod. Každá situace se od sebe liší jinými příznaky.

---

<sup>16</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.

### 4.6.3 Pojednání o činnosti člověka při hrozbě útoku skupiny

V PHD je třeba si uvědomovat možná rizika a akceptovat realitu, podle čehož by se mělo řídit i naše chování, při kterém bychom se v rámci prevence měli co nejvíce snažit o minimalizaci potencionálních rizik, které by mohly vést k ohrožení cestujících ve vozidle nebo i naší osoby. Nemůžeme tedy využít obraného spreje, jsme-li zatlačeni nebo sedíme v PHD daleko od dveří. Obráné spreje lze použít za předpokladu, kdy je ve vozidle málo cestujících nebo když stojíme v těsné blízkosti dveří a vozidlo přijíždí do stanice.

Nejčastější známou taktikou napadení v dopravním prostředku je, rozestoupení skupinky provokativně vyhlížejících osob kolem vás, které budou požadovat váš majetek, je v takovém případě možná lepší jim např. nějaký ten finanční obnos poskytnout, než se zbytečně vystavit riziku přímého střetu a nesouměrného boje. Takové bezkonfliktní řešení vede zpravidla k menší panice cestujících. Důležité je nehrát si na hrdinu, ale chovat rozumně. Každý by měl volit boj pouze, je-li v nebezpečí a vyvarování se konfliktu již není možné. Útočníci mohou být ozbrojeni nejrůznějšími zbraněmi dokonce ve většině případů i palnou zbraní.

Jak jsem již zmiňoval, hlavním problémem většiny obětí násilných útoků je neschopnost efektivního a operativního řešení nastalé situace. Ve stavu strachu, vzteku či omámení je jen těžce možné uskutečnit efektivní a rychlou obranu.

### 4.6.4 Prevence vzniku hrozby skupinového útoku:

Děti, dívky, ženy, senioři a handicapovaní občané se často a velmi snadno se stávají oběťmi násilné nebo majetkové kriminality. Tyto skupiny občanů patří k nejohroženějším skupinám obyvatelstva.

Pokud máme efektivně předcházet hrozbě útoku na nás či blízkou osobu, musíme si osvojit některé praktiky. Ostražitost je na místě, měli byste se vyhýbat místům s výskytem skupinek podezřelých osob. Sedněte si proto co nejbližší řidiče nebo zdatnějších osob, naopak co nejdále od podezřelých osob. Pokud se jedná o známé tváře recidivistů, raději do vozidla ani nenastupujte. Osoba vámi doprovázená by měla být po vašem boku, nejlépe z jedné strany krytá překážkou znemožňující útok ze strany (zeď, okno, dveře...).

## 4.7 Útok pod vlivem návykových látek

To je snad ten nejhorší případ, kdy si napadený nemůže být jistý vůbec ničím. Takový člověk posilněný alkoholem nebo pod vlivem drog nedokáže jasně uvažovat, jeho chování může být neobyčejně agresivní, jeho smysly bývají otupené, reakce nepředvídatelné, posune se mu práh bolesti, popřípadě bolest necítí vůbec. Útokům takových lidí lze těžko předejít nějak jinak než je včas zpozorovat a velkým obloukem se jim vyhnout. Jsou známy případy, kdy byl podnapilý agresor několikrát sražen na zem, a přesto se pořád snažil vstávat a dále útočit. Podobná úskalí může mít potyčka s duševně chorým nebo deviantním člověkem, jenže s tím rozdílem, že bude na rozdíl od opilce v plné síle a třeba si i dokáže útok nějakým způsobem naplánovat. Osoby pod vlivem alkoholu a drog se dopouštějí trestné činnosti mnohem častěji, a to zejména trestné činnosti násilného charakteru.

Doporučuji se vyhýbat lidem, kteří jsou zřejmě pod vlivem alkoholu, drog nebo jsou agresivní. Přisedněte si tam, kde jsou slušní lidé. Ve vlaku neseďte v kupé nikdy sami.

## 4.8 Jak zabránit napadení psem

Problémem zůstává, že mnoho lidí nedokáže rozpoznat, v jakém rozpoložení se pes nachází a co popř. jeho štěkot signalizuje. Přitom z celkového chování, postoje a dalších výrazových prostředků psa se dá mnohé vyčíst. Každý člověk by se měl chovat tak, aby psa spíše ignoroval a hlavně neprovokoval.

Dle statistických údajů je četnost pokousání psem v různých věkových skupinách odlišná. Je všeobecně známo, že častými napadenými se stávají děti. Je to především z toho důvodu, že děti si neuvědomují, jak se mohou chovat k cizím psům. Jsou zvyklé na své domácí mazlíčky a myslí si, že ostatní pejsci jsou stejní. Proto by rodiče neměli dovolit dětem hladit cizího psa a hrát si se psem takovým způsobem, který by mohl psa stimulovat k agresivitě. Když pes cení zuby, je to vždy projev agresivity. Ať už vrčí, nebo je tichý, pokaždé se mějte na pozoru, hrozí vám totiž bezprostřední nebezpečí napadení.

Nejčastěji se poranění vyskytují u dětí a starších osob. Nejvíce zranění je v oblasti horních končetin.

Jak je ve smluvních podmínkách stanovené, musí mít psi po celou dobu přepravy v PHD bezpečný náhubek a musí být drženi na vodítku nakrátko. Bohužel je to velmi těžké uhlídat, je-li např. v PHD mnoho cestujících, a proto ne vždy jsou majitelé těchto mazlíčků obezřetní k ostatním cestujícím a náhubek psovi sundají, dokonce psovi odepnou vodítko. V případě napadení je pro nás tento následek daleko závažnější. Pes, který má náhubek, nedokáže způsobit příliš velká zranění.

Při návrhu sebeobraně situace se budu řídit tou nejzávažnější situací, kdy pes nebude mít náhubek a nebude na vodítku. Pokud nějaký jedinec (dítě nebo dospělý člověk) vycítí, že se ocitl v situaci, kdy ho může pes pokousat a cítí se ta být ohrožen, měl by se bránit takto:

- nedívejte se psu přímo do očí, přímý pohled totiž může psa vyprovokovat k bezprostřednímu útoku,
- neutíkejte, zůstaňte stát v klidu a vyčkejte, zda se pes nevzdálí sám, vyvarujte se rychlých pohybů, mějte ruce podél těla,
- zkuste na psa mluvit tichým hlasem, není důležitý obsah sdělení, ale intonace,
- pokud vás chce pes očichat, měli byste ho nechat,
- pokud se pes začne vzdalovat, pomalu začněte pozpátku ustupovat
- nedoporučuje se psovi skovávat za jinou osobu, pes si vás najde,
- pokud však pes zaútočí a svalí vás na zem, otočte se psovi zády, stočte se do klubíčka a chraňte si pažemi hlavu tak, že lokty dáte ke kolenům a sepnutými dlaněmi si budete chránit temeno hlavy a zápěstím uši nebo si ruce schovejte do klína. Pes vás nebude moci tolik poranit, jako kdybyste přijímali útok zředu,
- máte-li po ruce zavazadlo (batoh, kabelku, deštník, hůl) snažte se při větší vzdálenosti mezi vámi a psem bránit pomocí razantního úderu do oblasti hlavy, při bližší vzdálenosti se těmito zavazadly braňte, jako byste chtěli psa od sebe odstrčit,
- dojde-li k neustálému nátlaku a zajde to až do situace, kdy vám nezbude nic jiného než se bránit, snažte se psa kopnout nejlépe podrážkou nebo špičkou boty (pokud je to možné) do citlivých míst (čumák, oči, genitálie, břicho),
- naopak nedoporučuje se bránit pomocí rukou, v případě kdy pes nemá náhubek, by vás mohl pokousat,

- pokud máte po ruce část oděvu (bunda, svetr), snažte se s ním psovi zakrýt oči, pes bude desorientován a tím můžeme přistoupit na další akci (útěk do jiné části vozu, protiútok); další akcí se nabízí psa znehybnit nebo chytnout tak, aby nemohl dále útočit; nejúčinnější řešení je chytnout psa za obojek (na hřbetě) a předat ho majitel, samozřejmě s adekvátním připomínkou,
- někdy se také vyplatí být na psa rázný. Rizikové situace se tímto přístupem mohou zažehnat (např. osoba na psa křikne „jedeš, místo“). Je však třeba nejdřív situaci zvážit a vyhodnotit. Psa to někdy zaskočí a opravdu ustoupí nebo naopak rozzlobí.

**Pokud však k napadení dojde, učiňte tyto kroky:**

- dle závažnosti poranění zajistěte lékařské ošetření,
- snažte se vypátrat původ psa, který měl poranění na svědomí – tedy zjistit chovatele, majitele atd. Chovatel je povinen zajistit dle zákona (§ 4a) č. 166/1999, aby jeho pes, který člověka poranil, byl okamžitě vyšetřen veterinárním lékařem.



Obrázek 20: Fotografie rozzuřeného psa <sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> ZOO Smíchov [Online]. Dostupný z [www:](http://www.zoosmichov.estranky.cz/clanky/bojova-plemena)

<<http://www.zoosmichov.estranky.cz/clanky/bojova-plemena>>.

## 4.9 Napadení zbraní

Útok vedený krátkou bodnou zbraní či hůlkou vyžaduje odstup na 2 až 3 kroky (kdy se lze bránit uplatněním kopu), zatímco při útoku údery pěstí postačují 1 až 2 kroky. Kopy je vhodné vést na dolní části těla (holeň, koleno, stehenní sval, v krajním případě do rozkroku). Takové kopy jsou jen velmi obtížně postřehnutelné, protože probíhají na okraji zorného pole protivníka (mimo periferní vidění). Noha v obuvi snese mnohem větší náraz a dosáhne dále než paže. Nevýhodou kopů je krátkodobě snížená stabilita v momentě vedení kopu a zhoršená možnost přemísťování. Vždy je třeba vést několik odvetných úderů v sérii, protože jeden úder nemusí mít očekávaný účinek.

Udržení vzdálenosti zpočátku mimo dosah zbraně a odsun ze směru seku, bodu či hození předmětu (zbraně) patří mezi základní prvky přemísťování v obraně proti zákeřným ručním zbraním.

Při obraně proti krátkým bodným zbraním musí obránce sledovat v první řadě zbraň a dbát na to, aby zejména oblast krku byla v bezpečné vzdálenosti. Protivník bude zbraní pohybovat možná nepředvídatelným způsobem.

Má-li útočník v ruce nůž, buďte daleko více opatrní a vyražte do protiútku jen při stoprocentní šanci. Máte-li po ruce nějakou improvizovanou zbraň, neváhejte a použijte jej než jen holé ruce. Nehrajte si na hrdinu a jděte cestou nejsnazšího a nejméně riskantního vítězství. Zbraň (bodnou, sečnou či střelnou) vezměte do ruky pouze tehdy, jste-li přesvědčeni, že ji dokážete použít. Jestli máte nepřekonatelné morální zábrany, raději zbraně ani nenoste. Vzhledem k tomu, že v případě napadení není čas na rozmyšlení, je vždy lepší se razantně bránit a riskovat, že budu podezřelý nebo trestně stíhaný.

Pokud se rozhodnete používat nůž – chladnou zbraň v sebeobraně, jde vždy o velmi osobní záležitost. Abychom nebezpečný útok zastavili, musí dojít k bodnutí či seknutí. Bohužel ne každý z nás by pohled na krev, ránu po noži vydržel. Proto ty osoby, co o sobě vědí, že takovou situaci nezvládnou, měli uvažovat o jiné zbraní vhodné pro sebeobranu.

Pokud situace nebude tak vypjatá, abychom museli útočníka zranit, můžeme zapůsobit na jeho psychiku. V případě, že se bude jednat o nějakého neozbrojeného násilníka (zloděje). Když na svoji obranu vytáhneme nůž, může zapříčinit úspěch. Jak už bylo zmíněno, jde o psychický (velmi závažná poranění).

Další nezbytnou okolností je dostatečně dobře poznat zbraně, proti nimž můžeme v budoucnu zasahovat. Nejlépe se s nimi seznámíme alespoň v kratším praktickém nácviku, který odhalí možnosti a potenciální nebezpečí každé zbraně, její dosah, variabilitou použití apod. Tak je možno snížit procento rizika, které je v tomto případě bezpochyby velmi vysoké.

Online Dostupný z [www](http://www)

#### **4.9.1 Obrana proti útočníkovi ozbrojenému krátkou bodnou zbraní**

Ozbrojeným útočníkem se rozumí osoba mající jakoukoliv věc (předmět, nůž, zbraň), kterou by mohla způsobit zranění jiné osobě. Obránce musí zaujmout takovou pozici, s maximálním využitím prostoru, aby dosáhl lepšího postavení než útočník.

Pokud má útočník zbraň připravenou (vytahuje ji), okamžitě útočíme zachycením a blokováním ruky se zbraní. Tento útok je však velmi riskantní a nebezpečný. Po zablokování ruky se zbraní následuje jeho zneškodnění účinnou technikou vyvolávající pronikavou bolest například lámání lokte (japonský klíč), tvrdý úder nebo kop.

Jestliže má útočník již zbraň připravenou, je třeba provést odpoutání od útočníka například útekem (ke střetu nedojde).

Obranu kopem proti krátké bodné zbraní provedeme pomocí kopu stranou, který vede proti noze (kolenu) protivníka. Při kopu na vyšší partii se zvyšuje riziko zásahu krátkou bodnou zbraní.

Nasazení páky je možno provést úderem, tj. vést úder spodní částí dlaně pravé ruky zesponu do hřbetu ruky držící nůž, a tím jej vyrazit. Mnohdy dochází ke zranění zápěstí útočníka.

#### **4.9.2 Obrana proti sečné zbraní**

Nemá-li útočník zbraň (hůl, obušek) zcela připravenou, nebo pokud provádí výrazný nápřah, okamžitě zkrátíme vzdálenost k útočníkovi na těsnou za použití technického prvku: úder, kop kolenem, chvat. Pokud to situace dovolí, spojíme tuto volbu s taktickým prvkem blokování zrakových vjemů.

Jestliže je již útočník připraven, provedeme odpoutání za účelem získání zbraně nebo prostředku, popřípadě získání výhodnějšího postavení ve vozidle. Udržíme výpadovou vzdálenost a v případě náprahu nebo poklesu jeho pozornosti zaútočíme.

Při blokování předloktí je možno odvrátit útok sebeobrannou technikou např. úderem, kopem, porazem, pákou.

### 4.9.3 Obrana proti krátké střelné zbraní

O této problematice je potřeba se zmínit nejenom protože se může taková situace v PHD naskytnout, ale i protože sebeobrana proti střelné (palné) zbraní je velmi riskantní záležitostí. Pokud je útočník nebo skupina útočníků ozbrojená střelnou zbraní, znamená to, že se nebojí trestního stíhání a v tomhle případě je doporučeno vyhovět útočnickým požadavkům. Ocitnete-li se v situaci, kde útočník zajde až do krajní situace, kdy jde o život, je potřeba se pokusit nějak bránit. Ovšem je nutné brát ohled na vážnost situace. V PHD se s větší pravděpodobností nebudete nacházet sami, tím pádem by vaše nezdařená obrana mohla skončit velmi špatně. Můžete ohrozit zdraví a život ostatních cestujících.

Nemá-li útočník zbraň zcela připravenou (snaží se ji uvolnit), je třeba vést okamžitě vlastní útok krácením vzdálenosti pod mez zásahu, zachycením a blokováním ruky se zbraní. Následuje účinná sebeobranná situace (páka na zápěstí, loket).

Jestliže již útočník zbraní ohrožuje, je třeba si vytvořit podmínky pro uplatnění taktického prvku a to úpravou výhodné vzdálenosti a uklidněním útočníka. Při použití účinné techniky je nutno neustále blokovat ruku se zbraní.



Obrázek 21: Obrana vedena proti zbraní



K obraně je nejlépe využitelná možnost tzv. postrčení zbraní. Tato technika je použitelná pouze v případě, kdy se v PHD nenachází žádná osoba. V okamžiku dotyku zbraně na záda obránce, provedeme rychlý obrat směrem k útočníkovi a levým podpažím blokujeme ruku se zbraní. Tento obrat způsobí přemístění obránce mimo palebný prostor a její sevření do podpaží zabrání volné manipulaci. Současně pravou rukou je veden tvrdý úder do obličeje popřípadě ramene.<sup>18</sup>



Obrázek 22: Útok střelnou zbraní

#### 4.10 Riziková místa k sezení

V PHD existují místa k sezení, která jsou vzhledem k sebeobraně velmi riziková. Pod pojmem velmi riziková místa je myšlen prostor, ve kterém jsou ztížené podmínky k sebeobraně. Zde může dojít k napadení útočníkem z více stran. Stísněný prostor nám znemožňuje dokonalé provedení techniky úderu a téměř vylučuje techniku kopu. Dostaneme-li se do stresové situace, stísněný prostor ještě více člověka dostane do úzkých. Riziková místa, jsou místa, kde máme minimální prostor k útěku (dvousedadla u okna). V PHD existují místa, kdy nemůžeme sledovat dění ve vozidle => nemůžeme být připraveni na možné napadení (viz. Příloha II – červená barva).

---

<sup>18</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.

### 4.11 Bezpečné místa k sezení

Jedná se většinou o prostor nebo místa nacházející se nad úrovní podlahy vozidla. Na vyvýšených místech je poloha těla obránce podstatně výše, než je útočnickovo tělo – možnost kopu kolenem do horní části těla. Lze využít své vlastní váhy k odstrčení protivníka. Tyto místa jsou specifická tím, že osoby na těchto místech sedící mají přehled o situaci a dění v PHD, tím dochází k větší šanci předvídat možné nebezpečí. Místa jsou v blízkosti dveří vozidla pro případný útěk (viz. Příloha II – zelená barva).

## 5 IMPROVIZOVANÉ ZBRANĚ PRO SEBEOBRANU

Jedná se o předměty, které běžně člověk nosí u sebe, nebo se nacházejí v okolí konfliktu. Jsou to většinou jednoduché a přesto velice účinné zbraně. Jako improvizovanou zbraň lze použít téměř cokoliv, čím můžeme útočnickovi uštvřit nějakou tu ránu. Pokud se dostanete do krizové situace a budete mít tu možnost sáhnout po nějaké zbrani, zcela určitě to udělejte. Snažte se nepřipustit si protivníka k tělu, využijte k tomu vše co je zrovna po ruce. Pokud se nám podaří protivníka trefit do nechráněného místa (do obličeje, končetin apod.) určitě mu tím způsobíme nepříjemné pocity. Tohoto se dá využít k následnému úprku či případné odplatě za činy, které chtěl na vás či vašem majetku provést.

Existují ještě improvizované zbraně, které si může člověk opatřit, pokud se chce cítit bezpečněji. Mezi takové zbraně řadíme různé technické prostředky, které se dají obstarat v obchodech. Mezi tyto technické prostředky (zbraně) řadíme různé obranné spreje, obušky, paralyzéry, plynové pistole, boxery, nože, atd...

Někdy si člověk vystačí i beze zbraně. Stačí, když o ní bude jen mluvit. Útočník si pak může myslet, že člověk má opravdu u sebe zbraň, např. nabitou pistoli, a svůj útok pak přehodnotí nebo úplně zruší. Je to vhodné používat na úplném začátku konfliktu, ale pouze u normálně myslícího útočníka. Na opilce to asi žádný efekt mít nebude.

### 5.1 Klíče

Nejpoužívanějším prostředkem jsou asi klíče. Pokud nosíte větší svazek klíčů na provázku dlouhém cca 50 - 100 cm a švihnete jimi prudce do útočnickova obličeje, téměř určitě ostré klíče dokážou zanechat nejednu řeznou či tržnou ránu na obličeji pachatele, či dokonce zlomit nos. Účinnost se ještě zvětší, pokud máte na klíčence různé kovové přívěšky apod. Ve voze se nacházíte ve stísněném prostoru, proto dávejte pozor, abyste nezasáhli osoby, které se nacházejí ve vaší blízkosti.

Provázek s klíči lze použít jako škrtilo. Jiný způsob obrany je, když klíče stiskneme v ruce. Klíče sevřené v pěst a následný úder způsobí protivníkovi větší bolest než rána pěstí. Můžeme si také vytvořit boxera s ostny. A to tak, že sevřeme svazek klíčů mezi prsty a necháme klíče vyčnívat mezi prsty. Tento úder s patřičnou razancí je také velmi bolestivý. Problém je, že pokud si je do dlaně a mezi prsty propleteme špatně, může úder tímto způsobit větší bolest nám než útočnickovi, nemluvě o polámaných prstech. Navíc

útočník nebude čekat, až si klíče vytáhneme z kapsy a mezi prsty je zapleteme. Takže je třeba je mít předem v ruce už připravené. Klíče si připravte v kapse, kde je nosíte, například při cestě domů v noci.

Klíče lze také použít tak, že je útočníkovi hodíme do obličeje. To má také svůj účinek, avšak za předpokladu, že se trefíme. Tento účinek je však pouze desorientační, jelikož nezpůsobí velikou bolest, ale mohli byste využít okamžik překvapení, kdy bude útočník dezorientován a zaútočit.

## 5.2 Deštník jako zbraň

Málokdo si uvědomuje, že jak skládací, tak i pevný deštník může sloužit jako zbraň potřebná pro naši ochranu. Skládací deštník je vlastně obušek, se kterým se dá velmi dobře bránit. To samé platí i o pevném deštníku, ze kterého se může stát dobrá bodná zbraň má-li kovový hrot. Další výhodou je vzdálenost mezi námi a protivníkem. Nejrazantnější útok deštníkem je při jeho otočení, kdy ho chytíme za samotný hrot a rukojetí zasáhneme útočníka do hlavy popř. klíční kost. Tento útok je veden jako obloukový úder. Deštník je ve většině případů dostatečně pevný i pro nasazení pák. Zde je možnost využití odváděcí metody, abychom mohli dostat agresora ven z vozu. Tato metoda je určena pro osoby, které s ní mají zkušenosti.

Pokud máte deštník vystřelovací, můžete přinejmenším zaskočit protivníka a tím získat trošičku času ke kopu či úderu nebo k jinému řešení. Nevýhodou deštníku je opět stísněný prostor v PHD.

Pokud je deštník vyrobený z pevnějšího materiálu a na konci má hák, lze ho použít jako u vycházkové hole (viz kapitola 5.4). Dbejte na to, aby se útočník deštníku nezmocnil, mohl by ho použít proti vám.



Obrázek 23: Použití háku deštníku

### 5.3 Kabelka, batoh, taška

Tyto věci jsou velmi účinné, zvláště máme-li v batohu nebo kabelce nějaké těžší předměty jako jsou knihy, nákup, parfém apod.

Ženy nosí kabelky při sobě téměř neustále, a její použití může útočníka hodně překvapit nebo ho to na chvíli zaměstná. Mnohé ženy je instinktivně používají k sebeobraně a pár úderů do hlavy či genitálií, určitě nejsou příjemné. Pokud se v nich nenachází cizí věci, můžeme je využít k blokování zrakových vjemů (hozením proti útočnickovi) a náhledně jej udeřit.

### 5.4 Vycházková hůl

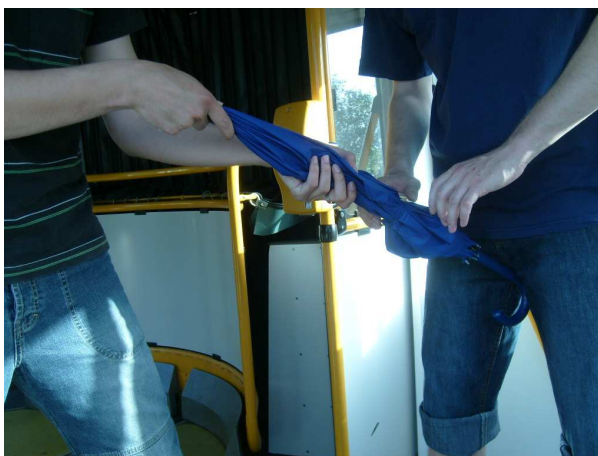
Hůl je v sebeobraně považována za zbraň. Mnohdy je hodnocena jako znak určité slabosti, protože ji často nosí lidé staří, nemocní nebo invalidé. V jejím hodnocení se však skrývá její výhoda. Existují řady technik směřující k efektivnímu využití vycházkové hole jako obranného nástroje, a proto se znak slabosti a nemohoucnosti stal vlastně zbraní a prostředkem síly starých lidí.

Je jednou z nejúčinnějších. Hůl lze použít k úderům, bodnutím, odváděcím pákám atd. Pokud použije obránce hůl z tvrdého materiálu, neměli byste útočit protivníkovi přímo na hlavu - mohlo by dojít až ke smrtelnému zranění. Nejlépe je zasáhnout útočnickovi dlouhé

kosti lidského těla (holení, klíční). Je-li tato akce dostatečně rychlá a razantní, vyřadí útočníka naprosto z boje. Dále lze hůl protivníkovi vrazit do žeber, slabin, nebo použít velice účinné páky. V případě, je-li hůl z měkčího a pružnějšího materiálu, je obranný útok veden na velké svalové oblasti lidského těla (stehno, hýždě, biceps). Ty způsobují bolesti a obránce pak snáze útočníka zkrátí libovolnou technikou. Při sebeobraně s holí je důležité vystihnout směr útoku protivníka a zaútočit ve směru opačném.

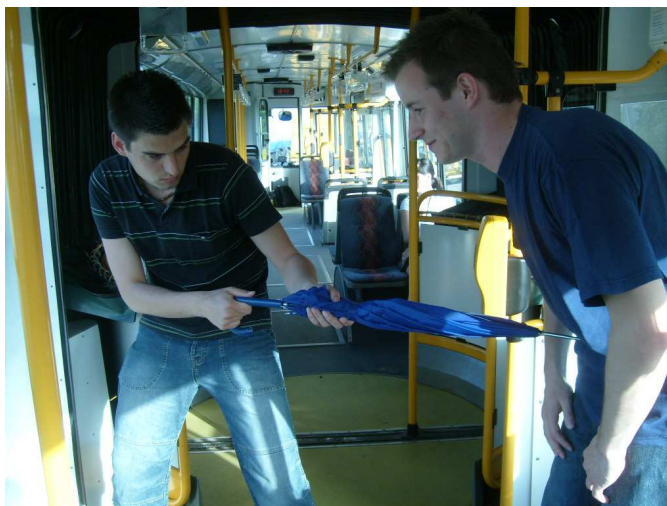
Zakřivení její rukojeti u hole je výborným prostředkem k blokování, zachycení a ovládnutí útoků proti končetinám protivníka. Hák hole a jeho oblina je výborným bodem, jímž lze uplatnit tlak na nervová centra, a prostředkem pro uplatnění škrčení, trhání a jiné atakování bolestivých sfér na lidském těle. Špičkou hole je možno vést přímé body s výpadem i bez výpadu proti životně důležitým centrům. Hlavními zásahovými místy budou především oči, oblast krku (tato místa pouze v životu nebezpečných situací, tedy v nejkrajnějších případech), solar plexus, žebra a slabiny.

Na fotografiích je hůl nahrazena deštníkem, ale účinnost a útočná akce je stejná.



Obrázek 24: Úder do slabin

**Bod holí** je technický prvek, jehož dosah zastavuje útočníka ve vzdálenosti, kdy je obránce mimo sféru zásahu jeho úderů, kopů, krátké zbraně apod. V podstatě je uplatňován taktický prvek „použití výhodnější zbraně“. Zvýšení účinnosti tohoto zásahu je dáno nejprve zakročením (získání prostoru pro vedení bodu) a následným výpadem vpřed. Držená tyče by mělo být odejmutím v dlaních. Držení její oporou o dlaň je chybné (možnost zranění).



Obrázek 25: Obrana deštníkem

**Úhoz holí vnější** – sek tyčí držení obouřuč je technikou, kdy hůl opisuje dráhu po vnějším oblouku a v konečné fázi zasahuje protivníka v horizontální rovině. Úderovou plochou je celá délka hole od místa držení až po její konec. Nejúčinnější je však z hlediska přenosu energie zásah koncem hole. Výhodou je, že při tomto seku vedeném v horizontální rovině není zasahována hlava protivníka (kromě nenadálých sklonů hlavy do dráhy seku). Dále pak tento způsob použití tyče ohrožuje útočníky v širokém úhlu.

**Úhoz holí vnější** – sek tyčí držení jednoruč vyžaduje pevné uchopení tyče, výpad jednou nohou („praváci“ levou nohou) šikmo vpřed se současným předsunutím levé paže, resp. otevřené ruky (dlaně) před obličej protivníka (poutá jeho pozornost a zpomaluje jeho postup vpřed). Následně je veden úder tyčí rychlým švihem vpřed a vzhůru. Předsunutá levá paže se stahuje k levému boku a zpevňuje v konečné fázi úderu tělo. Při kratší vzdálenosti je možno tento typ úderu vést bez výpadu. Úder nedosahuje takové intenzity, avšak čas potřebný pro jeho vedení (tj. čas od zahájení akce až po zasažení cíle) se podstatně zkracuje.

**Úhoz holí vnitřní** – sek tyčí držení obouruč vyžaduje výpad pravou nohou vpřed (opět „praváci“) a vedení švihů šikmo vzhůru s rotací těla vpravo, která následek úderu umocňuje.<sup>19</sup>

## 5.5 Obušky teleskopické

Obušek slouží k rychlé sebeobraně v různých konfliktních situacích. Je vhodný pro policii (kalená verze), bezpečnostní agentury (fyzickou ostrahu), při běžném napadení útočníkem ozbrojeným například nožem.

Lze ho snadno používat k úderům, tlakům a pákám ve složeném stavu i v rozloženém stavu stejně jako krátkou tyč. Je vynikající obranný prostředek proti útočníkovi, snadno jím lze vykrýt i tvrdé kopy. Profesionální použití vyžaduje jen relativně krátký nácvik a obránce získá využitím obušku obrovskou škálu blokovacích i úderových technik.

Obušek se rozloží rychlým švihem a v této poloze zůstane zajištěný. Zastrčení se provádí bouchnutím špičky obušku o tvrdý předmět, podlahu či stěnu. Protivníka můžeme zneškodnit, aniž bychom se dostali do jeho těsné blízkosti. Údery na kosti jsou velice bolestivé. Většina tvrdých útoků obuškem na hlavu, krk a zranitelná místa lidského těla může skončit těžkým poraněním až smrtí útočníka. Některé druhy obsahují koncovku s LED diodovým výkonným osvětlením, která dává možnost posvítit si v podmínkách zhoršené viditelnosti jako klasickou výkonnou svítilnou, ale současně lze i použít pro oslnění útočníka.

Vyrábějí se v nekaleném (běžném) nebo kaleném (policejním) provedení v různých délkách. Teleskopický obušek má velkou výhodu, že ve složeném stavu je malý a dá se jednoduše nosit do společnosti např. na opasku v pouzdře. Obušek má speciálně vroubkovanou gumovou rukojeť, která zabraňuje jeho vytržení z ruky.

Obušky kalené 16“ - pro skryté nošení, vysoká odolnost; 18“ a 21“ - nejoblíbenější rozměr; 26“ - určen pro profesionální použití v policejní praxi

---

<sup>19</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.



Obušky nekalené se vyrábí o délce 16“ a 21“ a nejsou určené pro profesionální použití, nekalené trubky se můžou při silném úderu ohnout.



Obrázek 26: Pouzdro na teleskopický obušek



Obrázek 27: Teleskopické obušky<sup>20</sup>

## 5.6 Paralyzéry

Tento prostředek je velmi účinný. Princip spočívá v tom, že na dva tupé hroty vyčnívající z přístroje je přiveden vysokonapěťový elektrický impuls nebo celá série impulsů. Útočnick je ochromen elektrickým výbojem o síle až 500 tis. voltů. Výrobci udávají zachování účinku dokonce i v případě zásahu přes silnou vrstvu oděvu (až 1,5 cm), včetně kůže. Paralyzéry protivníka nevyřadí, pouze odradí. Impuls o délce 4 až 5 sekund vyvolá pád útočníka, ztrátu orientace a několikaminutový šok. Přístroj je účinnost i proti napadajícímu psi či jiným zvířatům. Přístroj je napájen jednou nebo dvěma 9V bateriemi. Mírnou nevýhodou je nutná občasná výměna baterií

Nevýhodou paralyzérů je potřeba se dostat k útočnickovi na těsný kontakt. Pokud k tomuto kontaktu dojde, je to velmi silný obranný prostředek. Je-li útočnick vybaven například nožem, je obránce ve velmi složité situaci. Nejzranitelnějšími částmi těla jsou třísla, krk a šíje, stehna, spodek hrudního koše, ramena a týl. Proud prochází útočnickovým celým tělem. Paralyzér také může způsobit nechtěnou zástavu srdce, což může vést k právním komplikacím.

Paralyzéry se dají snadno umístit kamkoliv - do kapsy, kabelky atd. Použití je rychlé a překvapivé. Nemusíme mít obavy z vlastního zásahu, když nás útočnick pevně drží.

<sup>20</sup> DOSTÁLEK M. *Význam zbraní v sebeobraně*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

Je to vhodný prostředek pro sebeobranu žen. Elektrický výboj na okamžik zneškodní útočníka a poskytne tak čas na útek.

## 5.7 Obranný sprej v PHD ano či ne?

Obranný sprej je velmi vhodným prostředkem pro sebeobranu. Při správném použití dokáže pravděpodobně vyřešit většinu konfliktů, se kterými by se běžný občan mohl setkat. Má ovšem i své nevýhody.

K velkým nepřátelům obraných plynových zbraní patří menší uzavřené prostory, jako je právě prostor v PHD. Důležitou roli hraje také vítr (průvan), protože ve všech podobných případech můžeme velmi snadno zasáhnout sami sebe. V PHD je použití obranného spreje velmi omezené. Při použití se velmi rychle rozptýlí po celém prostoru a působí tak na všechny osoby uvnitř vozu, tedy jak na útočníka, tak na obránce a osoby okolo. Nemůžeme tedy využít obranného spreje, když jsme zatlačeni nebo sedíme daleko od dveří. Obranné spreje lze použít za předpokladu, kdy je ve vozidle málo cestujících nebo když stojíme v těsné blízkosti dveří a vozidlo přijíždí do stanice. Po použití obranného spreje musí následně dojít k evakuaci cestujících z PHD. Prostor ve vozidle je uzavřený, dochází tak k pomalému odvětrávání vozidla.

Dráždivé látky způsobují silné pálení a slzení očí, dále pálení v ústech, na horních cestách dýchacích a na nekryté pokožce, spouští se rýma, při větších koncentracích se objevuje kašel. Skutečně silná dávka může přivodit krvácení z nosu, průjem a zvracení. Útočníka tím vyřadíte na několik hodin. Největší výhodou oproti elektrickým paralizérům mají spreje ve svém větším dosahu. Tím umožňují obránci, aby si udržel od útočníka odstup.

Existují tři druhy obranných sprejů - látka bývá uvolněna buď ve formě oblaku mlhy (tedy klasický sprej), tenkého pramínku (tekutá střela) nebo (nejnověji) pěny. Mlhový oblak - jeho výhodou je nejmenší náročnost na přesnost zásahu. Oblak mlhy je však velmi citlivý na povětrnostní podmínky. Sprej v podobě tekuté střely vystříkne tenký pramínek tekuté dráždivé látky. Dosah 2-3 m odstraňuje hlavní nedostatek mlhy, navíc koncentrace je konstantní po celém dosahu dostřiku.

Stejně jako každá zbraň, i obranný sprej musí být pro použití připraven, aby svému uživateli k něčemu byl, musí být v "pohotovostní poloze" - obranný sprej zahrabaný někde

na dně kabelky pod vrstvou různých dámských věcí je zpravidla úplně k ničemu. V krizovém okamžiku je pochopitelně nejlepší mít sprej přímo v ruce s prstem na spoušti - většina sprejů má pojistku proti náhodnému spuštění a lze je pohodlně schovat v ruce.

Existuje i pepřový sprej ve tvaru plnicího pera či rtěnky. Jsou nenápadné a vždy po ruce. Nevýhodou je malý objem spreje (jen 14 ml).

Hlavní úkolem obraných sprejů je právě moment překvapení - obraným sprejem nehrozíme a "neodrazujeme" protivníka, ale "útočíme ze zálohy", nasazujeme jej rázně a bez varování. Je dobré nechat protivníka dojít na bližší vzdálenost, překvapivě ho zasáhnout a rychle vzít nohy na ramena nebo učinit jiná rozhodnutí.

Navzdory často opakovanému názoru, není zasaženému útočnickovy potřeba následně poskytovat nějakou "první pomoc" - není totiž v ohrožení života ani zdraví. Teoreticky sice nějaké to ohrožení může hrozit u zdravotně postižených, ovšem i tady platí, že z hlediska zákona je vaše bezpečnost nadřazena bezpečnosti toho, kdo vás napadl. Stejně tak je nutné mít na paměti, že se nakonec takový zasažený protivník nevyhnutelně vzpamatuje a může zkusit štěstí znovu.<sup>21</sup>

## 5.8 Světelná obranná zařízení

Do této kategorie můžeme zařadit svítilny, které vyzařují silné paprsky světla. Zde je to nejčastěji realizováno vysoce svítivými LED diodami různých barev, nejčastěji bílou pro její vynikající světelné vlastnosti. Svítilny se vyrábějí v celokovovém provedení kvůli jejich mechanické odolnosti. Doba svícení dosahuje až stovek hodin díky nízké spotřebě diod. Napájení je realizováno tužkovými bateriemi. Do této skupiny lze zařadit i klíčenkové svítilny, které obsahují jednu LED diodu. Tyto svítilny ovšem nedosahují takové intenzity. Existují ještě tzv. halogeny. Svítilny lze použít pro běžný život.

---

<sup>21</sup> HŘEBAČKA L. *Nesmrtící zbraň*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.



Obrázek 28: Ruční svítilna POLICE



Obrázek 29: Svítilna pro bezpečnostní složky

### 5.8.1 Intenzivní svítilny (Bleskovice)

Jinou skupinou jsou tzv. "bleskovice". Jde o intenzivní svítilny sloužící k paralyzování útočníka. Používají se velice silné přerušované záblesknutí, kterým je útočník oslepen na několik desítek vteřin.

Pracuje na bázi foto-blesku. Efektivní oslnění lze dosáhnout pouze za snížené viditelnosti. Použití těchto prostředků je nenáročné. Spočívá v sepnutí spínače a namíření světelného paprsku proti obličejí útočníka nebo zvířete. Následně dojde k dočasnému oslnění prudkým světelným výbojem. Při záblesku je dobré, abyste zavřeli oči, neboť se nacházíte v prostoru, kde je kolem vás sousta oken a jiných materiálů, od kterých se může světlo odrazit přímo do vašich očí. U bleskovic je třeba počítat s prodlevou mezi záblesky, neboť dochází k nabíjení pro další záblesk. Tomu je třeba přizpůsobit taktiku obrany. Pokud je útočník oslněn, máte víceméně čas na to, abyste utekly nebo v rámci možností zpacifikovaly.<sup>22</sup>

## 5.9 Ostatní prostředky

Patří zde další předměty, které jsou stejně účinné, ale méně používané. Jde o to si uvědomit podstatu, využití a snadnost jak se těmito prostředky bránit.

---

<sup>22</sup> KEMPŇŮ O. *Vhodné zbraně pro sebeobranu občana*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

### 5.9.1 Boxer

Úder rukou je velmi bolestivý, proto existují různé způsoby, jak bolesti přejít nebo zmírnit a zároveň dát ještě tvrdší úder. Boxer je zbraň, která slouží pro zvýšení účinnosti úderu. Je držen v dlani. Dlaňová část vybíhá do čtyř prstenců. Úderová plocha je poměrně malá, ale působí tlak až šestkrát vyšší než u úderu pěstí. Zbraň je vhodná k boji zblízka přímými údery. Případné rány boxerem na oblasti hlavy jsou srovnatelné s úderem kovovou tyčí, takže je to nemilosrdná zbraň. Boxer je ve společnosti lidí považován spíše jako zbraň útočná, proto v sebeobraně se využívá jen zřídka.

#### Dělí se podle:

- materiálu: kovové (mosazné, litinové, ocelové, slitiny hliníku), umělá hmota, zaručená pevnost
- konstrukce: „holé“ (Obr. 30), s hroty (Obr. 31), s ostny (Obr. 32)



Obrázek 30



Obrázek 31



Obrázek 32

**Výhody:** nízká hmotnost, vysoká účinnost, malé rozměry - vleze se do kapsy

**Nevýhody:** nutnost kontaktního boje<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> VRÁNA L. *Význam úderných zbraní v sebeobraně*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

### 5.9.2 Lodičky

Dalším velice účinným prostředkem může být lodička. Není to používaná zbraň a zní to šíleně, ale ženy moc dobře ví, že v lodičkách moc daleko neutečou. Při hrozícím nebezpečí může žena lodičku sundat, uchopit ji za špičku a podpatkem udeřit útočníka do obličeje. Je to velice bolestivé, nehledě na to, že může násilníka i zabít, pokud podpatek sklouzne do oka (tento případ se opravdu stal). Tomuto provedení by mělo předcházet navolnění nebo aspoň odvedení pozornosti, aby útočník nečekal naši útočnou reakci.

### 5.9.3 Sprej

I obyčejný sprej (ať už lak na vlasy, deodorant nebo parfém) nastříkaný přímo do očí a dýchacích cest útočníkovi způsobí slzení, štípání případně špatné dýchání. Pokud jej v čas žena vytáhne a zamíří na útočníka, bývá velmi nepříjemné, pokud zasáhne oči. To dává spoustu času buď k útěku, nebo jiné reakci. Na rozdíl od obranných sprejů je použití tohoto typu spreje v PHD možný, protože nedojde k zasažení většího počtu cestujících. V horším případě to odnese pouze jedna osoba.



Obrázek 33: Použití spreje

### 5.9.4 Tužka, pero

Tyto věci mohou být k nezaplacení. Dá se s nimi účinně bodat do bicepsů, stehen a v krajním případě i do krku, obličeje či očí. Dobře mířená bodná rána tužkou či perem do těla nebo dokonce obličeje či očí opravdu zabolí. Pokud je máte zrovna po ruce, můžou se

stát velmi účinnou zbraní ba dokonce i smrtelnou. Proto při sebeobraně dbejte na to, abyste zasáli útočníka do míst, která nejsou tak riziková jako jsou oči.

### 5.9.5 Hřeben, kreditní karta

Hřeben obsahuje spoustu dámských kabelek. Lze s ním zaútočit a způsobit tak na první pohled docela ošklivé zranění. Útok by měl směřovat převážně na obličej nebo krční tepny (nebezpečí tepenného krvácení). Kreditní karta není tolik používaná věc k sebeobraně. Kdo z nás by totiž chtěl přijít o „kreditku“, na které máme uložené peníze. Karta má ale ostré hrany, proto se moc nedoporučuji útočit na krk, ale spíše na obličej nebo končetiny.

## 5.10 Taktika použití zbraní v sebeobrané situaci

Každá obranná akce bude úspěšná jen při správné volbě taktiky. Nedá-li se použít zásada "kdo uteče, vyhraje", pak:

1. zbraň noste skrytě, ale současně tak, aby byla v potřebnou dobu okamžitě k dispozici;
2. připravte si zbraň, ale nevyhrožujte s ní;
3. dojde-li k útoku, použijte zbraň překvapivě;
4. když už se musíte bránit, učinite tak s použitím nejúčinnější zbraně, kterou máte k dispozici a s maximálním důrazem; dvojnásob to platí při útoku skupiny - první nebo nejbližší útočník musí být odražen pokud možno šokujícím a odstrašujícím způsobem;
5. z hlediska psychologické stránky sebeobrany být odhodlán zbraň opravdu použít; během boje nemá smysl přemýšlet nad následky obrany pro útočníka;
6. dobře znát všechny vlastnosti své zbraně a být vycvičen v jejím používání;
7. dbát toho, aby nedošlo k újmě na životě a zdraví nezúčastněných osob (v PHD je omezen výběr zbraní).

Správný výběr a použití technických prvků a pro jeho ukončení při vedení střetného boje je rozhodující ve finále a pro jeho ukončení. Ve výběru je třeba postupovat s ohledem na vlastní minimalizaci rizika a současně na snížení rizika nebezpečných zranění útočníka, která by pak např. ze soudně lékařského hlediska mohla být považována za trestně postižená (hledisko přiměřenosti obrany).<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> NÁCHODSKÝ Z. *Teorie sebeobrany*, Armex Publishing s.r.o. Praha 2006, ISBN 80 – 86795 – 38 – 1.



## 6 KAPESNÍ KRÁDEŽE

### 6.1 Právní vlastnosti

Za krádež se považuje присvojení si cizí věci, a to tak, že se jí pachatel zmocní. Krádež jako trestný čin, upravuje trestní zákon ve zvláštní části v § 247, kde vymezuje skutkovou podstatu tohoto trestného činu. Vedle toho krádež jako přešupek upravuje zákon o přešupcích č. 200 z roku 1990 Sbírký zákonů (úplné znění obsahuje zákon č. 124/1993 Sb.).

Základní rozdíl mezi trestným činem a přešupkem zde spočívá v rozsahu způsobené škody pachatelem. Trestným činem musí být způsobená škoda nikoli nepatrná. Jinak řečeno, je-li pachatelem způsobena škoda nepatrná, jde o přešupek.

Samo ustanovení trestního zákona o krádeži předpokládá, že k tomu může dojít třemi způsoby:

- a) krádež prostá
- b) krádež vloupáním
- c) krádež kapesní - pachatel se zmocní věci, kterou má poškozenny na sobě nebo při sobě (např. peněženka, kabelka a jiné věci).

Vzhledem na kvalifikovanost provedení, a o větší nebezpečnost páchání posledních dvou způsobů krádeží, zákon nestanovuje nutnost způsobení škody nikoli nepatrné, tj. krádež vloupáním a krádež kapesní je vždy trestným činem, bez ohledu na výši způsobené škody.

Ve všech těchto případech stanovuje zákon stejnou trestnou sazbu: odnětí svobody až na dva roky, peněžité trest nebo propadnutí věci.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> PENZEŠ L. *Občan a bezpečnost. Jak se bránit před zločinem*. Praha: Eurounion s.r.o. 1996. ISBN 808585841.

## 6.2 Kapsářství

Kapsářství je umění okrádání lidí o jejich peníze a drahocenné věci. Páchání kapesních krádeží obvykle vyžaduje zručnost, jemnost hmatu, bystrost, odvalu a podobně. Kapsáři nejčastěji využívají toho, že jsou lidé před Vánocemi roztržitější a unavenější, takže se stanou snadnější kořistí. V peněženkách mají navíc větší sumy než jindy. Každoročně Policie České republiky upozorňuje občany, aby věnovali zvýšenou pozornost svým příručným zavazadlům a vyhnuli se tak nepříjemným důsledkům setkání s kapsáři.

Tato skupina lidí se v této zločinnosti zdokonaluje a jejich dopadení je velmi náročné. Nejen v období vánočních, novoročních a jiných svátků, přivádí osobní pohoda některé z nás k nákupnímu šílénství. Ve snaze nakoupit dárky pro naše nejbližší často zapomínáme na ostražitost při hlídání našich kabelek, tašek a kapes. Ostražitost ztrácíme i při boji s plnými nákupními taškami v přeplněných dopravních prostředcích.

## 6.3 Vlastnosti kapesních krádeží

Bližší specifikace těchto prohřešků, bych blíže upřesnit těmito pěti důvody, kterými se budu dále zabývat: Kdo, kdy, co, jak a proč krade?

Kapsáři pracují samostatně nebo ve skupinách (dva až pět lidí, slušně oblečených), často pro svou strategii zneužívají děti, tím využívají nemožnosti trestního postihu (např. pachatel využije tlačence a nepozorovaně rozřízne povrch tašky, kabelky a tímto otvorem nepozorovaně odcizí peněženku, mobilní telefon, doklady a další věci). Tyto osoby kradou za účelem obohacení. Většinou jde o osoby, které mají trestnou minulost a nějaké finanční problémy.

Jinou taktikou je vyvolání zmatku, vytvářejí tzv. „zed“, natlačí se k vytipované osobě, jeden z nich ukradne peněženku, předá jí dalšímu, který jí schová. Někteří kapsáři maskují svou rychlou ruku bundou, kterou přes ni mají hozenou. Při tom se skupina tváří, jako by k sobě nepatřila.

Častou taktikou kapsářů je, kdy se skupinka rozdělí na dva tábory. První skupina se snaží ve vozidla vyvolat rozruch, aby odvedli pozornost cestujících, zatímco druhá skupina začne okrádat cestující. Je to velice promyšlená taktika, většinou se to děje těsně před stanicí, kde mají možnost rychlého úniku.

Požádá-li vás někdo o vysvětlení trasy v mapě, buďte obezřetní, může se jednat o léčku, která opět odvádí vaši pozornost.

Samotná krádež bývá bleskově rychlá a předem pečlivě nacvičená. Kapsáři kradou tak dokonale a nepozorovaně, že se okradený o chybějících dokladech či peněženke dozví často až mnohem později a zcela na jiném místě, než ke krádeži došlo.

## 6.4 Prevence kapsářství

Peněženky a osobní věci se kradou nejvíce. Abyste se právě vy nestali kořistí, přináším vám několik preventivních rad. Kdybyste se stali obětí, tak aby škoda byla minimální.

### Oddělte peníze od dokladů

Nejhorším problémem často není ztracená suma peněz, ale čas a peníze vynaložené k zařizování náležitostí kolem dokladů, jako je občanka, pas, řidičák, platební a různé členské karty. Jestliže jste majitelem kreditní karty, mějte své identifikační číslo (PIN) zásadně oddělené od karty. V případě její krádeže okamžitě volejte pobočku banky nebo spořitelny - ztrátu oznamte a kartu zablokujte. Proto doklady zásadně noste odděleně od peněz. Vyvarujete se tím zbytečným komplikacím a psychického vypětí.

### V peněženke nechte jen menší částku

Vyberte podstatnou část hotovosti ze své peněženky a schovejte ji na co nejméně nápadné a dostupné, dobře uzavřené místo. Při kontrole nebo placení vás může někdo pozorovat a dobře si spočítat kolik peněz máte zrovna u sebe. Když kapsář uvidí ve vaší peněženke jen malou částku, usoudí, že se mu nevyplatí riskovat dopadení.

### Častěji zkontrolujte stav svých kapes

Druhou nejčastější formou okradení je právě ze zadních kapes. Muži by vše důležité měli nosit v náprsních, případně v uzavíratelných kapsách a ne v zadních kapsách u kalhot. V zadních kapsách je citlivost menší a zkušený zloděj dokáže nepozorovaně během

okamžiku peněženku či jiné věci odcizit. Kapsář vás může připravit i o klíče od bytu, kanceláře, auta nebo o mobilní telefon, proto jejich uložení nezanedbávejte. Alespoň letným dotykem zkontrolujte kapsu s peněženkou či mobilem. Překvapení pak může být dost nepříjemné a následky drahé. Tato forma ostražitosti dokáže případného útočníka, který vás sleduje a čeká na vhodnou chvíli k útoku, preventivně odradit.

### **Kabelku na očích, oči na kabelce**

To samé platí o kabelkách. Nejvíce odcizených věcí je právě z kabelek. Kapsáři si záměrně vybírají ženy, jako svou kořist. Proto svou kabelku nespouštějte z dohledu a pokud možno ani z ruky. Zvláště ženy by si neměly nechávat peněženku, mobilní telefon, doklady navrchu kabelky nebo nákupní tašky, nenoste je ani v průhledných taškách nebo síťovkách. Kabelku by měly nosit u těla a využívat různých zapínání na zdrhovadla, popřípadě několik zapínání najednou, aby co nejvíce znesnadnili práci zlodějům. Nejvhodnější z hlediska bezpečnosti jsou zavazadla se složitějším způsobem uzavírání. Pokud máte v ruce zavazadlo a přes rameno přehozenou kabelku, noste ji přitisknutou mezi tělem a zavazadlem. Dávejte pozor, abyste neusnuly v PHD, stali byste se jednoduchým terčem. Je vhodné využít k ochraně zavazadel například osobní alarm. Při nedovolené manipulaci se zavazadlem spustí osobní alarm sirénu (přeruší se kontakt).

### **Vyhnete se tlačenicím**

Největší riziko, že přijdete o peněženku, bývá ve velké tlačnici, kterou často záměrně vyvolá skupina profesionálních zlodějů. Proto se jim raději vyhýbejte a vyhýbejte se cestování v plných prostředcích hromadné dopravy. Kapsáři na vás mohou zaútočit hlavně tam, kde je hodně lidí. Myslete na sebe - vždyť případná ztráta několika minut vašeho vzácného času se může ukázat jako správná volba.

### **Pozor na náhodné srážky**

Šikovné prsty některých zlodějů neznají mezí. Stačí jim zlomek vteřiny trvajících zmatek, vzniklý náhodnou srážkou při nástupu či výstupu do metra, tramvaje, autobusu. A vaše peněženka je pryč. Pamatujte, že člověk v takových situacích vnímá jen náraz,

zatímco nenápadné dotyky v těch místech, kde až dosud sídlila vaše peněženka, vůbec necítí. V případě takové srážky je rozumné na ono rizikové místo okamžitě položit ruku.

### **Zády ke stěně**

Tašky či batohy kde máte peníze, nenoste na zádech, kam nevidíte. Když se vezete v autobuse, trolejbusu, či vlaku a sedíte, jste v relativním bezpečí a můžete si v klidu i číst nebo psát SMS. Jenže, často chcete uvolnit místo starším, postiženým nebo třeba těhotným ženám. V takovém okamžiku se za vašimi zády rázem mohou objevit „aktivisté“ s jasným úmyslem. Proto je dobré najít si místečko, kde za zády nebudete mít vůbec nikoho.

### **Pozorujte lidi**

Také občasné omrknutí lidí kolem sebe vůbec není na škodu. Mohli byste zaregistrovat podezřelý zjev nebo nestandardní chování a dát si větší pozor. Nedávejte proto zlodějům šanci svou malou ostražitostí.

### **Pozor při kupování jízdenky**

Kapsáři se často nenápadně motají kolem osob kupující si jízdenku ve vozidle hromadné dopravy, aby nepozornému zákazníkovi zmapovali obsah peněženky. Pak ho sledují, aby ho ve vhodné chvíli mohli okrást. Tento tip je někdy poskytován mobilem svému komplicovi a ten ho za nejbližším rohem překvapí. Když obsah své peněženky šikovně skryjete před pohledy přítomných, nemusíte se tolik obávat podobných rizik.

### **Další rady**

Protože, život a zdraví máme jen jedno, neměli byste pronásledovat zloděje, utíkajícího s lupem! Ač je to hrdinské či mužné překazit okradení, zloděj je ve velkém stresu a může být i ozbrojen. Nemá co ztratit, bojí se trestu a tak by mohl zaútočit. Pokud ho nejde zastavit obyčejným pokřikem nebo s pomocí ostatních lidí, nechte ho být! Podle § 76 odstavce 2 trestního řádu (zadržení osoby podezřelé) je poškozený oprávněn omezit osobní svobodu pachatele přistiženého při trestném činu až do jeho předání policejnímu

orgánu. Kdyby se přistižený pachatel snažil uniknout prostřednictvím fyzického útoku na poškozeného, pak nastává situace pro užití nutné obrany.

Pokud sami nejste okradeni, ale vidíte kapesní krádež, neváhejte s pomocí spoluobčanům, vždyť takto může někdo pomoci i vám. Snažte se pachatele co nejdůkladněji pozorovat, jeho další popis bude důležitou součástí jeho dopadení.

Nebuďte lhostejní k okolí a upozorněte na volně ležící kabelky, doklady a věci. Možná i vy jednou budete takovou banální pomoc při předejití ztráty nebo krádeže potřebovat. Pokud kapsáře v dopravním prostředku uvidíte, upozorněte na to řidiče. Každou krádež, ale i pokus o ni nahlaste ihned policii. Zítra už může být pozdě!!!



Obrázek 34: Krádež z kabelky<sup>26</sup>



Obrázek 35: Krádež z kapsy

---

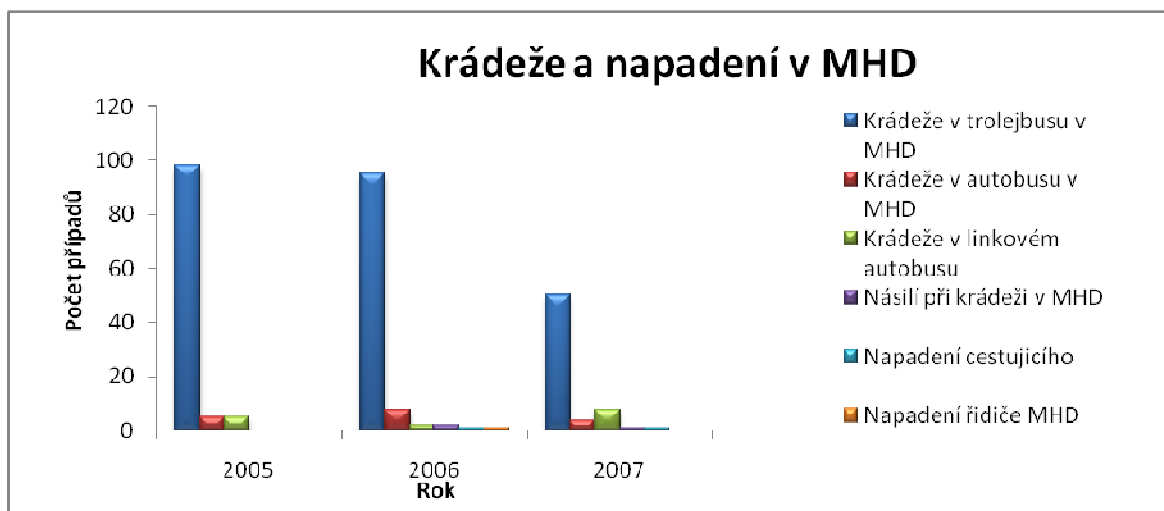
<sup>26</sup> *KAPSÁŘI V AKCI ANEB NĚKOLIK TRIKŮ PROTI NENECHAVCŮM* [Online]. Dostupný z www:

<<http://finance.atlas.cz/ze-zivota/72150-kapsari-v-akci-aneb-nekolik-triku-proti-nenechavcum.aspx>>.

## 6.5 Statistické údaje kapsářství

Krádeže a napadení v MHD (okres Zlín)			
Rok	2005	2006	2007
Krádeže v trolejbusu MHD	98	95	50
Krádeže v autobusu MHD	5	8	4
Krádeže v linkovém autobusu	5	2	8
Násilí při krádeži v MHD	0	2	1
Napadení cestujícího v MHD	0	1	1
Napadení řidiče MHD	0	1	0
<b>Celkem</b>	<b>108</b>	<b>109</b>	<b>64</b>

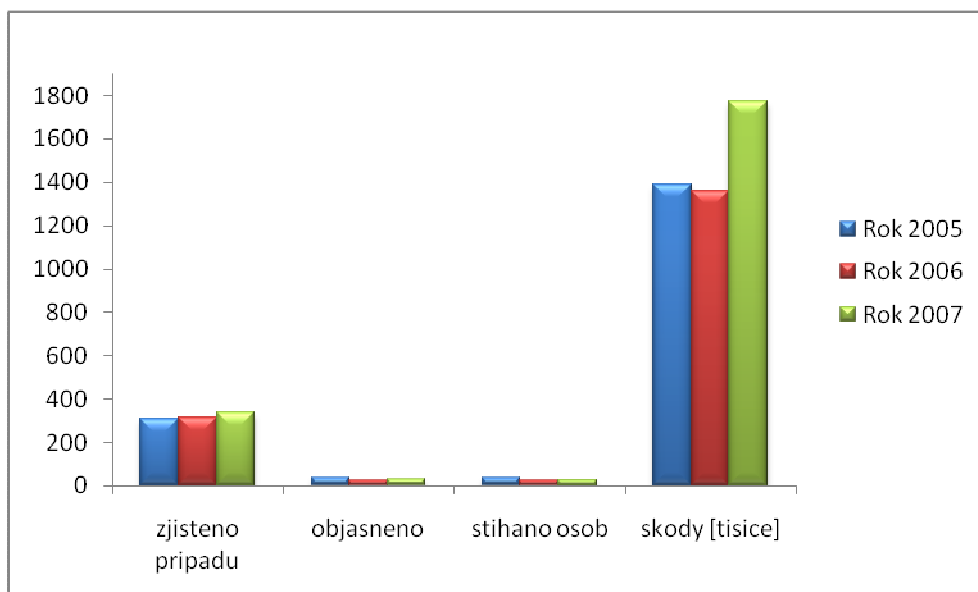
Tabulka 2: Krádeže a napadení v MHD



Graf 2: Grafické znázornění tabulky č. 2

Veškeré kapesní krádeže ve Zlínském kraji				
Rok	2005	2006	2007	1.1.2008 - 29.2.2008
Zjištěno případů	307	317	336	34
Objasněno	37	23	30	4
Stíháno osob	35	23	28	4
Škody [tisíce]	1 391	1 358	1 771	126

Tabulka 3: Kapesní krádeže



Graf 3: Grafické znázornění tabulky č. 3

Ze statistických údajů vyplývá, že se neustále zvyšuje počet kapesních krádeží jen v rizikových místech, jako jsou obchodní domy atd. S tím jsou spojené i vzniklé škody. Naopak po zavedení určitých opatření v MHD se rapidně zmenšil počet krádeží ve vozidlech MHD. Je to dáno především kontrolou a nástupem předními dveřmi v pozdních a brzkých ranních hodinách, zvýšenou koncentrací dopravních kontrolorů v PHD a neposlední řadě boj strážníků policie proti kapsářům. DSZO spolupracuje na obměně revizorů s jinými podniky, tudíž často nejde rozpoznat, zda jde o revizora či ne.



## 7 MÍSTNÍ ŠETŘENÍ

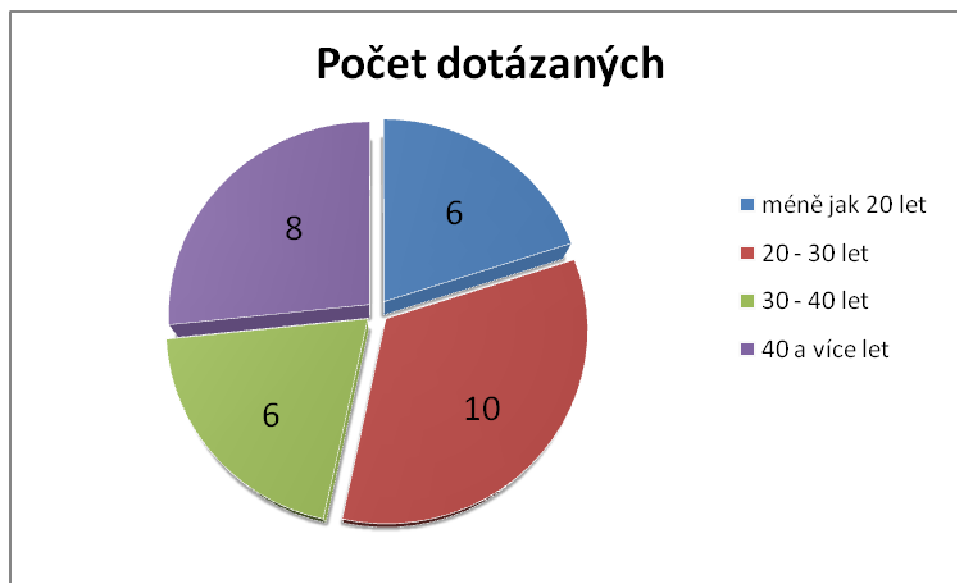
Místní šetření jsem vypracoval na základě zjištění nedostatků, které se týkají sebeobrany v PHD. Následující otázky vypracovalo 30 anonymních obyvatel města Zlína na tyto otázky:

1. Pohlaví
2. Věk
3. Cestujete raději?
4. Bojíte se cestovat v pozdních hodinách MHD?
5. Máte oblíbené místo k sezení?
6. Vybíráte si místo vedle koho si sednete či stoupnete v MHD?
7. Co uděláte, když si vedle vás sedne či stoupne osoba zapáchající nebo silně podnapilá?
8. Přemýšleli jste o napadení v PHD?
9. Byli jste někdy napadeni v PHD?
10. Jak byste se bránili?
11. Pomohli byste napadenému cestujícímu v PHD?
12. Nebáli byste se použít improvizovanou zbraň?
13. Byli jste někdy okradeni kapesním zlodějem v PHD?
14. Udělali byste něco, kdybyste viděli kapesní krádež?
15. Jezdíte v plných PHD?
16. Dáváte si pozor na své věci při cestování?
17. Dokázali byste pomoci zraněné osobě v PHD?

### 7.1 Výsledky místního šetření

**ad 1.** Větší polovina dotazovaných byly ženy a to 53 %.

**ad 2.**



Graf 4: Věkové kategorie dotázaných osob

**ad 3.** Našli se pouze dva lidé, kteří rádi cestují jinak než automobilem.

**ad 4.** 8 lidí přiznalo, že se bojí cestovat v pozdních hodinách z těchto důvodů: bojí se přepadení, opilců a výtržníků, tmy nebo nemají důvěru v PHD v pozdních hodinách. Jedná se převážně o starší osoby. Je dobře, že si to tito lidé uvědomují, protože nebezpečí cestování v těchto hodinách je daleko větší než za světla.

**ad 5.** 43% přiznalo, že má své oblíbené místo k sezení. Vzadu – výhled, uprostřed – více možností k útěku, u okna – okolí, u řidiče – větší bezpečí. Sedadla za skleněnou výlohou u dveří (viz. Příloha PII) je vzhledem k sebeobraně jedno z nejhorších míst k sezení. Více v kapitole bezpečná a nebezpečná místa k sezení.

**ad 6. a 7.** Méně než polovina uvedla, že si vybírá místo vedle koho si stoupne nebo sedne. Dvě osoby uvedly, že by zůstaly sedět nebo stát vedle podnapilé nebo podivně vypadající osoby (viz. Napadení podnapilou osobou).

**ad 8. a 9.** 53% lidí uvedlo, že v minulosti přemýšleli nad otázkou napadení v PHD. Ve dvou případech k napadení v minulosti již došlo. Zbylé procento lidí v případě napadení by bylo překvapeno a nevědělo by předem, jak reagovat na danou situaci. Proto je velmi důležité předvídat nebezpečné situace a vědět, jak jim čelit.

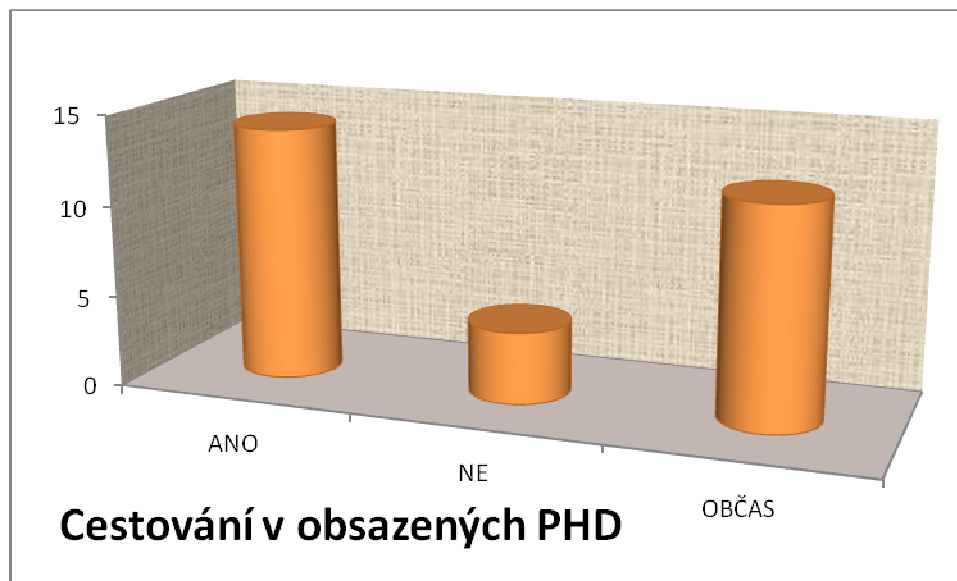
**ad 10.** Dosti závažné nedostatky se objevily v této otázce. 14 lidí nemá tušení, jak by se bránili. Z toho je 13 žen. Z toho vyplývá, že ženy nemají vůbec ponětí, jak se bránit. Jakou techniku nebo prostředky mohou použít. Pouhá informovanost může vést k částečné ochraně. Ostatní by se bránili například slovní domluvou, útokem jako první, údery do obličeje, rozkroku, pomoci zkušeností ze sebeobrany, improvizovanými zbraněmi a v neposlední řadě útekem. Na druhou stranu je dobře, že muži mají jistou představivost a vědí, jak se zachovat, i když by nešlo o zrovna nejlepší řešení.

**ad 11.** 19 vyplňujících osob by při napadení cestujícího zavolali policii, uhodili by útočníka tvrdým předmětem, využili sebeobranu a svou fyzickou pomoc nebo by se pokusili o slovní dohodu. Pozitivní věcí je, že se nenašel žádný člověk, který by odmítl pomoc. Snad jen 9 osob by nevědělo jak v dané situaci zareagovat.

**ad 12.** Zamyslím-li se nad odpověďmi na tuto otázku, hodně lidí si nedokázalo uvědomit, že improvizované zbraně mohou být nebezpečnější než samotný úder pěstí. Lidé si pod pojmem improvizované zbraně nedokážou představit, co do této kategorie spadá. Starší lidé by se spíše snažili tomuto útoku vyhnout. Může to být jistou obavou nad zraněním, které by mohli způsobit.

**ad 13. a 14.** Téměř všichni dotázaní by se zachovali čestně a na případného kapesního zloděje upozornili. Při okradení by volali policii nebo událost oznámili řidiči, popř. zadrželi pachatele a donutili k vrácení odcizené věci. Dva dotázaní by neváhali a zloděje napadly. Bohužel toto řešení je velmi rizikové, protože zloděj může mít u sebe zbraň. Jak už to u kapsářů bývá, mají všechno důkladně promyšlené a nebudou se bát zbraň použít. 2 osoby se staly obětí krádeže.

**ad 15.** Většina lidí se nebojí cestovat v plných PHD. Podle mě je to zbytečné, protože MHD ve Zlíně jezdí v odpoledních hodinách, kdy cestuje právě nejvíce lidí po 10 – 15 minutových intervalech. Zbytečně se vystavujeme stresu. Mnohem rozumnější je počkat na další spoj a vyhnout se tak tlačenicím. Těchto tlačenic využívají předem kapsáři, ke svému obohacení.



Graf 5: Počet cestujících v obsazených PHD

**ad 16.** Tato otázka mi potvrdila moje myšlenky, že lidé si na své osobní věci dávají pozor a ví, jak se bránit proti okradení zlodějem tím, že mají věci stále na očích. Chtěl bych zdůraznit fakt, že i když máme věci na očích, velmi snadno na ně zapomínáme, když zrovna myslíme na jiné věci, a tak můžeme o ně přijít.

**ad 17.** Na otázku, jestli byste dokázali pomoc zraněné osobě, lidé odpovídali kladným způsobem. Nejčastěji odpověď: „*Hodně záleží na situaci, do které bych se dostal/a. S lehkým zraněním si poradím, ale do případu kdy jde o život, se dostat raději nechci*“. Na závěr bych chtěl podotknout, že pouhé přivolání pomoci je nedocenitelnou věcí!!

## ZÁVĚR

Při vypracování této práce jsem zjistil, že informovanost lidí o způsobu sebeobraný je velmi malá nebo se spíše o tuto problematiku nezajímají. Překvapující je, že často ani muži neví, jak se bránit v případě napadení. V podvědomí mají zafixovanou ránu pěstí. Tyto věci mě donutili vypracovat podrobnější studii o sebeobraně v PHD, jak takovým situacím předcházet (vyhnout), jak jim čelit a jakými zákony je napadená osoba chráněna. V práci jsou vyjmenovány a popsány základní techniky, které při správném nacvičení mohou člověku zachránit osobní majetek, velmi ceněné zdraví a samozřejmě i život, který nám v tu chvíli někdo nepřeje.

V první kapitole jsou popsány zásady chování a pravidla při cestování MHD. V sebeobraně můžeme využít § 13 a § 14 trestního zákona. Jedná se využití sebeobraný při útocích na zájmy chráněné tímto trestným zákonem a přímo hrozícímu nebezpečí.

V kapitole zabývající se sebeobranou situacím, jsem popsal možnost jak se bránit proti jednotlivci a skupině osob. Při napadení skupiny osob je vždy sebeobrana složitá. Pokud se nejde boji vyhnout ústní domluvou, musíme se pokusit bránit se co nejefektivněji. Během obrany musí dojít k vyřazení nejméně jedné osoby z boje. Tak může dojít k zavražnění zbytku skupiny. Pokud je skupina ozbrojená, není dobré si hrát na hrdinu a je lepší jim vyhovět a dát jim co chtějí. Ovšem jde-li o život nebo znásilnění nastává situace, kdy musíte jednat a to nejlépe využít chvílky nepozornosti a zaútočit. Útok musí být veden proti zbrani a to tak, že protivník nebude mít další možnost ohrožovat vás nebo ostatní osoby.

Je zde také zpracovaná obrana, kdy může dojít k napadení psem. V práci je popsáno několik účinných metod. Ovšem obrana proti rozrušenému pitbulovi je velmi složitá. Zde můžete použít zbraně a psa zabít, protože se jedná o krajní nouzi.

Senioři využívají MHD velmi často k cestování do nákupních středisek a mohou se stát snadnou obětí krádeže či dokonce napadení. Proto jsem do práce zahrnul a popsal toto téma. Bohužel senioři mají menší pohyblivost a koordinaci, proto jejich sebeobrana by měla být provedena pomocí improvizovaných zbraní (hůl). Obrana se tak stane razantnější.

Důležitou součástí boje je znalost zranitelných míst na lidském těle, kam a jak na tyto místa zaútočit. Útok na citlivá místa je velmi bolestivý a často po prvním rázném

úderu útočník končí v bolestech a není schopný boje. V případě že nemáme po ruce žádnou pomůcku (deštník, hůl) doporučuji útočit na místa, která útočníka vyřadí z boje a zároveň mu nezpůsobíte příliš vážné zranění (nos, klíční kost). V případě použití improvizovaných zbraní útočte na méně chráněné kosti (holeň, klíční kost, kolena). Akce by měla být proveden rychle a hlavně účinně.

K tomu, aby byla obrana účinná, využíváme tzv. improvizované (chladné) zbraně. V případě napadení osobou, která má u sebe zbraň (nůž) se tato věc stává nedocenitelnou a může útočníka od útoku upustit. Improvizovanou zbraní se může stát obyčejný předmět, který nosíme sebou kabelka, klíče, deštník, ortopedická hůl apod.)

Zaměřil jsem se také na okolní problémy, které mohou sebeobrannou situaci vyvolat. Kapsářství v PHD je bezesporu jeden z aktuálních problémů, kdy dochází k majetkové trestné činnosti. Lidé, kteří se tohoto činu dopouští, nemají zábrany a trestného postihu se nebojí. Zde často dochází k napadení či dokonce ohrožení života. Prevencí a řečí těla můžete těmto pachatelům jejich činnost více zkomplikovat. Kapsáři hledají snadné cíle, kde jim to nedá příliš práce. Proto buďte co nejvíce ostražití a chovejte se jako byste byli ve svém teritoriu.

V nebezpečných situacích na osoby působí velké množství okolních vlivů jako je stres a strach. Při sebeobranné situaci je nejdůležitější se s těmito aspekty co nejdříve vypořádat. V opačném případě samotný boj je předem prohraný. Nejdůležitější je pohyb. Pohybem se prokrví celé tělo i mozek a tak budete moci uvažovat, jak s danou situací naložit. Ne u všech lidí to bezpochyby funguje. Někteří lidé již mají v podvědomí uložené nepříjemné zážitky a obrana se stává pro ně nereálnou záležitostí.

Poslední část bakalářské práce se zabývá místní šetřením na území Zlína. Jsou zde oslovení lidé, kteří často využívají PHD. Tyto poznatky jsem důkladně zpracoval a zhodnotil. Šetření bylo velmi poučné a vytyčuje mnohé poznatky a nedostatky. Velmi důležitým výsledkem je již zmíněná neinformovanost o sebeobraně v PHD. Proto doporučuji se na touto problematikou pozastavit a věnovat jí patřičnou pozornost.

## ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ

During making this thesis I found out, that knowing of people about type of selfdefence is very poor and they are not interested in this problematic. Surprising is, that even men don't know how to defence themselves in a case of attack. The fee opinion is hit of hand. These things forced me to write detailed thesis about UMT selfdefence, how to avoid these situations, how to face them up and which laws protect attacked people.

In thesis are specifyd and described elementary technics, which can - with good training - save humans private asset, very important health and the life – of course – which is momentaly not wished for us.

Policies of behaviour and rules for travelling by mass transportation are decribed in the first chapter. In selfdefence we can use §13 and 14 of penal law. It is about using of selfdefence in attacks on things which are protected by this law and against direct danger.

I wrote possibility how to defence against individual or group of people in a chapter describing selfdefence situations. When it happens, the selfdefence is always difficult. If agreement isn't possible, we have to try to protect ourselves as efficient as we can. During defence we have to dispose one person at least. It can help for determent of the rest of group. If the group is armed, it is not good to try to be hero, but it is better to give them what they want. However if your life is in danger or there is a violation comes the situation, when you have to act and the best thing is when you turn your profit from inattention and attack. The attack has to be done against the gun, so your opponent will not have another possibility to threaten you or other people.

We can also read about selfdefence opposite of dog-attack. You can also find here several effective methods. However the defence agaist furious pittbull is very difficult. You can use guns and kill the dog, because this is the exigency.

Retairees use UMT very often to go to supermarkets and they can become easy victim of theft or attack. That is why I choosed this. Unfortunately retairees have limited movableness and co-ordination, so their selfdefence should be made by make-do guns (e.g. stick). The defence will be more effective.

The important part of fight is to know vurnelable places on the human's body, where and how to attack these places. The attack to sensitive places is very painful and

very often attacker falls down on his knees in pain and is not able to fight. When we don't have any help (umbrella, stick), I recommend you attack places for disposal your opponent and you don't hurt them hardly at the same time (nose, collarbone). In case of using „offhand“ guns, attack for less protected bones (twister, collarbone, knees). The action should be fast and effective.

We use „offhand“ weapon to effect defence. In a case of attack by human with the weapon (knife) become this „offhand“ weapon priceless and can scare attacker. „Offhand“ weapon can be usual things wich we still have with us (handbag, umbrella, keys, ortopedic stick,..

I also direct to surrounding problems, which can evoke selfdefence situation. UMT pickpocking is one of the most actually problems about crime. People which are making these problems are not affraid of law. The attack often comes here or even your life should be in danger. You can complicate offender's activity by prevence and body talk. Divers look for easy aims. So be vigilant and behave like you are in your own territory.

In these dangerous situations are people stressed of many surroundings effects like a stress and fear. During the selfdefence situation is the most important to deal with these aspects. In a opposit case is fight lost before start. The most imporatnt is movement. By the movement your body and brain is ready for thinking about what you should do with the situation. But it doesn't work for all people. Some of them have saved unpleasant experience in their subconscious and the defence is unreal for them.

Last part of bachelor thesis is about public relations in Zlin. These infromations are particulary worked and valued. Public inquiry was very didactic and informate about many knowledge and inadequacies. Very important resolution of public inquiry is people's ingnorance about UMT selfdefence. So I recommend to stop to pay attention for this questions.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] *Smluvní přepravní podmínky* [online]. Dostupný z www: <[http://www.dszo.cz/mhd/spp\\_2008\\_01\\_01.pdf](http://www.dszo.cz/mhd/spp_2008_01_01.pdf)>.
- [2] PENZEŠ L. *Občan a bezpečnost. Jak se bránit před zločinem*, Praha Eurounion s.r.o. 1996 ISBN 80-85858-41-X.
- [3] NÁCHODSKÝ Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, Futura a.s. ve spolupráci s Victory spol s.r.o. Praha 1992 ISBN 80 – 85523 – 01 – 09.
- [4] NÁCHODSKÝ Z. *Teorie sebeobrany*, Armex Publishing s.r.o. Praha 2006, ISBN 80 – 86795 – 38 – 1.
- [5] McNAB, CH. - RABIGEROVÁ, J. *SOS. Naučte se chránit sebe, svůj domov a rodinu*. 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 2005. 191 s. ISBN 80 – 7236 – 394 – 8.
- [6] ZOO Smíchov [Online]. Dostupný z www: <http://www.zoosmichov.estranky.cz/clanky/bojova-plemena>.
- [7] *Kapsáři v akci aneb několik triků proti nenechavcům* [Online]. Dostupný z www: <<http://finance.atlas.cz/ze-zivota/72150-kapsari-v-akci-aneb-nekolik-triku-proti-nenechavcum.aspx>>.
- [8] TRÍSKA D. *Projevy strachu a stresu na člověka - obránci v obranné situaci*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [9] LIČMAN P. *Způsoby snížení účinků stresu a strachu ze sebeobrané situace*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2007.
- [10] KALBÁČ M. *Psychika člověka v sebeobrané situaci*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [11] ZAPLETAL J. *Psychika člověka v sebeobrané situaci*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [12] KOVÁČ P. *Zranitelná místa lidského těla a jak na ně působit*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

- [13] HŘEBAČKA L. *Nesmrtící zbraň*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [14] VRÁNA L. *Význam úderných zbraní v sebeobraně*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [15] KEMPNÝ O. *Vhodné zbraně pro sebeobranu občana*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [16] DOSTÁLEK M. *Význam zbraní v sebeobraně*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.
- [17] ICELA J. *Sebeobrana a zákon*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky, Semestrální práce, Zlín 2006.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MHD Městská hromadná doprava.

DSZO Dopravní společnost Zlín - Otrokovice.

PHD Prostředky hromadné dopravy

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Paragafy jako tvrdá realita .....	17
Obrázek 2: Útočná místa v horní část těla .....	37
Obrázek 3: Útočná místa ve střední část těla .....	39
Obrázek 4: Sek z pohledu „leváka“ .....	45
Obrázek 5: Páka na zápěstí .....	48
Obrázek 6: Japonský klíč .....	49
Obrázek 7: Blokování úderu a navolnění .....	50
Obrázek 8: Blokování kopu .....	51
Obrázek 9: Páka na zápěstí .....	52
Obrázek 10: Navolňovací úder s otočením ruky .....	52
Obrázek 11: Páka na zápěstí .....	53
Obrázek 12: Páka na palec .....	53
Obrázek 13: Úder při držení oběma rukama .....	54
Obrázek 14: Kop kolenem do genitálií .....	56
Obrázek 15: Kop patou do genitálií .....	56
Obrázek 16: Obrana proti rdoušení .....	58
Obrázek 17: Fixování o sedadlo .....	59
Obrázek 18: Kousnutí do ruky .....	61
Obrázek 19: Napadení skupinou útočníků v PHD .....	65
Obrázek 20: Fotografie rozzuřeného psa .....	69
Obrázek 21: Obrana vedena proti zbrani .....	72
Obrázek 22: Útok střelnou zbraní .....	73
Obrázek 23: Použití háku deštníku .....	77
Obrázek 24: Úder do slabin .....	78
Obrázek 25: Obrana deštníkem .....	79

---

Obrázek 26: Pouzdro na teleskopický obušek .....	81
Obrázek 27: Teleskopické obušky .....	81
Obrázek 28: Ruční svítilna POLICE. ....	84
Obrázek 29: Svítilna pro bezpečnostní složky.....	84
Obrázek 30: Konstrukce „holá“ .....	85
Obrázek 31: Konstrukce s hroty .....	85
Obrázek 32: Konstrukce s ostny .....	85
Obrázek 33: Použití spreje .....	86
Obrázek 34: Krádež z kabelky .....	94
Obrázek 35: Krádež z kapsy .....	94

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Rozdíly mezi nutnou obranou a krajní nouzí.....	21
Tabulka 2: Krádeže a napadení v MHD .....	95
Tabulka 3: Kapesní krádeže .....	95

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Znázornění sebeobrané situace.....	28
Graf 2: Grafické znázornění tabulky č. 2.....	95
Graf 3: Grafické znázornění tabulky č. 3.....	96
Graf 4: Věkové kategorie dotázaných osob .....	98
Graf 5: Počet cestujících v obsazených PHD .....	100

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha P I: Stav vozidel MHD ve Zlíně

Příloha P II: Rozmístění sedadel v MHD

Příloha P III: Prevence police ČR před kapsáři

Příloha P IV: Potvrzení spolupráce

Příloha P V: Potvrzení spolupráce

Příloha P VI: Potvrzení spolupráce



# PŘÍLOHA P I: STAV VOZIDEL MHD VE ZLÍNĚ

Mapa GPS: 17.62432° 49.20988°

Ovládání externí mapy  Vypnout sledování vozu

ID	Typ	Číslo	Stav	Imenno	První	Druhá	Třetí	Číslo	Stav	
371	8	d4.8	1632	ŠEVČÍK Boh	4:29	4:44	9:33	(3) 15 Tr 026	1	Výjezd z vozovny
401								(3) 25 Tr IRISBUS	1	Zapnutí vozidla
402	8	r3.8	1434	ZACHOVALL	5:20	5:35	14:35		1	Zapnutí vozidla
403	6	r6.6	1378	ŠIMEČEK Pa	4:45	5:00	13:57		0	Spojení hovoru
404	6	r1.6	1694	ŠIFNER Jan	5:21	5:36	14:15		0	Výjezd z vozovny
405	2	r2.2	1748	POSPÍŠLOV	4:03	4:18	13:51		-1	Výjezd z vozovny
406	6	r2.6	1758	ČUŘÍK Roma	4:58	5:13	14:03		0	Výjezd z vozovny
407	6	d8.6	1279	ODSTRČIL M	4:40	4:55	9:00		-4	Výjezd z vozovny
500								GV - VV	0	
501								Vezka VV - 501	0	Výjezd z vozovny
502								Vozidlo VV - Forman	0	
503								Vezka VV - 503	0	
504								Rameno VV - 504	0	Výjezd z vozovny
505								Energodispecer 505	0	Zároveň o hovoru
506								Ruční RDST 506 - MEGANE	0	
510								Menima - PODVESNA	0	
511								Menima - CIGANOV	0	
512								Menima - SKOLNI	0	
513								Menima - RUZOVA	0	

Kanal 1

Kanal 2

## Tíseň 365

Start   út 11.03.08 08:25:46

## PŘÍLOHA P II: ROZMÍSTĚNÍ SEDADEL V MHD



**PŘÍLOHA P III: PREVENCE POLICE ČR PŘED KAPSÁŘI**

**Policie České republiky  
Okresní ředitelství Zlín**

**Vás varuje**

**před kapsáři**



**Hlídejte si své kapsy!**

**Mějte vše schováno u sebe!**

**Mobily, peníze i důležité doklady!**

## PŘÍLOHA P IV: POTVRZENÍ SPOLUPRÁCE



DOPRAVNÍ SPOLEČNOST  
ZLÍN-OTROKOVICE, s.r.o.

Student Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně oboru Bezpečnostní technologie, systémy a management Šimon Polách spolupracoval s naší společností na vypracování bakalářské práce na téma: Sebeobrana v prostředcích hromadné dopravy.

Ve Zlíně dne 25.2.2008

Podpis .....

Ing. Josef Polách  
Hlavní dispečer

## PŘÍLOHA P V: POTVRZENÍ SPOLUPRÁCE

Policie ČR Okresní ředitelství Zlín

Student Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně oboru Bezpečnostní technologie, systémy a management Šimon Polách spolupracoval s Policií ČR ve Zlíně na vypracování bakalářské práce na téma: Sebeobrana v prostředcích hromadné dopravy.

Ve Zlíně dne 27.2.2008

Podpis:.....

zástupce ředitele  
pplk. Mgr. Ludvík Urban



## PŘÍLOHA P VI: POTVRZENÍ SPOLUPRÁCE

Městská policie Zlín

Student Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně oboru Bezpečnostní technologie, systémy a management Šimon Polách spolupracoval s Městskou policií ve Zlíně na vypracování bakalářské práce na téma: Sebeobrana v prostředcích hromadné dopravy.

MĚSTSKÁ POLICIE ZLÍN  
Santražiny 3312  
760 01 2

Ve Zlíně dne 17.3.2008

Podpis:.....

ředitel

Ing. Milan Kladníček