

Problematika reálné techniky v sebeobraně ženy

Realistic technique problem at women's self - defence

Bc. Petra Šebelová

Diplomová práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

Ústav elektrotechniky a měření

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Petra ŠEBELOVÁ**
Studijní program: **N 3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Téma práce: **Problematika reálné techniky v sebeobraně ženy**

Zásady pro vypracování:

1. Zpracujete problematiku uplatnění soudobé obranné techniky ženy.
2. Charakterizujte její možnosti využití techniky sebeobrany beze zbraně a s obrannými prostředky i z hlediska dispozic ženy, včetně posouzení důvodů, forem a metod útoku.
3. Specifikujte a zdůvodněte nejvhodnější škálu sebeobrané techniky pro ženu, včetně zohlednění věku.
4. Zpracujte přehledné schéma této techniky a názornou metodikou jejího zvládnutí.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

1. FIRST, R. BLAHUT, A. Sebeobrané modelové situace. 1. vyd. Praha: Policejní akademie, 1998. 78 s. Skripta 1057558.
2. FOJTÍK, I. Sebeobrana ženy. 1. vyd. Praha: Olympia, 1994. 85 s. ISBN 80 7033 300 6.
3. NUSSBERGER, J. Nedejte se. Možnost obrany ženy. 1. vyd. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Sdružení MAC, 1997. 107 s. ISBN 80 86015 09 2.
4. NÁCHODSKÝ, Z. Učebnice sebeobrany pro každého. 1. vyd. Praha: Futura, a.s. 1992. 358 s. ISBN 80 85523 01 - 09
5. NOVOTNÝ, F. Právo na sebeobranu. Jak se smíme bránit? 1. vyd. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 80 86920 10 0.

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav elektrotechniky a měření

Datum zadání diplomové práce:

20. února 2009


Termín odevzdání diplomové práce:

22. května 2009

Ve Zlíně dne 20. února 2009


prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.
děkan


L.S.


doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Má diplomová práce seznamuje s problematikou uplatnění soudobé obranné techniky ženy. Věnuji se možnostem využití sebeobránných technik beze zbraně a technik pomocí obranných prostředků z hlediska dispozic ženy, včetně posouzení důvodů, forem a metod útoku. Snahou mé práce je specifikovat a zdůvodnit nejvhodnější škálu sebeobránné techniky pro ženu, včetně zohlednění věku.

Názorná metodika zvládnutí technik je zobrazena pomocí fotodokumentace. Diplomovou práci jsem obohatila obrazovým materiálem a schémata, které umožňují lepší představivost o dané problematice.

Klíčová slova:

sebeobrana ženy, sebeobránná situace, obrana, obránce, obranné prostředky, útok, útočník.

ABSTRACT

My thesis acquaint with problems exercise contemporary defensive techniques women. I focus in possibilities usage selfdefence techniques unarmed and techniques by the help of defensive means in light of disposals women, inclusive appreciation reasons, forms and methods attack. Endeavour my work is specify and give reasons for optimal spectrum self - defence techniques female, inclusive the light of age.

Vivid methodology mastered technique is painted by the help of photo - documentation. Diploma work I'm enrich pictorial material and schematics, that the make possible better imagination about given to problems.

Keywords:

woman's self-defence, selfdefenging situation, defence, defender, defensive means, attack, attacker.

Děkuji panu Ing. Zdeňkovi Maláníkovi za odborné vedení práce a za cenné připomínky, které mi v průběhu vypracování práce poskytoval. Dále děkuji všem, kteří mi pomáhali při vypracování této práce.

Prohlašuji, že jsem na diplomové práci pracovala samostatně a použitou literaturu jsem citovala. V případě publikace výsledků, je-li to uvolněno na základě licenční smlouvy, budu uvedena jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

Podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	8
1 MÝTUS KOLEM SEBEOBRANY ŽEN	10
1.1 ZKRESLENÝ POHLED V PODÁNÍ FILMOVÉHO PLÁTNA.....	10
1.2 ZKRESLENÝ POHLED V PODÁNÍ BULVÁRNÍHO TISKU.....	10
2 MOŽNOSTI SEBEOBRANNÉ TECHNIKY ŽENY Z HLEDISKA JEJICH DISPOZIC	11
2.1 VYBRANÉ ZÁKLADNÍ POJMY SEBEOBRANY.....	11
2.2 PRÁVNÍ PROSTŘEDÍ SEBEOBRANY.....	13
2.3 MOŽNOSTI NA ZÁKLADĚ ANATOMICKÝCH PŘEDPOKLADŮ.....	14
2.4 MOŽNOSTI NA ZÁKLADĚ FYZIOLOGICKÝCH PŘEDPOKLADŮ.....	16
2.5 MOŽNOSTI NA ZÁKLADĚ PSYCHOLOGICKÝCH PŘEDPOKLADŮ.....	16
3 VÝVOJ SEBEOBRANNÉ SITUACE	18
3.1 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	20
3.1.1 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO ŽENU.....	20
3.1.2 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO MLÁDEŽ A DÍTĚ.....	21
3.1.3 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO STARŠÍ ŽENU.....	22
3.2 PRŮBĚH A ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	23
3.2.1 PRŮBĚH A ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO ŽENU.....	23
3.2.2 PRŮBĚH A ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO MLÁDEŽ A DÍTĚ.....	28
3.2.3 PRŮBĚH A ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO STARŠÍ ŽENU.....	31
3.3 PREVENCE SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	32
3.3.1 PREVENCE SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO ŽENU.....	32
3.3.2 PREVENCE SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO MLÁDEŽ A DÍTĚ.....	34
3.3.3 PREVENCE SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO STARŠÍ ŽENU.....	37
4 VHODNÉ REÁLNÉ SEBEOBRANNÉ TECHNIKY	41
4.1 SEBEOBRANA BEZE ZBRANĚ.....	41
4.1.1 ÚDER DLANÍ DO NOSU.....	42

4.1.2	VYTAŽENÍ KŮŽE DO ŘASY	43
4.1.3	ŠKRÁBNUTÍ, KOUSNUTÍ, ŠTÍPÁNÍ, ZMÁČKNUTÍ.....	43
4.1.4	ZATLAČENÍ PALCŮ OBOU RUKOU DO OČÍ.....	43
4.1.5	ŠKUBNUTÍ UCHA	43
4.1.6	ROZTAŽENÍ KOUTKŮ ÚST.....	44
4.1.7	ÚTOK NA DÝCHACÍ NERV	44
4.1.8	ÚDER HRANOU RUKY NA HRTAN	44
4.1.9	ÚDER HLAVOU.....	44
4.1.10	ÚDERY	45
4.1.11	PÁKA NA PRSTY	45
4.1.12	PŘÍMÝ A BOČNÍ KOP.....	45
4.1.13	DUPNUTÍ NA NÁRT.....	45
4.2	SEBEOBRANA POMOCÍ OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ	46
4.2.1	OBRANNÉ SPREJE.....	47
4.2.2	ELEKTRICKÉ PARALYZÉRY	48
4.2.3	OSOBNÍ ALARMY	49
4.2.4	IMPROVIZOVANÉ ZBRANĚ	50
5	METODIKA ZVLÁDNUTÍ REÁLNÉ TECHNIKY.....	53
5.1	MODELACE SEBEOBRANNÉ SITUACE BEZE ZBRANĚ.....	53
5.1.1	SEBEOBRANNÁ TECHNIKA V PODÁNÍ ŽENY	53
5.1.2	SEBEOBRANNÁ TECHNIKA V PODÁNÍ DÍTĚTE	64
5.1.3	SEBEOBRANNÁ TECHNIKA V PODÁNÍ SENIORA	67
5.2	MODELACE SEBEOBRANNÉ SITUACE POMOCÍ OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ.....	67
5.2.1	SEBEOBRANNÁ TECHNIKA V PODÁNÍ ŽENY	67
5.2.2	SEBEOBRANNÁ TECHNIKA V PODÁNÍ DÍTĚTE	68
5.2.3	SEBEOBRANNÁ TECHNIKA V PODÁNÍ SENIORA	69
	ZÁVĚR.....	71
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	76
	SEZNAM OBRÁZKŮ	77
	SEZNAM TABULEK.....	80
	SEZNAM SCHÉMAT	81
	SEZNAM PŘÍLOH.....	82

ÚVOD

Tato práce má za úkol blíže seznámit čtenáře s problematikou reálné techniky v sebeobraně ženy. Techniky prezentované prostřednictvím různých informačních medií, jsou ve většině případů velmi zkreslené. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla psát práci na toto téma a věnovat se tak podrobněji nejen výběru samotné reálné techniky, ale i její realizaci.

Cílem této práce je poukázat na škálu technik, které jsou pro ženu vzhledem k jejím dispozicím nejvhodnější, včetně zohlednění jejího věku. Dalším cílem je zpracovat způsoby řešení nejčastějších forem útoků a vytvořit tak model možných sebeobránných situací, které mohou ženu potkat. Od této diplomové práce očekávám větší informovanost žen všech věkových kategorií v této oblasti. Předložený text čerpá z dlouholetých zkušeností autorů různých publikací, poznatků a výpovědí mladých žen, které již byly napadeny a z mých vlastních zkušeností získané na kurzu sebeobrany.

Získané a ucelené informace se opírají o vědecké metody práce jako je analýza, syntéza, dedukce a modelování. Analýza byla využita v úvodních kapitolách, především v právní části. Zvláště závěry kapitol vycházely z metody syntézy. Finální zjištění a následující doporučení se opírají o dedukované závěry.

Prostřednictvím této práce bych Vás chtěla seznámit se základními pojmy dané oblasti a zákonnými opatřeními, které jsou spojené se sebeobranou. Na začátku práce se zabývám možnostmi reálné techniky na základě rozdílů mezi mužem a ženou a to jak z pohledu anatomie, fyziologie tak i psychologie. Dále se dozvíte důvody vzniku, samotný průběh, možnosti řešení a prevenci sebeobránné situace. Samotnou kapitolu tvoří výčet jednotlivých sebeobránných technik beze zbraně a pomocí obranných prostředků, kde se následně věnuji jejich podrobnému popisu. Závěr práce se zaměřuje na praktickou část, kde je zachycena metodika zvládnutí reálné techniky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 MÝTUS KOLEM SEBEOBRANY ŽEN

Denně se můžeme setkat s podáním zkresleného pohledu na sebeobraně situace, a to zejména, prostřednictvím televizních medií nebo bulvárního tisku. Právě tento zkreslený pohled, vyvolává ve veřejnosti mylné představy o tom, co sebeobrana obnáší.

1.1 Zkreslený pohled v podání filmového plátna

Skutečnost je v mnohých případech úplně jiná, než ta, která je nám představována pomocí filmového plátna. V televizi vidíme, jak ženy bojují proti svalnatým mužům, s jakou lehkostí je přehazují přes záda, rozdávají jim těžké rány, stejně tak odolávají úderům a kopům bez jakéhokoli škrábnutí a používají další techniky, které jsou v praxi neproveditelné. Všechny tyto nereálné prvky sebeobranu můžeme spatřit např. v seriálech Xena, Brutální Nikita nebo Kill Bill a mnoho dalších. Po jejich zhlédnutí můžeme nabít dojmu, že ubránit se je vlastně velmi jednoduché a snadné, ale opak je pravdou. Realita je tvrdá, bez soucítění, bez pravidel. Nemusí tu být nikdo, kdo se nám bude snažit pomoci. Nikdo, kdo by se nás zastal a my se budeme muset spoléhat jen sami na sebe. Obrana není nikdy jednoduchá, protože je potřeba se umět bránit na několika úrovních a to nejen na úrovni fyzické, ale i duševní a psychické.

1.2 Zkreslený pohled v podání bulvárního tisku

Hlavním cílem bulváru je mít co největší počet prodaných výtisků. Toho se snaží dosáhnout převážně podáním zkreslených informací, které jsou mnohdy nepodložené, přesto svým obsahem pro diváky nesmírně zajímavé. Bulvární tisk se zaměřuje především na zajímavosti, senzace a stává se tak velmi populárním. Můžeme se zde dočíst o příběhu ženy v pozdním stádiu těhotenství, která zaútočila na tři muže, pomocí kopů a rozdávání úderů pěstí, přičemž jim způsobila rozsáhlé zranění a stejně tak opačný příběh, kdy žena je napadena třemi útočníky za použití brutálních chvatů, úderů a kopů, kde zázrakem vyvázla bez jakýchkoliv větších zranění. V obou příbězích jsou popsány techniky, které mohou být jen stěží použity v reálné situaci. Informace získané z těchto zdrojů je třeba pojmout s mírnou nadsázkou.

Média, včetně bulvárního tisku, směřují k zaujetí uživatelů, případně k jejich pobavení. Podle nich je obrana pro každého snadná, ovšem život takový není.

2 MOŽNOSTI SEBEOBRAVNÉ TECHNIKY ŽENY Z HLEDISKA JEJICH DISPOZIC

Významnou roli ve výběru technik hrají rozdílnosti mezi mužem a ženou. V sebeobraně situaci by měla žena volit vhodnou techniku, která bude odpovídat jejím dispozicím. Tyto odlišnosti se promítají do všech oblastí. Oblast sebeobrany není výjimkou. Než přistoupíme k jednotlivým možnostem ženy, je nutné seznámit se, se základními pojmy sebeobrany a stejně tak i s právní stránkou této věci.

2.1 Vybrané základní pojmy sebeobrany

Na základě těchto uvedených pojmů, by měl být člověk schopen poznat rozdíl mezi sebeobranou, bojovým uměním, bojovým sportem a bojovým systémem. Umožní člověku snadnější nahléd o tom, co jednotlivé odvětví obnáší. Zda-li preferovat ladné pohyby, které nejsou uplatnitelné v praxi, nebo cvičit sebeobranu, kde nedosáhneme krásy ani sportovních výkonů, ale v praxi je velmi úspěšná, či chce jenom vybit energii nebo získat kondici atd.

Bojové umění (BU)

Cílem bojového umění je všestranný a pozitivní rozvoj lidské osobnosti. Každé bojové umění má většinou zakladatele, vyvíjející se historii a s tím i spojené tradice. Každé BU má své preferované metody formy výcviku. Je zde dodržována určitá hierarchie (učitel, cvičitel, starší žák, žák. Velký vliv na směr BU má vždy původ vzniku země, nejen na filozofii, ale i tradiční oděv a zbraně. Některé techniky jsou vyzdviženy, ale obvykle je využita celá škála. Jedná se o dlouhodobé studium, které má vést k rozsáhlému fyzickému, duševnímu i psychickému rozvoji lidské osobnosti.

Bojový sport (BS)

Cílem je udržení kladného vztahu ke sportu u dětí, mládeže a stejně tak i dospělých lidí v různých soutěžích. BS je řízen stanovenými pravidly. Závodníci se tak mohou porovnávat ve svých výkonech v soutěžích, což vede i k větší motivaci. Ve většině případů se jedná o modernizaci některých BU. Techniku představují v nových podmínkách nebo pomocí nového způsobu. Opět je zde využíván speciální oděv. Škála technik je zde rozsahově menší než u BU, přičemž upřednostňují nějaké techniky a některé nevyužívají

vůbec. Mají různou intenzitu „boje“. Vyžaduje se zde morální stránka a intelektuální úroveň, což je většinou v rukou trenérů a sportovního managementu.

Bojový systém (BSys)

Cílem je připravit se na možné vzniklé sebeobrané situace. Schopnost se ubránit v relativně krátké době reálnému útoku. Útok může být různé intenzity a v různém prostředí. Jedná se o metody likvidace útočníka v reálné sebeobrané situaci. Aplikace, založena na přesnosti a reálnosti, je provedena pomocí moderních přístupů. Zahrnuje jak techniky beze zbraně tak i techniky se zbraní. Opírá se o znalosti z oblasti anatomie lidského těla a psychologie. Z předešlých zmíněných pojmů má BSys nejmenší škálu technik. Z hlediska technik je systém zaměřen pro účel bezpečnostní, profesní a sebeobraný.

Obrana státu (dále jen OSt)

Jejich cílem je chránit území ČR, také mimo území ČR v rámci spolupráce s EU a jinými územními celky. Jedná se o oblast státní sféry. Můžeme zmínit armádu, policii, vězeňskou službu, justiční stráž. Dále sem řadíme také tajné služby a obecní policii. Jde výhradně o rozpočtové organizace, které jsou financovány z našich daní. Ve své činnosti nejvíce využívají BSys, málo BS a téměř nevyužívají BU. Příslušníci těchto organizací jsou uniformovaní a logisticky dobře zabezpečeni. Mají ve většině případů statut veřejného činitele. Jejich pravomoc vychází ze zákona a je nadřazena právům běžného občana.

Profesní obrana (dále jen PrO)

Hlavním cílem je chránit majetek, osoby, pořádek a pravidla v obci i v regionu. Zpravidla se jedná o nestátní organizace, případně organizace, které se částečně zabývají úkoly státní sféry. Tuto oblast pokrývá především průmysl komerční bezpečnosti (soukromé služby a živnosti). Ze svého vytvořeného zisku odvádí daně. Při své činnosti využívají BSys, v menší míře BS a nejméně BU. Jejich pravomoci jsou obvykle na stejné úrovni jako u běžného občana. Jsou mnohem méně početné než OSt. Také se ve většině odvětví průmyslu komerční bezpečnosti objevují uniformy, ale jejich zabezpečení je jenom výjimečně lepší než u OSt.

Sebeobrana

Cílem je chránit život, zdraví, svobodu a majetek svůj a svých blízkých. Dotýká se zájmových organizací, sdružení nebo jenom samotných jedinců. Jde o občanská sdružení, svazy, spolky, kluby, skupiny a jednotlivce. Téměř vždy vytváří zisk a odvádí z něj daně. Při činnosti využívají BU, BS a BSys. Jejich pravomoci jsou stejné s běžným občanem. Nejsou uniformovaní a početně se skládají z jednotlivců až k velkým početným skupinám, přesahující počty PrO. Jejich zabezpečení je různorodé, od zastaralého vybavení k modernímu - překonávající jak PrO tak i OSt.

2.2 Právní prostředí sebeobrany

Otázky týkající se úměrnosti obrany patří v právní oblasti k nejsložitějším. Dostane-li se někdy člověk do situace, kdy se bude muset bránit, měl by vědět, co se považuje za okolnosti vylučující protiprávnost. Jedná se o okolnosti, v nichž je dosaženo formálních znaků trestného činu, ale o trestný čin se nejedná, protože zde je absence společenské nebezpečnosti. Náš trestní zákon upravuje nutnou obranu, krajní nouzi a oprávněné použití zbraně.

NUTNÁ OBRANA § 13 tr.z (NO)

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

Podmínky NO:

1. NO může provádět kdokoli k odvracení útoku člověka,
2. jedná se o útok na zájem chráněný zákonem,
3. útok hrozí nebo bezprostředně trvá,
4. obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku (škoda může být stejná nebo vyšší, ale nesmí se jednat o hrubý nepoměr).

Důležitou úlohu hraje intenzita obrany. Obrana má být tak intenzivní, aby odvrátila útok. Lze způsobit stejnou nebo vyšší škodu, ale nesmí se jednat o hrubý nepoměr.

Při posuzování NO se přihlíží i k jiným okolnostem např. zdali byl útok proveden v noci, na odlehlém místě, k pohlaví mezi obráncem a útočníkem, poměru sil atd.

KRAJNÍ NOUZE § 14 tr.z. (KN)

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící 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 závažnější než ten, který hrozil“

Podmínky KN:

1. nebezpečí hrozí zájmu chráněného zákonem,
2. nebezpečí přímo hrozí nebo nebylo možné odvrátit jinak,
3. následek je nižší než, ten který hrozil.

Zdrojem tohoto nebezpečí může být nejen útok člověka, ale i přírodní vlivy, napadení zvířetem, technické nedostatky a jiné. V krajní nouzi je možné uložit povinnost uhrazení způsobené škody, která byla způsobena jejím zaviněním nebo když osoba způsobí škodu třetím osobám.

OPRÁVNĚNÍ POUŽITÍ ZBRANĚ § 15 tr.z. (OPZ)

K využití tohoto oprávnění použití zbraně dle § 15 vylučující protiprávnost je pouze pracovník ozbrojených sborů a složek a to v souladu se zákonnými předpisy. Tedy i pracovní PKB podléhá pouze § 13 a 14 stejně tak, jako běžný občan.

2.3 Možnosti na základě anatomických předpokladů

Anatomie člověka se zabývá tvarem a stavbou lidského těla. Nejvíce rozdílností objevíme právě v oblasti anatomie, jež hrají i významnou roli z hlediska aspektů sebeobranu. Nejvýraznějším odlišným znakem je samotná stavba těla. Muži disponují robustnějším vzhledem i větší silou. Nelze tedy předpokládat, že žena eliminuje muže v realitě pomocí síly, že jej bude snadno přehazovat přes záda apod. Markantnější rozdíly z hlediska anatomie jsou zobrazeny (viz. Tabulka č. 1) Anatomické rozdíly v pojetí sebeobraně situace mezi mužem a ženou od pana Ing. Aloise Konečného.

Anatomické rozdíly v pojetí sebeobránné situace

ČÍSLO	UKAZATEL	MUŽ	ŽENA
1.	akční rádius – dosah končetin	větší	menší – 20cm
2.	šířka pánve	menší	Větší
3.	hmotnost těla	větší	menší – 18 kg
4.	výška těžiště od země	větší 56,7 %	menší – 56 %
5.	fyzická síla	větší	menší – 30 kg
6.	kloubní pohyblivost	menší	větší
7.	síla a pevnost kostí	větší	menší
8.	tělesná výška	větší	menší
9.	menší plocha chodidel a tedy menší stabilita	větší plocha	menší plocha 25%
10.	rozložení důležitých vitálních bodů	rozdílné oproti ženám	rozdílné oproti mužům
11.	rozložení muskulatury	spíše více trup a ruce	spíše více nohy

Tabulka č. 1 Anatomické rozdíly

Vzhledem k nevýhodám stavby těla a menší síly, by si žena měla osvojit techniky, které jsou vedeny na citlivá místa na mužském těle. Obrana vedoucí na tyto místa je velmi efektivní a účinná. Bude se jednat o oblast, která není pokrytá oděvem. Tedy hlava a krk, především pak oči, spánek, vlasy, nos, uši. Stejně tak najdeme slabá místa v druhé polovině těla od pasu dolů, kde můžeme jmenovat koleno, nárt a především pak oblast genitálií, kde dosáhneme bolestivého účinku i nepatrnou silou.

Při použití správné techniky do těchto míst, lze útočníka na nějakou dobu ochromit a následně pak využít tento čas k útěku. Podrobnějšímu výkladu a provedení technik se budu věnovat v další kapitole s názvem Vhodné reálné sebeobránné techniky.

2.4 Možnosti na základě fyziologických předpokladů

Fyziologie je vědní obor zabývající se mechanickou, fyzikální a biochemickou změnou činnosti v organismu. Nejvýznamnější odlišnosti nalezneme v tabulce (viz. Tabulka č. 2) od pana Ing. Aloise Konečného.

Fyziologické rozdíly v pojetí sebeobraně situace

ČÍSLO	UKAZATEL	MUŽ	ŽENA
1.	citlivost k vytváření hematomů (podlitin)	menší	větší
2.	různá citlivost i stejných vitálních bodů	ano	ano
3.	% hemoglobinu	vyšší	nižší – 10%
4.	% tělesného tuku	nižší	vyšší
5.	hustota těla	vyšší	nižší
6.	síla a její úbytek v 50 letech	Má jen 70%	Má ještě 90%
7.	jemná motorika pohybu	menší	větší

Tabulka č. 2 Fyziologické rozdíly

Rozdílnosti v oblasti fyziologie jsou dány samotným vývojem a historií lidstva. Svalnaté tělo umožnilo mužům lovit a učit se rychlému pohybu a to i v neznámém teritoriu. Naopak ženy zůstávaly pohromadě na vesnicích a věnovaly se praktickým záležitostem. Mužské tělo tedy obsahuje více svalových buněk, což je důvodem větší odolnosti a menší citlivosti k vytváření hematomů na těle. Ženy jsou tvořeny více z tukových buněk, tuk v sobě ukrývá vodu, proto je jejich tělo měkčí. Ženy jsou citlivější na vytváření hematomů, ale mají snížený práh bolesti.

2.5 Možnosti na základě psychologických předpokladů

Psychologie studuje duševní stav člověka. K sebeobraně situaci přistoupí žena odlišným způsobem. Je to dáno, tím že žena má nechuť produkovat násilí. V mnoha případech je velmi účinná technika vbodnutí prstů do očí, ale na základně praktických

zkušeností to málo, která žena dokáže. Každý organismus bude na nebezpečí reagovat jinak, záleží na psychické odolnosti ženy. Náhlý útok může vyvolat u některé ženy, velmi intenzivní obranu, druhou možností je pak strnutí a nemožnost pohybu. Velký vliv na to mají i získané zkušenosti, které úzce souvisejí s věkem. Rozdílnosti z hlediska aspektů sebeobrany mezi mužem a ženou jsou znázorněny (viz Tabulka č. 3.) od pana Ing. Aloise Konečného.

Psychologické rozdíly v pojetí sebeobrané situace

ČÍSLO	UKAZATEL	MUŽ	ŽENA
1.	Emotivnost	menší	větší
2.	Intuice	menší	větší
3.	motivace ke cvičení sebeobrany	větší	menší
4.	sebedůvěra ve vztahu k boji, obraně	větší	menší
5.	celkový zjev budící strach	někdy ano	ne

Tabulka č. 3 Psychologické rozdíly

Psychologická obrana nemusí být vždy účinná, záleží na typu násilníka. Mnohé ženy při napadení volají o pomoc, využívají různých lstí, křik, klakson v autě, vzbuzení odporu a mnoho dalších. Podrobněji se tomuto věnuji v kapitole s názvem Vývoj sebeobrané situace.

Nejdůležitější pojem v této oblasti je SEBEOBRANA, jejímž cílem je chránit život, zdraví, svobodu a majetek. Významnou roli v právní oblasti, zde má NUTNÁ OBRANA § 13 a KRAJNÍ NOUZE § 14. Jak již bylo zmíněno výše, rozdílnosti mezi mužem a ženou se promítají i v oblasti sebeobrany. Nejvíce rozdílnosti nalezneme v oblasti anatomie, už samotná stavba těla nebo větší odolnost muže z pohledu fyziologie vede k závěru, že obrana ženy by se měla zaměřit na zranitelná místa na mužském těle. Většina žen přistupuje k sebeobrané situaci jiným způsobem oproti mužům, což je zapříčiněno odporem produkovat násilí.

3 VÝVOJ SEBEOBRANNÉ SITUACE

Sebeobranná situace je zachycena na následujícím schématu č. 1 Vývoj sebeobranné situace.

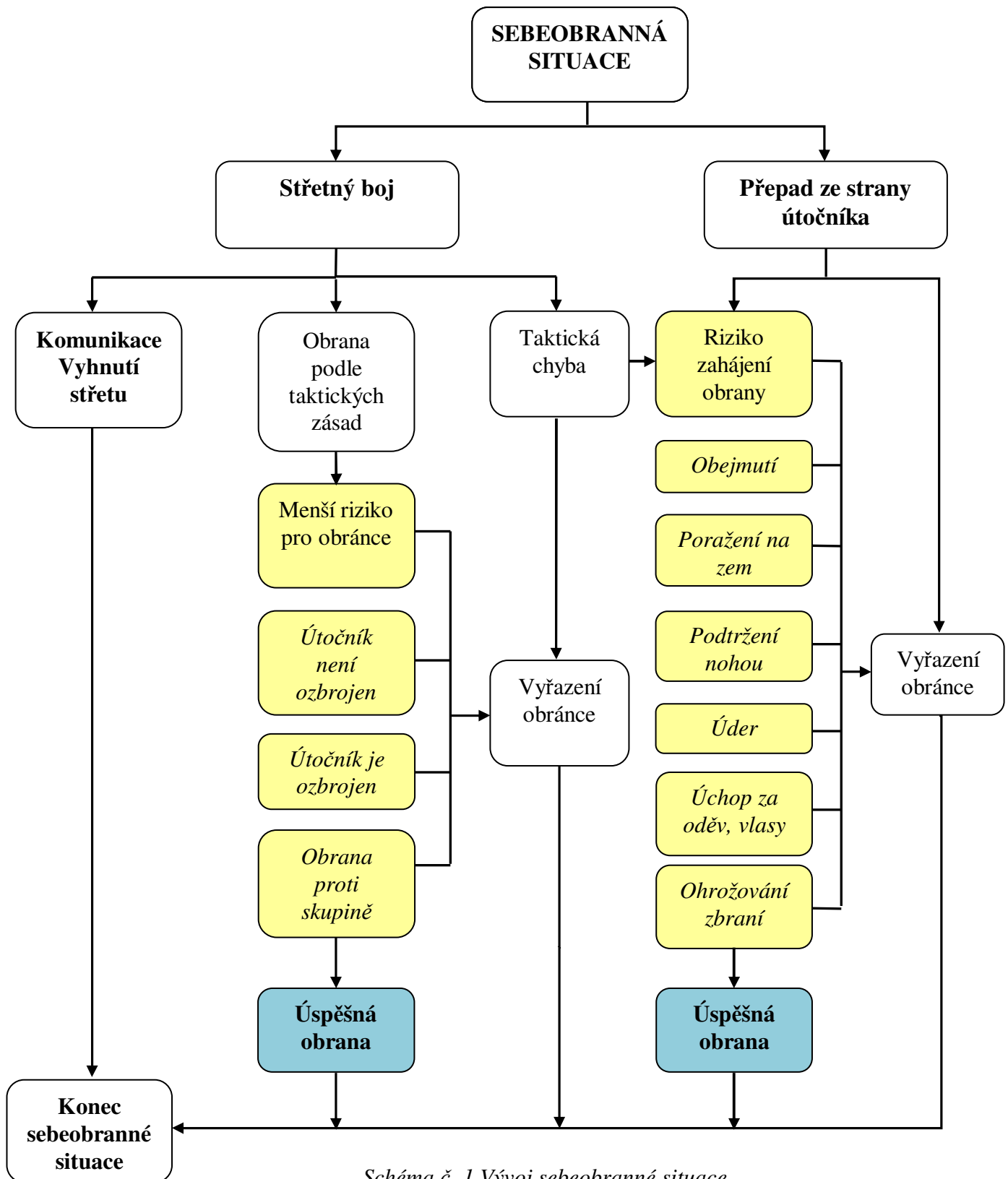


Schéma č. 1 Vývoj sebeobranné situace

Z výše uvedeného vyplývá, že mohou nastat dvě varianty sebeobrané situace. Příklad ze strany útočníka, kde je zcela využito momentu překvapení a obrana je velmi nesnadná. Dále jsou uvedeny možné útoky, které mohou nastat ze strany útočníka.

V případě střetného boje, zde hraje roli, že oba účastníci zahajují střetnutí s plným vědomím a nasazením. Objevuje se tu tedy menší časový prostor, který můžeme využít k pokusu o komunikaci a tak předejít střetu, nebo zahájit boj podle taktických zásad v závislosti na ohrožení, které rozlišujeme podle toho, zda-li je útočník ozbrojen, beze zbraně a v neposlední řadě boj proti skupině.

Sebeobranou situaci je možné rozdělit na vznik, kde je prostor pro možnou komunikaci a vyhnutí se střetu, patří sem především motiv a místo vzniku sebeobrané situace. Prostřední část tvoří průběh sebeobrané situace, zde řadíme již taktickou komunikaci, situační pozice, dosah mezi obráncem a útočníkem, možnost použití zbraní, provedení techniky za využití technických prostředků atd. Poslední část je nazvána jako řešení sebeobrané situace. Sem řadíme dokončovací techniku, odchod, případný útěk a v neposlední řadě přivolání pomoci.

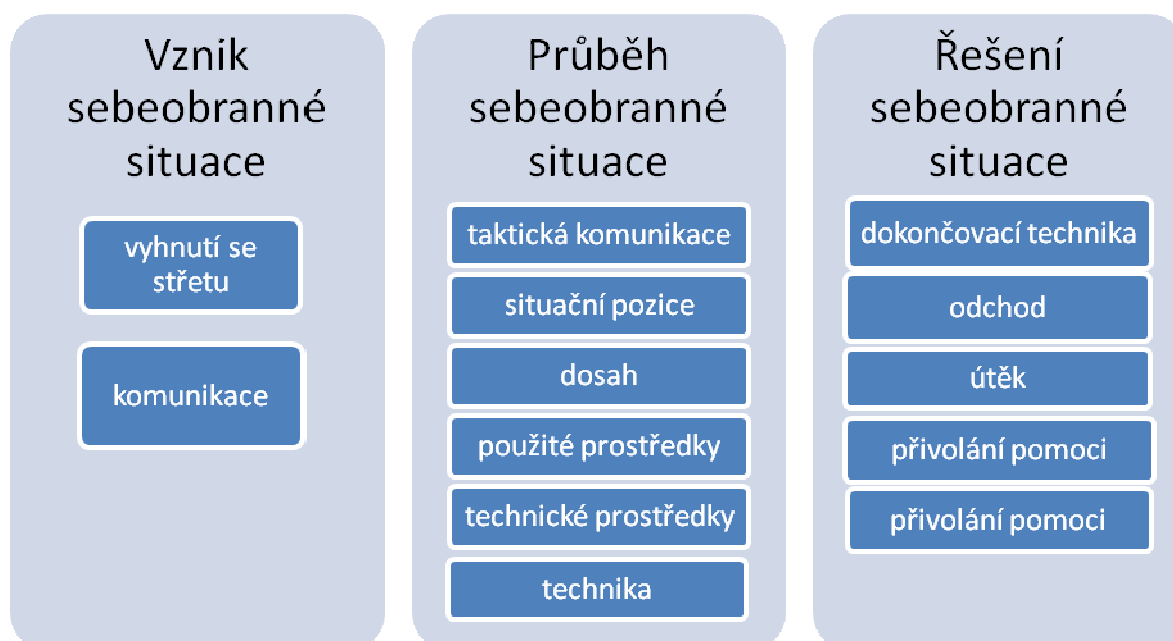


Schéma č. 2 Skladba sebeobrané situace

3.1 Vznik sebeobránné situace

Motivem útoku bývá mnoho příčin. Vždy se jedná zpravidla o jednání namířené proti zdraví, životu, domovní svobodě, cti napadené a jejímu majetku. V praxi se setkáváme s napadením za účelem sexuálního chťiče (znásilnění, omezování lidské svobody), majetkového obohacení (krádež, loupež), domácího násilí (ublížení na zdraví, těžká újma na zdraví). Můžeme se setkat i s případnou kombinací (znásilnění a následně okradení, loupež spojená s ublížením na zdraví atd.).

3.1.1 Vznik sebeobránné situace pro ženu

Ženy bývají většinou napadeny ze **sexuálních pohnutek**. Podle dostupných materiálů ze soudní praxe a dotazníkových metod se pohybuje nejčastější věk pachatele kolem 16-35 let, stejně tak i věk napadené najdeme ve stejné věkové hranici. U popisu útočníka byla nejčastější odpověď na typ postavy normální (váha 61-80 kg a výška 170-180cm). Útočník působil ve většině případů slušným dojmem. Nejnebezpečnějším místem a častým místem vzniku sebeobránných situací podle vedených statistik je park, byt, ulice a dům, kde vyjádřená čísla napadení se pohybují nad 20 %. Podle výpovědí se útok nejvíce odehrával v nočních nebo večerních hodinách.

Útoky v této skupině můžeme rozdělit:

- sexuální obtěžování (jedná se především o slovní útoky, gesta, osahávání, pokusy o fyzický kontakt, pokusy o líbání atd.),
- útok (použito již fyzického násilí za účelem získání sexuálního uspokojení - znásilnění),
- útoky spojené s povoláním (spojení předchozích bodů např. průvodčí ve vlaku, pracovnice v pohostinství, revizorka atd.).

Při napadení ženy se vyskytuje také **loupež a krádež**. Rozdíl mezi těmito dvěma pojmy je především v tom, že loupežný motiv je doprovázen pohrůzkou násilí. Důvodem je vidina snadného majetkového obohacení. Zájem pachatelů vzbudí viditelný vysoký životní styl obětí, drahé šperky, informace o uchování cenností v bytech, malá pozornost věnována osobním věcem (kabelky, peněženky atd.) Nejfrekventovanějšími místy útoku za účelem

krádeže jsou obchodní domy a veřejné dopravní prostředky. U loupežného přepadení se jedná o prostory domova (byty, rodinné domy) a ulice.

Další méně uváděnou pohnutkou může být ublížení na zdraví a to např. z důvodu **msty** nebo žárlivosti. Většinou se jedná o domácí násilí páchané na ženách. Tomuto tématu je věnována pouze okrajová část této práce.

Důvodů, vedoucích ke vzniku útoku a následně i sebeobránných situací, může být mnoho, vyjmenovány jsou tu pouze ty, které jsou z praxe považovány za nejčastější. V mnohých situacích dochází k provázanosti motivů a u všech případů může situace dojít až k těžkému ublížení na zdraví nebo i smrti. Na závěr jsou jmenovány znaky, na základě nichž si pachatelé snadněji vybírají oběť:

- účes (dlouhé vlasy - svázaný cop pro snadnější úchop),
- oblečení (vyzývavost, snadné strhnutí),
- zabývající něčím (odvedená pozornost, např. telefonování),
- zahájení útoku v noci nebo brzké ranní hodiny,
- odlehlé místa (nehrozí vyrušení útočnicka),
- nepředpokládající odpor (vzhled, věk, vystupování, zdraví),
- oběť nemá předměty, které může použít jako zbraň.

3.1.2 Vznik sebeobránné situace pro mládež a dítě

Děti jsou stále více vystavovány nejrůznějším formám násilí. V této věkové kategorii bychom měli věnovat pozornost vzájemným **rvačkám** mezi školáky a mládeží, které se odehrávají především na půdě školního prostředí a stejně tak rozvíjející se **šikaně**.

Také zde najdeme **sexuální motiv** většinou ve formě sexuálního obtěžování a to nejen ze strany spolužáku, ale i dospělých lidí. Místem vzniku útoku bývá dopravní prostředek, školní prostředí, byt, sklep, půda, ale především pak ulice, kde dochází k prvotnímu kontaktu.

Samostatnou skupinu pak tvoří **pohnutka potrestání** dospělým člověkem, což je nejčastěji spojováno s domácím násilím na dětech.

Na závěr je zmíněno několik znaků, na základě nichž se děti snáze stávají obětí:

- nesebevědomé vystupování (působí jako slabé stvoření, ublíženost),
- provokace (především u mládeže vyzývavost, drzost),
- dětská naivita a důvěřivost (snadnější komunikace a získání důvěry),
- osamocenost (snadnější navázání kontaktu).

3.1.3 Vznik sebeobrané situace pro starší ženu

Právě jejich věk, mnohdy špatná pohyblivost, nedokonalá sluchová a zraková vnímavost k okolí je oslabuje. Stávají se tak snadným cílem různých zlodějů a podvodníků. Denně se setkáváme v tisku se zprávami, že dochází k okrádání starých lidí. Cílem je především jejich majetek, jedná se tedy nejčastěji o **motiv snadného majetkového obohacení** prostřednictvím krádeže nebo loupežného přepadení. Útočník využívá buďto přímého útoku, např. na veřejných místech, v hromadných prostředcích, v podchodech, domech nebo hřbitovech apod. nebo za pomoci získání důvěry (lsti).

Fyzické řešení u této skupiny je velmi obtížné až nemyslitelné. Obrana starších žen se tedy nachází ještě před samotným vznikem sebeobrané situace a to v předcházení možných nebezpečných situací. Ojediněle dochází i zde ke znásilnění a domácímu násilí na seniorech. Na závěr jmenované znaky, na základě nichž se seniorky snáze stávají obětmi:

- nepředpokládající odpor (zdraví, věk),
- bezbrannost a osamocenost,
- důvěřivost,
- znalost informací o majetkových poměrech.

3.2 Průběh a řešení sebeobrané situace

Na základě vzniku se odvíjí celkový průběh a samotné řešení sebeobrané situace. Obránce musí odvrátit útok co nejrychleji a co nejefektivněji. Zvolená technika vždy záleží na charakteru útoku a možnostech obránce.

3.2.1 Průběh a řešení sebeobrané situace pro ženu

Opět je věnována největší pozornost v této podkapitole průběhu a řešení sebeobraných situací se **sexuálním podtextem**. K sexuálně motivovaným útokům dochází především v nočních hodinách. Variabilita použitých technik při atakování ženy je značná. Mezi nejfrekventovanější techniky provedení útoku podle dostupných soudních spisů a dotazníkových metod jsou údery, obejmutí, škrcení, povalení žen na zem, přepad zezadu, úchop za vlasy, úchop za oděv a kombinace uvedených technik. V praxi dochází nejčastěji k přepadu zezadu (43%). Je zde možné využít zcela momentu překvapení, dochází tak k náhlé dezorientaci napadené a snadnější kontrole oběti. Mnoho dotazovaných zmínilo jako důvod výběru techniky neprobíhající oční kontakt. Mnoho útočníku odrazuje vystrašený pohled ženy při atakování. Oblíbeným způsobem útoku je tedy přepad ze zálohy, kdy ženu nepozorovaně sleduje a při vhodné příležitosti zezadu strhnutím za oděv nebo vlasy povalí ženu na zem (38%). Druhé místo obsadila technika obejmutí (20%). Při použití této techniky je obrana nesnadná, ale ne nemožná. Pro lepší podmanivost ženy může být pachatelem použito zbraně. Útočníci využívají zbraň zejména pro zastrašení.

V těchto situacích je velmi důležité správně zvolit strategii obrany. Někdy agresivní hysterická obrana ženy může vyvolat negativní reakce u pachatele např. výhrůžky udáním, křik, panika, velký odpor atd., které mohou vést k brutálnějších postupům, ale praxe ukazuje na to, že taková situace nastane jenom výjimečně. Neexistuje žádný návod jak se v těchto situacích chovat. V některých případech se žena ubrání právě kladením velkého odporu, kdy se útočník vystraší a dá se na útěk. Podle soudních spisů a dotazníkových metod provádělo 92% napadených žen aktivní obranu. Zvolení správné obranné techniky je závislé na mnoha okolnostech. Ovlivněno je psychologickou odolností, fyzickými předpoklady a také trénovaností. Důležitou součástí šance na úspěch je nácvik jednotlivých technik v reálných podmínkách. Mezi uplatňované metody obrany, které jsou pro ženu typické, jsou volání o pomoc, úder, kop, útěk, psychologické působení a jejich případná kombinace. Nejvíce žen se pokusilo ubránit voláním o pomoc (40%). Mnoho lidí má tendence tohle volání přehlížet

a vyhnout se tak potencionálnímu nebezpečí. Proto se doporučuje v takových okamžicích volat slovo „hoří“, které vzbuzuje v lidech zvědavost. Mnoho žen vyzkoušela psychologické působení (23%). Jedná se především o prosby, výhrůžky a různé lsti např. případ, kdy žena souhlasila s pohlavním stykem, ale přesvědčila útočníka, že jej chce u ní doma, pachatel uvěřil a svolil, poté je už snadnější přivolání pomoci a předejít tak možnému nebezpečí. Některé ženy použily lsti s odkazem na pohlavní choroby, těhotenství předstíraly záchvat atd. Nejvíce se v odborné literatuře doporučuje obrana kombinovaná. Použití vhodné obranné techniky ať už beze zbraně či se zbraní spolu s útekem nebo přivoláním pomoci. Závěrem statistik je uváděno, že 50% žen se ubránilo vlastním odporem, 35% vyrušením jinou osobou a 13 % přivoláním pomoci.

Na následující stránce (viz. Schéma č. 3) je zobrazen průběh úspěšné obrany a řešení při pokusu o znásilnění. Situace je rozdělená do tří fází:

- I. fáze - vyhlédnutí oběti a pronásledování**
- II. fáze - pokus pachatele o komunikaci**
- III. fáze - pokus o fyzický kontakt (přímé atakování) pachatelem**

Počátek sebeobrané situace při pokusu o znásilnění může proběhnout ve všech fázích, je to dáno charakterem a způsobem napadení. Jeli obrana ve fázi číslo I. neúspěšná, přechází do fáze II nebo III. a stejně tak může fáze II při neúčinnosti obrany pokračovat do fáze III.

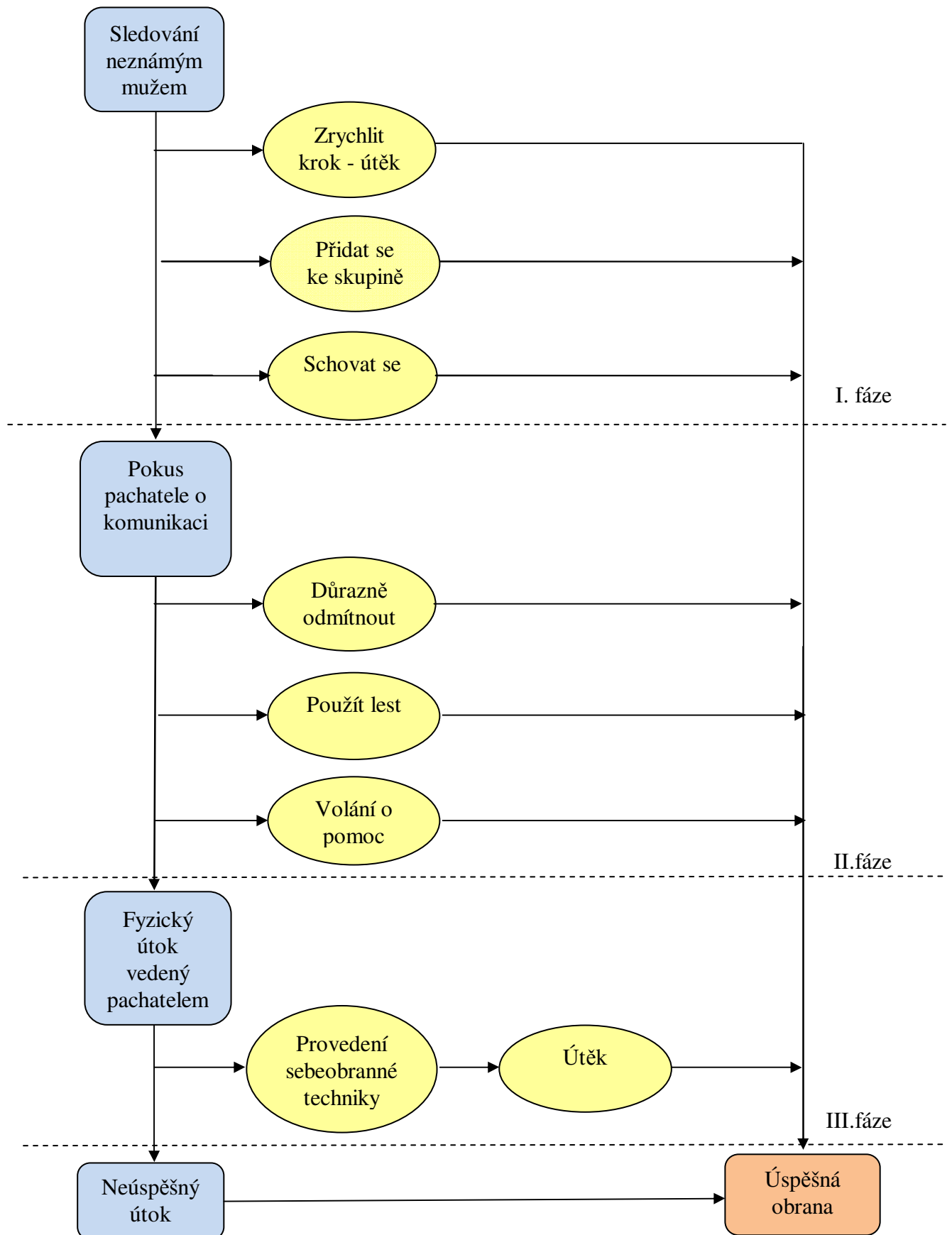


Schéma č. 3 Obrana při znásilnění

Průběh a řešení sebeobrané situace s **majetkovým podtextem** bude rozdílný u krádeže a loupežného přepadení. Jak již bylo zmíněno, loupežné přepadení je doprovázeno hrozbou násilí. Většinou se jedná o předem naplánovaný čin doprovázený zbraní. V těchto případech je lepší se nechat oloupit, než riskovat vlastní život. Důležité je mít na vědomí, že žádná finanční hodnota nemůže nahradit hodnotu lidského života. Nejlepší obranou je zde samotná prevence, o které se podrobněji dočtete v následující podkapitole Prevence sebeobrané situace.

Další rozdílný znak mezi loupežným přepadením a okradením je jeho uvědomění. Krádeže si někdy žena ani nemusí všimnout např. kapsáři, tady je znalost jakékoliv sebeobrané techniky zbytečná. Účinná obrana se nachází v prevenci a využívání osobních alarmů, které akusticky upozorní na otvírání tašky či kapsy batohu a upozorní okolí na nebezpečí. V opačném případě, kdy si je žena plně vědoma probíhající krádeže např. vytrhnutí kabelky, mobilní telefon při jeho používání, zlatý řetízek atd. může ještě průběh události změnit. Ženy v praxi se nejčastěji brání pomocí hlasitých projevů, volání o pomoc, případné přetahování, využití improvizovaných zbraní.

Možnosti sebeobrany při krádeži nebo loupežném přepadení jsou uvedeny na následujícím znázornění (Schéma č. 4). Diagram je rozdělen na dvě základní položky představující fáze. První fáze je věnována kapesním krádežím, kde máme mnohem více možností zvolení strategie obrany. Mezi jednotlivými volbami obrany je velmi úzký vztah, mohou se různě kombinovat nebo následovat. Z fáze I se můžeme v některých situacích ocitnout i ve fázi II. Fáze dvě podle schématu hovoří o loupežném přepadení. Jak již bylo uvedeno, jedná se o přepadení pod výhružkou násilí. Opět zde velmi záleží na charakteru dané situace. U většiny loupežných přepadení je využita střelná zbraň. V těchto případech je lepší nechat se oloupit a zachránit si tak život. Tohle můžeme považovat jako úspěšnou obranu, neboť hodnota lidského života je mnohem vyšší než hodnota majetku.

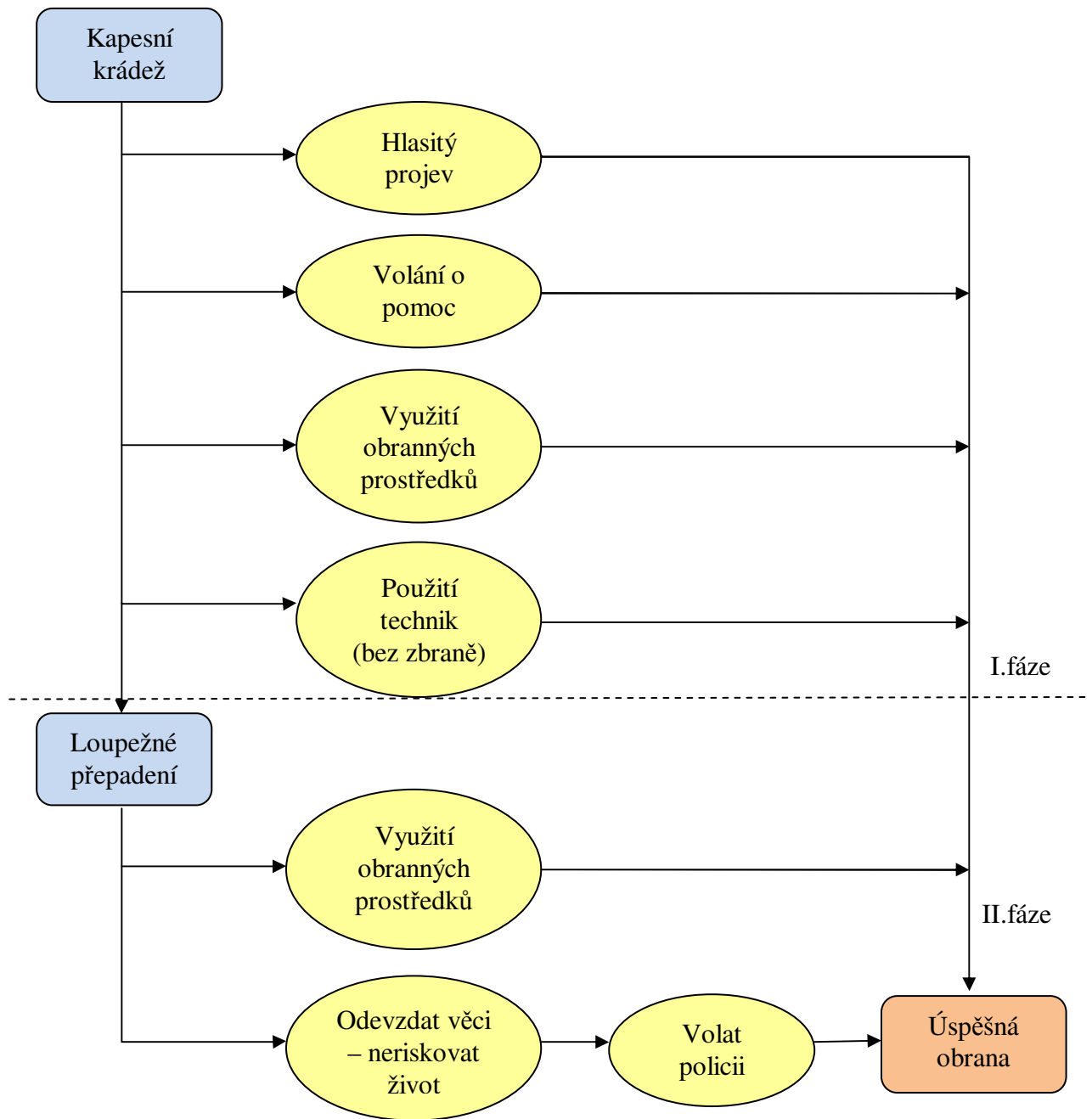


Schéma č. 4 Obrana při krádeži a loupežném přepadení

Také může docházet ke vzniku sebeobránných situacím z důvodu **msty** nebo **žárlivosti**. Jejich výskyt je spíše mezi manželskými páry. Domácí násilí páchané na ženách tvoří jakousi samostatnou oblast, neboť se jedná o opakovatelné útoky mezi blízkými osobami v domácím prostředí. Průběh a řešení zde je natolik složité a rozsáhlé téma, že se mu nelze věnovat.

3.2.2 Průběh a řešení sebeobrané situace pro mládež a dítě

Školní rvačky se dějí hlavně mezi chlapci. Dívky mají tendence se přikloňovat spíše k mírovým rozhovorům. Důvody mohou být jakékoli od různých pří, po dokazování moci nebo upevnění pozice ve třídě. Pozornost by se měla věnovat nejvíce ubližování slabším jedincům a také čím dál více narůstající šikaně. Je-li postavení se samotnému protivníkovi neúspěšné, je vhodné vyhledání pomoci u svých spolužáků, kantorů, případně rodičů.

Přehled možností obrany, které má dítě na výběr v této situaci je zachyceno na schématu Šikana a rvačky mezi dětmi (viz. Schéma č. 5). I. fáze pojednává o pasivní obraně. II fáze zachycuje obranu aktivní. Fáze III. zamezí opakované činnosti. Všechny tři fáze se mezi sebou mohou prolínat.

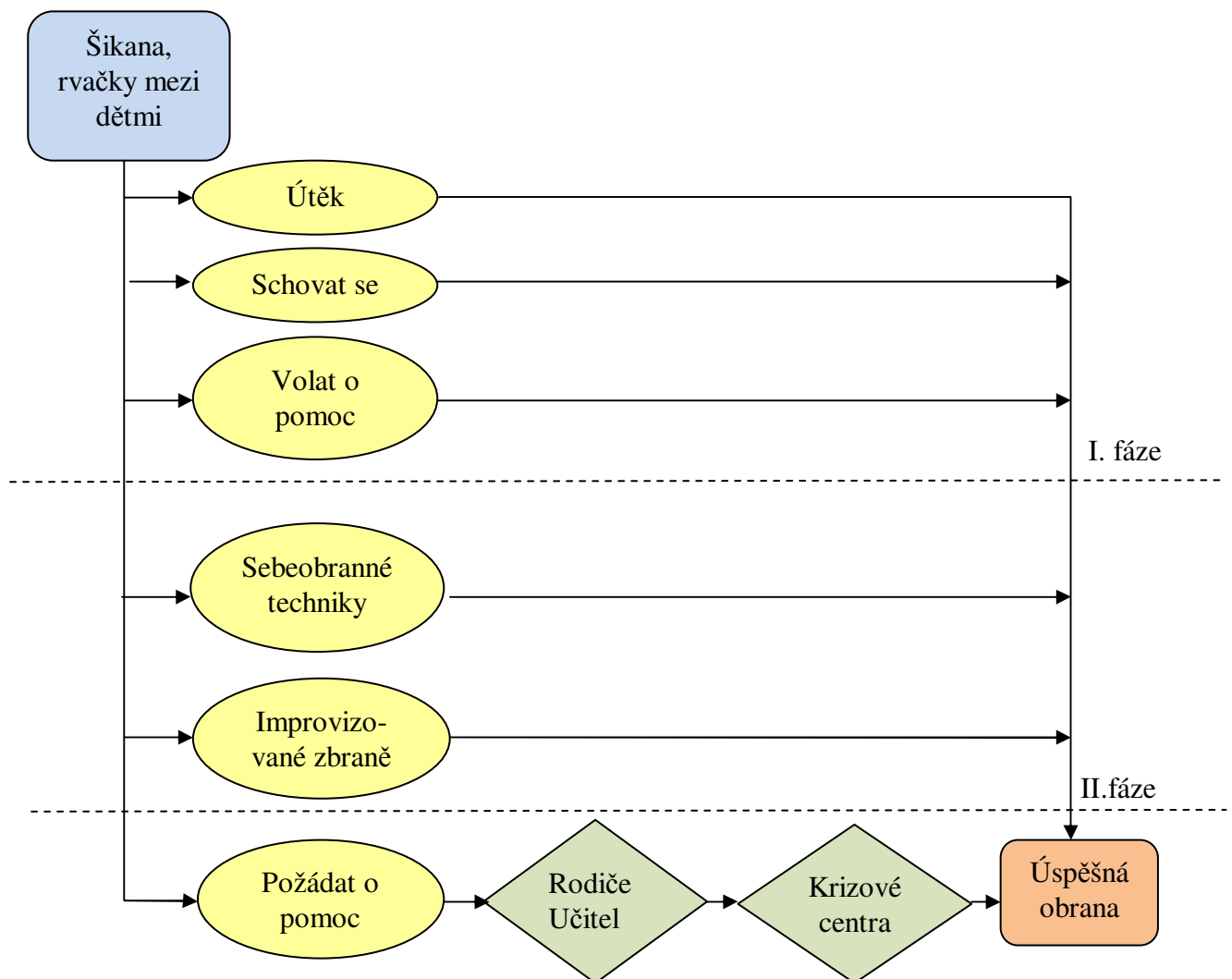


Schéma č. 5 Obrana při šikaně a rvačce mezi dětmi

Velký význam zde má dostatečná informovanost dětí a seznámí s tím „co je správné a co ne“. Značný vliv má od malička vedení dítěte ze strany rodičů k užívání instinktu a utlumení důvěřivosti. Získávání důvěry využívají pachatelé se **sexuálním motivem**. Dosahují toho pomocí různých lstí a lákadel pro snadnější sblížení. Největším lákadlem pro děti je domácí zvíře. (společná procházka se psem, krmení koček atd.) Stejně tak se snadno naláká dítě v dnešní době na moderní počítačové hry. Další nebezpečnou situací je nalákání do vozu pod vymyšlenou záminkou, oslovení na veřejných místech (dětské hřiště, parky, herny.) určené pro činnost dětí, vydávání se za jiné identity (doktor, policista...), využití zájmu dítěte (hudba, automobily, tanec...), dítě je samo doma (nemocné) a mnoho dalších. Velká pozornost u dětí a mládeže by se měla věnovat prevenci. Seznámit dítě s možnými nebezpečnými situacemi a poskytnout obecné rady a poučení. Důležité je umět říci slovo „NE“. V situacích kdy slovo „ne“ už nestačí, využijte k obraně veškeré možné prostředky. Snažte se odvrátit útočnickovu pozornost nebo ho něčím zaměstnat a využít tak časový prostor k útěku a následně přivolání pomoci. Dítě nedisponuje takovou fyzickou silou jako dospělý člověk, ale může využívat své pružnosti, mrštnosti, malé výšky a snadné pohyblivosti pod překážkami a v nich. Techniky, které budou zmíněny u této věkové kategorie, jsou zaměřeny na slabá místa, kde k úspěšnému účinku stačí i nepatrná síla.

Shrnutí doporučených rad úspěšné obrany najdeme na následujícím schématu č. 6
Sexuální zneužívání dětí.

- I. fáze - vyhlídnutí oběti a pronásledován**
- II. fáze - pokus o získání důvěry**
- III. Fáze - pokus o fyzický kontakt**

Ve většině situací si nejdříve pachatel dítě vyhlídne a sleduje jeho návyky (co má rád, denní režim atd.). Získávání důvěry využívají pachatelé pro snadnější sblížení. Poslední fáze hovoří o fyzickém kontaktu. Jedná se o různé úchopy pro odvedení dítěte, zatáhnutí do automobilu atd. Jednotlivé fáze se mohou mezi sebou opět prolínat. Vzhledem k rozdílnému rozpoložení sil u dítěte a dospělého je dobré využít jakoukoli možnou šanci k odvedení pozornosti a následnému útěku.

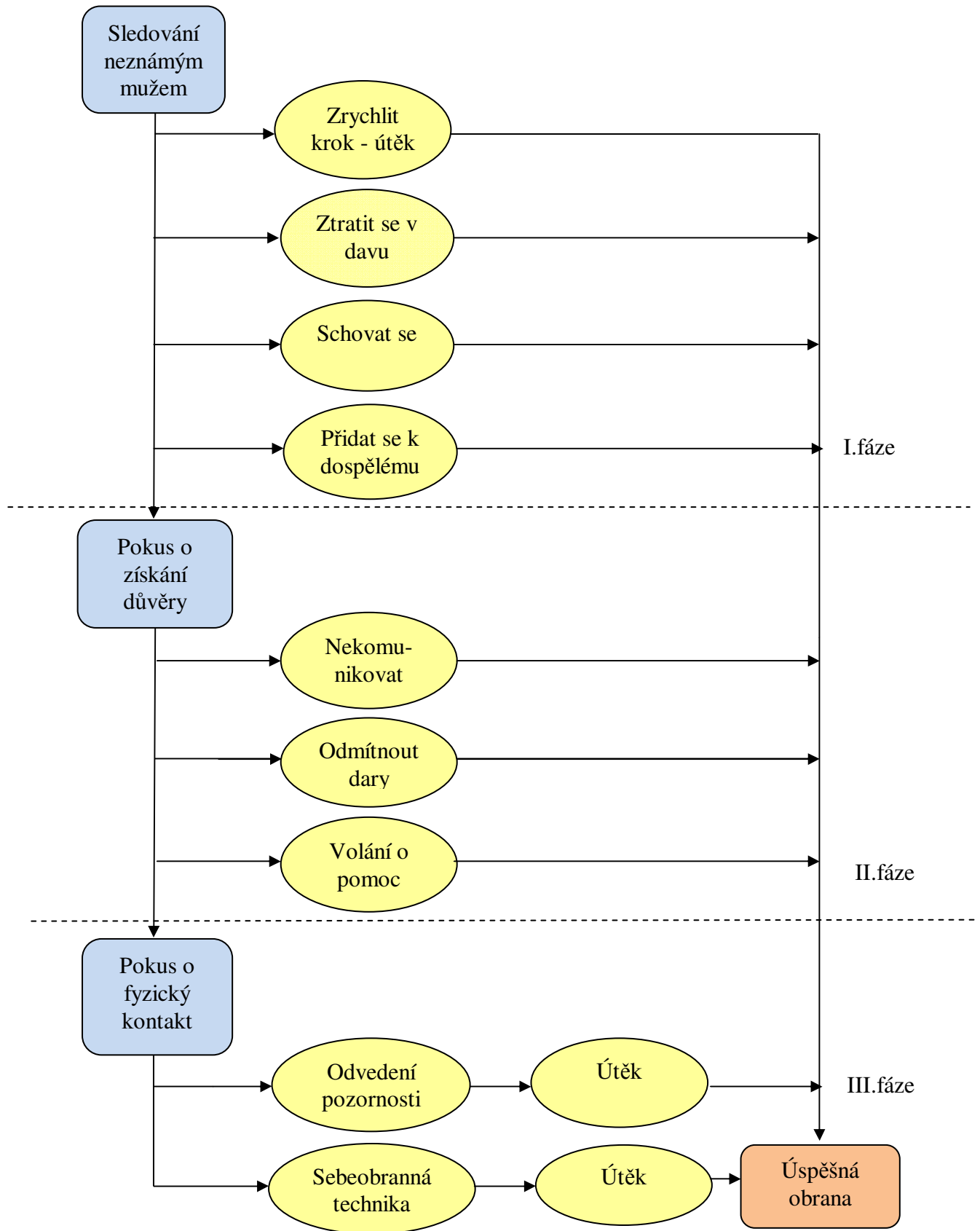


Schéma č. 6 Sexuální zneužívání dětí

Násilí páchané na dětech za účelem **potrestání** tvoří opět samostatnou oblast, neboť se jedná o opakovatelné útoky mezi blízkými osobami v domácím prostředí. Průběh a řešení zde je natolik složité a rozsáhlé téma, že se mu nelze věnovat.

3.2.3 Průběh a řešení sebeobrané situace pro starší ženu

Právě díky své menší pohyblivosti a ostražitosti se stávají častým terčem kapesních **krádeží** a **loupežných přepadení** (viz Schéma č. 4). Za nejčastější ohrožení u starší populace je považován útok pomocí lstí (viz. Schéma č. 7). Stejně tak jako u předchozí skupiny i zde se nesmí prevence podceňovat. V případě střetu je šance na obranu pomocí fyzických technik jen velmi malá. Obrana se tedy musí přemístit do fáze prevence.

Schéma popisuje průběh sebeobrané situace za zavřenými dveřmi (I. fáze), v okamžiku kdy otevře starší člověk dveře, posunujeme se do fáze II. Fáze III. probíhá již v bytě oběti. Počátek sebeobrané situace začíná vždy pouze ve fázi I a přechod mezi fázemi je chronologicky uspořádán.

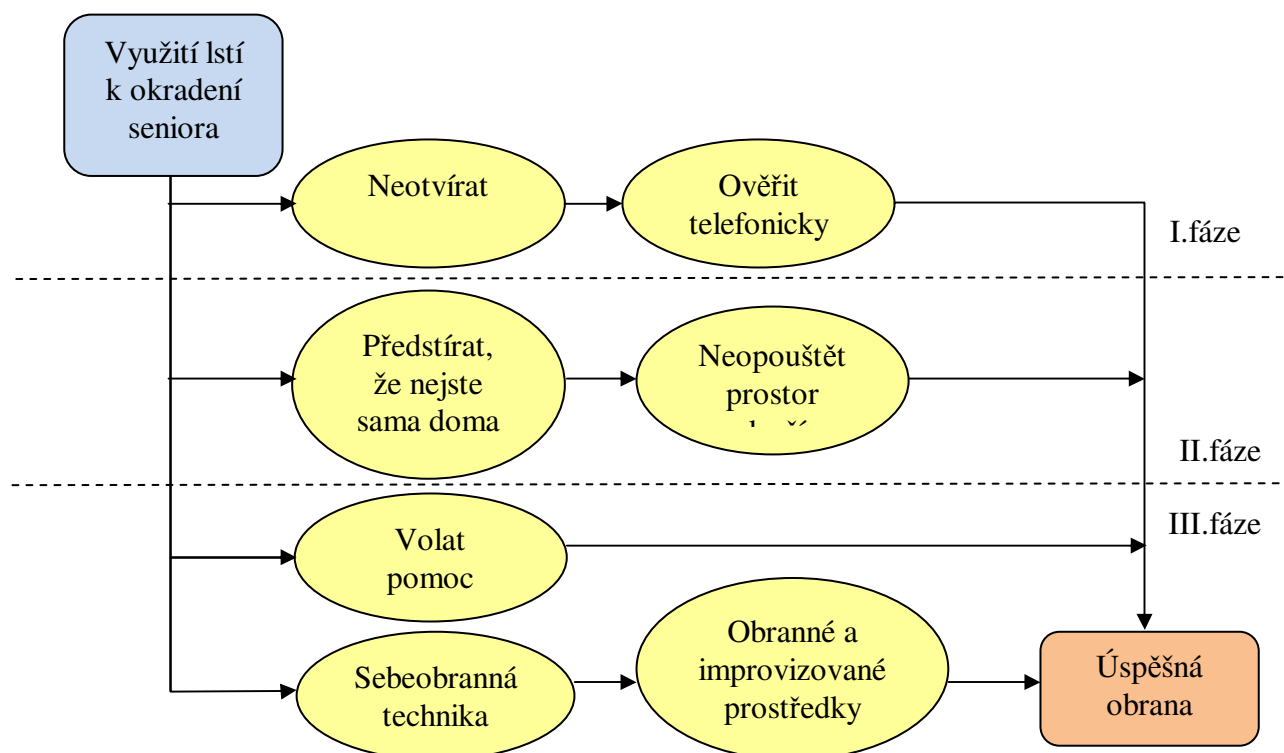


Schéma č. 7 Využití lsti při okradení seniora

3.3 Prevence sebeobrané situace

Mnoho lidí si neuvědomuje, že taková skutečnost by mohla potkat právě je osobně, což se odvíjí na dodržování preventivních zásad vzniku sebeobraných situací. Věřte, že je lepší být na tyto situace neustále připraven, než jednou nebýt.

3.3.1 Prevence sebeobrané situace pro ženu

Žena si nechce připustit, že právě ona by měla být obětí přepadení či znásilnění. A tím, že se dosud s žádným problémem nesečkala, nebere prevenci ani samotnou sebeobranu nijak vážně.

Preventivní zásady:

1. zvýšená opatrnost na ulici
2. opatrnost při řízení vozidla
3. opatrnost při používání dopravních prostředků
4. zvýšená opatrnost při příchodu domů
5. věnujte zvýšenou pozornost na veřejných místech
6. sebevědomé vystupování
7. neustálá připravenost na situaci
8. absolvování přípravných kurzů

Zvýšená opatrnost na ulici

Žena by neměla chodit v nočních hodinách sama, vždy si domluvit doprovod domů, případně se vyhýbat temných zákoutím. Nepohybovat se v blízkosti různých výklenků, vrat a dveří, průjezdů, rohů budov, silných stromů, jež poskytují dobrý úkryt útočníkům. Používat periferní vidění a občas se ohlídnout za sebe. Zvolit cestu domů po frekventovaných, rušných a osvětlených ulicích. Pokud vás někdo sleduje, prohlédněte si ho a zeptejte se třeba kolik je hodin. Nejen, že budete znát jeho identitu, ale zároveň i útočník může dostat strach. Při ruce mít pepřový sprej, klíče nebo jiný předmět, který se dá využít jako zbraň.

Zvýšená opatrnost při řízení vozidla

Nekontrolovat jen přední sedadla, ale i zadní prostor, než nasednete do vozidla. Nenechávat nic drahého ve voze. Stejně tak i důležité listiny nebo poštu, kde mohou pachatelé vyčíst vaše osobní údaje. Parkovat pod osvětlením.

Zvýšená opatrnost při používání dopravních prostředků

Snažte se vyhnout osamoceným setkáním na zastávkách, zejména v nočních hodinách. V prázdných hromadných prostředcích si sedejte k řidiči. Ve vlaku se vyhýbejte prázdným kupé, spíše hledejte místo u dalších spolucestujících. Při pocitu, že vás někdo sleduje, nevystupujte na odlehlých zastávkách, ale spíše na rušných místech. Nejezdit autostopem! Jste-li nucena autostop použít, seznamte se s mechanismem otvírání dveří zevnitř. Nepřistupujte k podnapilým cestujícím. Při vyšším počtu pasažérů se snažte vždy sedět za nimi.

Zvýšená opatrnost při příchodu domů

Ke vstupním dveřím stoupejte bokem a pozorujte neustále prostor za vašimi zády. Vždy se pozorně rozhlídněte, když někam vstoupíte. Buďte neustále v kontaktu se svými přáteli, ať jste kdekoliv. Je potřeba, aby vaši nejbližší věděli, že jste v pořádku dorazily. Nepouštějte do bytu nikoho cizího. Zvýšenou pozornost věnujte i nastupování do výtahu, nezapomeňte se vždy otočit.

Zvýšená opatrnost na veřejných místech

Jedná se především o kapesní krádeže. V ohrožení jsou tedy naše osobní věci, různé kabelky, peněženky, mobilní telefony atd. Věci nenoste na příliš viditelných místech. Neodkládejte kabelku ani jiné vaše osobní věci na pult.

Vystupování

Útočník si vybírá oběti, které působí slabě a bezbranně, předpokládá zde menší odpor. V případě střetu nevyhrožujte útočnickovi udáním, ve většině případů útočníka nezastraší, ale právě naopak vzbudí v něm strach a může se vás chtít zbavit jako nepohodlného svědka. Vyzývavé oblečení může vzbudit sexuální chtíč.

Připravenost na situaci

Po ruce mějte vždy pomůcky, které můžete použít jako zbraň. Může se jednat o klíče, pepřový sprej, deštník, zapalovač atd. Finanční obnosy vyšších hodnot rozdělte, v peněžence si nechte pouze malou sumu a zbytek ukryjte na jiná místa.

Přípravné kurzy

Výcvik sebeobrany pro ženu, učení bojového umění (karate, judo, aikido atd....), trénování fyzické zdatnosti, návštěva přednášek o sebeobraně ženy v nebezpečných situacích apod.

3.3.2 Prevence sebeobrané situace pro mládež a dítě

Nezastupitelnou roli zde hraje informovanost o možných nebezpečných situacích, které mohou dítě potkat. Velkou úlohu hraje i přístup rodičů, dítě je třeba naučit obecná pravidla a návyky spojené s touto tematikou.

Preventivní zásady:

1. umět říkat důrazně slovo „NE“
2. informovat blízké
3. vědět „co je správné a co ne“
4. sebekázeň a kázeň
5. nekomunikovat s cizími lidmi
6. nepřijímat dary od cizích lidí
7. nesedat do auta k neznámým lidem
8. naučit se důležitá telefonní čísla pro přivolání pomoci
9. neotvírat neznámým osobám
10. sebevědomé vystupování
11. vyhýbat se tmavým zákoutím a neosvětleným místům
12. zvýšená pozornost při komunikaci přes internet
13. absolvování přípravných kurzů

Umět říkat důrazně slovo „NE“

Zdůraznit tak vymezené hranice dítěte, nebát se říci slovo ne s ohledem k získanému přirozenému respektu dětí k dospělým.

Informovat kam jde? S kým jde? Kudy jde? Kde bude? Čas návratu?

Neustálý přehled rodičů nebo někoho blízkého o pohybu dítěte. Důležitá je zde kontrola obecných pravidel ze strany dospělých (čas příchodů, návratů, kontrola pobytu na daném místě např. pomocí mobilního telefonu, společnosti, ve které se dítě pohybuje a jiné.)

Rozpoznat „co je správné a co ne“

Pomocí čtení pohádek vysvětlit dobro a zlo. Poukázat na chyby, jež se dopustili hrdinové např. neposlušnost rodičů, naivita a důvěřivost k cizím lidem. Děti se musí naučit využívat své instinkty, díky nimž jsou schopny rozpoznat hrozící nebezpečí.

Výchovu dítěte vést k sebekázi a kázi

Dítě vést k poslušnosti, zavedení výchovného řádu spojeného s určitými povinnostmi a návyky (včasné příchody, hlášení rodičům, zamykání dveří, hlídání tašky, nikomu neotvírat atd....)

Nekomunikovat s cizími lidmi

Nesvěřovat se neznámým osobám. Neprozradit údaje o své osobě, bydlišti ani náplni svého volného času.

Nepřijímat žádné dárky od cizích lidí

Souvisí s prvním bodem umět říkat „NE“. Nedůvěřovat cizí osobě a umět odolat nabízenému lákadlu.

Nesedat si do auta k cizím lidem.

Odmítat nabídky na svezení. Raději říci větu: „Bydlím tady za rohem, za chvíli jsem už doma.“ Nepřestane-li stále naléhat, přestaňte s člověkem již komunikovat a utečte. Doporučuje se utíkat v protisměru jízdy vozidla. Řidič je pak nucen vozidlo otočit do

protisměru a dítě tak získává více času na útěk nebo na schování, případně požádání o pomoc.

Znát důležitá telefonní čísla a vědět kam se může obrátit o pomoc

Mezi nejdůležitější telefonní čísla patří: 158 - Policie ČR

155 - Záchraná zdravotnická služba

150 - Hasičský záchranný sbor

112 – Tísňové volání

Dítě se nesmí bát říci o pomoc a mělo by vědět, kam může zajít pro radu. Ve svém okruhu se bude jednat o rodiče, nejlepší kamarád, důvěryhodná osoba (učitel, trenér, lékař apod.). Využít může také různé instituce např. krizová centra, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, linka bezpečí, nadace Naše dítě.

Neotvírat neznámým lidem

Využívat dveřní kukátko. V případě, že osobu neznáme neotvírat. Pachatelé si v mnohých případech ověřují přítomnost osob telefonicky, v tomto případě je dobré, je-li dítě samo doma, předstírat přítomnost rodičů.

Sebevědomé vystupování

Pachatelé si stejně jako u dospělých žen vybírají děti, které působí důvěřivým dojmem, skromným vystupováním a slabým duchem.

Vyhýbat se tmavým zákoutím a neosvětleným místům

Nepotulovat se, jak ve dne tak obzvláště v noci nebezpečnými ulicemi. Vyhýbat se parkům, podchodům, neosvětleným místům a tmavým zákoutím bez doprovodu kamaráda nebo dospělého.

Pozor na komunikace prostřednictvím chatu na internetu

V dnešní době existuje mnoho komunikačních portálů, pomocí nichž lze snadno získat informace a získat tak důvěru dítěte. Chatování se dotýká především mládeže. Dívky si ani neuvědomí, jaké informace prostřednictvím chatu poskytnou a jaké může hrozit

nebezpečí. Nikdy nesdělujte osobní informace a osobním schůzkám se vyhýbejte. Rozhodnete-li se pro setkání, nechod'te na něj sami, informujte přátele o tom, kde se vyskytujete, pohybujte se na veřejných místech, buďte velmi obezřetní!

Přípravné kurzy

Přípravné kurzy sebeobrany pro děti, kde se seznámí nejen s některými sebeobranými technikami, ale i s různými scénáři možných nebezpečných situací a jejich nejlepším řešením.

Záleží nejvíce na samotných rodičích, případně učitelích ve školském prostředí, jak se zajímají o bezpečnost svých dětí. Dítě by se nemělo bát o těchto věcech hovořit.

3.3.3 Prevence sebeobrané situace pro starší ženu

Největší význam je kladen u této věkové kategorie na samotnou **prevenci** ochrany života, zdraví a především pak majetku. Tyto základní pravidla by si měla osvojit každá starší žena a dbát na jejich dodržování.

Preventivní zásady:

1. informovat neustále blízké
2. mít společenský doprovod
3. vyhýbat se nebezpečným místům
4. dostatečně se vybavit
5. nemít u sebe příliš vysoký finanční obnos
6. klíče od bytu mít umístěné odděleně mimo osobní doklady a peněženku
7. při odemykání vstupních dveří stoupněte bokem
8. hodnotné věci nenoste na příliš viditelných místech
9. nikdy nemluvte o delší nepřítomnosti
10. neotvírejte cizím lidem
11. neposkytujte soukromé informace
12. zvýšená opatrnost při používání dopravních prostředků
13. žijete-li sama, vyvolávat opačný dojem
14. přípravné kurzy

Informovat kam jde? S kým jde? Kudy jde? Kde bude? Čas návratu?

Informovat příbuzné nebo osoby blízké, kam se chystáte a předpokládaný čas návratu.

Doprovod

Pokud je to jen trochu možné, návštěvy různých kulturních podniků navštěvovat vždy s doprovodem.

Vyhýbat se nebezpečným místům

Nepohybovat se v blízkosti různých výklenků, vrat a dveří, průjezdů, rohů budov, silných stromů kde se pachatel může snadno ukrývat.

Vybavit se

Mít po ruce vždy něco, čím se můžeme v případě střetu bránit, různé únikové prostředky např. slzný plynový sprej, svítilna, osobní alarmy a mnoho jiných.

Nemít u sebe příliš vysoký finanční obnos

Nenosit cennosti v kabelce, která se dá lehce odcizit. Peníze rozdělit na menší částky na různá místa.

Klíče od bytu mít umístěné odděleně mimo osobní doklady a peněženku

Z dokladů lze vyčíst adresu bydliště a je pak velmi snadné odcizené klíče použít v době vaší nepřítomnosti.

Při odemykání vstupních dveří stoupněte bokem

Pozorujte neustále prostor za vašimi zády, využívejte periferní vidění. V případě přítomnosti neznámé osoby neodemykejte!

Hodnotné věci nenoste na příliš viditelných místech

Jedná se o různé mobilní telefony, drahé šperky, peněženky.

Nikdy nemluvte o delší nepřítomnosti

Když se chystáte na dovolenou nebo návštěvu příbuzenstva atd., můžete tak poskytnout informace o tom, kdy nebudete doma.

Neotvírejte cizím lidem

Jejich identitu si případně ověřte telefonicky, zeptejte se na jejich jméno, telefonní číslo na pracoviště, na číslo jejich nadřízeného.

Nemluvte s cizími lidmi, neposkytujte soukromé informace

Pachatel se snaží nejdříve získat důvěru a vymanit si tak různé informace o rodině, způsobu života, majetkových poměrech atd., které pak využije k snadnějšímu oklamání. Např. případ, kdy jeden mladík pomáhal s nákupem starší paní, která se vracela z obchodu domů. Po cestě měl dostatek času a prostoru k navázání rozhovoru a získání údajů o životě seniorky. Po pozvání na kávu, požádal o půjčení finančního obnosu, čemuž seniorka vyhověla, neboť si myslela, že takový chlapec, který ji pomáhá s nákupem a hezky s ní rozmlouvá, přeci nemůže mít špatné úmysly. Dodnes své peníze zpátky neviděla. Těchto a mnoho jiných obdobných případů je evidováno nejvíce.

Zvýšená opatrnost při používání dopravních prostředků

Zejména v nočních hodinách. V prázdných prostředcích si sedejte k řidiči. Vyhýbejte se prázdným kupé, ve vlaku spíše hledejte místo u dalších spolucestujících. Při pocitu, že vás někdo sleduje, nevystupujte na odlehlých zastávkách, ale spíše na rušných místech. Své osobní věci neustále hlídejte!

Žijete-li sama

Jste ve větším ohrožení, proto je dobré na schránce mít jméno v množném čísle. V situacích, kdy už otevřete dveře dělat, že nejste sama doma. Nezmiňovat se nikde o tom, že žijete sama.

Přípravné kurzy

Absolvování kurzu sebeobranu pro seniory, různé přednášky o prevenci nebezpečných situací pro seniory atd.

Nebezpečí pro seniory číhá všude, nejen v prostorech domu, bytu, ale i na veřejných prostranstvích a dopravních prostředcích. Jejich největší slabinou je menší pohyblivost a přílišná důvěřivost, právě proto se stává tahle věková skupina nejvíce postižitelnou z hlediska majetkové trestné činnosti.

Napadení žen a dívek probíhá z mnoha důvodů. Za obzvláště nebezpečné je považován útok za účelem snadného majetkového obohacení nebo sexuálního uspokojení. V praxi se nejčastěji setkáváme s provázaností a kombinací těchto motivů. Ocitnete-li se v nebezpečné situaci je důležité umět chránit svůj vlastní prostor. Nebojte se říci slovo NE, vymezte tak hranice již od začátku. V situacích kdy slovo „NE“ už nestačí, využijte k obraně veškeré možné prostředky (útěk, volání o pomoc, křik, lsti, sebeobranná technika). Snažte se nechodit sama a vyhýbat se temným zákoutím zejména pak v nočních hodinách, předcházejte tak vzniku sebeobranných situací.

4 VHODNÉ REÁLNE SEBEOBRANNÉ TECHNIKY

Obecně je žena považována za slabší stvoření. Je tedy pochopitelné, že k obraně bude mít odlišný přístup oproti mužům. Nebude se spoléhat na fyzickou sílu, ale spíše se zaměří na taktiku a využití znalostí bolestivých míst na mužském těle ať už beze zbraně nebo pomocí obranných prostředků.

4.1 Sebeobrana beze zbraně

Sebeobrana beze zbraně zahrnuje především techniky vedené na citlivá místa protivníka, kde dosáhneme bolestivého účinku i nepatrnou silou. Techniky vedené na tato místa jsou velmi účinné a efektivní. Oblast hlavy a krku poskytuje mnoho dostupných zranitelných míst. Jedná se o oči, spánek, vlasy, nos, uši, ohryzek. Stejně tak najdeme slabá místa v druhé polovině těla od pasu dolů, kde můžeme zmínit nárt, koleno a především pak oblast genitálií. Lidské tělo obsahuje mnohem více zranitelných míst, přesto jsou zmíněna pouze některá, je to dáno tím, že protivník se silnou postavou a mohutným svalstvem bývá s obtížemi zranitelný údery do prsou, na žebra, na žaludek nebo na ramenní klouby a kosti. Útokem na jmenovaná slabá místa (viz. Schéma č. 3), může žena útočníka otrást a využít tak tento čas k útěku nebo k přípravě na další techniku.

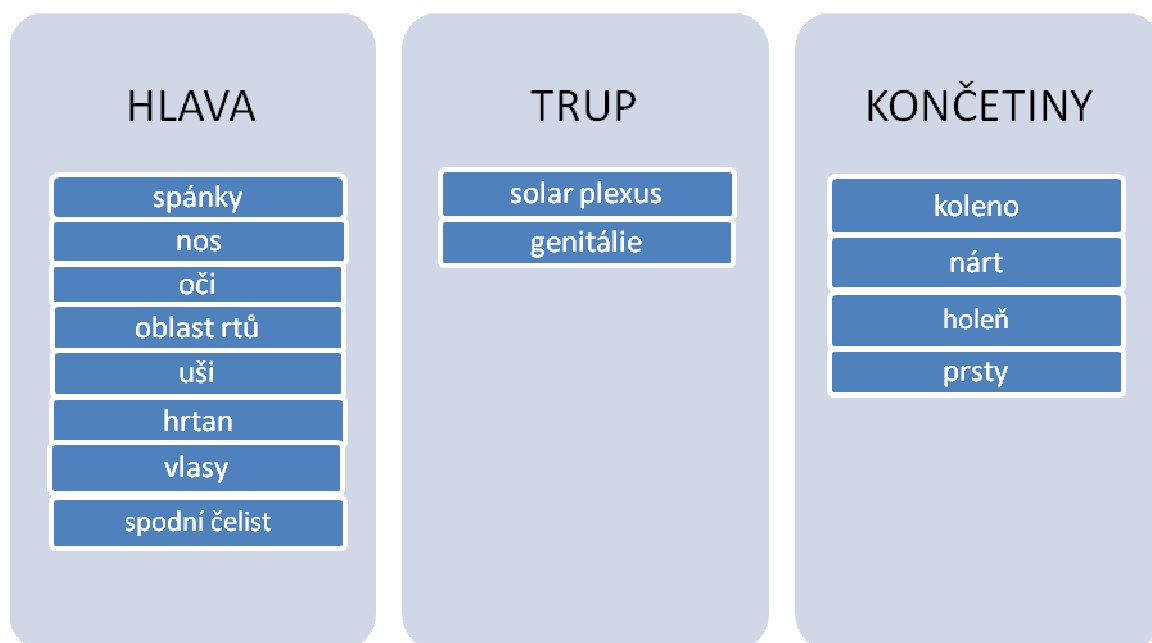


Schéma č. 8 Zranitelná místa na lidském těle

Výběr správné techniky záleží na vzdálenosti a možnostech dané situace. Účelem je zastavit útok v co nejkratším čase. Nasazení účinné techniky by mělo předcházet blokování zrakových vjemů. Blokování zrakových vjemů lze např. pomocí předsunutí paže s otevřenou dlaní před oči protivníka, vhozením nějakého předmětu na obličej protivníka (písek, noviny atd.) nebo použitím obranného spreje, oslnění světlem a mnoho dalších.

Mezi nejvhodnější jednotlivé techniky patří:

- úder dlaní do nosu,
- vytažení kůže do řasy,
- škrábnutí, štípání, kousnutí, zmačknutí
- zatlačení palců obou rukou do očí,
- škubnutí ucha,
- roztažení koutků úst,
- útok na dýchací nerv palcem opřený o dlaň,
- úder hranou ruky na hrtan,
- úder hlavou,
- údery,
- páky na prsty,
- přímý a boční kop,
- dupnutí na nárt.

4.1.1 Úder dlaní do nosu

Frekventovaná technika, která bývá často používána jako navolnění. Úderová plocha zde je pata otevřené dlaně blízko zápěstí při ohnutí ruky hřbetem dozadu. Při zasažení špičky nosu je způsobena protivníkovi ostrá bolest doprovázená slzením. Při dynamickém přímém úderu může docházet k silnému krvácení nosu, případně jeho zlomení. Při správném provedení je tato technika stejně účinná jako přímý úder pěstí. Úder patou dlaně může být aplikován i na oblast brady, případně do spánků.

4.1.2 Vytažení kůže do řasy

Technika nesoucí název vytažení kůže do řasy využívá citlivých míst. Žena útočnicka chytne na tomto místě mezi prsty a zmáčkne vší silou doprovázenou prudkým trhnutím a kroucením. Technika se aplikuje na horní víčko, zubní výběžek (mezi horním rtem a nosem), dále na tváře pod lící kostí a v blízkosti žeber. Vytáhnutím kůže způsobujeme nepříjemnou bolest.

4.1.3 Škrábnutí, kousnutí, štípání, zmáčknutí

Škrábejte, kousejte, štípejte kdykoliv a na jakémkoliv místo! Škrábání nehty je neúčinnější na obličej, který není ničím chráněn. Způsobuje nejen nepříjemnou bolest, ale zároveň zanechává viditelné stopy zápasu. Lidské zuby mají sílu k ukousnutí prstů, ucha, nosu atd. Za velmi efektivní je také považováno roztrhnutí rtů a kousání do krku. Každé kousnutí doprovázejte šklubnutím hlavy pro větší účinnost. Štípání aplikujte na každou část lidského těla. Silné zmáčknutí způsobuje největší bolest při uchopení varlat. Útok na varlata lze provést jak zepředu tak i zezadu. Spolu s přímým kopem se jedná o nejspolehlivější techniku v sebeobraně ženy.

4.1.4 Zatlačení palců obou rukou do očí

Důrazné zatlačení palců do očních jamek způsobí snadné vyřazení protivníka. Při správném provedení dochází k vážným poraněním zraku nebo dokonce i k oslepnutí. Po oslabení zrakových vjemů je protivník zcela destabilizován. Tato technika je spolehlivá, přesto v praxi velmi málo využívaná. Je to dáno jakýmsi „odporem žen“ vůči jejímu provedení. Stejně tak můžeme využít i ostatní prsty pro vbodnutí do očí. Vbodnutí způsobuje silnou bolest doprovázenou slzením.

4.1.5 Šklubnutí ucha

Důležité u provedení této techniky po uchopení ušního boltce je prudce šklubnout směrem nahoru. Natržení ucha v tomto místě vyvolává nepříjemnou a silnou bolest doprovázenou krvácením. Mnoho mužů nosí jako ozdobu různé náušnice nebo pearsing, není nic jednoduššího, než protrhnout silným trhnutím směrem dolů nastřelené dírky.

4.1.6 Roztažení koutků úst

Koutky roztahujeme od sebe pomocí prstů s využitím co největší síly. Z praxe je nejlepší přecházet ze škrábnutí do uchopení koutků a následně provádět jejich roztažení. Vytahování může být doprovázeno prudkým trhnutím. Při uchopení je nutné dávat zvýšenou pozornost na zuby protivníka. Při roztahování koutků rtů je vyvolána nepříjemná bolest.

4.1.7 Útok na dýchací nerv

Tato technika patří mezi velmi nebezpečné, proto se její použití raději nedoporučuje. Jedná se o vynaložení tlaku pomocí palce na jamku mezi klíčními kostmi těsně pod ohryzkem. Tato technika nevyžaduje vynaložení síly. Při aplikaci dochází k okamžitému dráždění a současně k omezení dýchání, vyvolávající kašlaní. Dosud není znám rozsah následků, které sebou tato technika přináší.

4.1.8 Úder hranou ruky na hrtan

K úderům na krk je vhodné zvolit jako úderovou plochu malíkovou hranu otevřené dlaně. Ruka musí být napnutá a zpevněná. Důležité je nezapomenout přitáhnout palec. Tento úder je používán přímo, ale lze jej při vhodné příležitosti použít i na boční část hrtanu. Při kontaktu mezi úderovou plochou a hrtanem dochází k mírnému omráčení. Je-li technika provedena silně a dynamicky může mít za následek trvalé poškození zdraví nebo dokonce i smrt. Stejně tak můžeme zvolit jako úderovou plochu uzavřenou pěst nebo patu dlaně.

4.1.9 Úder hlavou

Tento úder se používá pouze u bezprostřední vzdálenosti a v situacích kdy je náš pohyb omezen (nemůžeme využívat ruce a útok pomocí kopu by nebyl dostatečně efektivní). Typickým příkladem pro aplikaci úderu hlavou je obejmutí přes ruce. Úderovou plochou je zde čelo a týlní část hlavy. Pro větší spolehlivost je dobré se před provedením techniky zaklonit, v případě úderu zadní částí provést předklon. Zasažené části jsou pak oblast nosu, úst, brady a hrudník. Záleží na rozdílu tělesné výšky mezi protivníkem a obráncem. Úder způsobuje prudkou bolest.

4.1.10 Údery

Při úderech pěstí je velmi důležité mít správně provedeno sevření ruky a zpevnění zápěstí. Na základě kursů sebeobrany pro ženy se ukázalo, že úder dlaní činí ženám menší problémy, proto se doporučuje i v odborné literatuře přímý úder pěstí vyměnit za **úder patou dlaně**. Úderová plocha zde je pata otevřené dlaně blízko zápěstí při ohnutí ruky hřbetem dozadu. Údery směřujeme na spánky, bradu, nos, varlata, případně solar plexus. Další zbraní našeho těla se může stát loket a to především na krátké vzdálenosti. Udeřit můžeme shora směrem dolů nebo zespod směrem nahoru a stejně tak zvenčí dovnitř nebo naopak. Zásah loktem na jakékoliv místo produkuje značnou bolest.

4.1.11 Páka na prsty

Z oblasti páčení využije žena pouze páky na prsty. Uchopení prstů a jejich vylamování se dá provádět při obraně atakování zepředu i zezadu. Páčení způsobuje přemístění skloubených částí do nepřiměřené polohy. Bolest vyvolaná páčením omezuje pohybové aktivity protivníka.

4.1.12 Přímý a boční kop

Přímý kop vedený na genitálie je **považován za nejefektivnější techniku** v sebeobraně žen. Přímý kop má mnohem větší dosah a může být využit i na delší vzdálenosti. Nespornou výhodou kopu na genitálie je, že i při nepatrné síle vyvolává velikou bolest. Kopy jsou běžně vedeny do sféry pod pás protivníka. Úderová plocha u kopů je špička chodidla, nárt, malíková hrana chodidla (boční kop), pata. Další zasaženou plochou může být koleno nebo holeň. Pro krátké vzdálenosti omezené dosahem použijeme jako úderovou plochu koleno. Techniku kop kolenem vedeme na oblast genitálií, ale také na břicho, podaří-li se nám protivníka dostat do předklonu.

4.1.13 Dupnutí na nárt

Technika dupnutí na nárt se použije nejvíce v situacích, kdy útočník stojí za našimi zády např. při obejmutí ze zadu pod rukama, škrcení zezadu předloktím atd. Pata zde poslouží jako úderová plocha. Pro zvyšující účinek dupnutí by měl předcházet velký nápřah nohy. Bolest způsobující dupnutí na nárt umocňuje podpatek.

Úspěšnost technik zvyšuje:

- moment překvapení,
- každá technika musí být provedena silně a dynamicky,
- zapojit použití celého těla,
- blokovat zrakové vjemy,
- pravidelný nácvik technik.

V praxi v nebezpečné situaci dochází ke kombinaci těchto jednotlivých sebeobránných technik. Různé variace a možnosti použití technik si ukážeme v následující kapitole č. 5 nesoucí název Metodika zvládnutí reálné techniky. Při každém útoku se snažte bránit se vši razancí a využívat veškerých dostupných prostředků ke zpacifikování protivníka.

4.2 Sebeobrana pomocí obranných prostředků

Jedná se o prostředky, které zesílí účinek obranné nebo útočné akce. Při používání obranných prostředků je dobré absolvovat výcvik. Seznámit se tak se správným zacházením a místy, kde je nejvhodnější obranné prostředky aplikovat. Většinu z vás jistě napadne střelná a chladná zbraň, tyto zbraně však nejsou vhodné pro ženu jako obranné prostředky. Aby člověk mohl palnou zbraň používat, musí být se zbraní sžit a být dostatečně připraven po psychické stránce. Nás budou zajímat především:

- obranné spreje,
- elektrické paralyzéry,
- osobní alarmany,
- improvizované zbraně.

Zaměřujeme se tedy na obranné prostředky, které umožňují díky své hmotnosti, velikosti a cenové dostupnosti pohodlné nenápadné nošení a snadnější aplikaci. Při jejich správném použití dosáhneme bolestivého účinku a ochromení útočníka. Tento čas je pak možné využít k provedení dokončovací techniky nebo k útěku.

4.2.1 Obranné spreje

Obranné spreje řadíme mezi nesmrtící prostředky, známé také pod názvem „kasry“. Jejich nespornou výhodou je přijatelná cena a příznivá hmotnost pro permanentní nošení. Jejich velikost určuje objem chemické látky, která zároveň ovlivňuje dosah a intenzitu účinku. K dostání jsou obranné spreje s objemem od 15 ml do 40 ml - maximum 63 ml.

Chemickou náplň tvoří paralyzující látka, která působí ochromujícím účinkem na zrak, sliznice a dýchací aparát. Chemickou látku může tvořit Orthochlorobenzalmalonitril, v tomto případě se jedná o CS, neboli slzné plyny. V druhém případě se může jednat o chemickou látku obsahující Oleoresin Capsicum nesoucí název OC, nebo-li pepřový sprej.

Správně zasažený člověk cítí neovladatelnou palčivou bolest v očích a na sliznicích, i při mírném vdechnutí látky má pocit „vyraženého dechu“. Jeho okamžitá akceschopnost je po dobu několika minut ochromena. Obranné spreje jsou dostupné ve více provedeních, lišících se charakterem výstřiku. ^[1] Jedná se o typ:

- mlha,
- pěna,
- proud (tekutá střela).

Hlavní nevýhodou u typu mlha může být zasažení samotného uživatele nebo nezúčastněných osob při špatných povětrnostních podmínkách nebo v uzavřených prostorách (dopravní prostředek, budova, výtah atd.) Typ mlha dosahuje účinku do střední vzdálenosti a nabízí široký rozptyl zasažení, proto je ve velké oblíbenosti u žen. Právě z těchto důvodů se doporučuje jako **nejvhodnější** obranný prostředek ze skupiny obranných sprejů. Další možností je pěna. Je vhodný do uzavřených a malých prostorů. (kanceláře, automobil atd.) U typu tekuté střely odpadá riziko zasažení zúčastněných osob protivětrem. Po stisknutí vystříkne intenzivní a dlouhý paprsek. Výhodou je dosah výstřiku, který se pohybuje kolem 2–4 metrů v závislosti na velikosti spreje.

Tryskou obranného spreje míříme na oblast obličeje (sliznice), především pak oči, nos nebo ústa. Obranný sprej by měl být uložen na snadno dostupném místě a neustále při ruce. Na trhu nalezneme i obranné spreje doplněné o další ochranný prvek - supersvítivou bílou LED diodu.



Obr. č 1 Obranné spreje

4.2.2 Elektrické paralyzéry

Jedná se o lehký kapesní transformátor vyznačující se malou velikostí, který dokáže přeměnit napětí vnitřního zdroje (obvykle 9V baterie) na výboj o síle i několika set tisíc voltů. K dostání na trhu jsou i paralyzéry kombinované s obranným sprejem.

Skládá se ze dvou kovových elektrod, mezi nimiž probíhá elektrický proud, který je doprovázen zvukovým a vizuálním efektem (bzučení a jiskry). Paralyzér nabývá účinnosti při kontaktu elektrod s tělem protivníka. Je tedy zapotřebí bezprostřední blízkosti.

Paralyzér způsobuje bolest i přes oděv. Nejefektivnějšího použití dosáhneme v oblasti rozkroku, slabin, ramen a beder. Oblast hlavy a krku je dle návodu výrobce zakázána, ale když nastane bezprostřední ohrožení použijeme paralyzér i na tyto části.

Elektrické paralyzéry lze lehce nosit v kabelce, jsou vhodné pro použití v budovách, kancelářích, v rizikovém zaměstnání (benzínka, stánky, směnárny, obchody atd.) a především pak v prostorách dopravního prostředku.

- 0,5 sekundy: "krátký úder" - způsobí útočnickovi svalovou křeč a úlek
- 1 až 3 sekundy: "střední úder" - způsobí útočnickovi pád k zemi a duševní otřes, ale za okamžik je schopen se postavit.
- 4 až 5 sekund: "plný úder" - způsobí pád útočníka a ztrátu orientace na několik minut. ^[2]

[1] ŠEBELOVÁ, Petra. *Žena v úloze osobního strážce*. [s.l.], 2007. 83 s. Vedoucí bakalářské práce Zdeněk Maláník



Obr. č. 2 Elektrické paralyzéry

A.	Bezpečnostní spínač
B.	kontaktní elektrody
C.	testovací elektrody
D.	spoušť přístroje
E.	9 V baterie
F.	poutko

Tabulka. č. 3 Popis paralyzéry

4.2.3 Osobní alarmy

Osobní alarmy slouží k ochraně před napadením, přivolání pomoci při úrazech na odlehlých místech, zdravotních potížích, k ochraně peněženek, batohů a osobních věcí. Rozměry osobních alarmů jsou asi 60 x 40 x 20 mm, což umožňuje pohodlné nošení. Na trhu je nabízen velký sortiment různých podob ve formě klíčenek, karty Moneyguard, náramku, hodinek atd. za přijatelné ceny.

Klíčenka

Je konstruován z poutka, kolíčku a bezpečnostního alarmu. V případě atakování stačí zatáhnout za poutko kolíčku, které zaktivuje vestavěnou sirénu a světelnou signalizaci. Alarm trvá po dobu vytažení kolíčku. Můžeme jej zastavit jeho navrácením do původní polohy. Při optimálním stavu baterií vydrží alarm po dobu dvou hodin. Alarmy ve formě klíčenek mohou být doplněné o svítilnu. Při ochraně věcí se upevňuje na šaty, na pásek, poutka u kalhot, kabelky apod. Poutko můžeme dát na zápěstí nebo pásek kabelky, při krádeži kabelky pachatelem, se kolíček vytrhne a spustí alarm.

Karta Moneyguard

Praktická kartička pro ochranu peněženek, tašek a osobních věcí. Při její aktivaci dochází k slyšitelnému alarmu ve formě pípání. Spolehlivě upozorní na krádež vás i vaše okolí. Aktivace se provede automaticky při vytažení karty z peněženky či kabelky.

[2] ŠEBELOVÁ, Petra. *Žena v úloze osobního strážce*. [s.l.], 2007. 83 s. Vedoucí bakalářské práce Zdeněk Maláník

Pracuje na principu světla, při vyjmutí předmětu s kartou na světlo dojde k aktivaci varovného signálu. Osobní alarm Moneyguard má stejnou podobu i velikost jako běžná kreditní karta.



Obr. č. 3 Osobní alarm



Obr. č. 4 Karta Moneyguard

4.2.4 Improvizované zbraně

Za improvizované zbraně se považují věci nebo předměty, které jsou lehce dostupné a běžně využívané v životě. Ideálními improvizovanými zbraněmi se stávají předměty, které najdeme běžně v dámské kabelce.

Jedná se o propisovací pera, klíče, spreje, karty, hřeben. Dále můžeme jmenovat nákupní tašky, deštník, bundy, kameny, klacek, hlínu, písek, židle a mnoho dalších.

Jakýkoliv předmět, který můžeme uchopit a udeřit, bodnout, případně sekat s ním, se může stát v případě ohrožení zbraní. Důležité je vědět jak předmět správně uchopit a na jaká místa jej použít, abychom dosáhli co nejefektivnějšího účinku.

Propisovací pera - mohou sloužit k bodání a škrábání. Zasahujeme oči, krk, uši a obličej. Při vbodnutí propisovacího pera do očí, může nastat vážné zranění očí. Tato technika je velmi účinná i v případě, má-li pachatel brýle. Při silném vbodnutí se rozbije sklo a útočníka poraní, nebo ho přinejmenším vyleká a žena má možnost útěku. Bolest způsobuje i bodnutí do bicepsů a stehen. Při škrábnutí ostrým hrotem do obličeje můžeme zanechat na pachateli viditelné znaky boje.

Klíče - nejdostupnější improvizovaný prostředek. Klíče vyčnívající mezi prsty v uzavřené dlani se dají použít jak k bodnutí tak sekání. Ostré hrany klíčů způsobují při bodnutí nemalou bolest. V případě sekání zanechávají značné sečné rány. Důležité je zde pevné

uchopení a připravenost, proto když se vracíte v noci zpátky domů, nachystejte si již úchop klíče v kapse.

Sprej – deodorant, lak na vlasy, parfém, opalovací krém ve spreji a jiné nalezneme v kabelkách mnohých dam. Každý sprej při zásahu očí a dýchacích cest způsobuje štípání, slzení a dušnost. Použití sprejů útočnicka natolik překvapí, že upustí od svého jednání a získáme tak čas na další obrannou techniku nebo útěk.

Karty - vyrobené z tvrdého materiálu zalisované ve fólii lze použít k obraně. Může se jednat o kreditní karty, kartičky na slevu v prodejnách (Billa karta, karta lékáren), věrnostní karty, studentské karty atd. Záměrně zde nejsou zmíněny občanský a řidičský průkaz, protože při obraně může dojít k odcizení nebo její ztrátě a pachatel se pak snadno může dovědět místo našeho bydliště. Karty jsou většinou uloženy v kabelce nebo v peněžence, nicméně je možné si kartu do kapsy připravit a mít ji tak kdykoli k dispozici. Hranou karty útočíme na místa nepokrytá oděvem, především pak na oblast krku a obličej.

Hřeben - můžeme využít, jak rukojeť k bodání do očí nebo krku, tak jeho zuby k říznutí do oblasti rtů nebo na část pod okem. Čím pevnější hřebínek je, tím větší způsobuje bolest. Při použití hřebenu je potřeba vynaložení větší síly.

Blíže popsané předměty jsou běžně součástí dámské kabelky. V situacích, kdy nemáme kabelku, můžeme jako improvizovanou zbraň použít věci z našeho okolí. Může se jednat prakticky o cokoliv, co lze uchopit. Jakýkoliv předmět můžeme po útočnickovi hodit s veškerou razancí do obličej a tím jej na chvíli dezorientovat. Předměty s ostrými hroty využít k bodání, ostré hrany k řezání, pevné předměty k úderům atd.

Sebeobrana beze zbraně i sebeobrana pomocí obranných prostředků je zaměřena na citlivé a slabé místa na mužském těle. Atakování těchto míst způsobí snadné ochromení útočnicka. Za nejúčinnější techniku v sebeobraně beze zbraně považujeme přímý kop na genitálie. Jedná se o jeden z nejsilnějších kopů. Velikou oblíbenost u žen má i obranný sprej, který díky své hmotnosti a velikosti nabízí pohodlné nošení, přesto je zde důležité vědět, jak jej správně použít.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODIKA ZVLÁDnutí REÁLNÉ TECHNIKY

Výcvik žen se provádí samostatně a to včetně technik se zbraní, vedení taktiky, znalosti vitálních bodů, strategie, operace atd. Výhodou je, že ženy cvičí veškeré techniky sebeobrany s muži a tím si zvykají na dané odlišnosti (viz. Kapitola č. 2.) a učí se jak těchto rozdílností využít v praktické sebeobraně. Do metodiky zvládnutí reálné techniky je zahrnuta modelace jednotlivých věkových skupin a to jak beze zbraně, tak i pomocí obranných prostředků.

5.1 Modelace sebeobranné situace beze zbraně

Zvolení technik sebeobrany ovlivňuje i věk obránce. Každá věková skupina má jiné výhody a nevýhody. Je tedy zřejmé, že obránce se učí techniky, které odpovídají jeho fyzickým, fyziologickým a psychickým možnostem.

5.1.1 Sebeobranná technika v podání ženy

Nejčastější a zároveň nejnebezpečnější útoky na ženu jsou vedeny zezadu. Velmi obtížně se jim čelí, protože způsob útoku staví útočníka do výhodné pozice. Obranu lze zahájit včasným otočením a bojovat z této pozice, nestihnete-li se otočit, musíte se bránit zády k útočníkovi. Mezi nejčastější formy útoku patří různá obejmutí, škrcení, úchopy, strhnutí na zem. Stejně tak musí být věnována pozornost obraně v sedě např. v dopravních prostředcích.

1) Obrana proti obejmutí

Obejmutí zezadu přes paže



Obr. č. 5 Obejmutí zezadu, následně úder hlavou nebo dupnutí na nárt



Obr. č. 6 Předpažení vzhůru společně s vykročením

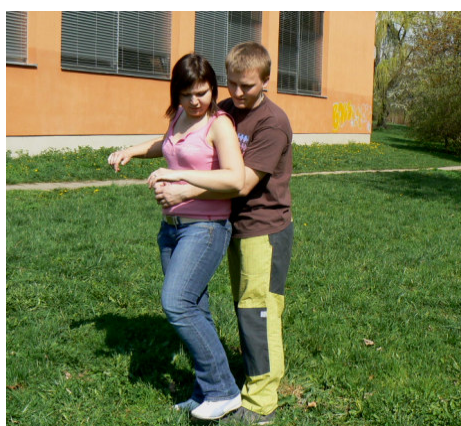


*Obr.č 7 Otočení na stranu
zadní nohy*

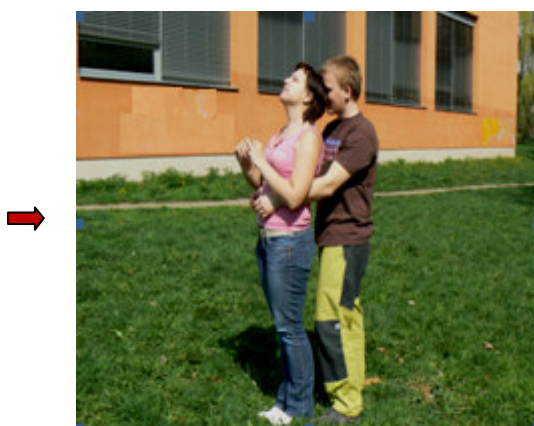
Obejmutí zezadu pod pažemi



*Obr. č. 8 Kop kolenem a následně útěk
(u větší vzdálenosti použít
přímý kop)*



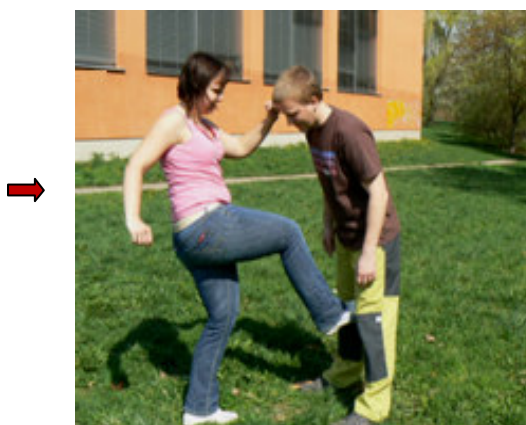
Obr. č. 9 Dupnutí na nárt



Obr. č. 10 Úder týlní části vzad



*Obr. č. 11 Vykročení a otočení
do bojového postoje k bližší noze*



*Obr. č. 12 Vedení přímého kopu
na genitálie (případně kolenem)*

Obejmutí zezadu a pokus o zvednutí ze země



*Obr. č. 13 Kop patou do holeně
povolí stisk útočníka*



Obr. č. 14 Kloubení prstu

Obejmutí zepředu přes paže



*Obr. č. 15 Udeření rukou do slabin
a současně zakročení*



Obr. č. 16 Kop kolenem do genitálií

Obejmutí zepředu pod pažemi



Obr. č. 17 Uchopení vlasů, následně tlak patou dlaně na bradu, zároveň s vytočením hlavy

Obr. č. 18 Dokončení obranného zásahu

Obejmutí zepředu a zvednutí ze země



Obr. č. 19 Zatlačení palců obou ruk do očních jamek

Obr. č. 20 Dokončení obranné techniky

Obejmutí ze strany



Obr. č. 21 Obejmutí ze strany za pas

Obr. č. 22 Obrat k útočníkovi, bližší nohou podmet a zároveň vyvíjející tlak na bradu



Obr. č. 23 Obejmutí ze strany za ramena

Obr. č. 24 Podtržení v kolenou s vyvíjejícím tlakem vzad přes nohu

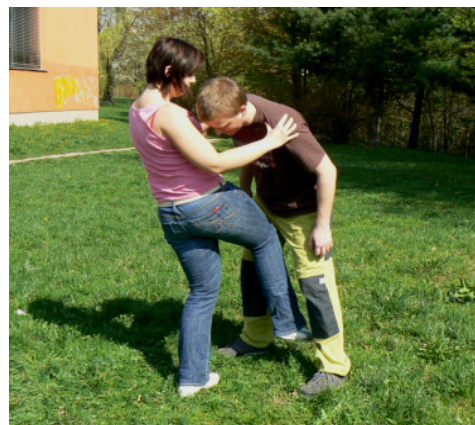
2) Obrana proti rdoušení

Vyžaduje zpevnění šíjového svalstva. Důležité je co nejvíce zatáhnout hlavu mezi ramena a přitáhnout bradu k tělu. Doporučuje se skousnout zuby a zatajit dech.

Škrčení zezadu



Obr. č. 25 Atakování genitálií



Obr.č. 26 Otočení a kop kolenem na genitálie

Škrčení zepředu



Obr. č. 27 Škrčení zepředu

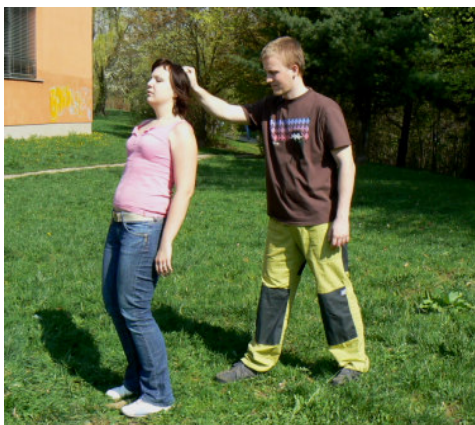


Obr. č. 28 Nápřah a kop kolenem na genitálie

3) Obrana proti úchopům

Útočník může ženu uchopit za vlasy, za oděv nebo části těla. Stejně tak hraje roli, zda-li útočník použije k úchopu jednu nebo obě ruce.

Úchopy zezadu



Obr. č. 29 Úchop za vlasy

Obr. č. 30 Uchopení ruky útočníka oběma rukama na hlavě



Obr. č. 31 Podtočení pod útočnickovou paží čelem k němu do hlubokého úklonu s mírným couvnutím vzad

Obr. č. 32 Kop na genitálie s neustálým sevřením ruky, poté útěk

*Stejně provedení také u uchopení vlasů zepředu



*Obr. č. 33 Úchop za zápěstí
(při dotyku přitáhněte zápěstí ke kyčlím,
směrem dolů s vytočenými
dlaněmi vzhůru)*

*Obr. č. 34 Vykročení a předpažení
s přetočením dlaní*



*Obr. č. 35 Přetočení k zadní noze
a úder dlaní do nosu*

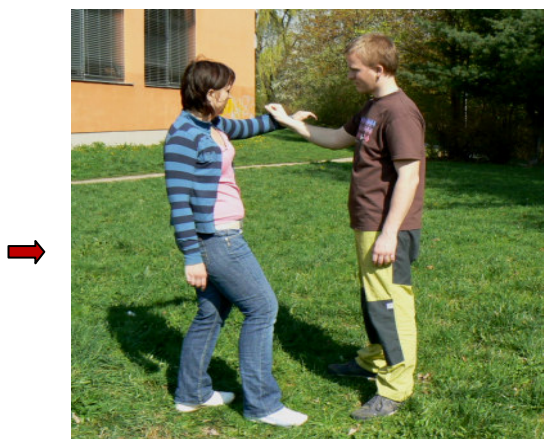
Obr. č. 36 Silný kop na genitálie

Úchopy zepředu



*Obr. č. 37 Úchop za rukáv jednou
rukou*

Obr. č.38 Úder dlaní do nosu



Obr. č. 39 Vyproštění venkovním obloukem (u nestejném ruce oblouk vedeme opět zvenku dovnitř)



Obr. č. 40 Přímý kop do slabin



Obr. č. 41 Uchopení obou rukávků oběma rukama



Obr. č. 42 Navolnění dupnutím na nárt



Obr. č. 43 Vyproštění jedné ruky venkovním obloukem, následně stejný postup u druhé ruky



Obr. č. 44 Škrábnutí, případně kop a útěk

4) Obrana vleže na zemi

Obrana vleže může být prováděna již v zárodku započaté situace nebo při přímém kontaktu (zalehnutí, zasednutí). Způsob zvolené techniky, zde ovlivňuje možnost použití volných paží.

Obrana vleže při neúplném kontaktu



Obr. č. 45 Vsunutí nohy před kontaktem

Obr. č. 46 Shození útočníka pokrčenou nohou

Obrana vleže při přímém kontaktu



Obr. č. 47 Tlak na bradu a zvrácení hlavy vzad úchopem za vlasy

Obr. č. 48 Shození útočníka



Obr. č. 49 Dynamické zdvižení pánve

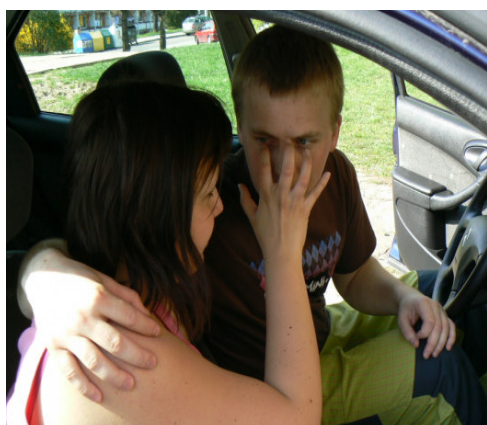


Obr. č. 50 Shození útočníka na zem



Obr. č. 51 Útok na oční bulbus palcem

5) Obrana v sedě



Obr. č. 52 Škrábnutí, případně vpich
konečky prstů

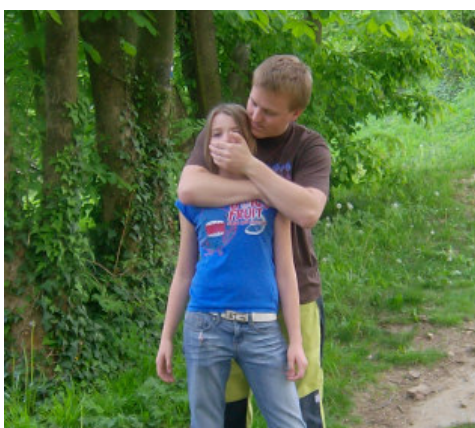


Obr. č. 53 Úchop za vlasy a nos
s vytočením útočnickovi hlavy

5.1.2 Sebeobranná technika v podání dítěte

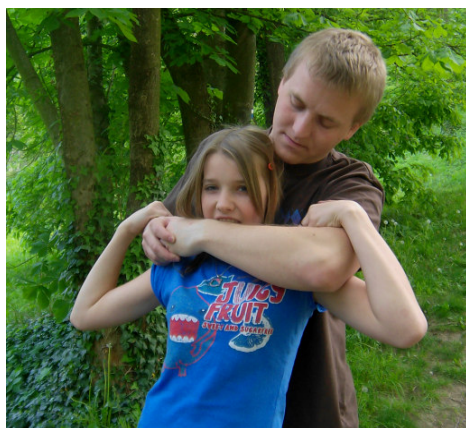
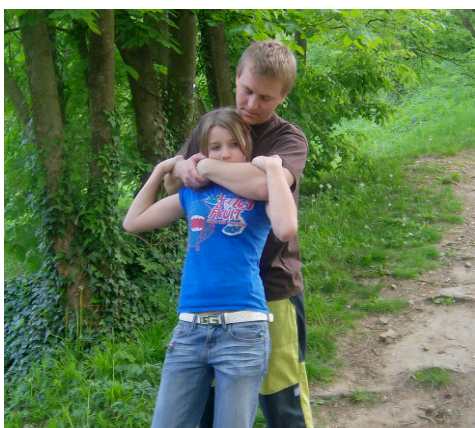
Níže jsou uvedeny pouze takové techniky, které jsou díky své jednoduchosti reálné i pro tuto věkovou skupinu. V sebeobranné situaci u dítěte se jedná pouze o odvrácení útoku, neprovádí tedy žádné protiúderů ani dokončovacích technik. Poté vždy následuje bezprostředně útek do bezpečí. Znázorněna je technika proti obehnutí zezadu, úchopům za vlasy, za ramena a zápěstí.

1) Obehnutí



Obr. č. 54 Obehnutí útočníkem zezadu

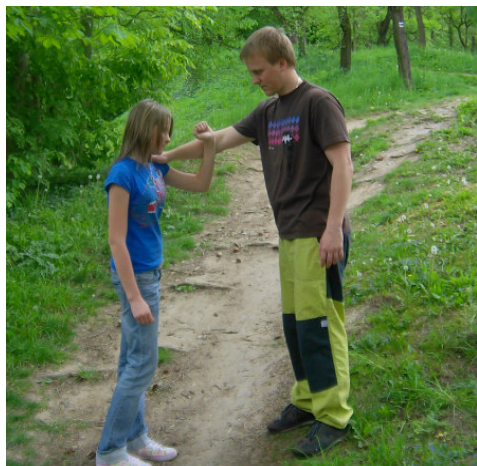
Obr. č. 55 Dupnutí a štípnutí útočníka



Obr. č. 56 Obehnutí útočníkem zezadu
(při kontaktu stahovat ruce protivníka
směrem dolů)

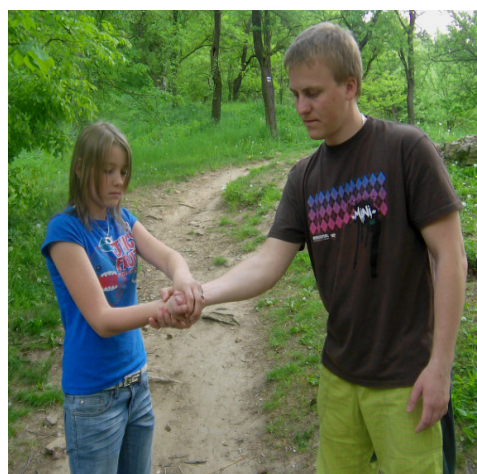
Obr. č. 57 Vyproštění kousnutím

2) Úchopy



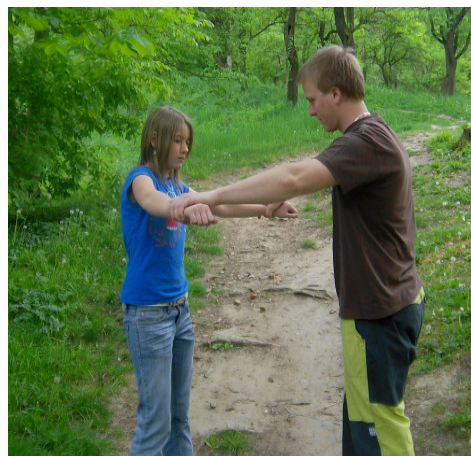
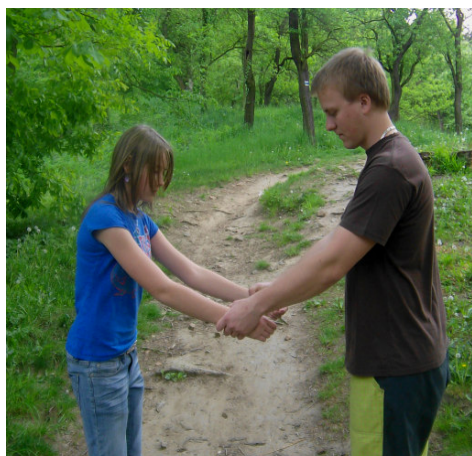
Obr. č. 58 Úchop dítěte za rameno

Obr. č. 59 Odsunutí paže pomocí krytu a vytočení těla



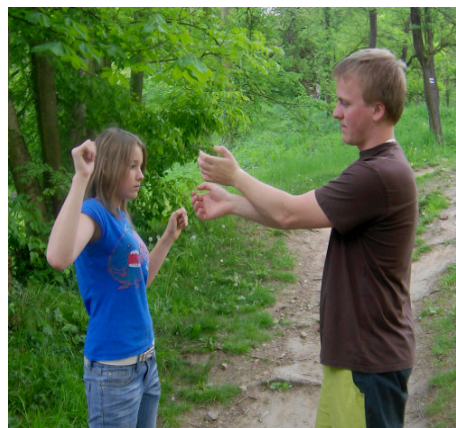
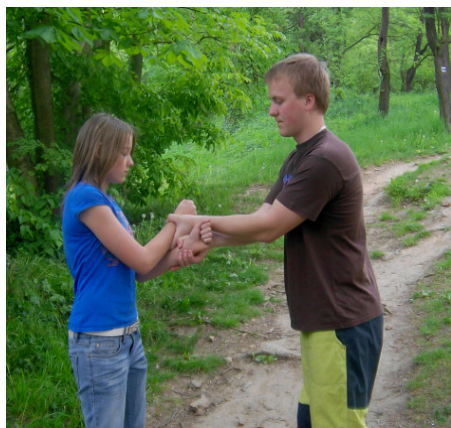
Obr. č. 60 Úchop dítěte za zápěstí

Obr. č. 61 Vyproštění výkrutem proti palci



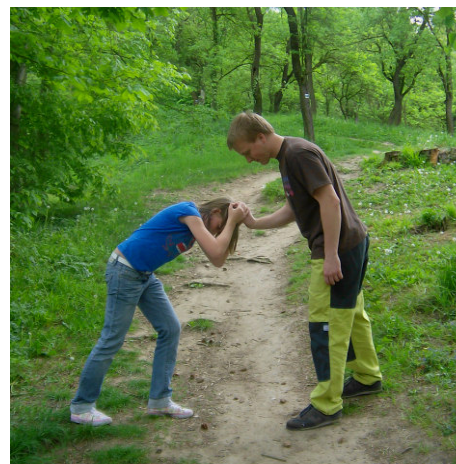
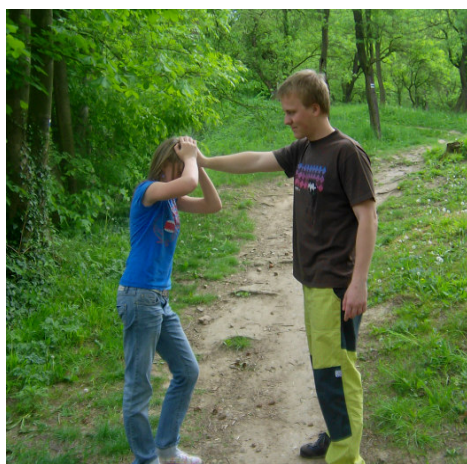
Obr. č. 62 Úchop dítěte za obě zápěstí

Obr. č. 63 Rozpažení



Obr. č. 64 Dynamický švih pažemi přes sebe vzhůru

Obr. č. 65 Dokončení techniky



Obr. č. 66 Úchop dítěte za vlasy (přitlačení útočnickovi ruky na hlavu)

Obr. č. 67 Zákrok a hluboký předklon spojený s couváním vzad



Obr. č. 68 Útěk

5.1.3 Sebeobranná technika v podání seniora

V případě střetu je reálná šance na úspěšnou obranu pomocí fyzických technik jen velmi malá. Preferuje se tedy u této věkové skupiny obrana pomocí technických prostředků. Technické prostředky a jejich použití je znázorněno v následující kapitole nesoucí název Modelace sebeobranné situace pomocí obranných prostředků v kategorii Sebeobranná technika v podání seniora.

5.2 Modelace sebeobranné situace pomocí obranných prostředků

Pomocné prostředky zvyšují naši šanci na úspěšnou obranu. Elektrické paralyzéry a obranné spreje jsou vhodné pouze pro ženu a seniora. Jejich použití vyžaduje určitou dávku odpovědnosti. Osobní alarmy a improvizované zbraně mohou využívat všechny věkové kategorie.

5.2.1 Sebeobranná technika v podání ženy

Zobrazena je sebeobranná technika s využitím obranného spreje, elektrického paralyzéro, oděvu, hřebenu, klíče a nákupní tašky.



Obr. č. 69 Použití obranného spreje



Obr. č. 70 Použití elektrického Paralyzéro



*Obr. č. 71 Vhození bundy na obličej
(blokování zrakových vjemů a kop)*



*Obr. č. 72 Použití hřebenu na kořen
nosu*



Obr. č. 73 Využití klíče



Obr. č. 74 Využití kabelky

5.2.2 Sebeobranná technika v podání dítěte

Zobrazena je sebeobranná technika s využitím kamene, rozkládacího deštíku, vonného spreje a použití propisovacího pera.



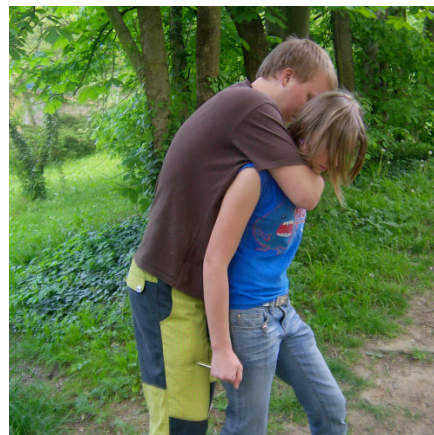
Obr. č. 75 Využití kamene



Obr. č. 76 Úder pomocí deštníku na genitálie



Obr. č. 77 Použití vonného spreje



Obr. č. 78 Použití propisovacího pera

5.2.3 Sebeobranná technika v podání seniora

Mnoho seniorů využívá pro snadnější pohyb různé hole a berle. Tyto hole lze velmi snadno využít jako improvizovanou zbraň. Hole jsou vhodné pro vedení úderů a bodnutí, ale i odvrácení kopů. Dále je znázorněna obrana pomocí aktivování osobního alarmu.



Obr. č. 79 Vnější sek holí



Obr. č. 80 Vnitřní sek holí



Obr. č. 81 Blokování kopu holí



Obr. č. 82 Využití osobního alarmu

Jsou zde opět uvedeny jen některé techniky, které se dají pomocí hole udělat. Stejně tak může být berla, hůl využita k bodnutí do intimních částí těla nebo břicha.

Závěrem této kapitoly můžeme říci, že každé technice beze zbraně by mělo předcházet navolnění nebo blokování zrakových vjemů. Samotná technika musí být provedena silně a dynamicky za využití celého těla. Při využití obranných prostředků, využívejte jakékoli předměty, které mohou znásobit účinnost obrany. Po provedení sebeobrané techniky vždy utíkejte do bezpečí.

ZÁVĚR

Současný nárůst kriminality zvyšuje potenciální nebezpečí pro každého z nás. Je to dáno postupným respektováním násilí ve společnosti, společensko-ekonomickou recesí, nevyhovující výší trestní sazby a následně pak mírným režimem výkonu trestu odnětí svobody. Sebeobrana se tak stává stále více diskutovaným tématem. Dokazují to vyhodnocené závěry mého dotazníku, kde jasně vyplývá, že ženy mají o sebeobranu zájem.

Během vypracování této práce jsem již v první kapitole dospěla k závěru, že zkreslený pohled v podání různých médií vyvolává ve veřejnosti mylné představy o tom, co sebeobrana obnáší. Informace získané z těchto zdrojů je tedy třeba brát s mírnou nadsázkou.

Dále je důležité veřejnost blíže seznámit s tím, co se považuje za okolnosti vylučující protiprávnost, neboť mě velmi překvapilo, že na základě odpovědí dotazovaných žen, ani jedna nedokázala říci, jaké zákonné opatření se pojí s touto tematikou. Dále z této kapitoly vyplývá, že rozdílnosti mezi mužem a ženou se promítají do všech oblastí a sebeobrana není tedy výjimkou. Ovlivňuje nejen způsoby útoků, ale i způsob obrany.

Další část práce pojednává o vývoji sebeobránné situace. K napadení dochází převážně ve večerních hodinách v prostředí ulic, parků a vchodů. Nejfrekventovanější způsob útoku podle dostupné literatury je přepad zezadu. Nejlepší obrana se skrývá v samotné prevenci vzniku sebeobránných situací. Na základě vlastního šetření, jsem měla možnost zjistit, že 68% dotazovaných žen nepodceňuje prevenci a nosí u sebe alespoň obranný sprej, přesto je nutné, aby žena věděla jak jej správně použít.

Obecně je žena považována za slabší stvoření, nebude se tedy spoléhat na fyzickou sílu, ale spíše využije znalost bolestivých míst na mužském těle. Technika by měla být provedena silně a dynamicky. Mezi nejefektivnější techniku patří **přímý kop do genitálií** a atakování nosu a očí protivníka.

Na základě zpracování praktické části jsem dospěla k názoru, že aby žena byla schopna zvládnout reálně nebezpečnou situaci, je nutné jednotlivé techniky neustále procvičovat. Výcvik by měl odpovídat co nejvíce realitě s ohledem na terén, ve kterém často dochází k přepadení, běžné oblečení žen a způsobu útoků. Po zvládnutí metodiky jednotlivých technik, doporučuji přejít do skutečných prostor vzniku sebeobránných situací.

Samotná praxe dokazuje, že žena má šanci se ubránit. Žena, která se tedy rozhodne pro boj v sebeobraně situaci, ať bojuje se vším nasazením, razantně, bez pravidel a s využitím všech možných předmětů i způsobů.

Věřte, že stojí za to být stokrát připravena, nežli jednou nebýt!

Contemporary growth criminality increases potential danger to each of us. Is that a in virtue of gradual authority force in company, socioeconomic mischief - making, unsatisfactory height sentencing guidelines and consequently then mild regime of serving a sentence imprisonment. Selfdefence so happen more and more discussed subject. Prove it evaluation findings mine questionnaire, where brightly follow, that the women have interest about selfdefence.

During elaboration those work already be in first chapter I come to the conclusion, that the out of focus look presented by different informatik medium evokes in public wrong notions about it, what selfdefence amounts. Information gained of these sources is then possibly take with mild exaggeration.

Further it is important public more closely acquaint with it, what considers to be the terms preclusive irregularity, because me very surprised, that the on the grounds answer informant women, no fail to tell, what legal measure ties with by this one timbre. Further from those chaps follow, that the distinctness among man and wife screen to the of all region and selfdefence isn't then reserve. Works not only manners attacks, but also way defences.

Next part of work treat of development self - defence situation. To charging happens largely in evening o'clock in environment streets, parks plus entrances. The most frequented way attack according to accessible literature is overhang from behind. Best defence hides in himself prevention rise selfdefence situation. On the grounds myself inquiry, I'm be in a position find out, that the 68% informant women underestimates prevention and wear about at least defensive spray, despite be necessary, to woman know how to him well use.

Generally is woman considered behind female creation, won't then rely on physical power, but rather a avails knowledge splitting seats on male body. Technology would had be effected high and dynamically. Among most effective technology belongs to **direct kick to the genitals** and pelt with nose plus eyes antagonist.

On the grounds processing practical parts I'm persuade, that the to woman was able manage real dangerous situation, be necessary individual techniques all the time practise. Training should answer at full blast reality with reference to terrain, in which the often happens to assault, common clothing women and way attacks. After mastered methodists single engineer, advise cross into real space rise selfdefence situation.

By herself practice evidences, that the woman stand chance maintain. Woman that the then find for fight in self - defence situation, no matter what fights with all setting, vigorously, ruleless and with usage of all possible articles and waies.

Believe, it is better to be ready hundred times, than one time not!

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie:

- [1] FOJTÍK, Ivan. *Sebeobrana ženy*. 1. vyd. Praha : Olympia, a.s., 1994. 85 s. ISBN 80-7033-300-6.
- [2] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Adéla Bímová. 1. vyd. Praha : Armex publishing s.r.o., 2006. 336 s. ISBN 80-86795-43-8.
- [3] NUSSBERGER, J. *Nedejte se. Možnost obrany ženy*. 1. vyd. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Sdružení MAC, 1997. 107 s. ISBN 80 – 86015 – 09 – 2.
- [4] NOVOTNÝ, F. *Právo na sebeobranu. Jak se smíme bránit?* 1. vyd. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 80 – 86920 – 10 – 0.
- [5] NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vyd. Praha: Futura, a.s. 1992. 358 s. ISBN 80 – 85523 – 01 – 09
- [6] FIRST, R. – BLAHUT, A. *Sebeobranné modelové situace*. 1. vyd. Praha: Policejní akademie, 1998. 78 s. Skripta 1057558.

Internetové odkazy:

- [7] KONEČNÝ, Alois. *Rozdíly muži/ženy : Některé intersexuální rozdílnosti mezi muži a ženami z aspektů sebeobrany* [online]. 1998 , 2004 [cit. 2007-02-12]. Dostupný z WWW: <http://www.volny.cz/alois.konecny/private/rozdmuzizeny.pdf>.
- [8] *Obranné pepřové spreje* [online]. 2003 [cit. 2009-04-13]. Dostupný z WWW: <http://www.eurosecurity.cz/eurosecurity.cz/index.php?link=cz/obranne-peprove-spreje/obranne-peprove-spreje.html&style=pepper-spray>.
- [9] *POWER 200 - Elektrický paralyzer 200 000 V s bezpečnostní pojistkou proti náhodnému vytržení* [online]. 2003 [cit. 2009-04-14]. Dostupný z WWW: <http://www.eurosecurity.cz/eurosecurity.cz/index.php?link=cz/elektricke-paralyzery/power-200.html&style=stunguns>.
- [10] *Ochrana osobních věcí* [online]. 2005 [cit. 2009-04-14]. Dostupný z WWW: http://www.cip.cz/osobni_obrana/ochrana_osobnich_veci.html.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Bsys	Bojový systém
OPZ	Oprávnění použití zbraně
Ost	Ochrana státu
PrO	Profesní obrana
BU	Bojové umění
BS	Bojový sport
NO	Nutná obrana
KN	Krajní nouze

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 Obranné spreje.....	48
Obr. č. 2 Elektrické paralyzéry	49
Obr. č. 3 Osobní alarm	50
Obr. č. 4 Karta Moneyguard.....	50
Obr. č. 5 Obejmutí zezadu, následně úder hlavou nebo dupnutí na nárt	53
Obr. č. 6 Předpažení vzhůru společně s vykročením.....	53
Obr. č. 7 Otočení na stranu zadní nohy	54
Obr. č. 8 Kop kolenem a následně útěk.....	54
Obr. č. 9 Dupnutí na nárt.....	54
Obr. č. 10 Úder týlní části vzad	54
Obr. č. 11 Vykročení a otočení do bojového postoje k bližší noze.....	54
Obr. č. 12 Vedení přímého kopu na genitálie	54
Obr. č. 13 Kop patou do holeně	55
Obr. č. 14 Kloubení prstu povolí stisk útočnicka	55
Obr. č. 15 Udeření rukou do slabin a současně zakročení.....	55
Obr. č. 16 Kop kolenem do genitálií	55
Obr. č. 17 Uchopení vlasů, následně tlak dlaní na bradu, zároveň s vytočným hlavou	56
Obr. č. 18 Dokončení obranného zásahu.....	56
Obr. č. 19 Zatlačení palců obou ruk do očních jamek.....	56
Obr. č. 20 Dokončení obranné techniky	56
Obr. č. 21 Obejmutí ze strany za pas.....	57
Obr. č. 22 Obrat k útočnickovi bližší nouhou, podmet s vyvíjejícím tlakem na bradu.....	57
Obr. č. 23 Obejmutí ze strany za ramena.....	57
Obr. č. 24 Podtržení v kolenou s vyvíjejícím tlakem vzad přes nohu.....	57
Obr. č. 25 Atakování genitálií.....	58
Obr. č. 26 Otočení a kop kolenem na genitálie	58
Obr. č. 27 Škrčení zepředu	58
Obr. č. 28 Nápřah a kop kolenem na genitálie.....	58
Obr. č. 29 Úchop za vlasy	59
Obr. č. 30 Uchopení ruky útočnicka oběma rukama na hlavě.....	59
Obr. č. 31 Podtočení pod útočnickovou paží do úklonu s mírným couvnutím	59

Obr. č. 32 Kop na genitálie s neustálým sevřením ruky	59
Obr. č. 33 Úchop za zápěstí.....	60
Obr. č. 34 Vykročení a předpažení s přetočením dlaní.....	60
Obr. č. 35 Přetočení k zadní noze a úder dlaní do nosu	60
Obr. č. 36 Silný kop na genitálie	60
Obr. č. 37 Úchop za rukáv jednou rukou	60
Obr. č. 38 Úder dlaní do nosu.....	60
Obr. č. 39 Vyproštění venkovním obloukem.....	61
Obr. č. 40 Přímý kop do slabin	61
Obr. č. 41 Uchopení obou rukávů oběma rukama	61
Obr. č. 42 Navolnění dupnutím na nárt	61
Obr. č. 43 Vyproštění jedné ruky venkovním obloukem.....	61
Obr. č. 44 Škrábnutí, případně kop a útěk	61
Obr. č. 45 Vsunutí nohy před kontaktem	62
Obr. č. 46 Shození útočnicka pokrčenou nohou	62
Obr. č. 47 Tlak na bradu a zvrácení hlavy vzad úchopem za vlasy	62
Obr. č. 48 Shození útočnicka	62
Obr. č. 49 Dynamické zdvižení pánve	63
Obr. č. 50 Shození útočnicka na zem.....	63
Obr. č. 51 Útok na oční bulbus palcema	63
Obr. č. 52 Škrábnutí, případně vpich konečky prstů.....	63
Obr. č. 53 Úchop za vlasy a bradu s vytočením útočnickovy hlavy.....	63
Obr. č. 54 Obejmutí útočnickem zezadu	64
Obr. č. 55 Dupnutí a štípnutí útočnicka	64
Obr. č. 56 Obejmutí útočnickem zezadu	64
Obr. č. 57 Vyproštění kousnutím.....	64
Obr. č. 58 Úchop dítěte za rameno	65
Obr. č. 59 Odsunutí paže pomocí krytu a vytočení těla.....	65
Obr. č. 60 Úchop dítěte za zápěstí.....	65
Obr. č. 61 Vyproštění výkrutem proti palci.....	65
Obr. č. 62 Úchop dítěte za obě zápěstí	65
Obr. č. 63 Rozpažení.....	65

Obr. č. 64 Dynamický švih pažemi přes sebe vzhůru	66
Obr. č. 65 Dokončení techniky	66
Obr. č. 66 Úchop dítěte za vlasy	66
Obr. č. 67 Zákrok a hluboký předklon spojený s couváním vzad	666
Obr. č. 68 Útěk	66
Obr. č. 69 Použití obranného spreje	67
Obr. č. 70 Použití elektrického paralyzéro	67
Obr. č. 71 Vhození bundy na obličej	68
Obr. č. 72 Použití hřebenu na kořen nosu	68
Obr. č. 73 Využití klíče	68
Obr. č. 74 Využití kabelky	68
Obr. č. 75 Využití kamene	69
Obr. č. 76 Úder pomocí deštníku na genitálie	69
Obr. č. 77 Použití vonného spreje	69
Obr. č. 78 Použití propisovacího pera	69
Obč. č. 79 Vnější sek holí	70
Obr. č. 80 Vnitřní sek holí	70
Obr. č. 81 Blokování kopu holí	70
Obr. č. 82 Využití osobního alarmu	70

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Anatomické rozdíly	15
Tabulka č. 2 Fyziologické rozdíly	16
Tabulka č. 3 Psychologické rozdíly.....	17
Tabulka. č. 4 Popis paralyzéru.....	49

SEZNAM SCHÉMÁT

Schéma č. 1 Vývoj sebeobránné situace	18
Schéma č. 2 Skladba sebeobránné situace	19
Schéma č. 3 Obrana při znásilnění.....	25
Schéma č. 4 Obrana při krádeži a loupežném přepadení.....	27
Schéma č. 5 Obrana při šikaně a rvačce mezi dětmi.....	28
Schéma č. 6 Sexuální zneužívání dětí.....	30
Schéma č. 7 Využití lsti při okradení seniora.....	31
Schéma č. 8 Zranitelná místa na lidském těle.....	41

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

P II Vyhodnocení dotazníku

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Milé spoluobčanky,

Jsem studentkou univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, v posledním ročníku fakulty Aplikované informatiky. Tento dotazník je vytvořen proto, aby zjistil, jaké názory mají ženy a dívky na sebeobranu. Dotazník je anonymní, proto se nikam nepodepisujte. Prosím vás o co největší upřímnost při jeho vyplňování - jedná se o vědecký výzkum, ve kterém mají pravdivé odpovědi cenu.

Můj věk:.....

Vzdělání:.....

Datum vyplnění: (den, měsíc, rok).....

Dále se věnujte samotnému dotazníku. Postup při vyplňování dotazníku je jednoduchý. Zakroužkujte vždy jednu odpověď nebo odpověď vypsát na vymezené místo. U odpovědí, kde místo na vypsání vymezeno není, to prosím nedělejte.

Děkuji za vyplnění: Bc. Petra Šebelová

1. Setkaly jste se někdy s nebezpečnou situací, kde se dala využít sebeobrana?

Máte osobní nebo jinou zkušenost?

- a. ne
- b. ano
- c. ano (slyšela jsem od svých rodinných příslušníků, přátel, známých apod.)

2. **Pokud ano, s jakým nebezpečím?** (krádež, znásilnění, šikana, obtěžování atd.)

.....

3. **Jaký by jste preferovala způsob obrany?**

- a. netuším
- b. volání o pomoc
- c. sebeobraná technika (úder, kop, chmat, hmat atd)
- d. útěk
- e. jiné

4. **Máte zájem o sebeobranu?**

- a. ne
- b. ano
- c. ano (navštěvuji kurzy sebeobrany)

5. **Nosíte u sebe nějaké obranné prostředky?**

- a. ano
- b. ne

6. **Pokud ano, jaké?**

.....

7. **Víte které zákonné opatření se sebeobranou souvisí?**

- a. ne
- b. tuším
- c. ano

8. **Pokud ano, jaké?**

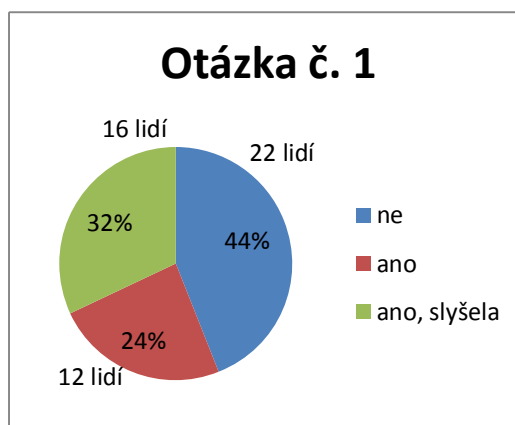
.....

Děkuji vám za trpělivost při vyplnění dotazníku!!!!

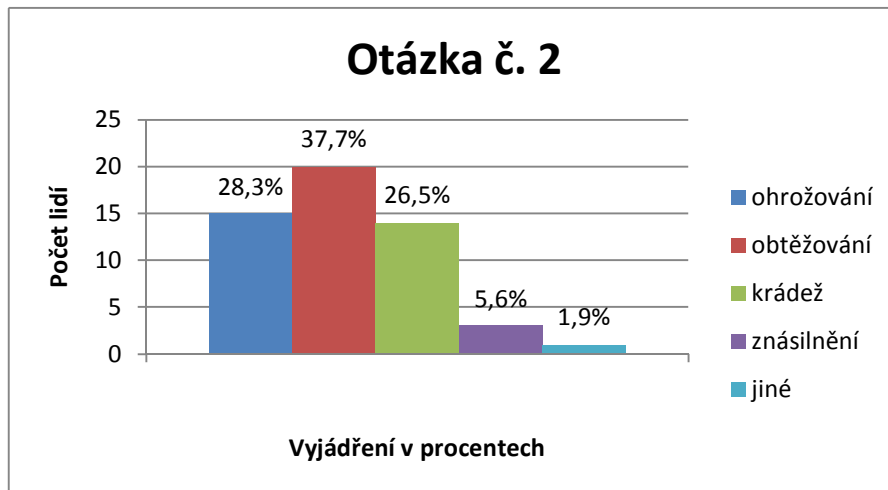
PŘÍLOHA P II: VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Osloveno bylo 75 žen pomocí elektronické formy i přímého dotazování na ulici, pouze 50 žen mi ochotně vyplnilo dotazník, případně poslalo zpět. Věk dotazovaných se pohyboval v rozmezí 18 – 50 let. Většina žen dosahovala středoškolské vzdělání. Z dotazníku jednoznačně vyplývá názor žen, že v případě napadení nebo znásilnění má cenu se bránit. Stejně tak zájem o sebeobranu je vysoký, přesto málokterá žena absolvuje kurzy sebeobrany. Většina žen říká, že návštěva těchto kurzů je láká, ale nemohou si to dovolit z časových nebo finančních důvodů. Podle získaných odpovědí na jednotlivé otázky lze usoudit, že ženy mladší volí vždy razantnější a dynamičtější způsob řešení. Vyhodnocení jednotlivých otázek je znázorněno pomocí grafů níže.

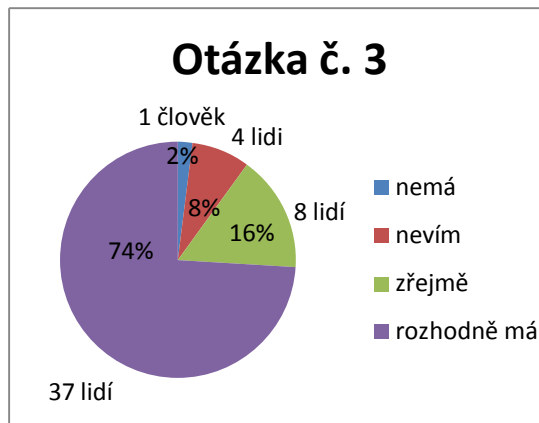
Otázka č.1 – Setkaly jste se někdy s nebezpečnou situací, kde se dala využít sebeobrana? Máte osobní nebo jinou zkušenost?



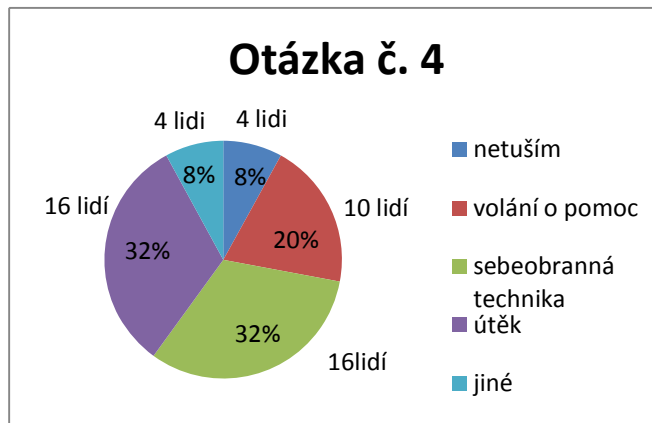
Otázka č.2 – Pokud ano, s jakým nebezpečím?



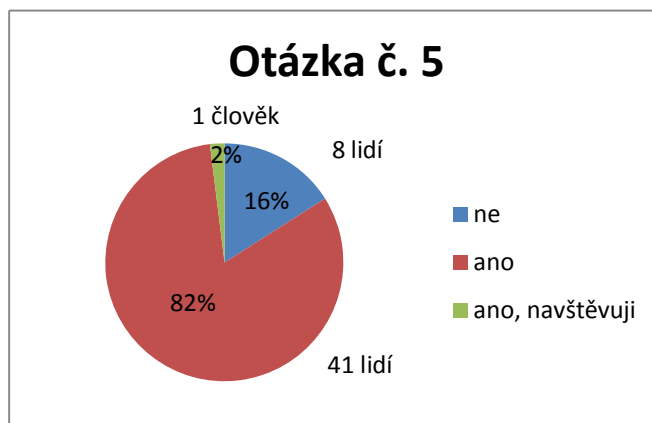
Otázka č.3 – Myslíte, že má cenu se bránit?



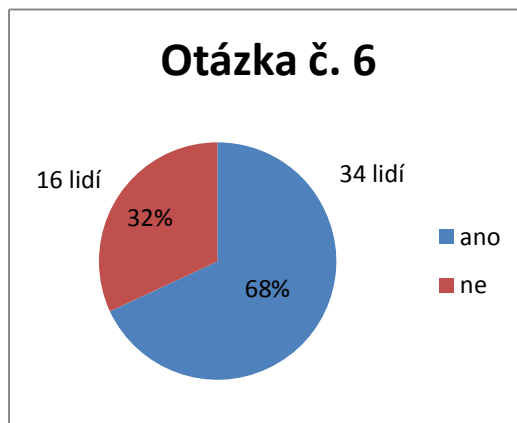
Otázka č.4 – Jaký by jste preferovala prvotní způsob obrany?



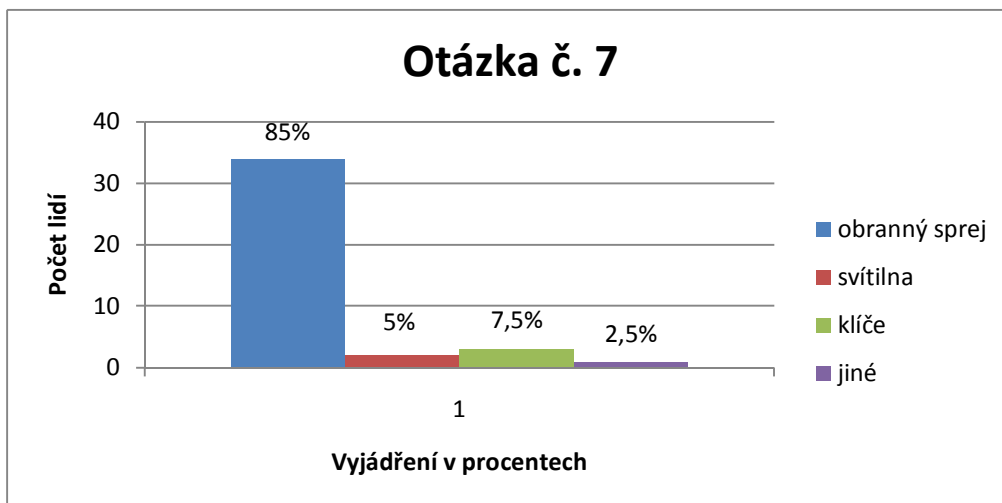
Otázka č.5 – Máte zájem o sebeobranu?



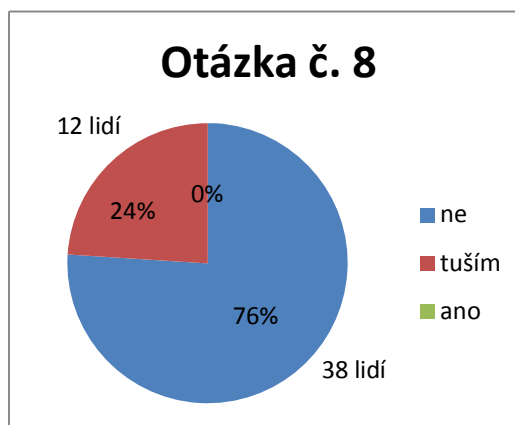
Otázka č.6 – Nosíte u sebe nějaké obranné prostředky?



Otázka č.7 – Pokud ano, jaké?



Otázka č.8 – Víte které zákonné opatření souvisí se sebeobranou?



Otázka č.9 – Pokud ano, jaké?

Nikdo z dotazovaných neodpověděl otázku