



Základy sebeobraný

Zpracoval: Marian Komrska

Datum: 29. července 2010

Obsah

1. Úvod do sebeobraný.....	3
2. Cíl práce.....	4
3. Postoj.....	5- 6
4. Zóny.....	7- 8
5. Úhyby.....	9-10
6. Blokování úderů.....	10-11
7. Citlivé body lidského těla.....	11
8. Přehled úderů na citlivá místa	
8.1. Údery na karotýdu.....	12
8.2. Údery na solar plexus.....	12
8.3. Údery na genitálie.....	13
8.4. Údery otevřenou rukou.....	13
8.5. Stříhový úder.....	14
8.6. Bodový úder na srdce.....	14
9. Kopy	
9.1. Vzdálenost u kopů.....	15
9.2. Kopy do genitálií.....	16
9.3. Kopy do stehenního svalu.....	16-17
9.4. Kop do kotníku.....	18
10. Obrana proti úderům	
10.1. Obrana proti přímému úderu.....	19
10.2. Obrana proti bočnímu úderu – „háku“.....	20-21
11. Obrana proti úchopům	
11.1. Vyproštění z podání ruky.....	21
11.2. Vyproštění z úchopu za ruku.....	22
11.3. Vyproštění z úchopu za oděv.....	22-23
12. Obrana proti škrcení	
12.1. Obrana proti škrcení jednou rukou.....	23
12.2. Obrana proti škrcení oběma rukama.....	24
12.3. Obrana proti nasazení „kravaty“.....	25
13. Práce na zemi.....	26
14. Ležící osoba	
14.1. Přístup k ležící osobě.....	27-28
14.2. Znehybnění osoby fixací kotníku.....	28
14.3. Přetočení ležící osoby na zádech.....	29
14.4. Přetočení ležící osoby na břichu.....	30
15. Obranné pomůcky	
15.1. Teleskopický obušek.....	31
15.1.1. Teleskopický obušek zavřený.....	31-32
15.1.2. Teleskopický obušek otevřený.....	33-36
15.2. Zásahová deka.....	37
15.3. Obranný sprej.....	38-39
16. Opora v zákoně	
16.1. Krajní nouze, nutná obrana.....	40-41
16.2. Graduační stupnice síly.....	41-42
17. Shrnutí.....	43
18. Závěr.....	43

1. Úvod do sebeobraný

O sebeobraně se dá říct, že její vznik a počátky jsou staré jako lidstvo samo. Lidé od pradávna řešili své problémy násilnou cestou a to vedlo k vytváření různých bojových systémů. V současnosti tomu není jinak. Možná právě proto se vyvíjely a dodnes vyvíjejí v mnoha zemích a kulturách světa. Co ale všechny systémy spojuje je snaha prostřednictvím účinných obranných technik ochránit život, zdraví, případně majetek člověka.

Sebeobrana se liší od bojových umění tím, že v ní nejsou žádná pravidla, rozhodčí, ani omezení. Techniky, které používají agresivní osoby, osoby pod vlivem alkoholu či psychotropních a omamných látek jsou velice zákeřné a nečekané. Navíc realita ulice je jiná než cvičení v tělocvičně, kde máme žíněnký, cvičíme s kolegou, kdy vše funguje a nálada je kamarádká. Podle Murphyho zákona je při napadení zima, prší, jsme na schodech, v autě, jsme unavení, nemocní atd.. Útočník nemusí být sám, váží přes 100 kg, je pod vlivem drog nebo alkoholu, nepodobá se kolegovi, se kterým pravidelně cvičím a nacházíme se ve výtahu nebo jiné uzavřené místnosti. I kdybych chtěl křičet o pomoc, nikdo mě neuslyší. Mám na sobě věci, které mi neumožní ani kopnout, doprovázím svou kolegyni, která mě nikdy neviděla někoho udeřit... Jak budu reagovat?

Když si to shrneme, dostaneme se k názoru, že i přes všechna cvičení, nikdy nikdo není připraven na sto procent. Je mnoho faktorů, které mohou celou situaci vyhrodit a nečekaně změnit. Sebeobrana není žádné kouzlo a také není dokonalá. Fyzické útoky, se kterými se můžeme setkat nejsou zveřejněné v žádném manuálu výcviku, a tak jenom výcvikem blížícím se k realitě, můžeme těmto útokům čelit.

2. Cíl práce

Cílem práce je postupnou a logicky na sebe navazující formou vytvořit pro osoby, pracující ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociálních služeb, manuál, který by jim měl pomoci získat celkový přehled v oblasti sebeobrany. Důraz je kladen na praktičnost a využitelnost technik za každé situace a v každém prostředí.

Text práce je zpracován na základě výsledků standardizovaného dotazníkového šetření ILO/WHO/ICN/NPI, které bylo provedeno ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociálních služeb.

3. Postoj

Před přístupem k samotným technikám je důležité naučit se nejdříve dobře stát – tzn. vytvořit si svůj vlastní bojový (obránný) postoj, který bude stabilní, bude nám umožňovat dynamické přesuny, zároveň nám poskytne ochranu zranitelných míst a přitom nebude agresivní.

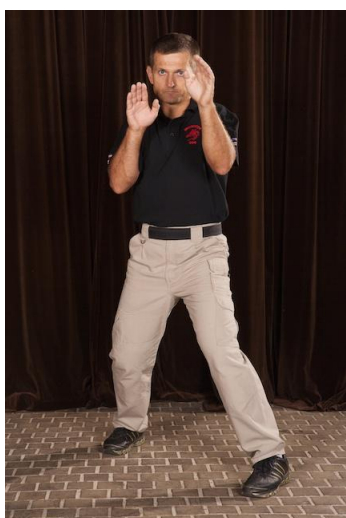
Důležitá je **šířka** postoje, kterou získáme rozkročením na šířku svých ramen (obr. č. 1), zakročením na šířku ramen získáme potřebnou **hloubku** (obr. č. 2). **Těžiště** držíme ve středu těla, váha je rovnoměrně rozložena na obou končetinách, kolena lehce pokrčena. Vytočení přední nohy nás chrání před útokem na genitálie. Obrázky č. 3 a 4 znázorňují správné zaujetí postoje.



Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4

Ruce chrání střed těla, lokty u sebe (ochrana žeber). Dlaně máme otevřené – můžeme gestikulovat, slouží k lepším uchopení a nezvyšujeme tím agresivitu osoby, proti které zakročujeme. Přední ruka je dále od těla – slouží k případným blokům úderů, zadní blíže – ochrana hlavy a obličeje.

Na obrázcích č. 5 a 6 jsou znázorněny chyby v postoji.



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6

- Výhoda postoje:**
- neagresivní
 - stabilní
 - ochrana těla a genitálií
 - umožňující dynamické přesuny

4. Zóny (vzdálenost)

Rozlišujeme tři druhy zón:

a) Pozorovací (velká vzdálenost)

Zde jsme vzdáleni od potencionálního rizika napadení několik desítek až stovek metrů. Nehrozí nám nebezpečí, nemusíme dělat žádná opatření, pouze sledujeme situaci.

b) Komunikační (střední vzdálenost)

Od možného agresora jsme vzdáleni tak, aby na nás nedosáhl kopem nohou. Zde už musíme být obezřetní, sledujeme chování druhé osoby, její gesta, ruce, zda není ozbrojena, změny postoje, nálad.



Obrázek č. 7

c) Kontaktní (krátká vzdálenost)

Jsme v dosahu úderu pěstí a kopem nohou. Hrozí nám největší riziko napadení a zranění! V případě jakéhokoliv náznaku agresivního chování – zvýšená opatrnost, kontrola vzdálenosti, zaujetí postoje.



Obrázek č. 8

V každé situaci bychom si měli uvědomit, v jaké zóně (vzdálenosti) k případnému útočníkovi jsme a jaká nám tím hrozí rizika. **Důležité je nepodceňovat vzdálenost!** I dobře vycvičený příslušník ozbrojených složek, který navíc útok očekává, není schopen na vzdálenost 7-9 metrů vytáhnout a použít střelnou zbraň na útočící osobu s nožem, aniž by byl poraněn a pořezán!

5. Úhyby

Útoku osoby je nejlépe se vyhnout. K tomu nám slouží úhyby. Obrázek č. 9 ukazuje výchozí pozici, ze které provádíme úhyb na levou stranu (obr. č. 10) a úhyb na pravou stranu (obr. č. 11).



Obrázek č. 9



Obrázek č. 10



Obrázek č. 11

Vždy bychom měli vidět tam, kam se snažíme uhnout. Necouvejte, nikdy nevíte co je za vámi, jaký je povrch, zda nezapopnete, nebo zda za zády nemáte dalšího útočníka. Úhyb provádíme současně s blokem protivníkovu úderu či kopu (obr. č. 12,13,14). Udržujeme stále stabilní postoj.



Obrázek č. 12



Obrázek č. 13



Obrázek č. 14

6. Blokování úderů

Jak již bylo zmíněno, nejlépe je kombinovat blok společně s úhybem do stran. V některých situacích je útočník již příliš blízko, útočí velkou silou nebo zbraní a není možné útok zmírnit úhybem. V této situaci si musíme krýt nejcitlivější místa, na které útok směřuje, což je nejčastěji hlava a obličej (obr. č. 15, 16,17).



Obrázek č. 15



Obrázek č. 16



Obrázek č. 17

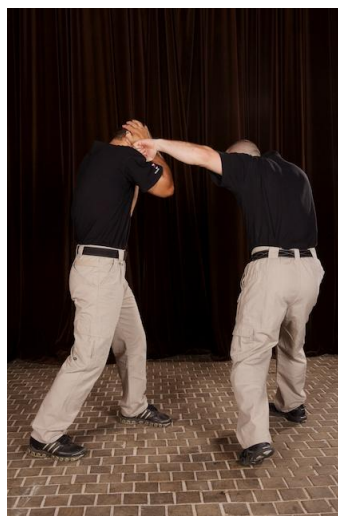
Praktické využití bloku v konkrétní situaci – obr. č. 18, 19 a 20.



Obrázek č. 18



Obrázek č. 19



Obrázek č. 20

7. Citlivé body lidského těla

Je nutné si uvědomit, že v sebeobraně nejsou žádná pravidla ani kompromisy a mnohdy máme jen jednu šanci odvrátit útok. Z těchto důvodů je důležitá znalost citlivých bodů lidského těla, které můžeme využít k odvrácení útoku na naší osobu a následné pacifikaci protivníka.

- Jsou to :
- **karotýda** (obr. č. 21)
 - **solar plexus** (obr. č. 22)
 - **genitálie** (obr. č. 23)



Obrázek č. 21



Obrázek č. 22



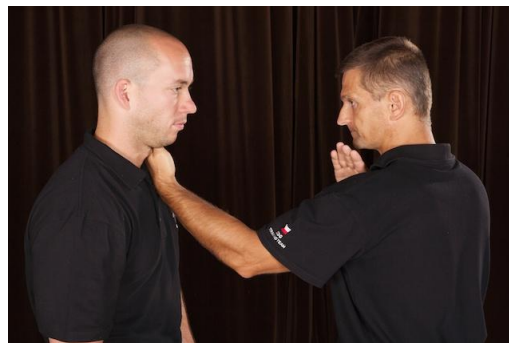
Obrázek č. 23

8. Přehled úderů na citlivá místa

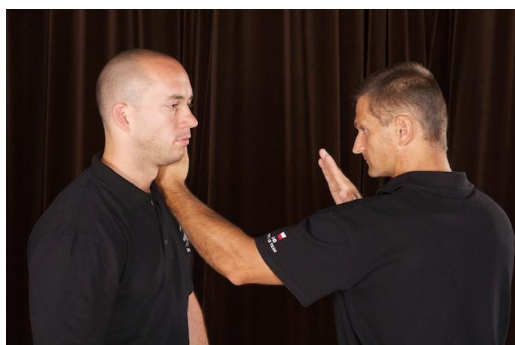
8.1. Údery na karotýdu



Obrázek č. 24



Obrázek č. 25



Obrázek č. 26



Obrázek č. 27

8.2. Údery na solar plexus



Obrázek č. 28

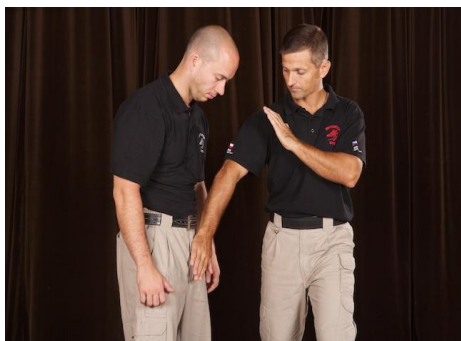


Obrázek č. 29



Obrázek č. 30

8.3. Údery na genitálie



Obrázek č. 31



Obrázek č. 32



Obrázek č. 33

8.4. Údery otevřenou rukou

Mezi další údery, které můžeme použít, patří údery otevřenou rukou. Záměrně nepoužíváme údery zavřenou pěstí. Při kontaktu pěsti může lehce dojít ke zranění jak protivníka, tak naší ruky – zlomené zápěstí, odřeniny, tržné rány od zubů apod.. Vystavujeme se tím riziku nákazy žloutenky, viru HIV aj..

Obrázek č. 34 ukazuje možnost odstrčení agresivní osoby, obrázky č. 35 a 36 provedení úderů otevřenou rukou.



Obrázek č. 34



Obrázek č. 35



Obrázek č. 36

8.5. Stříhový úder

Na obrázcích číslo 37, 38 a 39 vidíme názornou ukázkou „stříhového úderu“. Pravá ruka provádí úder otevřenou dlaní na tvář protivníka a současně levou rukou provádíme úder na karotýdu. Ruce dopadají současně a údery jsou vedeny stříhově. Při správném provedení úderu osoba ztratí orientaci, což nám umožní její další zpacifikování, popř. útěk a přivolání pomoci.



Obrázek č. 37



Obrázek č. 38



Obrázek č. 39

8.6. Bodový úder na srdce

Dalším možným úderem, jak vyřadit protivníka z boje, je bodový úder na srdce. Je prováděn hranou ruky, která dopadá pod úhlem na prsní sval, což je znázorněno na níže uvedených obrázcích.



Obrázek č. 40



Obrázek č. 41



Obrázek č. 42

9. Kopy

9.1. Vzdálenost u kopů

Kopy představují další možnost účinné obrany proti napadení. Nutno si uvědomit, že kopy na hlavu, z otočky a jiné „parádičky“ patří pouze do filmů a v reálné situaci nám moc nepomohou. Nejúčinnější jsou krátké, nízké a diskrétní kopy do citlivých míst lidského těla, které jsme schopni kopnout vždy, v jakékoliv situaci či oblečení.

Na zřetel musíme brát opět vzdálenost, v jaké se nacházíme od potenciálního útočníka, a podle toho zvolit vhodnou techniku kopu viz. kop kolennem z blízké vzdálenosti (obr. č. 43,44) a přímý kop na delší vzdálenost (obr. č. 45,46).



Obrázek č. 43



Obrázek č. 44



Obrázek č. 45



Obrázek č. 46

9.2.Kopy do genitálií

Mezi nejúčinnější a zároveň lehce proveditelné patří kopy do oblasti genitálií. Různé možnosti kopů vidíme na obrázcích č. 47, 48, 49.



Obrázek č. 47



Obrázek č. 48



Obrázek č. 49

9.3.Kopy do stehenního svalu

Velice účinné a bolestivé jsou nízké kopy na vnitřní či vnější stranu stehenního svalu. Na obrázku č. 50 vidíme kop směřující na vnitřní stranu stehna protivníka. V bližší vzdálenosti je možno provést se stejným účinkem kop kolenem – obr. č. 51. Obrázek č. 52 znázorňuje kop na vnější stranu stehenního svalu.



Obrázek č. 50



Obrázek č. 51



Obrázek č. 52

Obrázky č. 54, 55 a 56 znázorňují variantu kopu na stehenní sval se současným zašlápnutím kotníku přední nohy protivníka.



Obrázek č. 54



Obrázek č. 55



Obrázek č. 56

9.4.Kop do kotníku

Kopy můžeme směřovat buď do svalů, holení nebo kloubů případného agresora. Pro úspěch je důležitý správný odhad vzdálenosti, dostatečná razance a rychlost provedení. Série obrázků č. 57 – 62 ukazují možnou variantu kopu do kotníku s následným znehybněním osoby. Pro požadovanou účinnost techniky je zapotřebí mít boty s pevnou špičkou.



Obrázek č. 57



Obrázek č. 58



Obrázek č. 59



Obrázek č. 60



Obrázek č. 61



Obrázek č. 62

10. Obrana proti úderům

10.1. Obrana proti přímému úderu

Existuje celá řada možností vykrytí a blokování úderů. Vše závisí na způsobu vedení úderu, technice, vzdálenosti a mnoha jiných aspektech. Pro lepší představu je na obrázcích č. 63-68 znázorněna obrana proti přímému úderu. Je zde patrná blokace úderu, následné navolnění kopem do genitálií, opětovné navolnění úderem lokte do oblasti ledvin a konečné znehybnění osoby pomocí fixace kotníku.



Obrázek č. 63



Obrázek č. 64



Obrázek č. 65



Obrázek č. 66



Obrázek č. 67



Obrázek č. 68

10.2. Obrana proti bočnímu úderu – „háku“

Druhým nejčastěji vyskytovaným úderem, kterým můžeme být napadeni, je boční úder tzv. „háku“. Na obrázcích č. 69-72 je znázorněna obrana proti tomuto úderu. Protivník se snaží obránce zasáhnout bočním úderem do hlavy. Ten odpovídá blokadí se současným navolněním protivníka úderem na karotýdu. Poté je protivníkovi nasazena páka na loket a je tlačěn k zemi. V tuto chvíli je plně pod kontrolou obránce. Obránce dále fixuje hlavu protivníka stiskem mezi své stehna, má pod kontrolou i jeho druhou ruku, a následně ho svádí k zemi, kde je znehybněn.



Obrázek č. 69



Obrázek č. 70



Obrázek č. 71



Obrázek č. 72



Obrázek č. 73



Obrázek č. 74



Obrázek č. 75



Obrázek č. 76

11. Obrana proti úchopům

11.1. Vyproštění z podání ruky

Určitě se vám někdy při podávání ruky stalo, že jste se necítili dobře, stisk byl příliš silný a osoba, která vám ruku podala, chtěla být nad vámi dominantní. V horším případě jste se z úchopu nemohli vyprostit. Na níže uvedených obrázcích vidíte jednoduché řešení, jak se z takové situace dostat.



Obrázek č. 77



Obrázek č. 78



Obrázek č. 79



Obrázek č. 80



Obrázek č. 81

11.2. Vyproštění z úchopu za ruku

Na obrázcích č. 82-84 je patrná obrana proti úchopu jedné ruky. Základem je vytočení naší ruky hřbetem dolů se současným pohybem do strany. Tím se dostaneme ze sevření a můžeme protivníkovi nasadit páku na loket.



Obrázek č. 82



Obrázek č. 83



Obrázek č. 84

11.3. Vyproštění z úchopu za oděv

Protivník nás uchopil jednou rukou za oděv. Jeho ruku si přidržíme a současně naší druhou rukou provádíme navoňovací úder do jeho bicepsového svalu (obr. č. 86, 87). Pokračujeme úderem lokte z vrchu do jeho ruky, čímž dojde k jejímu uvolnění a vyproštění z úchopu (obr. č. 88, 89, 90).



Obrázek č. 85



Obrázek č. 86



Obrázek č. 87



Obrázek č. 88



Obrázek č. 89



Obrázek č. 90

12. Obrana proti škrcení

12.1. Obrana proti škrcení jednou rukou

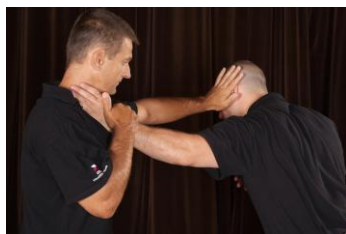
Obranu provádíme (podobně jako při úchopu za oděv) přichycením škrtící ruky se současným navolňovacím úderem do bicepsového svalu (obr. č. 92). Následně vedeme úder otevřenou rukou na hlavu protivníka (obr. č. 93).



Obrázek č. 91



Obrázek č. 92



Obrázek č. 93



Obrázek č. 94

12.2. Obrana proti škrcení oběma rukama

Obranu provádíme úderem a protlačením lokte do protivníkovy paže společně se současným pohybem a rotací boků (obr. č. 97, 98).



Obrázek č. 95



Obrázek č. 96



Obrázek č. 97



Obrázek č. 98



Obrázek č. 99

12.3. Obrana proti nasazení „kravaty“

Pokud jste se dostali do situace, kdy vás protivník škrtí a má vás v tzv. „kravatě“, pravděpodobně jste někde „zaspali“ a nemáte už moc šancí se z této lapálie dostat. I zkušeným judistům to činí problémy. Proto je důležité takovým situacím předcházet již v zárodku – viz. obrázky níže.

Protivník se snaží nasadit kravatu. Obránce kontroluje jeho ruce a současně se kryje (obr. č. 100, 101). Jakmile protivník dá ruku kolem jeho krku, obránce ji ihned uchopí a současně provádí pohyb dozadu, čímž protáhne hlavu a uvolní sevření krku (obr. 102, 103). Následně protivníka kontroluje pomocí odváděcí páky – tlakem na loket a fixací palce (obr. č. 104, 105).



Obrázek č. 100



Obrázek č. 101



Obrázek č. 102



Obrázek č. 103



Obrázek č. 104



Obrázek č. 105

13.Práce na zemi

Můžeme se dostat do situace, kdy zakopneme, někdo do nás strčí, uhodí nás a my spadneme na zem. Tato pozice je nevýhodná a na zemi jsme velmi zranitelní. Proto je důležité dokázat se ubránit fyzickým útokům i v této pozici (obr. č. 106, 107).



Obrázek č. 106



Obrázek č. 107

Detail postoje na zemi s následnou obranou -



Obrázek č. 108



Obrázek č. 109

Výhoda postoje :

- možnost pohybu
- krytí zranitelných míst
- možnost protiútoků

14. Ležící osoba

14.1. Přístup k ležící osobě

Mnohdy i osoba, která leží a nejeví známky života, může pro nás představovat velké nebezpečí. Nevíme, co se jí stalo, kdo to je, zda není pod vlivem alkoholu, drog, zda nemá zbraň. Proto je na místě postupovat obezřetně a vyvarovat se možným rizikům. Velkou pozornost věnujte především rukám osoby, nikdy se k osobě nesklánějte!

Obrázky č. 110-112 znázorňují správný přístup k neznámé osobě, obrázek č. 113 přesný opak.



Obrázek č. 110



Obrázek č. 111



Obrázek č. 112



Obrázek č. 113

Na níže uvedených obrázcích vidíme správný přístup k neznámé ležící osobě, který nám umožňuje adekvátně reagovat na napadení úderem sklenicí. Následuje přetočení útočící osoby za pomoci páky na loket a její znehybnění zakleknutím ruky.



Obrázek č. 114



Obrázek č. 115



Obrázek č. 116



Obrázek č. 117

14.2 Znehybnění osoby fixací kotníku

Důležité je správné provedení techniky, kdy zašlapujeme vnější stranu kotníku s tím, že vnitřní strana je na zemi. Osobu máme plně pod kontrolou, znemožňujeme jí jakýkoliv pohyb či přetočení (obr. č. 118, 119).



Obrázek č. 118



Obrázek č. 119

14.3. Přetočení osoby ležící na zádech

Na níže uvedených obrázcích vidíme bezpečné přetočení osoby na břicho a její následné znehybnění zakleknutím paže. Při přetáčení si musíme všimnout zejména druhé ruky osoby, která může schovávat zbraň.



Obrázek č. 120



Obrázek č. 121



Obrázek č. 122



Obrázek č. 123



Obrázek č. 124

14.4. Přetočení osoby ležící na břiše

U osoby ležící na břiše často nevidíme její ruce ani obličej. To nám situaci velmi znesnadňuje. Na obrázku č. 125 vidíme bezpečný přístup k osobě. Následně svou nohou překřížíme nohy ležící osoby aniž by jsme se k ní nakláněli a poté ji zašlápnutím vnější strany kotníku přinutíme k tomu, aby se otočila (obr. č. 126, 127).



Obrázek č. 125



Obrázek č. 126



Obrázek č. 127

15. Obranné pomůcky

15.1. Teleskopický obušek

Teleskopický obušek je výborným pomocníkem při sebeobraně. Můžeme ho použít jak zavřený, tak i otevřený. Jeho velkou výhodou je diskretnost a skladnost. Slouží k blokování útoků, provádění úderových technik, technik páčení i škracení.

15.1.1. Teleskopický obušek – zavřený

Zavřený teleskopický obušek držíme pevně v ruce, palcem bráníme jeho nechtěnému vysunutí (obr. č. 128). Na obrázcích č. 129 a 130 vidíme diskretní držení zavřeného teleskopického obušku.



Obrázek č. 128



Obrázek č. 129



Obrázek č. 130

Údery provádíme vyčnívajícím koncem obušku nebo pěstí. Při úderu pěstí nám obušek zpevňuje sevření a zvyšuje razanci úderu (obr. č. 131, 132).



Obrázek č. 131



Obrázek č. 132

Využití zavřeného obušku jako obrany proti úchopu ruky vidíme na níže uvedených obrázcích.



Obrázek č. 133



Obrázek č. 134

15.1.2. Teleskopický obušek – otevřený

Pro lepší znázornění je na fotografiích použit cvičný obušek růžové barvy. Otevřený obušek držíme pevným úchopem nad jeho zadní částí – viz. obr. č. 135. Na obrázcích č. 136 a 137 vidíme diskrétní nošení otevřeného obušku.



Obrázek č. 135



Obrázek č. 136



Obrázek č. 137

Při použití teleskopického obušku je důležitý stabilní postoj, který byl již podrobně popsán v kapitole č. 3. Přední ruka slouží k odražení útoku, zadní k provedení samotného úderu. Teleskopický obušek držíme vodorovně na rameni, lokty máme u sebe (obr. č. 138, 139)



Obrázek č. 138



Obrázek č. 139

Na obrázcích č. 140-144 jsou znázorněny jednotlivé možnosti provádění úderů otevřeným teleskopickým obuškem.



Obrázek č. 140



Obrázek č. 141



Obrázek č. 142



Obrázek č. 143



Obrázek č. 144

Obrázky č. 145 a 146 znázorňují praktické využití otevřeného teleskopického obušku k provedení odváděcí páky na ruku protivníka, obrázky č. 147-149 ukazují techniku škrcení za pomoci teleskopického obušku.



Obrázek č. 145



Obrázek č. 146



Obrázek č. 147



Obrázek č. 148



Obrázek č. 149

Ne vždy máme po ruce teleskopický obušek. Stejně dobře nám může posloužit např. deštník, smotané noviny či časopis. Na obrázcích č. 150-155 vidíme využití smotaného časopisu, který nám nahrazuje teleskopický obušek. Zaujetí postoje a techniky jsou totožné.



Obrázek č. 150



Obrázek č. 151



Obrázek č. 152



Obrázek č. 153



Obrázek č. 154



Obrázek č. 155

15.2.Zásahová deka

Zásahová deka je určena k zabezpečení a zpacifikování nebezpečných osob. Je vyrobena z materiálu, který neohrožuje pokožku tváře, na každé straně má pevné úchopy a uprostřed průduchy na dýchání.

Výhody zásahové deky:

Při přiložení deky na oči se osoba ocitne ve tmě, překrytí obličej a náraz na nos znepříjemňuje dýchání, osoba neslyší co se kolem děje a je dezorientována. To nám umožní její bezpečné zpacifikování, aniž by došlo ke zranění.

Na níže uvedených obrázcích vidíme správné provedení techniky se zásahovou dekou. Důležité je agresorovi způsobit šok nárazem deky na obličejovou část (obr. č. 157) a následně mu fixovat lokty záda, aby nedošlo k jeho protočení nebo případnému zranění krční páteře (obr. č. 158).



Obrázek č. 156



Obrázek č. 157

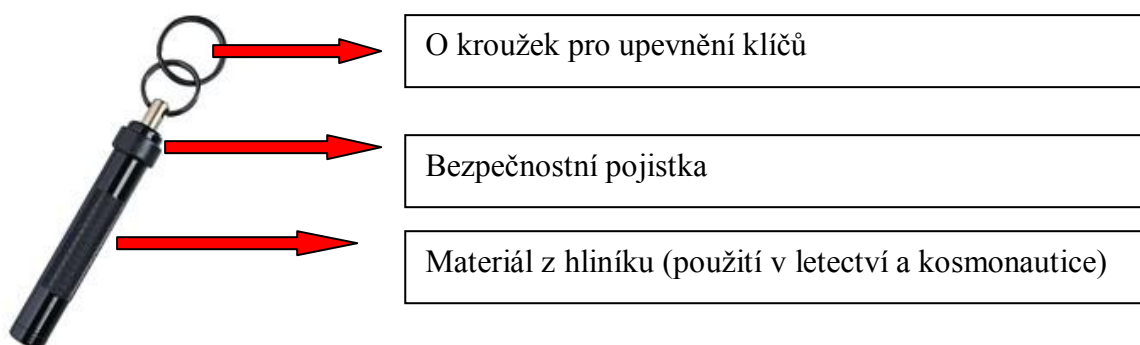


Obrázek č. 158

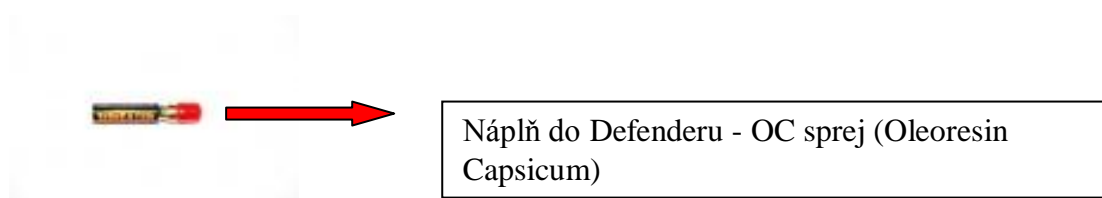
15.3.Obranný sprej

V současné době na našem trhu existuje celá řada plynových a pepřových obranných sprejů. Jsou skvělými pomocníky v sebeobraně a při vhodném použití protivníka zcela paralyzují. Bohužel většinou končí někde na spodu kabelky a než by jsme si vzpomněli, kde ho máme, je už po boji. Navíc nejsou příliš skladné a nedají se diskrétně nosit.

Na obrázku č. 159 je znázorněn obranný sprej Defender. Výhodou je, že slouží jako přívěšek na klíče, který máme neustále u sebe. Vyrábí se v různých velikostech a barevných provedení a prakticky v něm máme tři obranné nástroje v jednom - klíčový „cep“, mini-obušek a pepřový sprej.



Obr. č. 159



Obr. č. 160

Na obrázcích č. 161-166 je demonstrováno diskrétní nošení a následné použití obranného spreje. Všimněte si zaujetí stabilního postoje, kdy přední ruka slouží ke krytí případného napadení a zadní ruka k samotnému použití Defenderu.



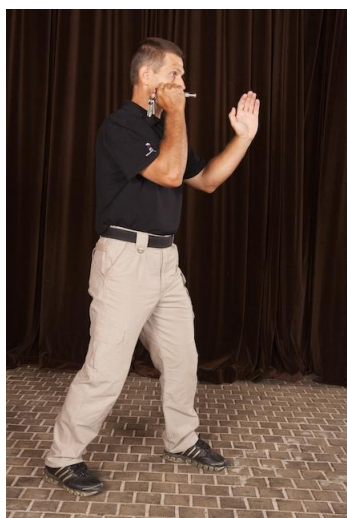
Obrázek č. 161



Obrázek č. 162



Obrázek č. 163



Obrázek č. 164



Obrázek č. 165



Obrázek č. 166

16. Opora v zákoně

16.1. Krajiní nouze, nutná obrana

Být připraven na situace každodenního života znamená být schopen vypořádat se i se slovními útoky, ale i jinými způsoby provokace. Mnoho lidí nemělo dosud možnost dostat se do podobné stresující situace a nevědí tedy, jaký je pocit někoho udeřit, dostat ránu a při reálném napadení nedokážou odhadnout své limity v sebeobraně.

Stejně jako jiné obory i zdravotnictví klade na své pracovníky vysoké nároky, které zhoršují klima na pracovišti, vedou k nervozitě, stresu a mnohdy mohou vyústit k agresivnímu chování nejenom samotných pracovníků, ale také pacientů, jejich příbuzných, popřípadě doprovázejících osob. Proto je nutné vždy na verbální, fyzické či jiné útoky reagovat adekvátně v rámci mezí zákona. K tomu je důležitá znalost paragrafů č. 28 a 29 trestního zákona.

§ 28 Krajiní nouze

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

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

§ 29 Nutná obrana

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

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Důležité je vědět, že mezi jednání v souladu s § 29 tr. zák. patří i situace, kdy člověk chrání nejenom své zájmy, ale i zájmy někoho jiného, a že obrana může (a z pravidla musí) být důraznější než útok. Na druhou stranu nutná obrana musí být přiměřená způsobu útoku. V konkrétním případě to znamená, že pokud budeme odvracet útok agresivní osoby, která na nás bude útočit holýma rukama, střelnou zbraní – nejedná se o přiměřenost nutné obrany.

16.2. Graduační stupnice síly

Graduační stupnice síly slouží pro lepší znázornění a orientaci v problematice.

a) Přístup

Přístup k osobě byl podrobně probrán v kapitole č. 4 - Zóny. Měli bychom dávat pozor na vhodnou vzdálenost a dbát na svou vlastní bezpečnost. Všímací si reakcí osoby a jejich rukou.

b) Výslovný příkaz

Dialog (slovní příkaz) je nejlepší obranná taktika. Je to základ použití síly. Dialog, jako prostředek přesvědčení protivníka, je úplným základem, na kterém se dá stavět. Klidným rozhovorem s protivníkem se dá vyhnout konfliktu a případnému nebezpečí fyzického napadení.

c) Ochranný doprovod

Jakmile rozhovor není účinný, dalším způsobem získání kontroly nad osobou je použití eskortní techniky. Tento způsob je nenásilný. Účelem této techniky je přemístit útočníka z místa, kde by mohl například ohrozit ostatní osoby. Když tato technika není úspěšná, nebo by se mohla stát nebezpečnou, dalším řešením je *technika způsobení bolesti*. Při této technice je dovolené vykrotit protivníkovi ruku do také míry, aby jej bolest zastavila. Dáváme však velký pozor, aby nedošlo ke zranění. Tato metoda se používá při okolnostech, kde by bylo nebezpečné použít eskortní techniku. V těchto případech je technika způsobení bolesti vhodná a velice účinná.

d) Pohyb reakční rukou

Reakční (přední) ruka nám slouží k odstrčení protivníka a udržení si bezpečného perimetru a vzdálenosti od agresivní osoby, případně k provádění boků a úderů.

e) Údery částí těla

Mechanické ovládnutí (úder, kopnutí, omráčení) je další možnost, když je technika způsobení bolesti neúčinná nebo nevhodná. Je vysoce pravděpodobné, že použití mechanického ovládnutí bude účinnější, ale nevýhodou je, že protivník může být lehce zraněn. Tato technika se používá tehdy, kdy předcházející techniky nejsou vhodné nebo selhaly.

f) Slzný plyn

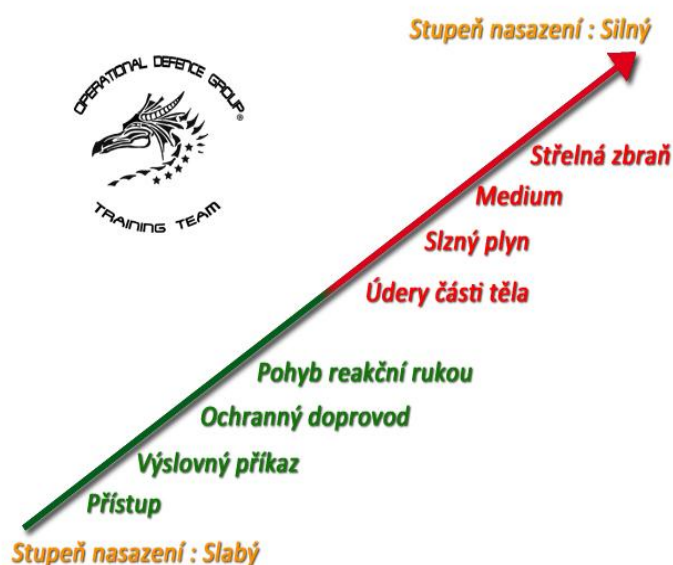
Použití slzného, případně jiného obranného spreje, se klasifikuje také jako technika způsobení bolesti.

g) Medium

Za medium je považován obušek. Používá se tehdy, když je mechanická kontrola neúčinná nebo nevhodná. Obušek je středně účinná zbraň, jejíž efektivní účinek se pohybuje někde mezi použitím pěsti a střelné zbraně.

h) Střelná zbraň

Jestliže je použití veškerých ostatních možností neúčinné nebo nevhodné a protivníka nelze zastavit jinak, může se v konečném důsledku použít střelná zbraň.



Obrázek č. 167

Možnosti aplikace síly jsou závislé na reakci a vzrůstajícím násilí útočníka.

17. Srhnutí

Tato práce je stručným přehledem sebeobranných technik a možných rizik, se kterými se mohou setkat nejenom pracovníci zdravotnických zařízení a sociálních služeb. Je zpracována k dalšímu užití a školení budoucích lektorů. Techniky zde uvedené by měly být nacvičovány pouze pod odborným dohledem školených instruktorů sebeobrany.

18. Závěr

Techniky a situace zobrazené v této práci vycházejí ze systému FISFO (Federal International System Force d'Ordre), který je zastoupen v České republice firmou Operational Defence Group s.r.o., pod vedením profesora FISFO – Stanislava Gazdíka.

Tímto bych mu rád poděkoval za jeho odbornou pomoc a asistenci při tvorbě této práce.

Použité zdroje -

interní studijní materiály firmy Operational Defence Group s.r.o.
trestní zákoník

Internetové zdroje

<http://www.o-d-g.eu>