

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MOŽNOSTI SEBEOBDRANY OBYVATEL

Bakalářská práce

Autor: Tomáš Rozsival, Ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: doc. Ing. Jaromír Novák, CSc.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Tomáš Rozsival

Název diplomové práce: Možnosti sebeobrany obyvatel

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury, Ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: doc. Ing. Jaromír Novák, CSc.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt:

Práce se bude zabývat možnostmi sebeobrany různých skupin obyvatel (děti, ženy, senioři, tělesně postižení). V práci budu analyzovat a srovnávat jednotlivé typy sebeobrany s cílem určit optimální způsob sebeobrany pro příslušnou skupinu obyvatel.

Klíčová slova: Sebeobrana, sebeobranné prostředky, obyvatelstvo

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Tomáš Rozsival

Title of the thesis: Self-defence through Population

Department: Faculty of Physical Culture, Civic Defence

Supervisor: doc. Ing. Jaromír Novák, CSc.

The year of presentation: 2014

Abstract:

This thesis focuses on self-defence of various groups of population (children, women, the retired, and the physically handicapped). I will analyze and compare individual types of self-defence in order to determine the best way of self-defence for individual population groups.

Keywords: self-defence, self-defence tools, population

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod vedením doc. Ing. Jaromíra Nováka, CSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. 6. 2014

Podpis:

Děkuji doc. Ing. Jaromíru Novákovi, CSc. a panu Mgr. Tomáši Musilovi, veliteli Oddělení dopravní služby Olomoucké Policie, za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce.

Tato bakalářská práce vznikla v rámci projektu: „Problémy bezpečnosti 21. století a ochrana obyvatelstva.“ CZ.1.07/2.2.00/28.0068

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	CÍL PRÁCE.....	9
3	VYMEZENÍ POJMŮ	10
3.1	SEBEOBRANA.....	10
3.2	SEBEOBRANNÝ PROSTŘEDEK	10
3.3	ÚTOK	10
3.4	STŘELNÉ ZBRANĚ.....	10
3.5	CHLADNÉ ZBRANĚ	11
4	PRÁVNÍ ÚPRAVA SEBEOBRANY	12
4.1	NUTNÁ OBRANA.....	12
4.2	KRAJNÍ NOUZE	12
5	SEBEOBRANA.....	13
5.1	PREVENCE PŘEPADENÍ	14
5.2	TYPY ZAHÁJENÍ ÚTOKU.....	15
5.2.1	<i>Přepadení.....</i>	<i>15</i>
5.2.2	<i>Střetný boj.....</i>	<i>15</i>
5.3	BOJOVÁ UMĚNÍ	16
5.3.1	<i>Modelové situace</i>	<i>17</i>
6	SEBEOBRANNÉ PROSTŘEDKY	18
6.1	TASER.....	18
6.2	ELEKTRICKÝ PARALYZÉR.....	19
6.3	PEPŘOVÝ SPREJ	20
6.4	SLZNÝ SPREJ	23
6.5	CHLADNÉ ZBRANĚ	24
6.6	ALTERNATIVNÍ SEBEOBRANNÉ PROSTŘEDKY	26
6.7	STŘELNÉ ZBRANĚ.....	29
7	SEBEOBRANA SPECIFICKÝCH SKUPIN OBYVATEL.....	32
7.1	SENIORI	32
7.2	ŽENY	33

7.3	DĚTI.....	33
7.4	TĚLESNĚ POSTIŽENÍ	34
7.5	DUŠEVNĚ NEMOCNÍ	36
8	POUŽÍVÁNÍ SEBEOBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ (DOTAZNÍK).....	37
8.1	ROZDĚLENÍ RESPONDENTŮ	37
8.2	NOŠENÍ SEBEOBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ	38
8.3	TYPY VYUŽÍVANÝCH PROSTŘEDKŮ	39
8.4	ZPŮSOB NOŠENÍ SEBEOBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ	39
8.5	SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ SEBEOBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ	40
8.6	NOŠENÍ SEBEOBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ U JEDNOTLIVÝCH SKUPIN	41
8.7	POUŽITÍ SEBEOBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ VE SKUTEČNÉ SEBEOBRANĚ.....	42
8.8	SITUACE SEBEOBRANY A SEBEOBRANNÝ PROSTŘEDEK	43
9	ZÁVĚRY.....	44
	PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK POUŽITÍ PROSTŘEDKŮ SEBEOBRANY	46
	PŘÍLOHA 2: CD	47
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	48

1 Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolil téma týkající se sebeobrany obyvatel. Dané téma jsem zvolil především z důvodu, že se sám již nějakou dobu pohybuji v problematice sebeobrany a bojových umění, proto mi je téma velmi blízké.

V práci bych se chtěl zaměřit na různé typy prostředků, které slouží k sebeobraně. Rozebrat podrobněji způsob, jakým fungují a jak se v sebeobraně používají. U každého zvoleného sebeobranného prostředku budu brát v potaz jeho dostupnost na trhu, jeho cenu, míru využití v případném ohrožení a vhodnost použití daného prostředku vzhledem k rozmanitým potřebám různých typů osob jako například důchodci, ženy či jinak vymezené skupiny.

Třetí kapitola obsahuje přehled a vymezení klíčových pojmů pro tuto práci. Ve čtvrté kapitole je zpracována právní úprava sebeobrany, která je nedílnou součástí pro správnou orientaci ve vymezených pojmech a celkové problematice sebeobrany. V páté kapitole se zabývám sebeobranou od prevence přepadení, přes typy útoků až k řešení celé situace přepadení. Šestá kapitola představuje stěžejní část celé práce. Obsahuje podkapitoly pro každý ze zvolených sebeobranných prostředků, kde detailně popisují jejich funkci a způsoby vhodného použití v sebeobraně. Dále se zaměřím na vhodnost použití v nejrůznějších krizových situacích a poukazuji na nebezpečí plynoucí z použití daného sebeobranného prostředku pro samotného napadeného a jeho okolí. V sedmé kapitole se zaměřuji na sebeobranu jednotlivých skupin obyvatelstva. Součástí práce je dotazníkové šetření, jehož cílem je zjistit, zda veřejnost používá sebeobranné prostředky a jaké. Dotazník má charakter doplňující metody, slouží pro doplnění problematiky o praktickém využití sebeobranných prostředků.

V závěru práce jsou zpracovány všechny získané poznatky tak, aby si kdokoli po přečtení této práce mohl zvolit vhodný sebeobranný prostředek právě pro své potřeby a dle svých možností.

2 Cíl práce

Cílem je popsat funkce nedostupnějších prostředků pro sebeobranu – na základě zjištěných informací o jednotlivých typech sebeobranných prostředků zhodnotit jejich výhody a nevýhody při použití v sebeobraně a určit pro jakou skupinu lidí je daný prostředek vhodný.

3 Vymezení pojmů

3.1 Sebeobrana

Sebeobrana je sled úkonů, s jejichž pomocí se napadený objekt snaží zabránit útočníkovi ve způsobení možných tělesných zranění či jiných závažných škod. Sebeobranu lze provádět aktivně – beze zbraně (chvaty, údery, kopy atp.), se zbraní (pistole, nůž atp.) nebo pasivně – útěk, zavolání policie (BBK Fitness).

3.2 Sebeobranný prostředek

Je takový předmět, který jakýmkoli způsobem slouží k odvrácení nebo ke snížení efektivity útoku protivníka. Jinými slovy sebeobranný prostředek slouží ke snížení dopadu účinku útoku na napadenou osobu.

3.3 Útok

Útokem rozumíme protiprávní jednání fyzické osoby, hrozící porušením právním řádem chráněného zájmu, jež porušuje objektivní právní povinnost (Klapal, 2010, 45).

Útok může být veden i prostřednictvím nástrojů, ať už neživých (kulka vystřelená z pistole) nebo živých (poštvaný pes – sám pes v právním slova smyslu nejedná, protože jednání je jen projev lidské vůle navenek, útokem je zde protiprávní jednání člověka, který ho poštval) (Klapal, 2010, 45).

3.4 Střelné zbraně

Střelná zbraň je zařízení, které dodává projektilu energii, kterou potřebuje pro dosažení cíle. Tuto energii mohou vytvářet lidské svaly, tedy hovoříme o energii mechanické, dále se také používá energie chemická, kterou využívají v současné době asi nejrozšířenější zbraně palné (Zákon č. 119/2002 Sb)

Střelné zbraně můžeme rozdělit na:

- Mechanické střelné zbraně – luk, kuše, prak
- Plynové střelné zbraně – vzduchovka, paintballová zbraň
- Palné zbraně – kulovnice, brokovnice, krátká zbraň, dlouhá zbraň

3.5 Chladné zbraně

Chladnou zbraní podle definice Petra Klučiny rozumíme takovou „zbraň, která je ovládána přímo svalovou silou jejich držitele“ (2004, 30). Dělí se do mnoha kategorií. Pro tuto práci volím jako nejvhodnější kategorie:

- Zbraně sečné: sekery, mačety



Obrázek 1. Sekera



Obrázek 2. Mačeta

- Zbraně bodné: dýky, nože



Obrázek 3. Dýka



Obrázek 4. Nůž

- Zbraně vrhací: vrhací nože, shurikeny (vrhací „hvězdy“)



Obrázek 5. Vrhací nůž



Obrázek 6. Shuriken

- Zbraně úderné: obušky, tonfy, boxery, hole



Obrázek 7. Teleskopický obušek



Obrázek 8. Tonfa

4 Právní úprava sebeobrany

Právo bránit se je upraveno v trestním zákoníku – zákonu č. 40/2010 Sb. Obránce může v rámci svého jednání v sebeobraně také způsobit trestný čin, za nějž by byl jinak trestně odpovědný. Trestní odpovědnost znamená „povinnost nést právní následky trestně protiprávního jednání, tímto trestně protiprávním jednáním je trestný čin“ (Klapal, 2010, 5).

Zákon ale stanoví okolnosti, za nichž se takové jednání nepovažuje za trestný čin. Tyto okolnosti se nazývají okolnosti vylučující protiprávnost. Klapal je definuje jako „ty okolnosti, které způsobují, že čin, který jinak naplňuje znaky trestného činu, není trestným činem, jelikož není typově nebezpečný pro společnost“ (Klapal, 2010, 45). Pro sebeobranu jsou z těchto okolností nejdůležitější nutná obrana a krajní nouze.

4.1 Nutná obrana

Nutná obrana je upravena v § 29 trestního zákoníku:

- (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*
- (2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.*

4.2 Krajní nouze

Krajní nouze je upravena v § 28 trestního zákoníku:

- (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.*
- (2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.*

Tyto zákony mají velký význam pro každého člověka. Každý člověk by měl tyto zákony znát, aby věděl, co si ve své obraně může dovolit a co je již považováno za nepřiměřenou obranu. Důležité je mít na paměti, že obrana je chápána jako reakce na trvající útok. Ve chvíli, kdy útok pomine, například útočníka zastrášíme a on se dá na útěk, nemůžeme ho již pronásledovat a zaútočit na něj, protože by šlo o nový útok ze strany napadeného – z obránce by se stal útočník.

Dodržování těchto zákonů může být velmi obtížné, protože v situacích přepadení, kdy jsou kladeny velké nároky na nejen na psychiku člověka, je velmi obtížné navíc přemýšlet nad tím, co si vše si mohu během obrany dovolit. Velkým problémem je také to, že poměrně málo lidí, kteří s těmito zákony přímo nepracují, tato ustanovení vztahující se k sebeobraně zná. Většina lidí o nich má nějaké povědomí, ale neví, co přesně jim tato ustanovení dovolují. S těmito zákony pracují nejvíce policisté, hasiči a právníci, protože úzce souvisí s jejich pracovní náplní. Bylo by vhodné, kdyby byli s těmito pravidly nebo alespoň jejich nejdůležitějšími částmi seznamováni žáci už na základních školách.

K jednání v rámci krajní nouze je oprávněn každý, tedy i osoby, kterým nebezpečí přímo nehrozí. V takovém případě jde o takzvanou pomoc v krajní nouzi. Důležitou podmínkou pro jednání v krajní nouzi je, zda nebylo nebezpečí možno odvrátit jiným způsobem, který by měl za následek menší způsobené škody nebo případně žádné. Následek tohoto jednání nesmí tím pádem být závažnější nebo stejně závažný jako ten, který hrozil. Důležitou částí ustanovení o krajní nouzi je také část, která říká, že se toto ustanovení nevztahuje na osoby, které jsou povinny toto nebezpečí snášet. Jde především o hasiče, policisty, záchranáře, vojáky a plavčíky (záchrana tonoucího). Jsou to tedy osoby, které se nemohou nebezpečí vyhnout vzhledem k vlastnímu ohrožení (Trestní zákoník s komentářem, 2011, 80-82).

5 Sebeobrana

Sebeobranu můžeme chápat jako reakci obránce na útok protivníka tak, aby odvrátil hrozící nebezpečí. Ke zvýšení úspěšnosti obrany můžeme použít celou řadu nejrůznějších sebeobranných prostředků, lze také použít znalost bojových umění. Přitom ale musíme mít na paměti, že je zásadní rozdíl mezi řízeným bojem na tréninku a reálnou sebeobrannou situací.

Sebeobranou se ale nerozumí pouze boj s použitím bojových technik, ale i použití sebeobránných prostředků. Tyto prostředky si ovšem nestačí jen koupit, je důležité se seznámit také s tím, jak pracují, vyzkoušet si jejich použití a vědět, v jakých situacích je lze efektivně použít. Jednou z nejdůležitějších zásad použití sebeobránného prostředku je způsob jeho nošení. Na první pohled se může zdát zbytečné způsob jeho nošení nějakým způsobem řešit, ale když si představíte přepadení, jako obránci vám nepomůže pepřový sprej na dně batohu, který nesete na zádech. Ten by měl být umístěný vždy po ruce, například v kapsách bundy či kabátu.

5.1 Prevence přepadení

Mnoho lidí si pod pojmem sebeobrana představí bojovou situaci – údery, kopy, hody a podobně, ale velkou součástí sebeobrány je také schopnost předcházet samotným napadením (Rýč, 2010, 11). Za největší úspěch se v sebeobraně dá svým způsobem považovat umění nedostat se až k fázi přepadení útočníkem.

Prevence je velmi obsáhlý pojem, který zahrnuje celou řadu návyků, způsobů chování v nejrůznějších situacích, od vyhýbání se nočním cestám přes park až po nákup sebeobránných prostředků. Pro její realizaci zpravidla nejsou potřeba téměř žádné finanční náklady, ale o to je náročnější z hlediska jejího uskutečnění. To především z důvodu, že prevence z velké části spočívá ve způsobu chování a vystupování, které se člověk musí nejen jednou naučit, ale také mít neustále na paměti a dodržovat.

Jedním ze základních pravidel prevence je, že by se člověk, zvláště po setmění, neměl pohybovat sám. Pokud je to možné, měl by se vyhýbat místům, kde se pohybuje málo lidí, protože právě taková místa si útočníci vybírají k útoku. Zde totiž nehrozí vyrušení další osobou a oni se mohou plně soustředit na svůj čin. Mezi taková místa patří například temné uličky bez osvětlení, veřejné parky a odlehlější místa.

Dále by měl člověk objektivně zhodnotit situaci a v případě, že se často pohybuje v noci venku, například při návratu z práce, neměl by podceňovat situaci, připravit se na případné napadení a vybavit se některým ze sebeobránných prostředků, které budou přiblíženy v dalších kapitolách.

Především ženy by měly mít na paměti to, že jestli budou nebo nebudou napadeny, může z velké části ovlivnit i to, jak jsou oblečeny. Je známo, že útočníci si v případech znásilnění vybírají ženy podle zevnějšku a také podle toho, jak snadno a rychle lze oděv odstranit. Proto je důležité, aby si ženy, které se ať už z jakéhokoli

důvodu oblékají vyzývavěji, uvědomovaly případnou hrozbu. Dalšími faktory ovlivňujícími, zda osoba, zejména žena, bude napadena, jsou také velikost postavy, způsob chůze, roli hraje také držení těla nebo také to, jestli má žena vlasy svázané v culíku nebo rozpuštěné. Do prevence také patří schopnost předvídat možné napadení. Existuje totiž vyšší pravděpodobnost, že budeme přepadeni na cestě přes park v pozdních nočních hodinách než přes den na rušném náměstí. Především ve večerních hodinách by se ženy neměly pohybovat samy nebo jen v krajním případě, a to zcela jistě vybaveny sebeobránnými prostředky, které jsou schopny efektivně využít k obraně.

5.2 Typy zahájení útoku

Přestože existuje velké množství druhů útoků, které se liší v mnoha ohledech, jako jsou zejména taktické a strategické postupy boje, zvolené zbraně, příležitostné předměty, místo a čas útoku (Náchodský, 2011, 5), způsoby zahájení útoku můžeme rozdělit na pouhé dvě situace, a sice přepadení a střetný boj.

5.2.1 Přepadení

Přepadení je typické tím, že je útok veden nečekaně bez předchozího varování. Přepadený nemá při přepadu zrakový kontakt s útočníkem nebo v případě, že zrakový kontakt má, útočník nebudí žádné podezření o plánovaném útoku. Neexistuje téměř žádná šance se na útok předem připravit. Při tomto typu napadení je pro napadeného důležité se co nejdříve vzpamatovat z prvního střetu, je-li to vůbec možné, a nadále volit obranu, kterou bývá v ideálním případě útěk (Náchodský, 2011, 6). Přepadení je velmi nebezpečné a následná obrana bývá velmi obtížná. Přepadení bývá často plánované na rozdíl od střetného boje, který převážně nastává při výměně názorů, neshodách, při styku s opilou osobou nebo při projevech rasismu. Obtížnost sebeobrány při přepadení je tedy dána předešlou připraveností útočníka na čin, kdy si útočník volí místo, čas a způsob útoku tak, aby mu co nejvíce vyhovoval.

5.2.2 Střetný boj

Střetný boj je taková situace, které předchází kontakt s útočníkem, například rozmluva, výměna názorů, slovní napadení apod. V takové situaci je možné zachovat se takovým způsobem, aby k fyzickému boji vůbec nedošlo. V případě takového střetu je možné se boji vyhnout vhodnou rozmluvou, dohodou popřípadě i splněním útočnickových požadavků (Náchodský, 2011, 6).

Splnění útočnickových požadavků bych volil hlavně v situaci, kdy je útočník ozbrojen a požaduje hotovost. V takové situaci je lepší obětovat peníze, které máte v peněžence než riskovat vážnější zranění.

5.3 Bojová umění

V případě, že se rozhodneme naučit se pro účely sebeobranu nějaké bojové umění či sport, musíme si důkladně rozmyslet, jaký typ cvičení zvolíme. Bojové sporty jako judo, box nebo jakékoli jiné formy zápasu, které vidíme v televizi, mohou být při jejich zvládnutí účinnou obranou, ale vzhledem k tomu, že jsou tyto bojové schopnosti přizpůsobeny pro řízené zápasy a pobavení publika, nemusí být tito lidé vůbec seznámeni s reálnou sebeobranou, případně se zákony týkajícími se této problematiky. Proto se může stát, že při sebeobraně jednají nepřiměřeně a výsledná obrana více uškodí, než pomůže. Dále můžeme narazit na kluby bojových umění zabývající se cvičením takzvaných tradičních forem bojových umění, mezi které patří například Wushu. Wushu zahrnuje nácvik a precizní zvládnutí různých technik, stínových bojů, při nichž jsou předváděny údery a kopy do imaginárního útočníka. U těchto bojových umění bývá časté nejen velmi dobré zvládnutí bojových technik, ale i přiměřené teoretické znalosti týkající se sebeobranu. Nevýhodou však bývá nedostatečná praxe v boji z důvodu nenacvičování přímých konfrontačních bojů. Proto se i přes rozsáhlé znalosti takto trénovaní lidé nezvládnou při přepadení správně zachovat a reagovat, danou situaci totiž nezvládnou psychicky. Hlavní rozdíl mezi bojovými sporty a bojovým uměním je tedy v tom, že sport se úzce zaměřuje na určitou disciplínu boje, kterou rozvíjí. Bojové umění oproti tomu pracuje s velmi širokou škálou technik, ale nezaměřuje se přímo na bojovou situaci jako takovou. Posledním typem bojového umění jsou bojová umění zaměřující se právě na sebeobranu. Jedním z nejznámějších je Krav maga. Krav maga je bojový systém, který vznikl v Izraeli pro bezpečnostní složky. Cílem systému je naučit se reagovat ve vypjatých situacích, ale zaměřuje se i na sebeovládání. Protože Krav maga není sport, ale systém určený pro sebeobranu, není svázaná žádnými pravidly boje (Bojové sporty, 2009). Krav maga se zaměřuje na nácvik modelových situací. Trénuje fyzickou i psychickou zdatnost tím, že si člověk projde situací podobnou reálnému přepadení a při reálném přepadení je schopen lépe reagovat.

5.3.1 Modelové situace

Pro trénink sebeobrany jsou modelové situace jednou z nejvhodnějších metod. Hlavní roli v sebeobraně nehraje ani tak síla, vytrvalost a jiné fyziologické aspekty jako schopnost umět správně a dostatečně rychle zareagovat na vzniklou situaci.

V mnoha případech se lidé nejsou schopni bránit, protože jsou situací přepadu natolik zaskočení, že se nezmůžou na žádnou reakci. Sami nevědí, co mají dělat, mají strach, a i přesto, že v kapse rukou svírají pepřový sprej.

Nácvik modelových situací pomáhá uvědomit si možnosti, které člověk má. Umožňuje projít si situací přepadu, která sice není životu nebezpečná, ale ze zkušenosti vím, že pro mnoho lidí může být stresující téměř stejným způsobem. Převážně v případech, kdy byl dotyčný v minulosti již někdy přepaden. Během tréninku se začátečníky je potřeba vždy popsat a ukázat, jakou situaci a jakým způsobem budou mít za úkol řešit, tak aby měl trénink pozitivní vliv. V případě, že by byl během tréninku začátečník postaven do situace přepadu a nebylo mu řečeno, jak na ni má reagovat, mohl by nastat případ, který by měl negativní tréninkový efekt. Člověk by se přepadení bál více, trénink by pro něj byl příliš stresující a s velkou pravděpodobností by přestal navštěvovat takto vedené hodiny sebeobrany. V rámci tréninku s pokročilejšími je možno již zařadit situace, ve kterých budou známy například tři možnosti útoku a obrany na ně. Dotyčný bude mít za úkol reagovat podle toho, do jaké situace bude postaven, přičemž do poslední chvíle nebude vědět, jaká ze situací nastane. V nejvyšší formě tréninku můžeme zařadit již zcela libovolné situace. Můžeme přidat i formy obrany jiných osob. V případě, že se snažíme bránit jinou osobu, bude naše snaha spočívat v tom, že se postavíme mezi útočníka a chráněnou osobu, čímž zdržíme útočníka a poskytneme napadené osobě čas na útek. Také může nastat situace, kdy bude potřeba odtrhnout útočníka od napadené osoby. V takových situacích bychom se měli přiblížit tak, aby nás útočník zpozoroval co nejpozději, nejlépe až ve chvíli, kdy na něho použijeme nějaký sebeobranný prostředkem a následkem zmatení ho dostaneme od napadené osoby.

Modelové situace by měly být prováděny tak, aby byly co nejvíce podobné reálným situacím, které mohou nastat. Měly by být zařazeny do nějakého jednoduchého děje, například: čekám na autobus a najednou ke mně přijde člověk, který prosí o nějaké peníze. Když mu je odmítám dát, začne být agresivní a pokusí se mi sebrat batoh z ramene. Následně situace pokračuje samotnou obranou. Můžeme volit více možností

nebo vést se cvičícími diskuzi, kdo by jak reagoval, rozebrat tyto reakce a vysvětlit, proč by byly či nebyly vhodné.

6 Sebeobranné prostředky

Sebeobranných prostředků je velké množství, ve skutečnosti můžeme považovat za sebeobranný prostředek jakýkoli předmět, který použijeme ke zvýšení efektivity obrany, ať už to je moderní zařízení v podobě nejrůznějších sprejů, paralyzérů nebo jen deštník či klíče, které zrovna máte u sebe.

6.1 Taser

Taser není typický sebeobranný prostředek, v současné době se zatím jen místy začleňuje do výzbroje policistů. V České republice ho používají Pohotovostní motorizované jednotky města Prahy. Mnoho lidí si jej mylně zaměňuje s elektrickým paralyzérem.

Taser je neletální (nesmrtící) zbraň pracující na základě elektrického šoku. Má tvar pistole, která má místo hlavně výměnnou hlavici s elektrodami. Po stisknutí spouště jsou elektrody vystřeleny na cíl pomocí stlačeného dusíku. Vystřelené elektrody mají tvar krátkých hrotů připevněných k drátkům, které zasáhnou útočníka a jsou schopné projít až pětcentimetrovou vrstvou oblečení na vzdálenost až 10 m. Taser při spuštění vydává proud o velikosti 2,1 mA (Karásek, 2009). Hodnota 3,5 mA je považována za život ohrožující (Wolfgang, 2012, s. 4). Další důležitou hodnotou určující účinnost taseru je napětí, které může dosahovat až 50 000 V. Princip fungování spočívá v tom, že vysílá elektrické impulzy podobné nervovým vzruchům, které řídí činnost svalů. Tím dochází k rušení těchto signálů a člověk se stává neschopným pohybu. Elektřina, která proudí do těla, způsobuje křeč celého svalového aparátu. Člověk ale zůstává při vědomí. Protože působí pouze na příčně pruhované (kosterní) svalstvo, nedochází k ohrožení činnosti srdečního svalu. Taser působí přímo na svalstvo a centrální nervovou soustavu, proto je účinný i proti lidem rozrušeným nebo pod vlivem drog a alkoholu (Karásek, 2009).

Název TASER je odvozen od jména jeho vynálezce Thomase A. Swifta – Thomas A. Swift's Electric Rifle. Tasery jsou vyráběny v americké firmě TASER International, Inc. ve Scottsdale v Arizoně (Komenda, 2009). V České republice nejsou příliš dostupné, pořídit je lze výhradně na internetu přes zahraniční prodejce. Jeho cena

je poměrně vysoká a pohybuje se okolo 7 000 – 20 000 Kč. Zatímco v Americe může taser vlastnit kdokoli nad 18 let, v České republice je držení této zbraně upraveno legislativou. Taser je kategorizován jako zbraň typu A. To znamená, že ji smí vlastnit pouze držitel zbrojního průkazu pro příslušnou skupinu zbraní (Český úřad pro zkoušení zbraní a střeliva, 2014).

Velmi diskutovanou problematikou je vliv taseru na lidské zdraví. I přes garanci bezpečnosti se vyskytují případy úmrtí zadržovaných osob. Vzhledem k tomu, že v situacích, kdy bývají tasery použity proti útočníkům, mají bezpečnostní složky pravomoc k užití střelné zbraně, je použití taseru velmi vhodné a riziko úmrtí je nižší než při použití klasické zbraně i přes rizika vznikající užitím taseru (Karásek, 2009).

Pro sebeobranu není taser příliš vhodný. Jeho největší nevýhodou v oblasti sebeobrany je, že je možný pouze jeden výstřel a poté je třeba zbraň složitě nabíjet. Proto je při minutí útočníka nebo v situaci s více útočníky téměř nepoužitelný. Další velkou nevýhodou je pro běžného občana jeho vysoká cena i náklady na údržbu. Jeho parametry vyhovují spíše potřebám bezpečnostních složek při zadržování pachatelů trestných činů.

6.2 Elektrický paralyzér

Paralyzér je sebeobranný prostředek, který při použití působí na svalový a nervový systém útočníka elektrickým proudem podobně jako taser. Zasažení útočníka ovšem nenastává pomocí vystřelených elektrod, ale je zapotřebí přímého kontaktu útočníka se zařízením, a to nejméně ze vzdálenosti 1 cm. Výboj je bez problémů schopný projít vrstvou oblečení a někteří výrobci uvádí, že projde i pevnou koženou bundou. Při výboji dochází ke svalové křeči zasažených svalových partií, což má často za následek pád zasaženého. Výrobci doporučují zasahovat větší svalové skupiny, jako jsou stehenní svaly a svalstvo paží. Přitom nedoporučují zasahovat oblast hlavy a krku z důvodu velkého rizika poškození zdraví (Černý, 2011).

Elektrický paralyzér je v současné době na trhu velmi rozšířený a k dostání jsou jeho nejrůznější varianty. Můžeme narazit na běžný typ paralyzérů s anatomicky tvarovanou rukojetí s elektrodami v horní části. Dalším typem jsou malé paralyzéry zvané Pen, které jsou díky svým malým rozměrům snadno nositelné v kapsách kabátu. Velmi rozšířenou variantou jsou také paralyzéry tvaru kvádru, ze kterého nenápadně vyčnívají elektrody a spouštěcí tlačítko. V neposlední řadě narazíme na nejrůznější

kombinace paralyzérů s jinými přístroji, jako jsou baterky, mobilní telefony, boxery, k dostání jsou i v kombinaci s pepřovými spreji. Pro bezpečnostní složky a ostrahu byly vyvinuty obušky se zabudovanými paralyzéry. U některých typů můžeme narazit také na bezpečnostní prvky. Například pojistku na provázku, který bývá při použití nasazen na zápěstí. Při případném vytržení paralyzérů z ruky obránce se stane nefunkční až do doby, kdy je pojistka vrácena zpět.

Důležitým faktorem ovlivňujícím účinnost paralyzérů je velikost napětí, které dokáže vygenerovat. Na trhu se lze setkat s paralyzéry o výkonu jen 100 000 V až k těm, které vygenerují i několik milionů voltů. Z vlastní zkušenosti vím, že paralyzéry pod 500 000 V jsou téměř neúčinné, a pokud protivníka nezastraší praskání elektrického výboje, samotný výboj jen zvýší jeho agresivitu. Proto bych při pořizování paralyzérů pro sebeobranu volil variantu ideálně nad milion voltů, aby byla zaručena patřičná účinnost. Tím narážíme na problém ceny, protože takto silné paralyzéry se pohybují cenově okolo 2 – 3000 Kč, zatímco ty s nižším výkonem můžeme sehnat i okolo 500 Kč. Z právního hlediska nepředstavuje pořízení paralyzérů téměř žádný problém, protože v České republice si toto zařízení může pořídit každý plnoletý občan.

6.3 Pepřový sprej

Pepřový sprej je jeden z nejrozšířenějších a nejdostupnějších sebeobránných prostředků. Je používán civilním obyvatelstvem i policií. Na trhu můžeme najít velké množství nejrůznějších typů pepřových sprejů, které se liší v mnoha ohledech. Spreje se prodávají nejen pro sebeobranu proti napadení člověkem, ale také na obranu proti psům či medvědům, na které účinkují stejně dobře jako na člověka.

Pepřový sprej není nijak složitý z hlediska funkce. Je to běžná tlaková nádoba, jako například deodorant. Jediným rozdílem je typ tekutiny, která je prostřednictvím nádoby vytrysknuta. Skládá se tedy ze samotné tlakové nádoby a tlakového ventilu, který bývá opatřen otočnou pojistkou proti nechtěnému vytrysknutí. Spreje jsou vyráběny v různých velikostech, přičemž hlavní roli hraje objem tlakové nádoby, který se může pohybovat už od 15 ml až k 400 ml. Velké objemy se týkají spíše sprejů proti medvědům. Nejmenší objemy bývají uváděny jako spreje pro ženy, protože jsou dobře nositelné v kabelkách nebo malých kapsách.

Hlavní výhodou pepřových sprejů je jeho účinnost i proti lidem pod vlivem alkoholu či drog. Další z hlavních výhod je to, že při použití spreje je téměř nemožné, aby člověk na následky zasažení zemřel. Pepřový sprej je tím pádem na sebeobranu velmi vhodný prostředek. Sám obránce se vyhýbá riziku, které je v sebeobraně přítomné například při použití nože, kdy je velká pravděpodobnost vážných zranění útočníka a následného trestního stíhání obránce pro nepřiměřenou obranu.

Účinnou látku u většiny pepřových sprejů je OC neboli Oleoresin Capsicum. Oleoresin Capsicum je botanický název pro pálivé feferonky. Tyto feferonky obsahují látku zvanou Capsaicin. Capsaicin je jedním z alkaloidů, který způsobuje pálivost. Capsaicin, který se používá u pepřových sprejů, je vyroben z placenty feferonek. Ta se nachází částečně pod stonkem a má 16krát vyšší obsah Capsaicinu než ostatní části feferonky. Z botanického hlediska je Capsaicin tak výraznou látkou, že je možné zjistit přítomnost jedné kapky kapsaicinu v 100 000 kapkách vody (OC Obranné spreje, 2011). U pepřových sprejů se obsah Capsaicinu udává v procentech a hodnota se pohybuje mezi 10 – 20 %.

Některé pepřové spreje mají také tu vlastnost, že zanechávají na oblečení skvrny viditelné pouze pod UV světlem. Touto vlastností spreje napomáhají pozdějšímu rozpoznání či usvědčení útočníka (Armed store, 2010).

Všechny pepřové spreje na trhu jsou nehořlavé. U některých produktů výrobci vyzdvihují to, že se nevznítí ani při použití taseru nebo elektrického paralyzáru. Nádobky pepřových sprejů jsou vždy označeny značkou pro dráždivé látky podle legislativy ČR. Konkrétně se jedná o zákon č. 356/2003 Sb., o chemických látkách a chemických přípravcích a o zákon č. 350/2011 Sb., o chemických látkách a chemických směsích (Čapoun et al., 2009, 27). Dále jsou na tlakové nádobce uvedeny zásady pro první pomoc při zasažení, návod k použití, obsah a druh látek a celkový objem.

Pepřové spreje patří mezi nejlevnější, ale současně jedny z nejúčinnějších sebeobránných prostředků na trhu. Ve velké škále produktů je velmi obtížné se orientovat, ale díky množství nejrozličnějších druhů sprejů si každý může najít takový, který bude nejlépe vyhovovat jeho potřebám. Cena pepřových sprejů se nejvíce odráží v použité technologii, typu spreje a velkou roli hraje také objem kapaliny.

Pepřové spreje se dále dělí na čtyři základní skupiny podle typu výstřiku tekutiny, kterými jsou mlha, proud tekutiny, pěna a gel.

Pepřové spreje používající technologii mlhy označované také FOG nebo aerosolový sprej, rozprašují tekutinu v malých kapičkách, čímž vytváří štiplavý oblak. Tento sprej je vhodný na velmi malou vzdálenost, prodejci uvádí dosah až čtyři metry, ale ze zkušenosti a podle testů z videa (Army shop ARMED, 2011) je účinný dosah okolo 0,5 m. Díky svému velkému rozsahu není potřeba při použití příliš mířit, a i tak je zasažení útočníka téměř jisté. Nevýhodou je, že vytrysknutý oblak je velmi náchylný na povětrnostní podmínky a při silnějším větru se výrazně snižuje účinnost i možnost zasáhnout útočníka, případně při nepříznivém směru větru hrozí i zasažení samotného obránce. Cenové rozpětí se u pepřových sprejů vystřikujících tekutinu formou mlhy pohybuje okolo 100 – 200 Kč. Tímto se řadí k nejlevnějším pepřovým sprejům na trhu.

Druhým zmiňovaným typem je proud tekutiny označovaný také jako střela nebo JET. Principem tohoto typu pepřového spreje je výstřik tekutiny ve formě tenkého proudu, který se dá snadno směřovat na cíl. Prodejci u těchto sprejů uvádí dosah až pět metrů, ale skutečnost je opět o něco jiná. Účinná a mířitelná vzdálenost bývá ve skutečnosti do tří metrů. Výhodou oproti předchozímu typu je, že proud tekutiny není tolik náchylný na povětrnostní podmínky, a proto ho lze celkem dobře využít i za mírného větru. Další vlastností spreje je potřeba přesného zasažení útočníka nejlépe do oblasti obličeje, což může být ve vypjaté situaci překážkou. Výhodou je možnost zasáhnout útočníka z relativně bezpečné vzdálenosti oproti spreji s mlhou, u kterého je třeba být téměř na dosah rukou. Cena těchto sprejů se pohybuje od 100 do 500 Kč, přičemž dražší typy bývají navíc vybavené malou svítilnou.

Třetím typem výstřiku používaných u pepřových sprejů je pěna. Vystříknutý proud tekutiny vypadá jako kombinace předchozích dvou typů. Proud je směřovaný určitým směrem, ale není tak ucelený jako u JET sprejů. Po zasažení cíle tvoří pěnu, která velmi dobře ulpívá na povrchu a je hůře smývatelná než u předchozích dvou typů. Tento typ je vhodný do uzavřených prostor, protože nezamoří celou místnost jako sprej využívající mlhu, ale není zapotřebí příliš mířit jako u gelových pepřových sprejů díky většímu rozptylu. Dosah těchto pepřových sprejů je podobně jako u JET sprejů okolo tří metrů. Cena se pohybuje od 200 do 600 Kč (Him terk, 2013).

Poslední variantou jsou spreje gelové. Tyto spreje nevystřikují kapalinu, ale substanci ve formě gelu. Výhoda gelu oproti kapalině spočívá v tom, že ji lze použít i v dešti nebo při silnějším větru. Velmi dobře ulpívá na povrchu, je velmi obtížné

ji smýt a při pokusu o setření gelu dochází spíše k jeho rozmazání a vmasírování do pokožky a tím pádem k vyššímu pálivému efektu. Prodejci tvrdí, že takové spreje jsou vhodné i do uzavřených prostor, protože nehrozí zasažení obránce vdechnutím rozptýlené kapaliny ve vzduchu jako u pepřových sprejů fungujících na bázi mlhy a JET (MaceSecurityIntl, 2009). U některých typů gelových pepřových sprejů není celkový objem udáván v mililitrech, ale v gramech. Tato skutečnost je ale volbou výrobce a nemá žádný zvláštní smysl. Dostřik u některých gelových sprejů výrobci garantují až 7,5 m, ale na takovou vzdálenost je již velmi obtížné mířit. Musíme brát také v úvahu, že se jako obránci snažíme zasáhnout obličej útočníka, což je na vzdálenost sedm metrů poměrně malý cíl. Tyto pepřové spreje patří mezi nejdražší ze všech druhů pepřových sprejů, jejich cena se pohybuje od 500 až do 1500 Kč (Armed store, 2010).

Pepřové spreje lze použít také ve volné přírodě na obranu proti divokým zvířatům. Nejčastěji se můžeme setkat s pepřovými spreji proti medvědům. Tyto spreje pracují úplně stejně jako spreje pro sebeobranu. Používají technologii mlhy s dostřikem 6 až 9 m. Jedinou rozdílem je větší objem nádoby. Větší množství umožňuje vícenásobné použití a také větší dávky vystříknuté tekutiny při obraně. Paradoxem je, že obsah účinné látky OC je u těchto sprejů až 10krát nižší než u běžných sprejů, hodnota bývá okolo 1 % OC (TOP-ARMY SHOP). Proto někteří lidé pohybující se v přírodě s medvědy, převážně členové vojenských jednotek, doporučují při plánované cestě do oblasti s výskytem medvědů volit koupi většího množství obyčejných pepřových sprejů namísto těch speciálních na medvědy. Výhodou je nižší pořizovací cena, která u speciálních sprejů na medvědy vždy převyšuje hodnotu 1000 Kč. Místo toho můžeme zvolit několik sprejů pro sebeobranu pohybujících se cenově okolo 200 Kč a získáme tím i výhodu mnohem vyššího obsahu OC v těchto sprejích a tím pádem vyšší účinek (MAREKCHLIBEK, 2012).

6.4 Slzný sprej

Slzný sprej je sebeobranný prostředek na první pohled velmi podobný pepřovému spreji. Rozdíl v těchto dvou prostředcích je v použité účinné látce. U pepřových sprejů se používá OC Oleoresin Capsicum a u slzného CS chlorbenzalmalondinitril. Velkou nevýhodou slzného spreje je to, že není účinný proti lidem pod vlivem návykových látek.

Slzné spreje jsou vyráběny ve variantě vystřikování mlhy. Výhodou oproti pepřovým sprejům mají tu, že není potřeba přímé zasažení útočníka. Látka CS chlorbenzalmalondinitril má tu vlastnost, že kontaminuje terén. Proto se také dříve používala jako vojenská bojová látka. Po zasažení látka dráždí oči, může způsobit i zánět spojivek, také způsobuje pálení v nose a dýchacích cestách (Valka). Při použití slzného spreje v kombinaci s taserem nebo jiným elektrickým prostředkem pracujícím na podobném principu vzniká poměrně vysoké riziko vznícení rozprášené kapaliny. Toto riziko ovšem platí pouze u slzných sprejů, tedy u sprejů využívající jako účinnou látku CS Chlorbenzalmalondinitril. V žádném případě nehrozí vznícení u pepřových sprejů, tedy sprejů využívající OC Oleoresin Capsicum. Tato látka je nehořlavá, a proto nehrozí vznícení, i když člověka postříkaného pepřovým sprejem zasáhne taserem (The dangers of Taser Gun and CS Spray, 2012).

Cena slzných sprejů se pohybuje v rozmezí od 100 do 200 Kč (ARMYSHOP.CZ). V současné době jsou na trhu spíše dostupnější spreje pepřové. Z hlediska využitelnosti v sebeobraně jsou pepřové spreje mnohem výhodnější než spreje slzné.

Můžeme říct, že pepřové spreje lze považovat za nástupce slzných sprejů. Účinná látka používaná u slzných sprejů je pro lidské tělo mnohem nebezpečnější, má více vedlejších účinků a je toxičtější. Největší nevýhodou je, že CS látka v slzných sprejích není účinná na osoby pod vlivem alkoholu, drog nebo proti osobám se sníženým prahem vnímavosti. Což jsou například osoby ve vzteku nebo osoby s adrenalinem v krvi vyplaveným v důsledku stresové situace. Z hlediska sebeobrany jsou tyto vlastnosti velmi nevhodné, protože v reálném životě je velká pravděpodobnost, že útočník bude právě osoba podnapilá nebo pod vlivem jiných návykových látek.

6.5 Chladné zbraně

Chladné zbraně jsou jednou z nejobsáhlejších kategorií zbraní. Jsou to zbraně nejrůznějších typů, každá z těchto zbraní má jiné využití a zcela odlišné způsoby použití. Zaměřím se na nejznámější a nejdostupnější zbraně spadající do této kategorie.

První kategorií jsou zbraně sečné. Tyto zbraně se v sebeobraně téměř nepoužívají, můžeme na ně narazit spíše u zvláštních případů, kdy útočník použil k útoku mačetu či sekeru, ale pro sebeobranu jsou nepoužitelné. Není příliš vhodné nosit u pasu půl metru dlouhou mačetu pro případ, že by došlo k přepadení. Nehledě na to, že zranění,

která těmito zbraněmi způsobíme, by byla s velkou pravděpodobností smrtelná a velmi těžko by se v následném vyšetřování dokazovala přiměřenost obrany tímto způsobem.

Další kategorií jsou zbraně bodné. Ačkoli se může zdát, že je tato kategorie téměř srovnatelná s předchozí, není tomu tak zcela. Do této kategorie spadají především nože a dýky. V reálném životě můžeme narazit na poměrně velké množství lidí, kteří u sebe nosí nůž z důvodu sebeobrány. Tato skutečnost vyplynula i z dotazníku, který jsem pro tuto práci vytvořil. I když se s nožem jako sebeobránným prostředkem setkáme poměrně často, není na sebeobranu příliš vhodný. Pravdou je, že ve vypjaté situaci může nůž v ruce dodávat pocit bezpečí a značnou výhodu nad protivníkem, ale musíme brát v potaz také psychickou stránku věci. Mnoho lidí, kteří u sebe nůž nosí, by pravděpodobně nebyli schopni bodnout nebo říznout jinou osobu. Je také velmi těžké určit správný okamžik, kdy nůž použít, protože vzniklá zranění bývají velmi vážná. Nůž jako sebeobránný prostředek bych vzhledem k široké nabídce mnohem vhodnějších sebeobránných prostředků nedoporučoval.

Navazující kategorie zbraní vrhacích je předchozí kategorii poměrně blízká. Jedná se o ostré předměty sloužící k hození proti útočníkovi. Patří sem speciální typy nožů a shurikeny – „vrhací hvězdy“. U těchto předmětů je výhodou možnost zasažení útočníka z určité vzdálenosti. Většinou jde o vzdálenost okolo 2 – 5 metrů. I přes tuto výhodu není vhodné tyto zbraně používat jako sebeobránný prostředek. Je potřeba značná zručnost a um ke správnému a účinnému hození takového předmětu. Pod tlakem hrozícího útoku a s přihlédnutím k tomu, že se cíl, který se snažíme zasáhnout, pohybuje, by hození nože po útočníkovi mohlo spíše znamenat jeho ozbrojení místo zneškodnění. Zranění způsobená těmito předměty nebývají tak vážná jako u předešlých případů, ale i přesto není tento typ zbraní vhodný pro sebeobranu.

Kategorie úderných zbraní, kam patří obušky, tonfy a boxery, jsou pro sebeobranu poněkud vhodnější. To především proto, že zranění způsobená těmito zbraněmi nebývají smrtelná. To ovšem neznamená, že tyto zbraně nemohou mít při neuvážlivém použití smrtelné následky.

Tonfa je typ obušku s napříč umístěnou rukojetí zhruba ve 2/3 délky. Pro sebeobranu není kvůli svým poměrně velkým rozměrům příliš vhodná. Používají ji spíše bezpečnostní složky a pracovníci ostrahy, kteří při výkonu povolání využijí její možnosti, a není potřeba, aby tento prostředek nosili skrytě.

Vhodnějším typem obušku pro sebeobranu je teleskopický obušek. Je to obušek, který je ve svém složeném stavu velký kolem 15 – 20 cm, to ovlivňuje celková velikost obušku, kterých na trhu můžeme najít několik. Takto velký předmět není příliš obtížné nosit stále při sobě ať už v kapsách či pouzdře, které bývá často dodáváno s obuškem. Z takto malého předmětu lze jednoduchým pohybem vytvořit zhruba půl metru dlouhou kovovou tyč, která je ihned připravena k použití. Teleskopický obušek se skládá ze tří do sebe zasunutých ocelových trubek. Prudkým švihnutím zápěstí se obušek rozloží do plné délky a jeho části se automaticky zafixují pomocí tzv. frikční aretace. Opětovné složení teleskopického obušku se provádí úderem špičkou kolmo na tvrdou plochu. Cenová dostupnost takového obušku je kolem 600 Kč, což z něj činí relativně dostupný a oblíbený sebeobranný prostředek. Teleskopické obušky se vyrábí ve dvou variantách – kalené a nekalené. Kalený obušek má vyšší tvrdost a odolnost proti poškození a uvádí se, že je vhodný pro profesionální použití. Nekalené obušky jsou levnější, méně odolné proti poškození a označují se jako standardní (ESP PRODUCTS, 2014). I jedinci slabší tělesné konstituce dá teleskopický obušek schopnost eliminovat i značně fyzicky vyspělou agresivní osobu. Tento prostředek i poměrně neškolenému člověku svým způsobem „přidává“ i desítky kil svalů a léta tréninku bojových sportů.

Poslední zbraní patřící do této kategorie je takzvaný boxer. Jde o kovový předmět, který se nasune na prsty ruky a při zatnutí ruky v pěst vytvoří nebezpečnou úderovou plochu v oblasti kloubů. Tato zbraň zvyšuje účinek běžného úderu pěstí, proto člověk používající tuto zbraň by měl mít alespoň minimální znalost boje, aby ji dokázal dobře použít. Pro sebeobranu není ovšem tato zbraň příliš vhodná. Obránci neposkytuje přílišnou výhodu nad protivníkem, pouze zvyšuje účinek úderu, ke kterému nemusíte jako obránce často ani dostat příležitost. Druhým faktorem je také to, že tento předmět je zažitý jako předmět, který používají gangsteři a pouliční rváči. Tak by se mohlo stát, že při použití takového předmětu v sebeobraně by na vás jako na obránce nebylo pohlíženo tak, jako by to bylo třeba v případě, že byste ve stejné situaci na protivníka použili pepřový sprej.

6.6 Alternativní sebeobranné prostředky

Alternativní sebeobranné prostředky jsou velmi zajímavou kategorií předmětů, které ve svém původním účelu nejsou vyrobeny jako zbraně pro sebeobranu. Celou řadu předmětů, které běžně používáme v životě, lze při správném použití efektivně využít

k odvrácení útoku. Mezi nejčastější alternativní sebeobrané prostředky se řadí klíče chycené mezi prsty, deštník, můžeme využít i malý kamínek schovaný v dlani, u starších lidí lze velmi dobře použít hole, které používají při chůzi. Rozsah předmětů, které můžeme takto využít pro sebeobranu, je mnohem širší. Stačí se na chvíli zamyslet nad tím, čím vším jsme schopni ztížit útočníkovi jeho snahu o krádež či ublížení na zdraví. Můžeme říci, že jako zbraň lze použít libovolný předmět, jen musíme přijít na to, jakým způsobem ho využít. V sebeobraně je velmi důležité umět si všimnout okolí a reagovat na to, co se kolem nás děje. Například když se při návratu z večírku cítíte pronásledováni nebo i jen z preventivních důvodů je dobré pozorovat, co se kolem vás nachází a co by případně mohlo být využito k obraně. Důležité mohou být i maličkosti, které za určitých okolností mohou pomoci. Velmi dobré je například všimnout si povrchu, po kterém se pohybujeme, jestli je kluzký, rovný nebo jestli se na něm nenachází předměty, které by mohli mít vliv na útěk před útočníkem. Dobré je také všimnout si sypkého materiálu, jako je písek, který když je šikovým způsobem hozený útočníkovi do očí, může zastavit celý útok. Tímto způsobem lze využít i kousek v dlani rozdrcené tatranky, kterou zrovna jíte, při dobře mířeném hodu poslouží stejně jako hrst písku.

Pro sebeobranu lze velmi dobře využít také svrchní vrstvu oděvu. V případě, že očekáváme útok, můžeme si připravit mikinu, kterou následně hodíme útočníkovi na hlavu, tím zpomalíme jeho postup a zamezíme mu ve vidění. Tím získáme krátký okamžik, který můžeme využít k útěku nebo případnému protiútku v případě, že nemáme možnost útěku, například když jsme zatlačeni ke zdi nebo ve slepé uličce. V krajním případě se dá oděv použít i v obraně proti protivníkovi ozbrojenému nožem. Oděv si omotáme okolo ruky a tím nám vznikne provizorní štít, kterým se snažíme krýt nebo případně zachytit protivníkovy útoky. V případě, že jsme zruční a máme za sebou alespoň drobný výcvik v sebeobraně, můžeme oděv použít k obraně tak, že jej držíme oběma rukama na jeho koncích, čímž nám vznikne provizorní obranný prostředek podobný napnutému lanu nebo pásku, kterým lze dobře krýt útoky nožem a lze takto i útočnickovu ruku zachytit.

Velmi rozšířeným způsobem sebeobrany je chycení klíčů mezi prsty. Výhodou takto držených klíčů je nepochybně účinek úderu, který je velmi bolestivý při zásahu kterékoli části těla. Ovšem i takto účinný způsob obrany má své nevýhody. Velkou nevýhodou je, že držení klíčů není pevné. To znamená, že se vám může snadno stát,

že se klíče přetočí nahoru či dolů a tím se účinek úderu sníží, jako byste v ruce nic nedrželi. Další nevýhodou je, že při úderu do tvrdšího předmětu, za což se lidské tělo dá považovat, se vám klíče zaryjí do dlaně, což může způsobit téměř stejné zranění, jako způsobíte útočníkovi. Tyto nevýhody lze odstranit klíčenkou, které se dají sehnat v příslušných obchodech. Jedná se o výlisek z tvrdého plastu ve tvaru psa, jehož oči tvoří otvory pro prsty a uši jsou hroty, které po uchopení plní stejnou funkci jako klíče. Tato klíčenka je poměrně velká a ne každému může vyhovovat její nošení na klíčkách, ale v případě, že je člověk připravený používat klíče pro sebeobranu, měl by tuto variantu zvážit, protože tento předmět je pro úder mnohem lépe uzpůsoben než samotné klíče. Dalším faktorem, který může odradit od pořízení takové klíčenky, je její cena, která se pohybuje okolo 250 Kč, což je za klíčenku poměrně vysoká cena (Paralyzery-vychytavky). Pokud vám ale vyhovuje sebeobranný prostředek ve stylu klíčů mezi prsty, určitě bych doporučil jakýkoli podobný přívěsek na klíče typu boxera pro větší spolehlivost použití.

Velmi vhodným prostředkem k sebeobraně hlavně u žen mohou být jejich nehty. Ženy, které nosí dlouhé nehty, je často považují pouze za ozdobu a vůbec si neuvědomují, že v případě nutnosti je lze použít jako efektivní zbraň. Je jasné, že riskujeme celkem bolestivé zlomení, ale i tak je dobré takové riziko podstoupit, protože bolestivý šrám, který způsobíme na obličeji útočníka, zcela jistě poskytne čas nezbytný pro útěk.

Hůl, která slouží k opoře při chůzi a kterou převážně využívají starší lidé, se také ve správných rukou může stát dobrým pomocníkem při přepadení. Její využití je obdobné jako u obušku nebo tonfy. Svá omezení má ovšem také, asi by bylo velmi obtížné představit si starou paní, která je schopna se svými dvěma holemi sotva stát, že by se měla této opory vzdát a ještě se nějakou účinnou silou ohánět proti útočníkovi. Oproti tomu by nebylo špatné, aby se staří lidé, co ji například ani nepotřebují, zamysleli nad tím, jestli by nebylo vhodné ji nosit alespoň z důvodu prevence. Osobně si myslím, že starý pán vykračující si s oporou v podobě pěkně ztvárněné hole působí zcela přirozeně a nikoho ani nenapadne, že dotyčný hůl vůbec nepotřebuje a má ji pro svou obranu v případě útoku.

Na některých seminářích bojových umění se můžeme setkat s technikami, které používají jako alternativní sebeobranný prostředek mobilní telefon. Je sice pravda, že mobilní telefon můžeme použít k razantnějšímu úderu proti útočníkovi, ale výsledný

efekt nebude až tak účinný, jak by se mohlo zdát. Navíc současný mobilní telefon nemá příliš velkou odolnost proti nárazu a je téměř jisté, že by byl již po prvním úderu zcela zničený a nejsem si jistý, zda by byl někdo ochotný takto drahé zařízení jen tak zničit.

Pro přivolání pomoci se používají osobní alarmy. Tyto alarmy se aktivují vytažením pojistky. Zařízení se využívá takovým způsobem, že alarm umístíte do kabelky, kterou máme v ruce, a kolem zápěstí si připevníme provázek od pojistky a v případě, že nám někdo kabelku vytrhne z rukou, provázek s pojistkou od alarmu vám zůstane kolem zápěstí a alarm v kabelce bude vydávat hlasitý zvukový signál, dokud nebude pojistka zasunuta zpět do zařízení. Existují i zařízení, která jsou po stisknutí tlačítka podobným způsobem schopna samostatně kontaktovat přímo policii. Taková zařízení ovšem neřeší samotnou obranu, protože než dorazí policie, je vysoká pravděpodobnost, že nebezpečí pomine a policie provede jen záznam o události a případně vyhlásí hledání po pachateli.

Posledním prostředkem, který bych chtěl uvést, jsou peníze. Může se to zdát nesmyslné, ale faktem je, že jejich pomocí můžeme předejít mnoha zraněním. V případě, že se k vám blíží útočník a říká si o peníze, je lepší se ho snažit slovně uklidnit, nějaké peníze mu dát – hodit mu je na zem, aby byl zaměstnán jejich sbíráním a díky tomuto získanému času se dát na útěk. Podobným činem se můžeme vyhnout nebezpečí, a pokud útočníkovi šlo jen o to získat nějakou hotovost, můžete se za pomoci pár drobných vyhnout velkému nebezpečí.

6.7 Střelné zbraně

V současné době je možné využívat k vlastní obraně střelné zbraně. V naší republice není tato možnost natolik rozšířená kvůli obtížnosti získání povolení vlastnit některé zbraně proti jiným zemím světa. Známé jsou v tomto ohledu Spojené státy americké, kde je vlastnictví zbraní zcela běžnou záležitostí. Ne každou zbraň lze ale vhodně použít a samotné držení střelných zbraní je v České republice upraveno zákonem o střelných zbraních a střelivu.

V úvodu této kapitoly nastíním jednotlivé skupiny střelných a vyčlením zbraně, které je možné vlastnit od plnoletosti a na které je potřeba speciální oprávnění, tedy zbrojní průkaz.

Podle zákona o střelných zbraních a střelivu dělíme zbraně do čtyř kategorií označené A – D. Kategorie A je kategorií nejvyšší, tvoří ji především vojenské,

samočinné zbraně a zbraně s vestavěnými tlumiči hluku a laserovými zaměřovači. Pro pořízení takové zbraně je třeba mít zbrojní průkaz pro příslušnou skupinu a udělenou speciální výjimku od Policie ČR. Zbraně kategorie B jsou zbraně, na které je potřeba mít kupní povolení od Policie ČR a zbrojní průkaz příslušné skupiny. Do této kategorie spadají pistole, brokovnice, kulovnice a revolvery. Tyto zbraně by byly nejvhodnější v případě, že by si někdo chtěl pořídit střelnou zbraň pro vlastní ochranu. Předposlední kategorií je kategorie C. Tvoří ji zbraně, které podléhají ohlášení, ale není na ně zapotřebí povolení od Policie ČR. Patří sem například víceranné, perkusní a některé druhy plynových zbraní. Poslední kategorií je kategorie D. Zbraně spadající do této kategorie jako jediné nevyžadují, aby vlastník takové zbraně měl zbrojní průkaz. Zbraně tohoto typu si může zakoupit jakákoli svéprávná osoba starší 18 let. Patří sem zbraně znehodnocené, to znamená zbraně neschopné střelby, vzduchové a některé plynové zbraně a sem také spadají luky a kuše (Zbraně a střelivo Liberec, 2013).

Asi jedinou reálnou kategorií zbraní, které jsou vhodné pro užití v sebeobraně, jsou zbraně kategorie B. Pistole nemají příliš velké rozměry, a proto je můžeme mít pořád u sebe. Všechny zbraně uvedených kategorií musíme nosit na veřejnosti skrytě. To znamená, že zbraně ani žádné jejich části nesmí být viditelné pro okolí, aby nesená zbraň nevzbuzovala strach a nepokoje. Proto při jejich nošení za účelem sebeobrany nastává problém například v letních měsících, kdy z důvodu vysokých teplot člověk nenosí takové množství oblečení, a tak není možnost kam zbraň vhodně schovat a nosit. Cena pistolí kategorie B se na našem trhu pohybuje od 15 000 Kč a výše, a proto i kdybychom pominuli obtíže se získáním zbrojního průkazu a všech náležitostí k legálnímu držení zbraně, patří tento způsob sebeobrany k těm nejdražším.

Střelnou zbraň bych jako sebeobranný prostředek zcela jistě nedoporučoval. Vlastnění zbraně je spojeno s potřebou dodržovat obrovské množství pravidel a zranění, které střelbou způsobíme, bývá s velkou pravděpodobností smrtelné nebo minimálně s trvalými následky. Nelze předpokládat, že v případě útoku budeme schopni útočníka zasáhnout jen do nohou či rukou, o kterých se lidé často mylně domnívají, že jejich zasažení není smrtelné. V končetinách jsou velké tepny, při jejich porušení nastává smrt velmi rychle. Při střelbě proti útočníkovi by také hrozilo zasažení nechtěného cíle. Nemůžeme ovlivnit, že při napadení nebudou v okolí žádní další lidé, kterým by mohlo hrozit nebezpečí. Navíc mohou také nastat situace, kdy střelnou zbraň u sebe vůbec nemůžeme nosit. Zbraň bychom u sebe neměli vůbec mít ze zákona v případě, že jsme

pod vlivem alkoholu, a to i minimálně. Tím pádem odpadá možnost využití zbraně pro sebeobranu při návratu z večerních akcí, kdy je velmi žádoucí mít u sebe nějaký prostředek k sebeobraně. Zbraň u sebe nemůžeme nosit také v případě, že užíváme nějaké léky, převážně silnější prášky proti bolesti (SORUDO, 2014). Jediná vhodná možnost, kdy je zapotřebí nosit střelnou zbraň pro sebeobranu, se týká spíše vojáků, kteří se pohybují v nebezpečném prostředí a jsou neustále v ohrožení života. To ale není případ, který by spadl do běžné sebeobrany obyvatelstva.

7 Sebeobrana specifických skupin obyvatel

Každá skupina obyvatel má specifické nároky a potřeby týkající se sebeobrany. Také každý člověk v rámci dané skupiny má specifické vlastnosti, schopnosti a možnosti, které se vzhledem k ostatním mohou výrazně lišit. Výběr obranného prostředku ovlivňuje mnoho faktorů. V první řadě máme na výběr z prostředků, které mohou způsobit smrt, tedy zbraně smrtící, například pistole a nože a zbraně nesmrtící, kam patří pepřové spreje, paralyzéry, případně obušky. Další faktory patří věk, pohlaví, postižení a jeho typ a další subjektivní faktory. Pro sebeobranu bych zcela jistě volil prostředek nesmrtící, může se to zdát samozřejmé, ale je mnoho lidí, kteří nosí u sebe nůž za účelem sebeobrany a často si ani neuvědomují, jak nebezpečné by jeho použití bylo. Je velmi důležité si také uvědomit, že jednou z nejdůležitějších částí účinné sebeobrany je opuštění místa napadení, aby se předešlo případnému opětovnému útoku, tedy útěk.

Protože se této problematice se nevěnuje přílišné množství publikací, při popisování vhodných prostředků budu vycházet z informací, které jsem získal analýzou jednotlivých prostředků. Na základě této analýzy se pokusím definovat možnosti sebeobrany dané skupiny.

7.1 Senioři

U starších lidí je zapotřebí vzít v úvahu jejich nižší pohybové schopnosti. Je pravděpodobně velmi nereálné doporučit staré osobě navštěvování kurzů sebeobrany a nácvik modelových bojových situací, do kterých by se mohl dostat. Proto se sebeobrana této skupiny lidí bude zaměřovat spíše na prevenci a na sebeobranné prostředky typu pepřových sprejů, případně holí, které staří lidé používají při chůzi. Pomoci by také mohly různé příruční alarmy, které vydávají hlasitý zvuk a upozorní na nebezpečí kolemjdoucích, kteří by případně mohli pomoci. Co se týče prevence, senioři by se měli vyhýbat nebezpečným místům, zdržovat se v místech, kde se vyskytuje vždy více lidí pohromadě, aby nenastala situace, že budou někde sami, kde na ně útočník zaútočí. Velmi dobře z hlediska sebeobrany může sloužit i doprovod, protože útočník se většinou neodváží zaútočit na více jak jednu osobu. Nejčastějším motivem útoků na seniory bývá útočnickova snaha získat peníze nebo cenné předměty.

7.2 Ženy

Sebeobrana žen je problematika, kterou se zabývá mnoho publikací a existují i kluby sebeobrany nabízející speciální kurzy zaměřené pro ženy. V rámci prevence je určitě vhodné některý z takových kurzů navštívit a poučit se o bojových technikách, které žena může v sebeobraně využít. Tyto techniky jsou záměrně sestaveny tak, že počítají s tím, že se brání slabší proti výrazně silnějšímu. V reálném životě je určitě vhodné mít u sebe některý ze sebeobránných prostředků. Ženám bych nejvíce doporučil pepřové spreje. Zejména z důvodu jejich skladnosti a vysokého účinku. Svůj účel ale určitě splní i různé úderové pomůcky na způsob klíčů mezi prsty, tedy boxery. Velkým problémem při obraně může být strach. V některých případech se stává, že i osoba, která má dobrou teoretickou přípravu a má u sebe i nějaký sebeobránný prostředek, následně v důsledku šoku nedokáže využít žádnou ze svých možností. Ženy jsou velmi častými oběťmi přepadení, pro útočníka mohou představovat snadný cíl, a proto útočí s cílem okrást. Druhou velmi častou příčinou napadení ženy je sexuální motiv. Napadené ženy jsou nejčastěji ve věku od 15 do 25 let (Epravo, 2014). Útočníci si často vybírají ženy, které jsou vyzývavě oblečeny, případně na sobě mají oblečení, které lze rychle a snadno odstranit. V takových případech je velmi důležité dbát především na prevenci. Když se žena připravuje do společnosti a touží po tom, aby upoutala pozornost, musí si uvědomit, že bude poutat pozornost všech a je rizikové, aby se vracela sama domů.

7.3 Děti

Na rozdíl od sebeobrany žen, která je značně rozsáhlá, se publikace sebeobranou dětí zabývají mnohem méně. Největším rizikem je šikana ze strany vrstevníků, únosy nebo útoky pedofilů. Nebylo by rozumné vybavit dítě školního věku pepřovým sprejem nebo jiným sebeobránným prostředkem, aby se v případě nutnosti bránilo. Děti jsou velmi hravé a rádi se před svými vrstevníky předvádí. Je tedy velmi pravděpodobné, že by se svým sebeobránným prostředkem chlubily, hrály si s ním nebo by ho použily neuvážlivě. V sebeobraně dětí hraje největší roli prevence, protože jsou fyzicky výrazně slabší v porovnání s dospělým útočníkem. Vhodnou prevencí je mimo jiné, aby rodiče své děti vyzvedávali ze škol, vodili je do kroužků a dávali jim rady ohledně mluvení s cizími lidmi a podobně. Na prevenci napadení dětí by se měli podílet i školy v podobě různých preventivních programů, na něž by navazovaly hodiny základů sebeobrany.

Domnívám se, že by bylo vhodné, aby se tyto hodiny realizovaly již na základních školách. Na některých středních školách se v současné době v rámci tělocviku některé hodiny vedou v duchu úpolových her, ale tyto hodiny nelze brát jako přípravu na sebeobranu. Učitelé vyučující na školách mívají o sebeobraně minimální znalosti, a proto by bylo dobré zajistit kvalifikovaného lektora, který by žáky poučil o prevenci napadení, základech sebeobrany a naučil je alespoň vyprošťovací techniky, aby se dokázali za v případě nutnosti vysmeknout a pokusit se útočnickovi utéct.

Jednou z mála možností jak přistupovat k sebeobraně dětí jsou zájmové kroužky zaměřené na sebeobranu, kde se děti naučí základní principy sebeobrany, a také se seznámí se základy prevence přepadení. Tyto zájmové kroužky také děti velmi obohatí z hlediska pohybových dovedností.

7.4 Tělesně postižení

Sebeobrana tělesně postižených je velmi problematická. Musí se brát v úvahu druh a rozsah tělesného postižení. Například člověk s mírným postižením, při kterém nemůže zcela dobře pohybovat některou končetinou, se stále dokáže bez větších problémů ubránit s použitím stejných sebeobranných prostředků jako lidé bez této vady.

Na druhou stranu člověk, který je na vozíku, bude mít situaci mnohem náročnější i v případě, že by účinně dokázal použít pepřový sprej nebo paralyzér a zneškodnil tak útočníka. Protože i za předpokladu, že útočníka zasáhne jedním z těchto prostředků, útočník nebude ochromený příliš dlouho. Při zasažení paralyzérem trvá ochromení elektrickým proudem jen několik málo minut. Po zasažení pepřovým sprejem zotavení trvá o něco déle, ale již po pár minutách je člověk schopný se ze zásahu vzpamatovat, zklidnit dech, soustředit se na ztížené dýchání v důsledku podrážděných dýchacích cest a postupně otevřít oči, které bývají po přímém zásahu křečovitě zavřené. Během doby, kdy se útočník vzpamatovává, je nejdůležitější částí úspěšné obrany útěk a tuto část lidé na vozíku nebo obecně lidé s pohybovými problémy mají značně ztíženou. I po úspěšné prvotní obraně je totiž může útočník znova dohonit a tentokrát je napadne s větší razancí a brutalitou, aby se pomstil za to, co mu bylo způsobeno. Těmto lidem by v sebeobraně mohlo značně pomoci použití osobního alarmu, který by v případě útoku spustili a přivolali tak pomoc.

Ve zcela odlišné situaci se mohou ocitnout lidé se sluchovým postižením. Jejich hlavní nevýhodou nebude to, že by se nedokázali ubránit fyzickým útokům protivníka,

ale spíše bude mít jejich postižení vliv na situaci těsně před a po útoku. Situace před útokem může být taková, že útočník chystá zaútočit zezadu a člověk se sluchovým postižením ho nemusí registrovat. Často se také stává, že člověk přichází zezadu s výhrůžnými pokřiky, a protože hluchý člověk na ně nedokáže reagovat, je následným útokem zaskočen. Obtížná je i situace, která nastane těsně po střetu, kdy si napadený člověk bude snažit sehnat pomoc, protože lidé se sluchovým postižením mohou mít obtíže i s řečí nebo mohou být zcela němí.

Sebeobrana nevidomých lidí je z mého pohledu velmi zajímavá kategorie. Na první pohled se může zdát, že nevidomý člověk nemá šanci se nějak bránit, nevidí co se kolem něj děje a nemůže reagovat. Pro člověka je zrak hlavním poznávacím smyslem a velmi na tento smysl spoléhá. Při ztrátě zraku se člověk začne soustředit na získávání informací o svém okolí pomocí ostatních smyslů.

Volba sebeobránného prostředku pro nevidomé je velmi obtížná. Nemohou dost dobře používat například pepřové spreje, protože i přesto že zvládnou určit za pomoci sluchu místo, kde se protivník nachází, jejich schopnost zamířit by nemusela být natolik efektivní. Proto bych volil spíše prostředky, které se dají použít až v případě tělesného kontaktu s protivníkem. Když vás někdo chytí, dokážete určit, kde přesně dotyčný stojí a jak je daleko, i přestože ho nevidíte. Ideální je z mého pohledu pro tuto situaci elektrický paralyzér. Nevidomý člověk jej může mít připravený, a když se útočník přiblíží s úmyslem krást, neočekává od takto postiženého člověka příliš velký odpor. Chytne ho nebo povalí na zem a začne prohledávat kapsy a to je okamžik, kdy napadený použije paralyzér. Nevidomí lidé budou mít s útekem podobné problémy jako lidé na vozíčku nebo lidé s pohybovými problémy. Proto je velmi důležité, jak se člověk zachová dál. Buď je potřeba použít delší elektrický výboj, který člověka ochromí na delší dobu, ale přitom může způsobit i usmrcení protivníka, nebo si musí co nejrychleji zavolat pomoc.

Nevidomí mají ovšem více možností, jak se bránit, protože používají slepeckou hůl, která může být využita jako obušek – dává slepé osobě možnost držet si útočníka dál od těla. Kvůli její délce je však pravděpodobné, že se hůl může při silnějším úderu zlomit, nicméně i zlomenou hůl lze použít stejným způsobem. Někteří nevidomí také mívají na pomoc slepecké psy. Jejich rasy a povahy jsou sice záměrně voleny tak, aby byl pes nekonfliktní, ale je cvičený na to, aby pomáhal osobě, která je mu svěřená.

Proto by při napadení svého pána zareagoval buď sám, nebo na povel. Mnohdy útočníka od jeho úmyslů odradí i výstražné zavrčení.

7.5 Duševně nemocní

Duševně nemocné bych rozdělil do dvou kategorií, jednu by tvořila skupina osob s nižšími inteligenčními schopnostmi a zpomaleným vývojem osobnosti a druhou osoby, které se nejsou schopny samy o sebe postarat. Sebeobranu druhé skupiny není třeba nějak zvlášť rozebírat a to, protože tito lidé potřebují stálou kontrolu a člověka, který o ně pečuje, tedy i při napadení se spoléhají na svého opatrovníka. Ten musí zajistit bezpečnost osoby, kterou má v péči, k čemuž může využít prostředků, které mu nejlépe vyhovují. První skupinu, tedy osoby s lehčími duševními nemocemi, tvoří lidé, kteří jsou schopni se sami o sebe starat, jen mentální vyspělost těchto osob zcela neodpovídá jejich věku. V sebeobraně by tedy musel být brán ohled na specifičnost postižení každé osoby a ke každé osobě přistupovat individuálně.

	Staří lidé	Ženy	Bezpečnostní sbory	Sluchově postižení	Nevidomí lidé	Pohybově postižení
TASER			✓			
El. paralyzér	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pepřový sprej	✓	✓	✓	✓		✓
Obušek	✓	✓	✓	✓	✓	
Pistole			✓			
Tonfa			✓			
Boxery/klíče mezi prsty		✓				

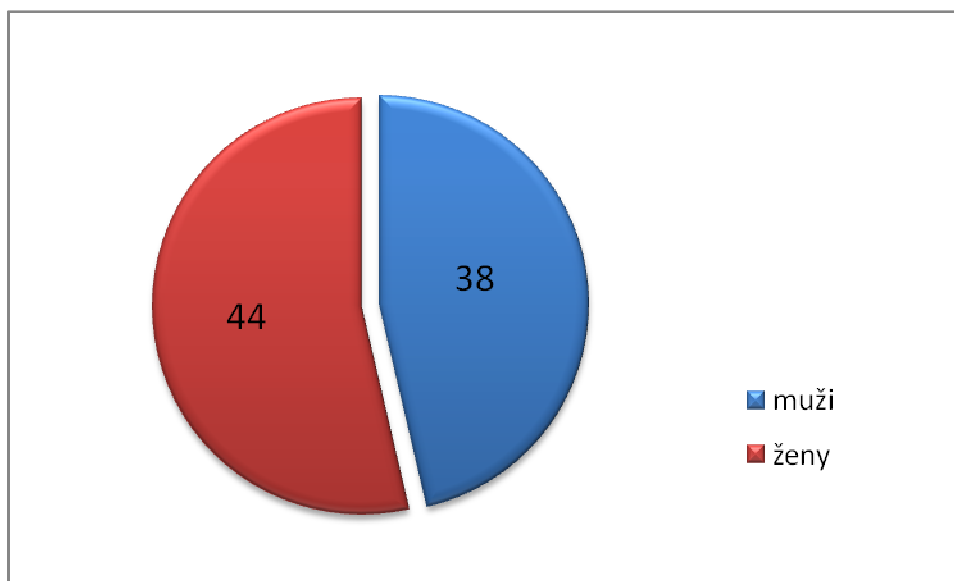
Tabulka 1: Vhodnost sebeobranných prostředků u jednotlivých skupin

8 Používání sebeobranných prostředků (dotazník)

Pro účely bakalářské práce jsem sestavil dotazník, jehož cílem bylo zjistit, zda lidé vůbec používají sebeobranné prostředky a jaké. Dotazník se skládal z otázek, jejichž účelem bylo rozdělit jednotlivé respondenty podle věku, pohlaví a povolání. Dotazník byl předložen studentům, zaměstnancům soukromých firem a příslušníkům Policie ČR, aby bylo možné zmapovat co nejširší skupinu lidí. Dotazník jsem distribuoval pomocí elektronického formuláře na Google Docs a zaměstnancům soukromých firem a policistům jsem předložil jeho tištěnou variantu. Cílem dotazníku nebylo jednoznačně určit, kdo co využívá, ale spíše jen poskytnout náhled do této problematiky. Dotazník je součástí práce jako příloha 1.

8.1 Rozdělení respondentů

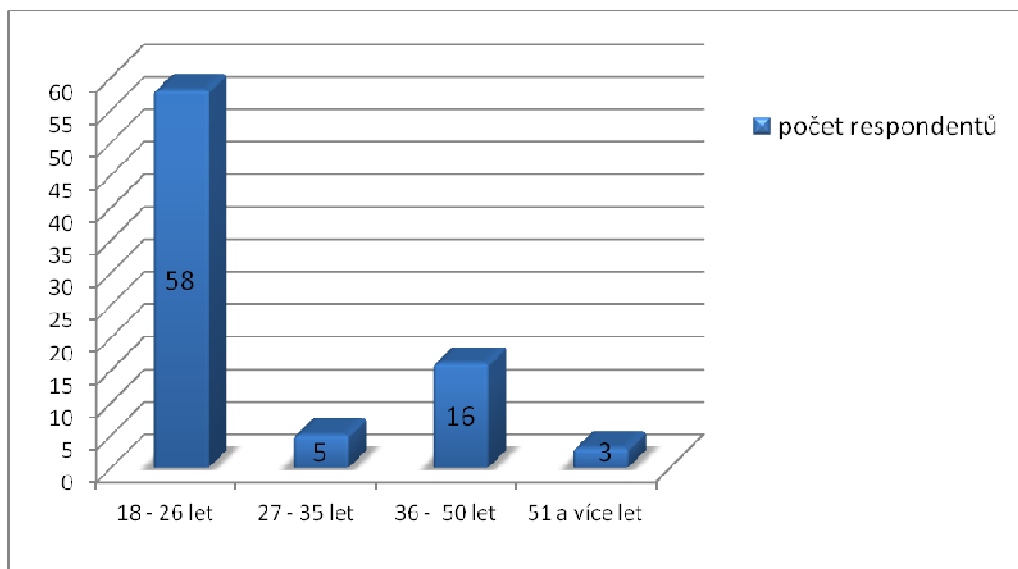
Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 82 respondentů, z toho bylo 44 (54 %) žen a 38 (46 %) mužů.



Graf 1. Počet respondentů

Největší věkovou skupinu tvořili respondenti ve věku od 18 do 26 let, z celkového počtu jich bylo 58 (71 %). Druhou největší skupinou byly osoby od 36 do 50 let, kterých bylo 16 (19 %). Ve skupině respondentů ve věku 27 až 35 let se nacházelo

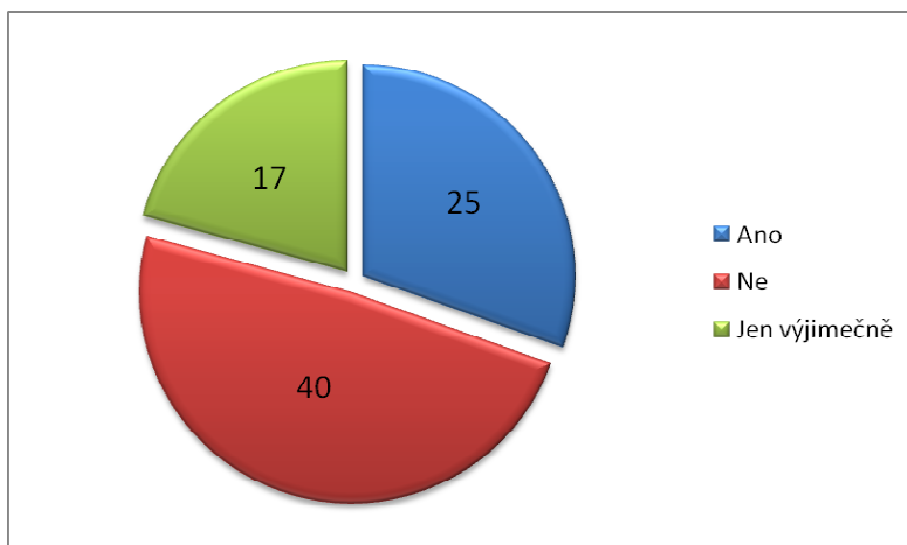
5 (6 %) osob a v poslední skupině, která zahrnovala osoby od 51 let výše, se nacházely pouze 3 (4 %) osoby. Více respondentů ve věku nad 51 let se nepodařilo oslovit, takže údaje mají nízkou výpovědní hodnotu.



Graf 2. Věk respondentů

8.2 Nošení sebeobranných prostředků

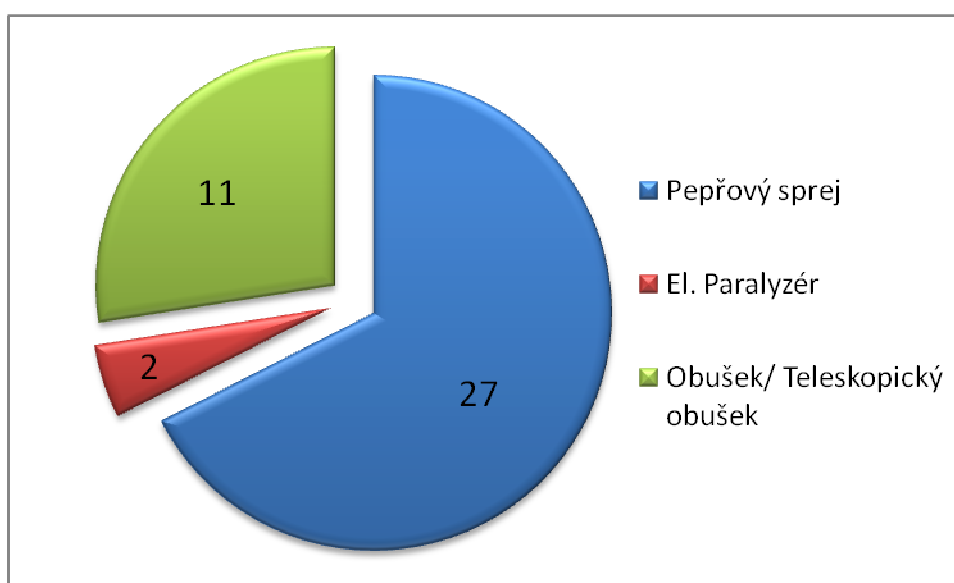
Z celkového počtu 82 respondentů 40 (49 %) odpovědělo na otázku, zda u sebe nosí nějaký sebeobranný prostředek možností ne. Možnost ano zvolilo 25 (30 %) respondentů a možnost, že sebeobranný prostředek nosí jen ve výjimečných případech (návrat domů v pozdních nočních hodinách), zvolilo 17 (21 %) respondentů.



Graf 3. Nosíte u sebe nějaký sebeobranný prostředek?

8.3 Typy využívaných prostředků

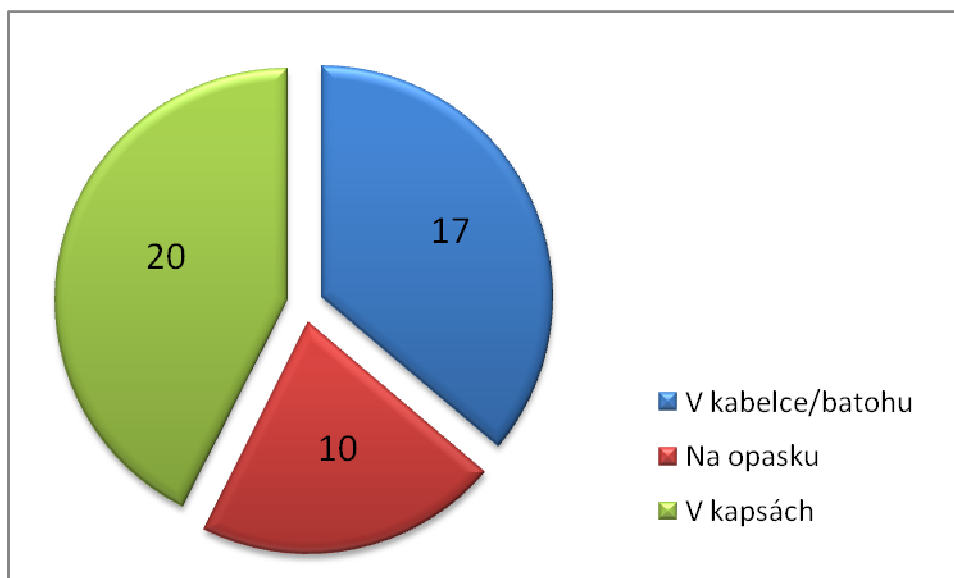
V otázce, jaký typ sebeobránného prostředku používáte, byly jako možnosti uvedeny pepřový sprej, elektrický paralyzér, obušek/teleskopický obušek a poslední odpověď byla otevřená, kam respondent mohl uvést jakýkoli jiný prostředek. V otázce bylo možné označit více možností. Respondentů, kteří používají pepřový sprej, bylo 27 (68 %). Elektrický paralyzér uvedli pouze 2 (5 %) respondenti a obušek/teleskopický obušek uvedlo 11 (27 %) respondentů. Mezi odpověďmi se také objevily prostředky jako nůž, střelná zbraň, boxer, osobní alarm a klíče mezi prsty.



Graf 4. Jaký typ sebeobránného prostředku používáte?

8.4 Způsob nošení sebeobránných prostředků

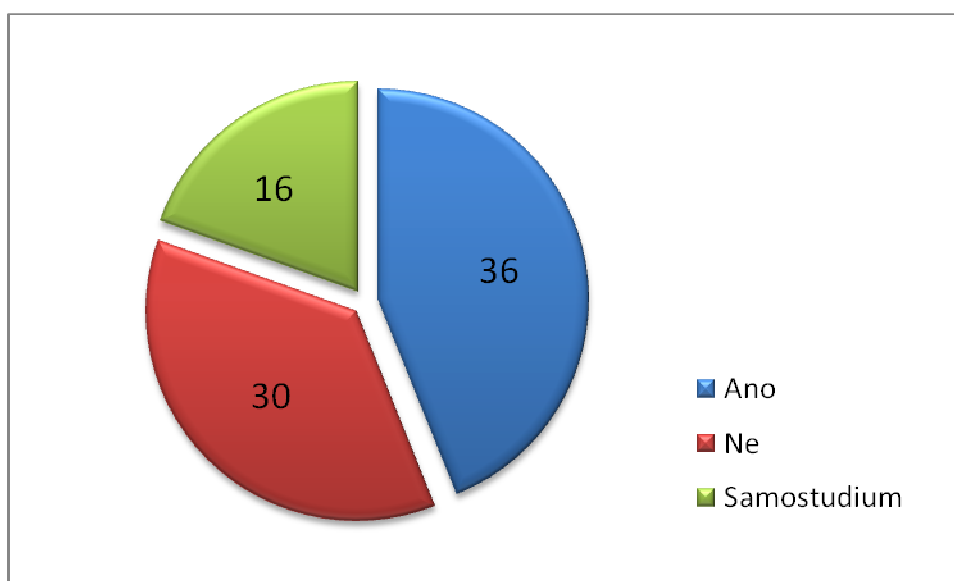
V otázce o tom, kde respondenti svůj sebeobránný prostředek nosí, byly jako možnosti uvedeny v batohu nebo kabelce, na opasku, v kapsách a otevřená odpověď pro ostatní možné způsoby nošení. Dvacet (43 %) respondentů uvedlo, že svůj sebeobránný prostředek nosí v kapsách oděvu. Respondentů, kteří uvedli, že ho nosí v batohu, bylo 17 (36 %) a 10 (21 %) respondentů odpovědělo, že svůj sebeobránný prostředek nosí připnutý na opasku, což se týkalo především respondentů využívajících teleskopický obušek. Dva respondenti v otevřené odpovědi uvedli, že jej nosí v ruce.



Graf 5. Kde nosíte tento sebeobranný prostředek?

8.5 Správné používání sebeobranných prostředků

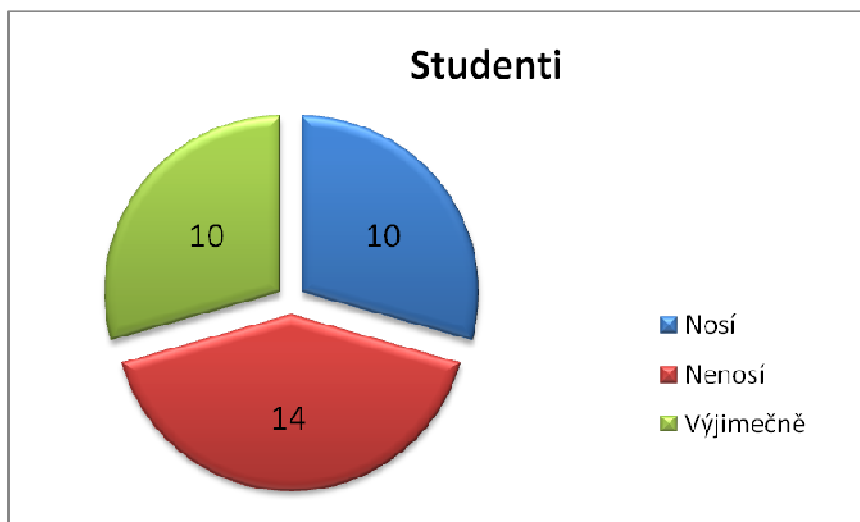
Tato otázka byla zformulovaná tak, aby se jejím prostřednictvím zjistilo, zda byli respondenti nějakým způsobem školeni nebo poučeni o tom, jak správně používat sebeobranné prostředky. Odpověď ano zvolilo 36 (44 %) respondentů, z nichž bylo 12 policistů. Třicet (36 %) dotázaných zvolilo možnost ne, tedy že nikdy nebyli poučeni o tom, jak používat sebeobranné prostředky. Šestnáct (20 %) dotázaných studovalo tuto problematiku samostatně formou návodů a instruktážních videí.



Graf 6. Byli jste někdy poučeni nebo proškoleni o způsobech správného používání sebeobranných prostředků?

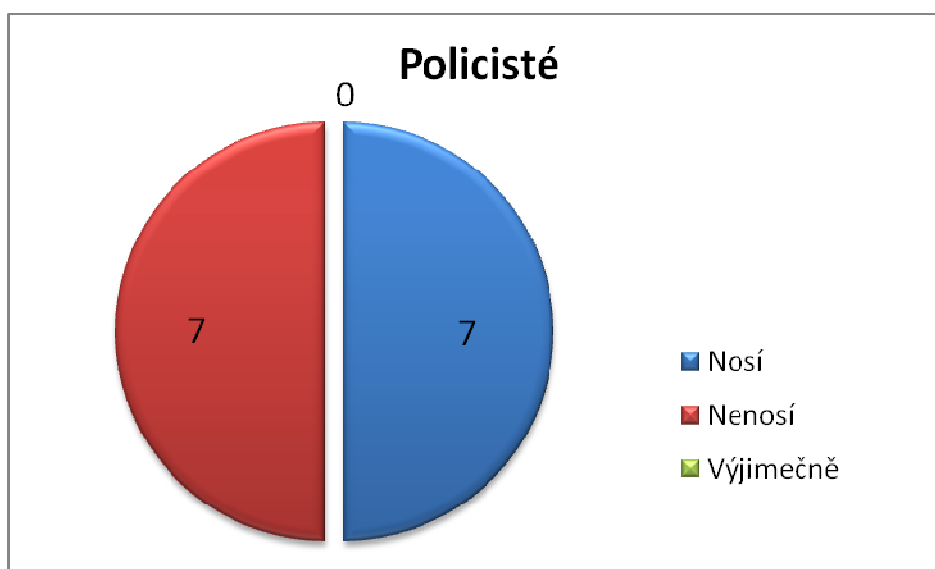
8.6 Nošení sebeobranných prostředků u jednotlivých skupin

U studentů z dotazníku vyplynulo, že je téměř rovnováha mezi všemi možnostmi. Sebeobranný prostředek nosí 10 (29,5 %) respondentů, 14 (41 %) studentů nenosí žádný a výjimečně nosí sebeobranný prostředek 10 (29,5 %) dotázaných.



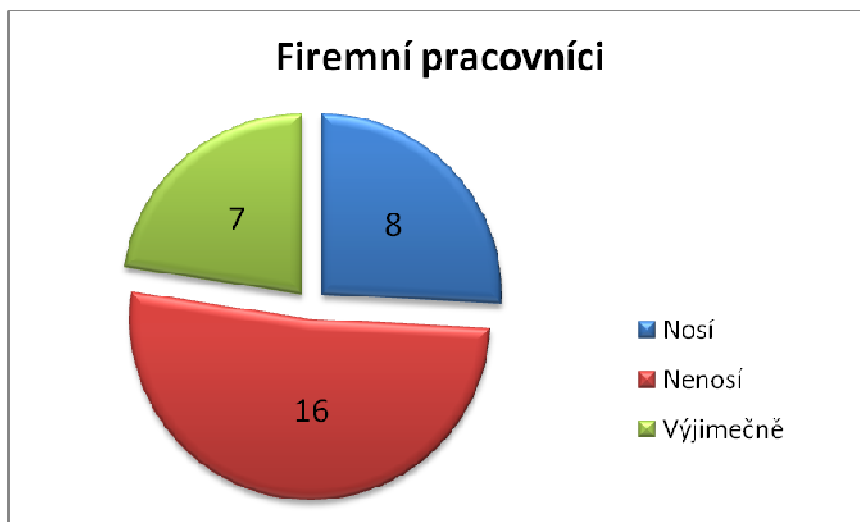
Graf 7. Nošení sebeobranných prostředků – studenti

Policisté nebo lidé pracující v oblasti bezpečnosti odpověděli v 7 (50 %) případech, že sebeobranný prostředek nosí. Dalších 7 (50 %) respondentů odpovědělo, že nenosí žádný prostředek pro sebeobranu a nikdo neuvedl, že by jej nosil jen výjimečně.



Graf 8. Nošení sebeobranných prostředků – policisté

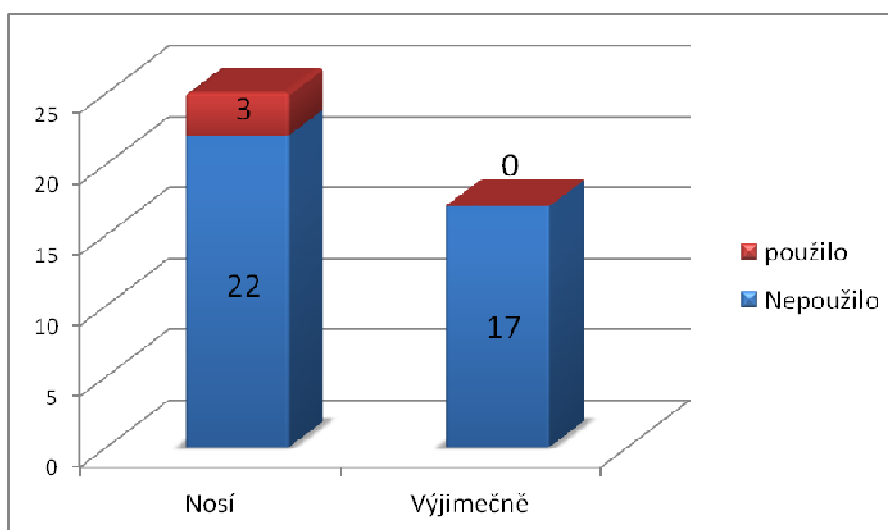
U firemních pracovníků převažuje možnost nenošení sebeobránných prostředků, a to v 16 (51,5 %) případech. Osm (26 %) respondentů odpovědělo, že prostředky nosí a sedm (22,5 %) je nosí jen výjimečně.



Graf 9. Nošení sebeobránných prostředků – firemní pracovníci

8.7 Použití sebeobránných prostředků ve skutečné sebeobraně

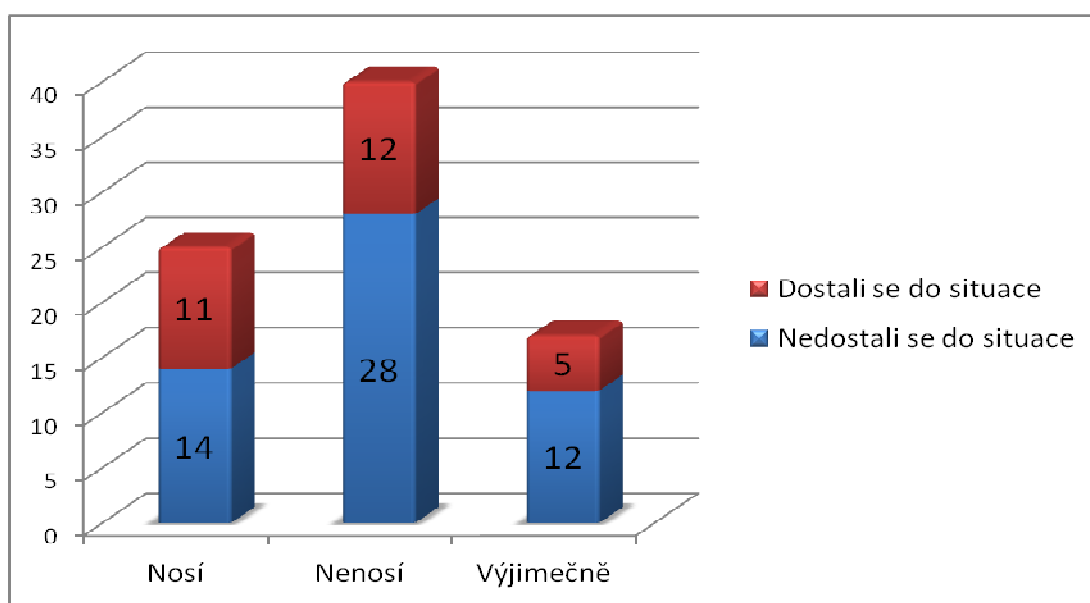
Účelem další otázky bylo zjistit, zda lidé, kteří sebeobránné prostředky nosí, je již někdy použili v sebeobraně. Z celkového počtu respondentů, kteří zvolili možnost ano, kterých bylo 25 (30 %), pouze 3 (3,6 %) už někdy použili prostředky, na sebeobranu. Sedmnáct (21 %) respondentů, kteří nosí tyto prostředky jen výjimečně, ho v sebeobraně nikdy nepoužilo.



Graf 10. Použili jste někdy sebeobránný prostředek v sebeobraně?

8.8 Situace sebeobrany a sebeobranný prostředek

Předmětem poslední otázky bylo, zda se dotazovaný někdy dostal do situace, kdy u sebe chtěl mít sebeobranný prostředek, ale neměl ho. Tato otázka ukázala, že ze 40 (49 %) respondentů, kteří sebeobranné prostředky nenosí, se 12 (14,6 %) účastníků někdy dostalo do takto nepříjemné situace. Ze 17 respondentů, kteří je nosí jen výjimečně, se v této situaci ocitlo 5 (6 %) dotázaných. Z počtu 25 dotazovaných, kteří sebeobranné prostředky nosí běžně, se do takové situace dostala téměř polovina – 11 (13,4 %).



Graf 11. Dostali jste se někdy do situace, kdy byste u sebe chtěli mít sebeobranný prostředek, a neměli ho?

9 Závěry

Přestože existuje velké množství publikací zabývajících se sebeobranou, tak jen málo z nich je schopno čtenáři poskytnout komplexní informace o možnostech sebeobrany, které dotyčný má. Velké množství publikací se velmi úzce zaměřuje jen na určitou skupinu cílových osob, kterou tvoří ve většině případů ženy, nebo se jedná o publikace, které jsou spíše souborem bojových technik než publikací o tom, jak se při napadení zachovat a jak jim předcházet.

Vzhledem k širokému spektru sebeobranných prostředků si každý člověk může zvolit takový prostředek, aby co nejlépe vyhovoval jeho potřebám. Při koupi určitého sebeobranného prostředku je ale důležité pečlivě zvážit jeho klady a zápory a ne jen slepě důvěřovat prodejci, který nabídne drahou alternativu jinak cenově mnohem dostupnějšího produktu.

Při volbě vhodného sebeobranného prostředku musíme brát ohled na tělesné dispozice člověka, který bude tento prostředek využívat. Důležitou stránkou je také cenová dostupnost a spolehlivost daného sebeobranného prostředku, velkou roli hrají rovněž subjektivní faktory. V neposlední řadě musíme brát také v úvahu prostředí, ve kterém se pohybujeme, tedy za jakých okolností bychom sebeobranný prostředek mohli použít. Například v případě, kdy chodíme pravidelně domů v pozdních hodinách temnou ulicí, je velká pravděpodobnost, že za těchto okolností budeme přepadeni a tímto směrem bychom měli směřovat volbu svého sebeobranného prostředku. Nelze tedy jednoznačně učit, který sebeobranný prostředek je nejlepší, je třeba zhodnotit okolnosti, kterým by měl sebeobranný prostředek sloužit a podle toho zvolit ten nejoptimálnější. Sebeobranný prostředek ovšem nevyřeší vše v případě, že nám skutečně jde o vlastní bezpečí. Je dobré mít prostředků více jako zálohu, kdyby některý nefungoval. V první řadě je ale důležité zaměřit se na prevenci, abychom minimalizovali riziko napadení.

I když je v rámci sebeobrany dovoleno bránit se vyšší intenzitou, než je vedený útok, převážně bych volil sebeobranné prostředky, které mají za cíl útočníka znehybnit a ochromit, jako jsou pepřové spreje, elektrické paralizéry, namísto nebezpečnějších zbraní, do kterých spadají nože a střelné zbraně. Při napadení totiž hrozí, že se útočníkovi podaří obránce o sebeobranný prostředek připravit, a proto je dobré

se v rámci prevence připravit na to, že bychom byli nuceni čelit svému vlastnímu sebeobránnému prostředku.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že u respondentů, kteří sebeobránné prostředky nosí nebo nosí výjimečně, je nejčastěji používaný pepřový sprej. Ze všech 82 respondentů pouze 3 (3,6 %) použili sebeobránný prostředek ve skutečné sebeobraně. Z celkového počtu respondentů 42 (51 %) sebeobránný prostředek buď nosí pravidelně, nebo výjimečně a zbývajících 40 (49 %) respondentů jej nenosí vůbec. Z šetření vyplynulo, že 52 (63 %) respondentů bylo nějakým způsobem seznámeno s tím, jak používat sebeobránné prostředky, a 30 (36,5 %) respondentů nikdy tuto problematiku nestudovalo nebo s ní nebylo seznámeno. Z respondentů, kteří sebeobránné prostředky nosí, jich ho 20 (24 %) má uschovaný v kapsách oděvu, 10 (12 %) ho nosí připnutý na opasku a 17 (21 %) respondentů ho nosí v batohu nebo v kabelce, což je nevhodné místo, protože při napadení by neměli čas sebeobránný prostředek najít a použít.

Příloha 1: Dotazník použití prostředků sebeobrany

Věk:

Pohlaví: Muž/Žena

povolání/obor:

1. Nosíte u sebe nějaký sebeobranný prostředek (pepřový sprej, el. paralyzér, obušek...)?
 - ☐ Ano
 - ☐ Ne – přejděte k otázce 5.
 - ☐ Jen ve výjimečných případech (návrat z nočních akcí)
2. Jaký typ sebeobranného prostředku používáte?
 - ☐ Pepřový sprej
 - ☐ El. paralyzér
 - ☐ Teleskop/obušek
 - ☐ Jiný
3. Kde nosíte tento sebeobranný prostředek?
 - ☐ V batohu / kabelce
 - ☐ Na opasku
 - ☐ V kapsách kalhot, kabátu, bundy
 - ☐ Jinde
4. Použili jste někdy sebeobranný prostředek v sebeobraně?
 - ☐ Ano
 - ☐ Ne
5. Byli jste někdy poučeni nebo proškoleni o způsobech správného používání sebeobranných prostředků?
 - ☐ Ano
 - ☐ Studoval jsem tuto problematiku sám (návodů k použití, instruktážní videa)
 - ☐ Ne
6. Dostali jste se někdy do situace, kdy byste u sebe chtěli mít sebeobranný prostředek, a neměli ho?
 - ☐ Ano
 - ☐ Ne

Příloha 2: CD

K práci je přiloženo CD s tímto obsahem:

- Elektronická verze této práce ve formátu PDF
- Elektronická verze dotazníku o sebeobranných prostředcích
- Soubor Využívání sebeobranných prostředků (Odpovědi).xlsx, který obsahuje záznam odpovědí na dotazník

10 Referenční seznam

ARMED STORE s.r.o. (2010). *Pepřový gel Mace Take Down Extreme*. Retrieved 10. 5. 2014 from the World Wide Web: <http://www.armed.cz/peprovy-gel-mace-take-down-extreme-330-g/d-97719-c-1651/>

ARMYSHOP.CZ. (2002). *Nabídka zboží*. *armyshop.cz*. Retrieved 11. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.armyshop.cz/zbozi.asp?id=76&IID=522>

BBK FITNESS. *Sebeobrana*. Retrieved 10. 4. 2014 2014 from the World Wide Web: http://www.bbk-fitness.cz/?page_id=63

Boj s medvedy In: *Youtube* [online]. 11. 8. 2012 [cit. 2014-10-5]. Dostupné z: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=f6ohzo743Hw. Kanál uživatele MAREKCHLIBEK

BOJOVÉ SPORTY (2009). *Krav maga*. Retrieved: 23. 6. 2014 from the World Wide Web: http://www.bojove-sporty.cz/styly/krav_maga

ČAPOUN, T., KRYKORKOVÁ, J., MIKA, O, J., NAVRÁTILOVÁ, L., URBAN, I. (2009). *Chemické havárie*. Praha: MV- generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR.

ČERNÝ, P. (2011). *Obrana ženy – jak se brání*. Retrieved: 10. 4. 2014 from the World Wide Web: http://www.obranazeny.cz/obranazeny.cz/page.php?link=nop_paralyzer

ČESKO. Zákon č. 40/2010 Sb., trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2010, částka 11, s. 354. from the World Wide Web: <http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonStruct.jsp?idBiblio=68040&fulltext=&nr=&part=&name=trestn~C3~AD~20z~C3~A1kon~C3~ADk&rpp=15#local-content>

ČESKO. Zákon č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2002, částka 52, s. 3038. from the World Wide Web: <http://portal.gov.cz/app/zakony/zakonStruct.jsp?page=0&idBiblio=53276&recShow=97&fulltext=&nr=119~2F2002&part=&name=&rpp=100#parCnt>.

ČESKÝ ÚŘAD PRO ZKOUŠENÍ ZBRANÍ A STŘELIVA. (2014). *Rejstřík rozhodnutí kategorizace*. Retrieved: 10. 4. from the World Wide Web: <http://www.cuzzs.cz/cs/rejstrik-rozhodnuti-kategorizace/>

EPRAVO.CZ, a. s. (2014) *Trestný čin znásilnění a jeho oběti*. Retrieved: 19. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.epravo.cz/top/clanky/trestny-cin-znasilneni-a-jeho-obeti-15872.html>

ESP PRODUCTS s.r.o. (2014). *Teleskopické obušky*. Retrieved: 19. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.euro-security.info/euro-security.info/cs/obusky/teleskopicke-obusky/teleskopicke-obusky.html>

KARÁSEK, D. (2012). *Taser na vlastní kůži*. Retrieved: 10. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.gunlex.cz/z-domova/taser-na-vlastni-kuzi/>

KLAPAL, V. (2010). *Trestní právo hmotné – obecná část*. Holešov: Vyšší policejní škola a Střední policejní škola MV v Holešově.

KOMENDA, J. (2009). *Ruce vzhůru*. Retrieved: 10. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.rucevzhuru.cz/index.php/technika/27-tasery.html>

MACH, J. FQA. (2014). *nejčastější otázky*. Retrieved: 10. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.paralyzer.eu/nejcastejsi-otazky-a10>

NÁCHODSKÝ, Z. (2011). *Teorie sebeobrany*. Praha: Armex Publishing s.r.o.

OC OBRANNÉ SPREJE. (2011). *OC látka*. Retrieved: 10. 5. 2014 from the World Wide Web: http://www.obrannespreje.cz/oc_latka.htm

PARALYZERY-VYCHYTAVKY.CZ. *Bulldog Brutus klíčenka*. Retrieved: 11. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.paralyzery-vychytavky.cz/paralyzer/eshop/7-1-Gadgets-opravdove-vychytavky/0/5/39-Bulldog-BRUTUS-klicenka>

Pepřový sprej - test dosahu | army shop Armed.cz. In: *Youtube* [online]. 25. 4. 2011 [cit. 2014-10-5]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=YTBmN4eNrtA>. Kanál uživatele army shop ARMED.

RSG перцовый баллончик тест/RSG pepper spray test. In: *Youtube* [online]. 17. 5. 2013 [cit. 2014-10-5]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1tOhEaTQedk>. Kanál uživatele Him terk.

RÝČ, B., PETRŮ, V. (2010). *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Garda Publishing.

JIŘÍ KOSINA. (2012). *Názvosloví chilli paprik*. Retrieved: 10. 5. 2014 from the World Wide Web: <http://www.seminka-chilli.cz/o-chilli/nazvoslovi-chilli-paprik/#>

SORUDO. (2014). *Obranné prostředky a zbraně z hlediska sebeobrany II*. Retrieved: 12. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.sorudo.cz/obranne-prostredky-a-zbrane-z-hlediska-sebeobrany-ii/>

Take Down Pepper Gel Demonstration - www.mace.com. In: *Youtube* [online]. 11. 11. 2009 [cit. 2014-10-5]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=-Bza9C8E4WE>. Kanál uživatele MaceSecurityIntl.

The dangers of Taser Gun and CS Spray (London). In: *Youtube* [online]. 7. 2. 2012 [cit. 2014-11-6]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=CzVgK6RhzhM>. Kanál uživatele BhamUrbanNewsUK

TOP-ARMY SHOP.CZ. (2012). *Sprej sabre bear na medvědy včetně pouzdra na hrud'*. Retrieved: 10. 5. 2014 from the World Wide Web: <http://www.top-armyshop.cz/sprej-sabre-bear-na-medvedy-vcetne-pouzdra-na-hrud>

VALKA. *Chlorbenzalmalondinitril (cs)*. Retrieved: 11. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://forum.valka.cz/viewtopic.php/t/8277/title/Chlorbenzalmalonitril-CS>

VANTUCH, P. (2011). *Trestní zákoník s komentářem*. Olomouc: Anag.

VOKOUN, J. (2014). *Paralyzer na dálku – taser* Retrieved: 10. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://paralyzuj.cz/paralyzer-na-dalku-taser>

WOLFGANG, P. (2012). *Nebezpečí úrazu elektrickým proudem*. Německo: Bochum.

ZBRANĚ A STŘELIVO LIBEREC. (2013). *Informace pro získání zbrojního průkazu otázky a odpovědi*. Retrieved: 12. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.zbraneliberec.cz/informace-pro-prodej-zbrani>