

**POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE**

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

**Sebeobrana ženy při fyzickém napadení**

*Bakalářská práce*

**Self-defence of a woman in case of physical attack**

**Bachelor thesis**

VEDOUCÍ PRÁCE

**pplk. Mgr. Jan MACURA**

AUTOR PRÁCE

**Michaela KOHELOVÁ**

PRAHA

2023

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 2. 3. 2023

Michaela KOHELOVÁ

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se zabývá možnou sebeobranou žen. Uvedeny jsou typy a motivy útočníků pro výběr správné strategie a taktiky sebeobrany. Základem chování v předkonfliktní fázi je asertivní jednání s důležitostí zachování klidu. Práce dále řeší důležitost pochopení situace a vlastních projevů psychického stavu. V přímém střetu je pak důležitý naopak co nejdrsnější zásah. Nepostradatelný je mimo jiné trénink technických, ale i komunikačně-assertivních, případně vyjednávacích dovedností. Práce obsahuje představení modelových situací obecně. Závěrem doporučuji vzdělávací kurzy vyplývající z analýzy šetření na potřeby a požadavky respondentek. Důležitá je připravenost na hrozby, neboť bezpečnost je obecně založena na jednotlivci a pak je odpovědnost za ni na každém z nás.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Sebeobrana \* Sebeobrana ženy \* Fyzický útok \* Napadení žen \* Legislativa sebeobrany \* Začlenění sebeobrany do života

## **ANNOTATION**

The bachelor's thesis deals with the possible self-defence of women. The types and motives of attackers for choosing the right strategy and tactics of self-defences are listed. The basis of behaviour in the pre-conflict phase is assertive behaviour with the importance of maintaining calm. The importance of understanding both the situation and one's own manifestations of the psychological state. In the direct centre, on the other hand, it is important to hit as harshly as possible. Indispensable training of technical, but also communication-assertive, or negotiation skills. It contains an introduction of model situations in general. Threat preparedness is important because security is generally based on the individual and then the responsibility for it is on each of us.

## **KEYWORDS**

Self-defense \* Women's self-defense \* Physical attack \* Assault on women \* Self-defense legislation \* Incorporating self-defense into common life

# Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část.....	8
1 Sebeobrana v legislativě .....	9
1.1 Krajní nouze § 28 .....	10
1.2 Nutná obrana § 29 .....	11
1.3 Svolení poškozeného § 30 .....	12
1.4 Přípustné riziko § 31 .....	13
1.5 Oprávněné použití zbraně § 32 .....	13
2 Sebeobrana v praxi .....	14
2.1 Úpolové aktivity .....	15
2.2 Anatomické předpoklady ženy .....	16
2.3 Úrovně sebeobrany.....	17
2.4 4 D .....	17
2.5 Technické prostředky v sebeobraně .....	18
3 Napadení žen.....	19
3.1 Typy útočníků.....	19
3.2 Motivy napadení.....	21
3.3 Kategorie útoků.....	21
3.4 Domácí násilí .....	22
4 Taktické rady ženám .....	23
4.1 Křik.....	24
4.2 Modelové situace .....	25
4.3 Místa, kam směřovat útok .....	27
4.4 Bezpečný pohyb.....	27
4.5 Bezpečná místa .....	30
5 Průběh konfliktu.....	31
6 Činnosti po konfliktu .....	33
6.1 První pomoc sobě .....	33
6.2 Nahlášení Policii ČR .....	34
6.2.1 Přehled kriminality.....	35
6.3 Postintervenční péče.....	35

Praktická část.....	38
7 Dotazníkové šetření .....	38
7.1 Shrnutí dotazníkového šetření .....	54
7.2 Návrh .....	55
7.3 Ukázková jednodenní akce .....	57
Závěr.....	61
Seznam použité literatury.....	63
Seznam příloh .....	67
Seznam obrázků .....	67
Seznam grafů.....	67

## Úvod

V dnešní době, ať se zeptáte kohokoliv, tak vám odsouhlasí, že násilí patří do dnešního života a bohužel se nevyhýbá ani „něžnému pohlaví“, tedy ženám. Podle mého názoru většina z nich ani netuší kdy, za jakých okolností, a jak vůbec se bránit.

Například mne ovlivnily akční filmy z 80. let. Když jsem jako malá jezdila trávit některé víkendy z vesnice do hlavního města Prahy, tak jsem si podvečer cestou domů představovala, že může v každém stínu mimo lampy číhat „zloduch“ – voayer, lupič, násilník či vrah. Většinou jsem se nebála, neboť ve své hlavě jsem viděla přesné pohyby Bruce Leeho, Jean-Clauda Van Damma nebo Stevena Seagala, a pokud na mne ve větším prostranstvím parku padla nejistota, pak jsem si vzala do pěsti klíče a jeden si dala mezi klouby, což jsem také vykoukala z filmu. Nejspíše bych si při potencionálním útoku pouze ublížila, ale uklidňovalo mě to a dodávalo mi to odvahy.

Jako teenager jsem začala docházet na různé kurzy bojových sportů, kdy jsem vyzkoušela box, karate, aikido, a nakonec na patnáct let zakotvila kondičně u kickboxu, ale přesto mi v mé brzké dospělosti vytrhli dva výtržníci mobil z ruky a já jsem zareagovala jako naprostý amatér, a stejně tak i v mých dalších dvou různých incidentech v mém životě, kdy se dalo mluvit o druhu napadení. V současnosti je na prahu puberty moje dcera a mám obavy, že by se do podobné situace mohla dostat i ona. Ve své práci se proto pokusím, kromě jiného, popsat důvody k navštěvování kurzů sebeobranu a podpory fyzické kondice vůbec, ale i laické a odborné názory na sebeobranu a možné využití obranných pomůcek.

Vždyť i sledování akčních filmů a následné procvičování dovedností jako parakotoulů může býti bráno jako fyzická příprava a částečně i psychická. S dcerou jsme se zatím vydali cestou konverzace a probírání teoreticky vzniklých situací a reakcí na ně.

Cílem této bakalářské práce je tedy popsat sebeobranu nejen z teoretického hlediska, ale také zjistit zkušenosti vybraných žen napříč generacemi i místy.

Odhalit, zda je žena schopna útoku mužem se ubránit a poukázat na důležité zásady sebeobrany. V neposlední řadě navrhnout možné začlenění prevence napadení a sebeobrany do běžného života žen.

## **Teoretická část**

Teoretická část je rozdělena do několika logických bodů. Počínajíc legislativou v České republice jako základem, který se k sebeobraně a jejím dopadům váže. Následně výkladem definice sebeobrany jako takové a možnostem ženy se bránit. Jakou silou a úrovní se žena může bránit, co použít za pomůcky při obraně a kam sebeobranu směřovat, ale také motivací útoků, typem útočníků a kategorizací napadení a jejím průběhem. Dále jsou uvedena pravidla a rady k bezpečnému pohybu a střetávání. Poslední část je věnována doporučujícím činnostem po konfliktu.



# 1 Sebeobrana v legislativě

Základním právním předpisem je Ústava ČR a Listina základních práv a svobod, které deklarují určitá práva a svobody.

Ochrana práv jako právo na život a zdraví garantuje právní řád České republiky a zajišťován je pak skrz státní orgány a orgány státní správy a samosprávy. Jednotlivé trestné činy posuzují orgány činné v trestním řízení (Policie České republiky, nezávislé soudy a státní zastupitelství).

Česká republika podepsala 2. května 2016 Istanbulskou úmluvu o prevenci a boji proti násilí na ženách, ovšem do dnešního dne není rozhodnuto o ratifikaci.

Právní úprava sebeobrany v ČR není komplexně zakotvena v právním řádu. Při soudních sporech se pak nejčastěji využívá ustanovení § 29 Trestního zákona Nutná obrana.

## 1.1 Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

- Trestné činy proti životu a zdraví (§ 140 - § 167) - vražda, těžké ublížení na zdraví, ublížení na zdraví, mučení a jiné nelidské a kruté zacházení
- Trestné činy proti svobodě a právům na ochranu osobnosti, soukromí a listovního tajemství (§ 168 - § 184) - omezování osobní svobody, zavlčení, loupež
- Trestné činy proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti (§ 185 - § 193b) - znásilnění, sexuální nátlak
- Trestné činy proti rodině a dětem (§ 194 - § 204) - týrání osoby žijící ve společném obydlí
- Trestné činy proti majetku (§ 205 - § 232) - krádež
- Trestné činy hospodářské (§ 233 - § 271)
- Trestné činy obecně nebezpečné (§ 272 - § 292)
- Trestné činy proti životnímu prostředí (§ 293 - § 308)
- Trestné činy proti české republice, cizímu státu a mezinárodní organizaci (§ 309 - § 322)

- Trestné činy proti pořádku ve věcech veřejných (§ 323 - § 368) - nebezpečné vyhrožování, nebezpečné pronásledování
- Trestné činy proti branné povinnosti (§ 369 - § 374)
- Trestné činy vojenské (§ 375 - § 399)
- Trestné činy proti lidskosti, proti míru a válečné trestné činy (§ 400 - § 418)

Dále se také v trestním právu pod pojmem okolnosti vylučující protiprávnost činu rozumí, že osoba spáchá akt, který se rysy podobá trestnému činu, ale není škodlivý pro společnost. Trestným činem jako takovým, jsou pouze činy definované zákony. Pokud se jedná o jiný čin, než je definovaný, není tedy protiprávný.

Vylučující podmínky protiprávnosti činů nejsou protiprávní z důvodu chybějící společenské škodlivosti, jakožto materiální znak trestného činu. Osoby jednaj v zájmu ochrany osoby a majetku.<sup>1</sup>

## 1.2 Krajiní nouze § 28

*(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.<sup>2</sup>*

Může být tedy chápána, pokud kdokoliv odvrací nebezpečí hrozící zájmu chráněného zákonem, a to jak osobě, tak i materiální věci. Zároveň může nebezpečí hrozit i přímo. Důležité je, že není možné jinak odvrátit za daných okolností dané nebezpečí a způsobený následek z činů krajiní nouze bude menší než hrozící.

---

<sup>1</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. Nebojte se bránit. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8. s. 23 – 37.

<sup>2</sup> Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, Parlamentu České republiky [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

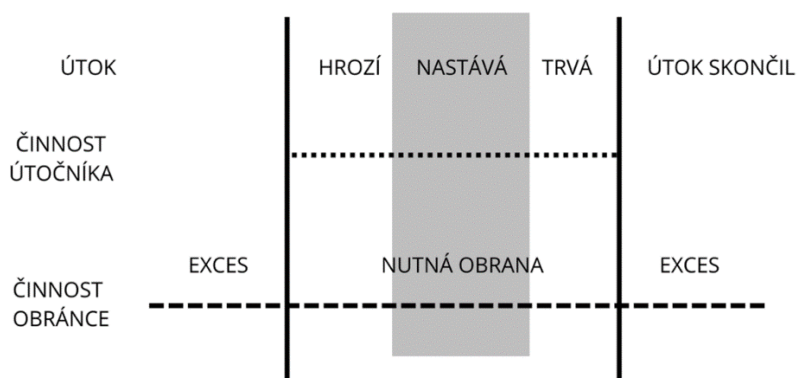
Nebezpečí je chápáno jako ohrožení života, zdraví, majetku, ale nemá charakter útoku trestně odpovědného člověka. Tímto nebezpečím může být například nebezpečné jednání nesvéprávných lidí, napadení zvířetem, přírodní síly, technické nedostatky či kolize povinností.<sup>3</sup>

### 1.3 Nutná obrana § 29

(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.<sup>4</sup>

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

Nutná obrana je zvláštním případem krajní nouze. Čin, který je odvrácen, je ve shodě s právní normou. Nutná obrana směřuje proti útoku, který ohrožuje společenské vztahy mající povahu zájmu chráněných trestním zákonem, a nemusí být útok veden proti osobě samotné nebo jejího majetku. Je tedy možné, v rámci nutné obrany pomoci i někomu v obraně, důležité ale je, aby útok hrozil, nastal nebo trval (viz obrázek 1) a obrana byla přiměřená způsobu útoku.



Obrázek č. 1 - meze nutné obrany<sup>5</sup>

<sup>3</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8. s. 23-37.

<sup>4</sup> Zákon č. 40/2009 Sb., *trestní zákoník, Parlamentu České republiky* [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

<sup>5</sup> VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 27.11.2022]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=970733>. ISBN 978-80-210-5784-5. ISSN 1802-128X.

V nutné obraně je důležité, aby bylo prokazatelné, že se jedná o útok. Pro toto posouzení přímo hrozícího útoku je zásadní krácení vzdálenosti útočníka směrem k obránci. Není nutné čekat, až útok jako takový nastane, ale při zřejmosti je možné se bránit v rámci nutné obrany i před nastáním a trváním útoku. Pokud obránce započne dříve, nebo naopak po ukončení útoku, bude se jednat o exces a překročení hranic hodnocených jako nutná obrana, například oplácení jednání vzhledem k útočníkovi.

V rámci definice tohoto paragrafu zákona je nezbytné se zabývat i přiměřeností reakce. Zde v rámci nutné obrany může být i jistá neproporcionalita vztahu ke způsobenému následku. Obránce může tedy způsobit stejnou nebo i větší škodu. Pokud by se obránce dostatečně nebránil, útoku by se pravděpodobně neubránil a následky by byly větší.<sup>6</sup>

#### **1.4 Svolení poškozeného § 30**

*(1) Trestný čin nespáchá, kdo jedná na základě svolení osoby, jejíž zájmy, o nichž tato osoba může bez omezení oprávněně rozhodovat, jsou činem dotčeny.*

*(2) Svolení podle odstavce 1 musí být dáno předem nebo současně s jednáním osoby páchající čin jinak trestný, dobrovolně, určitě, vážně a srozumitelně; je-li takové svolení dáno až po spáchání činu, je pachatel beztrestný, mohl-li důvodně předpokládat, že osoba uvedená v odstavci 1 by tento souhlas jinak udělila vzhledem k okolnostem případu a svým poměrům.*

*(3) S výjimkou případů svolení k lékařským zákrokům, které jsou v době činu v souladu s právním řádem a poznatky lékařské vědy a praxe, nelze za svolení podle odstavce 1 považovat souhlas k ublížení na zdraví nebo usmrcení.<sup>7</sup>*

---

<sup>6</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8. s. 23-37.

<sup>7</sup> *Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, Parlamentu České republiky* [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

Trestný čin nespáchá, kdo dostal svolení od poškozeného. Nelze tedy posuzovat jako neúmyslné ublížení na zdraví, když například zákonný zástupce požádá o pomoc vlastnímu dítěti spadlého v kolejišti, které při této záchraně třetí osobou utrpí nějaké zranění.

### **1.5 Přípustné riziko § 31**

*(1) Trestný čin nespáchá, kdo v souladu s dosaženým stavem poznání a informacemi, které měl v době svého rozhodování o dalším postupu, vykonává v rámci svého zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce společensky prospěšnou činnost, kterou ohrozí nebo poruší zájem chráněný trestním zákonem, nelze-li společensky prospěšného výsledku dosáhnout jinak.*

*(2) Nejde o přípustné riziko, jestliže taková činnost ohrozí život nebo zdraví člověka, aniž by jím byl dán k ní v souladu s jiným právním předpisem souhlas, nebo výsledek, k němuž směřuje, zcela zřejmě neodpovídá míře rizika, anebo provádění této činnosti zřejmě odporuje požadavkům jiného právního předpisu, veřejnému zájmu, zásadám lidskosti nebo se přičí dobrým mravům.*

Trestný čin nespáchá, kdo v mezích zákona použije zbraň k zastrašení, neboť účinnou obrannou může být i výstřel do vzduchu a tím zastrašení nepřítele.

### **1.6 Oprávněné použití zbraně § 32**

*Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.<sup>8</sup>*

Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem. Tato část platí pouze pro pracovníky ozbrojených sborů a složek. Pro občana v rámci osobní sebeobranu paragraf § 32 neplatí<sup>9</sup>. Zbraní jsou chápány jak střelné, bodné, sečné i hromadné účinnosti a další.

---

<sup>8,9</sup> Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, Parlamentu České republiky [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

Odvracení útoku je podstatou sebeobrany, zde je možné využít krytí útočných technik, blokování, vymanění se z fyzického držení útočníka a další. Platí tedy, že útok se může odvrátit rukama, předmětem, zvířetem. Obrana musí být směřována pouze k útočníkovi či útočnickům. Obraňovat může každý, i když není sám přímo dotčen jednáním útočníka a obrana může být provedena přímo či nepřímo.

## 2 Sebeobrana v praxi

*„Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného“.*<sup>10</sup>

Sebeobrana vychází z původních bojových činností za účelem likvidace útočníka v rámci jeho hrozícího, nastávajícího a trvajících útoku. Je zde nutné si uvědomit, že je možné mnohdy i smrtelně ublížit sobě či útočníkovi. V rámci sebeobrany je možné využít všech dostupných prostředků, které jsou v danou chvíli k dispozici, za cílem vyrovnaní podmínek a s cílem ubránit se.

Jak tedy již z názvu vyplývá, jedná se o obranu sama sebe.

V sebeobraně je preference vyhnout se fyzickému střetu. Pokud to již není možné a fyzický střet nastane, je nutné použít prostředky přiměřené způsobu útoku<sup>11</sup>.

Sebeobrana se dělí na profesní, která je určena pro ty, u kterých to profese přímo vyžaduje, jako jsou bezpečnostní a ozbrojené složky a další podobné profese, a osobní sebeobranu, kdy se každá osoba může bránit v rámci legislativy.

Obranu proti útočníkovi také rozlišujeme podle toho, zda je ozbrojený nebo neozbrojený a sebeobranu se zbraní nebo bez.

---

<sup>10, 11</sup> ĎURECH, M. *Úpoly*. 2.vyd. Bratislava: Vydavatelství Univerzity Komenského, 2000. ISBN 80-223-1381-5. s. 64.

## 2.1 Úpolové aktivity

Sebeobrana se řadí do úpolů, kde je hlavní cíl překonání protivníka při fyzickém střetu. Na rozdíl od jiných sportovních odvětví je zde agresivita hlavním prostředkem k dosažení cíle. Na nácviku jsou dovoleny slovní a jiné narážky, které by v běžném životě byly absolutně nepřijatelné.

### Úrovně úpolů

1. Úpolové předpoklady – činnosti probíhající v kontaktu s jedním či více partnery a jsou nevyhnutelné pro další dvě úrovně. Jde o základní pohyby, na kterých lze dále stavět. Tyto nácviky se prolínají s dovednostmi z jiných odvětví, jako například gymnastika a kotoul při pádových technikách.

Průpravné úpoly jsou dynamická a statická cvičení rozvíjející kondici, koordinaci, rovnováhu, ale i odvalu a sebekontrolu. Bývají náročná na pozornost, ale i zábavná díky velké variabilitě nácviků.

- Základní úpoly (přetah, přetlak a odpor)
  - Základní úpolová technika je cvičení bez soupeře ke zdokonalení techniky
2. Úpolové systémy – všechny samostatně stojící a vzájemně se odlišující systémy, kdy každý splňuje základní znaky samostatného odvětví, jimiž jsou úpolové sporty. Ty využívají především japonského názvosloví, které je specifické pro karate nebo judo. Zápas má svůj vlastní slang převážně používaný v českém jazyce a pro pochopení se při výuce doporučuje v některých případech i vlastní zábavná terminologie. Mezi velké množství úpolových sportů patří například i přetahování lanem (v minulosti i jako sportovní disciplína olympijských her) nebo přetáčení rukou hovorově známé jako páka.

3. Úpolové aplikace – zabývají se komplexní sebeobranou, včetně preventivního chování před napadením a rozvojem tzv. Kompetencí (komunikativní, sociálně-personální a občanské).<sup>12</sup>

## 2.2 Anatomické předpoklady ženy

Nejprve je důležité si uvědomit, čím se ženy a muži od sebe liší, a tím i dopady na samotnou sebeobranu.

Ženy mají jinou anatomii těla, ať už jde o stavbu kostry, kdy jsou v České republice průměrně o dvanáct centimetrů menší než muži. Díky tomu mají zpravidla i nižší hmotnost, menší stabilitu díky menší velikosti chodidla, menší mohutnost. Muži mají též vyšší procento svaloviny v těle, takže proto mohou vyvinout hrubší sílu. Ženy mají též méně krve, což při fyzickém napadení a všeobecně při aktivitě ovlivňuje zásobování orgánů kyslíkem. Z konstrukce ženy vyplývá i menší objem plic, který je též důležitý pro zásobování těla kyslíkem při fyzické aktivitě.<sup>13</sup>

Jak je evidentní, pro většinu žen je nepoměr těl a tělesných sil při napadení mužem drtivý, a pokud se přidá i moment překvapení, odhodlání útočníka, vše předem předurčuje vítěze.

Jedna část veřejnosti se domnívá, že se žena díky psychickým i fyzickým vlastnostem ubránit nemůže a druhá, že díky pár naučeným chvatům a sebeobranným prostředkům se má šanci ochránit. Průnikem je realita, kde i trénované ženy se mohou útokům prevencí vyhnout, zastavit útok v počátku, ale někdy však ani trénink nestačí. Případně pokud je žena trénovaná, může se ubránit i fyzické konfrontaci. Pokud má žena výcvik sebeobrany, velice často se ubrání a má i statisticky vyšší šanci, než žena nepřipravená.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> REGULI Zdenko. Úpolové sporty. Brno, 2005. ISBN: 80-210-3700-8. s. 9.

<sup>13</sup> Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace (HIS CR 2002) – Index tělesné hmotnosti*. Praha, 2002. [online]. [cit. 11.2.2023]. Dostupné z: [https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/48\\_02.pdf](https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/48_02.pdf)

<sup>14</sup> NUSSBERGER, J. *Nedejte se*. Praha: Sdružení MAC, 1997. ISBN 80-86015-09-2. s. 9-19.



## 2.3 Úrovně sebeobran

Miller a Kane dělí sebeobranu do více úrovní.

1. **Sebeprezentace** – zamezení vzniku násilí postojem a řečí těla, kdy se dá najevo připravenost a schopnost jednat, nebo naopak to, že není oběť hrozbou
2. **Hlas** – techniky verbální komunikace na odvrácení fyzického střetu
3. **Dotyk** – uklidňující nebo usměřňovací dotyk na rozptýlení nebezpečí
4. **Podmanění/fyzická kontrola** – techniky, které vyvolávají bolest, aby se útočník usměrnil nebo přiměl ke spolupráci
5. **Méně smrtící síla** – zneschopnění útočníka s minimální pravděpodobností vážného zranění či smrti
6. **Smrtící síla** – techniky k pravděpodobnému zabití a trvalým následkům

Podle autorů je důležité zvolit adekvátní reakci. Při nízké úrovni utrpíte zranění, při vyšší naopak bude zvažována adekvátnost reakce dle legislativy.<sup>15</sup>

## 2.4 4 D

I v rámci osvětových programů upozorňující na násilí se poslední roky přidávají celosvětové značky jako je například Ikea<sup>16</sup> nebo L'Oréal Paris<sup>17</sup>.

L'Oréal Paris ve spolupráci s organizací Right To Be vytvořili program Stand Up, který učí metodiku 5D (Distract - zaskoč pachatele, Delegate - zavolej pomoc, Document - zdokumentuj, Delay - získej čas, Direct - přímo zakroč).

4D v podobném znění zastává i Miller a Kane.<sup>18</sup>

- Dialog (rozhovor)

---

<sup>15</sup> MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. s. 63-385.

<sup>16</sup> Ikea: *Právo na bezpečný domov má mít každý z nás* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://www.ikea.com/cz/cs/this-is-ikea/community-engagement/zabezpecnydomov-pub10df5240>

<sup>17</sup> L'Oréal Paris: *Stand Up* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://www.lorealparis.cz/brand-section/our-initiatives/stand-up>

<sup>18</sup> MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Str. 36. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. s. 36.

- Deception (oklamání)
- Distraction (rozptýlení)
- Destruction (destrukce)

## 2.5 Technické prostředky v sebeobraně

### Bez zbraně

Může se jednat o různé střehy, změny postojů, páky či kryty a úchopy až po trhání a kousání a další.<sup>19</sup>

### Improvizované zbraně

Ne vždy je možné se bránit vším, co má napadený k dispozici. Zbraní může být téměř cokoli, co vyvolá alespoň částečnou rovnost s útočníkem. Je důležité využít i improvizované zbraně, což jsou předměty, které slouží primárně jiným účelům, ale žena je má běžně u sebe nebo jsou v okolí útoku.

Může se například jednat o následující:

- klíče
- pero, tužka
- sprej (ne pepřový, ale například lak na vlasy nebo deodorant)
- hřebec
- hrst bláta z cesty
- deštník
- kabát
- batoh
- kniha
- kámen
- hůl

---

<sup>19</sup> VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 27.11.2022]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=970733>. ISBN 978-80-210-5784-5. ISSN 1802-128X.

- a další<sup>20</sup>

Vše může posloužit jako improvizovaná zbraň na odvedení pozornosti nebo zahájení protiútoků, jen jde o to být pohotová.<sup>21</sup>

### **Připravené zbraně v sebeobraně**

V rámci volného prodeje v České republice lze zakoupit i pomůcky určené pro sebeobranu, omezení je však legislativou pro osoby starší 18 let.

- **Osobní alarm** – zvuková výstraha
- **Pepřový sprej** – ochrání nejen před agresorem, ale i zvířaty. Hrozí riziko minutí útočníka při změně směru větru, kvůli nervozitě a špatnému zamíření. Ne vždy ho ale drží žena v ruce, nestíhá vytáhnout z kabelky včas.
- **Elektrický paralyzér** – nevýhoda nutnosti přiblížení, ale zastraší i zvuk výboje (Taser, dálková verze není povolena vlastnit civilním osobám<sup>22</sup>)
- **Taktické pero** – vypadá a slouží jako běžné pero, ale je vyrobeno z pevného materiálu, díky kterému ho lze použít jako obranný prostředek
- **Boxer**
- **Hůl**
- **Střelná zbraň**

## **3 Napadení žen**

### **3.1 Typy útočníků**

Typy útočníků je důležité rozlišovat pro správný výběr sebeobrané taktiky. Rozlišují se podle motivace, cíle a chování útočníka. Dle Dr. A. Grotha je rozdělujeme na:

---

<sup>20</sup> MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. s. 198.

<sup>21</sup> FOJTÍK, I. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN: 80-205-556-3. s. 5-12.

<sup>22</sup> Zákon č. 156/2000 Sb., o ověřování střelných zbraní a střeliva, Parlamentu České republiky [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-156>

- **Silový – přesvědčený útočník**

Jedná se o nejčastější typ útočníka, který bývá nejčastěji zastoupen při nahlášených znásilněních. Chce si dokázat svoji nadřazenost a neodradí ho ani emoční prosby jako je pláč.

Jediná obrana je velice tvrdý útok nebo útěk.<sup>23</sup>

- **Silový – nepřesvědčený útočník**

Cílem útočníka je zvednout si sebevědomí a velice často si odnést i nějakou trofej. Jeho činy mohou být způsobeny z nedostatečného pocitu uspokojivé komunikace s ženami a nedůvěry sám v sebe.

U tohoto typu útočníka může být obrana i v podobě emocí, jako jsou prosby, nářek, křik nebo hrozby. Lze se tedy bránit i slovně.<sup>24</sup>

- **Emoční – mstivý útočník**

Tito útočníci jsou velice nebezpeční, protože jejich útoky jsou vedeny z obecné nenávisti vůči ženám. Cílem nemusí být ženu usmrtit, avšak fyzické napadení bývá brutální.

Zde bývá doporučeno se podvolit útočnickovi pro zachování svého vlastního života.<sup>25</sup>

- **Emoční – vzrušený násilník**

Emoční vzrušený násilník je nejnebezpečnějším typem útočníka z důvodu jeho sadistických rysů. Útoky provádí pro své potěšení a vše plánuje.<sup>26</sup>

---

<sup>23, 24, 25</sup> TOBIÁŠOVÁ, Nikola. *Sebeobrana žen a dívek* [online]. Brno, 2008 [cit. 17.11.2022]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PhDr. Michal Vít, Ph.D. s. 31-32. Dostupné z: <https://theses.cz/id/6dnxzs/>

Při napadení to bývá boj o holý život a je důležité vést sebeobranu co nejagresivněji.

### 3.2 Motivy napadení

Útočníky k jejich činům vedou nejrůznější motivy, které se mohou i navzájem prolínat.

- **Sexuální** – převažuje při útocích na ženy. Útočník může fyzicky napadnout ženu, povalit ji a pokusit se ji i omráčit, aby ji mohl znásilnit.
- **Motiv nadřazenosti** – též často sexuální napadení, ale sex je prostředkem k ukázání nadvlády nad ženou. Velice často jde o známou osobu pro ženu.
- **Vraždy se sexuálním kontextem** – usmrcení může být pro útočníka sadistické vyvrcholení sexuálního aktu, ale může usmrtit před, v průběhu i po něm.
- **Loupežný motiv** – při loupeži vyhrožuje útočník ženě ublížením na zdraví, někdy i se zbraní.
- **Vraždy s majetkovou motivací** – při krádeži či loupeži se může útočník snažit odstranit svědky.
- **Motiv msty na ženách** – útočník se mstí na ženě z důvodu vlastního negativního vztahu k nějaké jiné ženě (matka, přítelkyně a další). Terčem může být i pro násilníka známá žena.<sup>27</sup>

### 3.3 Kategorie útoků

Dle Náchodského existují tři základní kategorie útoků, které se mohou i prolínat.<sup>28</sup>

- **Obtěžování** – od slovního provokování a napadání až po fyzické útoky, které není možné označit jako ohrožování (např. doteky, pokusy o fyzický kontakt apod.)

---

<sup>27</sup> MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8.

<sup>28</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Kapitola Sebeobrana a psychologie. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8.

- **Ohrožování** – fyzické útoky s cílem způsobit bolest (např. znásilnění, loupež apod.)
- **Útok související s povoláním** (např. na policistky, revizory, doručovatelky, prodavačky apod.)

Druhy napadení dle výzkumu Náchodského „Ohrožení ženy“:

- 38 % strhnutím zezadu
- 20 % obejmutím
- 16 % úderem
- 14 % rdoušením/škrcením
- 4 % kombinací obejmutí a strhnutí zezadu
- 4 % rdoušení, nebo škrcení a použití zbraně
- 2 % úderem, ohrožováním zbraní a strhnutím
- 2 % ohrožováním zbraní<sup>29</sup>

### 3.4 Domácí násilí

Je násilí nejrůznějších forem, k němuž dochází mezi blízkými osobami žijícími ve společné domácnosti.

Podle zprávy OSN se celosvětově setkalo s fyzickým nebo sexuálním násilím ze strany svého partnera nebo jiného muže přibližně 736 milionů žen, tedy 35 %. To ale nezahrnuje množství žen, které se setkaly se sexuálním obtěžováním. Podle odborných studií dopadá v některých státech až na 70 % žen. Jen v České republice zemře rukou svého partnera, manžela nebo přítele každý rok několik desítek žen. Možná se dalo jejich smrti předejít, pokud by dostaly včas pomoc, odvážily se ji hledat.<sup>30</sup>

### Vodítka a indicie k rozeznání násilného vztahu.

---

<sup>29</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8. s. 276.

<sup>30</sup> Česká advokátní komora. *Násilí na ženách patří k nejrozšířenějším projevům porušování lidských práv* [online] ISSN 2571-3558. [cit. 17.2.2023] Dostupné z: <https://advokatnidenik.cz/2021/08/06/nasili-na-zenach-patri-k-nejrozsirenejsim-projevum-porusovani-lidskych-prav/>

Žena se bojí partnera a zároveň má strach z rozchodu s ním. Partner ji oslovuje hanlivými jmény, za účelem ponížení. Říká druhým, že neudělá nic správně, sraží ji a zraňuje. Muž ženu sociálně izoluje tím, že ji systematicky zakazuje kontakt s přáteli, někdy i rodinou a při společných návštěvách rodiny se pak partner chová ukázkově, ovšem v soukromí je opozitem. Je přemrštěně žárlivý, dohlíží nad partnerkou a rozhoduje za ni. Vyhržováním to většinou nekončí a ženu zraňuje i fyzicky (strká, udeří, štípe, tlačí, shodí, srazí, kopne, fackuje, bije). Žena bývá v mnohých případech tlačena, či násilím nucena do sexuálních aktivit. Typickým jevem je také obviňování partnerky. Tyto agrese jsou prokládány kajícími sliby, které nejsou dodržovány.<sup>31</sup>

Východisko existuje, a to o problémech stále a otevřeně hovořit, zvyšovat povědomí o zákeřnosti násilí prováděném na ženách.<sup>32</sup>

Mimořádnou pozornost je potřeba věnovat také **stalkingu**, kdy násilný partner pronásleduje svoji oběť esemeskami, e-maily, sleduje ji a podobně. Pokud nedosáhne touženého výsledku, například aby se oběť k němu vrátila, může dojít až k vraždě.

#### 4 Taktické rady ženám

Přípravenost těla a mysli – vymezení si, střežení a bránění osobních hranic. Být všímavá, vědět co se kolem děje, využívat vlastní instinkty. Adaptovat se na vývoj situace.

Důležitá je psychologická obranná reakce – rozhodný odmítavý postoj a hlasitý nesouhlas proti konání „NE!“. Dobré je agresorovi vykat i z důvodu ochotnější pomoci přihlížejících.

Vnímaný **strach** je normální a spolu s vyplaveným adrenalinem je to způsob, jak organismus zvládne zvýšený nápor. Nebezpečnější je třetí účinek

---

<sup>31</sup> *Stopnasili.cz: Varovné signály* [online]. [cit. 2.11.2022]. Dostupné z: <https://www.stopnasili.cz/nasili-ve-vztahu/varovne-signaly/>

<sup>32</sup> *idnes.cz: Rukou partnera zemřou ročně v ČR dvě desítky žen* [online]. 29.prosince 2021 [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/rosa-femicida-tiche-svedkyne-zdenka-prokopova.A211216\\_151553\\_domaci\\_vlc](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/rosa-femicida-tiche-svedkyne-zdenka-prokopova.A211216_151553_domaci_vlc)

nadledvinkového hormonu, a tím je paralýza a neschopnost se bránit. Běžné účinky stresu jsou sucho v ústech, vlhké ruce, zrychlený srdeční tep, hyperventilace nebo svalový třes<sup>33</sup>.

Pokud pochopíme situaci a své emoce, je snazší udržet sebekontrolu. Agresora lze také pak například obelstít i předstíraným hovorem. Pokud je potencionální útočník za vámi otočte se a s úsměvem začněte s otázkami "Nevíte, kolik je hodin?", "To je ale hnusná zima, co říkáte?", "Domluvili jsme se s manželem, že mi přijde naproti, ale on nikde. Jak to vy muži jen děláte?" Muž bude zaskočený a zároveň si uvědomí, že mu vidíte do tváře a můžete jej identifikovat. Z kontextu (byť vymyšleného) pochopí, že vám jde někdo naproti.

V přímém střetu je potřeba použít principy efektivního užití těla (formování úderových ploch, přenos energie), úderové a blokové techniky, techniky postojů, pádové techniky, vitálních bodů, konečné likvidační techniky. Toto se neobejde bez nácviků hmatů, chvatů, úhybných a vyprošťovacích technik.

#### 4.1 Křik

Křičte, pokud jste přepadeni. Pomůže vám to uvolnit stres a možná na sebe upozorníte kolemjdoucí, kteří vám přispěchají na pomoc.<sup>34</sup>

Při extrémním strachu je funkce prefrontální oblasti mozku narušena, návyky a reflexy jsou vše, co máme. Tonická nepohyblivost je stav, kdy je tělo doslova paralyzováno strachem (neschopné pohybu, slova nebo křiku). Reflexy jako „zvířecí obranné reakce“ se mohou automaticky aktivovat, když je tělo v sevření predátora a když, jak udává polovina obětí znásilnění, se bojíme smrti nebo zranění.

---

<sup>33</sup> KEITH R. Kernspecht, *Attack is the Best Defence*, Wu Shu Publ. Kernspecht, 2002. ISBN 392-75-5311-5. s. 57-62.

<sup>34</sup> VÁGNER, Jaroslav a kolektiv VPŠ MV v Praze. *Sebeobrana, Souboj ve vlastní mysli III*. Policista. 2014, roč. 20, č. 5. s. 34-35 [cit. 12.2.2023]. Dostupné z: <https://uloz.to/file/fXEPGUzP5/sebeobrana-nejen-pro-zeny-kveten-2014-gelu27-pdf#!ZJL2ZwR1Mwt3AGIyMJVmMGMzBJD0AIO6IHukMxMCLaWfLJR2>



## 4.2 Modelové situace

Při reálném fyzickém střetu jedinci reagují na podněty dle naučených reakcí. Ovšem často v konfliktu vyhrává osoba, která dokáže svoji brutální zuřivost projevit tzv. z nuly na sto. K takovému dovednostem je nutná hlavně psychická příprava.

Spolu s metodikou moderní sebeobranu se tedy vyvíjel i protiúderový oblek, což je ve své podstatě jen důležitá pomůcka k bezpečné možnosti využití potřebné síly při nácviku techniky provedení. Také se obvykle používá kamera, pro revizi provedené obrany – postoje a reakce na projevy agresora.

Technika sebeobranu podle Matta Thomase, jednoho ze zakladatelů modelových situací, se soustředí pouze na hrubou motoriku využívající jednoduché údery na citlivá místa lidského těla. Od půlky cíleného kurzu pak trénink zahrnuje techniky na útočníka v plné rychlosti a za stresových podmínek.<sup>35</sup>

### Sebeobranný systém:

- musí umět využít jakékoliv rozptýlení ke zmatení nepřítele
- musí být jednoduchý k naučení
- nesmí vyžadovat dlouhou přípravu na provedení technik
- soustředí se na slabá místa lidského těla
- musí být extrémně agresivní s plným fyzickým, mentálním a emočním nasazením
- musí být postaven tak, aby naučil studenta útočit na útočníka do té doby, dokud není poražen a být aplikovatelný i ve ztížených podmínkách (nedostatek světla, místa, času apod.)

Základem je pochopení a vyřešení strachu. Pokud se žena bojí, že útočníka ještě více naštvě, nebo že jí ublíží, či naopak, že ublíží muži (obzvláště jde-li o známého), je třeba i toto odstranit tréninkem. Přestože má adeptka dopředu rozmyšleno a ujasněno proč se brání a za co bojuje, je bez nácviku a zafixování těžké určit vhodnou hranici, kdy z defenzivní obrany přejít do ofenzivy.

---

<sup>35</sup> NOVÁK, M., *Matt Thomas – Opravdový WARRIOR SCIENTIST*, jujutsu.cz, 2014. [online]. [cit. 2.11.2022]. Dostupné z: <http://www.jujutsu.cz/detail-clanku.html?id=214>

U odmítavého postoje a vyjadřování nesouhlasu na průběh slovní agrese, ženy velmi často špatně reagují. Při trénincích se po jasném konstatování „ne“, které téměř nikdy nezabere, přidá na závěr velmi výrazné a hlasité, autoritativně vyřčené slovo „STOP“, na které obecně lidi reagují lépe. Vše se provádí kompletně, tedy se stabilitou v nohách, ruce před sebou a s patřičným výrazem obličeje. Pokud potížišta neodejde, je dobré udeřit protivníka párkrát do obličeje a utéci.

V případě již započaté přátelské konverzace, kdy se situace vyhroť, je lepší hrát chudinku a připravit si tak čas na další reakci a útěk. Role oběti způsobí, že je žena mužem podceňována. Ovšem i zde je třeba nácviků, neboť se netrénované ženské psychice stane, že této roli podlehne. Fyzicky slabší žena musí být tedy chytřejší, zákeřnější, lépe komunikovat a mít dobré načasování.

Další možná role je zahrát věrohodně souhlas s libovůlí protivníka a odlákání ho tak na vhodnější místo, kde se dá při následném útěku dá dovolat pomoci. Opět je třeba tréninků, neboť málokterá žena přitištěná hrubě k zemi, zvládne násilníka lákat do bytu třeba na sexy prádlo.

Dobře herecky zahrané nápadné koukání za záda agresora, ho může donutit se otočit, a pak lze vhodně využít moment překvapení, zužtkovat nepozornosti a nesoustředění agresora. Oběť může házet věcmi nacházejícími se při ruce, proti nepříteli, zvýší se tak opět šance na další krok.

Pokud se jedná o útok, kde je jasné, že se nelze „vykecat“ ze situace a jde ženě o život, je třeba zaútočit rovnou na krk, obličej nebo slabiny. Tyto oblasti mají okamžitý zastavovací účinek.

Při tréninku se zbraní je třeba ji dobře ovládat. Zbraň není většinou připravená včas, neboť ve většině případů jde o moment překvapení. Je pak těžké nahmatat v kabelce při stresu třeba pepřový sprej. Důležité je tedy na zbraň nespolehat, ale mít nacvičené tasení zbraně i použití. Důležité je pak vždy následné chování, kam se schovat, jak běžet-vyběhnout tryskem, ale takzvaně nepřepálit

a doběhnout do útočiště. Co křičet je také důležité, odborníci se shodují, že lépe, než o pomoc je vyslyšeno křičení slova „hoří“.<sup>36</sup>

### 4.3 Místa, kam směřovat útok

Na lidském těle existují body, které mohou při zásahu útočníka bolestivě poškodit nebo alespoň zaskočit a dát tak příležitost pro útěk nebo další obranu. Jako nejefektivnější obrana před útočícím mužem se ve statistice ubráněných žen, ukázala kombinace otevřenou dlaní na nos a kolenem do genitálií<sup>37</sup>.

- **Noha** – obzvlášť od kotníku níže se může šlápnutím na nohu narušit stabilita
- **Kotník** – dupnout, veškeré klouby jsou při pohmoždění citlivé
- **Koleno** – ochromí nebo i znemožní pronásledování
- **Žebra** – volná žebra jsou náchylnější ke zlomení, větší náraz více bolí
- **Ledviny** – jsou asi 2 cm pod žebry na zádech
- **Čelist** – je tvrdá a netrénovanému je těžké zasáhnout správně cíl, lépe zaútočit improvizovanou sebeobrannou pomůckou
- **Nos** – nejběžnější cíl úderu
- **Uši** – úder plochou dlaní způsobí desorientaci
- **Oči** – nejen, že ochromí, ale i zamezí vizuální orientaci, a tak v každém případě umožní útěk napadenému<sup>38</sup>

### 4.4 Bezpečný pohyb

Při pohybu je dobré se vyhýbat rizikům a neopatrnému chování. Jelikož riziko je odvoditelné z hrozby, je dobré mít strategický plán. Ten by měl být sestaven na základě posouzení reálných podmínek, které vás obklopují. Naše životy se značně liší. Bydlíme v různých obcích s odlišným nápadem trestné činnosti, vykonáváme jiná zaměstnání, která přináší různá rizika, obklopují nás různí lidé atd. Při sestavování strategického plánu by měli být zváženy tyto faktory, které

---

<sup>36</sup> MOUČKA, Petr. *Sebeobrana pro ženy – mají holky vůbec šanci*. Sorudo CZ, 23. 8. 2019. [online]. [cit. 15.02.2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yX2pe9IINu4>

<sup>38</sup> MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8. s. 204-224.

ovlivňují vznik sebeobraně situace, případně způsob jejího řešení jako lokalita, přehlednost terénu nebo osvětlení.

Zvolit správnou sebe prezentaci neboli produkci, která by neměla být provokativní. Jde tedy o vše, čím člověk působí na své okolí – způsob oblékání, volba módních doplňků, držení těla, styl chůze, pohled atd.

Nejběžnějším rizikovým faktorem je požití alkoholu. V drtivé většině případů je přítomnost alkoholu spojena s konflikty. Rovněž ostatní druhy drog a omamných látek zvyšují pravděpodobnost vzniku sebeobraně situace.<sup>39</sup>

Otevřená kabelka s viditelnou peněženkou nebo neopatrné a okaté vybírání hotovosti z bankomatu je chybou (většina útočníků si pečlivě vybírá oběť). Být bdělá a ostražitá, připravená na případný střet je samo o sobě prevencí. Sluchátka v uších či nešmířavost vedou k opožděným a špatným reakcím. Pokud již není možné se vyhnout místům jako parky v noci či tmavá zákoutí, je třeba být připraven a sebeobranou pomůcku mít již v ruce nachystanou.

Osamělá žena by neměla chodit příliš blízko otevřených dveří do domu, otevřených oken v přízemí, rohy budov by měla obcházet vnějším obloukem. Hrozí potenciální zaskočení útočníkem. Dobré je mít v pozornosti stromy, sloupy, křoviska, odpadkové kontejnery, zaparkovaná motorová vozidla apod., kde by se mohl útočník skrývat. Důležitost zvýšené koncentrace pozornosti, zvláště ve večerních a nočních hodinách.

Pokud se budeme vracet v pozdních večerních hodinách bez doprovodu, je třeba se vybavit některým z únikových prostředků (nejlépe účinnými slzotvornými prostředky s rozptylovým účinkem) a baterkou. Ztemnělá místa je nutno nejprve před vstupem prosvítit stejně tak, jako vchody do domu s nefungujícím schodištním osvětlením. Je třeba počítat i s jistou dobou adaptace na prostředí při vstupech ze světla do tmy a naopak.

---

<sup>39</sup> KERNSPECHT, K., *Attack is the Best Defence*. Burg/Fehmarn: WU-SHU-VERLAG KERNSPECHT, 2002. ISBN 3927553115, 9783927553118.

Pokud žena nemá doprovod, pak je rozumné využít k odvozu taxislužby s oznámením SPZ vozidla, případně si všimnout firmy a jména řidiče uvedeného na dveřích a uvnitř auta.

Může nastat i taková situace, že musí žena projít okolo skupiny zjevně se nudících mladých mužů. V takovém případě je situaci možno řešit tak, že počká, až stejným směrem půjde někdo další a přidá se k němu.

Při hrozbě útoku od skupiny je ideální útěk do bezpečí, pokud to není možné, pak je třeba zaujmout pozici nad mezí zásahu a mít všechny členy skupiny pod zrakovou kontrolou. Udržovat okolo sebe dostatečný manévrovací prostor, který umožňuje unikat (nezdržovat se u zdí či v rozích místností). Využít prostoru napadení ve svůj prospěch (zúžený prostor, který poskytuje možnost aktivně bojovat pouze s jedním z útočníků apod.).

**Autostop** je vysoce riziková činnost (zvláště žen a dívek). V minulosti již přinesla mnoho tragických a varujících nepříjemností, z nichž se některé dočkaly i filmového zpracování.

Nejlepší prevencí je autostop nepoužívat vůbec. Pokud však použit bude, pak je potřeba oznámit někomu blízkému několik zásadních informací, například: kam jsem odešla, v kolik hodin, cíl cesty a pravděpodobný čas návratu. Před vstupem do vozidla je třeba si povšimnout SPZ, barvy a továrního typu vozu, případně markantů, kterými je vozidlo vyzdobeno (různé nálepky, nápisy apod.). Pokud není řidič připoután bezpečnostním pásem, nepoutat se také. Rozepne-li řidič bezpečnostní pás, je třeba se odpoutat také, povšimnout si vybavenosti vnitřku vozu a řidiče, s řidičem zavést neprovokující hovor. Je prokázáno, že pachatelé sexuálních trestných činů tohoto typu nechtějí o ženě, kterou vezli, nic vědět. Jde o tzv. "použití" a "odložení" "věci". Rozhovorem se tento vztah, podle tvrzení psychologů a psychiatrů, odbourává. Při útoku řidiče je třeba v obraně uplatnit především krátké údery, např. špičkou spojených prstů do očí, údery spodní části dlaně do nosu, brady a stisky prstů, např. genitálu. V kontaktu lze velmi dobře uplatnit i kousání a bolestivé štípání do neoděných částí útočnickova těla. V žádném případě se neuchýlit k taktické chybě v podobě planého vyhrožování poznáním

a udáním řidiče policii apod. Mohlo by to vést k jeho zpanikaření a snaze se stopařky zbavit.<sup>40</sup>

K předcházení rizik je základem dodržovat pravidla návštěvního řádu, přepravního řádu, silničního provozu apod. Mnoho nedorozumění, které mohou eskalovat v konflikt.

Potenciálního útočníka je možné někdy odhadnout podle podezřelého chování, neupravenosti, opilosti apod. Útočником bývá však i osoba dobře oblečená se slušným vystupováním. Některé lidi předchází jejich pověst (často opilý souseď, osoby již trestané apod.).<sup>41</sup>

#### **4.5 Bezpečná místa**

Otázkou není jen kde nalézt bezpečné místo, ale i v jakou denní hodinu. Některé prostory jsou objektivně rizikovější a potenciálně nebezpečné, těmto místům je vhodné se vyhnout (podchody, výtahy, parky s nepřehledným porostem, místa častého výskytu podezřelých osob, výběr peněz u bankomatu apod.).

Rizikovějším obdobím je pozdní večer až ráno. V tuto dobu většina „slušných“ lidí spí nebo se vrací unaveni ze společenských akcí. Útočník se může lépe skrýt a není možné dobře sledovat okolí. O některých rizikových časech jsme předem informováni (např. demonstrace extremistů, fotbalový zápas apod.).

Kde hledat bezpečná místa? Dobře známá místa, ideálně veřejná budova, místa s kamerovým systémem, bezpečnostní službou ať už veřejnou či soukromou. Všude, kde jsou lidé, tedy tam, kde je teoreticky možné se dovolat pomoci.

#### **Vlastní auto**

Aby bylo vozidlo bezpečné, je potřebné se tak i chovat. Před nástupem do svého vozu se rozhlédnout, není-li někdo podezřelý v blízkosti (hrozí krádež vozu nebo únos), po nástupu do vozu zamknout zevnitř všechny dveře. Zejména v noci,

---

<sup>40</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. Bílý kruh bezpečí: *Některé možnosti obrany a ochrany života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody* [online]. [cit. 12.2.2023]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>

<sup>41</sup> KEITH R. *Attack is the Best Defence*. Wu Shu Publ. Kernspecht 2002. 2. vyd. ISBN 392-75-5311-5, 9783927553118.

nezastavovat na osamělých a temných místech. Při tankování pohonných hmot nebo např. při opravě defektu pneumatiky vždy zamknout vůz (hrozí krádež cenností).

### **Taxislužba**

Při využití jízdy taxíkem je nezbytné si ověřit státní poznávací značku z aplikace nebo esemesky. Ideální je sdílet jízdu pomocí mobilní aplikace online s někým dalším z rodiny.

### **Hromadná doprava:**

Pro bezpečí pozorovat své spolucestující a všímat si podezřelých osob, při jízdě tramvají v nočních hodinách nastupovat vždy do prvního vozu za řidiče, při jízdě vlakem nezůstávat sami v kupé, ideální je důvěryhodně působící spolucestující. Lze také požádat průvodčího o občasnou kontrolu vybraného kupé.

### **Pěší chůze**

Zvýšit svoji opatrnost, pokud procházíte kolem zaparkovaného vozidla s posádkou. Udržet zvýšenou pozornost při vstupu do vchodu domu a do výtahu. Nepřijímat odvoz ani doprovod od neznámých lidí, v nočních hodinách se vyhnout čekání na opuštěných zastávkách. Šperky je dobré ukryt pod oděvem a zdržet se vyzývavých šatů.<sup>42</sup>

Pro setkání s neznámým mužem vybírat veřejná místa jako kavárna, vinárna či kino. Důležité je informovat blízkou osobu o místě plánovaného pobytu, rozhodně nechodit do cizího bytu, ale ani hotelu či ubytovny.

## **5 Průběh konfliktu**

1. Vzdělání
2. Iniclace
3. Eskalace
4. Konfrontace
5. Stabilizace

---

<sup>42</sup> Branse.cz. *Co dělat v případě přepadení*. [online]. [cit. 12.2.2023]. Dostupné z: <https://www.branse.cz/a/co-delat-v-pripade-prepadeni>

6. Normalizace

7. Evaluace

### **Pre-konflikt (1. – 3.)**

Období před konfliktem, kdy je důležitá teoretická nebo i praktická příprava, jako vzdělávání se, studium strategie a taktiky sebeobran, nebo absolvování kurzu asertivní komunikace. Eskalace konfliktu může být rychlá, pozvolná nebo dojde k poklesu (deeskalaci). Dle Keith R. Kernspecht rozlišujeme 5 fází eskalace: oční kontakt, hlas, píchání prstem a strkání, divoký kruhový úder dominantní rukou směrem k hlavě a smrtelné kopy do hlavy. Přičemž poslední dva již patří do další fáze průběhu konfliktu.

### **Konflikt (4.)**

Konfrontace dle druhu útoku a intenzity, výběr obranné reakce podle stupnice použité síly.

### **Post-konflikt (5. – 7.)**

Po konfrontaci se situace začíná stabilizovat. Žena unikne nebo útočníka zastaví a řeší následky konfliktu. Zjišťuje, zda není zraněna, provádí ošetření, volá o pomoc, přivolává polici, záchrannou službu apod.

Normalizace je období, ve kterém doznívají následky konfliktu. V tomto období se fyzický a psychický stav ženy může nacházet pod výchozí úroveň před konfliktem. Bránící se žena může být zraněná a hospitalizována, nebo utrpět psychické trauma, se kterým se vyrovnává. Jsou řešeny právní následky konfliktu. V této fázi může dojít k sekundární viktimizaci oběti – staré trauma se projednává, posuzuje a tím se vyplavují negativní vzpomínky.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> VÍT, Michal, Zdenko REGULI, Jitka ČIHOUNKOVÁ a Martin BUGALA. Teoretická východiska sebeobran. *Teorie sebeobran* [online]. 2013 [cit. 10.1.2023]. Dostupné z: <http://www.fsp.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/teorie-sebeobran>



## 6 Činnosti po konfliktu

Po návratu na výchozí stav před útokem by mělo být provedeno vyhodnocení a poučení se. Často je třeba využít i odbornou pomoc mentora, psychologa, či kouče, pro identifikaci chyb. Pokud konfliktu nějaký trénink předcházel, je třeba se mu nadále věnovat, a to efektivněji.

### 6.1 První pomoc sobě

Během střetu pracuje tělo na plný výkon a není čas reagovat na utržená zranění. Proto je dobré se po útěku soustředit na případná zranění. Tepenné krvácení je nejnebezpečnějším druhem krevní ztráty a je třeba ho rychle zatavit tlakem prstu těsně nad zraněnou tepnou nebo přímo v ráně (škrtidlo přikládáme doprostřed paže nebo stehna).

Po stabilizaci životních funkcí volat nepřetržitou linku 155. Lékaři provedou nejen ošetření, ale i nutné a důležité zdokumentování poškození a následků ataku pro případné trestní řízení.

Při šoku je možné využít Stres – Koncept v pěti fázích společnosti Emotional First Aid, jenž je vizí Giny Rossové, zakladatelky Mezinárodního traumatického institutu v USA a v Izraeli.

**Motýlí dotek:** Zkřížte paže a jemně poklepávejte 25krát ve střídaném rytmu otevřenými dlaněmi na horní vnější část vašich paží. Nadechněte se a pak ještě jednou opakujte. Toto cvičení obnovuje přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou.

**Základní uzemnění:** Zapřete svá chodidla pevně do země. Prociťte podporu, kterou vám pevná podlaha poskytuje. Nyní se rozhlédněte a najděte 10 různých objektů stejné barvy, potom najděte deset různých předmětů stejného tvaru nebo struktury. Toto cvičení obnovuje schopnost orientace a také aktivuje naše myslící centrum v mozku – neokortex.

**Sebezklidnění a regulace:** Položte jednu ruku na svůj hrudník a druhou na svůj žaludek. Přiveďte pozornost ke svému dechu. Toto cvičení stabilizuje Váš dech a přináší zklidnění vašemu tělu.

**Vybití:** Zaměřte se na své vnímání vašeho těla. Zaznamenejte vždy jeden vjem v čase. Buďte zvědaví, bez posuzování a dejte tomu čas. Uvolnění se přirozeně objeví samo. Pokud napětí neodchází nebo jen částečně, zeptejte se toho vjemu: Pokud by to mohlo mluvit, co by to říkalo?

**Zdroje:** Podpořte svůj pocit klidu tím, že budete myslet na něco, co vás činí spokojenější, silnější nebo klidnější. Může to být přítel, něco, co máte rádi, aktivita, místo, obraz nebo duchovní bytost. Zaznamenejte uklidňující dopad tohoto zdroje na vaše tělo.<sup>44</sup>

## 6.2 Nahlášení Policii ČR

Oznámení incidentu ideálně již během hrozícího nebezpečí na linku tísňového volání 158 Policie ČR, v tomto případě je důležité volat z bezpečí, neboť vytočení linky Policie ČR tváří v tvář agresorovi by ho nejspíš rozzuřilo.

Nahlášení trestného činu může provést kdokoli, ba naopak, nenahlášení trestného činu je dle § 368 trestního zákoníku posuzováno samo o sobě také jako trestný čin.

Při nahlášení je třeba uvést, kdo se činu dopustil. Co se stalo. Kde, kdy a jak k události došlo. Čím byl trestný čin spáchán. A jaké následky napadená má. Důležité je uposlechnout pokynů odborníka, uvést celé jméno a kontakt pro případné další otázky.

Trestnost činu zaniká, pokud uběhne tzv. „**promlčecí doba**“, jejíž délka činí tři roky až dvacet let podle závažnosti trestného činu (existují výjimky, na které se lhůta nevztahuje, např. některé zločiny proti lidskosti).

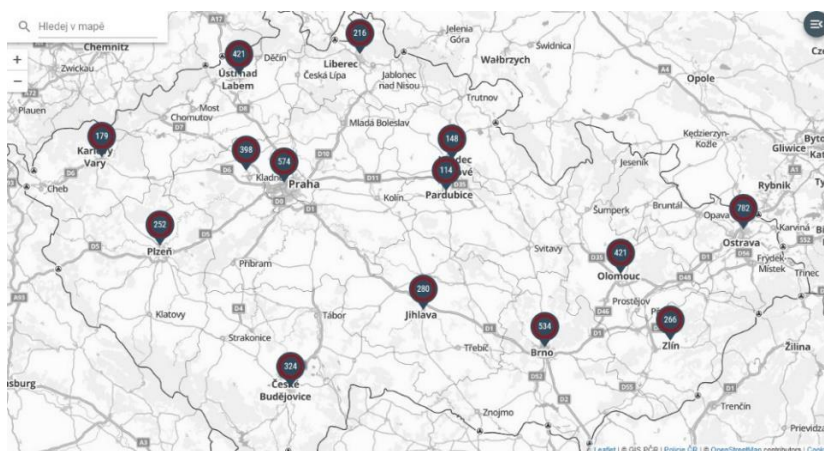
---

<sup>44</sup> Emotional First Aid, *5 kroků pro zvládnutí našich emocí a reakcí ve stresu nebo krizi* [online]. [cit. 10.1.2023]. Dostupné z: <https://cosiv.cz/cs/2022/03/01/5-kroku-pro-zvladnuti-nasich-emoci-a-reakci-ve-stresu-nebo-v-krizi/>

## 6.2.1 Přehled kriminality

Násilí proti ženám není doménou jen velkých měst. Přehledová mapa kriminality (viz obrázek č. 2) zobrazuje vybranou přestupkovou a trestnou činnost evidovanou Policií České republiky, konkrétně úmyslné ublížení na zdraví (§ 145-146a Trestního zákoníku). Je to i preventivní nástroj, neboť je zde zaznamenáno i místo spáchání činu.

Ze statistických přehledů kriminality lze vysledovat mírný každoroční nárůst trestných činů. Nejvíce hlášených incidentů je pak v měsících květen až říjen. Vyšetřované vraždy jsou z větší poloviny vždy motivovány osobními vztahy. Bilance ČR přibližně pětiset znásilnění za měsíc by měla být pro všechny také alarmující. Sexuální nátlak dle § 186 Trestního zákoníku je nahlášen přibližně padesátkrát za měsíc, což je dáno nízkým počtem nahlášení z celkového množství spáchaných činů.<sup>45</sup>



Obrázek č. 2 - úmyslné ublížení na zdraví v ČR za rok 2022<sup>46</sup>

## 6.3 Postintervenční péče

Možné psychické dopady po násilí páchaném na ženách zahrnuje širokou škálu důsledků, jako je deprese, záchvaty paniky, poruchy spánku nebo příjmu potravy,

<sup>45</sup> Policie České republiky, *Statistické přehledy kriminality* [online]. [cit. 10.2.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2022.aspx>

<sup>46</sup> *Policie.cz: aplikace mapa kriminality* [online]. [cit. 10.2.2023]. Dostupné z: <https://kriminalita.policie.cz/>

problémy s koncentrací nebo dokonce akutní reakce na stres a posttraumatická stresová porucha. U člověka ovlivněného traumatem se projevují dva extrémní stavy – stav náhlé záplavy emocí a aktivity, která je zcela bez emocí. Z dlouhodobého střídání těchto stavů a z nich plynoucí zoufalství a beznaděj může vést až k touze zemřít, k myšlenkám na ukončení života a k sebevraždě.<sup>47</sup>

Krizová intervence je kompletní pomoc. Zahrnuje psychologickou, lékařskou, sociální a právní pomoc. Tuto péči poskytuje Policie ČR, zdravotnická záchranná služba, druhotnou následnou intervenci poskytují externí organizace jako například Bílý kruh bezpečí, Rosa a další, kde jsou zřízeny také tísňové linky.

Dle dat z Eurostatu má 4 % populace ČR deprese.<sup>48</sup> Přitom obecně převládá negativní postoj k návštěvě odborníka. Úzkosti a deprese se při neléčení a odborné pomoci mohou stát fatálními.

Rozhovor s odborníkem často probíhá ve třech fázích pro pochopení věci a možnosti se s psychickými potížemi vyrovnat:

1. Hodnocení současného stavu (deprese, úzkost, znovuprožívání traumatu, úlekové reakce a podobně)
2. Období před traumatem
3. Diskuse o traumatu samotném

Při psychických potížích může požádat obvodního lékaře o žádanku ke klinickému psychologovi nebo se obrátit na soukromé poradny. V Česku také existují bezplatné poradny a různá centra, Psychologická online poradna zdarma (koucink-psychoterapie.cz). Při akutních potížích je možno se obrátit na:

- Krizové centrum RIAPS [www.csspraha.cz](http://www.csspraha.cz),
- Centrum krizové intervence Bohnice [www.bohnice.cz/krizova-pomoc](http://www.bohnice.cz/krizova-pomoc),
- Linka první psychické pomoci [www.linkapsychickepomoci.cz](http://www.linkapsychickepomoci.cz),
- Poradna pro ženy a dívky [www.poradnaprozeny.eu](http://www.poradnaprozeny.eu),

---

<sup>47</sup> VIZINOVÁ D. a PREISS M., Psychické trauma a jeho terapie (PTSD). Portál 1999. ISBN: 80-7178-284-X. s. 22.

<sup>48</sup> Eurostat: Chronické deprese [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/edn-20210910-1>

- Linka pro ženy a dívky [www.poradnaprozeny.eu/linka-pro-zeny-a-divky](http://www.poradnaprozeny.eu/linka-pro-zeny-a-divky),
- Linka Anabell [www.anabell.cz](http://www.anabell.cz),
- Úsměv mámy [www.centrum.cz](http://www.centrum.cz),
- Modrá linka [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz),
- Bílý kruh bezpečí [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz),
- Acorus [www.acorus.cz](http://www.acorus.cz).
- Prospěšná může být také aplikace Nepanikař [www.nepanikar.eu](http://www.nepanikar.eu).

## **Praktická část**

Dle podkladů z teoretické části vyhodnocuji, že pro ženy je důležité být připravena a mít zkušenosti a povědomí o možném řešení a informace o rizicích. Proto se v této části budu zabývat jak zkušeností žen se samotným napadením, tak i teoretickou přípravou na něj v podobě kurzů sebeobrany. To, jak ženy zvažují či nezvažují možnou obranu a jak se k ní staví, zda si myslí, že mají šanci při střetu uspět či nikoli.

Informace vyhodnotím a následně navrhnu možnosti začlenění do běžného života.

### **7 Dotazníkové šetření**

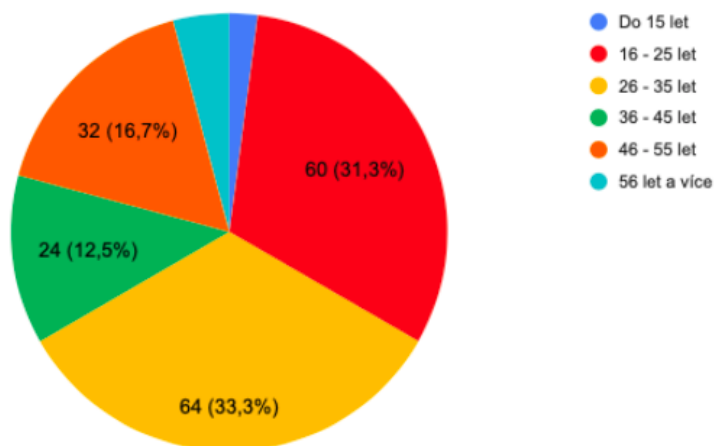
Pro získání informací od žen probíhalo dotazníkové šetření 14 dní na Google formulářích v termínu od 23. ledna do 5. února 2023. Data jsou pouze od žen a šetření se zúčastnilo 192 žen. Dotazník byl sestaven dle informací z teoretické části bakalářské práce.

Nejvyšším procentem 33,3 % bylo zastoupení v kategorii 26 až 35 let, následně 31,33 % v kategorii 16 až 25 let. V kategorii do 15 let a od 56 let bylo zastoupeno nejméně respondentek.

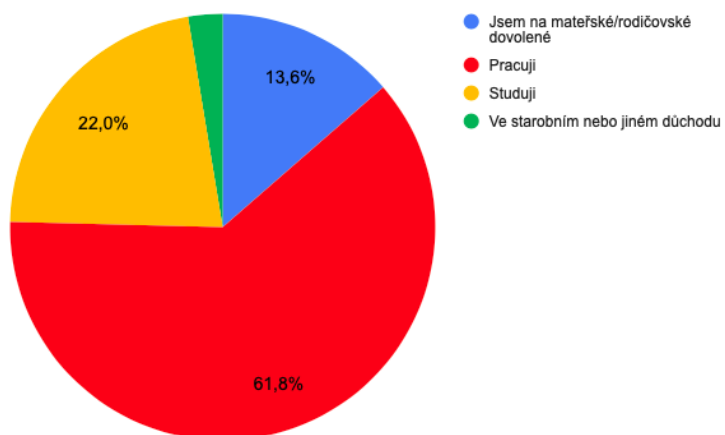
V největším zastoupení s 61,5 % byly respondentky, které v současné době pracují, dále studentky s 21,9 % a matky na rodičovské či mateřské dovolené s 13,5 %.

Respondentky, které se zúčastnily šetření, žijí v 67,7 % ve velkých městech nad 50000 obyvatel. Následují ty, co žijí v menších obcích do 5000 obyvatel a poté zbylé kategorie.

Věk respondentek

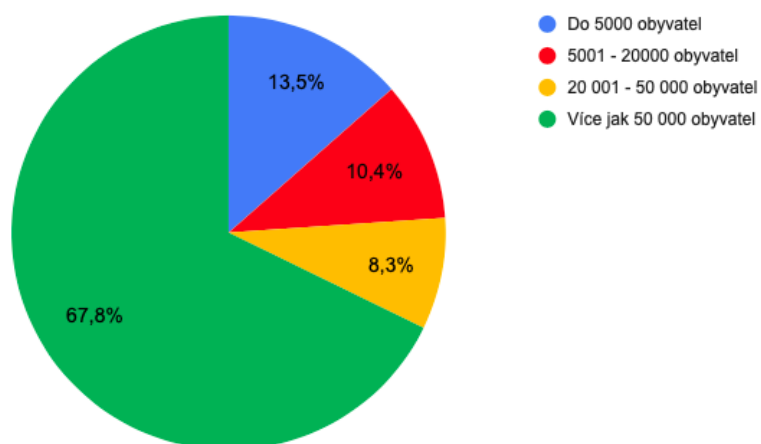


Graf č. 1 Věk respondentek (zdroj: autorka)



Graf č. 2 Aktuální pracovní status respondentek (zdroj: autorka)

### Místo bydliště

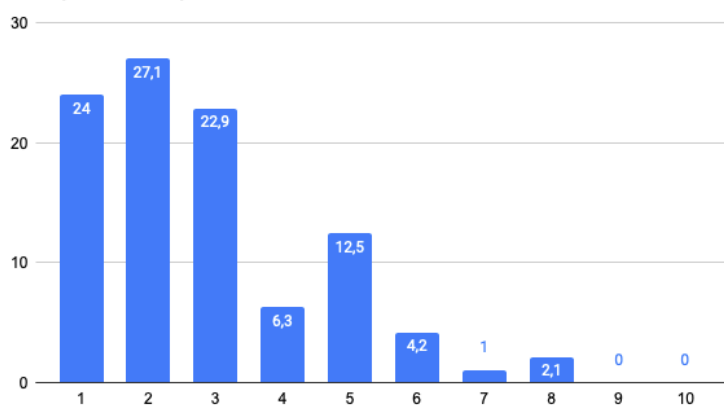


Graf č. 3 Místo bydliště respondentek (zdroj: autorka)

### Cítíte se v bezpečí v místech, ve kterých se ve dne běžně pohybujete?

V této škálové otázce, kdy číslo 1 je bezpečně a 10 necítím se bezpečně, se cítí během dne bezpečně více než 75 % respondentek, v součtu na prvních 5 pozicích.

### Míra pocitu bezpečí v denní dobu

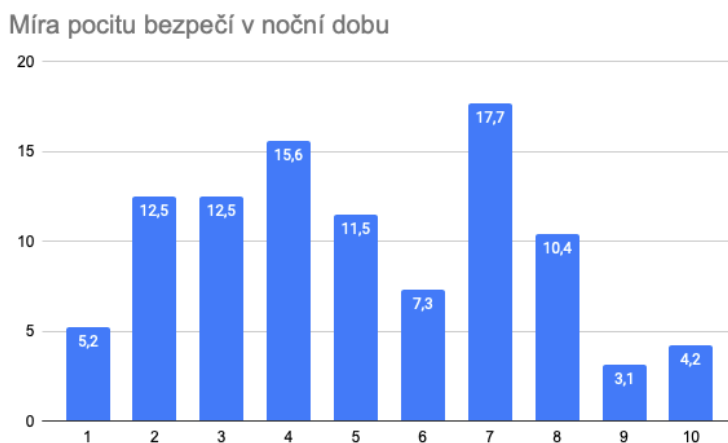


Graf č. 4 Míra pocitu bezpečí v denní dobu (zdroj: autorka)



## Cítíte se v bezpečí v místech, ve kterých se v noci běžně pohybujete?

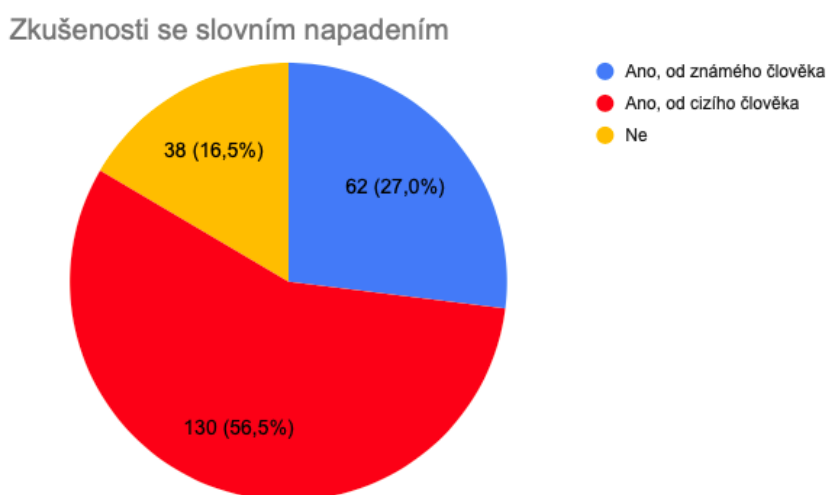
V této škálové otázce, kdy číslo 1 je bezpečně a 10 necítím se bezpečně, jsou odpovědi více rozmanité než v denní dobu. Zde se už cítí nebezpečně od 6 do 10 v součtu 42 % a celkově převažuje pocit okolo čísla 7, tedy více nebezpečně než bezpečně.



Graf č. 5 Míra pocitu bezpečí v noci (zdroj: autorka)

## Zažila jste někdy slovní napadení?

Od známého člověka zažilo slovní napadení 27 % respondentek, od cizího 56,5 %. Naopak slovní napadení nezažilo 16,5 % respondentek.



Graf č. 6 Zkušenost se slovním napadením (zdroj: autorka)

## Pokud jste zažila slovní napadení, jaké byly vaše pocity?

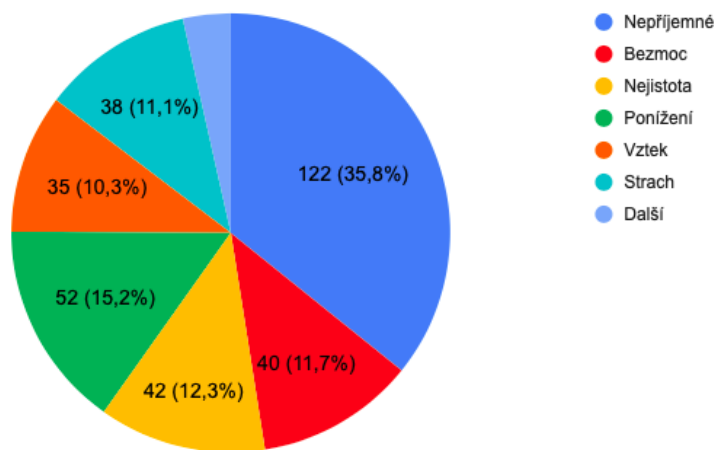
V této otázce bylo možné vybírat více odpovědí a případně připsat i svoje pocity. Jako nepříjemné označilo svoje pocity 122, jako bezmoc 40, nejistotu 42, ponížení 52, vztek 70 a strach 76.

Další individuální odpovědi byly:

- ❖ U neznámého mi to nevadí, pokud zrovna nejsem široko daleko sama. U známého to ve mně vyvolává nepříjemnou nejistotu, dokud nepoznám důvod.
- ❖ Rozčarování, údiv, co si to dovoluje.
- ❖ Slovně jsem mu to vrátila zpět a pak doufala, že mě nezmlátí.
- ❖ Jsem v Praze celkem zvyklá, že divný lidi nadávají náhodným lidem na ulici, ale člověk neví, zda to nemůže zajít do fyzického napadení.

Jak je vidět i v individuálních odpovědích, ženy se obávají, že i pokud se budou bránit slovně, může to zajít do fyzického napadení.

Pocity ze slovního napadení

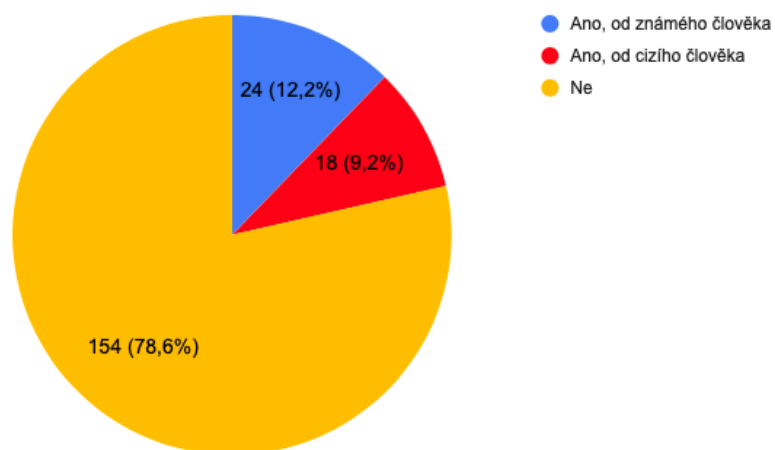


Graf č. 7 Pocity ze slovního napadení (zdroj: autorka)

## Zažila jste někdy fyzické napadení?

78,6 % respondentek fyzické napadení nezažilo, bohužel 12,2 % od známého člověka ano a 9,2 % od cizího člověka ano.

Zkušenosti s fyzickým napadením

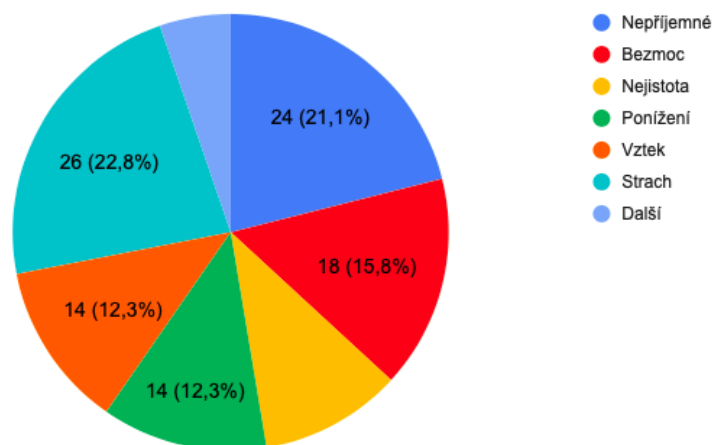


Graf č. 8 Zkušenost s fyzickým napadením (zdroj: autorka)

## Pokud jste zažila fyzické napadení, jaké byly vaše pocity?

Stejně jako ve slovním napadení zde převazují pocity nepříjemného, ale i strachu.

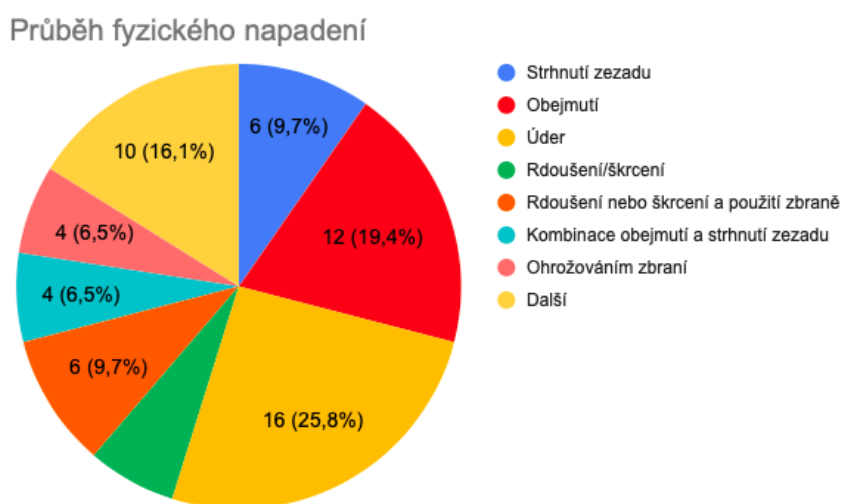
Pocity z fyzického napadení



Graf č. 9 Pocity z fyzického napadení (zdroj: autorka)

## Jak fyzické napadení proběhlo?

U průběhu fyzického napadení mohly ženy vybrat více variant. Nejčastější zkušenost mají s údery, dále s obejmutím. Z dalšího vypsání to bylo vykroucení rukou a znehybnění, ale další byly se sexuálním podtextem, a i přímé pokusy o znásilnění.



Graf č. 10 Průběh fyzického napadení (zdroj: autorka)

## Víte o nějaké blízké ženě, která byla fyzicky napadena?

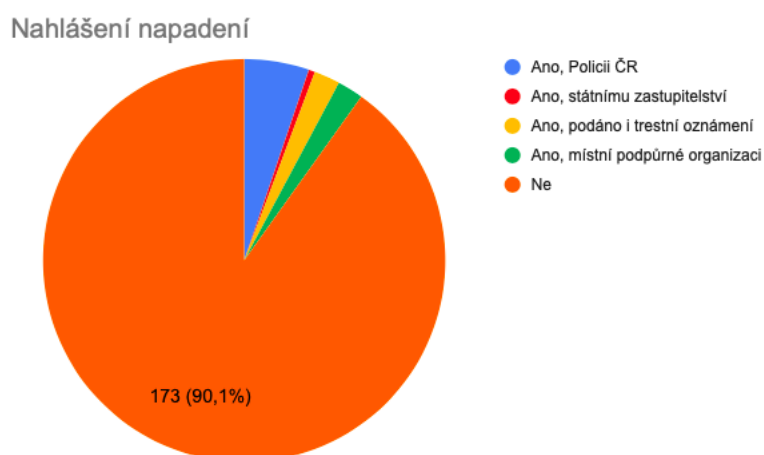
Zde byly odpovědi přesně 50 na 50. Polovina počtu respondentek ví o nějaké ženě, která byla fyzicky napadena.



Graf č. 11 Vědomí o další napadené ženě (zdroj: autorka)

## Nahlásila jste někdy napadení?

Co se týká nahlášení napadení, zde byly zahrnuty i ženy, které napadeny nebyly, a odpověď ne byla označena 173×. Zbýlý počet, tedy 19 žen, napadení nahlásilo, ale přímo osobní zkušenost s napadením má 42 žen. Nahlášena byla tedy necelá polovina napadení.



Graf č. 12 Nahlášení napadení (zdroj: autorka)

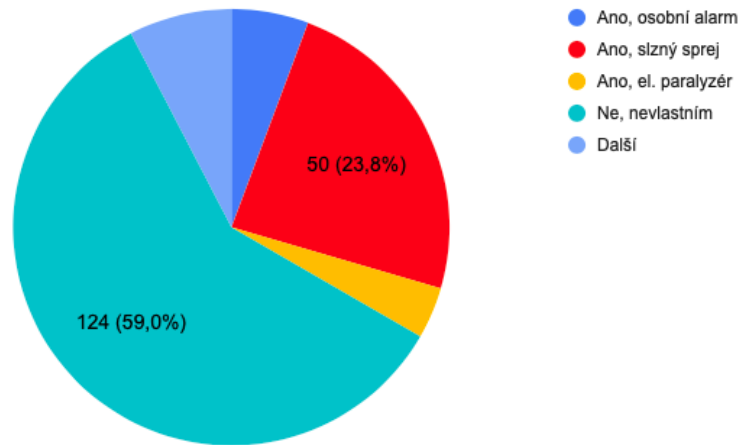
## Jaké vás napadají pomůcky, které jdou použít k sebeobraně? (napište prosím alespoň 3)

Velice často ženy zmiňovaly klíče, kameny, slzný sprej, ale objevily se i odpovědi, kde zmiňují lak na vlasy, pilník na nehty, deštník či klacek, kabelka a „vše, co mám po ruce“. Podle těchto odpovědí ženy teoreticky ví, co mohou použít na svoji obranu. Pouze jedna respondentka uvedla, že jí nic nenapadá.

## Vlastníte některou z uvedených pomůcek k sebeobraně?

Více než polovina respondentek ale žádnou pomůcku k sebeobraně nevlastní, ačkoliv uváděly dle odpovědí převážně slzný sprej jako možnost a pomůcku. Padesát žen slzný sprej vlastní. Z dalších možností zaznělo vlastnictví klíčů, pilníku, mobilu, nože, ale i střelné zbraně.

### Vlastnictví pomůcek k sebeobraně

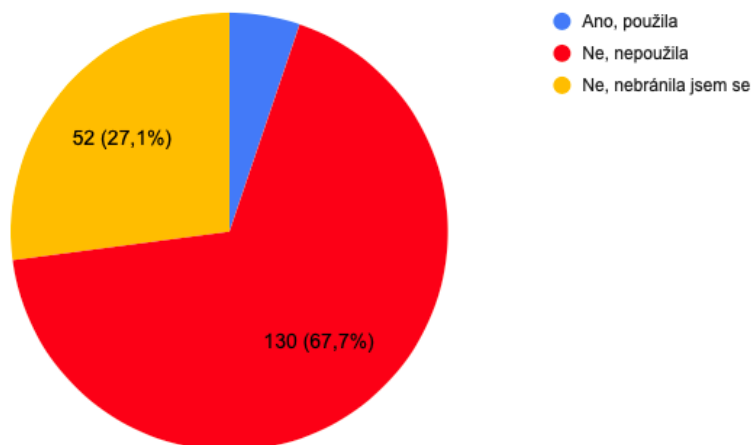


Graf č. 13 Pomůcky k sebeobraně (zdroj: autorka)

### Použila jste někdy pomůcku k sebeobraně?

Pomůcku v sebeobraně použilo pouze 10 žen z 192 dotazovaných, zbytek pomůcky nevyužil. Při bližším zkoumání odpovědí byla pouze jedna žena z uvedených deseti skutečně fyzicky napadena a zároveň i napadení hlásila. Zbýlých devět tedy pravděpodobně použilo pomůcku a k napadení pravděpodobně ani následně nedošlo. Nebo se bohužel jednalo o rodinného příslušníka, což ženy hlásí spíše ojediněle.

### Použití pomůcek sebeobrany



Graf č. 14 Použití pomůcek sebeobrany (zdroj: autorka)

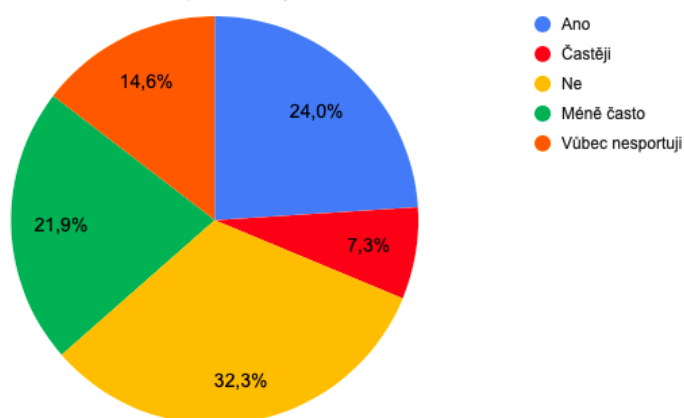
### **Pokud jste použila pomůcku k sebeobraně, jakou?**

Zde ženy uvedly pistoli, slzný sprej, ale i sprej jako pomůcku, kdy žena útočníka kovovou hranou i uhodila. Jedna žena uvedla škrabání a při bližším zkoumání jejich odpovědí byla napadena fyzicky blízkou osobu.

### **Sportujete alespoň 1x týdně?**

Co se týká fyzické aktivity a pravidelného sportu, pouze 31,3 % respondentek sportuje alespoň jednou týdně a častěji. Vůbec nesportuje 14,6 % žen z šetření a méně často než jednou týdně 21,9 %.

Sportovní aktivita alespoň 1x týdně

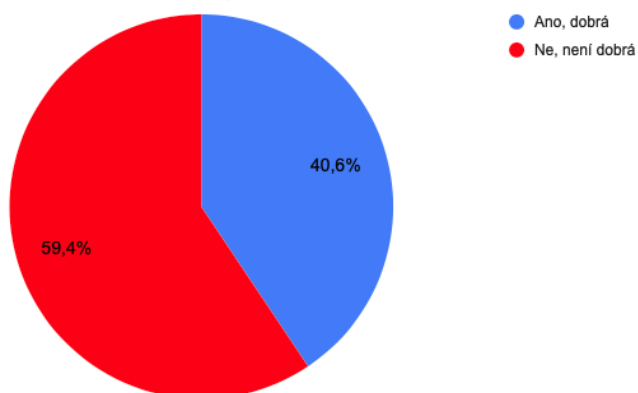


Graf č. 15 Pravidelnost sportovní aktivity (zdroj: autorka)

### **Domníváte se, že máte dobrou fyzickou kondici?**

Zajímavé je, že 40,6 % respondentek hodnotí svoji kondici jako dobrou, ačkoliv když se podíváme na výsledek výše, tento počet neodpovídá pravidelné sportovní aktivitě. Hodnocení, kdy se ženy domnívají, že nemají dobrou fyzickou kondici je 59,4 %.

Osobní zhodnocení dobré fyzické kondice

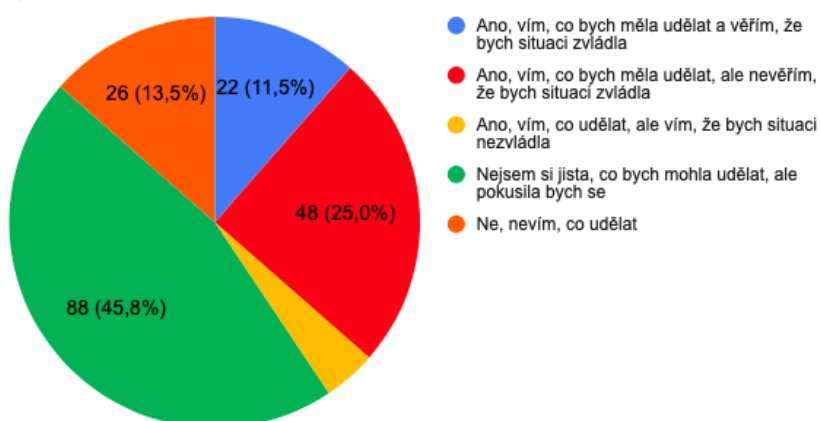


Graf č. 16 Osobní hodnocení fyzické kondice (zdroj: autorka)

### Máte pocit, že byste věděla, co dělat, jak se správně chovat při fyzickém napadení?

Z tohoto hodnocení je dobře vidět, že pouze 13,5 % žen neví, co by mělo při fyzickém napadení udělat. Téměř polovina neví přesně, co by měla udělat, ale pokusila by se ubránit, zbylé ženy ví, co by měly udělat, ale některé už si nevěří, že by situaci zvládly.

Máte pocit, že byste věděla co dělat, jak se správně chovat při fyzickém napadení?

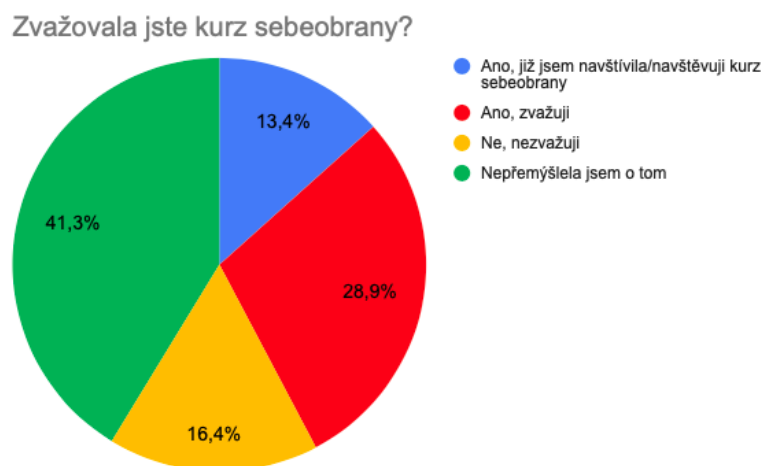


Graf č. 17 Povědomost o sebeobraně v případě napadení (zdroj: autorka)



## Zvažovala jste kurz sebeobrany?

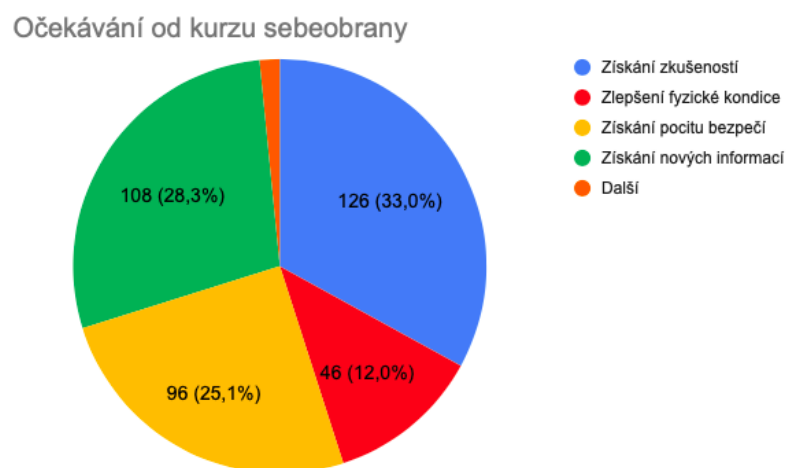
O kurzu sebeobrany neuvažovalo 41,3 % respondentek a ani dalších 16,4 % o něm neuvažuje. 13,4 % kurz již navštívilo a dalších 28,9 % zvažuje navštívení kurzu.



Graf č. 18 Zvažování kurzu sebeobrany (zdroj: autorka)

## Jaké byste měla očekávání od absolvování kurzu sebeobrany?

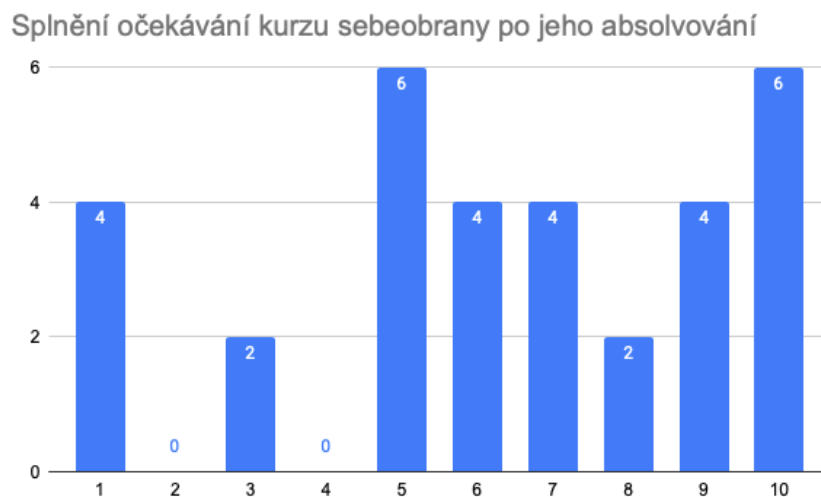
V této otázce bylo možné označit více odpovědí. Pokud by ženy absolvovaly kurz sebeobrany, měly by nejvyšší očekávání na získání zkušeností a nových informací, dále získání pocitu bezpečí a fyzické kondice.



Graf č. 19 Očekávání od kurzu sebeobrany (zdroj: autorka)

### **Pokud jste byla na kurzu sebeobrany, jak moc splnil kurz vaše očekávání?**

V této otázce respondentky hodnotily svoji spokojenost s kurzem, který již v minulosti absolvovaly. Škála je uvedena tak, že 1 je nespokojená, 10 je spokojená. Jak je vidět, hodnocení je ve vyšší polovině a ženy po absolvování kurzu o něm smýšlí ryze pozitivně.

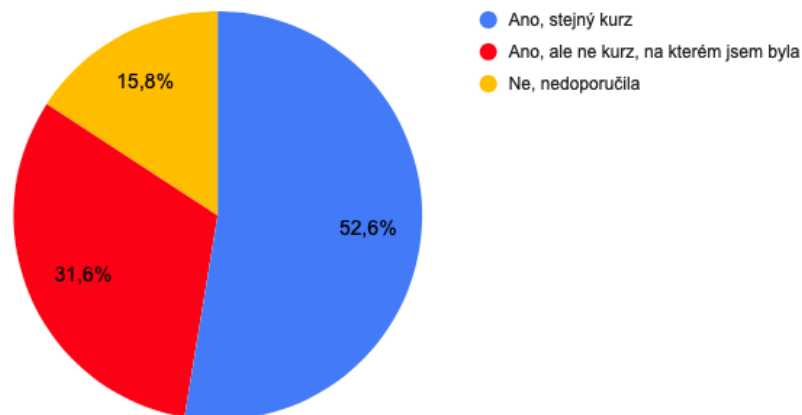


Graf č. 20 Splnění očekávání kurzu sebeobrany (zdroj: autorka)

### **Pokud jste byla na kurzu sebeobrany, doporučila byste stejný kurz nějaké blízké ženě?**

I dle předchozí otázky zde dle spokojenosti odpovídá přibližně rozložení, zda by konkrétní žena doporučila stejný kurz dále. Pokud byla spokojena 7 a výše v předchozí otázce, doporučila by kurz i svým blízkým. Pokud se pohybovalo její hodnocení kolem středu, doporučuje převážně navštívit jiný kurz.

Pokud jste byla na kurzu sebeobranu, doporučila byste stejný kurz nějaké blízké ženě?



Graf č. 21 Doporučení kurzu sebeobranu (zdroj: autorka)

### **Pokud jste byla na kurzu sebeobranu, co bylo Vaším důvodem přihlášení?**

Převažovaly odpovědi, kdy respondentky navštívily kurz z důvodu napadení jiných žen, o kterých se dozvěděla nebo byla svědkem, následně i napadení jejich vlastní osoby. Dále touha naučit se v rámci prevence něco nového a samotná zvědavost.

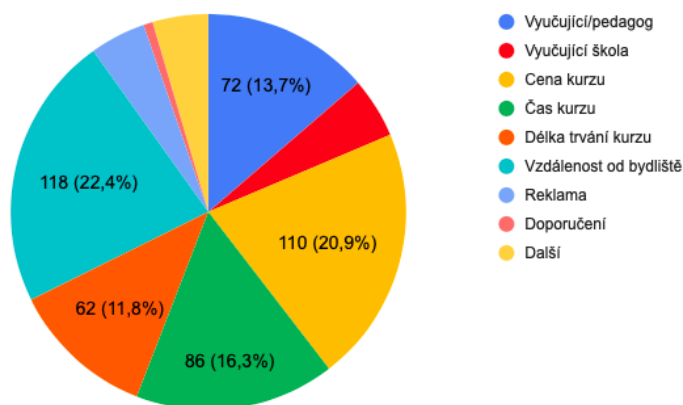
Individuální odpovědi byly:

- *Chtěla jsem na krav magu, ale psali, že když mne něco bolí, jako kolena nebo záda, tak ať nechodím.*
- *Od mala jsem dělala bojové umění Taekwon-do, kde je sebeobrana součástí výuky.*
- *Byla jsem na kurzu od Akademik sport centrum UPOL, ale odradila mě malá účast – na druhou lekci přišly jiné zájemkyně a já jsem se nic nového nenaučila, na další lekci se pak nezapsal nikdo.*

## Co Vás ovlivňuje nebo by mohlo ovlivnit při zvažování kurzu sebeobrany?

V této otázce bylo možné označit více odpovědí. Nejvíce zastoupené byla vzdálenost od bydliště, následně cena kurzu. Čas a délka trvání kurzu by byla pro respondentky také důležitá, stejně jako vyučující pedagog.

Co ovlivňuje zvažování kurzu sebeobrany

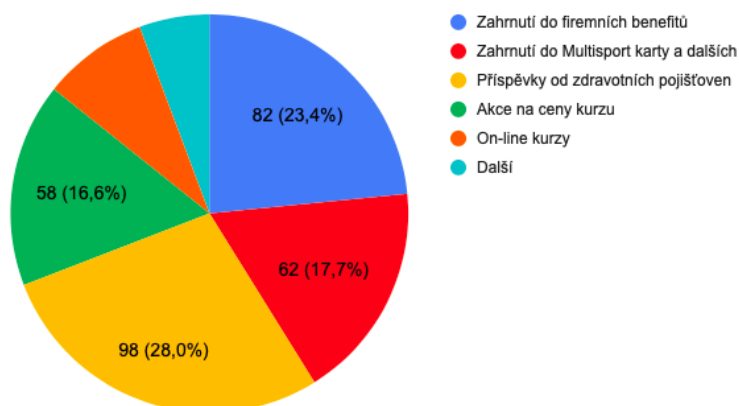


Graf č. 22 Zvažování kurzu sebeobrany (zdroj: autorka)

## Co by pro vás mohlo být motivační k navštívení kurzu sebeobrany?

Nejvíce by respondentky oslovila možnost spoluúčasti zdravotních pojišťoven v rámci prevenčních sportovních programů a zahrnutí do firemních benefitů. Jako další zmiňovaly respondentky i další osoby, které se s nimi kurzu zúčastní nebo budoucí zkušenost s napadením a následnou potřebou naučit se obraně.

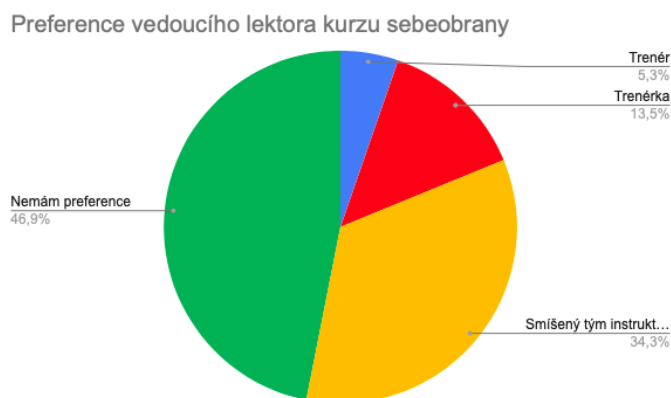
Motivace k navštívení kurzu sebeobrany



Graf č. 23 Výběr motivací k navštívení kurzu (zdroj: autorka)

## Preferovala byste, aby kurz sebeobranu vedl?

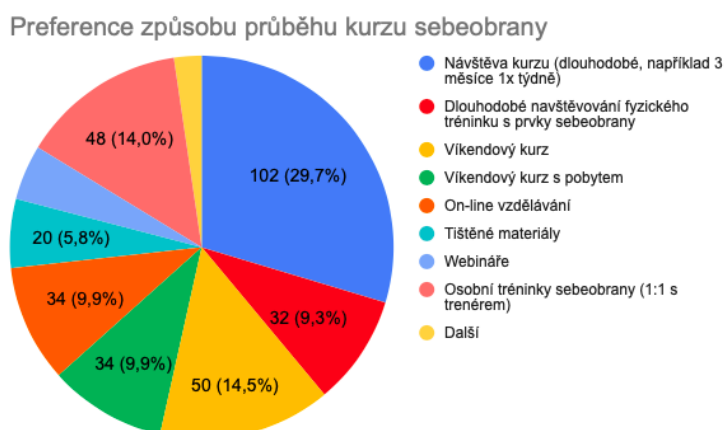
Zde převažuje s 46,9 % bez preferencí a následně smíšený tým instruktorů s 34,3 %. Zajímavé je, že ženy z dotazníkového šetření primárně nevolí jako instruktora muže, ten získal pouze 5,3 % preferencí.



Graf č. 24 Preference vyučujícího (zdroj: autorka)

## Jak byste si nejradyji přála být seznámena s osobní sebeobranou?

Z výběrů, kdy bylo opět možné vybírat více variant, převažuje dlouhodobá návštěva kurzů sebeobranu jako taková. Víkendový kurz by bylo ochotné navštívit 50 respondentek ze 192 a s téměř totožným počtem hlasů i osobní tréninky 1:1. Dále bylo například uvedeno, že by respondentka ráda absolvovala organizovaný kurz v rámci zaměstnání nebo jako teambuilding. Tři ženy by si nepřály být nijak seznámeny se sebeobranou.



Graf č. 25 Preference způsobu průběhu kurzu sebeobranu (zdroj: autorka)

## 7.1 Shrnutí dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 192 žen ze všech věkových kategorií, kdy převažovaly ženy ze dvou kategorií od 16 do 35 let. Z celkového počtu respondentek pracovalo 118, tedy přes 61 % a téměř totožné zastoupení bylo i bydliště ve městech nad 50 000 obyvatel.

Respondentky se v denní dobu cítí v místech svého běžného pohybu převážně v bezpečí, v noci už je to individuální a pocit bezpečí již není tak častý.

Slovní napadení zažilo přes 83 % žen, kdy z těchto napadení byla 1/3 od jim známé osoby. Tyto ženy popisují toto slovní napadení převážně jako nepříjemné.

U fyzického napadení, které zažila jedna pětina respondentek, popisují svoje pocity převážně jako strach a bezmoc. Útoky na tyto ženy byly vedeny pomocí úderů a obejmutí, neméně často měly i podle respondentek sexuální podtext včetně pokusů o znásilnění. Respondentky nahlásily pouze 19 z 42 fyzických napadení, nejčastěji na Policii ČR. Některé, které ho nenahlásily, uvedly, že důvodem bylo, že se ubránily. Jak je ale uvedeno v Trestním zákoně, už samotné napadení nebo přímo směřující akt je již považován za trestný čin.

Většina respondentek nevlastní žádnou z pomůcek sebeobran, pokud ano, převazuje slzný sprej. Ženy uváděly, že pokud by se měly bránit, využijí vše, co budou mít v tu chvíli dostupné, ale pouze 10 žen použilo cokoliv k bránění své osoby při napadení, což při celkovém počtu 42 napadených není vysoké číslo a je tedy možné, že zde hrála roli nepřipravenost a netréňovanost pro tyto situace napadení. Až na 26 respondentek ostatní ženy vědí, co by měly udělat nebo o co se pokusit v případě fyzického napadení.

Respondentky se snaží udržovat ve fyzické kondici pravidelným cvičením, ale jako dobrou ji ohodnotilo pouze 40,6 %. Přitom je ale zcela zřejmé, že dobrá fyzická kondice může při sebeobraně velice pomoci.

Kurzy sebeobran, kdy by ženy mohly získat zkušenosti a pohotovost při napadení, ovšem nezvažuje 16,4 % respondentek. 13,4 % již kurz navštívilo a dalších 28,9 % o něm uvažuje. Na kurzu sebeobran by chtěly získat nejvíce zkušenosti a nové

dovednosti, zvýšit si pocit bezpečí a některé také zvýšit svoji fyzickou kondici. Respondentky pro výběr kurzu zvažují nejčastěji vzdálenost od bydliště, cenu kurzu a čas kurzu. Z dotazníkového šetření vyplývá, že je ženám relativně jedno, kdo kurz povede, pokud by si mohly vybrat, preferovaly by smíšený tým instruktorů.

Respondentky, které již kurzy sebeobranu absolvovaly, hodnotí kurzy kladně a v 84,2 % by jeho návštěvu nějaké blízké ženě doporučily.

Pokud by ale měly vybírat respondentky kurz, z vybraných motivací pro ně budou zásadní cenové akce a různé příspěvky. Je tedy vidět, že peníze hrají v celkové osvětě žen velkou roli. Dále by také uvítaly, pokud by s nimi šla blízká žena (kamarádka, sestra, kolegyně). Doporučuji tedy cenové akce na 1+1 nebo zvýhodnění kurzů při účasti 2 a více přihlášených osob.

Jako druhou významnou část pro motivaci žen k absolvování kurzu sebeobranu, kterou lze ovlivnit je jeho čas. Preferencemi respondentek byly primárně dlouhodobé kurzy a následně víkendové kurzy, s téměř totožným počtem také osobní tréninky jeden na jednoho.

## **7.2 Návrh**

Jak bylo z dotazníkového šetření potvrzeny pasáže z teoretické části a výše shrnuto, ženy by měly zájem absolvovat kurzy sebeobranu a zjistit více informací o rizicích a jejich předcházení. Doporučuji tedy v rámci prevence šířit osvětu a pobídky k návštěvám kurzů sebeobranu.

Pokud by ženy měly vybírat kurz, důležitá jsou pro ně v přibližně stejné míře následující kritéria:

- cena,
- čas kurzu,
- vzdálenost od bydliště.

Při zahrnutí všech kritérií v ideální podobě, kdy cena je nízká nebo nulová, čas kurzu je o víkendu nebo po běžné pracovní době přibližně od 16:00. Vzdálenost od bydliště je minimální, tedy v dosahu měst a dojezdové vzdálenosti 25 km, kdy

pro lepší koordinaci akcí by se mohlo jednat o okresní města, navrhuji jednodenní akce v rámci těchto vybraných měst a míst, kde by v rámci organizované akce byly krátké workshopy pod záštitou Policie ČR s ukázkami sebeobranu a kurzů místních organizací, které by ukázky sebeobranu poskytly účastnicím zdarma. Ženám by byly dány následně pobídky na zvýhodněné kurz.

Česká republika má celkem 76 okresů a dalších 10 obvod hlavního města Prahy, tudíž by jednotlivé akce mohly probíhat právě v těchto městech a v alespoň 5 obvodech v Praze. V rámci jednoho roku by bylo **provedeno 81 jednodenních akcí s workshopy sebeobranu a informativních setkání se specialisty na postintervenční péči.**

Vhodné by bylo tuto akci pro ženy doplnit také **dětským koutkem s hlídáním**, aby se tento kurz stal dostupným i pro ty, které nemají možnost hlídání a chtěly by zjistit, jak se bránit.

V rámci akce by bylo dobré také poskytovat **osvětu o důležitosti nahlášení fyzického napadení** a dalších pokusů i v případě, že se oběť ubrání.

Pro ženy, které byly již v minulosti napadeny, by byl též přítomen specialista, který by citlivě mohl pomoci v soukromí projít konkrétní případ napadení a pomoci nasměrovat i na **lokální podpůrné skupiny a psychologické specialisty v okolí.**

Na tyto akce by bylo možné realizovat také **marketingové kampaně** přes sociální sítě a dle místa akce by se cílilo pouze na ženy v okruhu 25 km, aby pro ně byla vzdálenost z bydliště dostupná, jak vyplývá z dotazníkového šetření, kdy vzdálenost byla pro respondentky nejdůležitější. V rámci této kampaně by v grafické podobě byly uvedeny informace o bezplatnosti a dalších akcích v místě konání a dalších městech a místech.

Tyto akce doporučuji také **uvést na webových stránkách Policie ČR** a v rámci jednotlivých akcí na sociálních sítích.

Ačkoliv respondentky tuto variantu nepreferují, je pro Policii ČR další možností šířit **informace o sebeobraně pomocí natočených videí** na kanálu YouTube,



případně přes další sociální sítě, kde se v tuto chvíli pohybuje převážná část žen v produktivním věku.

Stejně jako v aktuální kampani Policie ČR na kyberútoky by v rámci cílení na starší generace a ženy, které nemají sociální sítě, mohla osvěta o sebeobraně probíhat i formou **letáčků s informacemi a odkazem na jednodenní vzdělávací akce** a také na instruktážní videa na YouTube, která jsou již natočena.

**Další informativní letáčky o sebeobraně a následných krocích po fyzickém útoku** by se rozdávány v rámci jednodenních workshopů a ukázek, které jsem v návrhové části zmiňovala.

### **7.3 Ukázková jednodenní akce**

Pro konkrétní akci pro ukázkou si vybíráním místo svého bydliště, a tím tedy obvod **Prahy 3**, pod která spadá převážná část Žižkova, část Vinohrad, malá část Vysočan a malá část Strašnic.

Pro místo akce bych doporučila vybírat jak venkovní prostory, tak ale s možností i vnitřní akce, v případě nepřízně počasí. Pro tuto vybranou akci jsem vybrala místo realizace v **TJ Sokol Žižkov**, která je na ulici Koněvova, neboť akci navrhuji na zimní měsíce.

Prostory disponují velkým a malým sportovním sálem a dalším divadelním sálem, který odpovídá tělocvičně. Dále tyto prostory jsou vhodné z důvodu zařízení sociálních norem a šaten.

Dostupnost městskou hromadnou dopravou autobusy na zastávku Lukášova, Rokycanova či Tachovského náměstí. Ženy mají možnost přijet poblíž akce i městskou hromadnou dopravou, zaparkovat autem na ulici či přijít pěšky nebo zvolit jiný dopravní prostředek.

Pro tuto jednodenní akci jsem vybrala datum 1. března 2024, což je pátek, kdy i zároveň očekávám, že by ženy mohly odejít dříve z práce v případě zájmu o první workshopy.

V rámci místních organizací zabývajících se sebeobranou a pohybem by byly osloveny pro možnost workshopů a další seznámení žen s pohybem v jejich lokalitě:

- TJ. SOKOL Žižkov
- Krav maga Praha 3
- Moderní sebeobrana
- PHK Gym Praha
- Jujitsu Praha
- A další

#### **Rámcové aktivity, které předchází:**

- Červenec 2023 – představení akce a schválení programu
- Srpen 2023 – výběr míst, dat a rozsahu akcí, návrhy rozpočtů
- Září 2023 – schválení rozpočtů, rezervace prostor, oslovení místních organizací a spoluúčastníků jednotlivých akcí
- Listopad 2023 – grafické práce a přípravné práce na kampaních
- Prosinec 2023 – tisk materiálů pro jednotlivé akce, seznámení veřejnosti s plánem workshopů se zaměřením pro ženy a jejich sebeobranu pro další rok, zveřejnění jednotlivých termínů. Spuštění prvních reklam, vždy měsíc před datem konkrétní akce.

#### **Harmonogram pro akci pro Prahu 3**

##### Kampaň:

- Spuštění on-line kampaně na sociálních sítích: 1. února 2024
- Plakáty v zastávkách metra a v citilightech autobusů v Praze 3: 16.- 28. února 2024
- Letáčky a plakáty v centrech pro ženy a sportovních centrech v Praze 3 na recepcích: 16. února 2024
- Spuštění registrací na webových stránkách Policie ČR na jednotlivé workshopy: 23. února 2024

### Termín akce 1. března 2024:

- 10:00 – 14:00 - příprava prostorů (označení budovy, označení jednotlivých místností a jednotlivých workshopů s časy, místnosti na setkání se specialisty, na chodby a společné prostory roll-upy s obrázkovými postupy sebeobran a na postupy v případě napadnutí – prevence, průběh i co dělat po útoku, příprava stolů na registrace a brožurky s obrázkovými postupy sebeobran)
- 15:00 – otevření prostorů pro možnost konzultací, registrací na neobsazené workshopy
- 16:00 -20:00 – doplňkové akce pro ženy, dětský koutek (divadelní sál)
- 16:00 – Workshop sebeobran pro ženy od 15 let (velký sál)
- 16:30 – Workshop sebeobran pro dívky 12-15 let (malý sál)
- 17:00 – Workshop sebeobran pro ženy od 15 let (velký sál)
- 17:30 – Workshop sebeobran pro dívky 12-15 let (malý sál)
- 18:00 – Workshop sebeobran pro ženy od 15 let (velký sál)
- 18:30 – Workshop sebeobran pro dívky od 15 let (malý sál)
- 19:00 – Workshop sebeobran pro ženy od 15 let (velký sál)
- 19:30 – Workshop sebeobran pro dívky od 15 let (malý sál)
- 20:00 – ukončení akce pro veřejnost
- 20:15 – 21:30 – úklid

V rámci jednoho dne tedy 2 workshopy sebeobran pro dívky a 6 workshopy pro ženy nad 15 let, kdy každý workshop by byl otevřen pro 20 žen. Celková kapacita 160 míst.

### **Cenový kalkulační odhad pro Prahu 3: 164 000 Kč**

- Přípravné organizační, marketingové a grafické práce (20 000 Kč)
- Kampaně na sociálních sítích – placené příspěvky (15 000 Kč)
- Pronájem reklamních ploch pro plakáty (45 000 Kč)
- Tištěné propagační materiály (15 000 Kč)
- Pronájem prostor (15 000 Kč)
- Práce týmu v místě akce (30 000 Kč)

- Příspěvky organizacím, které by v akci zaštiťovaly workshopy (8 workshopů á 3000 Kč – 24 000 Kč)

Vzhledem k přibližné kalkulaci jedné akce by celková aktivita seznámení žen se sebeobranou stála přibližně 10 milionů korun a mělo by se jí možnost účastnit aktivně téměř 13 000 žen a dívek a dalších, které by mohly alespoň pasivně zjistit riziková místa a aktivity, které dělat v rámci přípravy, a na co si dát pozor, co dělat v případě fyzického útoku a co po útoku. Celkový počet informovaných žen jak aktivně na workshopu, tak pouze teoreticky by bylo odhadem přes 250 000 žen. Zde je tedy přibližná cena za preventivní akci, a to 40 Kč za aktivně zapojenou ženu ať již workshopem nebo on-line aktivitami a off-line papírovou formou.

## Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit zkušenosti žen s fyzickým napadením a vyhodnocení možností a vhodnosti způsobů sebeobranu. Práce byla rozdělena na část teoretickou, analytickou a návrhovou. V teoretické části byly objasněny druhy útoků, záměry útočníka. Upozorněno bylo na nutnost nácviku modelových situací, doplněno o rady možných pomůcek k sebeobraně a bezpečnému pohybu žen mimo domov.

V analytické části se bakalářská práce věnovala dotazníkovému šetření mezi ženami a jejich zkušenostmi s napadením a jejich motivací k naučení sebeobranu, aby v případě fyzického napadení byly schopné obrany.

Z tohoto dotazníkového šetření vyplývá, že ženy by byly ochotné se naučit a vzdělávat v sebeobraně, pokud by pro ně byl kurz v blízkém okolí, vhodném čase, ale hlavně finančně dostupný.

Obecně lze říci, že o bezpečnosti žen a obraně by se mělo více mluvit a tuto problematiku více medializovat, aby i téma osobní sebeobranu bylo pevně zakotveno v běžných životech všech lidí.

Já osobně musím tedy s lítostí přiznat, že mé tréninky bojových sportů nejsou úplně vhodné k obraně, neboť řízený sparing „na lehký dotek“ postrádá hlavně psychickou přípravu. V každé krizi je totiž nejdůležitější nezamrznout a jednat rychle, a to si člověk musí vyzkoušet a naučit se to. Jde tedy o kombinaci psychické a fyzické přípravy na jakékoli krizové situace obecně. Spolu s nácvikem sebeobranu je pro přežití útoku nejdůležitější používat rozum a intuici. Proto užitečnější, pro předkonfliktní situace, bylo v mém případě absolvování kurzu asertivity, neboť ne malému množství hrozeb lze správným chováním a prezentováním se zamezit.

Za určitých okolností je tedy žena schopna odvrátit útok, pokud má dobré komunikační a herecké vlastnosti. Přemožení útočníka je možné především díky dobré přípravě. Díky narůstajícímu násilí páchaném na ženách je žádoucí je připravit nejen teoretickým studiem sebeobranu, ale také procvičováním naučené

obranné taktiky. Z tohoto důvodu jsem rozhodnuta po ukončení studia přihlásit sebe a svou dceru na kurz sebeobrany.

Na závěr bych o bezpečnosti žen a obrany slabších chtěla doporučit, aby se o tomto tématu více mluvilo a medializovalo ho. Ministerstvo vnitra ČR by mohlo prostřednictvím Policie ČR zajistit vytvoření projektu televizních reklamních spotů cílených na rodiče, neboť tam je počátek prevence. Zaměření by bylo na vzorové modelové situace s hranými scénkami možného asertivního jednání při několika typových situacích zaměřených na nejčastější způsoby napadení žen. A dále také popsané kurzy sebeobrany v této práci, které by šířily osvětu. Osobní sebeobrana by pak byla pevně zakotvena v běžných životech všech lidí.

## Seznam použité literatury

### Monografie

COOPER, Jeff. *Principles of personal defence*. Boulder: Paladine Press, 2006. ISBN 1581604955.

DLOUHÝ, Martin a Martin BRZOBOHATÝ. *Krizová komunikace v zátěžových situacích*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014. ISBN 978-80-87647\_12\_7.

ŘURECH, M. *Úpoly*. 2.vyd. Bratislava: Vydavatelství Univerzity Komenského, 2000. ISBN 80-223-1381-5.

FOJTÍK, I. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-556-3.

KEITH R. *Attack is the Best Defence*. Wu Shu Publ. Kernspecht 2002. 2. vyd. ISBN 392-75-5311-5, 9783927553118.

MARREWA AI, *Nenechte si ubližovat*. Portál, 2002. 1. vyd. ISBN: 80-7178-510-5.

MILLER, Rory Kane a Lawrence A. KANE. *Přiměřená sebeobrana: efektivní rozhodování v násilné situaci*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-5038-8.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86795-43-8.

NOVÁK, M., *Jujutsu: více než sebeobrana: komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1884-2.

NUSSBERGER, J., *Nedejte se*. Praha: Sdružení MAC, 1997, ISBN 80-86015-09-2.

REGULI, Z., *Úpolové sporty*. 1. vydání, Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN: 80-210-3700-8.

RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

SOO-WARR, L. *Self-Defence for Woman*. New York: The Rosen Publishing Group Inc., 2009. ISBN 13: 978-1-3458-5358-4.

TOBIÁŠOVÁ, Nikola. *Sebeobrana žen a dívek* [online]. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PhDr. Michal Vít, Ph.D. [cit. 17.11.2022]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/6dnxzs/>.

VIZINOVÁ, Daniela, Marek PREISS. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-284-X.

### **Časopisecké články**

Česká advokátní komora. *Násilí na ženách patří k nejrozšířenějším projevům porušování lidských práv* [online]. [cit. 17.02.2023]. ISSN 2571-3558. Dostupné z: <https://advokatnidenik.cz/2021/08/06/nasili-na-zenach-patri-k-nejrozsiorenejsim-projevum-porusovani-lidskych-prav/>.

MOUČKA, Petr. *Sebeobrana pro ženy – mají holky vůbec šanci*. Sorudo CZ, 23. 8. 2019. [online]. [cit. 15.02.2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yX2pe9IINu4>.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Bílý kruh bezpečí: Některé možnosti obrany a ochrany života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody* [online]. [cit. 12.2.2023]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>.

NOVÁK, Matěj. *Matt Thomas – Opravdový WARRIOR SCIENTIST*. jujutsu.cz, 2014. [online]. [cit. 17.11.2022]. Dostupné z: <http://www.jujutsu.cz/detail-clanku.html?id=214>.

Policie České republiky. *Bezplatný kurz sebeobran*. [online]. [cit. 12.02.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/bezplatny-kurz-sebeobran.aspx>.



Policie České republiky. *Statistické přehledy kriminality* [online]. [cit. 12.02.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2022.aspx>.

Policie České republiky. *Jak se bránit*. [online]. [cit. 12.02.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/seminar-jak-se-branit-uspesny.aspx>.

Policie České republiky. *Statistické přehledy kriminality* [online]. [cit. 12.02.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2022.aspx>.

VÁGNER, Jaroslav a kolektiv VPŠ MV v Praze. *Sebeobrana, Souboj ve vlastní mysli III*. Policista. 2014, roč. 20, č. 5. [cit. 12.2.2023]. Dostupné z: <https://uloz.to/file/fXEPGUzP5/sebeobrana-nejen-pro-zeny-kveten-2014-gelu27-pdf#!ZJL2ZwR1Mwt3AGlyMJV mMGMzBJD0AIO6IHukMxMCLaWfLJR2>.

VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany* [online]. 1. vyd. Elportál, Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 27.11.2022]. ISBN 978-80-210-5784-5. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=970733>.

VÍT, Michal, Zdenko REGULI, Jitka ČIHOUNKOVÁ a Martin BUGALA. *Teorie sebeobrany* [online]. Masarykova universita, Fakulta sportovních studií, 2013 [cit. 17.11.2022]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/teorie-sebeobrany>.

### **Zákonná úprava a IAŘ**

*Ústavní zákon č. 1/1993 Sb., Ústava ČR, předsednictva České národní rady* [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1993-1>.

*Zákon č. 156/2000 Sb., o ověřování střelných zbraní a střeliva, Parlamentu České republiky* [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-156>.

*Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, Parlamentu České republiky* [online]. [cit. 2023-01-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>.

## **Webové stránky a elektronické zdroje**

*Branse.cz: Co dělat v případě přepadení* [online]. [cit. 12.02.2023]. Dostupné z: <https://www.branse.cz/a/co-delat-v-pripade-prepadeni>.

*Emotional First Aid: 5 kroků pro zvládnutí našich emocí a reakcí ve stresu nebo krizi* [online]. [cit. 10.01.2023]. Dostupné z: <https://cosiv.cz/cs/2022/03/01/5-kroku-pro-zvladnuti-nasich-emoci-a-reakci-ve-stresu-nebo-v-krizi/>.

*Eurostat: Chronické deprese* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/edn-20210910-1>.

*idnes.cz: Rukou partnera zemřou ročně v ČR dvě desítky žen* [online]. 29.prosinec 2021 [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/rosa-femicida-tiche-svedkyne-zdenka-prokopova.A211216\\_151553\\_domaci\\_vlc](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/rosa-femicida-tiche-svedkyne-zdenka-prokopova.A211216_151553_domaci_vlc).

*Ikea: Právo na bezpečný domov má mít každý z nás* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://www.ikea.com/cz/cs/this-is-ikea/community-engagement/zabezpecnydomov-pub10df5240>.

*L'Oréal Paris: Stand Up* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://www.lorealparis.cz/brand-section/our-initiatives/stand-up>.

*Policie.cz: Kriminalita* [online]. [cit. 12.02.2023]. Dostupné z: <https://kriminalita.policie.cz/>.

*Stopnasili.cz: Varovné signály* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: <https://www.stopnasili.cz/nasili-ve-vztahu/varovne-signaly/>.

*Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace (HIS CR 2002) – Index tělesné hmotnosti. Praha, 2002.* [online]. [cit. 02.11.2022]. Dostupné z: [https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/48\\_02.pdf](https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/48_02.pdf).

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník k bezpečnosti žen a nutné sebeobraně

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1 - meze nutné obrany .....	11
Obrázek č. 2 - úmyslné ublížení na zdraví v ČR za rok 2022 .....	35

## Seznam grafů

Graf č. 1 Věk respondentek .....	39
Graf č. 2 Aktuální pracovní status respondentek .....	39
Graf č. 3 Místo bydliště respondentek .....	40
Graf č. 4 Míra pocitu bezpečí v denní dobu .....	40
Graf č. 5 Míra pocitu bezpečí v noci .....	41
Graf č. 6 Zkušenost se slovním napadením .....	41
Graf č. 7 Pocity ze slovního napadení .....	42
Graf č. 8 Zkušenost s fyzickým napadením .....	43
Graf č. 9 Pocity z fyzického napadení .....	43
Graf č. 10 Průběh fyzického napadení .....	44
Graf č. 11 Vědomí o další napadené ženě .....	44
Graf č. 12 Nahlášení napadení .....	45
Graf č. 13 Pomůcky k sebeobraně .....	46
Graf č. 14 Použití pomůcek sebeobraně .....	46
Graf č. 15 Pravidelnost sportovní aktivity .....	47
Graf č. 16 Osobní hodnocení fyzické kondice .....	48
Graf č. 17 Povědomost o sebeobraně v případě napadení .....	48
Graf č. 18 Zvažování kurzu sebeobraně .....	49
Graf č. 19 Očekávání od kurzu sebeobraně .....	49
Graf č. 20 Splnění očekávání kurzu sebeobraně .....	50
Graf č. 21 Doporučení kurzu sebeobraně .....	51
Graf č. 22 Zvažování kurzu sebeobraně .....	52

Graf č. 23 Výběr motivací k navštívení kurzu.....	52
Graf č. 24 Preference vyučujícího.....	53
Graf č. 25 Preference způsobu průběhu kurzu sebeobraný.....	53

*Dobrý den,*

*jmenuji se Michaela Kohelová a v rámci své bakalářské práce Sebeobrana ženy při fyzickém napadení bych vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku k tématu.*

**Dotazník je určen pouze pro ženy.** Vyplnění zabere přibližně 15 minut vašeho času a je v něm 26 otázek členěných do 3 sekcí.

*Předem děkuji za vyplnění a Váš čas.*

**Vyberte prosím svůj věk:**

- do 15
- 16-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56 a více

**Momentálně**

- Studuji
- Pracuji
- Jsem nezaměstnaná
- Jsem na mateřské/rodičovské dovolené
- Ve starobním nebo jiném důchodu

**V jak velké obci žijete?**

- Do 5 000 obyvatel
- 5 001 - 20 000 obyvatel
- 20 001 - 50 000 obyvatel
- Více jak 50 000 obyvatel

**Cítíte se v bezpečí v místech, ve kterých se ve dne běžně pohybujete?**

*Škálová otázka.*

1 Cítím se úplně bezpečně – 10 Necítím se vůbec bezpečně

**Cítíte se v bezpečí v místech, ve kterých se v noci běžně pohybujete?** *Škálová otázka.*

1 Cítím se úplně bezpečně – 10 Necítím se vůbec bezpečně

**Zažila jste někdy slovní napadení? Výběr 1 a více odpovědí.**

- Ano, od známého člověka
- Ano, od cizího člověka
- Ne

**Pokud jste zažila slovní napadení, jaké byly vaše pocity? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.**

- Nepříjemné
- Bezmoc
- Nejistota
- Ponížení
- Vztek
- Strach
- Další:

**Zažila jste někdy fyzické napadení? (Postrkování, nevyžádané doteky, facka a další). Výběr 1 a více odpovědí.**

- Ano, od známého člověka
- Ano, od cizího člověka
- Ne

**Pokud jste zažila fyzické napadení, jaké byly vaše pocity? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.**

- Nepříjemné
- Bezmoc
- Nejistota
- Ponížení
- Vztek
- Strach
- Další:

**Jak fyzické napadení proběhlo? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.**

- Strhnutím zezadu
- Obejmutí
- Úder
- Rdoušení/škrčení
- Kombinací obejmutí a strhnutí zezadu
- Rdoušení, nebo škrčení a použití zbraně
- Úderem, ohrožováním zbraní a strhnutím
- Ohrožováním zbraní
- Další:

**Víte o nějaké ženě, která byla fyzicky napadena? Výběr 1 z odpovědí.**

- Ano
- Ne

**Nahlásila jste někdy napadení? Výběr 1 z odpovědí.**

- Ano, Policii ČR
- Ano, státnímu zastupitelství
- Ano, podáno i trestné oznámení
- Ano, místní podpůrné organizaci
- Ne

**Jaké vás napadají pomůcky, které jdou použít k sebeobraně? Napište prosím alespoň 3.**

*Volný prostor na doplnění textů.*

**Vlastníte některou z uvedených pomůcek k sebeobraně? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.**

- Ano, osobní alarm
- Ano, slzný sprej
- Ano, elektrický paralyzér
- Ano, taktické pero
- Ano, obušek
- Ano, jiný druh:
- Ne, nevlastním

**Použila jste někdy pomůcku k sebeobraně, jakou? Výběr 1 z odpovědí (v kladném případě pomůcku uveďte.)**

- Ano, .....
- Ne, nepoužila
- Ne, nebránila jsem se

**Sportujete alespoň 1x týdně? Výběr 1 z odpovědí.**

- Ano
- Častěji
- Ne
- Méně často
- Vůbec nesportuji

**Domníváte se, že máte dobrou fyzickou kondici? Výběr 1 z odpovědí.**

- Ano
- Ne

**Máte pocit, že byste věděla co dělat, jak se správně chovat při fyzickém napadení? Výběr 1 z odpovědí.**



- Ano, vím, co bych měla udělat a věřím, že bych situaci zvládla.
- Ano, vím, co bych měla udělat, ale nevěřím si, že bych situaci zvládla.
- Ano, vím, co udělat, ale vím, že bych situaci nezvládla.
- Nejsem si jista, co bych mohla udělat, ale pokusila bych se.
- Ne, nevím, co udělat.

**Zvažovala jste kurz sebeobranu? Výběr 1 z odpovědí.**

- Ano, již jsem navštívila/navštěvuji kurz sebeobranu
- Ano, zvažuji
- Ne, nezvažuji
- Nepřemýšlela jsem o tom

**Jaké byste měla očekávání od absolvování kurzu sebeobranu? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění dalších.**

- Získání zkušeností
- Zlepšení fyzické kondice
- Získání pocitu bezpečí
- Získání nových informací
- Další:

**Pokud jste byla na kurzu sebeobranu, jak moc splnil kurz Vaše očekávání? Škálová otázka.**

- 1 vůbec nesplnil – 10 splnil úplně

**Pokud jste byla na kurzu sebeobranu, doporučila byste stejný kurz nějaké blízké ženě? Výběr 1 z odpovědí.**

- Ano, stejný kurz
- Ano, ale ne kurz, na kterém jsem byla
- Ne, nedoporučila

**Pokud jste byla na kurzu sebeobranu, co bylo Vaším důvodem přihlášení? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.**

- Zvědavost
- Napadení jiných žen, o kterých jsem se dozvěděla/byla svědkem
- Napadení mé osoby v minulosti
- Touha naučit se něco nového
- Zvýšení sebevědomí
- Prevence (mám v plánu navštívit rizikovější místo, jako například noční bar/stěhuji se do oblasti s vyšším výskytem kriminality)
- Jiné důvody:
- Nebyla jsem na kurzu

**Co vás ovlivňuje nebo by mohlo ovlivnit při zvažování kurzu sebeobraný?**

*Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.*

- Vyučující/Pedagog
- Vyučující škola
- Cena kurzu
- Čas kurzu
- Délka trvání kurzu
- Vzdálenost od bydliště
- Reklama
- Jiné:

**Co by pro vás mohlo být motivační k navštívení kurzu sebeobraný? Výběr 1**

*a více odpovědí s možností doplnění.*

- Zahrnutí do firemních benefitů
- Zahrnutí do Multisport karty či jiné obdobné benefitové celorepublikové programy
- Příspěvky od zdravotních pojišťoven
- Akce na ceny od pořadatelů
- On-line kurzy
- Další:

**Preferovala byste aby kurz sebeobraný vedl:**

- Trenér
- Trenérka
- Smíšený tým instruktorů
- Nemám preference

**Jak byste si nejraději přála být seznámena s osobní sebeobranou? Výběr 1 a více odpovědí s možností doplnění.**

- Návštěva kurzu sebeobrany (například 3 měsíce 1x týdně)
- Dlouhodobé navštěvování fyzického tréninku s prvky sebeobrany
- Víkendový kurz sebeobrany
- Víkendový kurz sebeobrany s pobytem
- On-line vzdělávání
- Tištěné materiály
- Webináře
- Osobní tréninky sebeobrany (1:1 s trenérem)
- Jiné:

*Děkuji za váš čas a vyplnění dotazníku. V případě zájmu o výsledky zanechte e-mail, po ukončení a vypracování výsledků vám je pošlu elektronicky.*