

ŠKODA AUTO VYSOKÁ ŠKOLA o.p.s.

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor: 6208R190 Podniková ekonomika a řízení lidských zdrojů

Rozdíly ve výuce dospělých mužů a žen v sebeobránném systému krav maga Bakalářská práce

Miloslav PERNET

Vedoucí práce: PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.

V tištěné verzi závěrečné práce tento list vyjměte a nahradte zadáním závěrečné práce. V elektronické verzi práce zde vložte oskenované zadání se všemi podpisy.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně a použité zdroje uvádím v seznamu literatury. Prohlašuji, že jsem se při vypracování řídil vnitřním předpisem ŠKODA AUTO VYSOKÉ ŠKOLY o.p.s. (dále jen ŠAVŠ) směrnici OS.17.09 Vypracování závěrečné práce.

Jsem si vědom, že se na tuto závěrečnou práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, že se jedná ve smyslu § 60 o školní dílo, a že podle § 35 odst. 3 je ŠAVŠ oprávněna mou práci využít k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna podle § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách.

Beru na vědomí, že ŠAVŠ má právo na uzavření licenční smlouvy k této práci za obvyklých podmínek. Užiji-li tuto práci, nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, mám povinnost o této skutečnosti informovat ŠAVŠ. V takovém případě má ŠAVŠ právo ode mne požadovat příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to až do jejich skutečné výše.

V Mladé Boleslavi dne 17.10.2019

Děkuji PhDr. Ingrid Matouškové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad, informačních podkladů, za svůj lidský přístup k mé osobě a ochotu spolupracovat.

Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část.....	10
1 Historie	10
1.1 Historie krav maga	10
1.2 Imi Sde-Or (Imrich Lichtenfeld).....	12
1.3 Eyal Yanilov	13
2 Sebeobrana.....	15
2.1 Krav maga.....	15
2.1.1 Základní pravidla systému krav maga.....	16
2.1.2 Základní poučky pro aplikaci technik krav maga.....	16
2.2 Sebeobrana a jednání dle práva.....	17
2.2.1 § 28 Krajní nouze	17
2.2.2 § 29 Nutná obrana.....	18
2.2.3 § 32 Oprávněné použití zbraně	19
3 Výuka sebeobrany.....	20
3.1 Časová osa konfliktu.....	20
3.1.1 Prevence	20
3.1.2 Bezpečné chování.....	21
3.1.3 Deeskalace konfliktu	21
3.1.4 Preemptivní útok či obrana.....	23
3.1.5 Sebeobranné techniky.....	23
3.2 Manuál prevence a bezpečného chování	24
3.2.1 Ulice/venkovní prostředí.....	24
3.2.2 Domov/bydliště	25
3.2.3 Auto/okolí auta	26
3.2.4 MHD/vlak/autobus.....	27
3.2.5 První schůzka.....	28
3.2.6 Bar/disko/koncert.....	29
3.2.7 Internetové odkazy	30
3.3 Rozdíly výuky v sebeobraně mezi muži a ženami	31
3.3.1 Výuka žen.....	31
3.3.2 Výuka mužů.....	32
Shrnutí teoretické části.....	33

Praktická část.....	34
4 Dotazník	35
Závěr.....	56
Seznam literatury	57

Seznam použitých zkratk a symbolů

IDF – Israeli Defense Forces

IKMF – International Krav Maga Federation

KMG – Krav Maga Global

SAMI – Self-defence And Martial arts Institute

Úvod

Dnešní situace, co se osobní bezpečnosti týče, je velice různorodá. Přibývá slovních napadení, které následně vyústí ve fyzické násilí, roste počet útoků mezi mládeží, a to jak na fyzické úrovni, tak psychické, bohužel většina škol, případně rodičů si neví rady, jak v takovéto situaci postupovat. Vzrostl mnohonásobně počet útoků bodnosečnou zbraní, tedy pomocí nože, který je běžně každému bez potíží dostupný, případně útoky zbraní s tupou úderovou plochou, což mohou být věci tyčovitého charakteru, případně věci běžného využití jako jsou sklenice, kameny, lahve atp. Rovněž rostou počty útoků skupiny vůči jednotlivcům, kdy těmto skupinám někdo velí a ostatní členové konají. Členové těchto skupin mají za cíl lidem pouze ubližovat s vidinou „zábavy“ nebo si prosazovat svůj názor. Bohužel se také neustále opakují útoky vůči seniorům, osobám nemohoucím či lidem s postížením. Lidé, kteří jsou nějakým způsobem omezeni, se nemohou tolik aktivně bránit, jelikož jim to jejich fyzický stav nedovoluje, a tak bývají většinou v hledáčku zlodějů, kteří těchto slabin využívají. Ovšem když zohledníme statistiku, tak značně ubylo teroristických útoků na evropském území, které se v minulém století konali nesčetněkrát, na druhou stranu nejvíce teroristických útoků probíhá na severu Afriky, v oblastech Afghánistánu, Sýrie a Iráku, kde teroristické útoky jsou na denním pořádku. Ze všech teroristických útoků na světě se pouze 3 % týkají Evropy, takže je mnohem větší šance, že do nás udeří blesk, než abychom byli součástí teroristického útoku právě my na našem území (Datagraver – People killed by terrorism, 2018).

Pro běžnou populaci, která není součástí zásahových jednotek, policejních útvarů a sekcí, které se zabývají různými typy útoků, napadení a násilí, je velice často nejasné, jak by v takovéto situaci měli postupovat.

Civilisté nepotřebují vědět policejní a zásahové postupy při různých problémech, ani nepotřebují být vycvičeni k útoku proti teroristům. V běžném životě je potřeba vědět, jak se správně chovat v krizových situacích, které se naší populaci můžou stát, a to na různých místech, v různém prostředí. Tato místa jsou například nejčastěji ulice, cesta do práce, okolí auta, doprava, prostředí MHD nebo internet, kde se lidé stávají obětí kyberšikan, vydírání či zneužití osobních údajů. Právě touto problematikou se zabývá bakalářská práce, která popisuje obecně sebeobranou jako takovou,

historii vzniku sebeobránného systému krav maga, jakým způsobem přistupovat k řešení různých krizových situací, které se mužům a ženám mohou stát, a jakým způsobem tyto kategorie osob učit.

Hlavním cílem práce je, popis rozdílů ve výuce sebeobrany u mužů a žen, jakým způsobem k jednotlivým osobám přistupovat a jak správně aplikovat metody výuky. Téma bakalářské práce jsem si zvolil záměrně, protože jsem instruktor sebeobránného systému krav maga pod federací KMG – Krav Maga Global Ltd. (dále jen KMG) v čele s jejím zakladatelem Eyalem Yanilovem, ale také dlouholetý student tohoto systému, takže mám velice blízký vztah k těmto problematikám a řešení krizových situací, které mohou nastat. Většina mé práce je z mých osobních nabitých zkušeností z průběhu studia KMG a z výukových hodin vedených mnou, případně mým kolegou Ing. Petrem Mazalem, MBA, který je zároveň mým instruktorem a nadřízeným.

V praktické části jsem se zaměřil na všeobecnou osobní bezpečnost veřejnosti, a proto jsem tak nazval i dotazník, který jsem vytvořil, tedy „Vaše bezpečnost“. Cílem bylo získat patřičné informace, které lze využít ke zlepšení výuky sebeobrany a ke zjištění, jaké pocity bezpečí každý má.

Teoretická část

Cílem teoretické části je popis historického vývoje sebeobranu krav maga, její rozvoj a dělení, vysvětlení všeobecné problematiky časové osy, kam patří bezpečné chování a prevence v různých prostředí, objasnit výuku a metodiku vzdělávání studentů sebeobranu a popsat rozdíl v přístupu vůči mužům a ženám.

1 Historie

Pokud vezmeme v úvahu úplnou historii sebeobranu, tak ta se odvíjí už od počátku lidstva, kdy se lidé snažili chránit před rozmary přírody, divokou zvěří, jinými lidmi z jiného kmene, a naopak pomocí svých pudů a reakcí se snažili obstarávat potravu a lovit zvěř. Značná změna v bránění nastala v dobách objevení ohně, kdy si lidé pomocí ohně mohli vytvořit zbraně či si zdokonalit již vytvořené. V těchto dobách to pochopitelně nebyly žádné ucelené sebeobrané nebo bojové techniky, nýbrž jednali dle svého nejlepšího úsudku a z předchozích zkušeností. První zmínky o uceleném systému sahají až do roku 5000 př.n.l. do starodávné oblasti Mezopotamie. Dále je to Egypt, kde jsou zmínky o boji přibližně z dob 4000 př.n.l. a Čína 3000 př.n.l. Pokud se jedná o další země jako je Japonsko, Řecko, Severní a Jižní Amerika a Rusko, tak v těchto zemích se ucelené bojové systémy začali vytvářet přibližně od roku 700 př.n.l. až do roku 600 n.l. (Janča 2011) Ostatní bojové styly vznikali většinou v pozdějších dobách kopírováním těchto tradičních stylů a každý si je přizpůsoboval dle potřeby. Pokud chceme hovořit přímo o sebeobraně, tak tento pojem se začal objevovat až ve 20.stol.n.l.

1.1 Historie krav maga

Krav maga neboli umění odradit agresora od provedení útoku, je ucelený technický systém vyvinutý pro sebeobranu, ochranu třetích osob a výuku bojových dovedností, který má značný základ v reálných situacích na ulici i bitevním poli. Vývoj započal během fašistického režimu a druhé světové války, kdy politický režim nařizoval vyhubení jednotlivých menšin, kam patřili i židé. Imrich Lichtenfeld (dále jen Imi) narozený 1910 v Budapešti, vyrůstal po boku svého otce v Bratislavě, kde jeho otec Samuel Lichtenfeld vedl skupinu detektivní služby, ve které měl za úkol vyučovat sebeobrané techniky vhodné pro jejich použití v praxi. S příchodem fašismu v roce 1936 v Evropě, kdy započalo značné napadání menšin, se Imi

odmítal smířit s utrpením a bezmocí těchto obětí, a jelikož do té doby byl mistrem v mnoha odvětví jako byl box, gymnastika a zápas, stal se hlavním organizátorem skupiny mladých mužů, kteří aktivně bránili ty, jenž se stávali cílem fašistických stoupců (Yanilov 2003). Právě v těchto podmínkách se postupně začal rodit bojový a sebeobraný systém, který se později rozvinul v koncept krav maga. V roce 1940 je Imi donucen uprchnout na lodi do bezpečí. Během cesty se mu podařilo dostat i do Československé jednotky Britské armády, v které byl až do doby, než se dostal do Palestiny, která byla pod nadvládou Velké Británie. Po příjezdu se okamžitě zapojil do výcviku a školení židovských skupin, které bojovali proti tehdejším arabským povstalcům. V době vzniku státu Izrael se Imi stává nedílnou součástí IDF, a díky jeho mnohaletým zkušenostem a velkým schopnostem se stává hlavním velitelem fyzické přípravy a výuky boje beze zbraně. Během jeho působnosti v IDF začíná s rozvojem systému krav maga a výukou vojáků, důstojníků a instruktorů. V roce 1964, kdy byl v IDF dlouhých 20 let, je Imi s mnoha zásluhami propuštěn ze služby a vytváří systém, který by byl vhodný i pro civilní využití. Zároveň zakládá dvě velké tělocvičny, kde trénuje studenty a instruktory. V tuto dobu vytváří ucelený systém taktéž pro elitní armádní a policejní jednotky.

V roce 1974 v 15 letech začíná krav magu cvičit Eyal Yanilov(dále jen Eyal), který se velice brzy ukáže jako talentovaný student, ale také jako instruktor. Imi ho díky své šikovnosti zvolí jako učitele instruktorů, později přebírá místo učitele nejvyšších tříd, a v roce 1980 se Eyal stává nejvyšším instruktorem po boku Imiho a též jeho pomocníkem a rádcem. Jakmile Eyal dokončí studium elektrotechniky, stává hlavním instruktorem protiteroristických jednotek. S ohledem na jeho značné zkušenosti ho Imi jmenuje do čela Izraelské asociace systému krav maga, kde se Eyal snaží dále rozvíjet a formovat základní celek systému krav maga a vytváří z něj koncept, který spojuje jednotlivé techniky, ale i propracovanou metodiku výuky. V polovině 80. let minulého století začíná Eyal cestovat po světě a tím rozšiřovat systém krav maga. Nejprve v USA, poté v Evropě. Učí nejenom členy elitních jednotek, ale také civilisty. Díky misi, kterou je rozšiřování systému do celého světa, zakládá Eyal federaci IKMF – International Krav Maga Federation. Eyal je v této federaci předsedou a hlavním instruktorem, a to vše za dohledu a podpory Imiho. Jelikož Imi považuje Eyala za člena rodinu, rozhodl se mu udělit diplom vyjimečnosti

a vůbec poprvé nejvyšší stupeň, který byl doposud udělen, Expert 8. Imi byl pobočníkem a Eyalův rádce až do jeho smrti roku 1998. Po Imiho smrti převzal Eyal veškerou odpovědnost šířit a rozvíjet krav magu. Jelikož cvičil instruktory z celého světa, tzv. Global team, rozhodl se založit novou organizaci, a to Krav Maga Global – KMG, která funguje dodnes (Yanilov 2003). Podnětem navíc bylo rozšiřování jména krav maga neoprávněnými osobami a znehodnocování původního systému, který založil Imi. Právě nedostatečná profesionalita a nízké morální zásady se pomalu začínali rozmáhat i v IKMF, a tak bylo třeba nové organizace, která bude pokračovat se stejnými zásadami jako měl Imi. Účelem KMG je šíření krav magy v její unikátní a kvalitativní podobě s pomocí mnoha organizací po celém světě. V dnešní době, mnoho let po úmrtí Imiho, se KMG stále snaží dohlížet na profesionalitu a kvalitu svých instruktorů, a pomáhá uchovat duchovní hodnotu a původní směr, který určil právě Imrich Sde-Or (Lichtenfeld).

1.2 Imi Sde-Or (Imrich Lichtenfeld)

Imi se narodil roku 1910 v Budapešti, která v té době byla centrem Rakousko-Uherska. Dětství prožil v Bratislavě, v rodině, pro kterou sport a vzdělání znamenalo mnoho. Imiho otec Samuel Lichtenfeld, byl svéráznou osobností. Ve 13 letech utekl do cirkusu, a dalších 20 se věnoval řeckořímskému zápasu, vzpírání a předvádění své síly. Cirkus byl pro něho školou, kde se setkával s lidmi, kteří provozovali nejrůznější druhy sportu, a to především sporty bojové. Právě od nich se Samuel naučil to, co sami znal z bojových sportů a umění.

Samuel chtěl, aby jeho syn byl všestranný sportovec, a tak chodil na plavání, dělal gymnastiku, a později exceloval v zápase a boxu. Roku 1928 Imi zvítězil ve Slovenském šampionátu v zápasu juniorů a 1929 v šampionátu dospělých borců (v lehké a střední váze). Tentýž rok zvítězil i v národním šampionátu v boxu a v mezinárodní soutěži v gymnastice. Během následujících let se Imi zaměřil především na zápas, ve kterém byl jak zápasník, tak i trenér. Každý rok Imi vyhrál (Yanilov 2003).

V polovině třicátých let, kdy se poměry v Bratislavě začaly měnit k horšímu, a často probíhaly fašistické a antisemitské boje, kde napadání byli právě občané z židovské komunity, stal se Imi vůdcem skupiny Židů, kam patřili hlavně boxeři, vzpěrači a zápasníci. S nimi se snažil zabraňovat násilníkům, aby vstupovali do čtvrti obývané

Židy a páchali zlo. Mezi lety 1936 až 1940 se Imi účastnil na mnoha násilných střetnutích.

Roku 1940 Imi opustil domov, rodinu a přátele, a nalodil se na poslední loď s emigranty, které se podařilo prorazit nacistickou blokádu. Loď se vydala do tehdejší Palestiny, nyní Izraele, ovšem jeho cesta trvala dva roky, protože loď ztroskotala v Řecku. V roce 1944 začal Imi s tréninkem bojovníků v oblastech, ve kterých byl expertem, a to ve zvyšování fyzické kondice, plavání, zápas, používání nože a obraně proti útokům nožem. V tomto období také trénoval několik elitních jednotek Hagany a Palmachu (Hagana byla předchůdce speciálních jednotek IDF) a různé skupiny policejních důstojníků.

Rok 1948, doba, kdy vznikl stát Izrael a byly zformovány jednotky IDF, se Imi stal hlavním instruktorem ve škole IDF pro zvyšování a udržení fyzické kondice, a krav maga pro fyzickou a bojovou přípravu. V IDF byl Imi přibližně 20 let, během kterých vyvinul a zdokonalil svou unikátní metodu sebeobrany a boje zblízka (Yanilov 2003).

V dobách, kdy skončil aktivní službu v armádě, začal Imi upravovat systém krav maga pro civilní použití. Jeho nová metodika byla vypracována tak, aby ji mohli používat ženy, muži ale i děti. Aby umožnil civilnímu obyvatelstvu se krav maga učit, otevřel Imi dvě tréninková centra, jedno v Tel Avivu a druhé v Netanji, svém bydlišti.

Imi byl velice vitální a aktivní muž i na sklonku svého života, kdy dohlížel na průběh výuky krav maga, přispíval radou a znalostí, a stále vylepšoval a zdokonaloval systém.

Imrich Lichtenfeld, učitel, bojovník a velký člověk odešel 9. ledna 1998 v 87 letech brzy ráno v nemocnici, kam se dostal o pět hodin dříve. Jeho druh a přítel, Eyal Yanilov, seděl vedle jeho lůžka až do konce.

1.3 Eyal Yanilov

Eyal Yanilov (dále jen Eyal) se narodil 30. května 1959 ve státě Izrael. Krav maga se začal učit již ve svých 15 letech pod osobním dohledem zakladatelem Imiho Sde-Ora, a jeho asistentem se stal začátek 80. let. Nyní je služebně nejstarším instruktorem. Eyal je jediným člověkem, jenž je držitel unikátního diplomu „Founder's Diploma of Excellence“, který vlastní pouze dva lidé na světě. Později, kdy ho Imi stanovil hlavou Krav Maga Professional Committee, byl Eyal zodpovědný

za přípravu a doplnění učebních plánů krav maga. To znamenalo, že Eyal předával informace a nové poznatky s podněty, seznamoval se změnami v technikách i s novými metodami ostatní instruktory.

V roce 1981, kdy Eyal vedl první kurz pro instruktory sebeobranu v Americe, předával své zkušenosti mnoha instruktorům a pořádal spousty seminářů sebeobranu pod záštitou izraelského ministerstva školství a IKMF. Právě díky novým instruktorům se krav maga začala značně rozšiřovat a Eyal se stal předsedou federace.

Mimo to, co všechno zná a umí z bojových dovedností, je absolventem školy pro trenéry a instruktory Wingateského institutu pro sport a fyzickou výchovu, a také inženýrem přes elektrotechniku. Navíc spoustu let cvičí v boji z blízka elitní jednotky a speciální protiteroristická komanda na celém světě (Yanilov 2003).

Nyní je jeho hlavním zájmem pečovat o svojí federaci Krav Maga Global a dohlížet na výchovu budoucích instruktorů krav maga ve světě.

2 Sebeobrana

Pojem sebeobrana bývá velice často zaměňován s bojovými sporty nebo bojovým uměním. Ačkoliv sebeobrana využívá úderů, kopů a některých technik z těchto sportů a umění, tak se používají ve zcela jiných souvislostech. Bojová umění, ale převážně i bojové sporty, které právě vznikají z bojových umění, vycházejí z tradic dané země, odkud pochází. Je to určitý soubor technik, které bývají kulturním dědictvím dané země, kde jako příklad můžeme uvést kung-fu z Číny nebo taekwondo z Koreji (Janča 2011). Sebeobrana může být pomocí holých rukou beze zbraně, ale taktéž pomocí sebeobranných prostředků, které značně mohou snížit riziko zranění napadené oběti, a naopak zvyšují mnohonásobně šanci na ubránění se vůči agresorovi, ale pouze tehdy, pokud dotyčný člověk se sebeobranným prostředkem umí zacházet, a ví jak ho přesně používat. Mezi takovéto prostředky může patřit pepřový sprej, teleskopický obušek, kubotan (krátká dřevěná, ocelová, duralová nebo plastová tyčka zvyšující výslednou sílu úderu, kterou soustředí do jednoho bodu), ale taktéž i střelná zbraň.

Největší rozdíl mezi bojovým uměním/sportem a sebeobranou je takový, že bojová umění nebo sporty mají ve většině mnoho pravidel, které je omezují v dnešních reálných krizových situacích, kdežto sebeobrana žádná pravidla nemá. Na rozdíl od sportů, sebeobrana může využít všeho k zastavení či zpomalení útoku. Patří sem útoky na citlivá místa, kterými jsou oči, rozkrok a uši, kousání, škrábání, lámání kloubů a kostí, a to za pomoci úderů, kopů a sebeobranných technik, které pomáhají v případě ohrožení nebo napadení. Cílem sebeobrany je u civilistů ubránit se a utéct do bezpečí, u záchranných složek, jako policie a ochranka, je cílem ubránit se a dotyčného agresora zpacifikovat bez značných známek zranění, a armáda má za cíl ubránit se a případného útočníka co nejrychleji a nejefektivněji zabít.

2.1 Krav maga

Krav maga, neboli „Boj z blízka“, je ucelený bojový, sebeobranný a taktický systém, založený na základních principech chování a přirozených reakcí člověka. Jedná se jak o boj v postoji, ale i na zemi. Navíc krav maga obsahuje i obrany proti různým druhům zbraním, jako může být nůž, tyč, pistol, samopal, ale i improvizované zbraně jako skleněné lahve, sklenice, popelníky, kameny, cihly, řetěz atp., lze říct, že je velice obsáhlá, všestranná a použitelná v každé konfliktní situaci. Ovšem pokud se

chce člověk efektivně bránit, musí se naučit jak, čím a kam správně zasahovat údery a kopy, a jak využívat případné techniky vhodné pro danou situaci.

Důležitou součástí systému krav maga je i vzdělávání studentů v oblasti komunikace s agresorem, zvládání konfliktních a stresových situací, co dělat a jak se chovat, aby nemuselo ke konfliktu vůbec dojít, tzv. bezpečné a preventivní chování, ale taktéž ochrana třetí osoby, tedy jak pomoci někomu dalšímu, nejen sobě.

2.1.1 Základní pravidla systému krav maga

„Nezranit se – v případě zranění hledat způsoby, jak útočníka paralyzovat i za změněných podmínek.

Zachovat zdrženlivost. – *Nevychloubat se svou znalostí sebeobránných technik a vyhýbat se zbytečným konfliktům. Ovládat své ego a kontrolovat hnutí mysli. Být ochoten přijmout kritiku a dokázat se řídit pokyny druhých.*

Reagovat správně. – *Dělat správné věci na správných místech ve správný čas. Vyřešit efektivně konfliktní situaci znamená nejen využít ve střetnutí všechny své schopnosti a znalosti, ale i zkalkulovat a maximálně využítkovat vše, co se nachází v místě konfliktu.*

Být výkonný. – *Být natolik výkonný, aby nebylo nutné protivníka zabít. Trénovaný praktik krav maga nemusí nezbytně svému protivníkovi způsobit zranění a konflikt dokáže řešit rychle a účinně. Snaží se i v nebezpečných situacích vidět v protivníkovi bližního svého. Na druhé straně plně respektuje odedávna platný zákon: Chce-li tě někdo zabít, zabij ho ty dřív! Platný ve chvílích, kdy v boji kdo s koho o holý život neexistuje jiná možnost“ (YANILOV, SDE-OR, 2003).*

2.1.2 Základní poučky pro aplikaci technik krav maga

„Vyhýbejte se zranění! Pečlivě zvažte rizika spojená s určitou činností, pokud možno co nejvíce se vyhýbejte všem aktivitám, z nichž by pro vás plynulo nebezpečí. Zásadně byste měl vůči svému okolí vystupovat smířlivě, defenzivně. Krav maga preferuje a zvláštní důraz klade na techniky obranné.

Techniky krav maga byly vyvinuty s ohledem na využití přirozených reakcí a reflexů.

Braňte se a útočte nejkratší a nejpřímější možnou cestou, vyrazte z kterékoliv startovní pozice a při volbě techniky berte ohled na vlastní bezpečí a na výhody, jež vám zvolená technika skýtá.

Odpovězte na útok správně zvolenou akcí, odpovídající podmínkám, za nichž konflikt probíhá. Pečlivě, i když bleskově zvažte charakter vaší obranné reakce a odhadněte sílu, již je třeba do obranné akce vložit (za účelem vyvarování se zbytečných, respektive zbytečně těžkých zranění).

Bijte přesně do citlivých a zranitelných bodů a míst, abyste získali nad protivníkem rychle převahu. Použijte ke své obraně a protiútoku jakýkoliv nástroj nebo předmět, jenž je právě po ruce.

Krav maga neobsahuje žádná svazující pravidla, předpisy, technické omezení ani zákazy obvyklé ve sportech.

Základní pravidla pro trénink: od osvojení uvedených technik přejít k vypracování vlastních rutinních postupů, mentálním cvičením a postupně přejít od specifických definovaných technik k improvizovaným akcím, vycházejícím z dynamiky modelových situací“ (YANILOV, SDE-OR, 2003).

2.2 Sebeobrana a jednání dle práva

Přestože sebeobrana nemá žádná omezení, zákazy a pravidla, je potřeba si uvědomit, že veškeré protiprávní jednání, které konáme vůči druhému člověku je právně postihnutelné. Naštěstí zákon bere v potaz, že jednání, které může vypadat jako trestný čin, tak trestný čin není, protože zákon stanovuje i situace, které takovéto jednání dovolují. Veškeré odchylky z tohoto zákona však soud může dle zákona klasifikovat jako protiprávní jednání. Okolnosti, které vylučují protiprávnost činu jsou krajní nouze, nutná obrana a oprávněné použití zbraně.

2.2.1 § 28 Krajní nouze

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem“.

„Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě

závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet“ (Zákon č. 40/2009 Sb., §28).

Dle občanského zákoníku je krajní nouze definována takto: *„Kdo odvrací od sebe nebo od jiného přímo hrozící nebezpečí újmy, není povinen k náhradě újmy tím způsobené, nebylo-li za daných okolností možné odvrátit nebezpečí jinak nebo nepůsobí-li následek zjevně stejně závažný nebo ještě závažnější než újma, která hrozila, ledaže by majetek i bez jednání v nouzi podlehl zkáze. To neplatí, vyvolal-li nebezpečí vlastní vinou sám jednající“ (Zákon č. 89/2012 Sb., §2906).*

Při zjišťování, zda bylo dané jednání v rámci nutné obrany anebo krajní nouze, se v občanském zákoníku přihlíží i k omluvitelnému vzrušení mysli osoby, jež odvracela nebezpečí nebo útok. Občanský zákoník také upravuje vyrovnání způsobené újmy, neboť ten, kdo újmu odvracel, má nárok na náhradu újmy a na náhradu nákladů, které vynaložil. Nelze však žádat o náhradu vyšší, než byl rozsah způsobené újmy. Náhrada musí být tudíž přiměřená (Zákon č. 89/2012 Sb., §2907).

2.2.2 § 29 Nutná obrana

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

„Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku“ (Zákon č. 40/2009 Sb., §29).

Vymezení nutné obrany v občanském zákoníku zní: *„Kdo odvrací od sebe nebo od jiného bezprostředně hrozící nebo trvajícím protiprávní útok a způsobí přitom útočnickovi újmu, není povinen k její náhradě. To neplatí, je-li zjevné, že napadenému hrozí vzhledem k jeho poměrům újma jen nepatrná nebo obrana je zcela zjevně nepřiměřená, zejména vzhledem k závažnosti újmy útočníka způsobené odvracením útoku“ (Zákon č. 89/2012 Sb., §2905).*

Oproti trestnímu zákoníku se definice nutné obrany v občanském zákoníku ve velké míře neliší. V trestním zákoníku je ovšem přesně stanoven zájem chráněný trestním zákonem, kterému pokud hrozí nebezpečí, je možné proti tomuto nebezpečí uplatnit jednání, které by jinak bylo trestné, a přesto není trestným činem (Zákon č.89/2012 Sb., §2905).

2.2.3 § 32 Oprávněné použití zbraně

„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem“ (Zákon č. 40/2009 Sb., §32).

Tento paragraf není příliš obsáhlý, neboť jeho podstatou je pouze informovat o zákonných podmínkách použití zbraně, které lze najít např. v zákoně č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střeliv (Malá, 2018).

Podle tohoto zákona může vlastnit, držet nebo nosit zbraň pouze ta osoba, která vlastní zbrojní průkaz nebo zbrojní licence, tyto podmínky se netýkají zbraní zděděných. Zbrojní průkazy dělíme dle účelu využití do 5 kategorií. Zbraň je možné využít ke sběratelským účelům, ke sportovním účelům, k loveckým účelům, k výkonu zaměstnání nebo povolání, což je typické pro bezpečnostní sbory České republiky, a poslední skupinou jsou zbraně využívané k ochraně života, zdraví nebo majetku (Zákon č. 119/2002 Sb., §16).

3 Výuka sebeobran

Ačkoliv koncept sebeobran krav maga je v základě stejný pro všechny cílové osoby (policie, armáda, ochranka, civilisté – muži, ženy, děti, senioři) a vychází od stejného zdroje, jeho použití se liší právě v tom, k čemu nám v krizové situaci poslouží a jak ho využijeme. Rozdíl mezi použitím krav magy pro armádu, policii a civilisty je nám již znám, nyní se podíváme na rozdíly přímo v civilním sektoru a konkrétně na dospělé muže a ženy, kde rozdíl ve výuce je velice znatelný.

3.1 Časová osa konfliktu

Nejdůležitější věc, která se vyučuje v sebeobraně a je zcela nepodstatné, kdo se jí zrovna učí, je časová osa konfliktu. Časová osa nám zjednodušuje pochopení vývoje konfliktu, který může nastat, v různých situacích a vzdálenostech od problémů. Je to taková vstupní brána do světa sebeobran a jejího pochopení. V základu se časová osa rozděluje na pět částí, vzdáleností neboli kružnic, od nejvíce vzdáleného místa od konfliktu přes komunikaci s útočníkem až po vlastní techniky, tedy okamžik, kdy je nezbytné okamžitě jednat. Těmito částmi jsou prevence, což je největší kružnice časové osy, dále bezpečné chování, deeskalace konfliktu, kdy už s dotyčným agresorem komunikujeme, a pokud selže komunikace, tak nastává další část, což je preemptivní útok či obrana, a poslední jsou samotné techniky, kterých využijeme, pokud nevyjde nic z předchozího nebo je útok velice nenadálý. Jde tedy o určitý soubor znalostí a dovedností, jejichž dodržováním a používáním výrazně snižujeme riziko dostat se do krizových situací, ať už se jedná o krádeže, obtěžování, napadení, znásilnění apod.

3.1.1 Prevence

Prevence znamená chovat se tak, aby se člověk do krizových situací vůbec nedostal. Největším problémem dnešní doby je, že spousta lidí si vůbec nepřipouští nebo ani neuvědomuje, že by se vůbec někdy mohli dostat do nějaké krizové situace a být třeba napadeni nebo znásilněni. Pokud se takovýchto lidí zeptáte, co by dělali v konkrétní krizové situaci, tak nejčastější odpovědí je, že si určitě nějak poradí nebo že se jim přeci něco podobného nemůže stát, bohužel opak bývá pravdou. Základem prevence je tedy připustit si fakt, že se nám může něco stát. Prevence také znamená, že pokud vidím před sebou něco podezřelého, čímž může být

skupina lidí, kteří se navzájem pobuňují, opilci, lidé bez domova, narkomani, tmavá osamocená ulička, noční park či les nebo zkrátka situace, která nevypadá zcela bezpečně, tak podezřelé místo obejdu jinou bezpečnější cestou, abych se vyvaroval případnému konfliktu a jeho následkům. Nejhorší chybou je vejít přímo do těchto situací a doufat, že se nic nestane. Tuto část by měl znát každý člověk, díky čemuž by se v mnoha případech velice snadno dalo vyhnout krizové situaci.

3.1.2 Bezpečné chování

Tato část se věnuje situacím, kdy už se člověk do krizové situace dostal, ale nedochází zde k fyzickému napadení. Může se jednat například o sledování, kdy si různými způsoby můžete ověřit, že vás opravdu někdo sleduje, kde bohatě stačí přejít několikrát a nesmyslně na druhou stranu chodníku, zastavovat a sledovat, zda potencionální útočník také zastavuje, případně, zda-li se ohlíží v případě možného napadení, kdy si kontroluje okolí, jestli se někdo nedívá a nejsou poblíž svědci. V takovéto situaci bývá nejjednodušší sebeobranou útěk nebo případná komunikace s dotyčným útočníkem, kdy už se dostáváme do deeskalace konfliktu.

U bezpečného chování jde o tzv. „bezpečnostní plán“, který by měl mít každý člověk v podvědomí a v případě krizové situace ho správně využít. Člověk neznalý, který nemá připravený žádný bezpečnostní plán, tak reaguje až v momentu, kdy krizová situace nastane, kdežto člověk znalý, který má plán připravený, tak dokáže reagovat mnohem dříve, než daná situace vygraduje (Mazal, 2015).

3.1.3 Deeskalace konfliktu

Pokud selže prevence či bezpečné chování, případně je situace taková, že agresor je u nás velice blízko nebo už s námi hovoří ve stylu provokací a urážek, nastala část deeskalace konfliktu. Lidé, kteří nevědí, jak v takové situaci jednat, komunikovat a chovat se, většinou buď tzv. zmrznou, kdy mozek situaci vyhodnotí jako neznámou, a jelikož člověk se doposud se situací neseťkal, tak neví jak jednat, nebo situaci vyeskalují a přidávají se sami nevědomky do konfliktu neadekvátní komunikací.

Častým druhem násilí v této fázi je tzv. „Opičí tanec“, kdy lidé jsou vlastně primáti, kteří mají své instinktivní bojové rituály, díky kterým si budují ve společnosti sociální

postavení nebo brání teritorium. Tyto „opičí tance“ jsou téměř vždy nesmrtící. Je to rituál se specifickými kroky, které jsou vrozené a bývají podmíněné prostředím a kulturou v které vyrůstáme. Může to vypadat tak, že nejprve navážeme oční kontakt, upřený pohled, verbální výzva (velice často „Co čumíš?!“), přiblížení a někdy sražení hrudníkem, odstrčení a následně obloukový úder (Miller, 2008).

V této fázi časové osy lidé nejčastěji chybují a nevědí, jak se správně zachovat a komunikovat s agresorem. Odpovědí na agresi bývá agrese, která následně vyústí ve fyzické napadení a v nejhorším případě i smrt. Je potřeba v těchto situacích zachovat klid a nesnažit se reagovat a odpovídat na provokaci a jednání agresora.

Nezákladnější pravidlo je, že pokud je agresorem člověk rozčilený, jedná pod silnými emocemi a hlasitě křičí, tak je potřeba tohoto člověka uklidňovat a občas se snažit vyvolat v něm pocit viny. Nemusí to totiž být nějaká špatná osoba, pouze mohl mít dotyčný velmi špatný den, který si poté vylil na nás, a proto je důležité zdržet se veškeré provokace, která by ho mohla více rozčílit. Ovšem každý člověk je ojedinelý svým chováním, takže uklidňovat agresora nemusí vždy platit ba naopak to může vést k eskalaci násilí. Nejjednodušší reakcí je v této situaci se dotyčného člověka tázat stylem: „Děje se něco? Přejete si něco? Stalo se něco? Mohu Vám nějak pomoci? Myslíte si, že jednáte správně? Co by na to řekli Vaši rodiče/děti? Taky byste napadl svoji maminku nebo babičku? Ublížil byste svojí rodině? Takhle jdete příkladem svým dětem?“ Agresor s největší pravděpodobností od plánovaného činu upustí a nechá nás být. Případně, že toto nevyjde, tak nastává další část časové osy, což je preemptivní útok či obrana.

Opačnou variantou, kdy agresor vystupuje jako suverén, který si jde jasně za svým cílem, hovoří velice pohrdavě, urážlivě, ale neprojevuje známky silně se projevujících emoci, je důležité jednat rázně, se zvýšeným hlasem, ale zbytečně nekřičet, ukazovat odhodlanost se bránit a jasně udávat příkazy, aby se k nám dál už nepřibližoval, jinak se budeme bránit. Není vhodné udávat zakázy, nýbrž nevyzní tolik silně jako příkazy. Těmito příkazy jsou například: „Stůj! Jdi pryč! Vypadni! Zastav se! Ani krok dál!“ Agresor, pokud není tolik sebejistý, tak opět ustoupí od svého jednání a stáhne se, ale opět může nastat druhá varianta, kdy dotyčný člověk zkrátka nepochopí, aby se nepřibližoval a my jsme nuceni jednat a reagovat dříve, než k nám agresor dojde.

3.1.4 Preemptivní útok či obrana

Předposlední část časové osy konfliktu je preemptivní útok nebo obrana. Do této situace se jakožto obránci dostaneme ze dvou důvodů. Prvním důvodem je selhání veškeré deescalace konfliktu v předchozí části, kdy může nastat chyba v komunikaci a nepodaří se nám agresora uklidnit nebo je konflikt příliš vyhrocený a deescalace je neúčinná. V tuto chvíli budeme provádět preemptivní útok, to znamená, že my zahájíme opatření, aby nedošlo k napadení a našemu zranění. Velmi častým mýtusem je, že obránce musí inkasovat první úder, aby se mohl bránit, ovšem tento úder může být zároveň i poslední, proto je třeba jednat dříve, než první rána padne. V praxi to znamená, že obránce začne protiútok z důvodu sebeobrany, kdy agresor neuposlechl naše pokyny, které jsmu mu jasně dávali najevo, nevnímal to, že nechceme násilí a zároveň jsme agresorovi dali jasný prostor na odchod z této konfliktní situace, ale ten toho nevyužil. V téhle chvíli máme právo se bránit útokem.

Druhým důvodem je, že ona nebezpečná situace okamžitě nastane, obránce nemá možnost útok deescalovat slovně, a tak je nucen se okamžitě bránit, tedy využít preemptivní obrany. Ve této situaci to znamená, že musíme jednat co nejdříve na útočnickovo napadení. Nejčastěji to bývá různé zablokování úderu nebo kopu, sražení rukou, kdy nás chtěl útočník chytit případně škrtit nebo vychýlení protivníka z možného pokračování útoku. V případě obránce je útok nutný zastavit, tedy využívá všeho, co se na kruzích sebeobrany naučil a okamžitě po obraně se vrací s protiúderem. Ve chvíli, kdy útok nepokračuje nebo netrvá, naše obrana končí a my utíkáme do bezpečí.

3.1.5 Sebeobránné techniky

Poslední částí časové osy jsou sebeobránné techniky. Tato situace naskytne ve chvíli, kdy nás útočník okamžitě napadá a snaží se nás různě omezovat chycením kolem těla, krku, případně nás udeří nebo kopne. Je zapotřebí využívat všech znalostí, které člověk má a okamžitě se bránit všemi možnými dostupnými prostředky a technikami. Využíváme všech naučených úderů a kopů k odvrácení násilí ze strany útočníka, případně sebeobránných technik, které nám značně pomůžou útočníka zastavit a odvrátit tak hrozící následky.

Po úspěšné sebeobraně se snažíme dostat do bezpečí, ideálně kamkoliv mezi lidi, kde se můžeme snadno ztratit, případně vlézt do nějakého obchodu, odkud budeme volat policii, a poté známým co se děje a kde se nacházíte. V této pozici setrváme až do příjezdu pomoci.

3.2 Manuál prevence a bezpečného chování

Život nám může naskytnout spousty krizových situací na různých místech, a tak není špatné znát, jak se na takovýchto místech chovat, jak jednat a co případně dělat, aby k daným situacím vůbec nedošlo. Ing. Petr Mazal, MBA vytvořil a sepsal jakýsi manuál, který může perfektně posloužit jako takový návod, jak předcházet nebezpečným situacím. Manuál bych rád sdílel dál, protože pokud člověk chce dbát na svoji bezpečnost, měl by mít alespoň nějaké základy ohledně sebeobrany. Manuál se dělí na několik částí: ulice/venkovní prostředí, domov/bydliště, auto/okolí auta, MHD/vlak/autobus, první schůzka, bar/disko/koncert a v závěru manuálu se nachází odkazy na různé stránky, které nám mohou pomoci s různými problémy. Konkrétně je to šikana a závislosti, pomoc obětem domácího násilí, pomoc obětem trestných činů, bezpečné chování na internetu a pomoc dětem, studentům a všem, kteří jednají v jejich zájmu. Nyní si jednotlivé kategorie představíme.

3.2.1 Ulice/venkovní prostředí

Prvním prostředím je ulice, místo, kde se pohybujeme nejčastěji a kde je potřeba dodržovat následující:

- *„vnímejte okolí a mějte přehled o lidech a prostředí kolem vás;*
- *pozor na sluchátka v uších, kapuce, koukání do mobilu apod. – snižují pozornost, vnímání okolí, periferní vidění, sluch atd. Pro útočníka jste snadnější cíl!*
- *snažte se působit sebevědomě;*
- *pozor na temná zákoutí, uličky, na dveře od budov, rohy budov, křoví. Pozor při vstupech do budov, bytů apod.;*
- *pozor na automobily u silnice/na parkovišti (skrytý útočník) nebo na zastavující auta (zeptání na cestu) – nebezpečí vtáhnutí do vozu;*
- *pozor na žádost o pomoc, peníze, kolik je hodin atp. – útočník si vás může pouze testovat, jak budete reagovat;*

- *pozor na krádeže kabelek, tašek, batohů. Při stržení většinou nemá cenu o ně bojovat, zbytečně riskujete fyzické zranění;*
- *pokud na vás někdo volá, píská nebo má narážky – vždy dejte najevo, že o něm víte;*
- *v případě problému před vámi (např. opilci, podezřelá osoba) přejděte na druhou stranu, vraťte se, počkejte v obchodě apod.;*
- *pokud máte pocit, že vás někdo sleduje, reagujte! – nejhorší je zrychlit, začít dělat drobnější kroky a přestat se otáčet! Dle situace začněte rovnou utíkat (tam, kde jsou lidé, nebo bezpečný úkryt), přejděte na druhou stranu nebo „nesmyslně“ někam zatočte a sledujte jeho reakci. V případě, že se přibližuje, zaujměte obranný postoj, zakřičte na něj, držte si odstup. Pokud nic nepomáhá, je nutné se začít bránit.*
- *při verbální komunikaci stůjte sebevědomě, necouvejte a nepoužívejte zákazy;*
- *pokud se vracíte pozdě v noci, zajistěte si odvoz/doprovod blízkou osobou nebo jedťe prověřeným taxi objednaným přes dispečink. Ženy – pokud musíte jít samy, snažte se na sebe neupozorňovat příliš vyzývavým oblečením.*
- *pokud nosíte pepřový sprej, je nutné ho mít stále snadno přístupný a připravený k použití /platí pro jakoukoliv zbraň“ (Mazal, 2015).*

3.2.2 Domov/bydliště

Dalším prostředím je domov, tedy místo, kde by se člověk měl cítit nejbezpečněji. Zde platí následující:

- *„mějte kvalitní zabezpečení bytu/domu – bezpečnostní dveře + zárubně + kování + zámky, bezpečnostní fólie na oknech, kamery, napojení na bezpečnostní agenturu apod. Pozor na málo kvalitní dveře ze sklepa, garáže, terasy atd.!*
- *doma se zamykejte, jen tak budou bezpečnostní dveře plnit svůj účel*
- *používejte dveřní kukátko/kameru – vždy se podívejte, kdo je za dveřmi! Pozor na zajištění řetízkem – je nutné dveře zajistit také alespoň nohou. Málomocný řetízek by vydržel náraz do dveří!*
- *bez domluvy/ohlášení nikoho nepouštějte dovnitř! Opravy si domlouvejte s konkrétním pracovníkem a vyžadujte průkaz totožnosti. Snažte se nebýt*

v těchto situacích sami doma (platí hlavně pro ženy a děti) nebo alespoň vyvolejte dojem, že nejste doma sami – pusťte vedle v pokoji TV, rádio, předstírejte hovor s partnerem. Pamatujte, že v mnoha městech a vesnicích platí zákaz podomního prodeje.

- pozor při otevírání vchodových dveří! Bud'te ostražití a mějte jistotu, že vás nikdo podezřelý nesleduje nebo se nikdo nepohybuje ve vaší blízkosti. Pokud se vám něco nezdá, do domu/bytu nevstupujte. Pozor u výtahu a vy výtahu – zvláště, přistoupí-li neznámý člověk!*
- při vloupání do bytu/domu – pokud nejste schopní vyběhnout ven, snažte se zamknout/zabarikádovat v pokoji a volejte neprodleně policii! Popř. se snažte na problém upozornit voláním z okna, vyhozením nějakého předmětu z okna atd. Podobný postup je u nečekaného fyzického napadení. Braňte se aktivně a jakmile to půjde, utečte ven/zabarikádujte se a volejte policii.*
- pokud si po návratu domů všimnete nějakých známek násilného vniknutí, nikdy nechod'te dovnitř. Možný pachatel by mohl být stále uvnitř. Vhodnější je vzdálit se do bezpečí a zavolat policii.*
- jmenovku na dveřích mějte vždy v množném čísle např. „Novákoví“.*
- na plotě u rodinného domu mějte ceduli „POZOR PES!“ i když psa nemáte. Může to odradit potencionální zloděje nebo útočníky.*
- v neznámých ubytovacích prostorech (hotel, kolej, na návštěvě) si vždy pamatujte, kde je východ a kudy byste v případě problému běželi ven.*
- nikdy nenechávejte doma děti samotné, zamknuté a bez klíčů! V případě požáru nemají šanci se dostat ven! (zároveň si bud'te jistí, že vaše dítě umí klíče použít a odemknout si)“ (Mazal, 2015).*

3.2.3 Auto/okolí auta

Auto a jeho okolí je místem, kde můžeme mít pocit určitého bezpečí, ovšem toto nemusí být vždy pravdou, a můžeme se stát obětí loupeže či přepadení. Je potřeba být pozorný:

- „pozor při příchodu k autu/odchodu od auta – je-li v blízkosti někdo podezřelý, nenastupujte do vozidla. K řadě přepadení dochází během nastupování do auta, proto se rozhlédněte i těsně před nástupem. Zkontrolujte také vnitřek auta, zda se někdo nenachází na zadních sedadlech.*

- *pokud dojde k napadení během nástupu/výstupu do auta/ z auta, aktivně se braňte a snažte se utéct (dostat z auta).*
- *po nástupu do auta se ihned zamkněte! Zkuste si to zautomatizovat a opravdu se zamkněte hned jak zabouchnete dveře.*
- *parkujte na dobře osvětlených místech, co nejbližší vašemu domu*
- *nezastavujte na osamělých místech/odpočívadlech*
- *pozor při nakládání nákupu do kufru – mějte přehled o lidech okolo a nejlépe auto uzamkněte.*
- *při poruše auta je ve většině případů bezpečnější vůz opustit a jít dále od silnice. Zavolejte si pomoc a pozor na nabízenou pomoc od osob z kolemjedoucích aut.*
- *pokud dojde k nějakému incidentu na silnici, nevystupujte z auta. Ujistěte se, že jste zamčeni a volejte policii. Doporučuji používat čelní kameru, která natáčí prostor před autem.*
- *pokud máte podezření, že vás někdo sleduje, zamiřte někam, kde jsou lidé (obchody, policejní stanice, benzínová pumpa atd.), popř. volejte policii*
- *neberte stopaře a sami stopem nejezděte!*
- *nenechávejte v autě nic cenného, klíče od bytu, dokumenty s adresami, notebook, kabelku atd. a už vůbec ne na viditelném místě. Ani na pár minut! Pokud potřebujete v aute něco nechat, dejte to před odjezdem do kufru.*
- *pozor na nálepky na autech se jmény vašich dětí – agresoři pak mohou oslovit vaše děti a když znají jejich jména, děti jim mohou více důvěřovat“ (Mazal, 2015).*

3.2.4 MHD/vlak/autobus

Hromadné dopravní prostředky bývají obvykle místa, kde není možné okamžitě utéct z důvodu jedoucí soupravy, a proto je třeba dbát prevence už při nástupu do přepravní soupravy. Základní rady zní:

- *„vnímejte okolí a mějte přehled o lidech a prostředí kolem vás“*
- *pozor na sluchátka v uších, kapuce, koukání do mobilu apod. – snižují pozornost, vnímání okolí, periferní vidění, sluch atd. Pro útočníka jste snadnější cíl – jde zejména o krádeže, zvláště pokud sedíte blízko dveří! Těsně před zavřením dveří vám vytrhnou např. mobil z ruky a utečou.*
- *snažte se působit sebevědomě*

- *pozor na opilé, agresivní a podezřelé osoby*
- *na zastávkách – pozor na žádost o pomoc, peníze, kolik je hodit atp. – útočník se vás může pouze testovat, jak budete reagovat.*
- *sedejte si blíže k řidiči a do uličky. Pokud sedíte u okénka, pozor na osobu, která si k vám přisedne.*
- *pokud má daný dopravní prostředek víc vagónů, preferujte první vagón, kde je řidič. Stejně tak, pokud nastoupí do vagónu podezřelí cestující, přestupte na nejbližší zastávce do jiného vagónu.*
- *ve vlaku se vyhýbejte kupé, preferujte velkoobjemové vozy (rozložení sedadel jako v autobuse). Pokud v kupé jste a přistoupí podezřelí cestující, přejděte ihned jinam.*
- *pokud vás začne v přeplněném dopravním prostředku někdo osahávat, nejlepší obranou je dát nahlas najevo, že se vám to nelíbí. Křičte, ukazujte na něj. Nikdy si to nenechte líbit!*
- *po vystoupení dávejte pozor, zda vás někdo nesleduje! Útočník si často oběť vyhlédne už uvnitř dopravního prostředku a pak jde za ní“ (Mazal, 2015).*

3.2.5 První schůzka

První schůzka bývá dosti často podceňována, protože lidé od svého protějšku málokdy očekávají špatné úmysly. Proto je potřeba mít alespoň povědomí, co v těchto situacích dělat:

- *„pokud je schůzka s někým, koho moc neznáte, setkejte se na veřejném místě. Nescházejte se na osamělých místech a už vůbec ne doma.*
- *informujte někoho blízkého, kam jste šli a kdy se asi vrátíte. Během schůzky můžete pomocí SMS informovat, jak se cítíte a jaké máte pocity. Stejně tak informujte o návratu domů.*
- *všímejte si, jak daný člověk mluví o bývalých partnerech*
- *nebojte se na cokoliv, co se vám nebude líbit, říct jasné ne! (vulgární věty, příliš osobní vyptávání, dotyky apod.)*
- *pokud je vám schůzka nepříjemná, předstírejte telefonní hovor s tím, že musíte ihned např. z rodinných důvodů odejít*
- *ženy – pozor na příliš vyzývavé oblečení, které by mohlo vyvolat pocit, že si jdete užít a jste snadno k mání*

- pozor, co vše o sobě na první schůzce prozradíte. Neříkejte moc osobních informací (bydliště, kde pracujete apod).
- stanovte si dopředu hranice, kam až necháte první schůzku dojít. Zkuste se nad tím zamyslet než odejdete z domova.
- pozor na přílišnou konzumaci alkoholu. Dělejte vše s jasnou myslí!
- nepodlehnete případnému neodolatelnému šarmu vašeho protějšku. Mnoho pachatelů/pachatelek působí velmi zábavně, společensky, svůdně, ale realita je jiná! Dejte na intuici!
- nikdy nepijte ze sklednice, kterou nemáte pořád na očích. I v ČR jsou známé případy vhození omamné drogy do pití.
- ženy – je vhodné platit sama za sebe. Někteří agresori mají pocit, že když zaplatí útratu, dostanou také „odměnu“.
- pokud dotyčný/á neví, kde bydlíte, nedoporučuji hned po první schůzce doprovod domů
- pokud se seznamujete po internetu, buďte maximálně obezřetní. Pamatujte, že na „druhé straně“ může sedět kdokoliv a jen se za někoho zajímavého a pohledného vydávat!“ (Mazal, 2015).

3.2.6 Bar/disko/koncert

Tyto akce bývají převážně v uzavřených prostorech, kde se pohybuje velké množství různých lidí. Nikdy nevíme, co se kdy může stát. Zde platí:

- „v neznámých uzavřených prostorech si vždy pamatujte, kde je východ a kudy byste v případě problému běželi ven.
- informujte někoho blízkého, kam jste šli a kdy se asi vrátíte. Stejně tak informujte o návratu domů.
- pozor při cestě na toalety, které bývají často v suterénu nebo v nějaké chodbě. Chodte na ně ve více lidech. Jsou případy okradení, napadení či znásilnění přímo v klubech a často právě na WC.
- ženy – pozor na příliš vyzývavé oblečení, které by mohlo vyvolat pocit, že si jdete užít a jste snadno k mání.
- pozor na přílišnou konzumaci alkoholu. Dělejte vše s jasnou myslí!

- *pokud vás začne na přeplněném tanečním parketu (v tlačenici na koncertě apod.) někdo osahávat, nejlepší obranou je dát nahlas najevo ,že se vám to nelíbí. Křičte a ukazujte na něj. Nikdy si to nenechte líbit!*
- *v případě konfliktu, který se vás netýká (rvačka, hádka) se držte co nejdál od daného místa*
- *ženy – je vhodné platit sama za sebe. Někteří agresori mají pocit, že když zaplatí útratu, dostanou také „odměnu“.*
- *při odchodu dávejte pozor, zda vás někdo nesleduje. Pokud se vracíte pozdě v noci, zajistěte si odvoz/doprovod blízkou osobou nebo jeďte prověřeným taxi objednaným přes dispečink. Ženy – pokud musíte jít samy, snažte se na sebe neupozorňovat příliš vyzývavým oblečením.*
- *pokud ucítíte kouř, snažte se rychle zorientovat a co nejrychleji utéct ven.*
- *pokud uslyšíte střelbu, snažte se zorientovat a držte se pravidla UTEČ – SCHOVEJ SE – BOJUJ“ (Mazal, 2015).*

3.2.7 Internetové odkazy

V závěru Manuálu prevence a bezpečného chování jsou umístěny internetové odkazy na různé typy pomoci lidem v nouzi.

Šikana a závislosti:

- www.os-semiramis.cz
- www.prevcentrum.cz
- www.minimalizacesikany.cz

Pomoc obětem domácího násilí:

- www.rosa-os.cz
- www.luma-mb.cz

Pomoc obětem trestných činů:

- www.d-os.net
- www.bkb.cz

Bezpečné chování na internetu

- www.cervenetlacitko.cz
- www.horkalinka.cz
- www.e-bezpeci.cz
- www.pomoconline.cz
- www.seznamsebezpecne.cz

Pomoc dětem, studentům a všem, kteří jednají v jejich zájmu

- www.linkabezpeci.cz

3.3 Rozdíly výuky v sebeobraně mezi muži a ženami

Poté, co máme nastudovaná předchozí témata, můžeme začít rozlišovat různé rozdíly v přístupu, chování a výuce obou pohlaví. Bez základních znalostí prevence a bezpečného chování se nemůže jednat o sebeobranu, nýbrž o druh kondičního cvičení, protože sebeobrana jako taková se z velké části věnuje teorii. Samozřejmě tréninky jsou primárně fyzické, technické a značně pohybové, ovšem právě teorie se zmiňuje u každé techniky a situace, která se zrovna vyučuje. Pokud studenti sebeobrany znají útoky, jaké mohou nastat, jak napadení a obtěžování probíhá, a jak se chovat a komunikovat s agresorem, tak výrazně rostou jejich šance na zvládnutí krizové situace a mohou předejít fyzickému řešení situace.

3.3.1 Výuka žen

Ženy jsou oproti mužům brány jako fyzicky méně zdatné, mnohdy jsou i nižší a jejich tělo není primárně určeno k silovým výkonům. Bohužel právě proto bývají ženy častou obětí útoků mužů, ať už se jedná o sexuální napadení, přepadení, nebo loupež. Na tyto aspekty je při výuce brán velký zřetel, a proto se na prvním místě musí ženy naučit perfektně vnímat své okolí, vyhodnocovat krizové situace a naslouchat své intuici, kterou ženy mají od přírody mnohem více vyvinutou než muži. Již několikrát bylo u výpovědí napadených žen zmiňována ona intuice, „divný pocit“, který pociťovaly přímo před útokem na jejich osobu.

Při výuce žen je nejdůležitější osobní přístup a chování vůči jejich osobě. Může se stát, že na kurz sebeobrany pro ženy se přihlásí žena, která je citlivější než ostatní nebo má za sebou špatnou životní zkušenost. Žena, která byla obětí fyzického nebo

sexuálního napadení či obtěžování nemusí dobře snášet doteky ostatních na svém těle, což je potřeba tolerovat. K tomu právě slouží kurzy pouze pro ženy, kam nesmí žádný muž. V ženském kolektivu se žena dokáže lépe zapojit do tréninku, snadněji se učí řešit krizové situace, a dokonce občas i situaci, ve které se mohla ocitnout. Pokud dotyčná žena nedokáže techniku cvičit, je nutné techniku poupravit se stejným principem, aby byla schopna techniku provést a zvládnout. Pakliže úprava techniky nepomůže, žena ji necvičí a nesmí se nutit. Na začátku každého kurzu je potřeba se žen zeptat, z jakého důvodu se chtějí naučit bránit. Díky této otázce je instruktor pak schopný upravit a přizpůsobit trénink každé ženě.

Kurzy pouze pro ženy trvají tři měsíce, kdy se naučí základům prevence, bezpečného chování, komunikace s agresorem, řešení krizových situací, zvládnou sebeobrané techniky a kdy jej využít, a závěrem kurzu si každá z žen zkusí závěrečný souboj s jedním z instruktorů, který se obleče do ochrany vesty a helmy, vezme si potřebné chrániče a ženy se brání napadání přibližně dvě minuty v kuse. Tímto cvičení si žena ověří zvládnutí situace pod tlakem, využití své řízené agrese vůči útočníkovi a to nejdůležitější, odhodlání se bránit. Po skončení kurzu je možnost pokračování v navazujícím kurzu pro pokročilé ženy, kde se vyučují a rozvíjí již naučené techniky.

3.3.2 Výuka mužů

Muži naopak bývají oproti ženám mnohem silnější, vyšší, zdatnější v různých sportech, ale ne vždy je to pravidlem. Nadruhou stranu mají muži oproti ženám větší sklon k agresivnímu jednání, a to nejen vůči ženám. Toto chování se může u mužů projevovat více či méně a v různých formách. U někoho se agresivita vyznačuje pácháním násilí na osobách či majetku, u někoho se agresivita projeví při provozování různých sportů, další osoby mohou agresivně a vznětlivě jednat v komunikaci, velice často se objevuje při řízení motorových vozidel a u někoho se nemusí projevit vůbec.

Pokud se chce nějaký muž učit sebeobranu, musí podepsat čestné prohlášení o beztrestnosti a namátkově je požadován výpis z rejstříků trestů. Navíc dotyčný muž nesmí být osoba spojená s rasovou, národnostní, náboženskou, třídní nebo jinou sociální nenávistí a nesmí být členem žádné extrémistické skupiny. Dále co je podstatné, tak nesmí být samozřejmě pod vlivem jakékoliv látky, která by snižovala

jejich pozornost při výuce, a taktéž, že veškeré naučené techniky budou využívat pouze v souladu se zákonem stanovených situacích což je „Krajní nouze“ a „Nutná obrana“. Pokud tomu tak není, tak není možné do kurzu nastoupit. Tato skutečnost se týká taktéž žen.

I u mužů je důležité sledovat, s jakým důvodem se přišli sebeobranu učit, aby bylo možné opět výuku případně přizpůsobit potřebám studentům. Výuka mužů bývá fyzicky náročnější, techničtější a více do detailu. Opět se vyučují nejzákladnější problémy, které mohou v krizové situaci nastat, a taktéž jako u žen se dbá na prevenci a bezpečné chování. Zásadní rozdíl ve výuce sebeobranu mužů je, že se vše může říkat narovinu, a není třeba brát v potaz citlivost na různá témata, jako tomu je u žen. Základní kurz trvá pět měsíců a po absolvování by muž měl být schopný zvládat krizové situace, komunikaci s agresorem, správně reagovat a využívat techniky, a ovládat svoji agresi. Po dokončení základního kurzu je opět možnost pokračovat v dalším kurzu pro pokročilé.

Shrnutí teoretické části

Ačkoliv se zdá, že nikde není bezpečno, nesmí se z lidí stát paranoidní osoby, které vidí na každém rohu nebezpečí. Stačí pouze dodržovat zásady bezpečného chování, kde ze začátku si člověk musí osvojit určité návyky a po delší době to dotyčná osoba už nebude ani vnímat. Výborným základem je absolvování základního kurzu sebeobranu, kde se muži, ženy, děti, ale i senioři naučí řešit nejčastější situace, které mohou nastat a zároveň si osvojí základní sebeobrané techniky. Po základním kurzu by lidé měli být schopni více vnímat své okolí, dbát na prevenci a předcházet konfliktům.

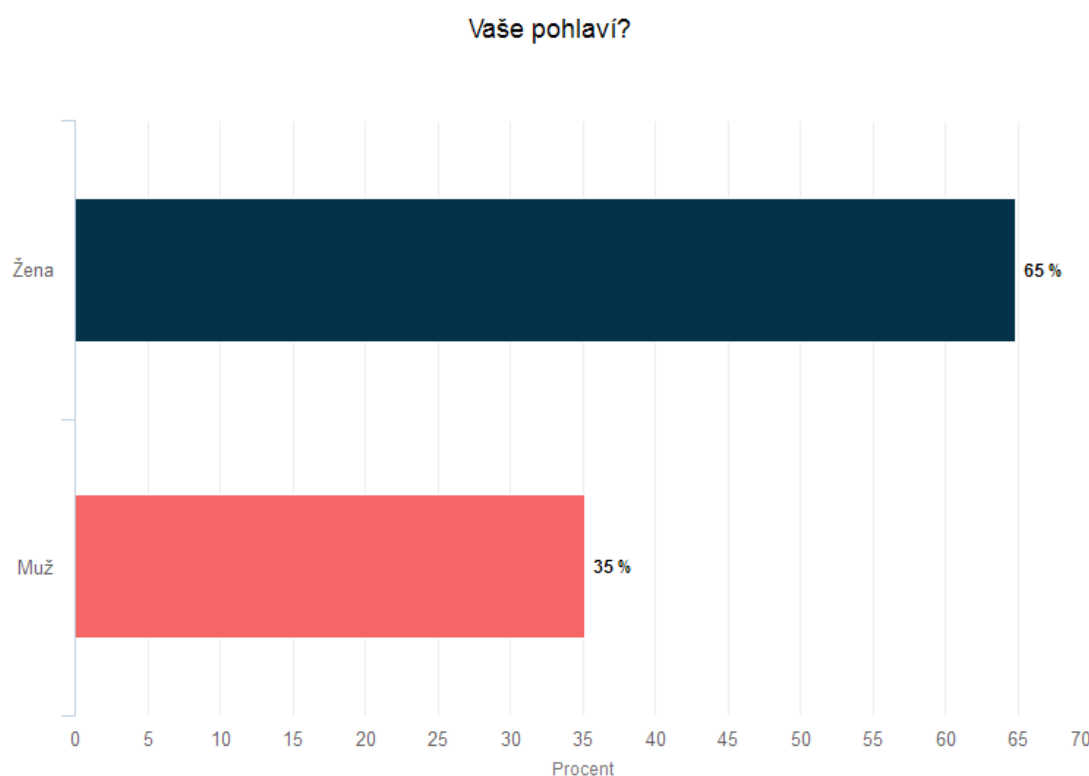
Praktická část

Sebeobrana je velice obsáhlé odvětví a je nutné se v ní vzdělávat každým dnem, aby instruktor držel krok s moderní, rychle se rozvíjející se dobou. Vytvořil jsem proto dotazník na téma „Vaše bezpečnost“. Dotazník je v převážné většině vytvořený zcela stejně pro obě pohlaví, ale jsou zde vloženy i otázky pouze pro ženy, díky kterým můžeme jako instruktoři sebeobrany přizpůsobit výuku právě pouze ženám dle jejich strastí. Dotazník tedy slouží jako informační prostředek, který sděluje, zda-li se lidé cítí bezpečně, jestli se bojí pohybovat ve svém městě, nebo pokud se stali svědkem nebo obětí trestné činnosti, tak která to byla. V závěru dotazníku jsou otázky, které mají za úkol zjistit, jestli lidé někdy přemýšleli o kurzech sebeobrany, jestli vědí o kurzech na Mladoboleslavsku a případně, které to jsou. Pomocí tohoto všeho se dá připravit výukový a metodický plán zaměřený na situace popsané od respondentů v dotazníku.

4 Dotazník

Dotazník se skládá z 21 otázek, kde pro muže je otázek 18 a pro ženy 21. Odpovědi jsou převážně uzavřené, tedy respondent volí z konkrétní odpovědi, ale také otevřené, kde je potřeba doplnit odpověď. Celkově odpovědělo 219 respondentů.

Vaše pohlaví?

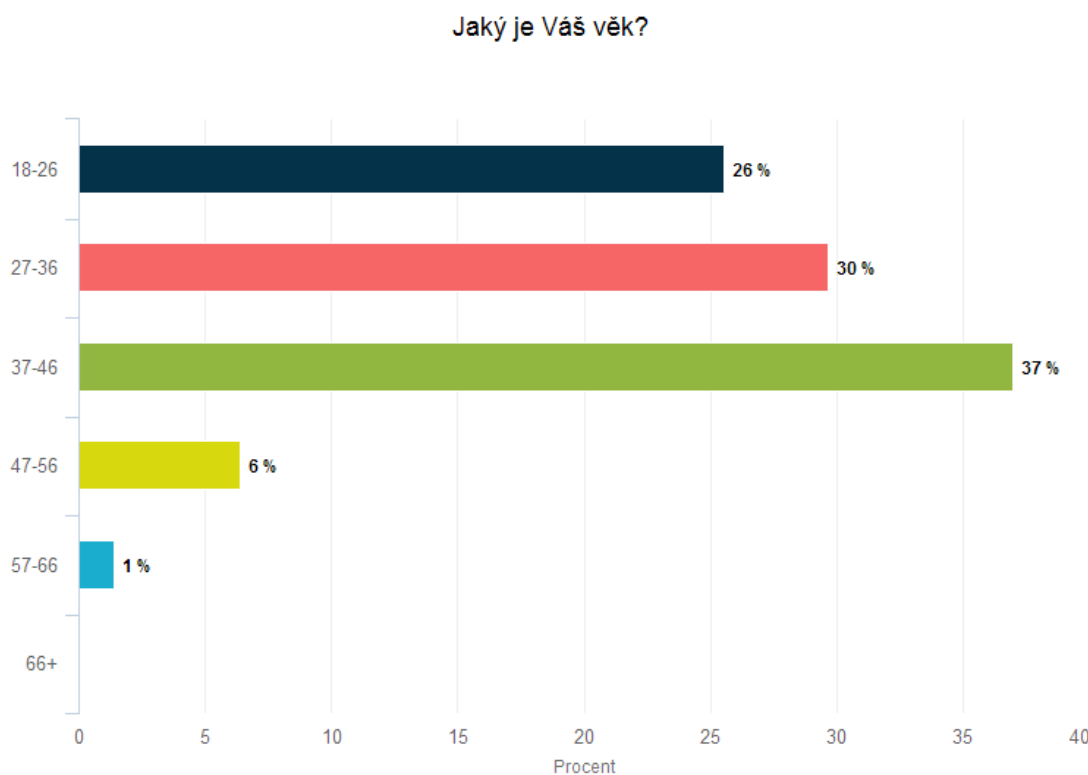


Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Žena	65 %	142
■ Muž	35 %	77

Celkový počet odpovědí: 219

První otázka měla za cíl zjistit jaký je poměr mezi ženami a muži, kteří dotazník vyplňovali. Můžeme si všimnout, že téměř převážná většina respondentů byla žena. Dle toho, jaké pohlaví bylo zvoleno, se zobrazili otázky navíc, a to konkrétně u žen.

Jaký je Váš věk?

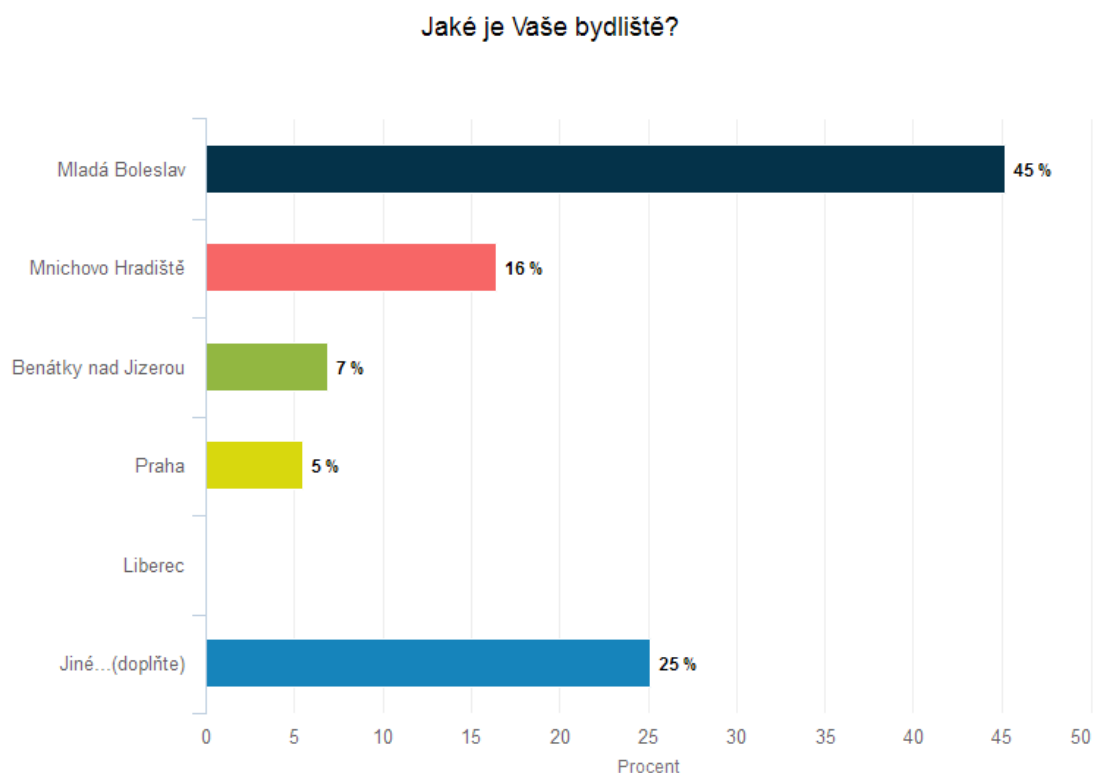


Hodnota	Procent	Odpovědí
18-26	26 %	56
27-36	30 %	65
37-46	37 %	81
47-56	6 %	14
57-66	1 %	3
66+	0 %	0

Celkový počet odpovědí: 219

Otázkou na věk jsem zjistil, že nejvíce respondentů bylo v rozmezí věku 37-46 let, tedy 37 % ze všech odpovědí. Dále to byli osoby ve věku 27-36 let, což odpovídá 30 % všech odpovědí. Naopak nejméně odpovědí bylo od osob v rozmezí věku 57-66 let, tedy pouhé 1 %. Lidé nad 66 let se dotazníku nezúčastnili.

Jaké je Vaše bydliště?

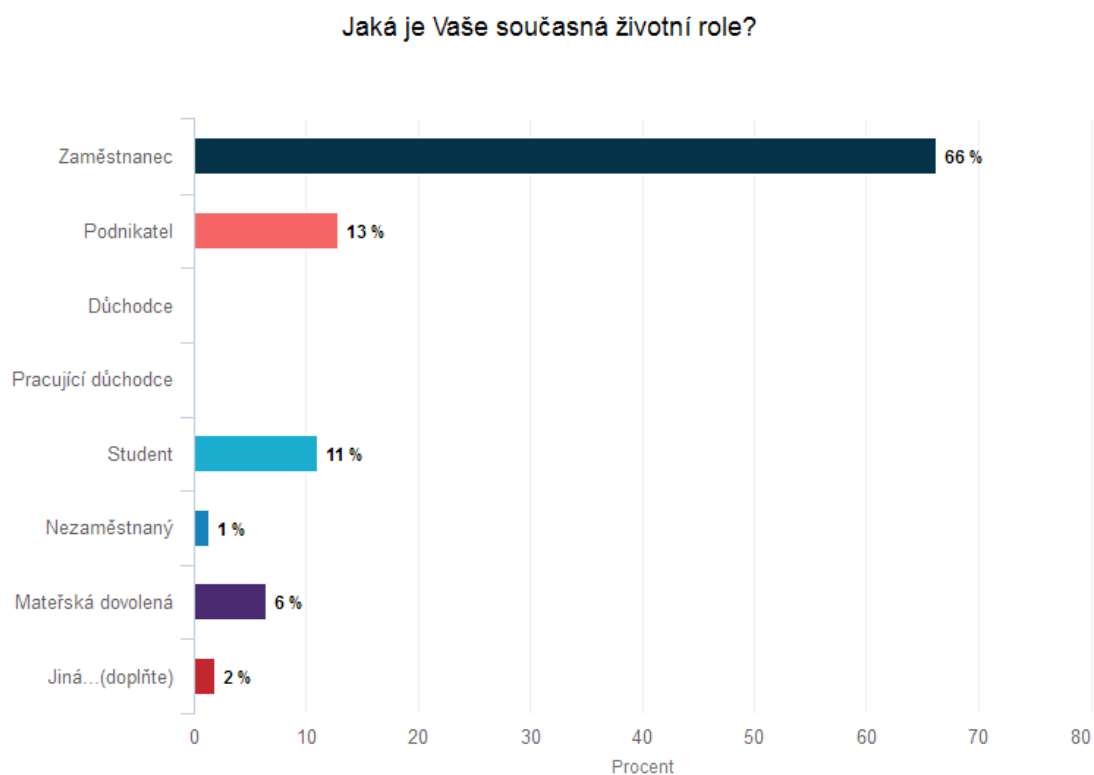


Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Mladá Boleslav	45 %	99
■ Mnichovo Hradiště	16 %	36
■ Benátky nad Jizerou	7 %	15
■ Praha	5 %	12
■ Liberec	1 %	2
■ Jiné...(doplňte)	25 %	55

Celkový počet odpovědí: 219

Z grafu lze vyčíst, že nejvíce respondentů bylo z Mladé Boleslavi a okolí. V Mladé Boleslavi 99 respondentů, v Mnichově Hradišti 36 respondentů a v Benátkách nad Jizerou 15 respondentů. Naopak nejméně odpovídajících bylo z Liberce. Respondenti, kteří odpověděli položkou „Jiné...“ pocházeli převážně z menších obcí v okolí Mladé Boleslavi, avšak nejvíce z Bakova nad Jizerou, Bradlece, Luštěnic a Jizerního Vteln. Nejvzdálenější respondent pocházel z Ostravy.

Jaká je Vaše současná životní role?

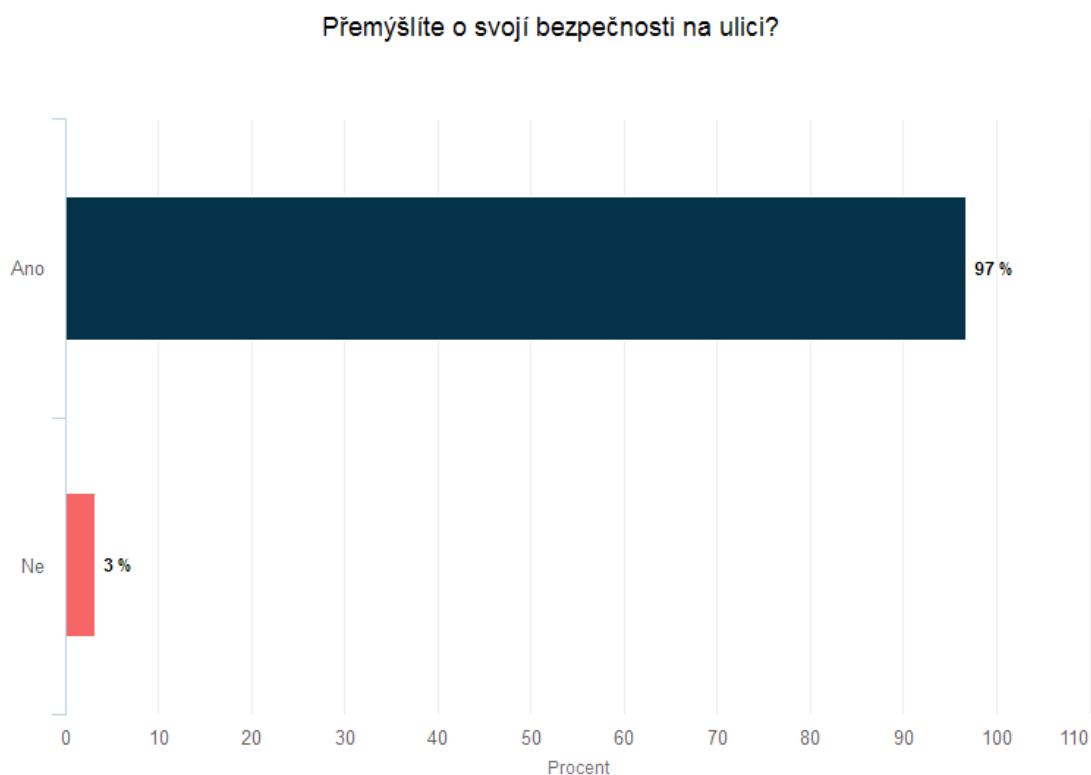


Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Zaměstnanec	66 %	145
■ Podnikatel	13 %	28
■ Důchodce	0 %	0
■ Pracující důchodce	0 %	1
■ Student	11 %	24
■ Nezaměstnaný	1 %	3
■ Mateřská dovolená	6 %	14
■ Jiná...(doplňte)	2 %	4

Celkový počet odpovědí: 219

Z grafu lze vidět, že naprostá většina respondentů jsou zaměstnanci, kteří mají svého nadřízeného. Menší skupina respondentů jsou podnikatelé a zaměstnanci. Respondenti s odpovědí „Jiná...“ jsou pracující studenti a osoby pečující o druhé.

Přemýšlíte o svojí bezpečnosti na ulici?

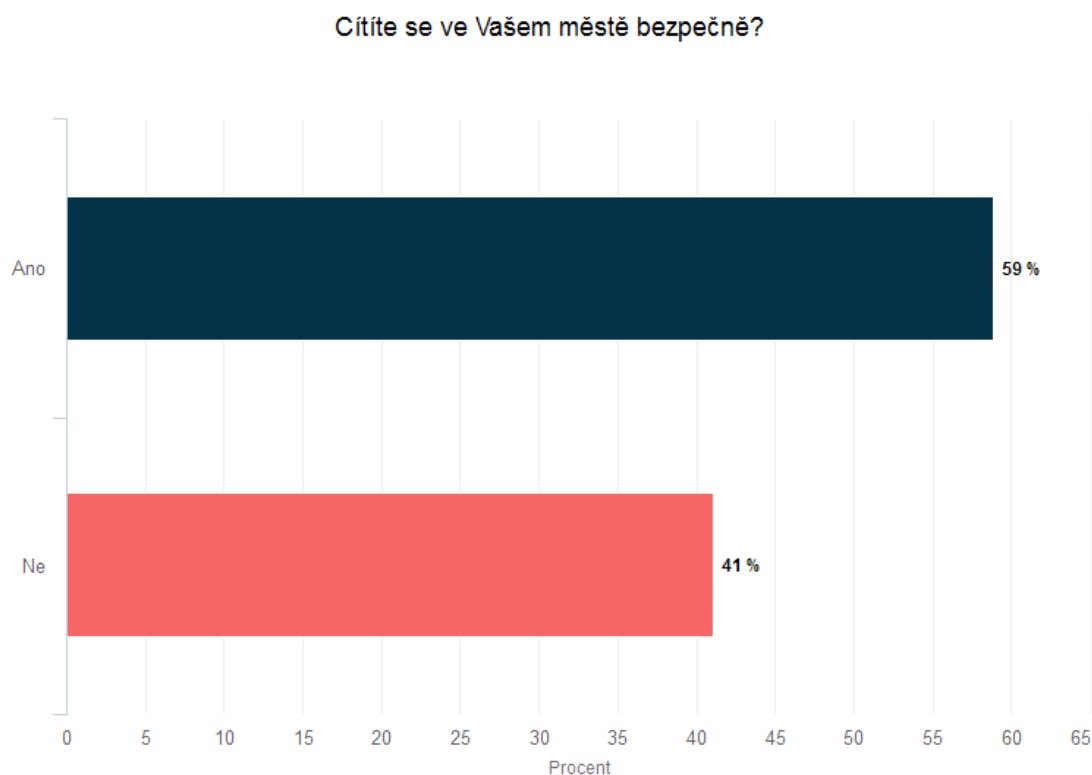


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	97 %	212
Ne	3 %	7

Celkový počet odpovědí: 219

Velice pozitivní zprávou je, že naprostá většina respondentů, tedy 212, což odpovídá 97 % všech odpovědí, přemýšlí o své bezpečnosti na ulici. Tohle je velice důležité sdělení, díky kterému je vidět, že si lidé uvědomují, jak situace na ulici nemusí být vždy zcela bezpečná, a že by se jim mohlo i něco stát. Pouhých 7 respondentů, z celkového počtu odpovědí, nepřemýšlí o své situaci na ulici, tedy pravděpodobně nepřipouští nebo si ani neuvědomují, že by se mohli stát obětí trestného činu.

Cítíte se ve Vašem městě bezpečně?

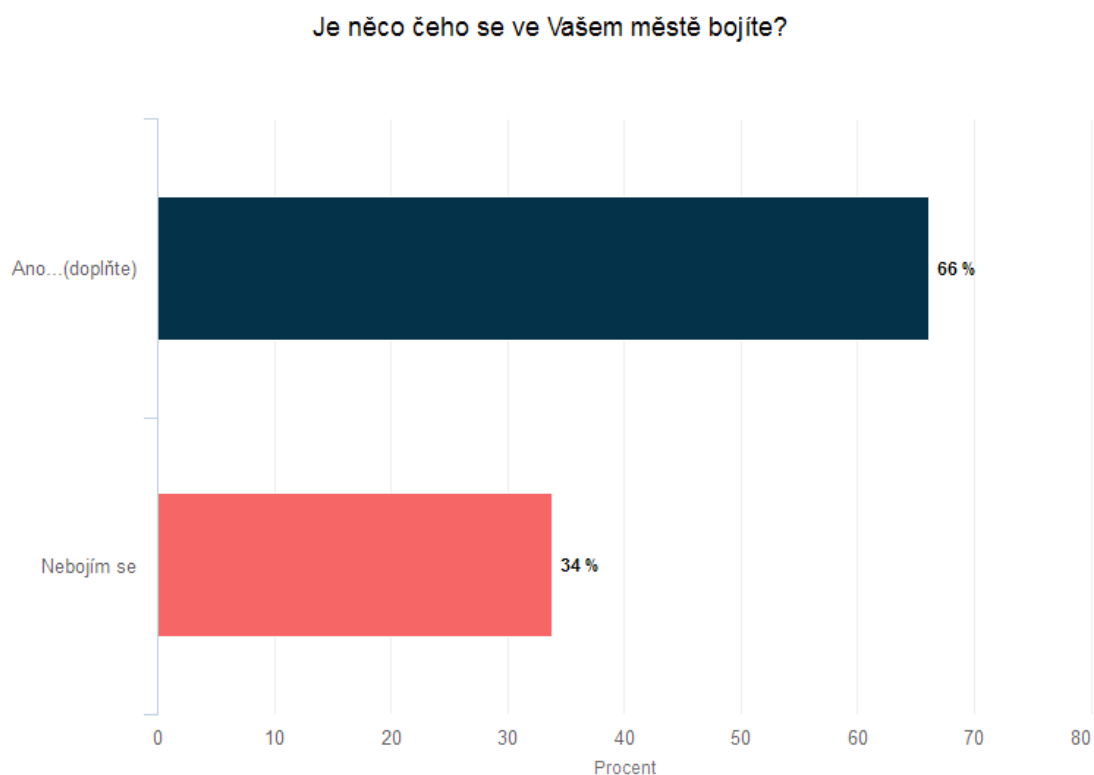


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	59 %	129
Ne	41 %	90

Celkový počet odpovědí: 219

Z celkového počtu odpovědí lze vidět, že většina respondentů se cítí ve svém městě bezpečně. Nejvíce pozitivních a zároveň negativních odpovědí bylo v Mladé Boleslavi, kde pocit bezpečí, z celkových 99 odpovídajících osob zde bydlících, pociťuje 35 respondentů, a naopak pocit bezpečí zde nemá 64 respondentů. V Mnichově Hradišti, z celkových 36 odpovědí, se cítí bezpečně 32 respondentů a pouhé 4 osoby zvolili možnost, že se bezpečně necítí. V porovnání s Mladou Boleslaví vyšlo Mnichovo Hradiště o mnoho lépe. Zbývající počet respondentů s pocitem bezpečí pocházel z vesnic a okolí Mladé Boleslavi, kam patří Bakov nad Jizerou, Kněžmost a Luštěnice.

Je něco čeho se ve Vašem městě bojíte?



Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano... (doplňte)	66 %	94
Nebojím se	34 %	48

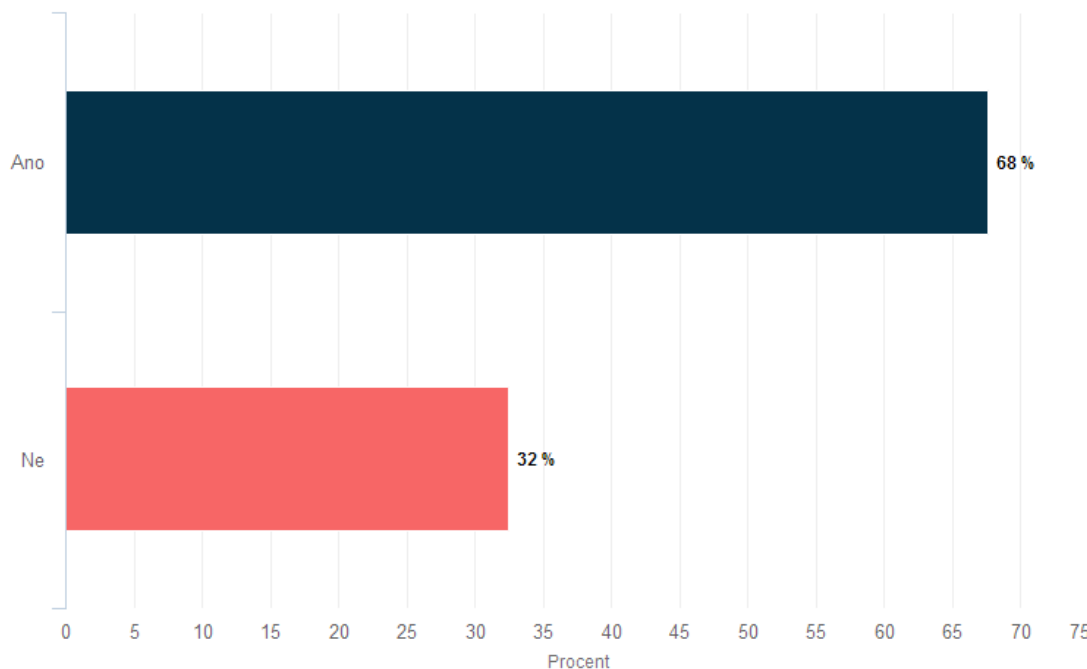
Celkový počet odpovědí: 142

Tato otázka byla směřována pouze ženám kvůli zjištění, čeho se konkrétně ženy nejvíce bojí. Na výběr bylo ze dvou možností a to „Ano“, kde bylo potřeba doplnit čeho, a „Nebojím se“. Ženy se na prvním místě shodly, že největší strach mají z cizinců, opilců, lidí bez domova a narkomanů. Dále velice časté obavy jsou z Romů a agresivních nezletilých osob. Některé ženy mají strach z pohybu nočním městem, obzvláště v centrech měst, a také z přepadení se zbraní i beze zbraně nebo znásilnění. Taktéž byl zmíněný strach z nedostatečné kontroly města policií. Tato zjištění jsou velice alarmující a konkrétní města by s těmito situacemi mělo něco dělat.

Bohužel z nedostatku policistů je velice těžké toto všechno uhlídat a zajistit klid a pořádek v ulicích měst (Kotalík, 2019).

Jsou nějaká místa, kde se bojíte pohybovat?

Jsou nějaká místa, kde se bojíte pohybovat?

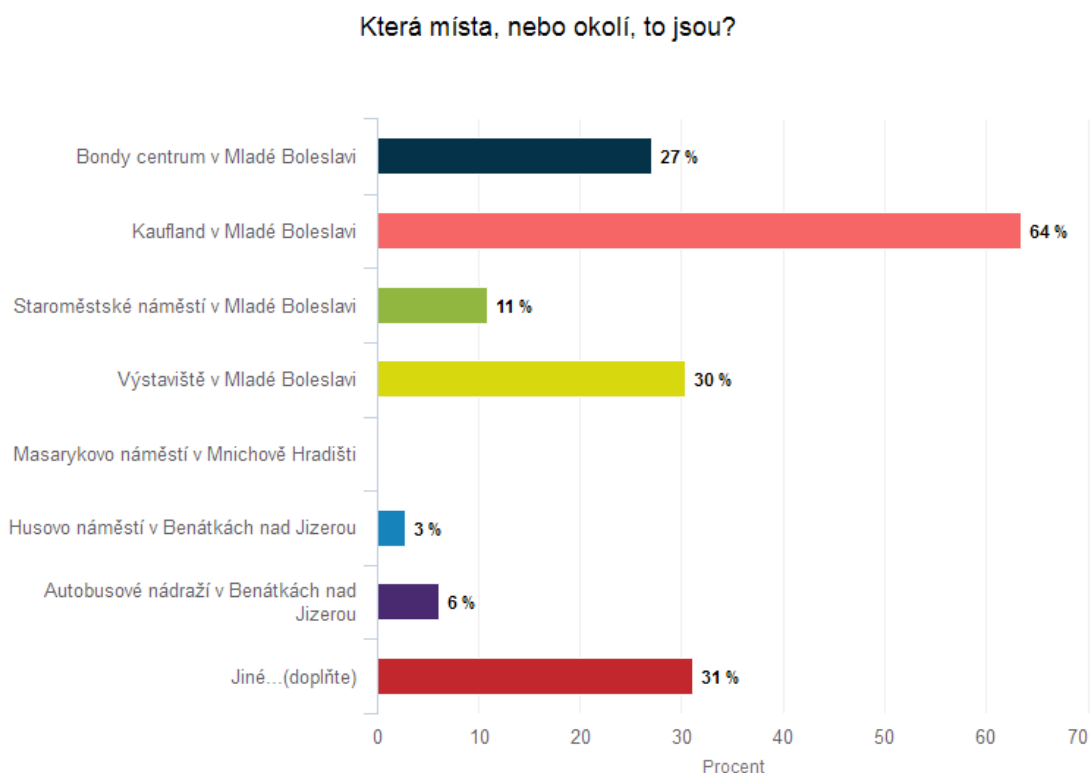


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	68 %	148
Ne	32 %	71

Celkový počet odpovědí: 219

Otázka směřována jak na ženy, tak i na muže. Z celkových 219 odpovědí se 148 respondentů bojí někde pohybovat, 71 respondentů se nebojí. Osoby, které odpovídali, že se bojí, odpovídali následně na navazující otázku. Osoby, který odpověděli, že se nebojí, tak následující otázku přeskočili.

Která místa, nebo okolí, to jsou?



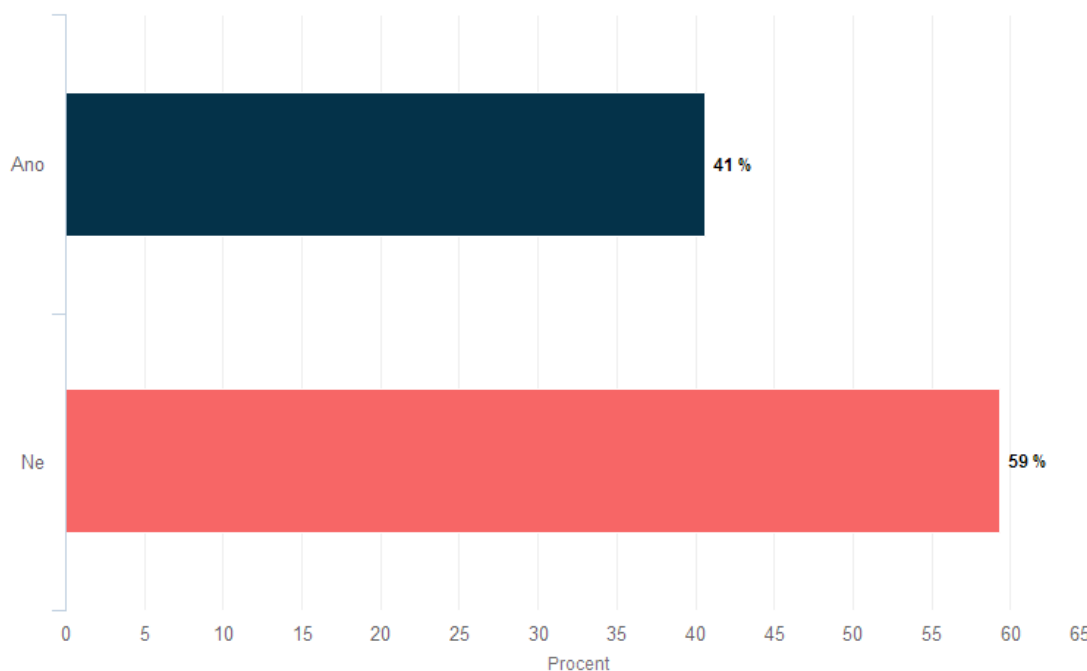
Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Bondy centrum v Mladé Boleslavi	27 %	40
■ Kaufland v Mladé Boleslavi	64 %	94
■ Staroměstské náměstí v Mladé Boleslavi	11 %	16
■ Výstaviště v Mladé Boleslavi	30 %	45
■ Masarykovo náměstí v Mnichově Hradišti	1 %	1
■ Husovo náměstí v Benátkách nad Jizerou	3 %	4
■ Autobusové nádraží v Benátkách nad Jizerou	6 %	9
■ Jiné...(doplňte)	31 %	46

Celkový počet odpovědí: 148

V návaznosti na předchozí otázku bylo cílem zjistit, která místa či okolí jsou ta nejobávanější. Z celkového počtu 148 odpovědí dopadlo nejhůř místo a okolí Kauflandu v Mladé Boleslavi. Je to místo uprostřed sídliště, kde se shlukuje velké množství různých lidí. Další dvě místa, která nedopadla nejlépe, jsou Výstaviště v Mladé Boleslavi a nákupní centrum Bondy v Mladé Boleslavi. Z odpovědí v kategorii „Jiné...“ to byla nejčastěji nádraží, Štěpánka a park Radouč.

Byli jste někdy Svědkem trestného činu?

Byli jste někdy SVĚDKEM trestného činu?

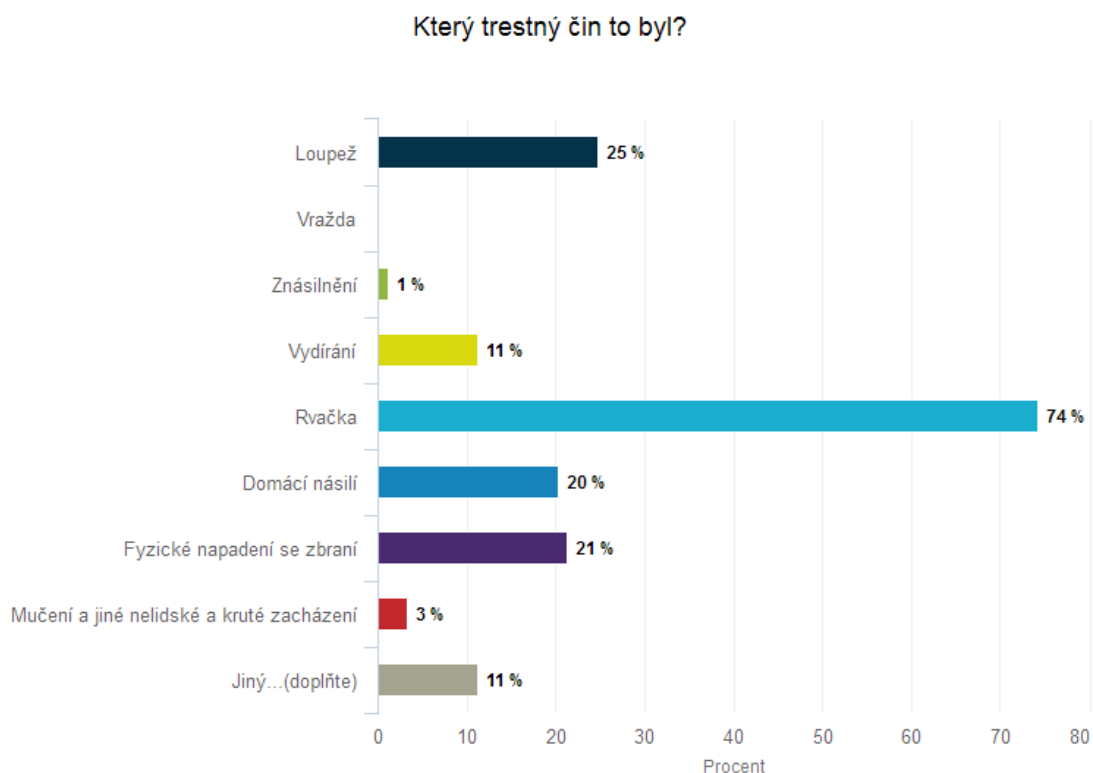


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	41 %	89
Ne	59 %	130

Celkový počet odpovědí: 219

Z výsledku můžeme zjistit, že z celkového počtu odpovědí bylo 41 % respondentů svědkem trestného činu a 59 % respondentů nebylo. Ačkoliv počet svědků trestného činu je nižší než počet respondentů, které svědkem nebyli, je to vysoké číslo a téměř polovina dotazovaných. Respondenti, kteří odpověděli, že svědkem nebyli, tak následující otázku přeskočili.

Který trestný čin to byl?



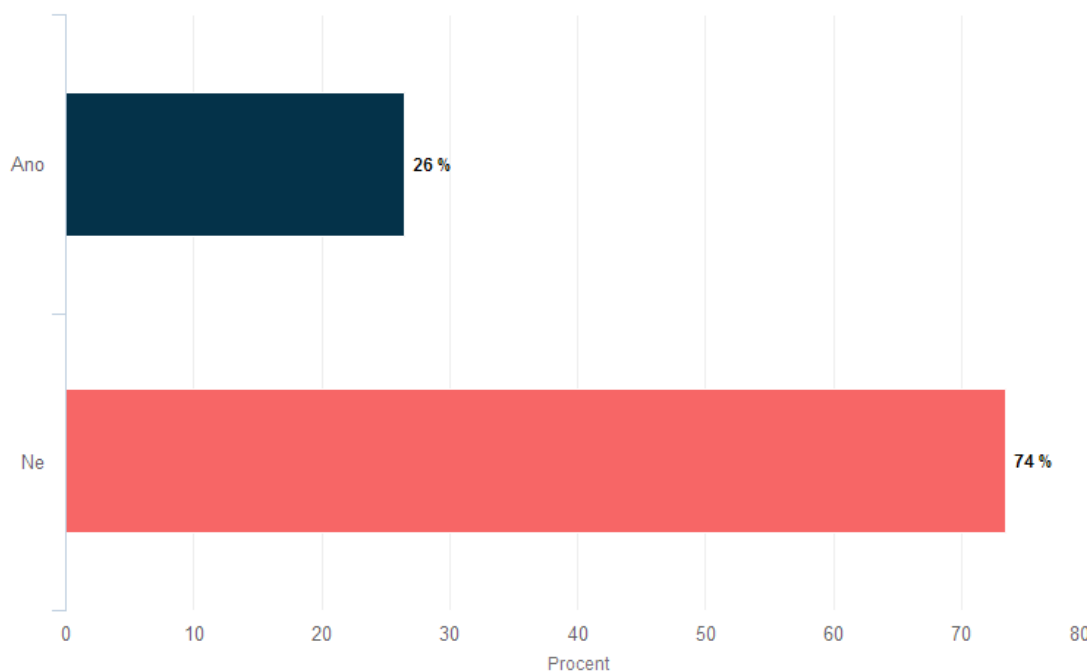
Hodnota	Procent	Odpovědı
■ Loupeř	25 %	22
■ Vrařda	0 %	0
■ Znásilněnı	1 %	1
■ Vydıranı	11 %	10
■ Rvačka	74 %	66
■ Domácı násilı	20 %	18
■ Fyzické napadenı se zbranı	21 %	19
■ Mučení a jiné nelidské a kruté zacházení	3 %	3
■ Jiný...(doplňte)	11 %	10

Celkový počet odpovědı: 89

Zde je možné vidět výsledky toho, čeho lidé byli svědky. Odpovědı byly otevřené, bylo možné zvolit více možností. Nejhůře dopadla rvačka, které bylo svědkem 66 % osob, které odpověděli v předchozí otázce „Ano“. Dále respondenti byli svědkem loupeže, napadenı se zbranı a taktěř domácího násilı. Respondenti, kteří zvolili možnost „Jiný...“ se shodli na odpovědı prodeje drog a výtržnictví.

Stali jste se někdy OBĚTÍ trestného činu?

Stali jste se někdy OBĚTÍ trestného činu?

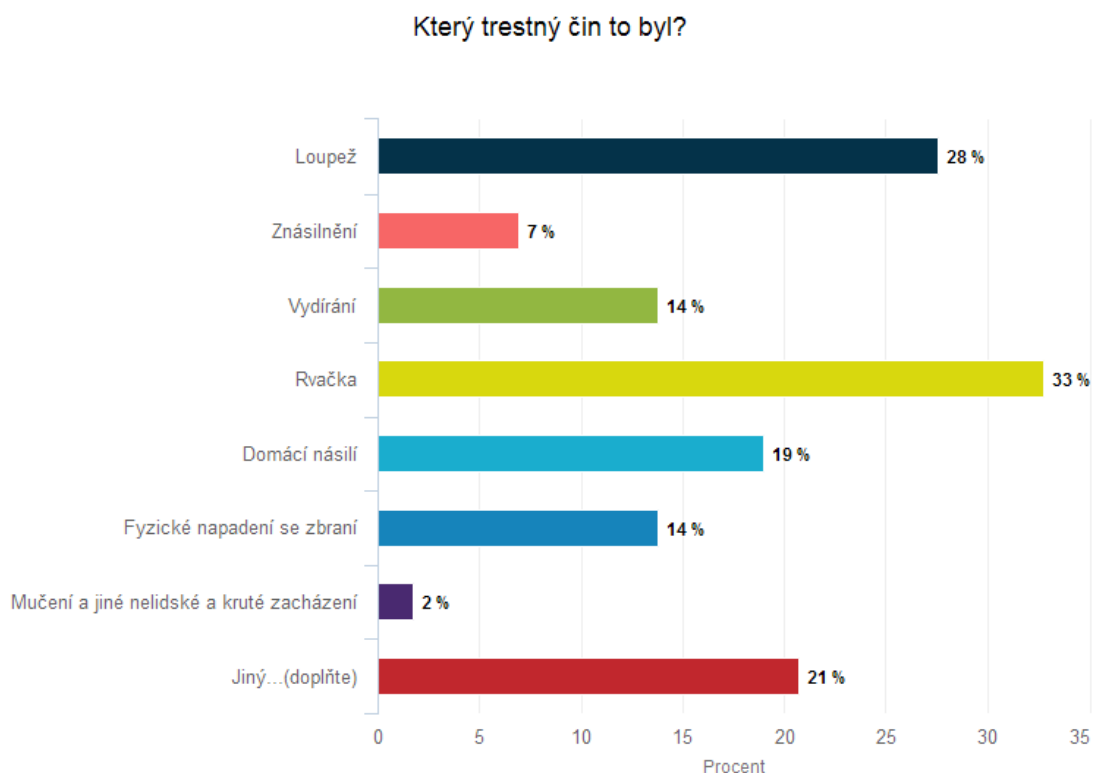


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	26 %	58
Ne	74 %	161

Celkový počet odpovědí: 219

Pokud vezmeme v úvahu relativně nízký celkový počet odpovědí, tak zjištění, že 26 % dotazovaných, tedy 58 osob, bylo obětí trestného činu, je velice znepokojující. Otázka je opět vázána na odpověď, tedy při zvolení možnosti „Ne“, se následující otázka přeskočila.

Který trestný čin to byl?



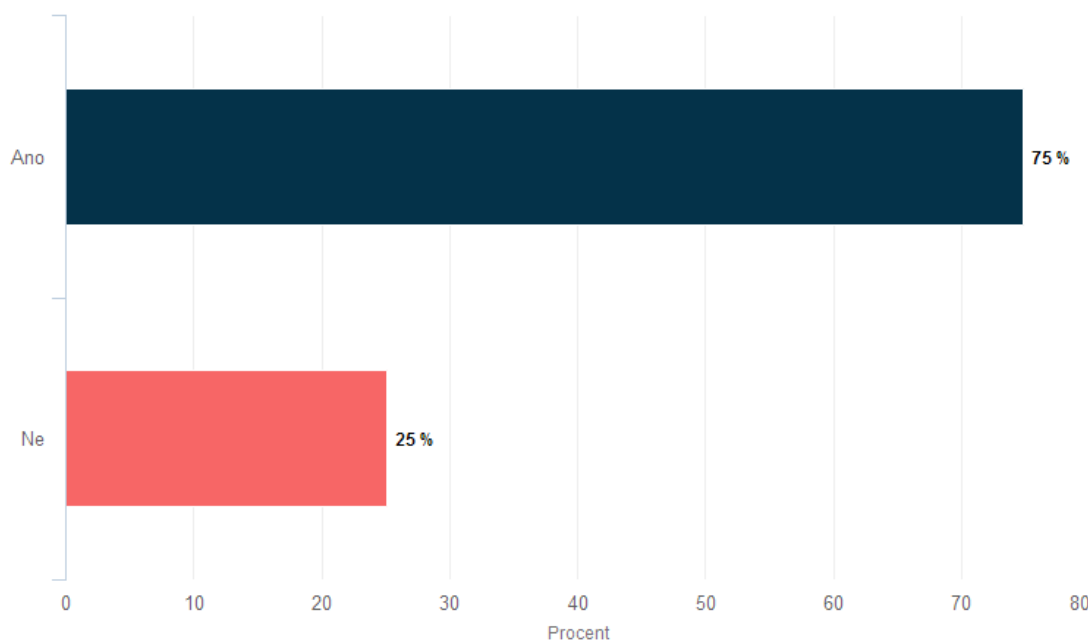
Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Loupež	28 %	16
■ Znásilnění	7 %	4
■ Vydírání	14 %	8
■ Rvačka	33 %	19
■ Domácí násilí	19 %	11
■ Fyzické napadení se zbraní	14 %	8
■ Mučení a jiné nelidské a kruté zacházení	2 %	1
■ Jiný...(doplňte)	21 %	12

Celkový počet odpovědí: 58

Zjištění, čeho všeho jsou lidé schopni učinit druhému člověku, je velice nepříjemné a dokazuje to i tento graf. Opět nejčastěji se lidé stali obětí rvačky a loupeže. Dále je to domácí násilí, fyzické napadení se zbraní a vydírání. Co je znepokojující, tak že 4 ženy z Mladé Boleslavi a okolí byly obětí znásilnění a jedna dokonce i mučení a jiného nelidského a krutého zacházení. Odpověď „Jiný...“ obsahovala převážně zážitky šikany, pronásledování a manipulace.

Dostali jste se někdy do vyhrocené/nepříjemné situace? (nadávání, provokace, vyhrožování ublížením, atp..)

Dostali jste se někdy do vyhrocené/nepříjemné situace? (nadávání, provokace, vyhrožování ublížením, atp..)

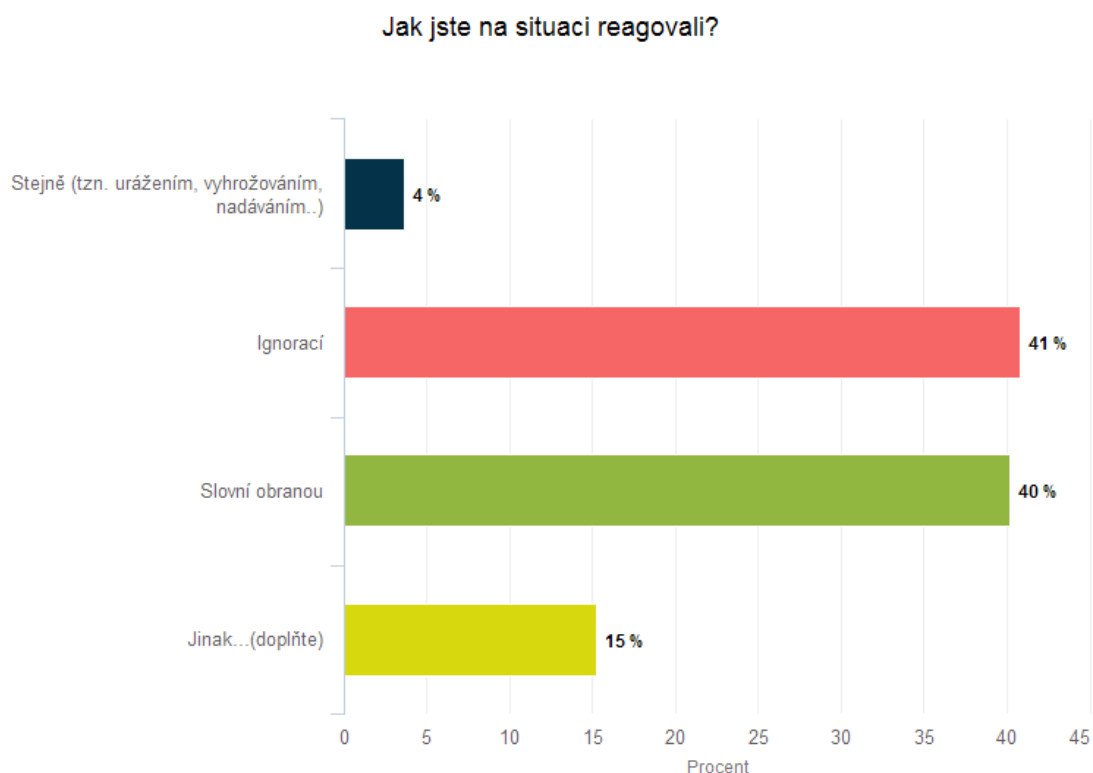


Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano	75 %	164
Ne	25 %	55

Celkový počet odpovědí: 219

Ne každá situace začíná okamžitým napadením a násilím, ale převážně arogantní mluvou, vyhrožováním, provokací k vyvolání konfliktu a nadáváním. Jak lze zjistit, tak 75 % respondentů se dostalo do nějaké vyhrocené či nepříjemné situace, což je vysoké číslo. Naproti tomu, 25 % respondentů se do podobného konfliktu údajně nikdy nedostalo.

Jak jste na situaci reagovali?

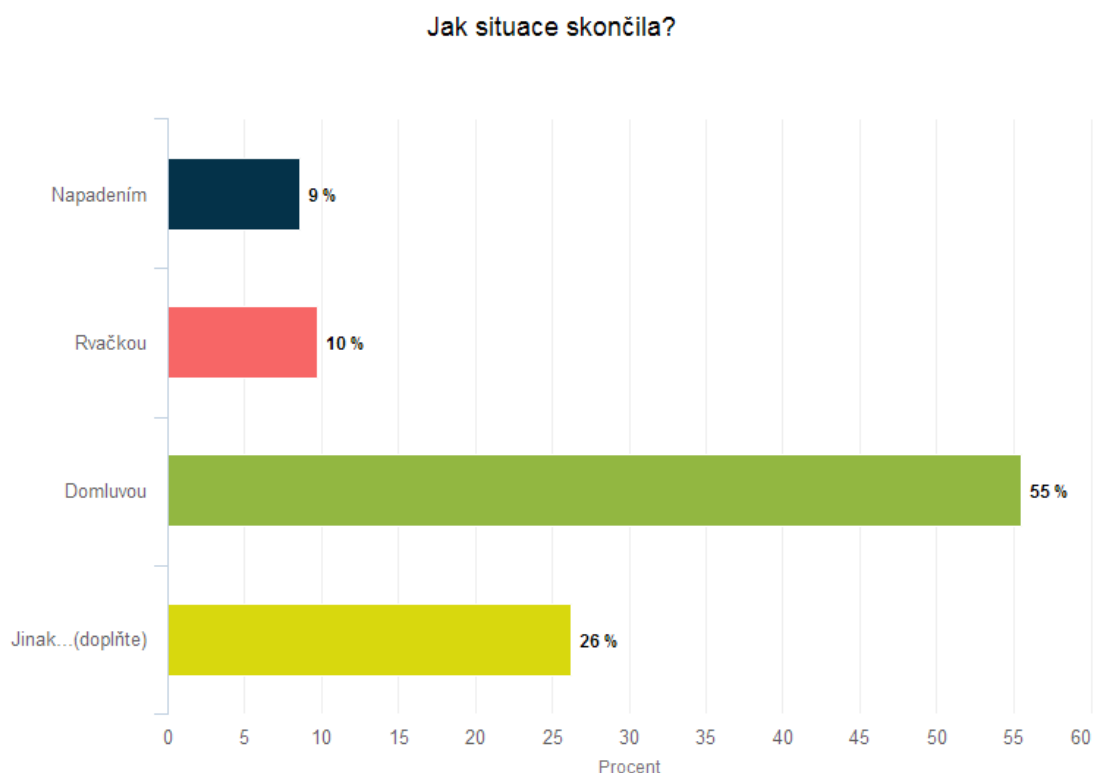


Hodnota	Procent	Odpovědí
Stejně (tzn. urážením, vyhrožováním, nadáváním..)	4 %	6
Ignorací	41 %	67
Slovní obranou	40 %	66
Jinak...(doplňte)	15 %	25

Celkový počet odpovědí: 164

Na konfliktní situace každý člověk reaguje jinak, což bylo cílem této otázky, tedy zjistit, jaká byla reakce. Odpovědi byly rozděleny do tří předem zvolených odpovědí a do jedné otevřené. Téměř shodně dopadly možnosti řešení konfliktu „Ignorací“ se 41 % a „Slovní obranou“ se 40 % odpovídajících respondentů. Někteří dokonce reagovali zcela stejně jako agresor, tedy nadávkami a urážením. Respondenti, kteří odpověděli „Jinak...“ doplnili možnosti o útěk, nutnou obranu a fyzické napadení. Otázka je vázána na předchozí odpověď „Ano“.

Jak situace skončila?

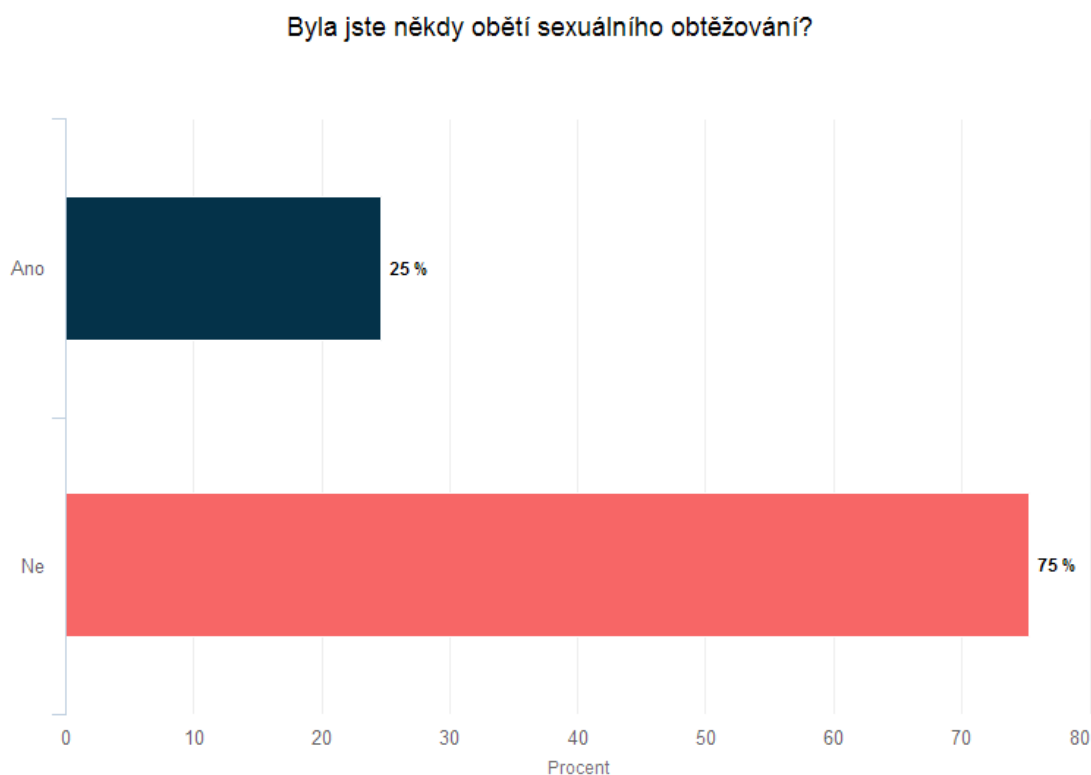


Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Napadením	9 %	14
■ Rvačkou	10 %	16
■ Domluvou	55 %	91
■ Jinak...(doplňte)	26 %	43

Celkový počet odpovědí: 164

Otázka pokračující v návaznosti na předchozí, nyní ovšem jak vyhocená situace skončila. Jak lze vidět z grafu, tak převážně situace skončila domluvou, a to v případě 55 % respondentů. Můžeme říci, že zřídka situace dopadla rvačkou nebo napadením. Ve čtvrté možnosti jsou doplňující ukončení situace, kde respondenti odpověděli nejčastěji odchodem z místa, voláním policie nebo odchodem agresora.

Byla jste někdy obětí sexuálního obtěžování?

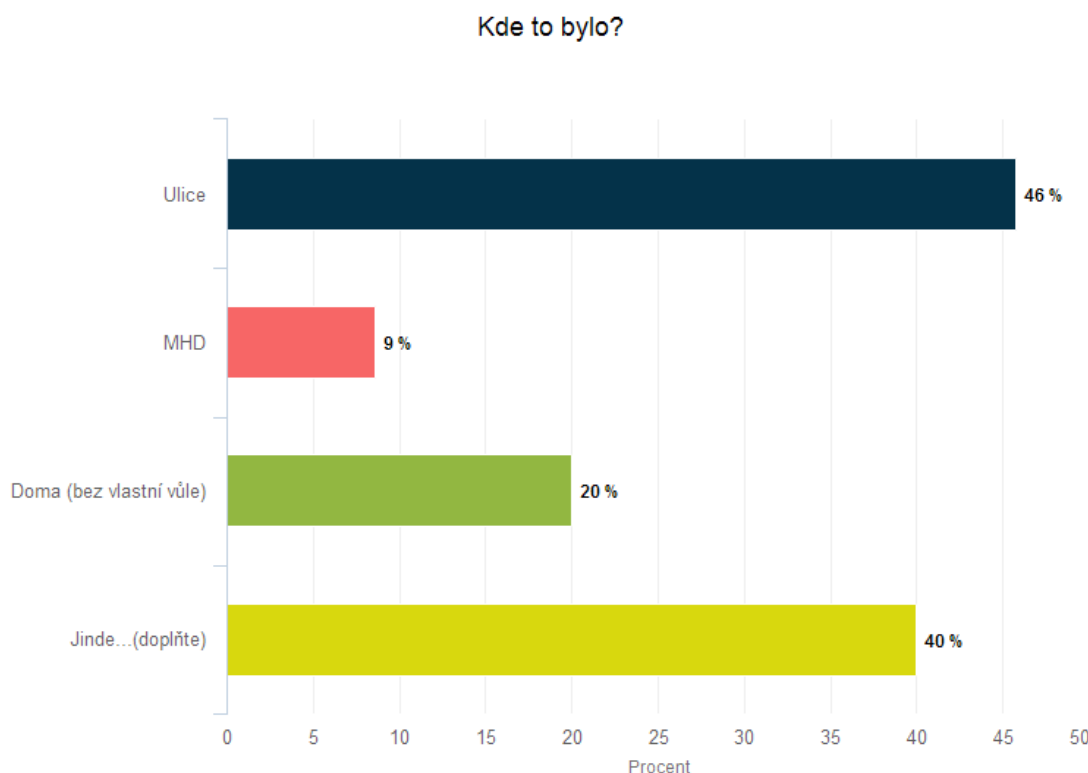


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	25 %	35
Ne	75 %	107

Celkový počet odpovědí: 142

Otázka byla zaměřená pouze na ženy, ačkoliv i muži se mohou stát obětí sexuálního obtěžování, byť je to méně časté. Můžeme si všimnout, že 75 % dotazovaných žen, což odpovídá 107 ženám, nebylo obětí sexuálního obtěžování, a naopak, 25 %, tedy 35 žen, se obětí stalo.

Kde to bylo?

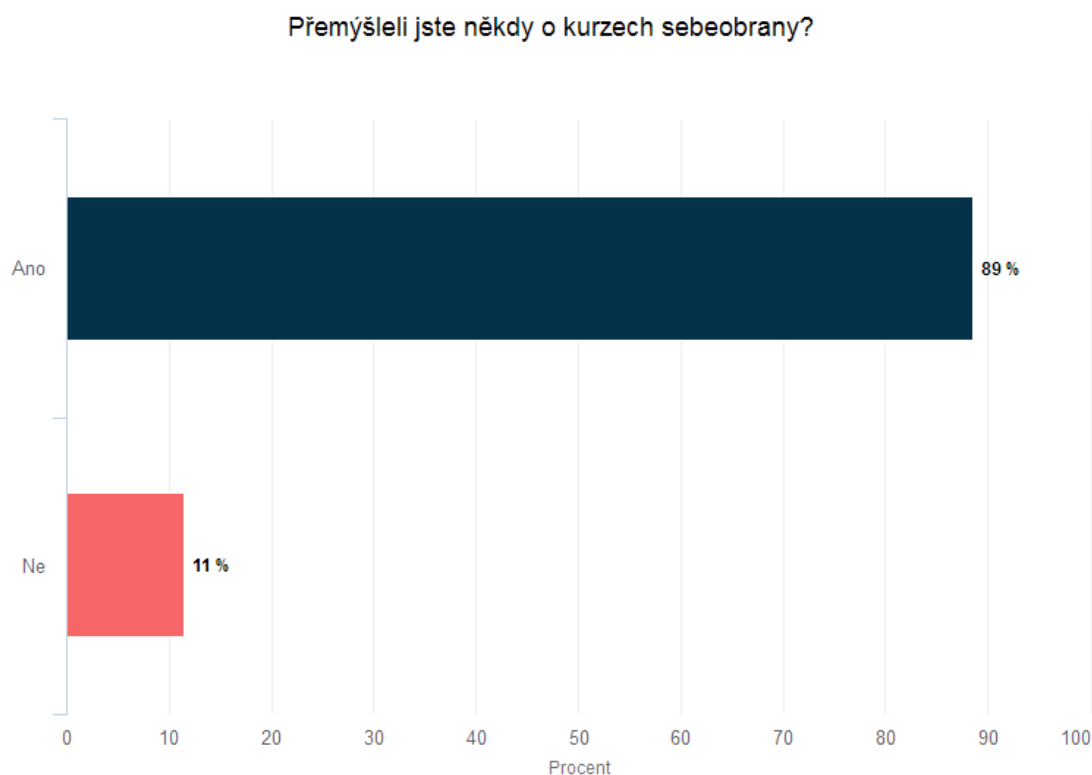


Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Ulice	46 %	16
■ MHD	9 %	3
■ Doma (bez vlastní vůle)	20 %	7
■ Jinde...(doplňte)	40 %	14

Celkový počet odpovědí: 35

Otázka vázána na předchozí, kde bylo úmyslem zjistit, na kterých místech to bylo. Nejčastěji to dle odpovědí bylo na ulici. Ačkoliv je to široký pojem, tak sexuální obtěžování není pouze fyzické, ale i slovní, a proto pravděpodobně vyšla nejčastěji ulice. Dále byla nejčastější možnost „Jinde...“, kde ale bylo více odpovědí. Do této odpovědi patří nejčastěji bary a diskotéky, výtah, ale i sexuální obtěžování v práci.

Přemýšleli jste někdy o kurzech sebeobrany?



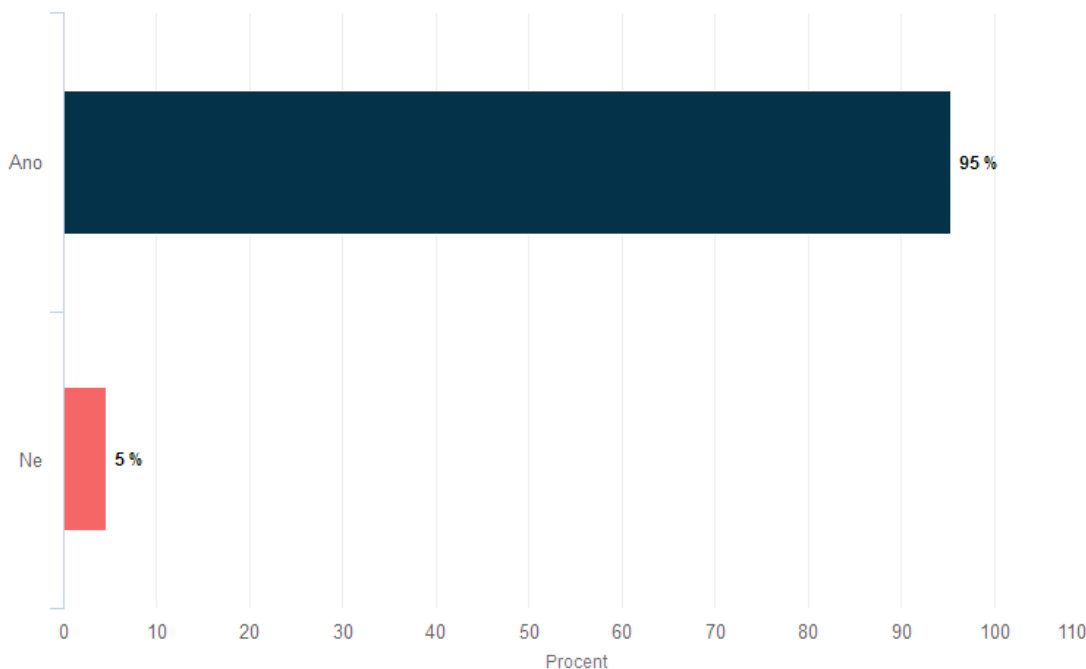
Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	89 %	194
Ne	11 %	25

Celkový počet odpovědí: 219

Zjištěním této otázky bylo, zda-li si lidé uvědomují situace, které jim mohou nastat a v návaznosti na to, jestli přemýšleli o kurzech sebeobrany. Je výborným poznatkem, že většina respondentů o kurzech sebeobrany přemýšlela, ale to stále neznamena, že kurz navštívili.

Víte, že na Mladoboleslavsku fungují třídy sebeobrany?

Víte, že na Mladoboleslavsku fungují třídy sebeobrany?

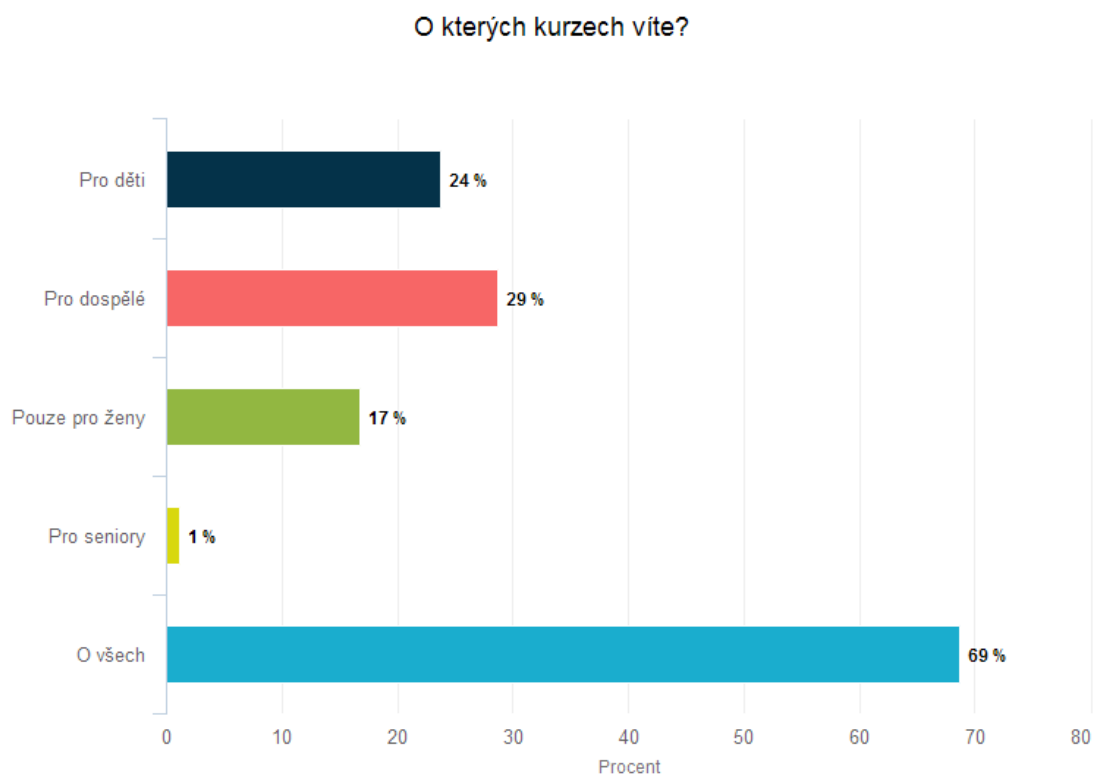


Hodnota	Procent	Odpovědí
Ano	95 %	185
Ne	5 %	9

Celkový počet odpovědí: 194

V návaznosti na předchozí otázku bylo zjištěné, že respondenti z naprosté většiny ví o kurzech na Mladoboleslavsku a pouhých 5 % respondentů o kurzech neví.

O kterých kurzech víte?



Hodnota	Procent	Odpovědí
■ Pro děti	24 %	44
■ Pro dospělé	29 %	53
■ Pouze pro ženy	17 %	31
■ Pro seniory	1 %	2
■ O všech	69 %	127

Celkový počet odpovědí: 185

Pokud dotazovaní odpověděli, že o kurzech vědí, tak je zapotřebí o kterých kurzech vědí. Otázka byla otevřená, tedy byla možnost zvolit více odpovědí nebo pouze jednu, a to, že respondent ví o všech kurzech. Z grafu jasně vyplývá, že většina respondentů, tedy 69 %, ví o všech kurzech.

Závěr

Na světě neexistuje žádná zázračná technika, která by dokázala vyřešit všechny problémy bez rozdílu na pohlaví. V konfliktních situacích bude vždy hrát velkou roli spousta faktorů, které danou situaci velice ovlivní. Ať už je to prostředí, pohlaví, věk, psychické rozpoložení oběti nebo agresora, velikost a zdatnost oběti, znalost sebeobrany a sebeobranných technik, ale také povědomí o prevenci a bezpečném chování, vše má svůj význam. I člověk, který cvičí sebeobranu několik desítek let, se nestává nesmrtelným. Mnoho lidí, kteří přijdou na hodinu sebeobrany si myslí, že dokážou vyřešit všechny situace, ale jejich domněnka končí ve chvíli, kdy se musí začít bránit, byť je to pouze trénink a útoky a napadání se zrovna necvičí v plné rychlosti.

Pokud se chce někdo zabývat sebeobranou a učit se jí, musí na prvním místě dbát na prevenci a bezpečné chování, tedy hlídat si své okolí, dívat se kolem sebe, všímat si osob, vyhýbat se místům, kde by konflikt mohl nastat, taktéž vyhýbat se zbytečnému eskalování konfliktu a nezapojovat se do nebezpečných, již započatých konfliktů. Jakmile člověk zvládne teorii, je možné se věnovat naplno praktické části, tedy nácviku sebeobranných technik, protože jakmile selže veškerá komunikace s agresorem, kdy se nepodařilo konflikt deeskalovat a ukončit, je potřeba vědět, jak se bránit. A jak říká zakladatel federace SAMI Combat Systems Peter Weckauf: „Pokud už konflikt nastane, nesmíte se chovat poctivě jako sportovci, ale jako zvířata, která bojují o život.“

Seznam literatury

Datagraver - People killed by terrorism [online]. [cit. 2019-12-12]. Dostupné z: <https://www.datagraver.com/case/people-killed-by-terrorism-per-year-in-western-europe-1970-2015>

FOJTÍK, I., 1994. *Sebeobrana ženy: Psychologické a fyzické formy sebeobrany*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-300-6.

HISTORIE KRAV MAGA [online]. Praha: Krav Maga Academy, 2018 [cit. 2019-08-10]. Dostupné z: http://www.krav-maga.cz/Clanky/Zakladatel-Krav-Maga_

Historie systému Krav Maga a Krav Maga Global [online]. Praha: Krav Maga Global CZ, 2010 [cit. 2019-08-10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6WT3unFfdH8>

HOOVER, R. -- LEVINE, D. -- CAMPBELL, K. *Krav Maga for Women: Your Ultimate Program for Self Defense*. Berkeley, United States: Amorata Press, 2012. 205 s. ISBN 978-1-56975-987-5

JANČA, Jakub. *Historie a použití sebeobrany* [online]. Praha, 2011 [cit. 2019-08-05]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/38913/BPTX_2010_2__0_285466_0_100603.pdf?sequence=1&isAllowed=y Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.

KOTALÍK, Jakub. *Policii chybí tři tisíce lidí a bude hůř...* *Www.novinky.cz* [online]. [cit. 2019-12-05]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/domaci/clanek/policii-chybi-tri-tisice-lidi-a-bude-hur-rika-odborar-40290632>

MALÁ, Michaela. *Sebeobrana pro ženy v libereckém regionu* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2019-10-02]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/37441/PDFsam_merge.pdf Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci.

MAZAL, Petr. *Manuál prevence a bezpečného chování*. Praha, 2015.

MILLER, R. *Realita násilí*. Česká republika: Mladá Fronta, 2017. 224 s. ISBN 978-80-204-4401-1

THATCHER, J. -- TOD, D. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. 200 s. ISBN 978-80-247-3923-6

Trestní zákoník. *Zakony.centrum.cz* [online]. Praha: Společnost Economia, 2015 [cit. 2019-10-02]. Dostupné z: <http://zakony.centrum.cz/trestni-zakonik/cast-1-hlava-3-paragraf-30?full=1>

YANILOV, E. -- SDE-OR, I. *Krav Maga*. Česká republika: NAŠE VOJSKO-knižní distribuce s.r.o., 2003. 246 s. ISBN 80-206-0689-0

Seznam tabulek a grafů

Tab. 1 Vaše pohlaví?

Tab. 2 Jaký je Váš věk?

Tab. 3 Jaké je Vaše bydliště?

Tab. 4 Jaká je Vaše současná životní role?

Tab. 5 Přemýšlíte o svoji bezpečnosti na ulici?

Tab. 6 Cítíte se ve Vašem městě bezpečně?

Tab. 7 Je něco čeho se ve Vašem městě bojíte?

Tab. 8 Jsou nějaká místa, kde se bojíte pohybovat?

Tab. 9 Která místa, nebo okolí, to jsou?

Tab. 10 Byli jste někdy SVĚDKEM trestného činu?

Tab. 11 Který trestný čin to byl?

Tab. 12 Byli jste někdy OBĚTÍ trestného činu?

Tab. 13 Který trestný čin to byl?

Tab. 14 Dostali jste se někdy do vyhrocené/nepříjemné situace? (nadávání, provokace, vyhrožování ublížením atp.)

Tab. 15 Jak jste na situaci reagovali?

Tab. 16 Jak situace skončila?

Tab. 17 Byla jste někdy obětí sexuálního obtěžování?

Tab. 18 Kde to bylo?

Tab. 19 Přemýšleli jste někdy o kurzech sebeobrany?

Tab. 20 Víte, že na Mladoboleslavsku fungují třídy sebeobrany?

Tab. 21 O kterých kurzech víte?

ANOTAČNÍ ZÁZNAM

AUTOR	Miloslav Pernet		
STUDIJNÍ PROGRAM/OBOR/SPECIALIZACE	6208R190 Podniková ekonomika a řízení lidských zdrojů		
NÁZEV PRÁCE	Rozdíly ve výuce dospělých mužů a žen v sebeobraněm systému krav maga		
VEDOUCÍ PRÁCE	PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.		
KATEDRA	KRLZ - Katedra řízení lidských zdrojů	ROK ODEVZDÁNÍ	2019
POČET STRAN	60		
POČET OBRÁZKŮ	0		
POČET TABULEK	21		
POČET PŘÍLOH	0		
STRUČNÝ POPIS	<p>Bakalářská práce se zabývá problematikou výuky dospělých mužů a žen v sebeobraněm systému krav maga. Hlavními tématy jsou historie sebeobrany, co je to sebeobrana, výuka sebeobrany a rozdíly výuky dospělých mužů a žen. Autor dále pracoval s vypracovaným dotazníkem, kde bylo za cíl zjistit, jak se lidé cítí bezpečně, jestli se stali někdy svědkem nebo obětí trestného činu, čeho se nejvíce bojí, kterých míst se obávají a zda-li se dostali někdy do vyhrocené situace.</p>		
KLÍČOVÁ SLOVA	Sebeobrana, ženy, muži, rozdíly, krav maga, manuál, konflikt, výuka.		

ANNOTATION

AUTHOR	Miloslav Pernet		
FIELD	6208R190 Business Administration and Human Resources Management		
THESIS TITLE	Differences in teaching adult men and women in the self-defense system krav maga		
SUPERVISOR	PhDr. Ingrid Matoušková, Ph.D.		
DEPARTMENT	KRLZ - Department of Human Resources Management	YEAR	2019
NUMBER OF PAGES	60		
NUMBER OF PICTURES	0		
NUMBER OF TABLES	21		
NUMBER OF APPENDICES	0		
SUMMARY	<p>The bachelor thesis deals with the issue of teaching adult men and women in the self-defense system of krav maga. The main themes are the history of self-defense, what is self-defense, self-defense teaching and the differences in teaching adult men and women. The author also worked with a questionnaire to find out how people feel safe, whether they have ever witnessed or been the victim of a crime, what they are most afraid of, which places they are afraid of, and whether they have ever been in a sharp situation.</p>		
KEY WORDS	Self-defense, women, men, differences, krav maga, manual, conflict, teaching.		