

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH  
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**PRÁVNÍ A TAKTICKÉ ASPEKTY SEBEOBRANY**

**Autor práce: David Pešek, DiS.**

**Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě**

**Forma studia: Kombinovaná**

**Vedoucí práce: Mgr. et Bc. Josef Kříha**

**Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií**

**2018**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. et Bc. Josefu Křihovi, za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## **ABSTRAKT**

PEŠEK, D. *Právní a taktické aspekty sebeobrany : bakalářská práce*. České Budějovice : Vysoká škola evropských a regionálních studií 2018. Xxx s. Vedoucí bakalářské práce : Mgr. et. Bc. Josef Kříha

**Klíčová slova:** sebeobránné prostředky, zákonné normy

„Práce“ formou teoretického-praxeologického vhledu poukazuje na právní a taktické aspekty sebeobrany a metody, obranné metody proti útoku. Cílem práce je formou dílčích a zevšeobecňujících závěrů vyhodnotit možnosti sebeobrany, kdy se v různých situacích, budu vždy bránit jiným způsobem, včetně výběru a použití vhodného obranného prostředku pro osobní obranu jednotlivce či specifické skupiny obyvatel s ohledem na průběh konfliktu. Teoretická část bakalářské práce je obohacena o užitou kvalitativní výzkumnou techniku, (dotazníkové šetření), který zjišťuje u náhodně vybraných respondentů jejich osobní zkušenost s použitím sebeobrany a osobních obranných prostředků a také jejich zájem naučit se praktickým sebeobránným dovednostem.

## ABSTRACT

PEŠEK, D. *Legal and tactical aspects of self-defense* : Bachelor thesis. České Budějovice. The College of European and Regional Studies, 2018 xxx p. Supervisor : Mgr. et Bc. Josef Kříha

**Key words:** self-defense, legal standards ghj

The bachelor thesis in the form of a theoretical-praxeological insight points to the legal and tactical aspects of self-defense and methods to prevent possible assault. The aim of the thesis is to evaluate the possibilities of self-defense, including the selection and use of appropriate defense means for the personal defense of an individual or a specific group of inhabitants with regard to the course of the conflict, in the form of partial and generalizing conclusions. The theoretical part of the bachelor's thesis is enriched with a useful qualitative research technique, a questionnaire which finds in the randomly selected respondents their personal experience with the use of self-defense and personal defenses, as well as their interest to learn the skills of self-defense.

## Obsah

Úvod.....	9
<b>1 Cíl a metodika bakalářské práce .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Vymezení základního pojmosloví .....</b>	<b>12</b>
2.1 Sebeobrana .....	12
2.2 Sebeobranný prostředek .....	12
2.3 Útok .....	13
2.4 Zbraň .....	13
<b>3 Právní úprava sebeobrany .....</b>	<b>14</b>
3.1 Krajní nouze .....	15
3.2 Nutná obrana .....	15
3.3 Svolení poškozeného .....	16
3.4 Přípustné riziko.....	17
3.5 Oprávněné použití zbraně.....	18
3.6 Neposkytnutí první pomoci .....	18
<b>4 Sebobrana – právní a taktické aspekty .....</b>	<b>20</b>
4.1 Prevence před přepadením .....	21
4.2 Taktické zásady a možnosti konfliktu .....	22
4.3 Osobní zóna .....	23
4.4 Správné načasování obrany .....	24
4.5 Typy zahájení útoku .....	24
4.5.1 Střetný boj .....	24
4.5.2 Přepadení.....	25
4.6 Odhadnutí rizika střetnutí s útočníkem .....	26
4.7 Psychologický faktor střetnutí.....	26
4.8 Taktický faktor střetnutí .....	27
4.9 Technický faktor střetnutí .....	27

4.10	Kondiční faktor střetnutí.....	27
4.11	Konflikt.....	28
4.12	Vliv návykových látek na agresivitu .....	30
<b>5</b>	<b>Sebeobránné prostředky.....</b>	<b>30</b>
5.1	Sebeobrana beze zbraně .....	31
5.2	Pepřový sprej.....	33
5.3	Chladné zbraně .....	34
5.4	Elektrický paralyzér.....	36
5.5	Alternativní sebeobránné prostředky.....	37
5.6	Střelná zbraň.....	39
<b>6</b>	<b>Sebeobrana specifických skupin obyvatel.....</b>	<b>40</b>
6.1	Děti .....	41
6.2	Ženy.....	41
6.3	Senioři .....	42
6.4	Sebeobrana proti skupině útočníků .....	43
<b>7</b>	<b>Kurz sebeobrany .....</b>	<b>44</b>
<b>8</b>	<b>Použití sebeobránných prostředků (dotazník) .....</b>	<b>45</b>
8.1	Rozdělení respondentů .....	45
8.2	Věk respondentů.....	45
8.3	Nošení sebeobránných prostředků.....	46
8.4	Typy sebeobránných prostředků.....	46
8.5	Způsob nošení sebeobránného prostředku .....	46
8.6	Použití sebeobránného prostředku.....	47
8.7	Proškolení jakým způsobem sebeobránný prostředek použít.....	47
8.8	Situace kdy byl sebeobránný prostředek potřeba a obránce jej neměl u sebe..	47
8.9	Zájem o výuku sebeobrany.....	48
	<b>Závěr.....</b>	<b>49</b>
	<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>52</b>

<b>Seznam tabulek a grafů</b> .....	53
Graf č. I .....	53
Graf č. II .....	53
Graf č. III .....	54
Graf č. IV .....	54
Graf č. V .....	55
Graf č. VI .....	55
Graf č. VII .....	56
Graf č. VIII .....	56
Graf č. IX .....	57
<b>Přílohy</b> .....	58
Příloha č. 1: Cyklus konfliktu pro osobní sebeobranu podle Jima Wagnera .....	58
Příloha č. 2: Dotazník použití sebeobránných prostředků .....	59



## Úvod

Volba tématu bakalářské práce byla determinována její stálou celospolečenskou a odbornou aktuálností.

Sebeobrana je celospolečenský stále aktuální, kdy s ohledem k množství fyzických útokům jednotlivců i skupin osob a jejich agresi, tedy útočnému jednání, které se projevuje záměrným poškozováním nebo násilným omezováním jiné osoby nebo věci, kdy k tomuto dochází vzhledem ke zprávám z informačních zdrojů několikrát do týdne, kdy dle statistiky Policie České republiky došlo v roce 2017 k 13672 násilným trestným činům.<sup>1</sup>

Bezpečnostní situace se v České republice co se týče na napadení osob jinou osobou či skupinou se stává čím dál tím víc diskutovanou otázkou, bezpečnostní rizika se týkají každého jednotlivce a to bez ohledu na věk, pohlaví, či sociální postavení. Sice zde máme bezpečnostní sbory, ať už jde o státní policii, či obecní (městskou) policii, ale ta nám nikdy nezaručí stoprocentní bezpečnost pro každého jednotlivce. V České republice, toto ani nemůže být v silách, ani jedné z těchto složek, aby uchránila každého jednotlivce ve stejnou chvíli. Zde nastupuje úloha jednotlivce zvyšovat si vlastní kompetenci čelit hrozbám, ať už tím, že začne docházet na kurzy sebeobran, nebo nějakého bojového umění, nebo zda se rozhodne udělat si zbrojní průkaz a pořídí si střelnou zbraň, anebo zda to bude řešit elektrickým paralyzérem, pepřovým sprejem, který bude mít u sebe.

Pokud tedy dojde na to, že se jednatel musí začít bránit, musíme se nevyhnutelně dotknout problematiky osvojení si při nejmenším základů sebeobran, postupů, metod a taktik sebeobran jednotlivce, proti jednotlivci či skupině osob. Osvojení si na nečisto sebeobraných prostředků, jako jsou např. pepřové spreje, elektrické paralyzéry či teleskopické či jiné obušky, kdy při nesprávné manipulaci by obránce mohl ublížit sobě, místo toho, aby paralyzoval útočníka, dále zde vyvstává otázka právní úpravy sebeobran, kdy Česká republika má zákonná ustanovení, kterými by se měl každý jedinec řídit.

V dnešní době není problém najít místo, kde se dá sebeobrana cvičit, je plno institucí, kdy se buď sebeobrana jako taková vyučuje, nebo se jedná o různá bojová

---

<sup>1</sup> Policie.cz. [www.policie.cz](http://www.policie.cz) [online]. 2018 [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2017.aspx>

umění, kdy jen na internetových stránkách je plno odkazů na školy bojových umění, stačí si jen vybrat, a nebo vyzkoušet, co bude každému jednotlivci nejvíce vyhovovat. Ovšem máme zde i specifické skupiny obyvatel jako jsou ženy, děti, senioři, kdy u těchto typů skupin je přece jenom sebeobrana jiná, ale i pro tyto osoby již v dnešní době existuje plno kurzů, kde je naučí jak postupovat při těchto krizových situacích.

# 1 Cíl a metodika bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je teoreticko-praxeologickou formou objasnit právní a taktické aspekty sebeobrany, kdy úloha sebeobrany se stává neodkladným prostředkem k řešení konfliktů mezi jednotlivci, případně skupinou a jednotlivcem, kdy k napadení osob dochází několikrát týdně, kdy v roce 2017 došlo na území České republiky, ke 13672 násilným trestným činům<sup>2</sup> a tudíž se sebeobrana stává nedílnou součástí života lidí. Práce bude zaměřena na právní aspekty sebeobrany, vývoj konfliktu, sebeobrané prostředky, kterými se může člověk bránit a následně sebeobranu beze zbraně a využití sebeobrany v praxi, dále bylo provedeno empirické šetření a to kvalitativní výzkumné šetření (dotazník) k nošení a využití sebeobraných prostředků v praxi.

## **Metodika:**

Ke zpracování této bakalářské práce byla použita metoda deskriptivně analytická. Základem bylo studium odborných publikací a dostupných internetových zdrojů, které se týkají zadané problematiky, a dále byl využit kvantitativní výzkum, kdy proběhlo dotazníkové šetření mezi různorodou řadou respondentů k zodpovězení otázky využití sebeobraných prostředků.

---

<sup>2</sup> Policie.cz. [www.policie.cz](http://www.policie.cz) [online]. 2018 [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2017.aspx>

## 2 Vymezení základního pojmosloví

### 2.1 Sebeobrana

Sebeobrana je všeobecné známé slovo a každý z nás si pod tímto pojmem dokáže představit, o jakou činnost se jedná a je všeobecně chápána, avšak do současné doby není dána jednotná definice sebeobrany. Jedna z možných definic dle Náchodského<sup>3</sup> „*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. Je praktickou účelovou disciplínou, která slouží především k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody.*“

### 2.2 Sebeobranný prostředek

Je prostředek (předmět), kterým odvracíme útočnickův útok, kdy tento předmět slouží ke snížení, nebo odvrácení útoku. Jinými slovy sebeobranný prostředek slouží ke snížení dopadu účinku útoku na napadenou osobu, může se jednat o střelnou zbraň, teleskopický obušek, ale i jen o ruce obránce, zde by se hovořilo o sebeobraně beze zbraně.

---

<sup>3</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Teorie sebeobrany*. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o, 2006. ISBN 80-86795-38-1, s5

## 2.3 Útok

Útokem rozumíme protiprávní jednání fyzické osoby, kdy hrozí porušení právního řádu chráněného zájmu, jež porušuje objektivní právní povinnost, jak uvádí Klapal<sup>4</sup>.

Útok může být veden i prostřednictvím nástrojů, ať už neživých (kulka vystřelená z pistole), nebo živých (poštvaný pes – sám pes v právním slova smyslu nejedná, protože jednání je jen projev lidské vůle navenek, útokem je zde protiprávní jednání člověka, který ho poštvá), jak uvádí Klapal<sup>5</sup>.

## 2.4 Zbraň

Většina lidí si pod pojmem zbraň představí nejprve některou ze střelných zbraní případně nějaký nůž, nebo jinou řeznou či bodnou zbraň. Trestní zákoník však pojem zbraně definuje mnohem obecněji. Pro účely posouzení viny v trestním řízení se zbraní rozumí cokoliv, čím je možno učinit útok proti tělu důrazněji. Zbraní tedy může např. být i lahev, kterou pachatel udeří oběť do hlavy, nebo vržený kámen, může jí být i pes poštvaný pachatelem na oběť, nebo automobil, kterým pachatel najíždí např. na policistu.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> KLAPAL, V. (2010). *Trestní právo hmotné - obecná část*. Holešov: Vyšší policejní škola a Střední policejní škola MV v Holešově s45.

<sup>5</sup> KLAPAL, V. (2010). *Trestní právo hmotné - obecná část*. Holešov: Vyšší policejní škola a Střední policejní škola MV v Holešově, s45.

<sup>6</sup> Trestní-řízení.com. [www.trestni-řízení.com](http://www.trestni-řízení.com) [online]. 2016 [cit. 2018-04-15]. Dostupné z: <http://www.trestni-řízení.com/vyklad-pojmu/zbran>

### 3 Právní úprava sebeobrany

S výkonem sebeobrany je úzce spojena právní stránka věci. Zákon přesně neurčuje a ani nepopisuje jaký způsobem konfliktní situaci vyřešit, jen nám dává tuto možnost vyřešit po právní stránce věci. Při sebeobraně by měl každý jedinec myslet na ochranu svého života a zdraví, z toho důvodu by měla být sebeobrana tvrdá, rázná a jasná, ale nejde v tomto případě o podněcování k nějaké brutální sebeobraně, ale je důležité mít v konfliktu dané jasné hodnoty.

*„Okolnosti vylučující protiprávnost a jejich vymezení ve stávající právní úpravě. Okolnosti vylučující protiprávnost jsou tedy takové zákonem předpokládané okolnosti, které vylučují společenskou nebezpečnost (materiální znak trestného činu) v jednání osoby, která jedná na obranu zájmů chráněných společností. Princip okolností vylučujících protiprávnost spočívá v tom, že osoba, která za těchto podmínek jedná, naplní obvykle formální znaky trestného činu, ale o trestný čin nejde, protože její jednání např. v nutné obraně nebo krajní nouzi není protiprávní – chybí mu společenská nebezpečnost jako materiální znak trestného činu“.* Náchodský<sup>7</sup>

Výčet všech okolností protiprávnost dle zákona účinného od 1.1.2010 č. 40/2009 Sb. trestního zákoníku, ve znění pozdějších předpisů:

- Krajní nouze dle § 28 trestního zákoníku
- Nutná obrana dle § 29 trestního zákoníku
- Svolení poškozeného dle § 30 trestního zákoníku
- Přípustné riziko dle § 31 trestního zákoníku
- Oprávněné použití zbraně dle § 32 trestního zákoníku
- Plnění zákonné povinnosti nebo rozkazu – upravují jiná právní odvětví
- Výkon práva a povolání – upravují jiná právní odvětví
- Riziko ve výrobě a výzkumu – upravují jiná právní odvětví

---

<sup>7</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-43-8, s23.

Osoba, která nemá sebeobranu spojenou s výkonem funkce či povolání se ve svém životě může setkat tak pouze se třemi předpisy a to krajní nouzí, nutnou obranou a přípustným rizikem a tyto si dále rozebereme.

### 3.1 Krajní nouze

Krajní nouze je upravena v § 28 trestního zákoníku:

- (1) *Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.*
- (2) *Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen jej snášet.<sup>8</sup>*

Někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem. Nebezpečí nebylo možno odvrátit jinak. Způsobený následek však nesmí být větší, než který hrozil.

### 3.2 Nutná obrana

Nutná obrana je upravena v § 29 trestního zákoníku:

- (1) *Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útokem zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*
- (2) *Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.<sup>9</sup>*

---

<sup>8</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s98.

<sup>9</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s101.

Týká se kohokoliv odvracejícího útok na zákonem chráněný zájem. Útok musí trvat nebo neprodleně hrozit, tedy je zcela zjevné, že bude neprodleně následovat. Obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená útoku. Nesmí jít o hrubý nepoměr. Intenzita se posuzuje podle útoku, nikoliv podle následků vzniklých obranným zákrokem.

#### **Příklad 1.**

*„Osamělá mladá žena jdoucí podvečerní ulicí je napadena podnapilým, sexuálně motivovaným mužem. Ženě se podaří z obejmutí vyprostit podmetením jeho nohou a porazem. Muž však ztratí stabilitu a pádem na zem – úderem hlavou o obrubník - si přivodí smrtelné zranění. Důležité pro objektivní posouzení trestní odpovědnosti ženy bude zjistit, zda její způsob obrany v momentě střetu nebyl zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku. V tomto případě její způsob obrany zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku nebyl (šlo o pouhé vyproštění a podmetení jeho nohou se snahou se útoku ubránit a utéci). To, že byl tento muž podnapilý a neudržel stabilitu, bylo jeho riziko.“*

#### **Příklad 2.**

*„Žena byla napadena svým mužem, který ji bil a škrtil. Proto jej v době útoku bodla kuchyňským nožem do břicha a způsobila mu těžké zranění.“*

#### **Příklad 3.**

*„Žena nožem usmrtila svého manžela v době, kdy se ji po předchozím slovním a fyzickém napadení snažil vyhodit z okna bytu, který byl v šestém poschodí domu, kde bydleli.“*

### **3.3 Svolení poškozeného**

Svolení poškozeného je upraveno v § 30 trestního zákoníku:

- (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 případu svolení k lékařským zákrokům, které jsou v době činu v souladu s právním řádem a poznatky lékařské vědy a praxe, nelze za*

(4) *svolení podle odstavce 1 považovat souhlas kublížení na zdraví nebo usmrcen.*<sup>10</sup>

#### Příklad

*„Žena požádá kolemjdoucího muže, aby rozbil okénko u jejího motorového vozidla z důvodu, že si ve vozidle uzavřela klíče. Dále např. muž požádá svého souseda, aby porazil strom, který by možným neřízeným pádem ohrožoval mužovo obydlí.“*

### 3.4 Přípustné riziko

Přípustné riziko je upraveno v § 31 trestního zákoníku:

(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, povolní, 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.“*<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s109

<sup>11</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s110.

## Příklad

*„Laboratorní výzkumník aplikuje na pokusné osobně lék proti rakovině, který nemá s určitostí prokázané všechny možné účinky, avšak jeho testování je zásadní pro další výzkum.“*

### 3.5 Oprávněné použití zbraně

Oprávněné použití zbraně je zakotveno v § 32 trestního zákoníku:

*„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.“<sup>12</sup>*

### 3.6 Neposkytnutí první pomoci

Neposkytnutí první pomoci je zakotveno v § 150 trestního zákoníku:

*(1) „Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, nepokutně potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.*

*(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.“<sup>13</sup>*

Dál by každý měl znát ustanovení paragrafu 76 odst. 2 trestního řádu, který hovoří o tom, že kdokoliv může omezit osobní svobodu osoby, která byla přistižena při páčání trestného činu, kdy je toto nutné ke zjištění totožnosti nebo zamezení útěku a zjištění důkazů, o tomto zadržení musí neprodleně informovat policejní orgán. Tyto paragrafy by měl znát každý občan v České republice, aby věděl, jakým odpovídajícím

---

<sup>12</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s111

<sup>13</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s

způsobem se může bránit, aniž by spáchal trestný čin, jedním z důležitých aspektů sebeobrany je to, že obrana je brána jako reakce na trvajícím útok útočníka, v případě, že se nám v nutné obraně povede útočníka zneškodnit, nebo jej zastrašit a ten se dá na útěk, tak již na něj zaútočit nemůžeme, jelikož by se jednalo již o nový útok ze strany původně bránícího se člověka a z obránce by se stal útočník.

Při samotné sebeobraně je dodržení § 29 Nutné obrany velmi složité. Na člověka během konfliktů, při kterém se brání, působí hned několik vlivů během velmi krátkého časového horizontu. Je zde velký nárok na psychickou stránku obránce, dále je zde aspekt jakým způsobem se obránce bude bránit, co v dané situaci proti útočníkovi má udělat, a co může udělat, aby se vešel do hranice zákona, tedy do nutné obrany.

Dalším z problémů, které se zde vyskytují je to, že lidé v České republice mají velmi malé právní povědomí o tom, že nějaká nutná obrana či krajní nouze existují. S těmito paragrafy nejvíce pracují policisté a hasiči při výkonu svého povolání.

Co se týče krajní nouze, k jednání v krajní nouzi je oprávněn každý, tedy i osoby kterým nehrozí vůbec žádné nebezpečí. V tomto případě se jedná o takzvanou pomoc v krajní nouzi. Jedním z nejdůležitějších podmínek pro jednání v krajní nouzi že nebylo možné odvrátit nebezpečí jiným způsobem, kdy nebezpečí by mělo za následek menší škodu, než která hrozila,<sup>14</sup> nebo vůbec žádnou. Dalším důležitým ustanovením v krajní nouzi je část, kde se píše, že toto ustanovení se nevztahuje na osoby, které jsou povinny toto nebezpečí snášet. Jde především o hasiče, policisty, záchranáře, vojáky či plavčíky apod. to jsou osoby, které se nemohou nebezpečí vyhnout vzhledem k vlastnímu ohrožení.

---

<sup>14</sup> Novotný a kolektiv, Trestní zákoník 2010, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s98.

## 4 Sebeobrana – právní a taktické aspekty

Pokud mluvíme o sebeobraně, tak zde musí být přítomen útočník i útok útočníka, v tom případě zde dochází k nějakému vzájemnému střetu osob. Následně je sebeobrana jednou z možností vyřešení konfliktu. Je několik druhů a způsobů sebeobrany, fyzická, verbální i samotný útěk z místa konfliktu je jistým druhem sebeobrany. Pokud mluvíme o fyzické sebeobraně, pak můžeme hovořit o souhrnu sebeobránných technik provedených náhodně, nebo vyplývajících z nějakého bojového umění.

Musíme však rozlišit sebeobranu od bojového umění, kdy v bojovém umění jde především o rozvoj technik a jejich pilování k dokonalosti, kdy v bojovém umění se cvičenec zdokonaluje v těchto technikách, až k samé dokonalosti. Toto je rozděleno technickými stupni, kdy se postupně cvičí složitější a složitější techniky a cvičenec za ně získává vyšší a vyšší technické stupně (barevné rozlišení pásku, které cvičenec nosí). Na rozdíl sebeobrany se většinou skládá z velmi mála technik, které se obránce musí za krátký čas naučit, většinou se jedná o jednoduché techniky, aby je zvládla co nejširší škála zájemců, kteří se sebeobranu chtějí naučit a techniky, které mají způsobit maximální (destruktivní) účinkem útočníkovi. Sebeobrana je vždy kombinací několika technik z několika různých bojových umění, kdy z těchto bojových umění se vybírají techniky, které jsou jednoduché a nejvíce účinné. Většinou je zde výběr různých technik nejvhodnějších pro boj z blízka, boj na zemi, boj uvnitř budovy, jednoduché úderové techniky, hody apod., které jsou již ověřeny a jsou v sebeobraně funkční. Tyto vybrané techniky jsou pak vhodné k vytvoření konceptu a modelové situace, na kterou obránce musí adekvátně reagovat, aby sebeobrana byla účinná. Samozřejmě, vždy zde bude rozdíl, jelikož každá osoba co se učí sebeobranu je specifická a to vzhledem k fyzické konstituci, věku a pohlaví, tudíž pro každou osobu bude vhodná sebeobrana jiná z hlediska problematiky reakce na zahájený útok, použité zbraně, volba obrany apod. Určitě bude rozdíl, když se bude bránit drobná žena vážící 50 kg, když se bude bránit senior o hůlce a muž, který měří 200 cm a váží 120 kg, tento aspekt se musí při výběru vhodné sebeobrany pro jedince zohlednit. Pro ženu, nebo seniora určitě nebude vhodné

využití hodů, nebo pák na rozdíl od muže, ale jak jsem již napsal toto je velice individuální a ke každému jedinci by se mělo přistupovat individuálně.

Dále zde máme rozdíl mezi sebeobranou a bojovým uměním, kdy v bojovém umění existují různé formy soutěží (sportovní boj), kdy toto je pro přípravu sebeobranu výbornou průpravou na vyzkoušení si vlastních reflexu a technik, které se učenec naučil, ale i zde si musíme uvědomit důležitou věc a to, že jde o řízený boj, kde jsou sportovci rozděleni dle váhy, věku, stupně vyspělosti, oba sportovci jsou na boj připraveni, je zde časový rámec, kdy po zaznění gongu souboj začíná i končí, je zde přítomen rozhodčí, který na celý průběh boje dohlíží a co je jedna z nejdůležitějších věcí, celý boj má pravidla (zakázané údery, etiku, čas apod.). V sebeobraně jde většinou o to, že útočník na obránce zaútočí nečekaně, kdy obránce s útokem nepočítá, nejsou zde žádná pravidla, žádné zakázané údery, v podstatě se zde může cokoliv. Útočník většinou útočí tak, aby o tom obránce nevěděl, co nejvíce jej poškodil. Může k tomu použít různé předměty. Obránce vždy bude v tomto ohledu v nevýhodě. Vždy bude reagovat už na nějakou situaci, kterou vyvolal útočník a obránce bude v časové nevýhodě.

## **4.1 Prevence před přepadením**

Děti, ženy, senioři a lidé s tělesným nebo jiným postižením jsou jedni z nejohroženějších skupin obyvatel, ale to neznamená, že jimi nemůže být normální muž.

Co se týče samotného útoku, jsou tu jisté možnosti, jak se dá toto alespoň nějakým způsobem eliminovat. Jsou zde různé možnosti, vyhnout se za tmy samotným, opuštěným a odlehlým místům, měli bychom se vyhnout tmavým průjezdům a výklenkům, měli bychom se snažit jít po osvětlené straně cesty, kde máme přehled po okolí, po místě kde máme možnost dovolat se pomoci, popřípadě získat nějakou zbraň (pokud jí nemám již sebou), vyhnout se čtvrtím města, která jsou vyhlášena pro své nepřizpůsobivé obyvatelstvo. Další z možností je nejít sám, ale vzít si sebou doprovod, když, zde následně přichází otázka, zde i s doprovodem by se dalo ubránit vícečlenné

skupině útočníků. Dalším bodem, je předem si naplánovat trasu kudy půjdu, v případě, že je možnost tak těmto rizikovým místům se úplně vyhnout.

Pokud již vlastním nějaký sebeobraný prostředek, tak tento bych měl nosit na jednom stálém místě, v dosahu ruky, ve které je člověk navyklí jej ovládat, ať už to bude teleskopický obušek připevněný na opasku kalhot, či střelná zbraň, nebo elektrický paralyzér či pepřový sprej v kapse bundy, je však si uvědomit, že pokud mám u sebe nějaký sebeobraný prostředek je opravdu důležité tento nosit stále na jednom místě a vždy tak kam jsem navyklí pro něj sáhnout, jelikož pepřový sprej a nebo jakýkoliv jiný sebeobraný prostředek ve spod kabelky nebo na spod batohu, který mám v době napadení na zádech je k ničemu, v životě jej včas nenajdete, aby se s ním mohl obránce bezpečně ubránit útoku. Dále je vhodné být na přepadení nějaký způsobem připraveni a dopředu si rozmyslet co budu v danou situaci, když dojde k napadení dělat, aby člověk při samotném napadení takzvaně nezamrzl, kdy by pak následně i v případě, že taková osoba bude mít u sebe sebeobraný prostředek, jej nedokáže použít. Samozřejmě úplně nejideálnější variantou je, aby k žádnému střetu s útočníkem vůbec nedošlo a tohoto můžeme docílit několika způsoby a to buď jak je psáno výše vhodným zvolením trasy a vlastní průpravou sebeobrany.

## 4.2 Taktické zásady a možnosti konfliktu

Pokud už ke konfliktu má dojít tak zde uvádím obecné platné taktické zásady a možnosti podle Náchodského<sup>15</sup>

- Pokud je to možné snažíme se konflikt vyřešit smírnou cestou
- V případě, že konflikt již hrozí tak zvýšíme pozornost, připravíme si zbraň v případě, že jí máme sebou, udržujeme si kolem dostatečný prostor pro manévrování a držíme si od útočníka dostatečný odstup, aby jsme stihli včas reagovat
- Dezorientovat protivníka a odvést jeho pozornost

---

<sup>15</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-43-8, s107-110.

- Zkusit útočnickovi nutit naše pojetí boje
- Snažíme si zajistit výhodnou pozici v terénu
- Rychle hodnocení a rozhodování v krizové situaci
- Pokud nám útok přímo hrozí a je míněn vážně, měli by jsme zahájit boj situačním přepadem
- Následně po našem útoku obnovujeme výpadovou vzdálenost
- Způsob obrany bude záležet na naší vzdálenosti k útočnickovi
- Při volbě taktického prvku volíme následující posloupnost: 1 – použití výhodnější zbraně, technického prvku či prostředku. 2 – blokování zrakových vjemů. 3 – odvedení pozornosti.

### **4.3 Osobní zóna**

Tento pojem není nikde právně vymezen. Zákon upravuje nutnou obranu, kde postačí, že útok hrozí a my se máme právo bránit, není zde pojednáno o žádné určité vzdálenosti hrozícího nebezpečí. Toto znamená, že s naší vlastní obranou nemusíme čekat na to, až útočník zahájí útok v určité, blízké zóně našeho těla. Osobní zóna označuje jistý prostor kolem nás. Tento prostor je cca od 120cm do 150cm. Osobní prostor by měl vyznačit prostor, který by si měl každý obránce bránit a chránit pokud má dojít k napadení, jelikož útočník při udržení této osobní zóny musí překonat určitou vzdálenost, aby se dostal blíže k obránci a mohl jej napadnout. Tento čas, který potřebuje útočník na přesun k obránci dává obránci čas na to aby stihl adekvátně reagovat. Pokud dojde ze strany útočníka k porušení osobní zóny, měl by to být signál pro zahájení nekompromisní obrany. Tento prostor je ovšem závislý na charakteru útoku. V případě, že má útočník v ruce nějakou zbraň např. hůl nebo střelnou zbraň osobní zóna neexistuje.

## 4.4 Správné načasování obrany

Správná taktika obrany je nejen ve způsobu jakým se budu bránit a odvrátím tím útok, ale také ve správném načasování, tedy zahájení samotné obrany. Obránce bude vůči útočníkovi, vždy v nevýhodě, ať už je to předvídáním vývoje situace, tedy začínajícího útoku, následně rozhodovací a reakční schopnosti jak v nastalé situaci reagovat. Je všeobecně známo, že reakce na nějaký podnět je vždy pomalejší než samotná akce, toto platí nejen v sebeobraně, z tohoto vyplývá, že v sebeobraně budeme hovořit o tom, že obránce bude mít tři možnosti reakce na nastalou situaci a to dle okamžiku zahájení obrany proti útoku, tedy obránce registruje útočníka, který vydává jasné signály k útoku na jeho osobu, tedy zde budeme hovořit o zahájení obrany před samotným započítím útoku. Dále začneme obranu v době, kdy již útočník zaútočil, tedy budeme reagovat na již nějakou probíhající situaci (útok ze strany útočníka) a poslední kdy jsme útok ze strany útočníka vůbec nezaregistrovali tento nás napadl a my se začínáme bránit již po prvotním napadení.

## 4.5 Typy zahájení útoku

Přesto, že je velké množství druhů útoků, kdy tyto se v různých ohledech liší, kdy jde především o strategické a taktické postupy boje, jakou zbraní se útočí, na jakém místě a v jaký čas se útočí, způsoby zahájení útoku můžeme rozdělit na dvě situace a to střetný boj a přepadení. Náchodský<sup>16</sup>

### 4.5.1 Střetný boj

Střetný boj je taková situace, které předchází nějaký kontakt s útočníkem, a to třeba slovní napadení třeba na diskotéce, výměna názorů, rozmluva a podobně. V takové situaci je možné zachovat se takovým způsobem, aby k fyzickému boji

---

<sup>16</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Teorie sebeobraný*. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o, 2006. ISBN 80-86795-38-1, s5.



nedošlo vůbec. V tomto případě střetu je možné se boji vyhnout správným typem rozmluvy, určitou dohodou nebo v krajním případě splněním útočnickových požadavků. Náchodský<sup>17</sup>

Pokud jde o splnění útočnickových požadavků, toto řešení bych volil v případě, kdy je útočník ozbrojen nožem, nebo střelnou zbraní a požaduje vaše peníze nebo jiné cennosti a jste s útočníkem někde sami bez účasti dalších osob. Zde je lepší obětovat peníze nebo telefon, než riskovat, že nás útočník nějakým způsobem zraní nebo dokonce zabije, pokud nejsem v sebeobraně natolik zkušenou osobou, bylo by pro mě velmi složité se takovému útočníku ubránit.

#### 4.5.2 Přepadení

U přepadení je typickým znakem, že je útok veden nečekaně bez předchozího varování, kdy přepadený nemá v době začátku přepadení oční kontakt s útočníkem, nebo útočníka vidí, ale nic nenasvědčuje tomu, že by chtěl útočník na obránce zaútočit. V tomto případě útoku neexistuje téměř žádná šance se na útok připravit. V případě, že je obránce napaden tímto způsobem útoku, musí se co nejrychleji vzpamatovat s prvního střetu, pokud je to možné a dál volit obranu proti útočnickovi, v některých případech je nejlepší útek. Náchodský<sup>18</sup>

Přepadení je velmi nebezpečné a ubránit se mu bývá velmi složité. Útočník je na přepadení připravený, vybírá si čas, místo a způsob útoku zbraň, aby mu vše co nejvíce vyhovovalo, na rozdíl od střetného boje, který většinou vzniká při výměně názorů, nebo neshodách s opilou osobou a obránce i útočník o sobě ví a komunikují spolu, na rozdíl

---

<sup>17</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Teorie sebeobrany*. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o, 2006. ISBN 80-86795-38-1, s6.

<sup>18</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Teorie sebeobrany*. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o, 2006. ISBN 80-86795-38-1, s6.

od přepadení, kdy můžete stát na příklad u baru a vést rozhovor s jinou osobou a útočník na Vás zaútočí zezadu sklenicí od piva a udeří Vás do hlavy.

#### **4.6 Odhadnutí rizika střetnutí s útočníkem**

Pokud jsme znalí nějakých základních pravidel, můžeme dle verbálního či neverbálního chování rozeznat zda se schyluje k útoku. Útočník ve většině případů naznačuje útok, pokud se nejedná o profesionála. Ve velké většině případů je obtížné útok odhadnout vlivem vyhocené situace a stresu. V případě, že se nám toto podaří, můžeme včas odhadnout útok a adekvátně se na něj připravit nebo dokonce útoku předejít.

Co se týče toho, jak můžu odhadnout blížící se útok je zde několik věcí, na které když se zaměříme tak na základě těchto můžeme předpovědět blížící se útok, u verbálních znaků, které jsou snadno poznatelné jde o výhrůžky, zvýšený hlas, intonaci, vulgaritu, zjevné ovlivnění alkoholickými nápoji. U neverbálních znaku je to o něco složitější, ale i zde se toto dá poznat a jde třeba o zatnuté pěsti, upřený pohled do očí, nervozita, agresivní gestikulace a pohyby znázorňující boj, semknuté rty, strkání, rozbíjení věcí.

#### **4.7 Psychologický faktor střetnutí**

Tento faktor ovlivňuje psychiku napadeného, kdy jeho racionální myšlení ustupuje do pozadí a jeho následné jednání může být díky tomuto takticky nesprávné. Znamená to, že tedy v ohrožení je důležité, aby obránce nepanikařil, aby překonal prvotní příval strachu a nebezpečí, potlačil hněv a jednal racionálně a nenechal se vyvést z psychického klidu.

## **4.8 Taktický faktor střetnutí**

Taktika jednomyslně patří do tréninku sebeobrany. Jde o účelné využití nácviku pohybových technik ve vedení střetného boje, které vedou k výhře nad útočníkem. Jednoduše se jedná o správné postavení obránce vůči útočníkovi, správný výběr polohy těla, nebo vhodné zvolení místa střetnutí, ze kterého povedeme střetný boj a odkud se dá lehce uniknout do bezpečí a dále využití různých sebeobránných prostředků ať už jde o pepřové spreje, teleskopické obušky nebo náhodné předměty, které můžeme nalézt na místě střetného boje.

## **4.9 Technický faktor střetnutí**

Do tohoto faktoru patří správný výběr bojových technik, jež jsou základem nácviku sebeobrany a jež umožňují jednotlivci učinit správné provedení odražení útoku.

## **4.10 Kondiční faktor střetnutí**

Úroveň kondice zásadně ovlivní konečný výsledek střetnutí s útočníkem. Vě většině případů platí pravidlo, že střetný boj vyhrává ten fyzicky silnější, proto je dobré si buď udržovat fyzickou kondici pokud již nějakou máme, nebo na sobě pracovat a fyzickou kondici si zvýšit. Při zvyšování kondice bude docházet k všeobecnému fyzickému rozvoji těla. Čím vyšší bude mít jedinec kondici, tím bude moc své tělo více zatěžovat, což povede k větší připravenosti jedince.

## 4.11 Konflikt

Podstatou sebeobrany je předcházení řešení konfliktu. Každá sebeobranná situace je jiná, a v sebeobraně bychom měli zhodnotit, jaká rizika nám hrozí a dle toho se rozhodnout jak budeme postupovat ke zdárnému vyřešení konfliktu. Ideálním stavem by bylo se do konfliktu vůbec nedostat a předejít mu, jelikož při každém konfliktu je výsledek nejistý. I drobný slovní konflikt může vyústit v pokus o vraždu. Obránce by měl při řešení konfliktu zhodnotit všechna pro a proti a popřípadě se snažit konfliktu úplně vyhnout a ustoupit ze svých, zájmu nebo požadavků. Sebeobrana jako taková nás neučí bojovat, nýbrž nás učí tomu jak sebe sama ochránit popřípadě svůj majetek. Někdy je třeba takticky využít jiný postup řešení než fyzický konflikt s útočníkem.

Je dobré si také uvědomit, že konflikt jako takový má nějakou příčinu, začátek, vývoj, konec a důsledek. Toto nazýváme cyklus konfliktu. Cyklus konfliktu získává podle Wagnera tři etapy: pre-konflikt, samotný konflikt a post-konflikt (příloha č. I).

Výchozí úroveň představuje normální stav bez konfliktu, kdy barevná křivka zobrazuje, jak konflikt probíhá a to ve třech fázích, kdy v každé fázi konfliktu se odehrávají určité věci, které si dále rozebereme.

**Pre-konflikt – vzdělání**, toto je období před samotným konfliktem, kdy toto končí při započetí útoku ze strany útočníka. V tomto období, by se měl obránce připravit (vzdělávat se), což v našem případě může znamenat přípravu ve studiu sebeobranných modelových situací, právní stránku věci, taktiku jakým způsobem se vyhnout konfliktu apod.

**Iniciace** – Iniciace konfliktu bývá jedním z účastníků konfliktu, většinou ze strany útočníka, tento samotný konflikt buď vyhledává, nebo si ho na základě nějakého jím vymyšleného motivu připraví. Může zde docházet ze strany útočníka ke slovním (vulgárním) narážkám ze strany útočníka na obránce, aby jej vyprovokoval, obránce by se měl snažit nenechat se zbytečně vtáhnout do konfliktu tím, že se nechá ze strany

útočníka vyprovokovat k fyzickému napadení. Během vzájemné komunikace s útočníkem je třeba tohoto sledovat, je možné, že útočník se bude snažit odvrátit vaši pozornost, kdy při tomto již bude připravovat vlastní útok na vás.

**Eskalace** – tímto se rozumí vystupňování konfliktu. Eskalace může mít různou podobu, někdy může trvat řádově minuty, někdy několik málo vteřin, může docházet k opakovanému zvyšování a snižování úrovně nebezpečí.

**Konflikt** – znamená **konfrontaci** s útočníkem, zde už jde o samotné použití síly, kdy útočník na obránce zaútočil fyzicky a tento se musí fyzickým způsobem bránit, kdy je zde zvolit vhodnou obranu proti útoku útočníka, zde se nám vyplatí předešlá příprava sebeobraných modelových situací.

**Post-konflikt – stabilizace**, zde dochází k uklidnění situace, došlo k vyřešení konfliktu, kdy tedy můžeme mluvit o tom, že útok skončil a to několika způsoby, útočník byl zpacifikován ze strany obránce, obránce utekl útočníkovi, na místo se dostavila pomoc, došlo k tomu že obránce nezvládl sebeobranu atd.. Po tomto dochází k tomu kdy, máme čas zavolat policii, zdravotnickou záchranou službu, první pomoc.

**Normalizace** – zde již delší časový odstup od samotného konfliktu, obránce se vrací do stavu před útokem, zvažují se zde právní kroky proti útočníkovi, probíhá léčba zranění, pokud nějaká při útoku vznikla a s tím spojená hospitalizace v nemocnici, může docházet k psychickým následkům (trauma), se kterými se obránce vyrovnává z důvodu co se při své obraně stalo.

**Evaluace** - zde hovoříme o vyhodnocení situace, která proběhla, kdy obránce prošel nějakou stresovou situací (konfliktem s útočníkem), kdy toto obránce určitým způsobem poznamená (nutno podotknout, že každý na to takovouto situaci bude reagovat jiným způsobem). Obránce se zde má možnost ponaučit ze svých chyb, které

při konfliktu nastaly a n tyto se v následním tréninku zaměřit popřípadě celý trénink upravit, aby se příště chyb vyvaroval.

#### **4.12 Vliv návykových látek na agresivitu**

V naší společnosti existuje mnoho návykových látek, které mají vliv na naše chování, my se bunde zabývat tou nejrozšířenější a nejvíce užívanou a tou jsou alkoholické nápoje. Česká republika patří k jedněm z největší spotřebou alkoholických nápojů a z toho důvodu právě restaurační zařízení, bary, různé hospody a podobná zařízení patří k velmi rizikovým místům, kde můžeme být napadeni a to z důvodu, že se ve většině případů vykytujeme v uzavřeném prostoru s větší koncentrací lidí, kteří právě konzumují alkoholické nápoje. Vysoký efekt konzumace alkoholického nápoje, může mít efekt na zvýšenou agresivitu jedinců, kteří pak vyhledávají konfliktní situace, samozřejmě nemůžeme opomenout, že na některé osoby má účinek alkoholu opačný účinek tedy jeho utlumení, nemůžeme tedy všechny osoby řadit jen do skupiny agresorů.

### **5 Sebeobranné prostředky**

Co je sebeobranný prostředek, v podstatě se za něj může považovat vše, co kolem sebe najdeme, takový předmět, který uijeme k zvýšení naší obrany, aby tato byla účinná, tedy mohou to být naše ruce, nohy anebo jsou to různé pepřové spreje, el. paralyzéry, nebo jen židle, větev, deštník, svazek klíčů na šňůře, které má člověk u sebe téměř pořád, až po střelnou zbraň, kdy samozřejmě tato by měla být použita jen v krajním případě.

## 5.1 Sebeobrana beze zbraně

Ačkoliv se kapitola jmenuje sebeobrané prostředky, je nutno se pozastavit i nad sebeobranou beze zbraně, kdy z nějakého důvodu u sebe člověk nebude mít žádný sebeobraný prostředek, který by proti útočníkovi použil, a tudíž se bude muset bránit beze zbraně, v dalších kapitolách dále rozebereme, již užití konkrétních sebeobraných prostředků.

V případě, že jste napadeni na ulici a nemáte u sebe žádný sebeobraný prostředek existují zásady, kterými by se měl člověk řídit a znát je, aby byla sebeobrana účinná.

Napřed si ale řekněme, kdo nás může napadnout, může se jednat o narkomana, který nás chce okrást, kvůli tomu, aby získal nějaký finanční obnos na drogy, může se jednat o násilníka, který chce znásilnit ženu, může to být parta lidí, která se jen baví tím, že vyhledávají konflikty k tomu, aby mohli někoho fyzicky napadnout, a existuje mnoho dalších příkladů, toto je jen malý zlomek.

K samotným zásadám sebeobrany beze zbraně, jednou ze zásad je nebojovat čestně, ač se to nezdá v takovýchto případech, kdy je jste napaden útočníkem se nejedná o sportovní zápas řízený pravidly, ale jde o tom, že na vás útočník útočí z nějakého důvodu (získání finanční hotovosti, pro zábavu atd.) použijte c těchto případech cokoliv jako zbraň, nebojujte holýma rukama, křičte, kopejte a klidně u kousejte, to útočníka hodně zaskočí.

Zásadou boje beze zbraně je útočit na vitální místa útočníka, útočník vás napadl z nějakého důvodu, něco chce, neútočte tedy na oblast trupu, ale na nejcitlivější místa, tedy na oči, hrdlo rozkrok nebo jakékoliv jiné slabé místo, které Vám útočník odhalí.

Další zásadou je aktivně se bránit a nebýt pasivní, to že provede protiútok na útočníka jej může zaskočit do takové míry, že od útoku upustí, nebo bude tímto vaším jednáním tak překvapen, že vám dá chvílku na to, aby jste provedl vlastní útok.

Dále je vhodné při obraně používat jednoduché techniky, v sebeobraně není čas používat techniky, které jsou hezké na oko, je zde třeba upřednostnit funkčnost techniky, z toho nám vyplývá, že techniky by měli být jednoduché, přímé, prudké a účinné.

Dále tu je zásada pohybu při útoku, nikdy nebude stačit jediný úder k zdolání útočníka, po počátečním útoku by měla následovat série účinných technik, samozřejmě s kontrolovanou agresivitou do doby než se útočník nevzdá. Pokud jste napadeni více útočníky, je třeba postupně zaútočit na všechny útočníky, aby neměli možnost k nějakému skupinovému postavení kolem vás.

Dále, by se mělo počítat s tím, že budete nějakým způsobem zraněn, počítat s tím, že nějaký úder inkasujete, obrana přichází až na nějakou reakci ze strany útočníka, většinou to ani nečekáte.

Dále se snažte udržet se na nohou, neztratit rovnováhu a zůstat na nohou, aby jste se mohli pohybovat, v případě, že spadnete na zem má útočník velmi výhodnou pozici vůči vám, v případě, že bude útočníků víc je dost pravděpodobné, že do vás začnou kopat. V opačném případě, pokud útočník spadne na zem, pokuste se nedovolit mu, aby opět vstal, v tomto případě máte obrovskou výhodu vy. Opět využijte kopu (opět s řízenou agresivitou), aby jste útočníka udrželi na zemi.

Poslední zásadou je psychická příprava, zde by obránce měl mít nějaký ucelený přehled správného způsobu sebeobrany na různé situace. Tato příprava dopomůže k tomu, aby obránce byl připravený a příslušné reakce na určité útoky se staly podmíněným reflexem na úrovni podvědomí.

Tyto zásady se vyučují při kurzech sebeobrany a každý kdo se o sebeobranu zajímá, by je měl znát.



## 5.2 Pepřový sprej

Pepřový sprej je jedním z nejvíce rozšířených a nejdostupnějších prostředků pro osobní sebeobranu. Pepřový sprej je používán jak u ozbrojených složek (policí) tak civilním obyvatelstvem. Na trhu je v dnešní době plná škála pepřových sprejů, které se různými způsoby liší. Tyto spreje jsou k dostání nejen pro sebeobranu proti napadení člověkem ale také proti zvířatům (např. psům).

Co se týče funkce pepřového spreje, tento není nijak složitý z hlediska funkce. Skládá se z tlakové nádoby, kdy uvnitř této nádoby je dráždivá látka. Spreje jsou vyráběny v různých velikostech, kdy velikost určuje objem tlakové nádoby, kdy tento je v rozmezí 15 ml až k 400 ml. Pepřové spreje s malým objemem bývají označovány jako obranné spreje pro ženy, z důvodu, že jsou dobře nositelné v malých kapsách a kabelkách.

Jednou z hlavních výhod je jejich účinnost i proti lidem pod vlivem alkoholu či drog. Dále jeden z velkých kladů užití pepřového spreje je to, že je téměř nemožné, aby člověk zemřel na následky zasažení pepřovým sprejem, z toho nám vyplývá, že tento sebeobranný prostředek je velmi vhodnou volbou. Sám obránce se použitím pepřového spreje vyhýbá riziku, které je zde při obrně třeba při nesprávném použití teleskopického obušku, nože či střelné zbraně, kde je velmi vysoké riziko vážného zranění útočníka nebo dokonce jeho smrti, s čímž by bylo spojené trestní stíhání.

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

Pepřové spreje patří mezi jedny z neúčinnějších sebeobranných prostředků a zároveň patří mezi nejlevnější. Na trhu je jich velká škála, kdy si jistě každý nalezne

takový, který mu bude vyhovovat. Co se týče ceny těchto sprejů, zde hraje velkou roli objem kapaliny a použitá technologie.

Pepřové spreje se dají rozdělit na čtyři základní skupiny, dle toho jakým způsobem je tekutina vystříknuta a to je mlha, proud tekutiny, pěna a gel.

K výhodám a nevýhodám použití pepřového spreje, jednoznačnou výhodou je jeho dostupnost a také jeho účinky na osobu útočníka (i pod vlivem alkoholu nebo drog) a velmi malá pravděpodobnost nějakých trvalých následků v případě použití. Nevýhody jsou, pokud jde o pepřový sprej typu mlha, tak v tomto případě za špatných povětrnostních podmínek (silný vítr) může se mlha otočit proti nám a zasáhnout náš obličej, v tomto případě také využití v uzavřeném prostoru je problém, kdy budou pravděpodobně zasaženy obě osoby jak útočník, tak obránce.

V případě proudu tekutiny, lze ve stresových situacích předpokládat, že zasažení obličeje by mohl být problém.

Dále co je třeba zmínit, že pokud budeme chtít pepřový sprej použít, měl by být na jednom místě, by obránce automaticky věděl, kde jej nalezne. Dost často se stává i žen, že mají pepřový sprej v kabelce, kdy ve stresové situaci jako je napadení ze strany nějakého útočníka pepřový sprej nenaleznou v čas.

### **5.3 Chladné zbraně**

Chladné zbraně jsou jednou nejvíce obsáhlou kategorií zbraní. Jezde celá řada různých typů, kdy ovšem každá z těchto zbraní má jiný způsob použití a tím pádem i využití v sebeobraně. Zde se zaměřím na zbraně, které jsou nejvíce používané.

Mezi první patří zbraně sečné, kdy se jedná o mačetu, sekeru a podobně, kdy tyto jsou pro sebeobranu nepoužitelné, kdy není příliš vhodné a taktické nosit u pasu půl metrovou mačetu nebo sekeru pro případ, že by došlo k napadení. Nehledě na to, že zranění těmito zbraněmi by byla nejspíše smrtelná.

Dále zde máme bodná, kdy v tomto případě se jedná o nože a dýky. Zde už můžeme říct, že poměrně dost lidí u sebe nosí nůž. Avšak zde musím podotknout, že nůž jako sebeobranný prostředek není příliš vhodný, pokud neovládáte techniky s nožem, které samozřejmě nenaučíte během pár dní ale dlouholetým tréninkem. Je pravdou, že nůž v ruce obránce mu může na jistou chvíli dodat pocit, že je na tom lépe, ale dále by se měla položit otázka toho, že nůž by se měl proti útočníkovi opravdu použít. Také správně načasování použití nože je velmi náročné, nehledě no, že stejně jako u u sečných zbraní dochází k velmi vážným zraněním až smrti.

Dále tu máme kategorii úderných zbraní, kam patří třeba obušky a tonfy, kdy tyto sebeobranné prostředky jsou daleko vhodnější než nože a mačety. A to především z důvodu, že při jejich použití nedochází ke smrtelným zraněním, to ovšem neznamená, že při špatném použití těchto sebeobranných prostředku nemůže dojít ke smrtelným zraněním.

Tonfa je obušek s příčnou rukojetí, kdy tato rukojeť je zhruba v poslední třetině délky tonfy. Pro samotnou sebeobranu není příliš vhodná pro její velké rozměry, kdy je vidět. Tonfu využívají především bezpečnostní složky, pracovníci ostrahy, kdy tito ji při výkonu svého zaměstnání jelikož nepotřebují, aby byla nošena skrytě.

Mnohem vhodnějším prostředkem pro sebeobranu je teleskopický obušek. Tento obušek ve složeném stavu má kolem 20 cm, kdy záleží, jaký typ si vyberete je asi pět délek. Na trhu jich je celá řada. A v jeho složeném stavu tento lehce schováte do kapsy od bundy, za opasek nebo na jiná místa. Teleskopický obušek lze rozložit jednoduchým máchnutím ruky, kdy se z něj následně stává přibližně půl metrová kovová tyč, se kterou se ihned lze bránit útoku. Tento obušek je složen ze tří trubek, kdy na konci je nejužší a naopak rukojeť je nejširší, kdy nejširší část slouží jako rukojeť a tato bývá pogumovaná pro silný úchop obušku. Po prudkém švihnutí se obušek rozloží, kdy se na koncích automaticky zajistí. Zavírání probíhá tím způsobem, že nejužším koncem obušku udeříme kolmo proti tvrdé překážce (beton, kámen). Jak jsem již uvedl, teleskopický obušek se vyrábí v pěti délkách 16“, 18“, 21“, 23“ 26“, tudíž si je každý schopen vybrat délku, která mu bude vyhovovat. Dále se vyrábí buď v nekalené verzi, a nebo kalené. Kalená verze by měla být určena pro služební účely, kdy tento obušek má vyšší tvrdost a odolnost vůči poškození. S tímto sebeobranným prostředkem je schopen se ubránit i fyzicky slabší jedinec je schopen eliminovat i zdatnějšího soupeře. Velkou výhodou je psychologický efekt, kdy mnohdy postačí samotné rozložení obušku, kdy tento zvuk, který obušek při rozložení udělá mnohdy stačí by si útočník útok rozmyslel.

Jendou ze zásad použití teleskopického obušku je že by se měl používat (místo km by měl útok jít) přes dlouhé kosti (stehno, předloktí, paže) nebo přes záda, nemělo by se jím útočit n klouby, hlavu, kdy tvrdě vedený útok n některou z těchto částí těla by mohl mít devastující následky. Cenové rozmezí, za který se dá tento sebeobranný prostředek pořídit je kolem 600,- Kč, kdy vzhledem k jeho účinnosti a jeho malé velikosti ve složeném stavu považují jako za jeden z velmi vhodných sebeobranných prostředků, který může mít člověk skoro pořád u sebe.

## 5.4 Elektrický paralyzér

Co je vlastně elektrický paralyzér, je to v podstatě malý kapesní transformátor, který dokáže napětí vnitřního zdroje přeměnit na výboje o síle několik tisíc voltů. Pokud si někdo někdy nedopatřením dostal ránu elektrickým proudem, ví že jde o velmi nepříjemnou záležitost. Na konci elektrického paralyzéro jsou dvě kovové elektrody, kdy tyto se ani nemusí dotýkat těla útočníka, stačí vzdálenost přibližně kolem 1 cm. Při sebeobraně to znamená přitisknout paralyzér na tělo útočníka a pustit jej. Obránce se dokonce nemusí bát, když jej útočník drží, výboj prochází jen mezi elektrodami, tudíž nemůže přeskočit n vás. Nemusíte se dokonce bát jej použít i přes oblečení a to dokonce i přes koženou bundu nebo silnou vrstvu oblečení.

Pokud máme paralyzér a chceme jej použít neměli by jej útočník vidět, účinek šoku se násobí díky momentu překvapení. Proto je nejlepší paralyzér použít, když se vás útočník snaží uchopit. Místa kam by se měl paralyzér přiložit jsou ramena, bedra, slabiny a rozkrok a tak dále. Oblast hlavy a krku bývá ze strany výrobce zakázána, ale v případě nějaké brutálního napadení nebude čas přemýšlet, kam paralyzér přiložíte. Jak jsem již psal není dobré, aby útočník paralyzér viděl, ale v některých případech může útočníka odradit i praskající paralyzér mezi ním a vámi. Pokud chci mít šanci paralyzér použít při nějaké krizové situaci, měl bych jej mít na jednom místě a umět s ním zacházet a před krizovou situací by jste si jej měli vzít do ruky a mít připravený prst na spouštěcím tlačítku.

Co se týče jeho cenové dostupnosti a tvarů, je na trhu opět velmi široká škála produktů, kdy v dnešní době jsou elektrické paralyzéry vestavěné třeba v baterce, jsou

paralyzéry v kombinaci s pepřovým sprejem, paralyzéry ve tvaru mobilního telefonu a mnoho dalších variant (obrana zeny, elektrický paralyzér, 2011, online).

Zde je třeba říci, že levnější elektrické paralyzéry jsou výkonově nikde jiné než ty dražší, levnější varianty paralyzérů mají od 100 000 voltů do 500 000 voltů, a dražší paralyzéry se pohybují kolem 1 000 000 voltů, kdy zde je při použití je patrný rozdíl v účinnosti paralyzéro. Tím zde narazíme na cenovou stránku věci, kdy slabší paralyzéry lze sehnat kolem 500 Kč a u výkonnějších paralyzérů hovoříme o částkách okolo 2000 – 3000 Kč.

## **5.5 Alternativní sebeobrané prostředky**

Co si pod tímto pojmem představit, v podstatě se jedná o předměty, které běžně nosí člověk u sebe nebo je najde na ulici. Plno takovýchto předmětů při správném použití může být hodně efektivním prostředkem sebeobrany.

Mezi nejčastěji používané alternativní prostředky sebeobrany jsou klíče, nebo svazek klíčů, vycházková hůl, deštník, kámen v ruce a plno dalších záležití jen na naši představivosti, stačí se zamyslet jaký z předmětů, který mám u sebe a dal by se nějakým způsobem využít buď k odvrácení útoku, nebo případnému protiútku na útočníka. Při sebeobraně je vhodné si všimnout, jak vypadá okolí kolem nás, kudy procházíme, co je zde z povrch, jestli se v našem okolí nedá něco použít co by jsme mohli využít k obraně. Svoji roli zde hrají maličkosti, jako jestli je povrch, po kterém jdu kluzký, jestli zde nejsou nějaké nerovnosti, zda tam nejsou překážky, které by nám zhoršili únikovou cestu. Dále je dobré si všimnout, zda se v okolí, kde procházíte, nenachází nějaký sypký materiál (písek, hlína), kdy drobet sypkého materiálu ve vaší ruce a vhodně hozeného do očí útočníka může jeho útok zbrzdit, kdy vám dá možnost k útěku nebo vhodné sebeobrany pokud nemáte kam utéct.

K sebeobraně lze také velmi dobře využít svrchní část oblečení, pokud dojdeme do situace, kdy už nemáme šanci utéct, můžeme si připravit mikinu nebo bundu, kterou můžeme hodit po útočnickovi, kdy tímto jej můžeme zpomalit a samozřejmě útočník chvíli neuvidí, kdy v tento okamžik, kdy útočník je oslepen naší mikinou nebo bundou můžeme využít k útěku či případnému protiútku proti útočnickovi. Mikinu nebo bundu

Lze využít i tím způsobem, že si ji omotáme kolem ruky a to v případě, že je útočník ozbrojen nožem a nám z mikiny nebo bundy vznikne provizorní štít, kterým se budeme snažit krýt a nebo odvracet útočnickovo útoky. Dále lze mikina, nebo bunda využít tím způsobem že ji chytíme rukama na jejich koncích a vznikne nám něco jako napnuté lano, kdy tímto se lze také bránit, kdy lze tímto provizorním obranným prostředkem velmi dobře krýt útoky nožem, velmi dobře také tímto způsobem funguje pásek z kalhot. Těmito předměty lze dobře zachytit útočnickovu ruku.

Dalším alternativním předmětem sebeobrany může být vycházková hůl, kdy správně využitá hůl, která starším lidem dodává oporu, tak jejím správným použitím bude vhodným předmětem při přepadení, kdy se dá využít jako oušek, tedy jak k útoku na útočníka tak na svoji obranu. Samozřejmě využití holí asi nebude úplně vhodné u starých lidí, kteří jsou s dvěma holemi sotva stát natož je využít k sebeobraně, toto je jen těžko představitelné.

Jedním z nejrozšířenějších alternativním sebeobranných prostředků jsou klíče nebo svazek klíčů. Klíče chycené mezi prsty dokážou být velmi účinným a bolestivým nástrojem sebeobrany. Avšak zde přichází i negativní stránka chycení klíčů mezi prsty a to ježe takto chycené klíče nikdy pevně nechytíte. Což znamená, že se klíče mohou přetočit buď nahoru, nebo dolů, kdy se tímto účinek sníží, ba dokonce může dojít i k našemu zranění. Dále je zde riziko při úderu do tvrdé části těla se může stát, že se klíče zaryjí do naší ruky místo do útočníka, kdy jedna toto bude velmi bolestivé a může nám to vyřadit ruku z boje. Další možností jakým svazek klíčů využít je pokud je máme na dlouhé klíčence, tak se s nimi dá velmi dobře a na dlouhou vzdálenost udeřit útočník, pokud klíče na klíčence roztočíme, dá se takovýmto způsobem svazek klíčů také použít k úderům na delší vzdálenost, je zde ovšem riziko, že útočník klíče zachytí a vytrhne nám je.

Dalším alternativním sebeobranným prostředkem jsou osobní alarmy, které se používají pro přivolání pomoci, tyto alarmy se spustí po vytažení pojistky, kdy začnou vydávat hlasitý zvukový signál a to do doby než je pojistka zasunuta zpět do alarmu. Tyto alarmy neřeší samotnou sebeobranu, ale můžou útočníka odradit od dalšího pokračování v útoku. Jde spíš o to, že bude okolí upozorněno, že se něco děje a útočník se zalekne a uteče. Dobře je třeba křičet hoří, vzhledem ke zvědavosti lidí, je dost pravděpodobné, že se někdo přijde podívat c ose děje.

## 5.6 Střelná zbraň

V České republice je v současné době povoleno k osobní ochraně využívat střelnou zbraň. U nás přece jenom tento trend není tak rozšířen jako třeba v USA, kde je vlastnictví zbraní zcela rozšířenou a běžnou záležitostí. Dále je třeba říci, že ne každá zbraň je vhodná pro sebeobranu a samotné držení zbraně je v České republice upraveno v zákoně o zbraních a střelivu č. 119/2002 Sb. ve znění pozdějších novel a předpisů.

Střelné zbraně jsou rozděleny do čtyř kategorií, podle zákona jsou tyto kategorie označeny A – D toto je zakotveno v zákoně o zbraních a střelivu č. 119/2002 Sb. v hlavě II. Kategorie A je tou nejvyšší, kdy tuto tvoří především vojenské zbraně, kdy na tyto zbraně je třeba speciální povolení od Policie ČR. Dále jsou zbraně kategorie B, na tyto zbraně je třeba mít nákupní povolení, které vystaví Policie ČR a k jejich nákupu musí mít žadatel zbrojní průkaz pro příslušné skupiny. Do této kategorie spadají pistole, revolvery, brokovnice a kulovnice, tyto zbraně by byli nejvhodnější pro vlastní ochranu. Dále kategorie C, tuto kategorii tvoří zbraně, na které není potřeba povolení od Policie ČR, tvoří jí zbraně, které podléhají pouze ohlášení, patří tam některé plynové pistole a perkusní zbraně. Poslední kategorií je D, na tyto jako na jediné zbraně nepotřebujeme zbrojní průkaz, může si je zakoupit jakákoliv svéprávná osoba starší 18 let, patří tam znehodnocené zbraně, vzduchové a některé plynové zbraně, luky a kuše.

Z těchto čtyř kategorií jsou zbraně kategorie B asi jedinou vhodnou pro použití v sebeobraně. Konkrétně se budeme bavit po pistoli nebo revolveru, tyto nemají moc velký rozměr proto je můžeme mít stále u sebe. Všechny tyto zbraně se musí v veřejnosti nosit skrytě, to znamená, že nesmí zbraň nebo její část být vidět, aby nesená zbraň nezbuzovala strach ostatních lidí. V zimním období s tímto není problém, když člověk nosí více vrstev oblečení, problém nastává přes léto, kdy člověk moc oblečení na sobě nemá. Co se týče cenové dostupnosti zbraní je zde velmi široké cenové rozmezí od 5 tisíc klidně do 50 tisíc, záleží jakou pistoli nebo revolver si chce dotyčný vybrat, co od ní požaduje atd.

Co se týče doporučení či nedoporučení použít střelnou zbraň jako sebeobranný prostředek, tak tuto bych určitě nedoporučoval. Vlastnit zbraň je spojeno s dodržováním

obrovským množstvím pravidel, a pokud dojde ke střelbě a dojde zde ke zranění osoby, často dochází i ke smrtelným zraněním. V případě útoku na naši osobu se vše seběhne vše hodně rychle a nebude čas na nějakou mířenou střelbu, tudíž pokud začnete střílet ze své zbraně můžete útočník trefit skoro kamkoliv a nelze předpokládat, že se vám podaří zasáhnout pouze nohu nebo ruku, a i zde je riziko, končetinami procházejí velké tepny, kdy při jejich zasažení může znamenat smrt útočníka i do několika minut. Dále je zde riziko, že obránce nevytáhne zbraň včas nebo se obránce netrefí do útočníka a kulka může skončit kdekoliv, odrazí se a může zasáhnout nevinou osobu o několik set metrů dál. Dále je zde spojeno to, že pokud jste pod vlivem alkoholu a to i minimálně, tak bychom u sebe zbraň vůbec mít neměli. Z toho nám vyplívá, že mít sebou zbraň pokud se jdeme o pátečním večeru někam bavit a hodláme pít alkohol tak si sebou zbraň vzít nemůžeme, tím se jak sebeobranný prostředek nehodí.

## **6 Sebeobrana specifických skupin obyvatel**

Jaké specifické nejsnáze napadnutelné skupiny obyvatel máme. První co nás napadne, jsou asi tyto tři a to děti, ženy a senioři. Každá z těchto skupin bude mít své specifické schopnosti a vlastnosti, které se oproti ostatním budou lišit. Vybrat správný sebeobranný prostředek tak zde si musíme odpovědět na několik otázek. Jednak zda sebou chceme nosit sebeobranný prostředek, který dokáže způsobit smrt (pistole), nebo takzvaný nesmrtící sebeobranný prostředek jako je třeba pepřový sprej. Dále zde musíme zohlednit pohlaví, věk, vitální schopnosti jedince. Pro sebeobranu by měl být zvolen nesmrtící prostředek, nejdeme do války, tudíž střelná zbraň, nebo nůž nejsou příliš vhodnou variantou, kdy jejich použití v reálné situaci je velmi nebezpečné. Cílem sebeobrany není někoho zbit nebo jej zmrzačit, ale dostat se z nějaké problémové situace, kdy v některých případech to může být jen útekem z místa pryč, kdy nemusí dojít k žádnému konfliktu. Budu se snažit nadefinovat nějakou možnost sebeobrany dané skupiny, kdy budu vycházet ze svých zkušeností.



## 6.1 Děti

Největším rizikem je asi šikana ze strany vrstevníku nebo starších spolužáků a únosy nebo útoky pedofilů. Dát dítěti, které chodí do školy nějaký sebeobranný prostředek jako třeba pepřový sprej nebo teleskopický obušek není moc vhodné. Jelikož jsou děti hravé, tak je dost pravděpodobné, že by se sebeobranným prostředkem ve třídě chlubili a mohli by jej ve třídě používat neuvážlivě. U sebeobrany děti bude hrát největší roli prevence před přepadením. Jednou z prvních preventivních činností je že rodiče budou odvážet a vyzvedávat své děti ze školy, aby jim rodiče vysvětlili, že s cizími lidmi se bavit nemají a vodili je na různé kroužky. Taktéž by měla být probírána prevence napadení děti ze strany školy, kdy by měli být různé preventivní programy, a na tyto by bylo vhodné, kdyby navazovaly základy sebeobrany. Sebeobrana by měla být vyučována povinně na střední škole, možná bych se nebál říci již na základní škole. Další možnost jak připravit děti jsou různé kroužky zabývající se sebeobranou, případně bojových umění. Toto děti velmi obohatí a pohybové schopnosti, ale z hlediska účinné sebeobrany je toto diskutabilní, pro jejich nízký věk a vzhledem k tomu, že útočník nad nimi bude mít fyzickou převahu.

## 6.2 Ženy

Touto problematikou se zabývá plno publikací a plno článků je i na internetu, jsou kluby, které se zabývají a nabízejí kurzy sebeobrany pro ženy. Myslím si že každá žena by měla nějaký takovýto kurz navštívit, aby se dozvěděla alespoň nějaký základ jak se úspěšně bránit.

Co se týče samotné sebeobrany žen, zde vždy budeme hovořit o tom, že na ženy bude ve většině případů útočit silnější muž, proto by bylo vhodné, kdyby žena u sebe měla něco, s čím by se dokázala bránit. Pro ženu si myslím, že bude jedním z nejvhodnějších sebeobranných prostředků pepřový sprej, je malý a skladný, má jednoduché použití a ve většině případech velmi účinný. Nastává zde ale jiný problém, žena bude mít znalosti jak se úspěšně bránit, ale při samotném přepadení z důsledku

šoku ztuhne a nebude schopna se úspěšně bránit. Ženy bývají velmi často obětmi přeapadení, jelikož jsou velmi snadným cílem a to z důvodu aby je mohl okrást, případně sexuálně zneužít. Věkový rozptyl napadených žen je v rozmezí věku od 15 do 25 let, útočník si vybírá ženu dle toho jak je oblečena, pokud bude žena vyzývavě oblečena, aby upoutala pozornost mužů na nějaké zábavě, tak si musí uvědomit, že upoutá pozornost všech i potencionálního útočníka, bylo by vhodné, kdyby byla žena doprovázena někým domů. Je zde důležité, aby fungovala prevence přeapadení.

### **6.3 Senioři**

Zde je třeba si uvědomit fyzické schopnosti seniora a u každého seniora toto bude jiné. U seniorů asi nepřipadají v úvahu nějaké složité techniky a podobně. Z tohoto důvodu se sebeobrana těchto lidí bude nejvíce zaměřovat na prevenci a na sebeobrané prostředky jako je pepřový sprej. Dobře by také u seniorů mohl fungovat příruční alarm, je zde však otázka zda by někdo přišel na pomoc, možná vhodnější by bylo zvolání hoří, kdy na toto zvolání by se mohli přijít podívat různí zvědavci. Senioři, kteří nosí hůlku tak tuto mohou také vhodně použít. Pokud se dostaneme k prevenci, zde je to jasné vyhýbat se nebezpečným místům, nezůstat někde sám, ale držet se v místech s větším počtem lidí, nebo jako v případě žen, pokud musí někudy jít, bylo by vhodné mít sebou doprovod. Málo kdy se stane, že útočník zaútočí na dva či více lidí. Motivem útoku na seniora je získání peněz nebo cenných předmětů v podobě telefonu, šperků a podobně.

## 6.4 Sebeobrana proti skupině útočníků

Další možností je, že čelíme jako jedinec skupině útočníků, v tomto případě se jedná o velmi nevýhodnou situaci. Pokud to půjde, snažíme se tomuto vyhnout za jakoukoliv cenu. Pokud jsou okolnosti takové, že nás nutí bojovat, je vhodné se snažit

dostupnými prostředky dorovnat nevýhodu. Může jít o využití zbraně, ideálně dlouhé zbraně třeba obušku a dále je také třeba využít samotné prostředí kolem nás. Náchodský<sup>19</sup> popisuje několik taktických zásad.

1. Vyvarovat se míst s omezeným prostorem pro vlastní manévry, (stěny, rohy místností, malé prostory a podobně)
2. Držet si odstup od všech členů útočící skupiny mimo dosah jejich zásahu (alespoň 120cm)
3. Nelze-li dosáhnout smíru dohodou, okamžitě zahájit útok, nejlépe na nejslabšího člena skupiny popřípadě na člena skupiny, který se jeví nejvíce odhodlaný k útoku.
4. Snažíme se vyvarovat útoku celé skupiny najednou.
5. Používáme rychlé techniky s dlouhým dosahem a krátkou dobou kontaktu. Volíme je zejména tak, aby byla možnost se rychle přesunout a navázat další techniku.
6. Jednotlivé útoky zastavujeme účinnými technikami s dlouhým dosahem.
7. Nikdy nebojujeme přehnaně dlouho s jedním útočníkem. (ztrácíme tím přehled o ostatních)
8. S 2-3 člennou skupinou lze bojovat do konce boje. U větších skupin se snažíme navodit situaci, kdy lze zbytek zastrašit, odradit, či je donutit zpanikařit.

---

<sup>19</sup> NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-43-8, s183-184.

9. Je-li situace bojem neřešitelná (příliš velká skupina útočníků) snažíme se získat rukojmího a vyjednávat.

Během boje se snažíme působit psychologicky na celou skupinu útočníků. Například při zahájení útoku velkým výkřikem nebo volíme techniky, při kterých se zasahují místa, která dobře krvácí a tak dále.

## **7 Kurz sebeobrany**

Každý kdo má zájem trénovat nebo se zdokonalovat v sebeobraně, má možnost si vybrat z celé řady bojových umění či kurzů sebeobrany. Při samotném výběru jaké bojové umění či na jaká kurz sebeobrany budu docházet je třeba určité opatrnosti. Většina trenérů bojových umění Vám bude tvrdit, že zrovna to jejich bojové umění je to nejlepší, a že právě jejich bojové umění je tou nejlepší sebeobranou pro Vás. Každé bojové umění je svým způsobem specifické, každé má určité techniky (kryty, údery), které je dělají specifickým pro daný styl. Každé bojové umění je specifické, a pokud se budu učit karate, budu se nejlépe dokázat ubránit proti někomu, kdo se také učí karate. A další věcí, kterou musíme zohlednit je, že většina soubojů je řízená v ideálním prostředí, tedy v tělocvičně, ve cvičebním úboru (např. kimonu), ale bohužel na ulici je situace úplně jiná, člověk může být dobrý v tělocvičně, ale na ulici to stačit nemusí.

Jak najít tu správnou sebeobranu? V dnešní době existuje mnoho kurzů sebeobrany nebo oddílů, kteří se výukou sebeobrany zabývají. Dobrý kurz by měl člověka, který na něj dochází naučit se vypořádat s nejrůznějšími hrozbami, které jej mohou na ulici potkat. Sebeobrana by měla být jednoduchá, rychlá a účinná, tedy měli by zde být jednoduché techniky, které fungují, jsou univerzální pro širokou škálu veřejnosti a jsou schopny fungovat při různém útoku. Dobrým kurzem sebeobrany je i takový, kde si cvičenec vyzkouší modelovou situaci někde z jeho běžného prostředí, aby byla nasimulována stresová situace.

## **8 Použití sebeobranných prostředků (dotazník)**

Pro účely této bakalářské práce jsem sestavil dotazník, jehož cílem bylo zjistit, zda lidé u sebe nosí nějaký sebeobranný prostředek a jaký, když jej nosí tak kde a zda by měli zájem o výuku sebeobrany. V dotazníku byli rozděleni respondenti dle pohlaví a následně dle věku, Cílem bylo získat přehled, zda lidé při sobě nosí nějaký sebeobranný prostředek a poskytnou náhled do této problematiky, která je celospolečensky stále velmi aktuální. (příloha č.2).

### **8.1 Rozdělení respondentů**

Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 142 respondentů, z toho bylo 78 (55%) mužů a 64 (45%) žen. (graf č. I)

### **8.2 Věk respondentů**

Největší věkovou skupinou tvořili respondenti ve věku od 25 do 35 let, z celkového počtu jich bylo 76 (54%). Druhou skupinou byly osoby od 15 do 25 let 26 (18%). Ve třetí skupině od 35 do 45 let bylo 22 (15%) a v poslední skupině od 45 let a více bylo 18 (13%). (graf č. II)

### **8.3 Nošení sebeobranných prostředků**

Z celkového počtu 142 respondentů 58 (41%) odpovědělo na otázku, zda u sebe nosí nějaký sebeobranný prostředek odpověď ne. Na možnost ano odpovědělo 38 (27%) respondentů a na možnost, že nosí sebeobranný prostředek příležitostně, odpovědělo 46 (32%) respondentů. (graf č. III)

### **8.4 Typy sebeobranných prostředků**

V této otázce jaký ty sebeobranného prostředku používáte, byly následující možnosti pepřový sprej, teleskopický obušek, elektrický paralyzér, jiný. Respondentů kteří uvedli, že používají pepřový sprej bylo 36 (43%), teleskopický obušek uvedlo, že nosí 26 (31%), elektrický paralyzér uvedlo, že nosí 6 (7%) a na poslední možnost jiné sebeobranné prostředky uvedlo, že nosí 16 (19%) respondentů. (graf č. IV)

### **8.5 Způsob nošení sebeobranného prostředku**

V této otázce, kde respondenti nosí svůj sebeobranný prostředek, byly jako možnosti uvedeny, na opasku, v bundě/kapsy kalhot, v tašce/v batohu/v kabelce a poslední možnost byla na jiném místě. Zde odpovědělo 36 (43%) respondentů, že svůj sebeobranný prostředek nosí v bundě nebo v kapsách od kalhot. Dále 24 (28%) respondentů uvedlo, že svůj sebeobranný prostředek nosí na opasku u kalhot. Respondentů, kteří uvedli, že nosí sebeobranný prostředek v tašce/v batohu/v kabelce bylo 14 (17%) a poslední na jiném místě toto uvedlo 10 (12%) respondentů. (graf č.V)

## **8.6 Použití sebeobranného prostředku**

Účelem této otázky bylo zjistit, zda lidé, kteří u sebe mají sebeobranný prostředek, jej již museli někdy použít při vlastní sebeobraně. Z celkového počtu 43 respondentů, kteří u sebe mají sebeobranný prostředek tak 14 (16%) uvedlo, že sebeobranný prostředek již museli použít a 72 (84%) respondentů uvedli, že když sebeobranný prostředek u sebe mají tak jej zatím použít nemuseli. (graf č. VI)

## **8.7 Proškolení jakým způsobem sebeobranný prostředek použít**

Tato otázka byla zformulována tak, aby se zjistilo, zda byli respondenti nějakým způsobem proškoleni nebo poučeni o tom jakým způsobem sebeobranný prostředek používat. Kdy odpověď ano zvolilo 64 (73%) respondentů a 24 (27%) respondentů uvedlo jako odpověď ne, tedy že žádné proškolení nebo poučení neměli. (graf č. VII)

## **8.8 Situace kdy byl sebeobranný prostředek potřeba a obránce jej neměl u sebe**

V této otázce bylo třeba odpovědět na to, zda se dotazovaný někdy dostal do situace, kdy by sebeobranný prostředek chtěl mít u sebe, ale z nějakého důvodu jej neměl. Kdy se zde ukázalo, že z celkového počtu 142 respondentů 114 (80%) uvedlo, že

ne, že jej nepotřebovali a 28 (20%) uvedlo, že se do této situace dostali a potřebovali jej. (graf č. VIII)

## **8.9 Zájem o výuku sebeobrany**

Předmětem této otázky bylo, zda z dotázaných respondentů by byl zájem o výuku sebeobrany, kdy z celkového počtu 142 respondentů odpovědělo 94 (66%) uvedlo, že by o výuku sebeobrany mělo zájem a 48 (34%) respondentů uvedlo, že by o výuku sebeobrany zájem nemělo. (graf č. IX)



## Závěr

I když na trhu je velké množství pramenů literatury zabývajících se sebeobranou, tak jen několik z mála z nich je schopna čtenáři poskytnout komplexní informace o tom jaké sebeobrané možnosti člověk má. Hodně publikací se úzce zaměřuje jen na určitou skupinu osob, a to ve většině případech ženy, nebo se jedná o publikace, ve kterých jde spíše o soubor bojových technik, kdy o tom jak se zachovat při napadení nebo mu předcházet toho v těchto publikacích moc není. Dále je zde problém, že řada taktik autoři navzájem od sebe opisují.

V dnešním světě, je na trhu velmi široké množství a možností jaký sebeobranný prostředek si vybrat a každý, by si měl zvolit takový prostředek, který by mu co nejvíce vyhovoval. Při koupi je si třeba uvědomit, kdy, kam a za jakých okolností budu sebeobranný prostředek nosit a tím zvážit klady a zápory každého sebeobranného prostředku.

Při volbě sebeobranného prostředku musíme vzít v úvahu to, pro jakého člověka sebeobranný prostředek pořizujeme. Další stránkou věci je spolehlivost sebeobranného prostředku, jeho cenová dostupnost a názor osoby, která bude sebeobranný prostředek nosit. Dále je také dobré si uvědomit prostředí, kde se pohybujeme, kdy z tohoto nám vyplívá, za jakých podmínek bychom mohli daný sebeobranný prostředek použít. Například pokud chodíme domů temnou ulicí v době kdy je tma, je zde poměrně vysoká pravděpodobnost, že budeme přepadeni a k tomuto zvolit vhodný sebeobranný prostředek. Tyto faktory je třeba si před zakoupením sebeobranného prostředku zodpovědět a dle toho vybrat ten neoptimálnější, který nám bude nejvíce vyhovovat. Samozřejmě je dobré, pokud máme sebeobranných prostředků u sebe víc, v případě, že by první z nějakého důvodu nefungoval. Ale nejdůležitější na co je třeba se zaměřit je prevence, udělat vše pro to abychom co nejvíce minimalizovali riziko nějakého napadení.

V rámci sebeobrany je dovoleno se bránit i takovým způsobem, že intenzita je vyšší než je vedený útok, kdy v případě, že se obránce bude bránit slabším způsobem, než kterým útočník povede útok, tak jeho obrana nebude účinná. Volil bych především sebeobranné prostředky nesmrťící, které mají za úkol útočníka znehybnit, paralyzovat, jako jsou elektrické paralyzéry, pepřové spreje, oproti značně nebezpečnější střelné zbraně, kdy zde mohou být následky fatální. Při našem napadení se může stát, že útočník

se zmocní našeho sebeobránného prostředku a v rámci prevence se připravit na to, že můžeme čelit svému vlastnímu sebeobránnému prostředku, kdy v případě střelné zbraně by bylo krajně nevhodné.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že u respondentů, kteří u sebe nosí sebeobranný prostředek je nejčastěji používaný pepřový sprej. Z počtu 43 respondentů tak 7 (16%) respondentů použilo sebeobranný prostředek v reálné hrozbě. Z celkového počtu respondentů tak 42 (59%) uvedlo, že u sebe sebeobranný prostředek nosí pravidelně, nebo příležitostně a zbývajících 29 (41%) uvedlo, že žádný sebeobranný prostředek nenesí. Dále z šetření vyplynulo, že 37 (73%) respondentů bylo proškoleno, jakým způsobem sebeobranný prostředek použít a 12 (27%) respondentů nebylo nikdy seznámeno jak se sebeobranným prostředkem zacházet. Z respondentů, kteří u sebe nějaký sebeobranný prostředek nosí, jich ho 18 (43%) má uschovaný v kapsách kalhot nebo v bundě, 12 (28%) uvedlo, že jej nosí na opasku, 7 (17%) uvedlo, že jej nosí v tašce/v batohu/ v kabelce, kdy musíme podotknout, že nošení sebeobranného prostředku v některém z těchto míst je krajně nevhodné, jelikož při napadení by nebyl čas na tomto místě prostředek najít a použít. Z provedeného dotazníku se dá usoudit, že velká část respondentů se s přepadením v reálu nesečkala a na základ zprostředkovaných informací se bojí možného přepadení, vzhledem k mediím a sdělovacím prostředkům, kteří informují o napadení občanů skoro denně nebo i na základě vlastních zkušeností, kdy již byli nějakým způsobem napadení se dá usoudit, že se lidé ozbrojují různými sebeobrannými prostředky, aby se mohli účinně bránit při napadení. Provedeným dotazníkem bylo zjištěno, že z celkového počtu 71 respondentů 47 (66%) respondentů má zájem o výuku sebeobrany, kdy i zde je vidět, že většina se chce umět bránit případnému útoku na jejich osobu a chtějí vědět co v daném případě dělat.

Teoretická část bakalářské práce byla obohacena o kvalitativní dotazníkové šetření, ze kterého vyplynulo, že lidé se zajímají o tuto problematiku a není jim lhostejná, chtějí vědět jakým způsobem se bránit a nosí u sebe sebeobranné prostředky a z druhé části, která vychází z mé praxe jako policisty, při které jsem se již nesčetněkrát setkal z různými druhy napadení osob.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

JELÍNEK J. (2011) *Trestní zákoník a trestní řád s poznámkami a judikaturou*, Legas, 2011, ISBN 9788087212998, 1280s.

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

KREML A. (2010) *Zákon č. 199/2002 Sb. o zbraních. Komentář*. 2010, ISBN 978-80-7357-461-1, s548.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex, 2006. ISBN 80-86795-43-8, s33.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Teorie sebeobrany*. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o, 2011. ISBN 9788086795386, s27 .

NOVOTNÝ A KOLEKTIV, *Trestní zákoník 2010*, Eurounion 2010, ISBN 978-80-7317-084-4, s834.

PAVELKA, STICH, *Sebeobrna – Nebuďte snadnou obětí!*. Praha, 2015, ISBN 978-80249-2800-5

RYČ, PETRŮ. *Sebeobrana na ulici*. Praha, 2008 ISBN 978-80-247-2442-9

ŠÁMAL A KOLEKTIV, *Trestní zákoník I*, C.H. Beck 2009, ISBN 9788074001093, 1287s

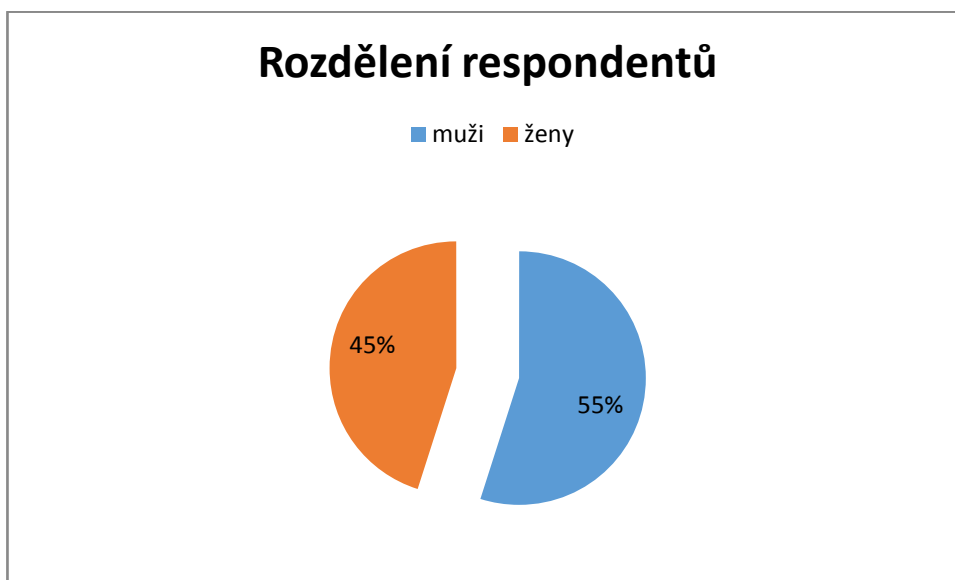
### Elektronické zdroje

Policie.cz. [www.policie.cz](http://www.policie.cz) [online]. 2018 [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2017.aspx>

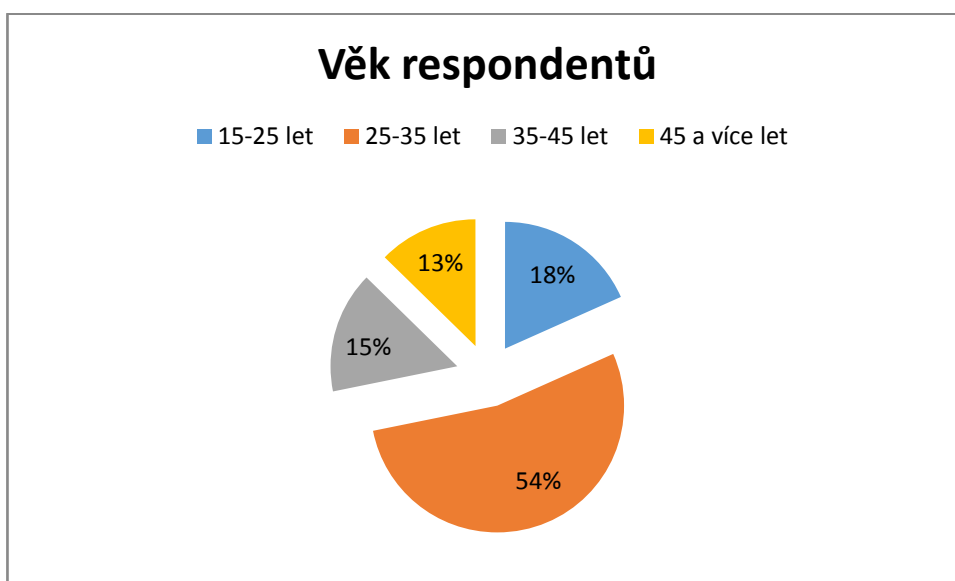
Trestní-rizeni.com. [www.trestni-rizeni.com](http://www.trestni-rizeni.com) [online]. 2016 [cit. 2018-04-15]. Dostupné z: <http://www.trestni-rizeni.com/vyklad-pojmu/zbran>

## Seznam tabulek a grafů

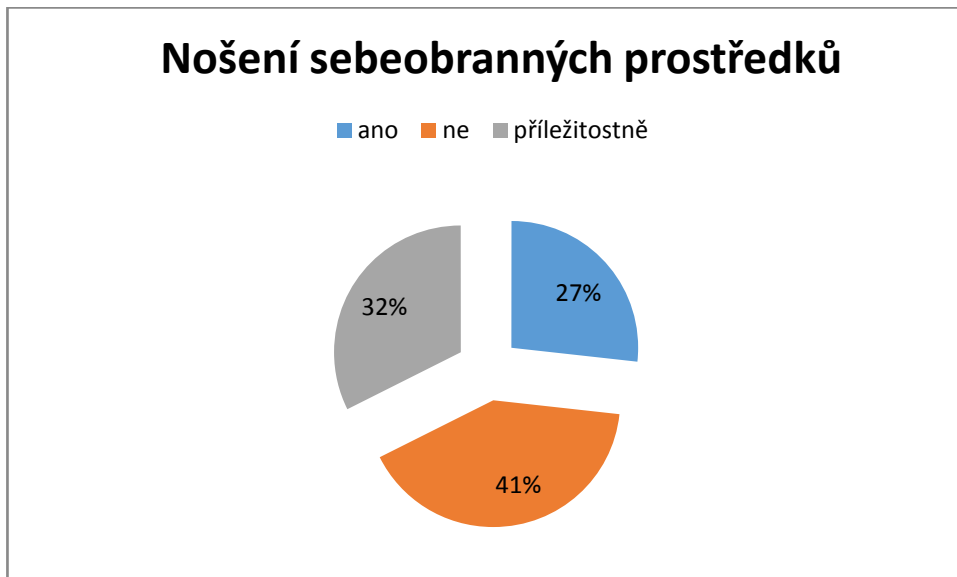
**Graf č. I**



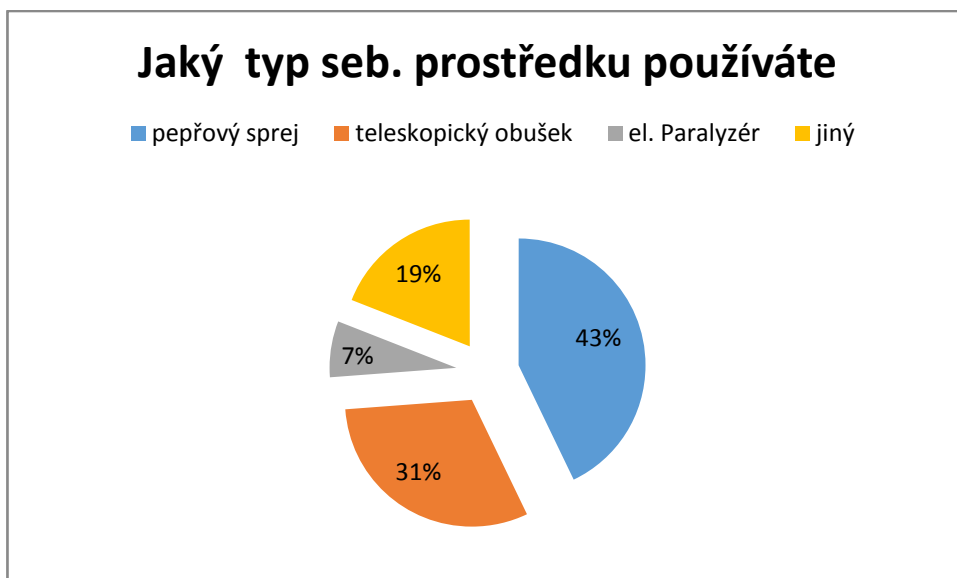
**Graf č. II**



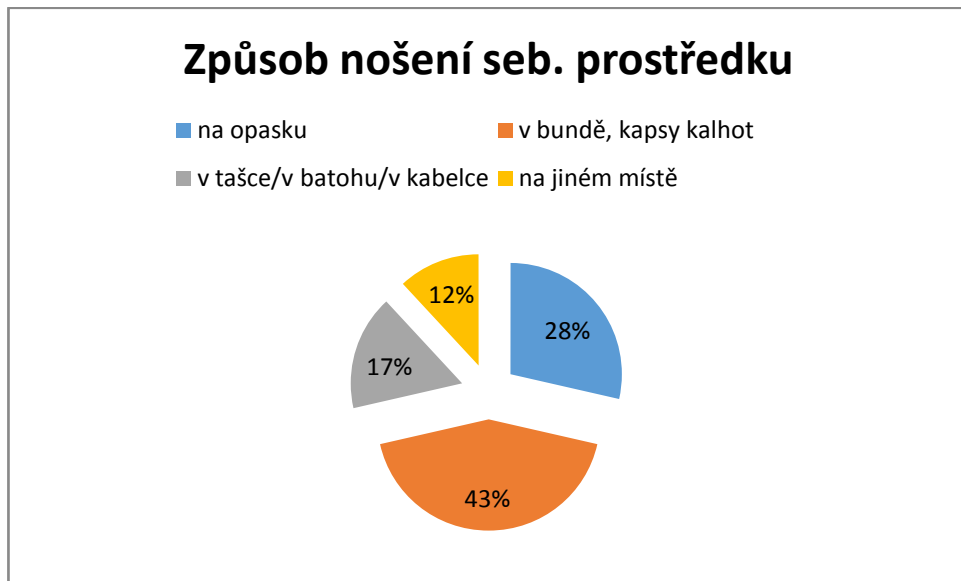
**Graf č. III**



**Graf č. IV**



**Graf č. V**



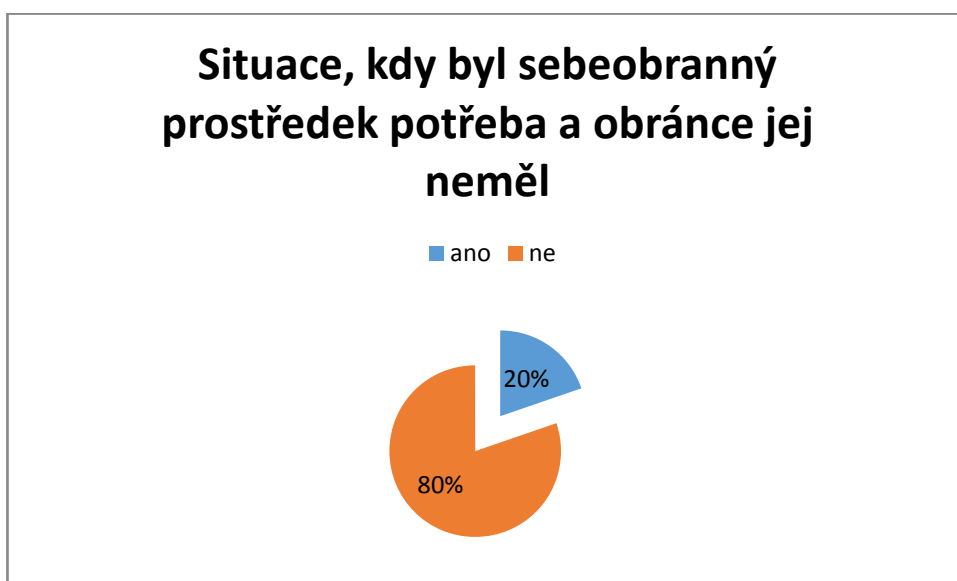
**Graf č. VI**



**Graf č. VII**



**Graf č. VIII**





**Graf č. IX**



## Přílohy

### Příloha č. 1: Cyklus konfliktu pro osobní sebeobranu podle Jima Wagnera



1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

## Příloha č. 2: Dotazník použití sebeobránných prostředků

1. Pohlaví?
  - Muž
  - Žena
  
2. Věk?
  - 15-25
  - 25-35
  - 35-45
  - 45 a více
  
3. Nosíte u sebe nějaký sebeobránný prostředek (teleskopický obušek, pepřový sprej, el. paralyzér...)?
  - Ano
  - Ne – přejděte k otázce 8.
  - Příležitostně
  
4. Jaký sebeobránný prostředek používáte?
  - Pepřový sprej
  - Teleskopický obušek
  - El. paralyzér
  - Jiný
  
5. Kde sebeobránný prostředek nosíte?
  - Na opasku
  - V bundě, kapsy kalhot
  - V tašce/v batohu/v kabelce
  - Na jiném místě

6. Byl/a jste někdy nucen/a použít sebeobranný prostředek?
- Ano
  - Ne
7. Byl/a jste někdy proškolený/a jakým způsobem sebeobranný prostředek použít?
- Ano
  - Ne
8. Nastala situace, kdy jste sebeobranný prostředek potřeboval/a a neměl/a ho u sebe?
- Ano
  - Ne
9. Měl/a, by jste zájem o výuku sebeobrany?
- Ano
  - Ne

