

Technika obrany beze zbraně se zaměřením na ženy

Unarmed Defense Techniques with a Focus on Women

Veronika Langerová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika LANGEROVÁ**
Osobní číslo: **A10563**
Studijní program: **B3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Technika obrany beze zbraně se zaměřením na ženy**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s problematikou technik obrany beze zbraně.
2. Zdůvodněte rozdíly v technice vhodné pro ženy a pro muže.
3. Rozeberte jednotlivé techniky obrany beze zbraně z hlediska jejich vhodnosti, zvládnutelnosti a možnosti použití pro ženy.
4. Zpracujte rozdělení obranných technik beze zbraně pomocí přehledných schémat.
5. Analyzujte jednotlivé techniky z hlediska vzdálenosti, obranné situace a míry nebezpečnosti.
6. Navrhněte a zdůvodněte nejvhodnější techniky pro ženu v průmyslu komerční bezpečnosti.
7. Pomocí fotodokumentace znázorněte nejběžnější použití technik obrany beze zbraně.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. **LAPKOVÁ, Dora. Sebeobrana ženy. Is.I.1, 2007. 93 s. , obr. příl. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí bakalářské práce Ing. Zdeněk Maláník.**
2. **LAUCKÝ, Vladimír. Technologie komerční bezpečnosti I. Vyd. 3. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2010, 81 s. ISBN 978-80-7318-889-4.**
3. **LUKÁŠ, Luděk et al. Bezpečnostní technologie, systémy a management I. Zlín: VeRBuM, 2011. ISBN 978-80-87500-05-7.**
4. **PERNICKÁ, Soňa. Inteligentní sebeobrana pro ženy: jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně. První vydání. Bratislava: CAD PRESS, 2010. ISBN 80-85523-01-09.**
5. **RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. Sebeobrana pro ženy. První vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.**

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Lucie Juříková

Ústav bezpečnostního inženýrství

Konzultant:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

25. února 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

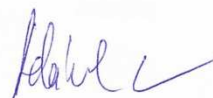
30. května 2013

Ve Zlíně dne 25. února 2013



prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.

děkan



doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.

ředitel ústavu

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je seznámit s problematikou technik obrany beze zbraně se zaměřením na ženy. Popisuje rozdíly mezi mužem a ženou, pomocí schémat rozděljuje vhodné techniky obrany beze zbraně, dále faktory ovlivňující řešení obranných situací z hlediska vzdálenosti, obranné situace a míry nebezpečí. V práci je zahrnuta taky právní problematika vztahující se k tomuto tématu. Pomocí fotodokumentace jsou znázorněny modelové situace technik obrany beze zbraně.

Klíčová slova: sebeobrana, profesní obrana, obrana beze zbraně

ABSTRACT

The aim of bachelor thesis is to meet the issue of technology of defense without weapons with focus on women. It describes differences between man and woman. It divides appropriate technologies of defense without weapons with the help of schemes. Then there are some factors which influence the solution of defensive situation in terms of the distance of defensive situation and rate of risk. There is a legal issue in my thesis, too. There are some model situations of technology of defense without weapons which I describe with photos.

Keywords: self-defense, professional defense, defense without weapons

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce slečně Ing. Lucii Juříkové za pomoc, kterou mi poskytovala po celou dobu psaní mé diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat slečně Ing. Doře Lapkové a panu Ing. Zdeňku Maláníkovi za podmětné připomínky, návrhy a odborné konzultace ale také za poskytnuté znalosti, vědomosti, zkušenosti s tímto tématem spojené.

Velké díky patří taky kamarádům za pomoc při nafocení praktické části bakalářské práce.

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně

.....
podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 SEBEOBRANA A PROFESNÍ OBRANA	11
1.1 ROZDĚLENÍ OBRANY	11
1.2 DEFINICE SEBEOBRANY	11
1.3 DEFINICE PROFESNÍ OBRANY	12
1.4 ROZDÍL MEZI SEBEOBRANOU A PROFESNÍ OBRANOU	12
1.5 MÝTY O SEBEOBRANĚ	12
1.6 MÝTY O PROFESNÍ OBRANĚ	13
2 OBRANA A PRÁVO.....	15
2.1 NUTNÁ OBRANA	15
2.2 KRAJNÍ NOUZE	16
2.3 ZADRŽENÍ OSOBY PODEZŘELÉ	18
3 ROZDÍLY V TECHNICE VHODNÉ PRO ŽENY A PRO MUŽE.....	19
4 TECHNIKY OBRANY BEZE ZBRANĚ.....	21
4.1 PŘÍKLADY OBRANY Z HLEDISKA ZÁSAHOVÝCH MÍST.....	31
4.2 FÁZE OBRANY	33
5 TECHNIKY OBRANY Z HLEDISKA VZDÁLENOSTI, OBRANNÉ SITUACE A MÍRY NEBEZPEČÍ.....	36
5.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŘEŠENÍ OBRANNÉ SITUACE.....	36
5.1.1 Směr útoku	37
5.1.2 Čas.....	37
5.1.3 Síly a prostředky	39
5.1.4 Prostředí	40
5.2 TECHNIKY OBRANY Z HLEDISKA VZDÁLENOSTI.....	41
5.3 TECHNIKY OBRANY Z HLEDISKA OBRANNÉ SITUACE A MÍRY NEBEZPEČÍ	43
II PRAKTICKÁ ČÁST	46
6 FOTODOKUMENTACE TECHNIK	47
6.1 TECHNIKY V PROFESNÍ OBRANĚ	47
6.1.1 Napadení u pultu	47
6.1.2 Obětí kolem ramen	48
6.1.3 Obrana proti facce	49
6.2 TECHNIKY V SEBEOBRANĚ	51
6.2.1 Úchop za ruku – shora.....	51
6.2.2 Úchop za ruku – zepředu.....	52
6.2.3 Objetí přes ruce	53
7 FOTODOKUMENTACE ZADRŽENÍ.....	55
7.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	57
ZÁVĚR	59
ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ.....	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	64
SEZNAM OBRÁZKŮ	65
SEZNAM TABULEK.....	68
SEZNAM SCHÉMÁT	69
SEZNAM GRAFŮ	70
SEZNAM PŘÍLOH.....	71

ÚVOD

Cílem bakalářské práce je zaměřit se na vhodné techniky obrany beze zbraně pro ženy. Jde o seznámení se základními rozdíly mezi sebeobranou a profesní obranou, dále s rozdíly mezi muži a ženami, a tak specifikovat vhodné techniky obrany pro ženy. Pomocí fotodokumentace je znázorněn průběh obrany na několika modelových situacích.

První kapitola pojednává o obecném dělení obrany z několika možných hledisek a obsahuje také definice základních pojmů, kterými jsou sebeobrana a profesní obrana. K těmto pojmům jsou uvedeny a rozebrány nejčastěji používané nepravdivé mýty.

V druhé kapitole je popsána právní stránka, která je s touto problematikou úzce spojená. Hlavními rozebíranými paragrafy je Nutná obrana, Krajiná nouze a Zadržení osoby podezřelé.

Celá třetí kapitola popisuje rozdíly mezi mužem a ženou. Jsou zde vytyčeny silná a slabá místa, ať už ze stránky fyzické, anatomické, nebo psychické u obou pohlaví.

Technika obrany beze zbraně, což je hlavní téma, na které je zaměřena tato práce, se rozebírá ve čtvrté kapitole. Daná problematika pojednává o využití obranných, úderových a srážecích technik. Pro názornou představu základního rozdělení technik obrany je uvedeno schéma, ve kterém se dělí obrana do několika odvětví. Druhá část čtvrté kapitoly popisuje nejvhodnější techniky obrany z pohledu zásahových míst na celém lidském těle. Poslední část je věnována fázím obrany (začátek, průběh, závěr).

V poslední páté kapitole teoretické části jsou rozděleny pomocí schémat faktory ovlivňující řešení obranné situace a jejich následné vysvětlení. Další část bakalářské práce rozebírá techniky z hlediska vzdálenosti. Rovněž techniky obrany z hlediska obranné situace a míry nebezpečí, kde se uvádí příklady modelových situací.

Praktická část a zároveň šestá kapitola bakalářské práce se zaměřuje na fotodokumentaci obranných technik použitelných v profesní obraně a sebeobraně. Modelové situace jsou držení za ruce, držení kolem ramen atd., se kterými se žena může reálně setkat.

Závěrečná kapitola může posloužit ženám v komerční bezpečnosti jako případný návod, kterým lze útočníka zadržet.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEOBRANA A PROFESNÍ OBRANA

Kapitola se zabývá rozdělením obrany z hlediska motivace, použitých prostředků a útočníka. Dále jsou definovány pojmy sebeobrana a profesní obrana a mýty s nimi spojené.

1.1 Rozdělení obrany

Obranu lze dělit z několika různých hledisek a to:

Dělení obrany z hlediska priority:

- sebeobrana,
- profesní obrana.

Dělení obrany z hlediska použitých prostředků obrany:

- obrana beze zbraně a obranných prostředků,
- obrana s obranným prostředkem,
- obrana se zbraní.

Dělení obrany z hlediska útočníka:

- neozbrojený útočník,
- ozbrojený útočník.

1.2 Definice sebeobran

Sebeobrana má za úkol chránit sebe, blízké, zájmy a hodnoty před protiprávním jednáním jiného člověka. V sebeobraně je možné pomoci i cizímu člověku před protiprávním jednáním útočníka. Sebeobrana chrání základních pět zájmů a to zdraví, majetek, osobní a domovní svobodu a čest. Člověk je k sebeobraně **motivován vyššími hodnotami**, které jsou mimo finanční nebo materiální zisk. Jedná se o citové vazby k blízkému člověku, k materiálním věcem a k jiným hodnotám. Sebeobrana se týká každého člověka, který má standardní občanská práva. Motivace k sebeobraně je u samostatných, odpovědných a řádných lidí vždy výrazně vyšší, než motivace pracovníka profesní obrany. [1]

1.3 Definice profesní obrany

Profesní obrana má za úkol chránit a bránit hodnoty někoho jiného. Motivací pracovníků v profesní obraně je **plat**. Profesní obranu lze rozdělit na komerční obranu a obranu státu. [1]

Komerční obrana:

Její hlavním cílem je obchodní úspěch. Většina zakázek je směřována do soukromého sektoru a převládá u nich ochrana majetku. Motivací pracovníků je plat na základě pracovní smlouvy a obchodního úspěchu firmy. Průmysl komerční bezpečnosti je zastoupen soukromými bezpečnostními službami a živnostníky.[1]

Obrana státu:

Obrana státu je financována ze státního rozpočtu a realizují ji ozbrojené sbory, složky a služby. Pracovníci chrání stát a jeho zájmy. Jde o území, zařízení, právo a pořádek. Armáda České republiky, Policie České republiky, Obecní policie a tajné služby mají největší podíl. Pracovníci obrany státu mají více pravomocí, než ostatní občané. [1]

1.4 Rozdíl mezi sebeobranou a profesní obranou

Hlavní rozdíl mezi sebeobranou a profesní obranou je v motivaci. V sebeobraně situaci se snažíme o bezpečnost nebo o eliminaci útoku, zatím co v profesní obraně jde o zadržení nebo případně zabránění páčání trestného činu a jednou z hlavních motivací je plat. Motivující pro pracovníka komerční bezpečnosti může být také boj proti kriminalitě a tady pracovníkovi na platu primárně nezáleží.

1.5 Mýty o sebeobraně

Mýty o sebeobraně jsou v dnešní době hodně rozšířené a lidé jim všeobecně věří, i když nejsou pravdivé.

Mě se to stát nemůže

Jeden z nejrozšířenějších mýtů dnešní doby. Žádná žena nemůže vědět, kdy si ji útočník vyhlédne. Pokud chce útočník oběť, nezáleží mu, jestli je hezká, vysoká, vzdělaná, nebo jen „obyčejná“.

Žena se nemůže ubránit muži

Je pravda, že muži mají větší sílu a agresivitu v boji než ženy. V boji není síla a agresivita to nejpodstatnější. Základem boje je taktika, technika a strategie. Pokud máme dobrou strategii, taktiku, techniku boje a rychlost, tak fyzická síla není až tak důležitá.

Ženy jsou křehké bytosti

Ženy jsou proti mužům většinou vzrůstem menší, drobnější a mají menší sílu, ale v oblasti taktiky, intuice a chytrosti v boji jsou mužům rovny. V boji nejde jenom o sílu.

Dlouhé nehty jsou dobrou zbraní

Nehty jsou dobrou zbraní při obraně, kdy je můžeme použít k poškrábání v obličejí útočníka. Neměly by být však příliš dlouhé, protože se můžou zlomit a bolest nám může bránit v protiútoce. Nevýhoda dlouhých nehtů je při různém uchopení (například za oblečení) nebo sevření ruky v pěst.

1.6 Mýty o profesní obraně

Mýtů o profesní obraně je taky celá řada, nejsou však tak často používané jako ty u sebeobrany.

Je to vždy šedivý a „pupkatý“ děda

To je možná pravda, ale většinou se jedná o lidi, kteří sbírají zkušenosti celý život. A to, že vypadají vzhledově starší, neznamená, že jsou neschopní. Záleží taky, na jaké pracovní pozici daný člověk je. Není třeba, aby jako noční strážný v hotelu byl mladý muž, plný sil a za minimální mzdu (např. 50Kč/hod). Tyhle pozice jsou vhodné většinou pro důchodce jako přivýdělky k důchodům, nebo osoby s lehkým zdravotním hendikepem.

Nemůžou zadržet

Zadržet mohou všichni - jak občané, tak i pracovníci průmyslu komerční bezpečnosti. Podle §76 Trestního řádu, odstavce 2 můžou omezit osobní svobodu při protiprávním jednání nebo páčání trestného činu na dobu nezbytně nutnou k předání Policii ČR.

Policisté cvičí ve službě sebeobranu

Tohle není pravda. Policisté cvičí profesní obranu a dostávají za ochranu státu a občanů plat. Jediný případ, kdy se policisté mohou setkat se sebeobranou je, když nejsou ve službě a dojde k napadení. Potom jsou v pozici normálního občana.

První kapitola se zabývala problematikou rozdělení obrany z hlediska motivace, použitých prostředků obrany a útočníka.

Dále byly vysvětleny rozdíly mezi sebeobranou a profesní obranou a mýty s nimi spojené, nejčastěji používaný mýtus v sebeobraně je „Mě se to stát nemůže“, u profesní obrany je to mýtus „Je to vždy šedivý a „pupkatý“ děda“.

2 OBRANA A PRÁVO

Právní problematiku obrany řeší Trestní zákoník č. 40/2009 Sb. V problematice sebeobrany a profesní obrany jsou využívány zejména §28 – Krajní nouze a §29 – Nutná obrana.

Pod tuhle problematiku spadá také Trestní řád č. 141/1961 Sb. V rámci sebeobrany a profesní obrany je možné využít §76 Zadržení osoby podezřelé, zejména odstavec 2.

2.1 Nutná obrana

§29 – Trestního zákoníku

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

Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ [2]

Podstatou nutné obrany je odvracení útoku. K nutné obraně je oprávněn kdokoliv, ne jen ten, kdo byl ohrožen. Pokud je útočníků více, obrana může směřovat proti kterémukoli z nich. [3]

Příklad Nutné obrany:

Žena jde v parku a neočekávaně ji napadne muž za účelem znásilnit ji. Žena vytáhne z kabelky obranný sprej a stříkne útočnickovi do obličeje. Útočník upadne na zem a žena má čas utéct.

PODMÍNKY NUTNÉ OBRANY	
Útok	Je nebezpečné, protiprávní, úmyslné jednání člověka.
	Je zvíře poštvané člověkem, není jím nebezpečné chování zvířete.
Útok přímo hrozící	Takový, který má bezprostředně nastat, není však třeba, aby již nastal nebo začal.
	Není třeba čekat, až útočník udeří první.
Útok trvajcí	Takový, který již začal, ale neskončil.
	Proti útoku již skončenému není nutná obrana přípustná (šlo by o útok bránícího se).

Zájmy chráněné trestním zákoníkem	Chráněn je zejména život, zdraví, majetek, svoboda a čest.
	Může jít o zájmy vlastní i o zájmy někoho jiného.
Přiměřenost obrany	Intenzita obrany musí být vždy silnější než intenzita útoku, nesmí však být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.
	Škoda způsobená v obraně může být větší než škoda, která z útoku hrozí, nesmí tu však být zřejmý nepoměr.

Tabulka 1: Podmínky nutné obrany ¹

2.2 Krajní nouze

§ 28 – Trestního zákoníku

„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.“ [2]

Podstatou krajní nouze je, že osoba jednající v krajní nouzi sama nevyvolala nebezpečí, které se snaží svým jednáním odvrátit. Následek, který byl způsoben odvrácením krajní nouze, nesmí být stejně závažný nebo ještě závažnější než nebezpečí, které hrozilo.

Příklad krajní nouze:

Na parkovišti v horkém dni sedí v zamčeném autě dítě, které horkem trpí. Má zarudlou tvář a je vidět, že se mu špatně dýchá. Rodiče se delší dobu nevrací. Rozbití skla za účelem poskytnutí pomoci je v tomto případě krajní nouze.

¹ Převzato a upraveno z: LAUCKÝ, Vladimír. Technologie komerční bezpečnosti I. Vyd. 3. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2010, 81 s. ISBN 978-80-7318-889-4.

PODMÍNKY KRAJNÍ NOUZE	
Nebezpečí	Stav hrozící poruchou.
	Původ nebezpečí: <u>přírodní živly</u> (požár, povodeň); <u>člověk</u> (hendikepovaný, zraněný, osoby pod vlivem alkoholu, psychotropních a návykových látek), <u>jinak</u> (divoké zvíře).
Nebezpečí hrozící zájmům chráněným trestným zákonem	Může jít jak o zájmy společnosti, tak i zájmy jednotlivce (život, zdraví, majetek, svoboda, čest).
	Může jít o zájmy vlastní i o zájmy cizí.
Nebezpečí nelze odvrátit jinak	Škoda z jednání v KN je často způsobována i osobám, které na vzniku nebezpečí nemají žádné viny. Proto ohrožený musí využít všech možností vyhnout se nebezpečí (např. útekem, přivoláním dalších osob, přivoláním policie).
Následek nesmí být zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil	Musí být vždy menší.
	Nelze obětovat cizí život na záchranu vlastního života.
Výjimka: Ten, komu nebezpečí hrozí je povinen je snášet	Není rozhodující, zda je povinen nebezpečí snášet ten, kdo je odvrací, ale zda je povinen toto nebezpečí snášet ten, komu hrozí (např. voják v bitvě, hasič, lékař).

Tabulka 2: Podmínky krajní nouze²

² Převzato a upraveno z: LAUCKÝ, Vladimír. Technologie komerční bezpečnosti I. Vyd. 3. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2010, 81 s. ISBN 978-80-7318-889-4.

2.3 Zadržení osoby podezřelé

§ 76 odstavec č. 2 – Trestního řádu

„Osobní svobodu osoby, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté, smí omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útěku nebo k zajištění důkazů. Je však povinen tuto osobu předat ihned policejnímu orgánu;

příslušníka ozbrojených sil může též předat nejbližšímu útvaru ozbrojených sil nebo správci posádky. Nelze-li takovou osobu ihned předat, je třeba některému z uvedených orgánů omezení osobní svobody bez odkladu oznámit.“ [4]

Podmínky zadržení:

- Zadržet může kdokoliv, tzn. člověk – člověka.
- Zadržení je oprávněné omezení osobní svobody.
- Podezřelý spolupracuje / nespolupracuje, ale neútočí / nespolupracuje a útočí.
- Využíváme bezkontaktní a kontaktní způsob zadržení.
- Podezřelého je možné spoutat.
- O zadržení je nutné ihned informovat Policii ČR.
- Na předání PČR je nutné se připravit (svědectví).

Tato kapitola seznamovala s problematikou práva vztahující se k obraně. Byl popsán §28 Krajní nouze, §29 Nutná obrana a §76 Zadržení osoby podezřelé.

I když zákon umožňuje bránit se proti útoku od druhé osoby, je nutné vědět, jakou obranu zákon považuje za spravedlivou. Takové znalosti umožňují lidem chránit svůj život, zdraví, majetek, svobodu a čest.

3 ROZDÍLY V TECHNICE VHODNÉ PRO ŽENY A PRO MUŽE

V této kapitole budou rozebrány rozdíly mezi ženou a mužem z hlediska možnosti obrany a vytyčení jejich slabých a silných míst, ať už pro útok nebo pro obranu.

	MUŽI	ŽENY
HMOTNOST	Větší	Menší
VÝŠKA	Větší	Menší
FYZICKÁ SÍLA	Větší	Menší
PEVNOST KOSTÍ	Větší	Menší
SVALOVÁ HMOTA	Více v horní části těla	Více v nohách
POHYBLIVOST KLOUBŮ	Menší	Větší
ŠÍRKA PÁNVE	Menší	Větší
TĚŽIŠTĚ TĚLA OD ZEMĚ	Větší	Menší
VELIKOST CHODIDLA A STABILITA	Větší	Menší

Tabulka 3: Anatomické rozdíly³

	MUŽI	ŽENY
ODOLNOST PROTI BOLESTI	Menší	Větší
CITLIVOST NA VYTVOŘENÍ PODLITIN	Menší	Větší
MNOŽSTVÍ TĚLESNÉHO TUKU	Nižší	Vyšší
HUSTOTA TĚLA	Vyšší	Nižší
MNOŽSTVÍ HEMOGLOBINU	Vyšší	Nižší

Tabulka 4: Fyziologické rozdíly³

	MUŽI	ŽENY
SEBEDŮVĚRA V BOJI	Větší	Menší
INTUICE	Menší	Větší
ÚROVEŇ AGRESIVITY	Větší	Menší
MOTIVACE K UČENÍ SE SEBEOBRANU	Větší	Menší
EMOTIVNOST	Menší	Větší
CELKOVÝ VZHLED BUDÍCÍ HRŮZU	Ano (někdy)	Ne

Tabulka 5: Psychologické rozdíly³

³ Převzato a upraveno z: LAPKOVÁ, Dora. *Sebeobrana ženy*. Zlín, 2007. 89 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.

Z výše uvedených tabulek je patrné, že muži jsou lépe přizpůsobeni a vybaveni k boji než ženy (zejména v otázce fyzické síly). Pokud ale žena sebevědomě, rychle zareaguje a vybere správnou techniku boje, má obrovskou šanci zneškodnit útočníka a v takovém boji zvítězit.

Z první tabulky, kde jsou rozdíly rozebrány z anatomického hlediska, je vidět, že i když má žena oproti mužům menší fyzickou sílu, hmotnost, výšku a pevnost kostí, může využít daleko větší pohyblivosti kloubů, mrštnosti a hbitosti.

Z fyziologických rozdílů je zřejmé, že mají ženy větší odolnost proti bolesti, tudíž lépe snáší velkou bolest oproti mužům, ale mají mnohem větší následky, protože jsou více citlivé na vytvoření podlitin.

Poslední tabulka zabývající se psychologickými rozdíly mluví o tom, že mají ženy velkou intuici. Z dostupných interview poskytnuty ženami, které byly oběťmi trestného činu, vyplývá, že v některých případech dokážou hned v počátcích útoku rozpoznat motiv pachatele (násilník, lupič,...). Ženám všeobecně v boji chybí sebedůvěra (mají strach, že situaci nezvládnou). Úroveň agrese u žen závisí především na motivu (pokud matka chrání své dítě, dokáže být velice agresivní).

Motivace ovlivňuje chování a jednání každého člověka. V sebeobraně i profesní obraně motivuje především útočník svým jednáním (krádež auta, podpálení nemovitosti, rozbíjení majetku třetí osobě,...).

Hlavní rozdíl v boji mezi mužem a ženou je ten, že muž má větší a přímou agresivitu. Jeho útok i obrana se odehrávají v hlavním směru jeho pohybu. Žena není tak agresivní jako muž, ale má lepší periferní vidění, což jí umožňuje rychle střídat sféry a pásma útoku (štípnutí do tváře a kop do genitálií, nebo facka a oběhnutí pachatele zezadu,...) a tím vyvede pachatele ze soustředění, např. zaměří se na způsobenou bolest a nedokáže pokračovat v boji ve stejné intenzitě.

4 TECHNIKY OBRANY BEZE ZBRANĚ

Obranné techniky beze zbraně lze dělit z několika hledisek, např. z hlediska zásahových míst, z hlediska vážnosti způsobených zranění apod.

Mezi základní techniky obrany patří úderové techniky, tlaky a tahy, páky, bloky, vyproštění a sražení. Všechny techniky vybrané a specifikované v této kapitole jsou z pohledu obrany ženy.

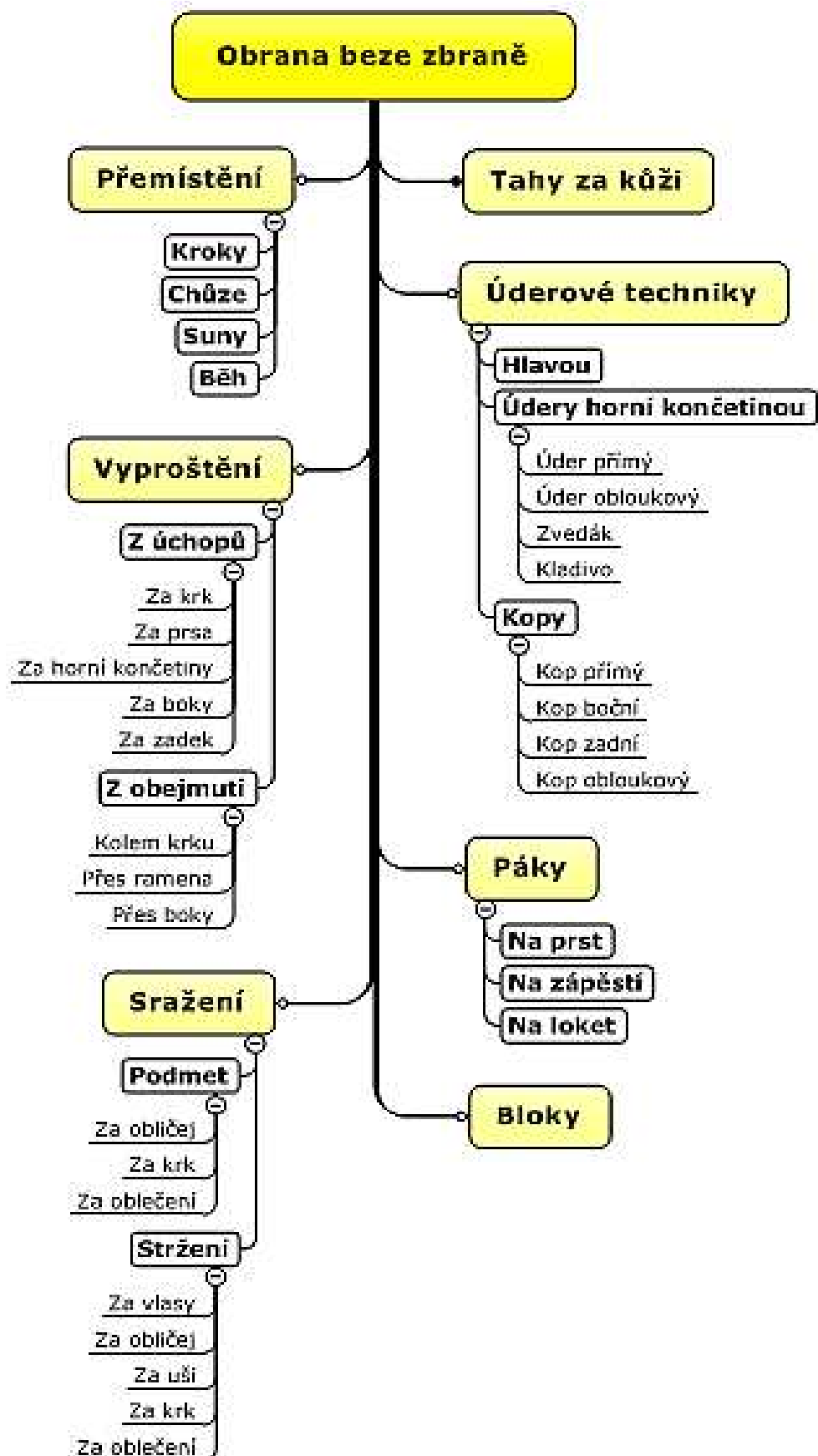


Schéma 1: Techniky obrany beze zbraně

Přemístění

Techniky přemístění nám slouží k tomu, abychom se mohli přesunout na různá místa, ať už se jedná o přiblížení k útočníkovi, nebo oddálení od útočníka. Tyhle techniky obsahují kroky, suny, chůzi a běh.



Obrázek 1: Základní postoj



Obrázek 2: Technika přemístění - krok



Obrázek 3: Technika přemístění - sun

Vyproštění

Základní dělení vyprošťovací techniky je vyproštění z úchopů nebo vyproštění z objetí. Techniky úchopů mohou být za ruce, krk, kolem těla, za zadek a techniky objetí mohou být přes ruce, ramena, boky. Techniky obrany se učí proto, aby ženy měly představu, co dělat, když je útočník uchopí nebo obejmě. Každá technika se liší z toho důvodu, že je omezena v pohybu jiná část těla.



Obrázek 4: Úchop za boky



Obrázek 5: Navolnění - kop



Obrázek 6: Páka na prst



Obrázek 7: Vyproštění z držení



Obrázek 8: Odhození útočníka

Sražení

Do techniky sražení patří podmet a stržení. Obě patří mezi techniky vyvedení útočníka z rovnováhy - dostanou ho do polohy vleže na záda, bok nebo břicho.

Podmet je technika, která se dělá zepředu, tedy útočník je otočený čelem k nám. Útočníka chytíme jednou rukou za rameno, druhou rukou za obličej, krk nebo oblečení a nohou mu podrazíme jeho nohu a složíme na zem.



Obrázek 9: Úchop za rameno



Obrázek 10: Navolnění



Obrázek 11: Prudké zaklonění hlavy



Obrázek 12: Podkopnutí nohy útočníka



Obrázek 13: Podmet



Obrázek 14: Zadržení

Stržení je technika, která se dělá zezadu, tedy útočník je otočený zády k nám. Útočníka uchopíme za vlasy, obličej, uši, krk nebo oblečení a nohou mu kopneme pod koleno a složíme ho na zem.



Obrázek 15: Přípravný postoj



Obrázek 16: Stržení



Obrázek 17: Vedení útočníka k zemi



Obrázek 18: Zadržení

Tahy za kůži

Tahy za kůži nebo taky „vytažení kůže do řasy“ je u žen velice oblíbená technika k obraně. Spočívá v tom, že útočníkovi na citlivých místech chytne kůži mezi dva prsty, velkou silou zmáčkne a trhne nahoru nebo dolů. Nejčastěji se aplikuje v oblasti vnitřní straně paže, žebrech, tváře, krku nebo na vnitřní straně stehen. Tahle technika způsobuje obrovskou a nepříjemnou bolest. Bohužel existuje skupina mužů, na které tato technika nefunguje.



Obrázek 19: Tah za kůži na vnitřní straně paže

Úderové techniky

Úderové techniky můžeme dělit podle toho, kterou částí těla je lze provést (úderové techniky hlavou, údery horní končetinou a kopy).

Úder hlavou u obrany žen není až tak častý, používá se v blízké vzdálenosti, hlavně tehdy, když útočník zaútočí a zvolí takovou taktiku, při které se žena nedokáže bránit rukama ani nohama. V tomhle případě udeří žena čelem nebo týlem hlavy útočníka například do nosu, úst nebo brady.



Obrázek 20: Úder týlem hlavy brady

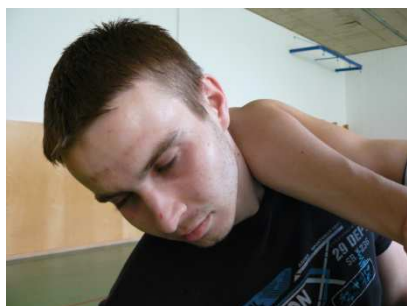
V technice úderů horní končetinou je nejvíce používaný obloukový úder v podobě facky nebo přímý úder pěstí. Při úderu pěstí je velice důležité správné sevření ruky a zpevnění zápěstí, aby nedošlo ke zlomení prstů nebo vykloubení zápěstí. Další velmi účinné údery jsou patou dlaně a loktem. Patou dlaně můžeme útočit na nos, bradu, spánek. Údery loktem se používají především na malé vzdálenosti a jsou velmi bolestivé.



Obrázek 21: Obloukový úder – facka



Obrázek 22: Úder loktem na plexus solaris



Obrázek 23: Úder loktem do krku



Obrázek 24: Úder patou dlaně do nosu



Obrázek 25: Úder pěstí



Obrázek 26: Úder klouby prstů

Kopy jsou pro ženu z úderových technik nejvhodnější, protože v nohách mají velkou sílu. Mezi jejich hlavní dělení patří kop přímý, boční, zadní a obloukový. Kopy jsou nejčastěji vedeny pod pás útočníka. Za nejefektivnější techniku v obraně žen je považován kop do genitálií. Velká výhoda je v tom, že i při malé síle kopu způsobí obrovskou bolest.

Kop přímý je vhodný i na větší vzdálenosti, naopak pro krátké vzdálenosti je vhodný kop kolenem.



Obrázek 27: Kop kolenem



Obrázek 28: Obloukový kop



Obrázek 29: Boční kop



Obrázek 30: Kop přímý

Páky

Páky se nasazují v závěru napadení nebo v odváděcích technikách. Dělí se podle toho, ve které části ruky se dává a to páka na prst, zápěstí nebo loket. Hlavní výhodou pák je rozpínací efekt.

V obraně ženy je nejpoužívanější páka na prst, protože je nejjednodušší a nejefektivnější. Takzvané „převrácení prstu“ bolí každého, i když má každý člověk jiný práh bolesti. Bolest páčením omezuje pohyb útočníka.



Obrázek 31: Páka na prst

Méně používaná je páka na zápěstí, ne vždy má žena takovou sílu aby ji mužům nasadila a udržela delší dobu.



Obrázek 32: Páka na zápěstí

Výjimečně používaná nebo spíše vůbec je u žen páka na loket a to z toho důvodu, že žena nemá takovou sílu v rukách, aby ji mohla nasadit.

Bloky

Bloky jsou techniky, které se používají proti útočníkovi, který se snaží napadnout oběť fackou nebo zbraní (teleskopický obušek, nůž atd.).

Aby byla obrana beze zbraně pro ženu účinná, musí vybrat a kombinovat více obranných technik. Nemůže spoléhat na to, že po jedné facke pachatel od svého záměru upustí. Nejčastěji se kombinují úderové techniky, podmet a páky. Základem je, aby techniky byly provedeny rychle a účinně.



Obrázek 33: Napadení fackou



Obrázek 34: Obrana proti facke - blok



Obrázek 35: Detail bloku

Důležité je, aby se ženy proto učily techniky, které fungují. Nemůžou až při útoku zkusit, která technika je nejlepší. V současné době je velké množství kurzů, kde se ženy učí, jakým způsobem se v určitých situacích bránit. Problém ale je, že tyto kurzy učí muži a technika není reálně upravená pro ženy.

4.1 Příklady obrany z hlediska zásahových míst

Technika obrany beze zbraně je zaměřená především na citlivá místa útočníka, kde mu způsobíme velkou bolest naší menší silou. Tyto techniky jsou efektivní a velice účinné.

Největší množství zranitelných míst je v oblasti hlavy a krku, tady můžeme útočit hned na několik bodů, jako jsou oči, nos, uši, vlasy, ohryzek, spánek, krkavice, vzpřimovače. Další zranitelná místa jsou v oblasti celého těla, kde můžeme útočit na genitálie, plexus solaris, žebra, klíční kost, nárt, holenní kost a další. Každý člověk má mnohem více zranitelných míst, záleží především na jeho tělesné stavbě.

Výběr vhodné techniky je vždy individuální k dané situaci. Nejdůležitější je zastavit útok v co nejrychlejším čase použitím vhodné techniky. [2]

Nejvhodnější techniky obrany

Hlava

- zatlačení palců rukou do očí;
- škubnutí ucha;
- úder do nosu;
- tlak na nosní přepážku;

- kousání;
- štípání a škrábání;
- roztažení koutků rtů;
- tlak na uzliny pod spodní čelistí;
- facka.

Krk

- vytažení kůže do řasy;
- kousání;
- úder do hrtanu hranou ruky;
- tlak na ohýbače šíje na zadní straně krku;
- tlak na krční tepnu;
- úder na ohryzek.

Horní část těla

- úder na plexus solaris – výjimečně;
- vytažení kůže do řasy na žebrech;
- vytažení kůže do řasy na vnitřní straně paže;
- údery na biceps a triceps;
- tlak na vnitřní stranu tricepsu, v úponu svalu – výjimečně;
- tlak na vnitřní stranu předloktí, v úponu svalu – výjimečně;
- páka na prsty, zápěstí, loket.

Dolní část těla

- kop do genitálií;
- vytažení kůže do řasy na vnitřní straně stehen;
- tlak nebo kop na šlachy v ohybu kolena;
- kopy;
- přejetí hranou boty po holenní kosti;

- kop do Achilovy šlachy;
- dupnutí na nárt a prsty;
- dupnutí na kotník.

Při obraně je velice důležité, jakým způsobem se proti útočníkovi bráníme. Většina výše uvedených technik jsou pro napadenou ženu jednoduchá v tom, že nemusí vynaložit velkou fyzickou sílu, aby útočníkovi způsobila bolest a odvrátila jeho pozornost. Nevýhoda je v tom, že na určitou skupinu mužů některé z těchto technik nefungují.

4.2 Fáze obrany

Obrana má 3 fáze:

1. Začátek/navolnění
2. Průběh
3. Závěr/protiútok

Ad 1) Začátek/navolnění

Navolnění je počáteční fáze, při které musíme útočníka překvapit naší rychlou reakcí a způsobit mu pokud možno co největší bolest, abychom měli co nejvíce času připravit se na samotný útok. Cílem je odpoutat pozornost útočníka a zpomalit jeho činnost. Pokud se v téhle fázi trefíme do útočnickova slabého místa, máme obrovskou šanci v celém boji zvítězit. Mezi navolňovací techniky patří například škrábání v obličeji, plivnutí do tváře, facka, kop do genitálií a mnoho dalších.



Schéma 2: Vybrané techniky navolnění



Obrázek 36: Škrábání



Obrázek 37: Vytažení kůže do řasy



Obrázek 38: Facka



Obrázek 39: Kousání



Obrázek 40: Štípnutí



Obrázek 41: Kop

Ad 2) Průběh

Celý průběh závisí na útoku, který si útočník zvolí. Podle útoku se dále volí taktika a průběh celého boje. V průběhu je velký rozdíl mezi sebeobranou a profesní obranou. U sebeobrany je snaha eliminovat útok a chránit sebe (jako člověka), zatím co u profesní obrany se zabráňuje protiprávnímu jednání útočníka k třetí osobě (ve většině případů se jedná o útok na jeho majetek). V sebeobranné situaci je možné využít celou řadu vyprošťovacích technik, jako je například vyproštění z úchopů nebo objetí. Úspěšnost této techniky je nejúčinnější mezi druhou a třetí sekundou boje. Dále je možné, využít techniky podmetu nebo stržení, při kterých se útočník dostane na zem. U profesní obrany jde o zadržení a zabránění v pokračování páchání trestného činu.

Ad 3) Závěr/útěk

Závěr je konečná fáze obranné situace, kdy dojde buďto k prohře nebo eliminování útoku. V sebeobranné situaci se snažíme o zneškodnění útočníka a následný útěk, zatím co v profesní obraně se snažíme eliminovat útok a zadržet útočníka do doby příjezdu Policie ČR.

Ve čtvrté kapitole jsme pomocí názorného schématu rozdělili techniky obrany beze zbraně a následně pro větší přesnost jsme si je rozebrali a popsali podstatu každé z nich.

Další část kapitoly se zabývala rozdělením obrany dle zásahových míst. Uvedli jsme si, ve které části těla a na jaké body lze útočit, aby bylo docíleno co největší intenzity a gradace obrany proti útočníkovi.

V závěru kapitoly jsme se zabývali fázemi obrany a následným popisem, co se v jednotlivých fázích odehrává. Nejúčinnější technikou v obraně je kopnout pachatele do genitálií, protože mu způsobí velkou bolest. Mezi tím má žena možnost útěku.

5 TECHNIKY OBRANY Z HLEDISKA VZDÁLENOSTI, OBRANNÉ SITUACE A MÍRY NEBEZPEČÍ

V této kapitole si názorně dle schémat vysvětlíme faktory, které zásadně ovlivňují řešení obranné situace v profesní obraně a sebeobraně. V návaznosti na tyto faktory bude rozdělena technika obrany z hlediska vzdálenosti, dále pak obranné situace a míry nebezpečí.

5.1 Faktory ovlivňující řešení obranné situace

Faktory, které ovlivňují řešení obranné situace, můžeme rozdělit z hlediska směru útoku, času, prostředí, sil a prostředků.

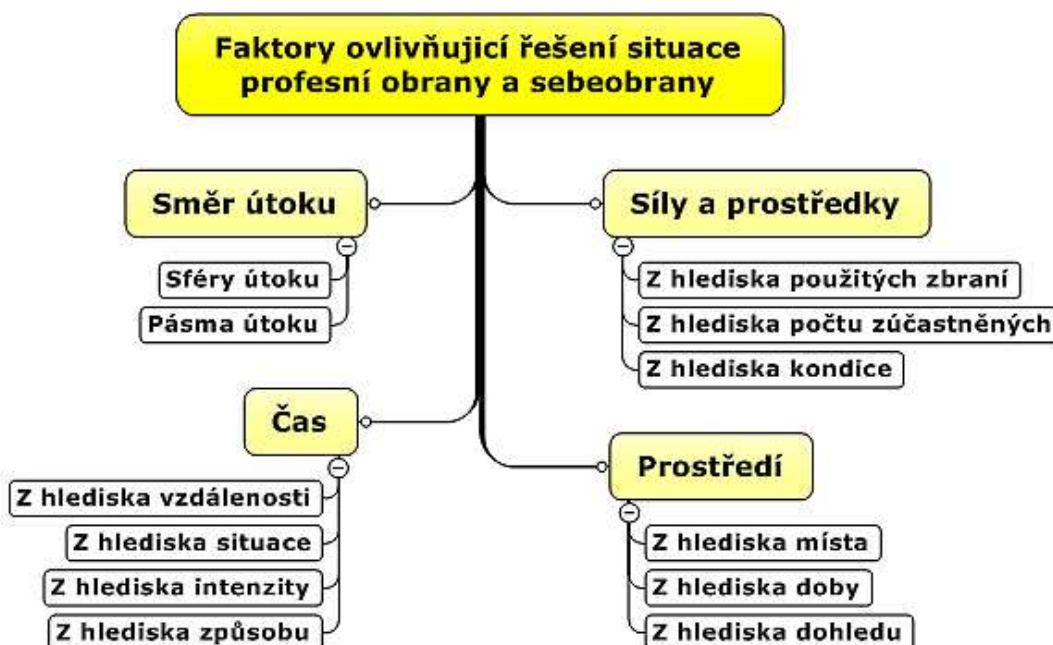


Schéma 3: Faktory ovlivňující řešení obranné situace⁴

Faktory, které ovlivňují řešení obranné situace, společně graduují a působí, ale jejich pořadí se mění dle dané situace.

⁴ Převzato a upraveno z: LUKÁŠ, Luděk et al. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I*. Zlín: VeRBuM, 2011. ISBN 978-80-87500-05-7. 5. kapitola.

5.1.1 Směr útoku

Směr útoku je nejdůležitější faktor jak sebeobrany, tak profesní obrany. Pokud napadený zaregistruje směr útoku je pro něho jednodušší se útoku ubránit.

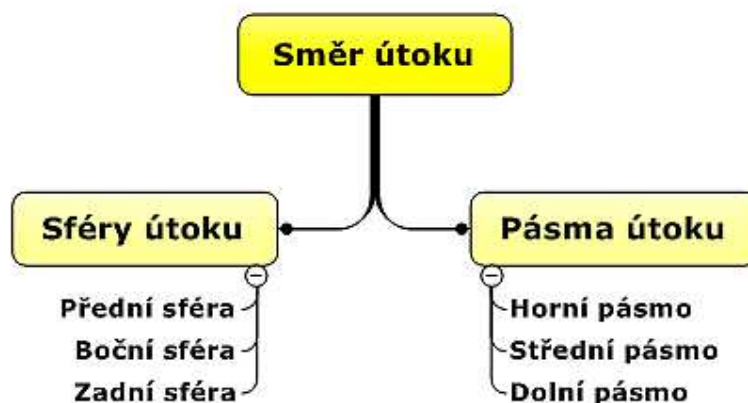


Schéma 4: Směr útoku

Napadení zahrnují základní tři sféry útoku a to přední, boční a zadní, dále pak tři pásma útoku, které jsou horní, střední a dolní pásmo. Pokud není směr útoku zaregistrován, je profesní obrana i sebeobrana neúčinná.

5.1.2 Čas

Základním faktorem v sebeobraně a profesní obraně je „faktický“ čas. Faktor času se v obraně dělí z hlediska:

- vzdálenosti napadení,
- závažnosti situace,
- intenzity napadení,
- způsobu napadení.

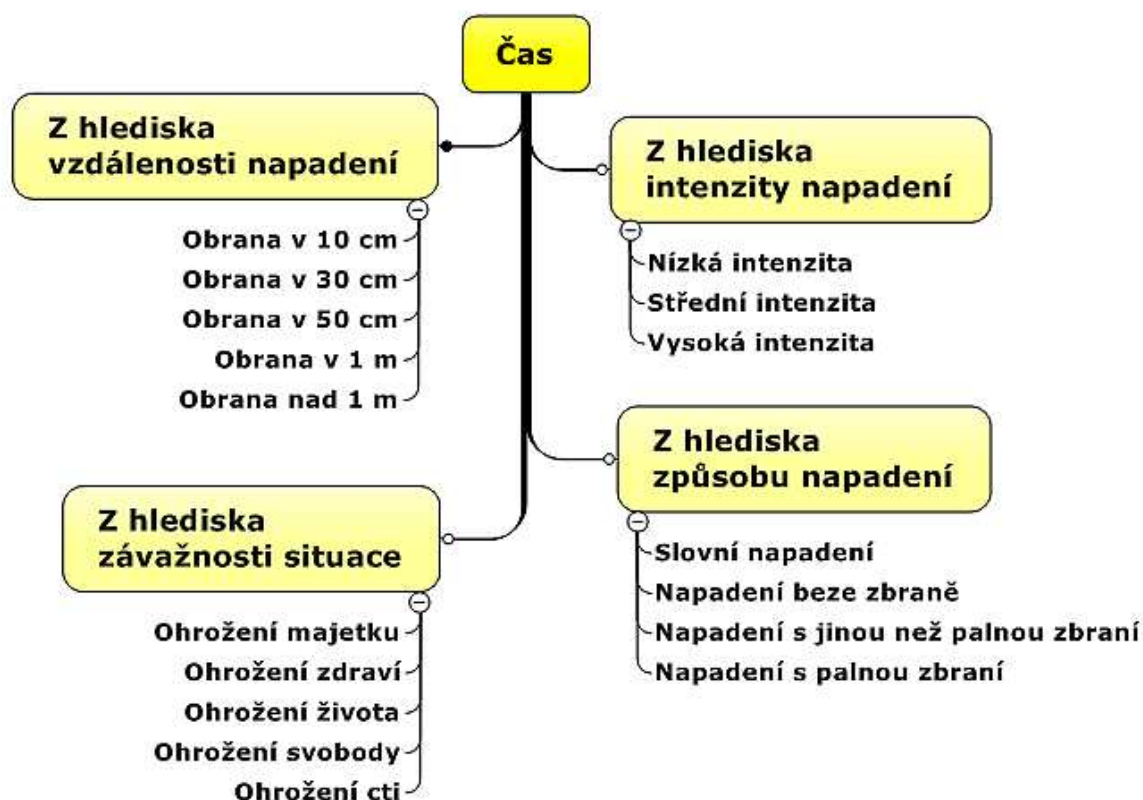


Schéma 5: Čas

Hledisko vzdálenosti

Na určité velké vzdálenosti může útočník způsobit různě velká zranění. Akce možnosti útoku je rychlejší než reakce na něj. Obrana na krátké vzdálenosti, kdy útočník nemusí udělat krok, je velmi složitá. V případě, kdy útočník může udělat jeden krok, je obrana již možná. Vzdálenosti obrany do 1 metru jsou mnohem častější u žen než u mužů z důvodu dosažitelnosti. Pokud je vzdálenost útočníka větší než 15 metrů, je útok na ženu méně pravděpodobný.

Hledisko závažnosti situace

Závažností situace se rozumí to, jak moc může útočník ublížit. Zda ohrožuje život, zdraví nebo majetek.

Hledisko intenzity

Základním dělením intenzity je nízká, střední a vysoká. Intenzita útoku může být ovlivněna časem, vzdáleností, technikou, rychlostí, silou, pohybem, komunikací, počtem útočníků a další.

Hledisko způsobu

Tady záleží na tom, jakým způsobem nás útočník napadne, zda jde o slovní napadení, při kterém bude vulgární nebo úlisný, zda napadne beze zbraně, se zbraní nebo jiným prostředkem. Chování napadené osoby se způsobem napadení liší. Pokud napadne útočník beze zbraně, je jednodušší bránit se třeba kopem, než když míří palnou zbraní, tam by takový kop mohl vyvolat, že útočník vystřelí.

5.1.3 Síly a prostředky

Výsledek sebeobrany a profesní obrany ovlivňují síly a prostředky.

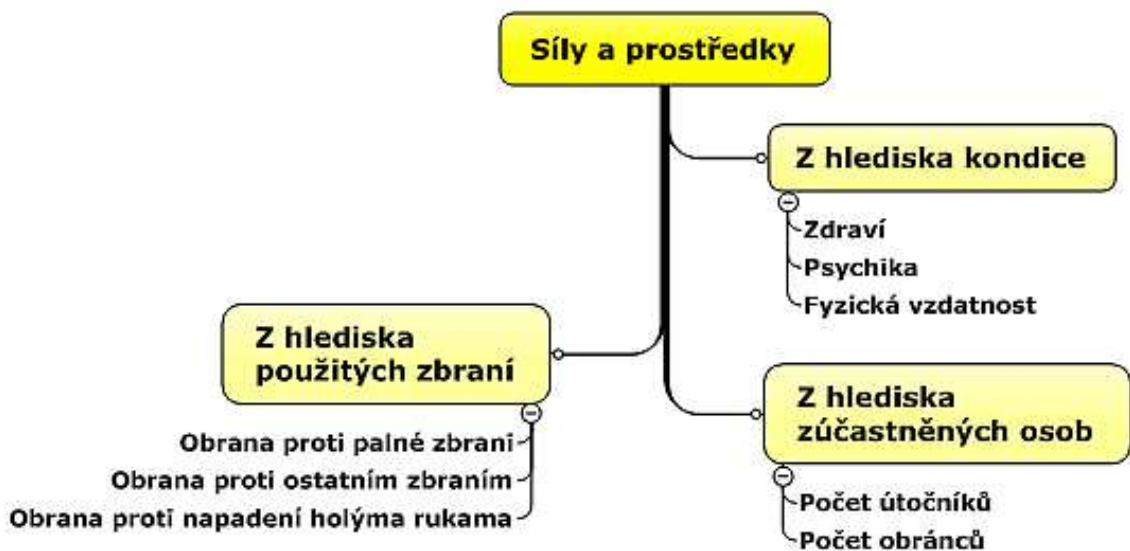


Schéma 6: Síly a prostředky

Pojmem síly a prostředky se rozumí, jak ze strany útočníka, tak ze strany napadeného, jeho fyzická a psychická kondice včetně zdravotního stavu, počet útočníků a obránců při napadení a jejich vzájemná obrana tj. zda je napadení beze zbraní, zda používají palné zbraně nebo obranné prostředky.

5.1.4 Prostředí

Na výsledek má v obraně značný vliv i prostředí, ve kterém útočník zaútočí.

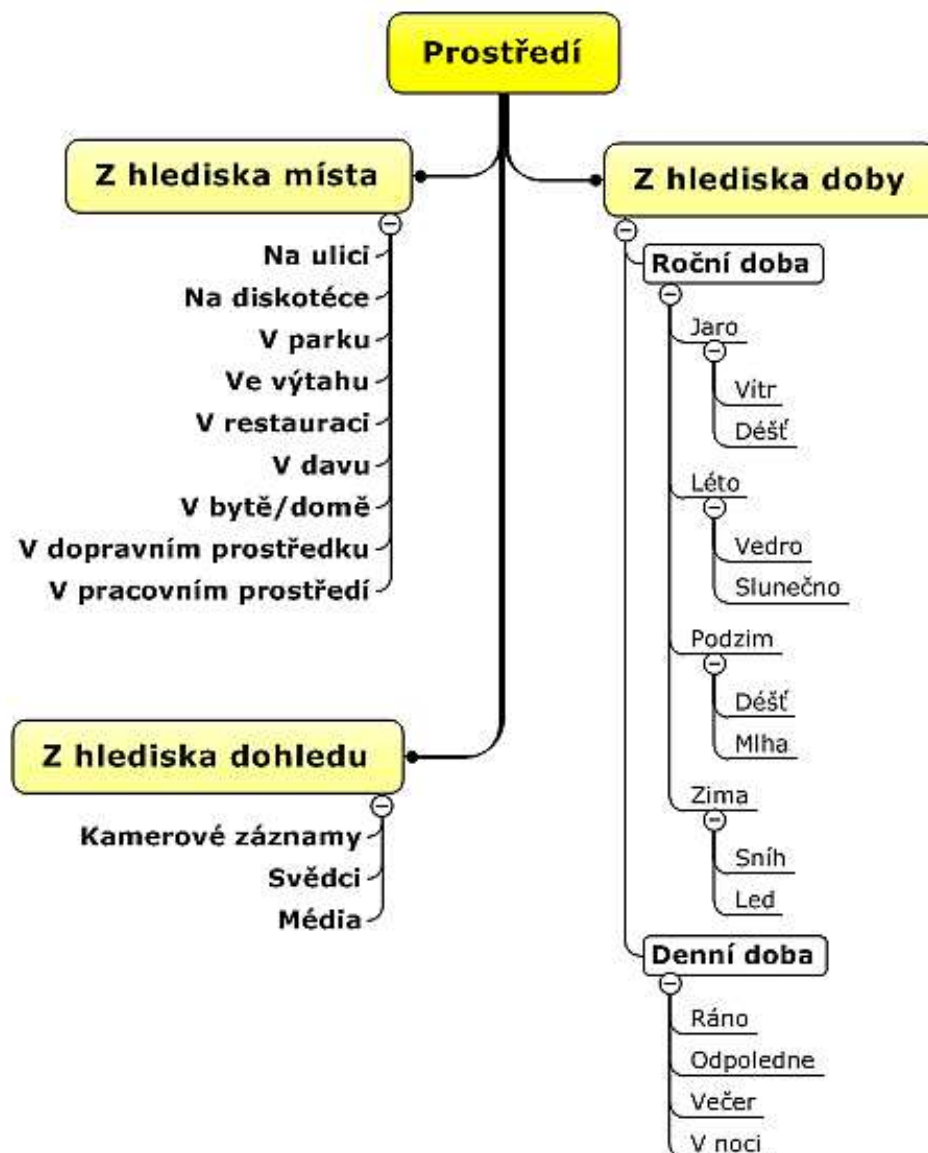


Schéma 7: Prostředí

U sebeobrany si útočník pro svou oběť hledá takové místo, kde si myslí, že ho nikdo se svou obětí neobjeví. V profesní obraně se taková situace stává v místě pracoviště (hlídání určitého objektu, strážný domu,...) a od toho se samozřejmě dále odvíjí i viditelnost a prostředí. Prostředí obecně dělíme z hlediska místa (diskotéka, park, výtah, apod.), doby (večer, na jaře, v dešti, apod.) a dohledu (kamery směřující k místu činu, svědci pohybující se na daném místě v danou dobu).

5.2 Techniky obrany z hlediska vzdálenosti

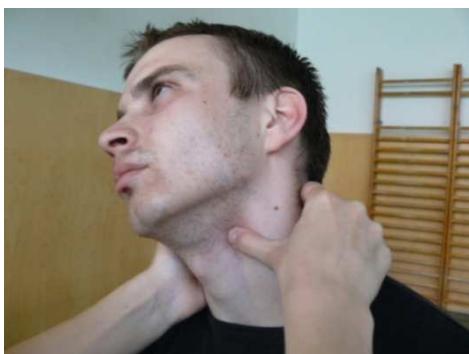
Vzdálenost je jedna z klíčových faktorů obrany. Na různé vzdálenosti lze použít různé obranné techniky.



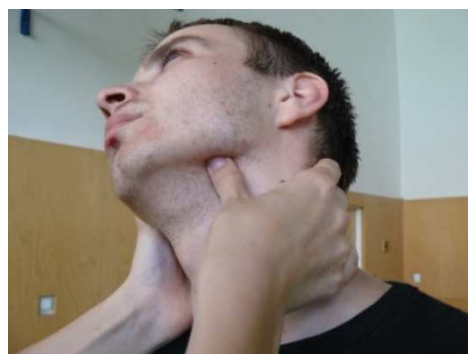
Schéma 8: Techniky obrany z hlediska vzdálenosti

Výše uvedené techniky obrany jsou měřeny s útočníkem o výšce 172 cm. S útočníkem o výšce 190 cm se techniky obrany nemění, až na výjimky v 50 cm, kdy je možné použít páku na prsty a zápěstí.

Na určité vzdálenosti může útočník způsobit různě velká zranění. S obranou je to podobně, na různé vzdálenosti jsou vhodné určité techniky. Při kontaktním napadení záleží, zda má žena volné ruce nebo ne. Mezi vhodné techniky bude patřit kop kolenem, přímý kop do holeně nebo dupnutí na nárt. Ve větších vzdálenostech to může být škrábání v obličeji, štípání, plivnutí, vytažení kůže do řasy, facka, páka na prsty a kop. Je-li vzdálenost mezi útočníkem a člověkem (pracovníkem komerční bezpečnosti) nad jeden metr kam už ani kop nedosáhne, není obrana beze zbraně možná. V takových situacích je možné použít k obraně zbraň nebo obranný prostředek, popřípadě využít technik přemístění a dostat se k útočníkovi na takovou vzdálenost, ze které už nebude problém ublížit.



Obrázek 42: Tlak na krk



Obrázek 43: Tlak na uzliny



Obrázek 44: Tlak na hlavu - oko



Obrázek 45: Tlak na hlavu – nos



Obrázek 46: Tahy za vlasy



Obrázek 47: Dupnutí na nárt

5.3 Techniky obrany z hlediska obranné situace a míry nebezpečí

Všechno mezi sebou úzce souvisí a prolíná se. Nejde tedy říct, že mezi tuto problematiku patří např. jenom závažnosti, intenzita a způsob, ale musíme zahrnout i směr útoku, čas, roční období napadení, prostředí nebo síly a prostředky. Přesto bych do výběru technik obrany z hlediska obranné situace a míry nebezpečí zahrnula tři nejpodstatnější faktory (vztahy) a to: závažnost situace (ohrožení zdraví, života, majetku, apod.), intenzitu napadení (nízká, střední vysoká) a způsob napadení (slovní napadení, beze zbraně, s obranným prostředkem, se zbraní).

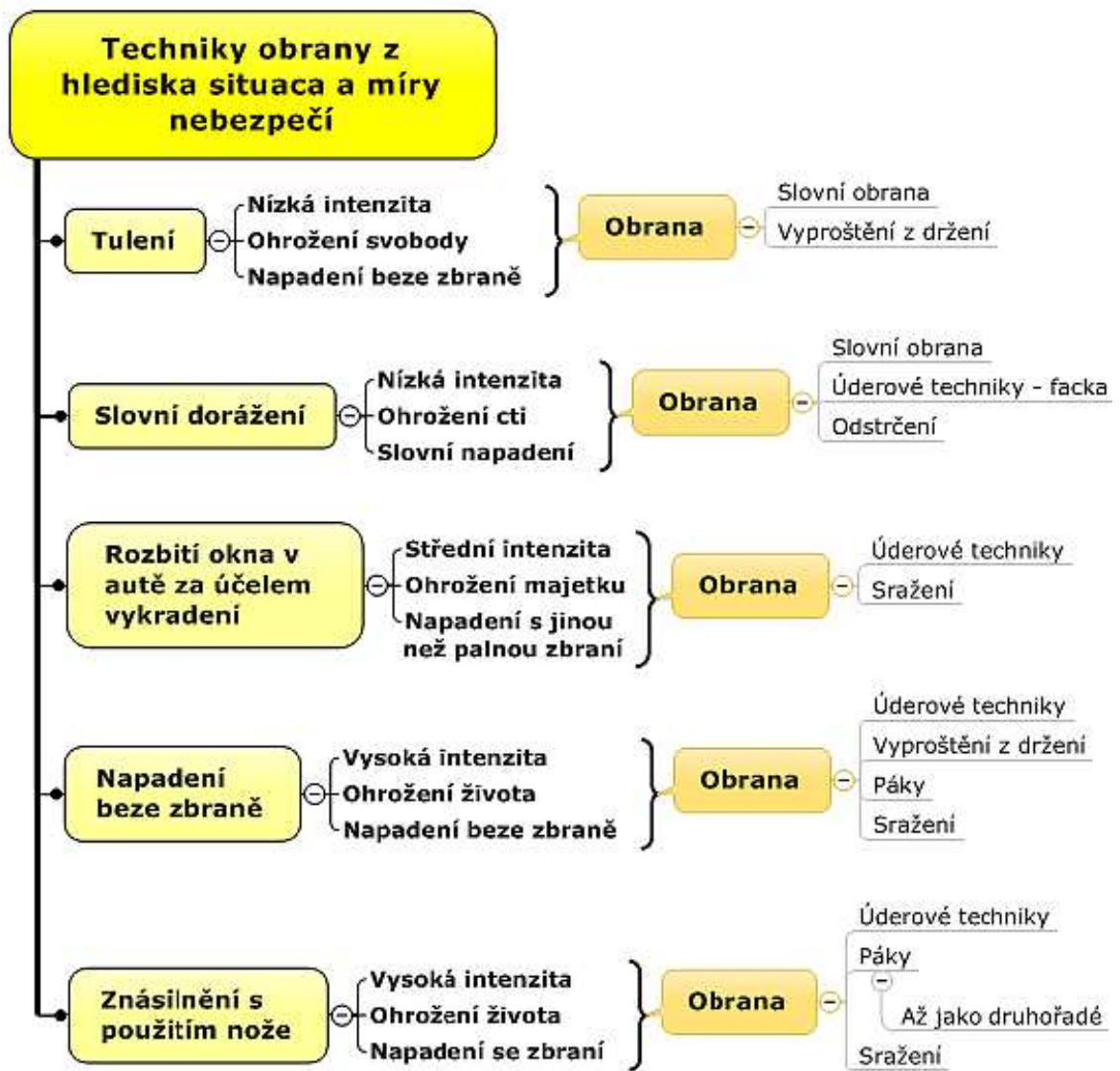


Schéma 9: Techniky obrany z hlediska situace a míry nebezpečí

Útočník si vždy vybírá oběť, místo a čas útoku. Vymýšlí si celý průběh útoku a hledá co nejlepší podmínky pro jeho zahájení.

Útok beze zbraně není tak agresivní a negraduje v takové míře jako útok se zbraní. Při slovním napadení je obrana jiná a ve všech směrech jednodušší než obrana proti palné zbraně nebo jakékoliv jiné.

Obrana proti palné zbraně je vždy agresivní a dokáže se jí na vzdálenost 2 metry ubránit jen trénovaný člověk. Při obraně proti palné zbraně nad 5 metrů je obrana nereálná.

Záměrem kapitoly bylo seznámit a vysvětlit pomocí názorných schémat vhodné techniky z hlediska vzdálenosti, obranné situace a míry nebezpečí.

Dozvěděli jsme se faktory ovlivňující obranu, její dělení na směr útoku, čas, síly a prostředky, prostředí. Ke každému z bodů byly přiřazeny související pod body a následně stručné vysvětlení, které objasňují podstatu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 FOTODOKUMENTACE TECHNIK

Tato kapitola pojednává o modelových situacích, které jsou pro profesní obranu a sebeobranu nejtýpější. Následující dělení není samozřejmě pravidlem, techniky v sebeobraně i profesní obraně se prolínají.

U profesní obrany i sebeobrany je velmi důležitá komunikace obránce s útočníkem.

6.1 Techniky v profesní obraně

Techniky profesní obrany jsou od sebeobrany rozdílné v tom, že pracovníci PKB se nemůže bránit takovým způsobem jako v sebeobraně.

6.1.1 Napadení u pultu

Tato modelová situace spočívá v tom, že se pachatel zapře pevně o pult a pracovníci PKB začne slovně napadat a vyhrožovat ji.

Prvním krokem při obraně je navolnění což v tomto případě může být facka nebo štípnutí. Těmito úkony odvedete útočníka od pozornosti.

Další krok spočívá v chycení útočnickova prstu do páky a způsobit mu tak bolest, při které už nebude mít možnost ublížit.



Obrázek 48: Chycení prstu do páky



Obrázek 49: Detail páky

Při správném nasazení páky na prst se útočník kvůli bolesti sníží k zemi. Takovým způsobem pracovníce PKB může pachatele odhodit od pultu nebo vyvést z budovy.



Obrázek 50: Konečná fáze obrany

6.1.2 Obětí kolem ramen

Technika obrany proti objetí spočívá v tom, že nás chce pachatel pozvat na kávu. V tomhle případě může být technika navolnění dupnutím na nárt nebo přitulení se k pachateli a být k němu milá.



Obrázek 51: Obětí kolem ramen



Obrázek 52: „Navolnění“ - dupnutí na nárt

Pokud pachatel obětí pevně sevře, že s jednou rukou nemůžeme hýbat, tak mu druhou rukou nasadíme páku na prst a způsobíme mu takovou bolest, při které držení uvolní a my se tak můžeme dostat z tohoto držení.



Obrázek 53: Úchop prstu do páky



Obrázek 54: Detail páky

Při nasazení této páky je bolest tak velká, že pachatel se prohýbá a při větším tlaku klesá k zemi. V této fázi se pachatel nebude chtít bránit ani druhou volnou rukou.

Důležitá věc při držení v této páce je, že si žena musí zapřít pachatelův loket o hrudník, aby se z držení neměl možnost snadno dostat.



Obrázek 55: Zneškodnění pachatele



Obrázek 56: Detail závěrečné páky

6.1.3 Obrana proti face

Další poměrně častý útok na pracovníka PKB je vyhrožování fackou.

Na prvním obrázku je vidět, že se útočník napřáhl a chce nám dát facku. Abychom se face ubránili, je potřeba použít obrané bloky, které zabrání tomu, aby se facka dostala až na naši tvář. Máme dva typy bloků a to: blok jednou rukou viz. obrázek 58 nebo blok oběma rukama, což je pro ženu jednodušší a účinnější.



Obrázek 57: Úder rukou - facka



Obrázek 58: Blok proti facce

Dalším krokem je navolnění útočníka a příprava na podmet. Vzhledem k blízkosti je možné použít kop nebo dupnutí na nárt.



Obrázek 59: Navolnění



Obrázek 60: Příprava na podmet

V konečné fázi obrany je tedy podmet, při kterém skončí útočník na zemi a následné zafixování tzn. tlak na dýchací trubici a páka na prsty.



Obrázek 61: Podmet



Obrázek 62: Zafixování útočníka

6.2 Techniky v sebeobraně

Podstata techniky v sebeobraně situaci je v tom, že se žena pokouší pachatele zneškodnit a následně mu ublížit, aby ji už dále nemohl napadnout nebo utéci.

6.2.1 Úchop za ruku – shora

Tento útok není typický jen u sebeobraně, ale také u profesní obrany.

U techniky úchopu za ruku – shora může být navolněním dupnutím na nárt, kop do genitálií atd.



Obrázek 63: Úchop za ruku



Obrázek 64: Navolnění

Při vyproštění je nejdůležitější, aby žena měla svůj loket nad útočnickovou rukou, dále pak otočení hrany ruky mezi útočnickův palec a ukazovák pro snadné vysunutí ruky.



Obrázek 65: Technika vyproštění z úchopu



Obrázek 66: Detail vyproštění

Po vyproštění z držení zahajuje žena protiútok a následně utíká pryč.



Obrázek 67: Vyproštění z útoku - útek

6.2.2 Úchop za ruku – zepředu

Tento útok na pracovníky PKB je jeden z nejběžnějších. Nespokojení návštěvníci v nákupních centrech jdou za ochrankou vyřídit si svoje stížnosti.

V tomto případě může být navolněním kop, dupnutí na nárt, facka, škrábání v obličeji nebo se jen na pachatele hezky usmát a souhlasit s ním, že se to všechno vyřeší.



Obrázek 68: Úchop za ruku



Obrázek 69: Navolnění

Při vyproštění z takového držení je zapotřebí otočit ruku hranou mezi útočníkův palec a ukazovák a rukou následně trhnout. Takovým způsobem pachatel ruku neudrží a vyklouzne mu mezi prsty.



Obrázek 70: Vyproštění z úchopu



Obrázek 71: Detail vyproštění

Po vyproštění z úchopu je možnost protiútoků (kop do genitálií) nebo útěk.



Obrázek 72: Vyproštění z úchopu - útěk

6.2.3 Objetí přes ruce

U této techniky nás útočník značně omezí v pohybu. Při navolnění můžeme dupnout na nárt, pokud dobře stojíme, může se nám podařit kop do genitálií nebo můžeme udeřit útočníka hlavou do nosu (záleží na výškovém rozdílu).



Obrázek 73: Objetí přes ruce



Obrázek 74: Navolnění – dupnutí na nárt

V tomto držení je potřeba opět použít páku na prst, abychom se mohli z držení vyprostit. Při povolení z obětí se dostaneme před útočníka.



Obrázek 75: Úchop prstu do páky



Obrázek 76: Vyproštění se z držení

V konečné fázi kdy máme nasazenou páku, můžeme pachatele odvést na jiné místo. Důležitou věcí je to, aby žena jednou rukou nasadila páku a druhou rukou držela zápěstí, aby se pachatel nemohl vykroutit. Na obrázku 77 je vidět, že pachatele tato technika bolí, jelikož je prohnutý a stojí na špičkách. Technika je vhodná i na odvedení útočníka.



Obrázek 77: Nasazení páky



Obrázek 78: Detail páky

7 FOTODOKUMENTACE ZADRŽENÍ

I když je v profesní obraně možné zadržení jen jednou ženou, nedoporučuje se to z důvodu, protože technika je fyzicky náročná. Proto je vhodnější, aby na zadržení byly vždy ženy dvě.

Ve vzorovém případě útočník napadl oběť pomocí nože a chtěl ji zcizit z kapsy mobilní telefon. V tom okamžiku přiběhla první žena a útočníka strhla na zem.



Obrázek 79: Napadení pomocí nože



Obrázek 80: Pomoc napadené ženě

V tomto okamžiku útočníka povalila na zem a napadená žena utíká pryč. Útočník upustil na zem mobilní telefon i nůž. Žena si útočníka přidržuje na zemi tím způsobem, že mu kolenem tlačí na dýchací trubici. Útočník v tomto případě neútočí.



Obrázek 81: Povalení útočníka na zem
– napadená utíká



Obrázek 82: Přidržení útočníka na zemi

Žena si přivolá na pomoc kolegyni a společně útočnickovi zafixují obě ruce.



Obrázek 83: Pomoc druhé ženy při zadržení Obrázek 84: Zafixování útočníka na zemi

Dalším krokem je přetočení útočníka na břicho a následuje poutání. První žena fixuje pomocí páky na prst útočnickou ruku na zemi a druhá žena převrací útočnickou ruku za záda a následuje poutání.



Obrázek 85: Přetočení útočníka

Obrázek 86: Příprava na poutání

Poutání probíhá vždy za zápěstím a pouta se utáhnou tak, aby se z nich útočník nemohl dostat. Po nasazení pout první ženou pokračuje druhá žena tím, že dá opět útočnickou druhou ruku za záda a poutá tím samým způsobem. Mezi tímto krokem má první žena útočnickův prst v páce.



Obrázek 87: Poutání první ruky

Obrázek 88: Poutání druhé ruky

Dalšími důležitými kroky jsou přetočení a zvednutí útočníka – tedy příprava na odvedení. Probíhá takovým způsobem, že jedna z žen chytne útočníka jednou rukou za krk a druhou rukou za ruku a přitočí ho na bok, druhá žena pomáhá při přetáčení. Poté útočníka vezme každá žena za jednu paži a směrem dopředu zvedá útočníka na nohy. Poslední, závěrečnou fází je odvedení útočníka.



Obrázek 89: Přetočení útočníka do sedu



Obrázek 90: Zvednutí útočníka

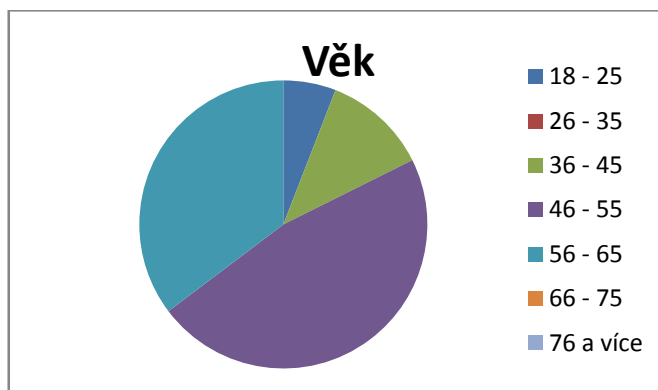


Obrázek 91: Odvedení útočníka

7.1 Vyhodnocení dotazníku

Byly rozneseny dotazníky do firem, kde pracují ženy na pozicích vrátných, ostrahy. Vrátných dotazníků bylo pouze sedmnáct, proto není dotazník hlavním bodem praktické části. Ale i přesto z něj můžeme vyčíst cenné informace.

Věk



Graf 1: Rozdělení z hlediska věku

Z grafu můžeme vyčíst, že na těchto pozicích pracují především starší ženy.

Školení

Ve většině případů ženy školením prošly. Ty z nich, které odpověděly kladně, jsou proškoleny jedenkrát ročně.

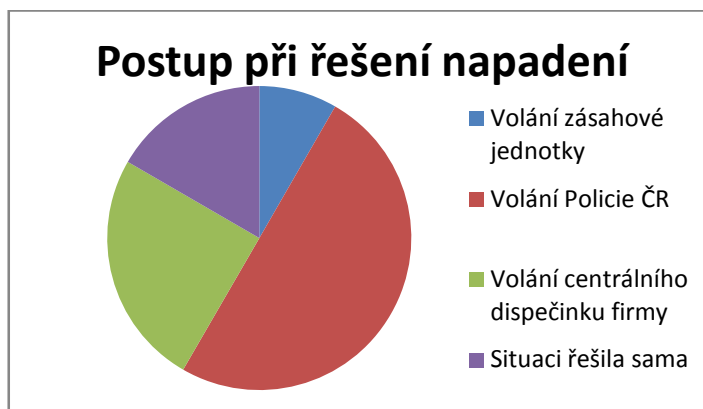
Kdo školí

Pouze u jedné z dotazovaných provádí školení žena, v ostatních případech proškolují muži. Všechna školení jsou společná, tzn. muži i ženy.

Napadení

Žádná z napadených žen nebyla napadena fyzicky. Setkaly se pouze s verbálním útokem.

Postup řešení při napadení



Graf 2: Postup při napadení

Z grafu je vidět, že ženy, které byly napadeny, nejčastěji volaly Policii ČR.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem rozebírala problematiku techniky obrany beze zbraně zaměřené na ženy.

První a druhá kapitola seznamovala čtenáře s definováním základního rozdělení profesní obrany a sebeobranu, byly popsány rozdíly mezi nimi a další pojmy s tímto tématem spojené. Rozebírala se také právní problematika vztahující se k profesní obraně a sebeobraně.

Třetí kapitola pojednávala o anatomických, fyzických a psychologických rozdílech mezi mužem a ženou. Vytýčeny byly dobré i špatné ženské přednosti.

Čtvrtá kapitola seznamovala s technikami obrany beze zbraně. Rozebíraly se techniky přemístění, vyproštění, sražení a bloky. Byl podán nástin o technikách zneškodňujících útočníka, mezi které patří úderové techniky, tahy za kůži a páky. V průběhu celé kapitoly jsou přiloženy k nahlédnutí fotografie jednotlivých technik.

O technikách z hlediska vzdálenosti, obranné situace, míry nebezpečí a faktorech ovlivňujících řešení obranné situace pojednávala kapitola pět. Pro jednodušší přehlednost v bakalářské práci byly faktory ovlivňující řešení obranné situace a techniky obrany z hlediska vzdálenosti rozděleny pomocí názorných schémat. U technik obrany z hlediska situace a míry nebezpečí jsem uvedla několik názorných příkladů a k nim i vhodné techniky obrany pro možnou reakci v dané situaci.

Praktickou část jsem hlavně postavila na fotodokumentaci a popisu jednotlivých modelových situací z pohledu profesní obrany a sebeobranu. Při výzkumu jsem se opírala o dotazník věnovaný ženám v průmyslu komerční bezpečnosti. Nemohla jsem jej plně využít, jelikož respondentů nebylo dostatečné množství. Z vyplněných dotazníků se ženy setkaly pouze ve dvou případech školení žena ženou, v ostatních případech školil muž ženu. Pokud se tyto ženy setkaly s napadením, bylo uvedeno, že šlo především o napadení verbální.

Při psaní bakalářské práce jsem dospěla k názoru, že všechny ženy pracující v průmyslu komerční bezpečnosti by měly projít školením profesní obrany. Je vhodné, aby kurzy vedly především ženy, jelikož učí ženu využít předností v síle nohou, pohyblivosti kloubů, intuici a emotivnosti. Kdežto muži učí obranu se zaměřením na fyzickou sílu,

kterou má žena menší než muž, a proto ji žena nemůže v takové míře využít. Je smutné, že v dnešní době tyto kurzy provádějí především muži a tak málo žen.

S výukou technik obrany u pracovníků komerční bezpečnosti je nutné zařadit rovněž výuku právní stránky a psychologie, která ženě umožní jednodušší a rychlejší řešení v obranné situaci. Díky psychologii dokáže žena útočníka lépe odhadnout. Pomocí aktivní obrany má žena větší šanci se útočnickovi ubránit.

ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ

In my bachelor thesis I was solving the issue of technology of defense without weapons with focus on women.

The first and second chapter introduced the issues with definition of basic division of professional defense and self-defense. The main differences between self-defense and professional defense were described there. I was analyzing legal issues which were related to professional defense and self-defense.

The third chapter was about anatomical, physical and psychological differences between man and woman. There were good and bad feminine qualities set out in the third chapter.

The fourth chapter was about techniques of defense without weapons. I was writing about techniques of moving, extrication, chamber and blocks. I was writing about techniques of disposal of attacker and there are some hitting techniques, strikes of skin and levers. In the chapter there are some photos of each technique.

The chapter number five is about techniques in terms of distance, defensive situations, rates of risk and factors affecting the solution of defensive situation. I have divided the factors affecting the solutions of defensive situation and defensive technique in terms of distance with illustrative diagrams for the better clarity. I have written some examples to the defense technique for the situation and degree of danger. And I have written suitable techniques for possible reaction to the situation.

There are some photos of each model situation from the perspective of defense and self-defense in the practical part. When I was writing my bachelor thesis I found out that all women working in commercial security industry should go through the professional training of Defense. It is suitable to lead the course by women. Women can teach other women how to use leg power, joint mobility, intuition and emotionality. On the other hand men can teach defense with a focus on physical strength. Women aren't as strong as men. And women can't use it to an extent. In my research I was working with a questionnaire about women from commercial security industry. I couldn't use it completely because there weren't respondents enough. I found out that just two women were instructed by a woman and the rest of them was instructed by a man. If these women were attacked, they were attacked verbally. It is sad that nowadays training is done by men and not by women.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] LUKÁŠ, Luděk et al. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I*. Zlín: VeRBuM, 2011. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [2] Business center [online]. 2009 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/trestni-zakonik/cast1h3.aspx>
- [3] LAUCKÝ, Vladimír. *Technologie komerční bezpečnosti I*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2010. ISBN 978-80-7318-889-4.
- [4] *Zákony online* [online]. 1961 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?s16&q16=76>
- [5] LAPKOVÁ, Dora. *Sebeobrana ženy*. Zlín, 2007. 89 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.
- [6] ŠEBELOVÁ, Petra. *Problematiky reálné obrany v sebeobraně ženy*. Zlín, 2009. 89 s. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.
- [7] PERNICKÁ, Soňa. *Inteligentní sebeobrana pro ženy: jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně*. První vydání. Bratislava: CAD PRESS, 2010. ISBN 80-85523-01-09.
- [8] RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. První vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.
- [9] SEIDLOVÁ, Vanda a Jaroslav POLÁK. *Sebeobrana: pro... náctileté úplně jinak...* Praha: Agentura KRIGL, 2005. ISBN 80-86912-01-9.

- [10] NÖLLKE, Matthias. *Trénink slovní sebeobrany: Jak pohotově najít správná slova v každé situaci*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3517-7.
- [11] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha: FUTURA, a. s., 1992. ISBN 80-85523-01-09.
- [12] NÁCHODSKÝ, Zdeněk a Jaroslav HONZÍK. *Umíte se bránit???*. Praha: Naše vojsko, 1987. ISBN 28-067-87.
- [13] LAPKOVÁ, Dora. *Specifikace napadení ženy a způsoby jeho řešení*. Zlín, 2009. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.
- [14] ŽALMÁNKOVÁ, Petra. *Hodnocení intenzity útoku*. Zlín, 2012. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.
- [15] KNÁPKOVÁ, Lenka. *Profesní obrana ženy v průmyslu komerční bezpečnosti*. Zlín, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.
- [16] JURÍKOVÁ, Lucie. *Zranitelná místa lidského těla z hlediska sebeobrany*. Zlín, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Tzn. To znamená.

Např. Například.

Tzv. Tak zvaném.

Atd. A tak dále.

Apod. A podobně.

PKB Průmysl komerční bezpečnosti.

PČR Policie České republiky.

KN Krajní nouze.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Základní postoj.....	23
Obrázek 2: Technika přemístění - krok	23
Obrázek 3: Technika přemístění - sun	23
Obrázek 4: Úchop za boky.....	24
Obrázek 5: Navolnění - kop.....	24
Obrázek 6: Páka na prst	24
Obrázek 7: Vyproštění z držení	24
Obrázek 8: Odhození útočníka	24
Obrázek 9: Úchop za rameno.....	25
Obrázek 10: Navolnění	25
Obrázek 11: Prudké zaklonění hlavy	25
Obrázek 12: Podkopnutí nohy útočníka.....	25
Obrázek 13: Podmet.....	25
Obrázek 14: Zadržení.....	25
Obrázek 15: Přípravný postoj	26
Obrázek 16: Stržení	26
Obrázek 17: Vedení útočníka k zemi.....	26
Obrázek 18: Zadržení.....	26
Obrázek 19: Tah za kůži na vnitřní straně paže.....	27
Obrázek 20: Úder týlem hlavy brady.....	27
Obrázek 21: Obloukový úder – facka	28
Obrázek 22: Úder loktem na plexus solaris	28
Obrázek 23: Úder loktem do krku	28
Obrázek 24: Úder patou dlaně do nosu.....	28
Obrázek 25: Úder pěstí	28
Obrázek 26: Úder klouby prstů.....	28
Obrázek 27: Kop kolenem	29
Obrázek 28: Obloukový kop.....	29
Obrázek 29: Boční kop	29
Obrázek 30: Kop přímý	29
Obrázek 31: Páka na prst	29
Obrázek 32: Páka na zápěstí	30

Obrázek 33: Napadení fackou.....	30
Obrázek 34: Obrana proti facce - blok.....	30
Obrázek 35: Detail bloku.....	31
Obrázek 36: Škrábání.....	34
Obrázek 37: Vytažení kůže do řasy	34
Obrázek 38: Facka	34
Obrázek 39: Kousání	34
Obrázek 40: Štípnutí	35
Obrázek 41: Kop.....	35
Obrázek 42: Tlak na krk	42
Obrázek 43: Tlak na uzliny.....	42
Obrázek 44: Tlak na hlavu - oko	42
Obrázek 45: Tlak na hlavu – nos	42
Obrázek 46: Tahy za vlasy.....	43
Obrázek 47: Dupnutí na nárt.....	43
Obrázek 48: Chycení prstu do páky.....	47
Obrázek 49: Detail páky	47
Obrázek 50: Konečná fáze obrany.....	48
Obrázek 51: Obětí kolem ramen.....	48
Obrázek 52: „Navolnění“- dupnutí na nárt.....	48
Obrázek 53: Úchop prstu do páky	49
Obrázek 54: Detail páky	49
Obrázek 55: Zneškodnění pachatele	49
Obrázek 56: Detail závěrečné páky	49
Obrázek 57: Úder rukou - facka	50
Obrázek 58: Blok proti facce	50
Obrázek 59: Navolnění	50
Obrázek 60: Příprava na podmet	50
Obrázek 61: Podmet.....	50
Obrázek 62: Zafixování útočníka	50
Obrázek 63: Úchop za ruku	51
Obrázek 64: Navolnění	51
Obrázek 65: Technika vyproštění z úchopu	51

Obrázek 66: Detail vyproštění	51
Obrázek 67: Vyproštění z útoku - útěk	52
Obrázek 68: Úchop za ruku	52
Obrázek 69: Navolnění	52
Obrázek 70: Vyproštění z úchopu	53
Obrázek 71: Detail vyproštění	53
Obrázek 72: Vyproštění z úchopu - útěk	53
Obrázek 73: Obětí přes ruce	53
Obrázek 74: Navolnění – dupnutí na nárt	53
Obrázek 75: Úchop prstu do páky	54
Obrázek 76: Vyproštění se z držení	54
Obrázek 77: Nasazení páky	54
Obrázek 78: Detail páky	54
Obrázek 79: Napadení pomocí nože	55
Obrázek 80: Pomoc napadené ženě	55
Obrázek 81: Povalení útočníka na zem – napadená utíká	55
Obrázek 82: Přidržení útočníka na zemi	55
Obrázek 83: Pomoc druhé ženy při zadržení	56
Obrázek 84: Zafixování útočníka na zemi	56
Obrázek 85: Přetočení útočníka	56
Obrázek 86: Příprava na poutání	56
Obrázek 87: Poutání první ruky	56
Obrázek 88: Poutání druhé ruky	56
Obrázek 89: Přetočení útočníka do sedu	57
Obrázek 90: Zvednutí útočníka	57
Obrázek 91: Odvedení útočníka	57

SEZNAM TABULEK

Tabulka 2: Podmínky nutné obrany	16
Tabulka 1: Podmínky krajní nouze	17
Tabulka 3: Anatomické rozdíly ³	19
Tabulka 4: Fyziologické rozdíly ³	19
Tabulka 5: Psychologické rozdíly	19

SEZNAM SCHÉMÁT

Schéma 1: Techniky obrany beze zbraně	22
Schéma 2: Vybrané techniky navolnění	34
Schéma 3: Faktory ovlivňující řešení obranné situace	36
Schéma 4: Směr útoku	37
Schéma 5: Čas.....	38
Schéma 6: Síly a prostředky	39
Schéma 7: Prostředí	40
Schéma 8: Techniky obrany z hlediska vzdálenosti	41
Schéma 9: Techniky obrany z hlediska situace a míry nebezpečí.....	44

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Rozdělení z hlediska věku	58
Graf 2: Postup při napadení	58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Jsem studentka 3. ročníku Fakulty aplikované informatiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Výsledky tohoto dotazníku budou použity pouze pro vypracování mé bakalářské práce na téma „Techniky obrany beze zbraně se zaměřením na ženy“.

1. **Pohlaví:** Muž Žena
2. **Věk:** 18 – 25 26–35 36 – 45 46 – 55
 56 – 65 66 – 75 76 a více
3. **Pozice, na které pracujete**
4. **Jste pravidelně proškolená, jak se chovat v různých situacích?**
ano ne
5. **Kdo školení provádí?**
muž žena
6. **Máte školení společně s muži?**
ano ne
7. **V jakých intervalech školení probíhá?**
1x ročně 2x ročně každé čtvrtletí častěji
8. **Máte v držení služební zbraň nebo nějaký obranný prostředek?**
ano ne
9. **Byla jste proškolená, kdy a jak zbraň (obrnanný prostředek) použít?**
ano ne
10. **Setkala jste se někdy s napadením jako pracovnice PKB?**
ano ne
11. **Pokud ano - s jakým typem napadení jste se setkala:**
Verbální Fyzické Jiné (Jaké?).....
12. **Kdo byl útočník?**
Bezdomovec Opilec Narkoman Zloděj Jiné.....
13. **Stručný popis situace. (Co nejpřesnější)**
.....
.....
14. **Jak jste postupovala při řešení napadení?**
Volala zásahovou jednotku Volala Policii ČR

Volala centrální dispečink firmy

Snažila se situaci vyřešit sama (Jak?).....

Nepovinná otázka:
Název firmy, pro kterou pracujete