

Seminární práce



18. 1. 2022 Břeclav

HANA REIFOVÁ

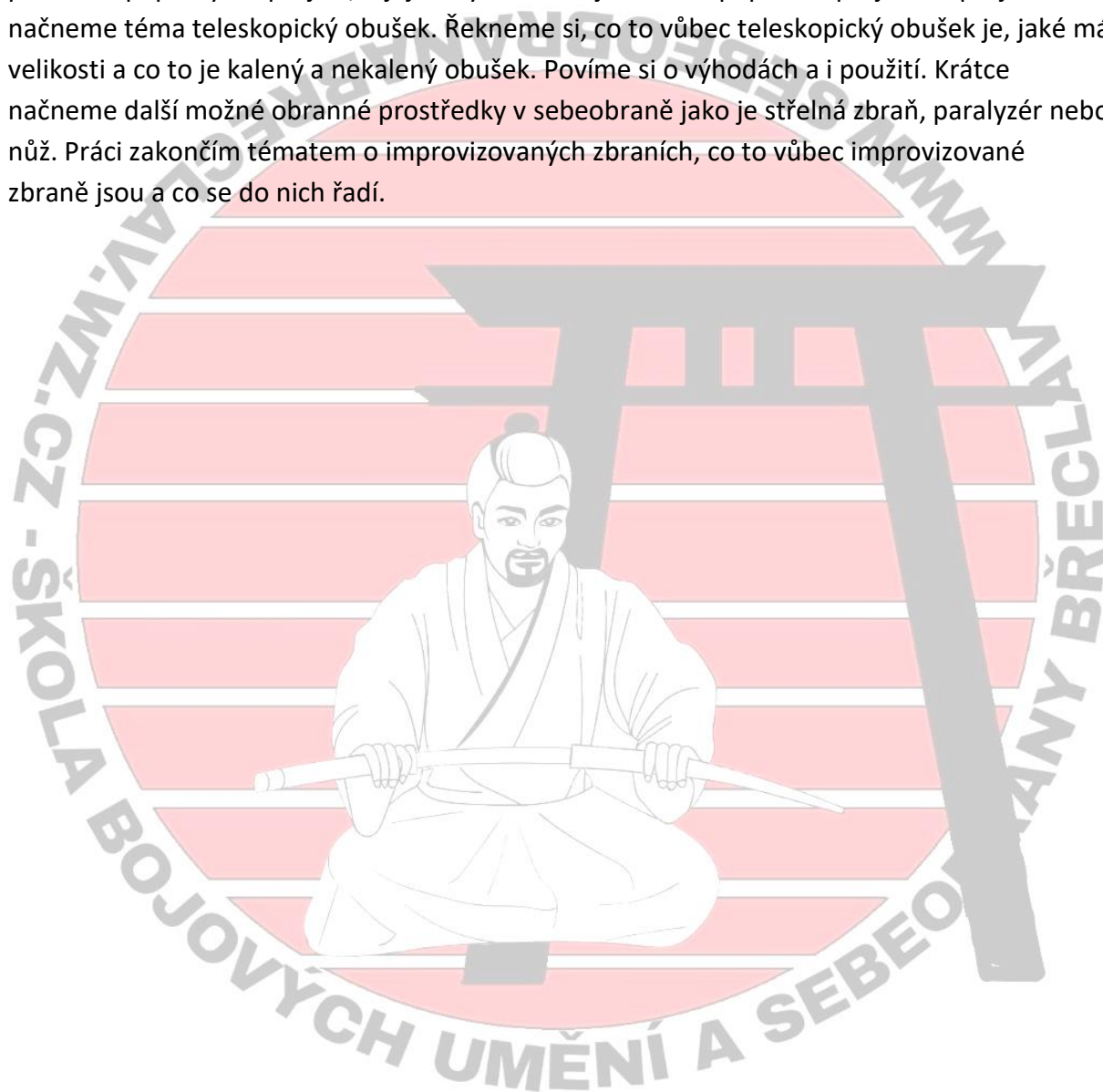
Prohlášení:

Texty v této publikaci, jsou názorem daného autora. Autor čerpá ze svých znalostí, zkušeností a ozdrojovaných dat. Tato práce je originálem.



Úvod:

Při výběru tématu na seminární práci jsem si vybrala Zbraně v sebeobraně a legislativa. Ve své seminární práci představuji Zbraně v sebeobraně a legislativu z pohledu trenéra reálné sebeobrany. Budeme se bavit o tom, co to vůbec zbraně jsou a jak se dělí. Volně pokračuji nutnou obranou a krajní nouzí. Budeme se bavit o zbraních a cestování, jak na tom jsou okolní státy se zákony a jejich pohled na zbraně v sebeobraně. Dále si trochu stručněji povíme o pepřových sprejích, o jejich výhodách a jak se dělí pepřové spreje. Po sprejích načneme téma teleskopický obušek. Řekneme si, co to vůbec teleskopický obušek je, jaké má velikosti a co to je kalený a nekalený obušek. Povíme si o výhodách a i použití. Krátce načneme další možné obranné prostředky v sebeobraně jako je střelná zbraň, paralyzér nebo nůž. Práci zakončím tématem o improvizovaných zbraních, co to vůbec improvizované zbraně jsou a co se do nich řadí.



Zbraně jsou prostředky, které mohou pomoci v sebeobraně. Dle trestního zákona se zbraní rozumí cokoli, co činí útok na lidské tělo důraznějším. Žádná zbraň neznamena 100% výhru v obraně. Pokud si koupím něco, s čím neumím zacházet a ani nevím, jak ta věc funguje, koleduji si o veliký problém, že nebudu schopen prostředek použít, případně mi bude v boji zbraň sebrána a následně použita proti mně.

K obraně používejte pouze zbraň, se kterou umíte zacházet a která nebude ležet doma nebo bude zahrabaná v batohu.

Zbraně se dělí na improvizované a k účelu vyrobené

K ÚČELU VYROBENÉ

Tedy takové, které byly vyrobeny za účelem výkonu obrany. Sem spadají všechny obranné spreje, paralyzéry, nože, střelné zbraně a další.

IMPROVIZOVANÉ

Jejich účel není primárně určený k výkonu obrany. Může se jednat například o klacek, koště, židli, deštník a další

Zbraně se dělí dle účinku na smrtící a nesmrtící

SMRTÍCÍ ZBRANĚ

- **Střelné zbraně, které podléhají Zákonu o zbraních**
- **Chladné zbraně**- nože, dýky, boxery, teleskopické obušky apod. mohou způsobit smrt nebo těžká zranění

NESMRTÍCÍ ZBRANĚ

- **Elektrické paralyzéry**
- **Slzotvorné prostředky**

Nesmrtící prostředky mají výhody v jejich použití. Nejsou vázány zákonem a následky jejich použití nebývají zpravidla smrtelné. Pokud jsou v boji obránci sebrány, nevzniká takové nebezpečí jako v případě prostředků se smrtícím účinkem, ale i tak nechceme, aby nám někdo vzal naši zbraň a použil ji proti nám. Zbraně samy o sobě nezabíjejí. To lidé, kteří je drží v ruce. Abychom se ubránili, musí být naše akce silnější než útok samotný. Proti útoku se zbraní je vhodné pořídit si také zbraň.

Než začnete nosit jakoukoliv zbraň, je nutné dobře znát paragrafy trestního zákoníku nazvané **NUTNÁ OBRANA A KRAJNÍ NOUZE**.

Takhle zní přesné vyjádření ustanovení o nutné obraně:

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

Jednoduše řečeno: pokud nám někdo hrozí újmou na zdraví, nebo poškozením majetku, můžeme v rámci nutné obrany vykonat dostatečné úsilí, které odvrátí tuto hrozbu. To samé platí, pokud se jedná o trvající útok.

Výhodou je, že nemusíme čekat, až útok začne, ale za účelem jeho odvrácení můžeme zasáhnout už při jeho hrozbě.

Vysvětlení základních pojmů:

čin jinak trestný: to co by bylo jinak klasifikováno například jako zabití, ublížení na zdraví a podobně, je v případě nutné obrany povolené jednání.

přímo hrozící: nemusíte čekat na to, až bude pozdě, pokud hrozí nebezpečí, můžete začít s obranou ještě před samotným útokem.

trvající útok: zde je důležité, proti čemu je útok veden - v tomto bodě často nutná obrana přestává být nutnou obranou, protože útok už netrvá – pokud útočník odchází, nebo utíká a už neohrožuje naše zdraví, nebo život a použijeme zbraň, nebude se jednat o nutnou obranu, naopak útok vedený proti majetku na druhou stranu trvá, i pokud zloděj prchá s kořistí.

přiměřenost obrany: zde také často nutná obrana vybočuje ze zákona, zjednodušeně, pokud útočník prchá s vaší peněženkou, útok stále trvá, ale nelze jej střílet do zad.

Další aspekty nutné obrany:

- bránit můžete nejen sebe, ale i jiné osoby
- útok musí být skutečný, a nesmíte ho vyprovokovat sami
- obrana může (obvykle musí) být silnější než útok, ale nesmí být zjevně nepřiměřená

Obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Nicméně tím to nekončí. Obrana totiž může být nepřiměřená, ale nesmí být zcela zjevně nepřiměřená.

Příklad: Pokud vás na ulici nakopne opilý bezdomovec, vy vytáhnete pepřový sprej a proženete mu s ním oči jako kuličku v ruletě, je to v rámci nutné obrany. Pokud byste však tasili zbraň a bez patřičných výstrah a varování pálili přímo na trup a útočníka tak usmrtili, budete mít problém se zákonem.

Ustanovení o krajní nouzi:

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 závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen snášet.

Tady na rozdíl od nutné obrany se v tomto případě bráníme proti nebezpečí, ne proti útoku. V souvislosti se sebeobranými prostředky například můžete použít teleskopický obušek, abyste rozbili okno u auta, protože do něj praží slunce a uvnitř je zamčené dítě. Normálně nemůžete rozbíjet okna u cizích aut, ale zde se jedná o krajní nouzi. Pokud ovšem šlo odvrátit nebezpečí jinak, nebude se jednat o krajní nouzi. Například pokud majitel auta má na dveřích uvedené telefonní číslo, takže stačilo mu zavolat, nemusí se jednat o krajní nouzi.

Právě proto, že naše zákony nejsou jednoznačně na straně obránce, jsou nesmrtící sebeobrané prostředky, jako je pepřový sprej, velmi vhodné pro sebeobranu. Téměř vždy totiž odpadá problém nepřiměřenosti obrany, respektive pravděpodobnost ublížení na zdraví a trvalých následků je velmi malá. Následky použití pepřového spreje na zdraví útočníka jsou minimální.

ZBRANĚ A CESTOVÁNÍ

Nastává doba dovolených a s ní i častější cestování za hranice. V letadle kontrolu udělají za vás a se "závadnou" zbraní vás do letadla nepustí. Seberou nůžtičky na nehty, "švýcaráky", pepřáky, teleskopy, lahve na pití a vlastně všechno, co je napadne. Nebraňte se, nehádejte se, stejně neuspějete a mohou vám zakázat i samotný let. Všechny tyhle věci nactpěte do kufru, co nejde přímo na palubu, pokud to není stříelná zbraň nebo výbušnina, projde to v pohodě. V některých zemích strážci zákona a pořádku s nelibostí hledí třeba na nůž nebo obušek. Pokusme se stručně zmapovat problematiku cestování se zbraněmi a jinými prostředky osobní ochrany do některých evropských zemí, které se mohou stát cílem letní turistiky.

Slovensko- Právní úprava na Slovensku je velmi podobná jako v ČR. Zákon o přestupcích sice stanoví, že přestupku se dopouští ten, kdo „nosí na miestach prístupných verejnosti chladné zbrane, najmä dýky, bodáky a šabl“, ale to se prakticky týká pouze veřejného nošení. Jinak je (skryté) nošení nožů, obušků a obranných sprejů bez sebemenších problémů.

Německo- Německo není vyhlášené zrovna liberálním přístupem ke zbraním a to se odráží i na problematice vnášení zbraní a jiných podobných předmětů na jeho území. Takovýmito zakázanými předměty jsou pružinové obušky, boxery (i nože nebo jakékoliv jiné předměty, které mají rukojeť tvarovanou jako boxer), nunchaky (dokonce i měkčené pro nácvik bojových umění!), nože typu „motýlek“, tlačné dýky a vrhací hvězdičky. Tyto předměty musíte v každém případě nechat doma. Zvláštní kapitolou jsou elektrické paralyzéry a obranné spreje. Ty je možné volně držet i nosit, ale pouze za podmínky, že jsou zvlášť certifikovány

německými úřady. Certifikované paralyzéry jsou pouze čtyři, dva z nich produkuje česká společnost Euro Security Products (Power Max a Power 200). Certifikaci obranných sprejů obvykle naleznete na jejich etiketě – vzhledem k tomu, že jejich cena nebývá závratná, je nejbezpečnější sprej koupit až po překročení hranic.

Polsko- Jakékoliv chladné zbraně jsou v Polsku považovány za „nebezpečné předměty“ a může být vyloučeno jejich nošení na veřejných shromážděních a podobných událostech, jinak ale jejich držení a nošení dnes již regulováno není. Pepřové spreje zde nejsou klasifikovány jako zbraň, ani s obuškem není problém.

Rakousko- Zakázané jsou pružinové obušky a boxery. U teleskopických obušků platí, že dovolené jsou jen ty, které mají zvláštní rakouskou certifikaci (těch je ale málo a prodávají se většinou jen v Rakousku). Podle zákona o zbraních se u chladných zbraní rozlišují nože, které jsou „pracovním nástrojem“ (zavírací nože, lovecké a kuchyňské nože) a nože, které se považují za zbraň (bodáky, dýky, vystřelovací a vyhazovací nože, tzv. motýlky). Nože-zbraně smí držet a nosit pouze osoba starší 18 let, která nemá držení zbraní zakázané. „Pracovní nástroje“ smí držet a nosit kdokoli.

Francie- Ve Francii jsou zakázané vystřelovací nože, nože delší než 10 cm a nože otvírané jednou rukou. Pepřový sprej si koupit můžete, můžete ho i použít k sebeobraně – jediná chybička je, že ho nemůžete nosit u sebe. Teleskopický obušek opět bez problémů.

Španělsko- Motýlky, fantasy nože, vystřelovací nože, karambity a dýky s čepelí delší než 7cm si nechte doma. Když je vám 18, vezměte si i pepřák do obsahu 5% CS. Teleskop opět v pohodě.

Švýcarsko- Ve Švýcarsku nepodléhají omezením jakékoliv nože s pevnou čepelí, otevírací nože bez automatického mechanismu, nesymetrické dýky, meče a pepřové spreje. Zakázané jsou pružinové obušky, vrhací hvězdice, boxery a praky s opěrkou. Pro všechny povolené zbraně a zbraním podobné předměty stejně jako pro pracovní nástroje (kladivo, sekera, šroubovák) a sportovní náčiní (baseballová pálka), kterých může být využito k útoku na člověka, platí, že pokud je má někdo u sebe, měl by být schopen hodnověrně doložit jejich účel. Tedy pokud s sebou chcete v karavanu na obranu vozit baseballovou pálku, tak k ní přidejte i rukavici a míček. Vtipnou kuriozitou je, že oficiální materiály výslovně uvádějí, že mezi nebezpečné předměty se nezapočítává švýcarský armádní otevírací nůž.

Itálie- Nože s čepelí do 6,5 cm povoleny, zakázány vystřelovány, balisongy (motýlky) a vrhací nože. Teleskopické obušky jsou na povolení. Pepřový sprej vám projde.

Post-jugoslávské státy- Tady jsou na nože obecně opatrní, někde je na hranicích registrují (Chorvatsko), někde rovnou zakazují (Slovinsko). Ve Slovinsku vám zakážou i všechny předměty, které mohou vést k útoku.

Rusko- S pepřovým sprejem problém nebude. S nožem ano. Na každý nůž by měl být teoreticky vydán posudek, který ho po posouzení rozměrů zařadí do příslušné kategorie. Bez

povolení můžete mít turistické nože – do 9 cm šířky čepele. S jedním ostřím, druhé maximálně do 35% délky ostří. Nože nesplňující tyto požadavky jsou lovecké, nebo chladné zbraně a je na ně potřeba licence. Pepřové spreje bez omezení, stejně jako obušky. Naproti tomu na Ukrajině je zakázané všechno.

Řecko- Zbraně si neberte na veřejné oslavy, jinak bez omezení.

Severské státy- V Norsku i Švédsku jsou zakázané balisongy, vystřelovány, meče, šavle, stiletta (dýky s trojhranou čepelí). Lovecké a rybářské nože bez problémů. Finsko tuto problematiku neřeší vůbec. Ve všech skandinávských státech je pepřový sprej či teleskopický obušek je možný nosit jen na základě licence, kterou jako turista těžko získáte.

Velká Británie- Anglie je vyhlášena svým velmi restriktivním vztahem ke zbráním. Pepřové a další sebeobraně spreje se počítají do kategorie „střelných zbraní“ a jsou zakázané také. Pokud vás policie přistihne na veřejnosti s jakýmkoliv předmětem, který by podle jejího názoru mohl sloužit k útoku na člověka (může to být dovolená zbraň, kapesní nůž, ale třeba i šroubovák, řetěz od kola nebo bez jakékoliv nadsázky i noha od židle), je vaší povinností prokázat legitimnost toho, že tento předmět máte u sebe a že se ho nechystáte použít „útočně“. Pokud vaše vysvětlení strážce pořádku neuspokojí, hrozí vám pokuta až 5 000 liber, až čtyři roky vězení, nebo obojí.

Jak je z přehledu poznat, máme u nás velmi benevolentní zákony, co se týká nošení zbraní. Je to v Evropě spíše výjimkou. O to důležitější je kvalitní výcvik, který vás nenutí fixovat se na cokoli, co nemůžete nebo nechcete nosit stále u sebe.

PEPŘOVÝ SPREJ

Je výborný prostředek pro začátečníky ale i pro pokročilé. Jedná se o prostředky, které dráždí oči a dýchací cesty. Látka obsažená ve většině pepřových sprejích je OC. Tento kapsicin je vyroben z feferonek a kontakt s očima je velmi bolestivý. Způsobuje pálivou chuť papriky a stimuluje nervové zakončení, což ovlivňuje dýchání. I když je obvykle účinný, nefunguje pepřový sprej pokaždé, a účinek spreje může ublížit i samotného obránce, pakliže není použit správně, nebo nejsou vhodné povětrnostní podmínky.

Velikou výhodou pepřových sprejů je možnost si udržet útočníka daleko od sebe. Existují spreje, které zasáhnou útočníka i na 5 metrů. Další výhodou je jejich cenová dostupnost. Spreje mají dlouhou životnost. Na lahvičce se píše datum expirace (minimální trvanlivost). Spreje vydrží tak 3-4 roky, poté je vhodné si koupit další pepřový sprej.

Pepřové spreje jsou soudy a policií dobře přijímány. Útočníkovi se v konečném důsledku nic nestalo a po vypláchnutí očí vodou je schopen po 2 hodinách do práce.

Je velké množství pepřových sprejů, a je potřeba se umět orientovat. Malé spreje jsou dobře nositelné, ale jejich nevýhodou je malý objem, který stačí sotva proti jednomu agresorovi. Velké spreje jsou dostačující, ale jsou hůře nositelné (jdou vidět). Spreje jsou účinné i proti

agresivním psům.

Alkohol a drogy mohou značně snížit citlivost člověka, zrovna tak brýle nebo kontaktní čočky. Použití spreje může být pro jeho uživatele nebezpečné ve stísněných prostorech, jako jsou místnosti nebo vozidla. Vítr, déšť a přírodní podmínky mohou snížit účinnost a dosah spreje. Důležité je počítat s tím, že pepřový sprej je pořád výrobek závislý na nějakém mechanismu a může kdykoliv selhat.

Spreje lze nosit v kapse, nebo k tomu určených pouzdrech. Nejlepší co můžete udělat, je nosit sprej na pořád stejném místě, ideálně na těle odkud půjde nejrychleji vytáhnout. Pokud si koupíte pepřový sprej a budete ho nosit někde zahrabaný v batohu, tak se na něj ani nespolehejte, jelikož nebudete mít čas sprej vytáhnout natož použít.

Účinná náplň:

GEL

Problémem může být ale jeho hustota. Dostříkne do vzdálenosti 2-2,5 metru. Pokud by na mě útočil pes, tam je bezpečná vzdálenost kolem 3-4 metrů. Zde již gel není účinný. Výhodou je, že se nedá lehce umýt z obličeje.

PĚNA

Obsah ve spreji má podobnou hustotu jako je pěna na holení. Pěna létá všude kolem již při mírném větru. Má špatnou délku dostříku. Dostříkne do vzdálenosti 1m a to bude spíše náhoda.

MLHA

Je nejběžněji kupovaný typ pepřového spreje. Tyto spreje můžete koupit v jakémkoliv obchodě. Mlha má jedinou výhodu, že obsah spreje je vystříknut ve formě aerosolu (sprej na vlasy) a je tedy vhodný i na více útočníků. Vzdálenost, kdy ještě sprej dopadá na útočníka, končí zhruba 1-1,5m. Velikou nevýhodou je náchylnost na vítr.

PRAMEN

Je to typ spreje, který vystřikuje dlouhý a tenký pramínek, dle druhu spreje až na 5m. Velikou výhodou je velký účinný dostřík a menší náchylnost na vítr. Je potřeba ale přesněji mířit.

TELESKOPICKÝ OBUŠEK

Je to taky velmi dobrá zbraň. Běžný obušek se od teleskopického liší v jedné drobnosti – nedá se na rozdíl od teleskopického roztáhnout a opět složit. Moderní teleskopické obušky jsou nabízeny ve velmi odolných materiálech a velikostech 16,18, 21,23 a 26 a jsou dnes standardem pro sebeobranu jak pro profesionální sféru zaměstnání (armáda, Policie, ...), tak i pro běžné civilní osoby. Teleskopické obušky jsou velmi kompaktní a přesto smrtelně účinnou formou sebeobranu.

Obušek je tvořen několika trubkami, pokud švihneme rukou s teleskopickým obuškem, odstředivá síla zaručí rychlé otevření. Nejširší trubka slouží zároveň jako rukojeť a je opatřena gumovým potahem, takže poskytuje kvalitní úchop. Existuje také ale kompaktní verze obušku bez gumového potahu, která je vhodnější pro skryté nošení.

Mají 2 verze:

KALENÝ (jsou v porovnání s nekalenými teleskopy odolnější a neohnou se)

NEKALENÝ (dojde klidně již po prvním použití k jeho ohnutí a tím jednak ztratí na ráznosti a v řadě druhé, nepůjde již ani rozložit, ani složit)

Výhody teleskopického obušku oproti klasickému obušku

- snadněji se nosí, nepřekáží ani v autě
- kalená ocel je velmi odolný materiál
- pokud je nošen skrytě, umožňuje získat moment překvapení
- samotné vysunutí teleskopického obušku působí výstražně a často ukončí konflikt dříve, než vznikne
- teleskop je možné použít k úderům i v zavřeném stavu

Obušek lze použít v boji jak zavřený, tak otevřený. Jde ho umístit na poutko, klips, opasek. Obrovskou výhodou je udržení distanc a v boji proti zbraním máte vyšší šanci, že přežijete.

Doporučené místo, kam je vhodné udeřit obuškem, jsou koncové části těla. Místo, kde není vhodné útočit, je lebka, to člověka zabijete. Pokud vezmu ale v potaz, že mi jde o život, musím udělat naprosto cokoliv, abych přežil.

KRÁTKÁ STŘELNÁ ZBRAŇ

Jeden z nejúčinnějších prostředků. Náklady a samotná zbraň je drahá. Ne každý je ale schopen někoho zastřelit, i pokud by byl v ohrožení.

PARALYZÉR

Je to přístroj, který dokáže přeměnit napětí vnitřního zdroje na elektrické výboje. Umí nahánět strach, ale k tomu, abych zasáhla útočníka, musím dojít až na dotek. Říká se, že

dotek pár sekund způsobí omdlení, ale není tomu tak, útočníka to bude štípat, cukne končetinou, která byla zasažena, ale může útočit dále.

NŮŽ

Je to nástroj, který bodá a řeže. Může zajistit, že do pár sekund vykrvácíte. Také není vhodný v sebeobraně, jelikož znovu musíte přijít na krátkou vzdálenost, abyste na útočníka dosáhli.

IMPROVIZOVANÉ ZBRANĚ

Většina lidí u sebe zbraně nenesí, a proto lze využít improvizovanou zbraň. Skoro všechno může být zbraň. Stačí se podívat do kufru auta (klíč na kola, hever, hasící přístroj), někde vedle na zemi (klacek, kámen), jídelní stůl (hrnek, láhev, nůž), pracovní stůl (propiska, sešíváčka, klíče). Předměty se dají využít různými způsoby- bodnutí, údery, házení, vytvoření štítu, sekání, řezání.

KLÍČE

Tato kombinace patří do základních zásad „použij vše, co máš u sebe“. Jako nouzová věc je použití klíčů dobré. Vytvoříte tak zbraň pro útok na obličej, krk, a nebo ruku, která vás drží. Nicméně je tu stejný problém jako nůž a paralyzér. Musíte přijít až k útočníkovi.

PROPISKA

I obyčejná propiska mu může v boji pomoci. Lze ji použít jako bodnou zbraň, mimo jiné i do nadklíčkové jamky útočníka, stojí-li ve velice krátké vzdálenosti. Je lepší mít v ruce opravdu cokoli. Problém je ale zase stejný, musím být u útočníka na krátkou vzdálenost.

BATOŮ, MIKINA

Nejsou to úplně zbraně, ale spadají do prostředků obrany. I obyčejná taška se může proměnit při boji o život a na smrt dobrým štítem, kterým se dají odrážet útoky nožem, kopy apod. Lze ho i hodit po útočníkovi a dočasné zaskočení může sloužit k útěku. Mikina lze také hodit po protivníkovi do obličeje a narušit tak jeho pozornost.

KÁMEN

Pořád lepší jak jít proti útočníkovi holýma rukama. Kámen lze hodit nebo s ním udeřit. Pokud jste strženi na zem a kámen máte k dispozici, neváhejte ho použít a dát jím útočníkovi ránu do obličeje.

ŽIDLE

Je to poměrně dobrý improvizovaný nástroj, který vám pomůže získat lepší obrannou pozici. Dokážete s ní odrazit útok nožem, obuškem, a nebo si pomůžete udržet útočníka dále od vás. Můžete ji také hodit po útočnickovi a utéct.

PÍSEK, HLÍNA

Je možné hodit do obličeje útočníka. Slouží k odpoutání pozornosti a částečnému vyřazení protivníkovu zraku.



Závěr:

Seminární práce byla věnována tématu Zbraně v sebeobraně a legislativa. Tato seminární práce stručně nastínila zbraně v sebeobraně a hlavně legislativu u nás, ale i v dalších státech.

Každou chvílí se mění a upravují zákony, a proto je důležité se v tom umět orientovat. Z mého pohledu si myslím, že můžeme být rádi, kde žijeme a jaké máme zákony. Jelikož jste se sami dočetli, že takové štěstí v ostatních státech není, a kdybyste měli u sebe nějakou zbraň čistě jen jako obranný prostředek, tak byste se mohli dostat do problémů.

Hodně lidí nadává na zákony v České republice, ale podle mého názoru zákony o zbraních jsou na tom celkem dobře. Můžeme u sebe nosit cokoliv, abychom obránili sebe, své blízké, ale i náš majetek.

Na závěr bych řekla, že zbraně v sebeobraně jsou dobrá věc, ale pozor na to jaké zbraně u sebe máte a jestli s nimi umíte zacházet. Bylo by více než vhodné, než si pořídíte jakoukoliv zbraň, zajít si na nějaký kurz a naučit se s tou zbraní pracovat. Je důležité si to vyzkoušet, naučit se, kdy je vhodné danou zbraň použít a hlavně rychlé a správné tasení zbraně.

Vypracovávání této seminární práce mě velmi bavilo, jelikož jsem se dozvěděla plno zajímavých informací. Celkově léta ve Škole bojových umění a sebeobraně byla pro mě zkušenost a obohatila mě. Získala jsem plno znalostí, o kterých každý neví.

Tato práce je shrnutí a zpestření toho, co jsem se učila na škole po dobu pěti let.

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala trenérovi Petru Čapkovi za vedení, cenné informace, vstřícnost, ochotu a za vzácný čas, které mi dopomohly k vytvoření seminární práce.

Zdroje:

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

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Sebeobrana: nebudte snadnou obětí!*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5.

PETR ČAPKA. Reálná sebeobrana v praxi 5.díl . Základy sebeobrany pro muže, ženy i děti.

<https://www.top-armyshop.cz/magazin-sebeobrana-zakon>

<https://www.armed.cz/clanky/sebeobranne-prostredky-dil-iii-teleskopicke-obusky/>

<https://www.armed.cz/clanky/nutna-obrana-a-krajni-nouze/>

<https://www.youtube.com/watch?v=n0S80v5UBIY&t=1652s>

<https://gunlex.cz/zbrane-a-legislativa/legislativa/675-se-zbrani-do-zahranici>

<https://sorudo.cz/cestovani-se-zbranemi/>

