2019

Tuto příručku je přísně zakázáno jakkoliv kopírovat, přepisovat, zveřejňovat, či jinak produkovat, bez písemného souhlasu autora! Na toto dílo se vztahuje **autorský zákon**.
V případě použití do diplomové práce a pro ostatní účely, vždy informovat autora! Příručka slouží pro vlastní účely organizace, jako výukový materiál.

REÁLNÁ SEBEOBRANA V PRAXI 5.DÍL

ZÁKLADY SEBEOBRANY PRO MUŽE, ŽENY i DĚTI

PETR ČAPKA © 2019

„KEEP IT SIMPLE STUPID!“

„ZACHOVEJ TO JEDNODUCHÉ BLBČE!“

- Kniha Krav Maga survival -

„Texty v této publikaci, jsou osobním názorem daného autora a jeho pohledu na problematiku praktikování sebeobrany a je zapotřebí s nimi takto zacházet. Autor čerpá z osobních zkušeností a znalostí, z různých dokumentů a především, od mistrů bojových umění, které v minulosti navštívil. „

1. vydání rok 2015 (© Petr Čapka)
2. vydání rok - aktualizace 2016 (© Petr Čapka)
3. vydání rok – aktualizace 2017 (© Petr Čapka)
4. vydání rok – aktualizace 2018 (© Petr Čapka)
5. vydání rok – aktualizace 2019 (© Petr Čapka)

Obsah……1-3
Úvod (Autor, proč cvičit, oděv, etiketa tréninku, tělocvična)…… 4-11
Pomůcky pro nácvik…… 12-16
Kam útočit…… 17-18
Rozcvičení, pohybové hry……19-24
Sebeobrana ženy……25-27
Sebeobrana děti……28-30
Seminář sebeobrany……31-32
Teorie sebeobrany (Rozdělení, obecně, právo, různé systémy, prevence, vzdálenosti, agrese)……33-42
Krizová situace……43-45
Realita boje……46-47
Sebeobranné prostředky……48-50
Praktická část (Postoj, pády, údery, kopy, hody, strhy, podmet, páky, škrcení, boj na zemi)……51-83
Obrana proti více útočníkům……84
Ozbrojený útok (obrana proti noži, pistoli, tyči)……85-90
Modelové situace (Úchop, škrcení, úder, kop, obejmutí, zalehnutí, tyč, pistole, nůž, sprej)……91-106
Automobil a sebeobrana……107-110
Bezpečnost doma (Bezpečnostní dveře, bezpečnostní mříže, alarm, chytrá domácnost, čidla)……111-117
Pepřový sprej (Údržba, použití, postoj, druhy pepřových sprejů)……118-131
Teleskopický obušek (Údržba, postoj, techniky, použití, nákup, rozdělení)……132-143
Policejní techniky……144-148
Obrana 360 (kruhové obranné univerzální techniky bloků)……149-151
Technické stupně v bojových uměních - systémech, zkouška ze sebeobrany……152-154
První pomoc (Základní před lékařská první pomoc)……155-166
Aplikace záchranka (Aplikace pro instalaci do chytrého mobilního telefonu)……167-168
Závěr……169-170

Úvod

Zde naleznete úvod, etiketu tréninku, základní rozdělení.

Varování!
Autor této publikace, neodpovídá za užití technik a návodů zde pospaných, ať byly použity v souladu se zákonem, či nikoliv. Zákroky proti útočníkům, musejí být prováděny vždy v souladu s platnými zákony v dané zemi.

Povinností každé osoby, hodlající osvojit si uvedené techniky, je nechat si vypracovat kompletní lékařský posudek, vymezující aktuální meze vlastních tréninkových možností. Dotyčná osoba musí kromě toho dodržovat všechna bezpečností pravidla.

O Autorovi

Dobrý den,
dovolte mi, abych se Vám krátce představil. Jmenuji se Petr Čapka, od svých 8let, se zabývám poznáváním různých bojových umění a bojových systémů. V době mého mládí, bylo možno navštěvovat pouze karate, maximálně judo. Jiné dostupné školy bohužel v okolí nebyly. Techniky v této příručce prezentované, mají proto stabilní základ na tradičních bojových uměních. Techniky jsou však podle potřeb modernizovány a upravovány.

Jak se doba vyvíjela a mé nadšení a zvědavost pro bojová umění kolovala čím dál víc v krvi, začal jsem navštěvovat od svých 14let různé semináře, prezentace, ukázky, nebo rovnou školy a kluby bojových umění a bojových sportů v okolí, především tedy v Brně. Do dnešního dne, jsem byl, ať krátce, či mnohdy dlouze, žákem mistrů například: Karate, Juda, Aikida, Jiu-jitsu, Hakkoryu Jiu-jitsu, Shaolin-kung fu, Hungkar kung fu, Krav Maga, Kick box a v neposlední řadě, jsem dne 5.11.2011, složil **v Ostravě**, před Shodai, Jánem Vasilenkem, držitelem 8th danu Karate a 10th danu Watejitsu, zkoušku na **instruktora sebeobrany**.

Úspěšné složení prvního instruktorského kurzu, byl ovšem pouhý začátek. I nadále jsem sbíral poznatky z různých bojových umění a systémů a snažím se i nyní pochopit dané principy a především ovládnout tyto obranné techniky. Patřím do skupiny těch cvičenců, kteří nepotřebují dosáhnout svého prvního černého pásku, nejlépe již na prvním tréninku, ale cvičím pro radost. Dodnes, navštěvuji mé přátele, mistry různých bojových umění, sportů a systémů a snažím se pochytit co nejvíce.

Pracoval jsem taktéž jako **zdravotník** a úspěšně jsem složil zkoušky ze základní normy zdravotnických znalostí. Proto si dovolím na konci této publikace přiložit pár rad k poskytování první pomoci. Určitou dobu, jsem také pracoval jako vyhazovač a občas si zajdu zastřílet **na střelnici**.

V roce 2018 jsem absolvoval v rámci dalšího vzdělávání **kurz instruktora sebeobrany dle MŠMT ČR v Praze**, který vedl Jindřich Petřík, vedoucí Krav Maga centrum České Budějovice. Součástí tohoto kurzu bylo také zaměření na výuku sebeobrany u dětí, proto bych se rád na toto téma chvíli pozastavil a představil Vám později novinky nejen z této oblasti.

V roce 2018 jsem taktéž absolvoval **instruktorský kurz** pro **TELESKOPICKÝ OBUŠEK A TAKTICKÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ** od ESP, pod vedením p. Mgr. Pavla Černého, pplk.v.v., kde jsme si osvojili jako instruktoři výuku s obuškem, pouty a to jak při použití civilistou, tak taktické zákroky, při použití policistou, respektive policejní hlídkou.

„PŘI OPRAVDOVÉM NAPADENÍ NA ULICI, FUNGUJÍ POUZE TY NEJJEDNODUŠŠÍ A NEJRYCHLEJŠÍ TECHNIKY, KTERÉ MÁTE DOBŘE NAUČENY Z TRÉNINKU!“

- Petr Čapka -

Úvod

Proč tato publikace vlastně vznikla? Co se v ní čtenář dozví? Tuto publikaci jsem se rozhodl sepsat jako návod našim začínajícím studentům, po několika letech cvičení. Nejprve bych chtěl podotknout jednu důležitou věc. Tato publikace, nemá za cíl obsáhnout celou problematiku bojových umění a sebeobrany – TO ANI NENÍ MOŽNÉ! Cílem této publikace, je přiblížit našim studentům a žákům sebeobrany, principy a techniky, které jsou jim neustále opakovány na našich trénincích. Tato příručka, má sloužit jako jakýsi náhled do našeho tréninku. Tuto příručku lze kdykoli vzít do ruky a nahlédnout dovnitř.

(na foto účastníci + účastnice kurzu)

Není vyloučeno, že lze tuto příručku pochopit i jako komplexnější návod pro neznalého začátečníka - nováčka. Vše co je uvedeno v příručce, je pouze osobní názor a zkušenost autora na problematiku a praktikování sebeobrany a jako takový jej prosím berte! Někomu se nemusí informace zde uvedené zamlouvat, jiný s nimi může dokonce nesouhlasit.

Tato příručka a všechny postupy jsou určeny pro nácvik pod mým dohledem. Proto u jednotlivých technik <u>nenajdete podrobné vysvětlení,</u> ale pouze ukázku. Techniky jsou řádně a plně vysvětlovány vždy na tréninku a tato příručka slouží pouze pro připomenutí, ČI UKÁZKU!

Poděkování.

Především bych chtěl poděkovat všem trenérům, u kterých jsem doposud mohl cvičit, protože jen díky jejich obětavému vysvětlování a trénování, kdy jsem se mnohdy dostal až na samotné dno sil, mi umožnilo poznat toliko druhů boje a především naučit se jejich techniky.

Příslušné poděkování patří také všem figurantům, bez kterých by byla tato publikace pouhým cárem textu bez nádechu představivosti. Některé fotografie vznikaly v domácím prostředí a proto, ne všechny jsou vhodně zachyceny. Znovu ale připomínám, že tato příručka má pouze připomenout to, co budete cvičit na tréninku pod mým vedením a co Vám bude dopodrobna vysvětleno, včetně zodpovězení všech Vašich dotazů. Nedoporučuji začátečníkům cvičit jen a pouze podle této příručky někde doma, na zahradě! Mohlo by se taky stát, že bez důsledného nácviku pod vedením kvalifikované osoby, techniky nebudou v boji platné! Děkuji též všem, kteří souhlasili se zveřejněním fotografií z dřívějších tréninků. Zvláštní poděkování přísluší cvičícímu Lubošovi Přikrylovi, který významnou měrou pomohl v roce 2019 při celkovém přepracování příručky, kdy se fotili nové fotografie a přidávali nové techniky tak, aby byla tato publikace stále aktuální.

Úvod do sebeobrany, proč cvičit?

Čtete tuto příručku a rozhodujete se, zda přijít cvičit? Zda to stojí vůbec za to? Studenti, ať se jedná o ženy či muže, dospělé, či děti… kteří k nám přicházejí se zájmem o sebeobranu, mají rozdílné důvody. Tady Vám vypíši malý přehled.

Chci se naučit bránit, protože se necítím poslední dobou bezpečně, když jdu například z nákupu domů. (běžný občan, kterému není lhostejná jeho vlastní bezpečnost, či bezpečnost jeho blízkých)

/první skupina je skupinou běžnou, kdy člověk cítí rizika, předvídá nebezpečí, ale není si jist, zda by se dokázal ubránit/

Chci se naučit bránit, protože v mé práci přijdu do styku s lidmi, kteří ne vždy řeší problémy adekvátně. (policista, preventista, sociální pracovník, pracovník obecního úřadu, apod.)

/druhá skupina je přece jen trošku více nucena zajímat se o svou ochranu, protože rizika si nejen uvědomují, ale s riziky dennodenně pracují/

Chci se umět ubránit, protože každý den přicházím do fyzického konfliktu s lidmi (především security pracovníci na vyšších úrovních, u nás typicky známý jako - vyhazovači)

/třetí skupina už je nucena si techniky sebeobrany osvojit, protože bez nich by nemohla vykonávat funkci, jakou zastupují – částečně sem spadá i druhá skupina, především policisté, ti ale prochází základní průpravou/

Chci se naučit bránit, protože mám rád/a pohyb.

/ani čtvrtá skupina nezahálí a jako volnočasový pohyb, chce využít lekce sebeobrany, které jím mohou i v případě nutnosti, být dokonce užitečné/

Chci se naučit bránit, protože jsem to viděl ve filmu a je dobré umět někomu „pořádně nandat do nosu“.

/pátá skupina je méně častá, nicméně i tak ne neobvyklá, částečně souvisí se skupinou první, kdy se člověk chce naučit bránit, ale impuls nevydalo samo tělo, které se cítí být ohroženo, ale nějaký vnější podnět – film, historka apod./

Proč Vám toto píši? Před samotným cvičením, je důležité uvědomit si, proč se chci vlastně naučit bránit. Podle toho k Vám poté přistupuje jak instruktor, tak především Vy samy. Mohu Vám rovnou říci, že pátá skupina mnohdy nevydrží, ani první měsíc tréninků. Zjistí totiž, že námaha, která na tréninku zvyšuje svou intenzitu, jim pro jejich filmové ego nestojí za to. Uvědomění si, proč vlastně chci cvičit, je prvotní impuls a podle Vašeho rozhodnutí, je Vám před cvičením vypracován tematický plán výuky. Jasně a stručně si vždy s trenérem promluvte o cíli Vašeho snažení/cvičení. Stanovení cíle, je velmi důležité pro obě strany.

Vhodný tréninkový oděv – etiketa tréninku.

Na reálnou sebeobranu, kterou cvičíme my, je třeba takový úbor/oblečení, který nosíte v běžném životě. Není třeba nosit kimono (vyloučeno však není), které je sice příjemně volné a umožní Vám provést ukázkový kop, ale na ulici v riflích, nevím, zda bude kop vypadat totožně a bude účinný. Pro první tréninky, se vždy doporučuje volnější triko a dlouhé kalhoty (kraťasy). Pokud máte, vezměte si i sálové boty (které nebarví) cvičení je potom reálnější. Dále je dobré mít po ruce čistou vodu, případně iontový nápoj a samozřejmě ručník. Prostředky osobní hygieny doufám nemusím připomínat. Na cvičení je vhodné přijít vždy minimálně 15minut předem (ideální čas na převlečení, platbu, přípravu, případně již mírné rozcvičení, nebo dotazy ke kurzu)

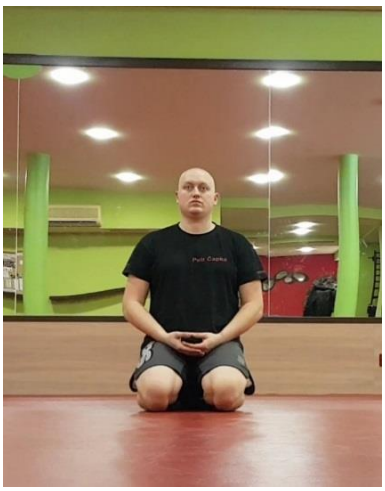
Následně je zahájena výuka a tělocvična uzamčena, případní opozdilci mají smůlu! Výuku zahajuje trenér, a to sedem v posedu seiza. Je to jeden z prvků, který pochází z tradičních bojových umění a který dodržujeme. Po chvíli v seiza se všichni ukloní a trénink začíná poklusem. Rozcvička zahrnuje procvičení všech tělesných partií a zároveň i základních technik (údery, kopy, podmety, pády) Po rozcvičce přechází plynule trénink již do hlavní fáze, která se může lišit, např. počne nácvik jednotlivých technik, modelové situace, nebo ukázka základních postojů, kryty, bloky apod. Součástí tréninku mohou být různé průpravné hry a to jak u dětí, tak u dospělých. Trénink končí opět v seiza a po uklonění je trénink oficiálně ukončen. Cvičící odchází k očistě a domů. Možná je také případná konzultace s trenérem.

<u>Vzorový rozvrh tréninku:</u>

0-15minut rozcvička, 15-30minut pády, postoj, krytí, 30-55minut hlavní téma hodiny, 55-60minut „dojezd“- mírnější techniky, opakování technik.

Etiketa tréninku

Začátek a konec tréninku má daný formální postup (stejný na začátku i konci). Jedná se o projev respektu ke kultuře a umění, které praktikujeme, k našemu učiteli i k sobě navzájem. Také se provádí dechové a meditační cvičení pro uvolnění a trénování naší mysli a koncentrace. Začátečníci a někdy i pokročilejší studenti nechápou správný význam nebo postup praktikování těchto technik.



Seiza je tradiční japonský sed, vyjadřující respekt a určený pro formální příležitosti. Dodnes je využíván ve většině budo. Hlavně na začátku a konci tréninku se tento sed využívá pro meditaci a úklonu. I když se již dnes v Japonsku nevyužívá *seiza* jako normální sed (v běžném životě), je stále využívána v různých tradičních uměních jako čanoju [chanoyu] – čajový obřad nebo hra na flétnu. Občas se také „pozdravíme“ mírným úklonem ve stoje.

1) Na tréninku je nutné mít vypnutý mobilní telefon. (alespoň zvuk)
2) Je nutné chovat se tiše a nerušit ostatní cvičící! (před zahájením i v průběhu tréninku/semináře)
3) Je zakázáno pořizovat zvukové, či obrazové nahrávky bez svolení trenéra.
4) Není dovoleno bez dovolení opouštět prostor tělocvičny, ani sálu v průběhu tréninku.
5) Při vysvětlování dané techniky, nebo její předvádění trenérem, musí být vždy absolutní klid.
6) Při nevhodném chování, má trenér právo osobu vykázat z prostor cvičení bez náhrady.
7) Na trénink musí každý přijít čistý, oholený, v nezapáchajícím oděvu, nehty musí být ostříhány.

Tělocvična, cvičební prostory

Pro cvičení naší sebeobrany, nám stačí poměrně malý prostor s určitým, přesně vybraným vybavením. Již několik let cvičíme na Vitálním světě Čechovka, Čechova 12, Břeclav. Pokud zájemce projeví zájem cvičit u sebe doma, záleží vždy na domluvě s trenérem, ale technicky vzato, jsme schopni přijet kamkoliv po celé republice (i na Slovensko, do Rakouska). Stěžejní je pouze fakt, že potřebujeme k opravdu reálnému nácviku žíněnky, tatami a jiné pomůcky, které nelze převážet. Z tohoto důvodu, lze cvičit pouze omezený počet technik a vždy přednostně preferujeme cvičení v námi vybavené tělocvičně.

V námi určené tělocvičně v Břeclavi, je možno před, v průběhu i po tréninku, si dát na baru čaj, kávu, či různé typy iontových nápojů, které Vám rád trenér připraví. V rámci tréninku je dokonce jeden nápoj zcela zdarma. V případě cvičení dětí ve dvojici, je připraven nápoj pro oba.

V rámci tělocvičny je samozřejmě kompletní hygienické zázemí, máte tedy k dispozici šatnu, wc i sprchu, kde je možno se po tréninku umýt a nejen pro dámy je k dispozici i fén na vlasy.

Šatna je v době soukromých lekcí určena pouze Vám a věci si můžete pohodlně uschovat do uzamykatelných skříněk.

Pomůcky pro nácvik

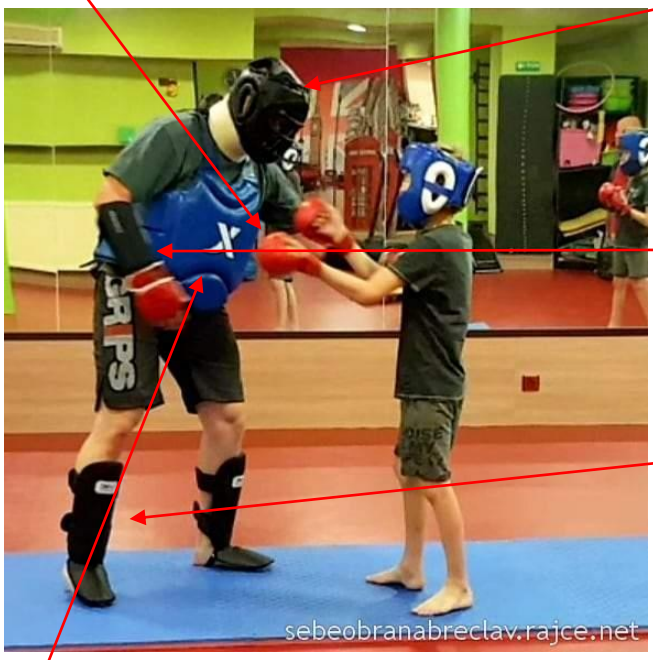
Pro nácvik reálné sebeobrany, je zapotřebí cvičit s různými pomůckami.

Pomůcky pro pohodlný a bezpečný nácvik.

Jelikož naše škola disponuje nespočtem všech možných pomůcek, nebudu zde rozebírat co je a co není třeba zakoupit, neboť prakticky všechno co budete potřebovat k výcviku, máte možnost si u nás ZDARMA zapůjčit v rámci prvních hodin přímo na tréninku. V případě pořádání seminářů, však nemusí být dostatečný počet pomůcek pro všechny a zájemci s vlastními pomůckami jsou jedině vítáni.

V začátcích budete potřebovat pouze triko a kalhoty. Pokud se ale budete chtít věnovat cvičení podrobněji, můžete se setkat s použitím těchto pomůcek:

Ochrana rukou při úderu. My nějak nebazírujeme na konkrétních typech a my samy na tréninku máme několik možných variant. Na fotce vidíte rukavice WKF – Word karate federation (zakulacené) a rukavice MMA. Doporučujeme boxerské rukavice! (ne pytlovky)



Helma, tak ta je s námi prakticky na každém tréninku, protože reálná sebeobrana útočí především na hlavu a další citlivé části těla a pro alespoň trošku bezpečný nácvik obrany je helma nutností. Bez helmy nelze řádně nacvičit údery na hlavu a krk.

Ty pláty čehosi, jsou **chrániče předloktí**, ty jsou stejně tak nedílnou součástí tréninku, jako rukavice a nůž. Slouží pro ochranu předloktí při sklepávání úderů a technikám proti noži.

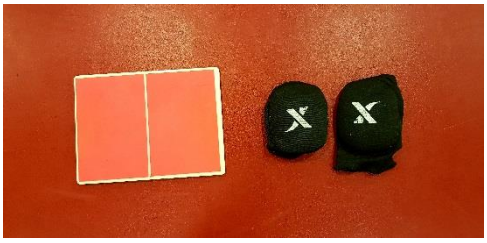
Chrániče holení, tak to je něco, bez čeho se neobejde ten, kdo chce umět kopat tak, aby byl kop opravdu na ulici funkční. Při cvičném souboji Vám dovolí tyto chrániče vyvinout trochu větší sílu, přitom s menší bolestí než obvykle a to je pohodlnější jak pro útočníka, tak obránce.

Hrudní chránič, je pomůcka, která slouží k ochraně proti úderům, kopům a to do oblasti žaludku, podbříška, hrudníku, žeber. Použití této pomůcky opět činí nácvik obrany reálnějším, protože umožňuje provést tvrdší techniky bez poškození cvičících.

Cvičná tyč (JO), cvičný meč (BOKKEN), cvičný nůž (TANTO)

Zleva cvičný zavřený obušek, cvičný gumový granát, gumová pistole, gumová láhev, gumové nože.

Cvičné pepřové spreje – svítilny, resuscitační roušky v kapsičce na opasek, paralyzér, pepřové pero, osobní alarm, kovová pouta, cvičný kovový (tupý) nůž, teleskopický obušek compact 21“, cvičný obušek ESP 21“, cvičná jednorázová pouta (červená), ostrá jednorázová pouta (žlutá), držáky sprejů.



Přerážecí deska, chrániče loktů - nebo kolen

Zleva rukavice MMA (smíšená bojová umění), rukavice WKF (asociace karate) boxerské rukavice.

Chrániče předloktí Krav maga, běžné chrániče předloktí.

Chrániče holení: z leva MMA (smíšená bojová umění) chrániče KickBox.

Chránič genitálií – suspenzor: z leva malý, pod oblečení

Velký, přes oblečení

Chránič hlavy – helma: z leva Boxerská přilba, přilba s plastovým krytým hledím, přilba s kovovým krytým hledím Krav maga

Hrudní chránič: různé velikosti a varianty

Velká Lapa pro nácvik úderů, kopů. (velká plocha)

Střední lapa pro nácvik úderů a méně často i kopů.

Malé lapy pro cílený nácvik přesných úderů. (malá plocha)

Různé pěnové, gumové, nebo plastové pomůcky, jako jsou nože, obušky, cvičné spreje, gumové pivní láhve, nám dovolí nasimulovat reálné napadení na ulici, přičemž obránce, ani útočník, nebude opravdu zraněn.

Cvičené pepřové spreje (plněné vodou), cvičné teleskopické obušky (pěnové), cvičné textilní pouta (otvíratelná), cvičné zavřené obušky (gumové), cvičná pivní láhev (gumová) a i jiné cvičební pomůcky, nám dovolují simulovat uměle vytvořenou situaci podobné té, která se může odehrát na ulici.

Pokud není nácvik v tělocvičně velmi podobný situaci na ulici, stane se, že obránce je překvapen, strne, není na takovou situaci zvyklý, neví jak postupovat a může a obvykle je, zraněn. Nácvikem modelových situací a za použití různých „bezpečných“ zbraní, můžeme tedy simulovat realitu napadení a zkoušet obranu proti těmto útokům.

Stejně tak nácvik do reálných situací, tedy na ulici, by měl být nacvičován přímo na ulici. Student nemůže být zvyklý pouze teplo tělocvičny a světlo za každých okolností, ale je třeba cvičit i venku, kde jezdí auta, brzy se stmívá, podlaha klouže apod.

Lapy, neboli pěnové bloky, slouží k nácviku úderů a kopů. Známe a máme různé velikosti těchto lap.

Malá lapa slouží spíše k cílení úderů a je určena především pouze na údery.

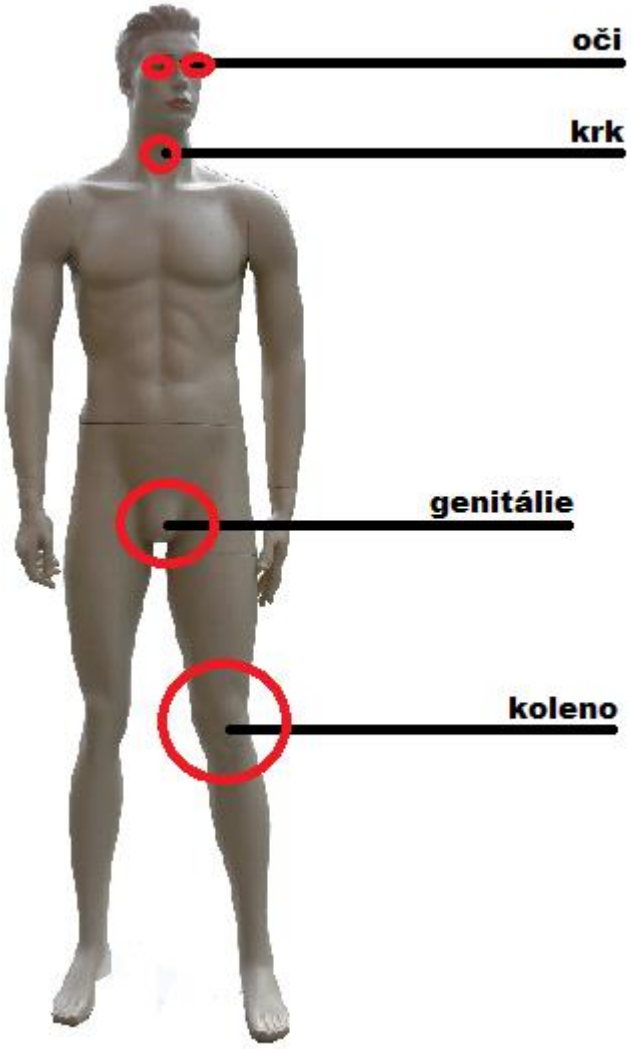
Střední lapa/y (kickboxerská) mají větší dopadovou plochu a zároveň jsou pevnější, silnější, trenér má lepší a jistější úchop, používají se na údery a lze je použít i v kombinaci s některými kopy.

Velké lapy, nebo velké bloky, slouží naopak převážně k nácviku všech možných kopů, ale vyloučen není ani nácvik úderů, nicméně negativní stránkou je jejich horší držení oproti menším blokům.

Kam útočit?!

Zde Vám přiblížíme, do jakých tělesných partií by měla být obrana směřována.

Kam útočit?



Přijdete na trénink, vyslechnete od trenéra základní rady a jde se zkoušet. Nejdříve zkoušíte do vzduchu, následně do lapy. To je ještě celkem jednoduché. Pak ale přijde 4. hodina a máte za úkol zaútočit na živou bytost - trenéra ☺ jenže nevíte jak!? Lapa se předtím nehýbala a teď jste zmatení, nevíte co dělat. Pokud si přečtete tento text, trénink bude pro Vás jednodušší.

Vždy mějte na paměti, že cvičíte reálnou sebeobranu
Necvičíme na žádné závody ani soutěže, kde pravidla zakazují použití tzv. zákeřných technik.

My naopak tyto zákeřné a devastující techniky hledáme a snažíme si je osvojit, naučit se je.
V reálném boji na ulici totiž není čas na nějaké to vesnické přetahování.

Vždy útočte razantně a na důležité body na těle. Reálná sebeobrana má pár základních bodů.

1) **Oči**, pokud útočník nevidí, je to pro mě poloviční výhra. Ideální použití útoku do očí jako obrany je jejich promáčknutí, jenž je natolik bolestivé, že v kombinaci s údery a kopy útočník obvykle od jednání zcela upouští, nebo minimálně poskytuje prostor dostat se z obejmutí a držení, či škrcení.
2) **Krk**, na ten se snažím útočit buď tlakem oběma prsty jako při vypichování očí, což mi dovoluje volit intenzitu tlaku, nebo provádím jednorázový sek malíkovou hranou do krku. Velmi bolestivé a útočník se dusí, kašle, zvrací.
3) **Genitálie,** pokud modelová situace neobsahuje kop do rozkroku, podle mě se nejedná o reálnou sebeobranu. Pozor… i v situaci, kdy kopete ženu do rozkroku, se jedná o velmi bolestivý útok. Neplatí zažité pravidlo, že kopat do rozkroku mohou jen ženy -> mužům.
4) **Koleno**, především mám na mysli přímý kop, nebo boční kop. Obecně kop do kolene je devastační. Kopem méně silným způsobujete útočníkovi bolestivá zranění a vyřazujete mu nohu z boje, kdo pak nemůže chodit, těžko mě bude honit po ulicích. Pokud ale chcete útok zastavit ihned, Vaším cílem by mělo být prolomení/prokopnutí kolene. Pak je útočník obvykle K.O.-vyřazen z boje

Rozcvičení, hry

Níže naleznete pár základních inspirací pro rozcvičku a nácvik sebeobrana pomocí základních her.

Rozcvičení, aneb prevence proti úrazu.

Rozcvičení provádíme vždy na začátku samotného tréninku, stejně tak jako by se mělo rozcvičení, nebo alespoň krátké protažení provádět každý den, nejlépe ráno a nastartovat tím daný den.

Zdroj: Ragefitness.cz

U nás provádíme rozcvičení vždy prvních 15-20 minut tréninku a rozcvičení zahrnuje nejen tyto výše uvedené cviky, ale samozřejmě lze zařadit i jiné cviky a na posledních pár minut přidáváme vždy i různé postřehové cvičení, nebo silové cviky.

Dalším z prvků rozcvičení, je zvířecí rozcvička, kterou nepraktikují jen děti, ale uvidíte je u nás cvičit i dospělé. Jedná se o sérii různých pohybových cviků, kdy je cílem posílit různé oblasti lidského těla (úpony, svaly, šlachy). (obrázky zdroj: deposit photos.com)

Medvěd

(cvik se provádí ve stoji na patách s hlubokým předklonem s rukama až na zem a pokračujeme tak, nohy se nehýbou a jsou pevně na zemi a rukama se snažím oběma dosáhnout co nejdále, poté se nehýbou ruky a naopak nataženými propnutýma nohama přikračuji k rukám)

Kačenka

(cvik se provádí v pokleku, kdy bez změny výšky provádím chůzi a zároveň se kryji)

Opice

(Cvik se provádí hlubokým předkloním a přenesením váhy střídavě na ruky a pak zpět na nohy, jsem neustále v předklonu, ruce a nohy musí mít svou „lajnu“ a nesmí se křížit)

Žížala

(Cvik se provádí zalehnutím na zem na záda, kdy se pomocí pohybů vrchní i spodní části těla snažím kýváním do stran snažím dostat z bodu A do bodu B **bez použití rukou, loktů, nebo kolen, paty, nohou.**

Žába

(Cvik se provádí zakleknutím do kolen, kdy jsem vzpřímeně čelem ke směru skoku a skokem na co nejdelší vzdálenost doskakuji do výchozího postavení – hlídám si krytí rukou)

Rak

(Cvik se provádí břichem ke stropu, kdy provádím chůzi po čtyřech, jak po předu, tak možno i po zadu)

Zajíček

(Cvik provádím zakleknutím vzpřímeně, kdy opakovaně přeskakuji na ruky - nohy jsou ve vzduchu a opětovně do výchozí pozice)

Krokodýl

(Cvik se provádí klikem ležmo, čelem k směru pohybu, kdy střídám levou ruku vpřed s pravým kolenem vpřed co nejníže hrudníkem k zemi a opačně – snažím se celou dobu býti co nejvíce hrudníkem k zemi)

Střídání pozic: (cvik se provádí v zahájení v lehu břichem k zemi, kdy držím na čtyřech a střídám se s pozicí raka, točím se dokola střídáním pozice, jednou vyrážím nohou vpřed, po druhé vzad)

<u>Prasknutí balonku za zády</u> (obránce si dá nafouknutý balonek za záda, pod triko a útočník má za úkol mu tento balonek během určité časové doby prasknout jakýmkoliv způsobem) Cílem hry je pro obránce nenechat přijít útočníka tak blízko, aby mne obejmul. Cílem útočníka je snažit se dostat tak blízko, aby druhého chytnul – objemul a dokázal ev. zvednout, hodit. Hra však končí prasknutím balonku. Obránce se samozřejmě brání pomocí „všech“ technik (bloky), pokud jsou oba bezpečně vystrojeni, mohou se použít i kopy a podobně. **U nás se tato metoda používá jako jeden z několika bodů, při závěrečné zkoušce.**

Prasknutí balonku na břichu (obránce si dá nafouknutý balonek ze předu, pod triko a útočník má za úkol mu tento balonek během určité časové doby prasknout jakýmkoliv způsobem) Cílem hry je pro obránce nenechat udeřit, nebo bodnout (rukou). Cílem útočníka je simulovat útok vedený zepředu (úder, bodnutí). Hra však končí prasknutím balonku. Obránce se samozřejmě brání pomocí „všech“ technik (bloky), pokud jsou oba bezpečně vystrojeni, mohou se použít i kopy a podobně. **U nás se tato metoda používá jako jeden z několika bodů, při závěrečné zkoušce.**

Vlajkovaná (Útočník si dá za záda dva balonky různé barvy, které jsou totožné s barvou pěnových žížal ležících před obráncem. Ukázání balónku obránci, spustí jeho akci. Akce spočívá v neustálém krytí se proti útočníkovi a zvednutí (správném) barvy dané žížaly. Tuto žížalu zvednu nad sebe jako vlajku a opět bezpečným pohybem s krytím pokládám zpět na své původní místo). Cílem je co nejrychleji reagovat na danou barvu a bezpečně zvednout žížalu.

Sebeobrana ženy

Sebeobrana žen je specifickou disciplínou a je třeba k tomu také přistupovat.

Sebeobrana ženy

Důvod, proč jsem tuto kapitolu vkládám je, že již od začátku našeho fungování, jsou, byly a doufám, že ještě dlouho budou, ženy pravidelnými účastnicemi kurzů. Neříkám, že se specializujeme jen na ně, ale vzhledem k tomu, že jsou to něžná stvoření, která potřebují ochranu a mnohdy ji dostanou jen samy od sebe, jsou hojnými návštěvnicemi kurzů sebeobrany.

Abyste si nemysleli, ženy nemají žádné zvláštní výhody. Musí zvládnout to co chlapi a možná ještě něco navíc, protože řekněme si na rovinu, sebeobrana muže a ženy není fyzicky totéž. Muž je bojovník odjakživa, žena bohužel tímto obdařena není a musí se to sama naučit.

Co se ovšem týče technik reálné sebeobrany, tak kop do rozkroku bolí stejně tak od muže jak ženy, úder na ohryzek bolí stejně tak od muže i ženy, propíchnutí očí bolí stejně tak opět od obou, takhle bych mohl pokračovat pořád dál a dál. Jde o to, že díky tomu, že reálná sebeobrana není o síle, ale o umění útočit na vitální, citlivé místa na lidském těle, může být bez problémů praktikována i ženami.

Tato příručka je vytvořena univerzálně pro muže i ženy i děti, protože reálných technik, které jsou určeny jen pro jedno pohlaví, je velmi málo. V rámci variability, jsou všechny techniky zde prezentované použitelné jak ženami, tak muži. Hlavní složkou jejich fungování, je však přísný a pravidelný, dá se říct vyčerpávající nácvik, pod dohledem zkušeného trenéra!

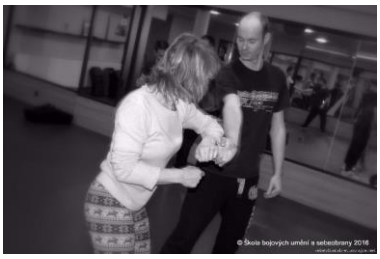
Nebojte se oslovit trenéra a domluvit si první hodinu ještě dnes! Odměnou Vám bude sebejistý pocit a praktické rady do života.

I když jsem výše psal, že **sebeobrana je stejná takřka pro obě pohlaví**, rozhodl jsem se, že v tomto rozšířeném vydání publikace, se budu ženám věnovat trošku více.

Často se mi stává, že se ženy bojí přijít na trénink, „neví, jestli to zvládnou“, „už dlouho se odhodlávají“ a pak, když nakonec přijdou, jsou nadšené, když zjistí, že už nemusí být jen bezbranné a slabé, že již po pár trénincích, jejich šance na úspěšnou obranu velmi stoupají.

Teď zpět na trénink…**Základním prvkem u žen je přijít a „vybouchat“ se do lapy**. Dát tomu darebákovi, co si zaslouží. Koho, ..že si pod touto lapou budete představovat, to už necháme na Vás.

Následně tomu „bouchání“ dáme trošku hlavu a patu, naučíme Vás, jak máte stabilně stát a pohybovat se. No…a k úspěšné obraně již není tak daleko.



K úderům, kopům, začneme následně přidávat nácvik do modelových situací, abyste byla připravena na reálný boj na ulici. Vyzkoušíme různé uvolnění z držení a jiné, celkem časté způsoby napadení. Nezbývá mě nic jiného, než Vám popřát hodně síly a odhodlání a doufat, že se uvidíme na tréninku.

Ženy na našich trénincích velmi často zjišťují, že již nemusejí být pouhou obětí, jejíž život závisí na tom, co s nimi chce útočník udělat, ale že jsou to silné a bojeschopné stvoření, které pokud je třeba, dokážou ubránit sebe a svou rodinu.

Sebeobrana děti

Děti jsou specifickou skupinou, sebeobranu se učí spíše zábavnou formou.

JUNIOR DEFENSE

Na **kurzu instruktorů sebeobrany v Praze**, nám lektor popisoval jednu z největších chyb dětských instruktorů sebeobrany, které se dopouštějí. Ta spočívala v tom, že instruktoři sebeobrany pro děti, používající stejné výcvikové metody, jako u dospělých. Tedy, že děti považují za malé dospělé. Tato metodika výuky, je však špatná a může nastat situace, že nejen že u dětí technika nebude fungovat, ale z dítěte se může stát agresor a princip samotné výuky obranných dovedností bude opačný.

K výuce sebeobrany u dětí, je nutno přistupovat jinými metodami. Krav Maga, má jako jedna z mála systémů, či umění, poměrně slušně zpracovaný plán metodiky pro výuku dětí. Jsem rád, že i u nás můžete některé části těchto metodik vidět, respektive, že část těchto metodik, může Vaše dítě u nás zažít.

Trénink u dětí je rozdělen stejně jako u dospělých na rozcvičku, dále se přidává oproti dospělým nějaké zábavné cvičení, hry a různé pohybové-zábavné-posilovací aktivity. Poté se učí některé z technik, které jsou určeny opravdu výhradně pro děti. Tyto techniky berou v potaz neagresivní dětskou mysl, drobnou postavu, malou výšku a váhu a nemožnost zastrašit útočníka zbraní, postavou… (nožem, tyčí)

Děti se učí v rámci tréninků různým pohybovým a postřehovým hrám, tak, aby je trénink bavil a aby nenáročnou a nenásilnou formou, získávali potřebné základní dovednosti obrany, bloků, úderů.

Techniky jsou platné nejen vůči svým vrstevníkům, ale učí se i techniky proti dospělým osobám. Dětem se vštěpují zábavnou formou různé informace, například jak a komu důvěřovat, na koho se obrátit s žádostí o pomoc apod.

Pokud dítě zvládá chápat rozdíl mezi obranou a útokem, učí se obranné techniky ve stylu úderů a kopů a i jiné techniky.

Děti se taktéž učí ovládat základy první pomoci, které se hodí jednak jim samotným, jejich kamarádům, ale dokáží pomoci i dospělým lidem. Učíme je v dnešní technické době ovládat mobilní telefon za účelem přivolání první pomoci (i pomocí aplikace ZÁCHRANKA) a dítě se tak stává samostatným a řádným pomocníkem i v těch nejhorších krizových situacích. I kdyby dítě nedokázalo, nebo nechtělo, nebo snad nemohlo zasáhnout přímo (pomoci tatínkovi, který spadl z kola apod.), přivolá zavčas první pomoc. (viz. Kapitola dále)

Děti u nás mají zajištěny veškeré pomůcky, k dispozici je WC, sprcha, šatna, bar - ve kterém mají vždy ještě před samotným tréninkem připraven děti zdarma nápoj a mohou se kdykoliv během tréninku podle potřeby osvěžit.

Jsou neustále pod dozorem instruktora a zdravotníka první pomoci v jedné osobě. V telefonu má trenér uloženy čísla na rodiče i pro případ mimořádných událostí.

U nás zásadně nepáskujeme a to už jen z toho důvodu, že je to podle mě k ničemu. Děti chodí na náš trénink rády a nepotřebují se k tomu hnát za nějakým barevným páskem. Tak jako dospělí i děti jsou po 10hodinách soukromých lekcí otestovány (zkouška probíhá jinak než u dospělých) a jsou jim v případě úspěchu vydána osvědčení + samozřejmě sladká tečka ☺.

Děti učíme techniky sebeobrany zábavnou, někdy až hravou formou, mnohdy i za sladkou odměnu. Chceme jim zachovat dětství a ne z dětí vychovávat agresory.

Seminář sebeobrany

Co to je a k čemu je to dobré?

Seminář sebeobrany

Co to je a k čemu to slouží? Jistě se mnozí z Vás rozhodují, zda přijít na trénink, či na seminář. Proto jsem se rozhodl Vám v jednoduchosti napsat, co je a není lepší.

Soukromá lekce … je to cvičení, kde cvičíte pouze Vy a trenér, je jedno jak rychle Vám cvičení půjde, nebo nepůjde, protože se nemusíte ohlížet na ostatní, proto cvičíme pouze touto formou pravidelného cvičení. Nikdo se Vám nesměje, nikdo na Vás netlačí.

Seminář to je ovšem akce, kde se sejdou všichni, kteří mají o cvičení zájem, ale buď nemají žádnou jinou možnost cvičení, nebo cvičí pravidelně, ale chtějí mít něco extra, něco navíc, něco navrch, oproti běžné praxi. Nebo je také seminář určen pro ty, kteří si chtějí cvičení vyzkoušet. Co je ale hlavní, **seminář Vás plně nenaučí se bránit a nenahrazuje pravidelné lekce**, to je důležité si uvědomit. Zamyslete se sami, přece nemůžete chtít, aby člověk, který chodí pravidelně a měl odcvičeno 15-20lekcí po 60minutách, byl na stejné úrovni, jako člověk, který cvičil za celý život 3h na semináři.

Nicméně seminář jako takový, je dobrý základ, nebo chcete-li úvod do světa sebeobrany. Velikou výhodou je, že se zde potkáte s lidmi, kteří mají různé bojové zkušenosti, jsou různě velcí, malí, dlouzí, hbití, zkrátka najdete zde různé lidi s různými zkušenostmi a můžete si s nimi zacvičit. Tyto zkušenosti se pak velmi cení.

Na semináři navíc trenér obvykle poodhalí nějakou novou techniku, se kterou jste se ještě nemuseli setkat. Takže nouze o to, že by se jednalo o stejné cvičení, kterým procházíte, se určitě bát nemusíte.
V sebeobraně se najde vždy něco, co jste ještě neviděli ☺

Pár základních informací:

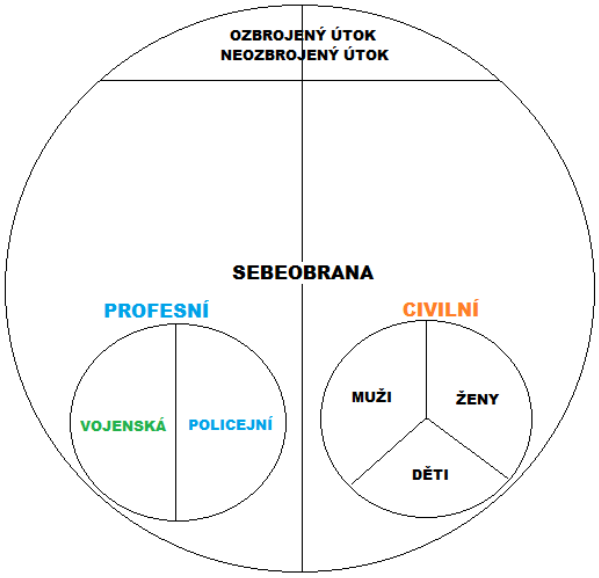
1) *Na seminář přijďte vždy alespoň o 15 minut dříve a nabídněte si občerstvení (pokud je zajišťováno).*
2) *Respektujte trenéra a při vysvětlování techniky, dodržujte absolutní klid.*
3) *Nerušte ostatní svým mluvením a raději cvičte.*
4) *Pokud něco nebudete vědět, zeptejte se ihned trenéra.*
5) *Cvičte naplno, kolik do cvičení dáte, tolik se Vám vrátí v naučených dovednostech.*

Na semináři Vás nikdo nebude hodnotit, ani komentovat, jak moc se budete snažit, záleží jen a pouze na Vás. Vaše vědomosti, Vaše jistota na ulici!

Na semináři je mnohdy možno zakoupit různé obranné prostředky, spreje, obušky a příslušenství k těmto prostředkům (baterie, držáky apod.) a to za zvýhodněnou cenu.

Teorie sebeobrany

Teoretická část popisuje principy, jak sebeobrana funguje a na co je třeba dbát pro správné použití v tělocvičně i na ulici.



Základní rozdělení sebeobrany

Základní informací pro nováčka, který se chce naučit bránit, by mělo být pochopení rozdělení sebeobrany jako takové. Je velikou chybou, pokud někdo učí dospělé, děti a policejní složky jednu a tutéž sebeobranu. Každá ze skupin má svá specifika a tím pádem je nutno k dané skupině nahlížet s určitou odlišností. Není totiž sebeobrana, jako sebeobrana. I když budeme brát v potaz, že všechny výše uvedené skupiny, mají společný cíl **tedy ubránit se** každá skupina toho dosahuje **rozličným způsobem**.

Profesní sebeobrana: Určená především členům bezpečnostních sborů, jednotek, skupin.
Civilní sebeobrana: Určená především běžným osobám, ženám, mužům, dětem.

Vojenská sebeobrana:

Voják na bojovém poli, nemá čas na smlouvání, nebo čas na deeskalaci konfliktu, ví zřetelně a jasně kdo je útočník a obvykle je útočníků více, nemá tedy čas bojovat dlouze s jedním útočníkem, když jej mezitím ostatní vojáci nepřátel zabijí. Voják se musí učit ty nejvíce devastační techniky, respektive **velký obsah smrtících technik** tak, **aby byl schopen zvládnout usmrtit rychle a jednoznačně nepřátelského vojáka**. Na bojovém poli není pochyb o tom, kdo se bránil a kdo útočil.

Policejní sebeobrana:

Policista vykonává svou činnost, tedy ochranu osob a majetku, a pokud to lze, využívá taktických postupů pro deeskalaci konfliktu. V převážné většině svého pracovního času pracuje ve dvojici (v hlídce). Jeho cílem je **odrazit útok a zajistit pachatele, spoutat ev. přemístit (eskortovat) do cely.** Policista nemůže z místa zákroku utéci jako civilista, není nikdo další, koho by si volal na pomoc (nepočítáme posily).

Civilní sebeobrana:

Civilista není oprávněn ve většině případů kohokoliv usmrtit, není na bojišti (až na výjimečné případy), stejně tak není povinen kohokoliv zajišťovat (především je to dobře pro něj samotného, ono totiž někoho zajistit na zemi, nebo ve stoje, není až tak jednoduché a jedná se o rizikovou činnost (pachatel může během tohoto zajišťování kdykoliv zpoza kalhot vytáhnout nůž, či jinou zbraň a obránce bodnout) Civilistův hlavní cíl v sebeobraně, je **odrazit případný útok, utéci do bezpečí a přivolat pomoc (policii)**

Civilní sebeobrana: MUŽI

Nelze tvrdit, že stejné techniky a stejné postupy fungují v provedení 110Kg muže a stejně tak 55Kg ženy. Kdo toto tvrdí, lže sám sobě a lže studentům. Základy technik jako údery a kopy jsou si dost podobné, avšak liší se následné ukončení situace. Muž si za určitých okolností může dovolit pachatele nějakým způsobem zajistit, muž má váhu na to, aby mohl pachatele „zalehnout“ apod.

Civilní sebeobrana: ŽENY

Žena průměrné váhy a průměrné výšky, nebude svou muskulaturou většinou (jsou výjimky) podobna muskulatuře průměrného muže. Muž má z principu anatomie větší sílu a tuto ztrátu musí žena kompenzovat o to agresivnějšímu technikami (myslím pocit řízené agrese). Žena se bude snažit o to rychleji dostat od útočníka. Žena nechodí vždy v pohodlných botách jako muž, i takové detaily je zapotřebí zohlednit při výuce sebeobrany a z tohoto a dalších důvodů nelze tvrdit, že sebeobrana muže a ženy je totožná.

Civilní sebeobrana: DĚTI

Sebeobrana dětí, je naprosto odlišná kapitola. Sebeobraně dětí, se věnuje krátce i tato příručka ve svém vlastním oddílu a proto bych jen krátce podotknul, že děti nelze brát jako dospělé, děti se neučí totožné techniky, jako dospělí, proč? Zkrátka proto, že by nefungovali. Děti také nebaví hodiny trávit nacvičováním stejných a složitých technik. Děti se chtějí hýbat, pobíhat, cvičit. Trénink pro děti obsahuje spoustu pohybových a posilovací cvičení, je třeba jim zařadit do výuky různá postřehová cvičení. Děti jsou ve vývinu, potřebují neustále nové podněty proto, aby udrželi svou pozornost. Samozřejmě je potřeba myslet na to, že se jedná stále o trénink sebeobrany, je tedy třeba dětem zařazovat techniky úderů, kopů, pády, techniky obrany obdobné jako u dospělých.

Sebeobrana obecně

Sebeobrana je vlastně sled určitých úkonů, technik, zákroků a postupů, kterými se snaží člověk, odrazit útok. Útok může buď přímo hrozit, počínat, nebo již trvat. V pojmu REÁLNÁ SEBEOBRANA se rozumí sebeobranou naprosto cokoli, čím se může člověk ubránit, nebo alespoň odrazit útok na sebe, své blízké, svůj majetek.

Reálná sebeobrana má některá důležitá základní pravidla:

PAMATUJ!

1)	Braň se čímkoli, co učiní tvůj útok překvapivým /hození písku-klíčů do tváře/
2)	Braň se tak, jako by ti šlo vždy o život /neměj soucit s útočníkem-nikdy nevíš, jaký je jeho cíl/
3)	Použij vše, co máš po ruce, aby tvá obrana byla úspěšná /kladivo, sprej, nůž, obušek, cihlu/
4)	Nechoď do předem prohraného boje
5)	Žádné peníze /mobil/ nejsou důležitější než zdraví /vždy obětuj peněženku na úkor boje/
6)	Pokud si nucen bojovat – bojuj velmi nečestně a vždy ze všech sil
7)	Hlídej si vždy své okolí, jak před útokem, tak při útoku i po útoku
8)	Pamatuj, že trénink v tělocvičně a boj na ulici jsou dvě rozdílné věci /realita vs. trénink/
9)	Základní pravidlo reálné sebeobrany je také „pravidlo čtyř“ ->ZBRAŇ-KOP-ÚDER-PÁKA.

11. Právní problematika sebeobrany.

Jedna z nejvíce problematických částí praktikování sebeobrany a obrany osob celkem, je dnešní právní systém. Těžké zločiny jako vraždy, znásilnění apod. jsou „odměňovány“ sotva 10 lety vězeními, naopak člověk, který se brání právě takovým násilníkům, bývá mnohdy stejně tak popotahován a obvykle je odsouzen tzv. na podmínku. Nechci Vás nijak strašit, ale je důležité si tento fakt uvědomit. Často se mě ptáte, co když kopnu takhle a udeřím takhle, budu mít z toho problém? Bohužel Vám nedokážu regulérně odpovědět, protože případ nutné obrany a krajní nouze, což jsou instituty oprávněné obrany, jsou posuzovány vždy jednotlivě dle případu.

Tato metodika ale popisuje jak ubránit svůj „holý“ život v těch nejtěžších situacích a z toho pro mě, jako praktika, nevyplívá nic jiného, než že **použiji všechny možné způsoby, abych přežil**. Zákon hlásá, že obrana nesmí být zjevně nepřiměřená útoku, nicméně logicky lze odvodit, že obrana musí být „intenzivnější“ než samotný útok, v opačném případně totiž obrana postrádá smysl. Nechci Vás zatěžovat nesmyslnými paragrafy, které najdete v každé knize sebeobrany, věnujte ale pár chvil přečtení následujícímu textu:

1) **Obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená útoku (on o mě zavadí, strčí do mě, já ho zastřelím)**
   /pokud to lze, je vždy třeba využít slovní hrozby-upozornění, následně konat/
2) **Za zbraň podle zákona, je považováno vše, co učiní útok důraznějším (sklenka, pilník, nůž, propiska)**
   /mějte na paměti, že jakmile vezmete do ruky například popelník, vždy na Vás bude pohlíženo, jako na osobu, která vedla útok-obranu se zbraní v ruce/
3) **Nemusím čekat na první ránu, neboť obrana může být vedena i proti hrozícímu útoku.**
   /pokud Vám někdo vyhrožuje nožem, ale prozatím nebodá, pepřový sprej a útěk, je jasná volba/
4) **Tzv. dorážečky“, kdy již útočník leží bezmocně na zemi a nehrozí mi žádné další nebezpečí, jsou vybočením (excesem) a nejsou povoleny. Při užití takové techniky obránce nejedná ve smyslu nutné obrany, ani krajní nouze a jeho obrana nemá oporu v zákoně.**

Bojová umění, bojové sporty, sebeobrana, reálná sebeobrana

Důležitou součástí zájmu naučit se bránit, je rozpoznat základní systémy. Zjistit čeho chcete vlastně dosáhnout a na dráhu jakého sportu se vydat. Níže Vám předkládám osobní názor na různé systémy.

Bojová umění

Staré známé karate, judo, aikido apod. To jsou všechno velmi dobrá a propracovaná bojová umění, která vedou člověka k lepšímu životu. Učí jej, jak se má chovat, učí jej úctě k učiteli, žákům a svým bližním, učí je se bránit a zdravě žít. Ale odhadem pouze 25% technik, používaných v těchto bojových uměních, mnohdy nacvičovaných pouze do vzduchu, je platných teď hned na ulici. Na to, abyste se opravdu dokázali ubránit, musíte cvičit neskutečně dlouhou dobu. Pro potřeby dnešních lidí, je toto zdlouhavé cvičení mnohdy nepředstavitelné. Během let absolvujete páskování, soutěže, exhibice. Většina technik však končí na turnaji tzv. dotekem. Cvičí se obvykle v kimonu v tělocvičně, bez kterého Vás v určitých klubech ani nepřijmou.

Bojové sporty

Osobně bych mezi ně zařadil Box, Kick-Box,Thai-box. Jedná se o tvrdý sport, který člověka opravdu dokáže připravit na případné napadení. Dlouholetí žáci těchto bojových sportů mají opravdu dobré výsledky na soutěžích a v případných reálných konfliktech. Nicméně ne vždy jde na ulici o to získat co největší počet bodů za zásahy dle tabulek. Ne vždy znamená druhé místo na turnaji úspěch v boji proti útočníku nožem. Je to sport. Sport je zábava, oddech. Bojový sport je dobrý a tvrdý základ, sám o sobě je ale nedostačující. Cvičí se obvykle na boso a to i venku na zahradách. Pořádají se výcvikové kempy. Používají se chrániče zubů, holení a rukavice.

Sebeobrana

Klasická známá sebeobrana. Sejde se neurčený počet lidí různých, či stejných věkových kategorií a cvičí se mix různých bojových umění. Vše je nacvičováno formou na tento útok, tato obrana. Obvykle se cvičí bez jakýchkoli chráničů, maximálně se cvičí údery a kopy do lapy. Sebeobrana je v podstatě výběr pár technik z karate, pár z aikida, dva tři přehozy z juda apod. Jedná se o ucelený systém obrany, který ovšem postrádá jakoukoliv realitu. Vše je opět nacvičováno na dotek z důvodu vniku úrazu při absenci jakýchkoli chráničů. Cvičí se obvykle na boso v tělocvičně.

Reálná sebeobrana

Konečně se dostáváme k systému, který cvičíme v naší Škole bojových umění a sebeobrany Břeclav. Reálná sebeobrana je systém pečlivě vybraných a především v reálných střetech vyzkoušených technik. Techniky jsou naprosto jednoduché, akční, rychlé. Cílem útoků jsou výhradně citlivá místa na těle / ohryzek, oči, nos, genitálie, uši, kolenní klouby, prsty apod./ **V reálné sebeobraně je cvičící učen ubránit se za každou cenu.** Cvičí se v tělocvičně, ve vlaku, ve výtahu. Modelové situace jsou uskutečňovány v autech, nákupních centrech, vchodech domů apod. Cvičí se v botách, bez bot. V triku i v bundě, s batohem na zádech i bez něj. Ženy od začátku cvičí i na podpatcích. K obraně se používají kameny, cihly, kusy dřeva. Od prvních tréninků jsou všichni oděni do tzv. supermanů, tedy kompletů kdy jste schovaní od hlavy až k patě za pěnovými pomůckami. Jsou užívány chrániče loktů, hlavy, břicha, holení, zubů, zápěstí, genitálií. Žádná pravidla neexistují. Jediný cíl je ubránit se, žádné páskování, žádné soutěže, motivací je pouze naučená dovednost a následný pocit bezpečí na ulici. Učíme se s různými pepřovými spreji, obušky, paralyzéry.

Mýty o sebeobraně

Tento úryvek částečně souvisí s předchozí kapitolou o rozdělení systémů. Nejčastější mýty o sebeobraně jsou tyto:

1) **Žena se nemůže ubránit chlapovi**
   Nikdo neříká, že bránící se žena bude vypadat jak S. Seagal ve filmu Hard to Kill, tedy Těžko ho zabít, kde Seagal odhazuje lidi a láme jim kosti mávnutím kouzelného proutku, nicméně jakási šance na obranu ženy tady je. Velikost té šance závisí na tom, jaký systém žena pro nauku zvolí a jak moc se mu bude věnovat, nikdo nepopírá, že má žena nevýhodu a obrana bude velmi těžká. Nicméně není pravda, že by se žena nedokázala ubránit.

2) **Stačí, když si (nebo přítelkyni) koupím pepřový sprej**
   Pepřový sprej, který je nachystaný v ruce, je velmi dobrý pomocník, či chcete-li prostředek pro zvládnutí agrese útočníka. Sám o sobě, je ale v podstatě zbraň. Zbraň, kterou se chci umět efektivně bránit, musím také umět použít, 95% příchozích studentů, kteří přicházejí naučit se bránit a již mají u sebe zakoupený pepřový sprej, má tento sprej..:
   1) *<u>V nevyhovujícím technickém stavu</u> (poškozená, nebo ucpaná tryska nepořádkem ze dna batohu, utržená pojistka apod.)*

   2) *<u>Nepoužitelný</u> ve smyslu prošlé záruční doby (na to bych chtěl zvlášť upozornit! Prakticky každý sprej podchází, tedy z lahvičky uniká během let hnací plyn, může také nastat situace, že použijete sprej a ten pouze vystříkne sotva 10cm před Vás a to ještě látku, která nezpůsobí útočníkovi zhola nic.*

   3) *<u>Mají sprej zahrabaný na dně batohu, kabelky, igelitky</u> což znamená, že nejsou schopni v případě útoku sprej ani najít, natož správně použít.*

Pepřový sprej je velmi dobrý pomocník, ale vždy byl, je a bude jen <u>pouhý pomocník</u>, bez základních znalostí sebeobrany, je obrana pouze pepřovým sprejem - vyložený hazard. Navíc sprej, který je doma, nebo na dně kabelky, je zhola k ničemu.

3) **Drobný člověk se nemůže ubránit**
   Nikdo opět nemůže tvrdit, že malý človíček pod 150cm bude vrcholový zabiják, který zbije každého na potkání. Stejně tak ale nemůže nikdo tvrdit, že úder na ohryzek od 110Kg nebo 50Kg člověka nebude bolet. Reálná sebeobrana není ani moc o síle, ale o tom vědět kam zaútočit a jak zaútočit.

Prevence krizové situace

Jeden z neodmyslitelných a velmi důležitých poznatků, je umění vyhnout se jakémukoli střetu. Toto umění hrálo již několikrát v mém osobním životě velmi důležitou roli. Již nespočetněkrát, jsem uznal, že lepší než člověka zpacifikovat, bylo lepší si s tím člověkem, i když poměrně vyhroceně - věci vyříkat. Uznat uměle svou chybu a i s domněním, že pokud by došlo ke střetu, ten člověk by to pravděpodobně odnesl hůře,3- než já, jsem odkráčel, jak se říká se sklopenou hlavou. Ještě chvíli jsem se cítil dost špatně a říkal si, na co mi ty roky dřiny v bojových uměních jsou, když jsem mu prostě nedal co proto. Roky se zajímám o to, jak člověka během chvíle zpacifikovat, ale vždy se ve mně „hne“ jakési vnitřní svědomí a snažím se situaci vyřešit jinak, než násilím. To stejné, požaduji po mých studentech. Zachovat v krizové situaci chladnou hlavu a snažit se věc vyřešit jakkoli jinak, než bojem, který se může změnit na boj na život a na smrt a to jak v podání útočníka, tak obránce. Polknout svou hrdost a nedat útočníkovi sebemenší podnět k útoku. Nicméně není samozřejmě možné vždy útočníkovi jeho záměr jaksi rozmluvit. V opačném případě nastává situace, kdy bojuji o holý život a dle dříve uvedených pravidel, bojuji nečestně a razantně.

Není umění se s každým ihned pobít, umění je vyřešit možné riziko napadení takovým způsobem, aby nebyl - mnohdy zcela zbytečně - v sázce lidský život a to jak Váš, tak život a zdraví útočníka! <u>Pokud však situace nelze vyřešit jinak než bojem, bojujte nečestně a s největší možnou razancí!</u>

Mezi prevenci bych zařadil základní, dokola omýlené poznatky, které ovšem stále lidi podceňují:

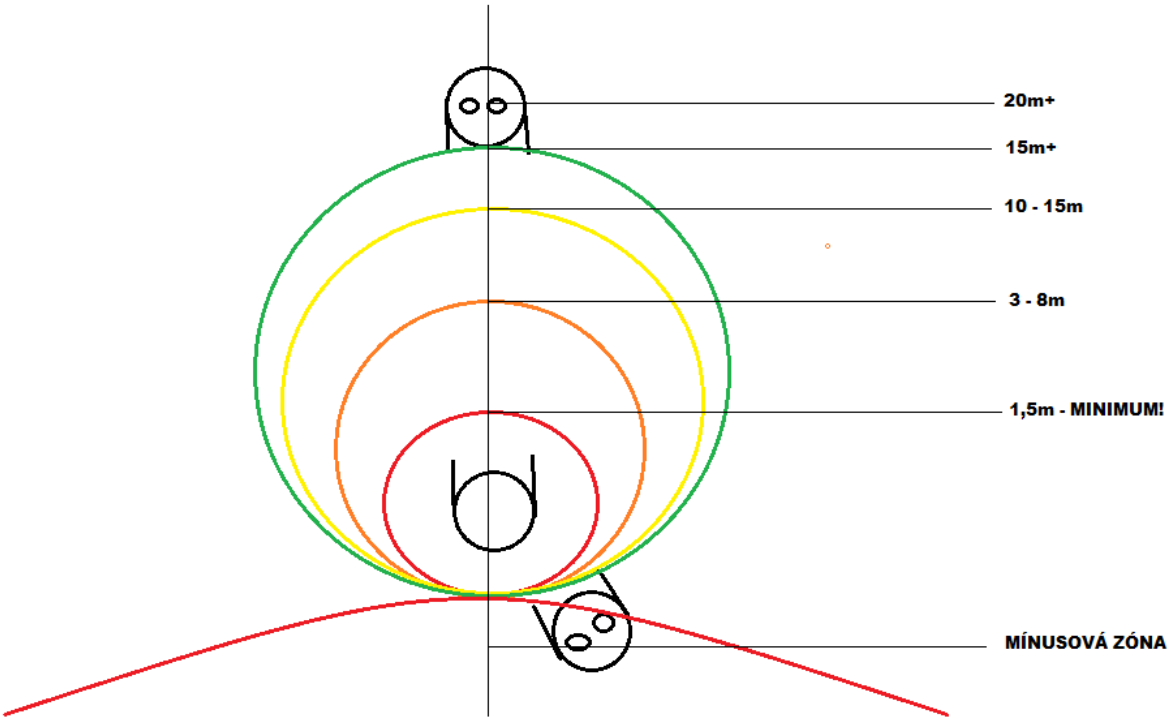
1) Nechodit vyzývavě oblečen
2) Večer a v dnešní době i přes den, pokud to lze, si vždy zařídit doprovod (nereálné, víme..)
3) Nenosit chytrou elektroniku na viditelných místech
4) Pořídit si účinný prostředek sebeobrany (sprej, obušek) a naučit se s ním zacházet!
5) Pravidelně navštěvovat tréninky sebeobrany a tím stále dokola opakovat techniky
6) Nenosit sluchátka v obou uších
7) Všímat si, co se děje kolem mě
8) Rozpoznávat různá individua a vyhýbat se místům, kde se shromažďují

<u>Umění předvídat:</u>

Pokud studenti přichází na zahájení kurzu, lze na nich zpozorovat, že jsou naprosto lhostejní vůči svému okolí. Neustále, i během tréninku, se snažíme učit rozpoznávat možná nebezpečí. Je důležité si i při obyčejné chůzi všímat lidí, kteří se k Vám blíží. Při zdánlivě obyčejné chůzi dochází právě k nejvíce napadení, či přepadení.

1) Všímejte si lidí, kteří se pohybují ve vašem okolí
2) Nechoďte dennodenně stejnou trasou ve stejnou dobu
3) Vždy a všude pozorujte ruce – ruce jsou ten nástroj, který zabíjí.

Vrchol umění předvídat jste dosáhli v momentě, kdy Vám při běžné chůzi, ke každému kolemjdoucímu naskakují obrazce obrany, tedy že si představujete, jak byste toho onoho člověka zpacifikovali, kdyby zaútočil například kopem, nebo kdyby Vás chtěl udeřit, odstrčit apod.
Neustále je potřeba dívat se lidem na ruky, přemýšlet nad tím, jestli muž proti Vám vytahuje z kapsy mobilní telefon, nebo nůž. V sekundě Vám musí naskočit tzv. systém zvýšené připravenosti a musíte již předem vědět kam utéci. To vše Vám musí naskočit jedním jediným pohledem.



Udržení bezpečné vzdálenosti od útočníka, je vůbec první pravidlo, které musí obránce dodržet. Jedině bezpečná vzdálenost, obránci poskytne dostatečný čas na útěk, případně na vytasení zbraně, či samotné použití obrany.

Jedna z nejdůležitějších taktik pro úspěšnou obranu, je udržovat distanc. Distanc je vlastně určitá metráž, nebo chcete-li vzdálenost, která je uvedena v přibližném grafu výše. V níže rozdělených zónách, je popsáno, jak byste se měli chovat.

Zelená zóna – útočník ještě nemusí jako útočník ani vypadat, jedná se o člověka, který je od obránce vzdálen 15metrů. Není třeba zahajovat žádné kroky.

Žlutá zóna – možný útočník se již blíží, je od obránce vzdálen cca 10-15 metrů. Je na čase zpozornět a začít přemýšlet zda mám po ruce zbraň, vyhodnocuji, jaké rizika mi hrozí, hledám únikové cesty.

Oranžová zóna – je již varovný signál, který obránci říká, že útočník je již velmi blízko a je třeba reagovat, je třeba tasit zbraň a již zahájit slovní obranu ve smyslu STŮJ! NEMÁM ZÁJEM! ODEJDI! VYPADNI! Nejlépe velmi nahlas a s upoutáním pozornosti kolemjdoucích.

Červená zóna – značí vzdálenost již pouhý metr až metr a půl, což je minimální prostor proto, aby byl obránce schopen adekvátní obrany, je třeba zahájit překvapivý útok a nečekat na první ránu. Případně odstrčit útočníka do oranžové zóny a tasit obušek či sprej.

Minusová zóna – je vždy označena rudou barvou, protože prostor, který je za Vámi, je těžko zpozorovatelný a obrana při napadení zezadu je jedna z nejtěžších. Útočník má totiž velkou, lépe řečeno největší výhodu. Nevíte, co po Vás chce, nevíte, zda drží zbraň. Jeho přítomnost při Vaší neopatrnosti spatříte až na poslední chvíli. Mnohdy až při napadení. **I v průběhu boje – obrany, je velmi důležité neustále kontrolovat minusovou zónu, tedy „záda“. Může Vás totiž překvapit klidně další útočník! – nebo také obyčejný sloup ☺**

Skenování okolí, bezpečnostní plán

SKENOVÁNÍ OKOLÍ je jeden z prvků z bojového systému KRAV MAGA. Cílem je před útokem, při útoku i po útoku skenovat hlavou okolí a zjišťovat případná další rizika v okolí.

(Bezpečnostní plán systému KRAV MAGA, popisuje, jaká základní pravidla by měla být dodržována pro bezpečný pohyb v tomto světě)

Systém KRAV MAGA, z hebrejštiny volně překládáno jako „boj zblízka“, je **v současné době považován za nejefektivnější sebeobranný a taktický systém na světě**, což mj. dokazuje přehled jednotek a armád, které tento systém převzaly. Jedná se například o ozbrojené složky státu Izrael a dále třeba americké federální agentury FBI, CIA, DEA a policejní SWAT týmy v několika státech USA, ve Švédsku, Dánsku. Tento systém užívá také francouzská GIGN a belgická armáda a i policie ČR na tento systém přechází.
(zdroj: Krav-maga.cz + osobní konzultace s PČR)

„VYTVOŘTE SI V HLAVĚ BEZPEČNOSTNÍ PLÁN PRO RŮZNÉ SITUACE A BUĎTE PŘIPRAVENI PODLE NĚJ JEDNAT!

- Petr Čapka -

Oficiálně se systém KRAV MAGA začal vyvíjet po 2. světové válce v prostředí, kde Izrael byl již od svého vzniku ve válce se svými sousedy a nemohl si dovolit posílat své nové vojáky na několikaměsíční přípravné kempy. Proto nově založený stát potřeboval systém boje zblízka, který musel být velmi rychle zvládnutelný, snadno zapamatovatelný a zejména velmi efektivní. Tímto nelehkým úkolem byl pověřen (Čechoslovák) Imi Lichtenfeld (Sde-Or), který zodpovídal za fyzickou přípravu a boj zblízka u všech složek IDF. Po svém odchodu z aktivní služby upravil systém pro policejní účely a civilní použití. Už během Imiho života, byl systém dále rozvíjen Eyalem Yanilovem, dlouholetým asistentem Imiho a současným předsedou KMG (Krav Maga Global), a několika hlavními instruktory KMG.

Systém Krav Maga je systém s jedinečným logickým přístupem, snadný na učení a zapamatování, stavěný na přirozených a intuitivních reakcích a snadno použitelný ve stresových situacích. Důležitou částí KM je také ojedinělý proces výuky, propracovaná metodologie a široká škála způsobů tréninků. Hlavním cílem systému je naučit kohokoliv, nehledě na věk, pohlaví, fyzické schopnosti a zkušenosti, jak se ubránit proti všemožným druhům útoků. Toho je dosahováno především trénováním efektivních technik, agresivity, bojového ducha, povědomí o okolí, vyjednávání a vyhýbání se konfliktním situacím. Od většiny bojových sportů se systém Krav Maga liší především tím, že zde nejsou žádné katy, ani pravidla. Když bojujete o život, tak neexistují žádná omezení, všechno je povoleno.

Řízená agrese, aneb jediná šance jak vyhrát v boji?

Na trénink sebeobrany k nám do školy, přichází běžně lidé, kteří obvykle nezažili žádný konflikt, nepřipletli se do ničeho, tím spíš žádný konflikt neumí, nebo nechtějí vyvolat. Jsou to jednoduše řečeno nekonfliktní lidé, kteří ale cítí, že ne všichni jsou stejného názoru, stejného chování, jako oni. Část osob samozřejmě již nějakou tu špatnou zkušenost z krizové situace má, ale v podstatě nikdy ji vědomě nevyvolali oni sami. Dá se však bránit láskou, smírem a pochopením, proti útočníkovi, který Vám drží nůž před tělem a chce Vás okrást o mobil, peníze, nebo ještě hůře Vám chce ublížit? Dá se čelit agresi klidným tónem?

Samozřejmě každá ze situací je jiná a cílem této příručky není najít odpověď jak postupovat v konkrétních případech, ale spíše o tom uvědomit si, že boj, se většinou dá vyhrát opět jenom bojem, že ozbrojený útočník, bude lépe přemožitelný zase jen ozbrojeným obráncem. Pokud budou stát proti sobě dva lidé s nožem, kdo z nich se ubrání? Kdo má větší šanci? Pochopitelně ten, kdo bude aktivnější útočník, ten, kdo bude rychleji sekat, nebo bodat, nebo kopat. Útočník však již s touto agresí počítá, zakládá na ní útok a co Vy? Jste připraveni být nejen stejně, ale o to více agresivní, než pachatel – útočník?

„AGRESIVNÍMU ÚTOČNÍKOVI NELZE ČELIT LÁSKOU A POCHOPENÍM!“

- Petr Čapka -

Řízená agrese však sobě skrývá slovo řízená zcela záměrně. Nechceme, aby obránce dával zbytečně všanc svůj život tím, že se bude plést do toho, co mu nepřísluší řešit a že jakýkoliv konflikt v počáteční fázi, bude řešit agresivně – nekontrolovaně! Od studentů vyžadujeme pravý opak.

Zastáváme názoru, že pokud to lze, konfliktu se vždy nějakým způsobem vyhnu. Vyhnout se můžu například tím, že nepůjdu do míst, kde lze takové ohrožení očekávat (ghetta, vybydlené místa, známé výskytem závadových osob) nebo se v krizové situaci dokáži z problému „vykecat“, odvést pozornost k jinému tématu, zaskočit možného pachatele nesmyslnou otázkou. Vyhnout se střetu, se dá samozřejmě i útěkem, což je podle všech statistik také jedna z nejlepších a nejrychlejších variant. Pokud se ovšem nelze problému vyhnout a jsem napaden, **musím bojovat s takovou agresivitou, abych útočníka zastrašil, zastavil, nebo zneškodnil a nebylo pochyb, že se mi to povede.** Pokud bude má obrana vedena slaběji a méně agresivněji, než útok pachatele, nemám nikdy šanci na úspěšnou obranu. Navíc útočník je ve výhodě, on je ten co si vše plánuje, on je ten, kdo vybírá místo a způsob napadení. Řízenou agresi, lze jistým způsobem naučit na tréninku. Její reálné použití na ulici v boji, pak záleží na každém z nás a také na tom, jak máme nastaveny přirozené obranné pudy a jak se je podařilo intenzivním tréninkem „přeprogramovat“.

Krizová situace

Výbuch na diskotéce, nebo střelec v klubu, či v hospodě i do těchto situací, se každý z nás může dostat.

Krizová situace je něco, na co se nedá nikdy předem 100% připravit. Situace přijde nečekaně, rychle a postupuje tvrdě. Jedinou možností je snažit se předem (zavčas) pochopit důvod jednání útočníka, nebo útočníků a učit se správně a včas reagovat. Rozhodují vteřiny po situaci. Je velmi důležité znát základní pravidla přežití.

Migrační krize, která v poslední době zaplnila velkou část Evropy, se nás prozatím, díky bohu, nijak výrazně nedotkla. V ČR je velmi malý počet migrantů a ČR bojuje proti systematickému přijímání takovýchto lidí.

Ve světě nicméně tato povolenka pro statisíce migrantů, kteří mají obvykle základní úroveň vzdělání a pro svět nulový přínos, umožnila proplout do Evropy i potencionálně velmi nebezpečným a zfanatizovaným osobám, které v rámci nejen teroristické organizace ISIS (Islámský stát) páchají ty nejhorší teroristické útoky. Vražda dítěte, nebo podříznutí člověka v přímém přenosu pro tuto skupinu teroristů není ničím výjimečným.

Není tedy otázkou, zda i v ČR bude spáchán obdobný útok, ale otázkou je spíše:… kdy a kde bude takový útok spáchán. To si očividně uvědomují i české bezpečností složky a na takovýto možný útok se připravují i pomocí různých cvičení.

Záleží na Vás, zda i Vy chcete být připraven, nebo připravena na obdobný útok, který může reálně v ČR nastat. Pojďme si společně ukázat několik základních útoků a několik základních možných řešení. Je samozřejmé, že každá situace bude jiná a každý útok bude v rozdílném prostředí. Ve většině případů prostředí vybírá útočník a takové prostředí volí proto, že je pro oběti krajně nevýhodné. Situace je tak ještě mnohonásobně ztížena.

Nejčastější druhy útoků:

1) Bombový útok
2) Aktivní střelec
3) Auto najíždějící do davu
4) Únos letadla

Bombový útok

Jste li poblíž místa výbuchu, snažte se okamžitě zalehnout, nebo se schovat za budovu, kryjte si hlavu. Buďte ukrytí do doby, než bude zjevné, že útok skončil. Pokud se ukryjete uvnitř budovy, ukryjte se za nosné části budovy, ne za okna. **Nesnažte se nic fotit, nebo vyhledávat útočníky.**

Aktivní střelec

Jste li poblíž místa, odkud vychází střelba, obvykle zezačátku ani nebudete tušit, že se jedná o střelbu. Nejste li primárně terčem takové střelby, okamžitě utečte! Pokud možno kličkujte a utíkejte v předklonu. Pokud je střelba vedena přímo do Vaší blízkosti, okamžitě si lehněte na zem. Chraňte zalehnutím své děti. Pokud je poblíž strom, nebo automobil, ukryjte se za něj. U automobilu se ukryjte vždy za motorem, považuje se za jedinou neprůstřelnou část na vozidle.

Pokud se nacházíte v budově a uslyšíte střelbu, utečte nejrychlejším a nejkratším možným způsobem pryč z budovy. Varujte všechny ostatní, ovšem pokud tím nepřilákáte útočníka na sebe. Volejte policii.

Pokud nemůžete utéct, budete se muset okamžitě zamknout, pokud dveře nelze zamknout, budete se muset zabarikádovat. Využijte všechno, co máte po ruce, skříně, stoly, židle. Zhasněte a vypněte zvuk na mobilním telefonu. Doufejte, že útočník bude pokračovat a bude se domnívat, že místo kde se nacházíte, je prázdné. Pokud je čas, a útočník ještě není za dveřmi, volejte policii.

Pokud by nastala situace, kdy se útočník bude do místa, kde se nacházíte, stále dobývat, připravte se k boji, je to poslední, co můžete pro svou záchranu udělat. Blokujte zbraň například mikinou a znemožněte další střelbu, útočte útočníkovi na hlavu, pokud je vás více, dohodněte se, kdo útočí, kdo bere zbraň apod. Vezměte si do ruky cokoliv, co učiní Vaši obranu úspěšnější (tyč, kladivo, tužku). Bodejte do krku, rozbijte mu hlavu. Likvidujte. **Nesnažte se nic fotit, nebo vyhledávat útočníky.**

Auto najíždějící do davu

Poslední dobou našlo mnoho teroristů velmi jednoduchý avšak drasticky účinný způsob, jak rychle a nečekaně zabít jednotky, či desítky nevinných lidí. V tomto případě Vám však zbývá velmi málo možností a jedná se spíše o preventivní jednání. Pokud uvidíte na pěší zóně, nebo poblíž většího hloučku osob rychle jedoucí automobil, zpozorněte, nebo rovnou utečte. Utíkejte podle situace co nejdále, vyhledávejte bezpečné předměty, které auto nedokáže lehce prorazit (sloupy, vzrostlé stromy, budovy).

Únos letadla

Únos letadla je pro Vás, co by neozbrojeného člověka špatnou zprávou. Vzhledem k stále většímu zabezpečí, počet únosů letadel rapidně klesl. Pokud se ale stane, že útočníci Vaše letadlo unesou, snažte se zachovat klid, nenavazujte oční kontakt s únosci, nic nefoťte a nenatáčejte, neprovokujte únosce. Pokud je zřejmé, že situace nedopadne dobře, únosci začnou oběti popravovat, nejlépe ve skupině se snažte útočníka zlikvidovat, je to jediná šance, jak přežít.

Zdroj: Andor Šándor – kniha teroristický útok – vysvětleno vlastními slovy

Realita boje

Nácvik v tělocvičně a použití sebeobranných technik v reálném prostředí na ulici, má mnohdy od sebe dost daleko.

Dobrý trenér

Po přečtení několika knih s tímto zaměřením, jsem se rozhodl, že se s Vámi o některé informace podělím. To, že se chystáte, nebo již navštěvujete náš, nebo nějaký jiný kurz sebeobrany, ještě neznamená, že se stáváte nesmrtelnými. Je důležité zjistit si také o svém instruktorovi, jakou metodou sebeobranu vyučuje. V tomto oddílu příručky, se totiž chci zaměřit na porovnání trénink vs. realita.

Každý trenér vede své studenty logicky podle toho, co zná a umí. Nelze tedy jednoznačně určit, co by mělo být jakýmsi společným základem při různých kurzech sebeobrany. Různé kurzy, různí učitelé, různá kvalita, různé výsledky, různá realita na ulici. Někteří, říkám jim Karatisti, jsou obvykle zarytí a nechtějí uznat, že některé techniky, které učí, již v dnešní době prostě nefungují. Dříve totiž vypadala hospodská rvačka jinak, než dnes. Dnes se chodí vyřizovat účty za pomoci nožů, mačet, střelných zbraní a proto i samotná sebeobrana, se musí vyvíjet. Musí se vypouštět techniky, které již dnešní době zkrátka nestačí a naopak, pokud poznám nějakou techniku, která je jednoduchá, ale účinná a dává pro dnešní dobu smysl se ji učit a používat, je potřeba to udělat, zařadit ji nově do výuky. Taktéž použití obranných prostředků k obraně, jako pepřový sprej, obušek, nenajdete na kurzech karate. Přitom podle mě, je to jedna z mála šancí, jak přežít opravdový útok na ulici, kdy stojíte tváří tvář útočníkovi s nožem.

Reálný trénink

I naše sebeobrana, troufnu si říct, jako každá jiná sebeobrana, která se chce vyvíjet, prošla během let řadou změn. Opouštíme techniky, které jak jsem měl možnost zjistit, nejsou na ulici reálné (i když pěkně vypadají) a formou různých seminářů a kurzů, se snažíme naučit techniky a postupy nové.

Některá zjištění:

1) Trénink technik nacvičovaných pouze do vzduchu je k ničemu
2) Trénink technik pomocí boxerských rukavic je reálnější, ale na ulici pěst chráněna nebude
3) Trénink bez bot bolí méně, ale na ulici (vyjma koupaliště) se potkám s obutým útočníkem
4) Trénink, při kterém stopneme boj v případě poškození zdraví, není reálný na ulici
5) Trénink, při kterém nemůže obránce použít tyč, židli, nůž, klíče, nebo útěk, není reálný na ulici

Obecně lze říci, že nelze nikdy nasimulovat podmínky reálného souboje, kdy velkou roli na to, jak budu jednat, bude mít velkou roli adrenalin a stres.

Každý trénink reálné sebeobrany, Vám zvyšuje několika procenty šanci na úspěšné odražení útoku na ulici.

Sebeobranné prostředky, jako podpůrný pomocník při zvládání krizových situací

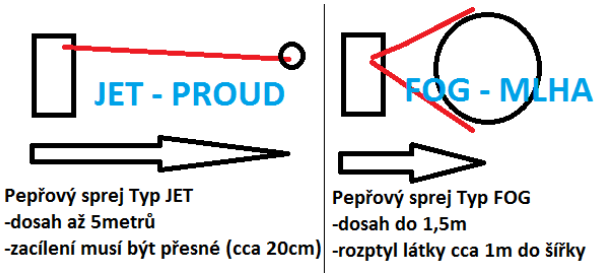
Jak již bylo výše řečeno, žádná zbraň, neznamená mou 100% výhru v obraně. Ba naopak, pokud si koupím něco, s čím ani neumím zacházet a ani jsem nikdy neviděl, jak ta věc funguje, koleduji si o to, že buď nebudu schopen se s tímto prostředkem ani začít bránit, případně mi bude v rámci boje tento prostředek sebrán a bude v konečné fázi použit proti mě.

Nejčastěji diskutovanými obrannými prostředky jsou tyto:

a) Pepřový sprej (doporučuji)
b) Teleskopický obušek (doporučuji)
c) Klíče jako boxer
d) Boxer
e) Nůž
f) Paralyzér
g) Krátká střelná zbraň (doporučuji s výhradou)
h) Svítilna
i) Kubotan
j) Taška, batoh

K obraně použijte pouze takovou zbraň, se kterou umíte řádně zacházet, kterou průběžně kontrolujete a udržujete. Především si pořiďte takovou zbraň, která nebude ležet doma ve skřínce, nebo nebude zahrabaná kdesi v batohu.

Pepřový sprej je výborný prostředek k alespoň základním znalostem sebeobrany. Dle obrázku pod textem, lze rozdělit spreje na dva druhy, jeden tzv. proud - druhý mlha. Proudem je třeba více mířit, ale můžete si udržovat distanc až 5m. Mlha pokryje i více útočníků, ti už u Vás ale musí být velmi blízko a hrozí větší rizika, včetně vytržení spreje z ruky. Více naleznete v samotném článku věnovanému obraně pomocí spreje.



Teleskopický obušek je taktéž velmi dobrá zbraň. Je to v podstatě malý ocelový váleček, který za pasem nejde vidět, přitom mávnutím ruky s ním, máte ocelovou, kalenou tyč (pokud si kalenou verzi koupíte), která mnohdy již svým vytasením ukončila střet a to bez jakékoli dalšího boje. Teleskopický obušek je jeden z nejlepších a policejními jednotkami využívaných obranných prostředků. Cena obušku klesla dnes již natolik, že je běžně dostupná pro běžné občany a to buď varianta **nekalená,** nebo **kalená.** Nekalená vydrží sotva dva-tři tvrdé údery a po těchto pár úderech se natolik zdeformuje, že již nadále nelze obušek zasunout-používat. Kalená verze je o nějakou stokorunu

dražší, nicméně její životnost je prakticky neomezena. Obušek lze použít v boji jak zavřený, tak vytasený-otevřený. Lze na něj umístit poutko, klips na opasek, nebo třeba svítilnu. Využití tohoto obušku má širokou škálu. Obrovskou výhodou je udržení distanc a v boji proti zbraním i bez nich se zvyšují šance na přežití o mnoho procent.

Boxer je pouliční zbraň. Její efekt spočívá v tom, že tyto prstýnky, spojené mnohdy ocelovým plátem, se navlečou na prsty a pevně stiskne dlaň a při úderu pěstí, je síla znásobena o dopadovou plochu právě tohoto kovu. Místo kloubů tak útočník pocítí úder ocelí. Nevýhoda je, že boxer mi nijak neprodlužuje mou obranu, neposkytuje mi jako obranný prostředek žádný distanc a k tomu abych využil boxer jako zbraň, musím přijít k útočníkovi na dotek, ale hlavně především musím umět dát ránu, protože boxer v podstatě jen zpevní mou ruku. Tento obranný prostředek tedy vůbec nedoporučuji.

Nůž je nůž a ten není třeba mnoho představovat. Je to devastující bodno-řezný nástroj, který může zajistit to, že během pár chvil vykrvácíte. Není vhodný moc k obraně, protože mi neposkytuje distanc od útočníka, ani mi v případě, že útočník má taky nůž, nijak neprodlužuje můj útok. Důležitý je také aspekt, že jen málo kdo z obránců, je schopen bránit se tak, že bodne jiného. I nutná obrana a krajní nouze, by se asi otřásla v základech a v případě obrany nožem, bývají velmi dlouhosáhlé posudky od znalců, zda bylo nutno opravdu použít nůž. Nůž je dobrý pomocník, ale ne na sebeobranu.

Paralyzér - věc, ze které jsou všichni naprosto unešení, ale pravda? Je úplně k ničemu, pokud se neumíte nijak jinak bránit. Paralyzér nahání dokonale strach, to mu neberme, nicméně k tomu abych mohl paralyzér na někoho použít, musím dojít až na dotek, a kop od útočníka do mojí hlavy, je daleko přesvědčivější, než můj kopanec paralyzérem. Paralyzér výrazně nedoporučuji především ženám, kterým lépe k udržení vzdálenosti poslouží sprejová svítilna. Výrobce uvádí, že dotek 3sekundy způsobí omdlení, zkuste to, místo Vás bude štípat, ale určitě neomdlíte. Jeho síla je především v neznalosti toho, na koho jej chcete použít.

Krátká střelná zbraň je jeden z nejúčinnějších prostředků, který má výrazný zastavovací účinek. Její použití je však velmi obtížné, náklady na zkoušku nepřiměřené a samotná zbraň je drahá. Stejně jako u nože zastávám názoru, že ne každý je schopen někoho zastřelit – byť v rámci ohrožení sebe samého.

Nebudu ale upírat této zbrani prvenství. Krajní nouze a nutná obrana je zde ale řešena exemplárně!

Klíče jako boxer?.. Ano, i tato kombinace patří do základních zásad „použij vše, co máš po ruce, abys uchránil sebe a své blízké“. Jako nouzová věc je použití klíčů dobrý prvek, nicméně skrývá stejnou nevýhodu jako originální boxer. Obránce je bohužel nucen přijít do kontaktu tělo na tělo a tím podpůrný prostředek přestává mít smysl.

Svítilna, nejlépe v provedení z duralu, nebo jiného lehkého, ale přitom velmi pevného materiálu, může taktéž posloužit jako prostředek pro zpevnění pěsti/zápěstí a konec svítilny může sloužit jako dopadová plocha pro údery na spánek. I tato nouzová zbraň, je ale vhodná k použití jen jako poslední možný prostředek, neboť mi nedává žádnou šanci udržet si distanc a při použití svítilny jako úderného prostředku, musím být opět k útočníkovi blíž, než je zdrávo.

Propiska – kubotan, ano i obyčejná propiska mi může v boji pomoci. Jedná se opět o nástroj, který mi znásobí mou sílu a seskupí jí do velmi malého prostoru (špičky propisky). Je tedy lepší mít v ruce opravdu cokoli. S propiskou se dají provádět celkem znatelné bolesti pomocí tlaků na krk, kde může dojít až k probodnutí krku apod.

Batoh, taška, není úplně zbraní, ale spadá do prostředků obrany, proč? Jak můžete vidět na obrázku vedle, opravdu pevná a kvalitní taška, se totiž může proměnit při boji na život a na smrt v celkem dobrý improvizovaný štít, kterým se dají odrážet útoky nožem, kopy apod. Batoh lze samozřejmě hodit proti útočníkovi a útočníkovo dočasné zaskočení může sloužit k okamžitému útěku.

Židle, malý stůl, je poměrně dobrý improvizovaný nástroj, který Vám pomůže získat lepší obrannou pozici, dokážete odrazit útok nožem, úder holí, útok obuškem, dokážete si udržet člověka dále od sebe, můžete židli po útočníkovi hodit a utéct pryč.

Praktická část

Základní postoje, pády, údery a další techniky sebeobrany v praktických obrázcích s popisem.

Základní postoje

Základ každého konfliktu (každé obrany), je správný postoj. Svým postojem nesmím útočníka vyzívat k boji, ale naopak nesmím vypadat ustrašeně. Můj postoj musí být takový, abych dokázal okamžitě odrazit útok, ale zároveň musím být připraven z tohoto střehu vyrazit do protiútoku. Reálná sebeobrana má dva základní postoje.

a) <u>Základní postoj – dlouhý.</u>

Nohy mám mírně pokrčeny, hlavu schovanou za rameny, ruce mám nataženy směrem k útočníkovi a celkově můj postoj dává najevo STOP, STŮJ, NECHCI BOJOVAT. Otevřené dlaně nepodporují agresi útočníka. Jako pomůcku říkám studentům, aby si udělali filmový rámeček a v tomto rámečku, musí vidět hlavu a ramena útočníka. Ruce kryjí vrchní část těla.

b) <u>Základní obranný postoj – krátký, bojový, boxerský</u>

Krátký postoj je použit v případě, že na mě tzv. dopadá, série několika úderů, či kopů a nejsem schopen již zajistit distanc. Lokty jsou co nejblíže tělu. Vytvářím si jakýsi ochranný kryt, ze kterého jsem připraven provést úder. Časté použitý tohoto postoje je v momentě, kdy útočník zaútočí náhle a já nejsem schopen předpovědět, z jaké strany přijde úder. Nohy jsou již blíže, ale i přesto si udržuji mírným rozkročením stabilitu. Hlava se kryje mezi rameny.

c) <u>Základní postoj při obraně s teleskopickým obuškem, či jinou tyčovou zbraní</u>
Zde vidíte základní postoj, v případě, že jste byl nucen/a vytasit teleskopický obušek (či klacek, hůl, tyč). Ruka s obuškem je připravena k úderu, přičemž přední ruka slouží k odstrčení/zastavení útočníka. Obušek je lehce nad ramenem.

d) <u>Základní postoj při obraně s vytaseným pepřovým sprejem</u>
Ruka mě kryje proti útoku na horní část těla, nohy mírně pokrčeny, pruží. Druhá ruka drží sprej – sprejovou svítilnu. Postoj uvolněný, lokty u sebe.

Pády

Nácvik pádových technik rozdělujeme podle toho, zda se učíme padat v rámci použití samotných technik (JUDO-přehozy, AIKIDO) nebo se pády učíme proto, abychom při strčení na ulici nepoškodili své zdraví.

Pády jsou základ všech úpolových sportů. Umět tzv. "spadnout" je důležité proto, aby si obránce neublížil v případech, kdy je do něj například strčeno. Reálná sebeobrana používá pouze málo pádových technik. Zde uvádím pár nejdůležitějších.

a) Pád vpřed

Je možno použít i obyčejný kotoul vpřed, na každém tréninku by neměl chybět nácvik pádů. Pád probíhá tak, že co nejvíce snížím těžiště, zpevním ruku a energii pádu vedu přes rameno a energie odchází od zad do volného prostoru. Hlava je kryta rukou. Hlava se nedotýká země! Pád je veden vždy z postoje a končí opět postojem. Během pádu i vstávání se kryju volnou rukou.

b) Poloviční pád vzad – střeh na zemi

Vyloženě pádem, ve kterém jsem připraven odrážet útok pomocí nohou i rukou, je střeh při pádu na zemi. Jeho zobrazení můžete vidět na fotce. Jedna noha se zapírá na zemi a znemožňuje mé přetočení útočníkem a druhá je stažena k tělu a připravena na kop na koleno, rozkrok. Ruce chrání hlavu a hrudník proti kopu či prošlápnutí. Tělo je vytočeno celé do boku a koleno chrání proti kopu do genitálií. Při vstávání se kryju volnou rukou, vstávám směrem vzad.

c) <u>Pád vzad – kotoul vzad, přes rameno</u>

Při kotoulu vzad se snížím do dřepu, provedu kolébku vzad na záda, odplácnu rukou a vydechnu, použiji jedno z ramen a za toto rameno přehodím kolena a celé tělo, provedu, při vstávání se chráním volnou rukou

d.) <u>Pád přes překážku</u>

Přes překážku padáme obdobně jako při kotoulu vpřed, pouze více zpevníme tělo a ruce a váhu těla brzdíme pomocí rukou.

Na zemi se snažím zůstávat pokud možno co nejmenší čas.

1) Pro útočníka je snazší do mě třeba kopnout, oproti tomu když stojím
2) Pro útočníka je snazší mě zalehnout
3) Pro útočníka je snazší mě přejet autem, motorkou, kolem
4) Pro útočníka je snazší na mě něco hodit (květináč, kolo)
5) Pro útočníka je snazší spojit síly s jiným a hromadně mě napadnout

Za tímto účelem se po pádu ať chtěném, nebo nechtěném, snažím co nejdříve zvednout ze země a to přesně určeným způsobem, kdy se sice zvedám, ale zároveň se kryji a odstupuji jakoby směrem dozadu. V případě, že bych se chtěl pouze běžně zvednout, hrozí situace, že útočníkovi ještě více odkryji své nechráněné tělo a pomůžu mu dokončit jeho násilný úmysl.

d-1) Pád „do dálky“ přes překážku

d-2) Pád „do výšky“ přes překážku

U obou „para kotoulů“, je třeba vždy dodržet pravidlo toho, že padám „přes ruku“ ne přes hlavu a že vždy se první dotýká žíněnky právě natahovaná ruka, neskáčeme žádné salto do prostoru, ale pouze se odvalujeme po propnuté, zkřivené ruce.

e) Pád s tasením zbraně:

Stěžejní je naučit se klasický pád (kotoul) vzad a zde je pouze vměstnáno nenechávat ruku volně ležet, ale během provádění pádu, již sahám a tasím pistoli s jednou zvláštností a to tou, že zůstávám ležet na břichu a střílím z pozice lehu.

Úderové techniky

Údery jsou jednou z velmi důležitých prvků sebeobrany. Slouží buď k navolnění, nebo se úder použije přímo jako protiútok. Úder musí být rychlý, nečekaný, tvrdý. Je třeba podotknout, že všechny techniky jsou nacvičovány na 80%. V reálných podmínkách musí být úder použit tak, že technika úderu jakoby dopadne až za cílenou plochu. Pokud chci udeřit na nos, při nácviku by technika měla dopadnout hluboko do lapy cca 5-10cm. V případě nácviku ve dvojicích by měl být úder veden mimo hlavu a měl by být ukončen za hlavou, cca 5cm.

a) <u>Úder otevřenou dlaní vpřed</u>

V reálné sebeobraně nejčastěji používaný úder. Veden může být jak na nos, spánek, zuby. Jelikož na útočníka dopadá větší plocha, není úder dlaní tak bolestivý pro obránce-tím pádem vhodný pro sebeobranu ženy. Úder dlaní nedoporučuji používat na jiná, než citlivá místa na lidském těle. Druhá ruka je připravena k případné obraně. Postoj základní – krátký – stabilní. Dopadová plocha je spodní část dlaně.

b) <u>Úder otevřenou dlaní na rozkrok</u>

Úder vedený dlaní na spodní část pánve-rozkrok, nečekaně, rychle, tvrdě, druhá ruka mě neustále kryje.

c) <u>Úder otevřenou dlaní na spánek – facka</u>

Jedná se o úder vedený na spánkovou část, případně čelist, švih se provádí celým pohybem těla, ne jen rukou. Druhá- volná ruka mě kryje.

d) <u>Úder otevřenou dlaní na obličej, nos – z boku</u>

Úder vedený dlaní v případě, že se bráním člověku, který na mě útočí z boku, nebo zezadu, otočením těla získám švih. Druhá – volná ruka mě kryje.

e) <u>Úder otevřenou dlaní na zátylek, hlavu</u>

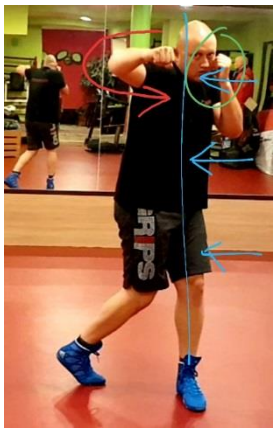
Úder vedený dlaní v případě, že se bráním člověku, kterého mám předkloněného před sebou, nebo člověka který sedí na zemi.

f) <u>Úder přímý pěstí</u>

Úder může být veden na jakoukoli část těla, jelikož dopadová plocha jsou první dva klouby na ruce, energie je přenášena na velmi malou plochu a i při úderu do větší oblasti (žaludek, záda), dokáže způsobit taková zranění, která úder dlaní - díky svému rozložení energie na větší plochu nedokáže. Druhá ruka je připravena blokovat případný protiútok a prozatímně tak chránit tělo. Při úderu často dochází k povykročení.

g) <u>Úder hák boční</u>

Stabilní postoj, jedna krycí ruka o obličejem druhá ruka vyráží od ramene obloukem směr útočníkova tvář. Dopadová plocha první klouby.



h) <u>Úder zvedák spodní</u>

Stabilní postoj, jedna ruka mě kryje u tváře, druhá ruka padá k pasu a vyráží spodem na útočníkovu bradu – zuby. Důležité je se pro útočníka „natáhnout“, abyste nedělali úder 20cm před sebou a v reálu ho pak vůbec netrefili.

i) <u>Kladivový úder</u>

Kladivo je jeden z nejméně bolestivých úderů pro obránce, ale vhodně použitý dostatečně bolestivý pro útočníka. Jedna ruka opět kryje mou tvář, druhá ruka jakoby zatlouká kladivem hřebík. Dopadová plocha, je malíková hrana sevřené pěsti.

i-1) kladivový úder do boku

i-2) kladivový úder na zátylek

j) Úder loktem vpřed – vedený z vrchu

Úder loktem je velmi silný, přitom pro obránce méně bolestivý, než jiné údery, dopadová plocha je loketní kost a úder je prováděn celou horní částí ramene. Úderová síla, je tak několikanásobná. Nevýhodou je, že útočník při tomto úderu musí být již velmi blízko obránci a to již za alarmující hranicí pro účinnou obranu. Úder je obvykle prováděn s povykročením vpřed. Druhá ruka je připravena odrážet protiútok. Úder je veden na bradu, kořen nosu.

k) Úder loktem vpřed – vedený ze spodu

Totožný úder loktem jako zepředu, ale v tomto případě je loket veden od břicha útočníka, tedy zespodu. Dopadová plocha brada, krk.

l) Úder loktem vedený z boku

Totožný úder jako dva předchozí, jen loket je veden z boku, tedy jako bych dával útočníkovi facku. Dopadová plocha stejná jako u obou předchozích, tedy loketní kost, může být i předloktí – venkovní část.

m) Úder loktem vzad – nízký na solar

Používaný především při držení zezadu, případně prováděn jako úder přední s otočením kolem své osy. Úder je prováděn natažením útočící ruky dopředu, jako bych něco bral z prostoru před sebou a pokračuje do úrovně středu útočníka – tedy zhruba do úrovně plexus solarus. Druhá ruka je ve střehu buď formou krátkého, nebo dlouhého základního postoje a je připravena odrazit útok mířící zepředu.

n) Úder loktem vzad – vysoký na hlavu

Totožný úder loktem vzad jako předchozí úder, pouze dopadová plocha je hlava, z toho plyne, že musím natahující rukou „brát“ fiktivní sílu více zespodu. Úder, byl měl být co nejvíce přímý.

o) Úder malíkovou hranou do boku

Úder malíkovou hran lze provádět nejen do boku, jako je vyobrazeno na fotografii, ale též z vrchu (v aikidu tomu říkají shomen – z vrchu a yoko man – z boku uchi) My provádíme úder z vnitřní části svého těla do ohryzku útočníka. Dá se tomu říct, obrácená „facka“.

p) <u>Bodnutí do očí – zatlačení očí do lebky</u>

Zařadil jsem tuto techniku obrany na samý konec úderových technik, protože jak sami vidíte, o úder se nejedná, i když musí být toto zatlačení stejné intenzity a razance jako úder. Velmi používaná technika a velmi platná a nebezpečná! Při samotném nácviku, se musí dbát enormní opatrnosti a používat ochrannou helmu! Použití techniky může být v reálném boji devastující.

q) <u>Úder otevřenou dlaní do obou uší</u>

Slouží především jako navolňovací úder při držení, jinak řečeno obejmutí. Při správném provedení může dojít u útočníka k protržení ušních bubínků, což představuje vysokou pichlavou bolest a okamžitou ztrátu stability – rovnováhy. Ve většině případů dojde k povolení útočníkova sevření. Po úderu do uší musí následovat promáčknutí očí, nebo jiná technika.

Údery musí být vždy použity nečekaně a s patřičnou razancí a hlavně se vždy musí jednat o sérii úderů, případně kopů.

Kopy

Kop nohou je jedna z nejsilnějších technik, které člověk může provést. Kop navíc udržuje určitý distanc. Základní pravidlo reálné sebeobrany je také „pravidlo čtyř“. **ZBRAŇ-KOP-ÚDER-PÁKA**. Pokud tedy mám k dispozici zbraň, vždy tasím zbraň a neriskuji zbytečně život. Jak jsem již psal výše, zbraní se rozumí cokoli, co může působit proti tělu důrazněji (sprej, hřebínek, propiska, nůž, obušek apod.) Pokud nemám zbraň, ani jiný příležitostný předmět k obraně, po zbrani, je dalším pravidlem KOP. Právě kvůli udržení distanc a razanci. Mnohdy jediný kop na kolenní kloub, nebo genitál, může ukončit případný boj.

a) <u>Kop přímý – distanční, zastavovací</u>

Tento kop je mírnější variantou kopu na koleno, kdy Vám dle Vašeho usouzení postačí pozastavit probíhající útok tzv. odstrčením útočníka. Dopadová plocha je část nohy od paty po plošku pod prsty na noze provádějící kop. Kop je veden na kyčelní kloub a má za úkol okamžitě zastavit útok. Ruce jsou připraveny k obraně v průběhu provádění celého kopu. Dopadající noha je mírně pootočena prsty směrem od útočníka – ven.

b) <u>Kop do rozkroku vpřed</u>

Kop vedený zespodu, tedy od útočníkových kotníků do oblasti genitálií je nutné provádět švihem a se záklonem, kdy si zároveň hlídám, že jsem krytý proti případným úderům ze strany soupeře.

c) <u>Kop přímý – ploška pod prsty</u>

Kop používaný nejčastěji v karate, kdy nejdříve přikrčením nohy k sobě a následným výpadem - švihem nohy proti útočníkovu tělu, kopu ploškou pod prsty do jeho citlivých částí těla. Opět je důležité, tak jako u všech technik, krýt se.,

d) Kop kolenem (břicho)

Velmi užitečný, jednoduchý a krátký, avšak funkční kop, který se používá v případě, že není čas, nebo místo, pro použití dlouhého kopu. Dopadová plocha je obráncovo koleno a kop je veden buď do oblasti pod-břicho. Ruce jsou připraveny odrážet útok. Kyčle jsou mírně povystrčeny po směru útoku. Kopající nohu stahuji urychleně k sobě.

e) Kop kolenem (rozkrok)

Velmi užitečný, jednoduchý a krátký, avšak funkční kop, který se používá v případě, že není čas, nebo místo, pro použití dlouhého kopu. Dopadová plocha je obráncovo koleno a kop je veden buď do oblasti rozkroku. Ruce jsou připraveny odrážet útok. Kyčle jsou mírně povystrčeny po směru útoku. Kopající nohu stahuji urychleně k sobě.

f) Kop kolenem (hlava)

Zde je oproti předchozí dvěma kopům kolenem pouze to specifiko, že si musím hlavu útočníka o to více přitáhnout, čím je vyšší. Pokud tedy není útočník již předkloněn, třeba po mém předchozím kopu.

g) Kop přímý na hrudník / hlavu / žaludek

Na tento kop je třeba být dobře rozcvičen a mít samotný kop dobře nacvičen z tréninku (jak sílu, tak pochopitelně přesnost dopadu), nicméně jeho

překvapivé použití i s přední, ale i zadní nohy, bývá mnohdy pro soupeře KO, nebo minimálně natolik překvapující a účinné, že útok již nadále netrvá.

h) <u>Low kick</u>

V překladu nízký kop, vedený poměrně velkou silou a pomocí rotací boků, dopadová plocha koleno, případně stehenní sval. Krytí hlavy.

i) <u>High kick</u>

Tedy vysoký kop, opět nespadá do klasických kopů reálné sebeobrany, nicméně dobře provedený může ukončit souboj KO. Vedu na hlavu. Dopadová plocha kotníková oblast, nebo holeň.

j) <u>High kick na žebra</u>

Stejný kop jako přechozí manévr, pouze vedený do oblasti žeber. Noha obránce je při takto vysokých kopech otočena směrem od útočníka. Krytí rukou.

k) <u>Kop vedený ze zemi do útočníkovi tváře</u>

Kop lze provádět i v nouzové situaci, kdy jste na zemi, a běží na Vás útočník, i když je důležité vždy co nejdříve vstát, je možno nenadále vytáhnout kyčle nahoru a provést kop do oblasti hlavy.

l) Kop vzad rozkrok

Kop prováděný z pozice, kdy je útočník zamnou, tedy za zády a já nejdříve rychlým pohledem zjistím, kdo zamnou je a co po mě chce, pokud vyhodnotím, že se jedná o útočníka, na nic nečekám, předkláním se, abych vyrovnal nohu, kterou vystrčím do útočníkovi dráhy pohybu. Dopadová plocha je pata obránce a rozkrok, či stehno útočníka.

m) Kop vzad solar

Totožný kop prováděný stejně jako kop na rozkrok, pouze má opět specifikum v tom, že čím výš je kop prováděný, tím víc se musím předklonit. Krytí rukou.

n) Kop vzad hlava

Totožný kop prováděný stejně jako kop na rozkrok, pouze má opět specifikum v tom, že čím výš je kop prováděný, tím víc se musím předklonit. Krytí rukou.

o) Kop bokem na tělo útočníka

kop vedený z mého normálního postoje, kdy jako u jediného kopu, neprovádím natažení přisunutím nohy před sebe, ale vyrážím do boku. Dopadová plocha je obráncova malíková hrana nohy a stehno útočníka.

Kop musí být překvapivý, nečekaný, razantní a přesný, jedině tak může útočníka zastavit. Kop musí být doprovázen sérií úderů a dalších kombinací.

Blokovací manévry, bloky

Než se naučíte správně provádět údery, kopy a případně začnete s nácvikem modelových situací, musíte umět samotný útok nejprve odrazit. Musíte se umět úderu i kopu vyhnout, nebo ho „zdravě absorbovat“. Myslí se tím to, že ne každé technice lze uhnout, nejsme v Matrixu. Co se tedy myslí tím zdravě absorbovat? Pokud na Vás letí sevřená pěst do oblasti Vaší hlavy a je čas uhnout, tak uhnete a úderu se vyhnete úplně. Pokud není čas uhýbat a úder byl rychlý a překvapivý, schováte se za blok, takže úder dostanete do ruky, která Vás bude možná chvíli bolet, ale „neprojde“ úder do hlavy, kde by mohl způsobit otřes, v horším případě mdlobu a bezvědomí. K tomu slouží několik jednoduchých blokovacích technik. Musím předem upozornit, že blok pokud je veden proti kopu či úderu, může být bolestivý i pro obránce.

Mějte na paměti, že samotný blok není finální obrana. Po provedení bloku musí dojít okamžitě k protiútoku – např. tasení zbraně, útěku, úderům, kopům. V opačném případě bude útok na Vás trvat a může být prolomena obrana.

a) <u>Blok ramenem proti kopu do žeber a do nohy, pasu – UNIVERZÁLNÍ ULITA</u>
Cílem tohoto bloku je schovat se pokud možno co největší plochou těla za krycí trojúhelník, který tvoří rameno a předloktí. Zároveň noha je mírně pokrčena a připravena bránit se podmetu, případně kopu. Druhá ruka je připravena k provedení úderu dlaní nebo pěstí.

b) <u>Blok loktem proti úderu</u>
Nejpoužívanější blok, kdy se schovávám za loket, který je pevně přitisknutý k mé hlavě.

c) <u>Blok – úhyb tělem s kontrolou útočníkovi ruky</u>

Útočník vyrazí úderem do mojí hlavy, já rukou kontroluji dráhu letu a zároveň se za svou rukou kryji, druhá ruka připravena na protiútok. Cílem je dostat se do zóny ztíženého zásahu.

d) Blok loktem s úhybem do strany

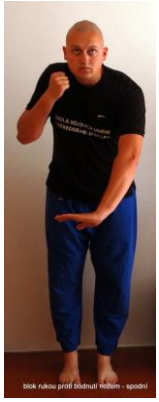
Blok ze série obrany 360, stabilní postoj, útočník vyráží úderem, já kryji celou délkou loktu, je mi tedy jedno kam úder vede a vytáčím tělo. Nezůstávám stát na místě a pracují jak ruky, tak je důležitý i úhyb těla.

e) Blok se záklonem a zároveň s vyražením proti útočníkovi kopem do rozkroku

U tohoto obranného manévru, se nesnažím jít vedle útočníka, ale tento manévr se používá při náhlém úderu, kdy jediné co jsem schopen udělat, je záklon, abych se vyhnul úderu, a přitom využiju energie těla a kopnu do rozkroku. Rukou kontroluju úder a zároveň se kryji.

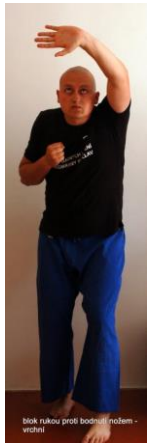
f) Blok proti útoku nožem spodní

Situace, kdy vidíte nuž na poslední chvíli je velmi nebezpečná, napadení nožem je vždy velmi riskantní a je na zvážení, zda není lepší odevzdat útočníkovi peníze. Pokud ale není východiska, je nutno okamžitě provést prohnutí těla od kyčlí směrem vzad a minimalizovat tak možnou plochu dopadu nože, dále provést spodní blok, prakticky totožný s blokem proti spodnímu kopu. Nohy jsou nuceny být na moment vedle sebe, poté je nutno se vrátit do stabilního postoje. Ruka okamžitě provádí opakovaně úder pěstí do oblasti obličeje. Hlava a ramena jsou vtlačena „do krku“.



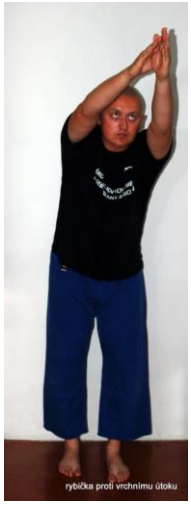
g) Blok proti útoku nožem vrchní

Napadení nožem směrem z vrchu, je více nebezpečné, neboť bránící ruka může být pořezána, pokud nůž sjede do boku. Při rychlém a překvapivém provedení této obrany, lze dosáhnout obrany bez poškození. Druhá ruka okamžitě provádí úder do oblasti obličeje.



h) <u>Blok proti teleskopickému obušku,… či jiné tyčové zbrani – RYBIČKA</u>

Tento blok je velmi často využíván v bojovém systému KRAV MAGA. Pokud to přeženu, blok je velmi podobný skoku do vody a takto je taky prezentovaný. Jedná se o to, že tímto blokem se přiblížím co nejvíce k ruce, ve které má útočník například nůž, mačetu, hůl, klacek a tato útočící ruka, doslova lemuje/sjede po mé ruce, kdy já dělám pohyb dopředu (krok) a daná zbraň, např., obušek, dopadává (doklouzává po mé ruce) za má záda. Já se k útočníkovi dostávám na blízkou vzdálenost, což je v použití tyčových zbraní nutnost a zahajuji protiútok údery a kopy. Nohy jsou na krátkou dobu vedle sebe a hlava je schována právě jako při skoku do vody mezi mé ruce.



Obrana proti různým útokům:

a) <u>Stržením pěsti, úderu, bodnutí</u>

Této technice říkáme také sklepávání. Jde o to před svým tělem v dostatečné vzdálenosti vychýlit útočníkův úder do strany, mimo mé tělo.

b) <u>Úhybem těla vzad, do boků</u>

Nejčastěji používaný manévr, při napadení nožem zespodu. Je důležité se prohnout a zabránit tak okamžitému bodnutí.

c) <u>Stop kick – blok kopu kopem</u>

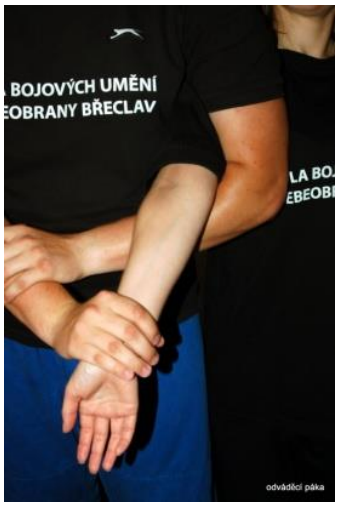
Ne vždy se Vám podaří zavčas a s předstihem zjistit útočníkům úmysl Vás kopnout, pokud ale máte očividné indicie, že Vás útočník kopne, je tohle efektivní způsob jak mu vyřadit nohu z boje a zastavit kop.

Páky

Páky jsou specifickou skupinou sebeobrany. Co je páka? Je to vlastně působení obránce nepřirozeným směrem na kloubní aparát těla. Dostáváme kloub do takové polohy, na kterou není tělo zvyklé, a vytváříme tím bolest. Reálná sebeobrana užívá pouze ty nejdůležitější páky, které je možné rychle provést s plnou razancí. Páka, pokud je správně nasazena a obránce dokonale ovládá techniku páčení, působí obrovskou bolest a pacifikuje útočníka bez použití velké síly. Bohužel ono účinné použití vyžaduje roky studia a tu reálná sebeobrana neumožňuje.

a) <u>Lámání páčení zápěstí</u> *je jednou z nejpoužívanějších technik a její správné provedení potřebuje několik hodin nácviku. Jedná se o to, že obránce uchopí zápěstí dle obrázku níže a buď mírným, nebo rychlým pohybem provádí zlomení zápěstí. Ne vždy musí dojít ke zlomení a v případě pomalého provedení, dojde k pacifikaci tím způsobem, že útočník padá pod tíhou bolesti na zem.*

b) <u>Odváděcí páka – vyváděcí páka</u> *je používaná výhradně k odvedení osoby z bodu a) do bodu b). Páka je nasazena dle obrázku a páčení spočívá v lámání loketního kloubu, podle toho, jak obránce zapáčí. V rámci nutné obrany se nejedná o moc používanou páku, ale může nastat situace, kdy bude této páky potřeba. Nikdy však nezapomínejte, že je třeba se krýt a čekat odpor od pachatele.*



c) Odváděcí páka – zajišťovací, s krytím hlavy

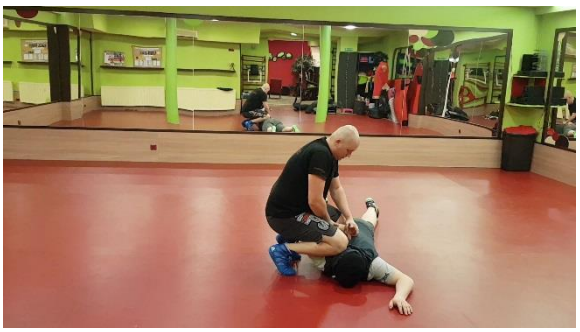
Toto je klasická „policejní“ odváděcí páka, kterou transportuji pachatele opět z bodu a) do bodu b). Může také sloužit k dočasnému zajištění osoby a jeho opření o auto. Druhou rukou se však musíte krýt pro případ útoku. Pokud je problém udržet pachatele kvůli jeho agresivitě ve stoje, je možné v podstatě svým zalehnutím s nasazenou touto pákou pachatele dostat do poutací polohy v leže (viz fotka vpravo).

d) Zajišťovací páka na zemi s krytím

Páka, kdy mám mezi nohama útočníkovu ruku, tu držím koleny, většinu váhy přesunuju na tlak do ramenní kloubu, páčím zápěstí. Může později sloužit k poutání.

e) Poutací páka na zemi pro nasazení pout

Zde se jedná vyloženě o poutací polohu, kdy klečím na útočníkovi, jeho ruku tlačím za jeho rameno a toto rameno držím opět mezi vlastními nohami – koleny.



f) Vyvíjení tlaku na kloub kotníku

Technika, kdy šlápnu útočníkovi na kotník a „přišpendlím“ mu kotník na zem - podlahu. Při pohybu útočníka dochází k bolesti.

g) <u>Páka na loket na zemi</u>

Nejčastěji používaná páka po přehozu, kdy chci útočníka zajistit. V reálné obraně ne moc efektivní, protože mám nohy i ruce zaměstnány a nevidím za sebe pro případ, že přiběhne útočníkův kamarád.

Páky, by měly vzhledem k obtížnosti použití, respektive nasazení, aplikovány, pouze jako poslední možné řešení dané situace. Na správném provedení páky totiž závisí mnoho faktorů. Páku používejte pouze v případě, že ji dokonale ovládáte!

Podmet

Podmet je velmi zákeřnou technikou. Pokud je správně proveden, útočník padá na zem a je dále pacifikován. Pokud je proveden méně zdařile, útočník ztrácí stabilitu a může být i tak útok zcela znemožněn, nebo alespoň ztížen.

Výhodou podmetu je tedy možné shození útočníka na zem a to během vteřiny. Podmet je použitelný i při situaci, kdy útočník již kope – naopak v takové fázi je útočník vůči podmetu nejzranitelnější. Důležité je ovšem ponechat ruky ve střehu a být připraven na protiútok i pro případ, že podmet nebude úspěšný.

Pokud podmet nebude úspěšný, je nutné vždy počítat s tím, že útočníkovi jste právě odhalili jednu z „tajných“ technik a útočník si bude dávat na svou stabilitu veliký pozor. Nicméně i toho lze využít a útočit překvapivě do oblasti hlavy, či jiných dalších oblastí.

Podmet, provádějte jen a pouze, pokud techniku podmetu, dobře ovládáte, v opačném případě, může dojít ke ztrátě Vaší rovnováhy a Vaše obrana může být neúspěšná.

Škrcení

Jelikož reálná sebeobrana, zastává názoru, že je nutno udržovat co nejdelší distanc a v případě toho, že jsem nucen bojovat, musím bojovat nečestně, rychle a pokud možno následně z místa co nejrychleji utéci, není škrcení to pravým ořechovým pro každodenní praktikování nutné obrany.

Může ovšem nastat situace, kdy zdrogovaný, případně silně opilý útočník necítí bolest - tedy má takzvaně posunutý práh bolesti. Na takového člověka neplatí mnohdy ani údery, ani kopy a páky jsou mu pro smích. Pepřový sprej jakoby snídal každé ráno. V tento moment nastoupíte se škrcením, což je velmi efektivní, protože jeho plícím zamezíte přístupu vzduchu. Mozek přestává být okysličen a pachatel upadá do bezvědomí a to ať je zdrogovaný jak chce. Následně utíkáte.

Škrcení zezadu je jedno z nejefektivnějších a nejplatnějších škrcení, kdy při správném a rychlém provedení nemá útočník šanci na vysvobození. Obtížný je ovšem fakt, dostat se za útočníka a nebýt přitom zraněn. Škrcení je nasazeno dle obrázku a intenzitu škrcení obránce zvyšuje pomocí přitažení loktu k sobě zároveň s předklonění útočníkovi hlavy. Při tomto škrcení vždy doporučuji použít i tzv. zámek na nohy, pachatel tak zůstává ležet na zádech jako brouk a nemůže kolem sebe ani kopat, případně se snažit převrátit.

Škrcení používejte pouze jako poslední možnost obrany a to proti zdrogovaným, či silně opilým útočníkům, proti kterým selhaly všechny ostatní možné způsoby – včetně útěku.

<u>Nasazení škrcení</u>

a) *Přistupuju k útočníkovi, nebo pokud jsem se ocitl v blízkém souboji s ním, nebo ležím po přehozu, či pádu na něm, snažím se dostat okamžitě za jeho záda (na jeho krk)*
b) *Nasazuji páku (loketní trojúhelník) - (tahám – pokládám) útočníka na sebe, leží mi na břiše*
c) *Fixuji nohama jeho vnitřní část stehna*
d) *(pokud je škrcení nasazeno správně vč. zámku na krk a zámku na nohy, je velmi malá šance se z držení dostat, útočník obvykle po půl až minutě upadá do mdlob)*

Boj na zemi

Co bych chtěl napsat nejdříve je rada pro Vás a to **na zemi, pokud to situace dovolí, nikdy nebojujeme**. Reálná sebeobrana říká „ubraň se a uteč“, z toho vyplívá, že není čas na nějaké „mazlení se na zemi“. Největší riziko pro Vás plyne:

a) Budete chyceni do polohy, škrcení, ze které se nedostanete.
b) Přiběhnou další 2 kamarádi a zatím, co se budete bránit jednomu, druhý Vás pěkně nakope do hlavy
c) Pro útočníka je vždy jednodušší kopat do Vás, pokud jste na zemi, než pokud stojíte.

V rámci obrany na ulici, však může Vaše obrana selhat a může nastat situace, kdy Vás útočník strhne na zem. V takovém případě je na místě dostat koleno, či nohu, mezi sebe a útočníka a odkopat se. Pokud ale tato obrana není možná, musíte okamžitě přehodnotit situaci a převládnout nad pachatelem chytře provedenou technikou. Jednou z těch jednoduchých, je zalehnutí.

Zalehnutí s nasazeným škrcením

Jak můžete vidět na obrázku, můžete jako obránce použít jednu z nejlehčích a často velmi funkčních technik, jak docílit toho, že se pachatel nemůže pohnout a Vy máte čas přemýšlet nad tím, jak budete dále postupovat.

Cílem je samozřejmě dostat se nad útočníka, zalehnout ho celou vahou svého těla, ale přitom nasadit škrcení, kdy se mi ruky spojí v klíč. Loket přitom tlačí na záda. Nejdůležitějším aspektem je mimo držení poloha mých nohou. Nohy jsou roztaženy hluboce do stran a brání útočníkovi v tom, aby mě převalil pod sebe, nebo se z držení dostal otočením.

Znehybnění – zajištění na zemi (příprava na poutání)

Tato páka se používá pro znehybnění pachatele na zemi, například pokud je pachatel stále agresivní. Páka lze použít i pro zabránění k útěku. Variant je několik a nasazení má své nutné kroky. Opět, vzhledem k tomu, že se jedná o páku, je nutno tuto řádně nacvičit. Působíme bolest na rameno, loket a lámeme zápěstí. Kolena obránce tlačí k sobě a svírají útočníkův loket. Mé dlaně provádí páčení zápěstí. Rameno útočníka udržuji napnuté a působím bolest tím, že celou svou vahou „přiklekávám“.

Obrana proti zalehnutí – nenechat se zalehnout ve stoje

a) *Nejrychlejší a nejbezpečnější obrana je zabránit útočníkovi vůbec dostat se na mě (zalehnout mě) jestli to provedu kopem na koleno, nebo mu stříknu sprej do očí ze zemi, cokoliv bude lepší, než se s ním přetahovat na zemi.*

Obrana proti zalehnutí – nenechat se zalehnout v kleče

a) Pokud nastane situace, že já ležím na zemi (buď vinou zakopnutí, nebo mě útočník strčil na zem) a já jsem IHNED NEVSTAL a útočník se na mě snaží zasednout, zalehnout.

b) Snažím se dostat mezi sebe a útočníka koleno (povytočením pánve)

c) Jakmile nacpu mezi sebe a útočníka koleno, snažím se „odkopat“ od útočníka a nacpat mezi sebe a něj obě nohy.

d) Do poslední možné chvíle, by měl být můj cíl, nenechat se zasednout útočníkem.

Obrana proti zasednutí a úderům na zemi do tváře

a) Pokud nastane situace, že já ležím na zemi a útočník mě zasednul, tedy sedí mi na nohách, kterými já nemůžu prakticky hýbat a připravuje se na údery

b) Kryji se rukama proti úderům

c) Přitáhnu své nohy co nejblíže, abych měl oporu a sílu zvednou zadek (pánev)

d) Propnu se s takto zdviženou pánví a útočníka donutím přepadnout nade mě

e) Otáčím se ve směru, kam chci útočníka hodit celou částí těla a pomáhám si i mírným „podmetením“ jeho nohy a ruky

Obrana proti zasednutí a úderům na zemi do tváře – vstávání od útočníka

a) *Pokud nastane situace, že já „sedím“ na útočníkovi, nebo skončím po své obraně mezi jeho nohama na zemi*
b) *Vstávám tím způsobem, že lokty, nebo rukami, tlačím do jeho kolen a o tyto kolena se „opírám“ při vstávání. Zabráním tak útočníkovi v pohybu a nemůže mě ani kopnout*

Přehoz přes záda – dokončení na zemi (páka na loket)

a) *Provedeme přehoz viz. kapitola přehozy (zde pouze dva snímky z hodu)*
b) *Pokud po přehozu stále útočníka držíme za házenou ruku, jednoduše zalehneme na záda, kdy tuto jeho ruku máme mezi svými koleny*
c) *Zdviháním své pánve regulujeme těsnost páky - bolest*

Obrana proti škrcení

Do škrcení, tedy do stavu, kdy Vás útočník nějakým způsobem drží za krk, ať rukou, nebo prsty, zkrátka jakkoli Vám mačká krk a znemožňuje, nebo Vám stěžuje dýchání, byste se správně nikdy dostat neměli. Proč? Přeci známe skenování okolí. Vy útočníka odhalíte dříve, než se rozhodne na Vás zaútočit. Jste přeci připraveni, útočníka si držíte od sebe a tasíte sprej, nebo obušek, že nemáte? Tak přeci udeříte, kopnete a utíkáte ne? Pokud Vás někdo „chytl do škrcení“, selhalo Vám naprosto všechno, co selhat mohlo. I na toto samozřejmě sebeobrana myslí a techniky, jak se dostat ze škrcení, existují, ale je to zbytečný risk se snažit někoho přeprat, přetlačovat se s někým ve škrcení, když mi jeho kamarád bodne mezitím nůž do břicha. Když jsem na ulici a bráním se, tak to nemůže být kdo z koho, ale musím vždy zvítězit pouze já a musím mít navrch před útočníkem.

„POKUD MĚ NĚKDO ŠKRTÍ, PRVNÍ, CO MUSÍM UDĚLAT, JE UVOLNIT SI DÝCHACÍ CESTY, COKOLIV JINÉHO BUDE MARNÝ POKUS O SEBEOBRANU“

- Petr Čapka

<u>Obrana proti škrcení přímé</u>

a) *Stržení škrcení na svůj hrudník*
b) *Dokročení a úder obličej*

<u>Obrana proti škrcení obecně</u>

a) *Pokud vím, že mi jde útočník po krku a natahuje se, provedu nečekaný přímý kop*

Obrana proti škrcení zezadu – základní princip vysvobození

a) *Co nejdříve si strhnu škrcení*
b) *Úkrok za útočníka s držením jeho ruky na mém hrudníku*

Obrana proti škrcení zezadu

a) *Natáčím hlavu do boku tak, abych nebyl škrcen přes ohryzek*
b) *Strhávám ruku z krku*
c) *Ukračuji do boku – za útočníka*
d) *Pákou na rameno si ho předkláním*
e) *Kop do hlavy, nebo břicha (zde pozor na chycení nohy útočníkem)*

Obrana proti chycení do kravaty – základní princip obrany

a) *V případě, že cítím, že se mě snaží někdo chytit kolem krk, jednoduchým krokem, kdy zvednu obě ruce mu toto znemožním, své ruce tlačím od sebe, aby mě nechytl i přes ruce*

Obrana proti kravatě – 1.fáze ve stoje

a) *Pokud mě útočník chytne do kravaty, ale stále stojím (tedy moc netlačí) otáčím se do boku*
b) *Provádím rovnou úder do rozkrok*
c) *Druhou rukou zezadu chytím za kořen nosu útočníka a lámu jej na místě na zem*
d) *Odstupuji*

Obrana proti kravatě – 2.fáze s tlačením před sebe

a) *Pokud útočník nasadí kravatu a tlačí mě před sebe, tedy nemohu se narovnat a dát mu úder z fáze 1, musím mu nastavit za jeho nohama svou nohu*
b) *Vlastní vahou spadnout, převalit se přes mou nohu a s útočníkem na zem a převalit se na něj*

Obrana proti kravatě – 3.fáze s tlačením pod nohy

a) Pokud mě útočník chytne do kravaty a snaží se mě jakoby přehodit na zem, nebo tlačit až na zem, ev. natlačit na zem a zalehnout, tak mu v tomto dopředném pohybu nebráním, jelikož by to stejně nemělo cenu a chytám jej za bok

b) Přetáčím jej na sebe a padám tam, kam mě tlačí

c) Přetáčím se na něj

Hody, přehozy, strhy

Technika, kdy vychýlíte z rovnováhy soupeře a přes vlastní část těla jej hodíte na zem, využívá bojové umění JUDO. Kodokan Judo je tzv. měkká škola, kde proti síle útoku nejde síla obránce, ale obránce se snaží útoku vyhnout či jej odvést stranou (na rozdíl od např. karate, kde jde síla obrany proti síle útoku). Dvě základní hesla juda jsou: Minimální úsilí – maximální účinnost

Zdroj: wikipedia.cz + vlastní citace

U nás ve škole učíme pouze 3základní techniky přehozu. Jelikož naše škola funguje na filozofii, „čím dále jsem od útočníka, tím lépe pro mě, protože tím méně mi může ublížit“, nesnažíme se chodit k útočníkovi na kontaktní vzdálenost a za každou cenu jej přehodit. Může ale nastat situace, že jsem nedokázal útočníka zastavit žádným jiným způsobem (ani zbraní, ani kopem, ani úderem) a útočník se na mě tzv. „věší“ - dotýká se mě, škrtí mě, snaží se mě povalit, drží mě za ruku, za krk – je tedy v bezprostřední blízkosti a útočí. V tomto případě, může být za určitých okolností nejrychlejší variantou útočníka „hodit“ a dát se na útěk, tasit zbraň, či útočníka zajistit na zemi pomocí různých držení, či škrcení.

„NĚKDY JE NEJRYCHLEJŠÍ A NEJÚČINĚJŠÍ VARIANTOU PROSTĚ ÚTOČNÍKA VZÍT A HODIT NA ZEM!“

- Petr Čapka -

Tak jako všechny techniky, mají i přehozy svá specifika a je třeba dodržovat mnoho zásad, proto volte vždy raději kombinaci úderů, kopů a útěk. Pokud ale musíte použít techniky tak **cílem je vychýlit útočníka z rovnováhy**, teprve potom budou techniky platné. Útočníka, který stojí pevně spojený se zemí, tedy má dobrou „základnu“, lze jen velmi těžko „hodit do techniky“.

Přehoz přes záda - ogoshi

a) *Ze základního postoje, chytám útočníka levou rukou za levou ruku*
b) *Pravou rukou vjíždím rybičkou za záda a dělám rukou bagr*
c) *S útočníkem nejdříve mírně škubnu ve směru za jeho zády*
d) *Poté si jej „navalím na sebe“*
e) *Provádím tělem i rukou hod přes sebe (přehozová část, je můj zadek, záda)*

Přehoz přes nohu – nízký – uki goshi

a) *Ze základního postoje, chytám útočníka levou rukou za levou ruku*
b) *Pravou rukou vjíždím rybičkou za záda a dělám rukou bagr*
c) *S útočníkem nejdříve mírně škubnu ve směru za jeho zády*
d) *Poté si jej „navalím na sebe“*
e) *Provádím tělem i rukou hod přes sebe (přehozová část, je moje stehno, nejníže vrch lýtka, zadní část kolena)*

Přehoz přes nohu – vysoký - oguruma

a) *Ze základního postoje, chytám útočníka levou rukou za levou ruku*
b) *Pravou rukou vjíždím rybičkou za záda a dělám rukou bagr*
c) *S útočníkem nejdříve mírně škubnu ve směru za jeho zády*
d) *Poté si jej „navalím na sebe“*
e) *Provádím tělem i rukou hod přes sebe (přehozová část, je zdvižená noha do vodorovna)*

Stržení útočníka na zem styl MMA

a) *Pokud Vás útočník napadá z velmi krátké vzdálenosti, je mnohdy výhodné útočníka hodit na záda*
b) *Začínám ze stabilního postoje s krytím*
c) *V rámci krytu „sjedu“ dolů k dolní části těla útočníka (očekávám kop, tak pozor na zuby a krýt se!)*
d) *Útočníka vyvedu z rovnováhy (ukradnu mu stabilitu – jeho spojení se zemí) tím, že mu dlaněmi zajedu pod kolena a lehce jej nazvednu*
e) *Po nadlehčení útočníka použiju tlak ramene a záběr celého těla a donutím útočníka v podstatě „přepadnout“ přes mé ruky (dokončení je buď hod, nebo útočníka zalehnu)*

Obrana proti více útočníkům

Jelikož je tato příručka především pro nováčky, bude nově příchozí student mít co dělat s tím, aby se ubránil i proti jednomu útočníkovi. Ovšem co dělat, když Vás napadne více útočníků? I na tyto situace jsou naši žáci školeni a cvičeni.

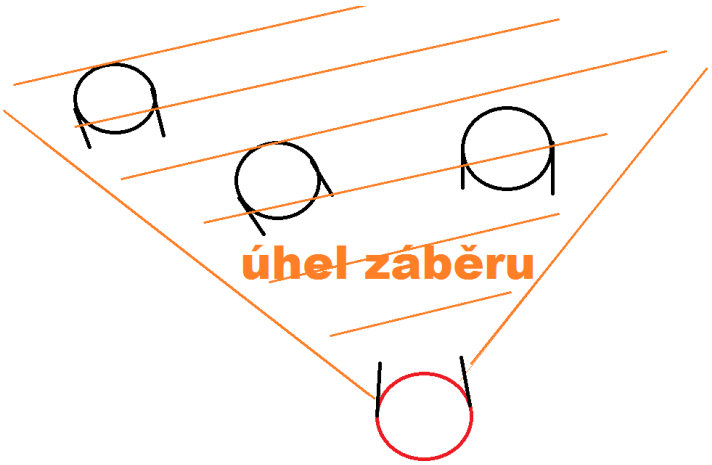
Jakmile se najde příležitost a cvičí vícero lidí, vždy si uděláme chvilku a zapojíme všechny přítomné.

Obrana proti více útočníkům, je nadmíru nebezpečná a velmi obtížná o to více, se jí ale věnujeme.

<u>Pár základních rad pro Vás</u>: (pamatujte, že pouze neustálým nácvikem se dá na tyto situace alespoň trochu připravit, čtením textu se ještě nikdo nikdy bránit nenaučil)

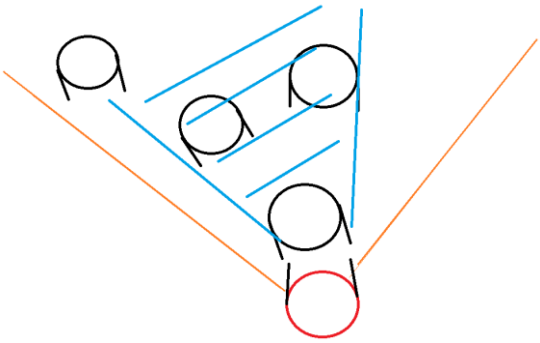
1) *Vždy použijte jakýkoliv vhodný sebeobranný prostředek (vhodný je například pepřový sprej s dostatečným objemem)*
2) *Útočte na čelního-hlavního útočníka skupiny -agresora*
3) *Snažte se držet si útočníky neustále před sebou, nenechte se obstoupit*
4) *Nečekejte na útok, braňte se, dokud máte čas a možnosti*
5) *Snažte si udržovat neustále distanc*
6) *Kopejte a „bouchejte“ jako o život*
7) *Nesoustřeďte se s obranou dlouho na jednoho útočníka*
8) *Používejte ty nejtvrdší techniky, které jste se naučili (lámání loktů, prokopnutí kolene, bodání do očí)*

Základem zvládnutí obrany proti více útočníkům, je zvládnutí obrany sebe sama nejprve proti jednomu útočníkovi.



Proti více útočníkům budete mít šanci jen tehdy, pokud si všechny útočníky budete držet v dobrém úhlu a to před sebou.

Pokud na Vás budou útočit přímo fyzicky všichni útočníci, šance na obranu je velmi malá. Pokud však chytře vždy jedním útočníkem a obranou proti němu „zacloníte“ dalším útočníkům cestu k Vám, bude to v podstatě boj jeden proti jednomu, jen vícekrát.



Ozbrojený útok

Obrana proti nejčastějším ozbrojeným útokům nožem a krátkou střelnou zbraní.

Obrana proti ozbrojenému útoku

Pokud se chci umět bránit noži, nebo pistoli, tyči, musím se nejdříve naučit bránit proti útočníkovi, který ozbrojený není. Zbraň totiž dodává napadení ještě větší intenzitu, kterou by nováček nemusel ze začátku zvládnout, ale základ útoku je stejný. Druhá verze zase naopak praví, že je dobré, i v rámci prvních hodin, nebo prvních kurzů, místy do výuky vložit obranu proti noži, tyči, nebo jakékoliv zbrani, protože obránce nemá čas čekat, až se na sebeobraně bude probírat obrana proti noži, když on umí jen obranu proti neozbrojenému útočníkovi a na ulici hned druhý den jej někdo napadne nožem. Nůž je něco, co si dneska může koupit naprosto kdokoliv, legislativa nákup, ani nošení nožů v ČR nijak neupravuje, nereguluje, takže se může stát, že kdykoliv, kdo Vás bude konfrontovat, bude mít za pasem nůž.
Techniky proti ozbrojenému útočníkovi jsou oproti útočníkovi beze zbraně daleko těžší a to na provedení, načasování i přesnost. Dále je třeba si říci, že i cvičený odborník na bojová umění, nebo policista ve službě, který by se bránil noži holými rukami a řekněme, „UBRÁNIL SE“, bude mít různá řezná poranění, nedej bože bodnutí. Spíše jen náhodou, by se ubránil bez jakéhokoliv zranění. Je dobré si před nácvikem sebeobrany proti ozbrojenému útočníkovi říci, co jsem ochoten útočníkovi s nožem odevzdat. Pokud mě někdo dá nůž před tělo a bude chtít mobil. Stojí mi za to bojovat o svůj život za cenu mobilu? Je dobré si předem ujasnit zavčas a v klidu, co jsem ochoten obětovat. Žádná materiální věc (mobil, peněženka, doklady, kolo, auto) by neměla stát mezí Vámi a útočníkem s nožem. Situace se ovšem mění, pokud Vám v autě sedí dítě a útočník chce právě auto. V momentně kdy chráníte rodinu, se priority obrací.

Jsou zkrátka situace, kdy není možno utéct, kdy není možno jen odevzdat mobil a odejít. Za všech okolností připomínáme, že je vhodné nosit sprej, teleskop, zkrátka cokoliv, co Vám dá na ulici nějakou šanci vyhrát. Pokud jste ale nuceni se náhle bránit ozbrojenému útoku a nemůžete, nebo nechcete použít obranný prostředek (selhal, zapomněli jste jej, jste na plovárně v plavkách, tedy nic u sebe nemáte), zde uvedu pár základních technik, které se učíme na tréninku a kterými se dá odrazit útok zbraní.

<u>Obrana proti vyhrožování nožem - peněženka</u>

a) *Nejrychlejší a nejreálnější obrana proti pobodání, prostě odevzdat to, co útočník požaduje.*
b) *Podle situace se doporučuje peněženku nepředávat, ale HODIT ZA ÚTOČNÍKA, aby se musel otočit a Vy měli čas utéct do protisměru.*

Obrana proti vyhrožování nožem

a) *Vytáčím tělo do strany a zároveň tlačím ruku od sebe*
b) *Snažím se dostat do boku a udeřit*
c) *Odstrkávám útočníka*

Obrana proti bodnutí nožem zdola

a) *Výpad a obrana 360 ze spodu – blok s prohnutím svého těla*
b) *Úder do obličeje*
c) *Odstrčení útočníka*

Obrana proti napadení nožem obecně

a) *Pokud to lze, tak v rámci pravidla čtyř, provádím kop – přímý na hrudník, hlavu.*
b) *Utíkám, nebo tasím sprej, teleskop*

Obrana proti bodnutí nožem shora

a) *Obrana 360 z vrchu – blok*
b) *Úder do obličeje*
c) *Odrážím útočníka*

Obrana proti pistoli na hlavu

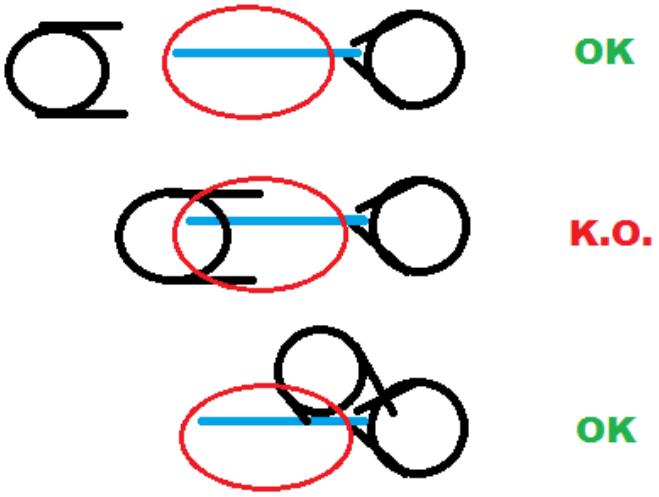
a) *Paradoxně musím jít blíže, ze 2m nemám šanci uhnout kulce*
b) *Strhávám ruku nad sebe a zároveň kopu do rozkroku – vyjde výstřel, ale zbraň se zasekne*
c) *Vracím se zpátky i se zbraní, beru zbraň proti útočníkovi za její konec – patu*
d) *Odebírám zbraň, nabíjím, mířím*

Obrana proti pistoli na hrudník

a) *Strhávám pistoli do boku a povytočením těla – vyjde výstřel, ale zbraň se znovu nenabije*
b) *Úder do obličeje*
c) *Odebírám zbraň patou zbraně taháním k sobě*
d) *Kopu – dělám si distanc*
e) *Nabíjím, tasím, mířím*

Specifika „dlouhých“ zbraní

Pokud na Vás někdo zaútočí dlouhou zbraní, tedy tyčí, smetákem, slepeckou holí, berlemi, násadou od vysavače, klackem a už nevím čím vším možným dlouhým, co bolí, když vás trefí, musíte dodržet jedno základní pravidlo. **Buď jsem dostatečně daleko od útočníka tak, aby mě nemohl zasáhnout, nebo jsem dostatečně blízko od útočníka tak, aby mě taky nemohl zasáhnout. Kde stát nechci, je dopadová plocha dané zbraně.(ČERVENÝ KRUH)**



Obrana proti tyči shora

a) *Postoj, krytí*
b) *Přísun vedle útočníkovi útočící ruky a kontrola jeho zbraně svou rukou*
c) *Úder obličej*
d) *Odebrání zbraně s kopem do rozkroku*

Modelové situace

Zde se dozvíte, co je možno dělat, při určitých typech útoků. Modelové situace vychází z jednotlivých technik, pouze jsou vzájemně kombinovány a propojeny.

Nácvik modelových situací, je stěžejní částí tréninku reálné sebeobrany, měli by totiž navozovat atmosféru opravdového napadení. Nejen že není doporučeno, ale je zakázáno tyto techniky nacvičovat mimo kvalifikovaný dohled našeho trenéra! – Především kvůli Vaší bezpečnosti a to jak při nácviku, tak při reálném napadení!

Modelové situace jsou vlastně kombinací technik sebeobrany. Není fyzicky možné popsat zde všechny druhy útoků a na ně všechny adekvátní obrany, neboť každý cvičící, si vytváří svůj systém obrany – kombinuje své naučené a zvládnuté dovednosti!

Modelové situace zde uvedené, jsou pouze základní – pro inspiraci!

„KAŽDÝ ČLOVĚK, SI PODLE SVÝCH ZNALOSTÍ TECHNIK, VYTVÁŘÍ SVŮJ VLASTNÍ REPERTOÁR TECHNIK, KTERÉ JSOU MU BLÍZKÉ A KTERÉ BUDE POUŽÍVAT“

- Petr Čapka -

Obrana proti úchopu – stejná ruka

a) *Útočník mi chytá „stejnou ruku“ já ji zpevním*
b) *Ruku držím v mírné křeči a „přikládám“ svůj loket na loket útočníka (do stejné výšky i na délku)*
c) *Po vysvobození z držení provdáním úder, možno kop*

Obrana proti úchopu – křížová ruka s pákou

a) *Útočník mě chytá za „křížovou ruku“*
b) *Připojistím – přidržím si jeho ruku položením mé ruky na jeho*
c) *Provedu otočení dlaně a malíkovou hranou své ruky, tlačím směrem k útočníkovým nohám*
d) *Kop kolenem na hlavu, hrudník*

Obrana proti úchopu – křížová ruka s vymknutím uchycení

a) *Útočník mě chytá „křížovou rukou“*
b) *Já si spojím – propletu své dvě ruky, povytočením těla+ dlaní z venkovní části se dostanu do páky*
c) *Trhám směrem dolů a uvolňuji úchop*

Obrana proti úchopu – chycení přes ruky ze předu

a) *Útočník mě chytá přes ramena nebo ruky zepředu*
b) *Chytím útočníka svými dlaněmi za jeho ramena – záda, přitahuju jej k sobě zároveň s kopem*
c) *Dokračuji a provádím úder, ustupuji*

Obrana proti úchopu – chycení pod rukama ze předu

a) *Útočník mě chytá pod rukama zepředu*
b) *Udeřím okamžitě útočníka otevřenými dlaněmi na uši*
c) *Promačkávám oči oběma rukama*
d) *Zasadím kladivový úder*

Obrana proti škrcení zezadu

a) *Útočník mě škrtí zezadu jednou rukou*
b) *Strhávám škrcení a obličej dávám směrem do boku tak, aby ruka útočníka netlačila na můj ohryzek*
c) *S útočníkovou rukou přitlačenou k sobě se dostávám pod jeho rameno a za něj*
d) *Provádím kop na hlavu, či břicho*

Obrana proti škrcení – preventivní kop – více variant

a) *Pokud vidím, že se útočník na mě natahuje a buď mě chce škrtit, nebo strčit*
b) *Provedu preventivní kop do oblasti, kterou v ten moment uznám za vhodnou (břicho, rozkrok)*
c) *Pokud chci útočníka vyřadit, kopu na hlavu - krk*

Obrana proti škrcení – stržení rukou s kopem + úder s dokrokem

a) *Útočník mě škrtí jednou nebo oběma rukama zepředu*
b) *Já strhávám pomocí bagru (háčků) vytvořených z dlaně ruky, jeho ruce na svá prsa – hrudník – oblast ramen - a tlačím dozadu (útočník má tendenci na mě padat) u toho kopu do rozkroku*
c) *Dokračuji a provádím úder*
d) *Odstrkávám*

Obrana proti úderu – varianta 1

d) *Ze základního postoje, provádím kryt celé horní části těla a nad rameny, hlava se kryje za pevně umístěnými lokty a rameny*
e) *Provádím úder do obličeje, nebo na solar*
f) *Kop*

Obrana proti úderu – varianta 2

a) *Ze základního postoje, delší – zastavovací*
b) *Provádím blok před sebe*
c) *Úder do tváře či na solar*
d) *Kop*

Obrana proti úderu – varianta 3

a) *Ze základního postoje, delší – zastavovací*
b) *Provádím blok před sebe*
c) *Úder na nos či solar*
d) *Podmet*

Obrana proti kopu – varianta 1

a) *Ze základního postoje, provádím blok na spodní část těla*
b) *Provádím úder do obličeje*
c) *Kop*

Obrana proti kopu – varianta 2

a) *Ze základního postoje, provádím blok na spodní část těla*
b) *Provádím úder do obličeje*
c) *podmet*

Obrana proti podmetení nohou – varianta 1

a) *Ze základního postoje, provádím nadzdvižení nohy – respektive její přitažení k sobě*
b) *Provádím úder do obličeje nebo na solar*
c) *Kop*

Obrana proti podmetení nohou – varianta 2

a) *Ze základního postoje, provádím kop do kyčlí*

Obrana proti úchopu, stejná ruka – varianta 1

a) *Ze základního postoje, provádím vysvobozovací manévr, kdy můj loket se snažím pohybem celého těla přitlačit k útočníkovi*
b) *Provádím úder*
c) *Kop*

Obrana proti úchopu, stejná ruka – varianta 2

a) *Ze základního postoje, provádím kop do genitálií*
b) *Provádím kop kolenem do hlavy s přitažením*

Obrana proti úchopu, protější ruka – varianta 1

a) *Ze základního postoje, provádím vysvobození společně s kopem do rozkroku*
b) *Úder do hlavy*

Obrana proti úchopu, protější ruka – varianta 2

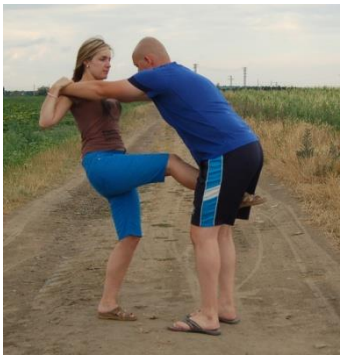
a) *Ze základního postoje, uchopím své obě ruce a zatlačím nimi směr hlava*
b) *Kop*

Obrana proti úchopu, protější ruka – varianta 3

a) *Ze základního postoje, uchopím útočníkovu ruku*
b) *Navolním kopem do rozkroku*
c) *Páčím na zem*
d) *Fixuji na zemi*

Obrana proti škrcení ve stoje – varianta 1

a) *Ze základního postoje, svedu ruce útočníka na zadní část ramen a provedu kop kolenem na genitál či břicho*
b) *Odstrkuji útočníka*



Obrana proti škrcení ve stoje – varianta 2

a) *Ze základního postoje, zajistím křížovou rukou ruku útočníka na svém rameni svou pravou ruku zdvihnu a provedu páku s úderem loktem na loket*
b) *Úder*
c) *Kop*

Obrana proti zalehnutí – varianta 1

a) *Vleže zajistit útočníkovu část kyčlí (nebo kop do kolene) nohou pootočenou směrem ven*
b) *Ruky blokují případný úder či kop*
c) *Co nejdříve vstát a utéci – zaujmout postoj* ***(nezůstávat ne zemi!!)***

Obrana proti obejmutí zepředu, pod rukama – varianta 1

a) *Navolním úderem na uši*
b) *Kop do rozkroku*
c) *Zamáčknutí očí*

Obrana proti obejmutí zepředu, přes ruky – varianta 1

a) *Uchopím oběma rukama záda útočníka*
b) *Kop do rozkroku*
c) *Úder loktem do nosu*
d) *Odstrčení útočníka*

Obrana proti obejmutí ze zadu, pod rukama – varianta 1

a) *Pokud to lze šlápnutí na nárt*
b) *Kop nohou do rozkroku zadní*
c) *Úder loktem*
d) *Kop*

Obrana proti obejmutí ze zadu, přes ruky – varianta 1

a) *Pokud to lze šlápnutí na nárt*
b) *Úder dlaní do rozkroku*
c) *Úder loktem do břicha*
d) *Úder loktem na hlavu*
e) *Kop*

Obrana proti úderu teleskopickým obuškem, či jinou tyčovou zbraní – varianta 1

a) *Zastavovací postoj*
b) *Tasení spreje*
c) *Použití spreje*
d) *Útěk*

Obrana proti úderu teleskopickým obuškem, či jinou tyčovou zbraní – varianta 2

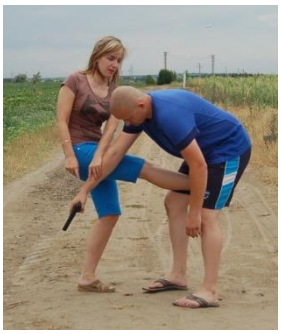
a) *Zastavovací postoj*
b) *Rybička k útočící ruce*
c) *Uchopení ruky*
d) *Kop do rozkroku*
e) *Úder*
f) *Odebrání zbraně*

Obrana proti úderu teleskopickým obuškem, či jinou tyčovou zbraní – varianta 3

a) *Zastavovací postoj*
b) *Distanční kop*
c) *Útěk*

Obrana proti napadení krátkou střelnou zbraní – varianta 1

a) *Bojácný postoj*
b) *Svedení ruky a zbraně od dráhy těla*
c) *Úder do nosu*
d) *Kop*
e) *Odebrání zbraně*



Obrana proti napadení krátkou střelnou zbraní – varianta 2

a) *Bojácný postoj*
b) *Svedení ruky a zbraně směrem vzhůru od dráhy hlavy*
c) *Kop do rozkroku*
d) *Odebrání zbraně* ***vždy proti tělu útočníka***

Obrana proti napadení krátkou střelnou zbraní - zezadu – varianta 3

a) *Bojácný postoj*
b) *Svedení ruky a zbraně směrem vzhůru od dráhy zad + uchopení ruky*
c) *Úder do hlavy*
d) *kop*
e) *Odebrání zbraně* ***vždy směrem k tělu útočníka***

Obrana proti napadení krátkou bodnou zbraní – varianta 1

a) *Zastavovací postoj*
b) *Tasení spreje s příkazem k odložení zbraně*
c) *Použití spreje*
d) *Útěk*

Obrana proti napadení krátkou bodnou zbraní – varianta 2

a) *Zastavovací postoj*
b) *Tasení obušku, případně nález klacku, tyče, či jiné improvizované zbraně*
c) *Úder obuškem do útočící ruky*
d) *Kop*
e) *Útěk*

Obrana proti napadení krátkou bodnou zbraní – varianta 3

a) *Dolní blok zároveň s ustoupením a úderem do nosu*
b) *Kop kolenem do břicha/hlavy s přitažením za hlavu / krk*
c) *Zadržení – znehybnění*

Obrana proti napadení krátkou bodnou zbraní – varianta 4

a) *Zastavovací postoj*
b) *Kop na koleno*
c) *Útěk*

Obrana proti napadení krátkou bodnou zbraní – varianta 5

a) *Vrchní blok zároveň s vykročením a úderem do obličeje*
b) *Svedení útočící ruky dolů*
c) *Kop kolenem do břicha s přitažením za hlavu / krk*
d) *Zadržení – znehybnění*

Obrana proti napadení krátkou bodnou zbraní – varianta 6

a) *Zachycení vyhrožující ruky společně se svedením do strany*
b) *Úder do obličeje*
c) *Páka na ruku kote-gaeshi*
d) *Odebrání zbraně*
e) *Zadržení – znehybnění*

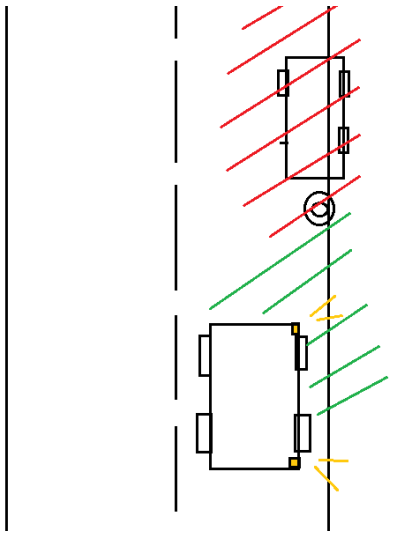
Automobil a sebeobrana

Auto, má skoro každý z nás. Auto je také jedním z míst, kde dochází k napadení, či přepadení.

Auto a sebeobrana

Auto je jedním z rizikových míst, kde můžete být napadeni. Ve prospěch útočníka hraje několik věcí. Ví, že auto stojí dost peněz a málo kdo si může dovolit auto opustit, utéci bez nějakého přemýšlení. Uvědomuje si, že pokud jste sami v autě, tedy řídíte, musíte se věnovat provozu a řízení, jste připoutání, nemůžete tedy hned opustit místo. Pokud zastavíte na křižovatce a někdo Vám jen tak otevře zadní dveře a sáhne pro kabelku, začne utíkat, během chvíle zmizí v obchodním centru, kterým probíhá dál, necháte nastartované auto uprostřed silnice s klíčkem v zapalování a začnete jej honit? Asi ne. Stejně jako při vstupování a vystupování z budov, je i nastupování, vystupování a pohyb v automobilu, autobusu, nebo jiném dopravním prostředku rizikovou záležitostí. Vstupujete z „pomyslně“ bezpečného prostředí do neznáma, do nekrytého prostoru. Nebo naopak z bezpečného prostředí zastávky vstupujete do prostoru, do „místnosti“ do autobusu, kde nikoho neznáte, v případě konfliktu nemůžete vyskočit za jízdy a jste uzamčeni uvnitř. Prvním krokem v rámci sebeobrany, **by mělo při nastoupení do auta být okamžité uzamčení dveří a kufru.** Zamčené auto sice není nedobytný trezor, ale zamezí prvotnímu útoku nějakého nenechavce, zamezí krádeži věcí z kufru, nebo ze sedaček za jízdy (stání na semaforech), při náhlém vybrždění a vyběhnutí útočníka, zamezí okamžitému otevření mých dveří a útoku.

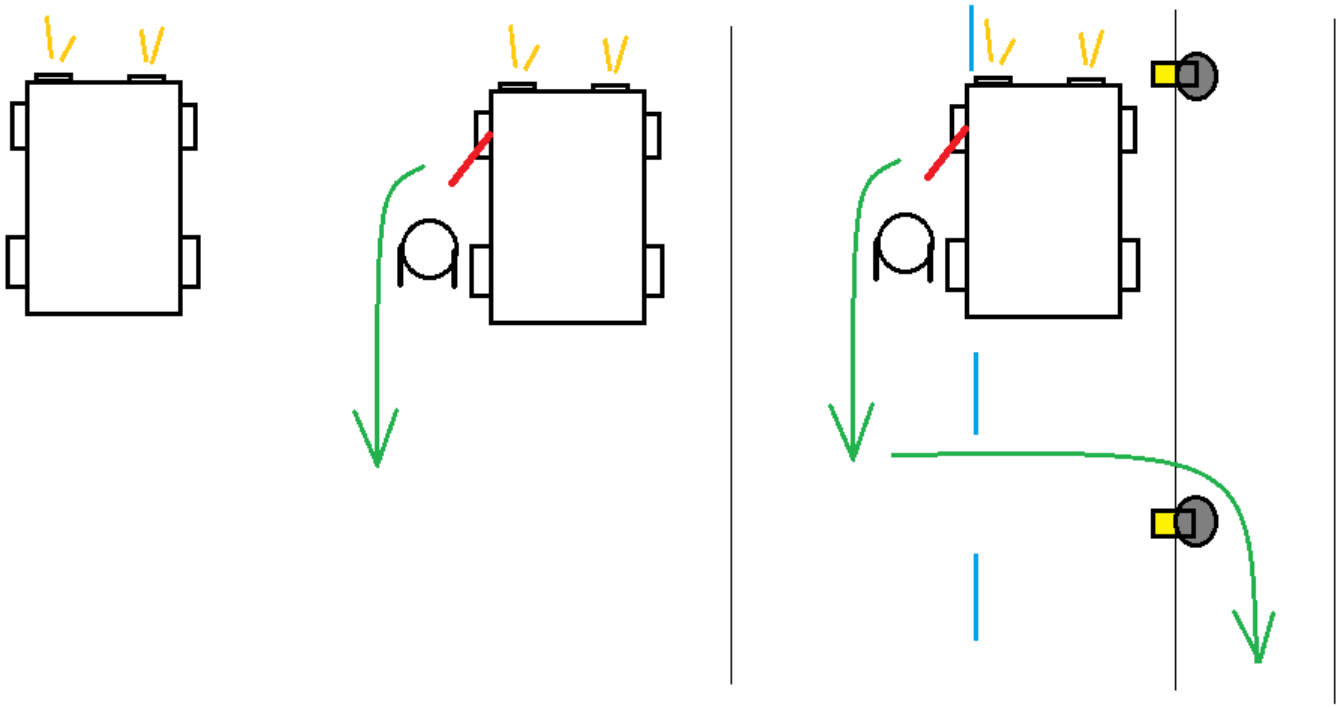
Pokud na silnici uvidíte podezřelé osoby, které se poslední dobou zaměřují především na to, že **simulují závadu na vozidle** a gestikulují Vám, abyste zastavili a pomohli. Jednejte následovně:



a) Je třeba si uvědomit riziko, že můžu být přepaden (je třeba rozeznat rozdíl mezi slečnou, která si opravdu neví rady s poškozeným autem a skupinou nepřizpůsobivých, kteří Vás chtějí okrást)
b) Z auta nevystupujte
c) Auto uzamkněte (pokud jste tak již neudělali při nástupu)
d) Pokud jste nuceni zastavit, **zastavte tak, abyste neohrožovali stáním sebe, ani nikoho dalšího,** připravte si do ruky sprej a zastavte za porouchaným vozidlem s dostatečným odstupem (nechte si manévrovací prostor pro okamžitý odjezd)
e) Nikdy neotevírejte dveře
f) Pokud jste nuceni komunikovat, stáhněte okno pouze za 0,5cm tak, aby bylo slyšet, co osoba žádá, ale nemohla strčit do okna nějaký předmět.
g) **V případě nouze, s ohledem na provoz, okamžitě opusťte místo.**

Dalším pravidlem je zásadně nebrat stopaře. Nebo Vy si snad zvete neznámého člověka k sobě do bytu a tam ho necháte, aby si sedl k vám za záda na sedačku? Pokud jste nuceni vzít stopaře, (neznám důvod, proč byste k tomu byli nuceni) **vždy se osobně přesvědčím, že u sebe přepravovaná osoba nemá zbraň a vždy chci, aby seděla vedle mě**. Zezadu mě může napadnout škrcením, ze sedačky spolujezdce obvykle hrozí „pouze“ údery. Pokud sedí vzadu, nemůžu jej plně kontrolovat a sledovat jeho pohyby, zrcátko není nafukovací.

Pokud se stane, že **během přepravy budete napadeni,** ať ve vlastním, nebo cizím voze (v autobuse), při nejbližší možné příležitosti (pokud jste řidičem a jde to) zastavte vozidlo u kraje, vypněte motor, vezměte klíče a **utíkejte pryč - směrem za vůz**. Pokud nemáte čas vytáhnout klíče, nebo se Vám to nepodaří, pouze utíkejte směrem za vůz (pokud útočník přesedne na sedadlo řidiče, bude pro něj těžší do Vás narazit couváním, pokud budete kličkovat, než pokud mu poběžíte před autem). Využijte přirozených zábran k tomu, aby Vás útočník srazil, tedy lampy, koše, jakákoliv kovová překážka spojená se zemí může útočníka zbrzdit, nebo zastavit. Volejte klidně ještě za běhu policii. Pokud to nezvládnete, utíkejte mezi skupinu osob, nejlépe do nákupního centra, odkud je ale pořád možnost utéci v případě, že by Vás útočník doběhl. Pokud není tato možnost utéci (nouzový východ není funkční) zavřete dveře a preventivně se zabarikádujte před útočníkem v zázemí prodejny. Volejte policii. Pamatujte, že pokud dveře nejsou vyloženě bezpečnostní, nejste za nimi chráněni.



Obrana proti napadení v automobilu – varianta 1

a) *Pokud jsem připoután, jednou rukou se odepínám, druhou údery dlaní do tváře*
b) *Útěk*

(platí jak pro obránce řidiče, tak obránce spolujezdce)

Obrana proti napadení v automobilu – varianta 2

a) *Pokud mohu, na nic nečekám a odjíždím, zamykám se*
b) *Pokud nemohu odjet (vybitá baterie apod.)*
c) *Udeřím dveřmi do útočníka*
d) *kop do rozkroku*
e) *úder dlaní do obličeje*

(platí pro řidiče)

Bezpečnost doma

Jak si zajistit, abyste alespoň doma byli v bezpečí.

Bezpečnost doma

Jelikož říkáme, že sebeobrana je všechno, co mi může svým způsobem pomoci v nouzi ubránit se, považujeme u nás za sebeobranu nejen pepřový sprej, obušek, klacek, židli, ale také rozhlížení se kolem sebe, vyhýbání se včas nebezpečné situaci a v neposlední řadě **bezpečnostní prvky domácnosti.**

Pokud se zde budeme bavit o domácnosti, myslíme tím jakékoliv obydlí, které považujete za svůj domov. Chránit lze pomocí jednoduchých kroků prakticky jakákoliv nemovitost. Jestli za svou domácnost považujete byt, rodinný dům, firmu, garáž na zahradě, karavan, nebo stan, všechno lze jakýmsi způsobem bránit před útokem agresora / zloděje.

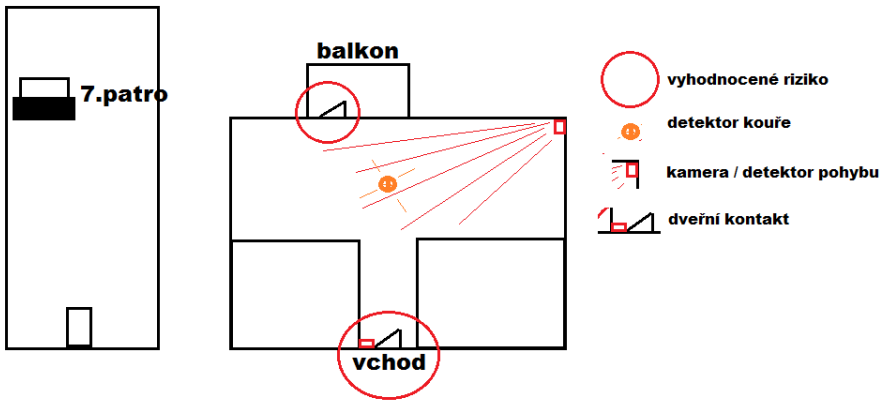
Domov je pro většinu z nás místo, kde žijeme, jíme, spíme, odkud vyrážíme do práce i na výlety, na kroužky i na zábavu. Je to místo, kde máme uschovány své cennosti a paměti, fotografie z mládí a svatby. Je to místo, **kam se vracíme a kde se cítíme bezpečně**. V 90% je to však bezpečnost smyšlená. Nejsme chráněni proti útoku o nic víc, než za zavřenými dveřmi automobilu.

Student naší školy, by měl být informován o všech možných způsobech, jak nepřijít k poškození zdraví, toto je jeden z nich.

Prvky bezpečnosti dělíme na **aktivní** a **pasivní prvky.**

a) Aktivní prvky bezpečnosti (alarm, různá čidla, ochranná služba, pes, kamera)
b) Pasivní prvky bezpečnosti (bezpečnostní dveře, bezpečnostní mříže, řetízek)

Je zcela pochopitelné, že čím větší budova, čím více oken a čím více dveří, tím více bude případná kontrola a zabezpečení domácnosti finančně náročnější. Jinak se bude zabezpečovat byt 1+1 a jiné zařízení bude třeba na rodinný trojpatrový dům s obrovskou zahradou. Dle Ministerstva pro místní rozvoj, bylo v ČR v roce 2016 celkem 43,7% obyvatel rodinných domů a 55% v bytových domech (bytech). Zbytek procent je v různých jiných místech (karavany, stany, most).



Náš vzorový příklad, zaměříme na byt. Byt je v 7. patře činžovního domu a má 1 vchod z chodby.

Nejdříve si vždy vyhodnoťte rizika, odkud by útočník mohl do objektu vniknout. Informace, že se v domě ještě nikdy nic nestalo, Vám nijak bezpečnost nezvýší. Buď se chcete chránit, nebo nechcete.

Já jsem vyhodnotil ve vzorové domácnosti pochopitelně vstup z chodby a částečně balkon. Jelikož je byt, v 7. patře, balkonový vstup náhodného útočníka můžeme ikonicky snížit na 10% riziko (šance tam pořád je, že útočník přeleze z balkonu na balkon, už menší, že se slaní apod.). Vstup z chodby vyhodnotíme, jako 100% riziko, protože máme staré klasické panelákové rozpadající se dveře ve starém dveřním rámu (futrech). Stejně jako u fyzické sebeobrany, si zkrátka **musím nejdříve uvědomit, že mi něco hrozí**. Musím zvážit velikost rizik a mé finanční možnosti. Obvykle v této ochraně platí, že čím víc zaplatím, tím větší mám ochranu. Pokud mám pouze na dveřích klasický 0,5mm řetěz, který je přišroubovaný dvěma hmoždinkami, ale mám jej na starých dveřích, které sotva drží na pantech, jediné co mám, je falešný pocit bezpečí.

Základem jsou kvalitní bezpečnostní dveře, které mají **odolnost proti vloupání** garantovanou ve státní zkušebně (toto pravidlo se doporučuje všude, kde jsou dveře hlavním, či vedlejším vstupem do daného objektu). Kvalitní bezpečnostní dveře vlastně zapříčiní to, že objekt je mimo beton a cihly pomyslně zabetonovaný i u tohoto vstupu a je obtížné se dovnitř dostat. Dále jsem se zaměřil na plastové dveře u balkonu, jelikož je riziko napadení velmi malé, vyřeším vstup přes balkon pohybovým čidlem, či kamerou (nejlépe oběma). Mimo to, v malém bytu, mi detektor pohybu, či kamera krásně umožní vidět i přístup z chodby. Jedním čidlem mám tak pokryty oba vstupy.

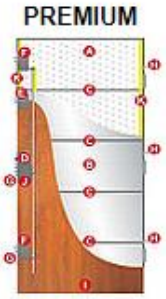
„KAŽDÝ BEZPEČNOSTNÍ PRVEK, JE PŘEKONATELNÝ A POUZE SNIŽUJE RIZIKO NAPADENÍ, ČI PRODLUŽUJE ČAS, POTŘEBNÝ K PRŮNIKU DO CHRÁNĚNÉHO PROSTORU“

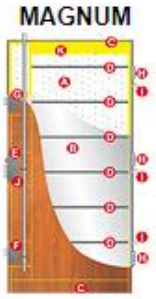
- Petr Čapka -

Jedním čidlem (kamera, pohybové čidlo) na bázi aktivní bezpečnosti a jedním prvek pasivní bezpečnosti, tedy bezpečnostními dveřmi, jsem si zvýšil bezpečnost své domácnosti o několik desítek procent. V rámci chytré domácnosti, můžete mít i více čidel. Například kouřové čidla, čidlo oxidu uhelnatého, čidlo vytečení pračky, prasknutí vodovodní baterie apod. Každá taková událost je oznámena jak v daném místě, tak na mobilní telefon. Není tedy v dnešní době problém mít na jednom chytrém telefonu prakticky všechny informace o své domácnosti na dlani.

Jednotlivé bezpečnostní prvky:

a) <u>Bezpečnostní dveře</u>





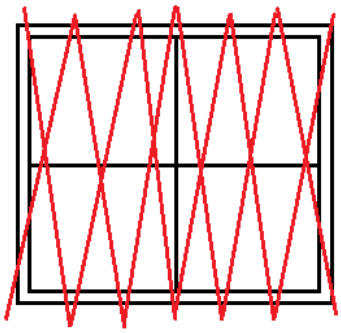
Bezpečnostní dveře, jsou základním pilířem a dělíme je na dveře certifikované a bez certifikace. Jako bezpečnostní dveře, si může u nás v ČR nazvat kdokoliv a cokoliv. Proto jediným stěžejním bodem při nazýváním čehokoliv „bezpečnostním“, je průkaznost daného certifikátu. Certifikace je proces, kde se zkušebna (pokud možno státní – záruka, jakési kvality zkušebního procesu) snaží daný prvek překonat, zničit, rozbít a garantuje nám, že za daných okolností toto nelze, nebo překonání překážky trvá po určitou dobu. Bezpečnostní dveře známe v několika kategoriích a to odolnost proti vloupání BEZPEČNOSTNÍ TŘÍDA 1,2,3,4,6. Označují se zkratkou RC (podle anglického resistance classes) a definují je normy ČSN EN 1627 až ČSN EN 1630. *Dveře s odolností proti vloupání RC1 + RC2, jsou chráněny obvykle pouze bezpečnostním zámkem, chybí jim ale vnitřní výztuhy a jde o ochranu spíše proti minimální drobné fyzické síle. RC3 je již slušná standartní třída, která garantuje, že útočník/zloděj, se během několika desítek minut nedostane přes dveře: vrtačkou, páčidlem, šroubovákem, prokopnutím, probouchnutím, ani metodami překonání zámků nedestruktivní metodou (bumping, planžeta apod.). Cena obvykle od 20-40.000,-Kč. RC4 bývají obvykle celokovové dveře, nebo pancéřované dveře (cena kolem 50.000,-Kč). RC5 + RC6 jsou v podstatě trezorové dveře (100.000+,-Kč) Z výše uvedeného vyplívá, že ideální hladinou ochrany před napadením/vloupáním a cenou, je třída RC3. Pokud máte doma vzácné obrazy, či více zbraní, stojí za zvážení třída RC4. Co rozhodně doporučuji osobně, je neusazovat dveře (nové, těžké, bezpečnostní) do původních pantů (závěsů, do starých futer). Pro zajištění plné kompatibility dveří a jejich perfektní funkčnosti, doporučuji vždy měnit i zárubeň. U výplně si pohlídat, aby ji pracovníci vylili vždy betonem a uchytili ocelovými kotvami. Bezpečnostní dveře, se především pro běžné oko, vyznačují svou tloušťkou a trny (ocelovými kulatinami) které se otočením klíče zasouvají do rámu (futer). Není přitom rozhodující, kolik bodů a kam se zasouvá. Můžou být dveře RC3 s 15body, můžou být dveře RC3 s 5body. Můžou být dveře RC3 ze dřeva, stejně tak můžou být RC3 celokovové. Vždy záleží jen a pouze na každém výrobci, jak kvalitní dveře udělá a jakou technologii a materiál zvolí, aby prošel danou certifikací. Dveře bez certifikace pochopitelně nikdo nezkoušel a nemáte zaručeno, že cokoliv z toho, co prodejce nabízí, je pravda.*

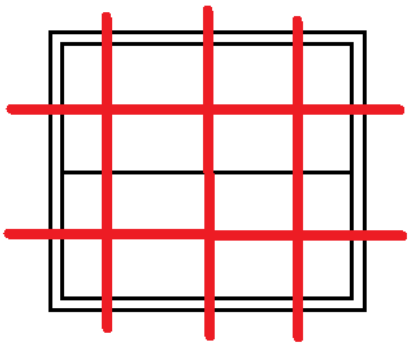
Bezpečnostní třída	Předpokládaný způsob napadení
RC1	Dveře neodolají ani fyzické síle nebo jednoduchému nářadí. Náhodný zloděj si s nimi bez větších problémů či hluku snadno poradí.
RC2	Dveře odolají příležitostnému zloději, který se pokouší o vloupání s použitím jednoduchého nářadí a fyzického násilí. Zloděj s malými znalosti o odolnosti, který má málo času a snaží se nezpůsobit hluk, dveře nepřekoná.
RC3	Dveře bez problémů odolají zloději, který používá fyzickou sílu i běžné mechanické nástroje. Pokud zloděj nezná složitý systém zamykání dveří, nedostane se skrz.
RC4	Na dveře nestačí ani fyzická síla ani mechanické nástroje. Bez vrtačky a zámečnických nástrojů se přes dveře nedostane ani zkušený zloděj.
RC5	Dveře překoná jen opravdový profík s elektrickou bruskou. Rozhodně se neznepokojuje se způsobeným hlukem.
RC6	Bez dvouručního elektrického nářadí a znalostí se zabezpečovacím systémem dveří si zloděj neškrtne.

tabulka: htdvere.cz

Kvalitní bezpečnostní dveře, jsou nejen odolné proti vloupání, ale jsou především protipožární, protihlukové a tepelně izolační.

b) Bezpečnostní mříže



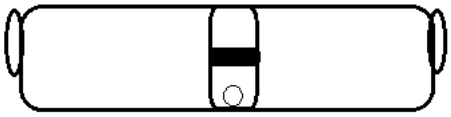


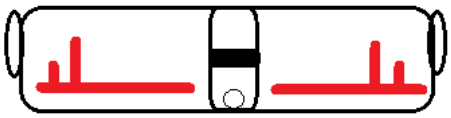
Pochopitelně dveře nejsou jediné z míst, kudy se snaží útočníci překonat zabezpečení domu. Naopak většina vloupání do rodinných domů, neprobíhá přes dveře, ale právě okny. Pamatujete heslo, že ***domácnost je tak zabezpečena, jako je zabezpečena její nejslabší část?*** *Můžete mít čtvery bezpečnostní dveře, ale pokud bude jedno jediné okno dosažitelné žebříkem, bez nějaké ochrany, útočník do domu vnikne. Bezpečnostní mříže jsou určeny pro zabezpečení dveří, oken, průchodů, před násilným vniknutím. Pro různé účely lze dodat s ohledem na technické podmínky mříže jednostranné, dvoudílné, dělené, sklopné atd. Mříže jsou dodávány v obvyklých rozměrech zabezpečovaných otvorů. Jednotlivé díly mají velikost zpravidla do 2500x2500 mm.*

1) *bezpečnostní mříže nůžkové*
2) *bezpečnostní mříže pevné*
3) *bezpečnostní mříže pevné otevírané*

I když mříže nejsou nepřekonatelné, tak jako v podstatě žádný ochranný prvek, ochrana spočívá v tom, že útočník musí pro překonání způsobit hluk (kladivo, vrtačka, pila, pilník). Stejně tak mu pochopitelně trvá delší dobu, než se do objektu dostane.

c) Bezpečnostní zámky – cylindrické vložky





Pokud se podíváme blíže na konkrétní způsob, jak vlastně dveře, nebo mříže fungují, platí vždy jeden fakt, že k zajištění, že se nepovolaná osoba nedostane přes ten daný prvek, slouží zámek. Zámek na kolo, zde nebudeme rozebírat, v rámci sebeobrany, by to nebylo potřebné. Ovšem takový zámek ve dveřích, které Vás mají chránit před napadením třeba večer, když spíte, už si rozebrat krátce můžeme. První, co Vás upoutá, je cena. Jedna FABKA (hovorově obvykle nazývaná cylindrická vložka) stojí 100,-Kč, jiná třeba i 1500,-Kč a i více. Rozdíl je celkem zásadní. Pokud máte dveře a máte v nich obyčejnou levnou vložku, můžete mít tyto dveře jakkoliv odolné, ale útočníkovi bude stačit šroubovák, nebo vrtačka, či planžetovací sada z internetu a i bez poškození dveří, je schopen je do minuty otevřít a pak zase zavřít a zamknout. Nebavme se o tom, že v takovém případě, Vám ani pojišťovna neuzná nahlášenou loupež. Bavme se o tom, že v rámci sebeobrany, se u Vás může kdokoliv procházet po domě, i když si mezitím budete hrát s dětmi v jejich pokojíčku. Bezpečnostní cylindrické vložky mají osazeny různé prvky z různých odolných materiálů, které zabraňují například rozlomení vložky, vyražení vložky, odvrtání vložky, vyplanžetování vložky. Opět jsou rozděleny do tříd, jako dveře. K bezpečnostním vložkám také bývá karta, bez které nelze udělat kopie klíče.

d) Kamerový systém

Pokud se bavíme o tom, že 99% populace má jakýsi průměrný běžný finanční příjem, určitě si málo kdo může dovolit drahé kamerové systémy. Já bych Vám chtěl ukázat levnou možnost, jak si můžete takový důmyslný a přitom jednoduchý a téměř bezplatný systém vytvořit i Vy doma. V mnohých ohledech ještě lepší, než ten drahý, placený.

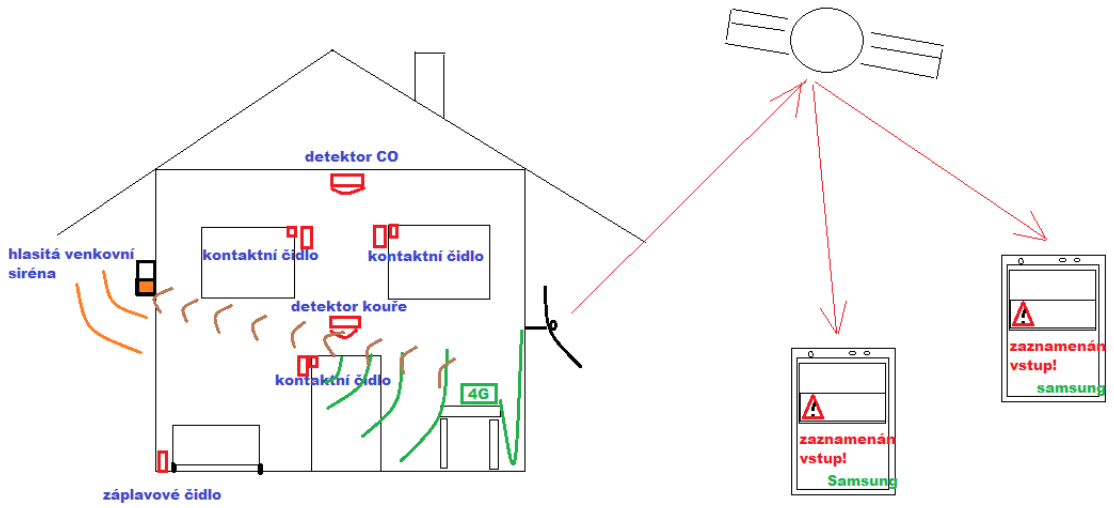
Kamerový systém, asi nemusím nijak moc popisovat, každý ví, že kamera nahrává obraz a tento obraz lze následně shlédnout. Buď po příchodu v nějaké monitorovací stanici, online u bezpečnostní služby, nebo i u sebe v telefonu. Už málo kdo ví, že v dnešní době chytrých mobilních telefonů, je také možno živě vysílat obraz z tohoto sledovaného prostoru například do mobilu, tabletu, počítače. Kamerový systém, může nahrávat a střežit prostor, jakmile narazí na pohyb v obraze, může poslat avízo na mobil (push notifikace, sms, volání apod.) Pokud máte chytrý telefon, který už nepoužíváte, nebo který máte jako záložní, můžete do něj stáhnout aplikaci ALFRED, je dostupná pro všechny běžné platformy a tento telefon, připojený do sítě (nebo na power banku, nebo může jet po určitou dobu i na svou baterii – výborné jako záložní zdroj při výpadku energie) použít jako kameru. Tento telefon pak nahrává a vysílá pomocí datového připojení (wifi, nebo SIM karta s předplaceným internetem) obraz a Vy si ve svém aktuálním používaném telefonu stáhnete tutéž aplikaci a vidíte obraz z kamery. Jste propojeni s telefonem doma. Aplikace je zcela zdarma, pouze je možno připlatit si za HD obraz. Tento systém kamery má několik výhod:

1) *Je zcela zdarma (pokud nechcete HD obraz a využijete svou Wi-Fi)*
2) *Stačí starý, nepoužívaný, CHYTRÝ mobilní telefon.*
3) *V případě výpadku napájení, funguje kamera na svou baterii (než najede proud, nebo než přijdete domů, nebo někoho pošlete byt zkontrolovat kamera pořád nahrává a posílá data).*
4) *Díky tomu, že telefon má možnost mít datový přenos přes SIM kartu, je možno používat kameru i na chatě, tam kde není Wi-Fi. (stačí například od kaktusu koupit internet na měsíc, klidně pomalá rychlost za 50,-Kč/měsíc)*
5) *Jelikož po výpadku jede kamera na svou baterii v telefonu, je ještě schopna oznámit, že došlo k výpadku napájení (máte několik hodin na to poslat na místo někoho, kdo zkontroluje, o co se jedná)*
6) *Díky tomu, že má telefon obvykle blesk a vždy mikrofon a reproduktor, máte možnost zapnout na dálku přísvit a také je možná oboustranná komunikace. (můžete mluvit na člověka, stejně tak ho můžete slyšet)*

„BEZPEČNOST DOMÁCNOSTI JE ZAJIŠTĚNA POUZE TAK, JAKO JE BEZPEČNÝ JEJÍ NEJSLABŠÍ PRVEK“

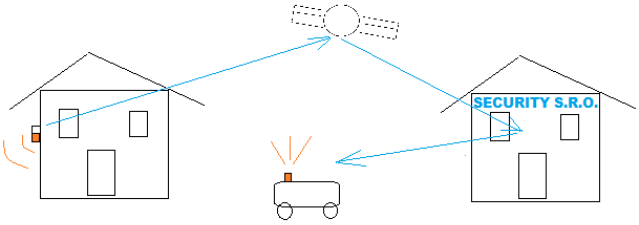
- Petr Čapka –
-

e) Chytrá domácnost – chytré senzory



Chytrou domácností se rozumí základní krabička (modem) který je připojený k datové síti (internet) a série chytrých čidel (detektor otevření dveří a oken, detektor pohybu), nebo chytrých ovladačů (zavírač plynu, klimatizace, spínač alarmu apod.) které jsou propojeny s touto krabičkou a jsou bezdrátově ovládané modemem na dálku, opět pomocí počítače, nebo chytrého telefonu. Jste tak v podstatě schopni na dálku pomocí chytrého zařízení sledovat, ne-li přímo ovládat svůj dům. Jedná se o prvek aktivní bezpečnosti a útoku jako takovému může zabránit včasným varováním osob uvnitř i venku (notifikací na mobil) a pochopitelně vysláním signálu do externí venkovní sirény. Nevýhodou je, že jak základní modem, tak jednotlivá čidla jsou v poměru ceny daleko dražší a pokud se rozhodnete ovládat svou chytrou domácnost, připravte si nemalou finanční částku. I tak to ale není v dnešní době horentní suma a může si tuto možnost dovolit stále více lidí. Pro představu, detektor kouře seženete certifikovaný například v Lidlu, či obdobném obchodě od 199,-Kč, chytrý senzor Fifhtplay (detektor kouře spojený s chytrou domácností) cena od 1299,-Kč + potřeba komunikační brány cena od 2499,-Kč.

f) Bezpečnostní agentura



Nejakčnější a nejrychlejší možnost, jak Vám může někdo pomoci, je kombinace výše uvedených systémů s napojením na soukromou bezpečnostní agenturu, nebo na PCO (pult centrální ochrany) od městské, či státní policie. Jedná se Však o tak nákladnou věc a je třeba zpracování bezpečnostního projektu, že se zde pouze o této možnosti zmiňuji, abyste měli širokosáhlý rozhled o možnostech jak se bránit doma, respektive jak zajistit, aby byl domov bezpečným místem. V případě, že máte sjednanou tuto službu, tak po spuštění alarmu je informována zároveň s vámi i výjezdová zásahová skupina soukromé agentury a okamžitě vyjíždí na místo zjistit, co se děje.

Pepřový sprej

Malý a levný pomocník, který dokáže poskytnout obrovský distanc a zneškodnit i o mnoho silnějšího útočníka.

Pepřový sprej – sprejová svítilna ESP

Obrana pomocí pepřového spreje – sprejové svítilny
Kdo to myslí s obrannou opravdu vážně, doporučuji mu koupit kvalitní pepřový sprej. Je naprosto jedno, jestli se jedná o muže, ženu, či dorostence. Sprej pomůže všem pohlavím a všem věkovým skupinám stejně. Vidíme ve spreji velkou sílu a smysl, proto v podstatě povinně k základním kurzům účtujeme i sprej cvičný pro nácvik a sprej ostrý. (Respektive lvl1 + lvl2 je cenově navýšen o tyto dva spreje). V rámci každého z kurzů se sprejům určitou měrou věnujeme. Zájemci jsou totiž velmi udiveni, jak moc a jak daleko sprej stříká a že toho umí opravdu dost. K tomu se sprejem opravdu ubránit, to chce trochu cviku a zkoušení.

Pro Vás, všechny "nevěřící" :)
Při testu na tréninku, jsem pokynul nově příchozím zájemcům, aby vzali sprej a uložili ho tam, kde jej nosí, pokud žádný nenosí, tak aby jej uložili tam, kdy by jej nosili. Samozřejmě jsem pokynul, jakmile se budou cítit ohroženi, aby sprej vytáhli a jelikož to byl cvičný plněný vodou, aby i stříkli. Nebylo co ztratit. Řekli jsme si, buď stříkneš a zastavíš mě, nebo po tobě pořád půjdu.

70% - nestihne zareagovat nijak.
10% - sprej vytáhne, ale v ten moment leží na zemi.
10% - vytáhne sprej a stihne ho i zmáčknout, poté leží na zemi.
10% - se ubrání tak, že uteče, raději ani nic nevytahuje a tím „vyhraje“.

„POKUD PEPŘOVÝ SPREJ NEUMÍM OVLÁDAT, BUDE MI S NEJVĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOSTÍ NA ULICI K NIČEMU“

- Petr Čapka -

Problém je v tom, že všichni netrénovaní, se soustředí na samotný sprej a nekryjí se, proto než jej vytáhnou, je pozdě (dostanou úder, nebo kop do hlavy a sprej je jim v lepším případě k ničemu, v horším je použit proti nim samým). Pokud byl někdo schopen sprej vytáhnout, buď jej držel „proti sobě“ tryskou, nebo zůstal stát na místě a přesto, že mě „zasáhnul“ cvičným sprejem, stejně jsem na něj dosáhnul, udeřil, kopnul. **Při použití pepřového spreje v obraně, je třeba dodržovat jasně dané postupy a tyto je potřeba nacvičit.** Poté se již sprej stává plnohodnotným pomocníkem a dokážete se ubránit i mnohanásobné přesile, nebo ozbrojenému útočníkovi.

Výběr spreje

Je nepřeberné množství pepřových sprejů a je potřeba se umět v tomto výběru orientovat. Známe spreje malé, tedy dobře nositelné, ale tím pádem mají menší objem, stačí sotva proti jednomu agresorovi. Spreje velké, jsou naopak obsahem dostačující, ale jsou hůře nositelné a maskovatelné. Pokud tedy pomineme fakt, že spreje jsou různě veliké, různých tvarů, pojďme se zaměřit na jejich účinnou náplň. Ta je nejdůležitějším prvkem, při výběru spreje pro obranu.

A) Sprej ve formě gelu

Gel není špatnou formou obsahu, nicméně jeho „hustota“ má svá úskalí a zabraňuje mírně urychlenému roztečení na obličeji útočníka a hrozí riziko zpožděného působení, což je nežádoucí jev. Řadí se ale mezi lepší spreje. Výstřik je velmi obdobný spreji jet – pramen.

Zdroj obrázků: army-shop.cz + Google

B) Sprej ve formě pěny

Pěna by podle vyjádření výrobce měla být méně náchylná při větru, ovšem kdo ví co je pěna, ví, že realita je přesně opačná. Pěna léta všude kolem již při mírném větru a opět je zde jeden minusová fakt a to ten, že má vysoký efekt zpožděného působení. Pěna má také tendenci šířit „své výpary spreje“ do ovzduší. Má špatnou délku dostřiku.

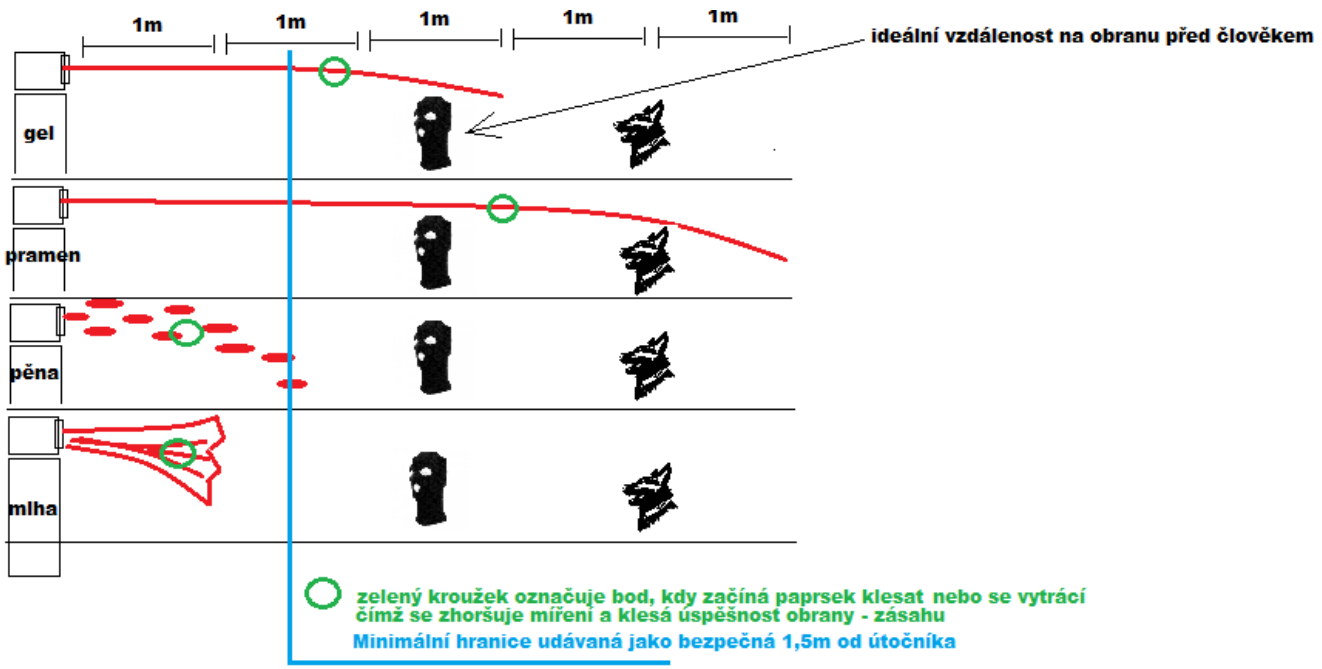
Není nic lepšího, než se bránit proti člověku, který nevidí a nemůže dýchat!

C) Mlhy - FOG

Mlha je asi nejčastější druh pepřového spreje, který Vám prodá neznalý prodavač v nějakých zbraních a střelivu a bude Vám tvrdit jak je strašně super. Mlha má jedinou výhodu, že obsah spreje je vystříknut ve formě aerosolu, tedy mlhy, (např. jako sprej na vlasy) a je tedy vhodný i proti více útočníkům. Nicméně vzdálenost, kdy ještě aerosol dopadá na útočníka, končí zhruba 1-1,5m, což je velmi žalostná vzdálenost pro reálnou obranu. Velikou nevýhodou je náchylnost na vítr. Absolutně nepoužitelná mlha je v uzavřeném prostoru.

D) Pramene - JET

Pramen je sprej, který vystřikuje dlouhý a tenký pramínek, dle druhu spreje až na 5m. (výrobce udává 4m, testovali jsme i 5,5m) a po dopadu se okamžitě mění na tekutý stav. Nejedná se tedy o gel ani pěnu. Velikou výhodou je dosah a menší náchylnost na vítr. Je třeba ale přesněji mířit. Oproti gelu je přece jen tekutější a lépe „zateče“ do oka.



Byť jako laici, nebo chcete-li začátečníci, i tak byste měli umět rozlišit různé formy výstřiků spreje a měli i odůvodnit proč jeden je vhodný na obranu a druhý není. Na horním schématu, máte graficky znázorněno, jak různé spreje fungují. Tedy jak podle našich zkušeností, když jsme spreje testovali, daleko stříkají, kdy začíná paprsek padat a jaká je forma rozstřiku.

GEL a PRAMEN jsou dobré spreje na člověka v **minimální bezpečné vzdálenosti (1,5m)** a v **dobré vzdálenosti (2,5m)**. Pokud by na mě útočil **pes**, tam udáváme bezpečnou **vzdálenost kolem 3-4m**. Zde již gel není účinný, paprsek takto daleko obvykle nedosahuje. Pramen má však dostřik cca 5-6m a tedy i přesto, že pramen padá po cca 4m dolů, stále psa bez problémů zasáhnete tzv. na přímo.

PĚNA a MLHA jsou nejhorší spreje, co se týká vzdálenosti dostřiku. Pokud budeme brát v potaz MODROU minimální hranici 1,5m sotva můžeme čekat, že pěnou útočníka zasáhnete, bude to spíše náhoda, nebo jeho protipohyb k Vám. Mlha zasáhne útočníka maximálně okrajově, zda-li vůbec. Oba dva spreje pak naprosto nesplňují hranici dobrého vzdálenosti a ani jedním ze sprejů nezasáhnete psa na bezpečnou vzdálenost určenou pro napadení zvířetem.

Spreje, které vidíte na obrázku nahoře, používáme. Tyto spreje známe, máme, pracuje s nimi a doporučujeme. Také v rámci základních kurzů, povinně ke každému takovému kurzu dáváme 1ks cvičný a 1ks ostrý sprej. Konkrétně tyto, jsou všechny značky ESP (český výrobce obranných pomůcek – www.obrana.cz)

ČERVENÝ SPREJ – CIVIL

Obsah chillipapriček 10%, levnější, typ pramen. Určený spíše pro civilisty. Potěší svou nižší cenou.

ŽLUTÝ SPREJ – POLICE

Obsah chilipapriček 15%, dražší, typ pramen. Určený spíše pro bezpečnostní složky, ale může si jej koupit kdokoliv, potěší svou větší a delší účinností.

MODRÝ SPREJ - TRAINING

Obsah voda a hnací plyn, dráždící látka 0%, typ pramen. Slouží jen a pouze k nácviku, obsah nedráždí a má obdobný charakter dostřiku a rozstřiku, jako ostré spreje.

Obsah sprejů je další věc k diskuzi. **Čím vetší sprej si koupím, tím mám obvykle delší dostřik a slouží mi proti více útočníkům = můžu delší dobu stříkat**. Spreje ve formě pera, či rtěnky, tedy 15ml a 20ml mi garantují 1-2x výstřik, než bude nádoba se sprejem vyprázdněna. To je bohužel žalostně málo. Spreje 30ml poskytují o pár sekund stříkání víc. **Spreje 40ml považujeme za určitý pomyslný základ**. 40ml od ESP postačí na obranu proti psovi (dostřik až 5m) a na obranu proti člověku na vzdálenost 2,5m, kdy dokáži zasáhnout útočníka alespoň 2x a takto dokážu odbavit 2-3útočníky (s jistou rezervou). 63ml a 100ml je určeno spíše pro policejní praxi, nebo pro zájemce, kteří mají kde sprej uschovat (je již poměrně velký), nebo nosit na opasku a těm pak dává sprej za odměnu možnost pomyslně se bránit až 4-5 útočníkům. Co se týče pomyslného počtu útočníků, vždy bereme v potaz to, že ne vždy se člověk trefí na poprvé, proto minimálně 2x výstřik / útočníka +/- 2-3výstřiky jako další záloha.

Spreje jsou v různých nádobách = různých podobách. Výše vidíte příklad spreje, který má například klips na přichycení za opasek, jindy uvidíte sprej, který je schovaný v peru, nebo rtěnce. Další typ spreje, má na sobě roller a je možno ho přichytit například za klips na šaty. Jsou spreje, které mají promačkávací pojistku, jsou spreje, které se odjistí automaticky odklopením stříšky.

Spreje lze nosit v kapse, nebo v k tomu určených pouzdrech. Pouzdra známe různá a to určená především s klipem na jakékoliv kalhoty (SHT 06-40), nebo s klipem rotačním (otočným) na policejní opasek. Sprej v pouzdře dobře drží a je vyroben přímo pro tento typ spreje. Je tedy zajištěna plná kompatibilita a není možnost, že by se v krizové situaci sprej zaseknul a například nešel vytáhnout.

Všechny tato pouzdra mají v podstatě ANTI PANICK „otvírání“, není tedy třeba něco odmontovávat, nebo něčím kroutit, po „odcvaknutí“ horní pojistky proti zcizení spreje z opasku, stačí sprejem pouze prudce škubnout ve směru od těla, nebo dolů k nohám a plastové čelisti sprej sami pustí.

Pepřový sprej vs. sprejová svítilna?

Ve většině běžných obchodů, si můžete koupit klasický pepřový sprej, který krom stříkání účinné látky, nic neumí. Prodavač by v tuto chvíli řekl, „a co byste ještě chtěl, aby to umělo?“ Pokud ale dáte na naši radu a budete požadovat ESP sprej TORNÁDO, to je tedy obchodní označení konkrétního spreje, dostanete se sprejem, který víme, že umí zastavit i opilého a silného útočníka, také jednu bonusovou věc a to světlo. Světlo? Ano, tento běžný pepřový sprej, je totiž navíc osazen speciální hlavicí, ve které je spínač a super svítivá dioda. Světlo se sepne automaticky, jakmile odklopíte pojistku = dáte prst na spoušť a osvítí dostatečně mířený prostor. Není to intenzitou samozřejmě na celotýdenní kempování při rozsvíceném pepřovém spreji, ale na náhlé a intenzivní osvětlení útočníka na 2-3metry, nebo na prohlídku okolí až do 20metrů bohatě nouzově postačí.

Údržba spreje:

Každou zbraň, na kterou spoléhám, že mi může jednou zachránit život, musím nějakým způsobem udržovat. I když je sprej ESP TORNÁDO sám o sobě bezúdržbový obranný prostředek, je dobré zaměřit se na pár základních pravidel, aby sprej fungoval v krizové situaci tak, jak má. Sprej je tlaková láhev. Je třeba s tím počítat a umět s tím pracovat. Tlakovou láhev není vhodné nechávat v horkých uzavřených prostorech (auto, stan) nebo jej nechat za sklem na sluníčku v nevětraném prostoru. Také není přípustné do spreje kopat, šlapat na něj, nebo jej propichovat. Toto všechno může vést k tomu, že tlaková láhev se poškodí a sprej se buď roztrhne, nebo přestane těsnit a účinná látka mezitím vyprchá. Házet do ohně nádobu taky není dobrý nápad. Ve všech případech špatného zacházení se může stát, že sprej nebude v nouzové situaci fungovat.

Sprej obsahuje 2ks malých baterií CR2032, které se dají poměrně jednoduše pomocí klíčku, nebo nože vyměnit. Není tedy problém použít svítilnu kdykoliv je to třeba a jakmile zpozoruji, že kužel svtěla je kriticky malý a baterie jsou slabé, za pár korun je vyměním. **Při výměně baterií je třeba dbát na to, že sprej je odjištěný a připravený k výstřiku, nesmím tak ohrozit sebe, ani své okolí, proto doporučujeme použít hmat jako je na obrázku, tím se vyhnete nechtěnému zmáčknutí spouště a trysku spreje navíc blokujete svou dlaní, nemůže se tak stát, že byste zasáhli obličej někoho stojícího poblíž.** Baterie vyměňujte vždy tak, ať máte plný, nebo alespoň dostatečný potenciál svítivosti, nenechte si baterie vybít do nuly.

Z vlastní zkušenosti doporučujeme poznačit si do deníčku, kalendáře, na ledničku, nebo do mobilu datum expirace spreje. Sprej ESP TORNÁDO se obvykle dodává s 3letou dobou použitelnosti, avšak pokud sprej poctivě nosíte a poctivě si jej v nepříjemných situacích připravujete do ruky, velmi brzo se spreji smaže díky potu v rukách datum expirace. Takovýto sprej, u **kterého nevíte, zde je ještě použitelný, byste neměli nosit** a používat. Lze jej maximálně využít jako cvičný sprej pro nácvik dostřelu třeba na strom, krabici.

Návod na údržbu PEPŘOVÉHO SPREJE jakou doporučujeme: (pokud máte příručku v tištěné podobě a nebudete ji vracet, můžete si úkony zaškrtnout, nebo si stránku okopírujte)

PERIODA KONTROL - NEJPOZDĚJI 1X 6 MĚSÍCŮ

1) □ *Poznačit si datum expirace ……*
2) □ *Zkontrolovat poškození lahve, obalu*
3) □ *Zkontrolovat průchodnost trysky (zda není ucpaná nepořádkem z kapsy apod. – odmést štětečkem, v žádném případě nepropichovat jehlou apod.!!)*
4) □ *Provést zkoušku svítilny oproti zdi z 1m ve tmě (pokud je výrazný úbytek svítivosti, vyměnit baterie)*
5) □ *Pokud používáte, zkontrolovat funkčnost pouzdra, zkusit sprej z pouzdra vytasit, sledovat pohyblivé části, zda není něco ulomeno, něco nechybí.*
6) □ *Otřít opatrně štětečkem okolí spouště od prachu, nečistot (mířit na zeď a použít hmat uvedený výše!)*
7) □ *Protřepat nádobku, zda je sprej stále natlakovaný a plný (v případě úniku hnacího plynu neucítíte uvnitř spreje žádný pohyb látky) POZOR VARINATA ESP TORNÁDO 360, která funguje i v poloze dnem vzhůru, je specifická a při třepání nelze cítit žádný pohyb látky uvnitř!*

Praktická doporučení pro obranný sprej

Noste pouze funkční sprej, u kterého znáte dobu expirace, nepoužívejte prošlou nádobku!
Sprej, který nemáte běžně u sebe, je zhola k ničemu!
Noste sprej pokud možno pořád ve stejné kapse, nebo v pouzdře na té stejné straně.
Jednou použitý sprej, již znovu nepoužívejte, kupte nový.
Kupte si spreje dva a s jedním si běžte vyzkoušet do lesa na terč, jak funguje. (nebo si kupte cvičný sprej a na tréninku vyzkoušejte modelové situace)
Nenoste sprej v kabelce, batohu ani igelitce, tam je úplně k ničemu! Noste jej v kapse a po ruce!
Nedávejte sprej do takové kapsy, kde se může zaseknout zip. Pokud jinou kapsu nemáte, nezapínejte nikdy zip!
Pravidelně kontrolujte stav spreje!

Obrana pomocí spreje je účinná pouze v případě, že víte, jak se máte zachovat…

Prvním bodem je důležité si uvědomit, že mi vůbec hrozí nějaké riziko. Pokud budete lhostejní, nevšímavý k okolí a riziko neodhalíte, máte následně velmi malou šanci na to sprej stihnout vytáhnout a tedy adekvátně se ubránit.

Je důležité si uvědomit, že mi vůbec hrozí nějaké riziko!

Tasení spreje!

Velmi často podceňovaná a přitom stejně tak často taky poslední technika lidí, kteří se chtěli bránit sprejem. Každý se soustředí na sprej samotný a nekryje si při tasení (vytahování) spreje hlavu. Přitom jedna dobře mířená na hlavu a sprej už ani vytahovat nemusíte – on se taky sprej v bezvědomí celkem špatně vytahuje.

<u>Jak na to?</u>

Jedna ruka kryje hlavu a druhá tasí sprej. Kryjící ruka kryje hlavu-krk, případně odstrkuje útočníka. Postoj stabilní, pevný, noha kryje rozkrok. Nohy na vzdálenost ramen. Stabilní obranný postoj.

Chybné tasení

Pokud před sebe při tasení nedám nataženou bránící se ruku a nebudu neustále sledovat pohyb útočníka, s největší pravděpodobností nebude čekat, až vytáhnu z kapes zbraň, ale vyrazí přímo proti mě s útokem.

Pokud by se tak opravdu stalo, musím se opět dostat do bezpečné vzdálenosti okamžitým ukračováním a odtud začít **správně a včas tasit sprej.** Snažím se dostat „za záda“ útočníka.

Kontrola útočníka – míření

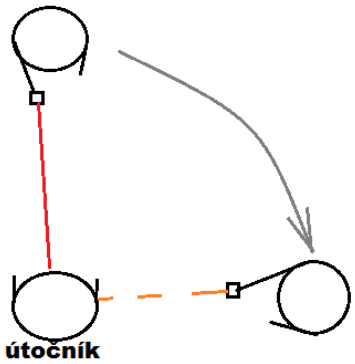
Jakmile mám sprej vytasený, po celou dobu ohrožení mířím sprejem na útočníka, sleduji, co dělá, kam se pohybuje, co vytahuje, v případě jej mohu oslňovat kuželem světla. Ramena mám mírně povytaženy a schovávám za ně hlavu a krk. Dávám jasně najevo pozici STOP, NECHCI BOJOVAT! V případě, že se cítím ohrožen napadením, mačkám spoušť a mířím na oči.

Pád, obrana ze země

I když jsme se již v dřívějších kapitolách psali, že pohyb na zemi je pro obránce velmi nebezpečný, je možno použít svítilnu i ze země. Je však výrazně omezena možnost okamžitě opustit místo střetu a hrozí, že útočník byť oslepen, na mě dopadne, spadne, zalehne mě. Hrozí také, že pokud sprej použiti až v momentě, kdy je útočník nad mým tělem, kapičky spreje zasáhnout i mě samotného.

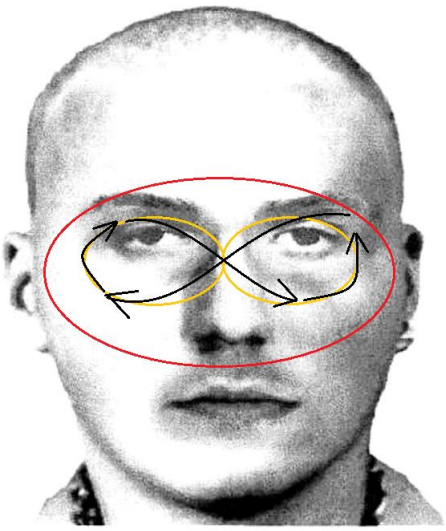
Výstřik - použití spreje

I výstřik spreje má svá specifika. Snažíme se neustále krýt, pokud jsme do teď drželi sprej na hrudníku u sebe a druhou rukou odstrkovali útočníka, při výstřiku postavení rukou prohodíme, abychom si nezkracovali účinnou vzdálenost na použití spreje a ev. abychom sami sebe nepotřísnili sprejem. (svou druhou ruku) po výstřiku který by měl trvat 1s a měl by opisovat znak nekonečno, opět vracíme obranný postoj.



Přesunutí do sféry ztíženého zásahu!
Naprosto stěžejní pro úspěšnou obranu pomocí pepřového spreje, je **po výstřiku se okamžitě a pokud možno tiše přesunout na jiné místo, nejčastěji za záda útočníka**. Pokud bychom zůstali stát po výstřiku na místě, útočník přesto, že nevidí a nemůže dýchat, ví, kde jste před výstřikem stály a je schopen těchto pár kroků doběhnout po paměti a zasadit nám smrtelné bodnutí nožem, udeřit nás, nebo kopnout.
K útočníkovi, kterého jsme zasáhli obranným sprejem, **nikdy nechodíme blíže,** než je nutnost, nebo pokud nám stav situace a prostor ve kterém se pohybujeme, nedovolí delší odstup. V případě, že útočník stále má tendenci vstávat a „jde po nás“ opakuji výstřik.

Kam mířit a zasáhnout útočníka sprejem!



I v samotném míření a v konečné fázi i vystříknutí spreje, je určité pravidlo. Studenti se často ptají, kam mají mířit. Nejprve si tedy rozeberme, co že to ten pepřový sprej vlastně dělá. Co vlastně způsobuje útočníkovi? Je to tekutina, která obsahuje určité množství dráždivé látky. Ve většině případů OC (Oleoresin Capsicum) což je výtah z chillipapriček. Na útočníka tedy stříkáme v různých formách (pěna, gel, mlha, pramen) v podstatě „plechovku s chillipapričkama“. Pomůže mi tedy, když mu nastříkám chillipapričky na krk, nebo snad na ruku? Možná bude mít dva dny krk zarudlý, nebo ruku mírně růžovou jako výsledek podráždění pokožky, ale určitě to není něco, co útočníka zastaví a paralyzuje okamžitě. Co takhle mu nalít „plechovku“ chillipapriček do otevřeného oka? Co takhle mu nalít „plechovku“ do krku a nosu? To už určitě chápete, že je daleko efektivnější. **Jediná funkční oblast, kam cílit sprej, jsou oči.** Pokud navíc steče sprej do úst, či se vám podaří vstříknout sprej do nosu, je to vedlejší podpůrný efekt, který leda uvítáte. Stříkat by se mělo v krátkých 1-2 sekundových výstřicích. Mám zkušenost, že kdo stříkne jakoby jednou (jednu sekundu) obvykle se netrefí hned tam, kam potřebuje. Je lepší chvíli sprej držet v sepnuté poloze, první vteřinu se trefíte na čelo a za další vteřinu už sjedete automaticky dolů na oči. Stříkat naopak déle než 3s se může jevit jako plýtvání, kdy Vám nemusí vystačit sprej proti více útočníkům. Logicky vzato, je toto všechno třeba nacvičit, v klidu si ukázat, jak sprej funguje a vyzkoušet co je málo a co moc. Další pravidlo říká, **sprejem nešetři a útočníka pořádně pokrop, na druhou stranu rozmýšlej, jestli budeš mít dostatek spreje na více útočníků. Použitý sprej se stejně vyhazuje, takže není důvod, v tomto směru šetřit.** Sprejem stříkáme v ležaté osmičce (pozor v malé, žádné kropení zahrádky!) a to z toho důvodu, pokud útočník uhne hlavou, abychom zasáhli. Pohyb osmičky vytvořím v podstatě velmi malým pohybem zápěstí.

„POKUD JSI NAPADEN, SPREJEM ROZHODNĚ NĚŠETŘI, JEN CHYTŘE ROZMÝŠLEJ, ZDA TI NÁDOBKA VYSTAČÍ, I PROTI DALŠÍM ÚTOČNÍKŮM!“

- Petr Čapka -

Příprava použití spreje

Pokud se bude kolem Vás dít něco špatného, nebo se k tomu bude schylovat a Vy do poslední chvíle **nebudete mít tušení, že na Vás může, nebo bude proveden za chvíli útok, máte velmi malou šanci na to se ubránit**. Vy musíte sledovat okolí, jakmile se Vám nebude cokoliv sebemenšího zdát (půjdete po prázdné noční ulici a na konci ulice uvidíte na rohu člověka, který stojí a kouří cigaretu a dívá se na Vás) musíte toto vyhodnotit jako riziko a sprej si připravit. Já učím několik variant přípravy.

a) **Nulové riziko** – stav připravenosti (zažívám můj běžný den, neshledávám v mém okolí nic výjimečného) SPREJ MÁM ZA OPASKEM, NEBO PŘIPRAVENÝ V KAPSE OD BUNDY a občas se přesvědčím, že jej mám pořád po ruce, že jsem jej nevytratil.

b) **Malé riziko** (jdu z práce, z vlaku, osvětleným nádražním vestibulem, pohybuje se zde celkem dost osob čekajících na vlak, někde stojí bezdomovec, jindy parta závadové mládeže prochází, aby si koupila cigarety – takovouto situaci musím vyhodnotit minimálně, jako rizikovou, SPREJ SI NAHMATÁM V KAPSE, NEBO SE PŘESVĚDČÍM, ŽE MÁM SPREJ NA OPASKU A PROCHÁZÍM OBLASTÍ S RUKOU NA SPREJI V KAPSE – nikdo nic netuší, já jsem připraven ihned tasit sprej

c) **Vysoké riziko** – (přicházím k autu na sídlištní parkoviště a procházím uličkou mezi panelovými domy, která má pouze „dva východy“, jedním kterým do uličky vstupuji a druhým u kterého stojí parta pravděpodobně závadové mládeže, v ruce mají cigarety a pivní láhve. Hlasitě se baví. Od takovéto skupiny, lze očekávat, že využije příchozího člověka jako terč své agrese. Nejlepší variantou je pochopitelně otočit se a jít jinudy. Co se ale týče připravenosti spreje, jako takového, SPREJ SI VYTÁHNU Z KAPSY DO RUKY TAK, ABY BYL SKRYTÝ a procházím kolem skupiny zrychleným krokem s připraveným sprejem.

Pokud budete vždy dodržovat tyto jednoduché zásady, tedy dívat se kolem sebe, odhalovat možná rizika a včas na riziko reagovat připravením, nebo alespoň kontrolu spreje, je opravdu velká šance, že se bez většího úsilí ubráníte.

Skryté držení spreje

I výstřik spreje má svá specifika. Snažíme se neustále krýt, pokud jsme do teď drželi sprej na hrudníku u sebe a druhou rukou odstrkovali útočníka, při výstřiku postavení rukou prohodíme, abychom si nezkracovali účinnou vzdálenost na použití spreje a ev. abychom sami sebe nepotřísnili sprejem. (svou druhou ruku) po výstřiku který by měl trvat 1s a měl by opisovat znak nekonečno, opět vracíme obranný

Skryté držení spreje

I výstřik spreje má svá specifika. Snažíme se neustále krýt, pokud jsme do teď drželi sprej na hrudníku u sebe a druhou rukou odstrkovali útočníka, při výstřiku postavení rukou prohodíme, abychom si nezkracovali účinnou vzdálenost na použití spreje a ev. abychom sami sebe nepotřísnili sprejem. (svou druhou ruku) po výstřiku který by měl trvat 1s a měl by opisovat znak nekonečno, opět vracíme obranný

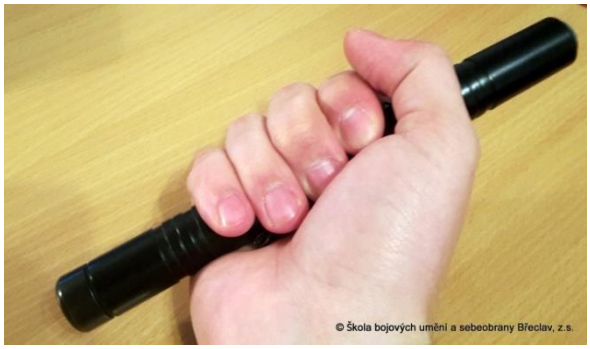
Důležité je tedy nesoustředit se jen a pouze na sprej, …sprej je pomůcka, prodloužení ruky, ne má 100% výhra.

Teleskopický obušek

Ocelový váleček, který se mávnutím ruky promění v ocelovou tyč.

Teleskopický obušek

Co to je teleskopický obušek?



Je to malý váleček, který lze nosit na opasku, v kapse, v pouzdře, zkrátka kdekoli tam kam si jej přejete uložit. Ve složeném stavu má velikost okolo 20cm na délku a 2cm na šířku. Dá se k němu dokoupit svítilna, různé koncovky na rozbíjení skel u auta a podobně.

V čem že je jeho kouzlo? Je to vlastně váleček, který se švihnutím promění v ocelovou tyč. Víc už asi nemusím psát. Bránit se holýma rukama a bránit se ocelovou tyčí, která je vyrobená pro účel někoho „bacit“ je totiž celkem rozdíl. Obušek má taky jednu výhodu oproti pepřovému spreji a to tu, že se nedá jeho obsah vystříkat, tedy nemá omezené použití. (kalená verze)

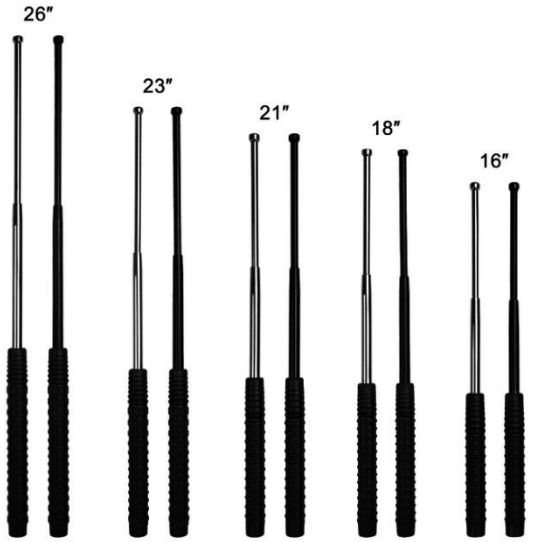
Obušky máme **kalené a nekalené**. Rozdíl je v nich celkem markantní, i když se to na první pohled nemusí zdát. Na fotografii je celkem vystihující porovnání kalené a nekalené verze. Nekalená varianta znamená, že již po prvním úderu (nebo po prvních pár úderech) se obušek ohne a je v podstatě opakovaně nepoužitelný. Nejde znovu zasunout.
Nekalenou variantu výrazně nedoporučuji!!
Naopak kalená, tedy vytvrzená verze vydrží opakovaně několik tisíc až statisíc úderů a mimo odřenou barvu, se nestane nic. Tedy alespoň konkrétně obušek ESP mi nikdy neselhal. A to ani jeden, ani kompaktní verze, ani běžná.

Zde vidíte na konci obušku „nasazenu“ svítilnu, která sice délku obušku prodlouží o cca 4-5cm, nicméně je dobrým pomocníkem v noci, když nevidíte co se před vámi děje. Funguje obdobně jako sprejová svítilna. V noci, když jdete domů, tak obušek použijete ve složeném stavu jako svítilnu a jakmile se před vámi něco mihne, švihem máte v ruce ocelovou tyč se světlem.

Tento obrázek prezentuje rozmontovaný obušek

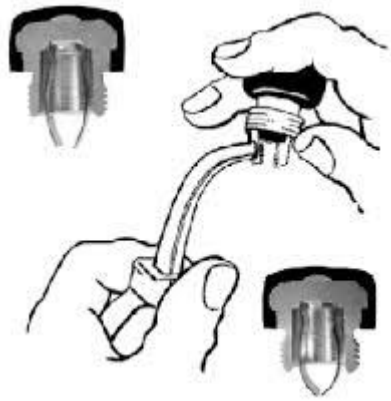
Údržba je prakticky nulová a výdrž je excelentní. Obušky jsou k dostání v různých délkách. Mě se osvědčila 21“ černá verze, jedno jestli kompaktní (dá se lépe nosit, více klouže v ruce) nebo běžná (hůře se nosí, za to lépe se drží při obraně) varianta. Cena je okolo 800,-Kč. Svítilna cca 400,-kč. (únor 2016)

Výběr obušku:



Výše jsme si zmínili, že jsou různé druhy obušků. Známe nejmenší 16“ variantu a známe nejdelší 26“ variantu. Při výběru obušku je důležité si uvědomit, k čemu, lépe řečeno, k jakým účelům si jej kupuji, jak jej hodlám používat, jak jej hodlám nosit. Pro civilistu, je vhodné skryté nošení, tedy takové nošení, kdy obušek nelze vidět, avšak je připraven ihned k použití za pasem. Pro civilistu je tedy vhodná varianta KOMPAKT, což je odlehčená verze bez pogumování držadla, které zvětšuje rozměry, ale lze nosit na vnitřní straně opasku, pásu. Cílem obušku by mělo být udržet jakousi vzdálenost mezi mnou a útočníkem a samozřejmě zároveň mi poskytnout výhodu. 16“ a 18“ obušky jsou velikostně menší, než bychom potřebovali, 23“ a 26“ obušek je v podstatě jako baseballová pálka určená pro lidi, kteří můžou, nebo chtějí nosit obušek viditelně a ev.je vhodný pro obranu ze sedla koně (jízdní jednotka). Zbývá nám tedy poslední a to 21“ varianta, která je dle mě jakýmsi nejprodávanějším standardem, který se ještě dobře nosí a poskytuje dostatečnou vzdálenost. Obušků je na prodej poměrně velké množství, v různých cenách a tomu odpovídá i rozlišnost kvality a případného příslušenství. Levné obušky kolem 150Kč slouží především k jednomu, či dvěma úderům, poté se ohnou. Obvykle mají nepoužitelná pouzdra a mohou jevit známky vad. Mohou selhat, rozpadnout se, chybí atesty, mohou škodit lidské kůži. Já doporučuji výrobky ESP (www.obrana.cz) které mají certifikace německé policie, stání zkušebny, jsou odolné, mají spoustu příslušenství, jsou vyrobené v ČR a požívají platnou záruku. Během let nikdy žádný z obušků od firmy ESP pod mými rukami neselhal a to ani v krizové situaci – v boji.

Údržba obušku:



Pokud se budete o obušek starat a budete s ním zacházet slušně, jedná se v podstatě o nezničitelný sebeobranný prvek, který Vám může vydržet celý Váš život. Co obušku jako ocelové trubce vadí, je dlouhodobý styk s vodou, nedej bože dlouhodobé ponoření. Krátkodobý pád do písku, vody, nebo bláta nevadí, je však potřeba obušek opláchnout a vytřít do sucha hadříkem. Pokud byste se pokoušeli znečištěný obušek zavřít, mohlo by dojít k poškození dopadových plošek (zrnky písku) a obušek by posléze nemusel držet v otevřeném stavu, nebo by se zaseknul. Obušek zásadně nemastíme, obušek by nedržel v otevřené poloze. Obušek drží v zavřeném stavu díky dvěma plíškům (obušky ESP), tyto lze nastavit tak, aby se obušek buď otvíral při slabším švihnutí, nebo naopak držel více a ani při větším pohybu se neotevřel. Je důležité dodržet návod a nepřekračovat hodnoty nastavení plíšků, mohlo by dojít k tomu, že obušek nebude držet v zavřeném stavu.

Tasení a nošení obušku:

Obušek nosíme na silnější straně (pravák nosí obušek vpravo) a to buď na pouzdře (které je na opasku) nebo na klipu. Klip se dá přidělat na obušek nacvaknutím a takovýto obušek opatřený klipem se pověsí na okraj kalhot, vestu. Obvykle se obušek nosí otvíráním směrem nahoru, aby nedošlo k samovolnému otevření při doskoku, nebo pádu. Otevírání i zavírání obušku je předmětem dynamické práce zápěstím. Obušek není třeba otevřít, ani zavřít silou, ale švihem. Obušek zavíráme vždy o pevnou a silnou - čistou podložku. Nejlépe beton, asfalt, závaží pro činku. V případě zavírání obušku na plovoucí podlaze, kachličkách apod., může a obvykle dojde k poškození podlahy. Obušek po otevření držíme vždy ve středu, pokud si dokupujeme svítilnu, čímž se původní délka obušku prodlouží, přesuneme ruku opět tak, aby bylo držení ve středu obušku jako celku. Zadní noha je zakročena a stojí na špičce, což nám plní dva účely, jednak obuškem nikoho omylem nešvihnu při otevírání (cítil bych náraz nohou do překážky a za další jsem připraven vystartovat.

Základní obranný postoj s obuškem:

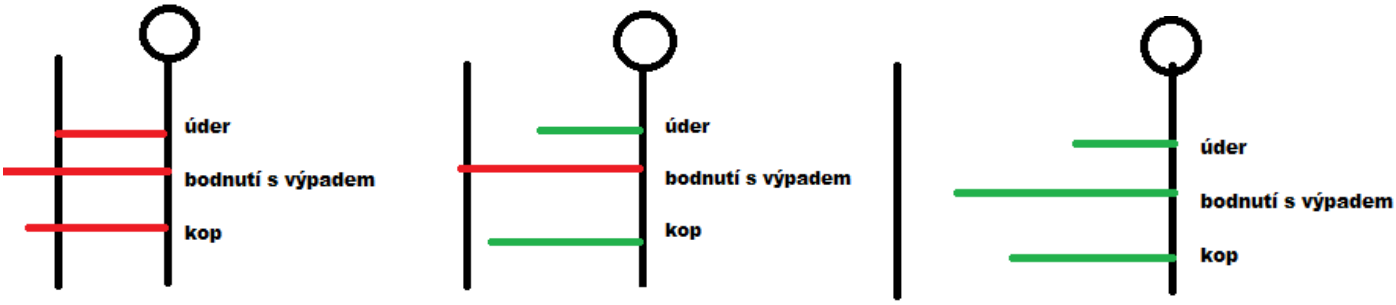
Základní obranný postoj nesmí vyzývat útočníka k boji, ale musí obránce dobře krýt. Ruka s obuškem ať zavřeným, či již otevřeným, míří patou obušku na útočníka. Pokud bych měl svítilnu na konci obušku, mířím tak, abych oslňoval útočníka (mířím stejně tak, i když svítilnu nemám). Hlava je mírně schována za rameny. Druhá – slabší ruka, udržuje útočníka od těla, míří dlaní proti útočníkovi a evokuje postoj STOP, STŮJ, NECHCI BOJOVAT. ev. je připravena tasit sprejovou svítilnu apod.

Základní údery s obuškem:

Údery obuškem vedeme vždy na tu část těla, která na nás útočí. V případě úderu - na záprstní kůstky, v případě kopu - na holeň apod. Údery obuškem jsou z právního hlediska použitelné pouze v případě náhlého útoku, výpadu, napadení. Úderové techniky, do ležícího, nebo stojícího člověka (pasivní postoj, pasivní sed), jsou za hranicí zákona. Údery vedeme dle nutnosti intenzity obrany do různých částí těla. Svalové tkáně bolí, ale útočníka nijak nepoškodí. Útoky do kloubů mohou vyřadit ruku, nebo nohu z boje, hrozí zlomení kostí. Útoky na vitální body, jako je hlava, krk, genitál jsou považovány za likvidační a použitelné pouze v nejhorších možných situacích, kdy nám jde opravdu o život, a jsme si jisti, že buď umřete Vy, nebo útočník.

Provádění úderových technik s obuškem

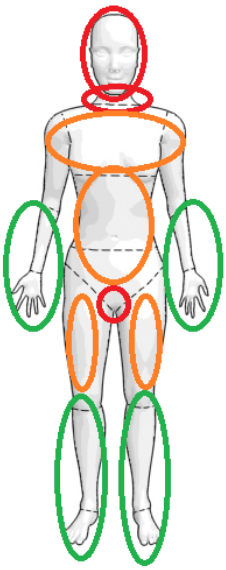
Obušek nám za jistých okolností umožní udržet si útočníka pokud možno dále od těla (což minimálně stěžuje, ne-li znemožňuje, aby nás útočník nenadále bodnul, kopnul, nebo udeřil). Jistými okolnostmi, se však myslí správně provedený úder. Na každý úder **bych se měl natahovat**, avšak přesto bych měl mít určitou základní stabilitu. Každá technika, při které se nenatáhnu na útočící část těla, je zbytečně blízko provedená. Pokud nechám útočníka přijít až moc blízko, hrozí, že mě udeří, kopne a ještě obušek odebere.



Dle výše uvedené fotodokumentace a stejně tak nákresu, si můžete odvodit, že pokud jsem k útočníkovi kriticky blízko, hrozí, že mě může nenadále udeřit, kopnout, stejně tak bodnout nožem s výpadem, který útočníci ve většině případů při bodnutí udělají.

Pokud jsem od útočníka již dále, ale stále tak, že mu dosáhnu bez problémů na loket špičkou 21“ obušku, nemůže mě ihned udeřit, nemůže mě ihned kopnout, co ale může, je vytáhnout nůž a nenadále bodnout bez vetší nutnosti pohybu k mě.

Poslední varianta, tedy ta úplně vpravo, je jedinou správnou možností, jak se bezpečně bránit pomocí úderové techniky s obuškem. I pokud bych pachatele nezasáhl fatálně, nemůže mě ani udeřit, ani kopnout, ani mu nevyjde na délku jeho výpad s nožem a já mám čas a prostor udeřit opakovaně.



Jsou úderové techniky s obuškem, které se takzvaně neodpouští, jsou „zakázané“. Samotný pojem zakázané, je samozřejmě nesmyslný, pokud vezmu v potaz, že mi jde o život, musím udělat naprosto cokoliv, abych přežil. Pokud to bude znamenat rozbít soupeřovi lebku tyčí, je třeba to udělat. Do červených zón, ale můžete udeřit pouze v případě, že se rozhoduje, kdo z vás zemře, zda Vy, nebo útočník. V opačných případech, si budete hodně dlouho číst tuto příručku ve vězeňské cele. Útok na záda, hrudník, vnitřní část noh, je na zvážení. Naopak doporučené místo, kam je vhodné udeřit obuškem, jsou koncové části těla. Vždy se snažím udeřit do toho, co mě ohrožuje. Pakliže útočník kope, bráním se úderem na nohy, pakliže útočník chce provést (provádí) úder, bráním se úderem do rukou. Podle mých zkušeností, je lepší použití pepřového spreje, nezpůsobí tolik zranění, nicméně pokud jsem nucen použít obušek, policie raději uvidí polámané zápěstí, než rozdrcenou hlavu.

Úder přímý (vedený na dráze 45°)
Úder vedený od ramene, šikmo 45° v provedení forehand a backhand. Dopadová plocha úderu obuškem při nenadálém útoku je vždy ta část těla, která na vás útočí. (ruka, noha)

Úder zadní (vedený na dráze 45°)
Úder vedený od ramene, šikmo 45° v provedení forehand a backhand. Dopadová plocha úderu obuškem při nenadálém útoku je vždy ta část těla, která na vás útočí. (ruka, noha)

Bodnutí zavřeným / otevřeným obuškem
Úder vedený od ramene, šikmo 45° v provedení forehand a backhand. Dopadová plocha úderu obuškem při nenadálém útoku je vždy ta část těla, která na vás útočí. (ruka, noha)

Bodnutí otevřeným obuškem obouruč
Úder vedený od ramene, šikmo 45° v provedení forehand a backhand. Dopadová plocha úderu obuškem při nenadálém útoku je vždy ta část těla, která na vás útočí. (ruka, noha)

Úder – bodnutí zavřeným obuškem horní na krk, trapézy
Úder vedený patou obušku do boku tváře útočníka. (tzv. vnější strana)

Úder – bodnutí zavřeným obuškem boční
Úder vedený patou obušku reversně do boku útočníka.(tzv. vnitřní strana)

Úder držadlem obušku na krk
Úder vedený držadlem (patou a středem obušku) na ohryzek.

Úder „CROSSCHECK“

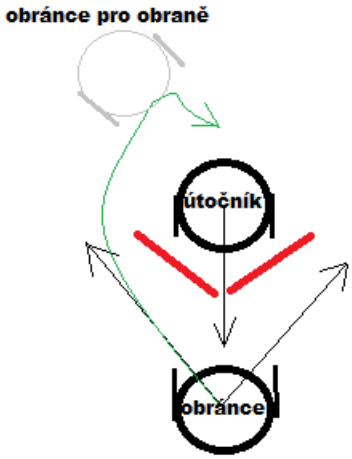
Úder vedený otevřeným obuškem, jeho středem, na krk útočníka.

Úder patou obušku

Úder vedený patou držadla obušku na solar.

Základní pohyb při obraně s obuškem

Při jakékoliv obraně, ať se jedná o obranu s obuškem, nebo bez něj, by můj záměr obranného manévru, měl být pokud možno pokaždé totožný, tedy: odrazit útok, dostat se do sféry ztíženého zásahu a dostat se pomyslně za útočníka (za jeho záda). Sérií těchto kroků, znemožním, aby se útok opakoval, potažmo minimálně útočníkovi ztížím toto napadení. O sféře ztíženého zásahu, se dočtete více v samostatné kapitole.



Při použití obušku jako obranného prostředku, musím dbát nejen na úder provedený ze správné vzdálenosti (viz.předchozí kapitola) ale také správně postupovat – pohybovat se. Pokud chcete maximalizovat účinnost obrany s obuškem, je třeba již během provádění obranného manévru a úderu vyrazit v úhlu 45° od útočníka a tím si připravit cestu, kdy jedním - dvěma kroky, mám možnost proniknout za jeho záda. Útočník je krátce dezorientován (spíše překvapen pohybem obránce do místa, kde jej na chvilku ztratí z očí), musí se otočit, musí udělat dalších několik kroků, aby na mě dosáhl – tímto mu celou situaci ztížím. Pokud bych zůstal před útočníkem, bude jednodušší pro něj, mě znovu napadnout a vyrazit proti mě.

Obrana obuškem proti napadení zezadu

Úder vedený špičkou obušku do oblasti hlavy zezadu.

Obrana obuškem proti škrcení zezadu

a) *„Chytám škrcení“ abych nebyl dušen (tahám ruku dolů)*
b) *Provádím úder špičkou obušku vzad*
c) *Pod ramenem útočníka se osvobozuji*
d) *Kop*

Obrana obuškem proti škrcení zepředu

a) *Tasím obušek*
b) *Strhávám otevřeným obuškem v lokti ruky útočníka na svou hruď*
c) *Udeřím otevřeným obuškem (crocsscheck) do oblasti krku*
d) *Odstupuji, mířím (jsem připraven na úder obuškem)*

Obrana při chycení obušku za špičku

a) *Pokud mi útočník chytne špičku obušku, chytám se ve stejném místě, kde mi drží obušek*
b) *Cuknu tělem vzad a provedu výpad vpřed s tím, že útočníka udeřím patou obušku (rukojetí) směrem shora dolů na solar.*
c) *Odstupuji, mířím*

Obrana při chycení obušku za zápěstní oblast – stejná ruka

a) *Pokud mi útočník chytne ruku, ve které držím obušek, promáchnu otočením zápěstí na tu stranu, kterou rukou mi obušek drží, a špičkou obušku obtočím tuto ruku*
b) *Chytnu volný konec obušku a zatlačím dolů (vytvoří se páka na útočníkovo zápěstí)*

Obrana při chycení obušku za zápěstní oblast – křížová ruka

a) *Pokud mi útočník chytne ruku, ve které držím obušek, promáchnu otočením zápěstí na tu stranu, kterou rukou mi obušek drží, a špičkou obušku obtočím tuto ruku*
b) *Chytnu volný konec obušku a zatlačím dolů (vytvoří se páka na útočníkovo zápěstí)*

Obrana obuškem proti přímému kopu (rozkrok, přímý kop.) I.var – holeň na přímo

a) *Pokud útočník kope, mohu jej „švihnout“ přes kopající nohu, technika je v tomto případě dost devastační, švih provádím zároveň s posunem do strany*
b) *Mířím na útočníka*

Obrana obuškem proti přímému kopu (rozkrok, přímý kop.) II.var – venkovní strana holeně

a) *Další varianta kopu je úhyb tělem do boku*
b) *Švih směrem na nohu do lýtkové části z boku (tzv. vnější část nohy)*
c) *Mířím na útočníka*

Obrana obuškem proti obejmutí zezadu přes ruky

a) *Tasím nebo mám již otevřený obušek*
b) *Patou (rukojetí) obušku „rýpu“ do útočníkova hřbetu pěsti*
c) *Otáčím se, mířím*

Zajišťovací manévr obuškem za krk

a) *Přistupuji od hlavy útočníka*
b) *Tlačím otevřeným obuškem na krk útočníka*

Právo použití obušku při obraně:
V ČR není nošení obušku nijak zakázáno, ani upraveno - regulováno. Obušek lze nosit viditelně a ničeho se nedopouštíte. Pouze na sebe budete lákat pozornost a přijdete o výhodu překvapení. Obušek lze zakoupit od 18let a vztahují se na Vás stejná pravidla (nutná obrana, krajní nouze) jako při obraně čímkoliv jiným. Při použití obušku, vždy doporučujeme zavolat na místo policii, často se stává, že opilý útočník poté zavolá policii na Vás a dostáváte se do prekérní situace vysvětlování, proč jste skutek nenahlásili apod.

Komunikace s útočníkem, konzervace situace:
S útočníkem, pokud je to možné, vždy komunikujte, před i po aplikaci technik. Sdělujte mu, co po něm chcete, co se bude dít. Pokud mu budete působit bolest, škrcení, ale nesdělíte mu, co budete dělat, vyvoláte u něj pocit paniky a bude se bránit ještě více. Pokud ho přiškrtíte a dáte jasné pokyny „lehni na zem“, „ruky od sebe, dlaně nahoru, překřiž nohy, zvedni nohy v kolenou“ bude útočník spolupracovat, pokud ne, pak teprve použijte demonstrativně sílu, škrcení. Následně povolte a sdělte mu, že budete pokračovat stále dokola, dokud neuposlechne výzev. Situaci se snažte vždy nějak zakonzervovat, zajistit. Nechte útočníka ležet, pokud máte, k obušku použijte i sprejovou svítilnu a mířte na útočníka, pokud neuposlechne pokynů, stříkněte dávku na obličejové části, poté pokyny opakujte, nepřibližujte se zbytečně k ležící osobě, pokud ji nehodláte poutat, nebo jinak zajišťovat na místě.

Nácvik s teleskopickým obuškem je nutno vést pod kvalifikovaným dohledem a je třeba věnovat se obraně s obuškem několik hodin. V roce 2018 jsme vytvořili ucelený jednodenní program pro zvládnutí základů obrany s teleskopickým obuškem.

Všechny techniky s obuškem budou v boji platné pouze v případě, že přijdete na trénink a bude se Vám věnovat člověk, který s obuškem umí a dá na Vás pozor. Trénování doma na zahradě Vás může přijít posléze na ulici velmi draho. Obušek totiž skýtá jednu velkou nevýhodu. Pokud s ním neumíte a někdo vám jej vezme v boji, máte dost veliký problém. Proto si raději domluvte s trenérem hodiny boje s obuškem!

Na obrázku vidíte jeden ze základních **přímých úderů, který se používá do různých částí těla.**

Svaly – pokud chcete způsobit mírná zranění, volte údery do svalů
Klouby - pokud chcete ochromit určitou část těla, volte tento útok
Kosti – pokud chcete <u>vyřadit</u> člověka z boje, útočte na kosti!
<u>Vitální místa na těle -</u> <u>pokud vám jde o život a neexistuje 100% žádná varianta, díky které byste mohli utéct, použít sprej, zavolat pomoc a hrozí Vám smrt, útočte na hlavu a krk</u> (avšak pozor, tyto údery mohou a v 90% bývají smrtelné, takže dobře rozvažte použití takovýchto úderů.

Není nutno, nebo také není vždy čas na to, vytáhnout a otevřít obušek. I zavřený obušek je dobrá zbraň, která může posloužit ke zpevnění pěsti při úderu, nebo lze samotný úder provést koncem obušku, který je pevně sevřený v dlani. Celá energie se tak koncentruje do velmi malého místa a způsobuje nesnesitelnou bolest. Takto útočíme na spánek, žebra, svaly, krk. Druhá fotka prezentuje tentýž úder koncem obušku, ale v případě, kdy mám obušek již otevřený.

Policejní techniky

Techniky určené především členům bezpečnostních složek pro výkon povolání.

Policejní techniky jako takové, zde proberu velice krátce a v omezeném počtu a to z toho důvodu, že **příručka je primárně určena začínajícím nováčkům z civilní oblasti.** Policejní techniky a taktiky, by se měli učit opravdu jen policisté a není vhodné ukazovat laikům – (především případným pachatelům přestupků a trestných činů, kteří se k této příručce dostanou), jak proti nim bude policie postupovat. Nebylo by to korektní a férové vůči ozbrojeným složkám. Proč tedy policejní techniky vůbec zařazuji? Je to z jednoho prostého důvodu a to toho, že i laik je oprávněn zadržet pachatele trestného činu a to konkrétně podle §76 trestního řádu. Přesnou citaci si můžete přečíst níže, avšak jednoduše řečeno, „každý (nejen policista) může omezit na osobní svobodě (zalehnout, připoutat k topení, zavřít ve sklepě atp.)“ pachatele trestného činu a předat jej policejnímu orgánu.

§ 76

Zadržení osoby podezřelé

(1) Osobu podezřelou ze spáchání trestného činu může, je-li dán některý z důvodů vazby (§ 67), policejní orgán v naléhavých případech zadržet, i když dosud proti ní nebylo zahájeno trestní stíhání (§ 160 odst. 1). K zadržení je třeba předchozího souhlasu státního zástupce. Bez takového souhlasu lze zadržení provést, jen jestliže věc nesnese odkladu a souhlasu předem nelze dosáhnout, zejména byla-li ona osoba přistižena při trestném činu anebo zastižena na útěku.

(2) **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.

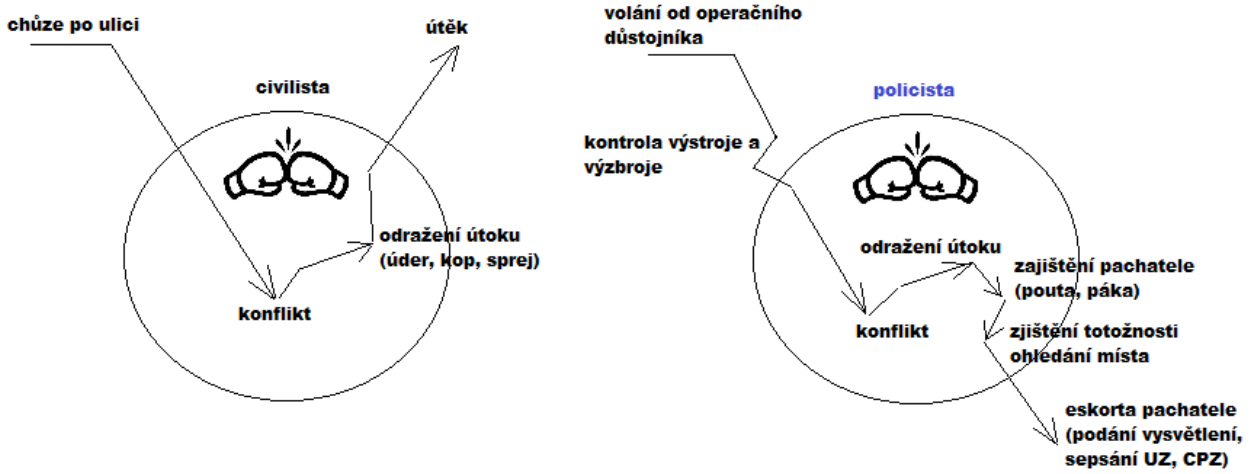
(3) Policejní orgán, který provedl zadržení, zadrženou osobu vyslechne a o výslechu sepíše protokol, v němž označí místo, čas a bližší okolnosti zadržení a uvede osobní údaje zadržené osoby, jakož i podstatné důvody zadržení.

(4) Policejní orgán, který zadržení provedl nebo kterému byla podle odstavce 2 odevzdána osoba přistižená při trestném činu, ji propustí bezodkladně na svobodu v případě, že bude podezření rozptýleno nebo důvody zadržení z jiné příčiny odpadnou. Nepropustí-li zadrženou osobu na svobodu, předá státnímu zástupci protokol o jejím výslechu s vyhotovením usnesení o zahájení trestního stíhání a další důkazní materiál tak, aby státní zástupce popřípadě mohl podat návrh na vzetí do vazby. Návrh musí policejní orgán podat bez odkladu, aby osoba zadržená podle tohoto zákona mohla být odevzdána soudu nejpozději do 48 hodin od tohoto zadržení; jinak musí být propuštěna na svobodu.

(5) Ustanovení § 33 odst. 1, 5 a 6, § 91, 92, 93 a 95 je třeba přiměřeně dbát i tehdy, jestliže je zadržená osoba vyslýchána v době, kdy ještě proti ní nebylo zahájeno trestní stíhání (§ 160).

(6) Zadržený podezřelý má právo požadovat, aby obhájce byl přítomen při jeho výslechu podle odstavce 3, ledaže je obhájce ve lhůtě uvedené v odstavci 4 nedosažitelný.

Zdroj: Mesec.cz



V jiných článcích této příručky jste se mohli dočíst, že sebeobrana se dělí na **civilní** a **profesní.** Civilista má za úkol odrazit útok a utéci do bezpečí, není totiž vybaven, ani vycvičen na zadržení pachatele, ani mu ve většině případů nepřijde nikdo na pomoc. Policista je jak vybaven, tak vycvičen k zadržení (a především si může přivolat pomoc ostatních hlídek) a z principu svého povolání nemůže z místa utéct. Není totiž nikdo další (obecně řečeno), kdo by za něj pachatele zadržel (neberu v potaz kolegu, ostatní hlídky apod.)

Civilista v případě zadržování podezřelého z trestného činu riskuje vážné poškození zdraví. Podezřelý může být ozbrojen, nebo stačí, že bude fyzicky zdatnější, či bude ovládat jakýkoliv druh a styl boje a v ten moment, už nemusí být možnost utéci (vycouvat). Nehledě na to, že pachatel trestného činu „menší intenzity“ například krádež kabelky, „řekněme, že při přepadení nikoho nezranil“, je schopen při svém zadržení způsobit daleko těžší zranění z obavy toho, že jej policie chytne. Je schopen pro jednu kabelku vytáhnout nůž a bodnout, řezat. Jeho pud utéci před policií je silnější a větší, než samotná cena kabelky a věcí v ní.

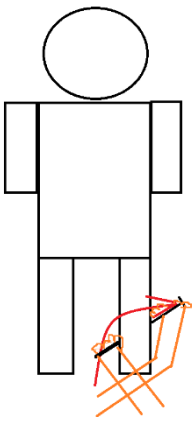
Na schématu výše můžete sledovat dva rozdílné scénáře, které jsou ze začátku dosti podobné. Nějakým způsobem jsem se dostal do konfliktu, ať nechtěně, nebo cíleně. Co by policista, jsem si před „vstupem do konfliktu (před zahájením zákroku)“ zkontroloval, zda mám vše, co potřebuji k úspěšnému dokončení zákroku u sebe (parťáka, zbraň, sprej, teleskop, pouta) a odrážím útok (stejné pro civilistu i policistu) poté se však křivka zcela mění. Jako civilista po odražení útoku utíkám z místa a pokud možno co nejdále od útočníka. Jako policista po odražení útoku pachatele zaklekávám, zalehávám, zkrátka jakýmkoliv dobře provedeným taktickým postupem zajišťuji pachatele, ev. poutám, provedu prohlídku, zda není ozbrojen, zjistím totožnost, podám hlášení, případně útočníka odvážím k „výslechu“. Vidíte, že na schématu civilista směřuje směrem vzhůru, kdežto policista směrem dolů. Jejich cesty se nepotkávají.

Cílem tohoto článku není říct civilistům, nepomáhejte ostatním, to ne. Každá taková pomoc je dnes velmi vzácná, většina lidí při konfliktu dělá, že nic nevidí, aby se jich to náhodou netýkalo, nicméně pokud se rozhodnete někoho zadržet, je dobré vědět, že to není Vaše povinnost, ale právo. Je také důležité uvědomit

si, že zadržení má svá specifika a je lepší, když jej provede policejní orgán, který je k tomu vycvičen, vyškolen a vybaven.

Zajišťovací manévr obuškem - holeň

a) *Otevřeným obuškem vkládám od středu těla směrem ven obušek a chytám se za špičku obušku*
b) *Lokty tlačím k sobě*



Zajišťovací manévr obuškem za krk

a) *Provádím tlak otevřeným obuškem na krk útočníka*

Zajištění ležícího pachatele – poutání (jednorázová pouta ESP)

a) *Opatrně přistupuji k ležícímu útočníkovi od hlavy*
b) *Tlačím na loket a lámu zápěstí pákou kote-gaeshi*
c) *Zaklekávám na útočníka tak, abych měl jeho ruku mezi svými nohami*
d) *Držím neustále páku na zápěstí a vytahuji pouta (textilní, kovová)*
e) *Přikládám pouta nejdříve držící ruky, poté volné ruky*

Zajištění stojícího pachatele – poutání (kovová policejní pouta RALK)

a) *Přistupuji k stojícímu člověku*
b) *Přikazuji útočníkovi kleknout*
c) *Přikazuji dát ruce za hlavu*
d) *Nejdříve nasadím jedny pouta a beru ruku vzad*
e) *Nasadím druhou ruku do pout*
f) ***V případě, že by útočník v jakékoliv fázi poutání měl tendenci vstát, nebo se otáčet a napadnout mě, jednoduchým kopem do zad jej svalím na břicho***

Obrana 360

Obrana proti nečekanému útoku, formou jednoduchých bloků.

Obrana 360, aneb odražení nenadálého útoku

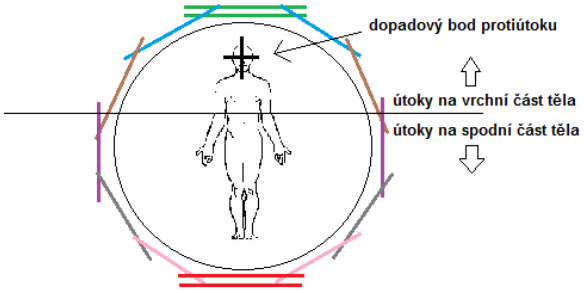
Co to je?

Již jste se mohli dočíst, nebo již z tréninku víte, známe různé varianty obrany beze zbraně. Obranu údery, kopy, bloky apod. Ve většině případů, se ale jedná o útoky předpokládané a je možno se na ně trochu více připravit. Zlepšit si své postavení v terénu, schovat se za překážku, tasit zbraň, vzdálit se a podobně.

Obrana 360 svůj název odvozuje od principu, že pomocí této techniky (přesněji několika technik) se můžu ubránit nenadálému útoku a to v jakékoli pozici, v jakémkoli čase avšak za předpokladu, že se techniku naučím dobře a především spontánně provádět. Musím si tedy techniku vsugerovat do svalové paměti a využívat zcela automaticky a bez prodlevy.

Co tedy přesně obrana 360 je? Je to kompletace.:

a) Úhybného – úskočného manévru
b) Bloku prováděného pomocí horních končetin
c) Protiútoku ve formě úderu na obličej – nejčastěji bradu



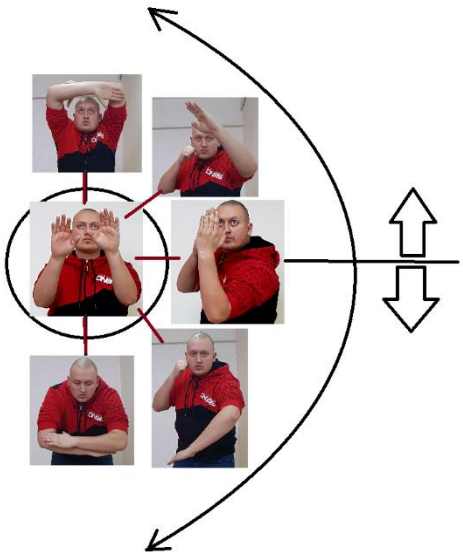
Obrázek, který můžete vidět vpravo, není žádné logo Břeclavské sekty, nýbrž ukázka pokrytí obrany, proti různým útokům. Barevné pásky symbolizují postavení rukou v obraně a černý střed (kříž) znázorňuje cíl pro protiútok.

Aby byla obrana 360 efektivní a hlavně účinná, musí být body a)-c) splněny v jeden moment. Pokud tedy na Vás vyrazí útočník klasickým „hospodským úderem“ což je pravděpodobně nejčastější typ útoku „tváří v tvář“ pokusí se Vás udeřit sevřenou pěstí do oblasti brady a to obloukovým bočním úderem. Vy v ten moment provádíte blok Vaší ruky k útočící ruce, druhou rukou sevřenou v pěst útočíte na bradu útočníka, kryjete se (skrčíte se) za Vaše ramena a provádíte dopředný pohyb.

Nejen tedy, že se blokujete, ale zároveň překvapujete útočníka sérií úderů na bradu. V lepším případě ho tzv. „vypnete“, což je hovorový výraz pro dočasnou ztrátu vědomí.

V čem je obrana 360 jiná?

Obrana 360 zakládá na poctivém a opakujícím se nácviku, kdy je útočník jak ozbrojen (nožem, tyčí) tak je neozbrojen. Útoky se cvičí zepředu, z boku i zezadu. Provádí se nácvik tvrdých technik (úderů) do lapy v souběhu s příslušným krytím zároveň. Jiná je obrana 360 v tom, že se jedná o souběh několika vypilovaných technik (blok, úder, úhybný manévr) proto jeho dobré zvládnutí, vyžaduje alespoň základní znalost motorických pohybů a jejich průběžné procvičování.



Jedna obrana proti všem útokům?

Výhoda tohoto manévru 360 je v tom, že jej lze použít proti několika typům útoků. Obránce tedy nemusí přemýšlet jakou techniku, či jakou páku použije, pouze zapne svou strojově naučenou motorickou vzpomínku a odrazí hned několik útoků. Důležité však je, aby obránce ihned zaútočil a znemožnil útočníkovi v opakovaném napadání, ten by mohl prohlédnout jeho techniku a využít toho.

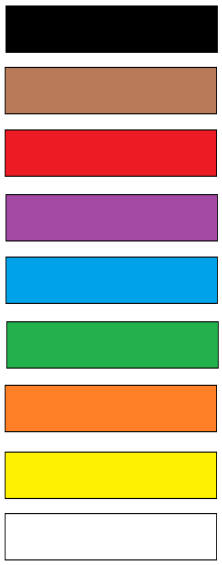
Pokud se budete bránit obranou 360, je velmi důležité, nezůstávat pasivní. Po odražení útoku, je nutné přejít do aktivní obrany a zasypat útočníka opakovanými údery a kopy na citlivá místa na těle!

Technické stupně

Více informací o systému barevných pásů, zkoušek a obsahovém řádu v naší škole.

Technické stupně, obsahový řád, barevné pásy

Tak jako každá škola sebeobrany, která chce nějakým způsobem vést výuky sebeobrany, či bojová umění, musí mít vypracovaný plán technik, které chce učit. Pokud škola takový plán nemá, nebo Vám ho tají, tak se od ní držte dál. Jednak máte právo vědět, co konkrétně Vás chtějí učit a především nemáte zaručeno, že vůbec někdo přemýšlel nad tím, co Vás chce učit a jestli mu to jako celek dává smysl. My jsme ze začátku také sice neměli výukový plán a v podstatě jsme se ještě v Brně potkávali jako žáci různých bojových umění, kde jsme si předávali zkušenosti tak nějak „navzájem“ bez papírové podoby, ale **po založení školy, jsme si museli říct, co chceme lidi učit.** Tuto myšlenku jsme museli dát na papír, stanovit co chceme učit, jak to chceme učit, jak dlouho to budeme učit, jaký je cíl a jaký bude průběh. Tohle všechno, je základ poctivé dobré školy, která ví, co dělá.

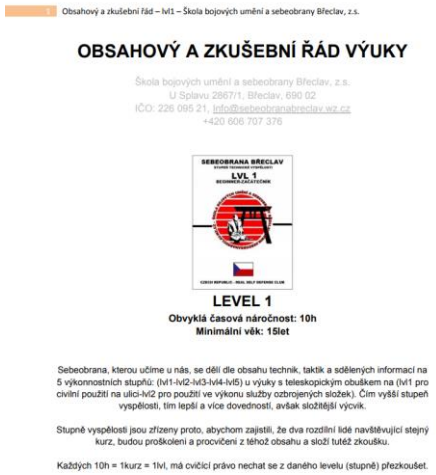


Kluby bojových umění prakticky v 100% a školy sebeobrany zcela náhodně, mají vypracovaný systém technických stupňů. Co to je? Je to vlastně plán, co se má daný zájemce naučit na určitou stanovenou úroveň znalostí. Systémy v bojových uměních, jsou především barevné pásy, které symbolizují, jak je člověk znalý, jak je dobrý, co všechno umí. Začínáte s bílým pásem, jako nováček a pak pomyslně stoupáte, až k černému pásu (což se považuje za mistrovský – učitelský)

<u>Tento systém mi nepoužíváme z několika důvodů.</u>

1) Nenosíme kimono, takže si nemáme páskem co zavazovat.
2) Nepotřebujeme vidět, co člověk umí podle barvy pásku, to poznáme sami podle toho, co předvede.
3) Chceme zabránit tomu, aby se cvičící pouze „honili“ za barvou pásku, ale aby se učili sebeobranu pro sebe, ne pro barvu pásku.
4) Chceme zabránit, aby se černé a hnědé pásky (vysoké stupně) bránili cvičit se začátečníky (protože oni, už jsou přece někdo!)

U nás máme vypracovaný jiný systém a to systém stupňů (anglicky level/s). Levelů máme celkem 7. Pět pro sebeobranu beze zbraně, dva pro obranu s teleskopickým obuškem. Každý level, má přesně stanovený seznam technik co a jak se učit (dostupný veřejně) a to garantuje, že dva rozdílní lidé, kteří k nám budou chodit na stejný level, budou mít zajištěnu stejnou kvalitu výuky. Navíc si každý z Vás může ověřit, co cvičíme a jestli o takový styl cvičení máte vůbec zájem. Techniky jsou totiž podrobně stanoveny!



Obsahový a zkušební řád – lvl1 – Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.

OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.
U Splavu 2867/1, Břeclav, 690 02
IČO: 226 095 21, info@sebeobranabreclav.wz.cz
+420 606 707 376

SEBEOBRANA BŘECLAV
LVL 1

LEVEL 1
Obvyklá časová náročnost: 10h
Minimální věk: 15let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 5 výkonnostních stupňů: (lvl1-lvl2-lvl3-lvl4-lvl5) u výuky s teleskopickým obuškem na (lvl1 pro civilní použití na ulici-lvl2 pro použití ve výkonu služby ozbrojených složek). Čím vyšší stupeň vyspělosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Stupně vyspělosti jsou zřízeny proto, abychom zajistili, že dva rozdílní lidé navštěvující stejný kurz, budou proškoleni a procvičeni z téhož obsahu a složí tutéž zkoušku.

Každých 10h = 1kurz = 1lvl, má cvičící právo nechat se z daného levelu (stupně) přezkoušet.

1.hodina: Představení, základy
Představení a historie naší školy, vyplnění přihlášky, ukázka prostor, domluva hodin
O sebeobraně obecně, o systémech které cvičíme, o zkouškách a jiných bojových uměních a systémech (karate, judo, aikido, krav maga, kung fu, box, kick-box),
základní poznatky z ulice, videoukázky různých reálných napadení na ulici
- psychologie útočníka (vybírání oběti, chůze, pohyb, pohled dolů, krátký krok)
- příprava na konkrétní krizovou situaci
- nácvik deeskalace konfliktu (dodržení vzdálenosti, postoje, odchod s kontaktem očí)
- ukázka zbraní (obušek, sprej, pistole, nůž) a pomůcek (lapy, štíty, chrániče,helmy)
- rozcvička, zvířata,
- postoj (různé varianty a významy)
- pohyb v postoji

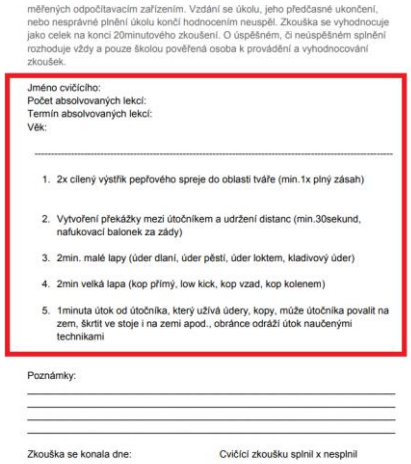
2.hodina: Pepřový sprej
- nákup vhodného pepřového spreje
- rozdíl a obsah, velikost různých pepřových sprejů
- údržba a oprava spreje
- sledování počáteční fáze tréninku (reakce ústně a postojem, výzvou)
- obranný postoj se sprejem, použití spreje, pohyb se sprejem, tasení spreje
- zkušební výstřiky cvičným sprejem plněným vodou, vzdálenosti se sprejem
- včasné a pozdní použití spreje - nácvik
- použití spreje za tmy
- použití spreje při obraně na zemi (kopy do lapy a tasení spreje)

3.hodina: Pády, údery
- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- správné sevření dlaně, úder patou dlaně, přímý úder pěstí

4.hodina: Lokty
- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- správné sevření dlaně, úder patou dlaně, přímý úder pěstí
- úder loktem vodorovný (vpřed, vzad, do strany)

Každý level obsahuje jiný seznam technik a postupů, každý obsahuje i jiné použití zbraní, či obraných pomůcek.

Každý level, je jinak obtížný. Čím vyšší level, tím více technik a větší náročnost na jejich provádění (přesnost, rychlost).


měřených odpočítavacím zařízením. Vzdání se úkolu, jeho předčasné ukončení, nebo nesprávné plnění úkolu končí hodnocením neuspěl. Zkouška se vyhodnocuje jako celek na konci 20minutového zkoušení. O úspěšném, či neúspěšném splnění rozhoduje vždy a pouze školou pověřená osoba k provádění a vyhodnocování zkoušek.

Jméno cvičícího:
Počet absolvovaných lekcí:
Termín absolvovaných lekcí:
Věk:

1. 2x cílený výstřik pepřového spreje do oblasti tváře (min.1x plný zásah)
2. Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (min.30sekund, nafukovací balonek za zády)
3. 2min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder)
4. 2min velká lapa (kop přímý, low kick, kop vzad, kop kolenem)
5. 1minuta útok od útočníka, který užívá údery, kopy, může útočníka povalit na zem, škrtit ve stoje i na zemi apod., obránce odráží útok naučenými technikami

Poznámky:

Zkouška se konala dne: Cvičící zkoušku splnil x nesplnil

Dlouhé roky jsme žádné zkoušky vůbec nepořádali. Kdo splnil 100% docházky, obdržel osvědčení „za účast“. Bohužel podle toho to taky vypadlo. Někdo kurzem sotva proplul a někdo by si zasloužil naopak ocenit i více, za svou snahu. Oba dva však dostali stejné odsvědčení.

Rozhodli jsme se tedy, že na každý level - kurz, vypracujeme dobrovolnou zkoušku z obsahu daného kurzu. **Zkouška je dobrovolná**, takže pokud chcete cvičit jen pro sebe a nevadí Vám, že výsledkem není žádný hmatatelný produkt, krom informací ve Vaší hlavě, zkoušky se účastnit nemusíte. Sama zkouška, je však dobrou zpětnou vazbou pro nás i Vás. Víte, jak jste pokročili.

Kdo však zájem o zkoušku má, musí splnit předem stanovený obsah zkoušky. U nás je to **teoretická zkouška** a **praktická zkouška.** Teoretická se skládá ze série obecných otázek, které jsou zveřejněny na webu a je možno se na ně předem dobře připravit. Praktická zkouška, se skládá z různých úkolů, které je třeba splnit. Obě dvě zkoušky se samozřejmě zaměřují na informace a techniky používané při sebeobraně. Cílem je ověřit si, zda cvičící zná základní důležité informace o sebeobraně a je schopen se ubránit (samozřejmě podle náročnosti daného kurzu (LVL1 ODRAZIT ÚTOK -> LVL5 NĚKOHO SPOUTAT). Pokud cvičící splní obě zkoušky, má právo na získání osvědčení o absolvování daného kurzu a jeho úspěšné zakončení zkouškou.

K tomuto kroku jsme také přistoupili z toho důvodu, že jsem akreditovaný instruktor dle MŠMT ČR a z toho plyne, že systém výuky a zkoušek, by měl odpovídat odborné kvalifikaci a váze mého osvědčení. Zkrátka bych měl být schopen garantovat, že člověk opravdu něco umí a to jinak, než zkouškou, zjistit nelze.

„ZÁJEMCE BY MĚL SEBEOBRANU CVIČIT PRO SEBE, NE PRO BAREVNÉ PÁSKY, NEBO OSVĚDČENÍ“

- Petr Čapka -

PRVNÍ POMOC

První pomoc v tomto dokumentu vychází z teoretických materiálů Českého Červeného kříže, blíže z některých částí základní normy zdravotnických znalostí a dále z praktických znalostí autora, se kterými se setkal během své zdravotnické praxe.

(na foto absolventka kurzu sebeobrany Uhrová, při výuce první pomoci)

Předmluva první pomoci

Dovolte mi, abych Vás přivítal v poslední fázi této mnohostranně využitelné příručky. Pracoval jsem několik let jako zdravotník první pomoci a taktéž záchranář vodní záchranné služby. Přijde mi jako povinnost, Vás proto seznámit v základech poskytování první pomoci. Pravidelně pořádáme v tělocvičně kurzy první pomoci a pamatujte, že jedině v praxi vyzkoušené a nacvičené postupy první pomoci, budou použitelné v krizové situaci, proto se informujte u svého trenéra na kurz první pomoci.

Je s údivem, kolik lidí ještě v dnešní době neovládá ani ty nejmenší základy první pomoci. Pokud nebereme v potaz, že jsme povinni každý z nás poskytnout první pomoc osobě, která pomoc zjevně potřebuje, znalost první pomoci, je podle mě morální věcí každého. Vždyť i Váš známý, kolega, přítel, rodič, sestra nebo bratr, může potřebovat pomoci. Už víte, že jsem pracoval jako zdravotník a mou prací bylo pomáhat právě lidem, kteří to potřebovali. I Vy byste měli umět ovládat alespoň strohý základ. Níže si osvětlíme základní pravidla.

První pomocí nikdy nic nezkazíte, je lepší něco zkusit, než člověka nechat na pospas osudu! Mějte na paměti, že i Vy, můžete jednou potřebovat pomoc! Za špatně provedenou první pomoc, Vás nebude nikdo nikdy popotahovat, při neposkytnutí první pomoci porušujete zákon!

Při poskytování první pomocí mějte na paměti především svou vlastní bezpečnost! První pomoc jste povinni poskytnout, vždy, ale pokud tím nejste sami ohroženi!

Obsah: (informace částečně převzaty z http://www.cervenykriz.eu/cz/standardy)

1) Základní pravidla laické první pomoci
2) Telefonní čísla pro krizové situace, Přivolání odborné pomoci
3) Prohlídka pacienta, Základní vyšetření raněného
4) Bezvědomí - resuscitace
5) Odstranění překážky z dýchacích cest
6) Vnitřní a vnější krvácení
7) Poranění hlavy, hrudníku, břicha
8) Poranění končetin – pohybového aparátu
9) Ošetření ran
10) Poranění oka
11) Kousnutí, bodnutí hmyzem, uštknutí
12) Popáleniny
13) Úraz elektrickým proudem
14) Úpal a úžeh
15) Omrzliny
16) Podchlazení
17) Mdloba
18) Epilepsie
19) Stavy náhlé bolesti na hrudi
20) Cévní mozková příhoda
21) Stavy dušnosti
22) Stavy při cukrovce
23) Alergická reakce
24) Otrava
25) Transport raněných
26) Polohování raněných

Základní pravidla laické první pomoci, je třeba znát zcela nazpaměť. Jedná se o základní podněty, které musí zachránci před, nebo během poskytování první pomoci, být zcela jasné a musí je dodržovat.

a) Při poskytování první pomocí vždy dbám na to, abych nebyl ohrožen především já sám
b) Při krvácejících poraněních použiji ochranné rukavice a dbám zvýšené obezřetnosti
c) Při poskytování první pomoci u dopravních nehod vždy zajistím svou viditelnost
d) K místu, kde se nachází zraněný, nikdy neutíkám, ale maximálně jdu zrychlenou chůzí
e) Všímám si okolí raněného a hledám možný důvod jeho obtíží
f) Vždy se přesvědčím, zda se v okolí raněného ještě stále nenachází útočník / pachatel
g) Pokud to situace vyžaduje, před samotným poskytováním první pomoci přivolám odbornou lékařskou pomoc a zajistím si tak, že mi přijde někdo na pomoc.

Telefonní čísla pro krizové situace by měl znát každý, i malé dítě. I tak se dostávám často do situací, kdy tato důležitá čísla neznají ani dospělí! Což je velmi špatné. Tato čísla je vhodné si uložit jako předvolby do telefonu a všechny si i tak zapamatovat. Minimálně mezinárodní tísňovou linku – 112.

a) 112 – tísňová linka
b) 158 – policie
c) 156 – městská policie
d) 155 – rychlá záchranná služba
e) 150 – hasiči

Prohlídka pacienta, tvoří vlastně základ celé první pomoci. Je to prvotní úkon, díky kterému zjistím co pacientovi vlastně je. Zda mu bude stačit poskytnutí laické první pomoci, nebo bude muset být přivolána odborná lékařská pomoc. Postup prvotní prohlídky jsem se snažil vypracovat níže do obrázku.

Přivolání odborné pomoci

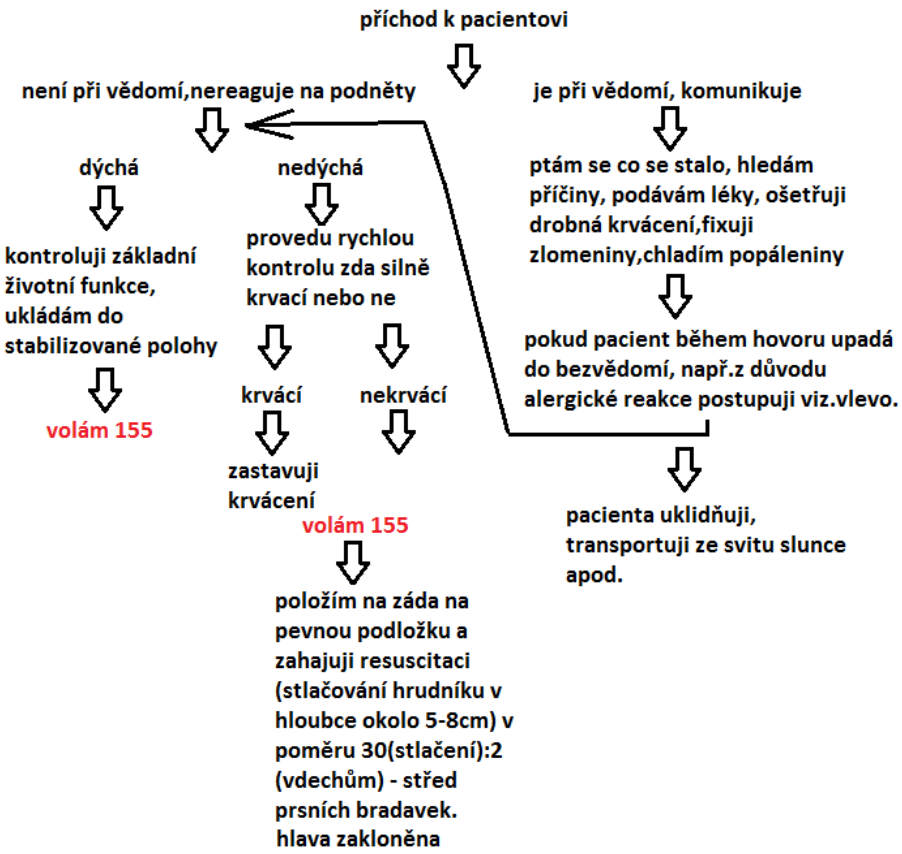
Odbornou pomoc voláme vždy, pokud se jedná o život ohrožující stav. Pokud se raněnému udělá pouze nevolno a postačí krátký odpočinek a čistý vzduch, není třeba ihed volat odbornou lékařskou pomoc.

Pokuste se zachovat a klid a nahleste:

- Co se stalo
- Místo, kde se událost stala
- **Dále postupujte dle pokynů dispečera** (při volání na linku 155 je dispečer kvalifikovaný zdravotník / sestra a rádi Vám pomohou a poradí jak dále postupovat)

Prohlídka pacienta – základní vyšetření raněného

S postiženým je třeba neustále komunikovat. Je třeba sledovat, zda postižený silně nekrvácí, není v bezvědomí, nebo zda dýchá normálně. (lapavé dechy se nepovažují za dýchání). Dále se sledují známky úrazu (rány, deformace končetin) První pomoc pak zajišťujeme v souladu s tím, co jsme zjistili.



Bezvědomí – resuscitace

Vědomí je jednou ze základních životních funkcí. Tedy člověk v bezvědomí, nemá zajištěny základní životní funkce!

Možné komplikace:

- Zapadnutí kořene jazyka (zastavení dýchání)
- Vdechnutí žaludečního obsahu (nemožnost dýchat, utopení na suchu)
- Podchlazení (ohrožení životně důležitých orgánů)
- Zástava ostatních životních funkcí (krevní oběh)

Resuscitace je život zachraňující úkon, kterým se snažíte doslova rozpumpovat srdce raněného (obnovit krevní oběh). **Je důležité si vždy uvědomit, že před zahájením KPR je nutno prohlédnout zda pacient nejeví známky silného krvácení, které by se mohlo opětovně spustit při rozpumpování srdce!** Taková resuscitace by byla k ničemu, pokud byste z postiženého vypumpovali i poslední zbytky krve.

Při KPR vždy pokládám raněného na tvrdou podložku (žádná postel apod.) odhalím triko, tílko a nahmatám střed prsních bradavek.

Postoj při resuscitaci je zobrazen na prvním obrázku. Ruce jsou celou dobu napnuté, střed mého těla je zhruba nad srdcem postiženého.

Resuscitace se provádí univerzálním postupem v poměru 30stlačení hrudní kosti na 2vdechy (dnes již nejsou vdechy nutné – pokud pacienta neznáte, jedná se o cizí osobu, stačí jen stlačovat!) Hloubka stlačení by měla být cca 5cm. Frekvence stlačení 100 x za minutu!

Před samotnou resuscitací, si přivolejte na pomoc někoho, kdo jde kolem (pokud je to možné) a dejte mu pokyn, aby volal na tísňovou linku. Poté mu řekněte, aby Vám pomohl se samotnou resuscitací – například, aby držel zakloněnou hlavu. Není vhodné se často střídat! Resuscitace je fyzicky velmi náročná! Resuscitaci provádějte až do příjezdu rychlé zdravotnické pomoci, nebo do úplného vyčerpání!

Vždy se musí v krizové situaci určit jedna osoba, která ví, co dělá a tato musí vydávat jasné pokyny. Např. ty běž pro pomoc, ty volej, ty drž hlavu, ty resusciuj! – buďte touto osobou právě Vy!

30 (stlačení) : 2 (vdechy)

5cm hluboko: 100 x za minutu

Na obrázku vlevo lze vidět situaci, kdy se zachránce rozhodl dýchat tzv. přes resuscitační masku.
Na obrázku vpravo lze naopak spatřit hloubku stlačení, která je velmi důležitá.

Jediný funkční nácvik je přímo na figuríně, kterou naše škola vlastní. Nechte si proto zařadit výuku první pomoci do Vašeho plánu – tato investice se Vám může jednou hodit!

Resuscitace u dětí a kojenců

Je trochu odlišná, ale především použitím techniky. U dětí pubertálního věku, se doporučuje nejdříve provést 5vdechnutí a následně stlačovat ve stejném poměru, tedy 30:2, ale pouze jednou rukou (jednou dlaní)

U kojenců, se stlačuje hrudníček pouze prostředníčkem a prsteníčkem. Dýchá se polovičním nádechem a dýchá se přes nos a pusu zároveň.

Rekapitulace resuscitace – platná pro všechny věkové skupiny:

1) Zakloň hlavu
2) Přivolej záchrannou službu
3) Prováděj masáž srdce

Odstranění překážky z dýchacích cest

U dospělých a starších dětí se provádí tzv. Heimlichův manévr, což je takový chvat, kdy postiženého obejmete zezadu přes ruky a svou pěst mu zatlačíte směrem k sobě a nahoru.

U menších dětí, se provádí totožný manévr jen s tím, že dítě si opřete o nohu a udeříte mezi lopatky.

Vnější a vnitřní krvácení

Krvácení jak je zřejmé z nadpisu, rozdělujeme na vnitřní a vnější. Při velkém, jinak řečeno masivním krvácení, je přímo ohrožen život poraněného. Ošetření masivního krvácení, tedy v první pomoci ošetřujeme přednostně.

Krvácení obecně se snažíme zastavit vždy působením tlaku v ráně. Nejlépe je vhodno použít tlakový obvaz.

Krvácení vnější jsou tři druhy:

Tepenné – jasně červená krev vystřikuje z rány

Je nejnebezpečnější. Pokud neznáme tlakové body, přikládáme škrtidlo nad ránu vždy na pevnou kost, abychom tepnu stlačili právě o kost. Moderním škrtidlem, které vidíte na obou fotkách, je turniket, který je škrtidlem jako takovým, ale k utažení je zapotřebí snadného mechanizmu a taktéž nasazení je lepší. Nevýhodou je jeho běžná neskladnost, kdy jeho velikost je stejně velká, jako celá malá lékárnička včetně dvou gumových škrtidel. Vhodné je tak turniket vozit s sebou v autě apod. Výhoda je naopak v tom, že toto škrtidlo si může postižený nasadit sám.

Žilní – tmavě červená krev vytéká z rány

Pokud to není nutné, zásadně nezaškrcuji a tím se snažím zachránit pacientovi danou končetinu. Přikládám tlakový obvaz, což může být například jeden nevyrolovaný obvaz a utahuji druhým obvazem. Pokud prosakuje, přikládám druhou vrstvu.

Vlásečnicové – krev z rány pouze prosakuje

Jedná se spíše o menší oděrky. Tyto desinfikujeme vhodným roztokem a sterilně kryjeme obvazem, případně náplastí.

Vnitřní krvácení

K vnitřnímu krvácení dochází, pokud vniká krev do vnitřních orgánů, nebo dutin. Vnitřní krvácení obvykle doprovází šok. Příznaky vnitřního krvácení mohou být

- Bledost
- Pot
- Slabost
- Bolestivost
- Slabý tep
- Poruchy vědomí

Jako první pomoc se doporučuje nemanipulovat s postiženým a volat lékařskou pomoc. Doporučuje se také taková poloha postiženého, která mu je nejvíc příjemná, obvykle si ji najde sám.

Poranění hlavy, hrudníku, břicha

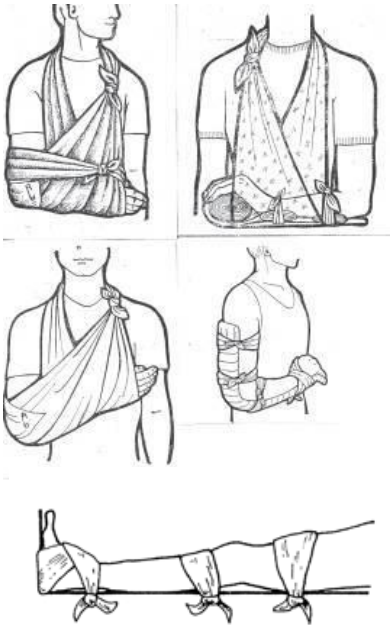
Poranění hlavy je rizikové z důvodu poškození lebky, či mozku, případně hrozí krvácení do mozkové tkáně. Příznakem může být otevřená rána na hlavě. Obvykle poranění hlavy doprovází ztráta orientace, celková zmatenost, eventuálně krvácení z uší a nosu.

Při vědomí voláme první pomoc a staráme se o tepelnou pohodu postiženého.
V bezvědomí zajišťujeme základní životní funkce.

Poranění hrudníku zahrnují především zlomeniny žeber, hrudní kosti, poranění orgánů hrudníku, krvácení do dutiny břišní a pneumotorax. Příznakem bývá bolest na hrudi, špatné dýchání a v případě pneumotoraxu může krev bublat. Raněného ukládáme do polo sedu, voláme lékařskou službu a v případě otevřeného pneumotoraxu přikládáme ruku v rukavici na ránu a držíme až do příjezdu ZZS. Nikdy nevytahujeme cizí tělesa z rány.

Poranění břicha bývá často provázeno vnitřním krvácením. Jedinou možno pomocí je zajistit postiženému takovou polohu, která je mu nejvíce příjemná a sledovat životní funkce. V případě vyhřezlých orgánů tyto nevracíme a pouze kryjeme obvazem. Obvykle je úlevová poloha taková, že postižený leží na boku a nohy má pokrčeny.

Poranění končetin – pohybového aparátu



Jedná se o zlomeniny kostí, poškození kloubů, svalů a šlach.
Jde o bolestivé úrazy a léčba bývá dlouhodobá. Příznaky jsou bolestivost, krvácení, otoky.

Zlomeniny, podvrtnutí, vykloubení se nenapravují, vždy pouze chlaďte postiženou oblast a fixujte pomocí trojcípého šátku či jiného kusu látky. V první řadě ošetřujte krvácení. V případě otevřené zlomeniny postupujte jako u krvácení s tím, že obvaz motejte především kolem trčící kosti i tu ale následně sterilně kryjte.

Poučte postiženého, aby poškozenou část těla nijak nenamáhal.

Ošetření ran

Za ránu považujeme porušení celistvosti kůže. Obvykle je doprovázenou malou krevní ztrátou. U větších ran zastavujeme především krvácení. Pevně uvízlé tělesa nevytahujeme z rány. Obvykle vyčistíme ránu (proudem vody) a pokud možno desinfikujeme okolí rány. Následně kryjeme obvazem, či náplastí.

Poranění očí

Při vniknutí cizího tělesa do oka může dojít k trvalému poškození zraku! Pokud je to možné, snažíme se oko vypláchnout čistou vodou. Při větších typech poranění, především kryjeme oko obvazem.

Kousnutí, bodnutí hmyzem, uštknutí

Při kousnutí zvířetem je poraněný ohrožený velkým krvácením a zvýšeným rizikem infekce. Důležité je tedy zastavit krvácení a vyhledat lékařskou pomoc. Dobré také je, pokud to lze, zajistit zvíře.

Při štípnutí hmyzem přikládáme studený obklad a v případě alergické reakce podáváme příslušné léky. (pravidlo ZZC – Zyrtec, Zodac, Claritine)

V případě uštknutí se snažíme omezit pohyb. Přikládáme studený obklad. Snažíme se zjistit druh hada.

Popáleniny jsou typem poranění tkáně, či kůže způsobeného teplem, elektřinou, chemickými látkami, třením nebo ozářením. Popáleniny, které postihují pouze povrchovou vrstvu kůže, jsou známé jako <u>povrchové neboli popáleniny prvního stupně</u>. Když poškození pronikne do některé ze spodních vrstev, jedná se o

popáleninu druhého stupně. Při popáleninách třetího stupně poranění postihuje všechny vrstvy kůže. Popáleniny čtvrtého stupně zasahují i do tkání nacházejících se hlouběji, například do svalstva nebo kostí.

I. a II. stupeň chladíme, dokud chlazení přináší úlevu pod tekoucí vodou, alespoň 20minut. III. stupeň nechladíme, protože došlo k celkového zničení tkáně. Ránu dále sterilně kryjeme. Puchýře nepropichujeme. Příškvarky jako například oděv nestrháváme, ale pouze volně visící konce odstřihneme.

Úraz elektrickým proudem

Úraz elektrickým proudem většinou doprovází několik zranění najednou. Úraz elektrickým proudem provází skoro vždy šok. První pomocí je zamezit dalšímu působení elektrické energie (vypnout pojistky, vytáhnout přívodní šnůru ze zásuvky apod.) následně se postupuje dle situace.

Při vědomí - kontroluji životní funkce, volám 155, ošetřím popáleniny
Bez vědomí – pokládám na tvrdý povrch a zahajuji resuscitaci

Úpal a úžeh

K úpalu dochází při přehřátí postiženého v prostředí s vysokou teplotou. K úžehu dochází při působení slunce na nechráněnou pokožku, především hlavy. První pomocí je doplnění tekutin, je třeba ochlazovat raněného a popáleniny od sluníčka, je třeba ošetřit vhodnými spreji (Panthenol apod.)

Omrzliny

Omrzlina je lokální poškození chladem. Postihuje nejčastěji nechráněné a nedostatečně prokrvené části těla. Příznaky jsou bolestivost, ztráta citu nebo zbělení (mramorová barva) kůže.
První pomocí je transport postiženého do tepla. Omrzlé části ohříváme ve vodní lázni cca 35°C.

Podchlazení

Za podchlazení považujeme pokles tělesné teploty pod 35°C. Jedná se o následek působení chladu, nebo selhání řízení tělesné teploty. Postiženého je třeba transportovat do teplého prostředí, případně na místě nehody izolovat od země. Vhodné je použití izometrické folie.

Mdloba

Je krátkodobá a přechodná porucha vědomí způsobená nedokrvením mozku. Postižený je bledý, studeně opocený, sítí se slabý.

Pokud to jde tak zachytit postiženého při pádu. Položit jej na zem na záda a zdvihnout dolní končetiny. Zajistit přívod čistého vzduchu a uvolnit těsný oděv.

Epilepsie

Epilepsie je onemocnění mozku a velmi často bývá provázeno záchvaty. Příznakem je bezvědomí, pád, záškuby končetin, pěna u úst, pomočení. Odstraníme předměty z okolí, aby si postižený nemohl více ublížit, nesnažíme se postiženého nijak držet ani omezovat jeho pohyby. Nevkládáme nic do úst. Pouze kontrolujeme, zda dýchá, nebo ne. Voláme záchrannou službu.

Stavy náhlé bolesti na hrudi

Nejběžnější a zároveň nejzávažnější příčinou bývá infarkt (nedokrvenost srdečního svalu) U infarktu je vysoké riziko zástavy oběhu.

Příznakem je obvykle nepříjemný tlak na hrudi, svírání či pálení uprostřed hrudníku. Dušnost, pocit úzkosti. V horších případech bezvědomí, zástava oběhu.

První pomocí je uložit poraněného do polohy jaká je mu příjemná, uvolnit oděv, zajistit dostatek čerstvého vzduchu, volat 155. V případě zástavy ihned resuscitovat.

Cévní mozková příhoda

Cévní mozková příhoda je taktéž nazývána jako mozková mrtvice. Dochází k ní v případě, že některá část mozku není dostatečně prokrvena. Příznakem je porucha hybnosti, zmatenost, neschopnost mluvit nebo rozumět, krutá bolest hlavy, porucha vědomí. Obvykle ochabne polovina obličeje, či celá polovina těla.

První pomocí je volat záchrannou službu, doporučit postiženému aby se nehýbal, zajistit tepelný komfort a sledovat životní funkce.

Stavy dušnosti

Dušnost je pocit nedostatku vzduchu, nebo obtížného dýchání. Způsobuje ji nemoc zvaná astma, srdeční slabost, nebo psychická labilita.

První pomoc je uklidnění a uvolnění oděvu kolem krku. Posazení do takové polohy jaká je pacientovi příjemná (obvykle polo sed). Snažíme se najít léky, neboť obvykle takový člověk o svém problému ví. Pokud se stav nelepší, voláme záchrannou službu.

Stavy při cukrovce

Cukrovka (Diabetes Melituis) je onemocnění, kdy organismus nedostatečně kontroluje množství cukru v krvi. Postižený může mít hyperglykemie (vysoký obsah cukru v krvi) nebo hypoglykemie (nízký obsah cukru v krvi). V případě záchvatu, je postižený ohrožen poruchou vědomí.

Příznaky hypoglykemie: Hlad a slabost, třes, poruchy řeči, ztráta vědomí, křeče.

První pomocí u hyper i hypoglykemie je okamžité podání cukru (nejlépe Coca cola a jiné velmi slazené nápoje) U hypoglykemie je podání cukru záchrana života u hyperglykemie krátkodobé podání cukru nevadí.

Kontroluj vědomí, pokud potíže přetrvávají volej záchrannou službu.

Alergická reakce je neadekvátně zvýšená reakce na určitý antigen (alergen) z prostředí na který většina populace nereaguje**.** Pro první pomoc se doporučuje zklidnění a podání léků. Tzv. trojice léků proti alergii

a) Zyrtec
b) Zodac
c) Claritine

Anafylaxe je však již život ohrožující reakce přecitlivělosti způsobená vniknutím alergenu do systémové cirkulace. Vyznačuje se dušností, bolestí, studeným potem. Způsobuje ji hmyzí jed, léky a jiné. Nástup je někdy v řádech sekund, jindy minut. Pokud není anafylaxe včas rozpoznána, nejsou podány léky, může dojít ke stavu, že pacient dostává šok a upadá do bezvědomí. Následně se postupuje dle základního vyšetření v bodě 1. tedy dýchá – nedýchá apod.…

Otrava
Otravy jsou způsobeny jedy. Za jed je považován i běžně užívaný lék, nebo alkohol v nepřiměřeném množství.

První pomocí je zabránění dalšího vstřebávání jedu, pokud je postižený při vědomí vyvolej zvracení, pokus se zjistit o jaký jed se jedná (plato léků apod.)

V případě požití kyselin zvracení nevyvoláváme, došlo mi k sekundárnímu poškození tkání opětovným protečením kyseliny v krku.

Transport raněných
Transport raněných již není považován za přímé poskytování první pomoci a je velmi důležité rozmyslet si, zda je opravdu transport tím nejlepším řešením. Pokud je postižený v nebezpečí a hrozí další riziko tak transport provádíme. (např. leží na kolejích)

Dopravní nehoda – Rautekův manévr
V případě dopravní nehody se snažíme zajistit pouze životní funkce a zastavit krvácení. S postiženým manipulujeme pokud možno vůbec. Pokud ale například hoří, používáme k transportu (pokud jsme sami) Rautekův manévr, tedy manévr, kdy postiženého obejmeme zezadu a chytneme se oběma rukama jeho předloktí. Táhneme jej pak směrem dozadu.

Polohování raněných

Správná poloha je při poskytování první pomoci velmi důležitá. Nejlepší poloha je vždy taková, jakou si postižený při vědomí sám zvolí. Sám totiž cítí, jak je mu nejlépe.

Stabilizovaná poloha se použije v případě, že postižený dýchá, tedy jsou zachovány jeho životní funkce, ale je v bezvědomí, zde totiž hrozí riziko udušení buď zvratky, nebo zapadnutím jazyka. (v případě, že by zůstal ležet na zádech).

Stabilizovaná poloha se provádí, viz obrázek. Pokud máte v tematickém plánu výuku první pomoci, polohu si odzkoušíte přímo na tréninku. Postižený leží na boku, noha zabraňuje překlopení, ruka podpírá hlavu a především ji drží v zakloněné poloze. Důležité je stále kontrolovat zda postižený dýchá. Pokud by dýchat přestal, je nutné jej položit na záda a zahájit resuscitaci.

Protišoková poloha - Šok je obrannou reakcí organismu na nedostatek kyslíku a není-li vhodně ošetřen, může končit smrtí. Provází téměř všechna vážnější poranění a jakákoli větší bolest je podpůrnou složkou rozvoje šoku. Šok nesmíme nikdy podceňovat, protože protišoková opatření jsou účinná pouze v jeho úvodních fázích.

Tělo postiženého reaguje na sníženou dodávku kyslíku, tkáně trpí nedostatkem kyslíku a živin. Nejčastější příčinou je velká ztráta krve. Tělo potřebuje kyslík pro činnost mozku a srdce, v průběhu šoku tělo pracuje na tzv. „kyslíkový dluh“. Dluhy se ale musí splácet. V tomto případě je cena příliš vysoká. Když se naučíte protišoková opatření provádět jako prevenci, předejdete spoustě komplikací.

Postiženého položíme na záda a dolní končetiny zvedneme, viz obrázek. Kontrolujeme životní funkce.

Cestovní lékárničky obsahují stěžejní prostředky pro poskytování první pomoci tam, kde není možno zajistit okamžitou odbornou první pomoc. Já tuto lékárničku (viz. Obrázek) vozím především na kole, v autě mám samozřejmě autolékárničku. Tato cestovní lékárnička byla sice primárně určena pro policisty, aby při výkonu služby mohli přímo na ulici poskytovat první pomoc, nicméně je volně prodejná a celkem cenově dostupná i pro běžného občana. Rozhodně doporučuji přímo tento model. Je v ní vše, co se do tak malého balení lze vůbec zkusit dostat. Lékárnička je dobrá i pro cesty na dovolené a na túře do lesa, či hor se taktéž neztratí.

Pokud si ji přece jen zakoupíte, nebo jakoukoli jinou samozřejmě, doporučuji si celou lékárničku rozbalit, nejlépe přinést na trénink a zde přímo prokonzultovat v rámci první pomoci co k čemu vlastně slouží. Lékárničku je dobré u sebe mít, ale samozřejmě umět také obsah rozpoznat a umět ji použít. Důležité také je hlídat dobu expirace. Opět doporučuji, **nechte si zařadit k výuce sebeobrany i hodinu první pomoci.** Za 60 minut se můžete naučit úkony, které mohou Vám, nebo Vašim blízkým jednou zachránit život.

Aplikace ZÁCHRANKA

Aplikace dokáže přivolat zdravotnickou pomoc pomocí chytrého telefonu, i když zraněný neví, kde se nachází.

Aplikace záchranka má jedno obrovské kouzlo. Dokáže včas a rychle zajistit příjezd lékařské pomoci, jak?

Aplikace potřebuje ke své funkci zapnutý chytrý mobilní telefon (systém Android, WP nebo iOS), na kterém je buď datový tarif (internet) nebo dostatek kreditu pro zaslání nouzové SMS na pult záchranné služby.

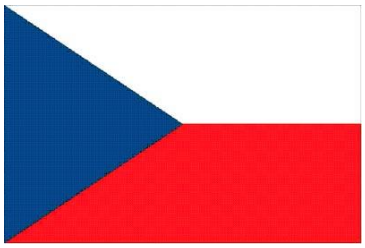
Pokud nastane krizová situace, najedete do aplikace, podržíte nouzové tlačítko a aplikace sama zjistí, kde se nacházíte a **sama odešle po tomto stisknutí nouzového tlačítka po dobu 3sekund nouzovou zprávu s přesným umístěním na dispečink ZZS a vytočí linku 155.**

Nemusíte tedy vědět, ani kde se nacházíte (jste na výletě, jste dezorientovaní), protože operátor Vás po vytočení okamžitě vidí na monitoru a může poslat pomoc přesně na místo, kde stojíte.

Obzvlášť pro děti, ale nejen pro ně, odpadá v krizové situaci nutnost popisování toho, co kolem sebe vidíte, kde stojíte a odkud jste zhruba přijeli. Není třeba se zabývat místopisem a pomoc je již v době volání na cestě díky integrované GPS v chytrém telefonu.

V roce 2018 se služba rozšířila taktéž do Rakouska! Aplikaci záchranka, tak můžete použít i zde, nejen ve všech krajích ČR.

Aplikace toho umí daleko více. Umí najít nejbližší nemocnici, lékárnu, pohotovost, AED (automatizovaný externí defibrilátor).



<u>Pro nevidomé, nebo při vážné nehodě!</u>

Aplikace, má dokonce režim, **NEMŮŽU MLUVIT**. Tedy pokud si pomoc voláte například sami sobě po autonehodě a z jakéhokoliv důvodu nemůžete mluvit, stačí na toto tlačítko kliknout a záchranná služba je opět již k vám na cestě. Stejně tak může posloužit tato funkce pro nevidomé občany, neslyšící apod.

Aplikace je dostupná zcela zdarma v příslušných obchodech pro mobilní telefony.

V případě, že budete **SOS zprávu odesílat z některé z horských oblastí České republiky**, automaticky bude o Vaší nouzové situaci informována rovněž HORSKÁ SLUŽBA ČR a případná pomoc se tak velmi urychlí.

Download on the App Store | GET IT ON Google play | Download on the Windows Store

Závěr

Závěrem bych chtěl poděkovat za to, že máte zájem o to naučit se efektivně bránit. To je první důležitý krok. Pokud již používáte tuto příručku na mé doporučení, třeba přímo ke kurzu sebeobrany, ve kterém právě teď cvičíte, vězte, že s touto příručkou budete vždy o krok napřed.

Tato příručka obsahuje většinu informací, které Vám budou sděleny i na tréninku, pro nováčka je ale prakticky nemožné, si vše zapamatovat. Tuto příručku můžete ale otevřít kdykoli a předváděné techniky si alespoň zrekapitulovat.

Vznik příručky

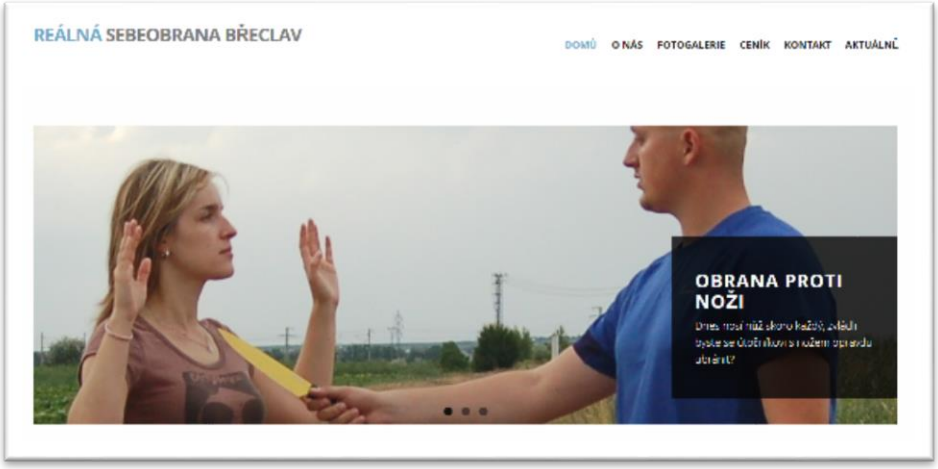
Nad touto příručkou jsem strávil mnoho hodin. Pro zachycení modelových situací bylo taktéž třeba obětovat čas. I tak si ale myslím, že tato příručka, bude nově příchozím studentům sloužit dlouhou dobu. Připomínám, že příručka byla určena pro nově příchozí, nynější, nebo i bývalé žáky naší školy, především jako učební pomůcka. Jelikož byla vytvářena v čistě domácím prostředí, mějte při prohlížení prosím shovívavost. Nezapomeňte, že žádná kniha Vás nenaučí opravdu se bránit. K tomu je zapotřebí nácvik pod dohledem trenéra.

Původní, tedy 1. příručka, byla vytvořena na počátku roku 2015. Jelikož se ale sebeobrana postupně vyvíjí a i my objevujeme nové techniky, bylo třeba některé techniky přidat, jiné upravit, jiné již třeba na tréninku nepoužíváme vůbec. Dostává se Vám tedy do rukou aktuální příručka s nejmodernějšími trendy reálné sebeobrany. V květnu roku 2016, byla tato příručka doplněna o obsáhlejší návod na poskytování první pomoci. V roce 2018 byla příručka, dá se říci, celá „přefocena“, ubylo pár technik, přibylo pár nových technik, přibylo několik kapitol, jako „sebeobrana dětí“ apod. Byla provedena celková revize celé příručky, toto trvalo asi dva měsíce práce.

V roce 2019 došlo opět k přepracování a především doplnění asi 400fotek, aktuálně můžete vidět nové techniky, nové schémata.

RÁDI VÁS PŘIVÍTÁME NA NOVÝCH, PŘEHLEDNĚJŠÍCH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH, KTERÉ PROHLÍDLY A NA KTERÉ SE DOSTANETE I PŘES SMARTPHONE, ČI TABLET!

WWW.SEBEOBRANABRECLAV.WZ.CZ



NA WEBU

☑ Aktuální informace o seminářích a kurzech.

☑ Fotografie a videa z tréninků a seminářů uvidíte jako první.

☑ Online dokumenty ke stažení 24h/denně

☑ Soutěže o tréninky ZDARMA

☑ Od roku 2018 testové otázky online

MÍSTO PRO VAŠI REKLAMU