

# Improvizované obranné prostředky pro osobní bezpečnost žen

Kateřina Kopecká

---

Bakalářská práce  
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta aplikované informatiky

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky  
Ústav bezpečnostního inženýrství

Akademický rok: 2022/2023

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Kopecká**  
Osobní číslo: **A20483**  
Studijní program: **B1032A020001 Bezpečnostní technologie, systémy a management**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Improvizované obranné prostředky pro osobní bezpečnost žen**  
Téma práce anglicky: **Improvised Defensive Means for Women's Personal Safety**

## Zásady pro vypracování

1. Uvedte základní terminologii a legislativu.
2. Zrealizujte dotazníkové šetření.
3. Na základě výsledků dotazníkového šetření vyberte vhodné improvizované obranné prostředky.
4. Vytvořte postupy, jak tyto improvizované obranné prostředky použít v praxi.
5. Postupy doplňte vhodným obrazovým materiálem.

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

Seznam doporučené literatury:

1. LUDĚK, Lukáš a kolektiv. Bezpečnostní technologie, systémy a management II. Zlín: VeRBuM, 2012, 387 s. ISBN 978-80-87500-19-4.
2. ČESKÁ REPUBLIKA. Sbírka zákonů: Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákon. 2009. ISSN 1211-1244.
3. HORÁKOVÁ, Jana. Základy práva pro neprávnický. Druhé, nezměněné vydání. Praha: Informatorium, 2015. ISBN 978-80-7333-119-1.
4. HOUDEK, Pavel a Jasmína HOUDEK. Moderní sebeobrana. Listen, 2022, 248 s. ISBN 978-80-242-8204-6.
5. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. Sebeobrana pro ženy. Praha: Grada, 2010, 192 s. ISBN 978-80-247-3145-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Dora Kotková, PhD.**  
Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce: **13. prosince 2022**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **5. června 2023**



**doc. Ing. Jiří Vojtěšek, Ph.D. v.r.**  
děkan

**Ing. Jan Valouch, Ph.D. v.r.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 13. prosince 2022

### **Prohlašuji, že**

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

### **Prohlašuji,**

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

Ve Zlíně, dne 1.6.2023

Kateřina Kopecká, v. r.  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá osobní bezpečností se zaměřením na ženy, konkrétně na improvizované obranné prostředky, které lze využít pro zvýšení bezpečnosti. V teoretické části je uvedena základní terminologie a legislativa. V praktické části je provedeno dotazníkové šetření a na základě jeho výsledků jsou vyhodnoceny vhodné improvizované obranné prostředky. Poslední částí je obrazový manuál, jak tyto improvizované obranné prostředky použít v praxi.

Klíčová slova: osobní bezpečnost, obrana, sebeobrana, sebeobrana žen, improvizované obranné prostředky

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis deals with personal safety with a focus on women, specifically on improvised means of defense that can be used to increase security. Basic terminology and legislation are presented in the theoretical part. In the practical part, a pre-traffic investigation is carried out, and based on its results, suitable improvised means of defense are evaluated. The last part is a visual manual on how to use these improvised means of protection in practice.

Keywords: personal safety, defence, self-defence, self-defence of women, improvised defensive means

Především děkuji vedoucí této bakalářské práce paní Ing. Doře Kotkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotný přístup. Dále děkuji za pomoc při vytváření praktické části panu Ing. Lukáši Kotkovi a figurantovi obrazového manuálu. Děkuji celé rodině a blízkým, kteří mě podporovali po celou dobu mého studia a byli mi oporou v náročných chvílích. Poděkování také patří mým přátelům, kteří mě motivovali a poskytovali své rady během tvorby práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 TERMINOLOGIE</b> .....	<b>11</b>
1.1 SEBEOBRANA .....	11
1.2 PROFESNÍ OBRANA .....	11
1.3 OBRANA .....	12
1.4 OCHRANA.....	12
1.5 ZBRAŇ.....	12
1.6 OBRANNÝ PROSTŘEDEK .....	12
1.7 IMPROVIZOVANÁ ZBRAŇ A IMPROVIZOVANÝ OBRANNÝ PROSTŘEDEK .....	13
1.8 ZÁJMY CHRÁNĚNÉ ZÁKONEM .....	13
1.9 OSOBNÍ BEZPEČNOST.....	13
1.10 TRESTNÝ ČIN .....	13
<b>2 LEGISLATIVA</b> .....	<b>15</b>
2.1 OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST .....	15
2.1.1 Nutná obrana .....	15
2.1.2 Krajní nouze .....	17
2.2 DALŠÍ SOUVISEJÍCÍ OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST .....	20
2.2.1 Svolení poškozeného.....	20
2.2.2 Přípustné riziko .....	21
2.2.3 Oprávněné použití zbraně .....	21
2.2.4 Další související zákonné normy v občanském zákoníku a trestním řádu.....	22
2.2.4.1 Svépomoc.....	22
2.2.4.2 Zadržení osoby podezřelé .....	22
<b>3 SEBEOBRANA ŽEN</b> .....	<b>24</b>
3.1 ROZDÍL MEZI MUŽSKOU A ŽENSKOU SEBEOBRANOU .....	24
3.1.1 Rozdíly v myšlení .....	24
3.1.2 Anatomické rozdíly .....	25
3.2 MOTIVY ÚTOKU NA ŽENY .....	26
<b>4 FÁZE SEBEOBRANY</b> .....	<b>28</b>
CYKLUS KONFLIKTU.....	28
4.1 PRE-KONFLIKTÍ FÁZE.....	28
4.2 KONFLIKTNÍ FÁZE .....	30
4.3 POST-KONFLIKTNÍ FÁZE .....	33
4.4 DOPADY ÚTOKU NA OBĚŤ .....	35
<b>5 ZÁSADY SEBEOBRANY</b> .....	<b>38</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>44</b>
<b>6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ</b> .....	<b>45</b>

6.1	MÍSTA, KDE SE ŽENY CÍTÍ V NEBEZPEČÍ .....	46
6.2	SITUACE, KDY SE ŽENY CÍTÍ V NEBEZPEČÍ.....	47
6.3	ZÁJEM O OSOBNÍ BEZPEČNOST .....	48
6.4	NOŠENÍ ZBRANÍ NEBO OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ PRO OSOBNÍ BEZPEČNOST .....	49
6.5	OBRANA BEZ JAKÝCHKOLIV PROSTŘEDKŮ .....	49
6.6	IMPROVIZOVANÉ OBRANNÉ PROSTŘEDKY .....	50
6.7	VERBÁLNÍ VYŘEŠENÍ KONFLIKTU .....	51
6.8	JEDNÁNÍ V PŘÍPADĚ NAPADENÍ .....	51
6.9	NAPADENÍ ÚTOČNÍKEM .....	52
6.10	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU .....	54
6.11	VYHODNOCENÍ IMPROVIZOVANÝCH OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ.....	55
<b>7</b>	<b>MANUÁL NA POUŽITÍ IMPROVIZOVANÝCH OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ .....</b>	<b>58</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>86</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>88</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>91</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>92</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>94</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>95</b>



## ÚVOD

Každý z nás čelí určitým rizikům, která mohou vyplývat z našich rozhodnutí, vnímání okolí a spoustě jiných faktorů. Právě sebeobrana a celkově osobní bezpečnost se zabývá i těmito aspekty, které pokud budeme vnímat a znát jejich pravidla, tak mohou pomoci tyto rizika minimalizovat.

Každý jednotlivec má za svoji bezpečnost odpovědnost a měl by se věnovat vzdělání a tréninku v oblasti sebeobrany, díky kterým získá sebevědomí a jistotu a dokáže se tak bránit v případě vzniku konfliktních situací.

Agresor často uvažuje jako predátor v přírodě, kdy si vybírá tu oběť, kterou fyzicky zvládne. To znamená, že nehledá výzvu na poměrování sil, pokud se nejedná o pomstu. Z toho vyplývá, že si vybírá osoby, jež jsou v konfliktu v nevýhodě, a právě ženy, které z fyziologického hlediska jsou slabší než muži. Útočníkem proti ženě bývají většinou mužského pohlaví. Není však vyloučeno, že zaútočí žena na ženu. Pokud je oběť fyzicky silnější, útočníci využívají početní převahy, zbraní nebo jiných nástrojů, které jim dopomohou k úspěšnému napadení.

Pro efektivní obranu využije osoba naučených nejen praktických, ale i teoretických znalostí v sebeobraně, které se týkají psychologie, schopností působení na lidi, schopností fungovat ve stresových situacích a mnoho dalších. Může však nastat situace, kdy tyto prostředky oběť nebude mít u sebe a samotné obranné techniky nebudou stačit. V takové situaci lze využít předmětů, které právě u sebe osoba běžně nosí nebo jsou v jejím okolí a neslouží primárně k obraně. Takové prostředky se nazývají improvizované. Některé z nich mají širokou škálu využití a jiné jsou v použití omezenější. Je nutno mít na vědomí, že ne za všech podmínek budou tyto prostředky efektivní, protože se to bude odvíjet od situace, která je vždy unikátní. Pokud však bude osoba mít povědomí o jejich použití, má šanci se s těmito předměty, které nejsou primárně určeny k obraně ubránit.

Přínosem práce je zvýšení povědomí o sebeobraně žen a zároveň je návodem, jak se efektivně bránit s prostředky, které nejsou primárně určeny pro obranné techniky. Je zhodnocena účinnost těchto běžných předmětů použitých v rámci obrany. Tato práce může být určena pro širokou veřejnost.

Teoretická část se skládá z popsání základní terminologie a legislativy, která souvisí se sebeobranou a díky níž je umožněno se bránit. Další kapitoly se věnují sebeobraně žen,

fázemi sebeobrany a zásadami, kterými je vhodné se řídit, aby byla zvýšena osobní bezpečnost.

V rámci praktické části byl zhotoven dotazník, který byl odeslán ženám z veřejnosti. Díky odpovědím respondentek jsou v kapitole dotazníkového šetření popsány rozdíly, jak se jednotlivé věkové skupiny žen lišily. Celá praktická část je završena obrazovým manuálem, který vycházel z dotazníkového šetření.

Cílem bakalářské práce je popsat základní terminologii a legislativu spjatou se sebeobranou, dále realizace dotazníkového šetření na základě, něhož je vytvořen postup doplněný o obrazový manuál, jak použít improvizované obranné prostředky pro osobní bezpečnost žen.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 TERMINOLOGIE

Pro správné pochopení problematiky je potřeba definovat pojmy, se kterými je mnohdy nesprávně zacházeno. Jedná se o výrazy, se kterými se běžně setkáváme, avšak je obtížné je vysvětlit či porovnat, pravděpodobně kvůli příliš častému užívání.

### 1.1 Sebeobrana

Primárním cílem sebeobrany je chránit svůj život, zdraví, majetek a další chráněné zájmy definované zákonem. Jednat v rámci sebeobrany lze i v případě, že jsou tyto chráněné zájmy napadeny neoprávněným jednáním vůči blízké či cizí osobě. [1][2]

Obrana nastává až tehdy, když osobu napadne útočník a přímo ji ohrožuje. Pokud však útok nehrozí, nebo skončil, tak z právního hlediska se již nelze bránit. To znamená, že u sebeobrany se jedná o aktivní činnost napadené nebo jiné osoby. [2]

Sebeobrana zajímá širokou škálu osob různého věku a profesí. Existují nejrůznější výukové kurzy, lekce sebeobrany speciálně pro ženy a dívky, pro děti, pro seniory ale dokonce i pro osoby znevýhodněné. Je nutno podotknout, že jsou známé fyziologické a anatomické rozdíly mezi muži a ženami, a z tohoto důvodu jsou kurzy přizpůsobeny jednotlivým skupinám.

Sebeobrana pro ženy je uzpůsobena tak, aby se naučily efektivní techniky, které jim umožní využít své síly a mrštnosti pro získání výhody. Ženy mohou být více zranitelné v důsledku nízkého sebevědomí a strachu, takže sebeobrané vzdělávání pro ně může zahrnovat i rozvoj sebevědomí a sebeúcty. Oběti násilí, zejména sexuálního násilí, jsou mnohem častěji právě ženy, a proto mohou využít speciálních technik právě v těchto situacích. V závislosti na těchto faktorech se mohou lišit konkrétní techniky a strategie, jež jsou vyučovány v sebeobraně žen. Ty mohou zahrnovat boj na blízko, obrana proti útoku zezadu, boj na zemi a další.

### 1.2 Profesní obrana

Cílem profesní obrany je chránit zájmy a hodnoty jiné osoby, zpravidla cizí osoby za úplatu. Jedná se tedy o obranu před neoprávněným útokem na zájmy zaměstnavatele, které jsou chráněny zákonem. Kvůli rozdílnosti cílů a podmínek se profesní obrana rozděluje na dvě kategorie – komerční a státní. Státní profesní obranu zajišťuje stát za pomoci policejních složek, celní správy, sbor civilní ochrany a další. Těmto pracovníkům je udělován plat

ze státního rozpočtu. Cílem těchto složek je zajišťovat vnitřní bezpečnost a veřejný pořádek na území státu České republiky, který je založen na dodržování zákonů. V oblasti průmyslu komerční bezpečnosti je cílem pracovníka vykonávající profesní obranu získat peníze v rámci obchodní smlouvy. Tato osoba může být zaměstnána SBS (soukromá bezpečnostní služba) nebo se může jednat o OSVČ (osoba samostatně výdělečně činná). SBS a živnostníci poskytují nadstandardní služby, které stát nezajišťuje. [1] [2]

### 1.3 Obrana

*„Obrana je aktivní činnost člověka (lidí), vedená proti útočícímu člověku (lidem), jehož útok směřuje proti zájmům obránce, které jsou chráněny zákonnými normami.“ [3]*

Aby mohla obrana nastat, je nezbytné, tak musí být přítomen útok nebo nebezpečí, které ohrožuje zájmy obránce.

### 1.4 Ochrana

Ochrana je preventivní pasivní funkce proti útoku na chráněné zájmy zákonem. Ochrana obecně komplikuje útok. K efektivní ochraně se lze vybavit ochrannými prostředky pro osobní bezpečnost, které chrání části lidského těla (např. neprůstřelná vesta, štít), avšak civilisté tyto ochranné prostředky běžně nenosí.

### 1.5 Zbraň

*„Zbraň je prostředek, který je primárně zkonstruován k ohrožení života.“ [2]*

Zbraně ovládá vždy člověk, který je hybným aspektem udávající instrukce pro vykonání akce těchto prostředků. To znamená, že za činnost využití zbraně odpovídá vždy osoba, která ji ovládá. Některé zbraně lze dnes ovládat dokonce i z druhého konce světa díky rapidnímu vývoji umělé inteligence. Například jako zbraň lze považovat i drony, řízené střely a jiné výbušné či třaskavé trhaviny řízené na dálku.

### 1.6 Obranný prostředek

Obranné prostředky nejsou zkonstruovány k ohrožení života, jako je tomu u zbraní, ale jsou zkonstruovány primárně pro obranu zdraví, majetku nebo svobody. [2]

Tyto prostředky rovněž aktivně používá člověk, protože bez jeho hybné síly by nesplnily jejich účel.

## 1.7 Improvizovaná zbraň a improvizovaný obranný prostředek

Téměř z jakéhokoliv předmětu lze vytvořit improvizovanou zbraň či improvizovaný obranný prostředek. Může se jednat o věci nebo jiné prostředky, s nimiž se lze setkat denně nebo s nimiž se osoba setkává zřídka anebo jej doposud nikdy neviděla. Obecně je to cokoliv, co není primárně určeno jako zbraň nebo obranný prostředek. [3][4]

## 1.8 Zájmy chráněné zákonem

*„Objekt trestného činu je obligatorním znakem skutkové podstaty. Jsou to určité společenské vztahy (kupř. vlastnické), hodnoty a zájmy (život člověka, zdraví, důstojnost) chráněné trestním zákonem. Objekt trestného činu není totožný s tzv. hmotným předmětem útoku, na který pachatel bezprostředně útočí, a tím zasahuje objekt trestného činu. Kupř. objektem vraždy je lidský život, předmětem útoku vraždy je konkrétní člověk.“ [5]*

Zájmy chráněné zákonem lze pojmout jakožto objekt trestného činu, jenž je jedním z nutných znaků pro vyšetřování trestného činu. Tento zájem má význam pro chod společenských vztahů, tedy pokud je zájem ohrožen nebo narušen, je osoba odpovědná za čin ohrožující zájmy chráněné zákonem, která je následně potrestána náležitou trestní sankcí. [4][5]

Hodnoty a zájmy jako objekty trestného činu se mohou rozdělovat na hmotné zájmy (majetek), ale i nehmotné (život, zdraví, svoboda, čest). [5][6]

## 1.9 Osobní bezpečnost

Osobní bezpečností se člověk chrání primárně před fyzickým útokem. Lze konstatovat, že zabýváním se vlastní bezpečností chrání osoba nehmotné zájmy – život a zdraví. [7]

Každý jedinec má individuální znalosti a fyzické schopnosti se bránit, proto i opatření pro osobní bezpečnost budou pro každého odlišná. Tato opatření mohou být v podobě vzdělání v oblasti sebeobrany, vybavení se obrannými prostředky, zbraněmi apod.

## 1.10 Trestný čin

Jedná se o protiprávní jednání osoby, které je označeno trestním zákonem právě jako trestný čin anebo čin, jenž má znaky trestného činu. Obecně se jedná o jednání osoby nebo skupiny lidí, jejíž dopady jsou škodlivé pro společnost, ale i pro jednotlivce. Trestný čin se dělí na přečiny a zločiny. [8]

Přečiny jsou dle trestního zákoníku všechny nedbalostní trestné činy a úmyslné trestné, na které tento zákoník stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí trestní sazby do pěti let.

[8]

*„Zločiny jsou všechny trestné činy, které nejsou podle trestního zákona přečiny; zvláště závažnými zločiny jsou ty úmyslné trestné činy, na něž trestní zákon stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí trestní sazby nejméně deset let.“ [9]*

Tato kapitola vymezuje nejdůležitější pojmy, které souvisí s problematikou sebeobrany nejen v oblasti osobní bezpečnosti žen. Cílem je vysvětlit termíny, tak aby je neznalý člověk pochopil a poznal rozdíly mezi nimi.

## 2 LEGISLATIVA

Legislativa v rámci České republiky umožňuje bránit zájmy chráněné zákonem. Tyto zákonné normy jsou stanoveny tak, že na čin v podobě obrany se pohlíží jako čin jinak trestný, avšak pokud jsou splněny určité náležitosti, které přísluší danému jednání, není tento čin trestným. Trestní právo se těmito činy zabývá jako okolnostmi vylučující protiprávnost. Pro běžného člověka je důležité znát alespoň nutnou obranu a krajní nouzi, což jsou paragrafy nacházející se v okolnostech vylučující protiprávnost. S dalšími zákonnými normami jako je svépomoc nebo zadržení se většina osob nikdy nesetká, avšak právě tyto zákonné normy mohou dopomoci v jednání v rámci nutné obrany či krajní nouze.

Pojetí nutné obrany a krajní nouze není celosvětově stejné. Každý stát si vytvořil své vlastní zákony, které odpovídaly potřebám vymezení těchto právních úprav vyplývajících z historických událostí. Avšak vývoj těchto úprav se v některých státech převzal od států, které je měly již zavedeny. Takovým případem je území tehdejších německy mluvících zemí, kde právní úprava obsahující nutnou obranu je jednou z nejpropracovanějších. A právě právní předpisy České republiky o nutné obraně pramení z Německa.

Paragrafy spjaté se sebeobranou jsou stanoveny v trestním zákoníku jako okolnosti vylučující protiprávnost. Občanský zákoník, jakožto soubor lidských pravidel, umožňuje občanovi chránit svůj život, zdraví, svobodu a jiné zájmy. Další zákonné normy týkající se problematiky jsou stanoveny v trestní řádu. [8]

### 2.1 Okolnosti vylučující protiprávnost

*„Trestný čin je protiprávní čin, který trestní zákoník označuje za trestný, a který vykazuje znaky v zákoně uvedené.“ [8]*

Okolnostem vylučující protiprávnost se rozumí takové jednání, jenž má znaky trestného činu a bylo by za běžných okolností trestné, avšak není trestným činem, protože bylo jednáno v rámci nutné obrany, krajní nouze, oprávněného použití zbraně, svolení poškozeného, výkonu povolání, plnění zákonné povinnosti nebo přípustného rizika. Tento čin není tedy pro společnost ani pro jednotlivce škodlivý a z toho důvodu není trestným.

#### 2.1.1 Nutná obrana

Pojem nutné obrany definuje § 29 trestního zákoníku.



*„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ [9]*

Dá se tedy konstatovat, že odvracet útok může kdokoliv i přesto, že na tuto osobu odvracející útok nebyl směřován, ale útočník napadá jinou osobu.

*„Čin jinak trestný“* a *„není trestným činem“* se odkazuje na okolnost vylučující protiprávnost.

### **Z nutné obrany vyplývají podmínky:**

a) Útočník je osoba:

Útok může být fyzický, verbální nebo může být proveden kombinací útoku verbálního a zároveň fyzického. Pokud osoba pošvala proti oběti zvíře, jedná se rovněž o útok člověka. Útok nemusí mít vždy povahu trestného činu (např. i proti útoku duševně choré osoby je přípustná nutná obrana).

b) Útok přímo hrozí nebo trvá:

Nelze užít nutné obrany, pokud útok již skončil, nebo ani nezačal ze strany útočícího. Avšak není nutné čekat na první kontakt s útočníkem, ale lze se bránit i v okamžiku, kdy útočník hrozí (např. útočník běží proti jiné osobě nebo i v některých případech se lze bránit při slovní výhrůžce ze strany útočícího).

c) Útok je směřován vůči zájmům chráněných trestním zákonem:

Útok ohrožující zájmy chráněné zákonem se může týkat jednotlivce ale i společnosti. Jedná se o život, zdraví, majetek a jiné hodnoty ustanovené zákonem.

d) Obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená útoku:

Z pojmu „zjevně“ vyplývá, že se nebude jednat o nutnou obranu, pokud bude obrana v hrubém nepoměru vůči útoku. To znamená, že bylo možno aplikovat nižší intenzitu, aby byla obrana účinná. Z povahy věci plyne, že nutná obrana musí být intenzivnější než útok, aby byla účinná. Útočnickovi lze způsobit i závažnější následky, než by hrozily z jeho útoku. Avšak neexistují zákonná pravidla určující přiměřenost a nepřiměřenost obrany. Při posuzování přiměřenosti se přihlíží k použití zbraně a obranných prostředků pro obranu, nebo jiných okolností situace, jako je počet pachatelů, fyzická síla a podobné okolnosti. [11]

### Vybočení z nutné obrany

Vybočení z meze nutné obrany se považuje už za společensky nebezpečné, což znamená, že je tento čin trestný. Zpravidla jde o nedbalostní trestný čin (úmysl obránce směřuje k odvrácení útoku, nikoliv k došlému následku). Podle § 41 trestního zákoníku může být vybočení z nutné obrany posouzeno jako polehčující okolnost (tedy například spáchání tohoto činu pod tlakem závislosti nebo podřízenosti, pod vlivem hrozby nebo nátlaku, ze soucitu nebo z nedostatku životních zkušeností). [8]

O exces (vybočení) z nutné obrany půjde v případě nesplnění nebo porušení výše uvedených podmínek. Nejčastěji se lze setkat s případy, kdy v obraně nebyla splněna přiměřenost a útok bylo možno odvrátit jinak.

Další častá vybočení jsou spojena s časovou působností útoku a obrany. Jedná se o případy, kdy se obránce „brání“, i když útok ještě přímo nehrozil.

Další vybočení nastává v situaci, kdy útočník svůj útok ukončil (například se vzdal, rozmyslel si útok nebo dosáhl již svého cíle) a obránce tzv. „oplácí“ útok. Lze si pod tímto případem představit situaci, kdy útočníka obránce spoutá a začne se mu mstít. Obránce sice má právo spoutání osoby útočící proti zájmům chráněným zákonem, avšak nelze se už bránit, když je spoutaná osoba znehybněna. Zadržet osobu lze podle §76 trestního řádu (viz níže) přistiženou při trestném činu po dobu do předání policejnímu nebo jinému útvaru ozbrojených sil nebo správci posádky.

Nutnou obranu zmiňuje i občanský zákoník v § 2905.

*„Kdo odvrací od sebe nebo od jiného bezprostředně hrozící nebo trvajících protiprávní útok a způsobí přitom útočnickovi újmu, není povinen k její náhradě. To neplatí, je-li zjevné, že napadenému hrozí vzhledem k jeho poměrům újma jen nepatrná nebo obrana je zcela zjevně nepřiměřená, zejména vzhledem k závažnosti újmy útočníka způsobené odvrácením útoku.“*  
[10]

### 2.1.2 Krajní nouze

Pojem krajní nouze definuje § 28 trestního zákoníku.

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

*(2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“ [9]*

V případě krajní nouze dochází ke střetu dvou právem chráněných zájmů, při kterém je nutno jeden z nich obětovat pro záchranu zájmu druhého (například je nutno odvrátit nebezpečí poškozením majetku, aby byl zachráněn život). Stejně jako je tomu u nutné obrany, je oprávněna každá osoba odvracet nebezpečí, jejíž zájmy jsou ohroženy, ale i osoba jejíž, zájmy nejsou ohroženy, ale ohroženy jsou zájmy osoby jiné.

„Čin jinak trestný“ a „není trestným činem“ se odkazuje rovněž jako u nutné obrany na okolnost vylučující protiprávnost, tedy tento čin není nebezpečný (nebo není nebezpečný jako nebezpečí, které by hrozilo bez tohoto činu) pro společnost a není protiprávní.

#### **Podmínky krajní nouze:**

a) Odvrací se nebezpečí:

Nebezpečí je stav, který hrozí poškozením zájmů chráněným trestním zákonem. Tento stav způsobuje přírodní živeli, zvířata nebo dokonce i člověk. Pokud zvíře bylo poštveno člověkem, nejedná se o krajní nouzi, ale o nutnou obranu. Nebezpečí způsobené člověkem je závažnější, než je tomu při nutné obraně, protože osoba využívá jiných sil (například úmyslné založení požáru). Dokonce i jednání dětí, nemocných nebo nepřičetných osob se řadí rovněž do této kategorie. Dále zde patří mechanické procesy a síly strojů apod. Odvracet nebezpečí může kdokoliv, dokonce i ten, kdo toto nebezpečí způsobil, avšak škodu hradí sám.

b) Nebezpečí přímo hrozí nebo trvá:

Nebezpečí musí bezprostředně hrozit, a tak nejde o krajní nouzi v okamžiku, kdy nebezpečí nezapočalo anebo již skončilo, proto je čin proti tomuto nehrozícímu nebezpečí považován za protiprávní. Rovněž nelze reagovat v rámci krajní nouze, pokud nebezpečí bude hrozit v souvislosti s nějakou předcházející událostí, to znamená, že lze takto jednat dle zákona až tehdy, kdy stav hrozí.

c) Nebezpečí nelze odvrátit jinak za daných okolností:

Tato zásada subsidiarity neboli využití prostředků k podpoře, je situace, kdy je nutno použít při odvrácení nebezpečí takové prostředky, aby konečná škoda byla menší než ta, která

původně hrozila. Hrozícímu útoku se lze vyhnout i útekem, avšak v tomto případě se nejedná o krajní nouzi. [12]

- d) Způsobený následek nesmí být stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil:

Podmínka dodržení tzv. proporcionality neboli úměrnost následků podmiňuje krajní nouzi tak, aby obětovaný zájem nesl menší škody než škody, které by způsobilo nebezpečí samotné. To znamená, že nelze jednat tak, aby odvrácení nebezpečí způsobilo stejné nebo větší následky, než které hrozily. Obecně přednost má život a zdraví, jako chráněný zájem, před majetkem. Poškození těchto zájmů je závažnější než pouhé jejich ohrožení. Pro rozhodnutí závažnosti je nutno přihlídnout k okolnostem, které jsou přítomny u těchto jednotlivých případů. Platí zde i kvantita, kdy je přípustné obětovat méně životů, než by hrozilo ze samotného nebezpečí. [12]

- e) Ten, komu nebezpečí hrozí, má povinnost ho snášet:

Povinnost snášet nebezpečí má například hasič při záchranných pracích, policista při zásahu proti pachateli anebo příslušník ozbrojených sil při střetu s nepřítelem apod. Tyto osoby se nesmějí vyhýbat nebezpečí s odkazem na ustanovení o krajní nouzi. [8]

### **Vybočení z krajní nouze**

O vybočení neboli exces se bude jednat, pokud bude splněna alespoň jedna z níže uvedených podmínek, nebo nedodržení výše uvedených zásad krajní nouze.

Případ, kdy vybočení z krajní nouze nastává je, pokud nebezpečí nehrozilo zájmu chráněnému trestním zákoníkem anebo pokud jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo.

Další exces nastává tehdy, když nebezpečí bylo možné za daných okolností odvrátit jinak, aby jednání v krajní nouzi mělo menší následky. Zároveň se k této zásadě pojí závažnost tohoto následku, který byl proveden se stejnou nebo s větší závažností, než by byla závažnost samotného nebezpečí bez zásahu, a proto se tento čin považuje za protiprávní v případě, že byla naplněna skutková podstata trestného činu. Tuto zákonnou normu stanovuje §2906 občanského zákoníku:

*„Kdo odvrací od sebe nebo od jiného přímo hrozící nebezpečí újmy, není povinen k náhradě újmy tím způsobené, nebylo-li za daných okolností možné odvrátit nebezpečí jinak nebo nezpůsobí-li následek zjevně stejně závažný nebo ještě závažnější než újma, která hrozila,*

*ledaže by majetek i bez jednání v nouzi podlehl zkáze. To neplatí, vyvolal-li nebezpečí vlastní vinou sám jednající.*“ [10]

Dále občanský zákoník zmiňuje, že pokud osoba nereaguje na nebezpečí, rovněž není povinna újmu nahrazovat.

## 2.2 Další související okolnosti vylučující protiprávnost

Pro chránění zájmů osob existují další zákonné normy. Rovněž fungují jako nutná obrana a krajní nouze, tzn. že za normálních okolností by tyto činy byly trestné, avšak jsou splněny určité podmínky v rámci normy, a tak nejsou považovány za trestný čin.

### 2.2.1 Svolení poškozeného

Svolení poškozeného jakožto okolnost vylučující protiprávnost vychází z principu, že zásahem do práv osoby s jejím svolením není protiprávní.

Pojem svolení poškozeného definuje § 30 trestního zákoníku:

*„(1) Trestný čin nespáchá, kdo jedná na základě svolení osoby, jejíž zájmy, o nichž tato osoba může bez omezení oprávněně rozhodovat, jsou činem dotčeny.*

*(2) Svolení podle odstavce 1 musí být dáno předem nebo současně s jednáním osoby páchající čin jinak trestný, dobrovolně, určitě, vážně a srozumitelně; je-li takové svolení dáno až po spáchání činu, je pachatel beztrestný, mohl-li důvodně předpokládat, že osoba uvedená v odstavci 1 by tento souhlas jinak udělila vzhledem k okolnostem případu a svým poměrům.*

*(3) S výjimkou případů svolení k lékařským zákrokům, které jsou v době činu v souladu s právním řádem a poznatky lékařské vědy a praxe, nelze za svolení podle odstavce 1 považovat souhlas k ublížení na zdraví nebo usmrcení.*“ [9]

Jestliže osoba souhlasí s tím, aby jiná osoba vykonala čin, který by jinak byl trestný, tak toto jednání nebude mít trestněprávní následky.

Toto svolení poškozeného musí být projevem svobodné vůle, musí být vážně míněné a srozumitelné. Dále se musí jednat o svolení na věci, se kterými může osoba disponovat (např. majetek). Nezahrnuje se však ublížení na zdraví nebo usmrcení, protože poškozený o těchto rozhodnutích nemůže dle trestního zákoníku na území České republiky rozhodovat sám. Rovněž nelze u některých lékařských zákroků využít této normy. [12]

Souhlas musí být předem stanoven nebo být vysloven současně při páčání trestné činnosti. Souhlas poškozeného může být vysloven i zpětně až po spáchání jinak trestného činu, avšak je nutno předpokládat ze strany pachatele, že poškozená osoba bude zpětně s poškozením souhlasit (například je osoba ve stavu, že je v bezvědomí a uvězněná v automobilu, a jiná osoba se rozhodne poškozenou osobu zachránit tak, že způsobí škodu na automobilu rozbitím okna a zachrání osobu v ohrožení, protože mu hrozilo nebezpečí na zdraví či životě). [12][13]

### 2.2.2 Přípustné riziko

Pojem přípustné riziko definuje § 31 trestního zákoníku:

*„(1) Trestný čin nespáchá, kdo v souladu s dosaženým stavem poznání a informacemi, které měl v době svého rozhodování o dalším postupu, vykonává v rámci svého zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce společensky prospěšnou činnost, kterou ohrozí nebo poruší zájem chráněný trestním zákonem, nelze-li společensky prospěšného výsledku dosáhnout jinak.*

*(2) Nejde o přípustné riziko, jestliže taková činnost ohrozí život nebo zdraví člověka, aniž by jím byl dán k ní v souladu s jiným právním předpisem souhlas, nebo výsledek, k němuž směřuje, zcela zřejmě neodpovídá míře rizika, anebo provádění této činnosti zřejmě odporuje požadavkům jiného právního předpisu, veřejnému zájmu, zásadám lidskosti nebo se přičí dobrým mravům.“ [9]*

Přípustné riziko v rámci okolností vylučující protiprávnost znamená, že jednání, které by jinak mohlo být považováno za protiprávní, je ospravedlněno, protože bylo provedeno v dobré víře a s cílem zajistit legitimní zájem. Tyto okolnosti vylučující protiprávnost se často nazývají obrannou nebo nouzovou situací a umožňují jednat v situaci, kdy je nutné činit rychlá rozhodnutí bez možnosti kontaktovat právníka nebo jiného odborníka. Je však důležité si uvědomit, že přípustné riziko v těchto situacích není absolutní a že jednání by mělo být co nejméně invazivní a splňovat standardy dobré praxe. Přípustné riziko přijímají zaměstnanci, kteří se přibližují stavu krajní nouze (např. hasiči, policie, lékař). [4]

### 2.2.3 Oprávněné použití zbraně

Pojem oprávněné použití zbraně definuje § 32 trestního zákoníku:

*„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.“ [9]*

Tato norma je určena pro státní složky s výzbrojí, kterou využívají pro ochranu života a zdraví lidí či k ochraně majetku. Výjimečně se oprávněné použití zbraně může týkat i občanů, kteří jsou v ohrožení svého zdraví nebo života anebo zdraví a života jiných osob. Pro občany, kteří používají zbraně je primárně určen § 29 a § 28 trestního zákoníku.

## 2.2.4 Další související zákonné normy v občanském zákoníku a trestním řádu

### 2.2.4.1 Svépomoc

Pojem svépomoc definuje § 14 v občanském zákoníku:

*„(1) Každý si může přiměřeným způsobem pomoci k svému právu sám, je-li jeho právo ohroženo a je-li zřejmé, že by zásah veřejné moci přišel pozdě.*

*(2) Hrozí-li neoprávněný zásah do práva bezprostředně, může jej každý, kdo je takto ohrožen, odvrátit úsilím a prostředky, které se osobě v jeho postavení musí jevit vzhledem k okolnostem jako přiměřené. Směřuje-li však svépomoc jen k zajištění práva, které by bylo jinak zmařeno, musí se ten, kdo k ní přikročil, obrátit bez zbytečného odkladu na příslušný orgán veřejné moci.“ [10]*

Každý obyvatel na území České republiky má právo v krajních situacích využít svépomoci. Pokud nastane situace, kdy osobě hrozí újma na životě, zdraví či majetku anebo tato hrozba je vůči třetí osobě, má právo porušit zákon za předpokladu, že by následující čin bez tohoto zakročení měl větší následky. Situace musí být však včas ohlášena příslušnému orgánu a osoba využívající svépomoci je povinna splnit jejich pokyny (mnohdy je povinna čekat do příjezdu příslušného orgánu). Svépomoc lze využít v situaci, kdy je potřeba rychle vyřešit konflikt a reagovat na danou okolnost. Je však důležité při využití této zákonné normy znát právní předpisy.

### 2.2.4.2 Zadržení osoby podezřelé

Pojem zadržení osoby podezřelé definuje § 76 v trestním řádu:

*„(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.“ [14]*

Pro tuto problematiku není potřeba uvádět paragraf v celém znění, protože zadržení osoby podezřelé využívá především policie. Avšak výše uvedený odstavec (2) je určen pro všechny osoby, které zastihli jinou osobu při spáchání trestného činu, narušování veřejného pořádku, ohrožování bezpečnosti státu nebo bezprostředně poté (např. zadržení ostrahou osobu, která ukradla zboží v obchodě). Pokud je osoba již zadržená, je jí nutno předat příslušnému orgánu (nejčastěji policii), který dále řeší situaci – převzetí osoby podezřelé, zajištění důkazů a vyslýchání atd.

Zákonodárny rámec je nezbytnou součástí sebeobrany, kdy reguluje jednotlivá práva, popřípadě povinnosti pro osoby jednající v sebeobranné situaci. Každá osoba dle české legislativy má právo chránit své zájmy anebo chránit zájmy jiných osob. Právní předpisy vymezují hranice, do jaké míry lze využít sebeobrany jako prostředku ochrany života, zdraví, majetku a jiných zájmů.



### 3 SEBEOBRANA ŽEN

Sebeobrana žen je jednou z mnoha kategorií sebeobrany, která je vyučována jinak než klasická sebeobrana pro muže. Riziko napadení každé osoby závisí na mnoha faktorech a mezi ně patří i životní styl. Právě ženy, které často nejsou připraveny na sebeobranu, mohou být vystaveny útokům a utrpět újmy. Proto je důležité prohlubovat dovednosti spojené se sebeobranou.

Celkový koncept této bakalářské práce je sebeobrana žen, kdy útočníkem je muž. Může se však stát, že agresor vůči ženě může být stejného pohlaví, avšak v praxi se setkáváme spíše s útočníkem mužského pohlaví útočící na ženu. Proto v následujících podkapitolách je muž považován za útočníka a žena jako oběť, jako je tomu v celé práci.

#### 3.1 Rozdíl mezi mužskou a ženskou sebeobranou

Existují značné rozdíly mezi ženskou a mužskou sebeobranou. Nejedná se jen o rozdíl ve fyzické síle, stavbě těla, ale dokonce i v myšlení. Mozek každého z pohlaví reaguje na stresovou situaci jinak.

##### 3.1.1 Rozdíly v myšlení

Ženy se potýkají během života s hormonálními změnami až do konečného období menopauzy, kdy jsou její hormony již ustáleny. To však i souvisí s vývinem mozku, kterému se rovněž do menopauzy dostává různých chemických změn. Toto konstatování lze demonstrovat na ženském chování během menstruačního cyklu, které může být proměnlivé. Především před samotnou menstruací mohou ženy prožívat větší úzkost nebo podrážděnost. Ženy jsou ovlivněny během cyklu několika pohlavními hormony, z nichž hlavními jsou estrogen a progesteron. [15]

*„Ženina osobnost je určována city a kvalitou jejích vztahů.“ [15]*

Naproti tomu stojí muži, kteří mají strukturu mozku celý život téměř stejnou a jejich hormony jsou relativně stálé oproti ženám. Zástupce mužského pohlavního hormonu je především testosteron, jenž je hormon úspěchu a soupeření. Proto při vysoké hladině tohoto hormonu se projevuje dominance, sexuální zdatnost dokonce i agresivita. Muži mají omezené prostorové vidění a mají v povaze se zaměřovat pouze na vytyčený cíl. Neberou v úvahu další aspekty okolo tohoto cíle. To znamená, že se mužský mozek plně soustředí pouze na jednu jedinou věc, kterou vykonává. V každém mozku se nachází tzv. spojník mezi

pravou a levou hemisférou, který v případě mužů je méně rozvinutější než u žen. Proto žena dokáže pojmout během aktivity více vjemů. [16] [17]

„Mužova osobnost je určována jeho schopností dosáhnout výsledků.“ [15]

### 3.1.2 Anatomické rozdíly

Viditelným rozdílem je samotná stavba těla. Ženy bývají nižší postavy s kratšími končetinami, což znamená nevýhodu při obraně, protože dosah úchopu je výrazně kratší. Avšak přínosem drobnější postavy je nízké posazení těžiště, díky němuž je větší stabilita těla.

Kosti mužského pohlaví jsou mohutnější a upíná se na nich větší množství svalové hmoty, než je tomu u žen. Svalová muskulatura je rozvinutá u mužů v horní části těla.

V *Tabulka 1* jsou znázorněny typické rozdíly mezi stavbou mužského a ženského těla, které v drtivé většině platí.

*Tabulka 1. Rozdíly stavby těla dle pohlaví (upraveno) [18]*

	Muži	Ženy
Postava	Vyšší	Menší
Hmotnost těla	Vyšší	Nižší
Končetiny	Delší	Kratší
Umístění těžiště	Výše	Níže
Stavba kostí	Mohutnější	Křehčí
Poměr svalové hmoty v těle	Vyšší	Nižší
Rozložení muskulatury	V horní části těla	Ve spodní části těla
Poměr tuků v těle	Nižší	Vyšší
Ohebnost těla	Menší	Větší
Síla	Vyšší	Nižší

V mnoha ohledech je žena fyzicky slabší než muž, proto je potřeba využít při sebeobraně svých výhod v rámci stavby těla a využít nevýhod agresora ve svůj prospěch. Pro ženy je

výhodné z důvodu lepší stability a rozvinutější muskulatury ve spodní části těla využívat spodní končetiny. Ženy bývají obecně mrštnější a ohebnější.

### 3.2 Motivy útoku na ženy

Tato podkapitola pojednává o důvodech, proč jsou ženy terčem trestných deliktů a s jakými typy deliktů se ženy nejčastěji potýkají a jaký je motiv útočnicka tento čin spáchat.

Agresora vede k spáchání činu určitý motiv, který si stanovuje s určitou vidinou dosažení cíle. Jinými slovy motiv je pohnutka, která vede útočnicka k tomuto jednání. Mezi nejčastější motivy se řadí:

- sexuální motiv,
- obohacení a zisk majetku,
- msta (osobní, pracovní, interpersonální uplatnění),
- závist (sociální postavení oběti, pracovní pozice oběti, závist majetku, závist vzhledu),
- duševní nemoc útočnicka,
- sociální a kulturní rozdíly (rasová nenávisť, náboženské, etnické, názorové cíle),
- příležitost (nepozornost oběti, neschopnost oběti se bránit). [19]

Každý motiv útoku na ženu je unikátní a může se jednat o kombinaci motivů a příčin útoků z výše uvedených bodů.

Ženy jsou terčem různých trestných činů, především násilí, mezi které patří:

- *„domácí násilí,*
- *fyzický útok,*
- *znásilnění,*
- *sexuálně motivovaný útok,*
- *stalking – nebezpečné pronásledování,*
- *loupežné přepadení,*
- *ozbrojená loupež,*
- *šikana na pracovišti,*
- *šikana v kolektivu dětí ve škole,*
- *vyvolaný konflikt – rvačka,*
- *psychické obtěžování,*

- *vydírání a jiné.* “[20][19]

Z procentuálního hlediska se trestné činy spáchané na ženách od trestných činů spáchaných na mužích liší (především u sexuálního obtěžování či násilí jsou ve větší míře ženy než muži). [21]

Dnešní společnost se potýká s mnoha záležitostmi, které zapříčiňují psychické problémy. Tyto psychické problémy jsou spjaté s rozšířením sociálních sítí. S těmito problémy přicházejí i nové formy deliktů, které narušují osobní bezpečí. Například stalking neboli nebezpečné pronásledování, je mnohdy příčinou neschopnosti přirozeně navázat vztah, kdy projevem je nevyžádaná, až obtěžující, pozornost. Zde může být i zařazen bývalý partner oběti. Dále je nutno podotknout, že řada trestných činů začíná i na internetu, kde je používáno sociální inženýrství a manipulace. [20][21]

## 4 FÁZE SEBEOBRANY

Samotnému fyzickému útoku mnohdy předcházejí různá znamení, která nejsou kontaktní vůči oběti. Avšak v ideálním případě je výhodou ze strany oběti rozeznat znaky plánovaného fyzického útoku dříve, než vůbec začne. Z tohoto důvodu je nutné se zaměřit v rámci sebeobranu nejen na fyzickou obranu, ale je třeba se naučit vnímat i své okolí a ideálně se vyhnout konfliktu bez jakéhokoliv kontaktu s útočníkem. Sebeobranu lze pojmut jako komplex fyzické, psychické i verbální přípravy na útok.

### Cyklus konfliktu

Jednotlivé fáze konfliktu tvoří cyklus. Každý konflikt začíná z výchozí fáze a končí navrácením do této výchozí fáze nazpět, čímž je tato situace zacyklená. Každý střet je vyvolán příčinou, za kterou následuje jeho začátek, vývoj situace a po této situace jsou důsledky.



Obrázek 1. Cyklus konfliktu podle Wagnera [22]

#### 4.1 Pre-konfliktí fáze

Pre-konfliktní fáze je období, kdy ještě nedošlo ke konfliktu. Avšak je vhodné se v rámci této fáze připravit na možný konflikt různými formami vzdělávání v sebeobraně

(např. výukové kurzy fyzické sebeobrany, verbální sebeobrana, teorie sebeobrany, právní oblast v sebeobraně apod.).

Každý konflikt začíná výběrem oběti. Výběr je zvolen „cestou nejmenšího odporu“ (pokud se nejedná o pomstu), kdy si útočník vybírá takové oběti, které jsou slabší, nebudou se s největší pravděpodobností bránit, a tak vytyčený cíl bude snadno získán. V rámci výběru je zvoleno ideální místo a čas, které jsou zvoleny tak, aby bylo co nejméně svědků. Většinou se jedná o odlehlé místo nebo místo s malou frekventovaností osob.

K realizování úspěšného útoku je potřeba vhodná příležitost. Je to souhra mnoho faktorů – správný výběr oběti, výběr místa apod.

### **Ohrožené osoby**

Do skupiny ohrožených či znevýhodněných osob patří především děti, osoby staršího věku a také ženy. Pohlaví, věk, fyzická síla dle stavby těla a zdravotní stav nelze ovlivnit, a proto je nutné u těchto osob dbát na zvýšení úrovně osobní bezpečnosti. Do neovlivnitelných stavů se může dostat i kdokoliv, kdo je zdravotně znevýhodněn pouze i na krátkou dobu. Může se jednat například o osobu se zlomenou končetinou nebo jinak viditelně fyzicky nemocnou oblast těla. Je pravděpodobné, že útočník si tuto osobu zvolí jako oběť z důvodu fyzické nevýhody oběti. Znevýhodněnými osobami jsou zdravotně nebo duševně postižení, kteří jsou velmi snadným cílem. [23]

Dále se osoba může sama dostat do nevýhodné pozice tím, že je nepozorná. Může se jednat o jakoukoliv telefonující osobu, osobu poslouchající hudbu, osobu nevnímající okolí nebo osobu pod vlivem alkoholických či psychotropních látek. Tato kategorie nepozorných osob je snadným cílem, protože oběť se sama dostává mnohdy přímo do konfliktní fáze (fáze fyzického útoku). Tím, že nevnímá své okolí, nahrává útočníkovi k tomu, aby oběť svým útokem překvapila. Útočník tak získá výhodu, protože oběť neměla možnost útok zmařit svým jednáním. Díky nepozornosti agresor získá spoustu času na přiblížení se k oběti a promyšlení toho, jak celou akci provede. Navíc jako bonus je oběť dovedena do momentu překvapení, který může způsobit její zamrznutí a ztuhnutí, což mnohdy způsobuje zanechání jakékoliv sebeobrany. [23]

### **Místa pro útok**

Útočník si také vybírá místo útoku. Většinou je zvoleno málo frekventované místo, kde oběti nikdo nepomůže a popřípadě nikdo nebude svědkem. Svědek může zareagovat tak, že

přivolá pomoc nebo pomoc oběti poskytne sám. Další kritérium pro výběr místa bývá uzavřenější místo, kde oběť má menší možnost uniknout – například výtah, tunely a podchody, veřejná doprava apod. Agresor vybírá prostředí přepadu tak, aby oběť měla nejsložitější podmínky pro sebeobranu, v ideálním případě měla takové podmínky, aby neutekla. Naopak si agresor může vybrat pro útok takové místo, které je paradoxně vysoce frekventované – například hlavní nádraží, obchodní centrum. To znamená že je zvoleno místo, kde lidé během krátkého časového úseku přicházejí a odcházejí. Na těchto místech se davy lidí nezdržují moc dlouho, jsou zde pouze na krátkou dobu a jsou zaneprázdněni. Málokdo si všimne náznaků útoku. [23][22]

### **Přiblížení útočníka**

Po výběru oběti a místa se útočník ještě přesvědčí o tom, zda je jeho vytyčený cíl opravdu dosažitelný. Přiblíží se tedy k oběti a udělá si poslední zkoušku ještě před fyzickým útokem – jedná se o vedení dialogu takovým způsobem, aby útočník uvedl oběť do takové situace, že je k oběti v takové vzdálenosti, aby mohl jednoduše zaútočit. [23]

Pokud se agresor přibližuje k oběti, je to pro ni signál mít se na pozoru a připravit si případně zbraň či obranný prostředek. Dále je nutné se psychicky připravit na konflikt, promítnout si, co se může dál dít a na základě toho si rychle promyslet následnou reakci. V sebeobraně může být rozhodující komunikační schopnost obránce, která ideálně přesvědčí útočníka, aby zanechal svého úmyslu. Vždy je nutné jednat dle intuice, a proto není zapotřebí podezírat každou osobu procházející kolem, že bude násilným útočníkem.

## **4.2 Konfliktní fáze**

Na hraně předkonfliktní fáze a konfliktní fáze je již výše zmiňované přiblížení se agresora k oběti na kratší vzdálenost.

### **Dialog**

Pokud je obětí žena, ve většině případů používají útočníci takové otázky či věty, které vzbuzují velmi nepříjemné pocity (například: „Copak tady postáváš tak sama?“ nebo „Nebojíš se takto pozdě večer chodit sama ven?“). Díky těmto jednoduchým větám má útočník šanci se dostat k oběti až na kontaktní vzdálenost, z které může snadno fyzicky zaútočit. Dialog je ze strany útočníka v podstatě testem, zda si oběť vybral „správně“. To znamená, že pokud oběť odpovídá potichu a chvěje se jí hlas, je důkazem toho, že oběť nebude schopna se efektivně bránit a pravděpodobně nebude klást takový odpor. Kdežto

pokud oběť zareaguje asertivně a rázně, je ze strany útočníka lepší se stáhnout, protože tato vybraná osoba si pravděpodobně v situacích útoku dokáže poradit (tzn. oběť bude křičet, volat o pomoc, bránit se apod.).

### **Přepadení ze zálohy**

Zkušený agresor je o krok napřed. Svoji oběť si vybírá tak, aby si ho nevšimnula. Využije nepozornosti oběti k provedení útoku ze zálohy nebo získání přístupu k ní pod falešnou záminkou bez odhalení svých skutečných úmyslů.

V konfliktu lze jednat tak, jak se oběť připravila v pre-konfliktní fázi. Tedy použila již připravený obranný prostředek či zbraň, jednala asertivně, bránila se útoku, komunikačními schopnostmi se útoku vyhnula, utekla apod. Zákon říká, že je možné se bránit proti útoku, který bezprostředně hrozí (tzn. lze se bránit i tehdy, pokud se útočník oběti ještě fyzicky nedotkl) nebo trvá (jedná se o situaci, kdy fyzický útok ze strany agresora začal). [25]

### **Fyzický střet**

Po verbální sebeobraně a použití správných komunikačních gest může útočník své činnosti zanechat nebo může v činnosti dále pokračovat. Agresor se přiblíží do pozice, kdy je druhá osoba fyzicky napadena. Jakýkoliv pohyb směrem k oběti je už považován za útok, protože dle trestního zákoníku se osoba může bránit i přímo hrozícímu útoku. Dále lze za fyzický střet považovat ignorování pokynů od oběti, kdy útočníkovi rázně říká, aby své činnosti zanechal. Samozřejmě neoprávněný dotek nebo držení oběti je jedním ze znaků fyzické napadení.

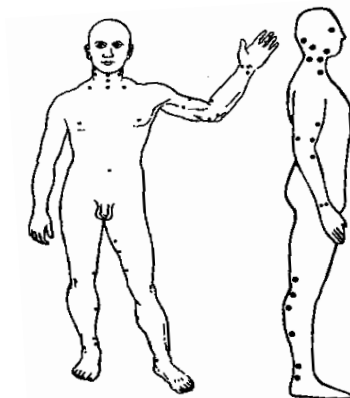
Násilný kontakt mezi osobami může probíhat i tak, že oběť je přepadnuta ze zálohy a útočník využívá momentu překvapení. Osoba v tomto momentu musí čelit rychlým rozhodnutím, která jsou náročnou fyzickou zátěží, ale především velice náročná na psychiku.

### **Protiútok**

V situaci fyzického střetu oběť musí v rámci sebeobrany obranu provádět aktivně – tedy protiútokem. Agresorovo jednání je důvodem, proč se bránit protiútokem. Ve výše uvedených kapitolách je zmíněno, že není potřeba čekat na první dotek útočníka, a proto je výhodné této možnosti využít a provést protiútok ještě dříve, než se útočník oběti dotkne. Jistěže lze tuto akci provést pouze tehdy, pokud útok přímo hrozí. Hlavním cílem protiútku je útočníka zneškodnit tak, aby bylo možno bezpečně z místa odejít.

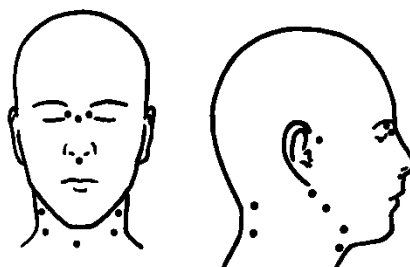


Lidské tělo má velmi slabá místa, která mohou být využita ve prospěch úspěšné fyzické sebeobrany (viz *Obrázek 2*). Není nutné znát přesné techniky, ale pokud je tato slabina dobře zasažena, může i jediný pohyb být natolik účinný, že útočník je zneškodněn.



*Obrázek 2. Citlivé body na těle [25]*

Existuje celá řada těchto bodů po celém těle, kam je možno zasáhnout. Z důvodu fyzické převahy útočníka nebude útok na trup tolik efektivní. Je také nutno počítat s tím, že po většinu roku nosíme na sobě vrstvu oblečení, které může úder utlumit. Proto je vhodné sázet na jistotu – oblast hlavy, která bývá odhalena v různých obdobích.



*Obrázek 3. Citlivé body v oblasti hlavy [25]*

Je však nutno mít u fyzické sebeobrany na mysli, že každá osoba bude mít jinak posazený práh bolesti a některá místa, která se považují obecně za citlivá, nebudou pro útočníka bolestivá. Agresor při útoku nemusí bolest z protiútoků vůbec cítit, protože může být ovlivněn přirozeným lidským hormonem adrenalinem v krvi nebo může rány tlumit vliv alkoholu, drog či jiných psychotropních látek. Tato osoba může být zneschopněna až po útoku, kdy tyto látky vyrchají. V případě, že narazíme na takového útočníka, který bude v momentě útoku v této jakési výhodě, je potřeba se situaci co nejrychleji vyhnout, protože zde pravidla sebeobrany nemusí platit. [23]

### 4.3 Post-konfliktní fáze

Po konfliktu se ustaluje situace a jde zpět do pre-konfliktní fáze, čímž se cyklus konfliktu uzavírá. Situace je tedy vyřešená – útočník buď dosáhl svých cílů, nebo nikoliv. V tomto okamžiku přichází pro oběť nesnadné období – období rehabilitace, které může být fyzického i psychického rázu.

#### Bezpečné místo

Ať už oběť agresora zneškodnila a utekla nebo osoba páchající trestnou činností dosáhla již svých cílů, je potřeba se jako oběť dostat na bezpečné místo, kde nedojde k dalšímu útoku. Útěk musí být zahájen ihned, zda to je jen možné. Je však nutno mít na mysli, že se za všech okolností útěk nemusí povést. Nevhodné oblečení či fyzická imobilita může útěk ztížit a útočník jednoduše pronásledovanou osobu dostihne. V takovém případě je třeba vyhledat skrýš. Únik do prostoru, kde se nachází větší počet osob může být vhodným řešením, ale ne vždy útočník zanechá své aktivity. Za bezpečné místo nelze považovat vedlejší ulici nebo nejbližší autobusovou zastávku, protože zrovna na těchto nejbližších místech útočník bude oběť opět vyhledávat. V městských částech lze vyhledat otevřené podniky, jako jsou například kavárny, bary nebo hotely, kde si osoba může říct o pomoc nebo si zavolat odvoz. [23]

#### Zjistit škody

Jako první je nutno zjistit fyzické újmy. Adrenalin při fyzickém střetu tlumí bolest a i přesto, že je oběť zraněná a může jí jít o život, tak nemusí mít sebemenší tušení, že byla zraněná. V tomto případě je nutno vyhledat lékařskou pomoc. Účinek adrenalinu může být prospěšný pro oběť, protože přidá motivaci k boji či útěku i při zranění a zvyšuje výkon fyzické aktivity. Díky této reakci všem savcům včetně lidí umožněno rychle reagovat na život ohrožující situace. [26]

Po kontrole svého fyzického stavu je v pořadí zkontrolovat svůj majetek. První, co je potřeba zkontrolovat, tak jsou klíče, peněženka s hotovostí a platebními či identifikačními kartami, vstupní karty nebo čipy. Útočník mohl cíleně zaútočit právě k získání přístupu do bydliště oběti nebo do objektu, kde pracuje. Proto při odcizení těchto věcí je potřeba ihned reagovat. Při ztrátě či odcizení celé peněženky osoba zpravidla přichází o řadu věcí – platební karty, občanský průkaz, řidičský průkaz, kartička zdravotní pojišťovny, klíče, finanční hotovost apod. Díky tomu pachatel získá nejen finanční obnos, ale i přístup k osobním informacím,

jako je místo bydliště, rodné číslo apod. Kombinace odcizení klíčů a peněženky znamená hrozbu v podobě neoprávněného vniknutí do místa bydliště. V tomto případě je vhodné vyměnit všechny zámky. Je velmi důležité při ztrátě či odcizení identifikačních karet tuto událost nahlásit policii, která zamezí neoprávněnému jednání. Dále je nutno si tyto doklady totožnosti vyřídit nové. Podobně tomu je i u platebních karet, které je možno zablokovat, a tak nebude možné z platební karty provádět finanční transakce. Dále je nutné nahlásit pojištěné předměty (např. pracovní notebook, mobilní telefon) Policii ČR a vyřídit pojistnou událost. Pokud se jedná o majetek firmy, tak je nutné informovat o této ztrátě zaměstnavatele. Dnes firmy mají vypracované postupy pro případy ztráty firemního majetku. [23][27]

Důsledkem napadení může být i psychická újma a ačkoli není tato újma viditelná, je velmi důležité ji taky řešit. Je potřeba se se zážitkem s někým podělit, aby si oběť věci srovnala a pochopila vlastně, k čemu došlo. Informování osoby může pomoci nejen psychicky, ale i osoba, které byla situace popsána, může pomoci při případném jednání s institucemi. Pokud se oběť nemá komu svěřit nebo ji to přijde být nevhodné, tak existují linky, které jsou zde jak pro psychickou podporu, tak i právní podporu. [23]

### **Oznámení trestného činu**

Ohledně oznámení napadení záleží na oběti, zda tento čin oznámí. Neexistuje zákon, který uděluje povinnost napadení nahlásit. Zákon pouze vyžaduje oznámení u vyjmenovaných trestných činů jako ublížení na zdraví, ublížení na životě, znásilnění, loupež a jiné, jakožto možné související trestné činy se sebeobranou. S nahlášením se mohou pojit výslechy, podání vysvětlení či soudní procesy (záleží na typu deliktu). Pokud je útočník dohledán, bude s největší pravděpodobností nesouhlasit s výpovědí oběti. Celou situaci popíše úplně jinak a k spáchání tohoto činu se nepřizná. Tento proces a proces soudního řízení mohou trvat dlouhou dobu. Nicméně oznámení nese i pozitiva. Pokud poškozená osoba či jiná osoba tento čin oznámí policii, pomůže jim dopadnout pachatele, čímž zamezí páčání agresorovi v dalších trestných činů. Dále může policie zajistit bezpečnost v místě, kde se čin stal (např. do podchodu, kde je vysoký výskyt napadení, nainstalují kamerový systém, který bude napojen na policii). Událost je nutno nahlásit bezprostředně poté, co skončila. Nelze se zpětně k ní vracet. [23]

Policie ČR doporučuje při napadení dodržet tyto body:

- „*Pokud se jedná o závažnou situaci, neprodleně informujte Policii ČR na lince 158.*

- *Dostavte na nejbližší policejní služebnu a podejte oznámení osobně. Oznámení můžete podat také telefonicky nebo písemně.*
- *Vyhledejte lékařské ošetření.*
- *Pokud se budete chtít převléct, umýt – počkejte s tím až do doby, než vás policista vyslechne, případně lékař prohlédne.*
- *Vyčkejte pokynů policisty či lékaře, aby nedošlo ke zničení důkazů.“ [28]*

#### **4.4 Dopady útoku na oběť**

Vyrovňávání se po negativním činu je individuální, avšak lze poukázat na typické post konfliktní příznaky. Obecně každá osoba reaguje na různé podněty jinak, liší se jak intenzitou, tak i trváním. [29]

Konfliktní situace je nepředvídatelná a mnoho lidí nevěří, že se do této situace dostanou zrovna oni a budou v roli oběti. Jejich tvrzení bývá takové, že konflikty jsou věci druhých a jich samých se to netýká. Nicméně, toto konstatování poukazuje na to, že pravděpodobně nebudou konflikt očekávat a jejich připravenost nebude dostačující. Pravdou je, že se nedá vždy dokonale na útok připravit, avšak lze pracovat na komunikačních schopnostech v těchto situacích, zesílit emoční stabilitu, trénovat fyzickou sebeobranu a jiné typy přípravy, aby se snížily rizika újmy.

#### **Viktimizace**

Jedná se o proces, kdy existuje minimálně jedna poškozená osoba a jsou vůči ní způsobovány újmy. S takzvanou viktimizací se velice oběť těžko rozumově vypořádává. Vlastní útok je prvotním dějem celé viktimizace, avšak skončením tohoto činu proces viktimizace nekončí.

Viktimizace se tedy dělí na:

- Primární újmu – jedná se o bezprostřední následky útoku;
- Sekundární újmu – je újma vznikající jakožto důsledek z již vniklé negativní zkušenosti, kdy oběť zažívá úzkosti, deprese, pocit nedůvěry apod.;
- Terciální újmu – oběť se navrácí do původní životní cesty, avšak je výrazně změněn její životní styl (např. nedokáže navázat na původní pracovní kariéru). [29]

Reakce osob na újmu způsobenou vůči nim se odvíjí od typu závažnosti újmy a závisí na povahových vlastnostech osobnosti.

Každý člověk na tyto situace reaguje jinak a jejich prožívání se liší trváním psychického srovnávání se, dynamikou a intenzitou. [29]

Rozlišují se tzv. primární a sekundární rány, které navazují na primární a sekundární újmu.

Primární rány vznikají v primární újmě, kdy se může jednat o fyzickou, finanční nebo emocionální újmu, které vznikají dle povahy útoku nebo dle způsobu provedení, intenzity apod. Dále zde hraje obrovskou roli reakce oběti na útok, její fyzické či mentální zdraví. Újma se liší na základě mnoho faktorů a každý případ může mít jiný dopad na poškozenou osobu.

Sekundární rány se odvíjí od sekundární viktimizace (újmy). Jsou psychologického rázu a neobsahují příliš viditelné znaky, ale mnohdy mají větší dopad na oběť. Psychologie používá pro tyto následky pojem tzv. neviditelné rány, kde patří pocit zneuctění, ztráta pocitu důvěry a ztráta pocitu autonomie. Jedná se především o ztrátu pocitů. Poškozené osoby přicházejí o pocit spravedlnosti při vyšetřování činu. Dalším následkem napadení je pocit nedůstojnosti, který je velmi častý. Oběť má pocit nepochopení, dokonce i viny, že si za újmu může sama (např. si myslí, že se nedostatečně bránila, neměla chodit do lokality, kde se případ udál, nebyla dostatečně opatrná apod.). Tuto emoci může podpořit i blízké okolí, které bude na oběť pohlížet skrz prsty. Osoba zažila negativní zkušenost a je velmi důležité ji psychicky podpořit, nikoli poučovat co, a jak mohla udělat lépe. Proběhlá událost může vzbuzovat pocit izolace od osob, se kterými se předtím oběť stýkala. Má pocit, že ji újma natolik postihla, že už nemůže být začleněna do svých sociálních skupin. [29]

Prožívání újmy má svoji dynamiku a trvání, odvíjející se od prožívání oběti, které má tři etapy:

- Fáze šoku – nastává v okamžiku, kdy je bezprostředně trestný čin ukončen. Oběť prožívá psychickou dezorientaci a nedokáže racionálně vysvětlit situaci. Fáze je různého trvání – několik hodin i v rozpětí několika dnů.
- Fáze nastupující adaptace – oběť událost zpracovává a dokáže o ni mluvit, avšak znovu se objevují v této fázi návaly silných emocí. Druhá možnost zpracování situace se projevuje naopak odmítáním o traumatu hovořit, což znamená, že se poškozená osoba uzavírá do sebe a má velmi nestabilní náladu. Délka trvání je individuální a ukončení této fáze může nastat okolo jednoho roku.
- Fáze ukončené adaptace – jedinec si integruje traumata do svého prožívání a volnou emocionální energii pro nové prožitky. Trauma se zapíše do trvalé součásti

osobnosti, což může ovlivnit sebepojetí a životní jistoty. Dospění ke konečné adaptaci a návrat do běžného života závisí na mnoha okolnostech. [29]

### **Dopady útoku na okolí**

Dopady útoku mohou být nejen na oběť, ale dokonce i pro blízkou rodinu či partnera. V ČR se již vyskytly takové případy, kdy žena byla znásilněna a u jejího partnera vznikly psychické problémy. [21]

### **Dopad útoku na svobodu**

Do jisté míry lze říct, že osoba je po konfliktu omezena na svobodě díky těmto negativním pocitům. Na základě těchto zkušeností do zotavení se, se oběť má problém žít normální život jako tomu bylo před útokem, a dokonce se oběť může vyvarovat nošení vyzývavějšího oblečení. Avšak to, že si útočníci vybírají oběť podle oblečení je mýtus, protože především hraje roli, zda oběť působí fyzicky slabá nebo submisivně a lze u ní snadno dosáhnout cílů. [23]

Z výše uvedených konstatování vyplývá, že před fyzickým útokem útočník dává mnohdy nevědomky signály toho, že má v úmyslu zaútočit. Lze tyto signály vydedukovat podle jeho chování a řeči těla. V těchto případech je třeba spoléhat na instinkt, který varuje před možným nebezpečím. To, že dává útočník najevo svým chováním signály svého budoucího útoku, není pravidlem. Někdy je útok již dávno naplánovaný a oběť se ocitne rovnou v konfliktní fázi, kdy je nutné zasáhnout fyzickým zákrokem – sebeobranou.

Avšak jsme většinou naučeni se chovat slušně, komunikovat s lidmi mile, na úkor svého pocitu bezpečí. Tímto potlačujeme přirozenou signalizaci instinktu. V komunikaci s agresorem je však nutno reagovat rázně a asertivně, aby oběť ukázala, že není snadná oběť. Zvláště u žen a ohrožených osob je nutné dbát na přípravu sebeobrany, kdy jsou nacvičeny zásady komunikace a sebeobrané techniky, které jsou pro tuto skupinu efektivní.

Celkově lze říci, že záleží individuálně na připravenosti oběti na útok, a to jak z fyzického hlediska i psychického. Tyto aspekty budou mít vliv jak na samotnou efektivitu sebeobrany, ale i na dopady útoku na oběť. Především psychická odolnost napomůže s vyrovnáváním se po útoku a k rychlejšímu návratu do běžného života. Dále hraje roli typ útoku. To znamená, že mnohem větší dopad psychického nebo fyzického rázu na oběť bude mít například útok se znaky násilného napadení, se sexuálními motivy, napadení spjaté s psychickým vydíráním a řada dalších. Kdežto pokud bude oběť okradena pouze o finanční hotovost.

## 5 ZÁSADY SEBEOBRANY

Zásady sebeobraný jsou založeny na psychologických strategiích, fyzických schopnostech a komunikačních dovednostech. Nedílnou součástí těchto zásad je prevence, která je v podstatě jakákoliv příprava na sebeobranu, ať je to fyzická, psychická nebo verbální. Povědomí o těchto zásadách může v sebeobranné situaci oběti pomoci. Je nutné však zmínit, že každý konflikt je unikátní a nemusí všechny následující zásady platit. To znamená, že i když se osoba vyhýbá nebezpečným situacím, tak že nechodí sama večer ven nebo pouze s doprovodem, neznamená to, že ji nemůže agresor přepadnout za bílého dne. Nebo při fyzické sebeobraně nemusí fungovat na útočníka naučené zásahy do různých bodů na těle, z důvodu zvýšeného adrenalinu u útočníka nebo může být tento agresor pod vlivem alkoholu nebo psychotropních látek.

Do hlavních zásad sebeobraný patří:

- Důvěra ve vlastní intuici a instinkt,
- dávat pozor, co se děje v okolí,
- asertivní jednání a vystupování (komunikace),
- agresorovi vždy vykat,
- vyhýbat se nebezpečným situacím,
- každá akce je rychlejší než reakce,
- na překvapivou situaci jednat překvapivě,
- nikdy nevstupovat do předem prohraného boje,
- bariéra v sebeobraně je slušné vychování,
- důvěra a slušnost vůči neznámé osobě je nebezpečná,
- bojovat nečestně,
- zásada kontroly (sebekontroly). [30]

### **Důvěra ve vlastní intuici a instinkt**

Intuici je třeba vnímat, i když může být nepravdivá, to znamená, že je vhodné se jí řídit a reagovat na ni. Například pokud se oběti nějaká osoba nezdá, je lepší zareagovat (například zavolat si taxík, jít bezpečnější trasou apod.). Nicméně racionální já bude vnitřní hlas popírat (oběť uvidí obyčejného člověka, který se zdá být vyprovokovaný a jde náhodou

směrem k oběti). Intuice je problémová, protože pokud člověk dle ní jedná, nikdy nedostane zpětnou vazbu, zda se rozhodla osoba správně. Je nutné ale dát si pozor na její citlivost, protože některé osoby se jsou velmi vnímavé na tyto situace, kdy pocítují strach a pocit nebezpečí, velmi často až zbytečně. V podstatě je nutné najít mezi racionálním myšlením a intuicí rovnováhu. Ženy jsou obecně citlivější na vnější podněty a mají tuto schopnost rozvinutou, proto je vhodné poslouchat svoji intuici a instinkty. [30][31]

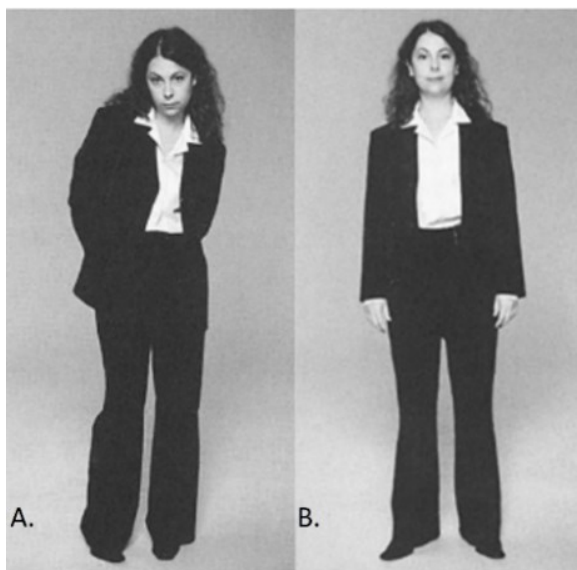
### **Dávat pozor, co se děje v okolí**

Aby si oběť včas všimla, že ji chce někdo přepadnout, je velmi důležité vnímat okolí. Pozornost lidí je mnohdy upřená v mobilních telefonech nebo mají nasazená sluchátka, a toho útočníci využívají – využijí moment nepozornosti a překvapí útokem. I během telefonování je zapojeno více smyslů a pozornost je upřena na telefonát nikoli na okolí. To, že osoba má na druhé straně telefonu partnera, při útoku nepomůže, protože fyzický zásah partnera není okamžitý a útok může trvat i pouze pár vteřin. [31]

### **Asertivní jednání a komunikace**

Řeč těla je velmi důležitá. Při výběru oběti si agresor vybírá tu nejslabší. Jako první vizuálně zhodnotí dle chování člověka, zda se bude bránit či nikoliv. Nesprávné držení těla, kdy například tělo je nakloněno dopředu, ramena jsou svěšená, tělo je lehce schoulené a celkový dojem z osoby působí jako kdyby potřebovala nad sebou ochranu, může být znakem, že osoba se nebude bránit a pro agresora je vhodnou obětí (viz *Obrázek 4 A*). Naopak pokud postoj osoby je vzpřímený s vypnutým hrudníkem a pevným postojem, osoba působí sebevědomě a ukazuje, že je schopná se za sebe postavit (viz *Obrázek 4 B*). [32]





Obrázek 4. Řeč těla. Upraveno z [32]

Společně s řečí těla hraje významnou roli asertivní komunikace a jednání. Pokud dojde k dialogu, tak je potřeba útočnickovi vykat (viz dále). Komunikace ze strany oběti musí být jednoznačná a jasná, respektive lze využít takového tónu a jednoduchého slovního obratu, jako kdybychom dávali pokyn psovi například: „Nechte mě!“, „Běžte pryč!“, „Neobtěžujte mě!“ nebo stručné „Ne!“ . Pokud útočník bude dále komunikovat, je důležité pokyn neustále opakovat, protože pro oběť debata skončila. Není potřeba dále rozvíjet důvody proč tyto pokyny oběť říká, nebo dokonce se omlouvat, to bude dokazovat, že verbální stránka oběti nebude moc silná. [31]

### **Agresorovi vždy vykat**

Vykání útočnickovi je důležité z několika důvodů. Pokud bude oběť si tykat s útočником, bude to vypadat jako partnerská hádka či konflikt, ale pokud žena bude muži vykat, tak si kolemjdoucí tyto dvě osoby nebudou spojovat jako pár či přátelé a bude z dialogu zcela jasné kdo je oběť a kdo útočník. Na oplzlé řeči útočnicka je velmi snadné sklouznout k tykání. Někteří útočníci využívají tykání a vulgární slova cíleně, aby oběť mu taky začala tykat a na tento podnět, že mu někdo tyká má útočník „důvod“ k zaútočí, protože se mu to nebude líbit. [31]

### **Vyhýbat se nebezpečným situacím**

Tato zásada se pojí s intuicí. Pokud se osoba cítí v situaci necítí v bezpečí, nejjednodušším řešením je preventivně z místa odejít. Vyhýbání se opuštěným a nebezpečným místům snižuje riziko možných konfliktů, napadení nebo okradení.

Z preventivních důvodů se doporučuje chodit, tam kde jsou osvětlené ulice, kde je vyšší frekvence pohybu osob a vyhýbat se opuštěným místům. Dalším řešením může být zajištění doprovodu, odvozu domů v brzkých ranních nebo večerních hodinách, avšak nikdy by doprovod neměl být cizí osoba. [33]

### **Každá akce je rychlejší než reakce**

Oběť je vždy v nevýhodě, protože oproti útočnickovi neví, co se bude dít. Útočník je ta osoba, která ví, co bude první krok (volí místo, samotnou oběť, zbraně, typ útoku, intenzitu útoku apod.), protože strůjcem celé akce. Navíc agresor může využít momentu překvapení, kdy oběť je nepozorná a tím ji může dostat do takové situace, že bude velmi těžké se bránit. [30]

### **Na překvapivou situaci jednat překvapivě**

Ve výše uvedeném odstavci je vysvětleno, že útočník je ve výhodě, protože ví, co se bude dít, z důvodu, že celou konfliktní situaci začíná právě on. Tím oběť překvapí, protože není na konflikt připravena. Je velmi těžké se v takové situaci jednat. Mnohdy je oběť tak zaskočená, takzvaně zamrzne, je v šoku a není schopná se ihned bránit. V rámci tréninku se lze naučit, jak reagovat, avšak je vhodné tyto situace simulovat v tréninku sebeobranu, aby se studenti naučili efektivně bránit. Zde je pouhá teoretická znalost útoků nedostačující. [34]

*„Tedy útočníka, který nás útokem překvapil, překvapíme vlastní akcí. Příkladů je celá řada: např. útočník přepadl starší prodavačku v trafice, dokonce se zbraní v ruce a s pohrůzkou, že pokud mu nevydá peníze, bude střílet. Paní se neohroženě postavila na odpor a za silného křiku a nadávek začala útočníka bít vším, co jí přišlo do ruky. Útočník byl tak překvapen (s její obranou nepočítal), že se dal na útěk. Další případ: žena napadená v parku útočníkem (sexuální motiv), se útočnickovi sama nabídla. Útočníka to natolik překvapilo, že po sdělení ženou, že má venerickou chorobu, ji s nadávkami opustil a k žádnému násilí nedošlo.“ [34]*

### **Nikdy nevstupovat do předem prohraného boje**

Tato zásada se pojí se hodnocením situace, kdy oběť akceptuje ztrátu jiné hodnoty, než jí hrozí, kdyby se bránila. To znamená že, pokud má útočník nebo útočníci přesilu oproti oběti, je vhodné hledat jiná řešení, kdy ztráta bude menší, než by hrozila při sebeobraně. Například žena v obklíčení skupinky mužů požadující finanční hotovost – místo útěku anebo fyzické

obranu jim peníze předá. Avšak při takovém jednání není zaručeno, že agresori nebudou na oběť dále tlačit a požadovat další hodnoty. [30]

### **Bariéra v sebeobraně je slušné vychování**

Od útlého věku jsme učeni se chovat k lidem slušně, což zapříčiňuje to, že se nejsme zvyklí se fyzicky bránit. Konfliktům se určitá skupina lidí vyhýbá anebo dokonce agresorovi v rámci slušnosti ustupuje.

Bariérou může být i neznalost sebeobranu z pohledu práva, což znamená, že se lidé neseznámení s legislativou spojenou s bráněním jejich zájmů, obávají, že pokud své hodnoty budou chránit sebeobranou, tak se bude posuzovat jejich jednání trestněprávními orgány jako protiprávní.

### **Důvěra a slušnost vůči neznámé osobě je nebezpečná**

Je velmi nebezpečné se domnívat, že protistrana je slušná a nikdy by neublížila, pouze z prvního dojmu. Důvěru projevují především starší lidé, kteří jsou náchylnější k podvodům (především finanční podvody, okrádání apod.). Útočníci používají jako nástroj sociální inženýrství, které je nástrojem manipulace k získání informací či jiných hodnot. Aktuálně jsou tyto podvody velmi důvěryhodné, a proto je vhodné se informovat o podvodech, které se objevují a jak zajistit svoji ochranu proti nim. Důležité je si vytvářet kritické myšlení a ověřovat si informace. [30]

### **Bojovat nečestně**

Pokud je oběť donucena se fyzicky bránit, musí být obrana tak razantní, aby útočník zanechal svého jednání. V reálném boji o své hodnoty neplatí žádná pravidla a boj není nikdy spravedlivý a protistrany nemají stejné podmínky. Především u ohrožených skupin jako jsou děti, senioři, ženy a znevýhodněné osoby musí jednat bez kompromisně. [33]

Nutná obrana z pohledu práva umožňuje se bránit, tak aby obrana oběti mohla mít větší dopady než útok. Velmi důležité je se však bránit, když útok přímo hrozí nebo probíhá a dodržovat zásadu přiměřenosti. [33][35]

### **Zásada kontroly (sebekontroly)**

Tato zásada znamená, že při odchodu z domu sdělíme, kam jdeme, s kým jdeme, kdy se vrátíme zpátky. Pokud nastanou změny, je třeba je telefonicky ohlásit, kdy se přesně dostavíme domů. V případě, že se takto ohlášená osoba nedostaví v určený čas domů a není telefonicky dostupná, pro ostatní členy domácnosti to znamená, že je načase začít jednat, protože se mohlo něco stát. Díky oznámení polohy a dalších informací o odchodu, bude případné dohledání postrádaného člena domácnosti snazší. [30][31]

Prevence a připravenost na útok je klíčová. I když je Česká republika v žebříčku nejbezpečnějších zemí světa, tak je zde i ta možnost, že se staneme obětí zrovna my. Některé osoby mají pocit bezpečí a tvrdí, že se jim situace jako je znásilnění nebo okradení nemůže v našem státě stát. Útok může nastat velmi rychle a nebude čas nad ničím přemýšlet. Je proto doporučováno se na tyto negativní události připravit a zhodnotit svoji úroveň osobní bezpečnosti, a popřípadě ji zvýšit na takovou úroveň, aby byla efektivní pro ubránění svých zájmů. Také je to o prioritách – pokud osobě hrozí újma na zdraví jen kvůli tomu, že bude chránit svůj majetek, je potřeba zvážit, zda oběti stojí za to se bránit a mít zdravotní následky po celý život na úkor ochrany svého majetku.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

V rámci praktické části byl sestaven dotazník určený pro ženy různých věkových kategorií, který byl rozeslán široké veřejnosti (viz Příloha P2: Odpovědi na dotazník v grafech). Data z dotazníku jsou kategorizovány podle čtyř věkových kategorií. První skupinou jsou nezletilé dívky, další jsou ženy v mladší dospělosti do třiceti let, třetí skupinu zastupují ženy od jednadvaceti let do padesáti let a v neposlední řadě je skupina s ženami nad padesát let.

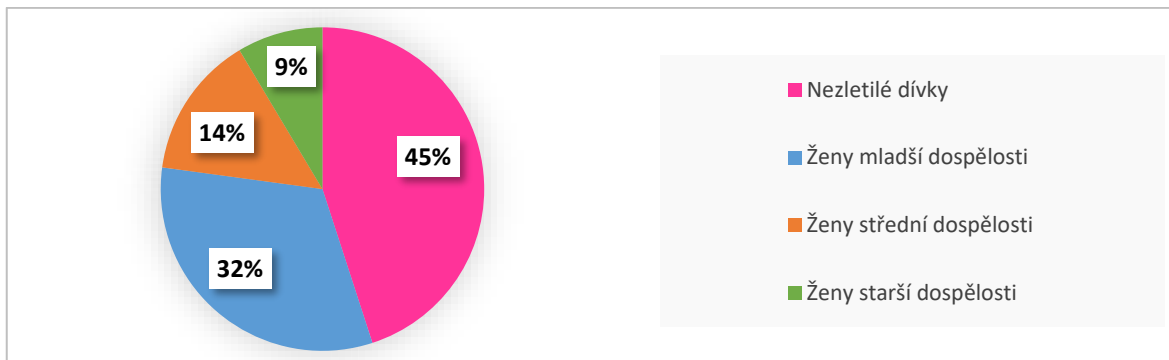
Dotazník obsahoval uzavřené i otevřené otázky pro získání více detailních informací. Bylo položeno celkem 14 otázek a k tomu na konci dotazníku bylo umožněn respondentkám prostor pro poznámky spojené s dotazníkem.

Bylo dotazováno celkem 140 respondentek, které reagovaly na dotazník prošetřující zájem o osobní ochranu u žen. Hlavním cílem bylo získat informace o tom, kde a za jaké situace se žena cítí v nebezpečí, jak by reagovala v případném napadení, jak se stará o svoji osobní bezpečnost a jaké prostředky pro svoji bezpečnost u sebe nosí. Pro kapitolu 7, kde je obrazový manuál, jsou zásadní data z odpovědi na otázku, které běžně u sebe nošené věci by použila jako improvizovaný obranný prostředek.

*Tabulka 2. Věkové zastoupení žen [vlastní]*

Skupina žen	Věk	Počet respondentek	Zastoupení v procentech
Nezletilé dívky	do 18 let	63	45 %
Ženy mladší dospělosti	18-30 let	45	32 %
Ženy střední dospělosti	31-50 let	20	14 %
Ženy starší dospělosti	nad 50 let	12	9 %

*Obrázek 5* představuje, že nejvíce respondentek zaujímá věková kategorie do 18 let, což znamená 45 % z celkového počtu dotazovaných žen. Věková kategorie od 18 do 30 let zaujímá 32 % respondentek. Ženy od 31 do 50 let tvoří 14 % z celkového počtu dotazovaných respondentek. Bylo dotazováno 12 respondentek z kategorie starší dospělosti, které zaujímaly nejnižší procento z dotazovaných žen – 9 %.

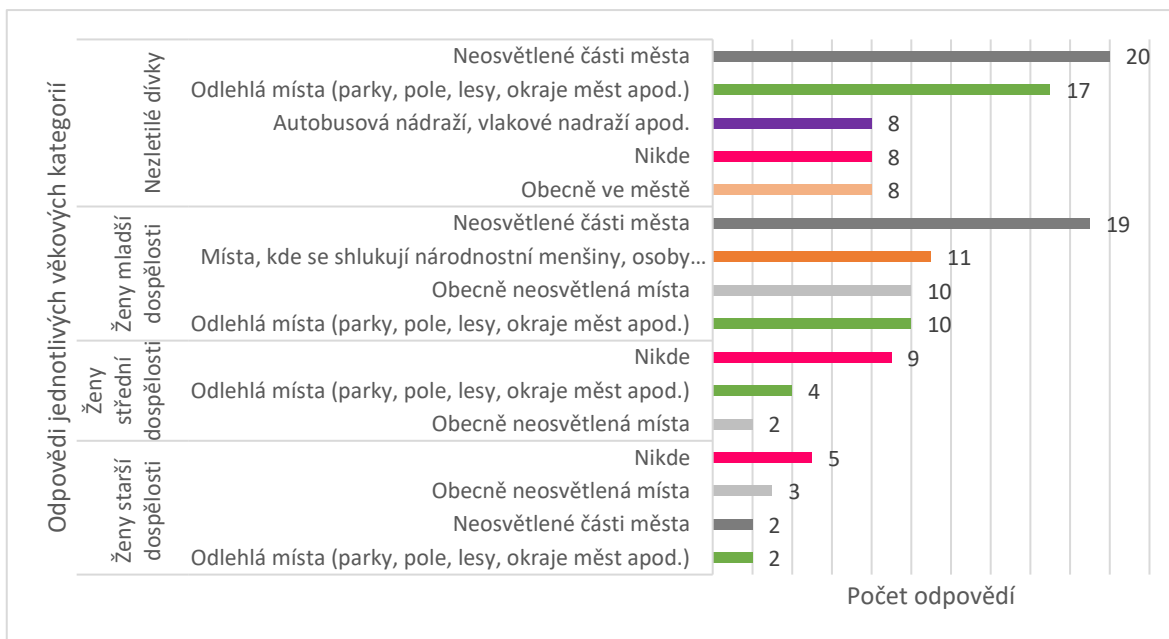


Obrázek 5. Věkové zastoupení dotazovaných žen [vlastní]

V následujících podkapitolách jsou znázorněny odpovědi respondentek a v grafech jsou vystiženy nejčastější odpovědi jednotlivých věkových kategorií. Všechny odpovědi respondentek jsou v Příloha P2: Odpovědi na dotazník v grafech, kde pod každou otázkou jsou grafy udávající získaná data od každé věkové kategorie. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jak se postoje a přístup k sebeobraně liší podle věku a jaké možnosti improvizovaných obranných prostředků u sebe mají.

### 6.1 Místa, kde se ženy cítí v nebezpečí

Tato otázka byla polootevřená. Žena buď uvedla, že se nikdy necítila v nebezpečí nebo uvedla, že se naopak cítila někdy v nebezpečí a zároveň napsala konkrétní místo, kde tento pocit zažila anebo co jej způsobilo. Bylo možno tedy u jedné respondentky získat i více než jen jednu odpověď.

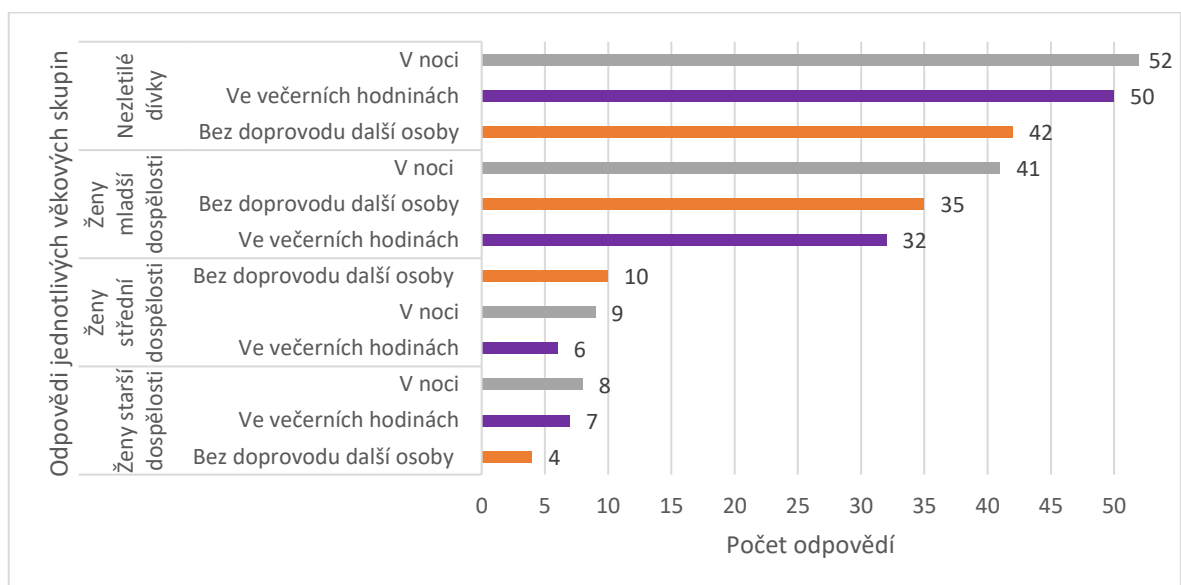


Obrázek 6. Místa, kde se cítí ženy v nebezpečí [vlastní]

Z Obrázek 6 lze usoudit, že nezletilé dívky a ženy mladšího věku mají obavu z neosvětlených částí města. Taky velmi častou odpovědí těchto dvou kategorií byl zmíněn strach z odlehlých míst jako jsou parky, lesy, okraje měst. Ženy mladší dospělosti zvolili jako odpověď obavu z míst, kde se shlukují národnostní menšiny, lidé bez doma atd. Za to nad 40 % žen střední a starší dospělosti, se necítí nikde v nebezpečí. Poté tyto dvě starší věkové kategorie zmiňovali jak neosvětlené části města, tak i obecně neosvětlená místa.

## 6.2 Situace, kdy se ženy cítí v nebezpečí

Otázka, kdy se ženy cítí v nebezpečí, byla polootevřená. Žena buď zaznačila jednu nebo více odpovědí, které byly na výběr, nebo uvedla jiné situace. Bylo možno u jedné respondentky získat i více než jen jednu odpověď.



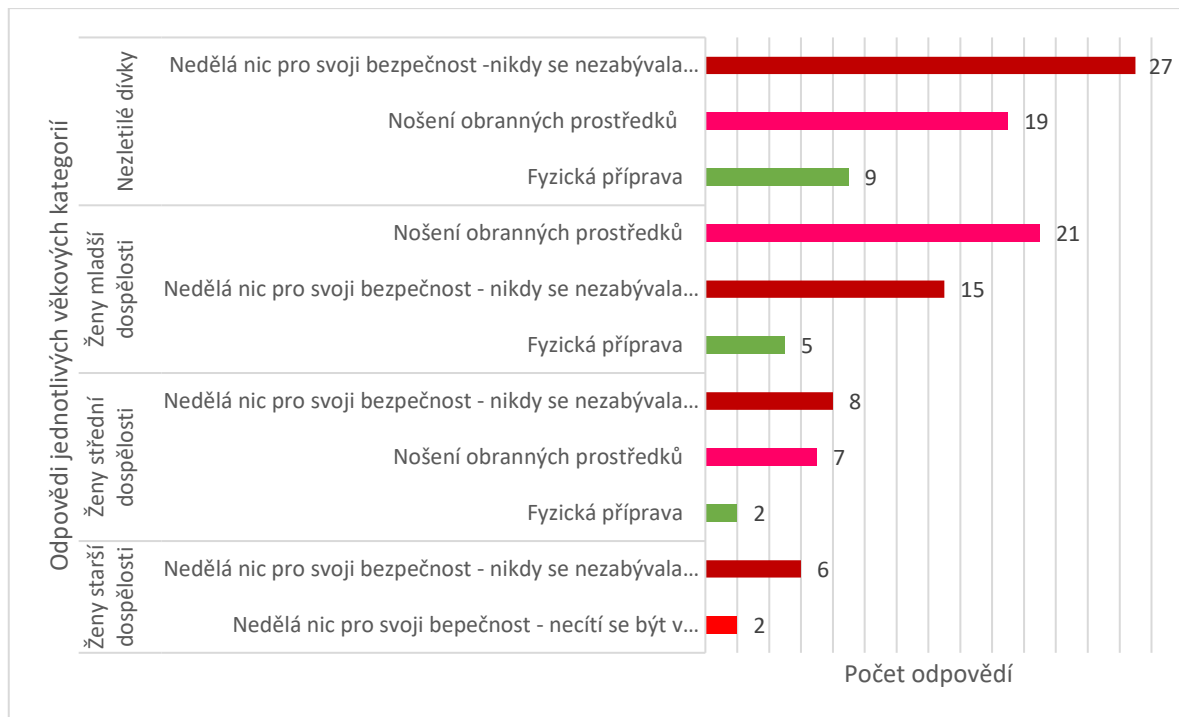
Obrázek 7. Situace, kdy se ženy cítí v nebezpečí [vlastní]

Nezletilé dívky a ženy mladší dospělosti měly velmi podobné odpovědi, kdy nejpočetnější byla, že doba, kdy se cítí v nebezpečí je především v noci, ve večerních hodinách a když jsou samy. Ženy střední dospělosti se cítí právě v bezpečí, když mají zajištěný doprovod a cítí se také v nebezpečí v noci a ve večerních hodinách. Ženy starší dospělosti zaznamenávají nejvíce, že považují nebezpečné situace v noci, v nočních hodinách a když jsou samotné.



### 6.3 Zájem o osobní bezpečnost

V rámci této otázky bylo zjištěno, zda ženy jednotlivých věkových kategorií dělají něco pro svoji osobní bezpečnost. Respondentky mohly vybrat více odpovědí nebo mohly dopsat jinou odpověď, než dotazník nabízel, což znamenalo, že mohlo být získáno více odpovědí, než byl skutečný počet dotazovaných.

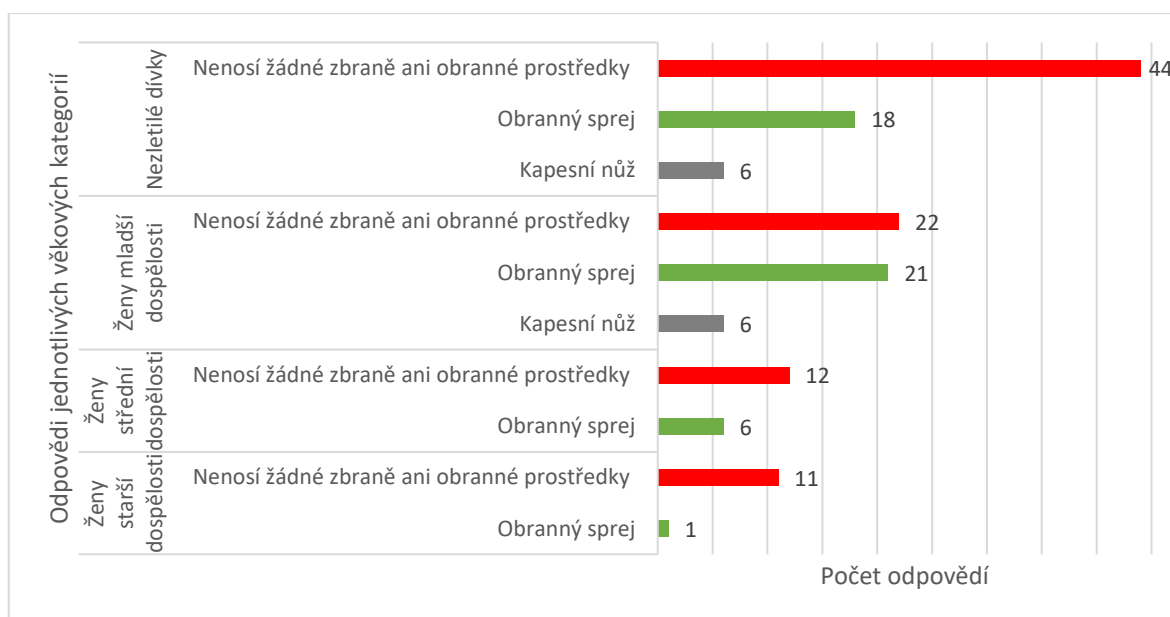


Obrázek 8. Zájem o osobní bezpečnost [vlastní]

Nezletilé dívky, které nedělají nic pro svoji bezpečnost odpověděly s největším počtem odpovědí a důvodem je, že se nikdy touto problematikou nikdy nezabývaly. Další početnou skupinu zastupují dívky, které nosí u sebe obranné prostředky. Menší počet dívek, oproti předchozím odpovědím, odpovědělo že svoji osobní bezpečnost zajišťují fyzickou přípravou. Celkem z grafu v příloze P2 vyplývá, že 45,71 % dívek pro svoji bezpečnost nic nedělá. Ženy mladší dospělosti nosí nejčastěji u sebe obranné prostředky, avšak ihned za touto odpovědí se nevíce vyskytovala odpověď, že pro osobní bezpečnost nic nedělají, z důvodu, že se nikdy nezabývaly svou bezpečností. Několik žen zaznamenalo, že jako prevenci proti útoku podstupují fyzickou přípravu. Dle obrázku v příloze P2 72 % pro osobní bezpečnost nic nedělá. Ženy střední dospělosti dle procent odpovídaly první nejpočetnější odpovědi velmi podobně jako nezletilé dívky a podobně jako to bylo u nich, tak celkem 42,86 % žen pro prevenci útoku nic neprovádí. Za to ženy starší dospělosti jako jediné byly věkovou kategorií, kde více jak polovina, přesněji 66,67 %, se nezabývá osobní bezpečností.

## 6.4 Nošení zbraní nebo obranných prostředků pro osobní bezpečnost

Tento dotaz prošetřuje, zda se ženy vybavují obrannými prostředky či zbraněmi. Otázka byla polootevřená. Respondentka mohla označit odpověď, že se vybavuje nebo nevybavuje těmito prostředky. Při odpovědi, že u sebe nosí prostředky pro osobní bezpečnost ženy zapsaly konkrétní obranné prostředky či zbraně.

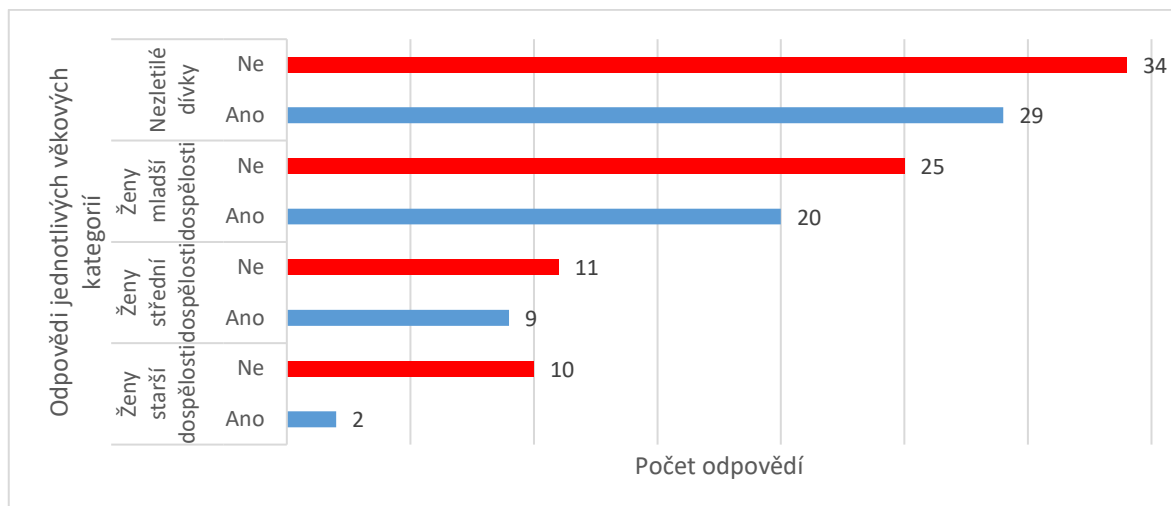


Obrázek 9. Nošení zbraní nebo obranných prostředků pro osobní bezpečnost [vlastní]

Více jak polovina, tedy 61,97 %, nezletilých dívek nenosí u sebe tyto prostředky pro osobní bezpečnost. Co se týká obranných prostředků, tak dívky nosí u sebe především obranné spreje. Celkem 6 dívek u sebe nosí kapesní nůž. Ženy z kategorie mladší dospělosti odpověděly nejčastěji, že se nevybavují žádnými prostředky. Obranný sprej u sebe nosí 21 respondentek. Více jak polovina, tedy 57,14 %, žen střední dospělosti nenosí u sebe žádné obranné prostředky či zbraně. Ženy odpovídaly, že z obranných prostředků nosí obranný sprej. Pouze jedna žena z kategorie žen starší dospělosti u sebe nosí obranný sprej, zbytek žen u sebe nenosí žádné obranné prostředky ani zbraně pro svoji osobní bezpečnost.

## 6.5 Obrana bez jakýchkoliv prostředků

Jednalo se o uzavřenou otázku, kterou buď dotazovaná osoba souhlasila či nesouhlasila s tvrzením, že by se dokázala bránit bez jakýchkoliv obranných prostředků či zbraní.

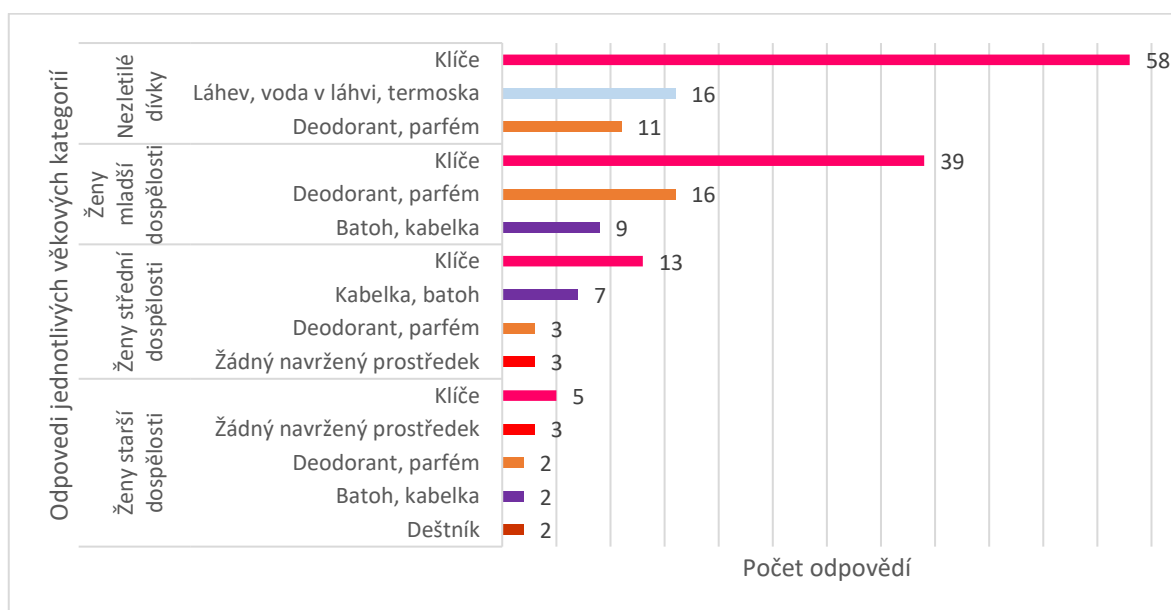


Obrázek 10. Obrana bez jakýchkoliv prostředků [vlastní]

54 % dívek by nevědělo, jak by se bez jakýchkoliv obranných prostředků určené k sebeobraně nebo zbraní bránily. Zbytek dívek by se naopak bez těchto prostředků dokázalo v případě útoku ubránit. V podobném procentuálním zastoupení odpovídaly i ženy z kategorie mladší i střední dospělosti. Avšak nejméně jistoty bylo projeveno ve skupině žen starší dospělosti, kdy 10 z 12 žen by nevědělo, jak se bránit v takovéto situaci.

### 6.6 Improvizované obranné prostředky

Otázka byla otevřená. Ženy zapsaly, jaké předměty, které běžně nosí u sebe by použily jako improvizovaný obranný prostředek. Tato otázka je klíčová pro následující kapitolu, kde je zhotoven obrazový manuál, jak použít improvizované obranné prostředky.

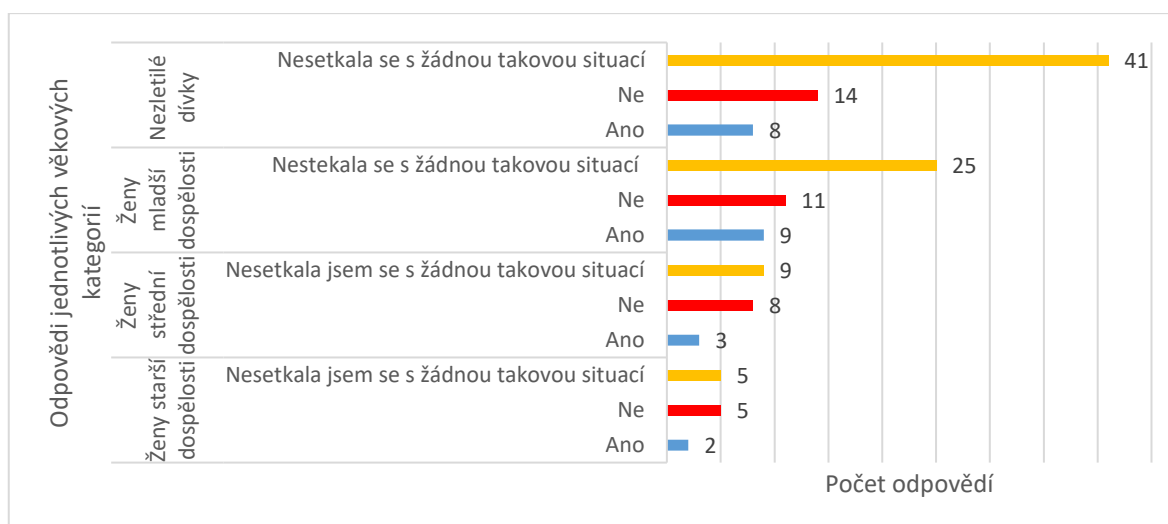


Obrázek 11. Improvizované obranné prostředky [vlastní]

Dívky by použily na obranu především klíče. Jelikož dívky do škol nosí běžně láhev s vodou, termosku či kelímek s pitím, tak tyto předměty byly respondentkami navrženy. Ženy mladší dospělosti navrhly jako improvizovaný prostředek klíče, deodorant nebo parfém. Nejčastější odpovědi u žen střední dospělosti byly rovněž jako u předchozích věkových kategorií klíče. Dále bylo navrženo použití jako improvizovaný obranný prostředek batoh či kabelka. Ženy staršího věku by jako improvizovaný obranný prostředek by použily klíče. Dále by použily kabelku nebo batoh na obranu.

## 6.7 Verbální vyřešení konfliktu

Jednalo se o uzavřenou otázku, kterou bylo prošetřeno, zda se respondentky setkaly s konfliktem, který se vyřešil pouze verbálně. Byl výběr pouze ze tří odpovědí.

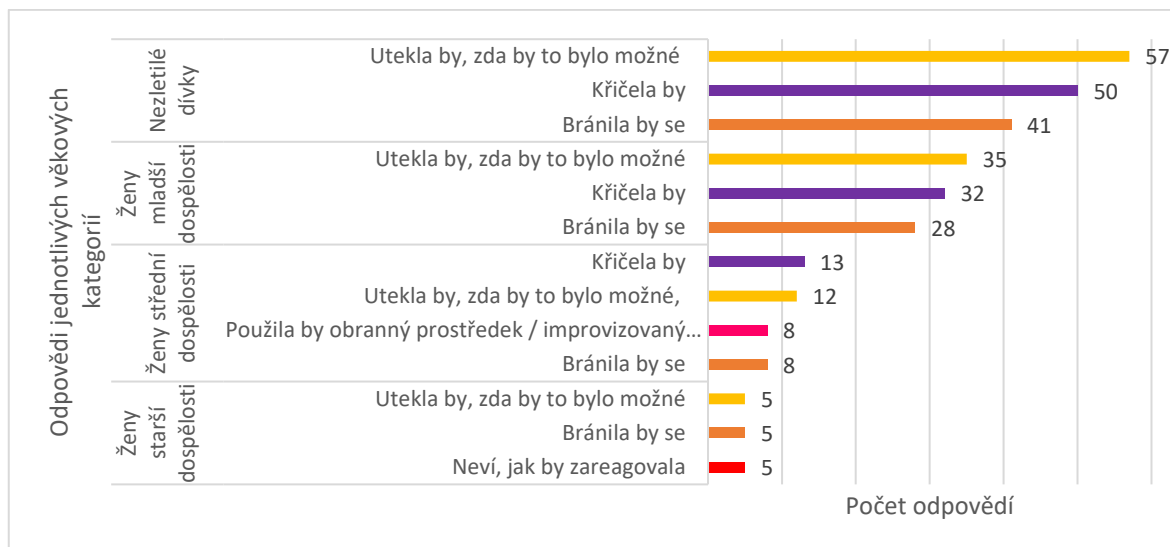


Obrázek 12. Verbální vyřešení konfliktu [vlastní]

Pořadí nejpočetnějších odpovědí je u všech věkových kategorií stejné, kdy nejčastěji bylo zaznamenáno, že se nikdy nesetkala s takovou situací a pokud se naopak s takovou situací setkala, tak se situace nevyřešila pouze verbální komunikací.

## 6.8 Jednání v případě napadení

Tento dotaz prošetřuje, jak by žena zareagovala, kdyby byla napadena. Otázka byla polootevřená a bylo možno vybrat více jak jednu odpověď.

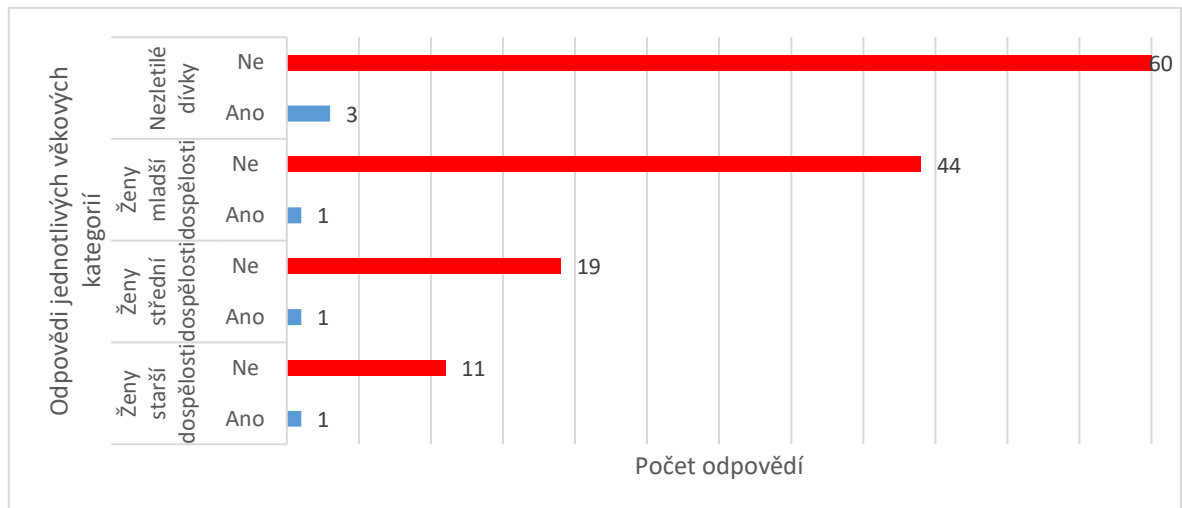


Obrázek 13. Jednání v případě napadení [vlastní]

Dívky nejčastěji odpovídaly, že by v případě útoku utekly, zda by to situace umožňovala, křičely by a bránily by se. Ženy mladší dospělosti odpovídaly velmi podobně jako nezletilé dívky. Kategorie žen střední dospělosti nejčastěji odpovídala, že by křičely v případném napadení, utekly by, zda by to bylo možné. Dále ve stejném počtu se dostalo odpovědi, že by použily obranný prostředek, zbraň či improvizovaný prostředek pro sebeobranu a bránily by se. U žen starší dospělosti bylo získáno třech odpovědí ve stejném počtu: žena by utekla, zda by to bylo možné, bránila by se a neví, jak by zareagovala.

## 6.9 Napadení útočníkem

Tři nezletilé dívky uvedly, že byly někdy napadeny útočníkem, z čehož dvě byly napadeny verbálně a jedna fyzicky. Pouze jedna žena mladší dospělosti byla napadena jak fyzicky, tak i verbálně. Jedna žena z věkové kategorie střední dospělosti napsala o napadení partnerem, který na ní zaútočil verbálně i fyzicky. A z žen starší dospělosti byla napadena jedna respondentka verbálně.



Obrázek 14. Napadení útočником [vlastní]

U verbálního napadení jedné z dívek popsala útočnika jako cizince při návštěvě Černé hory, který byl pod vlivem alkoholu a pod vlivem návykových a psychotropních látek. Po konfliktu se žena začala zajímat o svoji bezpečnost.

Druhá napadená dívka verbálním útokem popsala útočnika jako dělníka cizího původu, přičemž následně po tomto nekontaktním útoku dívka se verbálně bránila a následně utekla. Opatření pro zvýšení úrovně osobní bezpečnosti respondentka provedla.

Fyzicky napadená dívka zažila situaci, kdy ji cizí muž pronásledoval cestou z autobusu a když byl u dívky blízko v kontaktní vzdálenosti, začal se vyptávat na to odkud je, jak se dívka jmenuje apod. Dívka mu neodpovídala a muž v rozzlobení, že se mu nedostávalo odpovědi ji znehybnil tak, že ji uchytil tak, že jí držel ruce za zády. Dívka se začala bránit a podnapilým muž ji začal mlátit. Se snahou utéct dívka křičela o pomoc. Volání uslyšeli lidé z okolních zahrad a pomohli dívce zavolat policii. Dívka po této zkušenosti nosí obranný sprej.

Pouze jedna žena mladší dospělosti byla napadena jak verbálně, tak i fyzicky, přičemž žena se zmiňuje o muži z národnostní menšiny, který byl podnapilý a zároveň pod vlivem návykových a psychotropních látek. Žena se bránila slovně i fyzicky, následně utekla. Tato respondentka po této zkušenosti provádí fyzickou přípravu.

Dále z kategorie žen střední dospělosti byla napadena verbálně i fyzicky jedna žena. Útočník byl její partner, který byl pod vlivem alkoholu. Na fyzické útoky zareagovala tak, že proti útočnickovi použila obranný sprej a následně utekla do pokoje, kde se před partnerem zamkla.

Po této zkušenosti neudělala žádné opatření, žena běžně nosila i před touto událostí pouze obranný sprej.

Jedna žena starší dospělosti byla napadena verbálně cizincem, jenž byl pod vlivem alkoholu. Na tento útok zareagovala útekem. Žena neprovedla po této zkušenosti žádné opatření.

## 6.10 Vyhodnocení dotazníku

Na základě získaných odpovědí od respondentek je v následující kapitole vypsáno, jak se staví celkově k osobní bezpečnosti jednotlivé věkové kategorie.

### Nezletilé dívky

Celkem 45,71 % dívek věkové kategorie do 18 let pro svoji osobní bezpečnost nic nedělá a více jak 61,97 % nenosí u sebe obranné prostředky anebo zbraně pro případ, že se stanou oběťmi. Opět zhruba polovina, tedy 53,97 % z nich by nevěděla, jak by se mohly bránit. Z toho lze usoudit, že dívky se dělí na skupinu, které se mají povědomí o bezpečnosti a starají se o ni a druhá polovina tuto problematiku nevnímá. Jako řešení o zvýšení povědomí dívek školního věku, by mohly být přednášky a praktické cvičení na školách (např. besídka od policie).

### Ženy mladší dospělosti

Tato věková kategorie je s osobní bezpečností dle dotazníku na tom nejlépe, protože tyto ženy mají zájem o osobní bezpečnost (30,77 % pro osobní bezpečnost nic nedělá), 57,69 % z nich nosí u sebe obranné prostředky či zbraně. I když 55,56 % těchto žen při otázce, zda by se dokázaly bránit bez těchto prostředků, odpovídaly, že nikoliv, v porovnání s ostatními věkovými kategoriemi byly na tom o trochu lépe. Zároveň ženy v rozmezí věku od 18 do 30 let jsou vyspělé, mají kritické myšlení, a i fyzicky jsou schopné se bránit, což je z pohledu fyziologie jejich výhoda.

### Ženy střední dospělosti

Ženy střední dospělosti jsou na tom podobně jako je tomu u dívek – dělí se na přibližně dvě skupiny respondentek, které se pro svoji bezpečnost něco dělají a ví, jak reagovat anebo skupinu, která naopak má nízké povědomí o sebeobraně. Celkem 42,86 % pro svoji bezpečnost nic nedělá, 57,14 % nenosí u sebe obranné prostředky ani zbraně a 55 % by nevědělo, jak se bránit bez jakýchkoliv prostředků.

### Ženy starší dospělosti

Dohromady 66,67 žen starší dospělosti pro svoji osobní bezpečnost nic v rámci prevence nic nedělá. Překvapující je, že 91,67 % těchto respondentek nenosí u sebe žádný obranný prostředek či zbraň a 83,33 % ani neví, jak by se bránily bez jakýchkoliv těchto pomocných prostředků určenou pro obranu a 19,23 % žen neví, jak by zareagovaly v případě útoku (přičemž u ostatních věkových kategorií to bylo zhruba po 5 %).

Na druhou stranu i když se některé ženy nevybavují obrannými prostředky či zbraněmi, neznamená to, že se o svoji bezpečnost nezajímají. Například místo toho, aby se ozbrojovaly a vybavovaly prostředky pro obranu, vyhýbají se nebezpečným situacím, mohou dělat fyzickou přípravu, nechodí v samy tam, kde se cítí v nebezpečí a vnímají svoji intuici. Dále i to, že nikdy některé ženy se o svoji bezpečnost nezajímaly neznamená, že by se nebyly schopny bránit.

## 6.11 Vyhodnocení improvizovaných obranných prostředků

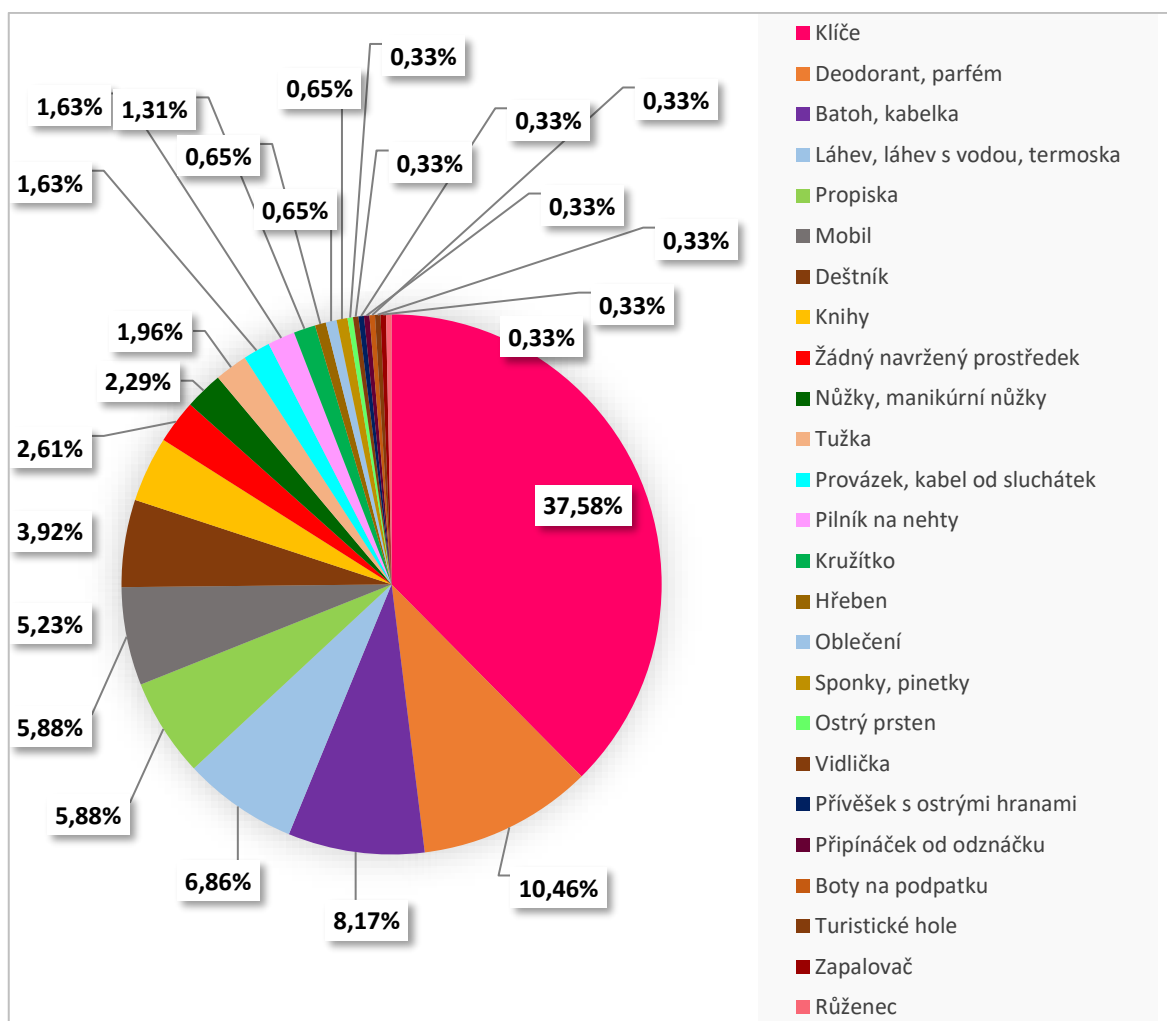
Celkem bylo zaznamenáno 306 navržených improvizovaných obranných prostředků od celkem 140 žen. Respondentka měla možnost vypsát několik předmětů, jenž by použila jako improvizovaný obranný prostředek v sebeobraně situaci.

V *Obrázek 15* jsou zaznamenány odpovědi respondentek všech věkových kategorií dohromady a jsou uvedeny v procentuálním zastoupení. Legenda je seřazena tak, aby předměty, jež se vyskytovaly v odpovědích nejvíce, byly na jejím vrcholu. Není překvapením, že nejčastěji byly do odpovědi nasány klíče, protože každá osoba při odchodu z domu je má při ruce a lze je jednoduše vytáhnout z kapsy či příruční tašky. Klíče obsazují tedy nejvyšší počet s celkem 115 odpověďmi. Dalšími věcmi, které byly navrženy jako možný obranný prostředek byly deodorant či parfém s 32 odpověďmi, láhev či termoska nebo dokonce tekutina v láhvi s 21 odpověďmi, propiska s 18 odpověďmi a mobil rovněž s 18 odpověďmi. Existuje několik možných důvodů, proč ženy uváděly v dotazníku láhev s vodou nebo termosku jako možný improvizovaný obranný prostředek. Avšak z výše uvedených grafů v předešlé kapitole, kde jsou uvedeny nejpočetnější odpovědi jednotlivých věkových kategorií na jednotlivé otázky z dotazníku a vyplývá, že tuto odpověď zaznamenávaly pouze dívky mladší 18 let. Je známé, že studenti obvykle nosí do školy láhve s nápoji a pokud mají klasický batoh jsou lahve či termosky umístěny mimo vnitřní prostor batohu a nacházejí se v síťce na boční straně anebo ve větší kabelce, kde jsou snadno



vyjmutelné. Mezi další předměty, jež by ženy použily v sebeobraně byly deštník s 16 odpověďmi atd. Zajímaví je, že 8 respondentek se zdrželo této odpovědi a nenavrhly žádnou konkrétní věc, kterou by mohly použít v rámci sebeobrany.

Pro přehled celkového počtu odpovědí pro jednotlivé předměty a jejich procentuální zastoupení, byla zhotovena *Tabulka 3*.



Obrázek 15. Improvizované obranné prostředky navržené od všech respondentek [vlastní]

Tabulka 3. Improvizované obranné prostředky navržené od všech respondentek [vlastní]

Improvizovaný obranný prostředek	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Klíče	115	37,58
Deodorant, parfém	32	10,46
Batoh, kabelka	25	8,17
Láhev, voda v láhvi, termoska	21	6,86
Propiska	18	5,88
Mobil	18	5,88
Deštník	16	5,23
Knihy	12	3,92
Žádný navržený prostředek	8	2,61
Nůžky, manikúrní nůžky	7	2,29
Tužka	6	1,96
Provázek, kabel od sluchátek	5	1,63
Pilník na nehty	5	1,63
Kružítka	4	1,31
Hřeben	2	0,65
Oblečení	2	0,65
Sponky, pinetky	2	0,65
Ostrý prsten	1	0,33
Vidlička	1	0,33
Přívěšek s ostrými hranami	1	0,33
Připínáček od odznáčku	1	0,33
Boty na podpatku	1	0,33
Turistické hole	1	0,33
Zapalovač	1	0,33
Růženec	1	0,33
<b>Celkem</b>	<b>306</b>	<b>100</b>

Je nutno brát v potaz to, že většinu respondentek tvořily především nezletilé dívky a ženy mladší dospělosti a od těchto většinových skupin se získalo více dat než tomu bylo u žen střední a starší dospělosti. Díky kategorizování podle věku, lze zjistit, které věkové kategorie mají povědomí o osobní bezpečnosti a lze si odůvodnit jejich odpovědi.

## 7 MANUÁL NA POUŽITÍ IMPROVIZOVANÝCH OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ

V této kapitole je navrženo, jak by mohly být použity předměty, které by ženy využily jako improvizované obranné prostředky. Tyto předměty byly uvedeny respondentkami v dotazníkovém šetření a jsou doplněny dalšími věcmi, které by se daly použít obdobně jako obranné prostředky (viz Vyhodnocení dotazníku).

Improvizované obranné prostředky jsou rozděleny do kategorií dle jejich použití. Některé věci běžného užívání, které ženy nosí při sobě, se dají použít různými způsoby, a proto se tyto improvizované obranné prostředky mohou objevovat ve více kategoriích. Celkem jsou rozděleny do 11 kategorií:

- prostředky na údery do obličeje nebo mezi nohy,
- prostředky tekutého stavu,
- prostředky k odstrčení útočnicka do hrudi,
- prostředky ke škrábnutí obličeje,
- prostředky plnicí funkci kubotanu,
- prostředky k vykrytí facky,
- prostředky pro vyvíjení tlaku na spánek,
- prostředky pro odtlačení do nosu zespodu,
- prostředky pro úder pod krk nebo do kořenu nosu,
- prostředky pro vyvíjení tlaku pod uchem,
- prostředky pro vykrytí útoku a zakrytí útočnickova tváře.

Základem je mít tyto předměty po ruce, aby bylo možné rychle a efektivně zareagovat. Hledáním těchto prostředků a rozmyšlení si, co oběť použije, je ztrátou času, protože mezi tím útočník už může oběť zasáhnout. Aby byla obrana účinná, tak je nutné jednat tak, aby chování oběti agresora překvapilo rychlým a rázným řešením (např. silným úderem). Uvedené techniky jsou pouze vyobrazeny, tak že osoby v konfliktu jsou k sobě postaveny tváří v tvář. Nutno podotknout, že útok může být proveden i tak, že oběť je uchycena zezadu, nebo ji útočník může dostat ke stěně, na zem atd. V praxi konfliktní situace bývají velmi proměnlivé a mohou měnit svou dynamiku, proto je potřeba v sebeobraně techniky přizpůsobovat a často je kombinovat. Cílem je chránit své zájmy a vyvázat z konfliktu bez jakékoliv ztráty nebo zranění. To znamená, že i povedeným útekem, lze konflikt ukončit.

### Prostředky na úder do obličeje nebo mezi nohy

- Kabelka s dlouhým řemenem
- Pásek
- Klíče s klíčenkou na krk
- Papírové desky nebo plastové desky
- Termoska



Obrázek 16. Prostředky na úder do obličeje nebo mezi nohy [vlastní]

Tyto improvizované obranné prostředky lze využít v případě, že útočník je vzdálen od oběti cca 1m, a to nejméně dvěma způsoby – úderem do obličeje nebo úderem mezi nohy. Kabelku s dlouhým řemenem i pásek je možno použít stejně jako je na *Obrázek 17*– demonstrováno na klíčích s klíčenkou na krk. Pásek mívá kovovou přezku, která způsobí bolestivý úder. Rovněž termoska je vhodná na tyto sebeobrané techniky a díky tvrdému materiálu bude úder bolestivý. U plastových či papírových desek je vhodné využít jejich ostré hrany, kdy se švih do boční strany krku či do rozkroku útočníka alespoň překvapí (viz *Obrázek 18*).

Zásadní je u těchto technik úderů do útočnickovi tváře nebo do genitálií se ihned po provedeném úderu vrátit zpět, aby byla oběť připravena na další obranu (na obrázcích jsou zakresleny šipky, kde červená šipka znamená úder a žlutá navrácení do původní polohy). Dalším krokem je ústup do strany a od útočníka. Pokud útočník dále v svém jednání setrvává, tak je nutné, aby oběť byla opět připravena jednat v sebeobraně stejným způsobem či pouze změnění dynamiky nebo jiné techniky. Pokud je však útočník znehybněn nebo

zanechá svého jednání, může oběť utéct, protože technika poskytne oběti čas. I přestože údery těmito předměty jsou bolestivé, tak útočníkovi nezpůsobí vážná zranění.



Obrázek 17. Úder do obličeje a úder mezi nohy klíči [vlastní]



Obrázek 18. Úder do obličeje a úder mezi nohy deskami [vlastní]

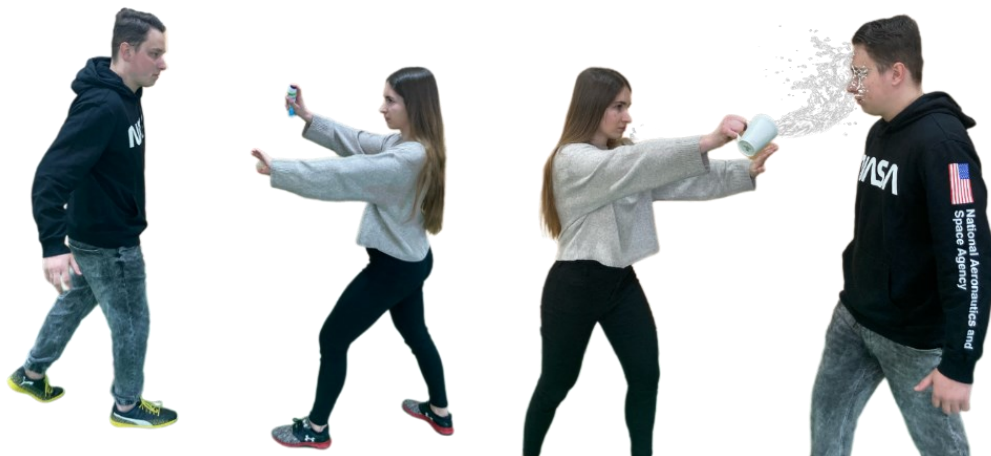
### Využití tekutin

- Parfém
- Voda
- Deodorant



Obrázek 19. Prostředky tekutého stavu [vlastní]

Pro obranu lze využít různé spreje, parfémy, deodoranty a jiné tekutiny podobně jako obranný sprej, který je primárně určený k sebeobraně. V této kategorii jsou zařazeny i obsahy láhví a kelímků. Je důležité mít na paměti, že útočník nebude moc dlouho dezorientován, a proto je vhodné bezprostředně po sebeobraně utéct nebo použít ihned jiný prostředek. Při vylívání horké tekutiny si musí dávat oběť pozor, aby se neopárla.



Obrázek 20. Použití spreje a vylití tekutiny na útočníka [vlastní]

### Odstrčení úderem do hrudi

- Batoh
- Kabelka
- Pravitko
- Lepicí páska
- Rukojeť od kartáče na vlasy
- Spona do vlasů
- Skřípec
- Hrnek
- Skládací deštník
- Nůžky
- Mobilní telefon
- Deodorant
- Parfém
- Termoska



Obrázek 21. Prostředky k odstrčení útočníka do hrudi [vlastní]

Obrannou technikou odstrčení útočníka improvizovaným obranným prostředkem do hrudi, získá oběť od něj prostor a vzdálenost. Pokud je útočník v kontaktní vzdálenosti



a oběť je sevřená v pase, může předmět přiložit k hrudi a se zapřením v nohou útočníka od sebe odstrčit (viz Obrázek 22).



Obrázek 22. Postup při odstrčení útočníka [vlastní]

Předměty pro takovou obranu taktiku jsou velmi pevné anebo mají hrany, které lze použít na větší působení bolesti.



Parfém



Deodorant





Kelímek



Termoska



Hrnek



Lepicí páska



Mobilní telefon



Pravítko

*Obrázek 23. Použití jednotlivých předmětů na odstrčení útočníka [vlastní]*

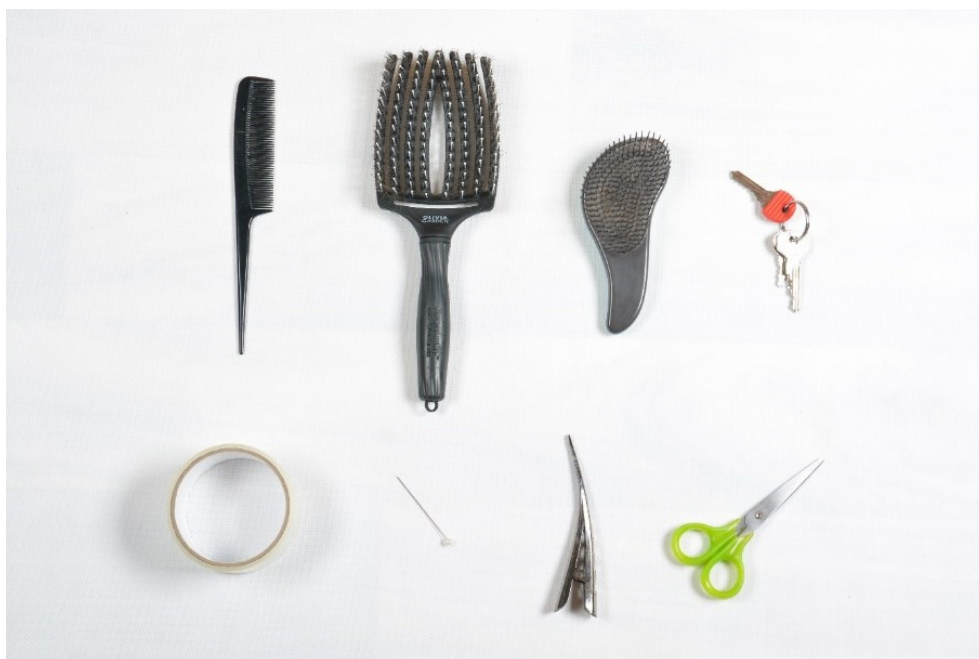
Dále batoh či kabelka můžou být svojí velikostí a váhou užitečné na odvrácení útoku a lze je použít stejným způsobem jako je znázorněno u předchozích předmětů.



Obrázek 24. Odstrčení útočníka batohem a kabelkou [vlastní]

### Škrábnutí přes obličej

- Hřeben
- Kartáč na vlasy
- Klíč
- Lepící páska
- Špendlík
- Spona
- Nůžky



Obrázek 25. Prostředky ke škrábnutí obličeje [vlastní]

Na obličeji se nacházejí velmi citlivá místa, kde lze v sebeobraně zakročit, a proto zásah do oblasti hlavy mohou způsobit vážná zranění. Důležité je škrábnutí vést šikmo přes obličej, aby bylo zasaženo co nejvíce citlivých míst jako je například oční víčko, oblasti nosu apod. Na druhou stranu oběť vsadí na jistotu, kdy bude obrana velmi účinná a je nutno dodat, že tváře jsou po celý rok v rámci všech ročních období téměř vždy odhaleny.

Pokud je však umožněno takto prostředek použít v sebeobraně technice, tak škrábnutí musí být rychlé a musí se působit takovým tlakem, aby útočníka provedení překvapilo a zasáhlo v takové míře, že oběť získá čas na útěk či použití jiné sebeobraně techniky.



Hřeben



Nůžky



Špendlík



Lepící páska



Kartáč na vlasy



Klíč

Obrázek 26. Použití jednotlivých předmětů na škrábnutí obličeje [vlastní]





Obrázek 27. Detail uchycení klíče při škrábnutí [vlastní]

Proplétání klíčů mezi prsty jako improvizovaný obranný prostředek, který by splňoval funkci boxeru, není bezpečný, protože by se úderem v pěst s klíči mohla oběť zranit. Bezpečnější využití je výše uvedené škrábnutí po obličeji, použití svazku klíčů na šňůrce pro úder do útočnickova obličeje nebo rozkroku (viz *Obrázek 17* a *Obrázek 18*).

Dalšími možnostmi těchto improvizovaných obranných prostředků je jejich využití i na jiných částech těla než jen na obličeji. Například klasický hřeben nabízí opravdu spoustu možností, kde útočnicka zasáhnout. Velmi nepříjemným je rychlé přejetí za uchem (viz *Obrázek 28*), které lze praktikovat tak, že se hřeben je veden za uchem s lehkým stáčením pohybu nebo jej lze použít na vrchní část ucha rychlým pohybem k sobě.



Obrázek 28. Použití hřebenu pro škrábnutí za uchem [vlastní]

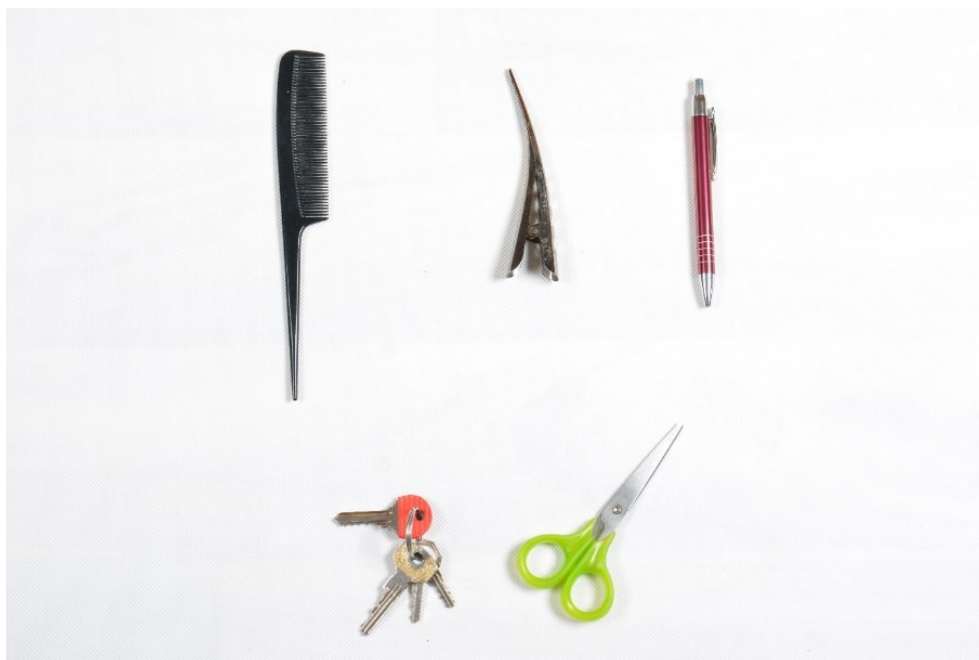
Špendlík je možné použít i jinými způsoby, konkrétně je vhodným nástrojem na výhružku. Pokud však dojde na situaci, kdy oběť musí zakročit, tak je vhodné škrábnout podél tepen. U tváře je postup stejný jako to bylo na *Obrázek 26*, tedy škrábnutí.



Obrázek 29. Použití špendlíku [vlastní]

### Improvizované obranné prostředky plnicí funkci kubotanu

- Rukojeť od hřebenu na vlasy
- Spona
- Propiska
- Klíč
- Nůžky



Obrázek 30. Prostředky plnicí funkci kubotanu [vlastní]

Kubotan a také taktické pero je v poslední době ve vybraných kurzech sebeobranu velmi využívaný obranný prostředek, který lze využít na velmi mnoho sebeobraných technik jako jsou údery, páky, a navíc je lze snadno ukrýt. Nicméně tento prostředek je možno použít

na odstrčení útočníka úderem do hrudi, působení tlaku v oblasti klíčními kostmi, ke štípání kůže, ale také na úder a tlaky na jakoukoliv jinou část těla včetně tváře. Účinné body na využití tlaku s těmito prostředky jsou i lymfatické uzliny pod uchem, pod krkem, v oblasti třísel anebo tlak na jamku mezi klíčními kostmi, která není protkána svalovinou. Je nutné zdůraznit, že některé výše uvedené prostředky jsou opravdu ostré a v určitých technikách je vysoká pravděpodobnost vážného zranění na útočnickově těle, silné krvácení, ztrátu vědomí dokonce i smrt – např. nůžky použité na mezi jamku mezi klíčními kostmi.



Obrázek 31. Použití jednotlivých prostředků obdobně jako kubotan [vlastní]



Obrázek 32. Úder do hrudi prostředkem [vlastní]

U tlaku na prsní sval je velmi účinné tlačít, tak jako je uvedeno na *Obrázek 33*, kde oběť „podbírání“ svalovou tkaninu tak, že vyvíjí tlak takovým směrem jako by chtěla udělat pohyb ve tvaru háčku (červená šipka na obrázku).



*Obrázek 33. Tlak na prsní sval [vlastní]*

Opravdu citlivou částí těla mimo tvář jsou třísla, kde se nachází obrovská síť nervových zakončení a lymfatických uzlin, kde zásah slouží zejména k odstranění útočníka. Bolest při úderu je přirozená, protože v této oblasti nachází důležité vnitřní orgány a genitálie.



*Obrázek 34. Úder do třísla [vlastní]*

Tyto improvizované obranné prostředky lze využít i ke štípnutí ucha, úst nebo nosu nebo jiných odhalených částí těla – např. tricepsový sval. Na *Obrázek 36* je znázorněn úchop prostředku na klíči, a i u ostatních předmětů lze tento úchop použít. Palec je volný pro uchycení vybrané části těla a zbývající prsty svírají improvizovaný obranný prostředek. Princip je takový, že pevně chycenou kůži štípně, popřípadě rychlým pohybem takto sevřenou kůži trhne.

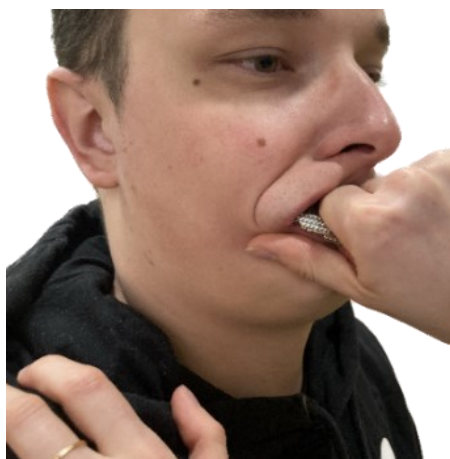




Štípnutí ucha nůžkami



Štípnutí kůže na krku



Štípnutí úst klíčem



Štípnutí nosu klíčem

*Obrázek 35. Uchycení částí těla ke štípnutí [vlastní]*



*Obrázek 36. Detail úchopu předmětu pro štípnutí [vlastní]*







Obrázek 38. Postup při vykrytí facky [vlastní]



Kabelka s řemenem

Šátek

Obrázek 39. Použití jednotlivých prostředků k vykrytí facky [vlastní]

### Tlak vyvíjený na spánek

- Pravítko
- Rukojeť od kartáče na vlasy
- Parfém
- Deodorant
- Hrnek
- Skládající deštník
- Mobilní telefon
- Nůžky
- Spona
- Skřípec
- Termoska



Obrázek 40. Prostředky pro vyvíjení tlaku na spánek [vlastní]



Obrázek 41. Použití jednotlivých předmětů na vyvíjení tlaku na spánek [vlastní]

Na tuto techniku jsou vhodné velmi tvrdé předměty nebo s předměty s ostrou hranou. Důležité je u tlaku vyvíjeného na spánek držet si hlavu útočníka, aby se nemohl ustoupit stranou. Oběť musí být kontaktní vzdálenosti od útočníka a mít obě ruce volné s tím, že improvizovaný obranný prostředek bude mít připravený v ruce.

#### Odtlačení do nosu zespodu

- Papírové desky nebo plastové desky
- Kniha
- Hrnek
- Mobilní telefon
- Deodorant
- Pravitko
- Lepící páska
- Hřeben (škrábnutí pod nosem)





Obrázek 42. Prostředky pro úder do nosu zespodu [vlastní]

Oblast spodní části nosu je citlivá. Jakýkoliv úder či tlak je bolestivý, a i po slabším odtlačení útočník zaklání hlavu dozadu, kdy se nabízí možnost dalšího úderu do například odhaleného krku. Oběť musí být u útočníka v takové blízkosti, aby dosáhla na útočnickovu tvář a mohla provést z mírně pokrčenými lokty do natažení pohyb odstrčení. Pokud chce oběť tuto techniku provést silněji a rázněji, může si dopomoci celou váhou těla, kdy se zapře nohama a těžiště svého těla přenesse směrem dopředu a zároveň s tímto pohybem své mírně pokrčené ruce rázně natahuje přímo do oblasti pod nosem.



Obrázek 43. Postup při odstrčení pod nos [vlastní]



Obrázek 44. Použití jednotlivých předmětů na úder pod nos [vlastní]

Další alternativou je na místo pod nosní dírkou vyvíjet tlak anebo také lze použít opět hřeben na škrábnutí nosu ze spodní části. Při tlaku na tváři je opět důležité si držet hlavu útočníka, aby nebylo možné se tlaku vyhnout.



Obrázek 45. Použití jednotlivých předmětů na tlačení pod nosem nebo škrábnutí [vlastní]



Obrázek 46. Použití šátku na vedení hlavy pod nos [vlastní]

Stejný pohyb do záklonu hlavy lze provést u šátku nebo jiných podobných předmětů na odstrčení do oblasti pod nosem. Hlava je prakticky vedena šátkem od oběti do záklonu, aby získala prostor pro útěk či jinou techniku.

#### Úder pod krk a do kořenu nosu

- Papírové desky nebo plastové desky
- Kniha
- Mobilní telefon
- Pravítko
- Hřeben (škrábnutí)



Obrázek 47. Prostředky pro úder pod krk nebo do kořenu nosu [vlastní]



Na úder pod krk nebo do kořenu nosu lze použít prostředky, kde patří především takové předměty, které jsou tenké. Do těchto oblastí se využívá jejich hran. Rovněž jak tomu bylo u předchozí kategorie prostředků pro odstrčení do spodní části nosu, je možno udeřit bolestivěji, tak že oběť si dopomůže při provádění této taktiky váhou celého svého těla.



Papírová deska



Kniha



Mobilní telefon



Pravítko

Obrázek 48. Použití jednotlivých předmětů na úder pod krk [vlastní]

Dalším předmětem pro použití této techniky je šátek, který se také může použít pro odstrčení hlavy útočníka do záklonu.

Hřebenem lze opět škrábnout pod krkem jako tomu bylo v oblasti tváře či v oblasti pod nosem. Škrábnutí se provádí opět rychlým pohybem.





Obrázek 49. Použití šátku na vedení hlavy na krk [vlastní]



Obrázek 50. Škrábnutí pod krkem hřebenem [vlastní]

Pokud oběť využívá takových předmětů, jenž jsou větší – např. jako na *Obrázek 51* papírové desky, tak je lze použít pro úder do boční strany krku. Opět je nutné po této provedené technice se navrátit do původní pozice, aby byla oběť připravena na další případné zásahy či pro použití jiné techniky.

Tyto předměty jsou také vhodné pro odstrčení do kořenu nosu (viz *Obrázek 52*) a princip je stejný jako při odstrčení pod krk.



Obrázek 51. Úder do boční části krku a do kořenu nosu [vlastní]



Kniha



Papírové desky



Mobilní telefon



Hřeben

Obrázek 52. Odstrčení do kořenu nosu [vlastní]

### Tlak vyvíjený pod uchem

- Pravitko
- Rukojeť hřebenu
- Nůžky
- Spona
- Propiska
- Tužka
- Mobilní telefon
- Parfém
- Termoska



Obrázek 53. Prostředky pro vyvíjení tlaku pod uchem [vlastní]

Tyto prostředky jsou podobné jako to bylo u prostředků plnicí funkci kubotanu či taktického pera až na to, že předměty této kategorie mohou být větší. Pod uchem se nachází citlivý bod, kde se nacházejí nervová zakončení a lymfatické uzliny, které jsou i okolo krční páteře pod bradou a za ušima. Stejně jako u tlaku vyvíjeném na spánku útočníka, je nutné si volnou rukou přidržovat hlavu, aby se nemohla této bolesti vyhnout. Techniku lze provádět tehdy, když oběť se nachází v kontaktní vzdálenosti od útočníka a má ruce volné, přičemž má přichystaný improvizovaný obranný prostředek v ruce na obranu.



Obrázek 54. Použití jednotlivých předmětů pro vyvíjení tlaku pod uchem [vlastní]

### Vykrytí útoku a zakrytí útočnickovy tváře

- Kabelka
- Batoh
- Deštník



Obrázek 55. Prostředky pro vykrytí útoku a zakrytí útočnickova tváře [vlastní]

Tuto techniku lze využít, když se útočník blíží k oběti. Díky použití těchto uvedených předmětů si vytvoří oběť bariéru před útočníkem tak, že jej dá před jeho tvář, jako je v bodě 2.a na *Obrázek 56* a oběť vytáhne z kapsy obranný sprej nebo útočníka udeří nohou do genitálií, kolena či holeně – bod 2.b. Technika poskytne čas, avšak nezneutralizuje útok.

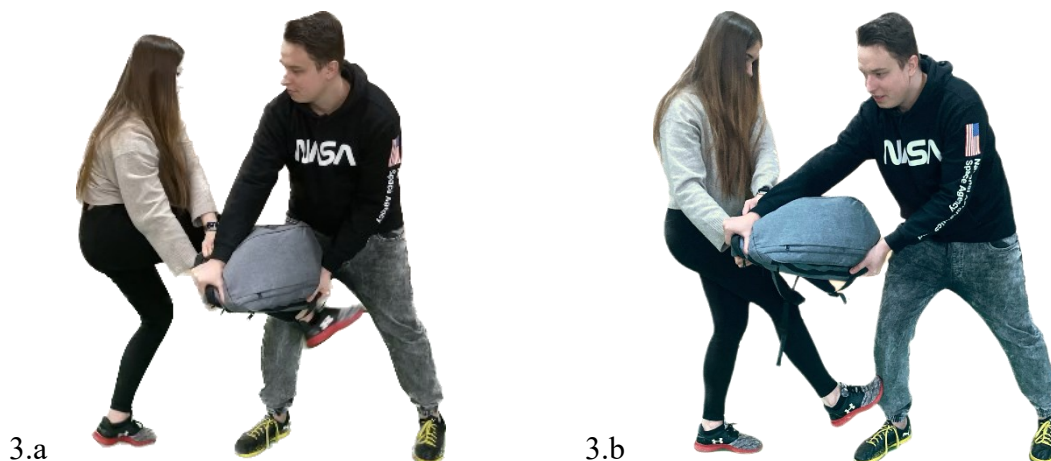




Obrázek 56. Postup při vykrytí útoku [vlastní]

Použití batohu či velké kabelky funguje na stejném principu, to znamená, že oběť tento předmět dá před obličej útočníka, aby neviděl, co se za ním děje. Agresor se bude snažit předmět stáhnout dolů a při tomto odvedení předmětu od obličeje se bude nabízet oběti úder do oblasti genitálií, kolena či holeně (viz Obrázek 57).





Obrázek 57. Postup při zakrytí útočnickova tváře [vlastní]

Při zhotovování obrazového materiálu byly všechny improvizované obranné prostředky vyzkoušeny a bylo vycházeno z naučených technik s obrannými prostředky určenými primárně na sebeobranu. Jako nejúčinnější improvizovaný obranný prostředek byly vyhodnoceny jakékoliv tlaky především v oblasti hlavy, další bolestivá technika byla štípání částí těla. Figurant také zmínil, že ho velmi překvapilo škrábnutí hřebenem (prováděno za uchem, pod nosem, pod krkem, na kořenu nosu a přes celou tvář), které považoval za velmi nepříjemné. Dále použití termosky posoudil jako velmi účinné v jakémkoli provedení.

Lze konstatovat, že i některé nenáročné techniky byly velmi účinné, jako byl například tlak do jamky klíční kosti. Z toho vyplývá, že existuje široká škála možností, jak se bránit i když oběť není fyzicky zdatná. Nutno podotknout, že tyto některé improvizované prostředky mohou být i nebezpečné a mohou způsobit vážná zranění, silné krvácení, ztrátu vědomí, a dokonce i vážnější následky. Nicméně byly zde uvedené i takové techniky, které poskytnou oběti pouze čas, nikoliv se nezneutralizuje útok. Proto je nutné, aby oběť byla připravena na další sebeobranu. Téměř jakýmkoliv prostředkem lze útočníka udeřit do různých míst na těle a není potřeba provádět náročné techniky.

Je nutné mít na vědomí, že každá situace je jedinečná a v některých případech nemusí platit obecná pravidla sebeobrany. Rovněž je nutno přihlížet na různé okolnosti, jako je fyzická síla ženy, připravenost oběti na útok, typ přepadení a jiné vlivy. Také práh bolesti může mít agresor posunutý na vyšší úroveň díky působení adrenalinu nebo může být pod vlivem alkoholu či návykových a psychotropních látek, což může sebeobraně znesnadnit.

Tento manuál je pouze návrh na použití předmětů jako improvizovaný obranný prostředek, který by mohl napomoci obranné situaci.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce zahrnovala v rámci teoretické části kapitoly, které mohou napomoci pochopit problematiku. Jsou zde popsány zásady a podmínky, kdy legislativa umožňuje se bránit, jak se liší sebeobrana ženská od té mužské a jak jednat v jednotlivých fázích konfliktu. Tato teorie může být implementována do praxe a na základě splnění alespoň některých zásad, nemusí dojít vůbec k fyzickému konfliktu.

Podkladem pro praktickou část sloužilo dotazníkové šetření, které bylo zaměřeno na ženy z veřejnosti. Na základě těchto dat bylo zjištěno, jak se jednotlivé věkové kategorie starají o svoji osobní bezpečnost. Především byly získány data od respondentek, co by za předměty, které běžně nosí při sobě, mimo zbraně a obranné prostředky, použily pro obranu. Tyto předměty následně byly kategorizovány podle způsobu použití a byl zhotoven obrazový manuál.

U všech věkových kategorií převládala odpověď, že by ženy použily pro sebeobranu místo obranného prostředku či zbraně běžnou věc, kterou nosí u sebe při odchodu z domu – klíče, které jsou často při ruce a lze je použít na různé techniky, jako je škrábnutí obličeje, úder svazkem klíčů, štípnutí kůže a další. Dalším předmětem, který se objevil napříč všech věkových kategorií byl deodorant či parfém, který je možno použít pro údery do citlivých míst, na působení tlaku a na citlivé body anebo lze použít jejich obsah. Batoh či kabelka většího rozměru může být použita jako bariéra mezi útočником a obětí nebo pro odstrčení útočníka. Pokud by se jednalo o malou kabelku s dlouhým řemenem, lze útočníka překvapit úderem do tváře či do oblasti genitálií, anebo řemen může posloužit pro vykrytí facky. Nezletilé dívky zmiňovaly, že by použily pro takovou konfliktní situaci termosku nebo láhev s tekutinou. U těchto předmětů lze využít samotný obsah lahve vylitím na útočníka nebo díky hranám termosky či pevné lahve lze působit na citlivé body na těle. Dále ženy zmiňovali, že u sebe nosí propisku, kterou by mohly také použít v sebeobraně. Obyčejná propiska může splňovat funkce kubotanu a taktického pera, což znamená, že lze ji použít na páky, údery, tlaky na citlivé body, škrábnutí a spoustu dalších. Ve stejném počtu v odpovědích se jako propiska objevoval mobilní telefon. Tento velmi často nošený předmět lze použít na údery či tlaky. Obrazový manuál obsahuje další předměty, které respondentky zmiňovaly a jsou doplněny dalšími méně obvyklými prostředky. Překvapivé bylo, že i škrábnutím hřebenu na určitých částech těla byly nepříjemné až bolestivé. Dále velmi

překvapující byly knihy či papírové složky, které úderem pod krk, pod nos, do kořenu nosu nebo úder do boční strany krku byly také efektivní.

Přínosem práce je návrh sebeobránné techniky s použitím improvizovaného prostředku pro zajištění bezpečnosti žen. Manuál je určen nejen pro ženy, ale může sloužit i pro osoby, které si mohou v rámci obrany těmito prostředky dopomoci k úspěšné sebeobraně.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] MALÁNÍK, Zdeněk. *APIOI Profesní obrana: Osobní bezpečnost*. Zlín, 2020, 16 s. Přednáška pro studenty oboru BTSM 29.10.2020.
- [2] LUDĚK, Lukáš a kolektiv. *Bezpečnostní technologie, systémy a management II*. Zlín: VeRBuM, 2012, 387 s. ISBN 978-80-87500-19-4.
- [3] MALÁNÍK, Zdeněk. Znalecké dokazování ve specializaci sebeobrana a použití zbraně. *FORENZNÍ VĚDY, PRÁVO, KRIMINALISTIKA*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2020, 124. ISSN 2533-4395.
- [4] MAŠEK, Michal. *Improvizované postupy a zbraně v sebeobraně*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2008, 70 s. Bakalářská práce. Tomas Bata University in Zlín. Faculty of Applied Informatics, Ústav elektrotechniky a měření. Vedoucí práce Maláník, Zdeněk.
- [5] MITLÖHNER, Miroslav. *Trestní právo*. 2014, Hradec Králové: nakladatelství Gaudeamus při Univerzitě Hradec Králové. ISBN 978-80-7435-462-5.
- [6] MIFKOVÁ, Karolína. *Skutková podstata trestného činu a význam subjektu a subjektivní stránky*. Praha, 2019. Bakalářská práce. Vysoká škola finanční a správní, Fakulta právních a správních studií. Vedoucí práce doc. JUDr. Eduard Bruna, Ph.D.
- [7] IVIČIČOVÁ, Aneta. *Osobní bezpečnost pracovníků průmyslu komerční bezpečnosti*. Zlín, 2017. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- [8] HORÁKOVÁ, Jana. *Základy práva pro neprávnický*. Druhé, nezměněné vydání. Praha: Informatorium, 2015. ISBN 978-80-7333-119-1.
- [9] ČESKÁ REPUBLIKA. *Sbírka zákonů: Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákon*. 2009. ISSN 1211-1244.
- [10] *ÚZ č. 1434 - Občanský zákoník*. Sagit, 2018. ISBN 978-80-7488-292-0.
- [11] KRÁSOVÁ, Věra. *Ochrana života a zdraví jednotlivce v soukromém právu*. Pardubice, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta ekonomicko-správní.
- [12] MASNÁ, Kateřina. *Okolnosti vylučující protiprávnost* [online]. In: . 17.2.2020 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.epravo.cz/top/clanky/okolnosti-vylucujici-protipravnost-110612.html>

- [13] MALÁNÍK, Zdeněk. *APIOI Profesní obrana: Nutná obrana versus krajní nouze*. Zlín, 13 s. Přednáška pro studenty oboru BTSM 22.10.2020.
- [14] *ÚZ č. 1516 - Trestní předpisy*. Sagit, 2023, 480 s. ISBN 978-80-7488-556-3.
- [15] GRAY, John. *Muži jsou z Marsu Ženy z Venuše*. Praha: Práh : Knižní klub ; SVAN, 1994, 206 s. ISBN 978-80-858-0941-1. Překlad Václav Černý.
- [16] ŠVIHÁLKOVÁ, Martina. *Rozdíly v myšlení mužů a žen*. Brno, 2013. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra občanské výchovy. Vedoucí práce PhDr. Milan Valach, Ph.D.
- [17] LUDĚK, Lukáš a kolektiv. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I*. Zlín: VeRBuM, 2011, 316 s. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [18] MAZUREK, Andrea. *Specifika ženské sebeobrany*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Věra Knappová Ph.D.
- [19] MALÁNÍK, Zdeněk. *APIOI Profesní obrana: „NUTNÁ OBRANA“ -§29 trestního zákoníku*. Zlín. ISSN Přednáška pro studenty oboru BTSM 27.10.2020.
- [20] KOLÁČKOVÁ, Gabriela. *Význam sebeobrany žen v soudobých a perspektivních podmínkách* [online]. Zlín, 2020 [cit. 2023-05-11]. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky. Vedoucí práce Ing. Zdeněk Maláník, Ph.D.
- [21] *Hyde Park Civilizace - Ludmila Čírtková (policejní a soudní psycholožka): Věda 24*. Podcast na platformě Spotify. Dostupné také z: <https://open.spotify.com/episode/2mALGj7lqwb48qRxuwejSz>
- [22] WAGNER, Jim. *Defensive tactics for professionals and civilians: reality-based per-sonal protection system*. Madrid: Budo International, 2006. ISBN 8496492125.
- [23] HOUDEK, Pavel a Jasmína HOUDEK. *Moderní sebeobrana*. Listen, 2022, 248 s. ISBN 978-80-242-8204-6.
- [24] STICH, Jaroslav. *Základní aspekty sebeobrany*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.
- [25] PERNECKÁ, Soňa. *Inteligentní sebeobrana žen: jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně*. Bratislava: CAD Press, 2010. BUDO. ISBN 978-80-88969-44-0.

- [26] Understanding the stress response: Chronic activation of this survival mechanism impairs health. *Harvard Health Publishing: Harvard Medical School* [online]. Boston: Harvard Health Publishing, July 6, 2020 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
- [27] HONZÍK, Petr. Co dělat při krádeži osobních věcí. *Zabezpečovací zařízení* [online]. 9. února 2015 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.zabezpecovaci-zarizeni.cz/osobni-bezpecnost3/pravni-dusledky/co-delat-pri-kradezi-osobnich-veci-%5Bb050%5D>
- [28] PAPEŽOVÁ, Zdeňka. Policie České republiky – KŘP Karlovarského kraje: PREVENCE- Jak se zachovat, jste-li přepadeni. *Policie ČR* [online]. březen 2018 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/preventiste-radi-prevence-jak-se-zachovat-jste-li-prepadeni.aspx>
- [29] ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Kriminální psychologie*. Praha: EUROUNION, 1998. ISBN 80-85858-70-3.
- [30] RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010, 192 s. ISBN 978-80-247-3145-2.
- [31] PODCASTY VŠEM. *Pavel Houdek - Sebeobrana bez boje - jak si nastavit své hranice* [online]. Podcast na platformě Spotify. Dostupné také z: <https://open.spotify.com/episode/4d9dYZqo2JcXoZ3j49Mx7Q>
- [32] BRUNO, Tiziana a Gregor ADAMCZYK. *Řeč těla: Jak neverbálně působit na druhé a rozumět řeči těla*. Praha: Granada Publishing, 2005. ISBN 978-80-247-1313-7.
- [33] Jak se zachovat při přepadení. *Záchranný kruh* [online]. Karlovy Vary [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/osobni-bezpeci/nasili-prepadeni/prepadeni/jak-se-zachovat-pri-prepadeni.html>
- [34] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. ZÁSADY PRO INTELIGENTNÍ SEBEOBRANU: Některé možnosti obrany a ochrany života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody. *Bílý kruh bezpečí* [online]. Praha [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>
- [35] DUGAS, Clay. What You Need to Know About Self-Defense Laws. *Dugas: Law firm* [online]. Beaumont [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.claydugas.com/legal-process/self-defense-laws/>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

OSVČ Osoba samostatně výdělečně činná

SBS Soukromá bezpečnostní služba

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1. Cyklus konfliktu podle Wagnera [22]</i> .....	28
<i>Obrázek 2. Citlivé body na těle [25]</i> .....	32
<i>Obrázek 3. Citlivé body v oblasti hlavy [25]</i> .....	32
<i>Obrázek 4. Řeč těla. Upraveno z [32]</i> .....	40
<i>Obrázek 5. Věkové zastoupení dotazovaných žen [vlastní]</i> .....	46
<i>Obrázek 6. Místa, kde se cítí ženy v nebezpečí [vlastní]</i> .....	46
<i>Obrázek 7. Situace, kdy se ženy cítí v nebezpečí [vlastní]</i> .....	47
<i>Obrázek 8. Zájem o osobní bezpečnost [vlastní]</i> .....	48
<i>Obrázek 9. Nošení zbraní nebo obranných prostředků pro osobní bezpečnost [vlastní]</i> .....	49
<i>Obrázek 10. Obrana bez jakýchkoliv prostředků [vlastní]</i> .....	50
<i>Obrázek 11. Improvizované obranné prostředky [vlastní]</i> .....	50
<i>Obrázek 12. Verbální vyřešení konfliktu [vlastní]</i> .....	51
<i>Obrázek 13. Jednání v případě napadení [vlastní]</i> .....	52
<i>Obrázek 14. Napadení útočником [vlastní]</i> .....	53
<i>Obrázek 15. Improvizované obranné prostředky navržené od všech respondentek [vlastní]</i> .....	56
<i>Obrázek 16. Prostředky na úder do obličeje nebo mezi nohy [vlastní]</i> .....	59
<i>Obrázek 17. Úder do obličeje a úder mezi nohy klíči [vlastní]</i> .....	60
<i>Obrázek 18. Úder do obličeje a úder mezi nohy deskami [vlastní]</i> .....	60
<i>Obrázek 19. Prostředky tekutého stavu [vlastní]</i> .....	61
<i>Obrázek 20. Použití spreje a vylití tekutiny na útočníka [vlastní]</i> .....	61
<i>Obrázek 21. Prostředky k odstrčení útočníka do hrudi [vlastní]</i> .....	62
<i>Obrázek 22. Postup při odstrčení útočníka [vlastní]</i> .....	63
<i>Obrázek 23. Použití jednotlivých předmětů na odstrčení útočníka [vlastní]</i> .....	64
<i>Obrázek 24. Odstrčení útočníka batohem a kabelkou [vlastní]</i> .....	65
<i>Obrázek 25. Prostředky ke škrábnutí obličeje [vlastní]</i> .....	65
<i>Obrázek 26. Použití jednotlivých předmětů na škrábnutí obličeje [vlastní]</i> .....	66
<i>Obrázek 27. Detail uchycení klíče při škrábnutí [vlastní]</i> .....	67
<i>Obrázek 28. Použití hřebenu pro škrábnutí za uchem [vlastní]</i> .....	67
<i>Obrázek 29. Použití špendlíku [vlastní]</i> .....	68
<i>Obrázek 30. Prostředky plnicí funkci kubotanu [vlastní]</i> .....	68

<i>Obrázek 31. Použití jednotlivých prostředků obdobně jako kubotan [vlastní].....</i>	<i>69</i>
<i>Obrázek 32. Úder do hrudi prostředkem [vlastní].....</i>	<i>69</i>
<i>Obrázek 33. Tlak na prsní sval [vlastní].....</i>	<i>70</i>
<i>Obrázek 34. Úder do třísla [vlastní].....</i>	<i>70</i>
<i>Obrázek 35. Uchycení částí těla ke štípnutí [vlastní] .....</i>	<i>71</i>
<i>Obrázek 36. Detail úchopu předmětu pro štípnutí [vlastní] .....</i>	<i>71</i>
<i>Obrázek 37. Prostředky k vykrytí facky [vlastní].....</i>	<i>72</i>
<i>Obrázek 38. Postup při vykrytí facky [vlastní] .....</i>	<i>73</i>
<i>Obrázek 39. Použití jednotlivých prostředků k vykrytí facky [vlastní] .....</i>	<i>73</i>
<i>Obrázek 40. Prostředky pro vyvíjení tlaku na spánek [vlastní].....</i>	<i>74</i>
<i>Obrázek 41. Použití jednotlivých předmětů na vyvíjení tlaku na spánek [vlastní].....</i>	<i>75</i>
<i>Obrázek 42. Prostředky pro úder do nosu zespodu [vlastní].....</i>	<i>76</i>
<i>Obrázek 43. Postup při odstrčení pod nos [vlastní] .....</i>	<i>76</i>
<i>Obrázek 44. Použití jednotlivých předmětů na úder pod nos [vlastní].....</i>	<i>77</i>
<i>Obrázek 45. Použití jednotlivých předmětů na tlačení pod nosem nebo škrábnutí [vlastní].....</i>	<i>77</i>
<i>Obrázek 46. Použití šátku na vedení hlavy pod nos [vlastní].....</i>	<i>78</i>
<i>Obrázek 47. Prostředky pro úder pod krk nebo do kořenu nosu [vlastní].....</i>	<i>78</i>
<i>Obrázek 48. Použití jednotlivých předmětů na úder pod krk [vlastní] .....</i>	<i>79</i>
<i>Obrázek 49. Použití šátku na vedení hlavy na krk [vlastní].....</i>	<i>80</i>
<i>Obrázek 50. Škrábnutí pod krkem hřebenem [vlastní] .....</i>	<i>80</i>
<i>Obrázek 51. Úder do boční části krku a do kořenu nosu [vlastní].....</i>	<i>81</i>
<i>Obrázek 52. Odstrčení do kořenu nosu [vlastní] .....</i>	<i>81</i>
<i>Obrázek 53. Prostředky pro vyvíjení tlaku pod uchem [vlastní].....</i>	<i>82</i>
<i>Obrázek 54. Použití jednotlivých předmětů pro vyvíjení tlaku pod uchem [vlastní] ..</i>	<i>83</i>
<i>Obrázek 55. Prostředky pro vykrytí útoku a zakrytí útočnickova tváře [vlastní].....</i>	<i>83</i>
<i>Obrázek 56. Postup při vykrytí útoku [vlastní] .....</i>	<i>84</i>
<i>Obrázek 57. Postup při zakrytí útočnickova tváře [vlastní] .....</i>	<i>85</i>

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1. Rozdíly stavby těla dle pohlaví (upraveno)</i> .....	25
<i>Tabulka 2. Věkové zastoupení žen [vlastní]</i> .....	45
<i>Tabulka 3. Improvizované obranné prostředky navržené od všech respondentek [vlastní]</i> .....	57

## SEZNAM PŘÍLOH

- P1     Dotazník
- P2     Odpovědi na dotazník v grafech



## PŘÍLOHA P1: DOTAZNÍK

1. Kolik je vám let?
  - méně než 18
  - 18-30
  - 31-50
  - 50+
  
2. Cítíte se někdy v nebezpečí (například při procházce, v neosvětlených částech města/obce...)?
  - Ano – napište prosím podrobnosti (na jakém místě jste se cítila v nebezpečí, co nebo kdo tento pocit způsobil...): \_\_\_\_\_
  - Ne
  
3. Kdy se cítíte v nebezpečí (z množného napadení, okradení...)?
  - Ve dne
  - Ve večerních hodinách
  - V brzkých ranních hodinách
  - V noci
  - Když jste sama bez doprovodu další osoby
  - Když jste bez doprovodu muže
  - Necítím se nikdy v nebezpečí
  - Jiné \_\_\_\_\_
  
4. Děláte něco pro svoji osobní bezpečnost (sebeobranu)?
  - Ano, nosím u sebe obranné prostředky (například taktické pero, kubotan, obranný sprej, obušek, paralyzér...)
  - Ano, fyzickou přípravou (kondiční sporty, bojová umění, sebeobrana, profesní obrana...)
  - Ano, nosím u sebe osobní hlásiče
  - Ano, nosím u sebe zbraň (například palná zbraň, bodná zbraň, ruční zbraň...)
  - Ne, nedělám nic pro svoji osobní bezpečnost – nikdy jsem se tím nezabývala
  - Ne, nedělám nic pro svoji osobní bezpečnost – necítím se být v ohrožení
  - Jiné \_\_\_\_\_
  
5. Nosíte u sebe obranné prostředky nebo zbraně jako je například obranný sprej, kubotan kapesní nůž apod.?
  - Ano – napište jaké: \_\_\_\_\_
  - Ne
  
6. Věděla byste jak se bránit bez obranných prostředků (použití improvizované zbraně/ obrana bez jakýchkoliv prostředků)?
  - Ano
  - Ne

7. Které běžné věci, které nosíte při sobě byste použila v sebeobraně (věci z kabelky/kapes)? Prosím o vypsání, co největšího počtu věcí.

---

8. Setkala jste s konfliktem či pokusem o napadení, kdy se situace vyřešila pouze verbálně?

- Ano
- Ne
- Nesetkala jsem se s žádnou takovou situací

9. Jak byste zareagovala v případě napadení?

- Utekla bych, zda by to bylo možné
- Křičela bych
- Snažila bych se útočníka verbálně odradit
- Použila bych obranný prostředek/ improvizovanou zbraň
- Zavolala bych policii
- Bránila bych se
- Nevím, jak bych zareagovala
- Jiné \_\_\_\_\_

10. Byla jste někdy napadena?

- Ano
- Ne

---

**Pokud jste odpověděla na otázku 10. NE, prosím nevyplňujte další otázky.**

11. Uveďte, jakým způsobem osoba útočila?

- Verbálně
- Fyzicky
- Jinak \_\_\_\_\_

12. Kdo byl útočníkem?

- Osoba bez domova
- Podnapilá osoba
- Osoba pod vlivem návykových a psychotropních látek
- Cizinec
- Jiné \_\_\_\_\_

13. Stručně popište situaci napadení a jak jste na napadení reagovala.

---

14. Provedla jste nějaká bezpečnostní opatření pro vlastní ochranu po zmiňované zkušenosti s napadením? (vyberte pouze jednu odpověď)

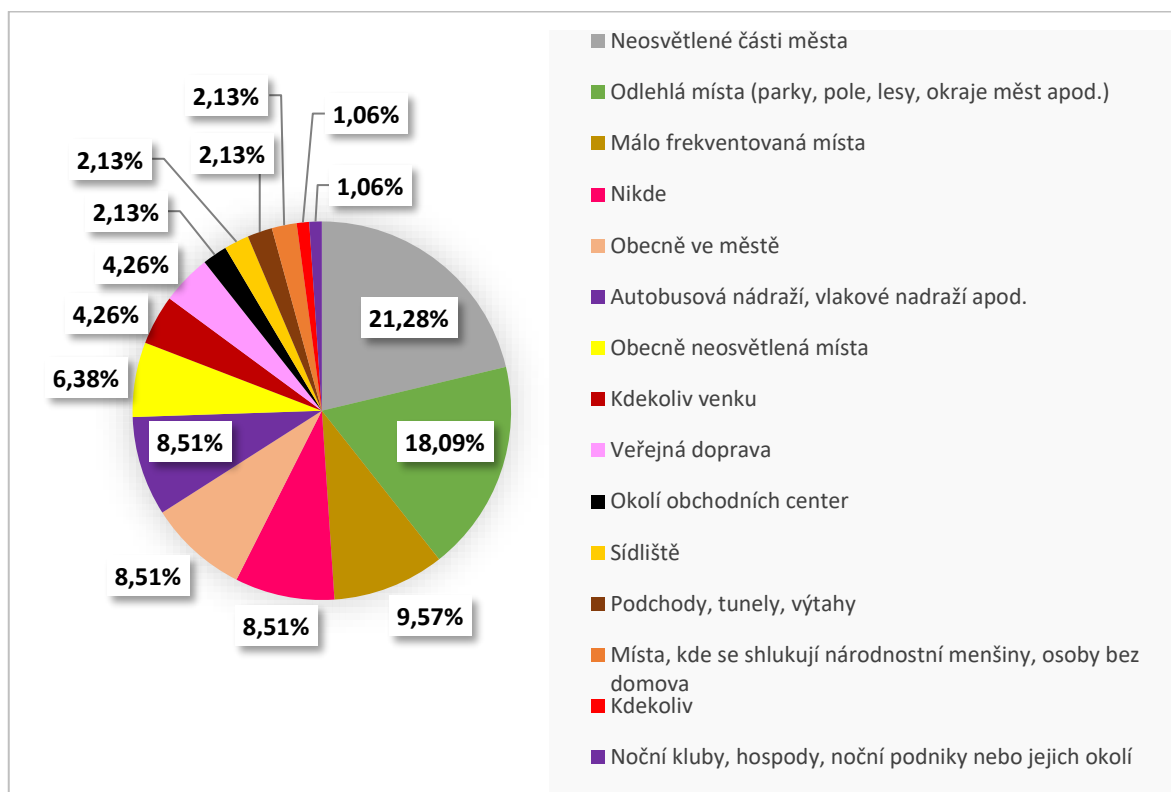
- Ano – uveďte konkrétní příklad \_\_\_\_\_
- Ne

15. Prostor pro poznámky spojené s napadením:

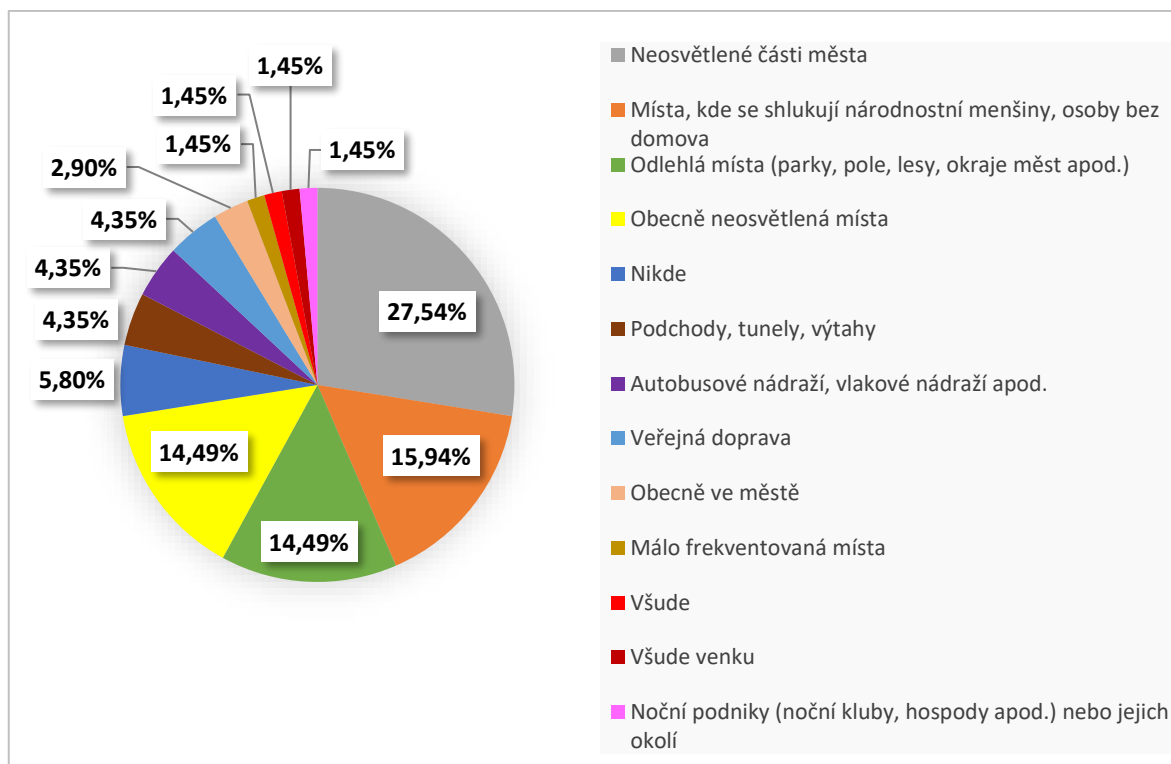
---

## PŘÍLOHA P2: ODPOVĚDI NA DOTAZNÍK V GRAFECH

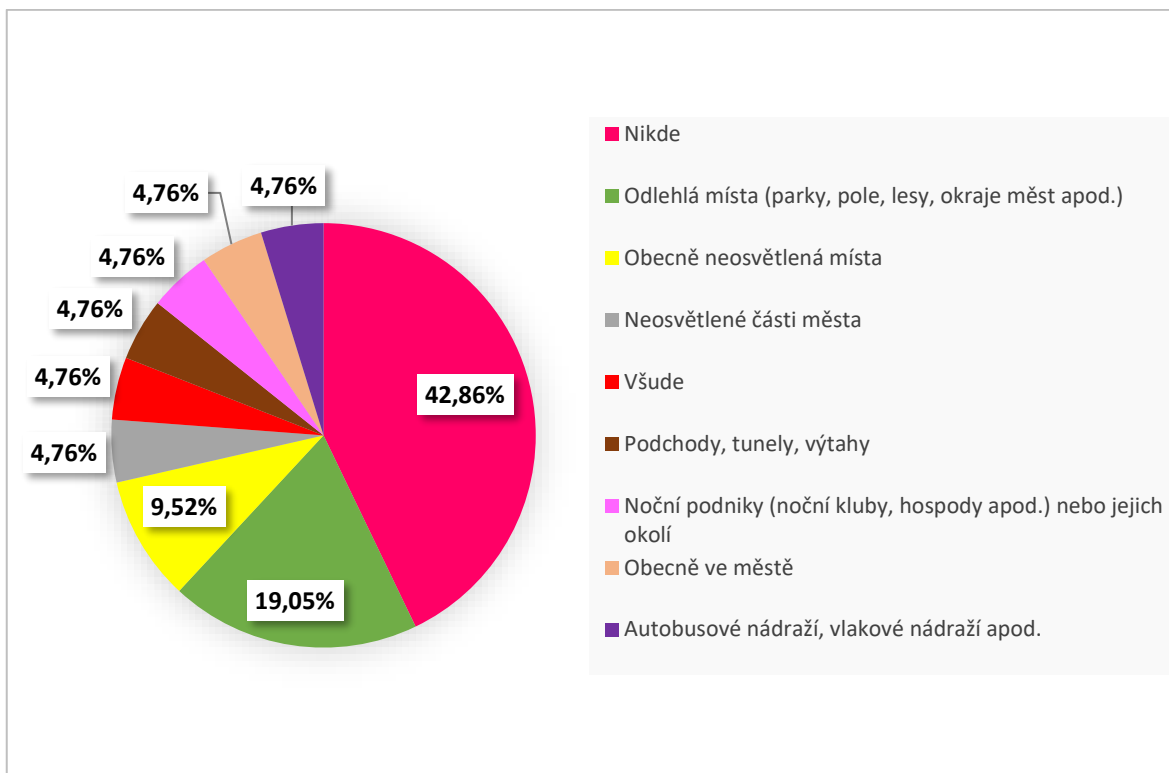
### Místa, kde se ženy cítí v nebezpečí



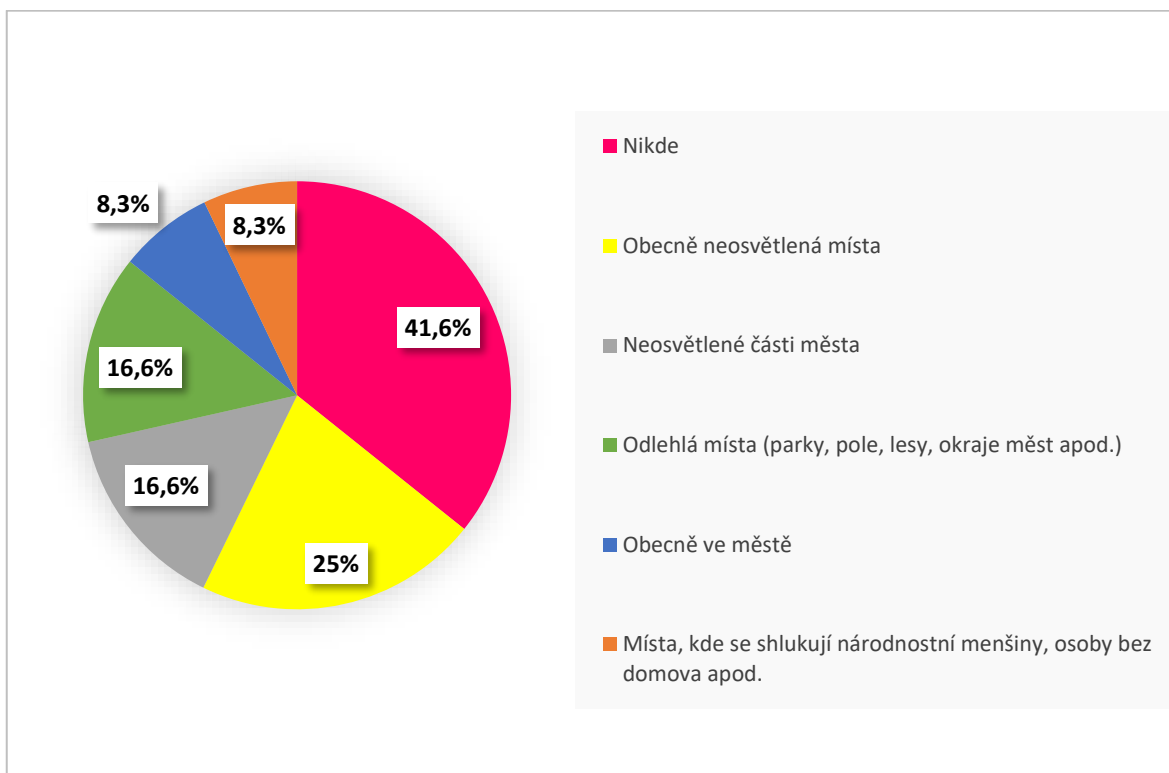
Obrázek P2.1. Místa, kde se cítí nezletilé dívky v nebezpečí [vlastní]



Obrázek P2.2. Místa, kde se cítí ženy mladší dospělosti v nebezpečí [vlastní]

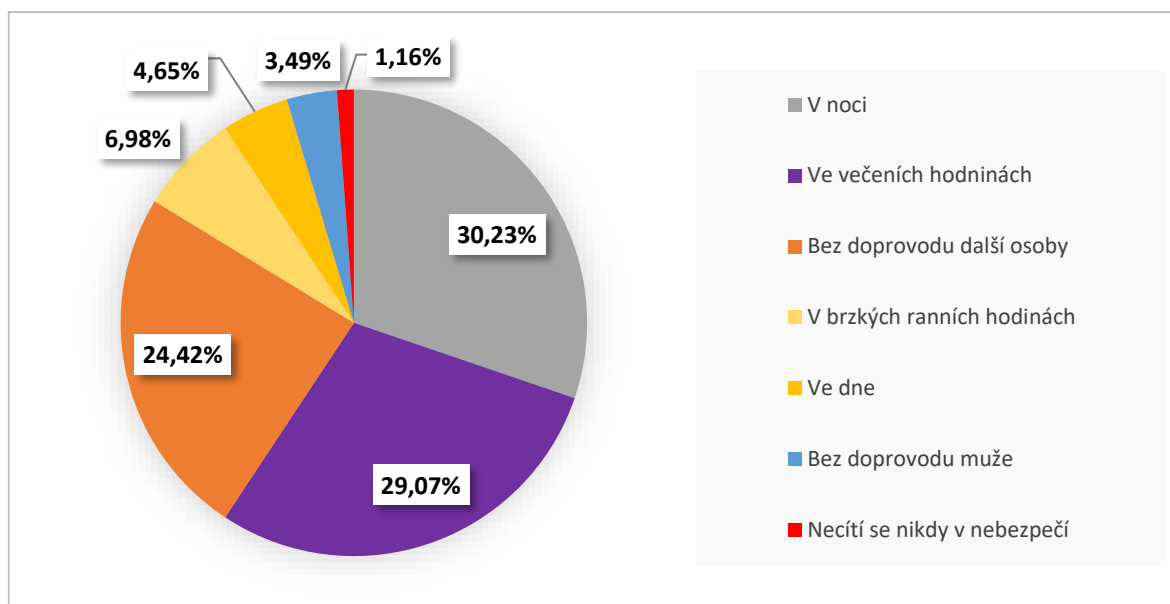


Obrázek P2.3. Místa, kde se cítí ženy střední dospělosti v nebezpečí [vlastní]

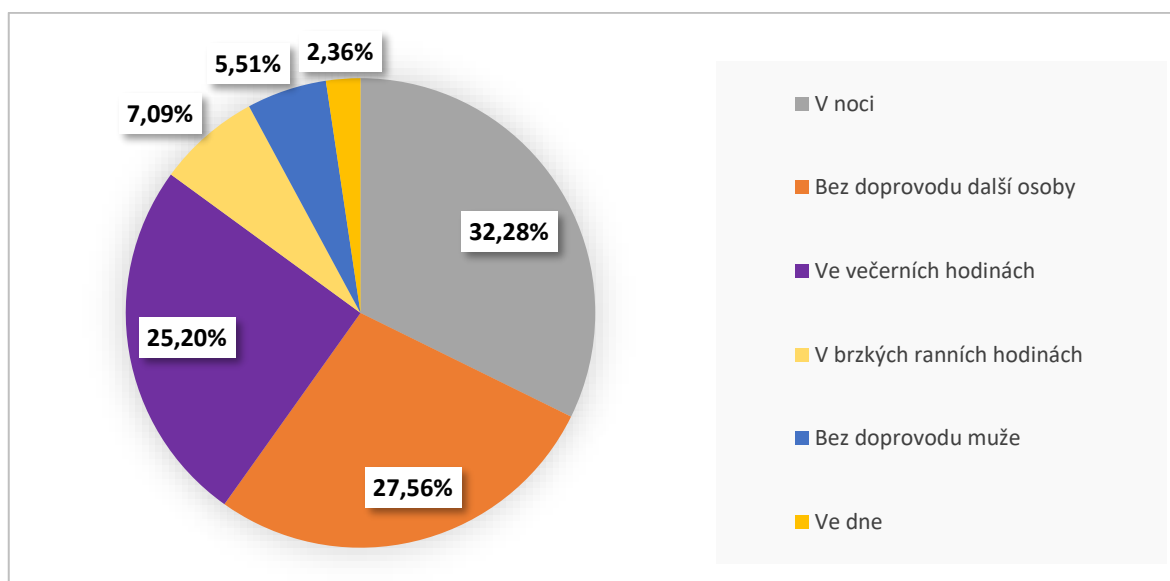


Obrázek P2.4. Místa, kde se cítí ženy starší dospělosti v nebezpečí [vlastní]

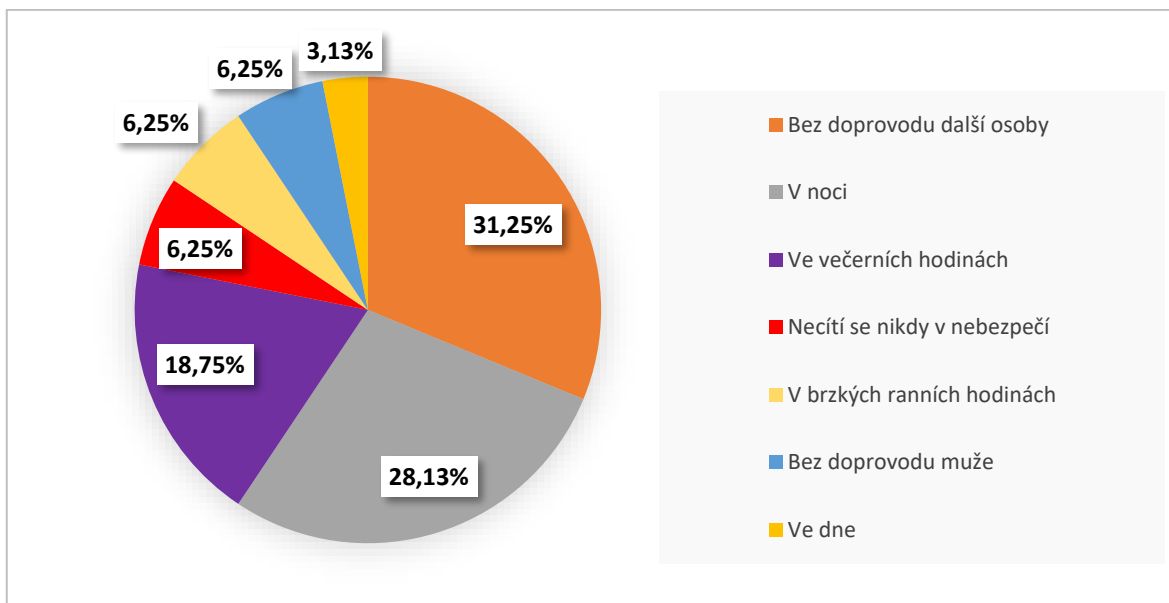
## Situace, kdy se ženy cítí v nebezpečí



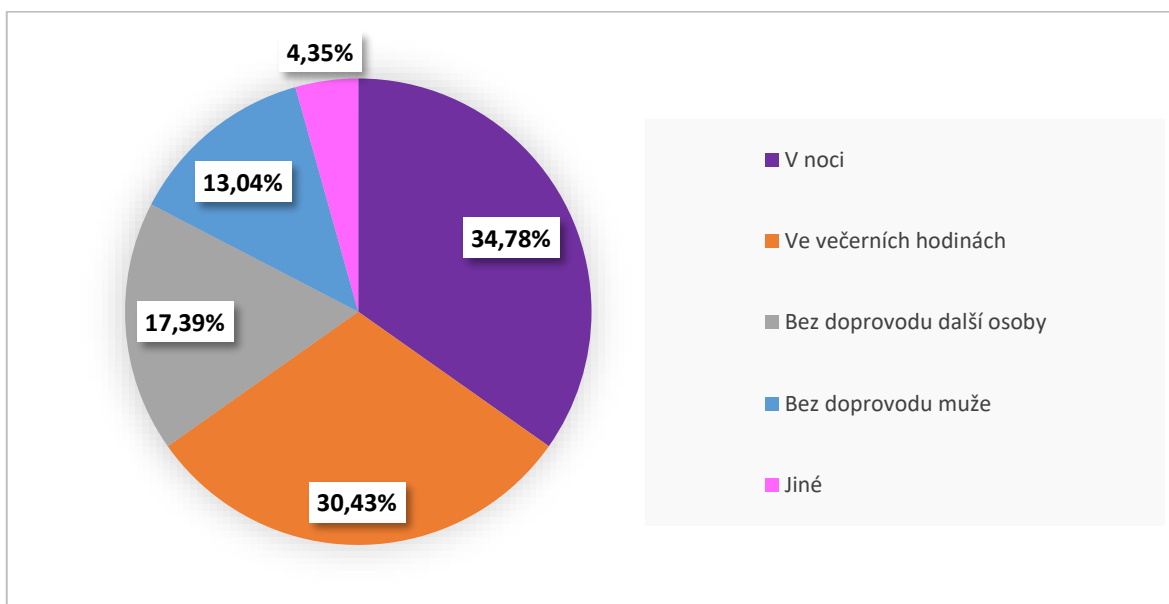
Obrázek P2.5. Situace, kdy se cítí nezletilé dívky v nebezpečí [vlastní]



Obrázek P2.6. Situace, kdy se cítí ženy mladší dospělosti v nebezpečí [vlastní]

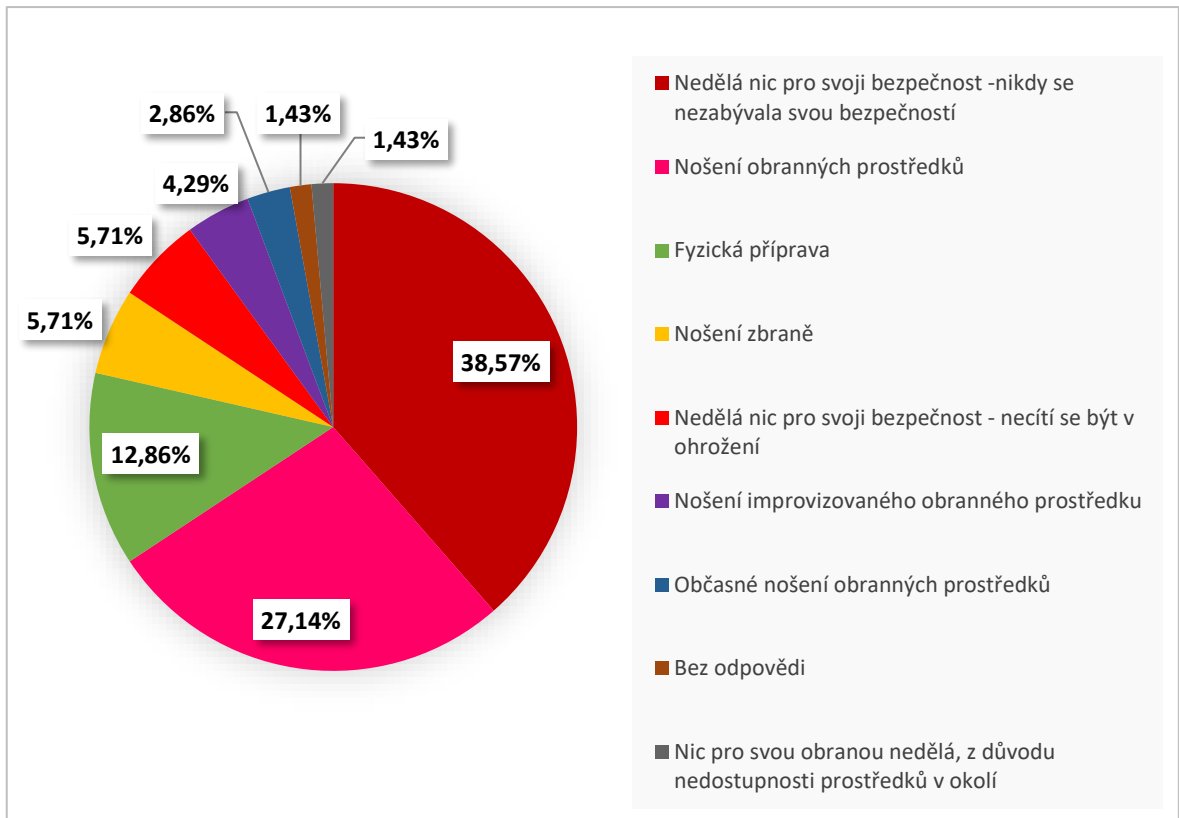


Obrázek P2.7. Situace, kdy se cítí ženy střední dospělosti v nebezpečí [vlastní]

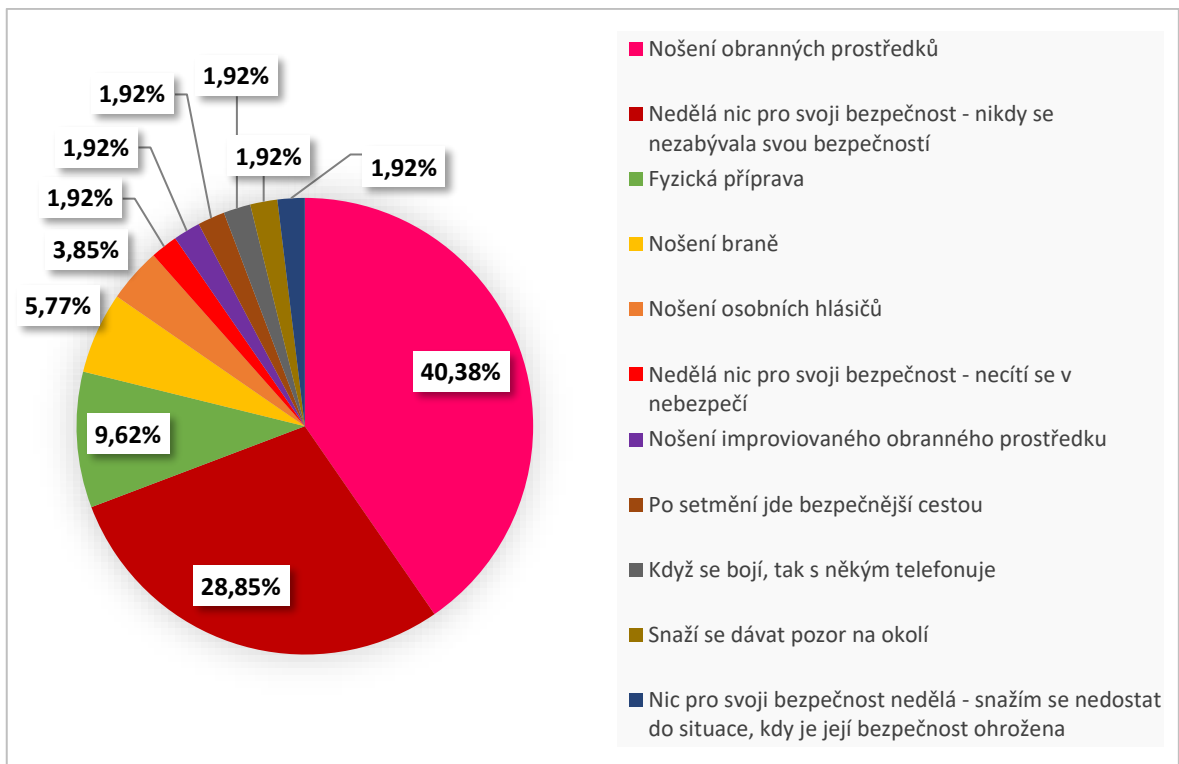


Obrázek P2.8. Situace, kdy se cítí ženy starší dospělosti v nebezpečí [vlastní]

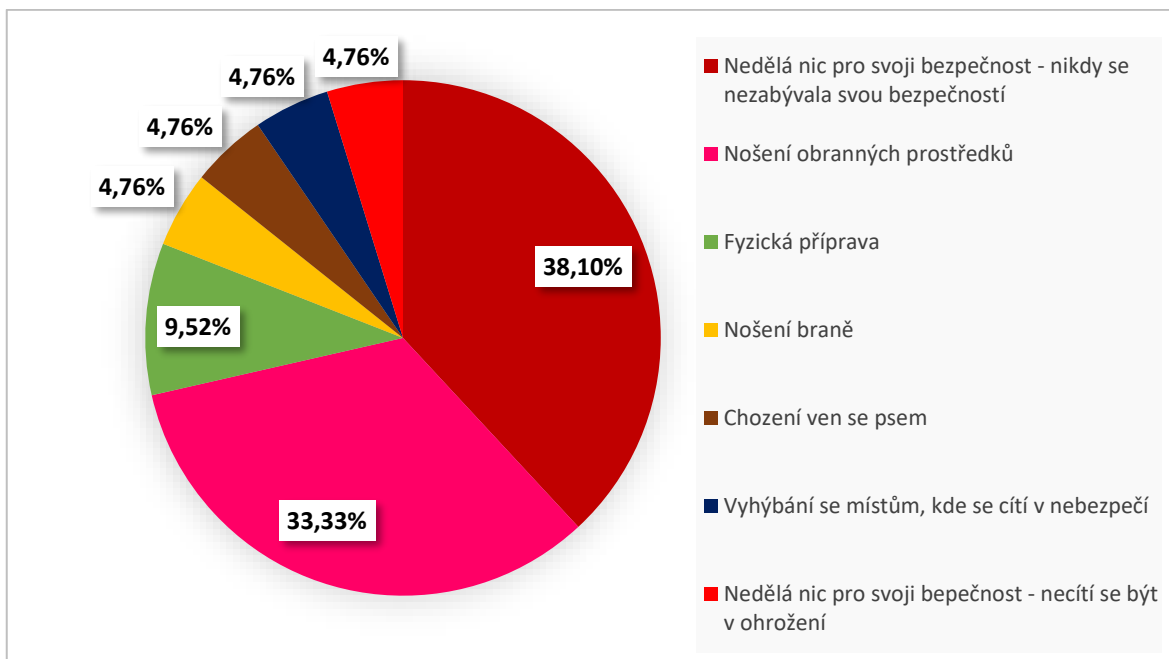
## Zájem o osobní bezpečnost



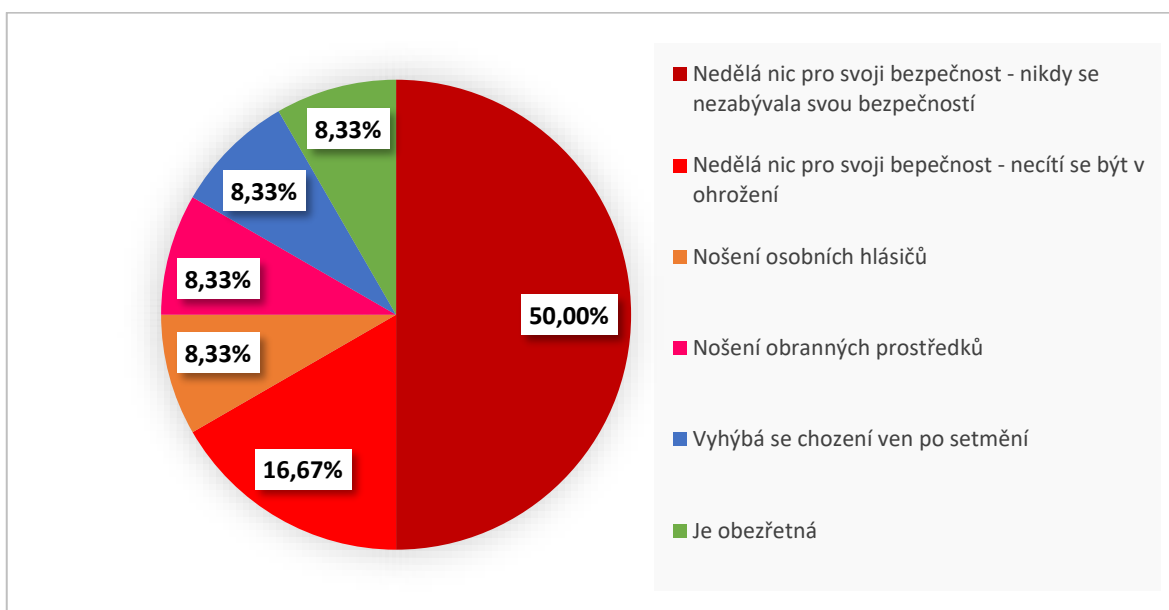
Obrázek P2.9. Zájem o osobní bezpečnost u nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.10. Zájem o osobní bezpečnost u žen mladší dospělosti [vlastní]



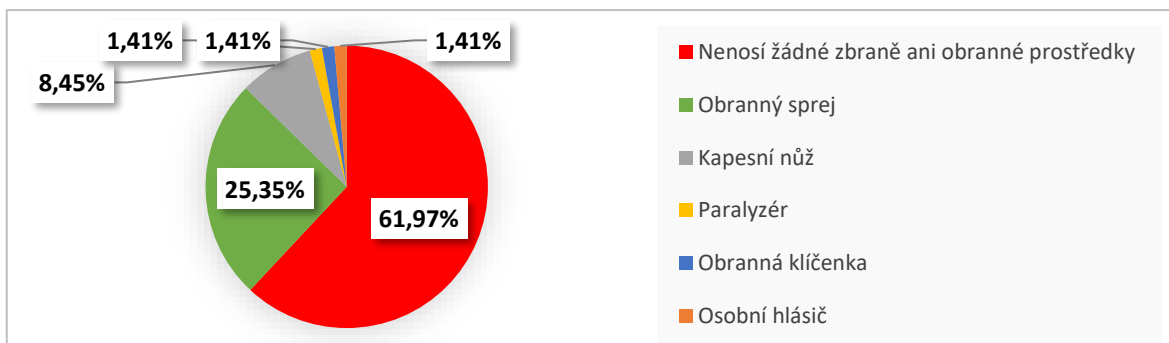
Obrázek P2.11. Zájem o osobní bezpečnost u žen střední dospělosti [vlastní]



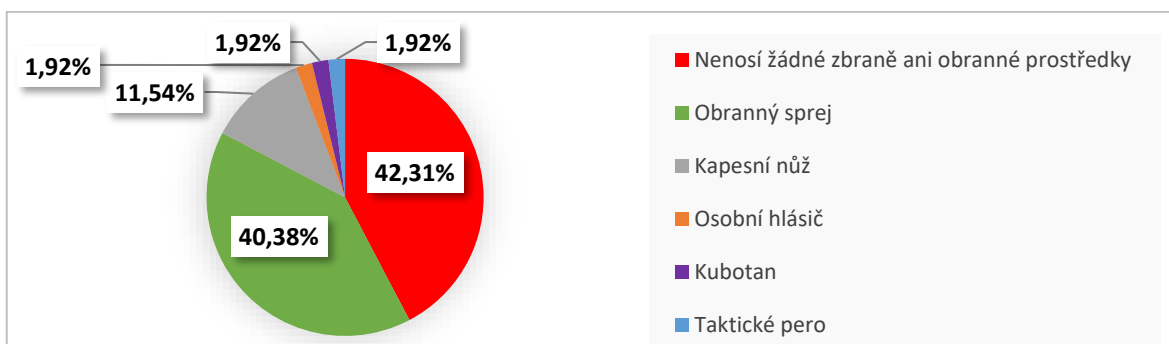
Obrázek P2.12. Zájem o osobní bezpečnost u žen starší dospělosti [vlastní]



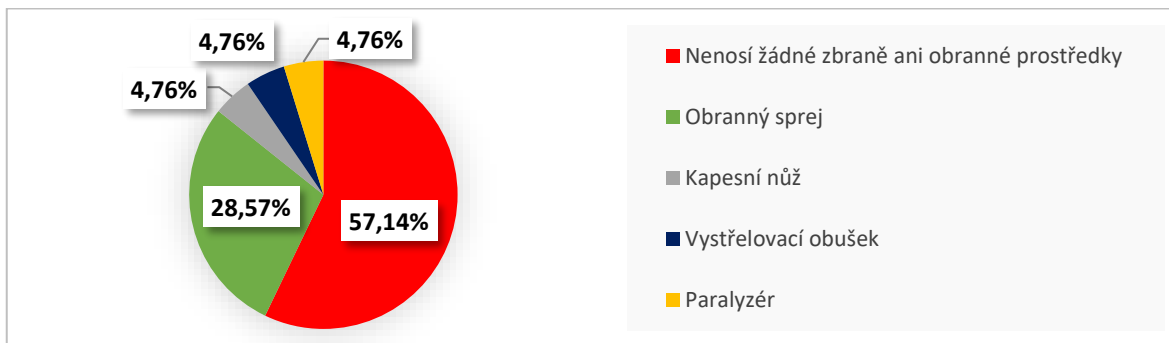
## Nošení zbraní nebo obranných prostředků pro osobní bezpečnost



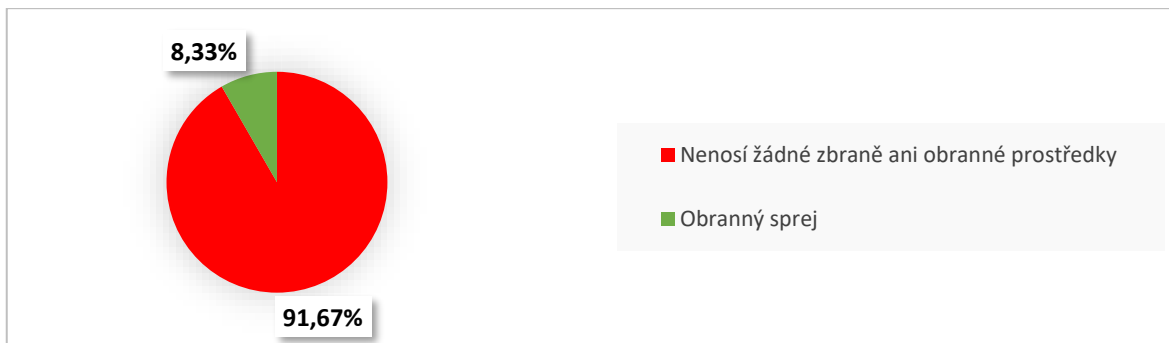
Obrázek P2.13. Nošení zbraní a obranných prostředků u nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.14. Nošení zbraní a obranných prostředků u žen mladší dospělosti [vlastní]

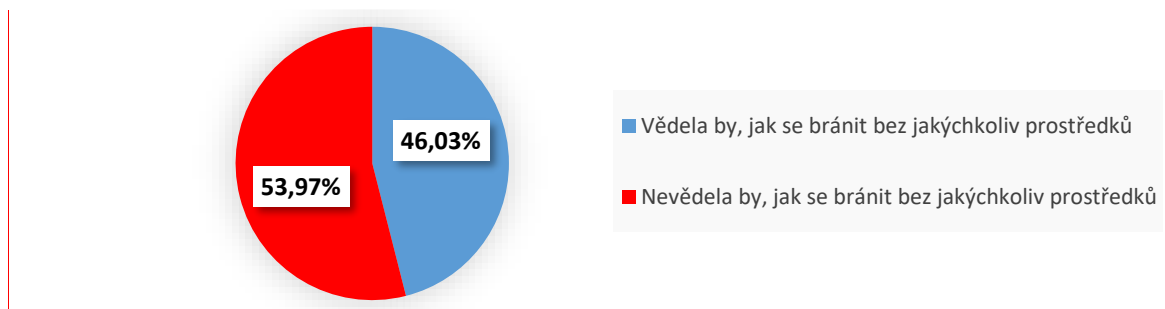


Obrázek P2.15. Nošení zbraní a obranných prostředků u žen střední dospělosti [vlastní]

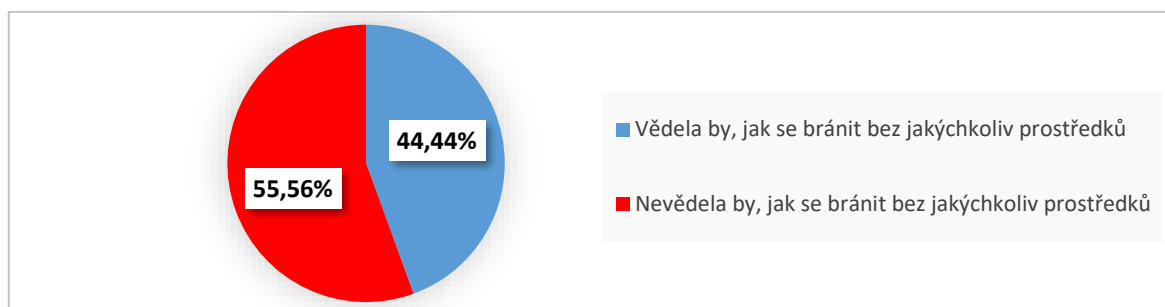


Obrázek P2.16. Nošení zbraní a obranných prostředků u žen starší dospělosti [vlastní]

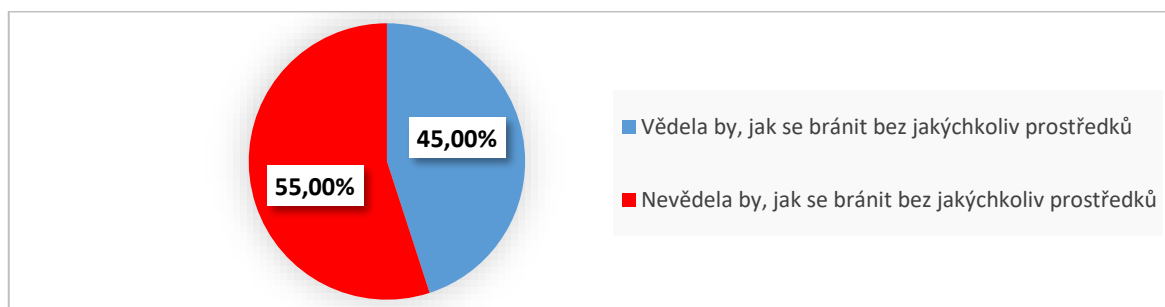
## Obrana bez jakýchkoliv prostředků



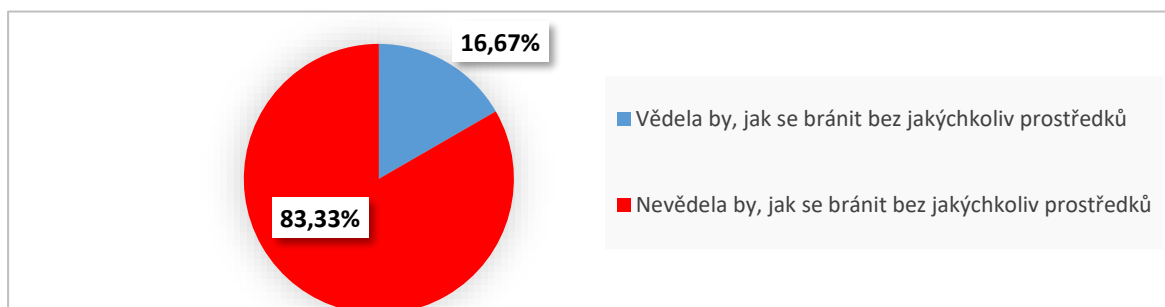
Obrázek P2.17. Obrana bez jakýchkoliv prostředků u nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.18. Obrana bez jakýchkoliv prostředků u žen mladší dospělosti [vlastní]

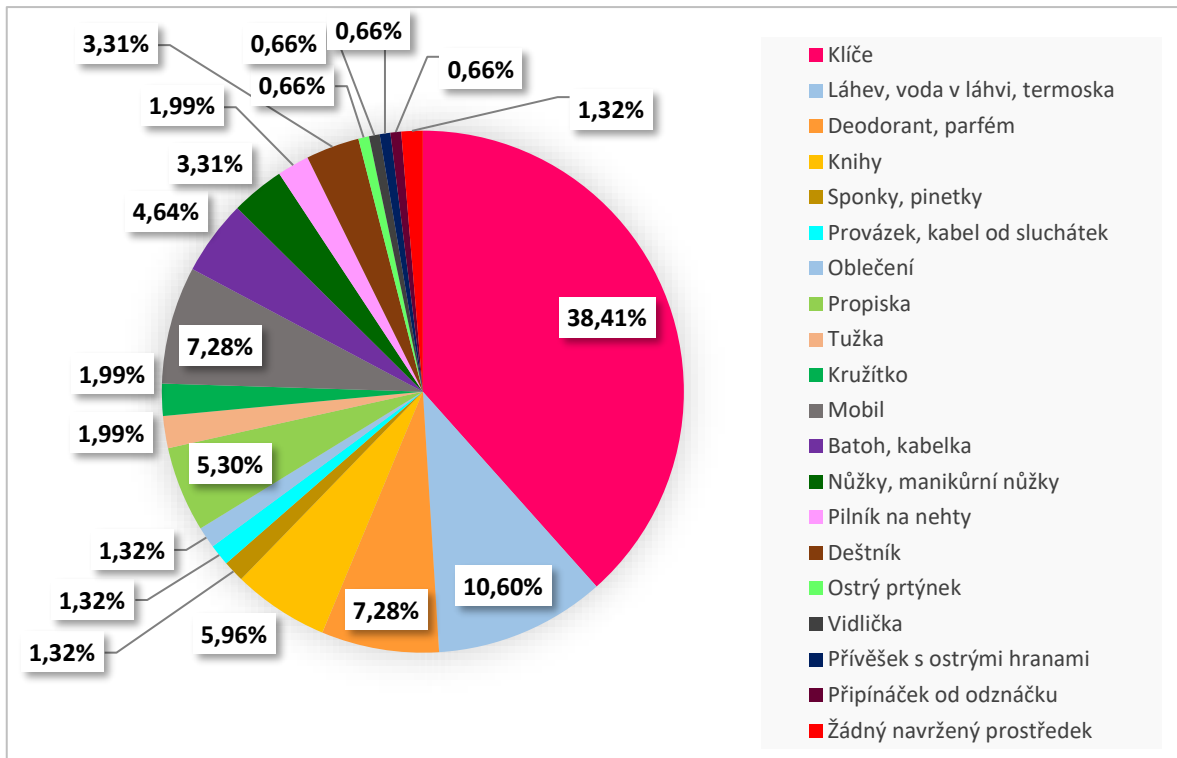


Obrázek P2.19. Obrana bez jakýchkoliv prostředků u žen střední dospělosti [vlastní]

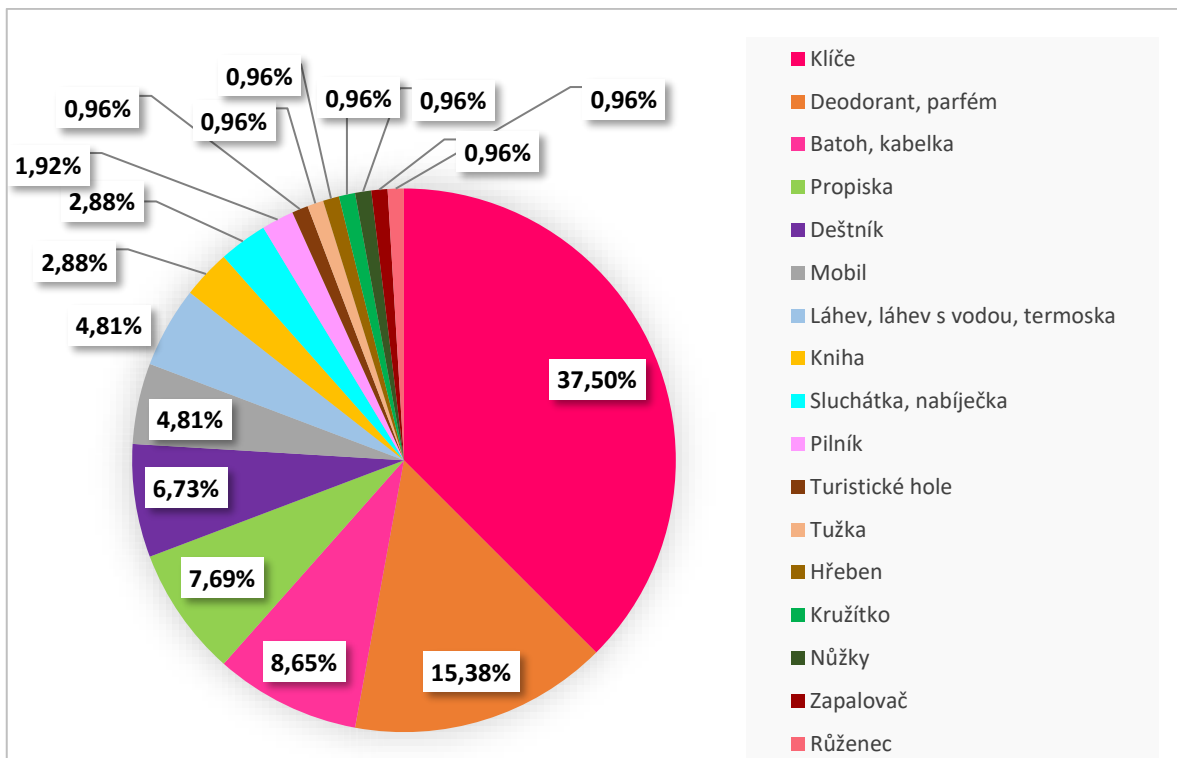


Obrázek P2.20. Obrana bez jakýchkoliv prostředků u žen starší dospělosti [vlastní]

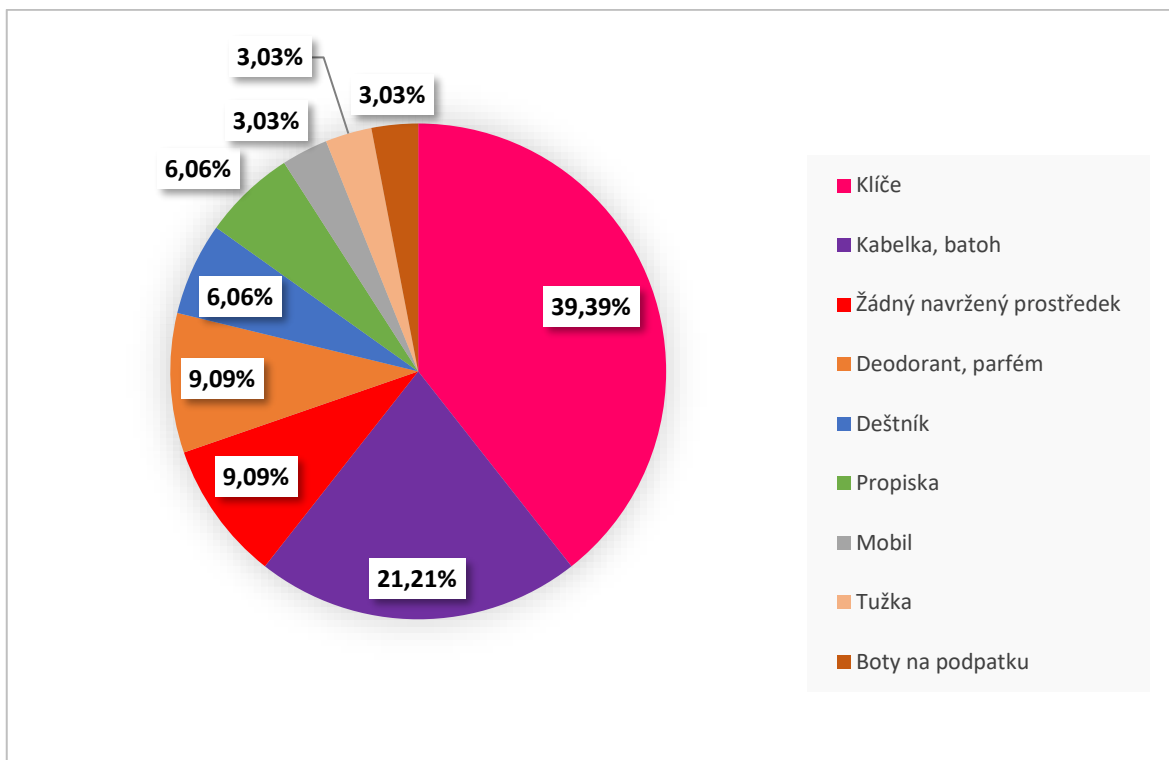
## Improvizované obranné prostředky



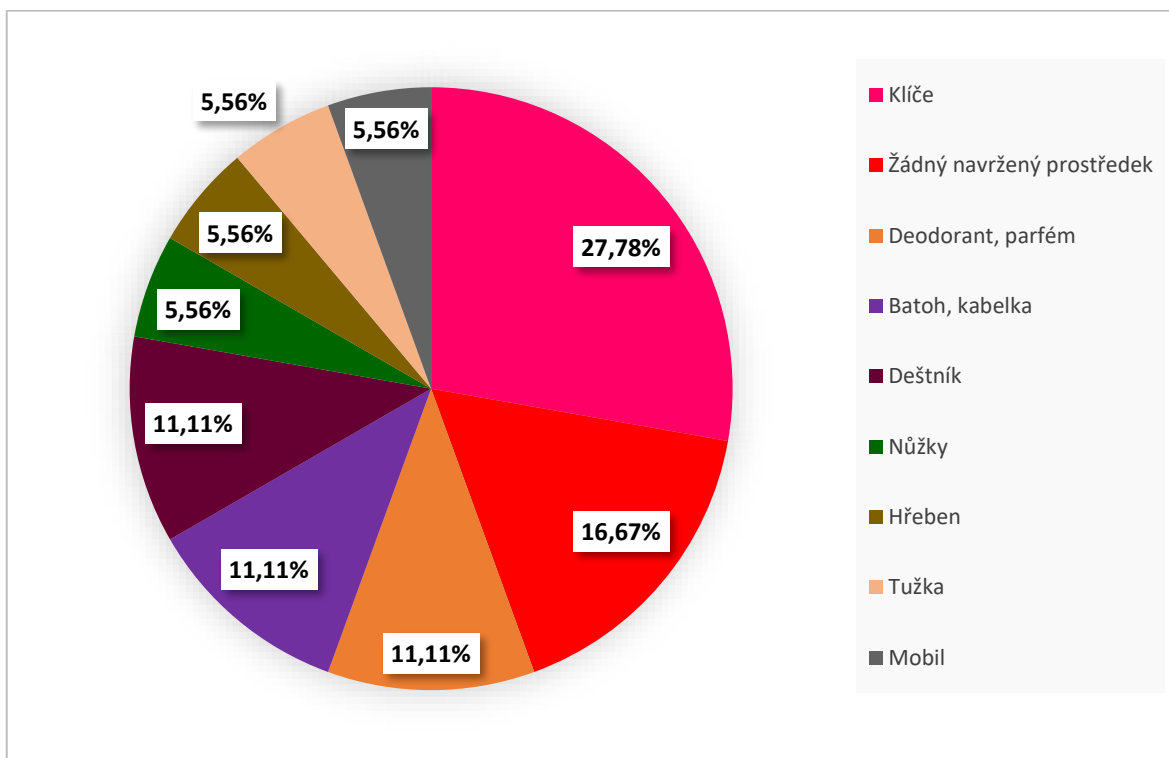
Obrázek P2.21. Improvizované obranné prostředky navržené od nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.22. Improvizované obranné prostředky navržené od žen mladší dospělosti [vlastní]

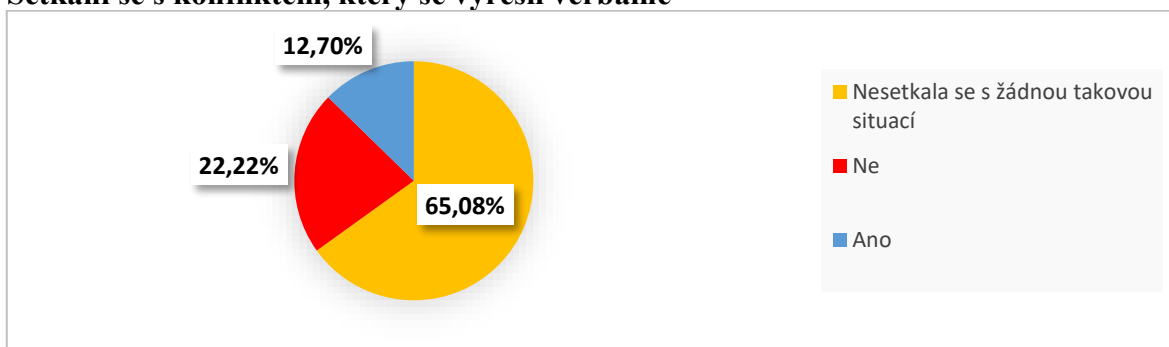


Obrázek P2.23. Improvizované obranné prostředky navržené od žen střední dospělosti [vlastní]

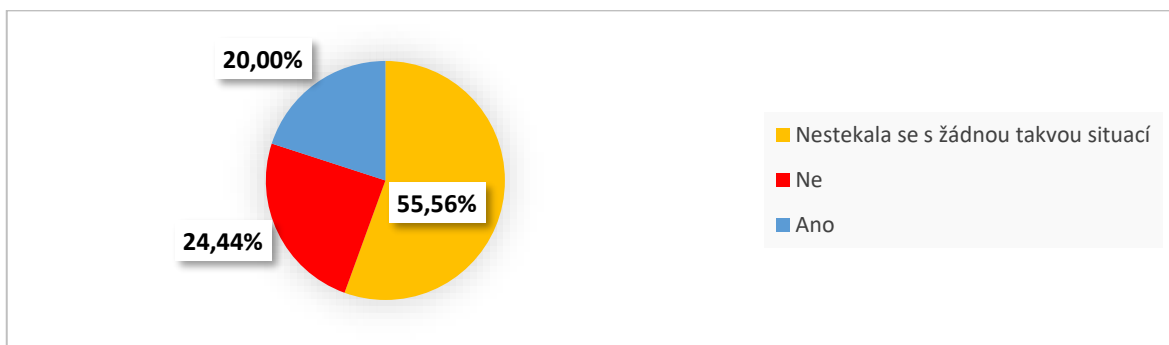


Obrázek P2.24. Improvizované obranné prostředky navržené od žen starší dospělosti [vlastní]

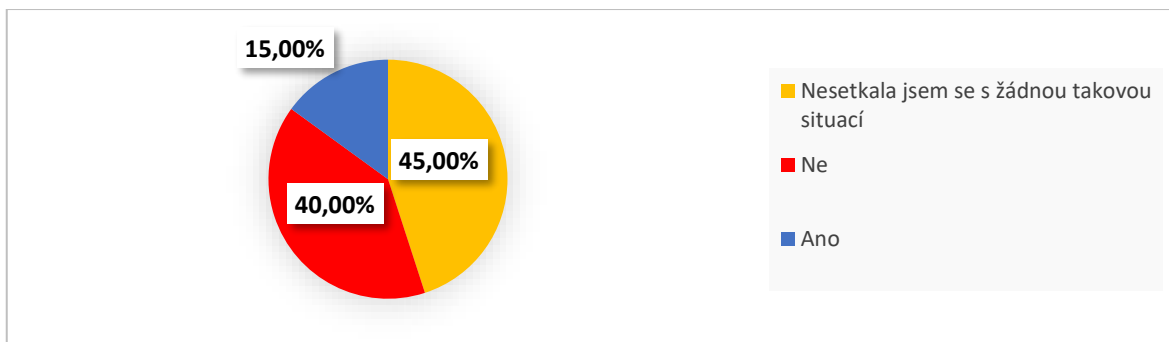
### Setkání se s konfliktem, který se vyřešil verbálně



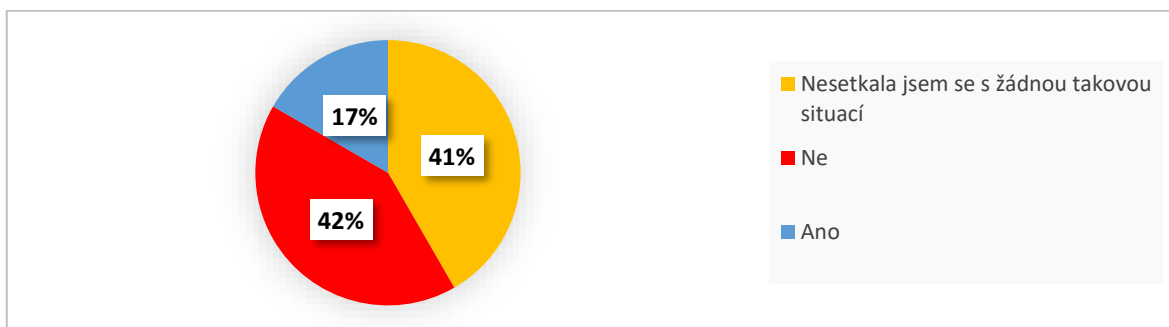
Obrázek P2.25. Vyřešení konfliktu verbálně u nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.26. Vyřešení konfliktu verbálně u žen mladší dospělosti [vlastní]

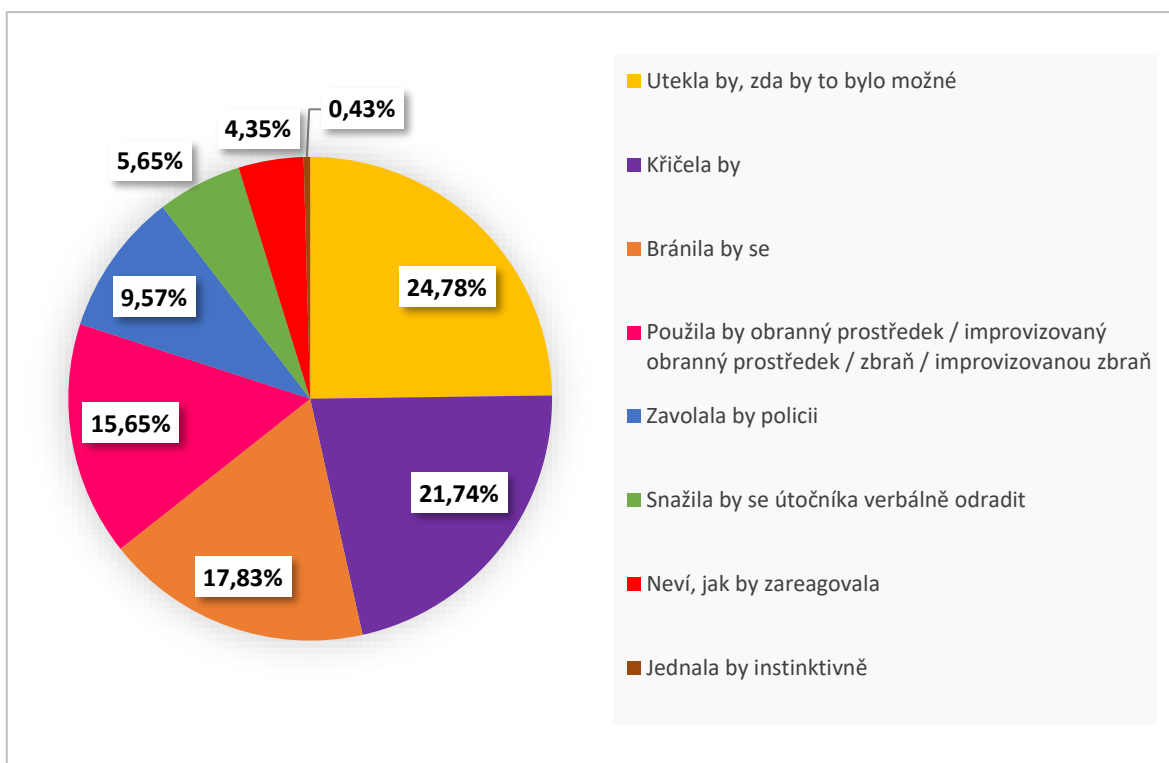


Obrázek P2.27. Vyřešení konfliktu verbálně u žen střední dospělosti [vlastní]

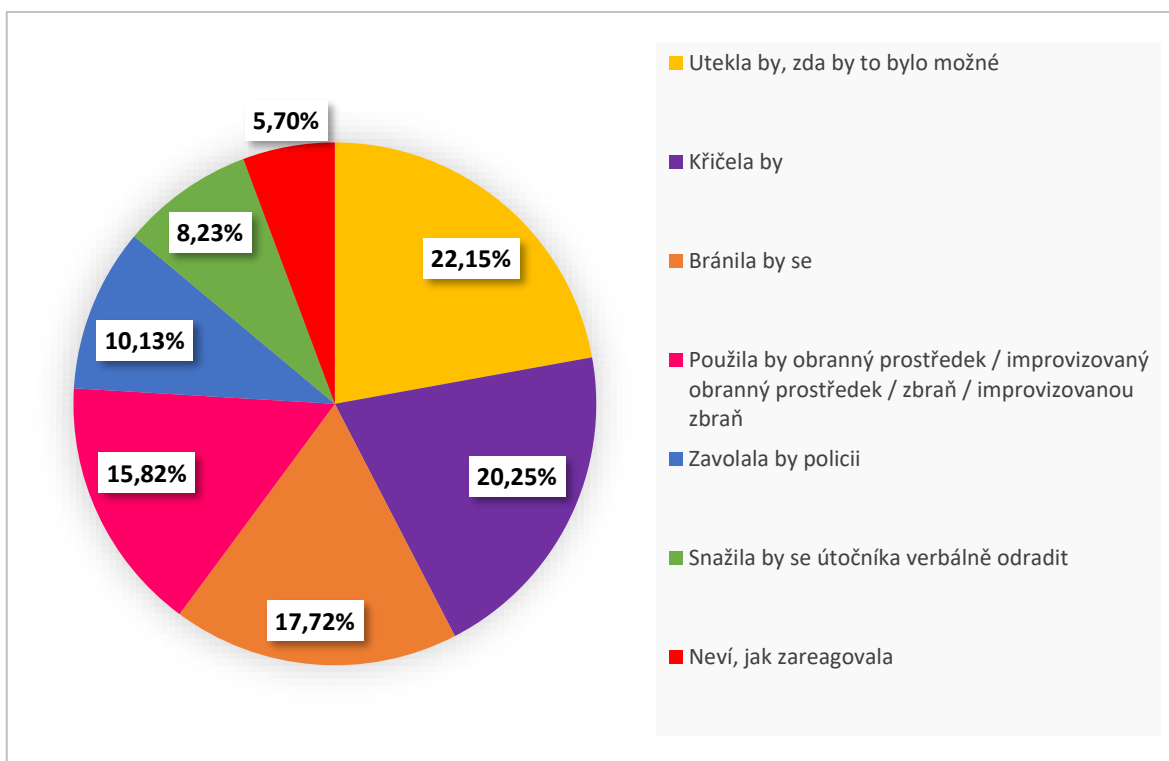


Obrázek P2.28. Vyřešení konfliktu verbálně u žen starší dospělosti [vlastní]

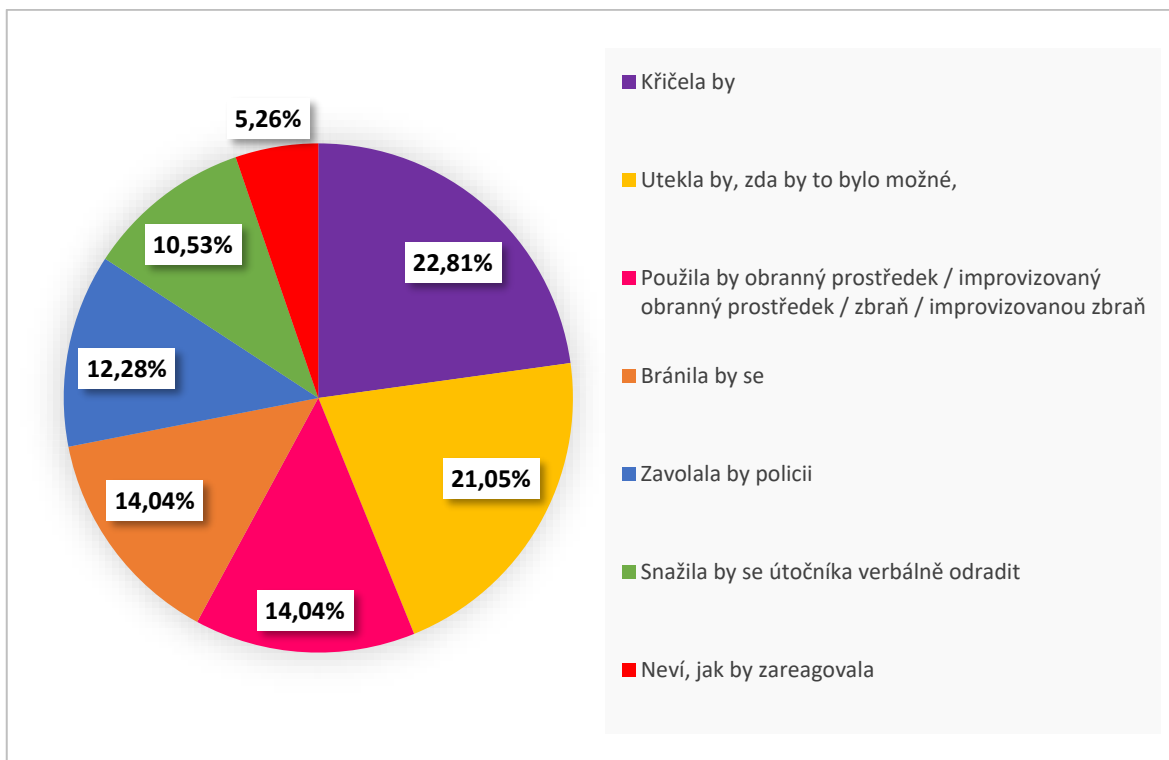
## Jednání v případě napadení



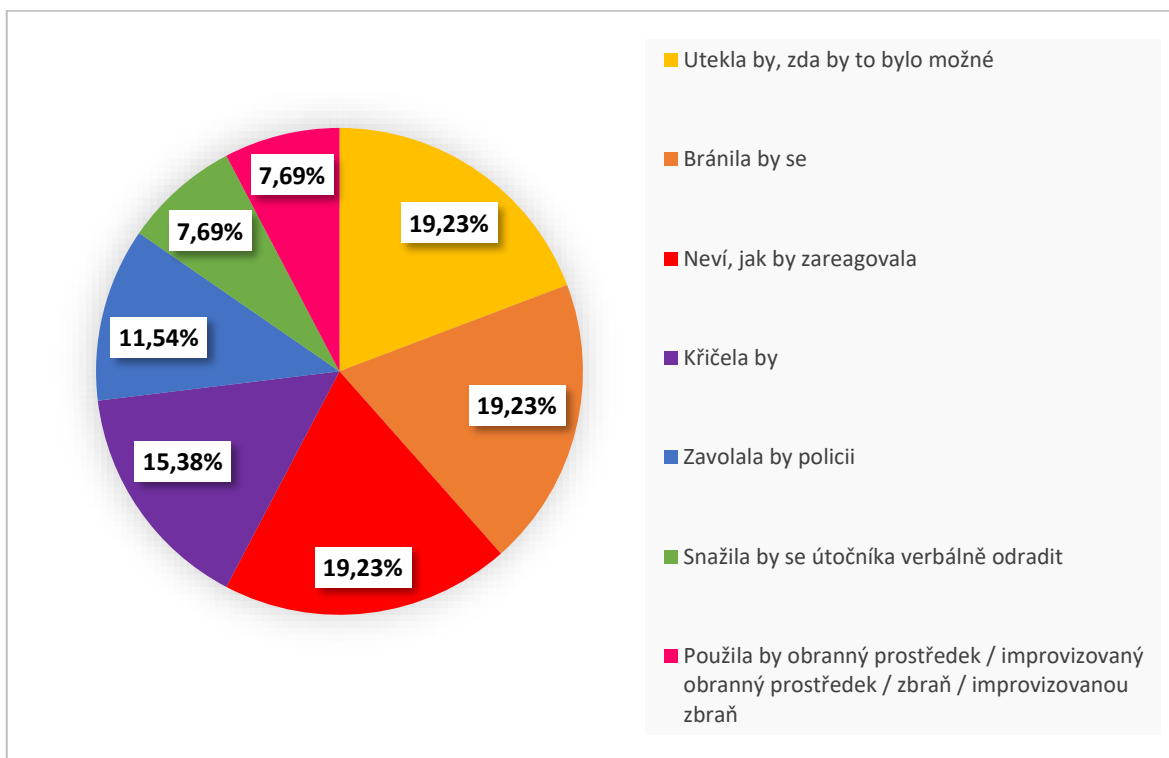
Obrázek P2.29. Jednání v případě útoku u nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.30. Jednání v případě útoku u žen mladší dospělosti [vlastní]

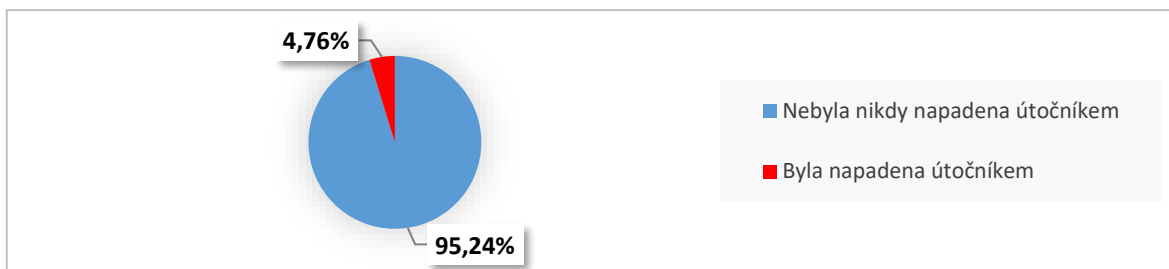


Obrázek P2.31. Jednání v případě útoku u žen střední dospělosti [vlastní]

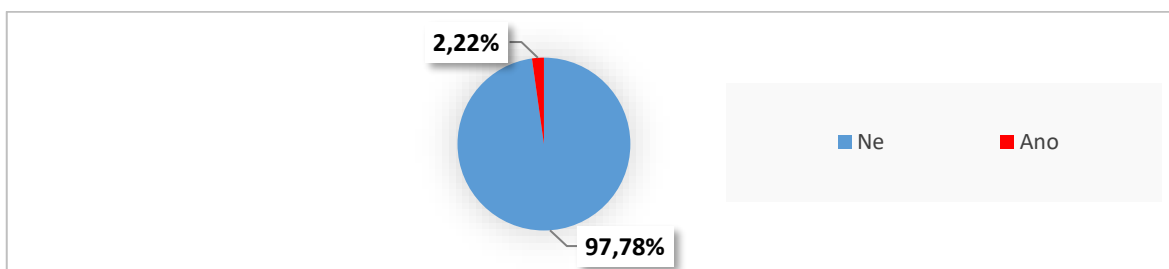


Obrázek P2.32. Jednání v případě útoku u žen starší dospělosti [vlastní]

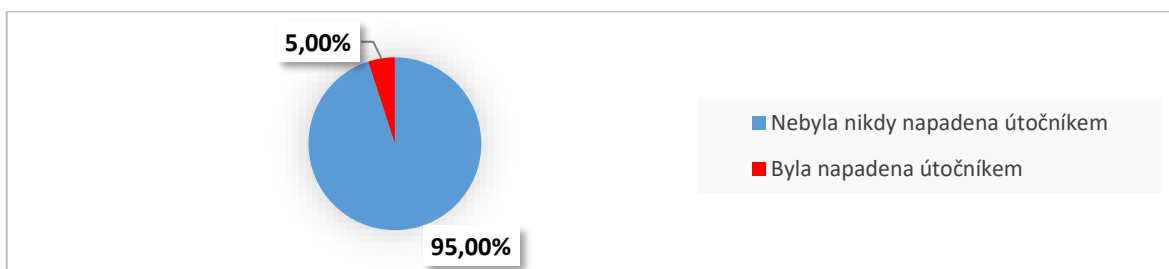
## Napadení útočníkem



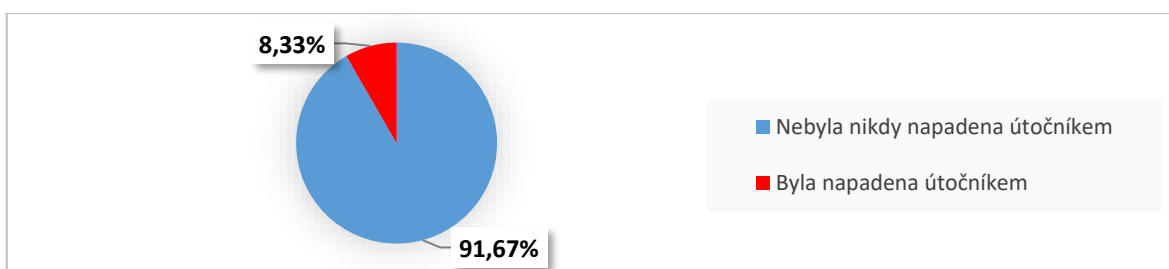
Obrázek P2.33. Počet napadených nezletilých dívek [vlastní]



Obrázek P2.34. Počet napadených žen mladší dospělosti [vlastní]



Obrázek P2.35. Počet napadených žen střední dospělosti [vlastní]



Obrázek P2.36. Počet napadených žen starší dospělosti [vlastní]