

Posouzení gradování sebeobránné situace z hlediska faktoru času

Assessment of rising action self-defense situation in terms of the
time factor

Bc. Petr Suchomel

Diplomová práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Petr SUCHOMEL**
Osobní číslo: **A09399**
Studijní program: **N 3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**

Téma práce: **Posouzení gradování sebeobraně situace
z hlediska faktoru času**

Zásady pro vypracování:

1. Seznámit s problematikou sebeobraně situace (dále jen SeSi) s poukázáním na různé způsoby jejího gradování.
2. Specifikovat hlavní vlivy na sebeobranou situaci.
3. Analyzovat obvyklé děje v této situaci.
4. Vyhodnotit a posoudit nejvhodnější postupy řešení SeSi.
5. Na modelové SeSi ukázat různé varianty jejího gradování.
6. Zpracovat gradační křivku sebeobraně situace vyjadřující vliv faktoru času.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

1. FIRST, R., BLAHUT, A. Sebeobrané modelové situace. 1. vyd. Praha: Policejní akademie, 1998. 78 s. Skripta 1057558.
2. LEBEDA, A. A. Sebeobrana. Sebeobrané umění pro každého. 3. vyd. Praha: Olympia, 1984. 377 s. 27-033-84.
3. LEBEDA, A. A. Sebeobrana. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1961. 314 s. III / 12.
4. MALÁNÍK, Zdeněk. Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava. 2000, 2010.
5. NÁCHODSKÝ, Zdeněk. Učebnice sebeobran pro každého. 1. vyd. Praha: Futura, a.s. 1992. 358 s. ISBN 80- 85523- 01-09
6. NOVOTNÝ, F. Právo na sebeobranu. Jak se smíme bránit? 1. vyd. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 80- 86920- 10- 0.

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav bezpečnostního inženýrství


Datum zadání diplomové práce:

25. února 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

27. května 2011

Ve Zlíně dne 25. února 2011


prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.
děkan




doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Ve své diplomové práci se budu zabývat problematikou sebeobrané situace a jejího gradování. V teoretické části bude mou snahou obecně popsat a vysvětlit sebeobrannou situaci, vlivy a děje probíhající při sebeobrané situaci v rámci sebeobrany či profesní obrany. V praktické části se pokusím o stanovení minimální reakční vzdálenosti lidí a sestavení gradační křivky SeSi.

Klíčová slova:

Sebeobraná situace, minimální reakční vzdálenost, gradační křivka

ABSTRACT

In my thesis I will deal with issues of self-defense situation and its rising action. In the theoretical part is my attempt to describe and explain the generally self-defense situation, the effects and storylines going in self-defense situation in the professional self-defense or defense. In the practical part will try to determine the minimum distance of people's reaction and the establishment of gradation curves of self-defense situation.

Keywords:

Self-defense situation, the minimum reaction distance, gradation curve

Děkuji vedoucímu diplomové práce Ing. Zdeňku Maláníkovi za jeho odborné vedení, konstruktivní návrhy, cenné rady, přínosné konzultace, trpělivost, inspiraci a věnovaný čas.

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/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 diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/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 – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/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 diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/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 diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně

.....
podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SEBEOBRANNÁ SITUACE OBECNĚ	12
1.1 TERMINOLOGIE	12
1.2 LEGISLATIVA.....	15
1.3 GRADOVÁNÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE	20
1.4 STATISTIKY TRESTNÝCH ČINŮ	24
1.5 ČASTÉ DRUHY SEBEOBRANNÝCH SITUACÍ.....	27
2 VLVY PŮSOBÍCÍ NA SEBEOBRANNOU SITUACI.....	32
2.1 FAKTORY SEBEOBRANNÉ SITUACE	32
2.2 VLV PROSTŘEDÍ NA SEBEOBRANNOU SITUACI.....	35
2.3 PSYCHICKÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SEBEOBRANNOU SITUACI.....	41
2.3.1 Psychický faktor.....	42
2.3.2 Taktický faktor	47
2.3.3 Technický faktor	48
3 ANALÝZA DĚJŮ V SEBEOBRANNÉ SITUACI.....	49
3.1 JAK OBVYKLE SEBEOBRANNÉ SITUACE ZAČÍNÁ.....	49
3.2 MOŽNÉ CHOVÁNÍ PACHATELE.....	51
3.2.1 Taktika pachatele.....	51
3.2.2 Pachatel může být ozbrojen.....	53
3.2.3 Okolnosti stupňující agresivitu pachatele	55
3.3 ČINNOSTI A MOŽNOSTI OBRÁNCE	57
3.3.1 Prevence vzniku sebeobrané situace	57
3.3.2 Včasná reakce může být nejefektivnější řešení	59
3.3.3 Nejpoužívanější obranné prostředky	60
3.4 VHODNÉ POSTUPY ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	64
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	68
4 MODELOVÁ SITUACE.....	69
4.1 PŘÍČINY VZNIKU SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	69
4.2 VARIANTY ŘEŠENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE	71
4.2.1 Motiv pachatele obecně.....	71
4.2.2 Motiv v modelové situaci.....	75
4.3 UKONČENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	76
4.3.1 Možnosti řešení sebeobrané situace	76
4.3.2 Řešení modelové situace	79
4.4 UKONČENÍ SEBEOBRANNÉ SITUACE.....	80
4.4.1 Časté konce sebeobraných situací.....	81

4.4.2	Ukončení modelové situace.....	81
5	VÝPOČTY A MĚŘENÍ.....	84
5.1	RYCHLOST REAKCE, DOBA TRVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH TECHNIK.....	84
5.2	URČENÍ VZDÁLENOSTI UMOŽŇUJÍCÍ REAGOVAT NA ÚTOK.....	89
5.3	VYHODNOCENÍ NAMĚŘENÝCH VÝSLEDKŮ.....	97
6	GRADAČNÍ KŘIVKA.....	104
	ZÁVĚR.....	107
	ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ.....	109
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	111
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	113
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	114
	SEZNAM TABULEK.....	115
	SEZNAM PŘÍLOH.....	116

ÚVOD

Posouzení gradování sebeobrané situace z hlediska faktoru času. Jak napovídá název této práce, její obsah je zaměřen na fyzicky i psychicky náročné situace, které se často odehrávají právě tam, kde bychom je sami nečekali. Jsou navíc mnohdy kořeněny adrenalinem, strachem a špetkou nebezpečí. Střetávají se zde v zásadě dvě strany. Řeknu-li, že se v podstatě jedná o dobro a zlo, bude toto vše lehce zavánět fantazií, kterou známe z pohádek. Bohužel tomu tak není, naopak!

Do sebeobrané situace se může dostat každý z nás v podstatě kdykoliv a kdekoliv. Může se jednat o jakoukoliv formu kriminality, o které slyšíme denně v médiích. Do role oběti v této nebezpečné situaci se můžeme dostat cíleným jednáním pachatele nebo prostě jen náhodou. Poněkud z jiného úhlu pohledu je třeba pohlížet na roli pracovníků soukromých bezpečnostních služeb, kteří se se sebeobranými situacemi setkávají v rámci profesní obrany ve svém zaměstnání. Lze tedy říci, že se uvedené téma týká velké části občanů naší země.

Co si tedy pod tématem této diplomové práce konkrétně představit? Je třeba začít od obecné teorie. Na úvod považuji za důležité vymezit některé základní pojmy a legislativní rámec problematiky sebeobraných situací. Reálný náhled sem vnáší statistiky trestné činnosti, které každoročně vydává Policie ČR. Díky nim je možné posoudit aktuálnost tématu. Přehled v těchto základních oblastech nám umožní ponořit se hlouběji do tématu a věnovat se konkrétním dějům, faktorům a vlivům, které se odehrávají při sebeobraných situacích.

Myšlení lidí je obtížně odhadnutelné a velmi individuální. Je tedy téměř nemožné sestavit konkrétní manuál, který by nám řekl, jak se správně zachovat v konkrétní situaci. Lze však provést rozbor častého chování jednak pachatelů při nejčastěji páchaných trestných činech, ale rovněž obránců. Tímto postupem můžeme nalézt jisté společné znaky, jež nám mohou pomoci indikovat možné riziko či nebezpečí. Na základě výsledků tohoto zkoumání je pak do jisté míry možné vymyslet takové způsoby jednání, které právě riziko vzniku sebeobrané situace snižují. A to od fáze prevence až po reálné jednání v rámci sebeobrany či profesní obrany.

Zkušenosti říkají, že se spousta věcí nejlépe ukazuje, vysvětluje a tím pádem i chápe na praktických příkladech. Proto je v této práci popsána modelová situace, na které je

názorně vysvětleno vše, co bylo zmíněno v předchozích odstavcích a ještě něco navíc. Jedná se o vymyšlený příběh mladé dívky vracející se z diskotéky. Její příjemnou náladu nesoucí se na rytmech zábavy, kterou právě opustila, náhle přeruší útok mladíka, který se ji pokusí okrást. Situace se dramaturgizuje a graduje. Jak vše skončí? Dobře, jako v již jednou zmíněné pohádce? Nebo naopak špatně, jak často vidíme či čteme ve zprávách?

Odkud kam může gradovat sebeobránná situace? Kde začíná? Je to ve chvíli, kdy nebezpečí vidíme, nebo teprve tušíme? Jak se mu vyhnout, jak se zachovat, co je správné, a co je možná osudová chyba? Kolik času máme na rozhodování, na obranu, na taktiku, na záchranu? Záleží vůbec na čase, který se rozbíhá ve chvílích, kdy se pachatel rozhodne, že zaútočí? Kolik času a manévrovacích možností nám dává vzdálenost mezi obráncem a pachatelem? Co když je útočníků víc a mají navíc zbraně?

Základními stavebními kameny této práce byla kompilace vědomostí a znalostí, analýza a následná syntéza naměřených dat. Na základě údajů získaných aplikací těchto metod byly následně vydedukovány závěry jednotlivých kapitol i celé práce.

Mým osobním cílem je, aby tato práce dokázala tomu, kdo si ji přečte, dát odpověď na tyto položené otázky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. SEBEOBRANNÁ SITUACE OBECNĚ

V první kapitole se budeme zabývat sebeobrannou situací. Tento pojem nás bude provázet celou diplomovou prací, proto považuji za důležité jej hned na začátku podrobně vysvětlit a přiblížit vše, co se s tímto pojmem pojí.

Již z názvu plyne, že se bude jednat o situaci, ve které se dotyčná osoba brání proti nějaké formě útoku. Většinou se jedná o útok pachatele, který může, ale nemusí být ozbrojen. Analogicky také osoba, která se brání, může mít k dispozici nějaký druh obranného prostředku nebo ne. Každou sebeobrannou situaci ovlivňují její faktory. Nejen touto nastíněnou terminologií se budeme zabývat v první podkapitole s názvem Terminologie.

Pochopitelně tyto pojmy jsou zakotveny v naší legislativě. Také tuto stránku naší problematiky je potřeba zdůraznit. Opak by nás mohl dostat do problémů se zákonem, což je pro každého člověka nežádoucí. Právní předpisy v našem případě vymezují zejména hranice sebeobranné situace a míru vlastní sebeobrany, i když ne zcela striktně.

Podkapitola s názvem Gradování sebeobranné situace nám ukazuje, že je nutné brát v úvahu skutečnost, že každá fáze sebeobranné situace nabízí zcela odlišné způsoby řešení. Pro každou fázi se dají navrhnout takové způsoby řešení, které v obecné rovině mohou vést k ukončení útoku či jeho hrozby.

Aktuálnost této problematiky ukazují např. statistiky trestné činnosti, které vydává Policie České republiky.

1.1 Terminologie

Správná orientace mezi pojmy a termíny tvoří základ každé problematiky, proto také zde začneme terminologií a názvoslovím. Je třeba pojmenovat a vysvětlit některé pojmy, které budou v této diplomové práci často používány, aby měl čtenář vždy přesnou a jasnou představu o tom, co právě čte, případně jak se v probírané problematice zorientovat.

Jednou z oblastí, kterou budeme definovat, je samotná sebeobranná situace. Zde se blíže seznámíme s častým označením osob, dalo by se říci aktérů, kteří se takové situace účastní. Dále se seznámíme s tím, jak se označují prostředky, které používají útočníci i obránci, a v neposlední řadě se lehce dotkneme i terminologie teorie sebeobrany samotné.

Sebeobránná situace – jedná se o takovou situaci, při které je **člověk (obránce)** nucen použít sebeobranu proti útoku, který přímo hrozí nebo trvá.

V této diplomové práci je pod pojmem **obránce** (případně cíl nebo oběť útoku) vždy myšlen jednak **občan České republiky**, ale rovněž **pracovník PKB**. Ten je v této roli díky své pracovní smlouvě se zaměstnavatelem, která mu ukládá jako náplň práce bránit zájmy chráněné zákonem, z velké většiny majetek.

Útočník – člověk, který je v sebeobránné situaci agresor. Z jeho strany přichází nebo hrozí útok.

Zbraň – Podle § 118 zákona č. 40/2009 Sb. – trestního zákoníku „Zbraní se tu rozumí, pokud z jednotlivého ustanovení nevyplývá něco jiného, cokoli, čím je možno učinit útok proti tělu důraznějším.“¹

Obránce – člověk, který je v sebeobránné situaci nucen použít obranu či sebeobranu proti útoku.

Obranný prostředek – je určený k ochraně života a zdraví občanů, tj. osob, které nejsou veřejnými činiteli.

Obrana – soubor úkonů, které používá obránce k obraně věcí či jiných osob, ne však svoji vlastní.

¹ Česká republika. Trestní zákoník. In *Sbírka zákonů*. 2009, 11, s. 354 – 461.

Sebeobrana – soubor úkonů, který používá obránce k obraně zájmů chráněných zákonem.

Faktory sebeobránné situace

Zde považuji za důležité definovat vztah faktorů sebeobránné situace a faktorů profesní obrany, kterou používají při své činnosti pracovníci Průmyslu komerční bezpečnosti (PKB).

Lze říci, že oba pojmy vyjadřují ve své podstatě totožnou věc. Pracovník PKB, zejména fyzické ostrahy, který se během své služby dostane do střetu s pachatelem, použije dle současně platných právních předpisů sebeobranu stejně jako kterýkoliv občan České republiky. Dále tedy bude používán pojem faktory sebeobránné situace.

Faktory sebeobránné situace

Základní faktory sebeobránné situace jsou tři. Jejich chronologické řazení odpovídá jejich důležitosti. Jsou to:

- směr útoku,
- faktor času,
- způsob útoku.

a) Směr útoku

„Jde o nejdůležitější taktický faktor obrany. Je-li obránce schopen vyhodnotit pod časovým faktorem směr útoku, má velkou šanci splnit svůj úkol = bránit zájmy chráněné zákonem. Může se směru útoku vyhnout, využít taktiku a nejde-li to jinak, uplatnit techniku ke zmaření útoku.“²

² MALÁNÍK, Zdeněk. *Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava*. 2000 – 2010.

b) Faktor času

Jedná se o faktický čas, který potřebuje obránce k tomu, aby určil směr útoku, kterému je nucen se bránit. Lze říci, že čím více má obránce času na určení výše jmenovaného úkonu, tím efektivnější může být jeho obrana.

Faktor času lze také podobně charakterizovat vzdáleností mezi útočником (útočnický) a obráncem. Analogicky k předchozímu, čím větší bude vzdálenost, jím více možností má obránce v řešení dané sebeobraně situace.

c) Způsob útoku

„Faktor je důležitý z hlediska organizace útoku. Jde o přepad (připravený, příležitostný) nebo střetný boj. Dále jde o počet útočníků (jednotlivec, dvojice, skupina), o prostředí útoku (místo, denní doba, počasí) a o vybavení útočnicka i obránce zbraněmi, obrannými nebo jinými prostředky (dopravní prostředek, oděv, atd.). Patří sem také použítá technika útoku a obrany.“³

Tolik k seznámení se nejen se základními pojmy, ale také k teoretickému nastínění toho, co je pro nás z pozice obránce v sebeobraně situaci důležité. Faktory sebeobraně, které jsou rozebírány v závěru kapitoly, zvláště ten první, nejdůležitější – faktor času, jsou naprosto klíčové. Díky nim může obránce lépe zachytit třeba teprve vznikající situaci, ve které se může pomalu ale jistě ocitát, a učinit takové opatření, aby se jí v nejlepším případě dokázal včas vyhnout úplně nebo, pokud to nebude možné, aby si pro svou sebeobranou pozici vytvořil co nejlepší postavení.

1.2 Legislativa

Jak již bylo zmíněno v úvodu kapitoly, znalost právních norem a předpisů tvoří jeden ze základních prvků této problematiky. Pokud se ocitneme v sebeobraně situaci, která bude gradovat a dojde až na použití techniky, např. úderu či kopu, případně se situace vyostřuje až k použití zbraní nebo obranných prostředků, bude to právě legislativa, která

³ MALÁNÍK, Zdeněk. *Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava*. 2000 – 2010.

zejména z pozice obránce přináší především jistotu toho, že se jako cíl útoku mohu bránit, do určité míry nepřiměřeně.

Které právní normy nás tedy budou v této oblasti především zajímat? Asi nejvíce se budeme opírat o již zmíněný, v současné době platný, trestní zákoník. Tedy zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. Konkrétně §28, §29, §150.

Zejména pracovníci PKB se ve své profesní obraně neobejdou bez dalšího právního předpisu, a to zákona č. 141/1961 Sb., trestního řádu v současně platném znění. Konkrétně se jedná o §76. Zde je ale potřeba zdůraznit, že tento paragraf platí v plném rozsahu nejen u profesní obrany, ale naprosto stejně i v sebeobraně běžného občana.

§ 29 Nutná obrana

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

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“⁴

Tento paragraf je pro danou problematiku jeden z nejdůležitějších. Nutná obrana má své charakteristické znaky, které je potřeba mít na paměti. Jsou to také z velké většiny podmínky, které v případě, že nebudou splněny, možnost jednání v rámci nutné obrany znemožňují. Jedná se především o *tyto znaky*:

- jedná se o útok člověka
- obránce může použít obranu, do určité míry nepřiměřenou
- útok musí reálně trvat nebo přímo hrozit
- obrana musí směřovat proti útočníkovi (útočníkům)
- obránce může bránit i jinou osobu

⁴ Česká republika. Trestní zákoník. In *Sbírka zákonů*. 2009, 11, s. 354 – 461.

§ 28 - Krajní nouze

„(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.“⁵

Tento paragraf bývá často zaměňován právě s výše uvedenou nutnou obranou, i když mají oba paragrafy ve své podstatě zcela opačné znaky a charakteristiky. Proč zde tedy nutnou obranu uvádíme? Důvod je prostý. **Pokud by v sebeobraně situace proti nám (obránci) stál jako útočník člověk, který je zjevně pod vlivem návykové nebo omamné látky, případně dítě do 15 let, spadá řešení této situace právě do krajní nouze, nikoliv do nutné obrany.** Vážným důsledkem je pro nás z hlediska obránce fakt, že v krajní nouzi nelze použít nepřiměřenou obranu, právě naopak! Mnou způsobený následek nesmí být stejně závažný ani závažnější než nebezpečí, kterému se bráním.

§ 150 Neposkytnutí pomoci

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

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.“⁶

⁵ Česká republika. Trestní zákoník. In *Sbírka zákonů*. 2009, 11, s. 354 – 461.

⁶ Česká republika. Trestní zákoník. In *Sbírka zákonů*. 2009, 11, s. 354 – 461.

I když je po morální stránce přirozené, že pokud jsem napaden a při své obraně způsobím útočnickovi (útočníkům) nějaké poranění, „může si za to útočník sám“, skutečnost je jiná. Zákon nám jasně v §150 stanoví, že jsme povinni osobě „která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví“ poskytnout pomoc, byť je to člověk, který na nás ještě před chvílí útočil.

Je však nutné brát i v úvahu to, že pomoc nemusím poskytnout tehdy, pokud pro mě samotného tento úkon znamená nebezpečí a hrozí mi např. to, že budu muset čelit dalšímu útoku. Je tedy potřeba najít vhodný kompromis např. zavoláním lékařské pomoci ze vzdálenosti, která je pro mě bezpečná a ze které mi nebude hrozit další útok.

§ 76 Zadržení osoby podezřelé

Tento paragraf je z velké části věnován Polici ČR. Problematiky běžných občanů a zároveň pracovníků PKB se týká pouze odstavec 2, který zní takto:

„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.“⁷

Problematika zadržení pachatele je spojena s dobrou znalostí některých zadržovacích technik, což není charakteristický znak pro většinu občanů. Z tohoto důvodů má tento paragraf význam spíše u profesní obrany.

⁷ Česká republika. Zákon o trestním řízení soudním : Trestní řád. In *Sbírka zákonů*. 1961. Dostupný také z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/vybrane-pravni-predpisy-cr-551523.aspx>>.

Považuji za důležité zmínit v závěru této podkapitoly tři základní **postuláty sebeobrany** (i profesní obrany), které z výše uvedených ustanovení vyplývají. Jsou to:

- a) právo na obranu,
- b) účinnost obrany,
- c) odpovědnost za následek útoku.

a) Právo na obranu

Každý člověk má podle zákona právo na obranu. Konkrétně můžeme bránit pět zájmů chráněných zákonem. Jsou to:

- život,
- zdraví,
- osobní a domovní svoboda,
- majetek,
- čest.

b) Účinnost obrany

Jak již bylo zmíněno u nutné obrany, máme právo se bránit do jisté míry nepřiměřeně, protože obrana, která je méně účinná než útok, nemá smysl, protože její pomocí se nám nepodaří útok odvrátit. V případě, kdy se účinnosti obrany a útoku rovnají, máte také důvod pochybovat nad použitím této obrany. Útok může být sice díky ní zastaven, ale je zde přetrvávající reálná hrozba, že bude útočník (útočníci) v útoku pokračovat, což také nechceme.

c) Odpovědnost za následek útoku

Odpovědnost za následky útoku nese útočník. Znamená to také, že v případě posuzování sebeobrané situace, bude tato událost posuzována z pohledu obránce.

Dnešní společnost, kdy zejména mladší generace jsou obklopeny čím dál větším množstvím násilí, zejména ve filmech a počítačových hrách, se snaží tento jev řešit tím, že se

k násilí často staví striktně záporně. To je jistě logické, ale podle mého názoru může toto mít i negativní efekt v podobě toho, že často lidé, když slyší o násilí, si vůbec nepřipouští, že může potkat také je samotné v okamžiku, kdy to nebudou sami čekat.

1.3 Gradování sebeobránné situace

Nyní se podíváme na okolnosti, které mohou určitou sebeobránnou pozici přiosřít nebo naopak ji uklidnit a zamezit tím jejímu dalšímu gradování. Je nutné říci, že každá situace, té sebeobránné nevyjímaje, má svůj začátek a konec. Čím dříve rodící se nebezpečí poznáme, tím více možností se nám nabízí k jeho řešení a tím více času máme na jeho provedení. Úkolem této podkapitoly bude seznámit čtenáře s tím, jak zabránit gradování dané situace, tudíž i případnému zvětšování míry rizika. V neposlední řadě je třeba zmínit to, čeho bychom se naopak v podobných případech měli vyvarovat.

Pokud se řekne sebeobránná situace, většina lidí si zřejmě dnes představí buď scénu z akčního filmu, kde hlavní hrdina rozdává kolem sebe rány pěstí, likviduje soupeře krásnými a efektivními kopy z výskoku či otočky, nebo nějakou nebohou mladou dívku, která je přepadena někde v temném parku nebo zákoutí. První model je inspirován z daleko větší části filmem, tudíž lidskou fantazií, a v reálném světě se s ním s největší pravděpodobností nepotkáme. Druhý nastíněný model je již mnohem reálnější. Při jeho představě nás může narozdíl od prvního lehce mrazit v zádech.

Při řešení většiny sebeobránných situací může dojít na údery a kopy často, avšak vygradování situace až do této fáze je pro obránce spojeno s tím, že i když bude zvládat techniku kteréhokoliv bojového sportu, může si ze střetu také nějaký šrám odnést, byť jen lehký. Jaké jiné „trumfy tedy můžeme vytáhnout z pomyslného rukávu?“ Jsou to:

- verbální komunikace,
- neverbální komunikace.

Ať se již bude v reálné situaci jednat o kterýkoliv druh komunikace s útočníkem (útočníky), obě mají jeden společný cíl. Jakýmkoliv způsobem rozhodit či znejistit útočníka (útočníky).

a) Verbální komunikace

Zdeněk Náchodský popisuje ve své knize Učebnice sebeobrany v podkapitole s názvem „Ovlivnění psychického stavu a jednání protivníka ve střetném boji“ toto:

„Taktickým cílem jednání každého napadeného člověka v reálně nebezpečné situaci by měla být jeho orientace vůči útočnickovi v tom smyslu, aby ovlivnil jeho psychický stav a vyvolal u něho činnost výhodnou pro úspěšné splnění vlastního obranného zásahu. V tomto směru existují různé druhy taktických cílů, bez nichž by v praxi nebylo možno úspěšnou obranu realizovat.“⁸

Ovlivnit psychický stav útočníka nemusíme jen použitím techniky, jak popisuje dále autor, ale také oslovením či jinou formou verbální komunikace, kterou většina útočníků zpravidla nečeká, proto mohou být tímto tahem ze strany obránce do jisté míry překvapeni či znejistěni, čímž docílíme stejného cíle, jaký popisuje pan Náchodský. V ideálním případě může tato nejistota útočníka znamenat i konec celé situace. Zdánlivá maličkost může v tomto případě udělat mnoho. Tento způsob řešení sebeobraně situace je vhodný na jejím úplném začátku. Je však nutné dobře posoudit všechny okolnosti a zvážit, jestli má smysl pokusit se o řešení slovy.

Jak tedy postupovat nebo co říkat? Konkrétní věty stanovit nelze. Je pouze možné obecně stanovit, která slovní spojení jsou vhodná a která ne.

Volání o pomoc

Obecné zásady říkají, že pokud voláme o pomoc, měli bychom volit co nejkratší slovní spojení, která dokáží zaujmout okolí tak, aby se začali zajímat o to, co se kde děje, ale zároveň se nesmí cítit oni sami ohroženi. V případě, že se nám podaří vyděsit naše bezprostřední okolí, nemůžeme s největší pravděpodobností čekat pomoc.

Kateřina Rollová píše ve své knize Staňte se svým bodyguardem k otázce volání o pomoc zejména u žen, u kterých je tento jev velmi častý, toto:

⁸ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 60.

„Pudem sebezáchovy je vybaven každý živý tvor, včetně člověka. A to i přesto, že po většinu života mu pravděpodobně nic strašného nehrozí. Funguje naprosto nezávisle na vaší fyzické zdatnosti či trénovanosti. Ve chvíli ohrožení se totiž začnou ve vašem organismu dít téměř zázraky. Začne produkovat obrovské množství hormonů, které neuvěřitelně znásobí sílu, zvýší fyzickou odolnost a naopak sníží vnímavost k bolesti. Proto ani žena nemusí být v okamžiku napadení tak slabá, jak muži obvykle předpokládají. Musíte být ovšem na útok duševně připravená. Ani pak ale není jisté, jak budete ve chvíli, kdy k němu opravdu dojde, reagovat.“

Náhly atak u vás pravděpodobně vyvolá naprosto nečekanou a intenzivní obranu, jste-li ale psychicky méně odolná, může vás také docela a samozřejmě nechtěně paralyzovat. Hrdlo se vám stáhne a budete neschopna jakéhokoli pohybu. Naprosto nejrozšířenější reakcí všech žen je však volání o pomoc. Odborníci tvrdí, že je to naprosto v pořádku. Ovšem záleží na konkrétní situaci. Vycítíte-li, že útočník alespoň trochu váhá, rozjeďte se z plných plic. Řvěte, bouchejte do dveří, kopejte do aut, zpřevrhávejte popelnice. Nepočítejte s tím, že by se odněkud vynořil superman a zachránil vás. Ale myslete na to, že útočník si nemůže být opravdu jistý tím, že se odněkud nějaký zachránce skutečně nevynoří. Buď si útok rozmyslí, anebo se vás bude snažit rychle umlčet. To je samozřejmě špatná varianta.“⁹

Komunikace s útočníkem

Pokud se rozhodneme komunikovat s útočníkem, měli bychom toto jednání dobře zvládat a mít jej do jisté míry nacvičené. Stres, který se v podobných situacích dostavuje, může způsobit to, že se najednou „zasekneme“ a slova budou ta tam. Totéž lze konstatovat o dalších způsobech komunikace, která je možná. Obecně lze tedy říci, že komunikovat se dá v zásadě dvěma způsoby, které jsou v podstatě stejné, jako u komunikace obecně. Jedná se tedy o komunikaci:

- a) verbální,
- b) neverbální.

⁹ ROLLOVÁ, Kateřina . *Staňte se svým bodyguardem*. 1. vydání. Praha: Albatros nakladatelství a.s., 2005, s. 36 – 37.

a) Verbální komunikace

Opět zde platí zásada maximální jednoduchosti, stručnosti a výstižnosti. Můžeme použít otázky, které donutí útočníka přemýšlet nad něčím jiným, než je jeho dosavadní úmysl. Ve většině literatury autoři radí: čím více jich ze sebe dostanete, tím lépe!

- Dobrý den, co si přejete?
- Hledáte něco?
- Ztratil jste něco?

V případě, že si budeme sami sebou jisti, můžeme použít fráze, které se dotýkají přímo osoby útočníka, konkrétně jeho sebevědomí. Např.:

Výhružka útočníka: „Dej sem všechny cennosti a hotovost nebo tě zmlátím a vezmu si to sám!“

Možná odpověď obránce: „Ty!? To bych se divil, podívej se na sebe.“

Jak toto může zapůsobit na útočníka?

- Může být zaskočen, protože místo očekávaného strachu a poddajnosti je zde sebevědomí a odpor obránce. Psychická výhoda se na krátký okamžik převrací na stranu napadeného.
- Pokud se ovšem jedná o zkušeného útočníka, může tento moment lehce přejít.

b) Neverbální komunikace

Neverbální komunikace má oproti té verbální nevýhodu, že musí být provedena precizně, jinak si jí pachatel nemusí všimnout a účinek se tím mívá. Mluvené slovo se jen tak lehce přeslechnout nedá, zvláště pak, když je adresované konkrétní osobě. Ale mimika tváře či gestika, která spadají do této části, nemusí být vždy dobře čitelná, zvláště pak při nepříznivém osvětlení okolí, špatného počasí apod.

Gesta či mimika by měly ukazovat sebevědomí a jistotu obránce a naopak co nejvíce zakrývat stres a strach z dané situace.

Pokud se toto všechno pokusíme shrnout do nějakého celistvého celku, měl by asi tuto podobu: každá sebeobránná situace nějak začíná a nějak končí. Čím dříve ji rozpoznáme, tím lépe pro nás a tím více možností máme. Řešení sebeobránné situace nemusí být vždy jen otázka rychlých, tvrdých a přesných kopů a úderů. Pokud jsme schopni zvládnout svou psychickou stránku, můžeme se pokusit vyřešit nebezpečnou situaci i jinak. Naše povahové vlastnosti, jako např. výřečnost či celková psychická odolnost jsou pro nás v tomto případě ideální zbraní. Vzpomeňme na lidové pořekadlo: „nadávka nebojí, ale facka zabolí“. V našem případě je to zrovna tak. Nezáleží kolik slov, možná i neslušných a vulgárních, použijeme, je to stále lepší, než nechat situaci vygradovat až do fyzického střetnutí, kdy už můžeme snadno přijít k nějaké úhoně na zdraví.

1.4 Statistiky trestných činů

Do této chvíle jsme se pohybovali spíše v obecné rovině oblasti teorie sebeobrány. Již bylo zmíněno, že vzhledem k míře kriminality našeho okolí většina z nás nepředpokládá, že při procházce po ulici může být přepadena, přece jen se to stát může. V této podkapitole se budeme věnovat konkrétním počtům spáchaných trestných činů, které každoročně zveřejňuje Policie České republiky. V našem případě se bude jednat zejména o násilné trestné činy, krádeže apod.

V následující tabulce je výtah ze Statistického výkazu č. 1 – kriminalita za období od 1. 1. 2010 do 31. 12. 2010 na území České republiky vydávaném Policejním prezidiem ČR. Cílem je ukázat přehled trestných činů přímo spojených s tématem této diplomové práce, proto byla původní tabulka zúžena pouze na tyto konkrétní trestné činy (trestnými činy se zde rozumí přečiny, zločiny a případy kvalifikované dle dnes již neplatného trestního zákona č. 140/1961).

Název trestné činnosti	Zjištěno	Z toho ukončeno prověřování	Objasněno	
			Počet	Doda- tečně
Vraždy loupežné	20	15	15	3
Vraždy sexuální	1	1	1	0
Vraždy motiv. osobními vztahy	100	97	96	2
Vraždy ostatní	49	43	42	9

Vraždy celkem:	170	156	154	14
Zabití	1	1	1	0
Úmyslné ublížení na zdraví	4 786	3 920	3 451	529
Rvačky	16	10	10	0
Omezení a zbavení os. svobody	278	229	185	23
Útisk	32	19	18	1
Ostatní násilné trestné činy	6	4	3	0
Násilné činy celkem:	5 119	4 183	3 668	553
Znásilnění	586	493	437	28
Sexuální nátlak	22	19	16	0
Pohlavní zneužívání v závislosti	86	58	58	8
Ostatní mravnostní trestné činy	164	124	114	2
Mravnostní činy celkem:	858	694	625	38
Krádeže kapesní	15 223	13 498	754	147
Krádeže při pohlavním styku	9	7	4	0
Krádeže jiné na osobách	8 367	7 452	907	134
Krádeže věcí během jízdy v dopravním prostředku	186	162	9	0
Krádeže ostatní	8 612	7 628	2 108	205
Krádeže prosté celkem:	32 397	28 747	3 782	486

Tabulka č. 1 – Přehled trestných činů za rok 2010 v rámci ČR¹⁰

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že nejčastější trestné činy, při kterých je možný střet s pachatelem, jsou krádeže a násilné trestné činy. Zejména pro ženy není možné opomenout počet znásilnění, které sice mají poměrně vysoké procento objasněných případů, ale je nutné zdůraznit, že tento druh mravnostního trestného činu má vážné především psychické následky.

Pokud si prohlédneme níže uvedenou tabulku č. 2, která vychází ze stejného zdroje, pouze je konkretizována na statistiky zlínského kraje, zjistíme, že je zde situace velmi

¹⁰ Policie České republiky [online]. 2010 [cit. 2011-02-14]. Statistické přehledy kriminality. Dostupné z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-650295.aspx>>.

podobná. Jedná se stále o stejné trestné činy, které tvoří pro obyvatele největší nebezpečí. Jde pouze o konkretizaci oblastí.

Název trestné činnosti	Zjištěno	Z toho ukončeno prověřování	Objasněno	
			Počet	Doda- tečně
Vraždy loupežné	0	0	0	0
Vraždy sexuální	0	0	0	0
Vraždy motiv. osobními vztahy	4	4	4	1
Vraždy ostatní	4	4	4	0
Vraždy celkem:	8	8	8	1
Zabití	0	0	0	0
Úmyslné ublížení na zdraví	187	167	159	13
Rvačky	0	0	0	0
Omezení a zbavení os. svobody	5	5	2	1
Útisk	1	0	0	0
Násilné činy celkem:	193	172	161	14
Znásilnění	29	26	25	2
Sexuální nátlak	2	2	2	0
Pohlavní zneužívání v závislosti	8	3	3	1
Ostatní mravnostní trestné činy	12	9	9	0
Mravnostní činy celkem:	51	40	39	3
Krádeže kapesní	232	209	46	6
Krádeže jiné na osobách	60	54	22	3
Krádeže věcí během jízdy v dopravním prostředku	5	4	0	0
Krádeže ostatní	262	241	79	7
Krádeže prosté celkem:	559	508	147	16

Tabulka č. 2 – Přehled trestných činů za rok 2010 v rámci Zlínského kraje¹¹

¹¹ Zdroj: *Policie České republiky* [online]. 2010 [cit. 2011-02-14]. Statistické přehledy kriminality. Dostupné z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-650295.aspx>>.

1.5 Časté druhy sebeobránných situací

V předchozí kapitole jsme se přesunuli z oblasti obecné a teoretické do oblasti konkrétnějších čísel a přehledů, které vychází z reality. Nyní půjdeme ještě konkrétněji, ještě o něco hlouběji, do daného tématu sebeobránných situací. V rámci této podkapitoly stanovíme konkrétní trestné činy, které jsou podle údajů z předchozích tabulek nejčastější, tudíž je zde největší pravděpodobnost toho, že se s nimi v našem osobním životě setkáme. Pokusíme se tyto nebezpečné události popsat a přiblížit. Cílem tohoto popisu je vytvoření alespoň rámcové představy o průběhu těchto situací a zdůraznění některých příznaků, podle kterých je možné danou situaci rozpoznat. Nelze to udělat zcela konkrétně, protože žádná situace není stejná.

Krádeže

Tento trestný čin se dá rozdělit do dvou skupin podle způsobu provedení. Jsou to krádeže vloupáním a krádeže prosté.

První kategorie, krádeže vloupáním, není pro tuto diplomovou práci a její téma příliš důležitá, protože při těchto typů krádeže se obvykle nedostaneme do konfliktu s pachatelem, tudíž zde většinou k žádným sebeobránným situacím nedochází. Cílem těchto pachatelů je naopak vyhnout se kontaktu s kýmkoliv.

Krádeže prosté jsou naopak přímým střetem s pachatelem typické. Nelze provést prostou krádež, aniž by se pachatel k oběti tohoto trestného činu nepřiblížil na tak krátkou vzdálenost, aby mohl tento čin provést.

Pachatelé jsou si této skutečnosti vědomi, proto se snaží krádeže provádět co nejnenápadněji, tak aby např. splynuli s davem v tlačeniči či v dopravním prostředku, nebo aby si osoba samotná krádeže vůbec nevšimla a zjistila tuto skutečnost až po uplynutí nějaké doby.

Pokud už pachatel přistoupí k takové krádeži, která je vidět a je i pro okradenou osobu zřejmá ve chvíli, kdy k ní dojde, je vždy provedena nečekaně, s využitím momentu překvapení a velmi rychle, aby dotyčná osoba nestihla nijak zareagovat, natož pak se bránit.

Pokud se pachatel odhodlá ke krádeži přímo, bez maskovacích manévřů, zpravidla po přepadení, pod výhrůžkou zbraní nebo krádež provádí skupina pachatelů, znamená to, že si je naprosto jist (jistí) svou dominancí v dané situaci.

Chceme-li shrnout charakteristické znaky prostých krádeží, budou to ve většině případů tyto:

- dochází ke střetu s pachatelem,
- jednání pachatele může být nenápadné,
- jednání pachatele může být také naopak rychlé, překvapivé, bez schopnosti napadeného reagovat,
- dojde-li k cílenému kontaktu ze strany pachatele, předpokládá svou převahu nebo je ve skupině útočníků.

Úmyslné ublížení na zdraví

Pokud bychom chtěli tento trestný čin konkretizovat na jednotlivé případy, bylo by jich mnoho. Proto by bylo nejvhodnější, ukázat si definici přímo tak, jak ji stanoví zákon.

§ 145 Těžké ublížení na zdraví

„Kdo jinému úmyslně způsobí těžkou újmu na zdraví, bude potrestán odnětím svobody na tři léta až deset let.“¹²

¹² Česká republika. Trestní zákoník. In *Sbírka zákonů*. 2009, 11, s. 354 – 461.

§ 146 Ublížení na zdraví

„Kdo jinému úmyslně ublíží na zdraví, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.“¹³

V některých diskuzích či jiných internetových zdrojích, které se zabývají výkladem právních pramenů, bývá tento trestný čin často spojován či zaměňován s rvačkou. Rozdíl je však jasný. O ublížení na zdraví se jedná tehdy, pokud je cílem útočit či ublížit někomu pouze z jedné strany, a to ze strany útočníka. Naopak u rvačky se předpokládá přítomnost alespoň tří různých stran, které na sebe útočí a zase se brání navzájem mezi sebou.

Znásilnění

Spadá do oblasti trestné činy proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti. Je charakteristický zejména tím, že si jeho oběť odnáší mimo fyzických poranění také újmu psychickou, která může nabývat velmi vážných rozměrů, jež mohou zcela zásadně ovlivnit život oběti. Oběti bývají nejčastěji ženy, ale můžeme se setkat i s mužskou obětí.

Jak již bylo zmíněno, tímto trestným činem jsou ohroženy nejvíce ženy, proto by žádná žena neměla zapomínat na preventivní způsob jednání a chování. Zde si dovoluji znovu odcitovat autorku Kateřinu Rollovou, která popisuje nejen drama kolem tohoto činu, ale uvádí také osm znaků či varování toho, čeho by se ženy měly vyvarovat či jak by se měly v rámci svého preventivního jednání chovat:

„V jednom z amerických vězení byla prý skupina násilníků dotazována instruktorem kurzu sebeobrany na to, jak vybírala své oběti. A tady je výsledek, který může být poučný pro ženy všech národností i věkových kategorií:

- 1) Na prvním místě je účes. Tito muži „šlí“ spíše po ženě s culíkem, copánkem apod., za který ji mohli uchopit. Ženy s krátkými vlasy pro ně nebyly příliš zajímavé.

¹³ Česká republika. Trestní zákoník. In *Sbírka zákonů*. 2009, 11, s. 354 – 461.

- 2) Následuje oblečení. Oděv by měl být takový, aby jej bylo možné snadno strhnout nebo se ho nějak zbavit – hodně násilníků si dokonce kvůli tomu s sebou nosí nůžky.
- 3) Dobrým cílem jsou podle zločinců ženy, které telefonují mobilem, hledají něco v kabelce nebo se během chůze čímsi zabývají. Nejsou totiž ve střehu, a tak mohou být snadno přemoženy.
- 4) Muži nejčastěji uváděli, že útočili a násilnili brzo ráno – nejčastěji mezi pátou a půl devátou.
- 5) Netypičtějším a nejčastějším místem bylo parkoviště u obchodu s potravinami. Následovalo parkoviště či garáž u kanceláří a veřejné záchody. (To ale u nás tak časté není.)
- 6) Násilníci si vyhlíželi ženu, kterou mohli snadno přepadnout a rychle ji odvléci na jiné místo, kde se nemuseli tolik obávat nečekaného vyrušení.
- 7) Při poznání, že oběť je odhodlána se bránit, mnozí od svého záměru upustili. Netoužili totiž po žádných problémech souvisejících s časovým zdržením.
- 8) Všichni zločinci se shodli na tom, že by si nevybrali ženu nesoucí deštník nebo podobné předměty, které mohou být použitelné na určitou vzdálenost. O klíších to neplatí, protože aby je žena mohla použít jako zbraň, musí se dostat k útočnickovi skutečně blízko.¹⁴

¹⁴ ROLLOVÁ, Kateřina. *Staňte se svým bodyguardem*. 1. vydání. Praha: Albatros nakladatelství a.s., 2005, s. 34 – 35.

Tento výčet trestných činů by zde mohl pokračovat opravdu velmi dlouhým seznamem, ale to není v současné době naším cílem. Smyslem bylo ukázat ty, které jsou podle statistik nejčastější, a není zřejmě náhoda, že právě tyto tři nejčastější se mi osobně zdají nejvíce zakořeněny mezi lidmi. Myslím si, že kdybychom se dotázali několika lidí, které jsou podle nich nejčastější trestné činy spojené se sebeobránnou situací, krádeže, ublížení na zdraví či znásilnění by se s velkou pravděpodobností skutečně objevovaly nejčastěji.

Nyní se pokusím shrnout to, co doufám kapitola přinesla nebo co alespoň přinést měla. Na jejím úplném začátku jsme si definovali samotnou sebeobránnou situaci. Zjistili jsme, že je zde několik faktorů, které ji ovlivňují, že je možné ovlivnit její gradování nebo naopak její útlum. Již víme, že se při ní potkávají dvě strany, přičemž jedna se brání nějakému útoku strany druhé, který nemusí být přímo vykonán, ale stačí, když přímo hrozí.

To už se ale dostáváme do další oblasti, které bylo věnováno dost prostoru, konkrétně oblasti práva. Zde byly vyjmenovány, popsány a vysvětleny ty části zákona, které se naší problematiky přímo dotýkají a bez jejichž znalosti bychom se sami mohli, ač nevědomky, dostat do rozporu se zákonem, což jistě není v našem plánu.

Víme tedy, jak se bránit z hlediska zákona, abychom neměli sami potíže. Je tedy vhodné seznámit se s některými konkrétními trestnými činy, které nás mohou v běžném životě potkat. Pokusili jsme si, tam kde je to možné, popsat základní znaky těchto činů, podle nichž je teoreticky možné je včas rozpoznat a udělat vše pro to, abychom se jim mohli vyhnout úplně, nebo se alespoň na vznikající nebezpečnou situaci co nejlépe připravit. Je zde nastíněn příklad preventivního chování, které je velmi důležité, nejen u žen.

2. VLIVY PŮSOBÍCÍ NA SEBEBRANNOU SITUACI

Kromě vlivu obránce a útočníka (útočníků), má na vlastní průběh a výsledek sebeobranné situace vliv také několik dalších oblastí faktorů. Právě těmto oblastem bude věnována druhá kapitola. Budeme se v ní zabývat třemi základními oblastmi, které jsou důležité. Určitě bychom našli i některé další vlivy, které zde popsány nebudou. Naším záměrem je však popsat a vysvětlit ty základní.

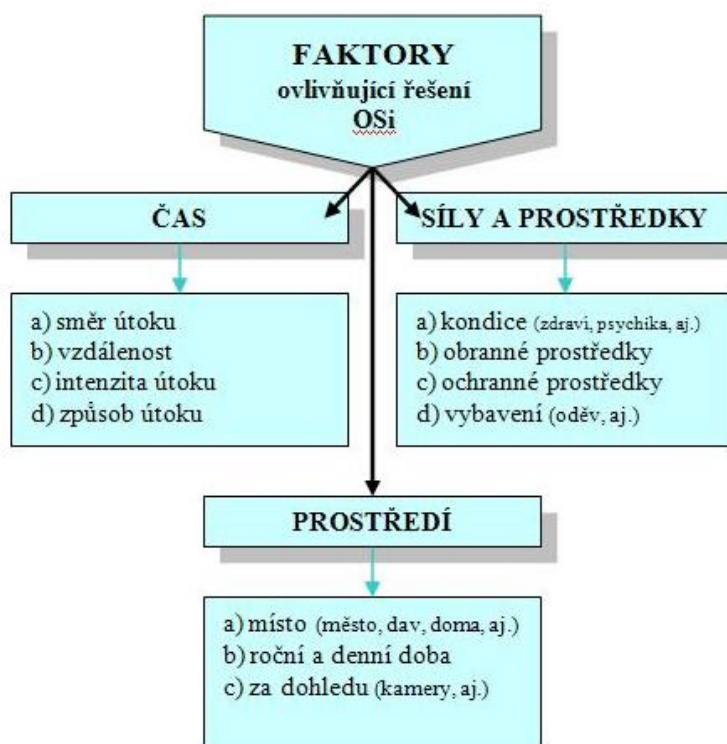
Důležité je určitě prostředí. Podle druhu prostředí se nám otevírají nebo naopak zavírají způsoby řešení. Třeba již jednou zmíněné volání o pomoc. Pokud budeme na rušné ulici nebo v dopravním prostředku, má jistě volání o pomoc určitou naději na úspěch. Pokud ovšem jdeme osamoceni parkem, kde není ani živáčka, znamená to, že v tomto případě je volání o pomoc s největší pravděpodobností jen ubírání vlastních sil. Na našem okolí také závisí to, do jaké míry můžeme sledovat okolí a včas rozpoznávat hrozící nebezpečí. Tam, kde jsou tlačence a davy lidí to jde obtížněji, než když jdeme poloprázdnou ulicí někde na sídlišti, kde terén kolem nás navíc dobře známe.

I sebeobranná situace má své definované faktory, které ji ovlivňují. Dají se přehledně zobrazit do schémat a vysvětlit. Zvláště pak námi zkoumaný a posuzovaný faktor času.

V závěru se opět vrátíme k aktérům každé sebeobranné situace, konkrétně se zaměříme na psychiku obránce a pokusíme se zdůvodnit, proč je tento faktor mnohem důležitější než skutečnost, že by měl obránce v nějakém bojovém sportu ten nejlepší pás.

2.1 Faktory sebeobranné situace

První stopy této podkapitoly můžeme najít již v úvodu práce. V kapitole 1.1 jsou vyjmenované základní faktory, které ovlivňují sebeobrannou situaci. Zde se k nim vracíme a rozebereme si jejich význam trochu podrobněji. Na následujícím schématu je vidět základní rozdělení a stručný popis:



Obrázek č. 1 – Faktory sebeobrané situace¹⁵

Jak naznačuje samotný název této práce, **nejdůležitějším faktorem je ČAS**. Jak je vidět z předchozího obrázku, skrývá v sobě několik aspektů. Do nedávné doby se považovala vzdálenost jako nejdůležitější ze všech. Postupem času se na pomyslné první místo v žebříčku důležitosti dostal směr útoku. Proč? Pokusím se na tuto otázku odpovědět tím, že dále jednotlivé složky faktoru času podrobněji rozepíši a vysvětlím.

a) Směr útoku

Jak již bylo naznačeno, je to nejpodstatnější prvek celé obrany. Pokud jde obránce po ulici, pokouší se očima monitorovat okolí a rozpoznávat případné zdroje nebezpečí, což je ve své podstatě denní praxe pracovníka PKB, který střeží daný objekt nebo určitou osobu. Jinými slovy hledá právě směr, ze kterého na něj případné nebezpečí přijde. Pak teprve bude dále zkoumat další aspekty, které odpovídají dalším jmenovaným faktorům, ale

¹⁵ Autor: Ing. Zdeněk Maláník, DCv.

to vše jsou až následné kroky. Na této skutečnosti nic nemění to, že celý děj, který zde byl naznačen se většinou vejde do necelé vteřiny.

b) Vzdálenost

Čas plyne dál a situace pokračuje. Zjistil jsem, že z určitého směru se ke mně blíží nějaká hrozba či nebezpečí. Berme jako příklad pachatele, který se blíží ke své oběti. Ta zná směr útoku. Pokud chce danou situaci řešit, musí znát další velmi důležitou věc. Totiž vzdálenost mezi mnou a útočníkem. Právě od tohoto se bude odvíjet další taktické myšlení a následně jednání.

c) Intenzita útoku

Tento název je výstižný sám o sobě. Pokud je znám směr útoku a vzdálenost, ze které se na oběť útok „řítí“, další věcí, která zřejmě většině lidí proběhne hlavou, bude, jak velký útok to je. Tento pojem bývá často udáván počtem opakování útoků v určitém čase. Dalo by se říci, že čím více útokům musí za stejný časový úsek obránce čelit, tím je intenzita útoku větší.

Někdy bývá také označován silou, např. silou úderu či kopu. Síla útoku se však v některých pramenech uvádí jako samostatný faktor.

d) Způsob útoku

Velmi obecně řečeno nám způsob útoku udává to, jestli byl pachatel na útok předem nějak připraven nebo ne. Konkrétně se způsob útoku dělí na dva druhy:

- **lěčka** (někdy také střetný boj, kterému buď předchází lěčka nebo je braná jako výpad)
- **přepad** (je buď příležitostný, nebo připravený)

Rozdíl mezi přepadem a lěčkou v tomto smyslu chápeme takto. **Lěčka** je nastražená pachatelem, který čeká, až se do jí oběť chytí. Dalo by se tedy o ní říct, že je statická. Jako typický příklad, byť z jiné oblasti, je oko na zajíce. Naopak **přepad** se přizpůsobuje chování oběti. Představíme-li si skupinku kapsářů, kteří chtějí přepadnout člověka, který jde po ulici,

většinou jdou určitou vzdálenost jakoby jeho směrem a postupně se nenápadně přibližují. Teprve ve vhodný okamžik velmi rychle provedou samotný čin. Přepad tedy není statický, ale většinou je proveden až tehdy, nastane-li k tomu ta pravá doba. Např. oběť na malou chvíli ztratí koncentraci a nevnímá okolí.

Výše uvedený popis děje je pouze názorný příklad, jež má sloužit k lepšímu pochopení jednotlivých faktorů a jejich vzájemné časové provázanosti. V životě jsou situace mnohem složitější a obránce je nucen brát v úvahu daleko více aspektů, než pouze čas. V další části budou zmíněny např. vlivy prostředí a závěrem důležitá stránka samotné sebeobrany, kterou je bezpochyby samotný obránce a jeho psychické dovednosti a schopnosti.

2.2 Vliv prostředí na sebeobrannou situaci

Zaměříme-li se na nejčastější druhy trestných činů, které jsme si blíže specifikovali v kapitole 1.5, budeme v této podkapitole věnovat, jaký vliv má prostředí a bezprostřední okolí na krádeže, znásilnění a násilné trestné činy obecně. Tato problematika spadá do faktorů sebeobranné situace, konkrétně do zmíněného faktoru, zabývající se způsobem útoku. Autor JUDr. Zdeněk Náchodský řeší ve své knize *Nebojte se bránit* tzv. vedlejší faktory střetnutí. Podle mého názoru je lze obecně rozdělit do tří základních oblastí:

- a) místo střetu,
- b) denní doba,
- c) počasí.

a) Místo střetu

Ukazuje nám na konkrétní místo, kde se konflikt odehrává. Je pro nás důležité z hlediska několika různých aspektů, které jsou vybrány z literatury zmíněné na začátku této podkapitoly:

- „prostorové podmínky (podstatně ovlivňují manévrování a uplatnění prvků pohybu v sebeobranné situaci – napadení v malých prostorech jsou vždy velmi nebezpečná, např. WC, koupelny, kde je kluzko apod.);
- profil terénu (rovněž ovlivňuje stabilitu a stanovuje výši míry fyzické náročnosti na účastníky střetu);

- *tzv. divácká kulisa* (přítomní „čumilové“ mnohdy způsobují nervozitu a podvědomou obavu o ztrátu vlastní důstojnosti)¹⁶

Je nutné si uvědomit, že místo a vše co je s ním spojené si nemůžeme zvolit, naopak, místo vždy volí útočník. Buď vědomě, pokud útok plánuje předem, nebo náhodně, pokud jedná v afektu, čímž automaticky určuje místem střetu svou aktuální polohu. Tímto je pachatel ve výhodě, ale ta se dá poměrně snadno snížit tím, že si obránce neustále tvoří obrázek o prostředí a snaží se jej alespoň okrajově vnímat. Rozdíl bude ve zmíněných malých prostorech, na rušné ulici, v davu, v dopravním prostředku, zvláště pak v hromadné dopravě, ve vlastním bytě apod. Znalost prostředí a terénu je vždy výhodou i z hlediska dostupnosti pomoci. Např. vím, kam se lze schovat, odkud se dá zavolat pomoc atd.

Je vhodné uvést reálný příklad z praxe. V knize „Nebojte se bránit“ od JUDr. Zdeňka Náchodského je uvedena analýza 50 případů přepadení za účelem znásilnění. Tento druh trestné činnosti je z hlediska četnosti podle uvedených statistik velmi častý. Proto lze předpokládat, že obdobné výsledky bychom našli i u ostatních trestných činů, které jsme rozebrali v kapitole 1.5. Výsledky analýzy ukazuje Tabulka č. 3.

Údaje o napadení

Místo útoku:

Místo útoku	Skladba míst útoku v %
Park	28
Auto	4
Dům	12
Byt	22
Les	6
Pasáž	4

¹⁶ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. 1. vydání. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o., 2006, s. 69

Most	2
Ulice, silnice	20
Vlak	2

Tabulka č. 3 – Analýza místa útoku¹⁷

Z uvedené tabulky vyplývá, že nejčastějšími místy, kde byla přepadení provedena, jsou park, byt a ulice nebo silnice. Přítomnost parku jako prostředí s největším množstvím páchaných trestných činů ani není překvapením, protože bývá užíván jako příklad nebezpečného prostředí.

Podle mého názoru je však velmi zajímavé pomyslné druhé místo – byt. Vlastní byt je pro nás přirozené prostředí, kde se cítíme bezpečně. Možná právě proto může dojít k podcenění nebezpečí, které na nás číhá za jeho dveřmi.

b) Denní doba

Analogicky k předchozímu je volba tohoto faktoru opět čistě na útočnickovi. Je pochopitelné, že ji bude volit tak, aby byla pro něj co nejvýhodnější. A to dokonce z několika hledisek.

Prvním hlediskem je jeho vlastní ochrana. Jistě je jeho zájmem, aby nebyl při útoku rozpoznán, proto bude zřejmě nejčastěji volit dobu, kdy je tma.

Druhé hledisko, které je z hlediska denní doby pro něj důležité je skrytost ne před případnými svědky nebo lidmi, kteří by se mu mohli pokusit útok překazit, ale před obětí samotnou. Moment překvapení. Tma může pomoci skrýt také tomuto nebezpečí.

Také zde ukážeme pro názornost v Tabulce č. 4 výsledky ze stejné analýzy.

¹⁷ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. 1. vydání. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o., 2006, s.267

Čas útoku	Snímek dne v %
Ráno	8
Odpoledne	14
Večer	34
Noc	44

Tabulka č. 4 – Analýza času útoku¹⁸

Tyto výsledky potvrzují skutečnost, že rouška tmy je častým prvkem pro maskování trestných činů. Z výše jmenovaných důvodů dává útočníkovi do rukou značné výhody.

c) Počasí

Vliv počasí je myslím každému zřejmý. Je-li zima, máme na sobě většinou několik vrstev oblečení, které dohromady tvoří vcelku velkou šířku materiálu, který nás může omezovat v pohybu a znesnadňovat nám naši sebeobranu. Zdálo by se tedy, že letní teplé podmínky jsou pro sebeobranu ideální, ale není tomu tak. Také léto má své nevýhody. Pojdme tedy probrat každé roční období zvlášť. Jelikož se počasí prolíná více obdobími, např. déšť, budou u jednotlivých částí roku uvedeny pouze jeho charakteristické podmínky.

Na jaře předpokládáme teploty např. 10°C – 15°C už nenosíme mnoho oblečení, pohyb by nám tedy nemělo příliš znemožňovat. Toto se jeví jako kladné, ale je zde také záporný aspekt. Tím je tající sníh, který po sobě zanechá půdu rozmáčenou a bahnitou. Takový terén může být velmi kluzký. U jara také není vyloučen ranní mráz, při kterém nás může překvapit led z tající vody.

¹⁸ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. 1. vydání. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o., 2006, s. 268

Léto je často považováno za nejoblíbenější roční období. Co ovšem pro nás znamenají letní podmínky, kdy je většinou velké teplo a na zem popadá velké množství slunečního záření? Odpověď se dá shrnout do několika bodů:

- *obuv* – lehká, většinou s volnou patou, u žen časté podpatky – špatná stabilita,
- *teplo* – způsobuje únavu, může se hůře dýchat,
- *sluneční svit* – může způsobit oslnění, úpal.

Výhodou léta je bezesporu to, že máme na sobě většinou pohodlné volné oblečení, které nás v pohybu nijak nelimituje.

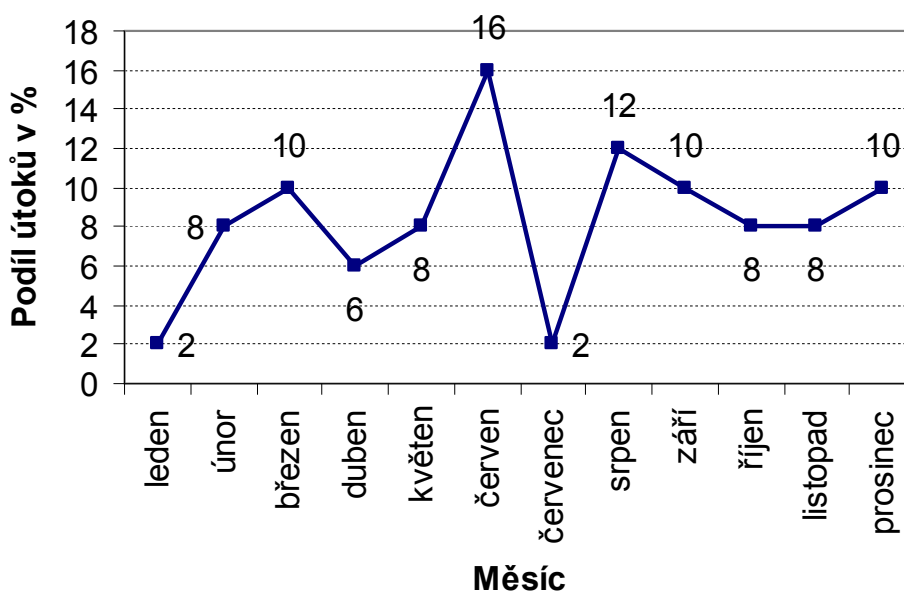
Sychravé počasí, častý déšť, deštník nad hlavou, mlhy, padající listí. Takto by možná někdo popsal podzimní počasí. Co to znamená pro obránce? Deštník se může hodit jako případný obraný prostředek, ale také může snižovat náš rozhled, protože při dešti často sledujeme spíše prostor před sebou, abychom nešlápli do nějaké kaluže, a situace kolem nás nám může díky tomu utéct. Podobná situace je s kapucí, která se někdy místo deštníku používá.

Již při představě zimy může někomu běhat mráz po zádech. Všude mrzne, je kluzko, padá sníh, fouká vítr a mnoho dalšího. Co to může znamenat v případě řešení nějaké sebeobrané situace? Sníh a led pod nohama jasně znesnadňuje pohyb a tím celou bojeschopnost. Velký mráz také nepřispívá k podávání velkých fyzických výkonů. Pokud navíc fouká vítr, žene nám do očí sníh a bodá nás do tváří, taky to pro nás není zrovna pohodlné.

Jistě, že bychom si na každé roční době mohli najít své pro a proti, ale v předchozím rozboru šlo pouze o podnět toho, co je charakteristické a co v ranou roční dobu hraje do pomyslných karet daleko více útočníkům než obránci.

Také u poslední, třetí části věnované vnějším vlivům uvedeme příklad ze stejného zdroje, jako u denní doby a místa. Tentokrát však nepůjde o tabulku, která je v knize uvedena, ale pro lepší názornost jsou její hodnoty zakresleny do grafu č. 1, který opět vychází z analýzy 50 napadení za účelem znásilnění.

Počet znásilnění v jednotlivých měsících



Graf č. 1– Počet znásilnění v jednotlivých měsících¹⁹

Každá situace má své místo, kde se odehraje. To není věcí pouze sebeobrany či profesní obrany. Toto platí vždy a všude. Světem koluje spousta výzkumů a studií o tom, aby se např. zaměstnancům dobře pracovalo v práci a jak nejlépe vybavit a zařídit jejich pracovní prostor, aby je jeho prostředí, ve kterém jsou, nerozptylovalo, ba naopak motivovalo k co nejlepší práci. Podobně se dá toto říci o ordinacích, nemocnicích, školách či jiných ústavech. V tom nejobecnějším pohledu se také doma snažíme vytvořit takové prostředí, kde nám je dobře. To vše dokazuje, že vnímáme své okolí a má na nás vliv.

U sebeobraně situace však toto neplatí. Většinou se totiž odehrává neočekávaně v prostředí, které byť nevědomky režíruje pachatel přirozeně tak, aby podmínky vyhovovali jemu. Chceme-li tedy uspět, musíme se v danou chvíli umět přizpůsobit tomu, co máme kolem sebe a jednat. Výše popsané body mají pouze napomoci k tomu, abychom si uvědomili, čemu všemu jsme vystaveni a s čím se budeme muset vyrovnat, pokud se v nebezpečné situaci ocitneme.

¹⁹ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. 1. vydání. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o., 2006, s. 268

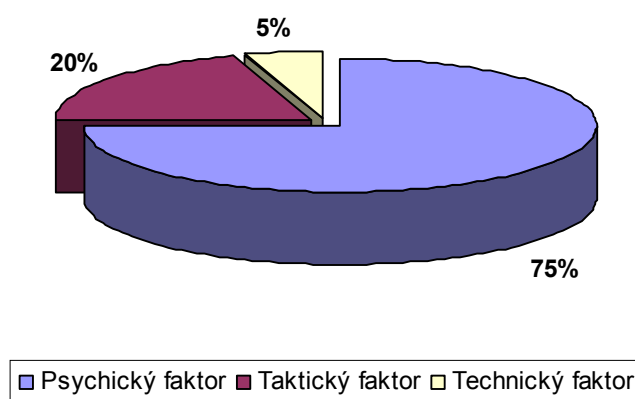
2.3 Psychické faktory ovlivňující sebeobrannou situaci

Psychika je pro zvládnutí sebeobranné situace klíčová. Na úvod této podkapitoly je vhodné zmínit také ostatní faktory, které mají podíl na řešení sebeobranné situace. Obecně zde mluvíme o základních faktorech ovlivňujících člověka v sebeobranné situaci. Každý autor je nazývá jinak, princip je však stále stejný. Jedná se o následující pojmy:

- psychický faktor,
- taktický faktor,
- technický faktor.

Jsou zde seřazeny podle toho, jak se podílí na úspěšném vyřešení nějaké nebezpečné situace, od toho nejdůležitějšího. Následující graf vystihuje konkrétní procentuelní vyjádření podílu na úspěšném řešení sebeobranné situace. Hodnoty grafu č. 2 vychází z výukových materiálů z předmětu Speciální tělesná příprava. Za autora těchto údajů je považován PhDr. Ing. Alois Konečný, který se této oblasti psychologie věnoval jako jeden z prvních.

Faktory ovlivňující člověka v sebeobranné situaci



Graf č. 2 – Faktory působící na člověka v sebeobranné situaci²⁰

²⁰ MALÁNÍK, Zdeněk. *Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava*. 2000 – 2010.

Z grafu je zřejmé, že psychická stránka je klíčová. Pokud obránce nedokáže zvládnout nebezpečnou situaci po stránce psychiky, není schopen hledat správná taktická řešení, dané situace, natož pak použít nějakou techniku, byť by ji za běžných tréninkových podmínek třeba v tělocvičně zvládl. Je vhodné přiblížit jednotlivé faktory. Technický a taktický bude zmíněn jen okrajově, aby bylo jasné, co se pod těmito pojmy rozumí. Avšak psychické stránce zde bude věnován větší prostor, protože jak již bylo zmíněno, jde o zásadní faktor, bez něhož žádné další postupy nemají většinou smysl ani efekt.

2.3.1 Psychický faktor

Představuje klíč k úspěšnému řešení každé sebeobrané situace. Jedná se o určitou psychickou stabilitu, kterou musíme i přes veškerý vliv emocí, strachu, úzkosti, frustrace či stresu najít, abychom byli schopni reagovat na danou situaci.

Jednu část psychického faktoru tvoří nám vrozené nebo časem získané aspekty. Jsou to např. výchova, povaha, temperament, schopnost rychle reagovat na podněty, psychická odolnost a spousta dalších. Tyto naše vlastnosti se dají ovlivnit jen do jisté míry, spíše však méně než více, protože jsou z velké většiny vrozené.

My se však budeme zabývat konkrétními projevy našeho těla při vystavení velké psychické zátěže, kterou nebezpečná situace, tedy i sebeobraná, určitě je. Velmi důležitými projevy organismu v sebeobrané situaci jsou tyto:

- stres,
- strach,
- úlek,
- úzkost.

a) Stres

Teorií zabývající se stresem najdeme celou řadu. V této práci použijeme fyziologicko-endokrinologickou teorii, jejímž autorem je rakouský lékař Hans Selye. Nazývá se Obecný adaptační syndrom.

„Stres je Selyem definován jako stav organismu, který se projevuje jako syndrom určitých tělesných změn (obecný adaptační syndrom). Základní myšlenkou Selyeho koncepce je, že syndrom tělesných změn je vyvoláván nezávisle na kvalitě daných stresorů.

Tzn., že projevy jsou stále stejné, ať je stresorem vedro, zima, svalová práce, intoxikace, omezení pohybu apod.²¹

Průběh obecného adaptačního syndromu se dá rozdělit do celkem tří fází. Jsou to:

- 1) Poplachová reakce.
- 2) Rezistence.
- 3) Vyčerpání.

1) Poplachová reakce

„Dochází k ní při objevení se stresorů, na něž se organismus ani kvantitativně, ani kvalitativně neadaptoval. Fyziologicky charakteristické pro tuto fázi je zejména zvětšení nadledvinek, atrofie lymfatických orgánů a tvoření vředů v žaludečním traktu. Při podrobnějším dělení této fáze uvádějí někteří autoři pokles tělesné teploty a napětí svalů. S tím je spojeno krátkodobé zvýšení krevního tlaku v důsledku vyplavení adrenalinu (nouzová reakce podle Cannona). Záhy pak dochází k poklesu krevního tlaku. Stejný průběh má i koncentrace cukru v krvi. Při těchto a jiných změnách jsou typickými jevy pasivita a snížení schopnosti organismu adaptovat se. Trvání šoku závisí na intenzitě stresorů a může kolísat od několika minut až do 24 hodin. Pokud pokračující aplikace stresorů nevede ke smrti organismu, nastává fáze protišoku. Dochází ke zvětšení (zbytnění) nadledvinek a tím ke zvýšené produkci nadledvinkových hormonů, k poškození lymfatických vláken a řadě dalších změn. Zvyšuje se opět krevní tlak a hladina cukru v krvi, přičemž toto zvýšení přesahuje výchozí hodnoty.“²²

2) Rezistence

„Lze ji chápat jako množství všech nespecificky vyvolaných reakcí, které jsou vyvolány trvajícím podrážděním, na něž se organismus adaptoval. Zvláště charakteristická

²¹ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 48.

²² NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 48 – 49.

pro tuto fázi je zvýšená schopnost rezistence organismu proti specifickému stresoru, kterému je organismus vystavován, a snížená schopnost rezistence vůči jiným stresorům. Většina morfologických a biochemických změn charakteristických pro poplachovou reakci je již v normě. Dá se říci, že organismus dosáhl za daných podmínek maximálního stavu adaptace.²³

3) Vyčerpání

„Tuto fázi tvoří množství všech nescifických reakcí organismu, jako následek trvalého působení stresoru, na který se sice organismus adaptoval, ale adaptace není dlouhodobě možná. Hlavním znakem je selhání adaptačních mechanismů a obnovený výskyt různých, nyní ale ireverzibilních symptomů poplachové reakce. Při popisu příčin konfigurace jednotlivých reakcí zvýrazňuje Selye tzv. osu „hypothalamus – hypofýza – nadledvinky“ (srov. Daniel, 1984, s. 10). Hypothalamus stimuluje prostřednictvím tzv. spouštějících hormonů laloky hypofýzy, aby došlo ve zvýšené míře k produkci tzv. adrenokortikotropního hormonu. Výlev tohoto hormonu znamená přechod od "pasivní" fáze z šoku, a to k "aktivní" fázi protišoku. Adrenokortikotropní hormon jako nadřazený hormon vzbuzuje sekreci hormonu nadledvinek (kortikoidů). Skupina těchto kortikoidů, tzv. glykokortikoidů (např. kortison a kortikosteron), vyvolává řadu fyziologických změn a mimo jiné i zvýšení krevního tlaku a poškození lymfatických vláken.“²⁴

b) Strach

„Definice strachu se často plete s definicí úzkosti. Toto překrývání významu snižuje výhody používání dvou různých slov k označení příbuzných, ale odlišných fenoménů. Freud (1917) například psal o reálném strachu a nereálném strachu – a ten druhý označoval jako úzkost. Přitom mezi strachem a úzkostí lze jasně rozlišovat, aniž bychom se museli

²³ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 49.

²⁴ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 49.

uchylovat ke specializovaným technickým významům, odlišným od těch, které se používají v běžné řeči: strach můžeme chápat jako určitý způsob myšlení, úzkost jako emoci.

Jedna ze slovníkových definic strachu uvádí: „...děsivé rozpoznání něčeho, co může způsobit zranění, potrestat apod.“ (Webster’s New International Dictionary of the English Language, 1949). Jiný slovník definuje strach jako „možnost, že se stane něco obávaného nebo nechtěného“ (Standard College Dictionary, 1963). Je příznačné, že slovo strach (anglicky fear) je odvozeno od starého anglického slova, znamenajícího pohromu, nebezpečí (Oxford English Dictionary, 1933).

Tyto definice zdůrazňují význam strachu jako zhodnocení aktuálního nebo potencionálního nebezpečí. V tomto smyslu představuje strach kognitivní proces – na rozdíl od emocionální reakce. Konkrétní psychický proces zahrnuje všimnutí si, uvědomění si nebo očekávání, že se může stát něco nepříjemného. Úzkost je na druhé straně definována jako „...stav emocionálního napětí...“ (Standard College Dictionary, 1963). Tento stav je charakterizován takovými příznaky jako napjatý, nervózní, vyděšený, „roztřesený uvnitř“. Pojem úzkosti často používají výzkumníci a kliničtí pracovníci k popisu stavů sahajících od mírného napětí na jedné straně až po děsivou hrůzu na straně druhé.²⁵

U strachu je třeba zdůraznit důležitou roli času. Zvláště v těch situacích, které trvají krátkou dobu. V čem tedy spočívá význam času? Jak vyplývá z předchozích definic, strach je vyvolán něčím konkrétním. Pokud si však představíme okamžik přepadení, který je ideálním příkladem, obránce je najednou ve stresu, může pociťovat úlek apod., ale je málo pravděpodobné, že v tu chvíli má jasnou představu o tom, co ho stresuje, čeho se lekl. Naopak z velké části ví pouze to, že se něco stalo, „něčeho jsem se lekl“...ale konkrétní příčinu nezná. Příčinu samotnou si mnohdy ujasní až po uplynutí nějaké doby ve chvíli, kdy se snaží vyhodnotit to, co se právě stalo. V mnoha případech to však bude až ve chvíli, kdy už je po sebeobraně situaci. Strach tedy obránce určitě prožívá, může se ovšem stát, že se strach dostaví později než v dané nebezpečné situaci.

²⁵ *Portál* [online]. Portál, s.r.o., 2005 — 2011 [cit. 2011-03-04]. Úzkost a strach. Dostupné z WWW: <<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=5346>>.

c) Úlek

Leknutí zná zřejmě každý. Úlek způsobuje ztuhnutí celého těla. Tělo se chová, jakoby dostal mozek najednou informaci, kterou neočekával, která je neznámá, na níž nebyl připraven, a chvilku mu trvá, než ji zpracuje. Chvilkou se v tomto smyslu myslí doba až 3 s, kdy jsme ve zvláštním ztuhnutí. Je nutné zdůraznit, že samotná sebeobránná situace trvá rovněž v řádu několika sekund. Ve chvíli uleknutí jsme velmi zranitelní a útočník má naprosto ideální příležitost k útoku, kterému se nejspíš nebudeme schopni bránit.

d) Úzkost

Ani samotná úzkost nám většinou není cizí, ba naopak. Osobně bych úzkost popsal jako stav, kdy se v samotném člověku nekontrolovatelně mísí pocity nejistoty, dezorientace, paniky, nepříjemného pocitu apod., bez konkrétní příčiny. Pocit úzkosti velmi sráží naši duševní pohodu a stabilitu.

V odborných kruzích se hovoří spíše o úzkostných stavech. Je jich celá řada, většinou jsou dělené podle toho, co tento stav vyvolalo. Pro náš případ sebeobránné situace jsem našel následující popis na stránkách, které se zabývají přímo úzkostí a boje s ní a jejími dopady za pomoci psychologů.

„Úzkostné stavy v mírné formě občas zažívá každý z nás. Problémem se ale stávají tehdy, pokud je začneme prožívat nepříjemně stále častěji, silněji nebo když začnou být spojeny s nějakou situací, kdy se pak objevují pravidelně a dokonce začnou bránit nějaké činnosti. Té se pak raději vyhneme, abychom předešli nepříjemnému stavu. Dokonce můžeme začít silně prožívat obavu předem, že se „TO“ bude opakovat (tzv. anticipační úzkost, jinak řečeno strach ze strachu)...

Vše začíná nejčastěji tím, že prožijeme fyzicky a psychicky nepříjemný stav, který nás zaskočí, až vyděsí.

Nejčastější tělesné příznaky jsou: zrychlený tep (bušení srdce), pocení, třes, vnitřní chvění, obtížné dýchání, pocit zalykání se, bolesti nebo nepříjemné pocity na hrudi, břišní nevolnost, pocit slabosti v končetinách, návaly horka nebo chladu, pocity znecitlivění nebo mravenčení...

Nejčastější psychické příznaky: pocit závratě, neklidu, strach z mdloby, ze ztráty kontroly, strach ze „zešílení“, strach ze smrti...²⁶

Jen pro upřesnění výše citovaného textu. Pokud hovoříme o úzkosti, je pro nás „prožitý fyzicky a psychicky nepříjemný stav“ něčím nekonkrétním spíše vymyšleného charakteru vycházejícího spíše z naší fantazie.

2.3.2 Taktický faktor

Navazuje na předchozí děje a myšlenkové pochody odehrávající se v mysli obránce. Proto je tak důležité, aby je zvládl. Pokud bude schopen „ustát sám sebe“ v kritické situaci, může v dalším sledu událostí hledat řešení dané krizové situace. Jak již název vypovídá, jde o fázi sebeobraně situace, kdy se obránce vzpamatoval z úvodního „infarktového stavu“ a hledá taktická řešení. Obecně platí, že se většinou pokouší vyhnout fyzickému střetu s protivníkem.

V této chvíli vstupují do děje faktory sebeobraně situace, které jsou popsány v kapitole 1.1. Směr, ze kterého útok hrozí nebo přichází, již s největší pravděpodobností obránce zná, proto nyní vyhodnocuje další aspekty a hledá řešení. Zde je několik příkladů:

- Je možné se hrozícímu nebezpečí vyhnout? (Např. změnou plánované trasy, přejitím na protější chodník)
- Mám možnost se schovat?
- Je vhodné zavolat pomoc?
- Můžu sám obstát, kolik je útočníků?
- Mají zbraně? Mám já sám nějakou zbraň?
- Neleží někde něco, co mohu k obraně použít?
- Stihnu utéct?

²⁶ *Úzkostné poruchy* [online]. 2011 [cit. 2011-03-04]. Úzkostné poruchy. Dostupné z WWW: <http://www.uzkost.cz/uzk_stavy.htm>.

Podobných příkladů bychom našli ještě celou řadu. Důležité ovšem je, abych obránce našel takové řešení, které je pro něj výhodné. V ideálním případě se hrozícímu nebezpečí včas vyhnout nebo jej jiným způsobem zažehnat. Pokud to již nejde taktickými postupy a situace neodvratně graduje ke střetnému boji, vybuduje si takové postavení, aby bylo pro něj co nejvýhodnější.

2.3.3 Technický faktor

Třetí fází sebeobraně situace je fyzická konfrontace s útočníkem (útočníky) za použití různých bojových technik. Těmi se myslí údery, kopy, páky, přehozy, porazy, zbraně, obranné prostředky a mnoho dalších.

Je nutné si uvědomit, že pravděpodobnost vlastního zranění je v této fázi velmi vysoká. V lepším případě se může jednat o drobné modřiny a šrámy, ale může se také jednat o vážná zranění, která mohou ohrozit i náš život. V případě, kdy jsou použity ve střetu zbraně, je riziko tím vyšší.

Bohužel jsme v různých filmech a počítačových hrách konfrontování s akčním hrdinou, který dokáže sám zneškodnit třeba i skupinu ozbrojených útočníků bez jediného šrámu. V případě, že nějaké zranění sám v boji utrží, zpravidla dělá jakoby nic a dál bojuje. *Toto je iluze, která v reálném životě neplatí! ŽIVOT NENÍ FILM!* Člověk, který se věnuje bojovým sportům a je v nich na určité úrovni, tohoto může dosáhnout i v reálném životě. Troufám si ale tvrdit, že takových lidí není mnoho a tvoří spíše výjimky.

3. ANALÝZA DĚJŮ V SEBEOBRANNÉ SITUACI

Vše zatím vypadalo velmi jednoduše. Naučí-li se obránce rozebírané faktory a dokáže sám zvládnout krizovou situaci nejen po psychické stránce, ale také po stránce taktické, je vše vyřešeno. Není tomu tak. Zatím jsme se v této diplomové práci věnovali pouze nejjednodušším variantám obranných situací. Brali jsme v úvahu pouze jednoho pachatele, ač poměrně často slyšíme o skupině pachatelů.

Navíc v dnešní době není vůbec složité ani finančně náročné opatřit si nějakou zbraň. Je pravda, že obdobné tvrzení se dá říci i u obranných prostředků. Ty jsou také poměrně dostupné. Při koupi obranného prostředku a jeho používání je o to nutnější mít vše v hlavě srovnané a naučené. Také k používání těchto pomůcek je nutné mít natrénovány alespoň základy.

3.1 Jak obvykle sebeobranné situace začíná

Hned v úvodu této podkapitoly je potřeba zdůraznit jeden základní fakt. Pokud vznikne nebezpečí, které vygraduje až do sebeobranné situace či použití profesní obrany, nikdy se pachatel v této situaci nezjeví jen tak sám od sebe, z ničeho nic. Při představě násilníka, který na svou oběť vyskočí z křoví, se nám nemusí předchozí tvrzení zdát pravdivé. On se skutečně pro napadenou osobu skutečně zjevil z ničeho nic. ALE! Úvodním tvrzením se myslí spíše to, že pokud během cesty, kterou se pohybují, mímám něco, co může pachateli podle mého vlastního úsudku sloužit jako úkryt, budu se chovat obezřetně a takticky správně tak, jako bych o přítomnosti útočnicka věděl. Jistě se tím neubráním momentu překvapení, pokud na mne opravdu vystartuje, ale mohu alespoň zmírnit následky tohoto nepříjemného začátku sebeobranné situace.

A máme zde jeden z možných začátků sebeobranné situace: **moment překvapení**. Pro pachatele je takřka ideální začátek. To proto, že zmíněné psychické faktory v této chvíli působí na obránce v plném rozsahu. Tímto dostává několik okamžiků, kdy cíl jeho útoku není schopen udělat nic, natož pak se začít bránit.

Pokud se opět vrátíme k námi vtipovaným trestným činům z policejních statistik, budeme uvažovat o znásilnění, krádežích a ublížení na zdraví. Pro první jmenovaný trestný čin bude z velké části začátek obdobný jako v předchozím odstavci. Pro krádeže se taktéž vyloučit nedá, ale podle mého názoru už není tak dominantní. Pro zloděje není tak důležité využít psychického stavu své oběti k jejímu přemožení, jde mu spíše o nenápadnost. Tuto

tezi bych nazval **začátek neznámý**. Oběť zjistí, že se něco stalo – typickým případem je právě skutečnost, že je okradena – až po uplynutí nějaké doby. Ve chvíli uvědomění si samotného činu tedy neví, kdy čin začal a ve své podstatě ani kdy útok pachatele skončil. Ví jen, že byla okradena.

Společným znakem uvedených začátků sebeobránných situací, tedy momentu překvapení a neznámého začátku, je toto:

Ve většině případů obránce nezná totožnost pachatele! Podle čeho se toto tvrzení dá usuzovat? Jedná se např. o tyto skutečnosti:

- Ve stavu šoku, kdy je obránce zcela zaskočen nastalou situací a má co dělat s tím, aby se v ní vůbec zorientoval, není pravděpodobné, že bude schopen zapamatovat si podobu pachatele.
- I kdyby byl obránce přes všechny své emoce a šok schopen zapamatovat si obličej pachatele, je potřeba říci, že pachatelé bývají často různým způsobem maskováni, což identifikaci ještě více znesnadňuje.
- Pokud obránce neví, kdy se trestný čin odehrál, nebude také nejspíš vědět, kdo jej vykonal.

Ne vždy je nám pachatel neznámý. Dále budou uváděny příklady začátku sebeobránných situací, které **spojuje to, že se pachatel a oběť znali nebo alespoň viděli jeden druhého během útoku**. O to větší šok pro nás může být ten okamžik, kdy se z našeho známého najednou stává člověk, který nám chce udělat něco špatného. Mnoho trestných činů začíná velmi nenápadně. Často slyšíme v médiích, že oběť pachatele znala, dokonce jej sama pustila do bytu, což jednoznačně potvrzuje rozbor míst, kde se nejčastěji trestné činy stávají, viz kapitola 2.2.

O znásilnění a krádežích zde již řeč byla, ale ve skutečnosti můžeme najít spoustu dalších trestných činů, které odpovídají ve většině případů svým začátkem právě této pomyslné druhé kategorii. Příklady jsou následující:

- Konflikt, který vygraduje z hádky k fyzickému napadání, případně ke rvačce.
- Různé druhy napadení přímo na ulici, kdy z nějakého důvodu zaútočí někdo, kdo se do chvíle útoku chová jako náhodný kolemjdoucí. Zde je velmi častý rasový či náboženský podtext.

- Zdánlivě obyčejná hádka manželů v domácnosti, která také může díky emocím gradovat k velmi ostrým činům.
- A mnoho dalších...

Tato podkapitola může lehce vzbuzovat dojem, že je zde dělán pachatel i ze všech našich známých a blízkých. Pokud ano, rád bych zdůraznil, že toto rozhodně záměrem nebylo. Naopak jsou naši blízcí ti, kteří by měli být hodni naší důvěry. Pravdou ovšem zůstává, že útočník může být i z řad nám blízkých osob, od kterých bychom to nečekali. Není tedy rozhodně cílem od této chvíle všechny naše blízké začít podezírat, to je nesmysl. Měli bychom spíše klást důraz na mezilidské vztahy a všimnout si náznaků či maličkostí, které by mohli k obdobnému podezření vést a řešit je včas.

3.2 Možné chování pachatele

Když se řekne pachatel trestného činu, násilník, deviant, zloděj apod., působí na nás tyto pojmy ryze záporným dojmem. V hlavách nám kolují různé představy a obrazy pachatelů, jak je známe z filmů nebo vlastní fantazie. V životě ovšem často narážíme na to, že ve chvíli, kdy vidíme obrázky některých pachatelů, jsme v rozpacích. Najednou si říkáme něco ve smyslu: „Tak do toho bych to nikdy neřekl, vždyť vypadá úplně normálně!“. Někdy naopak slyšíme věty „Tomu to přímo kouká z očí!“. Jak to tedy je? Jak poznáme, že právě tento člověk nám chce opravdu něco udělat? Odpověď je jednoduchá. Jelikož nikdo nenosí na čele napsáno např. „jsem násilník“, jsme v rozhodování odkázáni primárně na své vlastní instinkty. To, co nám může pomoci v rozpoznání, jestli se jedná o devianta nebo jen člověka, který nám sice není sympatický, ale nehrozí nám od něj nebezpečí, je způsob jeho chování. Tváře jsou různé, ale některé znaky mohou být společné.

3.2.1 Taktika pachatele

Je všeobecně známo, že ten, kdo dělá něco protizákonného, je vystaven riziku, že za své činy bude potrestán. Troufám si tvrdit, že většina těch, kteří páchají trestnou činnost, jsou si více či méně vědomi toho, že dělají něco špatného a že za to v případě odhalení mohou dostat trest. Aby se tomu vyhnuli, používají určitou taktiku. Někdy dokonale promyšlenou, jindy ne.

Základní pojmy, které souvisejí se taktikou a plánováním pachatelů jsou tyto:

- připravený útok,
- příležitostný útok,
- incident.

a) Připravený útok

Jedná se o útok, který je poměrně dobře naplánovaný a promyšlený už před jeho začátkem. Může být dáván do souvislosti s pojmy definovanými v kapitole 2.1 léčka či přepad. Nejedná se sice o totéž, ale společným znakem je přípravná část před provedením samotného činu.

Příklad:

Násilník si vytipuje ženu, která se vracívá stále stejnou cestou domů z práce v pozdních hodinách. Trasu si projde a zvolí si místo, které se mu jeví jako nejvýhodnější místo pro přepadení. Schová se zde, počká, až půjde žena kolem, a útok provede.

b) Příležitostný útok

Jedná se také většinou o promyšlený útok, který pachatel vykoná podle nějaké své strategie. Rozdílné je však to, že příležitostný útok není plánovaný předem. Strategický postup budoucího jednání se v hlavě útočnicka začíná rodit ve chvíli, kdy zaregistruje nějakou příležitost.

Příklad:

Kapsář jde po ulici, ale nemá v plánu krást za každou cenu. Nastoupí do prostředku hromadné dopravy a v tlačnici si všimne, že jednomu z cestujících trčí z kapsy peněženka. V tuto chvíli ho teprve napadá, že by ji mohl ukrást. Podmínky k tomuto skutku jsou pro něj dobré, tak si v krátkosti promyslí, jak krádež provede, a následuje akce.

c) Incident

Pokud jsme u předchozích dvou typech strategie našli výrazné společné prvky, zde tomu tak není. Incident je neplánovaný, spontánní útok. Je sice taktéž vyvolán nějakým dějem, situací, ale jeho pachatel s ním rozhodně nepočítal a neměl ho ani v dlouhodobém plánu. Nedá se také mluvit o nějaké strategii ve smyslu promýšlení toho, jak útok provede.

Příklad:

Po ulici jde muž. Na první pohled je rozčilen. Na jednom z veřejných odpadkových košů náhle uvidí nálepkou politické strany, kterou nemá rád. Bez větších rozpaků začne do koše bezhlavě kopat.

Prvotní taktikou pachatele je tedy udělat svůj čin tak, aby nebyl dopaden. Proto se snaží postupovat takticky. Ne vždy se však dá o taktice mluvit. Zde velmi záleží na profesionalitě, zkušenosti a osobnosti pachatele. Mnozí nemají ve své podstatě v úmyslu nějaký špatný skutek udělat, ale přemůže je příležitost, jejich aktuální rozpoložení, problémy, apod. Mnohdy jsou to skutky ze zoufalství. Ty se dají velmi těžko předvídat. Je třeba velké obezřetnosti. Teoretickou výhodou pro obránce je skutečnost, že psychika pachatele a jeho sebevědomí může být oslabeno. Toto ovšem neplatí o předem připravených a promyšlených činech. Nejen, že se taktéž velmi těžko nedají předpovídat, ale pro obránce je zde situace o to složitější, že má proti sobě pachatele, který ví, co dělá, jak to dělá, proč to dělá a čeho tím chce dosáhnout. To je velmi nebezpečné.

3.2.2 Pachatel může být ozbrojen

Dalším termínem, který dnes budí u mnoha lidí nepříjemný pocit, jsou zbraně. Většinu lidí z laické veřejnosti se zbraně a jejich používání jeví spíše negativně. Je to do jisté míry tím, že jsme ze svého okolí neustále zasypáváni zprávami o válkách, konfliktech, vraždách, přestřelkách, apod. Těžko médiím vyčítat, že nás informují, že se toto děje. Hlavním cílem této kapitoly není polemika o zbraních, i když se tématu týká. Chce spíše zbraně přiblížit a nastínit ty, které jsou u útočníků či pachatelů oblíbené, se kterými se v sebeobraně či profesní obraně můžeme setkat častěji oproti ostatním.

Co tedy pachatele vede k tomu, aby používali zbraně? Již na začátku této práce bylo definováno, že zbraní se myslí ve smyslu zákona cokoli, co může učinit útok proti tělu účinnějším. Není podmínkou, že musí být pachatel ozbrojen, ačkoliv je to časté.

Někteří útočníci zbraň sice u sebe mají, ale vytahují ji až ve chvíli, kdy mají pocit, že jsou v úzkých, a spoléhají na demonstraci síly, kterou každá zbraň v očích obránce vzbuzuje. Naopak určitý typ deviantů ji ukazuje hned a používá ji jako umocnění své převahy, kterou chce vzbudit ve svém cíli, na který útočí.

V praxi považuji za často používané zbraně pachatelů tyto:

- a) nože,
- b) boxery,
- c) obušky,
- d) palné zbraně.

a) Nože

Jeho velkou výhodou je, že ten kdo ho chce použít, s ním nemusí umět tak dokonale zacházet. Vždyť nůž používáme např. ke krájení potravin denně, takže nám skutečně není něčím cizím. Toto však není jeho jediná výhoda. Jeho předností je velký ranivý účinek. Řečeno laicky: „I malým nožem můžeme udělat velkou díru, pokud je ostrý.“ Ať již jej použijeme jako zbraň bodnou – označují se spíše jako dýky, bodáky, či řeznou, což jsou nože, kudly někdy také žiletky (i když nepatří mezi nože, mají velmi podobné vlastnosti i použití). Další výhodou nožů je, že se dají poměrně snadno schovat do oděvu a rychle použít.

Mají také své nevýhody. Tou největší je jejich poměrně krátký dosah oproti ostatním, ale je nutno podotknout, že jsou určeny primárně pro boj zblízka. Na dálku je lze použít hodem, což ovšem již vyžaduje trénink.

b) Boxery

Tento typ zbraní není úplně typický pro sebeobraně situace, spíše je můžeme najít v rukou pachatelů, se kterými se potýkají spíše pracovníci PKB v profesní obraně. Je zbraní, kterou si kupují většinou lidé spíše pro prevenci než cíleně pro použití např. při přepadení. Jeho výhodou je rovněž nenápadnost, moment překvapení pro obránce a drtivý účinek, který úderu dodává. Také cenová dostupnost hraje v tomto případě svoji roli.

c) Obušek

Známe jich několik, které se dělí podle několika kritérií. Asi nejčastější dělení je podle možnosti úpravy jeho délky. Známe obušky klasické a teleskopické. Zejména druhý jmenovaný typ je v poslední době velmi populární a oblíbený. Má totiž velký účinek, může být nošen skrytě, ale během velmi krátké doby je možné ho rozvinout a použít.

Dalším méně často používaným typem obušků jsou obušky s příčnou rukojetí – tonfy. Pro civilní obyvatele nejsou příliš populární, protože teleskopické verze sice existují, nejsou ovšem ideálně skladné. Důvod, proč je zde tonfa zmíněna, je ten, že je stále ještě často používaná u pracovníků PKB a některých útvarů Policie ČR. Nabízí totiž mnohem více možností pro kryty, údery či odváděcí techniky.

Charakteristická vlastnost všech obušků je jejich poměrně velký účinný dosah oproti výše uvedeným.

d) Palná zbraň

At' již v provedení pistole či revolveru je jednoznačně nejefektivnější a nejúčinnější zbraní. Pokud řekneme slovo zbraň, trůfám si tvrdit, že většině lidí naskočí v mysli obrázek právě pistole či revolveru.

V účinné vzdálenosti, dosahu a síle nemá konkurenci. Vzbuzuje také největší respekt, protože pokud uvažujeme o obraně proti noži, obušku či boxeru, nejsou naše šance zase tak mizivé. Obrana proti palné zbraně je však oproti tomu daleko složitější, nebezpečnější a obtížnější.

Možná právě tato skutečnost může do jisté míry ovlivňovat pachatele v použití palné zbraně. Je si s velkou pravděpodobností vědom, že zranění, které způsobí výstřelem na dotyčnou osobu, je vážné a ve většině případů ohrožuje zasaženého na životě. Pokud pociťuje alespoň mírný soucit a uvědomuje si skutečnost, že podobně vážná zranění či dokonce smrt zasaženého mohou mít vliv na výši jeho případného trestu, může to jeho schopnost použití palné zbraně do jisté míry limitovat.

Požizovací cena je u ní ze všech čtyř jmenovaných nejvyšší a to na trhu oficiálním i ilegálním.

3.2.3 Okolnosti stupňující agresivitu pachatele

Jakákoliv komunikace s pachatelem, at' už verbální či neverbální, je svým způsobem chůze po tenkém ledě. Může dopadnout dobře s dobrými výsledky, ale může také skončit velmi špatně. Dobré výsledky, které může komunikace přinést, byly zmíněny v kapitole 1.3. Nyní se na stejnou oblast podíváme z druhého úhlu, pokud naše komunikace směrem k pachateli nevede k ukončení vznikající nebezpečné situace.

I když je tato problematika velmi složitá, lze určit několik obecných faktů, které s největší pravděpodobností budou působit na útočníka spíše dráždivě a mohou způsobit vygradování celé situace do takového stupně, kam se třeba ani sám pachatel neměl v úmyslu dostat.

Drogy, alkohol a jiné návykové látky

Všeobecné mínění lidí o této problematice je takové, že návykové látky jsou v konfliktní situaci negativním faktorem. Způsobuje, že je pachatel agresivnější, má posunutý práh bolesti, čímž je sebeobrana jako taková komplikovanější. Je však nutné zvážit také situaci, kdy je pod vlivem obránce. Nyní se však zaměříme na roli útočníka.

Konkrétní projevy vlivu návykových látek na člověka jsou například tyto:

- snížení prahu bolesti,
- ztráta zábran,
- neuvědomování si plně vlastních hranic,
- možná podrážděnější reakce na podněty, zejména negativní, apod.

Svým chováním se tedy snažíme útočníka nijak neprovokovat, nedráždit, spíše naopak. Snažíme se zanechat dojem, že on je pánem situace do té chvíle, než bude chtít převzít obránce iniciativu na svou stranu.

Dráždivý element

Zde bych zařadil v obecné rovině cokoliv, co nějakým způsobem může pachatele provokovat, dráždit. Není to podnět od něj, jako např. zmíněný alkohol, ale něco na straně obránce. Může se jednat o věc nebo např. o porušení tradic, zneuctění kultury, náboženskou nesnášenlivost, rasistický podtext apod. Nemusí se jednat o vědomé chování ze strany obránce.

Příklad:

Pohybujeme-li se po nějakém městě a viditelně nosíme např. šálu, čepici, bundu či dres konkurenčního klubu, vůči kterému panuje velká rivalita v jakémkoliv sportu, může to být bráno jako podnět ke stupňování agresivity či dráždění okolí. Nemusíme to ani dělat vědomky: „Takovou čepici nosím celou zimu, jsem na ni zvyklý a nepřemýšlím, komu kdo fandí.“

Okolí

Mnohdy může být agresivnější chování pachatele dáno okolím, kde se situace odehrává. Příkladem je situace, kdy okolní lidé, většinou kamarádi útočnicka, jej povzbuzují či hecují ke gradování situace slovy jako: „Ty se ho bojíš nebo co? Chceš být tedy s námi v partě nebo ne? Říkal jsi, že bys tu holku klidně dostal, tak se ukaž!“

Dav či skupina lidí nás často, byť mnohdy bez našeho vědomí, tlačí právě k podobnému gradování určité situace. Podlehnutí tomuto tlaku může být snazší než udržení našich vlastních hranic.

Nastíněné okolnosti stupňující agresivitu pachatele nelze brát vždy doslova a konkrétně. Každý pachatel je jiný a reaguje na podněty různě. Dokonce stejný pachatel může na stejný podnět jednou zareagovat velmi podrážděně, hrubě a agresivně a jindy nechá stejný podnět zcela bez odezvy. Čím to je způsobeno? Emoce, nálady a aktuální rozpoložení, to vše má vliv na reakce útočnicka. Pro obránce je velmi obtížná skutečnost, že neví, co se v útočícím člověku odehrává. Proto mu ve většině případů nezbyde nic jiného, než dát na svůj instinkt. Podle něj zvolí svoji reakci, taktiku a musí být připraven na úspěch, ale také na to, že tím může situace vygradovat.

3.3 Činnosti a možnosti obránce

Obránce je v sebeobraně situaci či v profesní obraně v nevýhodě, která může mít rozhodující vliv na její řešení. Je vždy tak trochu o krok pozadu. Nikdy neví předem, že se dostane do nebezpečné situace. Tím, že se do ní dostane a nebyl na ni nijak předem připravený, se dostává pod velký psychický tlak. Dá se tato skutečnost nějak ovlivnit? Teoretické základy jsou známé. Víme, co a jak působí na obránce v sebeobraně situaci. Dále tušíme, co ovlivňuje útočnicka, co může ovlivnit jeho chování a stupňovat jeho agresi. Jak to tedy udělat, aby se výhoda a převaha na straně obránce zmírnila?

3.3.1 Prevence vzniku sebeobraně situace

Prevence je slovo, které slyšíme ze všech stran. Slyšíme o prevenci kriminality, prevenci onemocnění, preventivní prohlídce u lékaře, prevenci drogových či jiných závislostí a mnoho dalších. Prevence označuje jednání, kterým se snažíme předejít nějaké události, situaci, nějakému jevu apod. Lze to také v oblasti sebeobraně a profesní obrany?

Do jisté míry určitě ano. V první kapitole je citován výsledek výzkumu mezi vězni v jedné americké věznici, kteří hovořili o tom, podle čeho si vybírají oběť a co je naopak odrazuje. Pokud se nad výsledky tohoto výzkumu z kapitoly 1.5 zamyslíme, dostaneme se nejspíše k závěru, že **ideální preventivní chováním je takové, které z nás v očích pachatele nedělá snadný cíl nebo oběť**. Jak toho ale dosáhnout?

Cesta k odpovědi na položenou otázku je zakotvena ve schopnosti vnímat a pozorovat situaci kolem sebe. Vzpomeňme na faktory sebeobraně situace. Za nejdůležitější v současné době považujeme směr útoku. Není to tedy v první řadě o tom, kdo na mě útočí, jak je daleko, jaké má zbraně, jak se chová, ale spíše odkud mi něco hrozí? Pak teprve zkoumám podrobnosti o tom, co to je, kdo to je, apod.

Jako příklad preventivního jednání obránce uvedeme několik momentů, ve kterých velmi často naše prevence selhává.

Odemykání domu

Přijdeme k hlavním dveřím domu, nezáleží na tom, jestli je to rodinný dům nebo bytovka, a zjistíme, že nevíme, kde máme klíče. Co uděláme? Sundáme batoh nebo kabelku, otevřeme ji a pustíme se do hledání.

ALE!

- Soustředíme se na hledání, ale okolí nám často uniká.
- Často zůstaneme otočení zády k okolí. Otočením zády ke dveřím či stěně domu zmenšujeme riziko přepadení zezadu, které je velmi nebezpečné.

Sluchátka v uších, telefonování

Další činnost, která nás odrazuje nebo nám ztěžuje orientaci a vnímání našeho okolí. Jistě, proč si dlouhou cestu dopravním prostředkem nebo městem nezpestřit poslechem naší oblíbené hudby! Proč nevyužít čas k vyřízení potřebných věcí.

ALE!

- Náš sluch je tím omezen. Nemuseli bychom slyšet volání o pomoc, kroky pachatele či jiné nebezpečí – např. jedoucí auto, apod.
- O to více bychom tedy měli situaci kolem nás sledovat očima. Mnohdy to sice děláme, ale rozhovor v telefonu, poslech zajímavého rozhovoru v rádiu, dojemný text či melodie písničky mohou způsobit, že ji sice sledujeme, ale nevnímáme.

Relaxace v prostředcích hromadné dopravy

Preventivní jednání se nevztahuje pouze na venkovní prostředí. Platí stejně tak v objektech, či v dopravních prostředcích. Kolik z nás v prostředcích hromadné dopravy podřimuje, čte si, hraje hry na mobilu apod. Jistě, odpočinek je důležitý a mnohdy nás spánek přemůže proti naší vůli.

ALE!

- Sice zde na rozdíl od předchozího slyšíme co se děje kolem nás, tedy pokud opravdu nespíme. Ale můžeme být do naší činnosti tak zabředlí, že si nemusíme všimnout, že nám někdo ze spolucestujících prohrabává kapsu či batoh.
- Jde tedy o to mít osobní věci, doklady a cennosti stále pod kontrolou. Mnohdy stačí dát si batoh či kabelku na klín, položit na podlahu pod sebe, kam by se k ní případný zloděj musel shýbat, což je velmi nápadné.

Tato kapitola nemá být chápána jako určité zakazování výše popsaných činností, to rozhodně ne. Jejím cílem bylo upozornit na jistá rizika, která s sebou tyto činnosti mohou přinést. Na základě tohoto je pak možné rizikům alespoň do určité míry předcházet. Posloucháme-li rádio, neznamená to, že budeme napadeni. Může to však znamenat to, že se díky tomu staneme snadnější kořistí pro útočníka a je tedy třeba být tím obezřetnější.

3.3.2 Včasná reakce může být nejefektivnější řešení

Nadpis této kapitoly může svádět k tomu, že se jedná o stejné téma, jako tomu bylo u předchozí, tedy prevence. Není tomu tak. I když nelze popřít, že spolu tato témata velmi úzce souvisí. Zjednodušeně řečeno, u preventivního chování nám jde především o to, abychom se vyhnuli nebezpečí. Včasnou reakcí se zabýváme ve chvíli, kdy už sebeobránná situace či zákrok v rámci profesní obrany hrozí a vznikají. Co je tedy tím společným pojítkem? Lze vůbec včas reagovat?

Společným pojítkem je několikrát zmíněné, co do významu zásadní, sledování a vnímání okolí. **Pachatel do dané situace nikdy „nespadne z nebe“**. Nezejví se před obráncem jen tak z ničeho nic, vyjma přepadení, předem připravených útoků. Mimo uvedené útoky, kdy jde o moment překvapení, lze říci, že pachatel odněkud přijde, cíl nějakou dobu sleduje či pozoruje, apod.

Důležité je podchytit již první náznaky či zárodky nebezpečné situace. Pokud se nám to povede, můžeme se pokusit rodící se nebezpečné situaci úplně vyhnout. To ovšem nelze v případě profesní obrany, kdy jsme placeni právě za řešení dané situace, ne však za vyhýbání se jí.

Co tedy můžeme dělat v rámci včasné reakce na hrozící nebezpečnou situaci?

- Pokud je to možné, změníme trasu naší cesty, abychom se vyhnuli hrozícímu střetu.
- Zachytíme-li náznak nebezpečí, nenápadně jej sledujeme, vytváříme taktické řešení.
- Nepodaří-li se nám střetu s pachatelem vyhnout a tato situace se stává neodvratitelnou, sestavujeme taktický plán v rovině komunikace s pachatelem. Tím vstupujeme do situace psychicky a částečně takticky připraveni.
- Pokud vidíme, že na nás chce útočník fyzicky zaútočit, nečekáme na jeho úder nebo kop, ale přebíráme iniciativu do svých rukou.
- Dovoluje-li to situace, připravíme si obranné prostředky.

Souhlasím, že výše uvedené reakce a postupy jsou spíše ideální stavy pro řešení dané sebeobrané situace. Skutečností ale zůstává fakt, že pokud se obránci podaří jakkoliv vyhnout přímému střetu s útočníkem, zvláště pak střetu fyzickému, znamená to pro něj vítězství. I když se to bohužel nepovede vždy, spíše méně často. Přes to stále stojí za to se o úplné vyhnutí se nebezpečné situaci pokusit. Střet s pachatelem s sebou velmi často nese nejen šrámy fyzické, ale také psychické, které se často hojí daleko déle a obtížněji. ***Vyhnout se sebeobrané situaci či dosáhnout jejího ukončení na samém začátku bez včasné reakce nelze!***

3.3.3 Nejpoužívanější obranné prostředky

Stejně jako jsme se věnovali zbraním, které používají na podporu svého útoku útočníci, mají k dispozici různé druhy zbraní či obranných prostředků také obránci. Některé se shodují a dají se použít stejně dobře v ruku útočníka i obránce. Jsou zde však některé, které jsou typicky obranné.

Stejně jako mnoho věcí v životě i toto je věcí financí. Cenový rozptyl obranných prostředků je poměrně velký.

Co je to obranný prostředek?

Jde o prostředek, který používá obránce k podpoře při odvrácení útoku. Je určen pro běžné občany, pracovníky PKB, nikoliv však pro státní ozbrojené složky, jako např. Policie ČR. U těchto složek je definice jiná. Jak se liší od pojmu zbraň? Ve své podstatě se všechny obranné prostředky dají také považovat za zbraně. Rozdíl je tedy spíše v morálním významu. Zbraň je ve většině případů považována za útočný prostředek a pro některé může být problematické přijmout fakt, že může být použita stejně tak i pro obranu.

Obranné prostředky vyskytující se velmi často i u pachatelů:

- nože,
- obušky,
- boxer,
- palné zbraně.

Jejich podrobnější popis najdeme v kapitole 3.2.2. Vlastnosti zůstávají stále stejné, bez ohledu na to, drží-li je v rukách obránce nebo útočník.

Další časté obranné prostředky

Těmi se myslí obranné prostředky, které nebývají většinou vidět v rukách pachatelů. Jejich vlastnosti jsou vhodné zejména pro obranné účely.

Obranné spreje

Jsou oblíbené zejména u žen. Prodávají se ve dvou provedeních podle druhu dráždivé látky.

Pepřový sprej („pepřák“)

Používá se stříkáním náplně na pachatele, nejčastěji do oblasti obličeje ze vzdálenosti do 0,5 m. Je velmi účinný, dráždí nejen oči a chuťové buňky, ale také horní cesty dýchací. Pokud je jím útočník zasažen, je pro něj velmi těžké pokračovat v dalším útoku. Výborně působí rovněž proti psům. Nevýhodou je, že se prakticky nedá použít v uzavřených prostorách. Navíc díky jeho oblíbenosti hrozí, že útočník bude použití tohoto obranného prostředku očekávat.

Slzný sprej („slzák“)

Použití je naprosto stejné jako u pepřového spreje. Rozdíl je pouze v náplni. Ta obsahuje slzný plyn, který vykazuje poněkud menší dráždivé účinky než pepřový sprej.

Paralyzéry

„Jedná se o obranný prostředek, který využívá elektrického výboje. Působením tohoto oblouku dojde ke smrštění svalů, který je jím zasažen, a tím je znemožněn koordinovaný pohyb člověka. Vše je doprovázeno značnou bolestí. Paralyzér působí při přímém kontaktu nebo na minimální vzdálenost v řádu několika centimetrů.“²⁷

Jejich výhodou je v tom, že je lze použít „jen tak do vzduchu“ aniž bychom tím někoho ohrozili. Je ideální k demonstraci síly, která může pachatele zaskočit. Nevýhodou je, že musí být použity skutečně při přímém kontaktu s útočníkem nebo na velmi malou vzdálenost, což může být při sebeobraně situaci náročné vzhledem k tomu, že se útočník pohybuje a sám reaguje na bolestivé podněty. Další nevýhodou je skutečnost, že jejich hlavní účinek je pouze v působení bolesti. Každý má práh bolesti posazen jinak, navíc alkohol či jiné látky mohou vnímání bolesti značně oslabovat.

DEP Taser

„DEP TASER je nesmrtící prostředek určený ke zneschopnění protivníka či útočníka, čímž zabrání jeho dalšímu protiprávnímu jednání. Svým vzhledem se nejvíce podobá palné zbraň, ale o tuto zbraň se nejedná. Po stisknutí spouště nedojde k vymetení střely, ale dvou sond spojených s přístrojem vodiči o průměru 0,1 mm. Délka tohoto vodiče ovlivňuje dostřel. Po zásahu se oba hroty zabodnou do těla cíle, nebo se díky zpětným háčkům uchytí na oblečení a vysílají do něj pulzy podobné těm, které používá lidský mozek pro komunikaci se svaly. Jejich působením není mozek schopný řídit tělo a to padá bezvládně na zem.“²⁸

Hlavní výhodou je ve velké účinnosti. Ta je nezávislá na stavu, vlastnostech či prahu bolesti pachatele. Další výhodou je účinná vzdálenost až 4,5 m. Nevýhodou je možnost

²⁷ SUCHOMEL, Petr. *TASER a jeho uplatnění v profesní obraně pracovníka PKB*. Zlín, 2009, s. 12.

²⁸ SUCHOMEL, Petr. *TASER a jeho uplatnění v profesní obraně pracovníka PKB*. Zlín, 2009, s. 11.

použití pouze jednoho výstřelu, i když se zde nejedná o výstřel v pravém slova smyslu jako u palných zbraní. V současnosti však DEP TASER není pro civilní sektor distribuován.

Improvizované obranné prostředky

Do této kategorie patří cokoliv, co máme právě u sebe nebo co najdeme doma, venku či kdekoliv jinde a v případě potřeby můžeme tuto věc použít v sebeobraně či profesní obraně.

Konkrétně máme na mysli např.:

- kabelku,
- parfém nebo deodorant,
- klacek, trubku nebo tyč,
- kámen,
- hřeben,
- velký špendlík,
- píšťalku,
- silnou svítilnu k oslnění,
- a mnoho dalšího.

Obranný prostředek, ať už je jakýkoliv, není naše záchrana. Rozhodně neplatí, že pokud mám u sebe pro obranu cokoliv, mám vyhráno. Naopak, právě tato myšlenka bývá častou příčinou neúspěchu. Nic nemůže nahradit při řešení sebeobraně situace či profesní obrany lidský faktor, konkrétně jeho mozek a správné myšlení.

Při použití jakéhokoliv obranného prostředku je vždy důležité uvědomit si následující fakta:

- Obranný prostředek je pouze doplňkem v sebeobraně či profesní obraně.
- Nelze na něj spoléhat a považovat jej za řešení dané situace.
- Při jeho použití je jeho hlavní síla v lidském faktoru. Důležité je, jak jej obránce použije.
- I ten neúčinnější a nejsilnější obranný prostředek je nám k ničemu, pokud s ním neumíme dobře zacházet a neumíme ho správně použít.

Musíme jej mít vždy po ruce a připravený k použití. Nikdy nám nemůže pomoci, pokud jej před použitím musíme teprve hledat v kapse, kabelce či batohu.

3.4 Vhodné postupy řešení sebeobrané situace

Po přečtení názvu této podkapitoly by se někdo mohl zaradovat a říct si něco v tom smyslu, že pokud se tuto kapitolu naučí nazpaměť, bude mít vyhráno. Není tomu tak. Přeneseme-li se opět do reálné situace a oblasti profesní obrany a sebeobrany, musíme podotknout, že následující návrhy řešení nebezpečných situací neplatí vždy a za všech okolností. Má tedy na druhou stranu cenu se jimi zabývat? Proč ztrácet čas tím, že zde dáváme dohromady postupy, které stejně neplatí nebo spíše platí, ale pouze ve většině případů? Co ten zbytek, tam prohrajeme?

V další části textu budou popsány vhodné postupy řešení některých častějších trestných činů z kapitoly 1.5. Protože každá situace je jiná a svým způsobem jedinečná díky vlivům, které ji spoluvytvářejí, bude se jednat o řešení spíše v obecné rovině. Konkrétním řešením sebeobrané situace se bude zabývat kapitola č. 4.

a) Krádež

Zaměříme se na obě oblasti krádeží, tedy prostých i vloupáním. Krádeže vloupáním většinou probíhají bez přítomnosti obránce, proto se u nich nepředpokládá vznik sebeobrané situace, ale může dojít ke střetu s pracovníkem PKB, který bude tuto situaci řešit v rámci profesní obrany.

Prostá krádež na ulici

V podstatě jsou možné dva počáteční scénáře. První – podstatně jednodušší – je v případě, kdy si pachatele všimneme ještě před samotným provedením trestného činu. Tato situace byla nastíněna v předchozích částech práce, proto se jí zabývat nebudeme. Druhou možností je situace, kdy si pachatele všimneme až v momentu, kdy krádež provádí. Co tedy dělat?

1. Zachovat chladnou hlavu, ale neztrácet čas.
2. Pokud možno nezabývat se tím, co nám pachatel krade, ale zaměřit se spíše na osobu útočníka.

3. V rychlosti vyhodnotit, jestli se cítíme na to, abychom šli s útočníkem do střetu.
4. Prověřit letným pohledem, jestli je útočník sám.
5. Oslovení, zvolání či jiná důrazná slovní reakce.
6. Zkontrolovat okolí, jestli se někdo nebude pokoušet útočnickovi pomoci.
7. Pokusit se útočníka chytit a držet, aby nemohl utéct.
8. Důrazně přikázat pachateli vrátit ukradené věci.
9. V případě potřeby použít techniku k získání kontroly nad pachatelem.
10. Vzít si své věci a odejít, případně provést zadržení a zavolat policii.

Krádeže vloupáním

Postup pracovníka PKB bude velmi podobný jako postup běžného občana při prosté krádeži. Lišit se bude jen v činnostech, které dělá běžný občan dobrovolně, podle vlastního uvážení, pracovník bezpečnostní služby však proto, že je to jeho pracovní náplň. Například zadržení pachatele, apod. Jak to tedy bude vypadat při vloupání?

1. Zachovat chladnou hlavu, ale neztrácet čas.
2. **Letmo vyhodnotit rozsah krádeže a zaměřit se na osobu pachatele.**
3. Prověřit letným pohledem, jestli je útočník sám.
4. **Důrazná výzva k zanechání protiprávního jednání.**
5. **Pokyn pachateli, aby se vzdal.**
6. Zkontrolovat okolí, jestli pachatelů není víc.
7. **Pokud se pachatel nevzdá, použít techniku k získání kontroly nad pachatelem.**
8. **Provést zadržení a přivolat policii.**

b) Znásilnění

Významná odlišnost u tohoto druhu trestného činu je v tom, že na místě obránce je ve velké většině případů žena. Sebeobrana pro ženy je odlišná od sebeobrany pro muže. To je dáno rozdílnou stavbou těla, jinými pohyby, které jsou každému přirozené více nebo méně. Také psychika hraje roli – ne všechny ženy mají v povaze schopnost někoho opravdu udeřit. Mluvíme o přirozeném agresivním chování, které je typičtější pro muže. Jistě, pud sebezáchovy může uvedené teorie převracet, ale je třeba tyto skutečnosti zmínit.

1. Zde je nejlepší obranou prevence.
2. Znásilnění na ulici předchází většinou přepadení.

3. Je třeba zvládnout tento velmi nepříjemný stav především po racionální stránce, viz psychika obránce v kapitole 2.3.
4. Pokud se žena rozhodne bránit, většinou je to jediná cesta k záchraně, musí veškeré techniky provádět se vsí silou a razancí.
5. Je dobré snažit se budit pozornost okolí křikem apod.
6. Neustále se různě kroutit, klást odpor, nenechat se pokud možno povalit na zem.
7. Nebát se použít obranné prostředky.

U bodů 4 – 7 **se situace dramaticky mění, pokud je pachatel ozbrojen!** Pokud tomu tak je, je vhodné **neprovokovat kladením odporu, ale čekat na moment překvapení, vsí silou udeřit a utéct.** Jedná se o velmi nepříjemnou situaci, zejména po psychické stránce, která vyžaduje zvláštní pozornost a trénink. Technika zde jednoznačně ustupuje na druhé místo.

U ostatních trestných činů je postupem k jejich řešení kombinace výše uvedených postupů. Vždy ovšem platí zásada, která říká, že pokud obránce nezvládne útok po psychické stránce, technika se většinou míjí účinkem. Je také třeba dávat velký pozor na to, kdy je vhodné útočnickovi klást velký odpor hned a kdy naopak převzít iniciativu až ve vhodnou chvíli. K tomuto žádný návod bohužel neexistuje, protože každá situace je jedinečná.

Popsat všechny děje v sebeobraně situaci je úkol velmi složitý, možná až nerealizovatelný. Pro jednoduchost byla tato kapitola rozdělena do tří pomyslných celků, které se v průběhu sebeobraně situace či zákroku v profesní obraně postupně střídají.

V první oblasti jsme se věnovali samotnému začátku. Lépe řečeno tomu, kdy se teprve objevují první náznaky sebeobraně situace. Již ty je dobré správně vyhodnotit a přizpůsobit jim další chování. Čím více necháme gradovat další děj, tím větší nebezpečí nám hrozí a o to nebezpečnější situace může být. Klíčovým slovem je v tomto případě PREVENCE. Díky ní můžeme bez větší námahy udělat mnoho pro naše bezpečí na ulici, doma i v práci.

Pachatel je vždy jen člověk. Někdy je velmi zkušený a má své postupy a chování předem velmi dobře naplánované a jde si přesně za svým cílem. Mnohdy se však jedná

o útoky pod vlivem návykových látek, které plánované nejsou. Dalším velmi účinným spouštěčem pro útočníky bývají emoce, příležitost nebo prostý incident.

Míra zkušenosti a cílevědomého chování dávají obránci větší či menší šanci ukončit sebeobrannou situaci pouze na úrovni komunikace bez fyzického střetu s pachatelem. Toto je ideál, který je svým způsobem výhodný pro obě strany.

Situace se dramaticky mění a přirostňuje přítomností zbraní. Je nutné znát nejen účinnost a vlastnosti zbraní, které používá útočník, ale chceme-li my sami používat nějaké obranné prostředky, je nutné s nimi umět velmi dobře zacházet a přesně je použít. A to bez většího přemýšlení a váhání. Na to ve skutečnosti nebývá čas. Vždy ovšem platí, že zbraň je pouze podpůrný prostředek, nikoliv hlavní síla. Ta je vždy v člověku samotném.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. MODELOVÁ SITUACE

Následující část práce bude věnována praktickým řešením konkrétní sebeobrané situace. Dosud byly popisovány obecné děje, které probíhají nebo mohou probíhat při sebeobrané situaci. Nyní je však cílem zachytit konkrétní okamžiky, popsat je a vyhodnotit. Jde především o názornost, proto bude vše doprovázeno schématy pro udržení přehledu v problematice sebeobrané situace či profesní obrany.

Jak ve skutečnosti vypadá vývoj sebeobrané situace a jak vypadají postupy k jejímu řešení? Proč se vlastně tyto události dějí? Existuje odpověď, proč to pachatelé dělají? Je to jen tak ze zábavy nebo k tomu mají jiné motivy? Myslím si, že vše má svou příčinu a nic se neděje jen tak. Otázkou je, jestli odhalení příčin pomůže k odstranění trestné činnosti.

Loupežné přepadení, to je konkrétní modelová situace, na které se pokusím prakticky ukázat poznatky a úvahy z teoretické části práce. Jsou skutečnosti či postupy, které najdeme ve stejné či různé podobě u všech sebeobraných situací.

Jak oznámit na tísňovou linku co se stalo? Nebezpečná situace je za mnou, je to však konec? Život musí jít dál a co teď? Doléčíme zranění, pokusíme se vypořádat s psychickými následky a chceme co nejdříve zapomenout. Ale mnohdy to nejde a jsme nuceni vrátit se z různých příčin zpět na místo činu a v mysli si celou situaci přehrát. Může to být kvůli Policii ČR, která bude případ vyšetřovat.

4.1 Příčiny vzniku sebeobrané situace

Jako praktický příklad pro rozbor nám bude sloužit modelová situace, jejíž scénář je následující:

Slečna ve věku cca 20 let odchází z diskotéky se svými kamarádkami v živém hovoru, v němž každá líčí své zážitky z právě končící párty. Přijdou až na křižovatku, kde se rozdělí. Každá jde svým směrem na různé zastávky či přímo domů. Jedna z nich zůstává sama a jde na zastávku MHD. V uších jí ještě zní rytmy z diskotéky, tak si pustí přehrávač a nechává se dál unášet hudbou. Když prochází jednou z ulic, kterou lemují z obou stran křoví a zeleň, všimne si, že je úplně sama. Nenápadně se ohlédne a zpozoruje za sebou muže, který jde stejným směrem jako ona. Znejistí a dostává strach. Ten však záhy poněkud zaniká, protože se v protisměru vynoří skupinka mladých lidí, kteří jdou pomalu proti ní, a

živě a hlučně se baví. Slečna se uklidní, dá si opět sluchátko do ucha a pro jistotu co nejvíce zrychlí krok, aby už byla na zastávce, kde zřejmě budou lidé čekající na stejný spoj. Když je téměř na konci ulice, znovu se pro jistotu ohlédne a zjistí, že muž je těsně za ní. Zastaví se, dostane strach, celé tělo jí ztuhne a rozechvěje se. Z šoku ji probírá až výhružné oslovení: „Dej sem kabelku, dělej!“ Hlas jí je povědomý, náhle si vzpomene, že ji muž oslovil už na diskotéce, ale ona ho rázně odmítla. Začne pomalu couvat. Vzpomíná se a uvědomí si, že má v kabelce pepřový sprej. Rozepíná kabelku a hledá svou „záchranu“. Než se jí to však podaří, muž k ní přiskočí, pevně ji chytí za bundu, vytrhne jí kabelku z ruky a zahodí ji do křoví na okraji cesty. Rychle se rozhlédne, a když zpozoruje, že se v jejích okolí nikdo nenachází, chytí mladou dívku jednou rukou za rozpuštěné vlasy, druhou rukou jí zakryje ústa a táhne ji do křoví mimo chodník. Než se dívka vzpomíná, muž ji velmi silně přitlačí na kmen stromu, pustí její vlasy, rozepne bundu, vyhrne krátkou sukni a začne ji osahávat po celém těle. Dívka se snaží pohnout, ale muž je silnější a stále ji tlačí na kmen stromu, takže mladá žena sotva dýchá. Nemůže křičet, navíc nemůže popadnout dech, protože je velmi udýchaná a znavená z předešlé rychlé chůze. Hlavou se jí honí mnoho nepříjemných myšlenek. Najednou si všimne, že tlak povolil a nepříjemné osahávání ustalo. Zjistí, že si útočník rozepíná pásek u kalhot a lehce s ním bojuje. Ve chvíli, kdy muž sklopí zrak, aby nenadálý problém vyřešil, sebere dívka odvalu a s obrovským vztekem, který v ní je, a vší silou, kterou má, udeří pachatele kolenem do rozkroku. Muž se předkloní a s velmi bolestivou grimasou se drží za rozkrok. Dívka bere klacek, který leží vedle ní, udeří útočníka někam do oblasti hlavy či krku a utíká směrem k zastávce. Cestou se stále ohlíží. Když je již kus od místa, kde se útok stal, pachatel vyběhá ze křoví s její kabelkou a dává se do pronásledování dívky. Po několika metrech však běh vzdává a mizí v zeleni u kraje cesty. Dívka dobíhá na zastávku, kde stojí hlouček lidí. Zůstává stát opodál a cítí se velmi špatně. Zjistí, že má zcela roztrhané triko i spodní prádlo. Rychle si stáhne sukni a zapne bundu, aby navenek nebylo nic poznat. Chce někomu zavolat, aby jí pomohl, ale neví komu. Hlavou jí běží mnoho jmen. Náhle ji oslovují dvě cizí slečny přibližně stejného věku. „Stalo se ti něco?“. „Ano“. „Co se stalo?“...odpověď nepřichází. „Máme zavolat policii?“...opět žádná slovní odpověď, jen zmatený výraz a pokrčení rameny. Při pomýšlení na to, co se stalo, se dívka celá rozechvěje. Jedna z mladých žen zavolá policii. Hlídka přijede na místo během několika minut. Strážník se pokouší zjistit, co se stalo, ale vidí pouze ustrašenou, rozechvělou oběť trestného činu. Když zjistí, že nemá doklady, naloží ji do auta a odváží

i s oběma mladými ženami na stanici. Posadí dívku ji na křeslo, jeden z přítomných policistů ji zakryje dekou a podá ji sklenici s vodou. Po chvílce uklidňování konečně napadená řekne alespoň své jméno a bydliště. Po chvílce vchází rodiče. Podepisuje nějaký papír, kterému nevěnuje pozornost. Odsouhlasí přibližnou podobiznu pachatele. Odchází s rodiči domů.

4.2 Varianty řešení sebeobránné situace

Vrátíme-li se k předchozí modelové situaci, zjistíme, že jejímu začátku předcházelo několik zásadních chyb ze strany mladé dívky, která se následně stala obětí.

- Muž zřejmě sledoval dívku už z diskotéky. Díky hovoru s kamarádkami si toho však nevšimla.
- Hudba ve sluchátkách ruší vnímání okolí. Dobrou reakcí bylo ohlédnutí kolem sebe ve chvíli, kdy si dívka uvědomila, že je úplně sama.
- Všimla si podezřelého – ovšem jakmile uviděla přicházející skupinku, přestala mu zcela věnovat pozornost.
- Pachateli se podařilo dívku překvapit.

4.2.1 Motiv pachatele obecně

Pokud začneme zkoumat motivy pachatele, často dojdeme k závěru, že ten hlavní podnět k provedení určitého trestného činu se vzal někde uvnitř samotného útočnicka. Někdy si tento motiv dokáže natolik uvědomit, že spáchají trestný čin vědomě. Někdy naopak jednají ve zvláštním afektu či jiném stavu, kdy své jednání nedokáží zvládat. Důvody mohou být v nemoci, následku úrazu z dřívější doby, alkoholu či drogách, povaze člověka, nebo v aktuální situaci, která vystupňuje agresivitu člověka natolik, že ji sám nezvládá.

Základním pojmem, kterým bychom se měli zabývat je tedy motiv. „Slovo motiv je převzato z latiny, kde *motus* znamená pohyb. Zkusme tedy říci, že motiv je faktor, který uvádí do pohybu. Může jít o motiv ve fyzikálním prostoru, nebo – v přeneseném slova smyslu – o pohyb psychický, pohyb myšlenek, představ, přání, rozhodnutí, atd., obecně lze

říci, že motiv je faktor uvádějící do pohybu ve smyslu jakékoli činnosti či procesu.²⁹ Přeneseme-li tedy význam do motivu pachatele, lze říci, že motiv je cokoliv, co pachatele přiměje k vykonání trestného činu. Z předchozí definice dále vyplývá, že mohou být motivy:

- reálné,
- psychické.

Reálné motivy

Slovo reálný zde není uvedeno ve významu, který polemizuje nad tím, jestli motiv může existovat nebo ne. Vycházíme z toho, že pachatel vždy nějaký motiv má. Slovo reálný je zde myšleno ve významu skutečný, vycházející ze skutečnosti, z opravdových situací, ze života, z okolností situace, apod. Jsou to takové motivy, které můžeme laicky pojmenovat.

Například: Hlad, potřeba peněz pro zaplacení účtu, msta, opilost, atd.

Psychické motivy

Je jich mnohem více než motivů reálných. Rozdíl spočívá v tom, že se dají poměrně těžko pojmenovat či přesně definovat. Vychází většinou z potřeb, emocí, úchylek samotného útočnicka. Jsou to motivy, které se „rodí“ v něm samotném bez potřeby vnějších aspektů.

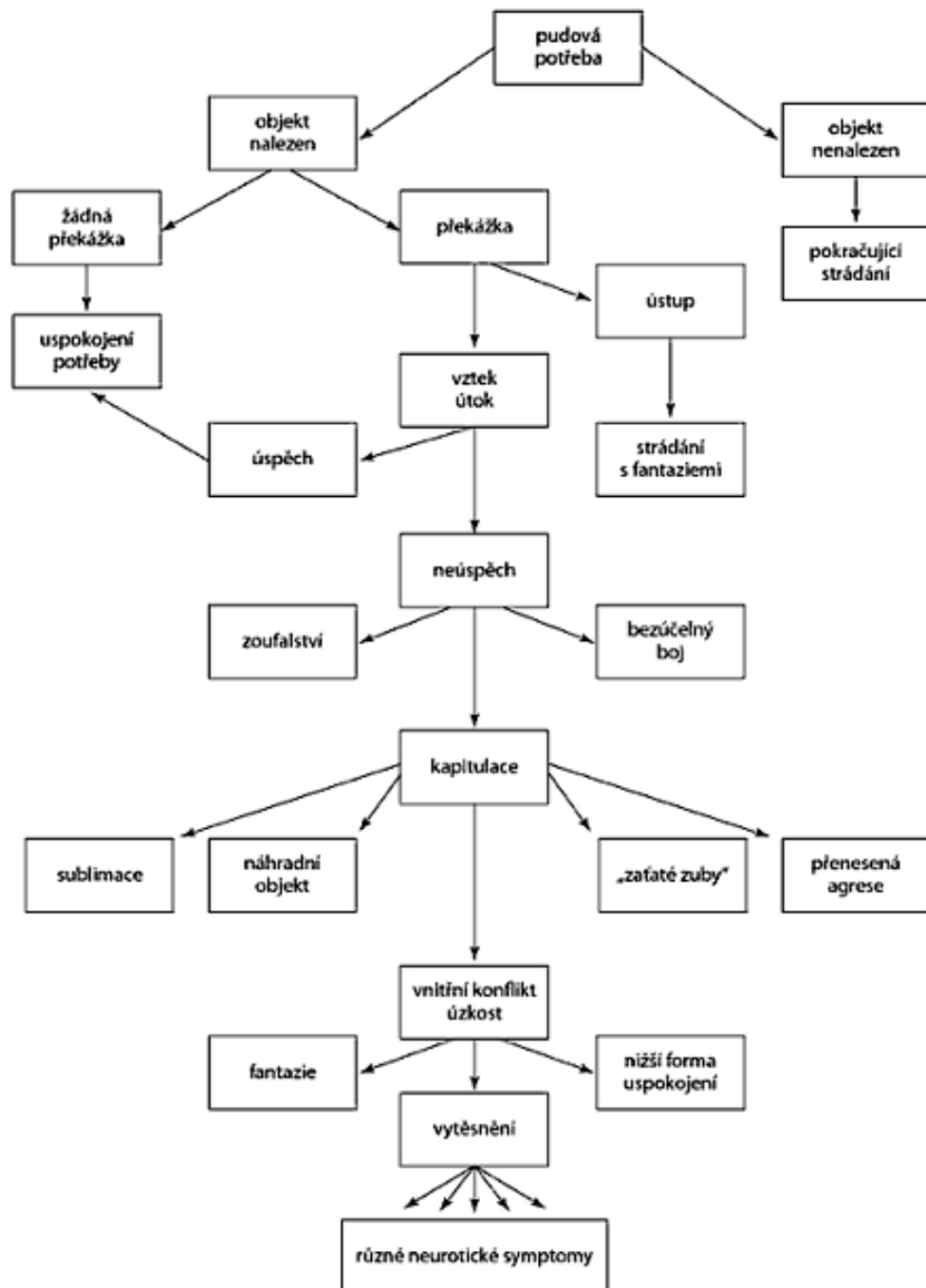
Například: Touha po sexuálním uspokojení, psychická nemoc či porucha, porucha osobnosti, touha po nadřazenosti či moci někoho zcela ovládat, snaha dokázat sám sobě, že i když dělám něco špatného, nikdo na mě nemá, jsem nejlepší, atd.

Problém samotný ovšem není ani tak ve vznikajících podnětech, ale daleko více ve schopnosti s nimi pracovat, především je zvládat. Motivů dostává každý člověk, ale pokud

²⁹ Prof. PhDr. ŘÍČAN Pavel, CSc., *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* [online]. 2007. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007 [cit. 2011-03-16]. Dostupné z WWW:

<http://books.google.com/books?id=c2FP6WgaNakC&pg=PA92&lpg=PA92&dq=motiv+definice&source=bl&ots=6vDvwVrzvH&sig=kNEHk8TWmCi0hypNWp9k6aSdp08&hl=cs&ei=XIeATbnfE8b4sga4pejjBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&sqi=2&ved=0CCgQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false>.

je dokáže zvládat, nemá problém s protiprávním jednáním. Následující schéma vysvětluje děj, který probíhá, pokud se do cesty k uspokojení motivu či spíše potřeby člověka dostane překážka.



Obrázek č. 2- Překážka mezi motivem a jeho naplněním³⁰

³⁰ Prof. PhDr. ŘÍČAN Pavel, CSc., *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* [online]. 2007. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007 [cit. 2011-03-16]. Dostupné z WWW: http://books.google.com/books?id=c2FP6WgaNakC&pg=PA92&lpg=PA92&dq=motiv+definice&source=bl&ots=6vDvwVrzvH&sig=kNEHk8TWmCi0hypNWp9k6aSdp08&hl=cs&ei=XIeATbnfE8b4sga4pejjBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&sqi=2&ved=0CCgQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false.

Z uvedeného schématu vyplývá, že na úplném začátku stojí naše potřeby, které se snažíme uspokojit. Pokud nenarazíme na překážku, uspokojíme své potřeby a naše strádání tím na nějakou dobu končí. Pokud se ovšem překážka vyskytne, následuje dilema. Zde řešíme, jestli překážce ustoupíme, čímž zůstane naše potřeba nenaplněna a naše špatné rozpoložení bude pokračovat. Opačným případem je rozhodnutí s překážkou bojovat. Často je souboj doprovázen zlobou a vztekem. Výsledkem je buď dosažení uspokojení, nebo náš neúspěch. K němu se dá postavit několika způsoby. Propadáme v zoufalství, snažíme se dál bojovat bez vidiny kladného výsledku nebo kapitulujeme. V každém případě se na nás porážka podepíše. Buď si hledáme nový způsob, jak naplnit potřeby, nebo si neseme prohru v sobě, čímž si můžeme navozovat pocit neklidu, nervozity, atd. Pokud tyto příznaky přerostou až do dalšího vnitřního konfliktu, snažíme se o jakékoliv uspokojení, byť s minimálním efektem a radostí.

4.2.2 Motiv v modelové situaci

Převedením výše uvedené teorie do naší modelové situace z podkapitoly 4.1 zjistíme následující skutečnosti:

- Prvotním motivem byla krádež.
- Až ve chvíli, kdy měl sice pachatel kabelku v ruce, což bylo jeho prvotním cílem, uvědomil si svou převahu nad dívkou a v útoku pokračoval.
- Z výše uvedeného schématu *Překážka mezi motivem a jeho naplněním* vyplývá, že pokud by dívka nehledala v kabelce sprej, ale kabelku pachateli dala, nepocítil by pachatel v uspokojení své potřeby žádnou překážku a neměl by zřejmě důvod uchýlit se ke stupňování útoku.

Motiv k sexuální agresi získal útočník až během samotné sebeobrané situace. Z jeho pohledu mu v **uspokojení sexuální potřeby nestálo nic v cestě. Nad dívkou měl úplnou převahu psychickou i fyzickou. Pohledem si ověřil, že z okolí mu taktéž nic nebrání.** *Co by se stalo ve chvíli, pokud by se překážka objevila?* Ať už by byl překážkou náhodný kolemjdoucí či narušení pocitu kontroly pachatele nad dívkou díky její sebeobraně. Jak ukazuje schéma, musel by se rozhodnout, zda upustí od svého motivu a svou potřebu neuspokojí. Toto by nastalo pravděpodobně tehdy, pokud by do situace vstoupil náhodný

svědek. *Nebo by pokračoval v boji s překážkou.* V našem případě by se pokusil bránící se dívku opět přemoci a pokračoval by v útoku.

4.3 Ukončení sebeobránné situace

Ač to možná bude na první pohled vypadat velmi nevěrohodně, dovoluji si tvrdit, že každá sebeobránná situace má mnoho možných řešení. Pravdou ovšem zůstává, že jsou to spíše řešení v rovině teorie. Nemyslím si, že by byl hlavní problém v tom, že máme tolik možností a nebudeme schopni si vybrat tu pravou a správnou. Na toto dilema jistě narazíme, ale ještě před tím budeme muset zvážit jiné důležité aspekty, které volbě řešení předcházejí. Které to jsou?

V zásadě musíme v sebeobránné situaci vyřešit především dva úkoly. Zvládnout vývoj sebeobránné situace a zvolit vhodné prostředky. Reagovat na vývoj konkrétní situace je velmi důležité. Pokud máme představu taktického řešení a pokusíme se ho realizovat, máme výhodu v tom, že jednáme celkem promyšleně, ne zmateně. Pokud se ovšem stane, že se náš plán z jakéhokoliv důvodu nevydaří, musíme být schopni ve velmi krátkém čase, řádově sekund, plán přizpůsobit a upravit podle aktuálního vývoje.

Druhým zmíněným aspektem je nejen zvolit správný postup a přizpůsobovat jej dle potřeb, ale také umět jej realizovat. Na obě nastíněné roviny sebeobránné situace existují schémata, která je popisují. Dle mého názoru je vhodné, abychom je zde uvedli. Pro dosažení komplexního, ale díky příkladům zcela konkrétního přehledu v problematice.

Na závěr bude možné srovnání těchto schémat s navrženým řešením konkrétní modelové situace.

4.3.1 Možnosti řešení sebeobránné situace

Následuje rozbor schématu Průběh konfliktní situace,³¹ které je uvedeno v příloze č. 1. Je velmi názorné, proto je ideálním prostředkem pro pochopení průběhu bojové situace. Je zaměřeno až na fázi bojové situace. Pokus obránce o řešení na bázi komunikace

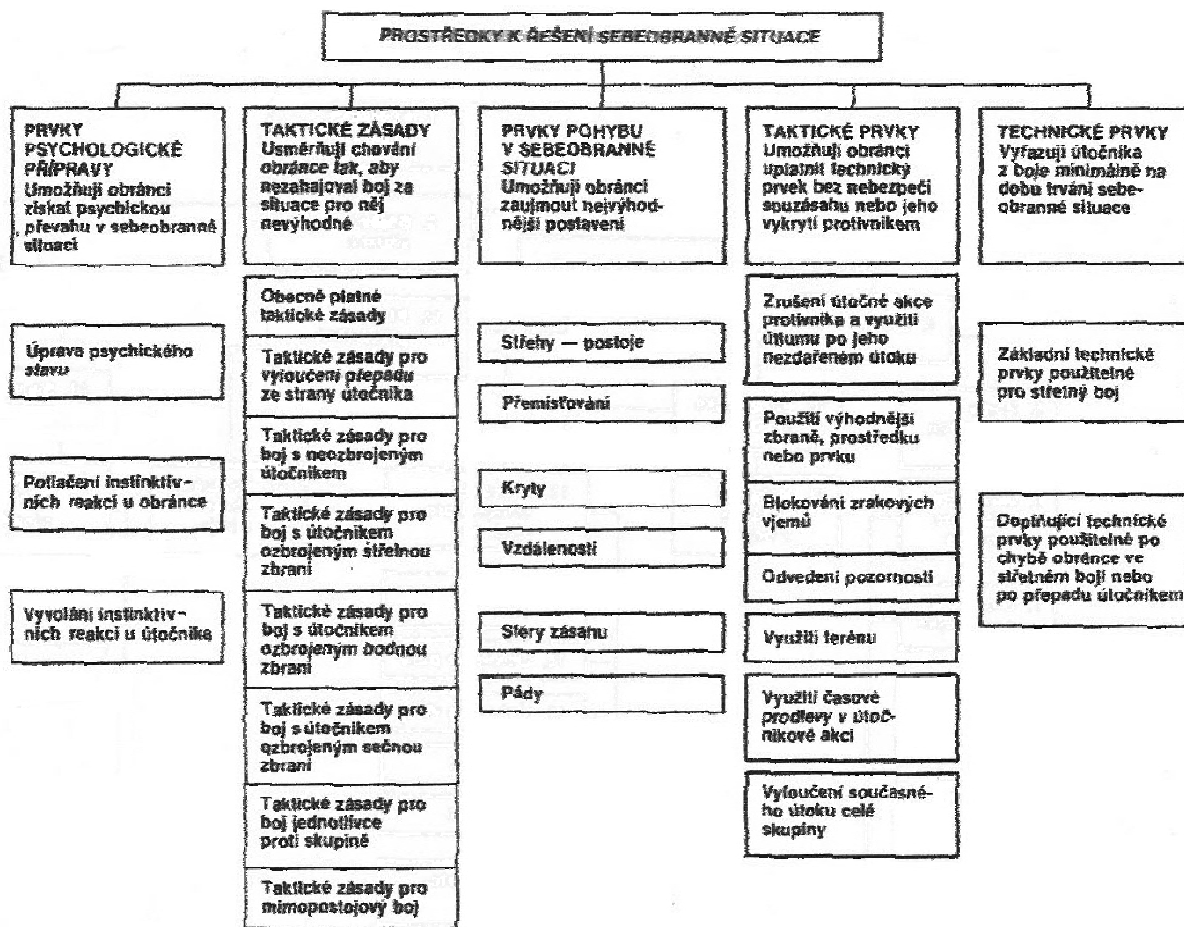
³¹ NÁCHODSKÝ, Zdeněk; HONZÍK, Jaroslav. *Umíte se bránit???: Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1987, s. 27.

s útočníkem tedy selhalo, nebo se o ni obránce ani nepokusil. Schéma popisuje spíše děje přímo ve střetném boji v rámci sebeobrané situace. Okrajově se dotýká také situací útočných. Je to správné? Může být vůbec útočná situace posuzována v rámci mezí nutné obrany, která je pro nás směrodatná? Ano, může. Není sice příliš častá, ale nutná obrana nám říká, že nemusíme reagovat až ve chvíli, kdy útok nastane, ale můžeme reagovat i na útok, který zjevně hrozí. Nemusíme tedy čekat na útok, ale můžeme mu zamezit tím, že sami zaútočíme na pachatele. Proto i útočné situace mají ve schématu své místo. Toto jednání je charakteristické spíše pro profesní obranu než sebeobranu.

Co se týká sebeobraných situací, opět se setkáváme jak se střetným bojem, který je rozepsán podrobně, tak také s přepadem. Všimněme si bodu č. 5. *Boj podle taktických zásad*. Toto jen potvrzuje, že je velmi vhodné mít naučených několik variant sebeobrané situace, které je vhodné vyzkoušet v tělocvičně se sparingpartnerem a dostat tato řešení lidově řečeno „do krve“. Násobíme tím svou šanci, že i v psychicky velmi náročné situaci budeme schopni reagovat. Lidské tělo je známo schopností učení se pohybů, které dokáže dělat automaticky, přijde-li konkrétní podnět, který má naše tělo s pohybem spojený.

Jasný rozdíl mezi střetným bojem a přepadem je v tom, že při přepadu nedostává obránce prostor pro taktickou přípravu, ale musí reagovat přímo na konkrétní situaci, což je obtížnější.

V průběhu sebeobrané situace se tedy dokážeme orientovat, což by mělo přispět k lepšímu hledání východisek. Dříve však, než se pustíme do řešení a rozboru konkrétní modelové situace, doplníme ještě pro ucelený přehled prostředky k řešení sebeobrané situace. Jedná se o přehled možných variant, konkrétních úkonů a taktických zásad, které jsou velmi užitečné.



Obrázek č. 3 – Průběh konfliktní situace³²

Dle mého názoru je v uvedeném schématu patrná jasná posloupnost dějů, se kterými musí obránce pracovat. Jde o praktické shrnutí dějů a postupů, které byly vysvětlovány v teoretické části práce. Vše začíná psychologickou přípravou. Naše mysl je klíčem k úspěchu nejen pro situace v sebeobraně či profesní obraně, ale ve všech našich životních situacích. Sem patří komunikace, dát najevo útočníkovi, že se ho nebojíme a bude mít s námi problémy, nebo naopak se tvářit klidně, poddajně a ve vhodném momentu cíleně zaútočit a převážit vítězství na svou stranu. Situace plyne dál a střetný boj se blíží. Stále má obránce možnost připravit se pomocí taktických zásad tak, aby bylo jeho postavení co nejvýhodnější. Vlastní pohyb obránce je pak již další částí. Je třeba brát zřetel na to, že

³² NÁCHODSKÝ, Zdeněk; HONZÍK, Jaroslav. *Umíte se bránit???: Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1987, s. 29.

oproti tréninkovým situacím už pod námi není rovná plocha dřevěné palubovky či žíněnky, ale venkovní terén. Zde se může válet mnoho kamení, klacků, rozbitého skla, bláta a ledu, které mohou klouzat, apod. Dál už je dění v situaci ovlivněno tím, jak je obránce zdatný v boji. Jak po stránce taktické, tak také v technice.

4.3.2 Řešení modelové situace

Následuje pokračování rozboru modelové situace z kapitoly 4.1. Již byly zmíněny správné a špatné aspekty v chování mladé oběti v souvislosti se zkoumáním příčin vzniku samotné SeSi a motivu pachatele. Nyní se zaměříme na taktické prvky v průběhu celé nastíněné situace.

- Taktickou chybou mladé dívky bylo, že podezřelého muže přestala sledovat, čímž mu umožnila dostat se nepozorovaně velmi blízko a překvapit ji.
- Z šoku se dívka dostala, když se začala (možná podvědomě) pohybovat – couvat.
- Obranný sprej by ji možná zachránil ve chvíli, kdyby jej použila neočekávaně, ale hledáním v kabelce pachatele pouze vyprovokovala.
- Pachatel využil své příležitosti a dívku zcela ovládl, nebyla se schopna bránit.
- V dané situaci by se druhému útoku zřejmě vyhnula, kdyby pachateli kabelku dala a ústupem dala najevo, že chce celou situaci ukončit.
- Využila prvního a možná jediného zaváhání pachatele.
- Útok byl účinný, protože byl intenzivní, pro útočníka neočekávaný, mířený na velmi citlivé místo.
- Úder klackem byl užitečný tom, že umocnil sílu první techniky, pachatele ještě více znejistil a překvapil. V té chvíli však nebyl nutný. Pokud by dotyčná ihned po kopnutí začala utíkat, nemělo by to s největší pravděpodobností na výsledek vliv.
- Takticky správné bylo i při útěku sledovat počínání pachatele.

Z rozboru tedy vyplývá, že je skutečně velmi důležité věnovat pozornost svému okolí. Ve chvíli, kdy uvidíme cokoliv podezřelého, nesmíme se nechat ničím ukonejšit, ale naopak případné riziko stále sledovat až do chvíle, kdy jsme si jisti, že pominulo. Během monitoringu plánujeme v mysli taktické postupy pro aktuální situaci a její možný vývoj.

Máme-li u sebe obranný prostředek, musíme být schopni jej použít kdykoliv během velmi krátké doby. Hledání po kapsách či v kabelce naopak vyvolává v pachateli strach, nejistotu, což může stupňovat jeho agresi.

Pokud si nejsme jisti, že je v našich silách zvrátit sebeobrannou situaci zcela v náš prospěch, raději pachateli vyhovíme a pokusíme se nebezpečnou situaci ukončit. V našem modelovém případě by byla ztráta kabelky daleko menším zlem než trauma z pokusu o znásilnění. Pokud se však pro sebeobrannou akci rozhodneme, musí být vždy provedena se vši silou a rozhodností. Její účinek na pachatele by měl být takový, že sám ztratí možnost či zájem v pokračování v útoku, v krajním případě by nám účinnost naší sebeobrany měla dát možnost útěku.

V profesní obraně je situace jiná. Zde zpravidla na výběr nemáme a musíme útočnicka přemoci.

4.4 Ukončení sebeobranné situace

Říká se, že všechno má svůj začátek i konec. Je tomu tak i u sebeobrany a profesní obrany? Jaký konec vlastně může mít? Z filmů známe mnoho takových situací, které málokdy končí pro hlavního hrdinu špatně. A pokud se tak stane, znamená to většinou pouze to, že se hrdina velmi rychle uzdraví a v závěru filmu to protivníkovi ve velké odvetě vrátí dvojnásob. Funguje to takto i reálném životě?

Dá se konec naší modelové situace prohlásit za dobrý nebo špatný? Ano, dívka nakonec znásilněna nebyla, trauma má však očividně velké. Co teprve případné vyšetřování a případný soud, který již ve scénáři není, ale do reálného života patří. Bude po jeho skončení vše uzavřeno?

Již jednou byl zmíněn druhý útok dívky zoufale se snažící uniknout pachateli, který ji obtěžoval. Jedná se o úder do oblasti hlavy nebo krku. Jistě byl veden vši silou. Nemohla tím způsobit pachateli vážné zranění, které mohlo po několika hodinách vážně ohrozit jeho život? Co povinnost poskytnout první pomoc? Jistě, pachatel vyběhl za ní a pronásledoval ji, ale po chvíli to vzdal, proč?

4.4.1 Časté konce sebeobránných situací

Obecně se dá říct, že konec má každá situace – sebeobránná i zákrok v rámci profesní obrany. V sebeobraně máme většinou konec ve svých rukou a můžeme si jej bez vnějšího tlaku volit. V profesní obraně je situace jiná. Zde na nás při zásahu více nebo méně tlačí pracovní smlouva, která nám ve většině případů ukládá nejen chránit majetek zaměstnavatele, ale pokud možno také dopadnout pachatele.

Končí sebeobránná situace útekem, jako v modelové situaci? Dalo by se říci, že sebeobránná situace ano, pokud nedojde během útěku ještě k dalším útokům. Ale tím to rozhodně nekončí pro oběť. V našem scénáři se vše dostalo až k Policii ČR, která zahájila vyšetřování, sestavila podobiznu pachatele a bude ho hledat. Ale konec není ani zde. Pokud jej policisté dopadnou, přijde ještě soud. Ani soud však neznamená trest pro pachatele. Většina lidí sice volá po spravedlnosti, ale ve chvíli, kdy se mají posadit na lavici svědků, mnohé z nich toto odhodlání opouští a hledají výmluvy. Na jednu stranu je to do jisté míry pochopitelné. Vzpomínání se a odstranění psychického traumatu chce čas. Neustálým vracením se do nepříjemné situace se rekonvalescence prodlužuje.

Ne všechny případy se ovšem dostanou až do rukou vyšetřovatelů. Značná část skutečně končí na místě útoku a pokračuje jen v traumatu napadeného. Nikdo událost nenahlásí, tudíž se pachatel nemusí obávat dopadení, natož pak soudu a trestu.

4.4.2 Ukončení modelové situace

Víme, že se nakonec přece jen podařilo mladé dívce zabránit znásilnění a utéct. Kladně je třeba hodnotit, že tentokrát při útěku stále sledovala počínání pachatele.

Které chvíle jsou tedy ještě důležité? Jsou správně nebo špatně?

- Po doběhnutí na zastávku MHD zůstala stát opodál. V první chvíli zůstala stranou tak, aby se zřejmě cítila v bezpečí díky přítomnosti ostatních, ale nepokusila se o přímý kontakt.
- Skutečnost, že okolí vnímala, dokazuje její úprava oblečení, aby nebudila pozornost.
- Snaží se zavolat pomoc. Nejen, že si v první chvíli neuvědomí, že nemá kabelku, tudíž ani telefon. Ale není schopná zvolit komu bude volat.
- Dvě dívky nabízejí pomoc. Ve skutečnosti se však pomoci ostatních málokdy dočkáme. Spíše naopak.

- Oběť není schopna odpovědět na otázky dívek ani policistů.
- Je očividně otřesena a prožívá převážně strach, který se s odstupem času projevil v plné míře.
- Při odchodu podepisuje svou výpověď, aniž by si ji pořádně přečetla nebo byla schopna stručně říct její obsah. Prožívané trauma to nedovoluje.

Jak je to ovšem s poskytnutím či neposkytnutím pomoci? Zákon nám sice ukládá povinnost první pomoc poskytnout, stanovuje však také okolnosti, které nás této povinnosti do jisté míry zbavují. V naší modelové situaci teoreticky mohla rána klackem skutečně do hlavy či krku pachatele způsobit vážné zranění. Pokud by však dívka měla v plném rozsahu dostat §150 trestního zákoníku, musela by se vrátit na místo činu, vyhledat pachatele a zkontrolovat jeho zdraví. Nejen, že by to pro ni nejspíš znamenalo ohrožení jejího života a zdraví, ale troufám si tvrdit, že toho ve svém aktuálním psychickém stavu nebyla schopna a na povinnost poskytnout pomoc si vůbec nevzpomněla.

Pokud chceme mít jistotu, je možné v rámci svých možností zavolat z bezpečného místa např. linku 112, říct velmi stručně co se stalo a kde se to stalo. Tím docílíme toho, že pravděpodobně bude na místo vyslána hlídka státní či obecní policie, která by v případě vážného stavu pachatele našla. Je však nutné počítat s tím, že bude volající vyzván k sepsání své výpovědi, apod.

V našem životě se dnes a denně setkáváme s různými motivy, které nás vybízí ke konkrétním aktivitám. Motivem se dá obecně označit cokoli, co nás vybízí k nějaké činnosti. Motivy samotné vedou velmi často k naplňování našich nejrůznějších potřeb. Některé jsou životně důležité, některé neohrožují náš život, ale patří k našemu způsobu života, a pokud se nám jich nedostává, pocítujeme jistou frustraci a upadáme do nepříjemných stavů. Nenaplnění našich potřeb mívá zpravidla dva základní důvody. První je tehdy, když nenajdeme nic, co by naši potřebu uspokojilo. Druhým důvodem je skutečnost, že sice víme, čím a jak bychom svou potřebu uspokojili, ale leží před námi překážka, která tomu brání. Překážka může být velmi různorodá. Patří sem např. vlastní překážky jako je lenost, pohodlnost, až po vnější překážky, jimiž mohou být zákony, morální pravidla společnosti, konkrétní věci či osoby. Je pak na nás, jestli se potřeby vzdáme nebo se

pokusíme překážku odstranit či překonat. Tam, kde při tomto boji překračujeme zákony, pácháme tím trestnou činnost. Zde také vznikají sebeobránné situace či zákroky profesní obrany.

Řešení každé sebeobránné situace či zákroku v rámci profesní obrany je velmi individuální. Každá obranná situace je jedinečná. Lze definovat společné znaky, ale není možné říci: „pro tuto situaci by bylo ideálním řešením toto“. Teoreticky dle všech zásad sebeobrány lze sestavit správné řešení. Pouze skutečnost sama však může ověřit skutečnou správnost či nesprávnost řešení. Je třeba pamatovat na následující zákonitosti každé situace. Každá situace nějak začíná. Žádný pachatel se na místě činu nezjeví jen tak. Buď na místě již čeká, čemuž nezabráníme, nebo se k nám odněkud musí přiblížit, což už ovlivnit můžeme. Důležité je správné taktické chování. Neustále být připraven, což také platí v plném rozsahu pro použití obranného prostředku. Pokud to jde, je lepší obětovat několik cenností, než vystavit do nebezpečí svůj život a zdraví. Pokud se odhodláme k sebeobraně či zákroku v profesní obraně, musí být jeho účinek na pachatele totální ve smyslu, že dosáhneme nad pachatelem plné kontroly. S jistou mírou rizika lze brát za správnou takovou sebeobranu, která nám získá čas k útěku a přesvědčí pachatele, že se mu nevyplatí nás pronásledovat.

Velkým tématem je děj, který se odehrává dostaneme-li se do bezpečí. U profesní obrany se s tímto jevem nesetkáváme, protože u ní je dokončení většinou jasně dané vlastními předpisy bezpečnostní agentury či smlouvou se zákazníkem. U sebeobrány však útek do bezpečí zpravidla konec neznamená. Dostavuje se strach, panika, apod. Nad obětí visí otazníky v podobě ohlášení či neohlášení činu na policii, poskytnutí pomoci či neposkytnutí? Co říci strážníkům, když nejsme schopni si situaci vybavit? Obecně platí říkat pouze to, co vím určitě. Čím jsme stručnější, tím bývá výpověď pravdivější a nejvíce se podobá skutečnosti. Stejná zásada platí i u ohlašování na tísňové linky.

Pokud na nás nepříjemná událost zanechala psychické následky, není rozhodně ostuda požádat o pomoc odborníky z řad lékařů. Mnohdy je naopak jejich pomoc nezbytná.

5. VÝPOČTY A MĚŘENÍ

S pojmy, jako je kupříkladu doba reakce, se setkáváme v mnoha různých odvětvích. Jedním z nejčastějších případů bývá problematika alkoholu v krvi řidiče dopravního prostředku. Jádrem problému spočívá v tom, že alkohol mimo jiné prodlužuje reakční dobu, což může při řízení způsobit to, že začne později brzdit. V oblasti řešení sebeobrané situace nás reakční schopnost zajímá taktéž. Pro naši problematiku však není ani tak důležité to, co a jak reakční schopnosti člověka zhoršuje, ale to, jak ovlivňuje jeden z hlavních faktorů sebeobrané situace či profesní obrany – faktor času.

Obránce je vždy „o krok pozadu“. Reaguje až na podněty, které odezírá z chování útočníka, tyto podněty musí vyhodnotit, musí si rozmyslet reakci a provést ji. Toto všechno musí stihnout dřív, než útočník svůj útok realizuje. Jak je to ale dlouho? Jak dlouho trvá, než k nám „přiletí“ rána pěstí, kop, apod.? Je vůbec reálné stihnout zareagovat?

Jak taková reakce pak bude vypadat? Bude to po vzoru akčních filmů precizně provedený blok s okamžitým protiútokem, který útočníka srazí k zemi? Nebo zůstane pouze u nějakého pokusu o obranu, který útok i tak odvrátí nebo jej jen zmírní, ale přesto zasáhne cíl? Troufám si tvrdit, že tělo se díky svým reflexům vždy o obranu pokusí, ale jak dopadne? Do jaké míry se do kvality reakcí na útok promítne trénovanost? Vyplatí se reakce cvičit?

5.1 Rychlost reakce, doba trvání jednotlivých technik

Rychlost reakce, někdy nazývána reakční schopností, lze měřit několika způsoby. V této práci byla použita jedna z nejjednodušších metod – měření na stopkách. Doba trvání základních úderových technik a kopů se již měří složitějším postupem. K dosažení správných výsledků jsou navíc potřeba dražší přístroje. Také proto jsou výsledky reakční roby zjištěné experimentálně a údaje o době trvání kopů a úderů převzaty z odborné literatury. Je nutno poznamenat, že výsledky těchto měření nejsou důležité ani tak přesností, se kterou jsou změřeny, ale spíše praktickým významem. Následující podkapitola má za úkol zasadit některé z dějů v sebeobrané situaci nebo při zákroku v rámci profesní obrany, které byly popisovány v teoretické části, do reálných hodnot.

Rychlost reakce

Tato veličina je velmi individuální a u každého člověka se poněkud liší. Proto je zde jako hlavní parametr použit aritmetický průměr všech naměřených hodnot. Pro měření byla použita metoda s názvem Měření reakční doby na optický podnět. Byla přejata a následně upravena ze zadání jedné z úloh Fyzikálního korespondenčního semináře (FYKOS).³³

Postup měření

Každé osobě, s níž bylo měření provedeno, byly ukázány stopky z internetové stránky www.stopky.eu. Dotyčný si zakryl neprůhledným předmětem řád jednotek sekund, desetin a setin sekundy. První řád, který tedy mohl dotyčný pozorovat, byl desítky sekund. Úkolem osoby, která měření prováděla, bylo spustit stopky. Ve chvíli, kdy se na místě řádu desítek sekund objevila číslice 1, měl dotyčný co nejrychleji stopky zastavit kliknutím myši.

Princip metody

Princip je v tom, že dotyčný neviděl ubíhající čas. Časový údaj uviděl až v čase 10:00 sekund. Čas, který uběhl mezi tím, kdy se na monitoru objevila číslice 1 (řád desítek sekund) a stiskem tlačítka myši na tlačítku stop, považujeme za reakční dobu.

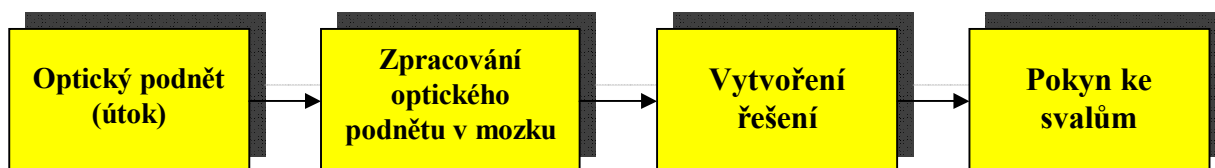
Měření bylo provedeno celkem u 45 osob. Z toho bylo 30 mužů a 15 žen. Jejich rok narození se pohybuje v rozmezí 1968 – 1993. U každé osoby bylo měření provedeno celkem třikrát. Z naměřených hodnot byl následně vytvořen aritmetický průměr každého jednotlivce. Na závěr byl vypočten celkový aritmetický průměr všech 45 osob, které měření provedly. Výsledky jsou následující:

³³ *Fykos.cz* [online]. ? [cit. 2011-03-28]. Fyzikální korespondenční seminář UK MFF. Dostupné z WWW: <<http://fykos.cz/rocnik16/reseni/reseni1-6.pdf>>.

Naměřená veličina	Reakční doba [s]
Celkový průměr reakčních dob (45 osob)	0,285
Nejlepší zaznamenaný průměr (1 osoba)	0,173
Nejhorší zaznamenaný průměr (1 osoba)	0,563
Nejkratší naměřená reakční doba	0,11
Nejdelší naměřená reakční doba	0,98

Tabulka č. 5 – Reakční doby

Ačkoliv by se na internetu či v jiné literatuře daly zajisté najít reakční doby člověka přímo a bez měření, rozhodl jsem se pro její zjištění experimentálním způsobem. Důvod byl také v tom, abych si sám dokázal uvědomit, co vše je v naměřené době třeba stihnout z pozice obránce. Základní činnosti a děje jsem se pokusil popsat následujícím schématem:



Obrázek č. 4 – Děje probíhající během reakční doby člověka

Dosadíme-li si do tohoto schématu naměřené časové hodnoty, vyjde nám, že od zachycení prvního náznaku útoku pachatele až po vlastní reakci obránce potřebuje lidské tělo v průměru minimálně 0,3 s. Slovo minimálně je použito proto, že při měření nebyl potřeba prakticky žádný čas k vymýšlení řešení. Dotyčná osoba pouze najela myší na tlačítko stop a klikla na něj. **To, co bude reálnou reakční dobu obránce v sebeobraně nebo v profesní obraně odlišovat od změřených výsledků, bude především čas, kdy obránce uvažuje, jak na útok zareagovat.** Pokud je toto tvrzení pravdivé, mělo by se promítnout do vzdálenosti, na kterou je člověk schopen zareagovat. Toto už je však otázkou další podkapitoly.

Nyní budou k porovnání časových údajů uvedeny délky trvání technik, které mohou při útoku pachatelé použít. Jsou rozděleny do čtyř kategorií:

- pohyby ruky,
- pohyby nohy,
- pohyby hlavou,
- bloky (kryty).

Je třeba zdůraznit, že ve většině případů trestné činnosti, při kterých dojde na použití úderů, kopů či jiných technik, nebývají tyto útoky většinou po technické stránce zcela správně provedeny. Většinou jsme tedy spíše svědky obloukových úderů a kopů, případně přímého úderu či kopu, různých druhů úchopů za oděv, pokusů o objetí či nasazení škrcení předloktím (kravata).

Všechny časy jednotlivých technik jsou uvedeny v příloze č. 2. Následující tabulka je pouze výtah, který vždy z každé kategorie technik vybírá nejrychlejší a nejpomalejší techniku a doplňuje o výpočet průměrné rychlosti všech technik z kategorie.

Doba trvání akce v sekundách.			
Pohybová akce	Průměr z pěti měření	Nejmenší naměřená hodnota	
Pohyby ruky			
Koncový úder shora	0,105	0,098	Nejrychlejší technika
Vnější úder	0,175	0,172	Nejpomalejší technika
<i>Průměr</i>	<i>0,141</i>	<i>0,138</i>	Všech pohybů rukou
Pohyby nohy			
Kop kolenem zdola ze stoje spatného	0,175	0,148	Nejrychlejší technika
Kyvňý kop stranou ze stoje širokého čelného	0,672	0,656	Nejpomalejší technika
<i>Průměr</i>	<i>0,254</i>	<i>0,242</i>	Všech pohybů nohou
Pohyby hlavou			

Pohyb hlavou vzad z bojového střehu (levá noha je předsunutá)	0,098	0,082	Nejrychlejší technika
Úhyb hlavou doprava	0,115	0,112	Nejpomalejší technika
<i>Průměr</i>	<i>0,107</i>	<i>0,097</i>	Všech pohybů hlavou
Bloky (kryty)			
Vnější kryt	0,121	0,120	Nejrychlejší technika
Vnitřní kryt	0,142	0,120	
Kryt zdola	0,168	0,164	Nejpomalejší technika
<i>Průměr</i>	<i>0,144</i>	<i>0,135</i>	Všech krytů

Tabulka č. 6 – Přehled doby trvání technik³⁴

Z uvedené tabulky vyplývá, že technika rukou (úder) trvá zaokrouhleně od 0,1 s do 0,2 s. Techniky nohou, tedy kopy, jsou v průměru o 0,1 s pomalejší. Dosaďme si tyto výsledky do předchozího tématu, kde nám vyplynulo, že lidské tělo potřebuje k reakci minimálně 0,3 s. Znamenalo by to tedy, že např. přímý úder, jehož průměrný čas z pěti pokusů je 0,164 s, by útočník byl teoreticky schopen během naší reakční doby teoreticky použít téměř dvakrát.

Co tedy se závěrem, že akce je rychlejší než možná reakce? Závěrů je hned několik:

- Snažit se reagovat až na útok samotný je téměř nemožné. Reakci zpravidla nestihneme.
- Většina úderů a kopů má náprah. Tréninkem lze dosáhnout toho, že obránce může reagovat již na tuto fázi útoku, čímž si získá čas na reakci.
- Obránce by se měl snažit udržet od útočníka takový odstup, aby útočník musel udělat alespoň krok či dva a pak teprve byl schopen obránce útokem zasáhnout.

³⁴ Srov.: NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 137 – 138.

- Každý člověk má danou určitou minimální vzdálenost, ze které když útočník zaútočí, nestihne dotýčný zareagovat.

Pokusíme-li se uvedené výsledky shrnout, musíme začít především u toho, že člověk není stroj. Stroje umí na základě určitých naprogramovaných znaků rozpoznávat stavy a taktéž mají naprogramované, co mají dělat. V jejich ovládacím programu je popsáno vše krok po kroku, jsou definovány všechny podmínky a parametry, se kterými pracují a které potřebují. Člověk však místo ovládacího programu používá svůj vlastní mozek. Stav jevu a okolí rozpoznává díky svým smyslovým vjemům, které opět zpracovává mozek. Ten také stojí za konečným jednáním a chováním člověka. Jako pomocné parametry slouží člověku jeho emoce, instinkty, osvojené a naučené chování, apod. Nemáme předem definované, jak budeme reagovat na určité podněty. Proto bude náš mozek vždy potřebovat určitý čas, aby vše zpracoval a vymyslel. Pomoci mu můžeme pouze do jisté míry. Něco natrénovat lze, něco ale ne.

5.2 Určení vzdálenosti umožňující reagovat na útok

Víme tedy, že lidské tělo, ač je např. oproti strojům a robotům považováno téměř za dokonalé, má i své limity. Až k těmto limitům se dostává každý člověk, který se ocitá v nebezpečné situaci. Ať už jde o zákrok v profesní obraně či v sebeobraně, jsme vystaveni velké zátěži. A to fyzické i psychické. Pokud člověk zná své hranice a umí s nimi pracovat, nemusí tak moc řešit a trápit se tím, že jsou jeho limity tam, kde jsou. Ačkoliv bychom je většinou měli rádi vždy výše, protože je tak vidíme u lidí v našem okolí, které chceme předčit. Klíčem úspěchu je umět se svými hranicemi počítat a nedělat si tak iluze, že když o sobě kupříkladu víme, že nejsme zrovna rychlý běžec, tak útočnickovi lehce uteču a všechno bude vyřešené. Stejně tak je tomu i s minimální reakční vzdáleností. Jak ji tedy určit a proč je dobré ji znát? Je důležité přesné číslo?

Minimální reakční vzdálenost (dále jen MRV)

MRV označuje vzdálenost mezi obráncem a útočníkem v sebeobraně situaci či v profesní obraně. Tato vzdálenost by se dala definovat jako taková vzdálenost, ze které

když útočník zaútočí jakoukoliv technikou, bude jeho akce úspěšná a zasáhne cíl. Reakce obránce buď nepřijde vůbec, nebo přijde pozdě na to, aby stihl útoku zabránit.

Postup měření MRV

Metoda měření byla navrhována tak, aby se situace co nejvíce podobala reálné sebeobraně situaci či reálnému zákroku v profesní obraně. Nutno podotknout, že se vždy bude jednat pouze o simulaci a reálným podmínkám se bohužel budeme moci pouze blížit. Jak velkou roli bude toto „zkreslení“ hrát v konečném výsledku budeme řešit v závěru této podkapitoly.

Na začátku je měřená osoba postavena na značku, která označuje počátek měřidla a ukazatele vzdálenosti. Je mu nastíněna reálná situace, které se má měření přiblížit. V dalších pokynech se dozví pouze to, že útočník na něj zaútočí jednou izolovanou technikou, ale neví, která to bude a kam bude směřovat. Jeho cílem je zareagovat na útok a udělat vše pro to, aby mu zabránil nebo se mu vyhnul. Způsob, jakým toho má obránce dosáhnout, je pouze na něm samotném. Je pouze nabádán, aby použil to, co je mu přirozené. Nezáleží tedy na tom, jestli obránce provede kryt, blok či úhyb. Pro posouzení je důležitá reakce. Pokud je taková, že útok nebyl úspěšný a obránce by mohl pokračovat v boji, je považována za úspěšnou. Pokud je reakce obránce taková, že je útok úspěšný, je považována za neúspěšnou.

Při úspěšné reakci obránce se posune útočník blíž o vzdálenost většinou 10 cm, pokud je reakce očividně rychlejší a je provedena jistě, byl volen o posun o 20 – 30 cm, aby neměl obránce šanci útočníka lépe poznat a odhadovat tím jeho útoky dopředu.

V momentě, kdy je reakce obránce neúspěšná, je ze stejné vzdálenosti proveden ještě jeden útok. Je pouze na útočnickovi, jestli bude stejný či jiný. Útočné techniky jsou sice omezeny na ty, které jsou časté při útoku na ulici, ale jejich pořadí je náhodné. Navíc to, o které techniky se jedná, ví pouze útočník. Pokud je útok opět úspěšný a reakce přichází pozdě či vůbec, měření končí a je zapsána aktuální vzdálenost.

V případě úspěšné akce ze strany obránce je ze stejné vzdálenosti proveden třetí, rozhodující útok. Po jeho vyhodnocení se buď měření zastaví na aktuální vzdálenosti, nebo

se vzdálenost zkrátí. V případech, které byly sporné, se vždy pokračovalo v měření na kratší vzdálenost, které však téměř vždy bylo pro obránce neúspěšné.

Tato metoda byla aplikována celkem na tři skupiny osob, rozdělených podle jejich teoretických a praktických zkušeností se sebeobranou či profesní obranou. Rozdělení je následující:

- lehce trénovaní,
- netrénovaní
- trénovaní

Charakteristika každé z výše uvedených kategorií bude vždy uvedena v úvodu popisu měření MRV s příslušnou skupinou. Jak již název napovídá, tyto skupiny se liší mírou znalostí či naopak neznalostí sebeobrany či profesní obrany.

Měření MRV s netrénovanými

Největší skupina co do počtu osob se kterou byla minimální reakční vzdálenost měřena, byli studenti Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati oboru Bezpečnostní technologie, systémy a management. Společným znakem těchto měření bylo, že téměř všichni zúčastnění prošli, nebo právě procházeli předmětem Speciální tělesná příprava, odkud mohli čerpat znalosti obranných technik, čímž byla jejich role nepatrně zvýhodněna. Nemuseli tolik přemýšlet nad obrannou reakcí. Jejich znalosti jsou však na úrovni poznávání základů.

Princip metody

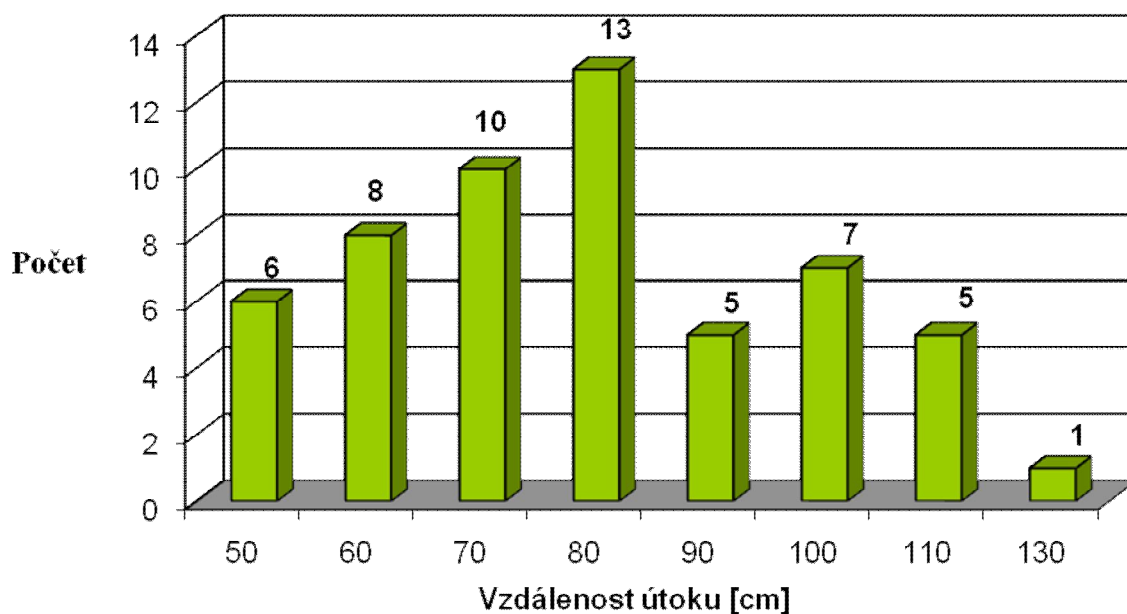
Principem metody bylo, jak již bylo zmíněno, co nejdříve nasimulovat pro obránce situaci, kdy proti němu někdo stojí a chce jej fyzicky napadnout. Stejně jako v reálné situaci neví, jaký útok to bude. Při měření nevěděl obránce ani to, kdy k útoku dojde, protože snahou útočníka bylo měnit časové intervaly mezi technikami a útočit s momentem překvapení.

Vzdálenost, ze které se začínalo měřit, byla 150 cm. Zde nebyly vesměs žádné problémy, protože útočník musel udělat před útokem cca dva kroky. Další měřenou vzdáleností bylo 130 cm. Zde už se objevila první konečná hodnota.

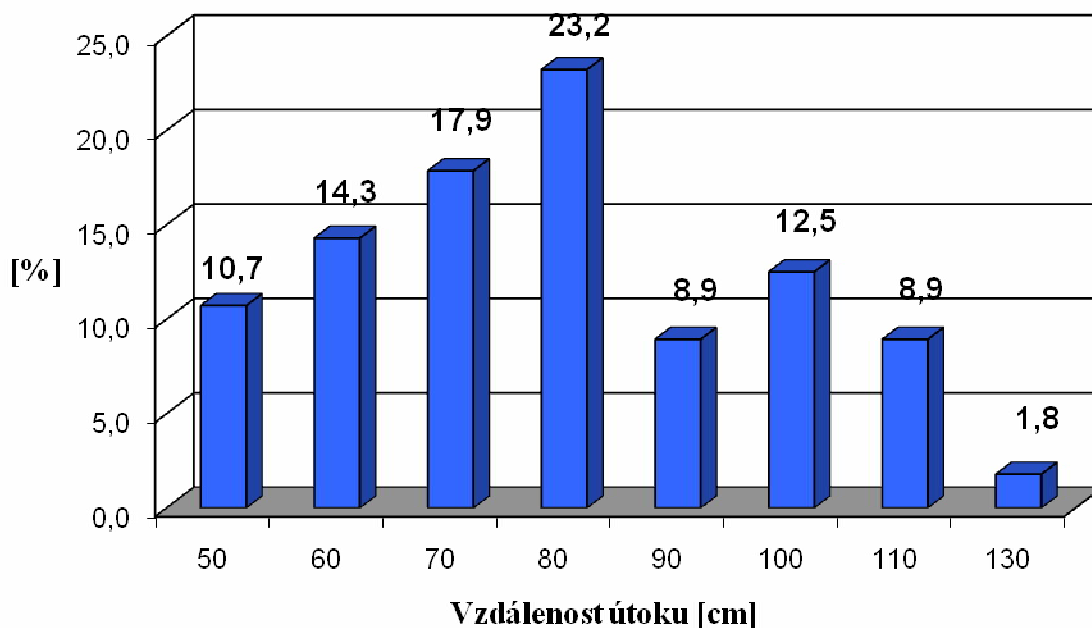
Které vzdálenosti byly tedy nejčastější, které vzdálenosti dosáhlo nejvíce a nejméně měřených lidí? Výsledky měření jsou zobrazeny ve třech grafech. V prvním jsou vyneseny konkrétní počty lidí, jejichž měření bylo ukončeno na příslušné vzdálenosti. Ještě jednou zdůrazňuji, že se jedná o vzdálenost, kdy už obránce nedokázal zareagovat. Nikoliv o vzdálenost, ze které se ještě útoku dokázal vyhnout nebo jej zblokovat.

Výsledky měření

V následujících dvou grafech jsou znázorněné výsledky. Pro větší přehlednost je v prvním grafu uveden počet lehce trénovaných, jejichž měření skončilo na příslušné vzdálenosti. Ve druhém grafu jsou tyto počty přepočtené na procenta [%] z celkového počtu měření. Toto vyjádření lépe vystihuje podíl jednotlivých vzdáleností na celkovém počtu všech měření, lépe tedy ukazuje, které vzdálenosti lze považovat za více či méně významné.



Graf č. 3 – Počet MRV u lehce trénovaných



Graf č. 4 – Počet MRV u lehce trénovaných vyjádřený v %

Otázkou však zůstává, jak velký vliv na výsledek má skutečnost, že měřená skupina absolvovala základy sebeobrany. Byť se v prvním ročníku nedá zřejmě úplně hovořit o tom, že by techniky, zejména obranné, měli lehce trénovaní dokonale zvládnuté a dokázali je použít i pod psychickým tlakem, v jejich podvědomí rozhodně jsou. A to bez ohledu na to, jak moc si tyto techniky dokázali osvojit, protože toto je opět zcela individuální. Ke zjištění významu znalosti sebeobrany byly provedeny ještě dvě měření. V první řadě se jedná o menší skupinu lidí různého věku, kteří se ve svém životě dosud nikdy se sebeobrannou či profesní obranou prakticky nesetkali, tedy kategorii netrénovaných. Druhé měření je naopak provedeno se skupinou trénovaných, jejíž členové se věnují bojovým sportům několik let, během kterých dosáhli určitého stupně výkonnosti.

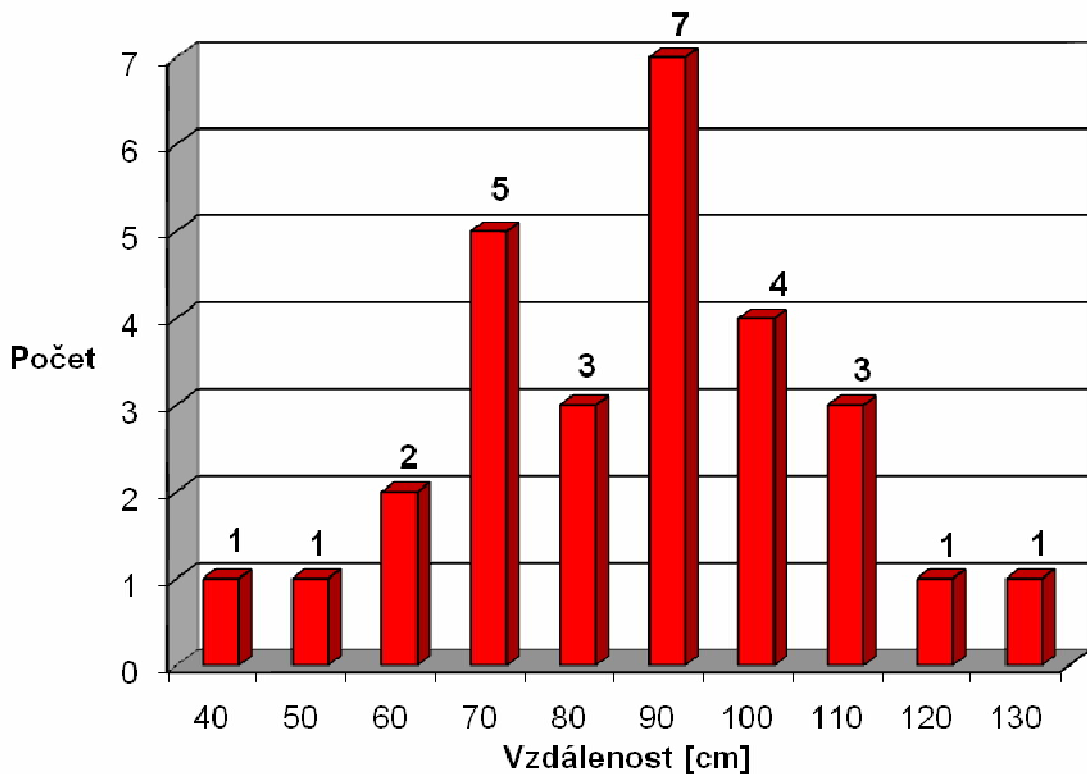
Měření MRV s netrénovanými

Skupina je charakteristická tím, že se jedná o naprosté laiky, kteří nikdy netrénovali sebeobranu. Nemají tedy s danou problematikou žádné teoretické ani praktické zkušenosti.

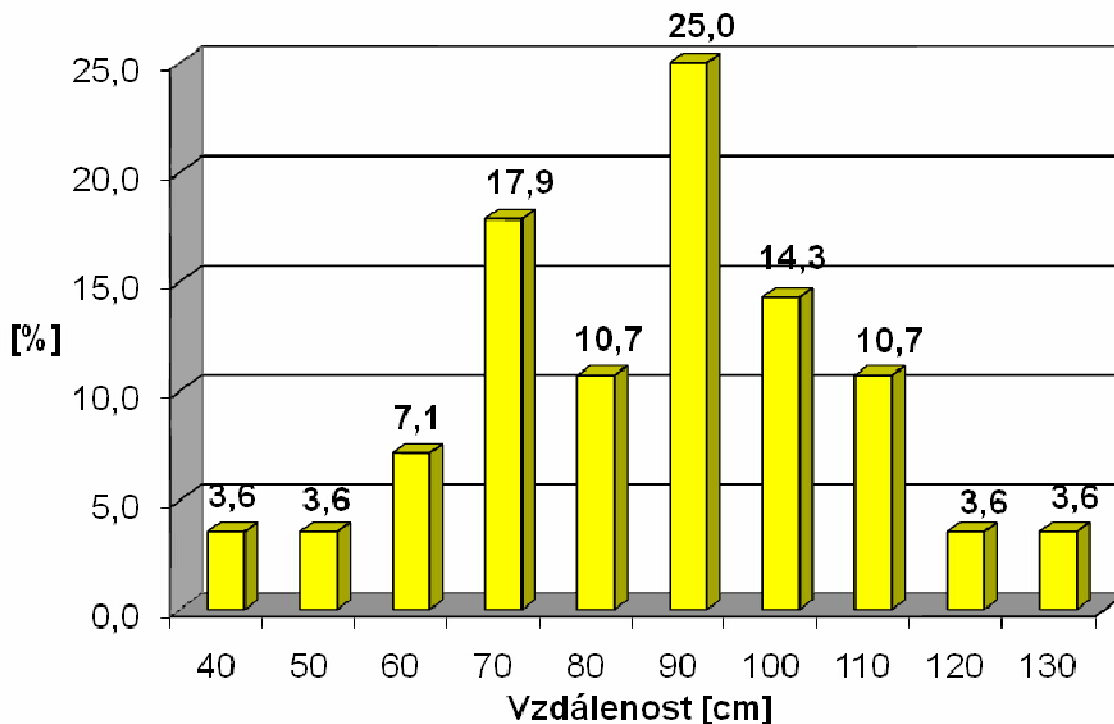
U této cílové skupiny byla použita naprosto stejná metoda jako u lehce trénovaných. Jeden útočník, náhodný izolovaný útok. V případě úspěšné reakce se opět posunul útočník o danou vzdálenost blíž.

Měření bylo provedeno celkem u 28 lidí. Věkové rozmezí se pohybovalo v rozmezí 15 – 59 let. Reakce doznaly oproti předchozí skupině určitých změn, které jsou popsány v kapitole 5.3. Byla patrná nejistota a v mnohých případech opravdu spontánní reakce na útok.

Celkem byly naměřeny tyto výsledky, jejich grafická úprava pro přehlednost koresponduje s předchozím:



Graf č. 5 – Počet MRV u netrénovaných



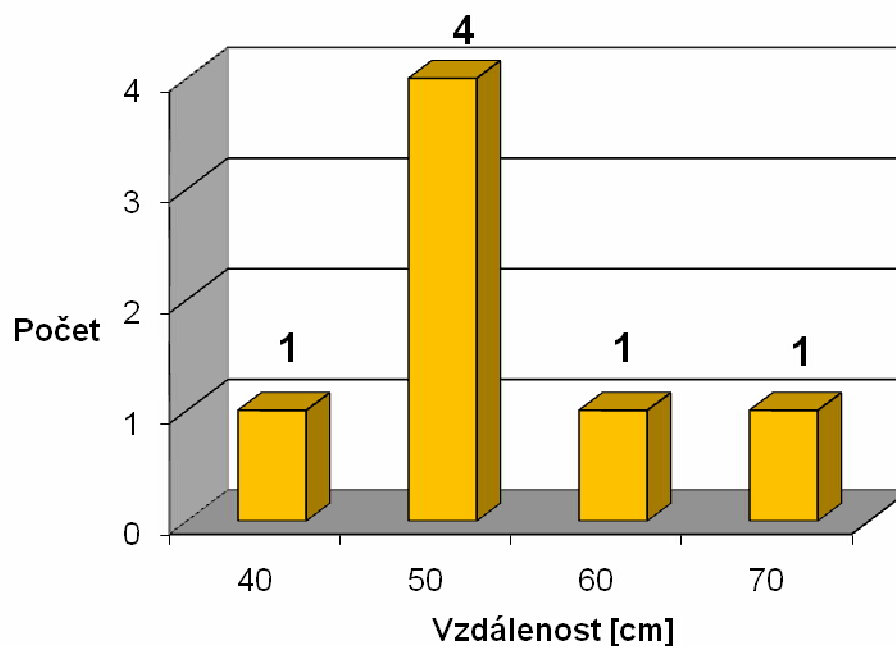
Graf č. 6 – Počet MRV u netréovaných vyjádřený v %

Z uvedených výsledných grafů vyplývá, že nejvíce krát dosažené hodnoty při měření jsou ve vzdálenostech **70 – 110 cm**. Spočítáme-li opět aritmetický průměr jako ukazatel, dostaneme číslo **86,07 cm**.

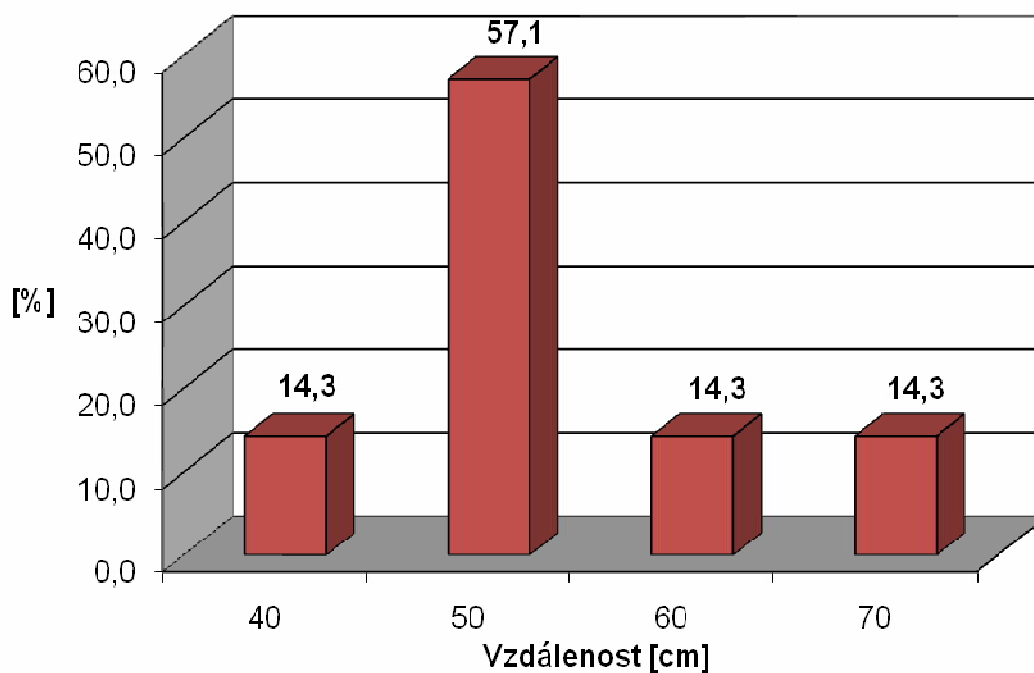
Měření MRV s trénovanými

Taktéž u této skupiny měření byla použita stejná metoda jako u předchozích dvou. V tomto případě se jedná o osoby, kteří se dlouhodobě věnují kung-fu. Konkrétně se jedná o styl Chan-Shaolin-Si Dju-Su.

Bylo provedeno měření celkem se sedmi lidmi. Ačkoliv se jedná o malou skupinu, změřený výsledek je zcela jednoznačný. I v tomto případě budou výsledky vyneseny v grafech znázorňující jednak konkrétní počty, a také procentuelní podíl konkrétní vzdálenosti na celkovém výsledku.



Graf č. 7 – Počet MRV u netrénovaných



Graf č. 8 – Počet MRV u netrénovaných vyjádřený v %

Nejdelší MRV se skupinou trénovaných byla 70 cm. Zde je patrný velký rozdíl oproti ostatním skupinám. Velmi dobře to dokladuje i **vypočtený průměr** všech výsledků

této kategorie, který činí **52,86 cm**. Ze vzdálenosti blízko 100 cm nebyl u trénovaných absolutní problém. Jako obranné reakce byly k vidění úhyby i kryty.

5.3 Vyhodnocení naměřených výsledků

Výsledky uvedené v grafech v předchozí podkapitole je třeba vyhodnotit a vytvořit z nich závěr. Konkrétní výsledek a způsob, jakým se k němu dostat není zcela jednoznačný. K níže uvedeným výsledkům mě tedy vedla následující úvaha.

Jako výsledek jednotlivých měření mám k dispozici číselné údaje vzdáleností a počty lehce trénovaných, kteří jich dosáhli. Otázkou tedy bylo, jak tyto čísla zpracovat do celkového výsledku. Jako první jsem vypočítal aritmetický průměr všech vzdáleností, kterých bylo při měření dosaženo. Vyšli mi tři číselné hodnoty. Tyto výsledky však byly pouze jistými ukazateli, nikoliv však celkový výsledek. Tvrdit, že pro takto individuální veličinu MRV, je jedno číslo by nebylo správné. Výsledek musí zohlednit poměrně velký rozptyl dosažených vzdáleností. Prvním závěrem tedy bylo, že výsledkem musí být interval vzdáleností, nikoliv konkrétní vzdálenost.

Jak interval zvolit a zobrazit? Asi nejnázornější cestou je graf. Vynesl jsem tedy do sloupcového grafu na osu X měřené vzdálenosti a na osu Y příslušný počet osob, kteří konkrétní vzdálenosti dosáhly. Zde mě začaly napadat první rysy výsledku. Váhal jsem však, jak určit hranice intervalu. Proto jsem výsledky přepočítal na procentuelní podíl a vynesl je na osu Y místo počtů. Tento způsob byl pro mě daleko názornější, proto jsem oba tyto grafy zvolil jako výsledky měření v kapitole 5.2.

Každá ze tří skupin, tedy trénování, lehce trénování a netrénování, bude vyhodnocena nejprve zvlášť. Následně budou všechny výsledky srovnány dohromady.

Výsledky měření u lehce trénovaných

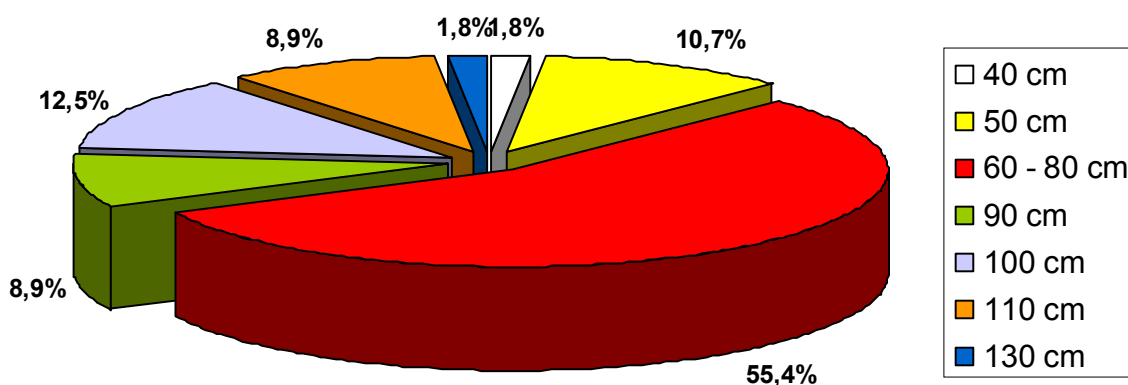
Celkem bylo měření provedeno s 55 osobami. Největší podíl tvořili studenti prvního ročníku. Druhý až pátý ročník byl taktéž alespoň jednou zastoupen.

Vypočteme-li **aritmetický průměr všech dosažených vzdáleností**, vyjde nám číslo **79,09 cm**. Dosaženou hodnotou se vždy myslí vzdálenost, ze které již obránce nebyl schopen adekvátně reagovat na útok. Výše uvedené číslo je spíše ukazatelem, jak již bylo

zmíněno výše, výsledkem měření minimální reakční vzdálenosti však podle mého názoru nemůže být jedno číslo. Tvrzení, že MRV, nejen uvedené skupiny, je cca 78 cm by tedy dle mého názoru bylo velmi nepřesné. Již dříve bylo naznačeno, že tato vzdálenost je velmi individuální. Proto pokud chceme určit obecný výsledek měření, měl by to být spíše interval, který obsahuje nejčastěji se vyskytující MRV.

Z uvedeného znázornění v kapitole 5.2 plyne, že nejvyšší procentuelní hodnoty jsou u vzdáleností v intervalu 60 cm – 80 cm. **Sečteme-li výsledky u těchto tří vzdáleností,** tedy u 60 cm, 70 cm a 80 cm, **dostaneme výsledek 55,4%**. Tyto tři vzdálenosti tedy tvoří více jak polovinu všech naměřených výsledků. Lze tedy říci, že **pro uvedenou skupinu lehce trénovaných je průměrná MRV v intervalu 60 – 80 cm.**

Podíváme-li se na hodnoty vzdáleností kratší než je 60 cm, zjistíme, že stanovená hranice není zcela zřetelně oddělena. Rozdíl výsledků u vzdáleností 50 cm a 60 cm je 3,6%, což znamená pouze dvě osoby. U horní hranice výsledného intervalu je situace poněkud odlišná. Ve vzdálenosti 90 cm je zřetelný pokles. V konkrétním vyjádření rozdílů vzdáleností 80 cm a 90 cm je 14,3 %, čemuž odpovídá osm měřených osob z celkového počtu 56 provedených měření. Se zvětšující se vzdáleností je sice vidět nepatrný nárůst, který však není pro horní hranici výsledného intervalu nikterak významný. Následující graf vyjadřuje procentuelní podíl výsledného intervalu z celkového počtu naměřených hodnot.



Graf č. 9 – Procentuelní podíl výsledného intervalu na celkovém výsledku

Výsledky měření MRV s netrénovanými

Již při prvních pokusech o realizaci měření s touto skupinou jsem došel k prvnímu poznání a závěru. Zájem nezainteresovaných osob o měření, jeho smysl a výsledky byl malý a často jsem se setkával s odmítnutím měření, protože jej dotyční pokládali za ztrátu jejich času. Tento výzkum pro ně prostě nebyl aktuální ani zajímavé téma.

Rozdíl mezi lehce trénovanými a touto kategorií byl vidět poměrně zřetelně na první pohled během několika prvních měření. Nešlo ani tak o difference ve výsledcích, ale především v tom, jakým způsobem dotyční reagovali na útok. Zatímco v předešlém případě byl nejčastějším způsobem reakce ústup do strany, v několika případech doplněn o náznak krytu, zde se nejčastěji jednalo o ústup vzad. V některých případech se dalo hovořit spíše o úskoku vzad.

Co se týká číselných hodnot, nabízí se jednoznačný závěr. Z grafů, které jsou uvedeny v předchozí podkapitole, plyne výsledný **interval průměrné MRV u netrénovaných lidí 70 – 110 cm. Procentuálně však všechny hodnoty převyšuje vzdálenost 90 cm**, které dosáhlo 25 % měřených laiků. Této skutečnosti odpovídá i vypočtený **aritmetický průměr dosažených vzdáleností, který je 86,07 cm**. V podstatě výsledný interval z poloviny kopíruje horní hranici intervalu u lehce trénovaných. Druhou polovinou jej prodlužuje o 30 cm. Čím je tento výsledek způsoben? Vrátime-li se ke schématu Děje probíhající během reakční doby člověka z kapitoly 5.1, lze konstatovat, že neznalost obranných prvků sebeobrany prodlužuje dobu, kdy musí mozek obránce zpracovat a vyhodnotit útok, a zároveň provést reakci (obranu). Cvičil-li člověk sebeobranu a má zažité některé techniky, byt' velmi lehce, stačí to, aby byla jeho reakce rychlejší, čímž se jeho MRV zkracuje. Toto zkrácení bude úměrné zkušenostem a délce tréninku.

Jaký podíl na tomto výsledku může také skutečnost, že věkový průměr skupiny netrénovaných je vyšší než u předchozí skupiny? Na jednu stranu se všeobecně předpokládá, že čím je člověk starší, tím je jeho reakční schopnost omezenější. Toto tvrzení zde nechci popírat ani vyvracet, ale v tomto měření výsledky u lidí z oblasti starších ročníků nikterak nevybočovaly z výsledků mladších. Nejstarší měřená osoba byla narozena v roce 1952 s výsledkem 40 cm, což odpovídá nejlepším výsledkům vůbec. Z tohoto důvodu považuji věkový rozptyl, v rámci tohoto měření, za zanedbatelný. Ano, v praxi u starších osob, např.

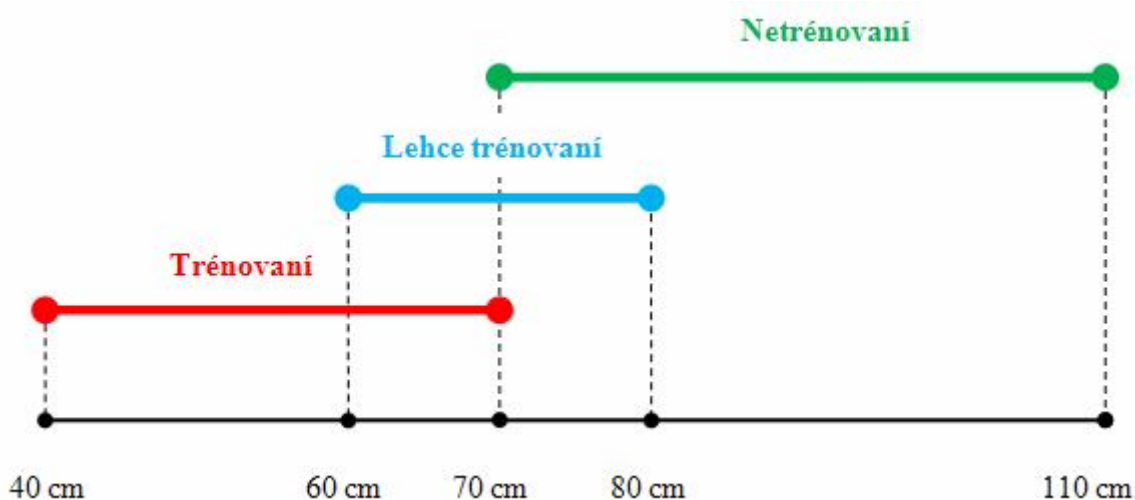
důchodového věku bude skutečnost opačná a věk bude hrát roli, což nelze zpochybnit a není to účel.

Výsledky měření MRV s trénovanými

Dle předpokladů a závěrů z měření předchozích skupin by měl být výsledný interval MRV u této skupiny na spodní hranici intervalu lehce trénovaných, nebo lehce pod ní. Důvodem tohoto předpokladu je skutečnost, že lidé zabývají se bojovým sportem několik let, nemusí příliš nad sebeobranou přemýšlet, mají ji z velké části zautomatizovanou a mohou rozpoznat útočnou techniku mnohem dříve než laik či začátečník. Kupříkladu podle náprahu, apod. Výsledky tento předpoklad dokazují.

Výsledný interval 40 – 70 cm vzešel v podstatě celistvý a není třeba jej nikterak vybírat či ohraničovat. Poměrně výrazné zkrácení MRV u trénovaných osob podtrhuje **vypočtený aritmetický průměr 52,86 cm**. Pro srovnání s ostatními skupinami je tento výsledek zaokrouhleně o 33 cm kratší než u netrénovaných osob. Lehce trénovaní „zaostávají“ ve stejném ohledu o 26 cm.

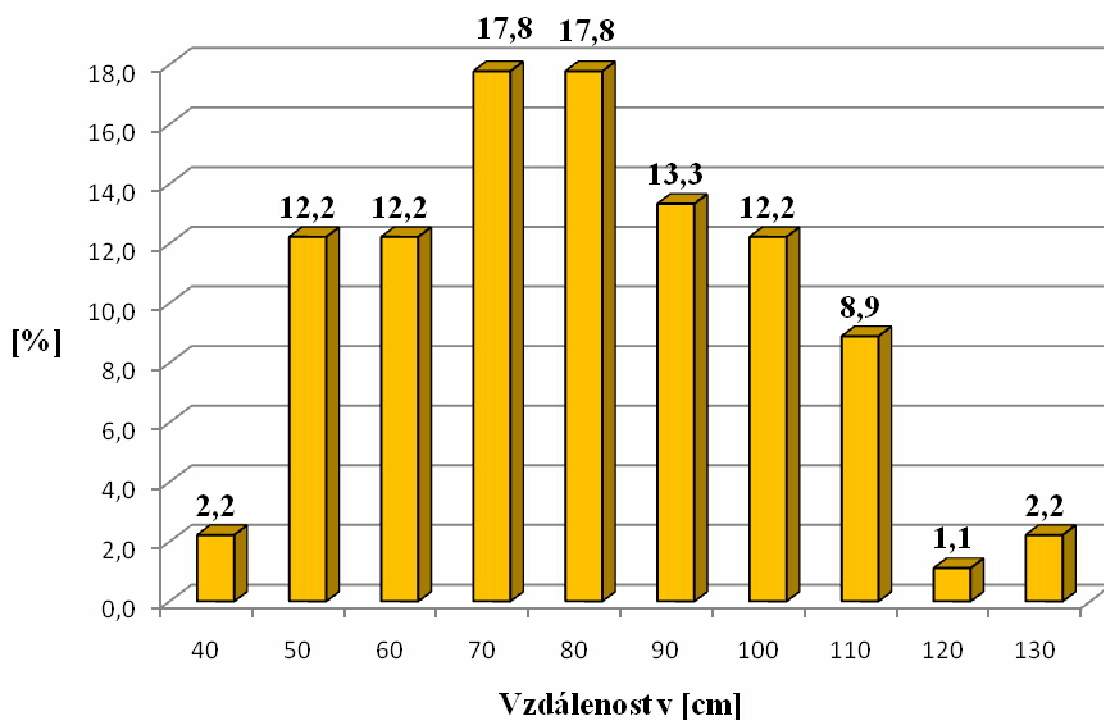
Máme tedy vyhodnoceny výsledky všech tří měřených kategorií osob. Chceme-li se pokusit o celkový výsledek a závěrečné resumé, budou všechny zaznamenané výsledky vyneseny do společného grafického srovnání.



Obrázek č. 5 – Porovnání výsledků všech měřených skupin

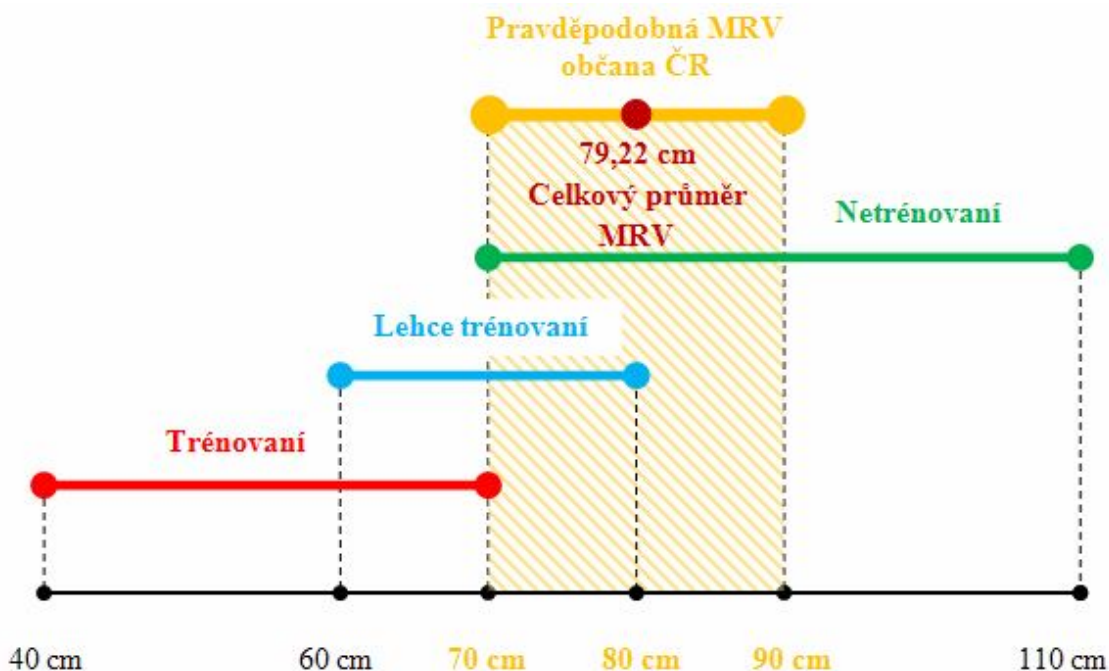
Z uvedeného porovnání lze odhadnout, že **MRV občana naší republiky bude s největší pravděpodobností v intervalu 70 – 90 cm.** K této úvaze mě vedou následující fakta:

- Počet netréovaných byl právě na hranicích uvedeného intervalu největší.
- Nejvíce lehce trénovaných dosáhlo vzdálenosti 80 cm, což je přesně uprostřed určeného intervalu.
- Vypočtený aritmetický průměr všech tří měřených skupin dohromady je 79,22 cm.
- Ze všech měřených osob bez ohledu na kategorii byly nejčastěji dosažené výsledky právě 70 cm, 80 cm a 90 cm. (viz následující graf)



Graf č. 10 – MRV všech měřených osob v %

Následující schéma graficky znázorňuje porovnání všech intervalů, včetně výsledného. Taktéž uvádí Celkový průměr všech změřených osob dohromady.



Obrázek č. 6 – Celkové porovnání výsledků měření MRV

Tato kapitola přinesla závěry z několika oblastí výzkumu. První oblast zkoumání se zabývala rychlostí jednotlivých technik a reakční schopností člověka, konkrétně měřením reakční doby člověka. Zatímco první zmíněná oblast byla i vzhledem k náročnosti měření převzata z literatury, druhá byla změřena. Zvolená metoda není nikterak náročná, ale v tomto měření nám šlo spíše o orientační hodnoty, nikoliv o extrémně přesné měření. Výsledky sloužily pouze pro porovnání s hodnotami jednotlivých technik. Výsledkem bylo zjištění, že doba trvání technik je kratší než reakční schopnost člověka. S touto skutečností je třeba v sebeobraně či profesní obraně počítat. Jak tuto nevýhodnou skutečnost eliminovat již bylo zmíněno v příslušné podkapitole. Dají se shrnout do následující myšlenky: „Získat čas“ na obranu se dá kupříkladu zvětšením vzdálenosti mezi útočníkem a obráncem. Další možností je trénink, kdy se člověk naučí rozpoznávat již náprahy či náznaky útoku a dokáže si téměř zautomatizovat reakci.

V další části kapitoly jsme se zabývali minimální reakční vzdáleností člověka. Měření bylo provedeno s osobami, které spadaly do tří kategorií. První skupina byla označena jako

trénování. Do této kategorie spadají ti, kteří se věnují několik let tréninku sebeobranu či bojových sportů. Jejich výsledná MRV byla v intervalu 40 – 70 cm. Druhou skupinou byli lehce trénovaní, kteří ze sebeobranu či profesní obranu znají pouze základy. Jejich teoretické znalosti jsou na dobré úrovni, avšak prakticky si danou problematiku teprve osvojují a učí se ji. Výsledek MRV této skupiny je 60 – 80 cm. Poslední skupina, netrénovaní, se vyznačuje neznalostí problematiky sebeobranu či profesní obranu, a to teoreticky i prakticky. Jejich reakce nebyly ovlivněny učením, nácvikem ani tréninkem. Proto u nich byla naměřená MRV v nejširším intervalu, který byl také co do vzdálenosti obránce a útočníka nejdelší a měl hodnotu 70 – 110 cm.

Po zvážení všech naměřených hodnot byl výsledek zobrazen tak, aby byl platný pro většinu obyvatel České republiky. Celkovým výsledkem tedy je, že **MRV běžného občana je 70 cm – 90 cm.** Za zmínku také stojí celkový **aritmický průměr všech měření bez ohledu na kategorie.** Není to výsledek, pouze jistý ukazatel. Jeho hodnota pro všech 90 osob se kterými bylo měření MRV provedeno **je 79,22 cm.** Neexistuje tvrzení, že má-li někdo svou MRV mimo tento interval, je to špatně. Tato vzdálenost je velmi individuální a její význam tkví zejména v tom, že pokud svoji MRV známe, můžeme v případné sebeobraně situaci či v profesní obraně udržet takový odstup od protivníka, který nám umožní alespoň určitou šanci na účinnou obrannou reakci.

6. GRADAČNÍ KŘIVKA

Gradování sebeobraně situace je ve své podstatě nežádoucí jev. Jak to vlastně většinou začíná? Na začátku bývá konfliktní situace. Útočník má nějakou svoji potřebu a nedaří se mu ji naplnit. Pokud je jeho strádání natolik velké, že mu nemůže odolat, pokusí se dosáhnout uspokojení své potřeby jakýmkoliv způsobem. To, že se při tom mnohdy dopustí protiprávního jednání, pro něj v tu chvíli není natolik zásadní, aby ho to od jeho úmyslu odradilo. A pak už hovoříme o krádežích, vloupání, přepadení, násilné trestné činnosti, rvačkách, vandalství, znásilnění, apod.

Kdy je ještě možnost se těmito nepříjemným a mnohdy nebezpečným situacím vyhnout a kdy už je pozdě? Jaký obranný prostředek je vhodný na konkrétní vzdálenost, a který už je nám k ničemu, protože se pachatel nachází buď mimo účinnou zónu nebo je ještě tak daleko, že by jednání obránce nemělo žádný účinek? Na co asi ve stejný moment myslí útočník, jak uvažuje a nad čím přemýšlí?

Tyto otázky jsou velmi zajímavé a odpověď by měla právě přinést gradační křivka. Je zde podmiňovací způsob na místě nebo ji lze brát doslova?

Gradační křivka může být někým považována za určitý návod, v němž se píše všechno, co může obránce udělat, pokud je od něj útočník vzdálen na určitou vzdálenost. I když je myšlenka této úvahy ve své podstatě správná, protože úkolem gradační křivky je skutečně ukázat varianty řešení sebeobraných situací či zákroků v rámci profesní obrany, rozhodně ji nelze považovat za návod ke správnému řešení. Je třeba vždy počítat s tím, že každá situace, ať už v rámci sebeobrany či profesní obrany, je vždy jedinečná a specifická sama o sobě.

Vrátíme-li se k otázkám, položených v úvodu této kapitoly a odpovíme-li na ně, budeme znát i odpověď na to, co to gradační křivka je, co popisuje a k čemu slouží.

Gradační křivka je grafické vyjádření různých variant řešení sebeobraně situace či zákroku v rámci profesní obrany z pozice obránce. Zabývá se možnostmi obrany, použitím obranných prostředků, psychikou obránce, jednáním, které by již v daném okamžiku nebylo

pravděpodobně pro obránce dobrou volbou a v neposlední řadě pro srovnání jednání pachatele.

Slouží primárně k ucelenému a přehlednému znázornění toho, jakým způsobem se sebeobránná situace mění, graduje úměrně ke zkracování vzdálenosti mezi obráncem a útočником.

Lze z ní vyčíst mnoho různých závěrů, které při obecném zkoumání gradování sebeobránné pozice nemusí být průkazné a čitelné. Mezi nejdůležitější bych zařadil tyto:

- Společným znakem v jednání obránce i útočníka je, že oba postupně přechází z obecných prvků (např. hledání potencionálního cíle či v opačném případě nebezpečí), až po konkrétní taktické plány útoku či obrany. To za předpokladu, že situace graduje postupně.
- Obránce má sice ve vzdálenosti cca 1,5 m od útočníka nejvíce variant co do počtu použitelných obranných prostředků i sebeobránných technik, avšak v této vzdálenosti jejich význam dalece převyšuje psychická stránka.
- Možnost vyhnout se střetu má obránce cca do vzdálenosti 15 m.
- Účinný dosah většiny běžných obránných prostředků je do 1,5 m.
- Pokus o volání o pomoc z okolí je reálný do vzdálenosti cca 15 m.

Ve skutečnosti se nejedná ani tak o křivku v pravém slova smyslu, ale spíše o tabulku. To je dáno tím, že právě tabulka umožňuje zobrazit tak velké množství informací, které však zůstanou pro čtenáře přehledné. Díky barevnému rozlišení je i na tabulce dobře patrné, že celá situace graduje tím více, čím se vzdálenost obránce od útočníka zkracuje. Proto se červená barva se zkracující se vzdáleností stává sytější a tmavší.

Vše podstatné již bylo napsáno. Nezbyvá tedy než opět vyzdvihnout preventivní jednání nad nečekanou konfrontací s útočником. A pokud selže prevence, je třeba upřednostnit psychiku nad nejtvrďší technikou či nejefektivnějším obranným prostředkem.

	Velmi nebezpečná zóna	Nebezpečná zóna	Vše nasvědčuje střetu	Obránce tuší nebezpečí	Prevence
Možná obrana	techniky, pohyb, hledání takt. postavení, sledování směru, odkud přijde útok	komunikace, volání o pomoc, realizace taktiky, hledání improvizované zbraně	vymyšlení taktiky, hledám pomoc v okolí, chystám obr. prostředky, ostražitost	pozorování podezřelé osoby, snaha o vyhnutí se střetu, schovat se, přidat se ke skupině	sledování okolí, vyhýbání se nebezpečným místům, volání na tísňové linky
Psychika obránce	velký stres, minimální čas na taktiku	stres, příp. strach – účinná pomoc je pohyb, činnost	příprava na střet, adrenalin, možný strach	dostavuje se zvýšení tepu, pracují emoce, vyplavuje se adrenalin	nervozita, nejistota
	0 m	1,5 m	5 m	10 m	15 m
Obranné prostředky	veškeré běžné kromě palných zbraní	DEP Taser	palné zbraně	palné zbraně	na tuto vzdálenost není vhodný žádný běžný obranný prostředek
Na co už je v obraně pozdě?	útěk, příprava obranných prost., vymyšlet taktiku střetu	útěk, poslední šance na volání o pomoc	snaha o vyhnutí se střetu	preventivní jednání	snaha o to, nestát se cílem útočnicka
Útočník	musí pro účinný útok udělat 1 – 2 kroky (incident)	rozhoduje se, zda opravdu zaútočí či ne (incident)	hledá dobrou výchozí pozici pro zahájení útoku, přepadu	sleduje cíl, chystá vhodnou taktiku pro útok, přepad	vybírání cíle útoku, přepadu

Obrázek č. 7 – Gradační křivka

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce je především přiblížit tomu, kdo ji bude číst, problematiku sebeobrané situace či zákroku v rámci profesní obrany. Přestože je každá taková situace jedinečná, bylo mým cílem přiblížit a vysvětlit některá základní fakta, která se ve většině těchto nebezpečných situací vyskytují. Proto byla velká část této práce věnována teoretické části.

Na jejím úplném začátku bylo dle mého názoru důležité, mimo uvedení definic a pojmů, abychom si uvědomili, že to, jestli se staneme obětí, cílem či terčem útoku máme ne malou měrou ve vlastních rukou. Ne všechno se dá ovlivnit, to je nesporné, avšak důležité je zamyslet se nad tím, co nás v očích pachatele může dostat do role oběti. Pokud toto pochopíme, máme šanci vyhnout se číhajícímu nebezpečí už jen tím, že nebudeme působit jako snadný cíl. Zde je kladen důraz zejména na ženy.

Sebeobraná situace je poměrně složitá, byť mnohdy trvá jen několik sekund. Nesmíme zanedbávat různé vlivy, které ji spoluvytváří, jako např. prostředí, počasí, okolí, apod. Nelze opomenout základní faktory, které se zde objevují a hrají důležitou roli. Jeden z nich je i v názvu této diplomové práce, faktor času. Velmi důležitou roli zde hraje psychika. Mnohdy se její význam lehce podceňuje. Mnozí předpokládají, že psychiku nahradí skvěle propracovaným a tvrdým kopem či úderem nebo drahým obranným prostředkem. Realita však jasně ukazuje pravý opak. Psychika je na prvním místě, pokud situaci obránce zvládne po stránce svých emocí, sebekontroly, zvládnání stresu, apod., pak teprve mohou sehrát kladnou roli výše uvedené aspekty. Avšak osobně bych doporučil jednat takticky tak, aby k použití technik a k přímému střetu vůbec nedošlo. Ulice se od tréninku v tělocvičně diametrálně liší.

Jak to ale udělat? Paradoxně jinak než tréninkem se k dobrému taktickému řešení sebeobrané situace dá dojít jen velmi obtížně. Není to však trénink ve smyslu cvičení tvrdosti úderu či kopu na boxovacím pytli. Základem je uvědomit si, jakým způsobem zřejmě přemýšlí pachatel a nedat mu příležitost k útoku. Tím se dostávám k poměrně zásadnímu pojmu, kterým je prevence. Žádný pachatel se na místě činu nezjeví jen tak z ničeho nic. Musí odněkud přijít či zaútočit. Dokáže-li být člověk obezřetný, vnímat okolí, vyhýbat se nebezpečným místům či rizikovému chování, může se některým nebezpečím vyhnout úplně nebo si alespoň připravit výhodnou výchozí pozici pro střetný boj.

Boj samotný je již velmi rizikový a nebezpečný. Je v něm nutné počítat s tím, že útočník je vždy o jeden pomyslný krok v předstihu před obráncem, který je tím pádem nucen reagovat na pohyby a chování útočníka. V těchto chvílích jsou ve hře skutečně okamžiky, které mohou rozhodnout o výsledku celé situace.

Lidské tělo není stroj. Má své hranice, které nás v těchto důležitých chvílích limitují. Praktická část ukázala, že každý člověk má, díky svým přirozeným tělesným limitům, určitou minimální reakční vzdálenost. Ta je charakteristická tím, že pokud na nás někdo z této distance zaútočí jakýmkoliv úderem či kopem, zasáhne s velkou pravděpodobností svůj cíl, protože naše tělo nestihne na tento útok adekvátně zareagovat. Na MRV není ani tak důležité to, jakou hodnotu u běžných občanů má. Vědět svoji MRV znamená znát vzdálenost, ze které jsme schopni reálné obrany. Je-li útočník blíž, což bychom neměli v boji dopustit, jsme ve vážném nebezpečí, protože nejsme schopni na útok reagovat, natož se mu bránit.

Lze toto vše nějak shrnout? Ano, do určité míry je to dle mého názoru možné díky gradační křivce. Ani ta ovšem není přesnou odpovědí na otázku: „Jak bych měl řešit tuto sebeobrannou situaci?“. Každá situace je jiná. Je to pouze ukazatel vhodných a naopak nevhodných taktických postupů pro obránce vzhledem ke vzdálenosti, která ho dělí od pachatele. Čím je tato vzdálenost větší, tím více času potřebuje pachatel k tomu, aby se k cíli svého plánovaného útoku přiblížil a zaútočil. Stejný časový úsek má ovšem obránce na to, aby včas a správně na rodící se hrozbu reagoval.

Právě ona včasná reakce spolu se zvládnutím situace zejména po psychické stránce může být mnohdy důležitější, než praktické znalosti bojových technik. V této práci jsou posuzovány vlastnosti člověka, které jsou velmi individuální. Proto by bylo naivní tvrdit nebo myslet si, že se tato práce stane klíčem ke správným řešením všech sebeobranných situací. Jsem však přesvědčen, že mnohým může v určitých směrech pomoci uchránit své zdraví či dokonce život.

ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ

The aim of thesis is particularly close to anyone who read it will issue self-defense situation or professional intervention in the defense. Although any such situation is unique, my goal was to clear up and explain some basic facts that most of these dangerous situations occur. Therefore, much of this work is devoted to the theoretical part.

At the very beginning, in my view, important among these definitions and concepts, we realize that if we become victims, attacked, or to have no small degree in their own hands. Not everything can be influenced, it is undisputed, but the important thing is to think about what we in the eyes of the perpetrator can get into the role of victim. If this understanding, we have a chance to avoid the danger číhajícímu just that we do not act as an easy target. There is particular emphasis on women.

Self-defense situation is quite complicated, though often only takes a few seconds. We must not neglect the various effects that it helps create, such as the environment, weather, surroundings, etc. You can not omit the essential factors that appear here and play very important role. One of them is in the title of this thesis, the time factor. An important role is played by the psyche. Often slightly underestimates its significance. Many presume that mental replace perfectly sophisticated and hard kick or strike or expensive means of defense. The reality, however, clearly shows the opposite. Psyche is the first place, if a defender handles the situation in terms of their emotions, self-control, stress management, etc. only then can play a positive role in these aspects. But personally I would recommend one ton tactically in order to use the techniques and to avoid direct confrontation at all. Street from a workout in the gym quite different. How to do it? Paradoxically, other than training to good tactical solution to self-defense situation can be very difficult. But it is not training exercises within the meaning of hardship or kick hit the punching bag. The basis is to realize how obviously thinks the perpetrator and not give him an opportunity to attack. This brings me to a rather fundamental concept, which is prevention. None of the offender at the scene just does not appear out of nowhere. It must come from somewhere, or attack. If she can be a prudent man, to feel the surroundings, avoiding dangerous places, or risky behavior may be some dangers to avoid altogether or at least prepare a convenient starting point for fighting conflicts. The fight itself is already very risky and dangerous. It features necessary to count with the

attacker is always an imaginary krok ahead defensive player is the fall forced to react to movement and behavior of the attacker. At these moments are indeed moments in the game that could decide the outcome of the situation.

The human body is a machine. It has its limits us in these important moments of failures. The practical part of the show that everyone has, because of their natural physical limitám, a minimum reaction distance. It is characterized by the fact that if anyone of us at this distance strike any blow or kick to hit its most likely target because our body does not manage to adequately respond to this attack. The MRV is not important whether it means for ordinary citizens as much or less. Know your MRV means to know the distance from which we can realistically defense. If the attacker closer, which should not be allowed to fight, we are in grave danger because we are not able to respond to the attack, let alone prevent it.

You can summarize all of this somehow? Yes, to some extent, in my view, made possible by the gradation curve. Even that is not the exact answer to the question: "How should I deal with this situation of self-defense?". Every situation is different. It is only an indicator of appropriate and inappropriate other hand tactical procedures for the defender because the distance that divides him from the offender. The larger this distance, the more time the offender needs to be on their planned targets of attack approached and attacked. Same period, however, has a defender to make timely and correct on the nascent threat response.

Now she timely response to coping with the situation of the particular mental condition can often be more important than practical knowledge of fighting techniques. The paper examined the characteristics of humans which are very individual. It would be naive to say or think, that this work will be key to the right solution for all self-defense situations. I am convinced, however, that many may in some ways to help protect their health or even life.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Česká republika. *Trestní zákoník*. In Sběrka zákonů. 2009, 11, s. 354 - 461. ISSN 1211-1244.
- [2] Česká republika. Zákon o trestním řízení soudním: Trestní řád. In *Sběrka zákonů*. 1961. Dostupný také z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/vybrane-pravni-predpisy-cr-551523.aspx>>.
- [3] FIRST,R., BLAHUT, A.: Sebeobrané modelové situace. 1. vydání, Praha: PA ČR, 1998. 78 s. ISBN 80-85981-88-2.
- [4] GRUBER, David. *Zlatá kniha komunikace*. 3. vydání: Gruber - TDP, 2009, 278 s.
- [5] HAVLÍČEK, Jan. *Dovolené riziko de lege ferenda*. Brno, 2009. 49 s. Diplomová práce. Právnická fakulta Masarykovy univerzity.
- [6] LEBEDA, A.A.. *Sebeobrana : Sebeobranné umění pro každého*. 1. vydání. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1961. 314 s.
- [7] MALÁNÍK, Zdeněk. *Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava*. 2000 – 2010.
- [8] NÁCHODSKÝ, Zdeněk; HONZÍK, Jaroslav. *Umíte se bránit???: Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1987, 184 s. 28-067-87.
- [9] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. 1. vydání. Praha: ARMEX PUBLISHING s.r.o., 2006., 336 s. ISBN 80-8679225-43-8.
- [10] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992. 358 s. ISBN 80-85523-01-09.
- [11] NOVOTNÝ, František. *Právo na sebeobranu: Jak se umíme bránit?* 1. vydání. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 80-86920-10-0.
- [12] ROLLOVÁ, Kateřina. *Staňte se svým bodyguardem*. 1. vydání. Praha: Albatros nakladatelství a.s., 2005. 154 s. ISBN 80-00-01714-8.
- [13] SUCHOMEL, Petr. *TASER a jeho uplatnění v profesní obraně pracovníka PKB*. Zlín, 2009, 67 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

- [14] *Fykos.cz* [online]. ? [cit. 2011-03-28]. Fyzikální korespondenční seminář UK MFF. Dostupné z WWW: <<http://fykos.cz/rocnik16/reseni/reseni1-6.pdf>>.
- [15] *Policie České republiky* [online]. 2010 [cit. 2011-02-14]. Statistické přehledy kriminality. Dostupné z WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-650295.aspx>>.
- [16] *Portál* [online]. Portál, s.r.o., 2005 — 2011 [cit. 2011-03-04]. Úzkost a strach. Dostupné z WWW: <<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=5346>>.
- [17] Prof. PhDr. ŘÍČAN Pavel, CSc., *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* [online]. 2007. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007 [cit. 2011-03-16]. Dostupné z WWW: <http://books.google.com/books?id=c2FP6WgaNakC&pg=PA92&lpg=PA92&dq=motiv+definice&source=bl&ots=6vDvwVrzvH&sig=kNEHk8TWmCi0hypNWp9k6aSdp08&hl=cs&ei=XIeATbnfE8b4sga4pejjBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&sqi=2&ved=0CCgQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false>. ISBN 978-80-247-1174-4.
- [18] *Úzkostné poruchy* [online]. 2011 [cit. 2011-03-04]. Úzkostné poruchy. Dostupné z WWW: <http://www.uzkost.cz/uzk_stavy.htm>.
- [19] Konzultace s MUDr. Petrem Kopistou, Psychoterapeutická poradna, Poliklinika II, Hradec Králové

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- SeSi Sebeobranná situace.
- PKB Průmysl komerční bezpečnosti.
- DEP Distanční elektrický paralyzér.
- MRV Minimální reakční vzdálenost.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – Faktory sebeobrané situace.....	33
Obrázek č. 2- Překážka mezi motivem a jeho naplněním.....	74
Obrázek č. 3 – Průběh konfliktní situace	78
Obrázek č. 4 – Děje probíhající během reakční doby člověka.....	86
Obrázek č. 5 – Porovnání výsledků všech měřených skupin.....	100
Obrázek č. 6 – Celkové porovnání výsledků měření MRV.....	102
Obrázek č. 7 – Gradační křivka.....	106
Obrázek č. 8 – Průběh konfliktní situace	117

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Přehled trestných činů za rok 2010 v rámci ČR	25
Tabulka č. 2 – Přehled trestných činů za rok 2010 v rámci Zlínského kraje.....	26
Tabulka č. 3 – Analýza místa útoku	37
Tabulka č. 4 – Analýza času útoku.....	38
Tabulka č. 5 – Reakční doby	86
Tabulka č. 6 – Přehled doby trvání technik.....	88
Tabulka č. 7 – Doba trvání jednotlivých technik	119

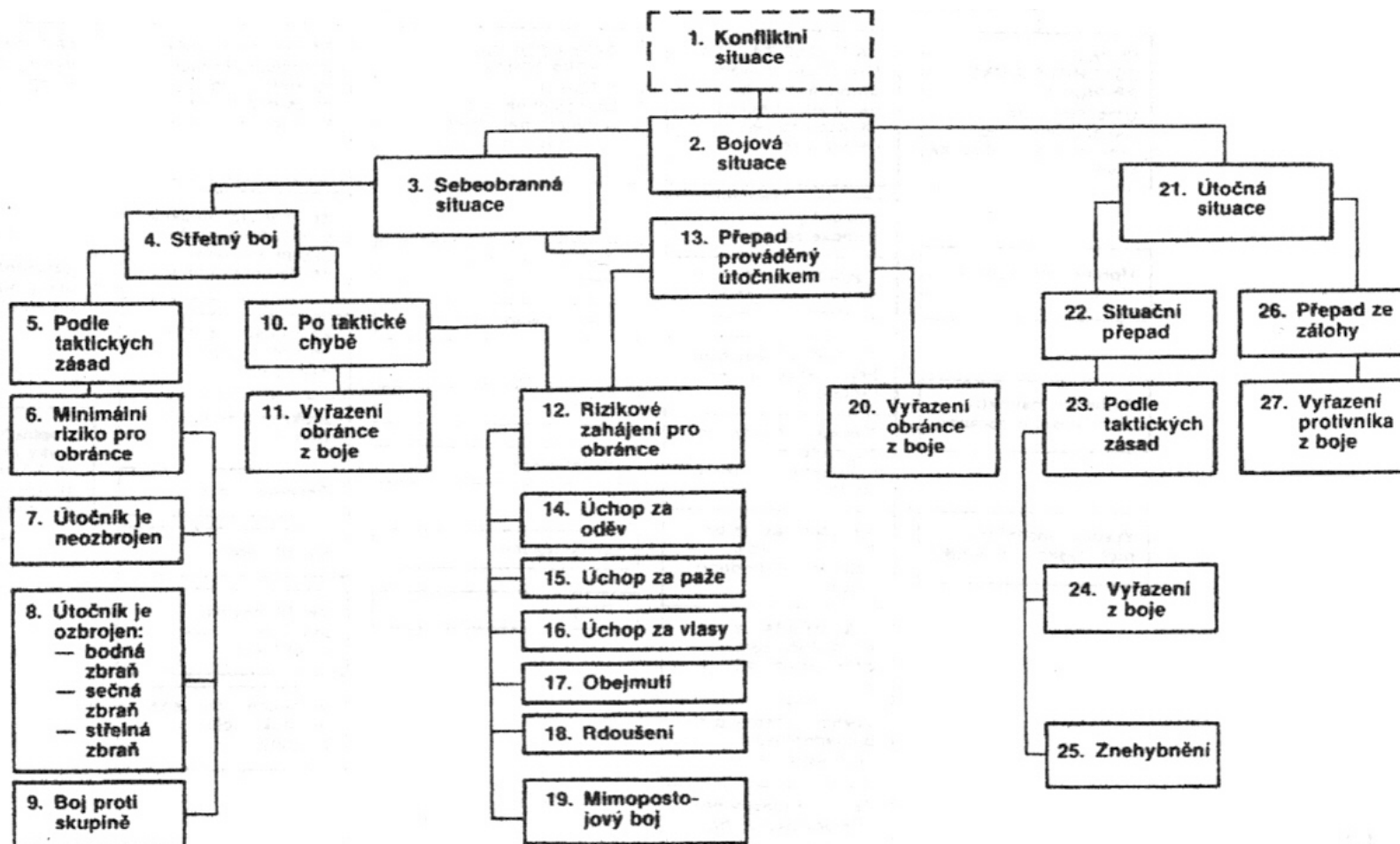
SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Průběh konfliktní situace

Příloha P II: Doba trvání jednotlivých technik

Příloha P III: Fotografie

PŘÍLOHA P I: PRŮBĚH KONFLIKTNÍ SITUACE



Obrázek č. 8 – Průběh konfliktní situace

PŘÍLOHA P II: DOBA TRVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH TECHNIK

Doba trvání akce v sekundách.			
Pohybová akce	Průměr z pěti měření	Nejmenší naměřená hodnota	
Přímý úder	0,164	0,148	pěst u ucha
Postranní přímý úder	0,134	0,112	pěst u ucha
Úder stranou	0,144	0,121	
Vnější úder	0,175	0,172	
Vnější rotační úder	0,140	0,131	
Úder shora	0,156	0,148	záloktí zvednuto o 45°, předloktí skrčeno
Kružný úder zdola	0,156	0,147	napjatá horní končetina z připažení
Kružný úder shora	0,177	0,164	napjatá paže ve vzpažení
Koncový úder shora	0,150	0,147	záloktí vodorovně, pěst nad ramenem
Koncový úder shora	0,105	0,098	záloktí vodorovně, pěst nad ramenem
Úder loktem stranou	0,164	0,164	loket před bradou
Úder loktem stranou	0,121	0,115	loket před ramenem
Úder loktem shora	0,164	0,164	záloktí svisle vzhůru
Pohyby nohy			
Kyvňý kop stranou ze stoje spatného	0,328	0,312	do 90°
Kyvňý kop stranou ze stoje čelného	0,574	0,525	do 90°
Kyvňý kop stranou ze stoje širokého čelného	0,672	0,656	do 90°
Totěž z bojového střehu vzdálenější nohou	0,458	0,427	do 90°
Přímý kop stranou ze stoje spatného	0,458	0,443	do 90°
Kop zdola z bojového střehu předsunutou nohou	0,443	0,361	na hlavu
Kop zdola z bojového střehu vzdálenější nohou	0,427	0,377	na hlavu
Kružný kop zdola ze stoje spatného	0,148	0,148	do 45°
Koncový op zdola ze stoje spatného	0,175	0,164	do 45°

Kop kolenem zdola ze stoje spatného	0,175	0,148	do 90°
Pohyby hlavou			
Pohyb hlavou vzad z bojového střehu (levá noha je předsunutá)	0,098	0,082	měřena byla doba potřebná k úhybu o šířku hlavy obránce
Úhyb hlavou doleva z bojového střehu (levá noha je předsunutá)	0,118	0,112	měřena byla doba potřebná k úhybu o šířku hlavy obránce
Úhyb hlavou doprava	0,115	0,112	měřena byla doba potřebná k úhybu o šířku hlavy obránce
Úhyb hlavou z čelného postoje vzad	0,098	0,098	měřena byla doba potřebná k úhybu o šířku hlavy obránce
Bloky (kryty)			
Vnější kryt	0,121	0,120	
Vnitřní kryt	0,142	0,120	
Kryt shora	0,134	0,131	
Kryt zdola	0,168	0,164	

Tabulka č. 7 – Doba trvání jednotlivých technik³⁵

³⁵ NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vydání. Praha: FUTURA, a. s., 1992, s. 137 – 138.

PŘÍLOHA P III: FOTOGRAFIE



Úhyb obránce proti přímému kopu



Typická reakce laiků - neúspěšná