

# Sebeobrana specifických skupin

---

ASEBS JARO  
2022

# Podmínky ukončení předmětu

---

- Aktivní účast na cvičeních
- Projekt pro všechny: Příprava a aktivní účast na minikurzu sebeobrany pro středoškolské studenty se zdravotním oslabením – 13.5. nebo 20.5.2022
- Test – připouštěcí ke zkoušce
- Ústní zkouška
  
- DP – sebeobrana pro osoby s poruchami autistického spektra

# Předpoklady

---

Speciální pedagogika

Zásady komunikace a manipulace se ZTP

# Systematika úpolů

---

Úpolové předpoklady

Úpolové systémy

Úpolové aplikace

# Sebeobrana

---

Definice

Paradoxy výcviku

Cyklus konfliktu

Složky výcviku

# Sebeobrana

---

Profesní

Osobní

- Specifických skupin
  - Ženy
  - Děti
  - Senioři
- Další osoby se specifickými potřebami: zrakově, sluchově, mentálně, tělesně hendikepovaní



# Zvláště zranitelné oběti

---

Z EU do legislativy států EU, ČR zákon č. 45/2013 Sb. o obětech trestné činnosti (1.8.2013) - § 2 odst. 4

- **Dítě**
- Osoba, která je **postižena fyzickým, mentálním nebo psychickým hendikepem nebo smyslovým poškozením**, které ve spojení s různými překážkami může bránit plnému a účelnému uplatnění této osoby ve společnosti ve srovnání s jejími ostatními členy
- Oběť TČ obchodování s lidmi (§ 168 TZ)



# Zvlášť zranitelné oběti

---

- Oběť TČ proti lidské důstojnosti **v sexuální oblasti** nebo TČ, který zahrnoval násilí či pohrůžku násilím, jestliže je **...zvýšené nebezpečí způsobení druhotné újmy...**s ohledem na její **věk**, rasu, národnost, sex.orientaci,**...zdrav.stav**, **rozumovou vyspělost**, **schopnost vyjadřovat se**, ...nebo s ohledem na **vztah k osobě podezřelé ze spáchání TČ** nebo **závislosti na ní**.

# Speciální práva zvlášt' zranitelné oběti

---

Kromě práv, která připisuje zákon všem obětem trestných činů, mají zvlášt' zranitelné oběti určitá speciální práva:

- **Právo na bezplatnou odbornou pomoc**

- netýká se dětí, které jsou oběťmi trestného činu zanedbání povinné výživy (v důsledku neplacení výživného), pokud tím nevzniklo nebezpečí nouze nebo trvale nepříznivý následek.
- psychologické poradenství, sociální poradenství, právní pomoc, poskytování právních informací nebo restorativní programy.
- Nárok na přiznání práva na bezplatnou pomoc máte, pokud splňujete tyto podmínky:
  - jste zvlášt' zranitelnou obětí,
  - požádáte o pomoc (stačí ústně) poskytovatele uvedeného v registru,
  - pomoc skutečně potřebujete (posuzuje poskytovatel pomoci) – potřeba poskytnutí bezplatné pomoci přitom není podmíněna Vašimi sociálními a majetkovými poměry.

- **Právo na zabránění kontaktu s pachatelem**

# Speciální práva zvlášt' zranitelné oběti

---

## Právo na ochranu při výslechu nebo podání vysvětlení

### Právo na zastupování zmocněncem bezplatně

- Zmocněncem může být fyzická osoba, jejíž způsobilost k právním úkonům není omezena, nebo právnická osoba. (advokát, příbuzný, známý, důvěrník).
- Zvolit zmocněnce lze při oznámení trestného činu nebo kdykoli v průběhu trestního řízení. Zmocněnec je oprávněn již od zahájení trestního stíhání být přítomen při vyšetřovacích úkonech, může činit za poškozeného návrhy, podávat žádosti a opravné prostředky. Může se účastnit všech úkonů, kterých se může účastnit poškozený. Zmocněnec ale nemůže za poškozeného podat svědeckou výpověď.
- Zvlášt' zranitelné oběti mají nárok na bezplatnou pomoc zmocněnce. Návrh na rozhodnutí o poskytnutí bezplatné pomoci zmocněncem nebo za sníženou odměnu podává poškozený v přípravném řízení státnímu zástupci a v řízení před soudem příslušnému soudu, který věc projednává. Zmocněncem je ustanoven advokát.

# Cíle kurzů sebeobranu pro specifické skupiny

---

Osvojení preventivních návyků a strategií

Zvýšit sebevědomí a sebejistotu při řešení základních konfliktních situací

Zvýšit šance na úspěšné řešení sebeobranné situace

Uvědomit si vlastní limity i schopnosti

Maximálně rozvinout potenciál každého účastníka

# Didaktika

---

Hlavní pozornost je věnována prekonfliktní fázi, tedy prevenci a komunikačním strategiím v sebeobraně. Problémem bývá nesoulad ve verbálním a nonverbálním projevu potenciální oběti.

Při fyzické obraně dbáme na bezpečnost, pro úder např. používáme otevřenou dlaň namísto pěsti, zdůrazňujeme nutnost úniku, oznámení trestného činu Policii ČR a možnosti následné péče po traumatickém zážitku viktimizace.

- Maximálně individuální práce – vysoké nároky na instruktory a jejich pomocníky
- Každý účastník má svého figuranta

# Didaktika

---

Průpravná cvičení jednotlivce (základní úpolová technika)

Průpravná cvičení dvojic (základní úpoly: přetahy, přetlaky, odpory)

Technické prostředky (jednotlivé techniky)

Obrany (integrace techniky do celé obranné akce)

Mikroscénáře

Modelové situace

- hraní rolí, přehrávání scénářů zasazených v širším kontextu
- rozvoj stres managementu
- možnost mnoha alternativních řešení
- rozvíjení schopnosti pozorovat, orientovat se, rozhodnout se a konat

# KURZ s.sp.sk.

---

Cíl kurzu + prostředky k jeho dosažení, měřitelnost dosažitelnost, jasnost,

- Cíl každé hodiny + prostředky k jeho dosažení, - musí zapadat a směřovat k cíli kurzu
- Zětná vazba, evaluace dosažení cíle