

The background is a dark teal color. It features several decorative elements: a large teal circle in the bottom-left, a medium teal circle in the top-right, a small teal circle in the bottom-right, and a vertical red bar in the top-right corner. The text is centered and reads:

Sebeobrana specifických skupin

Systematika úpolů

- ▶ Úpolové předpoklady
- ▶ Úpolové systémy
- ▶ Úpolové aplikace

Systematika sebeobran

Sebeobrana			
Osobní		Profesní	
Specifické skupiny	Děti	Bezpečnostní složky	Policie ČR
	Ženy a dívky		Obecní policie
	Senioři		Vojenská policie
	Tělesně postižení		Justiční stráž
	Aj.	Ozbrojené složky	Armáda ČR
		Ostatní profese	Zdravotnická záchranná služba
			Hasiči
	Aj.		

Sebeobrana specifických skupin

- ▶ Důvody pro vyčlenění v systematice a didaktice:
 - ▶ Oběti představují „snadné cíle“
 - ▶ Specifické motivy a modus operandi
 - ▶ Vyšší riziko závažné újmy (fyzické, psychické ...)
- ▶ Otázky:
 - ▶ Jaké jsou specifické cíle?
 - ▶ Jaké jsou specifické prostředky?



Specifika

- ▶ **Hrozby**
- ▶ **Prostředí**
- ▶ **Prostředky**
- ▶ **Didaktika**

Zvláště zranitelné oběti

- ▶ V návaznosti na legislativu EU se do legislativy ČR přejal zákon o obětech trestné činnosti (účinnost od 1.8.2013)
- ▶ § 2 odst. **(2)**
- ▶ Obětí se rozumí fyzická osoba, které bylo nebo mělo být trestným činem ublíženo na zdraví, způsobena majetková nebo nemajetková újma nebo na jejíž úkor se pachatel trestným činem obohatil.

Vymezení pojmů § 2 odst. 4

- ▶ **(4)** Zvlášť zranitelnou obětí se pro účely tohoto zákona při splnění podmínek uvedených v odstavci 2 nebo 3 rozumí
 - ▶ **a) dítě,**
 - ▶ **b) osoba, která je vysokého věku nebo je postižena fyzickým, mentálním nebo psychickým hendikepem nebo smyslovým poškozením, pokud tyto skutečnosti mohou vzhledem k okolnostem případu a poměrům této osoby bránit jejímu plnému a účelnému uplatnění ve společnosti ve srovnání s jejími ostatními členy,**

Vymezení pojmů § 2 odst. 4

- ▶ c) oběť trestného činu obchodování s lidmi (§ 168 trestního zákoníku) nebo trestného činu teroristického útoku (§ 311 trestního zákoníku),
- ▶ d) oběť trestného činu proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti, trestného činu, který zahrnoval nátlak, násilí či pohrůžku násilím, trestného činu spáchaného pro příslušnost k některému národu, rase, etnické skupině, náboženství, třídě nebo jiné skupině osob nebo oběť trestného činu spáchaného ve prospěch organizované zločinecké skupiny, jestliže je v konkrétním případě zvýšené nebezpečí způsobení druhotné újmy zejména s ohledem na její věk, pohlaví, rasu, národnost, sexuální orientaci, náboženské vyznání, zdravotní stav, rozumovou vyspělost, schopnost vyjadřovat se, životní situaci, v níž se nachází, nebo s ohledem na vztah k osobě podezřelé ze spáchání trestného činu nebo závislost na ní.

Druhotná újma – sekundární viktimizace

- ▶ **(5)** Druhotnou újmu se pro účely tohoto zákona rozumí újma, která nebyla oběti způsobena trestným činem, ale vznikla v důsledku přístupu Policie České republiky, orgánů činných v trestním řízení a dalších orgánů veřejné moci, poskytovatelů zdravotních služeb, subjektů zapsaných v registru poskytovatelů pomoci obětem trestných činů, znalců, tlumočnicků, obhájců a sdělovacích prostředků k ní.

Podmínky ukončení předmětu

- ▶ Aktivní účast na cvičeních
- ▶ Test
- ▶ Seminární práce (rozsah 20 stran)
 - ▶ 10 kazuistik
 - ▶ Přehled systémů/kurzů věnujících se dané skupině
 - ▶ Specifikace
 - ▶ Hrozby
 - ▶ Prostředí
 - ▶ Prostředky
 - ▶ Didaktika

Definice a charakteristika sebeobran

- ▶ Nemáme ustálenou definici sebeobran
- ▶ V různých kulturách může být chápána rozdílně
 - ▶ Sebeobrana, sebeochrana, nutná obrana
 - ▶ Self-defense, Self-protection, Self-preservation
- ▶ Není známá žádná syntetická teorie sebeobran, můžeme sledovat různé systémy, metody
- ▶ Sebeobrana lze chápat jako

„otevřený systém prostředků určených k obraně zájmů chráněných zákonem“

Paradoxy výcviku v sebeobraně

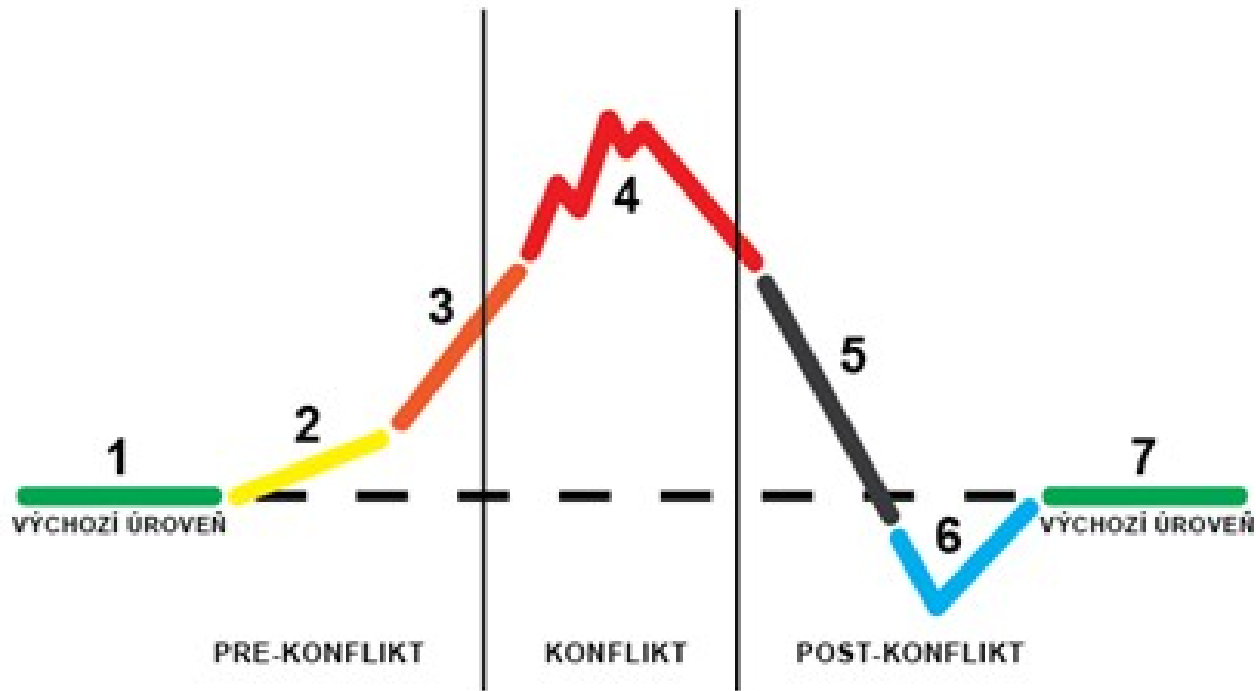
- ▶ Příprava v sebeobraně je specifická dvěma paradoxy:
 - ▶ **První paradox: příprava směřuje k nepodání výkonu**
 - ▶ **Druhý paradox: příprava je samotným výkonem**
- ▶ Sportovní trénink = příprava na podání maximálního výkonu
- ▶ Trénink sebeobrany = příprava na nepodání výkonu
- ▶ *Si vis pacem, para bellum. (Chceš-li mír, připravuj válku.*

Publius Flavius Vegetius Renatus, *Epitoma Rei*

Militaris

CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluaace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

Výcvik v sebeobraně

- ▶ Teoretická příprava (legislativní, konstrukce, mechanika, účinek zbraní ...)
- ▶ Strategická-taktická příprava
- ▶ Kondiční příprava
- ▶ Psychologická příprava
- ▶ Technická příprava
- ▶ Komplexní praktická aplikace

Didaktická řada

- ▶ 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)
- ▶ Mikrocénáře
- ▶ 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