


Sebeobrana s teleskopickým obuškem

Petr Pešek

Bakalářská práce
2023

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Petr Pešek**
Osobní číslo: **L20371**
Studijní program: **B1032A020002 Ochrana obyvatelstva**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Sebeobrana s teleskopickým obuškem**

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte teoretický vstup do sebeobranných prostředků.
2. Porovnejte vhodnost teleskopického obušku oproti ostatním prostředkům pro sebeobranu.
3. Navrhněte optimální sebeobranné postupy s teleskopickým obuškem pro vybrané situace.

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

Seznam doporučené literatury:

1. ADAMS, Ronald J. *Street Survival: Tactics for Armed Encounters*. Illinois: Calibre Press, 1980. ISBN 9780935878004.
2. SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany: Jak rozvíjet způsob myšlení pro přežití v dnešním světě*. Praha: Naše voj-
sko, 2018. ISBN 978-80-206-1750-7.
3. VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN
978-80-210-5784-5.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Martin Ficek**
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **5. května 2023**

L.S.

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 2. prosince 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užit své dílo – 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);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti, dne: 5.6.2023

Jméno a příjmení studenta: Petr Pešek

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá sebeobranou s teleskopickým obuškem. Cílem je posoudit vhodnost použití teleskopického obušku pro sebeobranu v porovnání s ostatními sebeobránnými prostředky a následně provést návrh optimálních postupů s teleskopickým obuškem pro vybrané situace. Pro dosažení cíle byla využita skupinová diskuse s odborníky z praxe, podle kterých byl teleskopický obušek jedním z nejlepších sebeobránných prostředků. Následně formou pozorování dostupných videozáznamů byl vytvořen návrh pro optimální sebeobránné postupy s teleskopickým obuškem. Mimo jiné byly využity metody brainstorming, komparace a experiment.

Klíčová slova: teleskopický obušek, sebeobrana, obranné prostředky, sebeobránná situace

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with self-defence with a telescopic baton. The goal is to assess the suitability of using a telescopic baton for self-defence in comparison with other self-defence devices and then to design optimal techniques with a telescopic baton for selected situations. To achieve the objective, was used a group discussion with practitioners, according to whom the telescopic baton was one of the best self-defence devices. Then through observation of available video footage, a proposal for optimal self-defence methods with the telescopic baton was developed. Other used methods were brainstorming, comparison and experiment.

Keywords: expandable baton, self-defence, self-defence device, self-defence situations

PODĚKOVÁNÍ

Největší poděkování patří vedoucímu mé bakalářské práce Ing. Martinu Fickovi, Ph.D., na kterého jsem se mohl vždy s důvěrou obrátit, za jeho odborné vedení, ochotu a vstřícnost při zpracovávání této práce. Dále bych rád poděkoval všem, kteří se mnou spolupracovali na praktické části bakalářské práce.

Děkuji.

"When it comes to self-defence, it is better to have the power and not need it than to need it and not have it." – Bruce Lee

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SEBEOBRANA	12
1.1 SEBEOBRANA ŽEN	12
1.2 SEBEOBRANA SENIORŮ	13
1.3 SEBEOBRANA DĚTÍ	13
1.4 SEBEOBRANA OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI.....	13
1.5 PROFESNÍ SEBEOBRANA.....	14
2 PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBRANY	15
2.1 KRAJNÍ NOUZE	15
2.2 NUTNÁ OBRANA	16
2.4 POUŽITÍ ZBRANĚ.....	17
3 SEBEOBRANNÉ PROSTŘEDKY	18
3.1 ZBRANĚ.....	18
3.1.1 Boj zblízka	18
3.1.2 Boj na dálku	20
4 TELESKOPICKÉ OBUŠKY	23
4.1 KONSTRUKČNÍ PROVEDENÍ TELESKOPICKÝCH OBUŠKŮ	23
4.2 DRUHY OBUŠKŮ	24
4.2.1 Materiál	24
4.2.2 Rukojeť.....	25
4.2.3 Příslušenství	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	27
5 KOMPARACE OBUŠKU S OSTATNÍMI PROSTŘEDKY PRO SEBEOBRANU	28
5.1 EVERY DAY CARRY	28
5.2 DOSAH	29
5.3 NIČIVÁ SÍLA	30
5.4 VÝSLEDKY KOMPARACE.....	31
6 SEBEOBRANA S TELESKOPICKÝM OBUŠKEM	33
6.1 NOŠENÍ TELESKOPICKÉHO OBUŠKU	33
6.2 METODIKA SEBEOBRANY S TELESKOPICKÝM OBUŠKEM	34
7 ANALÝZA PŘÍČIN A NÁSLEDKŮ	38
8 NÁVRH NA ZLEPŠENÍ POSTUPŮ PŘI SEBEOBRANĚ ZA POUŽITÍ TELESKOPICKÉHO OBUŠKU	40

8.1	ANALÝZA DOSTUPNÝCH VIDEOZÁZNAMŮ	40
8.2	NÁVRH OPTIMÁLNÍCH POSTUPŮ.....	43
8.2.1	Prekonfliktní fáze	43
8.2.2	Konfliktní fáze	44
8.2.3	Postkonfliktní fáze	44
ZÁVĚR	46
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	48
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	51
SEZNAM OBRÁZKŮ	52
SEZNAM TABULEK	53

ÚVOD

Agresivita ve společnosti stoupá a se sebeobranou se v životě setká snad každý člověk, který si vyjde do společnosti. Nemusí se jednat zrovna o napadení fyzické, na které se bakalářská práce bude soustředit primárně. Napadení může být také ve formě slovního útoku. Je důležité vědět, jak postupovat, aby konflikt dále neeskaloval a jak se snažit útočníka uklidnit, aby se oběť, pokud to je možné, vyhnula fyzickému napadení. Pokud by útok přetrvával i přes snahu vyřešit situaci verbální formou, znalost sebeobrany je zcela klíčová. Při sebeobraně se naskýtá možnost využití různých sebeobránných prostředků a je důležité umět si vybrat ten, který bude dané osobě v sebeobraně vyhovovat. Aby byla sebeobrana úspěšná, platí zde základní pravidlo, musí být silnější než útok.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit současný stav znalosti sebeobránných technik ve společnosti a rozšířit povědomí o tom, jak se v případě agrese bránit, zda je dobré nosit sebeobránný prostředek a proč právě teleskopický obušek.

Při zpracování bakalářské práce budou použity následující metody: analýza příčin a následků, experiment, komparace, pozorování, skupinová diskuse a brainstorming.

Samotná práce bude vycházet z provedené analýzy současného stavu sebeobrany a dostupných sebeobránných prostředků, s ohledem na dostupnou odbornou literaturu k tomuto tématu a právní rámec.

Na trhu je mnoho prostředků určených pro sebeobranu. Každý z nich má v rámci sebeobrany výhody a nevýhody, které budou v práci uvedeny. Stěžejní zbraní, které se bakalářská práce věnuje je teleskopický obušek. V práci jsou popsány varianty teleskopických obušků s ohledem na konstrukční provedení, technologické zpracování a také různé doplňky, které jsou v současné době na trhu k dispozici. Z důvodu množství dostupných sebeobránných prostředků bude provedena jejich komparace s ohledem na vhodnost k dennímu nošení a další důležité aspekty.

Následně budou výsledky porovnání prostředků řešeny formou skupinové diskuse odborníků z praxe.

Metodika sebeobraný s teleskopickým obuškem je poměrně ucelený soubor postupů, které jsou, v případě zájmu, dostupné i veřejnosti. V práci budou uvedeny konkrétní základní postupy při sebeobraně teleskopickým obuškem, z dostupných videozáznamů sebeobraný bude zpracována analýza chyb, kterých se oběti nejčastěji dopouštějí při sebeobraně a v návaznosti na zjištěná data bude proveden návrh optimálních metod, jak při sebeobraně s teleskopickým obuškem postupovat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEOBRANA

Termín "sebeobrana" je všeobecně uznávaný a ve společnosti do značné míry přijímaný pojem, i přesto celosvětová ani mezioborová definice tohoto pojmu nebyla stanovena. Slovo se morfologicky skládá ze zájmena "sebe" a podstatného jména "obrana". Zájmeno "sebe" označuje činnost, v níž je subjekt podle sémantiky zároveň iniciátorem i cílem činnosti, zatímco výraz "obrana" znamená činnost nebo opatření k odvrácení napadení jednotlivce a samotné obraně před napadením. Sebeobrana je tedy činnost, při níž se subjekt brání sám (Vít, Reguli a Chvátalová, 2012). Podle amerických právníků ze serveru law.com znamená sebeobrana: „*Použití přiměřené síly k ochraně sebe, svých blízkých, nebo rodiny před ublížením na zdraví před útokem agresora, pokud má obránce se důvod domnívat, že je v nebezpečí.*“ (Hill, 2023)

Sebeobrana se dělí do dvou základních kategorií, na osobní sebeobranu a profesní sebeobranu. Osobní sebeobranu využívá široká veřejnost nejrůznějších věkových skupin a profesí. Cílem osobní sebeobrany je, aby napadený zůstal živý, s co nejmenší újmou na zdraví. Situaci není třeba řešit až do samotného konce a za jednu z důležitých forem sebeobrany lze označit i samotný útěk (Adams, 1980). Do kategorie osobní sebeobrany spadá také sebeobrana žen, seniorů, dětí, osob se specifickými potřebami a sebeobrana osob napomáhajících svou profesí. V profesní sebeobraně se nejedná přímo o ochranu jednotlivce, ale o splnění zadaného úkolu a dosažení cíle ve výkonu zaměstnání. Proto je forma sebeobrany útekem v profesní sebeobraně až krajní možností. Pod touto sebeobranou si můžeme představit zatčení zločince, ochranu fyzických osob, obranu státu, záchranu rukojmích a jiné možnosti sebeobrany. Dle charakteristiky formy obrany sem spadají bezpečnostní a ozbrojené složky, které ji využívají během vykonávání své profese (Pavelka a Zdobinský, 2017).

1.1 Sebeobrana žen

Hlavním cílem sebeobrany žen je odvrátit nebezpečí často sexuálně motivovaného násilí. Nejčastěji k útoku dochází v prostředí, které oběť zná (doma, v práci atd.), a útočník je jí také dobře známý (kamarád, přítel, člen rodiny anebo kolega z práce). Je třeba vzít v úvahu, že v případech, kdy žena použije sebeobranu, je oběť obvykle fyzicky slabší než útočník (Pavelka a Zdobinský, 2017). Zásadní význam pro úspěšné vyřešení problému má psychika ženy. Při výcviku sebeobrany je proto důležité ženy připravovat na souboj i s její psychikou (Sutton, 2018).

1.2 Sebeobrana seniorů

Základem sebeobrany seniorů je předcházení potenciálně škodlivým okolnostem. Senioři obvykle platí daň za svou fyzickou křehkost a naivitu. Prostředí, kde hrozí starším lidem nebezpečí, je prostředí, které dobře znají (domov, obchod atd.). V důsledku jejich fyzické nevýhody oproti útočníkovi se jako druh obrany uplatňuje řeč, a tedy takzvaná verbální sebeobrana. Bezpečnost a bezpečnostní opatření, identifikace rizikového scénáře a nácvik bezpečnostních opatření jsou hlavními tématy nácviku sebeobrany. Při tréninku se senioři věnují také předkonfliktní fázi a učí se, jak se zachovat tak, aby se v ideálním případě rizikové situaci vyhnuli a ke konfliktu nedošlo (Pavelka a Zdobinský, 2017).

1.3 Sebeobrana dětí

Děti by se neměly dostávat do situace, kdy se musí bránit. Skutečnost je ale bohužel jiná. Děti nejsou schopny se útoku fyzicky ubránit ze dvou hlavních důvodů. Za prvé nemají fyzický potenciál útok ustát a druhý důvod je, že nejsou mentálně vyztřelé natolik, aby se s útokem správně psychicky vyrovnaly. Proto za děti nesou největší zodpovědnost rodiče, popřípadě osoby, které se o ně právě starají. Správná výchova zahrnuje opakování pravidel o tom, že se nemají bavit s cizími lidmi, nevstupovat do cizích aut a neotvírat dveře lidem, které neznají (Rojek, 2020). Předcházet rizikům a nést odpovědnost by měly také školy, školky a jiná školská zařízení, které by se měly snažit děti edukovat v této oblasti. Také je nepsané pravidlo, aby kroužky a výuka dětem končily před setměním, a to hlavně v zimních měsících, kdy se stmívá poměrně brzy (Toman, © 2023).

1.4 Sebeobrana osob se specifickými potřebami

U lidí se specifickými potřebami je v sebeobraně nesmírnou nevýhodou jejich hendikep, proto je velmi důležité se zaměřit na předkonfliktní fázi a soustředit se v tréninku především na ni. To znamená, že pro handicapované osoby je v reálném životě nejdůležitější jazyková sebeobrana. Tyto osoby by u sebe měly nosit sebeobranné prostředky, které jsou technicky vyspělé a nebude jim v použití bránit jejich postižení (paralyzér, hlasitá siréna, střelná zbraň atd.). Pro hendikepované jsou uskutečňovány také kurzy sebeobrany, kde se učí, jak zvýšit svoji bezpečnost a postupovat při samotné sebeobraně a jak se bránit i přes značnou nevýhodu způsobenou jejich postižením (Čihounková, © 2022).

1.5 Profesní sebeobrana

Tento typ sebeobrany využijí lidé, kteří se při vykonávání své profese mohou setkat s různými konflikty. Při jejich práci je značná pravděpodobnost, že narazí na útočníka. Ačkoli je konečný výsledek srovnatelný s osobní sebeobranou (jde především o ochranu života, zdraví a majetku), vzhledem k jedinečné povaze zaměstnání těchto osob je zapotřebí výrazná koncentrace ve výcviku sebeobrany. Pro profesní sebeobranu v předkonfliktní fázi je opět klíčová komunikace (Adams, 1980). Mezi časté oběti, kteří jsou napadeni opilými, zpanikařenými nebo osobami jednajícími v šoku, patří hasiči, zdravotníci a policisté. Do situace s nutností znalosti sebeobrany se však stále častěji dostávají i profese sociálních pracovníků (např. exekutorů), auditorů a učitelů (Pavelka a Zdobinský, 2017).

2 PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBRANY

Právní aspekty sebeobraný se liší v závislosti na jurisdikci, ve které se sebeobrana odehrává. Ve většině zemí existuje zákonná obrana, která umožňuje oběti se bránit proti útoku, ale tato obrana musí být přiměřená útočníkovi. To znamená, že oběť by neměla použít zbraně nebo jiné nadměrné síly proti malému útočníkovi. Kromě toho by oběť měla být schopna prokázat, že se nejprve snažila uniknout útoku nebo že měla oprávněný důvod domnívat se, že je v ohrožení. Pokud se oběť dopustí přestupku nebo zločinu při sebeobraně, může být stíhána (Česko, 2009).

V České republice je základním právní normou zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník ve znění pozdějších předpisů (dále jen „trestní zákoník“). Sebeobrana je v trestním zákoníku řešena především ustanovením § 28 o krajní nouzi a ustanovením § 29 o nutné obraně. Pojmy krajní nouze a nutná obrana můžeme najít také v zákoně č. 89/2012 Sb. občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „občanský zákoník“) (Česko, 2012).

Mezi českými občany je rozšířen velký omyl. Myslí si, že musí vytrvat se sebeobranou do chvíle, než je na ně zahájen útok a bránit se mohou až po takzvaném prvním úderu. To není pravda. Dle českého právního systému se lze bránit už v případě, že vzniklo riziko napadení vlastní, nebo blízké osoby. Zároveň se oběť útoku nemusí tolik zabývat důsledky sebeobraný jako v jiných státech (Mexiko), je-li tato sebeobrana přiměřená (Moučka, 2020).

2.1 Krajní nouze

Krajní nouze je stav naléhavé potřeby, kdy je nutné přijmout nezbytná opatření k zachování životů, zdraví nebo základních práv a svobod. Podle ustanovení § 28 trestního zákoníku, je krajní nouze definována jako: *„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. 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.“* (Česko, 2009)

Krajní nouze podle ustanovení § 2906 občanského zákoníku zní: *„Kdo odvrací od sebe nebo od jiného přímo hrozící nebezpečí újmy, není povinen k náhradě újmy tím způsobené, nebylo-li za daných okolností možné odvrátit nebezpečí jinak nebo nezpůsobí-li následek zjevně stejně závažný nebo ještě závažnější než újma, která hrozila, ledaže by majetek i bez jednání*

v nouzi podlehl zkáze. To neplatí, vyvolal-li nebezpečí vlastní vinou sám jednající.“ (Česko, 2012).

Tedy ten, kdo jedná v krajní nouzi:

- a) Odvrací nebezpečí, které hrozí osobě, věci, či jinému zájmu chráněnému zákonem.
- b) Odvrací nebezpečí, které není možné za určitých okolností odvrátit jiným způsobem.
- c) Odvrácením nebezpečí způsobí menší následek než ten, který hrozí (Vít, Reguli a Chvátalová, 2012).

2.2 Nutná obrana

Nutná obrana je právo bránit se proti násilí nebo nátlaku, které má na napadeného druhá strana, a to i tehdy, je-li to nezbytné, aby se napadený ochránil před újmou na zdraví nebo majetku. Nutná obrana může být obhajována před soudem, pokud je prokázáno, že bylo zapotřebí použít násilí k obraně. V ustanovení § 29 odst. trestního zákoníku je nutná obrana definována následovně: *„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“* (Česko, 2009)

Nutná obrana podle ustanovení § 2905 občanského zákoníku zní: *„Kdo odvrací od sebe nebo od jiného bezprostředně hrozící nebo trvajících protiprávní útok a způsobí přitom útočníkovi újmu, není povinen k její náhradě. To neplatí, je-li zjevné, že napadenému hrozí vzhledem k jeho poměrům újma jen nepatrná nebo obrana je zcela zjevně nepřiměřená, zejména vzhledem k závažnosti újmy útočníka způsobené odvrácením útoku.“* (Česko, 2012)

Aby byla vysvětlena myšlenka přiměřené obrany je možné si zde uvést příklad nepřiměřené obrany. Když má být útok zastaven, je prokazatelně známo, že je zapotřebí použít silnější metodu k obraně. Tedy sebeobrana by měla být vždy poněkud nepřiměřená formě útoku, ale nesmí být zcela zjevně nepřiměřená. Pokud bude osobě útočník slovně nadávat, již se jedná o formu útoku, v tomto případě se mluví o verbálním útoku, není možné, aby osoba, která se brání vytáhla střelnou zbraň a útočníka postřelila. To se nejedná o adekvátní reakci. Na druhou stranu, kdyby útočník ohrožoval osobu nožem, nebo jinou bodnou či sečnou zbraní, měla by být sebeobrana střelnou zbraní proti této formě agrese již v souladu se zákonem (Moučka, 2020).

O nutnou obranu se jedná i v případě, že oběť nebrání sama sebe, ale odvrací útok na druhou napadenou osobu, která se útoku nedokáže bránit sama, nebo je již ve stavu, kdy další útok na ni může být fatální (Moučka, 2020).

Ten kdo jedná v nutné obraně:

- a) Odvrací útok člověka.
- b) Odvrací útok, který je veden na právem chráněný zájem.
- c) Odvrací útok, který hrozí nebo stále přetrvává.
- d) Nebrání se zcela nepřiměřeně vůči způsobu útoku (Vít, Reguli a Chvátalová, 2012).

2.3 Občanské zadržení

Ustanovení § 76 odst. 2 zákona č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád) ve znění pozdějších předpisů stanovuje, že 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 (Česko, 1961).

2.4 Použití zbraně

Z ustanovení § 32 trestního zákoníku vyplývá, že použití zbraně není trestným činem tehdy, kdy je zbraň použita v mezích stanovených jiným právním předpisem. To, kdy je použití zbraně trestné definuje ustanovení § 118 trestního zákoníku: „*Trestný čin je spáchán se zbraní, jestliže pachatel nebo s jeho vědomím některý ze spolupachatelů užije zbraně k útoku, k překonání nebo zamezení odporu anebo jestliže ji k tomu účelu má u sebe; zbraní se tu rozumí, pokud z jednotlivého ustanovení trestního zákona nevyplývá něco jiného, cokoli, čím je možno učinit útok proti tělu důraznějším.*“ (Česko, 2009) Z uvedeného odstavce zákona vyplývá, že obyčejný občan může zbraň použít pouze ve chvíli, kdy je její použití v souladu s krajní nouzí, či nutnou obranou.

3 SEBEOBRANNÉ PROSTŘEDKY

Sebeobrana je důležitým nástrojem, který mohou lidé použít k obraně před násilím. Existuje mnoho sebeobránných prostředků, které mohou lidé použít k obraně před útoky. Tyto prostředky mohou zahrnovat ochranné prostředky a techniky ovládnutí situace. Každý sebeobránný prostředek má svá pro a proti a je důležité se ujistit, že je člověk schopen používat sebeobránné prostředky bezpečně a efektivně. To může zahrnovat použití např. pepřového spreje nebo obušku. Tyto prostředky jsou navrženy tak, aby omezily útočníka a umožnily osobě se bránit. Pepřový sprej se obvykle používá k tomu, aby na několik minut omezil vidění útočníka, zatímco obušek může být užitečný pro obranu před útokem. Tyto prostředky jsou obvykle legální a mohou být užitečné, pokud jsou použity správně. V kapitole budou rozebrány základní sebeobránné prostředky (vyjma teleskopického obušku, kterému bude věnována samostatná kapitola).

3.1 Zbraň

Zbraní se rozumí cokoli, s čím je možné učinit útok proti druhé osobě silnějším. To znamená, že se může jednat o jakoukoli látku, předmět, nebo ovladatelnou energii (palná zbraň, žíravé látky, výbušniny, provaz, nůž, dopravní prostředek, atd.), kterou je možné využít v boji proti jinému člověku (Česko, 2009).

3.1.1 Boj zblízka

V praxi se rozlišují zbraně, které jsou určeny na boj zblízka a boj z dálky. Při boji z blízka většinou dochází k osobnímu kontaktu s útočníkem. To z důvodu, že pro použití bodné, sečné, či úderné zbraně je potřeba se dostat do dostatečné blízkosti k provedení úderu.

Taktické pero / kubotan

Taktické pero je skvělým doplňkem každodenní výbavy každé osoby. Taktické pero je nejen vynikající při psaní, ale dokáže také zachránit. K výrobě taktických per se často používá letecký hliník (dural typu 6061) nebo obráběná ocel, jejichž součástí je i skrytý hrot nebo stylus. Díky tomu lze taktické pero využít k sebeobraně a za vážných okolností, například při dopravních nehodách, je možné jím rozbít sklo automobilu. Předchůdcem taktického pera je tzv. kubotan, sebeobránný nástroj, který způsobuje bolest na tlakových místech těla útočníka. Pro sebeobranu a nouzové situace jsou taktická pera diskretní, užitečná, přenosná, a především plně funkční taktickou pomůckou. Taktická pera navíc obsahují

všechny standardní vlastnosti běžných per, jako je kapesní klip, který umožňuje jednoduché připojení pera ke kapse a snadné nošení, případně samotné psaní (Armed, 2017).

Tonfa

Tonfa je úderná ruční zbraň, která se podobá obušku a je vyrobena z plastu, dřeva nebo kovu. Díky druhému úchopu, který je uchycen kolmo k úderové části, lze tonfu používat rozmanitěji než obušek, a proto ji mnohdy policisté používají místo klasického obušku. Tonfa má oproti klasickému obušku tu výhodu, že umožňuje rychlé a přesné údery a zároveň kryje předloktí. V dnešní době je tonfa vyráběna také v teleskopické podobě. Pro pracovníky orgánů činných v trestním řízení je to obzvláště užitečné, protože teleskopická tonfa jim při rychlém pohybu nepřekáží u opasku a díky svým skromným rozměrům nepřitahuje pozornost. Tento skladný model tonfy je vhodný také pro skryté nošení, a proto je vhodný i pro osoby, které u sebe chtějí mít nějaký sebeobránný prostředek (Swords of the east, 2022).

Nůž

Nůž je velmi specifická zbraň, která má mnoho využití jak v osobním, tak profesním životě. Společnost se ovšem, pokud se jedná o jeho použití při sebeobraně, dělí na dva tábory. Jeden tábor ho doporučuje a druhý zcela odsuzuje. Pravdou je, že nůž má své plusy i mínusy. Hlavním faktem ale je, že pokud se člověk brání nožem, na konci sebeobrany s nejvyšší pravděpodobností skončí pořezaný také. A to je asi hlavní nevýhodou použití nože při sebeobraně, protože člověk nikdy neví, zda není agresor pozitivní na nějakou nemoc přenositelnou krví (Moučka, © 2023).

Boxer

Boxer je zbraň, která vychází ze čtyř spojených prstenu. Tato zbraň zvyšuje ničivou sílu při úderu pěstí a také zpevňuje a chrání klouby ruky před pohmožděním. Boxer je stavěn na principu zmenšení úderové plochy, čímž se zvyšuje pravděpodobnost, že při bitce bude soupeř zraněn. Boxery jsou vyráběny buď hladké, nebo s výstupky, které při následném boji také zvyšují ničivost a mohou dokonce potřhat tkáň protivníka. Jedná se o velmi zákeřnou zbraň, která je v mnoha zemích zakázána (Army-store, © 2023).

3.1.2 Boj na dálku

Při boji se zbraněmi na dálku je výhodou to, že oběť útoku může zůstat v dostatečné vzdálenosti. Tato vzdálenost je většinou dostatečně velká, aby byly agresorovy pokusy o útok neúčinné.

Obranný sprej

Aerosolový sprej známý jako "pepřový sprej" obsahuje zánětlivou složku kapsaicin. Při vniknutí do očí, vyvolá pálení, bolest a slzy. Pro sebeobranu proti útočníkům je pepřový sprej komerčně dostupný. Americké pořádkové síly používají pepřový sprej ke kontrole davu, k policejním účelům a k ukončení shromáždění a demonstrací. Použití pepřového spreje je stále diskutabilní. Protože pepřový sprej je slzotvorný prostředek, způsobuje, že z očí tečou slzy. Obvykle se dodává v lahvičce s rozprašovačem nebo v aerosolu (Slowiczek, 2020). Problémem u pepřového spreje je relativní obtížnost zasáhnout obličej útočníka např. při zhoršených hydrometeorologických podmínkách. Zároveň se účinky dostaví až po několika málo vteřinách od zásahu, a to může být v rámci sebeobranu kritická doba. Byly zaznamenány případy, kdy na protivníka, který byl pod vlivem omamných látek, neměl pepřový sprej žádný účinek (Moučka, © 2023).

O slzný sprej („slzák“) se jedná ve chvíli, kdy je kapsaicin zaměněn za chemickou látku chlorbenzalmalondinitril (CS). Tato látka je slzotvorný prostředek používaný při potlačování nepokojů a jedná se o látku, která v těle způsobuje slzení očí a také pálení v nose, ústech a dýchacích cestách. To z něho dělá také velmi účinnou zbraň pro sebeobranu (Moučka, © 2023).

Osobní alarm

Osobní alarm je skvěle promyšlené malé zařízení, které slouží k ochraně lidského zdraví. Může být zhotoven v mnoha různých provedeních, jako například přívěšek na klíče, souprava dvou přívěšků, nebo kreditní karta. Alarm funguje na principu klasického alarmu, kdy se při daném podnětu spustí velmi silná siréna, která dokáže houkat až o hlasitosti 130 decibelů. Což může být pro útočníka šok, obzvláště, když tento způsob sebeobranu nečeká (Rojek, 2020).

Taser / elektrický paralyzér

Tasery se podobají pistolím, protože mají spoušť a tělo ve tvaru hlavně. Paralyzér vystřeluje elektrické sondy na cíle, které se pohybují až do vzdálenosti 15 metrů. Tasery obvykle generují 2 000 000 voltů, které mohou narušit činnost svalů. Tasery jsou jednorázové zbraně, které se musí používat s jemností a přesností. Taser byl až donedávna v Česku zakázanou zbraní, a i když se po úpravě zákona o zbraních stalo jeho držení legálním, je prakticky nemožné jej na českém trhu sehnat (Armed, 2018).

Paralyzéry jsou přímá kontaktní zařízení, která omezují pohyblivost vysláním vysoké frekvence pulzů. Do těla útočníka vysílají zhruba 1 200 V. Lze se s nimi bránit pouze na krátkou vzdálenost, obranný šok však může být aplikován opakovaně. Stisknutím tlačítka na paralyzérovi a zobrazením elektrického oblouku přes dvě kovové sondy na přední straně paralyzérovi lze útočníkovi ukázat, že je napadený ozbrojen. Jedná se o mimořádně účinnou metodu, jak zabránit napadení, ovšem je třeba znát základní techniky při obraně zblízka (Brass, 2020).

Plynové zbraně

Jedním z nejběžnějších nástrojů sebeobrany je plynová pistole. Plynové pistole mají tu výhodu, že k jejich nákupu není potřeba zbrojní průkaz. Jejich prodej je však legální pouze osobám starším 18 let. Tyto zbraně spadají dle zákona č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu (zákon o zbraních), ve znění pozdějších předpisů do kategorie střelných zbraní D nebo C-I. V případě kategorie C-I je třeba zakoupení zbraně oznámit na policii. Plynové zbraně jsou velmi nebezpečné, ačkoliv nejsou konstrukčně tvořené pro střelbu klasických nábojů, poněvadž mají v hlavní přepážku, pro zabránění výstřelu střely. Při použití na vzdálenost menší než zhruba 50 cm představuje plynová pistole vážné riziko poškození a smrti při přiložení k tělu oběti. Tlak plynu má totiž potenciál způsobit velké škody osobě, na kterou je střeleno z nedostatečné vzdálenosti. Do plynovek se vyrábí velké množství druhů nábojů, od startovacích (akustických nábojů), přes náboje pepřové, suprapepřové, slzné, až po nervově-paralyzující. K plynovým zbraním se může dokoupit také nástavec, který v kombinaci s akustickým nábojem slouží pro odpalování světlic. Výhodou plynových zbraní je fakt, že mají velmi silný psychologický efekt. Plynové zbraně jsou téměř nerozeznatelné od palných zbraní, mají i stejný zvukový a vizuální efekt při výstřelu ze zbraně. Jedinou nevýhodou, v dnešní době, kdy je povědomí o zbraních a trh s nimi rozvinutý na velmi vysoké úrovni, je fakt, že člověk, co nosí skrytě plynovou zbraň, nikdy

neví, zda na něj po jejím tasení útočnick nevytáhne z pouzdra pravou palnou zbraň (Moučka, 2021).

Kraken

Kraken je inovativní zbraň na sebeobranu. Jde o typ neletální zbraně, která je schopna na útočnicka vystřelit tenisové míčky o rychlosti až $120 \text{ m} \times \text{s}^{-1}$. To je rychlost, kterou míček dokáže zastavit a spolehlivě složit k zemi každého útočnicka. Nevýhodou této zbraně je její rozměr, který dosahuje 80 centimetrů, díky čemuž se z ní rozhodně nestává zbraň, kterou by chtěl uživatel mít na každodenní nošení pro osobní obranu. Pro obranu domácnosti je to ale dobrá varianta, pro kterou není potřeba vlastnit zbrojní průkaz (Moučka, 2021).

4 TELESKOPICKÉ OBUŠKY

Teleskopické obušky jsou v dnešní době oblíbenou variantou prostředku pro sebeobranu. Jedná se o speciální tyče, které jsou vyrobeny z lehkého kovu, a jsou navrženy tak, aby se případně daly skládat do kompaktního rozměru. Teleskopické obušky jsou vyráběny v různých délkách, což znamená, že si uživatel může zakoupit obušek s délkou, která mu bude pro sebeobranu a styl bojového umění vyhovovat. Jsou snadno přenosné, takže je uživatel může nosit s sebou, aniž by musel nosit těžkou a rozměrnou zbraň. To je důvod, proč jsou teleskopické obušky tak populární mezi osobami, které chtějí být schopny se bránit před útočníky. Jsou také oblíbené mezi ochrannými službami, jako jsou bezpečnostní agentury a policie, protože mohou být rychle rozloženy a ihned k dispozici pro vyřešení různých situací. Teleskopické obušky jsou skvělé pro osoby, které se chtějí jistit proti útočníkům a hledají sebeobranný prostředek vhodný ke každodennímu skrytému nošení (Armed, © 2023).

4.1 Konstrukční provedení teleskopických obušků

Teleskopické obušky se skládají ze tří kovových trubek, které jsou do sebe vloženy tak, že při rychlém pohybu dojde k vysunutí dvou trubek ze třetí (rukojeti). Následně se do sebe části teleskopického obušku zaklíní, a jsou zabezpečeny proti následnému složení obušku díky velké třecí síle, která vzniká ve stykové ploše trubek, které jsou zhotoveny v kónickém provedení (Armed, © 2023).

Teleskopické obušky se klasicky zhotovují ze tří částí – úderové části, rukojeti a koncovky.

- a) Úderová část – Jedná se o dvě trubky, které se při švihů s obuškem vysunou z pouzdra/ rukojeti. Na konci nejslabší trubky je většinou zhotovena malá ocelová čepička, která zvyšuje dopadovou energii, která je úderem předávána útočníkovi.
- b) Rukojeť – rukojetí je myšlena největší trubka teleskopického obušku, nejčastěji bývá upravena tak, aby se zamezilo vyklouznutí obušku z ruky. Tudíž je povrch rukojeti pogumován, nebo zdrsňený jiným způsobem obrobění materiálu.
- c) Koncovka – na konci teleskopického obušku se nachází koncovka, pomocí které můžeme celý obušek rozebrat. Koncovka je hlavním mechanismem celého teleskopického obušku, protože se jejím prostřednictvím reguluje síla potřebná pro rozložení obušku. Některé obušky mají v koncovce pružinu, která toto rozložení reguluje (ESP, © 2023).

Teleskopické obušky Nextorch mají patentovanou technologii NEX lock, která využívá složitější, ale efektivnější a jednodušší systém pro rozložení a následné složení obušku, za pomoci tlačítka v koncovce (Nextorch, 2020). Tato klasická koncovka může být nahrazena koncovkou opatřenou rozbíječem skel, baterkou anebo jinými užitečnými doplňky (ESP, © 2023) .

Z důvodů velmi bohatého spektra druhů sebeobrany se teleskopické obušky vyrábí v mnoha délkách. To zajistí efektivní využití teleskopu při jakékoliv sebeobraně metodě. Délka obušků při prodeji se řídí Angloamerickou měrnou soustavou, tudíž se kupec při prodeji setká s délkami v palcích (inch ["]). 1" = 2,54 cm. Nejčastěji se teleskopické obušky prodávají v délkách 16", 18", 21", 23", 26". Na trhu jsou ale i kratší teleskopy, které jsou lepší pro skryté nošení, ale uživatel s nimi nemá takový dosah jako s obuškem, který má při rozložení 26 palců, což může být do jisté míry nevýhoda (Larsen, 2022).

4.2 Druhy obušků

Na trhu je mnoho různých obušků, které se liší buď výrobní velikostí zmíněné v předchozí kapitole, barvou, technologickou úpravou, mechanismem pro rozložení obušku, nebo typem rukojeti a možnou výbavou, kterou je možné k obušku dokoupit. Na trhu lze nalézt spoustu firem, které nabízí teleskopické obušky v různých provedeních a tomu, jak může být obušek zhotoven se bude tato podkapitola věnovat (Armed, © 2023).

4.2.1 Materiál

Historie teleskopických obušků, co se materiálu týče, je velmi bohatá, dříve se obušky tradičně vyráběly ze dřeva ořechovce, nebo jiných druhů tvrdého dřeva. Tyto obušky se ale po asi třech úderech zlomily. Proto byl v 80. letech vymyšlen první obušek z hliníku, zvaný „Magic Wand“ od firmy Bianchi. Pevnost odpovídala předchůdci, ale byl podstatně lehčí. Následovala výroba polykarbonátových obušků, jejichž nevýhodou se ukázalo, že při nízkých teplotách je materiál, ze kterého jsou vyrobeny poměrně hodně křehký a při úderu se obušky tříští a při velkém teple měkne a dochází k ohýbání obušku. V současnosti se proto většina obušků vyrábí z oceli. Zde je potom možné sledovat, zda je teleskopický obušek kalený, nebo nekalený (Dees, 2019).

Kalení je metoda, která se používá pro zlepšení mechanických vlastností materiálu. Slitina železa se zahřeje na kritickou teplotu přeměny materiálu, kdy se následně rychle ochladí, aby se měkký materiál přeměnil na kov s tvrdší a pevnější strukturou (Metlab, 2022).

Ačkoliv jsou nekalené teleskopické obušky levnější, rozhodně se nevyplatí do nich investovat. Nejen že je zde mnohem větší riziko, že se při sebeobraně ohne, či jinak zdeformuje nepůjde složit do původní velikosti pro skryté nošení, ale pokud se ohne, tak rapidně klesá jeho energie předávaná útočníkovi při úderech (Armed, © 2023).

Teleskopické obušky se liší také konečnou povrchovou úpravou, kdy se vyrábí hlavně obušky stříbrné, nebo černěné. Je i možnost nechat si na zakázku vyrobit obušek s jakoukoliv barvou. To je ale pro sebeobranu zcela nepodstatná věc (Armed, © 2023).

4.2.2 Rukojeť

Rukojeti se dělí do čtyř základních kategorií. Tím nejstarším a nejnámějším druhem rukojeti je klasický s „H“ vzorem. Jedná se o ozkoušený grip, který z ruky nevyklouzne, ale není zrovna pohodlný na úchop. To neplatí u obušku s ergonomickým vykrojením pro lepší úchop. Ten se drží velmi pěkně, ale zmenšením výstupků v rukojeti je zde poněkud větší riziko vyklouznutí obušku, nebo jeho vytrhnutí z ruky. Poslední rukojetí na které je použit gumový protiskluzový potah, je hladká rukojeť s jemným vzorkem bez výstupků, který je experty hodnocen jako jeden z horších provedení na rukojeť teleskopického obušku. Posledním druhem rukojeti je rukojeť kompaktní, kdy je pouzdro teleskopického obušku bez potahu a je proto nejvhodnější variantou pro skryté nošení teleskopu. Průměr obušku je nejmenší možný a je zde možnost montáže spony za opasek, o které bude řeč v následující kapitole (Armed, © 2023).

4.2.3 Příslušenství

Teleskopický obušek v sobě ukrývá veliký potenciál v pohledu na možnost využití tohoto nástroje nejen na sebeobranu. Uživatel z něho může po pár úpravách vyrobit sekeru, rozbíječ skla, páčidlo, nebo třeba i štípací kleště. Jen je třeba vlastnit správné příslušenství (Armed, © 2023). To se v obchodních řetězcích dělí do následujících kategorií:

- a) Svítilny
- b) Zrcátka
- c) Koncovky
- d) Nástroje pro násilné vstupy
- e) Kovový klip
- f) Pouzdra
- g) Vychytávky (Armed, 2017)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 KOMPARACE OBUŠKU S OSTATNÍMI PROSTŘEDKY PRO SEBEOBRANU

Ve chvíli, kdy si člověk uvědomí, že násilí je prakticky na denním pořádku a policie nemůže být u všech trestných činů, může u něj vyvstat potřeba nosit u sebe obranný prostředek. Jen za rok 2021 bylo na policii oznámeno přes 4000 trestných činů, jako byly vraždy, krádeže, nebo jiná mravnostní kriminalita. Ve chvíli, kdy se člověk ocitne v takové nepříjemné situaci, je lepší když má u sebe něco, čím případný útok dokáže odvrátit. Ideálním prostředkem pro sebeobranu se rozumí sebeobranný prostředek, který je vhodný pro každodenní nošení (EDC - every day carry) tak, aby nebylo jeho nošení obtěžující a uživatel jej nenechal radši ležet doma na policii. Dalším faktorem je jeho využití a do jaké míry obět zvýhodní oproti agresorovi.

5.1 Every day carry

Ideálním sebeobranným prostředkem je věc, která nebude uživatele obtěžovat při jeho každodenním nošení. Proto by měl dosahovat kompaktních rozměrů, aby nepřekážel v místě jeho nošení a zároveň nepoutal pozornost každého kolemjdoucího a nebyl konflikt vyvolán omylem například tím, že někdo uvidí u osoby, co je připravena se bránit, tento sebeobranný prostředek. Další velkou výhodou je, když sebeobranný prostředek nedosahuje velké hmotnosti. I půl kilogramu kovu se v kapse poněkud pronese, když se má nosit celý den. Proto je dobré přihlídnout i k této vlastnosti daného prostředku.

Tabulka 1 – Porovnání sebeobranných prostředků EDC

Sebeobranný prostředek	Rozměr [mm]	Hmotnost [g]
Obranný sprej	110 x 35	100
Taktické pero	145 x 14	37
Paralyzér	104 x 42 x 24	75
Osobní alarm	60 x 40 x 20	12
Tonfa	590 x 130 x 24	450
Plynová zbraň	154 x 121 x 36	830
Nůž	120 x 23 x 8	122
Teleskopický obušek	191 x 22	210
Boxer	100 x 65 x 10	90

V porovnání (viz tabulka 1) s ohledem na hmotnost a rozměry vychází jako optimální zbraň pro skryté nošení osobní alarm, případně taktické pero. Nejhuře naopak dopadla tonfa

a teleskopický obušek, které jsou bohužel z kovu, či jiného těžkého materiálu, a proto jsou na tom hmotnostně hůře. Osobní alarm, jakožto absolutní vítěz, nenápadný pomocník pro upoutání pozornosti, ale bohužel nejde využít pro sebeobranu jako takovou a je vhodné ho doplnit i jiným prostředkem, kterým se lze bránit po zapnutí sirény pro přivolání pomoci.

5.2 Dosah

Při sebeobraně je dobré si držet bezpečnou vzdálenost od útočníka, aby se zamezilo tomu, že by se při podtržení nohou přesunul boj na zem. Proto je vhodné volit pro sebeobranu zbraň, která prodlouží dosah úderů, případně jinak znevýhodní útočníka.

Tabulka 2 - Porovnání sebeobránných prostředků DOSAH/ DOSTŘEL

Sebeobránný prostředek	Délka zbraně [mm]	Dosah [mm]
Obranný sprej	110	4 x 10 ³
Taktické pero	145	45
Paralyzér	104	4
Osobní alarm	60	—
Tonfa	590	490
Plynová zbraň	154	—
Nůž	235	135
Teleskopický obušek	401	301
Boxer	65	10

V tabulce 2 jsou zbraně porovnávány s ohledem na dosah a dostřel. U osobního alarmu a plynové zbraně nejsou uvedeny vzdálenosti, protože se nejedná o prostředky sebeobrany, které se využijí pro kontaktní boj. I když u plynové pistole s určitými náboji (například suprapeřvými), je možné hovořit o její účinnosti pouze na kontaktní vzdálenost asi jednoho metru. K této tabulce je ještě nutné dodat fakt, že dosah se bude vždy lišit podle úchopu a jsou zde uvedeny celkové délky prostředku. Pokud se vezme v potaz to, že zbraň drží muž či žena v ruce, aby se mohla bránit, je ještě potřeba ubrat od délky dosahu šířku dlaně, což je průměrně rozměr 75–100 mm. Z porovnání lze vyčíst, že pro změnu od prvního porovnání v rámci EDC, je zde nejvhodnější zbraní tonfa a teleskopický obušek. Dva prostředky nemají ve vzdálenosti dosahu zapsanou hodnotu, osobní alarm a plynová zbraň. To z důvodu, že osobním alarmem se bude asi těžko bránit a jeho teorie použití je taková, že při riziku napadení se zapne siréna a odhodí se do temného místa tak, aby ho útočník nemohl najít a vypnout. Mezitím by měl alarm přivolat pomoc okolí, nebo lépe vystrašit agresora tak, aby se dal na útěk. Plynová zbraň je stavěna také na psychologickém efektu,

i když může také útočnicka nebezpečně zranit při výstřelu v blízkosti těla, či při úderu zásobníkem, případně hlavní zbraně.

5.3 Ničivá síla

U chladných zbraní se řeší mj. energie, která se při sebeobraně přenesou ze zbraně na pachatele (zastavovací efekt) a přes jakou styčnou plochu bude tato síla předávána (případně bodnutí, pořežání). Pro tyto účely měření lze využít i balistickou plastelínu, která přesně znázorní hloubku úderu a také styčnou plochu obou činitelů.

Tabulka 3 - Porovnání sebeobránných prostředků NIČIVÁ SÍLA

Sebeobránný prostředek	Hloubka úderu [mm]	Šířka styčné plochy [mm]
Taktické pero	28,6 ±0,1	5,2 ±0,1
Tonfa	14,0 ±0,1	22,0 ±0,1
Nůž	28,6 ±0,1	2,0 ±0,1
Teleskopický obušek	17,8 ±0,1	12,2 ±0,1
Boxer	16,9 ±0,1	62,0 ±0,1

Do analýzy ve třetí tabulce byly zařazeny pouze zbraně, které se využívají právě pro kontaktní boj. Z porovnání je tedy vyřazena plynová pistole, paralyzér, osobní alarm a obranný sprej. Experiment pro měření ničivé síly byl prováděn za pomoci všech prostředků pro sebeobranu, pomocí kterých se postupně udeřilo do balistické plastelíny. Na té zůstal otisk (případně vpich), který byl následně změřen a zapsán. Experiment byl prováděn pro každý prostředek 10×, aby se docílilo co největší přesnosti měření. Pro naměření hodnot bylo použito posuvné měřítko s přesností 2×10^{-2} mm (Posuvné měřidlo 150 mm / 0,02 mm FESTA). U výsledných hodnot byl dohledán medián, který je k nalezení v tabulce č. 3. Při použití rovnoměrné síly při úderu lze vyhodnotit skutečnost, že nůž a taktické pero, které mají minimální dopadovou plochu, projdou bez větších problémů balistickou plastelínou skrz. Naopak teleskopický obušek a tonfa veškerou energii po dopadu předaly plastelíně a neprošly zcela skrz. Při úderu boxerem se ukázal specifický jev, kdy zbraň ke kontaktu došlo i se samotnou rukou, na které byl boxer navlečen, proto je styčná plocha tak velká. Z toho lze usoudit, že teleskopický obušek a tonfa mají okamžitý zastavovací účinek, protože tyto prostředky mají vysokou kinetickou energii. To znamená že pokud útočník dostane ránu do ruky, tak ruka odskočí pryč, stejně tak to bude i u břicha, nohy a jiných částí těla. Na

rozdíl od nože či taktického pera¹, u kterých byla zjištěna spíše penetrující energie, kdy sebeobranný prostředek rukou, či břichem pronikne skrz, ale útočnicka většinou ihned nezastaví. Při obraně a odvrácení útoku s těmito prostředky budou zastavovacím efektem spíše bodno-sečná poranění, která mohou způsobit bolest, silné krvácení, či zneschopnění útočnicka zasáhnutím životně důležitých orgánů.

5.4 Výsledky komparace

Mezi sebeobrannými prostředky nelze přesně určit, která zbraň je oproti jiné efektivnější při sebeobraně a vhodnější na každodenní nošení. Lze ale s jistotou říci, že je lepší být připraven než překvapen. Proto je dobré u sebe nosit alespoň osobní alarm, který nezabere místo a je schopný přilákat pozornost kolemjdoucích, kteří mohou pomoci. Je však třeba si uvědomit, že při samotném střetu nebude tolik nápomocný jako teleskopický obušek. Ten sice zabere o něco více místa a jeho hmotnost není zdaleka tak malá, jako u alarmu, ale prodlouží dosah úderů při sebeobraně a má mnohem větší okamžitý zastavovací a psychologický efekt než například taktické pero, či pepřový sprej.

Teleskopický obušek jako optimální prostředek na sebeobranu

Teleskopický obušek je velmi vhodnou variantou prostředku na osobní obranu v porovnání s ostatními prostředky. Nejen že je skvělým úderným prostředkem, ale lze ho využít i při první pomoci. Většina teleskopických obušků je z výroby opatřena hrotem pro rozbíjení skel u aut. Také lze využít obušek jako improvizované vratidlo při nutnosti zaškrcení tepenného krvácení apod.

¹ Taktické pero by z podstaty nemělo mít penetrující účinek. Byl ale proveden pokus na domácí porážce prasete, jehož kůže je podobná jako ta lidská. Na mrtvé tělo prasete bylo provedeno několik ran taktickým perem, které bez sebemenších problémů prošlo skrz kůži. Z toho lze usoudit, že při úderu na odkrytou část lidského těla, bude mít taktické pero dostatečné penetrující účinky k proniknutí skrz kůži a maso.

Shrnutí výhod a nevýhod teleskopického obušku oproti ostatním zbraním:

Tabulka 4 - Vhodnost zbraně pro sebeobranu

Parametr	Sebeobranný prostředek									
	Teleskopický obušek	Tonfa	Nůž	Taktické pero	Boxer	Paralyzér	Taser	Plynová zbraň	Obranný sprej	Kraken
Rozměry pro EDC	2	4	1	1	1	2	2	2	1	5
Hmotnost	3	4	1	1	1	2	2	4	1	5
Dosah	1	1	4	4	5	4	2	5	2	1
Účinnost	2	2	3	3	2	2	1	3	3	1
Odvrazení útoku	1	1	3	3	3	1	1	2	4	1
Ohrožení na životě	2	2	5	3	4	3	3	3	1	4
Náročnost použití	2	2	2	3	3	4	4	4	2	5
Dostupnost	2	3	1	1	1	3	5	4	1	5
Celkové hodnocení	15	19	20	19	20	21	20	27	15	27

1 - nejlepší, 5 - nejhorší

Z tabulky 4 je možné vyčíst porovnání prostředků pro sebeobranu. Porovnání proběhlo formou skupinové diskuse, které se zúčastnili odborníci z praxe. Jednalo se o 8členný tým, ve kterém byli pracovníci z řad Policie České republiky a ozbrojených sil České republiky, zaměstnanec soukromé bezpečnostní agentury a instruktor sebeobranu. Analýza je provedena v bodové škále 1-5, kdy nižší hodnota je lepší. Do porovnání byly zahrnuty parametry, které při běžné osobní obraně hrají důležitou roli. Vhodnou zbraní na sebeobranu v součtu bodů je teleskopický obušek a obranný sprej. U obranného spreje je ale důležité počítat s tím, že jakmile se obsah nádoby vyprázdní, je již pro odvrácení útoku dále prakticky nepoužitelný.

6 SEBEOBRANA S TELESKOPICKÝM OBUŠKEM

Teorie sebeobran s teleskopickým obuškem je velmi pestrá. Existuje mnoho bojových systémů jako Eskrima, Kravmaga, Sorudo, Tombat system (The Anatomy of Survival), Systema, nebo Urban Combatives. Sice se jejich postupy v sebeobraně liší, ale cíl mají stejný. Přežít. Důležité je zmínit, že u sebeobran se jedná o boj bez pravidel, a proto zde hraje velkou roli i moment překvapení. Z toho důvodu se sebeobrané prostředky nosí převážně skrytě.

6.1 Nošení teleskopického obušku

Teleskopický obušek se pyšní velkou variabilitou možností, jak ho nosit. Protože se vyrábí v mnoha provedeních, každý je vhodný pro jiné nošení. Na trhu jsou pouzdra, která jsou určena k jejich upevnění na opasek. Tato pouzdra na teleskopický obušek jsou zhotovena buď v pevném provedení, nebo nastavitelná (otočná). Nevýhodou při nošení teleskopických obušků v pouzdru je to, že zvětšuje prostor, který zabere a tím se zvyšuje jeho viditelnost. Proto nošení obušku v pouzdře využijí převážně zaměstnanci bezpečnostních agentur, či příslušníci ozbrojených bezpečnostních složek, kteří nosí obušky viditelně běžně. Tam se totiž jedná také o psychologickou prezentaci síly, která může případného pachatele odstrašit, protože uvidí, že je zde další ozbrojený člověk, který mu bude stát v cestě.

Pro ostatní je vhodnější teleskopický obušek nosit skrytě. Pro tuto variantu jsou nejlepší teleskopy přímo z výroby určené pro skryté nošení, kdy na nich není žádná gumová rukojeť, která by zvětšovala průměr obušku a tím i jeho viditelnost. Navíc jsou obušky opatřeny drážkami pro sponu na uchycení k opasku, nebo jiné části oděvu. Při výběru místa na těle je důležité volit oblast, ke které je možné dosáhnout oběma rukama. To pro případ, že z předešlého boje bude dominantní ruka vyřazena, například zlomena. Dalším faktorem je rychlost tasení. Místo teleskopického obušku by mělo být snadno dostupné, aby bylo možné tasit obušek co nejrychleji.

Vhodná místa pro skryté nošení obušku:

- a) Na zadní straně kalhot za opaskem,
- b) na přední straně za sponou opasku,
- c) v zadní kapse u kalhot,

- d) v kapse u svrchní vrstvy oblečení,
- e) jiné snadno dostupné místo.

6.2 Metodika sebeobraný s teleskopickým obuškem

Při sebeobraně s teleskopickým obuškem je možné vytyčit několik dílčích faktorů, které jsou při sebeobraně s tímto prostředkem nezbytné. Jedná se o taseň obušku, postoj při sebeobraně a úderý.

Tasení obušku

Do kategorie taseň obušku nespadá pouze jeho vytažení z místa skrytého nošení, které by mělo být velmi rychlé (nejlépe na první nahmátnutí). Taseň obušku lze provést také během předkonfliktní fáze tak, aby útočník nic nezpozoroval a při eskalaci konfliktu byl zbraní překvapen ještě víc. To z důvodu, že je zde přímá úměrnost mezi momentem překvapení a efektivností prostředku pro sebeobranu v boji. Čím větší moment překvapení, tím větší dopad úderů na útočníka.

Po taseň obušku jsou dvě možnosti jak postupovat dále. Jedna možnost je zahájení obrany s obuškem ve složeném stavu. To je vhodné ve chvíli, kdy je protivník již velmi blízko a s dlouhou zbraní by se bojovalo špatně. V danou chvíli teleskopický obušek vykonává práci podobnou taktickému peru. Tedy o něco zvýší razanci úderů, ale jejich dosah je prakticky stejný, jako beze zbraně. Tato možnost využití je také v omezených prostorech, například výtah, záchody, nebo objekt s vysokým počtem lidí.

Rozložení obušku

Obvykle se teleskopický obušek rozkládá švihem. To je efektivní i z důvodu, že zasunutí kovových tyčí do sebe má specifický zvuk, který může útočníka znejistit v jeho dalších útocích. Některé obušky (s technologií NexTorch) lze rozložit tiše ručně. Při rozkládání švihem lze využít několik variant.

a) O druhou ruku

Jedná se o postup otevření, kdy jedna ruka drží obušek a švihá s ním směrem k druhé ruce, která dlaní zastaví zápěstí a tím dojde k rozložení obušku. Tímto pohybem zároveň dojde k napřažení ruky pro následný rychlý úder ihned po rozložení. Jedná se o nejrychlejší metodu rozkládání. Vhodný pro velké množství rychlých úderů bez náprahů, až po kterých následuje úder silnější.

b) Švihem nad hlavu

Při této metodě se teleskop otevírá švihnutím za hlavu, kdy dojde k přípravě pro silný svrchní úder. Problém s tímto otevřením je v případě malých prostorů, kdy může být za zády stěna a není prostor pro rozložení obušku. Dalším problémem by mohl být moment, kdy za zády stojí jiná osoba, která by mohla být teleskopickým obuškem zasáhnuta.

c) Švihem do strany

Tato metoda je nejčastěji viditelná u speciálních pořádkových jednotek Policie České republiky. Příslušníci tím dominují fakt, že jsou ozbrojeni. Jedná se o švihnutí obuškem zhruba pod úhlem 45 ° od nohy. Obušek je zde jasně viditelný. Problémem je, že je nutné následně provést náprah pro možnost úderu, proto je tento postup rozkládání pro sebeobranu nevhodný.

d) Tiché otevření (NexTorch)

Pro tento typ rozkládání jsou vhodné především obušky značky NexTorch. To z důvodu že používají NEX Lock, který funguje na zcela odlišném principu. Na koncích obou pohyblivých trubek je rozpěrný kroužek, který při vysunutí zacvakne do drážky v dutině silnější trubky. Tato technologie je dokonalá v tom, že vždy zamezí složení z důvodu tvarového styku. Dané složení funguje za pomoci trnu v koncovce, který je při zmáčknutí vsunut do rozpěrných kroužků, ty se tím stáhnou a trubky uvolní.

Při tichém otevření se obušek skrytě rozloží buď za zády, nebo pod paží tak, aby byl připraven v dlouhém stavu na možnou eskalaci konfliktu. Tím dochází také k urychlení prvního úderu a zvyšuje se tak efekt překvapení.

Postoj s teleskopickým obuškem

Při sebeobraně je velmi důležitý pohyb a udržení bezpečného odstupu od útočníka. Tím že teleskopický obušek zvyšuje dosah o více než dvě desítky centimetrů, může být bezpečný odstup větší. Důležité je mít přehled o okolí, aby nedošlo při pohybu k zakopnutí a následnému pádu, který by znevýhodnil pozici v obraně. Při pohybu je dobré kopírovat nohama zem z důvodu snížení rizika šokbrnutí a pádu. Velkou roli hraje také stabilita na nohách, které by měly být rozkročené alespoň na šíři ramen. Jedna noha je lehce před druhou, to zajistí ještě větší stabilitu oproti případnému postrčení a zároveň tento postoj zužuje tělesný profil a skrývá případné tasení obušku ze zadní kapsy. Při eskalaci konfliktu je vršek těla mírně předkloněn vpřed a ruce zvednuty do úrovně brady. Tím dojde ke zmenšení rizika obdržení nekrytého úderu vitální oblasti (hlavy a krku) a zároveň je zmenšena dráha, kterou musí úder rukou, či obuškem vykonat před zásahem.

Údery s teleskopickým obuškem

Znalost a zkušenost s vedením úderů je při sebeobraně teleskopickým obuškem zcela nepostradatelná. Pokud oběť nosí obušek a neví jak se s ním bránit, je tento sebeobranný prostředek zcela neadekvátní v konfliktu tasit. Při úderech obuškem se řeší dopadová plocha úderové části. Pokud jde o to, aby útočník nebyl fatálně zraněn, míří se na části těla, která jsou více osvalená, jako stehna, paže a torzo těla. Pokud se člověk brání útoku, kde ho útočník ohrožuje na životě, neměl by mít strach ohrozit na životě i samotného agresora. Potom je adekvátní mířit i do oblasti hlavy a krku.

Údery lze provádět silné, s náprahem. Ty trvají delší dobu, protože jejich dráha letu je mnohem větší. Mají ale větší ranivý potenciál. Druhým typem úderů jsou krátké, prakticky bez náprahu. U těch jde převážně o zvýšení počtu provedených úderů a rychlou obranu. Je zde také menší riziko, že některý úder do oblasti hlavy útočníka usmrtí.

a) Údery uzavřeným obuškem

Při úderech uzavřeným obuškem se využívá úchop stejný jako při taktickém peru. Zajistí se tím pevnost úchopu obušku, razantnější úder, ale také velmi rychlý a jednoduchý přechod do otevření teleskopického obušku. Stačí totiž posunout palec, který je položen přes posuvné části obušku a lze ho vmžiku švihem otevřít a pokračovat v sebeobraně.

Při úderech lze následně volit mezi dvěma způsoby. Buď přímé údery, kdy teleskopický obušek zajistí zpevnění ruky. Což zajistí vyšší razanci při úderech pěstí. Druhou variantou

jsou údery vedené takzvaným obloukem. V tu chvíli je údernou částí konec teleskopického obušku, který znásobí sílu úderu.

b) Údery otevřeným obuškem

Díky rozloženému obušku lze uchovat dostatečně velkou bezpečnou vzdálenost. Úderovou částí se stává nejslabší trubka, pro vedení obloukovitých úderů. Nebo koncovka, která se využije při kladivových úderech.

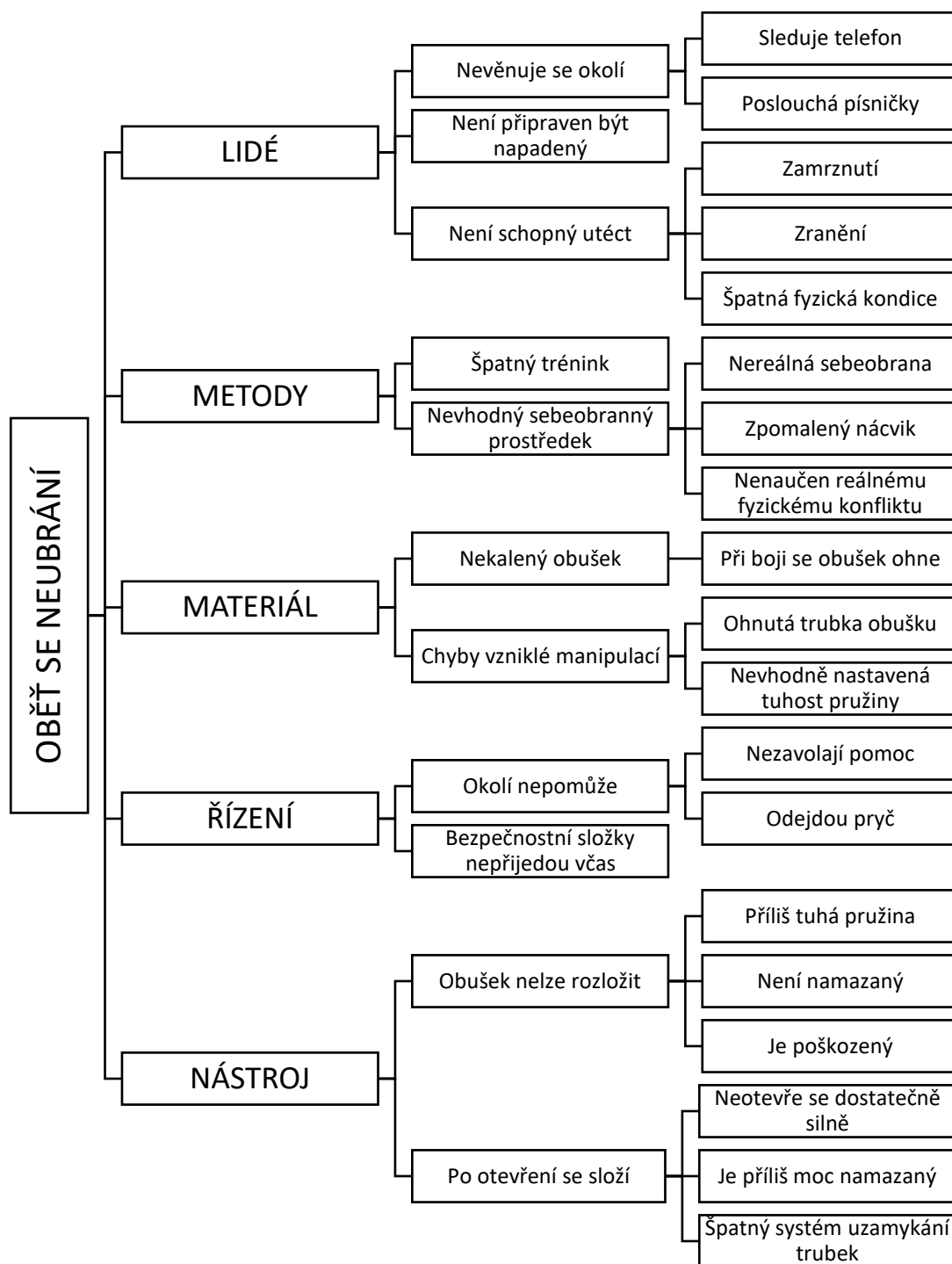
Údery lze vést ze strany silné ruky, ve které je obušek držen, nebo ze strany druhé. Údery ze strany slabé ruky jsou v rámci sebeobrany vhodnější. To z důvodu že díky předsunutí silné ruky vpřed se zvýší dosah úderů a zvětší se tím odstup od útočníka. Zároveň ho lze použít ihned po otevření o druhou ruku. Údery ze silné strany lze navázat ve chvíli, kdy je již agresor otřesen a například upustil zbraň, tudíž se může bezpečný odstup zmenšit.

Kryty s teleskopickým obuškem

Při sebeobraně se nikdy nestane, že bude útočník jen čekat na to, aby byl zpacifikován obuškem oběti. Je to právě ten agresor, který přišel rány rozdávat. Proto je nutné znát a očekávat že při provádění úderů proti útočníkovi, je nutné se také bránit úderům, které jsou vedeny na oběť. Při krytech lze rovněž využít teleskopický obušek, který udělá obranné kryty mnohem razantnějšími.

7 ANALÝZA PŘÍČIN A NÁSLEDKŮ

Ve chvíli, kdy je člověk na veřejnosti napaden existuje spousta rizik, která mohou nastat. Pro zvýšení šance na ubránění, popřípadě přežití je třeba mít tato rizika definovaná a znát, jak se s nimi v dané chvíli vypořádat. Pro jejich zobrazení je vhodné využít diagram příčin a následků neboli Ishikawa diagram.



Obrázek 1 - Ishikawa diagram

Při tvorbě analýzy příčin a následků se opět podílela skupina odborníků, mezi kterými byl příslušník Policie České republiky, instruktor sebeobranu a zaměstnanec soukromé bezpečnostní služby. Analýza definuje hlavní faktory ovlivňující následné chyby při sebeobraně. Ve chvíli, kdy se těchto příčin projeví v dané situaci víc, může to mít kritické následky pro napadeného. Hlavním problémem byl definován výsledek, že se oběť neubrání. Přičemž ovlivňujícími faktory byla zvolena analýza 5M (Manpower, machines, materials, methods, management), u nichž se následně formou brainstormingu systematicky hledaly příčiny výsledného problému (viz obrázek 1).

8 NÁVRH NA ZLEPŠENÍ POSTUPŮ PŘI SEBEOBRAŇ ZA POUŽITÍ TELESKOPICKÉHO OBUŠKU

Ve společnosti většina lidí chodí bez sebeobránných prostředků a nejsou připraveni se bránit jak psychicky, tak mnohdy ani fyzicky. Ve společnosti totiž panuje myšlenka, že obětí útoku se člověk může stát převážně v noci a na odlehlých místech. Nebo si za to může dívka sama tím, jak se obléká. Tak to ale není. Je mnoho záznamů o napadení za denního světla uprostřed frekventované ulice, v nákupním centru, či situace, kdy si oběť agresor vybral zcela náhodně. A proto je dobré být připraven.

8.1 Analýza dostupných videozáznamů

Pro navržení optimálních postupů v sebeobraně je zapotřebí zjistit, jaké situace nejčastěji vyžadují potřebu se bránit. A to v ohledu na prostředí, zbraně útočníka, zbraně oběti a to, jak oběť při sebeobraně postupovala.

Tabulka 5 - Průzkum dostupných videodokumentací

ČÍSLO	ÚČOČNÍCI	OBĚŤ	PROSTŘEDÍ	ZBRANĚ ÚTOČNÍKŮ	ZBRANĚ OBĚTÍ	PREKONFLIKT	KONFLIKT	POSTKONFLIKT	Výsledek	Hodnocení
1	2	2	Holičství	Teleskopické obušky	Židle, věšák, mop na podlahu	1	5	4	Zaměstnanci holičství se ubránili, útočníci utekli.	3,3
2	1	2	Na ulici	Sekáček na maso	Židle	0	5	2	Muž zachránil ženu, na kterou sekáčkem útočila jiná žena, když jí dal knokout židlí.	2,3
3	5	1	Před klubem	Nic	Nic (MMA umění)	2	4	2	MMA zápasník dva muže knokautoval, další zastrašil a již v boji nepokračovali.	2,7
4	1	1	Před klubem	Řetěz k uzamčení kola	Nic	0	0	0	Oběť se poštuchovala s jiným mužem, načež přiběhl náhodný muž, který udeřil oběť do hlavy řetězem.	0,0
5	2	1	Obchod oběti	Nic	Nůž	5	2	4	Oběť 7x bodl lupiče, který přišel jen vykrást obchod a nijak prodavače neohrožoval. Druhá oběť utekla.	3,7
6	2	1	Obchod, před obchodem	Nic	Nic	-	5	4	Oběť skvěle střídala boj s útočníky a neinkasovala příliš ran. Působil velmi agresivně, což bylo v tomto druhu obrany správně.	4,5
7	Mnoho	1	Demonstrace	Nic	Policejní výzbroj	2	0	0	Policista chtěl rozehnat demonstranty, ale nedodržel žádné aspekty sebeobrany, ocitl se mezi agresory a dostal knokout ze zad.	0,7
8	Mnoho	1	Demonstrace	Nic	Nic	0	2	3	Vyhrocená situace ve které létaly údery, na konci se oběť otočila k lidem zády a chtěla nejspíš odejít, ale dostala knokout přes rameno.	1,7
9	1	1	Noc, ulice	Nůž	Nic	0	0	3	Útočník přiběhl k nic netušící oběti, která si nevšímala okolí (koukala do telefonu), 10x ji bodl do těla a utekl.	1,0
10	1	2	Noc, ulice v rohu budov	Nic	Nic	0	0,5	0	Útočník brutálně zbil dva muže, kteří neprojevili ani známku o pokus se bránit. Druhá oběť zkoušela pouze verbální sebeobranu.	0,2
11	1	1	Vjezd do nemocnice	Nic	Nic	2	3	-	Člen ostrahy v podmínce odmítl pustit řidiče sanitky do prostoru nemocnice, načež na řidiče zaútočil a oběť se útoku nedokázala pořádně ubránit.	2,5
12	1	1	Obchod	Nic	Nic	1	4	-	Člen ostrahy v obchodě nechtěl pustit muže bez respirátoru do obchodu, ten ho následně napadl.	2,5
13	1	1	Ulice	Nic	Nic	0	0	2,5	Agresor nečekaně napadl nic netušící oběť, kterou prvním úderem do obličeje otřásl a povalil na zem. Dál se již oběť nedokázala bránit.	0,8
14	1	1	Obchod	Nic	Nic	3,5	5	-	Agresivní zákazník byl knokautován jednou ranou prodavače, který za ním vyšel zpoza pultu.	4,3
15	2	2	Přestup metra	Nic	Nic	2	1	0,5	Mladší agresori byli očividně znalí bojového umění a vyřadili z boje starší muže, kteří nenalezli efektivní obrany.	1,2

0 – špatný postup, 5 – správný postup

V tabulce číslo 5 je k dispozici hodnocení vybraných situací, u kterých byl dostupný videozáznam. Jsou zde vytyčeny data o počtu útočnicků a obětí, jaké zbraně byly při konfliktu použity a jak oběť postupovala před, během a po skončení sebeobranou. Ve sloupcích, které jsou barevně označeny je nastavené hodnocení v hodnotách kdy 0 je špatný postup a 5 je postup správný (minimální chyby oběti). Následně je k dispozici krátký popis situace a celkové hodnocení toho, jak konflikt probíhal. Hodnocení probíhalo za spolupráce s instruktorem sebeobranou a příslušníkem pořádkové jednotky Policie České republiky . To proto, aby bylo zajištěno relevantního výsledku.

Pro práci jsou podstatná především ta videa, kdy měly oběti problém se sebeobranou. Z videomateriálů vyplývají následující problémy.

Oběť:

- a) Nemá zkušenosti se sebeobranou.
- b) Věří, že jí pomohou okolní lidé.
- c) Nevlastní žádný prostředek pro sebeobranu.
- d) V prekonfliktní fázi
 - se nevěnuje okolí.
 - se nesnaží konflikt deeskalovat.
- e) V konfliktní fázi
 - neudrží bezpečnou vzdálenost od agresora.
 - drží ruce podél těla.
 - zamrzne/ má strach ze souboje.

Z výzkumu je patrné, že útočník ani oběť většinou neměli žádný sebeobraný prostředek a souboj tedy probíhal ve formě pěstních soubojů. V situacích, kdy si napadený nevzal alespoň improvizovaný sebeobraný prostředek, pro něj dopadl konflikt kriticky. Pokud tomu tak nebylo, byla u oběti viditelná zkušenost s bojovým uměním. Při využití improvizovaného prostředku, například židle, či mopu na podlahy, který zvýšil vzdálenost od útočníka či razantnost úderů, se šance útočníka na dominanci v potyčce razantně snížily. Buďto útočník utekl, nebo byl útok překonán.

8.2 Návrh optimálních postupů

Pro dobrou sebeobranu s teleskopickým obuškem je důležité vlastnit kvalitní obušek, nejlépe kalený, který možnosti v sebeobraně mnohonásobně zvýší. Pro zvýšení šance na přežití je také velmi dobré chodit na kurzy sebeobrany. Důležité je najít kurz, kde budou učit reálnou sebeobranu a člověk si bude moct zkusit údery i v reálně simulovaných situacích. V České republice jsou dostupné i jednodenní kurzy sebeobrany, které se zaměřují přímo na sebeobranu s teleskopickým obuškem. Dále je vhodné se zajímat o to, jak komunikovat s emočně či psychicky nestabilními lidmi.

Návrh samotných postupů bude univerzální pro všechny případy. Protože z prozkoumaných videí vyplývá, že je irelevantní hledět na místo, denní dobu, či zbraně útočnicků. Útok veden zcela odlišnou formou a problémem bylo to, že se oběť nedokázala bránit vůbec, nebo měla obranu zcela neefektivní. Je ale důležité se zodpovědně věnovat tréninku, aby byla oběť schopna vyhodnotit, jakou formu sebeobrany v danou chvíli zvolit.

Samotný střet s útočником je následně možné řešit několika možnostmi. Tou nejlepší je útěk, ten je vhodný při dostatečném času na provedení dané akce. Zároveň nesmí mít útočnik střelnou zbraň, či jiný prostředek, kterým by nás zasáhl a zastavil. Pokud není vzdálení se od agresora na bezpečné místo možné, je třeba umět postupovat v prekonfliktní, konfliktní a postkonfliktní fázi daného konfliktu.

8.2.1 Prekonfliktní fáze

Pro dosažení úspěšného konce konfliktu je nesmírně důležitá prekonfliktní fáze. Všimnout si okolí, i když není znám žádný agresor. Ve chvíli, kdy konflikt hrozí, je velmi podstatné kontrolovat jak samotného útočnicka, tak i okolí. Tím se zamezí nechtěnému útoku třetí strany. Snažit se verbálně ba i neverbálně odvrátit, či zpomalit útok. Během prekonfliktní fáze by se oběť měla optimálně pokusit nepozorovaně tasit teleskopický obušek. Aby v momentě, kdy by se měl konflikt překlinit k fyzickému napadení oběť nemusela ztrácet čas před prvním úderem hledáním teleskopického obušku.

8.2.2 Konfliktní fáze

V přelomu mezi prekonfliktní a konfliktní fází je důležité, aby první úder vedla oběť a využila momentu překvapení. V daný moment je důležité vyhodnotit situaci. Hlavními aspekty při volbě útoku jsou:

- a) Ohrožení na životě
- b) Ohrožení na zdraví
- c) Ohrožení vlastního majetku

V každé situaci je vhodný jiný postup sebeobrany. Pokud agresor ohrožuje oběť na životě, například nožem, nebo slovní agresí (výhrůžky smrtí), je možné ihned volit údery do oblasti hlavy. V tu chvíli se totiž jedná o nutnou obranu. Pokud jde o ohrožení, kdy je útočník pouze agresivní a není vyloženě v ohrožení život, je vhodnější volit mírnější postup sebeobrany, kdy jde pouze o vyřazení útočníka z boje. Přelomit obuškem ruce, nohy. Vždy je ale dobré bojovat až do chvíle, dokud útočník není zpacifikován na zemi. Občas se totiž stane, že oběť trefí útočníka tak, že spadne na zem, načež se zastaví a tím dá útočnickovi čas se vzchopit a pokračovat v útoku. To je špatně a obrana by měla trvat tak dlouho, dokud není jisté, že agresor není schopen pokračovat v útoku. Poté má oběť dostatek času na útěk do bezpečí a přivolání pomoci. Během konfliktní fáze je důležité stále kontrolovat okolí. To i v momentě, kdy je oběť v dominantní pozici. Z důvodu, aby se zamezilo útoku další osoby, která by mohla s vírou pomoci napomocť právě útočnickovi, který je v nevýhodné pozici. V případě vícero útočníků je důležité nedostat se mezi ně do kruhu, vždy je lepší mít všechny útočníky před sebou v zorném poli a bránit se před všemi současně.

Když se jedná o loupežné přepadení, kdy není v přímém ohrožení život, vhodným řešením se stává vydat útočnickovi co požaduje a na bezpečném místě zavolat pomoc.

8.2.3 Postkonfliktní fáze

První věc, která je nutná ve chvíli kdy je odvráceno nebezpečí ze strany útočníka/ útočníků, je zkontrolovat své zdraví. Při boji se totiž častokrát stane, že oběť ani nepostřehne, že ji agresor pobodal, či pořezal. Je pro to ucelený postup, kdy se holými dlaněmi přejede přes kritická tělní místa. Danými místy je krk, podpaží, bedra a třísla. Po každém setření je důležité ruce zkontrolovat, zda nejsou od krve. Pokud je zjištěno krvácivé poranění, je třeba provést první pomoc a volat zdravotnickou pomoc. V opačném případě oznámit na policii situaci, která proběhla a vyčkat v bezpečí do příjezdu hlídky.

Závěrem se tedy doporučuje:

- a) Být připraven na možný konflikt kdykoli během dne.
- b) Nosit teleskopický obušek a trénovat s ním.
- c) Pokud je to možné, pokusit se fyzickému konfliktu verbální cestou vyhnout.
- d) Při konfliktu se řídit krajní nouzí a nutnou obranou.
- e) Nekončit souboj, dokud je agresor schopný v útoku pokračovat.
- f) Před, během i po boji se snažit kontrolovat okolí.
- g) Po skončení sebeobrany si zkontrolovat zdravotní stav a přivolat pomoc.

ZÁVĚR

Sebeobrana s teleskopickým obuškem může být vysoce efektivní při znalostech jeho používání. Výhodou teleskopického obušku je jeho kompaktní velikost, díky čemuž ho lze každodenně skrytě nosit. Při sebeobraně je nutné mít osvojenou techniku práce s tímto sebeobranným prostředkem. Zejména jeho tasení, rozkládání, údery a kryty. V komparaci s ostatními zbraněmi je jeho vhodnost pro sebeobranu srovnatelná se slzným sprejem. Na základě skupinové diskuse s odborníky lze doporučit nošení obou těchto prostředků, kdy při menším ohrožení života lze využít slzný sprej a v případě agresivního napadení může oběť tasit přímo teleskopický obušek. Vždy je však při sebeobraně velmi důležité postupovat zodpovědně a s rozvahou v mezích zákonů.

Sebeobrana fyzickým násilím by měla být vnímána až jako krajní možnost. Oběť, pokud je to v danou chvíli možné, by se měla konfliktu vyhnout, či utéct. Pokud ze situace nelze odejít, je vhodné zkusit střet vyřešit psychologickými postupy, které mohou agresora ze situace také odradit. V poslední řadě se naskytá možnost řešení situace fyzickou obranou (musí být silnější než útok), kdy je důležité, aby se oběť snažila v rámci momentu překvapení dát první ránu a znemožnit agresorovi další útok. Po skončení střetu se vzdálit na bezpečné místo, zjistit svůj zdravotní stav a zavolat pomoc.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo analyzovat připravenost lidí v oblasti sebeobrany a navrhnout vhodná řešení sebeobrany právě s teleskopickým obuškem. Z dostupných videozáznamů bylo zjištěno, že schopnost lidí bránit se je velmi omezená a většinou má útočník navrch. Proto je důležité, aby se lidé připravovali na možné krizové situace jak psychicky, tak fyzicky.

Z výsledků vyplývá zásadní problém, kterým je neznalost základní sebeobrany v širokém spektru obyvatelstva. Jako jeden z možných a vhodných způsobů, jak informace o sebeobraně předat žákům a studentům, zahrnout výuku sebeobrany do škol, například v rámci tělesné výchovy. Pro širokou veřejnost by pak bylo vhodné šířit všeobecné povědomí o sebeobranných technikách prostřednictvím kurzů prevence kriminality, s možností si alespoň základní techniky sebeobrany během kurzů osvojit.

Při výuce sebeobrany a tréninku jako takovém by se měl klást důraz hlavně na reálnou sebeobranu a postupy v prekonfliktní, konfliktní a postkonfliktní fázi. To znamená naučit se:

Prekonfliktní fáze

- a) Umět nosit skrytě teleskopický obušek
- b) Kontrolovat okolí i když není člověk ohrožen.
- c) Mít přehled o agresorovi a okolním prostředí.
- d) Psychologické postupy k odvrácení útoku.
- e) Skryté tasení teleskopického obušku.

Konfliktní fáze

- a) Tasení a rozkládání teleskopického obušku, údery (jak s rozloženým, tak složeným teleskopickým obuškem), kryty a pohyb v boji.
- b) Rozlišit na čem je oběť ohrožena a podle toho volit formu sebeobrany - ohrožení majetku, zdraví anebo života.
- c) Umět postupovat v klidu a s rozvahou dle krajní nouze a nutné obrany.
- d) Mít přehled o agresorovi a okolí i v dominantní pozici boje.
- e) Držet se mimo skupinu více útočníků (mít všechny před sebou).
- f) Neukončit sebeobranu dokud je agresor schopen pokračovat v útoku.

Postkonfliktní fáze

- a) Mít přehled o agresorovi a okolí i po skončení sebeobrany.
- b) Zkontrolovat důležitá místa na těle s ohledem na krvácení.
- c) První pomoc.
- d) Přivolat si pomoc.

Pokud oběť útoku dokáže postupovat podle naučených postupů viz výše, bude velmi pravděpodobné, že se zvládne ubránit jak na otevřeném prostranství, tak ve stísněném prostoru, nehledě na tom, zda bude útočník útočit v noci či ve dne, nebo zda bude útočníků víc.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ADAMS, Ronald J., 1980. Street Survival: Tactics for Armed Encounters. Illinois: Calibre Press. ISBN 9780935878004.

BRASS, Daniel, 2020. Stun Gun vs. Taser: What is the Difference?. Mace brand [online]. Ontario: Mace® Brand [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.mace.com/blogs/self-defense-training/stun-gun-vs-taser-what-is-the-difference>

ČESKO. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: Zákony pro lidi.cz [online]. © AION CS 2010-2023 [cit. 14. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

ČESKO. Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In: Zákony pro lidi.cz [online]. © AION CS 2010-2023 [cit. 8. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1961-141023> [cit. 11. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>

ČIHOUNKOVÁ, Jitka, © 2022. Sebeobrana specifických skupin. Informační systém Masarykovy univerzity [online]. Fakulta informatiky MU: Masarykova univerzita [cit. 2022-12-07]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/bk2294/um/Sebeobrana_Specifickyh_skupin_BA.pdf

DEES, Tim, 2019. What are batons made of?. Quora [online]. Brusel: © Quora [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: https://www.quora.com/What-are-batons-made-of/answer/Tim-Dees?ch=10&oid=36948040&share=2b384dc1&target_type=answer

HILL, Gerald a Kathleen HILL, © 2023. Self-defense. LAW.COM [online]. Spojené státy americké: ALM Global [cit. 2023-03-21]. Dostupné z: <https://dictionary.law.com/Default.aspx?selected=1909>

Innovative NEX Lock Design, 2020. NEXTORCH [online]. Guangdong Province: NEXTORCH INDUSTRIES CO. [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.nextorch.com/collections/nex-batons/products/21-nex-quicker-duty-baton-n21c-air>

Jak používat boxer k sebeobraně?, © 2023. Army-Store.net [online]. Shoptet: Army Defence Trade [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://www.army-store.net/rady-a-tipy/jak-pouzivat-boxer-k-sebeobrane/>

LARSEN, Ivan, 2022. What size expandable baton should I get?. ETrueSports [online]. California: © eTrueSports.com [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://etruesports.com/2022/02/09/what-size-expandable-baton-should-i-get/>

Metal Hardening, 2022. Metlab [online]. Wyndmoor: Thomas Web Solutions [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.metlabheattreat.com/metal-hardening-metal-quenching-metal-tempering.html>

MOUČKA, Petr, 2020. Jak neskončit ve vězení za to, že se bráníte?: Vše co potřebujete vědět o nutné obraně [online]. 1. YouTube: Sorudo CZ [cit. 2022-002.-13]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=n0S80v5UBIY>

MOUČKA, Petr, 2021. Obranné prostředky a zbraně z hlediska sebeobrany. Sorudo: No bullshit just reality [online]. Hradec Králové: Sorudo [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://sorudo.cz/obranne-prostredky-a-zbrane-z-hlediska-sebeobrany/>

MOUČKA, Petr, © 2023. Čím se bránit, pokud chcete přežít?: Co je nejlepší zbraň pro sebeobranu?. In: Sorudo CZ [online]. YouTube: Sorudo [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=yEhba1KoABA>

NÁVOD K OBSLUZE TELESKOPICKÉHO OBUŠKU ESP: KALENÝ, FRICTION LOCK, © 2023. ESP: Euro security product [online]. Praha: © ESP Products [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: https://www.euro-security.info/ext/instructions/Batons/hardened/obusek_kaleny_CZ.pdf

PAVELKA, Radim a Adam ZDOBINSKÝ, 2017. Sebeobrana: Dělení sebeobrany [online]. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 2022-12-07]. ISBN 978-80-87647-10-3

Příslušenství k teleskopickému obušku, 2017. ESP: Euro security product [online]. Praha: © ESP Products [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.obrana.cz/shop/kategorie/prislusenstvi-obusku>

PŘÍSLUŠENTVÍ PRO TELESKOPICKÉ OBUŠKY, 2017. ARMED: Gear for real [online]. Armed store: PragueBest [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.armed.cz/prisl-pro-teleskopicke-obusky/>

ROJEK, Lukáš, 2020. Osobní alarmy. Top-ArmyShop.cz: Safety Agency, s. r. o. [online]. Semily: Top-ArmyShop.cz [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/osobni-alarmy>

ROJEK, Lukáš, 2020. Sebeobrana žen a dětí. TOP-Army shop: Safety Agency, s. r. o. [online]. Semily: Top-ArmyShop.cz [cit. 2022-12-07]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-sebeobrana-zeny-deti>

SEBEOBRANNÉ PROSTŘEDKY: DÍL II. - ELEKTRICKÉ PARALYZÉRY, 2018. ARMED: Gear for real [online]. Armed store: PragueBest [cit. 2023-02-14]. Dostupné z: <https://www.armed.cz/clanky/sebeobranne-prostredky-dil-ii-elektricke-paralyzery/>

SEBEOBRANNÉ PROSTŘEDKY: DÍL III. - TELESKOPICKÉ OBUŠKY, © 2023. ARMED: Gear for real [online]. Armed store: PragueBest [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.armed.cz/clanky/sebeobranne-prostredky-dil-iii-teleskopicke-obusky/>

Self-defense: Search Legal Terms and Definitions, © 2022. LAW.COM [online]. Atlanta: ALM [cit. 2022-12-07]. Dostupné z: <https://dictionary.law.com/default.aspx?selected=1909>

SLOWICZEK, Lindsay, Pharm.D., 2020. What is pepper spray, and is it dangerous?. MedicalNewsToday [online]. United Kingdom: Healthline Media UK Ltd, Brighton [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/238262#summary>

SUTTON, Christopher, 2018. Psychologie sebeobrany: Jak rozvíjet způsob myšlení pro přežití v dnešním světě. Praha: Naše vojsko. ISBN 978-80-206-1750-7.

TAKTICKÉ PERO, 2017. ARMED: Gear for real [online]. Armed store: PragueBest [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.armed.cz/slovník/takticke-pero/>

TOMAN, Josef, © 2023. Nejohroženější kategorie: Děti: Anatomie přežití. In: THE ANATOMY OF SURVIVAL by Josef Toman [online]. YouTube: Google [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=XGonC60U3k8>

Tonfa: All You Need To Know, 2022. Swords of the east [online]. Charleston: Cook Ecommerce [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://www.swordsoftheeast.com/tonfa.aspx>

VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ, 2012. Základy osobní sebeobrany. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5784-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CS	chlorbenzalmalondinitril
EDC	every day carry
ESP	euro security product

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Ishikawa diagram	38
------------------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Porovnání sebeobranných prostředků EDC	28
Tabulka 2 - Porovnání sebeobranných prostředků DOSAH/ DOSTŘEL.....	29
Tabulka 3 - Porovnání sebeobranných prostředků NIČIVÁ SÍLA.....	30
Tabulka 4 - Vhodnost zbraně pro sebeobranu	32
Tabulka 5 - Průzkum dostupných videodokumentací.....	41