

Soudobé a perspektivní osobní obranné prostředky vhodné k profesní obraně ženy.

Tamara Šutáková



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

Ústav bezpečnostního inženýrství

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Tamara Šutáková
Osobní číslo:	A22254
Studijní program:	B1032A020001 Bezpečnostní technologie, systémy a management
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Soudobé a perspektivní osobní obranné prostředky vhodné k profesní obraně ženy.
Téma práce anglicky:	Contemporary and prospective personal defense tools suitable for professional defense of a woman.

Zásady pro vypracování

1. Zpracujte rešerši osobních obranných prostředků vhodných pro obranu ženy.
2. Realizujte dotazníkové šetření zaměřené na osobní obranné prostředky vhodné pro obranu ženy.
3. Připravte a realizujte experiment zaměřený na výběr osobního obranného prostředku pro obranu ženy.
4. Analyzujte zjištěné výsledky rešerše, dotazníkového šetření a experimentu.
5. Zpracujte názorný materiál s doporučením, zaměřený na vhodné obranné prostředky pro profesní obranu ženy.

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

Seznam doporučené literatury:

1. HOUDEK, Jasmina a HOUDEK, Pavel. Moderní sebeobrana. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8204-6
2. RÝČ, Bedřich a PETRŮ, Veronika. Sebeobrana pro ženy. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4731-452
3. NUSSBERGER, Jiří. Nedejte se: možnosti obrany ženy. Praha: Sdružení MAC, 1997. ISBN 80-860-1509-2
4. POKORA, Radek a ROVNÁ, Monika. Bear claw: Revoluce v sebeobraně žen. Brno: Radek Pokora, 2016. ISBN 978-80-260-9677-1
5. PERNECKÁ, Soňa. Inteligentní sebeobrana pro ženy: (jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně). Editor F Hrabal. Budo. Bratislava: CAD Press, c2010. ISBN 978-808-8969-440

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Zdeněk Maláník, Ph.D.**
Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce: **11. prosince 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. června 2025**

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



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

Ve Zlíně dne 11. prosince 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- 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 mohu užít 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Cieľom bakalárskej práce je spracovať súčasné a perspektívne osobné obranné prostriedky vhodné na profesijnú obranu žien. Práca popisuje problematiku základov sebaobrany, vývoja a rozdielov medzi mužmi a ženami. Špeciálny dôraz je kladený na typy obranných prostriedkov. Na základe výberu prostriedkov kubotanu, boxera, paralizéru, taktického pera, kabelky a kľúčov je vytvorená analýza. Výber týchto nástrojov vychádza z ich efektívnosti, dostupnosti a jednoduchosti použitia. Kde cieľom je zvýšiť povedomie o možnostiach sebaobrany a profesijnej obrany žien a podporiť ich bezpečnosť prostredníctvom vhodných osobných obranných prostriedkov.

Kľúčové slová: sebaobrana, sebaobrana ženy, obranné prostriedky, bezpečnosť, reakcia, profesijná obrana, ženy

ABSTRACT

The aim of the bachelor's thesis is to process current and prospective personal defense means suitable for professional defense of women. The thesis describes the issues of the basics of self-defense, development and differences between men and women. Special emphasis is placed on the types of defense means. Based on the selection of means of kubotan, boxer, stun gun, tactical pen, handbag and keys, an analysis is created. The selection of these tools is based on their effectiveness, availability and ease of use. Where the aim is to raise awareness of the possibilities of self-defense and professional defense of women and support their safety through appropriate personal defense means.

Keywords: self-defense, self-defense of women, defense means, safety, reaction, professional defense, women

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST	14
1 TEORETICKÉ ZÁKLADY SEBAOBRANY	15
1.1 SEBAOBRANA	15
1.1.1 Úpoly.....	16
1.1.2 Krajná núdza	17
1.1.3 Nutná obrana	18
1.1.4 Zadržení osoby podezřelé, § 76 Trestního řádu	19
1.1.5 Svojpomoc, § 14 Nový občanský zákoník č. 89/2012 Sb.....	19
1.2 FORMY ŘEŠENIA SEBAOBRANY	20
2 HISTÓRIA A VÝVOJ SEBAOBRANY.....	22
2.1 VÝVOJ TEÓRIE SEBAOBRANY V ČESKEJ REPUBLIKE PO 2. SVETOVEJ VOJNE.....	22
2.2 VÝVOJ A VÝZNAM SEBAOBRANY V BRITSKOM PRÁVNOM A KULTÚRNOM KONTEXTE	24
2.3 HISTÓRIA SEBAOBRANY ŽIEN	25
3 SEBAOBRANA ŽIEN	27
3.1 DÔVOD VZNIKU ŽENSKEJ SEBAOBRANY	27
3.2 ROZDIELY MEDZI MUŽMI A ŽENAMI V OBLASTI SEBAOBRANY	28
3.3 FILMOVÉ MÝTY	30
3.3.1 Charlie's Angels (2000)	30
3.3.2 Atomic Blonde (2017).....	30
3.3.3 Expendables 3 (2014).....	32
4 TYPOLOGIA OSOBNÝCH OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV	33
4.1 ÚDERNÉ OBRANNÉ PROSTRIEDKY	33
4.1.1 Teleskopický obušok.....	34
4.1.2 Kubotan	35
4.1.3 Boxer.....	36
4.1.4 Taktické pero.....	37
4.2 CHEMICKÉ PROSTRIEDKY	37
4.2.1 Obranný sprej (OC sprej)	38
4.3 ELEKTRICKÉ OBRANNÉ PROSTRIEDKY	42
4.3.1 Paralizéry.....	42
4.3.2 Osobný alarm	43
4.3.3 Osvetľovacie zariadenia (nad 250 lumenov).....	44
II PRAKTICKÁ ČÁST	46
5 DOTAZOVANIE.....	47
5.1 ŠTRUKTÚRA DOTAZNÍKA	47

5.1.1	Demografické údaje	47
5.1.2	Skúsenosti a preferencie	48
5.1.3	Situácie a vnímanie bezpečnosti.....	48
5.1.4	Efektivita a použiteľnosť	48
5.2	VYHODNOTENIE DOTAZNÍKA	48
5.2.1	Demografické údaje	48
5.2.2	Skúsenosti a preferencie	51
5.2.3	Situácie a vnímanie bezpečnosti.....	54
5.2.4	Efektivita a použiteľnosť	55
5.2.5	Budúce potreby a odporúčania	56
5.2.6	Zhrnutie	59
6	ANALÝZA VYBRANÝCH OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV	60
6.1	VYBRANÉ PROSTRIEDKY	60
6.2	POSTUP PROCESU TESTOVANIA	60
6.2.1	Zhrnutie testovania	62
7	REŠERŠ OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV VHODNÝCH PRE ŽENY	64
7.1	PREHEAD AKTUÁLNE DOSTUPNÝCH OSOBNÝCH OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV V ČESKEJ A SLOVENSKEJ REPUBLIKE.....	64
7.2	TRIEDENIE OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV PODĽA VZDIALENOSTI POUŽITIA	65
7.2.1	Kontaktné obranné prostriedky (0–30 cm).....	65
7.2.2	Prostriedky na krátku vzdialenosť (30 cm – 1,5 m)	66
7.2.3	Prostriedky na väčšiu vzdialenosť (1,5 – 3 m a viac).....	66
7.3	POROVNANIE VYBRANÝCH OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV	68
7.3.1	Kubotan	68
7.3.2	Boxer	69
7.3.3	Elektrický kontaktný paralyzér	70
7.3.4	Taktické pero	70
7.3.5	Obranný sprej	72
7.3.6	Kľúče ako improvizovaný prostriedok.....	72
7.4	STRACH, ODVAHA A ROZHODNOSŤ V SEBAOBRANE	73
7.4.1	Úzkosť	74
7.4.2	Strach.....	74
7.4.3	Panika	75
7.4.4	Hlas ako zbraň	75
7.5	HODNOTENIE Z HĽADISKA PROFESIJNEJ VYUŽITELNOSTI	76
7.6	IMPROVIZOVANÉ.PROSTRIEDKY	78
7.6.1	Mobil	78
7.6.2	Kľúče	78
7.6.3	Tašky/kabelky	81
7.6.4	Dáždnik	81
7.7	ZÁVER REŠERŠE.....	82
	ZÁVER.....	83

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	84
ZOZNAM SKRATIEK	87
ZOZNAM OBRÁZKOV	88
ZOZNAM TABULIEK	90
ZOZNAM PRÍLOH.....	91
PRÍLOHA P I.....	92

ÚVOD

V súčasnej dobe je otázka osobnej bezpečnosti mimoriadne dôležitá, najmä pokiaľ ide o ochranu pred fyzickými hrozbami. Schopnosť jednotlivca rýchlo a efektívne reagovať na nepredvídané situácie je zásadná pre pocit sebadôvery a bezpečia. Sebaobrana, ktorá zahŕňa rôzne preventívne stratégie a obranné techniky, sa stáva predmetom záujmu nielen odborníkov, ale aj širokej verejnosti, pričom ženy zohrávajú významnú úlohu. Fyzické rozdiely medzi mužmi a ženami, ako aj rôzne typy ohrození, ktorým ženy čelia, zdôrazňujú potrebu špecifických riešení a prispôsobených nástrojov na ochranu.

Táto téma je mi blízka aj z osobného hľadiska. Ako žena prirodzene vnímam potrebu potreby pripravenosti na rozličné krízové situácie. Denne sa stretávam s realitou kedy bezpečnosť nie je samozrejmosť. Vybrala som si túto tému, aby som vyzdvihla konkrétne odporúčania na osobné obranné prostriedky pre ženy bez toho, aby rušili výkon povolania.

Práca sa zaoberá nielen teoretickými základmi sebaobrany a profesijnej obrany, ale aj analýzou rôznych osobných obranných prostriedkov, ako sú kubotan, paralizér, taktická kabelka a boxer. Zohľadňuje ich praktickú využiteľnosť a dostupnosť. Zameriava sa na spôsoby ich aplikácie a porovnáva ich účinnosť v rôznych situáciách. Pri výbere týchto prostriedkov je dôležité zohľadniť individuálne schopnosti žien, ich fyzické predispozície a rizikové faktory, ktorým môžu čeliť v každodennom živote.

Praktická časť práce pozostáva z troch hlavných častí. Prvou je dotazníkové šetrenie zamerané na zistenie postojov a názorov žien k sebaobrane. Tak ako ich skúsenosti s vybranými obrannými prostriedkami a ich preferencií pri výbere. Druhou časťou je samotné testovanie prostriedkov vybraných z prieskumu. Testovanie prostriedkov bude hlavne z hľadiska ich manipulácie, efektivity a jednoduchosti použitia v modelových situáciách. Poslednou časťou je rešerš týchto prostriedkov s cieľom oboznámiť používateľov, hlavne ženy, s obrannými prostriedkami, ktoré by im mohli v budúcnosti pomôcť ku zvýšeniu bezpečnosti či už v ich osobnom živote alebo pri výkone profesie.

Cieľom tejto bakalárskej práce je analyzovať súčasné a perspektívne obranné prostriedky vhodné na profesijnú obranu žien, pričom sa kladie dôraz na efektivitu, jednoduché použitie a ich ergonómiu.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORETICKÉ ZÁKLADY SEBAOBRANY

1.1 Sebaobrana

Sebaobrana je súhrn preventívneho správania a obranného konania na elimináciu útoku iných ľudí, vedenému primárne na záujmy chránené zákonnými normami, a to v súlade s právnym a spoločenským prostredím Českej republiky. Primárnou motiváciou k sebaobrane je obrana svojich záujmov z hľadiska vzťahu, citu, vlastníctva, spravodlivosti a pod. V sebaobrane obvykle útočník vedie útok priamo na obrancu a oveľa menej na niekoho alebo niečo iné. [1]

Sebaobranu je možné vykonávať aktívne – bez zbrane (chvaty, hmaty), so zbraňou (pištole, nôž,) alebo útek, zavolanie polície. Ale taktiež s osobnými obrannými prostriedkami (kubotan, obranný sprej,...) alebo pasívne (rezignácia). [2]

Sebaobrana spravidla môže vychádzať z:

Bojové umenie (karate, judo, aikido):

- Je zamerané na dosiahnutie všestranného a pozitívneho rozvoja človeka rôznej vekovej kategórie
- Kvalitné výsledky sú dosiahnuté za 7-10 rokov
- Zahrňuje širokú škálu techniky oproti bojovému športu alebo systému.
- Učí sa v tradičnom prostredí DoJo, v tradičnom odeve a využíva svoju terminológiu a tradičné zbrane

Bojové športy (box, kickbox):

- Je zameraný na výchovu ku víťazstvu na súťažiach
- Kvalitných výsledkov sa dá dosiahnuť za 3-5 rokov
- Je postavený hierarchicky – športovec, tréner, prebor, liga, majstrovstvá
- Vyučuje sa v ringu, oktagone
- Odev, chrániče, terminológia a pravidlá sú stanovené podľa daného bojového športu

Bojový systém:

- Cieľom je ubrániť sa útoku v charakteristickom prostredí s využitím súdobých vedných poznatkov, materiálu, obranných prostriedkov a zbraní
- Určený pre všetky vekové kategórie, pričom kvalitné výsledky sa dajú dosiahnuť za 3-6 mesiacov
- Zahrňuje minimálnu škálu techniky oproti ostatným typom, ale narozdiel od nich používa súdobú výbavu (obránné a ochránné prostriedky a zbrane) alebo technológiu
- Je priamo určený pre výcvik sebaobrany alebo profesijnej obrany
- Je charakteristický svojou jednoduchosťou, maximálnou efektívnosťou a účinnosťou [1]

1.1.1 Úpoly

Úpoly sú charakterizované ako telesné cvičenia, pri ktorých sa v kontakte snažíme prekonať odpor živej sily partnera vlastným telom alebo s použitím zbraní.

Úpoly rozdeľujeme na:

1. Základné (prípravné) úpoly
2. Úpolové športy
3. Bojové umenia, ktoré nie sú športom (tai-chi)
4. Sebaobrana
5. Profesijná obrana

Základné (prípravné) úpoly slúžia na vytvorenie základných pohybových zručností pre rozvoj špecifických činností v úpolových športoch, ktoré sú mnohotvárnymi ucelenými systémami. Sebaobrana je aplikáciou vybraných činností úpolových športov pre špecifické situácie. Na druhej strane, úpolové športy sa v priebehu svojho vývoja vyprofilovali z nutnosti brániť sa, z každodennej reality kontaktného boja.

Biodromálna psychológia chápe vývin osobnosti ako „proces permanentne sa odohrávajúcich zmien s potenciálmi pre rast, obohacovanie a zmenu aj v dospelosti a starobe“ Koščo (1987, s. 55). Tento proces smeruje teda vývinu zrelej celostnej osobnosti, poznajúcej a vyrovnanej so svojou minulosťou, žijúcou v prítomnosti a s jasnou a pozitívnou predstavou o svojej budúcnosti (Machalová, 1997).

V súvislosti so zdokonalením právneho systému sa odstránila každodenná potreba brániť sa proti vonkajšiemu nepriateľovi. Rovnako modernizácia zbraní a taktiky vedenia vojny spôsobila, že ku kontaktnému boju ani vo vojnových konfliktoch skoro vôbec nedochádza. Jednotlivé úpolové systémy sa teda buď transformovali (najdynamickejšie na konci 19. a v celom 20. storočí) na úpolové športy alebo zanikli.

Úpoly sa stali súčasťou telovýchovných systémov (napr. Tyršov Sokol, Tělocvičná 1920), alebo mali dokonca ambíciu samy byť komplexným telovýchovným systémom (džúdó, Judo 1961).

Aj keď sú niektoré úpolové disciplíny súčasťou pracovnej náplne niektorých profesií, vychádzame z predpokladu, že úpoly sa praktikuju najmä vo voľnom čase, že sú predovšetkým voľnočasovou aktivitou v čase, „v ktorom si človek slobodne volí a koná také činnosti, ktoré mu prinášajú potešenie zábavu odpočinok, ktoré viac či menej rozvíjajú a obnovujú jeho telesné a duševné schopnosti, prípadne tvorivé sily“ Bakalář (1978, s. 65). [3]

Veľa tradičných bojových ako karate, teakwondo alebo aikido kladú dôraz na techniku a formu. No v realite často chýba tréning pod tlakom a v nepredvídateľných situáciách alebo podmienkach. Preto sa môže stať, že osoba síce ovláda techniku, ale pri skutočnom útoku zamrzne alebo zle zareaguje. Bojové umenia majú svoj význam, ale pre účinnú obranu je potreba tréningu sebaobrany.

1.1.2 Krajná núdza

Paragrafové znenie zákona § 28 Trestního zákoníku Krajní nouze:

Čin inak trestný, ktorým niekto odvracia nebezpečenstvo priamo hroziace záujmu chránenému trestným zákonom, nie je trestným činom.

Nejde o krajnú núdzu, ak bolo možné toto nebezpečenstvo za daných okolností odvrátiť inak alebo spôsobený následok je zrejme rovnako závažný alebo ešte závažnejší ako ten, ktorý hrozil, alebo bol ten, komu nebezpečenstvo hrozilo, povinný ho znášať. [4]

Príklad:

- Žena kráča večer po ulici a vidí, že ju prenasleduje chlap. Pri úteku sa skryje v cudzej garáži.

Paragrafové znenie zákona § 2906 Občanského zákoníku Krajiní nouze:

Kto odvracia od seba alebo od iného priamo hroziace nebezpečenstvo ujmy, nie je povinný na náhradu ujmy tým spôsobenej, ak nebolo za daných okolností možné odvrátiť nebezpečenstvo inak alebo ak nespôsobí následok zjavne rovnako závažný alebo ešte závažnejší ako ujma, ktorá hrozila, ibaže by majetok aj bez jednania v núdzi podľaňol skaze. To neplatí, ak vyvolal nebezpečenstvo vlastnou vinou sám konajúci. [5]

Príklad:

- Osoba ide po ulici a vidí, že z okna domu ide oheň. Rozbije okno cudzieho auta, pretože tam videla hasičský prístroj, aby mohla hasiť požiar.

1.1.3 Nutná obrana

Paragrafové znenie zákona § 29 Trestního zákoníku Nutnej obrany:

Čin inak trestný, ktorým niekto odvracia priamo hroziaci alebo trvajúci útok na záujem chránený trestným zákonom, nie je trestným činom.

Nejde o nutnú obranu, ak bola obrana celkom zjavne neprimeraná spôsobu útoku. [6]

Ten, kto odvracia útok spôsobom uvedeným v odseku 2, nebude trestne zodpovedný, ak konal v silnom rozrušení spôsobenom útokom, najmä v dôsledku zmätku, strachu alebo zľaknutia.

Ak sa niekto vzhľadom na okolnosti prípadu mylne domnieva, že útok hrozí, nevylučuje to trestnú zodpovednosť za čin spáchaný z nedbanlivosti, ak omyl spočíva v nedbanlivosti. [7]

Príklad:

- Žena kráča po ulici kde ju napadne muž s cieľom okradnúť ju. Ona mu kabelku vytrhne a použije obranný sprej, a tým ukončí útok.

Paragrafové znenie zákona § 2905 Občanského zákoníku Nutnej obrany:

Kto odvracia od seba alebo od iného bezprostredne hroziaci alebo trvajúci protiprávny útok a spôsobí pritom útočníkovi ujmu, nie je povinný na jej náhradu. To neplatí, ak je zjavné, že napadnutému hrozí vzhľadom na jeho pomery ujma len nepatrná alebo obrana je celkom zjavne neprimeraná, najmä vzhľadom na závažnosť ujmy útočníka spôsobené odvracaním útoku. [8]

Príklad:

- Osobu prepadne zlodej v dome. V sebaobrane ho udrie lampou, ktorou mu spôsobí tržnú ranu na hlave, a tým dôjde ku ukončeniu útoku.

1.1.4 Zadržení osoby podezřelé, § 76 Trestního řádu

Osobu podozrivú zo spáchania trestného činu môže, ak je daný niektorý z dôvodov väzby (§ 67), policajný orgán v naliehavých prípadoch zadržať, aj keď doteraz proti nej sa nezačalo trestné stíhanie (§ 160 ods. 1). vopred nemožno dosiahnuť, najmä ak bola osoba pristihnutá pri trestnom čine alebo zastihnutá na úteku.

Osobnú slobodu osoby, ktorá bola pristihnutá pri trestnom čine alebo bezprostredne potom, smie obmedziť ktokoľvek, pokiaľ je to potrebné na zistenie jej totožnosti, na zamedzenie úteku alebo na zabezpečenie dôkazov. Je však povinný túto osobu odovzdať ihneď policajnému orgánu; príslušníka ozbrojených síl môže tiež odovzdať najbližšiemu útvaru ozbrojených síl alebo správcovi posádky. Ak nemožno takú osobu ihneď odovzdať, treba niektorému z uvedených orgánov obmedzenie osobnej slobody bez odkladu oznámiť. [9]

Príklad:

- Osoba na autobusovej zastávke vidí ako zlodej okráda staršieho pána. Rozbehne sa za ním, dobehne ho a zadrží to napríklad tým, že ho zablokuje. A zavolá políciu.

1.1.5 Svojpomoc, § 14 Nový občanský zákoník č. 89/2012 Sb.

Každý si môže primeraným spôsobom pomôcť k svojmu právu sám, ak je jeho právo ohrozené a ak je zřejmé, že by zásah verejnej moci prišiel neskoro.

Ak hrozí neoprávnený zásah do práva bezprostredne, môže ho každý, kto je takto ohrozený, odvrátiť úsilím a prostriedky, ktoré sa osobe v jeho postavení musí javiť vzhľadom na okolnosti ako primerané. Ak však smeruje svojpomoc len na zabezpečenie práva, ktoré by bolo inak zmarené, musí sa ten, kto k nej prišiel, obrátiť bez zbytočného odkladu na príslušný orgán verejnej moci. [10]

Príklad:

- Osoba vidí, ako mu zlodej kradne bicykel. Polícia je ďaleko, tak zlodeja zadrží a bicykel si zoberie späť.

1.2 Formy riešenia sebaobrany

Sebaobrana tohto druhu môže byť chápaná ako súbor aktivít, ktoré slúžia na predchádzanie možnému útoku. Vychádza z predpokladu, že nikto nechce byť vystavený situácii, ktorá by mohla viesť k ujme na zdraví alebo majetku. Sebaobrana nie je prejavom zbabelosti, ale predstavuje prirodzený súbor metodických a premyslených postupov, ktoré napomáhajú vyhnúť sa potenciálne nebezpečným situáciám. Tento prístup možno považovať za základný pilier prevencie – akúsi „Ground Zero“ v snahe predchádzať problémom.

Prevencia však neznamená ignorovanie závažných situácií. Aktívne buduje spôsoby aby sa úspešne vyriešila nežiadúca situácia. Ak by niekto bol svedkom toho, že je na verejnosti niekomu ubližované, napríklad fyzickým útokom na iného človeka, je potrebné konať zodpovedne, a to buď zasiahnuť priamo, alebo privolať pomoc. Sebaobrana je teda orientovaná na minimalizáciu hrozby a rizika. [11]

Metodická sebaobrana

Metodické jednanie v sebaobrane je jednoduché, no zároveň účinné. Spočíva vo vyhýbaní sa situáciám, ktoré by mohli viesť k ohrozeniu alebo priamemu útoku. Ide napríklad o vyhýbanie sa temným uličkám, voľbu inej trasy, ak sa v okolí nachádzajú podozrivo pôsobiaci jednotlivci alebo skupiny, či prechod na opačný chodník.

Základom je predchádzať konfliktom, inak povedané prevencia, a preto sa odporúča nepúšťať sa do slovných potýčok s neznámymi alebo podozrivými osobami. Ak je to možné, je vhodné situáciu opustiť, prípadne ju riešiť pokojnou verbálnou komunikáciou, ktorá môže pomôcť situáciu upokojiť. Ak to okolnosti umožňujú, niekedy je najlepšou voľbou jednoducho odísť alebo utiecť. Cieľom tejto stratégie je predchádzať situáciám, ktoré by mohli viesť k zbytočným konfliktom alebo vystaveniu neúmernému risku, pričom sa kladie dôraz na bezpečnosť a rozvahu.

Verbálna a psychologická pasívna sebaobrana

Druhou formou sebaobrany je situácia, keď sa už človek ocitne v nekomfortnom prostredí a čelí potenciálnej hrozbe zo strany jednotlivca alebo skupiny útočníkov. V tom prípade ten človek sa snaží odísť na lepšie miesto. V takýchto prípadoch je dôležité verbálne s psychickým cieľom presvedčiť potenciálneho útočníka, že k útoku nie je dôvod. Môže sa použiť napríklad popis možných dôsledkov situácie, pretože ľudia pri útoku často konajú

iracionálne. Je možné spomenúť kamery v okolí, prítomnosť svedkov, možné právne následky a ďalšie faktory.

Úspešnosť tejto taktiky závisí od správnej voľby slov a načasovania. Ak je zvolená nevhodne, môže situáciu zhoršiť a dokonca vyprovokovať útok. Preto je nevyhnutné zamerať sa na zmiernenie a upokojenie napätia. Niektorí ľudia volia zastrašovacie techniky, avšak tie často nie sú efektívne a môžu byť nevhodne pôsobiace. Účinnejšie je uviesť útočníka do stavu kedy sa mu vyplatí neútočiť. Tento prístup môže v mnohých prípadoch prispieť k upokojeniu situácie a zabrániť jej eskalácii.

V sebaobrane vždy predchádza určitá forma konfrontácie. Ohrozenie sa môže prejaviť ako priama hrozba alebo ako trvajúci útok. Takýto útok môže nastať buď ako dôsledok eskalácie situácie (priamy útok), alebo prepád.

Osobná aktívna sebaobrana

Tento typ sebaobrany vykonávajú ľudia. Jej účelom je odvrátiť útok za použitia hmatov a chvatov, ale aj pomocou obranných prostriedkov a zbraní. Obrana končí v okamihu odvrátenia útoku, ktorý už nepokračuje, pretože útočník sa vzdá (rezignuje), nemôže pokračovať (zraní sa) alebo je zadržaný. Samozrejme ak bola útočníkovi spôsobená v rámci odvrátenia útoku ujma na zdraví, ktorá ho ohrozuje na živote, je nutné mu poskytnúť pomoc.

Profesijná obrana

Túto obranu vykonávajú ozbrojené zbory, zložky a služby štátu, obecne polícia a súkromné bezpečnostné služby. Hlavný rozdiel profesijnej obrany od sebaobrany je zadržanie útočníka. Kedy v sebaobrane nemusíme zadržať, ale v profesijnej obrane musíme.

[11]

2 HISTÓRIA A VÝVOJ SEBAOBRANY

Kapitola sa zaoberá vývojom a významom sebaobrány v rôznych spoločenských podmienkach. V Českej republike po druhej svetovej vojne a britský systém a prístup ku sebaobrane a jej vnímanie v spoločnosti. Taktiež o špecifikách sebaobrány žien, kde je cieľom ukázať koncept sebaobrány ako sa prispôbil spoločnosti.

2.1 Vývoj teórie sebaobrány v Českej republike po 2. svetovej vojne

V druhej polovici 20. stor. sa úpolmi a sebaobranou zaoberalo stále viac odborníkov mimo organizácie Sokol (česká telovýchovná a vlastenecká organizácia). Činnosť Sokola bola navyše celkom štyrikrát prerušená. Stále viac autorov sa zaoberalo sebaobranou a to z rôznych príčin. Podľa zamerania môžeme ich práce rozdeliť na nasledujúce skupiny:

- Populárne náučné – určené pre laickú verejnosť
- Odborne profesijné – určené pre odborníkov v rôznych oblastiach (polícia, armáda)
- Pedagogické – určené na vzdelávanie učiteľov škôl rôznych stupňov

V českej teórii sebaobrány existuje aj ďalší pohľad na situácie spojené s fyzickým násilím. Od konca 60. rokov 20. storočia sa usilovali I. Špička a J. Novák v Československu o vytvorenie úplne nového systému sebaobrány. Vychádzali z predpokladu, že úpolové športy sú na prípravu na sebaobranu nevhodné a to z taktických aj technických dôvodov.

Séria ich prác, vznikajúcich na základe vlastného vývoja, je originálnym pokusom o ustanovenie nového systému sebaobrány vytvoreného na vedeckých základoch, tzv. brana (Novák, Špička, 1966, 1973, Špička, Novák, 1969, 1971). Termín brana pôvodne používal F. Smotlacha (1938) ako označenie pre Jiu-Jitsu, Judo a prvky iných úpolových športov. František Smotlacha sa zaslúžil o rozvoj sebaobrány na našom území. Už v rokoch 1907 – 1910 vyučoval Jiu-Jitsu vo Vysokoškolskom športe Praha a v tomto období vznikali prvé príručky sebaobrány (Reguli, 2004). Špička a Novák výraz brana prevzali, ale udelili mu iný obsah.

Pretváraním pôvodného japonského karate na účely modernej sebaobrány a využitia v ozbrojených zložkách (armáda) vznikol nový systém, tzv. české karate alebo česká forma karate. Keď boli v roku 1971 Špička a Novák prvýkrát postavení pred otázku, ako nazvať ich nový systém sebaobrány, prevzali názov brana (Müller, Belšán, Špička, Novák, 1973). Špička a Novák vytvorili vlastnú teóriu a začali rozlišovať sebaobránné a sebaochranné

situácie. Odlišnosť týchto termínov spočíva v úrovni nebezpečnosti situácií, v stupni použitého násilia a hroziacej škode:

- Sebaochranná situácia: útočník používa alebo hrozí násilím, avšak neuvádza v bezprostredné nebezpečenstvo zdravie alebo život obrancu.
- Sebaobranná situácia: útočník využíva krajné formy násilia ohrozujúcich zdravie alebo život obrancu.

Z uvedeného vyplývajú taktické a technické rozdiely v riešení týchto situácií. V sebaochranej situácii by obranca mal využívať predovšetkým držanie, páky, hody a úplne výnimočne mäkké údery, aby útočníkovi nespôsobil väčšiu ujmu. V sebaobranej situácii je obranca eticky oprávnený použiť všetky prostriedky bez ohľadu na spôsobenú ujmu útočníkovi (Špička, Novák, 1971, Henrich, Müller, 1980).

Novák sa celý život snažil vyvinúť prístup, ktorý by umožnil obrancovi poraziť útočníka bez rizika zranenia. Tento idealistický prístup ho priviedol k viacerým inováciám. Spolu so Špičkom vytvorili metodiku teoretického hľadania foriem sebaobran, no ich teórie nikdy neboli podložené praxou, či už ich vlastnou, alebo ich žiakov. Novák nikdy nedosiahol prvý dan ani nezápasil, aby svoje teórie overil. Súčasná teória sebaobran však ukazuje, že víťazstvo bez rizika zranenia nie je reálne.

Špička a Novák sa pri výskume spoliehali výhradne na dostupnú literatúru a ignorovali praktické poznatky bojových umení, kde je pochopenie teórie neoddeliteľné od praxe. Ich pokus vytvoriť nový systém si vyžiadala aj nové pojmoslovie, ktoré bolo príliš zložitá a nezrozumiteľná odborníkom v tejto oblasti.

História ukázala, že ich systém nebol životaschopný – nevznikla sieť inštruktorov ani klubov a systém sa prestal rozvíjať. Neprekročil hranice publikácií autorov a nemal vplyv na iné systémy. Ich odmietanie sebaobran žien pôsobí zvlášť nielen z praktického, ale aj morálneho hľadiska, keďže tvrdili, že ženy nemajú dostatočné fyzické ani psychické predpoklady na účinnú sebaobranu.

V 90. rokoch autori založili klub Alogodos, ktorý mal rozvíjať ich filozofiu. Klub sa však vyznačoval uzavretosťou a pocitom výnimočnosti, čo sú znaky odporujúce princípom otvorenej spoločnosti.

Podobne ako autori sindefendológie sa sebaobranou zaberali aj ďalší autori Adolf Lebeda, Jaroslav Honzík.[12]

2.2 Vývoj a význam sebaobrany v britskom právnom a kultúrnom kontexte

Sebaobrana je koncept, ktorý sa postupne vyvíjal od právneho pravidla v anglickom obyčajovom práve 17. storočia až po širší spoločenský a ideologický diskurz, ktorý zahŕňa osobnú zodpovednosť, tréning a morálne hodnoty. Tento text skúma, ako tento vývoj ovplyvnil moderné chápanie bezpečnosti a pripravenosti jednotlivca.

Prvé základy konceptu sebaobrany v britskom práve sa datujú do roku 1604. Anglické obyčajové právo vtedy stanovilo, že osoba má právo použiť primerané násilie na ochranu seba alebo svojho majetku pred útokom. Toto právo bolo striktne obmedzené na situácie, kde neexistovala iná možnosť, a bolo nevyhnutné na zabránenie bezprostrednému ohrozeniu. Kľúčovými princípmi sa stali proporcionalita a nevyhnutnosť, ktoré sú dodnes základom moderného chápania sebaobrany.

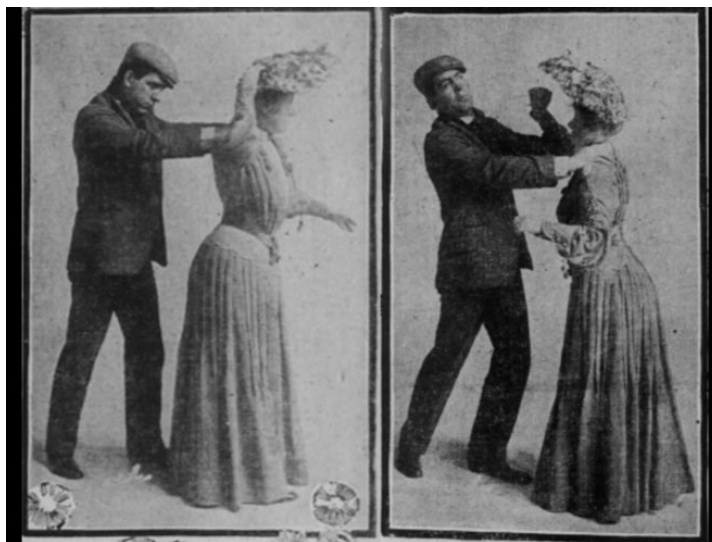
S postupom času sa koncept sebaobrany rozšíril aj mimo právneho rámca a stal sa súčasťou kultúrneho diskurzu. Začiatkom 18. a 19. storočia sa v Británii kládol dôraz na osobnú zodpovednosť jednotlivca za svoju bezpečnosť. Táto éra priniesla nárast popularity fyzických tréningov, ako sú šerm, box a bojové umenia, ktoré sa stali symbolom osobnej pripravenosti a disciplíny. Sebaobrana sa začala chápať nielen ako reakcia na útok, ale aj ako prostriedok sebazdokonaľovania a predchádzania konfliktom.

Začiatkom 20. storočia sa koncept sebaobrany ďalej transformoval, pričom sa prepojoil s modernými predstavami o riziku a bezpečnosti. Vznik profesionálnych bezpečnostných síl a rozvoj technológií na ochranu jednotlivcov zmenil pohľad na to, čo znamená byť pripravený. Sebaobrana sa už nechápala iba ako fyzická pripravenosť, ale aj ako strategické plánovanie a schopnosť rozpoznať potenciálne hrozby.[13]

V súčasnom britskom právnom systéme je možnosť brániť sa výrazne potlačená. Použitie sily je v súlade s právnym systémom iba vtedy, ak bezprostredne hrozí útok. Obrana musí byť primeraná, ak by bola nadmerná môže to viesť ku trestnému stíhaniu. Osoby sú vedené k tomu, aby sa konfliktu vyhli, napríklad útekem alebo zavolaním polície. Používanie osobných obranných prostriedkov je prísne obmedzované.

2.3 História sebaobrany žien

Rôzne formy sebaobrany žien sú známe z celého sveta. Napríklad počas viktoriánskej éry mali anglické ženy z vyššej spoločenskej vrstvy zakázané vychádzať na ulicu bez sprievodu muža. Toto nariadenie malo na jednej strane ženy chrániť pred útokmi cudzích mužov. Na druhej strane ich to stavalo do pozície absolútnej podriadenosti mužovi. Ženy sa brániť nevedeli, ak boli zatvorené doma. To je typické u arabskom svete a v rôznych monarchiách. Hlavnou príčinou bola neprístupnosť ku vzdelaniu. Ony nevedeli ako. Z histórie vieme, že chlap je väčší, silnejší a boju často vycvičený. Tým pádom, žena mu nemohla konkurovať, pretože nevedela ako. Na prelome storočí si ženy jednoducho povedali DOSŤ a na uliciach sa začali objavovať bez mužov. Samozrejme, priamo úmerne s tým začali narastať aj útoky mužov voči ženám. A ženy sa začali brániť.



Obrázok 1 Použitie ihlice na obranu

(zdroj: <https://www.sashe.sk/d-u-1691782333/journal/historia-zenskej-sebaobrany-i.-hatpin>)

Na svoju obranu používali dlhé dekoratívne ihlice, ktoré mali zapichnuté v klobúkoch. Ihlice držali veľké klobúky na hlave aj v silnom vetre. V podstate spínali klobúk s vlasmi, ktoré boli pod klobúkom vyčesané do drdola. V prípade, že bola žena na ulici, v električke, v dostavníku alebo vo vlaku obťažovaná, použila na svoju obranu ihlicu z klobúka. Zranenia to bývali veľmi vážne, dokonca smrteľné. Niektoré ihlice mohli mať dĺžku až 30 cm.

Ženy s ihlicami sa stali tak nebezpečnými, že niektoré prepravné spoločnosti im zakázali cestovať, pokiaľ si na ostrý koniec ihlice, ktorý nebezpečne trčal z klobúka, nedali nejakú ochranu. Na začiatku 20. storočia boli prijaté aj nejednoznačné nariadenia

vyžadujúce zakrytie špičiek ihlíc, aby nedošlo k náhodnému zraneniu ľudí v dopravných prostriedkoch. [14]

Okrem tohto ženy používali aj dostupné prostriedky, to čo mali po ruke. Ženy z vyšších vrstiev používali ozdobné predmety, ihlice, spony ako improvizované obranné prostriedky. Ženy z nižších vrstiev sa spoliehali na predmety dennej potreby ako napríklad kľúče, kuchynské náradie alebo kamene.

3 SEBAOBRANA ŽIEN

Jedným autorom, ktorý sa tejto problematike venoval bol Matt Thomas.

V roku 1971 došlo k prepadnutiu jednej ženy. Táto žena mala čierny opasok v karate a dosahovala obdivuhodné výsledky pri cvičení. Napriek tomu však bola brutálne napadnutá a znásilnená. V čom spočíva problém? Táto žena mala prejavy stresu ako každý iný, aj keď vedela perfektne karate. Kompletne stuhla a nebola schopná úplne žiadne reakcie. Bola napadnutá zozadu, povalená na zem a následne znásilnená. Jej pokusy o sebaobranu boli veľmi chabé a bez akéhokoľvek výsledku. Pokus tejto ženy sa ubrániť vyprovokoval útočníka ešte viac, a o to bol útok brutálnejší.

3.1 Dôvod vzniku ženskej sebaobrany

Táto situácia donútila jej priateľa Matta Thomasa, aby začal prípad viac skúmať. Prečo žena, držiteľka čiernej pásky, nebola schopná ubrániť svoju osobu? Začal študovať policajné spisy a hľadal dôvody možného neúspechu. Chcel zistiť, aké signály a vzorce sa nachádzajú v jednotlivých napadnutiach. Chcel vytvoriť metodológiu výučby tak, aby čo najvernejšie opisovala reálnu situáciu, a objavil niekoľko faktorov.

Zistil, že bojujeme vždy presne tak, ako sme sa to naučili v tréningu. Pri tom tréningu je nutné rešpektovať techniku žien, ako napríklad kusanie, škrabance, využitie kopov. A taktiež kontakt s útočníkom. To bol problém aj tejto ženy. V karate bojovala na ľahký kontakt, čo znamená, že bola zvyknutá úder či kop zastaviť tesne pred tým, než zasiahla súpera. Bola síce ohromne rýchla a presná, ale jej úder vôbec nezasiahol násilníka. Proste údery „sádzala do vzduchu“. Navyše v karate sa nebojuje na zemi, a tak ani táto žena nevedela, ako sa má na zemi správať.



Obrázok 2 Kurz pre ženy

(zdroj: <https://modelmugging.org/self-defense-articles/health-for-life/>)

Druhým faktorom, na ktorý Matt Thomas prišiel, je, že vyhrá vždy ten „šialenejší“. Napadnutá musí vedieť prepnúť z nuly na sto. Stať sa v okamihu z mierumilovného človeka besniacou beštou. Musí využiť všetok adrenalín, strach a silu protivníka a nasmerovať ich proti nemu.

Vďaka tomuto zisteniu zaviedol v Bostone nové kurzy sebaobrany využívajúce modelové situácie a ochranný oblek, ktorý sa nazýval „padded assailant. Avšak než vymyslel ochranný oblek, používal nepriestrelnú vestu, masku a chrániče na hokej. Hodiny vždy napadal svojej študentky a zistil, že nie každá sa dokáže ubrániť. Preto predĺžil výcvikový kurz o šesť týždňov, než jeho študentky boli schopné skutočnej účinnej sebaobrany.

Úspech takto vedeného výcviku potvrdila situácia, keď ho pri cvičnom napadnutí na konci kurzu jedna študentka kopla do hlavy a on skončil v bezvedomí. Odvtedy ho študentky knockoutovali ešte 17x. Okrem toho mu pri výcviku dokázali zlomiť aj nejaké rebrá a stavce. Jeho teória sa mu len potvrdila, a tak začal trénovať za stresových situácií. Svoj sebaobranný systém nazval v konečnej fáze Model Mugging, pretože v tomto kurze pre ženy robili figurantov muži. (Vít, Reguli, Čihounková, Malčík, Novák, Kolcun & Matúšek, 2013)

3.2 Rozdiely medzi mužmi a ženami v oblasti sebaobrany

Ako väčšina z nás asi predpokladá, anatomické rozdiely medzi mužmi a ženami sú značne viditeľné. Z tých potom môžeme odvodiť aj niektoré fyziologické rozdiely a nakoniec sú to rozdiely v samotnom myslení a uvažovaní týchto dvoch pohlaví. Ak budeme hovoriť práve

o tých viditeľných rozdieloch, mali by sme začať výškou, ktorú si každý všimne. Tiež hmotnosť sa dá ľahko odhadnúť.

Žena je väčšinou menšia a má aj nižšiu hmotnosť. Od toho sa potom odvíja aj kratšia dĺžka končatín, čo je nevýhodou. Ženy vďaka tomu majú kratší dosah a horšiu úchopovú schopnosť. Naopak väčšiu silu a ohybnosť potom majú ženy na rozdiel od mužov v bedrách a strede tela. Muži majú viac sily v hornej časti tela. Z postavenia jednotlivých častí tela, ich dĺžok a hmotnosti potom môžeme odvodiť, že ženy majú položené ťažisko o niečo nižšie ako muži. To je pre nich ale výhodou, pretože majú vďaka tomu lepšiu stabilitu celého tela.

Keď hovoríme o psychických rozdieloch medzi mužmi a ženami, mali by sme sa zmieniť v prvom rade o intuícii. Väčšina ľudí je vychovávaná, aby myslela racionálne a používala analytické myslenie. Avšak ženy, ktoré zažili znásilnenie či napadnutie, mali rovnakú skúsenosť. Zmienili sa, že pred samotným útokom mali varovný pocit. Smith (1999) uvádza, že ich intuícia alebo „vnútorný hlas“ ich varoval pred hroziacim nebezpečenstvom. Ženy majú úžasný dar, ktorého sa mnohým mužom nedostalo, a mali by sa ho naučiť používať. Mali by sa tento dar naučiť rozvíjať a trénovať, nie sa ho báť a potláčať ho.

Útoky na mužov a ženy sú odlišné. Muži sú len výnimočne napadnutí zo sexuálnych pohnútok, kým u žien je tento typ útoku typický. Preto by sa mali muži a ženy pripravovať na iné druhy napadnutia, keďže každý má odlišný priebeh.

Podľa Fojtíka (1994) narastá počet útokov na ženy. Výskumy u nás aj v zahraničí ukázali potrebu zamerania na obranu proti útokom zozadu, keďže podľa Náchodského (2006) je až 40 % žien napadnutých práve týmto spôsobom.

Najlepšou zbraňou žien je inteligencia a psychická odolnosť. Psychika im umožňuje lepšie ovládať svoje emócie, čo je výhodou. Jeff Cooper odporúča sedem princípov psychickej pripravenosti: ostražitosť, rozhodnosť, agresivitu, rýchlosť, rozvážnosť, nemilosrdnosť a prekvapenie. Tréning týchto vlastností môže výrazne zlepšiť psychickú pripravenosť žien.

Ženy sú odolnejšie voči bolesti, čo im dáva výhodu. Naopak, ich vzhľad málokedy vyvoláva strach, na rozdiel od mužov, ktorí pôsobia hrozivejšie svojou neverbálnou komunikáciou či zvukmi. Výhodou žien je lepšie periférne videnie, čo im umožňuje rýchlo meniť smer útokov a zmiatť útočníka. [15]

3.3 Filmové mýty

Ženy vo filmoch a seriáloch sú často nerealisticky zobrazované. Kde drobná žena bez špeciálneho tréningu porazí mohutného chlapa, buď pár chmatmi alebo jedným úderom. Scény môžu byť inšpiratívne, ale neodrážajú realitu, kde sú viditeľné rozdiely vo výške a váhe.

3.3.1 Charlie's Angels (2000)

Skupina žien vo filme používa akrobatické prvky a často bez zranení zvládajú bitky s mužmi. Film často ukazuje, že aj keď sú obklopené ozbrojenými mužmi, sú schopné ich s ľahkosťou odzbrojiť a poraziť.

V realite by na takéto zvládnutie bol potrebný dlhoročný tréning, či už fyzický alebo aj so zbraňami. Film slúži najmä pre zábavu a nie ako realistický pohľad na ženy v krízových situáciách.



Obrázok 3 Charlie's Angels

(zdroj: <https://www.cbr.com/moves-better-fight-scenes-than-mcu/>)

3.3.2 Atomic Blonde (2017)

Film zobrazuje agentku, ktorá sa pohybuje v nebezpečnom prostredí počas studenej vojny. V mnohých scénach súperí s mužskými protivníkmi, ktorí sú silnejší a je ich viac. Scény vo filme sú realistickejšie, kde ukazujú vyčerpanosť a zranenia agentky alebo námahu pri boji. No stále je to film, kde má hlavná hrdinka výraznejšiu silu.

Z realistického hľadiska, žena by v takýchto situáciách sa mala spoliehať skôr na útek a rýchlosť úniku, ako na samotný súboj s očividne silnejšími protivníkmi.



Obrázok 4 Atomic Blonde

(zdroj: <https://www.gq.com/story/atomic-blonde-david-leitch>)

3.3.3 Expendables 3 (2014)

Postava ženy v tomto filme je vyobrazená ako tvrdá bojovníčka, ktorá bez problémov premôže silnejších protivníkov. V boji využíva najmä holé ruky, pričom nejaví známky únavy.

V realite to len podporuje mýtus, že žena dokáže poraziť v pästnom súboji profesionálneho muža len za pomoci agresivity a vôle. Aby mohla sa mužovi vyrovnáť, potrebovala by intenzívny tréning.



Obrázok 5 Expendables 3

(zdroj: <http://www.raths-reviews.com/2014/08/the-expendables-3.html>)

4 TYPOLÓGIA OSOBNÝCH OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV

Osobné obranné prostriedky sú nástroje a zariadenia určené na ochranu jednotlivca pred fyzickým útokom alebo iným nebezpečenstvom. Môžu byť úderné, chemické, elektrické. Medzi najčastejšie patria obranné spreje, paralyzéry, teleskopické obušky, alarmy či taktické perá. Ich účelom je dočasne zneškodniť útočníka alebo získať čas na únik. Používanie týchto prostriedkov môže byť regulované zákonmi, preto je dôležité oboznámiť sa s miestnymi predpismi.

Niektoré z nich, ako napríklad peprové spreje, sú dostupné bez povolenia, zatiaľ čo iné môžu vyžadovať špeciálne licencie. Pri ich výbere je potrebné zohľadniť prostredie, osobné schopnosti a potreby používateľa. Pravidelné školenie alebo kurzy sebaobrany môžu zvýšiť ich efektivitu. Okrem ochrany pred útokmi môžu byť použité aj na prevenciu konfliktov. Správne používanie osobných obranných prostriedkov môže prispieť k väčšiemu pocitu bezpečia.

4.1 Úderné obranné prostriedky

Úderné osobné obranné prostriedky sú jednoduché a spoľahlivé nástroje, ktoré slúžia na ochranu jednotlivca pred fyzickým ohrozením. Ich podstata spočíva v manuálnom ovládaní, ktoré nevyžaduje žiadne elektronické ani chemické komponenty. Sú navrhnuté tak, aby poskytovali okamžitú reakciu na potenciálne nebezpečenstvo a minimalizovali riziko zranenia. Ich výhodou je ľahká prenosnosť, nenápadnosť a často aj legálna dostupnosť pre širokú verejnosť. Mechanické prostriedky sú vhodné pre ľudí, ktorí preferujú jednoduché riešenia bez potreby technickej podpory alebo špeciálnych znalostí.

Ich efektívne použitie však závisí od rýchlej reakcie, správneho držania a nasmerovania. Mnohé z nich sú navrhnuté tak, aby umožnili užívateľovi odolať fyzickému útoku a zároveň získať čas na únik alebo privolanie pomoci.

Tieto obranné prostriedky často fungujú na princípe využitia fyzickej sily alebo tlaku, čím neutralizujú útočníka. Okrem praktického využitia slúžia aj na zvýšenie psychologickú istoty užívateľa. Významnú úlohu hrá ich jednoduchá údržba a možnosť dlhodobého používania bez potreby pravidelnej výmeny komponentov.

4.1.1 Teleskopický obušok

Teleskopický obušok je moderná úderná ručná zbraň určená ako útočný alebo obranný prostriedok ozbrojených zložiek, prípadne ako pomôcka pre sebaobranu civilných osôb. [16]

Výhody teleskopických obuškov sú už v súčasnosti zrejmé. Mať pri sebe nevelký podlhovastý predmet, ktorý sa jedným rýchlym pohybom premení na železnú tyč, je v prípade nebezpečnej násilnej konfrontácie iste nemalou devízou. Mnohí preto takúto praktickú vec nosia stále na opasku, ak vedia, že budú prechádzať problematickými miestami. Aj jedincovi slabšej telesnej konštitúcie dá teleskopický obušok schopnosť eliminovať agresívnu a i značne fyzicky vyspelú osobu.

Teleskopické obušky sú rozšíreným a obľúbeným prostriedkom vyhadzovačov a členov bezpečnostných služieb. Ich nesporné výhody (hlavne skladnosť a účinnosť) pochopiteľne rozpoznali aj oficiálne bezpečnostné zložky. Vo svete je teleskopický obušok čím ďalej bežnejším nástrojom strážcov poriadku a zákona.

Teleskopický obušok sa však nepoužíva len ako prostriedok na údery, či na odvádzacie a fixovacie techniky. Vďaka svojej neuveriteľnej odolnosti ho je možné tiež použiť v situáciách, keď je životne nutné odstrániť nejakú brániacu prekážku, či už ide o okná alebo dvere, dostať sa do auta,...[17]



Obrázok 6 Teleskopický obušok

(zdroj: <https://www.colosus.sk/teleskopicky-obusok-18-kaleny-strieborny-xl16899>)

4.1.2 Kubotan

Kubotan, známy tiež ako Yawara, je malá, nenápadná, ale účinná zbraň určená pre osobnú obranu. Jej výhodou je, že nepôsobia ani fatálne ani závažné zranenia a jej použitie nie je nijako obmedzené. Materiálom na výrobu je obvykle kov, plast alebo drevo. Kubotany sa používajú už od stredoveku, modernú podobu tohto nástroja predstavil Japonec Takayuki Kubota v 60. rokoch 20. stor. - pôvodne pre policajné sily. V ázijských krajinách patria kubotany dodnes k povinnej výbave policajtov.

Tvar Kubotanu je ceruzkovitý, šírka cca na prst - ukazovák. Pri uchopení do zovretej päste bude prečnievať na oboch stranách o cca 2 cm. To znamená, že pri šírke dlane dajme tomu 10 cm, je ideálna dĺžka kubotanu cca 14 cm.

Mierime na citlivé miesta: krk (z oboch strán alebo priamo na krčnú jamku), tvár (tváre, oči). Ak nás útočník drží, cieľiť protiútok na rozkrok, stehná, ruky, brucho atp. Výsledkom použitia kubotanu je väčšia ako veľká dávka bolesti, ale žiadna krv a žiadne trvalé následky.

Samozrejme, aby sme kubotan mohli včas a správne použiť, musíme ho nosiť tak, aby sme sa k nemu vždy ľahko a rýchlo dostali. Ideálne je vo vrecku nohavíc alebo bundy. Toto miesto si napevno určíme a nikdy ho nemeníme. Pokiaľ máme kubotan zahrabaný pod hromadou ďalších vecí v batohu alebo kabelke, je nám v prípade konfliktu asi rovnako platný ako kúpeľňová kačička.[18]



Obrázok 7 Kubotan

(zdroj: <https://www.zbranepezinok.sk/Kubotan-Perfecta-KB-II-dl177.htm>)

4.1.3 Boxer

Boxer je kompaktný, ručný obranný nástroj, ktorý sa nosí na ruke, aby umožnil rýchle a efektívne údery do útočníka. Pôvodne bol vyrobený z mosadze, ale dnes sú bežnejšie oceľové verzie, ktoré poskytujú väčšiu odolnosť a účinnosť pri obrannej akcii. Existujú rôzne varianty, vrátane modelov z karbónových vlákien, ktoré sú ľahšie, ale stále veľmi pevné, a verzií vybavených trnmi, ktoré spôsobujú tržné rany. Moderné boxerové varianty môžu obsahovať aj funkciu paralyzéra, čím kombinuje fyzickú silu s elektrickým šokom na okamžité zneškodnenie útočníka.

Aj keď je boxer spájaný s násilím a pouličnými bitkami, môže byť v prípade sebaobrany účinným nástrojom, ak sa používa správne. Jeho kompaktnosť a jednoduché použitie umožňujú nositeľovi rýchlo reagovať na nečakaný útok. Pri použití na sebaobranu je dôležité mať na pamäti legálnosť jeho nosenia a použitia v konkrétnej jurisdikcii.

Boxer je veľmi ľahko prenosná a uschovateľná zbraň. Môžete ho mať vo vrecku, či v dlani, a pokiaľ máte podozrenie, že sa blížite do nebezpečnej situácie, rýchlo ho nasadíte. Prípadne ho môžete mať rovno nasadený. Dodáva vašim ranám dôraznosť a silu, čo môže protivníka ochromiť natoľko, že budete mať príležitosť na únik alebo na úplné spacifickovanie súpera.[19]



Obrázok 8 Boxer

(zdroj: <https://www.tifantex.sk/boxer-na-ruku-cierny-velky>)

4.1.4 Taktické pero

Taktické pero je prioritne určené na písanie, tak ako obyčajné pero, ale v prípade ohrozenia sa dá použiť na obranu. Taktické pero funguje v podstate ako kubotan, ktorý bol inšpiráciou na jeho vznik, rovnako ako kubotan sa zovrie do päste, aby sa nim dalo udierať na citlivé miesta alebo nervové body.

Taktické perá sú pevné, vyrobené z odolných materiálov ako oceľ, letecký dural, titán, preto zvládnu nárazy a nezlomia sa. [20]

Slúži na výrazné zosilnenie obrany schopnosti užívateľa. Je možné s ním vďaka tvrdému hrotu rozbiť sklo, napr. pri autonehode. Okrem toho sa perom dajú robiť rôzne údery či tlaky na nervové body útočníka. Ergonomický a vrúbkovaný tvar poskytuje stabilný úchop. Navyše tiež plnia funkciu normálneho pera, náplne sú ľahko vymeniteľné. Klip pera umožňuje uchytanie napr. v náprsnom vrecku alebo nohaviciach. [21]



Obrázok 9 Taktické pero

(zdroj: <https://www.bexamed.sk/p/takticke-pero-perfecta-tp-ii>)

4.2 Chemické prostriedky

Asi najrozšírenejšia skupina sebaobránných prostriedkov sú ochranné spreje. Hlavným dôvodom je ich jednoduchosť, efektívnosť a cenová dostupnosť. Tieto spreje slúžia na dočasné paralyzovanie útočníka pomocou rôznych chemických či prírodných látok obsiahnutých v spreji.

Tieto látky nie sú životu nebezpečné a ich efekty spravidla odznievajú do jednej hodiny od zasiahnutia a čo je najdôležitejšie nespôsobujú žiadne trvalé následky.

Samozrejme táto doba aj samotný efekt či nástup účinku sa líšia podľa účinných látok spreja. Týmito látkami sú napríklad CN (chloracetofenón), CS (orto-chlórbnzyldanmalonitril), GR (dibenzo-1,4-oxazepín), CA (kromobenzyl kyanid), OC (oleoresín capsium) alebo tiež Adamzit. Tieto látky sa líšia predovšetkým účinkom na cieľ.

Látka OC je najčastejšie využívaná v zložení obranných sprejov. Je zložená bázy zmesi kajetánskeho korenia a chilli papričiek. Účinnou zložkou je kapsaicín, ktorý sa dávnejšie získava z placenty týchto papričiek a dnes je nahradený chemickou výrobou. Táto látka je funkčná aj proti osobám pod vplyvom omamných látok či alkoholu. Rovnako funkčný je aj proti zvieratám. Účinok je v podstate okamžitý. [21]

4.2.1 Obranný sprej (OC sprej)

Obranné spreje patria medzi najrozšírenejší obranný prostriedok v osobnej ochrane aj PKB. Je to z dôvodu možnosti zakúpenia OS od 18 rokov, čo je jedinou podmienkou pre používanie OS. Medzi ďalšie výhody patrí, že OS sú obranné prostriedky s vratnými následkami. Teda pokiaľ zasiahne účinná látka útočníka, tak nedochádza k závažnému zraneniu a pokiaľ sú splnené podmienky výrobcu, ako expirácia, vzdialenosť, manipulácia, tak by útočník nemal pociťovať žiadne následky. Avšak aj tu platí, že ľudia sú rôzni, teda každý človek môže reagovať inak na vzniknutú situáciu. Preto nie sú vylúčené aj možné následky u útočníka, ale to obranca by v danej situácii nemal riešiť, pretože útočník sám sa rozhodol útočiť, preto musí počítať aj s možnými následkami.

Typy sprejov:

Aerosól - Aerosólové OS patria medzi veľmi rozšírené najmä v sektore osobnej ochrany z dôvodu ich vlastností. Medzi najväčšiu výhodu pri OS s účinnou látkou aerosól patrí rozptýl, kedy obranca v obrannej situácii a návale stresu nemusí riešiť parameter mierenia, ako pri OS s účinnou látkou tekutá strela.

Pri samotnom stlačení spúšťacieho mechanizmu dôjde k uvoľneniu účinnej látky, rozptýleniu pomocou trysky, ktorá udáva charakter vypustenej látky a rozptýlenie do priestoru.

Veľkosť vyplneného priestoru pred obrancom sa pohybuje od 1-2 m a šírka sa pohybuje v rozmedzí okolo 1 m. Z toho vyplýva, že obranca nemusí mieriť s úplnou presnosťou. Má to aj svoje negatíva, a to z dôvodu ovplyvnenia počasím. Len v málo prípadoch nastane bezveterné počasie, teda je nutné s týmto faktorom počítať a to najmä pri OS s účinnou

látkou aerosól. U tohto typu účinnej látky, ktoré je veľmi rozšírený, je nutné dbať aj na záporné vlastnosti, a to ovplyvnenie počasím. Preto je odporúčané si každý OS vyskúšať vo voľnom prostredí a potom si byť istý, aké má vlastnosti. Keďže každý OS je iný a nie každému môže vyhovovať tento typ účinnej látky. Aj napriek týmto vlastnostiam je aerosólový OS vhodný pre osoby, ktoré nechcú obranu nacvičovať a nechcú sa vystavovať možnosti minúť útočníka účinnou látkou.



Obrázok 10 Aerosólový OS

(zdroj: <https://shop.militaryrange.eu/product/k-fog2-defense-spray-aerosol-40-ml-2c2>)

Tekutá strela - Obranné spreje typu účinnej látky tekutá strela sú najčastejšie použité u pracovníkov SBS a to najmä kvôli vlastnostiam, ktoré majú. Pri typoch OS s účinnou látkou tekutá strela patrí medzi výhodné vlastnosti najmä dosah OS.

Pri stlačení spúšťacieho mechanizmu dôjde uvoľnenie účinnej látky a rozptýlenie pomocou trysky, ktorá udáva charakter tekutej strely. Dosah u tohto typu OS je v rozmedzí 2-3 m v závislosti od typu OS a podmienok panujúcich pri obrannej situácii. Je nutné, aby obranca poznal dobre OS z dôvodu väčšieho dôrazu na mierenie. Keďže dosah je tu pomerne

veľký, tak naopak rozptyl účinnej látky sa tu znižuje na veľmi úzky bod. V závislosti od druhu OS sa pohybuje rádovo v centimetroch. Charakter je dlhý lúč účinnej látky.

Z vyššie uvedených dôvodov sú OS s účinnou látkou tekutá strela vhodné pre pracovníkov v oblasti PKB, ale aj občanov pre osobnú ochranu, kedy sa na nich kladie väčší dôraz nácviku a minimálne jedného testovacieho pokusu po zakúpení OS. Ďalšou nespornou výhodou je vzdialenosť útočníka, treba reagovať skôr, avšak môžeme útočníka zasiahnuť na väčšiu vzdialenosť a tým znížiť dopad jeho útoku.



Obrázok 11 Tekutá strela

(zdroj: <https://www.bartlettguns.co.za/ballistol-pepper-ko-jet-40ml>)

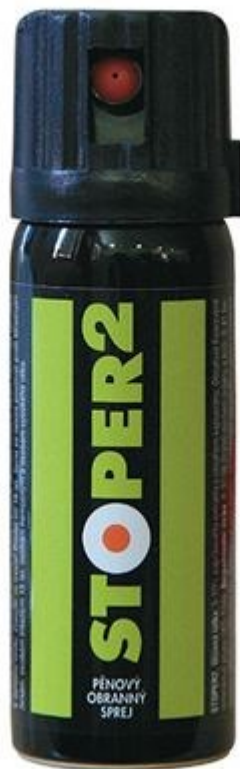
Pena - Obranné spreje s účinnou látkou peny nie sú tak známe ani rozšírené, ako ostatné dva druhy OS. Je to najmä vlastnostiam, ktoré ich v určitých veciach limitujú, ale naopak majú aj vlastnosti, ktoré vyššie uvedené OS nemajú vôbec.

Na trhu je pomerne malé množstvo OS s účinnou látkou pena. Charakterom OS je pomerne malý dosah, ktorý sa pohybuje v rozmedzí 1-1,5 m. V tomto parametri sú veľmi podobné OS s účinnou látkou aerosól. Tu namiesto aerosólových kvapiek je forma účinnej látky pena.

Patrí to, ako výhoda v priestoroch ako sú parkoviská, kde nedôjde ihneď k zásahu aj obranca, ale pena utkvie na útočníkovi. Tiež nespornou výhodou je, že pena má lepkavé účinky a votrie sa do kože, pokiaľ sa bude útočník snažiť účinnú látku dostať z tváre a tým sa účinnosť ešte viac znásobí.

Tento typ účinnej látky je veľmi špecifický pre vyššie uvedené vlastnosti. Je preto nutné vedieť, aké vlastnosti má daný OS a podľa toho si vybrať. OS s účinnou látkou pena

je vhodný na obranu z kratšej vzdialenosti. Účinnosť látky je vysoká z dôvodu utkvania na tvári a vetrania do kože.[22]



Obrázok 12 Penový OS

(zdroj: <https://shop.militaryrange.eu/product/stoper-defensive-spray-foam-16-ml-with-clip-1c2>)

4.3 Elektrické obranné prostriedky

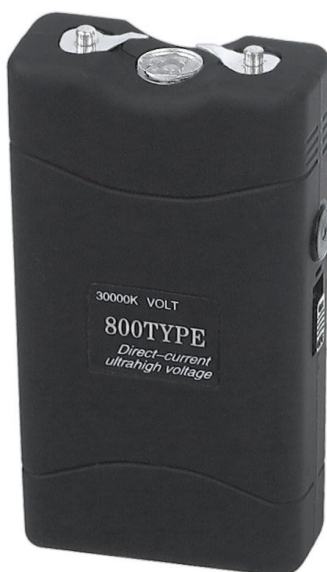
Elektrické obranné prostriedky sú moderné nástroje, ktoré využívajú elektrickú energiu na odvrátenie útoku alebo na zvýšenie bezpečnosti používateľa. Tieto zariadenia sú navrhnuté tak, aby útočníka dočasne zneškodnili alebo zastrašili, čím poskytujú napadnutej osobe čas na únik alebo privolanie pomoci. Mnohé z nich obsahujú výkonné LED svetlá, ktoré môžu oslniť alebo dezorientovať útočníka.

Kompaktné elektrické zariadenia bývajú navrhnuté tak, aby sa dali pohodlne nosiť v kabelke, vrecku alebo na kľúčenke. Ich ergonomický dizajn zaručuje jednoduchú manipuláciu v stresových situáciách. Niektoré elektrické obranné prostriedky obsahujú GPS lokalizátor, ktorý umožňuje okamžité privolanie pomoci.

Elektrické prostriedky na sebaobranu sú obľúbené pre svoju účinnosť, jednoduchosť použitia a kompaktné rozmery. Sú ideálne pre ženy, starších ľudí alebo kohokoľvek, kto hľadá účinný spôsob sebaobranu bez fyzického kontaktu.

4.3.1 Paralyzéry

Paralyzér (presnejšie elektrický paralyzér) je ručný, kontaktný, batériami alebo akumulátorom napájaný prístroj, ktorý produkuje silný elektrický prúd určený k dočasnému paralyzovaniu svalového a nervového systému útočníka. Každý paralyzér má na svojom konci dva hroty (elektrody), medzi ktorými prebieha elektrický výboj.



Obrázok 13 Paralyzér s baterkou

(zdroj: <https://www.shop-army.sk/Paralyzer-TW800>)

Po stlačení spúšte a priložení elektród na telo útočníka, vniká prúd do jeho svalov, spôsobuje silnú bolesť, okamžitú dezorientáciu a stratu rovnováhy. Pôsobením vysokého napätia dochádza k narušeniu neurologických impulzov, ktoré riadia pohyb svalov. Zásah trvajúci pár sekúnd môže agresora zneškodniť aj na niekoľko minút. Hoci je výstupné napätie paralyzéra extrémne vysoké (až milióny voltov), hodnota prúdu je naopak veľmi nízka (najčastejšie okolo 3 mA), a preto nedochádza k trvalému poškodeniu organizmu zasiahnutej osoby.

Napriek tomu je nutné používať tento obranný prostriedok, rozumne, obozretne a v súlade so zákonom. Paralyzéry sú považované za jedny z najúčinnějších nástrojov modernej sebaobrany. Ich obľúba v súčasnosti stúpa. [23]

4.3.2 Osobný alarm

Osobný alarm nie je až tak veľmi známym doplnkom k obrane. Vydáva vysoký zvuk, ktorý má páchatel'a alebo útočníka prekvapiť a prinútiť k úteku. Taktiež primárne slúži na upozornenie okolia v prípade nebezpečenstva.

Osobný alarm môže mať viacero podôb, napríklad privesok na kľúče, kreditná karta. Každý z vyššie spomenutých typov má trochu iné zameranie. Osobný alarm sa podobá klasickým alarmom, aké máme doma alebo v aute. Pri potrebnom podnetu sa spustí silná siréna, ktorá dokáže vyprodukovať zvuk o hlasitosti až 130 dB. To je už zvuková záťaž pre útočníka, ktorý nič nečaká.



Obrázok 14 Obranný osobný alarm so svietidlom

(zdroj: <https://www.rigad.sk/obramny-osobny-alarm-so-svietidlom-sabre-red-120-db>)

Alarm nemá za úlohu privolať políciu, ani útočníka spacifickovať, ide o chvíľku prekvapenia. Predstavme si situáciu, keď ideme večer sami. V tmavej uličke nás niekto prekvapí a my nestačíme zareagovať. V prípade, keď so sebou máme osobný alarm, máme nad útočníkom výhodu. Ak by zaútočil a prekvapil nás, alarm zaktivujeme, čo rozhodne nebude čakať. Práve ostrý zvuk môže útočníka prinútiť k úteku alebo nám poskytne trochu času na zhodnotenie situácie a prípravu na jej vyriešenie. [24]

4.3.3 Osvetľovacie zariadenia (nad 250 lumenov)

Svietidlá určené na taktické, profesionálne aj osobné použitie, vrátane sebaobrany, sa na prvý pohľad môžu javiť ako podobné bežným svietidlám, no majú špecifické vlastnosti, ktoré ich odlišujú. Tieto svietidlá sú navrhnuté na poskytovanie nadpriemerného svetelného toku a dosvitu, pričom niektoré modely sú vybavené aj IR prisvietením pre nočné videnie, čo môže byť veľmi užitočné v situáciách, kde je potrebná nenápadnosť.

Kvalitné svietidlo je dôležité nielen v profesionálnych, ale aj v každodenných situáciách, kde sa môže používať na sebaobranu, najmä pri pohybe v noci alebo v zhoršených svetelných podmienkach. Taktické svietidlá sú spoľahlivé, odolné a umožňujú efektívne riešiť rôzne situácie, vrátane potreby odohnať útočníka alebo upozorniť okolie na núdzovú situáciu.



Obrázok 15 Svietidlo

(zdroj: <https://www.rigad.sk/svitilna-mt2c-pro-1800-lm-nitecore>)

Biele svetlo poskytuje najväčší dosvit, avšak môže oslniť a narušiť vašu schopnosť rýchlo sa prispôbiť tme, čo môže byť nevýhodné v sebaobránných situáciách. Preto je dôležité mať možnosť prepínať medzi rôznymi farbami svetla podľa aktuálnej potreby.

Taktické svietidlá môžu byť vybavené aj difúzormi alebo rozptyľovačmi svetelného toku, ktoré pomáhajú zlepšiť rozptýlenie svetla, čo je ideálne na čítanie alebo jemnejšie osvetlenie pri nočných aktivitách. Niektoré modely sú navrhnuté tak, aby sa dali pripevniť na helmu, obušok alebo iné časti výstroja, čo zvyšuje pohodlie a umožňuje hands-free používanie.

Väčšina týchto svietidiel využíva LED technológiu, ktorá je energeticky úsporná a veľmi trvácna, čo je výhodné najmä v prípade, že sa svietidlo používa dlhšie v teréne alebo v situáciách, kde nie je k dispozícii pravidelný prístup k nabíjaniu alebo výmene batérií. Telo svietidla je často vyrobené z hliníka, ktorý zabezpečuje vynikajúce odvádzanie tepla, odolnosť voči nárazom a poškrabaniu, a zároveň je ľahké a kompaktné.

Taktické svietidlá, ktoré sú zároveň vhodné na sebaobranu, poskytujú výhody ako ochranu pred útočníkmi, zlepšenie orientácie v tme a pomoc pri privolaní pomoci, čo robí z týchto zariadení neoceniteľného pomocníka v rôznych náročných situáciách. [25]

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 DOTAZOVANIE

Najnákladnejším cieľom dotazníkového šetrenia bolo získať prehľad od žien v profesií, kde sa skúmali ich postoje a skúsenosti v oblasti sebaobrany, konkrétne vo vzťahu ku používaniu obranných prostriedkov. Taktiež sa zisťovalo, ako ženy vnímajú vlastnú bezpečnosť, aké obranné prostriedky poznajú alebo vlastnia či používajú. Ďalej aké sú ich preferencie pri výbere týchto prostriedkov a či majú reálne skúsenosti s ich využitím v ohrozujúcich situáciách.

Prieskum bol zvolený ako primárny nástroj výskumu z dôvodu efektívneho zberu názorov od čo najviac respondentiek. Prebehol formou online dotazníka GoogleForms, ktorý bol distribuovaný prostredníctvom sociálnych sietí. Dotazník bol vytvorený anonymne, aby sa respondentky necítili pod nátlakom, že by sa ich názory zverejnili pod ich menom. Týmto štýlom sa môžu cítiť bezpečnejšie, čo by viedlo ku úprimnejším odpovediam, najmä ak je otázka citlivejšia, ako napríklad skúsenosti alebo použitie týchto prostriedkov.

Dotazník obsahuje 19 otázok, kde boli najmä využité zatvorené otázky s možnosťou výberu jednej alebo viacerých možností. Ale niekoľko otázok bolo formulovaných tak, kde respondentky mohli vyjadriť svoj názor alebo opísať svoju skúsenosť.

Výsledky dotazníka slúžia ako základ analýzy, že ktoré obranné prostriedky ženy uprednostňujú, podľa čoho vyberajú prostriedky a aké sú ich reálne skúsenosti. Na základe údajov z dotazníka sa vypracuje analýza, kde bude zohľadnené použitie, dostupnosť a kritéria obranných prostriedkov. Teda informácie o tom, ktoré typy prostriedkov sú najpraktickejšie, najúčinnnejšie a najprístupnejšie.

5.1 Štruktúra dotazníka

Dotazník bol rozdelený do štyroch hlavných častí, kde sa zisťovalo:

5.1.1 Demografické údaje

Prvá časť zisťovala základné údaje o respondentkách.

- Veková kategória
- Veľkosť miesta bydliska
- Profesia (či ide o prácu so zvýšeným rizikom ohrozenia)
- Frekvencia samostatného pohybu

5.1.2 Skúsenosti a preferencie

- Skúsenosti s používaním obranných prostriedkov
- Typ prostriedku, ktorý by preferovali
- Faktory pri výbere obranného prostriedku
- Prostriedok, ktorý považujú za najúčinnnejší
- Improvizované prostriedky

5.1.3 Situácie a vnímanie bezpečnosti

- Situácia kedy respondentky využili obranný prostriedok
- Pocit bezpečia vo verejných priestoroch
- Kurz sebaobrany

5.1.4 Efektivita a použiteľnosť

- Či respondentky vedia použiť obranný prostriedok
- Ergonómia
- Špecifické prostriedky
- Propagácia
- Investícia do prostriedkov cenovo drahším
- Formy osobnej obrany

5.2 Vyhodnotenie dotazníka

Z dotazníka sa potvrdilo, že veľká časť žien sa pravidelne pohybuje osamote a vníma potrebu ochrany v potenciálne ohrozujúcich situáciách. Z výsledkov vyplýva:

- Potreba informovanosti o obranných prostriedkoch
- Potreba ukázať, ktorý prostriedok spĺňa faktory ako účinnosť, diskretnosť

Dotazník vyplnilo celkovo 100 respondentiek.

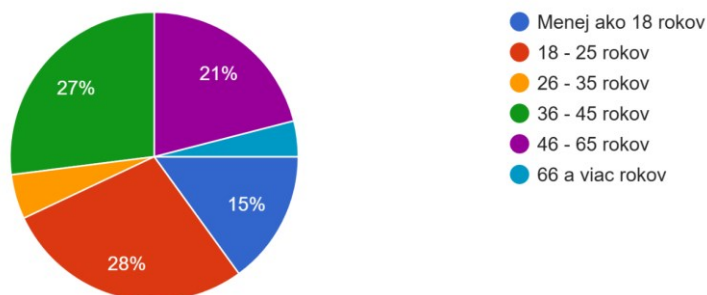
5.2.1 Demografické údaje

Respondentky patria do 3 základných vekových kategórií. 28% žien má vek od 18-25 rokov.

Druhá skupina 27% od veku 36-45. a nakoniec 21% žien patrí do kategórie 46-65 rokov.

(Demografické údaje) Váš vek:

100 odpovedí



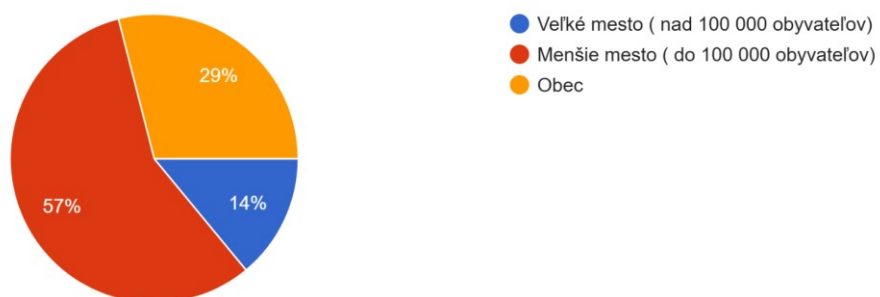
Obrázok 16 Vek respondentiek

(zdroj: vlastný)

Z hľadiska bydliska väčšina pochádza z menších miest a obcí.

(Demografické údaje) Mesto/ obec kde žijete:

100 odpovedí



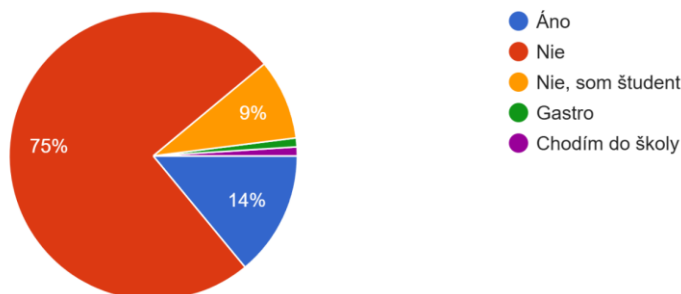
Obrázok 17 Mesto/Obec respondentiek

(zdroj: vlastný)

Na otázku, či pracujú v profesií so zvýšeným rizikom napadnutia odpovedalo 75% žien záporne.

(Demografické údaje) Pracujete v profesii so zvýšeným rizikom napadnutia (napr. nočné služby, práca v osamelých priestoroch,...)? Ak áno aká práca?

100 odpovedí



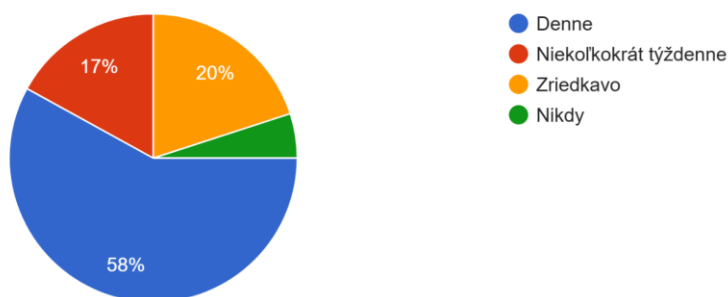
Obrázok 18 Riziko napadnutia v profesii

(zdroj: vlastný)

Posledná otázka zisťovala, ako často sa ženy pohybujú alebo cestujú samé. Až 58% respondentiek odpovedalo, že denne, čo svedčí o vysokej miere samostatného pohybu žien. Táto štatistika potvrdzuje, že väčšina žien sa pravidelne nachádza v situáciách, kde by mohli byť potencionálne ohrozené, čo poukazuje na význam prevencie a schopnosti sa v prípade napadnutia efektívne brániť.

(Demografické údaje) Ako často cestujete sama/ pohybujete sa sama?

100 odpovedí



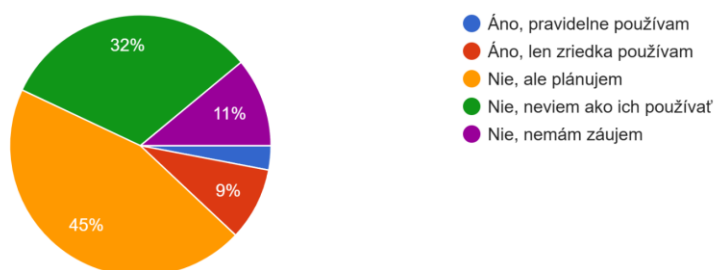
Obrázok 19 Pohyb respondentiek

(zdroj: vlastný)

5.2.2 Skúsenosti a preferencie

Z druhej časti dotazníka vychádza, že väčšina respondentiek nemá skúsenosť s používaním osobných obranných prostriedkov, aj keď 45% odpovedí žien plánujú sa naučiť ich používať. Celkovo je vidieť, že záujem o osobnú obranu je značný.

(Skúsenosti a preferencie) Máte skúsenosti s používaním osobného obranného prostriedku?
100 odpovedí

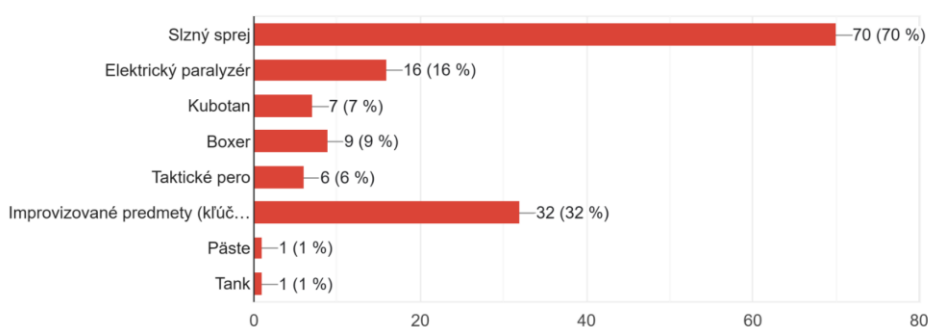


Obrázok 20 Skúsenosti s používaním osobného obranného prostriedku

(zdroj: vlastný)

Histogram pri druhej otázke znázorňuje preferencie respondentiek týkajúce sa rôznych typov obranných prostriedkov. Výsledky ukazujú, že niektoré prostriedky sú výrazne populárnejšie ako iné. 70% respondentiek zaznačilo, že slzný sprej je pre nich najpreferovanejší, pričom dôvody preferencii súvisia najmä s praktickosťou, dostupnosťou a jednoduchosťou použitia.

(Skúsenosti a preferencie) Aký typ osobného obranného prostriedku by ste používali alebo preferovali?
100 odpovedí



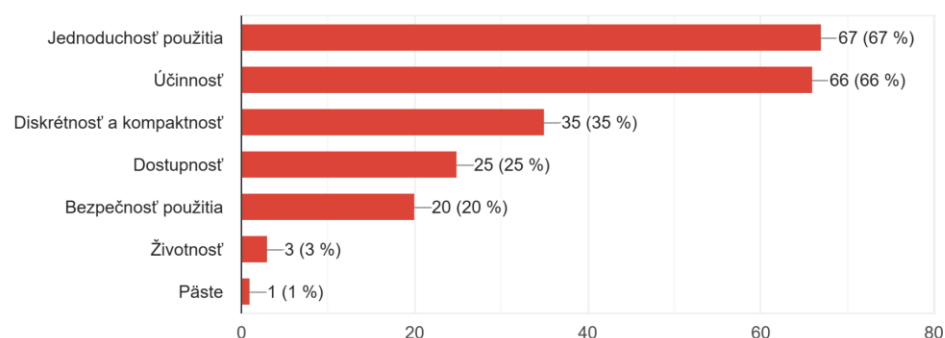
Obrázok 21 Preferencia osobného obranného prostriedku

(zdroj: vlastný)

Pri otázke, že aké sú faktory pri výbere obranného prostriedku dôležité, je jasne viditeľné, že jednoduchosť použitia najdôležitejší. Respondentky chcú prostriedky, ktoré sú ľahko ovládateľné aj pod tlakom, bez potreby rozsiahleho tréningu. Takmer rovnako dôležitý je aj faktor účinnosť. Takto chcú mať ženy istotu, že zvolený prostriedok bude v ohrozujúcej situácii správne fungovať. Značná časť respondentiek preferuje obranné prostriedky, ktoré sú ľahko prenosné a nenápadné, aby ich mohli mať neustále pri sebe.

(Skúsenosti a preferencie) Aké faktory sú pre Vás dôležité pri výbere obranného prostriedku?

100 odpovedí

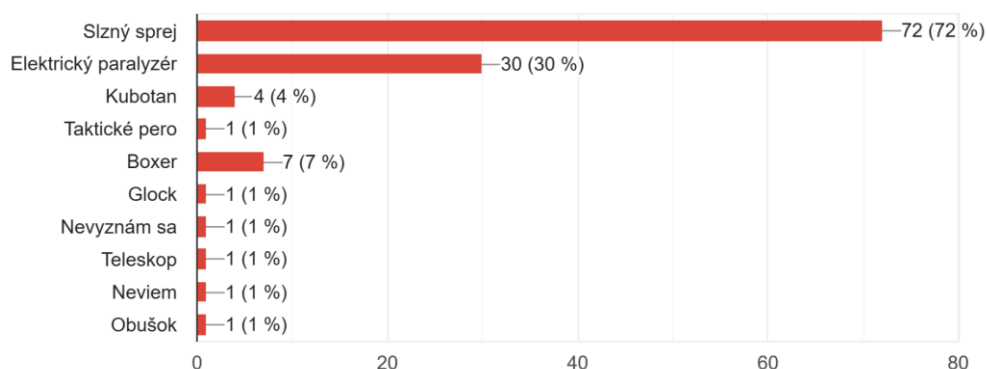


Obrázok 22 Faktory pri výbere obranného prostriedku

(zdroj: vlastný)

Táto otázka sa zameriava na to, ako jednotlivé obranné prostriedky hodnotia respondentky z pohľadu ich účinnosti v konkrétnej situácii, teda pri reálnom fyzickom útoku. Výsledky sa v niektorých prípadoch líšia od osobných preferencií, čo poukazuje na rozdiel medzi tým, čo by ľudia chceli nosiť a tým, čomu najviac veria z hľadiska reálnej efektivity. Slzný sprej bol jednoznačne označený za najúčinnnejší. Nielenže je preferovaný, ale je aj vnímaný ako efektívny, pretože má schopnosť pôsobiť na väčšiu vzdialenosť a rýchlo oslepiť útočníka bez potreby fyzického kontaktu.

(Skúsenosti a preferencie) Ktorý obranný prostriedok považujete za najúčinnnejší pri reálnom útoku?
100 odpovedí

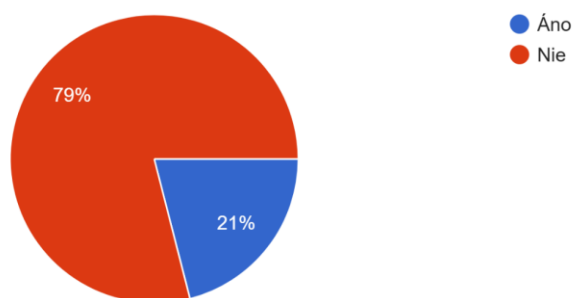


Obrázok 23 Najúčinnnejší typ obranného prostriedku

(zdroj: vlastný)

Výsledky tejto otázky ukazujú, či ženy použili v kritickej situácii improvizované prostriedky. Z grafu je jasné, že väčšina žien túto možnosť zatiaľ nevyužila. 79% opýtaných uviedli, že nikdy nepoužili improvizovaný prostriedok na obranu. Tento údaj môže naznačovať, že sa buď nikdy neocitli v ohrozujúcej situácii, alebo v takej situácii preferujú použitie prostriedku určeného na obranu. Môže to značiť aj to, že majú nedostatok vedomostí a informácií, že môžu improvizovaný prostriedok bežne a efektívne použiť.

(Skúsenosti a preferencie) Použili ste niekedy improvizované prostriedky na obranu? (kľúče, kabelka, dáždnik, ...)
100 odpovedí



Obrázok 24 Využitie improvizovaného prostriedku na obranu

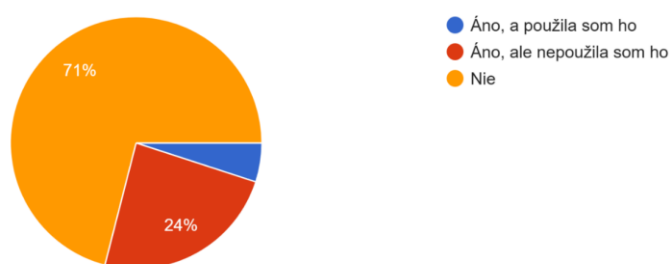
(zdroj: vlastný)

5.2.3 Situácie a vnímanie bezpečnosti

Prvý graf ukazuje nakoľko majú respondentky reálnu skúsenosť s situáciami, v ktorých by obranný prostriedok mohol byť využitý. Prevažná väčšina sa nikdy neocitla v situácií, kde by museli použiť prostriedok. Tieto odpovede sú pozitívnym signálom, ktorý ukazuje, že väčšina sa pohybuje v relatívne bezpečnom prostredí.

(Situácie a vnímanie bezpečnosti) Už ste sa niekedy ocitli v situácií, kde by ste mohli využiť obranný prostriedok? Ak máte nejakú skúsenosť môžete napísať.

100 odpovedí



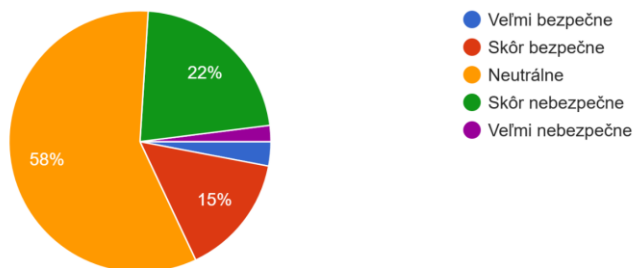
Obrázok 25 Využitie prostriedku v reálnej situácií

(zdroj: vlastný)

Otázka, ako hodnotíte svoj pocit bezpečia vo verejných priestoroch, poskytuje náhľad vnímania respondentiek pri každodennom pohybe v spoločnosti. Viac ako polovica respondentiek sa vo verejnom priestore necíti ani bezpečne ani nebezpečne. Značný podiel žien ma pocit, že verejné priestory sú pre ne skôr rizikové. Táto odpoveď ukazuje na zvýšenú pozornosť k bezpečnosti.

(Skúsenosti a preferencie) Ako hodnotíte svoj pocit bezpečia vo verejných priestoroch?

100 odpovedí



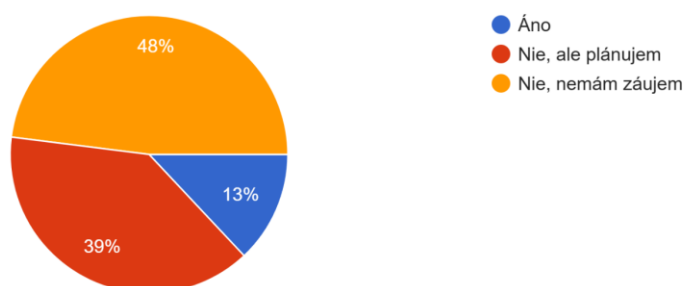
Obrázok 26 Hodnotenie pocitu bezpečia vo verejných priestoroch

(zdroj: vlastný)

Graf ukazuje úroveň prípravy žien v oblasti používania obranných prostriedkov. Takmer polovica uviedla, že neabsolvovali žiaden kurz a ani nemajú v pláne absolvovať. 39% respondentiek však uvažujú o absolvovaní kurzu. Hoci väčšina zatiaľ nebola na kurze, významný počet má v pláne tak urobiť.

(Skúsenosti a preferencie) Absolvovali ste niekedy kurz sebaobrany, kde ste sa zaoberali s obrannými prostriedkami?

100 odpovedí



Obrázok 27 Kurz sebaobrany

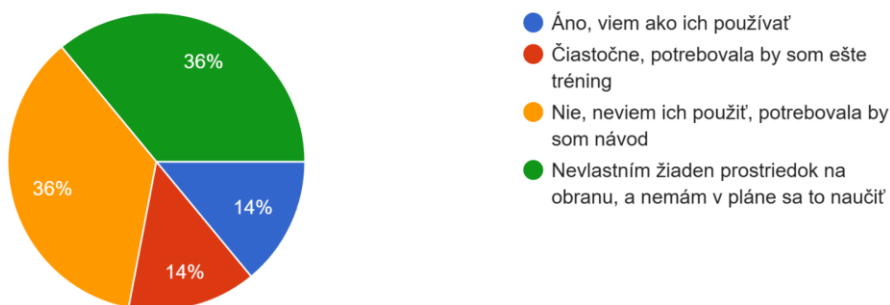
(zdroj: vlastný)

5.2.4 Efektivita a použiteľnosť

Výsledky tejto otázky ukazujú na rôzne vyjadrenia respondentiek týkajúce sa ich schopnosti použiť obranné prostriedky, ktoré vlastnia. 36% respondentiek nemá skúsenosti s prostriedkami a ani záujem o naučenie sa ich používať. Rovnaké percento respondentiek nevie efektívne prostriedok používať. Toto predstavuje riziko, kedy neznalosť prostriedkov môže byť v kritickej situácii na škodu.

(Efektivita a použiteľnosť) Máte pocit, že viete používať obranné prostriedky, ktoré vlastníte?

100 odpovedí



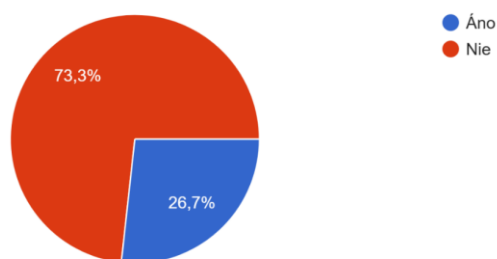
Obrázok 28 Schopnosť používať prostriedky

(zdroj: vlastný)

Táto otázka bola určená respondentkám, ktoré vlastnia obranný prostriedok. Výsledky ukazujú ako ženy vnímajú komfort a praktické využitie týchto prostriedkov. Takmer tri štvrtiny nepovažujú svoj prostriedok za ergonomický. Ak je prostriedok nepohodlný na držanie, môže byť v stresovej situácii neefektívny.

(Efektivita a použiteľnosť) Máte pocit, že prostriedok, ktorý vlastníte je ergonomický?

86 odpovedí



Obrázok 29 Ergonomický prostriedok

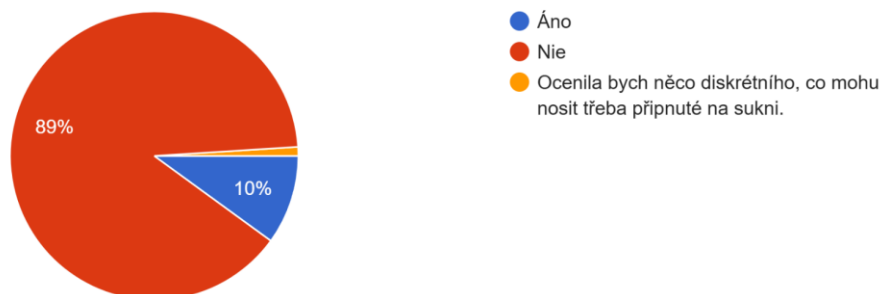
(zdroj: vlastný)

5.2.5 Budúce potreby a odporúčania

Z grafu je jednoznačne vidieť, že respondentkám na trhu nechýba žiaden špecifický prostriedok. Toto môže naznačovať, že sú málo informované alebo neznalé o osobných obranných prostriedkoch.

(Budúce potreby a odporúčania) Chýbajú Vám na trhu nejaké špecifické prostriedky na obranu? Ak áno, aké?

100 odpovedí



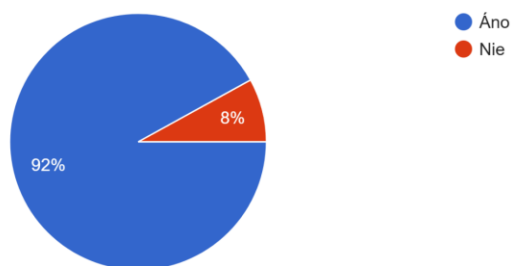
Obrázok 30 Špecifické prostriedky na obranu

(zdroj: vlastný)

Naopak skoro všetky respondentky súhlasili s tým, že obranné prostriedky by mali byť viac propagované. Môže to vyplývať aj z toho, že mnoho z nich sú málo edukované a o obranných prostriedkoch by sa malo informovať viac. Je preto potrebné vytvoriť aspoň jednoduchý návod a odporúčania o obranných prostriedkoch.

(Budúce potreby a odporúčania) Mali by byť obranné prostriedky viac propagované?

100 odpovedí



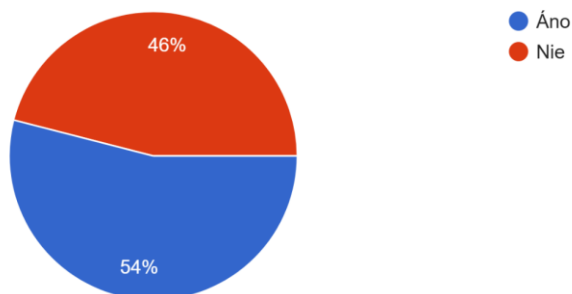
Obrázok 31 Propagácia obranných prostriedkov

(zdroj: vlastný)

Výsledky ukazujú, že mierna väčšina respondentiek je ochotná investovať do drahších prostriedkov. To naznačuje, že vnímajú prostriedky ako niečo, na čom by sa nemalo šetriť vzhľadom na ich bezpečnosť. Kvalita môže znamenať pre ne spoľahlivosť a väčšiu účinnosť.

(Budúce potreby a odporúčania) Zvážili by ste investíciu do prostriedkov na obranu, ktoré sú cenovo drahšie, ale s vyššou kvalitou?

100 odpovedí



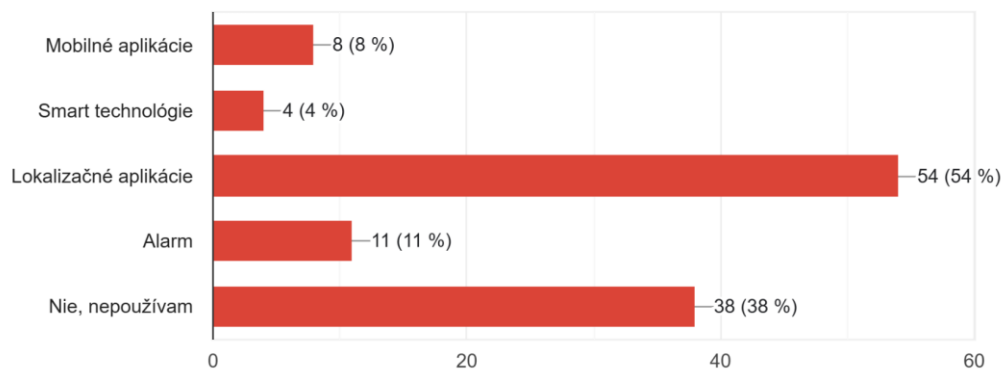
Obrázok 32 Investícia do kvalitnejších prostriedkov

(zdroj: vlastný)

Tento graf zobrazuje výsledky otázky na použitie aj iných foriem na osobnú obranu. 54% respondentiek využíva lokalizačné aplikácie, čo poukazuje na dôležitosť informovania blízkych o ich polohe. Značná časť žien však nevyužíva žiadne technológie, čo môže predstavovať potrebu zvyšovania povedomia o týchto možnostiach.

(Budúce potreby a odporúčania) Používate aj iné formy na osobnú obranu? Ak áno, aké?

100 odpovedí



Obrázok 33 Iné formy osobnej obrany

(zdroj: vlastný)

5.2.6 Zhrnutie

Získané odpovede od respondentiek boli pestré z hľadiska veku aj výberu obranných prostriedkov. Väčšina odpovedajúcich korešponduje s cieľovou skupinou, ktoré rozmýšľajú nad vlastnou ochranou a sú potencionálnymi užívateľkami obranných prostriedkov.

Významným zistením bolo zistenie, že respondentky sa necítia bezpečne vo verejných priestoroch. Toto zistenie poukazuje na potrebu zvýšenia osobnej bezpečnosti, najmä v nočných hodinách alebo pri pohybe v neosvetlených priestranstvách.

Z hľadiska vlastníctva obranných prostriedkov 36% respondentiek nevlastní žiaden obranný prostriedok a nemá v pláne urobiť opak. Taktiež rovnaké percento síce vlastní prostriedok, ale nevie ho správne použiť, čo poukazuje na nedostatok vzdelania v tréningu v oblasti sebaobrany.

Záverom je, že medzi ženami je celkom vysoký záujem o zlepšenie ich osobnej bezpečnosti, ale na druhú stranu im chýba dostatočné povedomie a vzdelanie o týchto obranných prostriedkoch. Každá žena má rozličné potreby a prístupy ku tejto problematike, preto je dôležité k tomu pristupovať všeobecne. Vďaka rozličným odpovediam je možné ďalej analyzovať jednotlivé prostriedky.

6 ANALÝZA VYBRANÝCH OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV

Kapitola sa bude zaoberať prostriedkami vybraných z dotazníka, ktoré následne budú testované.

6.1 Vybrané prostriedky

Na analýzu boli zvolené osobné obranné prostriedky, ktoré sú bežne dostupné, ľahko prenosné a zároveň vhodné na použitie ženami v každodenných situáciách. Výber bol realizovaný na základe dotazníkového šetrenia. Zohľadňovali sa aj fyzické predpoklady žien, ale aj faktory ako stres, rýchlosť reakcie a moment prekvapenia.

Do testovania boli zahrnuté:

- Kubotan – malý, ľahký prostriedok, určený na údery a vyvíjanie tlaku na citlivé miesta útočníka
- Boxer – úderný prostriedok, určený na zvýšenie účinku úderu
- Paralyzér – zariadenie, ktoré spôsobuje bolestivý šok a krátkodobú svalovú paralýzu
- Taktické pero – nenápadný, tvar bežného pera, ktorý možno využiť podobne ako kubotan
- Obranný sprej – účinný na väčšiu vzdialenosť, určený na dočasné oslepenie útočníka
- Improvizované prostriedky – predmety každodennej potreby, ktoré možno použiť v núdzovej situácii

Tieto nástroje sú zvolené aj preto, že predstavujú široké spektrum možností – od úderných cez elektrické až po improvizované. Všetky majú spoločné to, že sú nenápadné a ľahko sa používajú, čo je pre ženy kľúčové, najmä ak sa vyžaduje rýchla reakcia v nežiadúcich situáciách.

6.2 Postup procesu testovania

V rámci analýzy boli testované vybrané prostriedky osobnej obrany s cieľom overiť ich efektívnosť, dostupnosť, rýchlosť použitia a vhodnosť pri rôznych typoch útokov. Testovanie prebiehalo za asistencie figuranta, ktorý simuloval rôzne typy útokov v kontrolovaných podmienkach. Útoky boli vykonávané ako z krátkej vzdialenosti (priame fyzické napadnutie), tak aj z väčšej vzdialenosti, pri ktorej bol ešte možný zásah obranným prostriedkom pred kontaktom s útočníkom.

Zároveň bolo do testovania zahrnuté aj prekvapenie – obrana bola skúšaná v neočakávaných momentoch počas dňa, aby sa čo najviac priblížila reálnej stresovej situácii. Hoci testovaná osoba vedela, že v priebehu dňa k útoku dôjde, nepoznala jeho presné načasovanie ani smer.

Každý obranný prostriedok bol testovaný viackrát, pričom sa sledovali tieto aspekty:

- **Rýchlosť reakcie** – ako rýchlo bol prostriedok vybraný a použitý,
- **Efektivita** – schopnosť účinne zastaviť útok,
- **Praktickosť v každodenných podmienkach** – dostupnosť nástroja pri bežnom nosení,
- **Vhodnosť pri prekvapivom útoku** – možnosť použiť prostriedok v neočakávanej situácii,
- **Pohodlie manipulácie** – jednoduchosť držania a ovládania nástroja.

Niektoré prostriedky, ako slzný sprej a paralyzér, boli testované len raz – z bezpečnostných a zdravotných dôvodov. Paralyzér sa ukázal ako veľmi bolestivý aj pri minimálnom kontakte, a opakované použitie sa považovalo za nevhodné. Pri ostatných nástrojoch bolo testovanie realizované opakovane, aby sa overila konzistentnosť výsledkov.

Testovanie zahŕňalo aj zhodnotenie doby potrebnej na vytiahnutie a aktiváciu prostriedku. Najrýchlejšie boli použité tie nástroje, ktoré boli okamžite po ruke – ako slzný sprej, kubotan alebo boxer umiestnené vo vrecku. Paralyzér si vyžadoval najprv zapnutie, čo celý proces mierne spomalilo. Improvizované prostriedky ako kabelka či dáždňík boli použité okamžite – pri kabelke nosenej na ramene alebo dáždňíku držanom v ruke sa nevyžadovala dodatočná manipulácia.

Výsledky boli priebežne zapisované do tabuľky. Pre vyjadrenie jednotlivých kritérií bola použitá päťstupňová škála:

- 1 = nízka hodnota / veľmi krátky dosah,
- 5 = vysoká hodnota / dlhší dosah (napr. cca 3 metre pri slznom spreji).

Hodnotené boli najmä tieto ukazovatele:

- **Účinnosť** – posudzovaná podľa intenzity bolesti spôsobenej zásahom. Najvyššie hodnotenie získal paralyzér a boxer, aj keď údery boli vedené s obmedzenou silou. Napriek tomu zanechali modriny aj po dvoch týždňoch.

- **Presnosť** – schopnosť zasiahnuť požadované miesto. Pri pohybe útočníka bola presnosť nižšia pri prostriedkoch ako sprej či paralyzér, kde sa smer účinku nedal vždy dokonale nasmerovať.
- **Náročnosť použitia** – niektoré prostriedky (napr. kubotan, boxer) vyžadujú základnú znalosť techniky. Bez tréningu môže byť ich použitie neefektívne.
- **Dostupnosť a právne obmedzenia** – boxer bol najproblematickejší z hľadiska legislatívy, keďže sa v Českej republike považuje za zbraň a je zakázaný. Pokusy o oficiálne zapožičanie boli neúspešné, a teda musel byť zabezpečený z vlastných zdrojov.
- **Prenosnosť a kompatibilita** – hodnotilo sa, či sa prostriedok dá pohodlne nosiť pri typickom ženskom oblečení. Paralyzér sa ukázal ako menej praktický bez vhodnej tašky alebo bundy, keďže väčšina dámskych nohavíc má malé vrecká. Naopak kabelka či dáždník sú bežné predmety dennej potreby a ľahko prístupné.

Tabuľka 1 Tabuľka testovaných prostriedkov

Prostriedok	Dosah	Účinnosť	Presnosť	Náročnosť	Právny aspekt	Kompatibilita
Kubotan	1	3	5	4	1	1
Taktické pero	1	3	5	4	1	1
Boxer	1	4	3	4	4	1
Obranný sprej	3	4	3	3	1	1
Paralyzér	1	5	3	4	2	2
Kabelka	1	1	4	1	1	1
Dáždnik	2	1	3	1	1	1

(zdroj: vlastný)

6.2.1 Zhrnutie testovania

Testovanie vybraných obranných prostriedkov poskytlo významné poznatky o ich praktickej využiteľnosti v reálnych situáciách. Ukázalo sa, že najväčšou výhodou sú tie nástroje, ktoré sú dostupné rýchlo, jednoducho sa s nimi manipuluje a nevyžadujú zložité zaobchádzanie

alebo tréning. Medzi také patrí najmä kubotan, obranný sprej a improvizované prostriedky ako sú kabelka či kľúče. Naopak boxer a paralyzér sa síce ukázali ako vysoko účinné, ich použitie je limitované či už právnymi aspektmi alebo náročnejším ovládaním. Taktiež presnosť hrala veľkú úlohu, keďže pri prostriedkoch na diaľku sa útočník (figurant) hýbal a bolo náročnejšie ho zasiahnuť. Dôležitým zistením bolo psychické nastavenie, keďže to hrá zásadnú úlohu pri obrane, ktorá má byť účinná. Aj v stresovej situácii môže jednoduchý prostriedok zlyhať, keď používateľ nebude pohotový.

Z výsledkov je zrejmé, že prostriedok, vhodný na obranu pre ženy, by mal byť nie len účinný, ale aj praktický, dostupný. Samozrejme je dôležité, že každý prostriedok potrebuje aspoň základný tréning, psychickú prípravu a odolnosť v stresových alebo kritických situáciách.

7 REŠERŠ OBRANNÝCH PROSTRIEDKOV VHODNÝCH PRE ŽENY

V rešerši sú analyzovaná najbežnejšie osobné obranné prostriedky dostupné v Českej a Slovenskej republike. Zároveň sa hodnotí ich použiteľnosť podľa vzdialenosti a psychickej pripravenosti používateľky, ako je stres, strach, ale aj možnosti improvizovanej sebaobrany pomocou bežných predmetov.

7.1 Prehľad aktuálne dostupných osobných obranných prostriedkov v Českej a Slovenskej republike

V Českej a Slovenskej republike existuje pestrá ponuka osobných obranných prostriedkov, ktoré slúžia na individuálne použitie. Tieto prostriedky sú legálne predávané a obľúbené najmä medzi ženami, ktoré sa stretávajú s rizikom útoku v súvislosti s ich prácou, nočným cestovaním alebo ako ochrana pred možnými nechcenými a nežiadúcimi udalosťami.

Najčastejšie predávané a používané prostriedky na obranu pre ženy sú: OC spreje, paralizéry, kubotany, boxery, taktické perá, a rôzne predmety dennej potreby, ktoré sú upravené (napríklad bezpečnostné kabelky, kľúče s obrannými prvkami a pod.). Taktiež nie veľmi obľúbeným prostriedkom sú teleskopické obušky, ale vzhľadom na to, že ženy vyhľadávajú predmety, ktoré sú nenápadné a ľahko prenosné, tento prostriedok si mnoho z nich pri výbere ani nevšimne.

Česká a Slovenská republika:

- Obranné spreje: voľne predajné od 18 rokov. Nie sú žiadne obmedzenia týkajúce sa koncentrácie alebo účinnej látky.
- Teleskopické obušky: voľne predajné od 18 rokov. Zákon nezakazuje ich nosenie.[26]

V dnešnej dobe sa objavujú už aj moderné a technologicky vyspelejšie prostriedky ako alarmy, GPS lokalizátory, náramky s možnosťou tiesňového volania a pod.

Z praktického hľadiska je dôležité, aby si žena vybrala obranný prostriedok, ktorý:

- dokáže nosiť na pravidelnej báze (nie je ťažký alebo príliš veľký),
- vie ho rýchlo aktivovať alebo použiť (stresová situácia),
- je legálny a v súlade so zákonom,
- zodpovedá jej fyzickým a psychickým možnostiam.

7.2 Triedenie obranných prostriedkov podľa vzdialenosti použitia

Prehľad osobných obranných prostriedkov podľa vzdialenosti použitia umožňuje efektívnejšie určiť vhodnosť jednotlivých pomôcok v rôznych situáciách. Obranné nástroje možno teda rozdeliť do troch základných kategórií:

7.2.1 Kontaktné obranné prostriedky (0–30 cm)

Tieto obranné prostriedky vyžadujú priamy bezprostredný kontakt s útočníkom. Sú určené predovšetkým pre situácie, keď dôjde ku priamemu fyzickému napadnutiu alebo k pokusu o napadnutie. Výhodou je, že sú nenápadné, ľahko prenosné a dostupné bez špeciálneho povolenia.

Kubotan – malý valčekový predmet (často z kovu alebo tvrdeného plastu), ktorý možno použiť na tlakové body, páčenie prstov alebo rýchle bodové údery. Vhodný pre ženy, ktoré nechcú nosiť viditeľnú zbraň, ale chcú mať obranný nástroj vždy po ruke. Je legálny a mnohí ho nosia ako prívesok na kľúče.

Boxer – kovový alebo plastový nástroj s prstovými otvormi, zvyšuje silu úderu a znižuje riziko poranenia ruky osoby pri údere. Veľmi efektívny, ale môže byť vnímaný aj ako útočná zbraň. V SR je jeho držanie v niektorých prípadoch z právneho hľadiska problematické.

Taktické pero – pôsobí ako bežné pero, no je vyrobené z pevných materiálov (napr. hliník, titán) a konštruované tak, aby znieslo nárazy a mohlo byť použité ako útočný alebo tlakový nástroj. Okrem toho slúži aj ako núdzový nástroj, napríklad na rozbitie skla.

Kľúče ako improvizovaný prostriedok – každodenný predmet, ktorý je vždy k dispozícii. Ak sa uchopí medzi prstami, môže byť použitý na bodanie alebo škrabanie útočníka. Nevyžaduje špeciálne povolenie, no zároveň účinnosť je obmedzená a môže viesť k zraneniu používateľa.

Výhody:

- Nenápadnosť
- Dostupnosť

Nevýhody:

- Vyžadujú fyzický kontakt

- Zvýšené riziko zranenia
- Nutnosť psychickej pripravenosti

7.2.2 Prostriedky na krátku vzdialenosť (30 cm – 1,5 m)

Táto skupina prostriedkov umožňuje udržať si určitý odstup od útočníka, ale stále si vyžaduje určitú fyzickú aktivitu a presnosť. Výhodou je zvýšená bezpečná zóna a možnosť rýchleho úderu či zneškodnenia alebo zastavenie útočníka.

Elektrický kontaktný paralyzér – elektrické zariadenie, ktoré pri kontakte s telom útočníka vyšle krátky impulz a spôsobí dočasné ochromenie svalstva. Účinkuje okamžite, ale vyžaduje priblíženie sa k útočníkovi aspoň na dosah ruky.

Teleskopický obušok – sklápací kovový obušok, ktorý sa pred použitím rýchlo vysunie. Umožňuje zasiahnuť útočníka zo vzdialenosti viac ako 0,5 m. Má vysoký zastrasovací účinok, ale vyžaduje určitý tréning, aby bol použitý efektívne a bezpečne.

Výhody:

- Bezpečný odstup pred útočníkom
- Silný psychologický účinok (možné odradenie útočníka od činu)
- Vyššia účinnosť ako kontaktné prostriedky

Nevýhody:

- Potrebný tréning a správna technika
- Môže byť vnímaný ako útočná zbraň
- Nie vždy nenápadný

7.2.3 Prostriedky na väčšiu vzdialenosť (1,5 – 3 m a viac)

Tieto obranné prostriedky na väčšiu vzdialenosť umožňujú odraziť útočníka ešte pred tým, ako dôjde k fyzickému kontaktu. Ich hlavnou výhodou je možnosť rýchlej reakcie na vzdialenosť a zníženie rizika priameho kontaktu s útočníkom.

Obranný sprej – najčastejšie používaný nástroj v tejto kategórii. Po stlačení trysky vystrekne účinnú látku smerom k útočníkovi. Pôsobí na oči, sliznice a dýchacie cesty. Rýchlo zneškodní útočníka na niekoľko minút a dáva čas utiecť z miesta alebo privolať pomoc.

Výhody:

- Možnosť obrany na diaľku
- Rýchly účinok
- Jednoduché ovládanie

Nevýhody:

- Závislé na počasí (vietor, dážď)
- Vyžaduje presnosť pri mierení
- Nevhodné v uzavretých priestoroch

Táto tabuľka poskytuje rýchly prehľad o rôznych obranných prostriedkoch, ich výhodách a nevýhodách v závislosti od vzdialenosti použitia.

Tabuľka 2 Prehľad obranných prostriedkov vzhľadom na vzdialenosť

Kategória	Prostriedok	Vzdialenosť použitia	Výhody	Nevýhody
Kontaktné (0-30 cm)	Kubotan	0-30 cm	Nenápadný, legálny, ľahko prenosný	Vyžaduje fyzický kontakt a tréning
	Boxer	0-30 cm	Silnejší úderový účinok	V niektorých krajinách nelegálny, riziko zranenia
	Taktické pero	0-30 cm	Funkčné ako pero, nenápadné	Vyžaduje blízky kontakt a presnosť
	Kľúče (improvizované)	0-30 cm	Vždy po ruke, nenápadné	Obmedzený účinok, vyžaduje blízky kontakt
Krátka vzdialenosť	Paralyzér	30 cm - 1,5 m	Rýchly účinok, zastrešujúci efekt	Blízky kontakt, potreba presného zásahu
	Teleskopický obušok	30-1,5 m	Dištanc od útočníka	Vyžaduje tréning, môže byť považovaný ako zbraň
Väčšia vzdialenosť	Obranný sprej	1,5 m – 3 m a viac	Obrana na diaľku, jednoduché použitie	Citlivý na smer vetra, potreba presného zásahu

(zdroj: vlastný)

7.3 Porovnanie vybraných obranných prostriedkov

7.3.1 Kubotan

Popis: Malý, ľahko nositeľný prostriedok, ktorý slúži na aplikáciu tlaku na citlivé body útočníka, ako sú kĺby, hlava a tlakové body, úder a škrabnutie.

Výhody:

- Kompaktný, ľahko prenosný.
- Vysoko efektívny v blízkom kontakte.

- Nepotrebuje veľkú silu na jeho efektívne použitie.

Nevýhody:

- Vyžaduje presnosť pri aplikácii tlakového bodu na tele.
- Efektívny len v prípade, že útočník je v blízkosti.



Obrázok 34 Tréning s kubotanom

(zdroj: <https://www.coloradobudokan.com/self-defense.html>)

7.3.2 Boxer

Popis: Prostriedok (kovový, plastový), ktorý slúži na zosilnenie úderov. Môže byť použitý ako zbraň v prípade potreby.

Výhody:

- Zvyšuje efektivitu úderov.
- Ľahko skryteľný, prenosný.
- Rýchle použitie v prípade nebezpečenstva.

Nevýhody:

- Musí sa používať v blízkom kontakte.
- Môže spôsobiť vážne zranenia, čo môže byť právne problémové.

7.3.3 Elektrický kontaktní paralizér

Popis: Elektronické zařízení, které při kontaktu s útočníkem vyvolá elektrický iskrový výboj a způsobí dočasnou bolest svalů.

Výhody:

- Umožňuje udržet bezpečnou vzdálenost.
- Účinný například ve výdajnom okienku, ak útočník dáva ruky dnu, alebo proti zvieratám.

Nevýhody:

- Vyžaduje trénink na správné použití.
- Je neúčinný, ak útočník paralizér pozná alebo je pod vplyvom drog alebo alkoholu.

7.3.4 Taktické pero

Popis: Pero vyrobené z odolného materiálu, ktoré môže slúžiť aj ako nástroj na sebaobranu.

Výhody:

- Kompaktné a ľahké.
- Nezaujme pozornosť ako zbraň.
- Použiteľné aj na písanie ako bežné pero.

Nevýhody:

- Môže byť menej účinné v prípade silného a väčšieho útočníka.
- Nutný priamy kontakt.



Obrázok 35 Taktické pero – tlakové body 1

(zdroj: <https://www.thearmorylife.com/tactical-pens-ultimate-covert-defensive-tool/>)



Obrázok 36 Taktické pero – tlakové body 2

(zdroj: <https://www.shootingillustrated.com/content/why-tactical-pens-can-be-so-effective/>)

7.3.5 Obranný sprej

Popis: Sprej, ktorý uvoľňuje dráždivé látky, ktoré spôsobujú dočasnú slepotu a dýchacie problémy.

Výhody:

- Umožňuje zachovať bezpečnú vzdialenosť.
- Efektívny proti jednotlivcovi aj viacerým útočníkom súčasne..

Nevýhody:

- Vyžaduje správne mierenie a správne podmienky.



Obrázok 37 Tréning s obranným sprejom

(zdroj: <https://www.bostonkravmaga.com/kravmagaboston-women.html>)

7.3.6 Kľúče ako improvizovaný prostriedok

Popis: Bežné kľúče, ktoré môžu byť použité ako nástroj na sebaobranu v prípade napadnutia.

Výhody:

- Ľahko prenosné, vždy po ruke.
- Nezaujmú pozornosť.

Nevýhody:

- Obmedzená efektivita.
- Vyžaduje silu a presnosť pri údere.

7.4 Strach, odvaha a rozhodnosť v sebaobrane

Psychika pri používaní osobných obranných prostriedkov zohráva zásadnú úlohu v rozhodovaní a konaní v kritických situáciách. U žien, ktoré sa ocitnú v ohrozujúcej situácii, môže ich nastavenie a postoj v ich hlave rozhodovať o tom, či a akým spôsobom nasadia konkrétny obranný prostriedok. Je dôležité uvedomiť si, že rozhodnutie o použití obranného prostriedku nezávisí len od prítomnosti útočníka, ale aj od psychickej pripravenosti obete a jej schopnosti rýchlo reagovať. Mnohé ženy priznali, že aj keď mali obranný prostriedok pri sebe, nedokázali ho použiť. V kriticknej situácii ich ovládol strach, šok, pocit viny alebo jednoducho „zamrzli“.

Medzi základné problémy mnohých napadnutých, znásilnených žien je vnútorný blok, pocit neistoty. Podľa výskumu Ministerstva vnútra bola v Českej republike znásilnená každá ôsma žena, z toho len 3,3% znásilnených tento útok nahlásili. Horším zistením bol fakt, že 88% prípadov bolo zo strany tých najbližších. Prečo ženy o svojich skúsenostiach nehovoria? Hlavným dôvodom môže byť hanba. Tento pocit je zrejme ovplyvnený spoločnosťou. [27] Často sa stáva, že ak žena ohlásí znásilnenie, primárna príčina sa hľadá u nej. Skúma sa, že či ona nejakým spôsobom, výzorom alebo správaním, nevyprovokovala vznik nežiadúcej situácie, v ktorej došlo napríklad ku znásilneniu. Často sa potom stáva, že páchateľ a trest minie. Nehovoriac o tom, že páchateľ úmyselne prehliada odmietanie zo strany ženy. Naopak toto ho nabudí ešte ku väčšej aktivite.[28]

Kľúčovým faktom teda je mentálne sa pripraviť. Prijat' fakt, že sa žena musí brániť. Prvým krokom je, že neostane ticho. Teda nejako zareaguje, či už zakričí, udrie alebo použije obranný prostriedok. Pravidelný tréning reakcií pomáha znižovať stres, a zároveň aktívnejšie a rýchlejšie reagovať v reálnych stresových situáciách. Zaručí to, že žena nebude zaskočená.

Cieľom nie je potlačenie strachu, ale naučiť sa s ním pracovať a zvládať ho. Konat' aj keď tam je. Ovládnutie strachu vedie ku tomu, že žena bude sebavedomejšia, čo následne môže odradiť potencionálneho útočníka. Z reálnej situácie vieme povedať, že útočníci si vyberajú obeť, ktoré vyzerajú nesebavedomo a na pohľad slabo.

Žena, ktorá sa vie rýchlo rozhodnúť a dokáže následne zareagovať alebo využiť moment, má väčšiu šancu uniknúť prípadnému útoku bez ujmy. Rozvoj psychickej odolnosti a pripravenosti sú neoddeliteľnou súčasťou účinnej sebaobrany.

Ak žena ucíti strach, často nie je schopná logicky myslieť. Keď sa ocitne v nepriaznivej situácii, telo zaplaví adrenalín a vypne mozog. Hlava skrátka prestane fungovať. V krízovej situácii jednoducho nebude schopná vymyslieť žiadne riešenie. Ďalším bodom je ak sa žena ocitne v takej situácii, stratí reč. Začne sekavo rozprávať, alebo zajakávať sa. [29]

Obečný pojem „strach“ môžeme pre lepšie pochopenie rozviesť do troch podskupín:

- Úzkosť
- Strach
- Panika

7.4.1 Úzkosť

Úzkosť je reakcia na podnety, signalizujúce nebezpečie, ktoré sa však nemusí opierať o nič konkrétne. Býva vyvolávaná pocitom bezmocnosti, sklúčenosti, nespokojnosti a môže vyústiť do strachu alebo paniky. Dalo by sa povedať, že ide o strach v situácii, kedy nebezpečenstvo ešte reálne nehrozí. Teda ide o strach neurčitý, bez konkrétnej príčiny.[30]

7.4.2 Strach

Strach je hlavnou príčinou stresu v situácii, kedy sme v ohrození. Je to neprimeraná reakcia na podnety skutočné alebo imaginárne. Dochádza k nemu, keď už človek nie je schopný zbaviť sa pocitu nebezpečenstva. Nie je to reakcia na skutočne nebezpečný faktor, ale na predstavu, akú si človek vytvoril a tá často býva neúmerne zveličená.

K symptómom strachu patrí zrýchlený pulz a dýchanie, zvýšený krvný tlak, chvenie, zvýšené svalové napätie a únava, potenie, sucho v ústach a hrdle, búšenie srdca, vyšší tón hlasu, nevoľnosť, slabosť v oblasti žalúdka, mdloba, zvracanie, neschopnosť sústrediť sa, panika, šok a výnimočne aj smrť.

Strach znižuje psychickú odolnosť a schopnosť racionálne reagovať na určitú situáciu. Zhoršuje schopnosť orientácie v priestore a v situácií. Je spojený s výronom adrenalínu do krvného obehu, pôsobí stiahnutie ciev, ktoré sa prejavuje blednutím, zvýšením krvného tlaku a zrýchlením srdcového rytmu. Na druhej strane určitá zdravá miera strachu môže viesť ku odhodlaniu pustiť sa do odvážnej alebo riskantnej akcie navzdory nebezpečeniu.

V počiatočných štádiách strachu môžeme pozorovať najprv maximálnu podráždenosť, ktorú môžeme do značnej miery kontrolovať vôľou. Strach nesmie človeka ovládnuť, pretože ochromenie strachom je pol cesty ku záhube.[30]

7.4.3 Panika

Panika paralyzuje, kde to strach v počiatočných fázach aktivizuje a mobilizuje. Strach je reakcia na nebezpečie do určitej úrovne aktivuje naše mentálne a fyzické rezervy, ktoré nám umožní vyššie výkony, ako sú normálne. Neznalosť, nevedomosť a nepripravenosť sú na strane paniky. [30]

7.4.4 Hlas ako zbraň

Hlas je jedným z najúčinnějších, ale dosť podceňovaných nástrojov sebaobrany. Výkrik, hlasný prejav alebo jasné verbálne odmietnutie môžu byť v mnohých situáciách rozhodujúce. Slúži nielen ako signál na ohraničenie vlastného priestoru, ale aj ako podpora odvahy konať. Niektorým ženám nerobí problém zvýšiť hlas do vyššej miery, ale to potom nehovoríme o kriku alebo revu, ale o jačaniu.

Hlas je prvotná zbraň, ktorá plní dva hlavné účely:

Psychologicky prekonáva strach obete a dezorientuje útočníka. V knihe sa uvádza, že ženy často pri napadnutí „zamrznú“ a nereagujú. V týchto situáciách sa hlas stáva nástrojom, ktorý aktivuje obranné mechanizmy. Autori zdôrazňujú, aby sa ženy v tréningu naučili nahlas kričať slová ako „NIE!“, „STOP!“, „DOSTĚ!“. Dôležitý nie je len obsah týchto slov, ale aj energia a postoj, s ktorou sú vyslovené.



Obrázok 38 Krik s postojom

(zdroj: <https://sabsaylaw.com/is-self-defence-a-crime/>)

Dôležitým krokom a úspešné zastavenie útočníka je nácvik „bojového výkriku“, ktorý by mal vychádzať z bránice. Tento typ výkriku je nielen silnejší, ale má aj fyziologický účinok: aktivuje telo a posilňuje sebadôveru. V knihe sa uvádza, že ženy často plačú, keď po prvýkrát „objavia svoj hlas“ počas výcviku.

Taktiež je zdôrazňované, že hlas je potrebné „trénovať ako päť“. Nestačí len vedieť, že môžem kričať. Musíme vedieť, ako, kedy a s akým zámerom to robiť. Ide o formu prevencie aj samotnej obrany. Pri konflikte v rannom metre môže hlasná reakcia pritiahnuť pozornosť okolia, zatiaľ čo pri fyzickom útoku v parku môže krik narušiť rytmus útočníka a poskytnúť šancu na útek.

Útočníkovi musíte vždy tykať. A to aj v prípade, že obeť je 16 rokov a útočníkovi cez 40. Tykaním sa vyjadrí, že obeť nemá k nemu žiaden rešpekt, nepredstavuje žiadnu autoritu. Dôležitá je gestikulácia, postoj tela, výraz tváre. Obeť musí dať najavo vzdor, aby si útočník nemyslel, že má nádej dostať obeť do situácie, kde ju bude môcť ovládať. [30]

7.5 Hodnotenie z hľadiska profesijnej využiteľnosti

Výber správneho obranného prostriedku pre ženy v závislosti od ich profesie je veľmi dôležitý. Rozdielne pracovné prostredia a každodenný kolobeh dňa kladú rôzne nároky na spôsoby prenášania, použitia osobných obranných prostriedkov. Pri profesijnom využití

obránných prostriedkov je preto dôležité zohľadniť faktory ako je diskretnosť, rýchla prístupnosť, nenápadnosť a obmedzenia týkajúce sa nosenia počas výkonu povolania.

Pre **zdravotníčky, opatrovatel'ky a sociálne pracovníčky**, ktoré sa pohybujú v domácom, terénnom alebo pracovnom prostredí, sú najvhodnejšie ľahko prenosné prostriedky, ako sú obranný sprej, taktické pero alebo náramok s funkciou SOS. Tieto prostriedky sú legálne, nenápadné a nevyžadujú zložitú manipuláciu.

Pre **pracovníčky v gastronómii, upratovačky a hotelový personál**, ktoré sa často pohybujú osamote v odľahlých oblastiach, je dôležité mať po ruke nenápadný a rýchlo dostupný prostriedok na sebaobranu, ako napríklad kubotan na kľúčenke alebo kľúče prispôbené na tento účel. Tieto ženy nemôžu nosiť veľké nástroje, no improvizované zbrane môžu byť účinné a sú legálne.

Pre **ženy pracujúce v doprave, taxislužbách** je dôležité mať možnosť zasiahnuť z väčšej vzdialenosti. Vhodné sú napríklad OC spreje s dosahom 3 metre alebo paralyzéry pretože sú ideálne na použitie vo vozidlách, kde je možné rýchlo reagovať bez opustenia uzavretého priestoru.

Pre **úradníčky a administratívne pracovníčky**, ktoré sa väčšinou pohybujú v zabezpečených priestoroch, je vhodné využívať mobilné aplikácie s funkciou tiesňového volania alebo smart náramky s lokalizáciou. Hoci ide predovšetkým o prevenciu, psychologický pocit bezpečia prispieva k zvýšeniu sebadôvery.

Podľa sú najčastejšie používanými prostriedkami u pracujúcich žien spreje, a to najmä kvôli ich nízkej cene, jednoduchosti použitia a legálnosti.

Z pohľadu profesijnej využiteľnosti je dôležité:

- aby prostriedok nezasahoval do výkonu profesie,
- aby bol legálny a nenápadný,
- aby ho žena vedela intuitívne použiť bez tréningu,
- aby zodpovedal reálnym rizikám vyplývajúcim z pracovného prostredia.

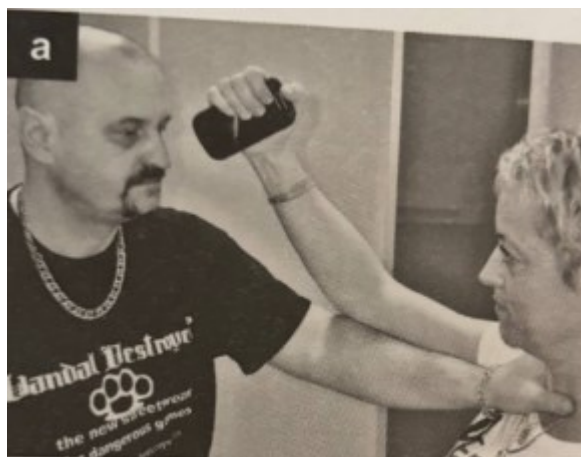
7.6 Improvizované prostriedky

Ženy často chodia cez miesta, kde im očividne môžu hroziť rôzne nebezpečenstvá. Pobývajú na miestach, kde sú nútené použiť rôzne predmety, ktoré majú hneď po ruke. To najdostupnejšie, náhodné veci alebo aj holé ruky.

Ženy nosia v kabelke rôzne predmety, ktoré môžu byť použité ako improvizované zbrane.

7.6.1 Mobil

Dotyčná zovrie mobil do dlane tak, aby čiastočne presahoval malíčkovú hranu jej ruky. Palec položí na jeho hornú hranu, aby zaistila predmet proti uvoľneniu z dlane v situácií kedy dopadne úder. Takto držaným mobilom môže zaútočiť na oči, nos, spánky, genitálie útočníka.[30]



Obrázok 39 Sebaobrana mobilom

(zdroj: [30])

7.6.2 Kľúče

Čím väčší zväzok kľúčov, tým lepšie. Takýto zväzok by mal byť opatrený šnúrou, kedy v prípade ohrozenia si touto šnúrou obmotá dotyčná osoba dľaň, čím vznikne biják, ktorý potom použije k úderom do hlavy a tváre útočníka.

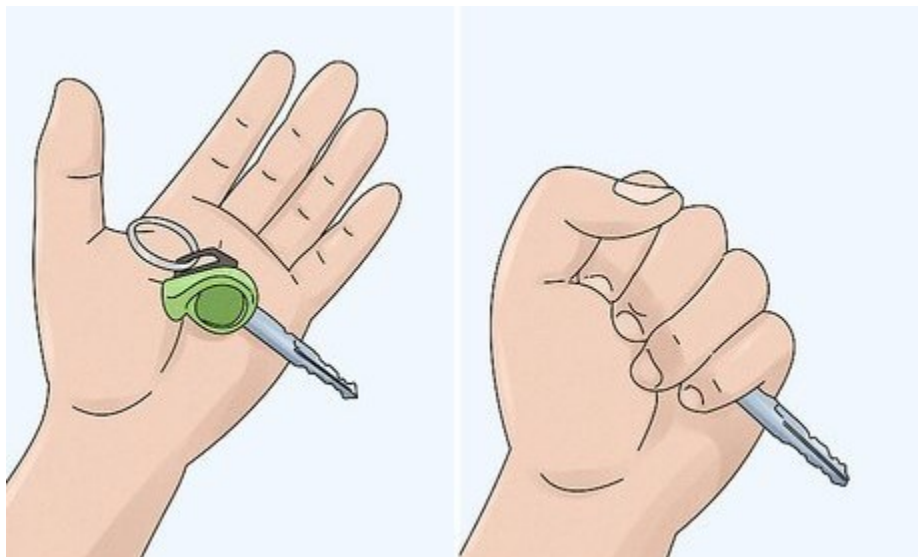


Obrázok 40 Biják z klíčův

(zdroj: [30])

Taktiež ak osoba nevlastní väčší zväzok kľúčov, môže na obranu použiť len dva alebo tri kľúče, z ktorých si môže urobiť improvizovaný boxer. Kľúče si vloží tak medzi prsty, aby hroty vyčnievali spoza nich. Týmto improvizovaným boxerom môže zaútočiť proti útočníkovi dvoma spôsobmi:

- Klasicky priamy útok na tvár útočníka



Obrázok 41 Úchop kľúča do dlane

(zdroj: <https://www.wikihow.com/Hold-Your-Keys-for-Self-Defense>)



Obrázok 42 Priamy útok na tvár

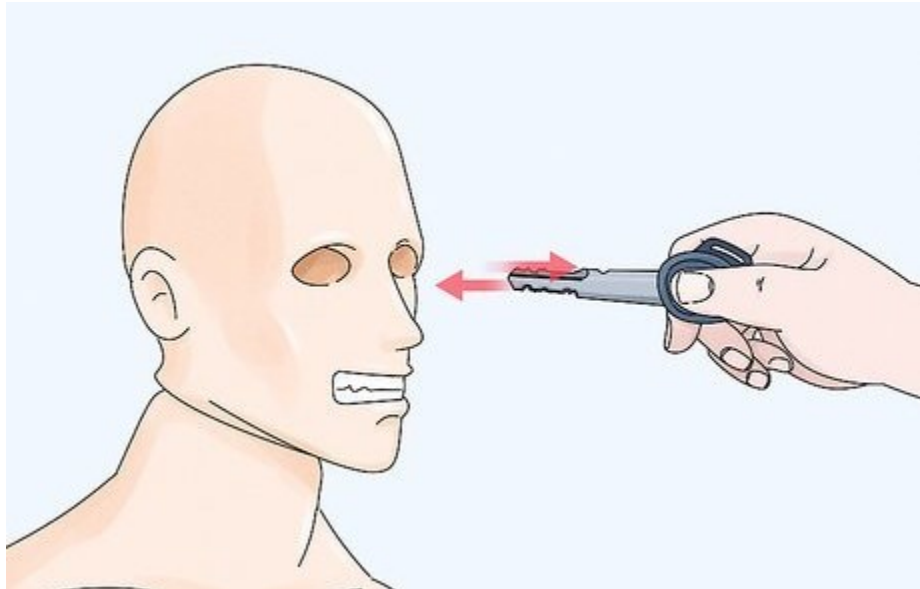
(zdroj: <https://www.wikihow.com/Hold-Your-Keys-for-Self-Defense>)

- Ťahaním kľúčov zhora nadol po tvári a naopak[30]



Obrázok 43 Úchop kľúča medzi palec a ukazovák

(zdroj: <https://www.wikihow.com/Hold-Your-Keys-for-Self-Defense>)



Obrázok 44 Smer ťahania kľúča po tvári

(zdroj: <https://www.wikihow.com/Hold-Your-Keys-for-Self-Defense>)

7.6.3 Tašky/kabelky

Tašky alebo kabelky môže daná osoba vyžiť dvoma spôsobmi:

- Ako úderná zbraň, ktorou násilníka udrie do tváre, spredu do nosa, z boku do hlavy, najlepšie do spánku
- V druhom prípade sa taška alebo kabelka môže využiť ako zabránenie útočníkovi vidieť, kedy môže využiť inú techniku, napríklad kop do rozkroku[30]



Obrázok 45 Improvizovaný obranný prostriedok – taška

(zdroj: https://www.youtube.com/watch?v=neyYJIYWs_k)

7.6.4 Dáždnik

Dáždnik by mal byť využívaný skôr ku bodaniu ako ku úderom, pretože dáždnik nie je tak ťažký aby nim vedený úder by mohol agresora omráčiť alebo zastaviť.

Bodanie koncom dáždnika do oka, krku, spánku alebo do podbrušia má zastavovaciu schopnosť. Musí byť ale bodanie vedené energicky a razantne. Dôležité je aby osoba bola opretá do dáždnika opretá celou váhou tela a držať ho oboma rukami.

Taktiež dáždnik môže byť použitý ako dočasné zastavenie alebo vytvorenie prekážky pre násilníka. Najmä vystreľovací dáždnik. Nie len že vytvorí fyzickú bariéru, ale aj znemožní optickú kontrolu.[30]



Obrázok 46 Improvizovaný prostriedok - dáždnik

(zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=fPX8z6Jk3uY>)

7.7 Záver rešerše

Záverom možno povedať, že vhodný osobný obranný prostriedok, ako sú obranné spreje, paralizéry, taktické perá a kubotany, musia byť nie len účinné a jednoducho použiteľné, ale aj psychicky zvládnuteľné. Táto rešerš poskytuje prehľad možností, ktoré môžu ženám pomôcť s výberom.

ZÁVER

Cieľom tejto bakalárskej práce bolo analyzovať a vyhodnotiť súčasné osobné obranné prostriedky z pohľadu ich dostupnosti, jednoduchosti použitia pre ženy. Práca sa zaoberá základnou charakteristikou sebaobrany, histórie a špecifikách sebaobrany žien. Boli definované základné obranné prostriedky ako sú kubotan, paralyzér, boxer, taktické pero, obranný sprej. Tieto prostriedky poskytujú rôzne úrovne ochrany a sú navrhnuté tak, aby boli jednoducho použité a vhodné pre ženy v osobnom alebo pracovnom prostredí.

Praktická časť práce potvrdila, že ženy rôzne vnímajú svoj stav bezpečia, ale väčšina sa zhodla, že sebaobrana je dôležitá súčasť každodenného života. Naopak mnoho z nich svoju bezpečnosť v reálnom živote zanedbáva. Či už to je z hľadiska nedostatku informácií, nízkej sebadôvery alebo nevedomosti, že prostriedky môžu použiť. Dotazníkové šetrenie ukázalo dôležité poznatky o postojoch žien k sebaobrane. Najčastejšími dôvodmi sú obavy z nesprávneho použitia alebo psychické nastavenie. Testovanie vybraných prostriedkov ukázalo rozdiely v ich efektívnosti, rýchlosti zareagovať, že prostriedkov je po ruke a celkovo ich použiteľnosti. Testovanie prebehlo v bezpečnom prostredí, čiže vyhodnotenie prostriedkov bolo subjektívne. Dôraz bol kladený hlavne na manipuláciu, moment prekvapenia, rýchlosť použitia, účinnosť a subjektívna mentálna príprava pri použití prostriedkov. Rešerš vybraných prostriedkov potvrdil, že ich možno triediť podľa vzdialenosti. Z hľadiska profesijnej využiteľnosti sú najlepšie prostriedky tie, ktoré sú nenápadné, ľahko prenosné a jednoducho použiteľné. Kľúčovú rolu hrá aj psychická pripravenosť, ako je ovládnutie strachu a vedieť ako použiť svoj hlas a „nezamrznúť“. Rešerš mal zohľadniť ako prostriedky tak aj psychiku ženy, ktorý má poskytnúť prehľad možností výberu osobných obranných prostriedkov.

Výsledky tejto práce potvrdzujú, že efektívna sebaobrana u žien nie je len založená na použití prostriedkov, ale správnej psychickej odolnosti a pripravenosti konať. Práca tak môže slúžiť ako podklad pre ďalší výskum pre ženy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] MALÁNÍK, Zdeněk. Znalecké dokazování ve specializaci sebeobrana a použití zbraně. Online. Dostupné z: <https://www.vsfs.cz/periodika/forezní-vedy-2020-1-07.pdf>. [cit. 2025-01-04].
- [2] Sebeobrana. Online. 22. 11. 2024. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sebeobrana>. [cit. 2025-01-04].
- [3] REGULI, Mgr. Bc. Zdenko. Úpoly ako súčasť celoživotnej cesty. Online. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2010/c1074/um/Upoly_biodromos.pdf. [cit. 2025-01-04].
- [4] *Krajní nouze (Trestní zákoník, § 28)*. Online. Dostupné z: <https://www.lewik.org/term/16931/krajni-nouze-trestni-zakonik-28/>. [cit. 2025-01-04].
- [5] *Krajní nouze (Občanský zákoník, § 2906)*. Online. Dostupné z: <https://www.lewik.org/term/23495/krajni-nouze-obcansky-zakonik-2906/>. [cit. 2025-01-04].
- [6] *Nutná obrana (Trestní zákoník, § 29)*. Online. Dostupné z: <https://www.lewik.org/term/16932/nutna-obrana-trestni-zakonik-29/>. [cit. 2025-01-04].
- [7] *Nutná obrana (Okolnosti vylučující protiprávnost' činu)*. Online. Dostupné z: <https://www.lewik.org/term/735/nutna-obrana-okolnosti-vylucujuce-protipravnost-cinu/>. [cit. 2025-01-04].
- [8] *Nutná obrana, § 2905*. Online. Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/zakony/89-2012-obcansky-zakonik/paragraf-2905/>. [cit. 2025-05-29].
- [9] *Zadržení osoby podezřelé, § 76*. Online. Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/zakony/141-1961-trestni-rad/paragraf-76/>. [cit. 2025-05-29].
- [10] *§ 14 paragraf 14*. Online. Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/zakony/89-2012-obcansky-zakonik/paragraf-14/>. [cit. 2025-05-29].
- [11] ROJEK, Lukáš, 2020. *Sebaobrana diel 1 - Úvod, ako to vidí zákon*. Online. 6.4.2020. Dostupné z: <https://www.rigad.sk/magazin-sebaobrana-zakon>. [cit. 2025-01-04].

- [12] *Vývoj teorie sebeobrany*. Online. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/teorie-sebeobrany/vyvoj>. [cit. 2025-01-04].
- [13] BOWMAN, Paul. *The Birth of British Self-Defence: 1604-1904*. Online. Dostupné z: <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/162838/1/6%20Bowman%20issue%2014%202023.pdf>. [cit. 2025-01-04].
- [14] *Obířazovat ženu v 19. storočí bolo nebezpečné*, 2022. Online. 15.8.2022. Dostupné z: <https://www.sashe.sk/d-u-1691782333/journal/historia-zenskej-sebaobrany-i-hatpin>. [cit. 2025-01-04].
- [15] HYNKOVÁ, Bc. Barbora, 2015. *Vývoj ženské sebeobrany*. Online, Diplomová práce, vedoucí Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D. Brno: MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/fv6um/Diplomova_prace.pdf#page=14&zoom=100,148,114. [cit. 2025-01-04].
- [16] *Teleskopický obušek*, 2020. Online. 4.5.2020. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Teleskopick%C3%BD_obu%C5%A1ek. [cit. 2025-01-04].
- [17] *Teleskopický obušok ako multifunkčný nástroj*, 2023. Online. 31.7.2023. Dostupné z: https://www.afg.sk/clanky-obrana/teleskopicky-obusok/?srsltid=AfmBOoqriLqGOu0p27D4aMP1eJTXNE1L2-lIGMc5rEI01F5Zn_upOLp. [cit. 2025-01-04].
- [18] SVOBODA, Mgr. Jiří, 2023. *Kubotan a sebeobrana aneb vždy připraven*. Online. Dostupné z: <https://www.pagania.cz/clanky-1/kubotan-a-sebeobrana-aneb-vzdy-pripraven>. [cit. 2025-01-04].
- [19] *Jak používat boxer k sebeobraně?*, 2020. Online. 21.1.2020. Dostupné z: <https://www.army-store.net/rady-a-tipy/jak-pouzivat-boxer-k-sebeobrane/>. [cit. 2025-01-04].
- [20] *Taktické perá*. Online. Dostupné z: <https://www.knifestock.sk/takticke-pera-c231>. [cit. 2025-01-04].
- [21] ČEVELÍK, Martin, 2024. *Dostupné, legální sebeobranné prostředky*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Michal Ninger. Praha: POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra profesní

- přípravy. Dostupné z: https://theses.cz/id/7uk0wi/arska_prace-_Cevalik.pdf. [cit. 2025-01-04].
- [22] ŠUBRT, Roman, 2013. *Hodnocení vlastností chemických obranných prostředků*. Online, Diplomová práce. Zlín. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/25339/šubrt_2013_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y. [cit. 2025-05-30].
- [23] *Čo je to paralyzér?* Online. Dostupné z: <https://www.paralyzer.sk/advisor/co-je-to-paralyzer>. [cit. 2025-01-04].
- [24] *Osobné alarmy*. Online. Dostupné z: <https://www.rigad.sk/osobne-alarmy>. [cit. 2025-01-04].
- [25] *Svietidlá pre vojakov a políciu*. Online. Dostupné z: <https://www.rigad.sk/takticke-svietidla-1>. [cit. 2025-01-04].
- [26] *Nosenie a používanie obranných prostriedkov v krajinách EU*, 2024. Online. 23.10.2024. Dostupné z: <https://www.gdu.sk/clanky-a-oznamy/zbrane-puzdra/nosenie-a-pouzivanie-obrannych-prostriedkov-v-krajinach-eu/>. [cit. 2025-05-22].
- [27] RÝČ, Bedřich a PETRŮ, Veronika. *Sebeobrana pro ženy*. Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.
- [28] PERNECKÁ, Soňa. *Inteligentná sebaobrana pre ženy*. CAD PRESS, 2009. ISBN 978-80-88969-39-6.
- [29] HOUDEK, Pavel a HOUDEK, Jasmína. *MODERNÍ SEBEOBRANA*. Listen, 2022. ISBN 978-80-242-8239-8.
- [30] POKORA, Radek a ROVNÁ, Monika, 2016. *Bear Claw - Revoluce v sebeobraně žen*. JKKA Tisk s.r.o. ISBN 978-80-260-9677-1.

ZOZNAM SKRATIEK

PKB priemysel komerčnej bezpečnosti

OS obranný sprej

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok 1 Použitie ihlice na obranu	25
Obrázok 2 Kurz pre ženy	28
Obrázok 3 Charlie's Angles	30
Obrázok 4 Atomic Blonde	31
Obrázok 5 Expendables 3	32
Obrázok 6 Teleskopický obušok	34
Obrázok 7 Kubotan	35
Obrázok 8 Boxer	36
Obrázok 9 Taktické pero	37
Obrázok 10 Aerosólový OS	39
Obrázok 11 Tekutá strela	40
Obrázok 12 Penový OS	41
Obrázok 13 Paralyzér s baterkou	42
Obrázok 14 Obranný osobný alarm so svetidlom	43
Obrázok 15 Svetidlo	44
Obrázok 16 Vek respondentiek	49
Obrázok 17 Mesto/Obec respondentiek	49
Obrázok 18 Riziko napadnutia v profesii	50
Obrázok 19 Pohyb respondentiek	50
Obrázok 20 Skúsenosti s používaním osobného obranného prostriedku	51
Obrázok 21 Preferencia osobného obranného prostriedku	51
Obrázok 22 Faktory pri výbere obranného prostriedku	52
Obrázok 23 Najúčinnjší typ obranného prostriedku	53
Obrázok 24 Využitie improvizovaného prostriedku na obranu	53
Obrázok 25 Využitie prostriedku v reálnej situácii	54
Obrázok 26 Hodnotenie pocitu bezpečia vo verejných priestoroch	54
Obrázok 27 Kurz sebaobrany	55
Obrázok 28 Schopnosť používať prostriedky	56
Obrázok 29 Ergonomický prostriedok	56
Obrázok 30 Špecifické prostriedky na obranu	57
Obrázok 31 Propagácia obranných prostriedkov	57
Obrázok 32 Investícia do kvalitnejších prostriedkov	58
Obrázok 33 Iné formy osobnej obrany	58
Obrázok 34 Tréning s kubotanom	69

Obrázok 35 Taktické pero – tlakové body 1	71
Obrázok 36 Taktické pero – tlakové body 2	71
Obrázok 37 Tréning s obranným sprejom	72
Obrázok 38 Krik s postojom	76
Obrázok 39 Sebaobrana mobilom	78
Obrázok 40 Biják z kľúčov	79
Obrázok 41 Úchop kľúča do dlane	79
Obrázok 42 Priamy útok na tvár	80
Obrázok 43 Úchop kľúča medzi palec a ukazovák	80
Obrázok 44 Smer ťahania kľúča po tvári	81
Obrázok 45 Improvizovaný obranný prostriedok – taška	81
Obrázok 46 Improvizovaný prostriedok - dáždnik	82

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Tabuľka testovaných prostriedkov	62
Tabuľka 2 Prehľad obranných prostriedkov vzhľadom na vzdialenosť	68

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha P I: Dotazníkové šetrenie

PRÍLOHA P I

Súdobé a perspektívne osobné obranné prostriedky vhodné na profesijnú obranu ženy

Rastúce bezpečnostné riziká pre ženy sú jedným z hlavných dôvodov, prečo som si vybrala túto tému. Faktom je, že ženy často čelia vyšším bezpečnostným rizikám, či už v osobnom alebo pracovnom živote. Ženy sa čoraz častejšie stávajú obeťami rôznych útokov, a preto je dôležité hľadať vhodné riešenia, ktoré im umožnia sa brániť.

Cieľom je získať dáta, ktoré pomôžu lepšie porozumieť potrebám žien a vyvinúť efektívnejšie a prístupnejšie riešenia v oblasti osobnej obrany.

Dotazník je anonymný a údaje budú spracované v súlade s GDPR.

Ďakujem za Váš čas.

*** Označuje povinnú otázku**

(Demografické údaje) *

Váš vek:

- ☐ Menej ako 18 rokov
- ☐ 18 - 25 rokov
- ☐ 26 - 35 rokov
- ☐ 36 - 45 rokov
- ☐ 46 - 65 rokov
- ☐ 66 a viac rokov

(Demografické údaje) *

Pracujete v profesii so zvýšeným rizikom napadnutia (napr. nočné služby, práca v osamelých priestoroch,...)?

Ak áno aká práca?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Iné: _____

(Demografické údaje) *

Ako často cestujete sama/ pohybujete sa sama?

☐ Denne

☐ Niekoľkokrát týždenne

☐ Zriedkavo

☐ Nikdy

(Skúsenosti a preferencie) *

Máte skúsenosti s používaním osobného obranného prostriedku?

☐ Áno, pravidelne používam

☐ Áno, len zriedka používam

☐ Nie, ale plánujem

☐ Nie, neviem ako ich používať

☐ Nie, nemám záujem

(Skúsenosti a preferencie)

Aký typ osobného obranného prostriedku by ste používali alebo preferovali?

- ☐ Slzný sprej
- ☐ Elektrický paralizér
- ☐ Kubotan
- ☐ Boxer
- ☐ Taktické pero
- ☐ Improvizované predmety (kľúče, dáždnik, kabelka)
- ☐ Iné: _____

(Skúsenosti a preferencie)

*

Aké faktory sú pre Vás dôležité pri výbere obranného prostriedku?

- ☐ Jednoduchosť použitia
- ☐ Účinnosť
- ☐ Diskrétnosť a kompaktnosť
- ☐ Dostupnosť
- ☐ Bezpečnosť použitia
- ☐ Životnosť
- ☐ Iné: _____

(Skúsenosti a preferencie) *

Ktorý obranný prostriedok považujete za najúčinnnejší pri reálnom útoku?

- ☐ Slzný sprej
- ☐ Elektrický paralyzér
- ☐ Kubotan
- ☐ Taktické pero
- ☐ Boxer
- ☐ Iné: _____

(Situácie a vnímanie bezpečnosti) *

Už ste sa niekedy ocitli v situácií, kde by ste mohli využiť obranný prostriedok?
Ak máte nejakú skúsenosť môžete napísať.

- ☐ Áno, a použila som ho
- ☐ Áno, ale nepoužila som ho
- ☐ Nie
- ☐ Iné: _____

(Skúsenosti a preferencie) *

Použili ste niekedy improvizované prostriedky na obranu?
(kľúče, kabelka, dáždnik, ...)

- ☐ Áno
- ☐ Nie

(Skúsenosti a preferencie) *

Ako hodnotíte svoj pocit bezpečia vo verejných priestoroch?

- ☐ Veľmi bezpečne
- ☐ Skôr bezpečne
- ☐ Neutrálne
- ☐ Skôr nebezpečne
- ☐ Veľmi nebezpečne

(Skúsenosti a preferencie) *

Absolvovali ste niekedy kurz sebaobrany, kde ste sa zaobchádzať s obrannými prostriedkami?

- ☐ Áno
- ☐ Nie, ale plánujem
- ☐ Nie, nemám záujem

(Efektivita a použiteľnosť) *

Máte pocit, že viete používať obranné prostriedky, ktoré vlastníte?

- ☐ Áno, viem ako ich používať
- ☐ Čiastočne, potrebovala by som ešte tréning
- ☐ Nie, neviem ich použiť, potrebovala by som návod
- ☐ Nevlastním žiaden prostriedok na obranu, a nemám v pláne sa to naučiť

(Efektivita a použitelnost)

Máte pocit, že prostředek, který vlastníte je ergonomický?

☐ Áno

☐ Nie

(Budúce potreby a odporúčania)

*

Chýbajú Vám na trhu nejaké špecifické prostriedky na obranu?

Ak áno, aké?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Iné: _____

(Budúce potreby a odporúčania)

*

Mali by byť obranné prostriedky viac propagované?

☐ Áno

☐ Nie

(Budúce potreby a odporúčania)

*

Zvážili by ste investíciu do prostriedkov na obranu, ktoré sú cenovo drahšie, ale s vyššou kvalitou?

☐ Áno

☐ Nie

(Budúce potreby a odporúčania)

*

Používate aj iné formy na osobnú obranu?

Ak áno, aké?

- ☐ Mobilné aplikácie
- ☐ Smart technológie
- ☐ Lokalizačné aplikácie
- ☐ Alarm
- ☐ Nie, nepoužívam

(Budúce potreby a odporúčania)

Aký je Váš názor na používanie osobných obranných prostriedkov pre ženy?

Vaša odpoveď
