

## Zásady bezpečného chování

Prevence je nezbytností v každodenním životě a v sebeobraně to platí samozřejmě také. Aby se předcházelo možným útokům, musíme se chovat tak, aby k nim nedocházelo, což mimo jiné znamená:

- vyhýbat se místům se zvýšenou kriminalitou;
- nenechávat si poštu, složenky, listiny s uvedenými osobními údaji a podobně na místech viditelných, například v autě;
- pro ženy, které bydlí samy, nemít na vizitce uvedeno pouze ženské jméno, ale napsat se jako rodina či připsat mužské jméno, útočníci pak nejsou v přesvědčení, že oběť žije sama;
- v hodinách, kdy dochází nejvíce k napadení, chodit spíše ve dvojici;
- při telefonování být ostražitý;
- nemít sluchátka na uších, pak neslyšíme případné kroky a hluk;
- pokud už vás někdo sleduje, snažit se nedostat do odlehlých míst nebo do domu;
- chodit rázně a dát najevo, že nejsme slabý jedinec.

Taktické zásady sebeobraný v rámci prevence:

- Nepohybovat se v blízkosti těsných výklenků, vrat, vchodových dveří, rohů budov, tmavých průjezdů, silných stromů, sloupů, kde by se mohl skrýt útočník. Pokud se budeme pohybovat po středu nebo po vnější straně chodníku, může se změnit možný přepad ze zálohy a vznikne čas na sebeobranou reakci. Dále pohyb v blízkosti nízkých zdí a otevřených oken v přízemí budov nebo pod stromy skrývá riziko, že útočník zaútočí hodem nějakého předmětu či skokem apod.
- V noci se vyhýbat členitým místům zahaleným temnotou. Pokud je nezbytné vstoupit do takových míst, pak si je prosvítit např. baterkou. Při vstupu do temných míst ze světla dochází k časové zrakové adaptaci, čehož by mohl útočník využít ve svůj prospěch.
- Před vstupem do tmavých míst nejprve prostor osvětlit, v opačném případě při přechodu ze tmy do prudkého světla dochází k oslnění a ztrátě orientace. Zraková adaptace může trvat i několik vteřin.

- Zloděj nebo násilník nebude s největší pravděpodobností útočit na dvojici či skupinu osob, z čehož vyplývá nechodit sám. V případě, že jde člověk sám, měl by si důkladně všimnout okolního prostředí.
- Před odchodem z domova vždy nahlásit blízkým osobám trasu a cíl cesty, pravděpodobný čas návratu apod.
- Trasa a její cíl vždy závisí na její bezpečnosti. Proto si nekrátit cestu zkratkami přes park či les v případě pohybu za tmy. Zde stojí za uvážení, jestli pár ušetřených kroků a minut stojí za to, podstoupit riziko napadení.<sup>82</sup>

## 9.1 Zásady inteligentní sebeobrany

### PRAVIDLO Č. 1

**„Vyhýbej se svému nepříteli. Pokud se mu nemůžeš vyhnout, chovej se tak, aby se on vyhnul příště tobě.“**

Tato zásada dokládá jistou regulaci vlastního životního stylu. **Nevystavovat se nebezpečím a raději se jim vyhýbat.** Příkladně ten, kdo často žije „nočním životem“, vrací se sám bez doprovodu domů, musí kalkulovat s vyšším stupněm vzniku nebezpečí (faktory provokující napadení) než ten, kdo „noční život“ nepreferuje.

### PRAVIDLO Č. 2

**„Každá akce je rychlejší než reakce.“**

Útočná akce útočníka bude vždy rychlejší nežli obranná reakce. Při své obraně jednáme vždy se zpožděním. Navíc je třeba si uvědomit, že útočník je pokaždé ve výhodě (útok zahajuje a volí místo, zbraně, směr, rytmus atd.). Rozhoduje se čistě iracionálním, sobeckým způsobem myšlení a není ovlivněn jakýmkoli skrupulemi (nezajímají jej právní důsledky, etické normy, společenské zvyklosti apod.).

### PRAVIDLO Č. 3

**„Nikdy nechod' do předem prohraného boje.“**

Tato zásada je vázána na aktuální zvažování rizika k poměru vlastních hodnot (ztrát, pokud se vzdám a budu plnit příkazy útočníka). Jako příklad lze uvést

---

<sup>82</sup> Stich, J. *Základní aspekty sebeobrany*. Diplomová práce. Praha: Fakulta tělesné výchovy UK v Praze, 2013.

osamělého chodce ve večerních hodinách obstoupeného početní převahou, např. třemi muži žádajícími peníze. Tato situace nabízí v podstatě tři typy řešení:

- a) odpoutat se od nich útekem; v případě, že to není možné:
- b) bojovat s nimi a svou osobní integritu i hotovost uhájit (vysoké riziko – boj vabank provokující i možnost použití zbraní pro zdůraznění jejich požadavků);
- c) hotovost jim odevzdat a nastalou situaci zbytečně emočně nevyhrocovat.

Pro takové případy se doporučuje nosit u sebe zvláštní peněženku, ve které bude uložena menší hotovost. V obdobné krizové situaci ji pak třeba odevzdat útočníkovi. Je prokázáno, že se útočník raději spokojí s málem než vůbec s ničím.

#### PRAVIDLO Č. 4

**„Přílišná důvěra v korektnost a slušnost druhého, zvláště pak neznámého, je velmi nebezpečná.“**

Je velmi nebezpečné se domnívat, že když já jsem slušný, protistrana je stejně slušná jako já. Kriminalistická a soudní praxe již mnohokrát ukázala, že mnozí vrazi či sadističtí a brutální devianti vykazovali na první pohled (tzv. „haló efekt“) velmi slušný dojem (např. masový vrah žen Bundy v USA byl velmi sympatický a inteligentní mladý muž, kterému byla prorokována skvělá budoucnost). Důvěra ve slušnost v dnešní době, projevovaná především seniory, s neschopností neznámou osobu odmítnout a nepouštět ji do bytu (domu) bývá obvykle doprovázena trpkou zkušeností z okradení. Bezstarostnost a důvěřivost se v těchto případech rovná neopatrnosti a nesoustředěnosti.

#### PRAVIDLO Č. 5

**„Pokud jsi nucen bojovat, bojuj nečestně.“**

Proč? Protože pouze takový boj, který vede k jedinému cíli a tím je vítězství, má smysl. Vedení boje bez vítězného konce nemá v podstatě praktický význam. Střety nejsou sportovním bojem gentlemanů v duchu fair play. Útočník nás napadá z nečestných důvodů, a proto je třeba využít všech (rovněž nečestných) bojových technik, triků a grifů, abychom průběh střetu zkrátili na minimum a střet dovedli ke zdárnému konci. Jak toho dosáhnout? Např. atakováním vitálních (citlivých a velmi bolestivých) míst útočnickova těla údery, kopy, stisky prstů apod. Útočník si tedy nezasluhuje z naší strany vedení čestného boje (ve smyslu fair play).

## PRAVIDLO Č. 6

### **„Důvěřuj svému instinktu a intuici, jednej a konej v souladu s nimi.“**

Tento způsob náhlého duševního vidění a citění nastupuje téměř vždy, v předtuše hrozby vzniku reálné nebezpečných situací. Jde o takové stavy, které jsou tzv. na hranici „normálu“, pro běžný život výjimečné až extrémní. Např. žena s poškozeným motorovým vozidlem se ocitla sama s náhodně přítomným mužem, který viděl pachatele poškození. Muž poškozené vozidlo do jejího příchodu ohlídal a ona se z vděčnosti nabídla, že jej svezí. Muž si chtěl přisednout za ní (předstíral v pozici vedle řidiče nevolnost). Po zastavení si žena uvědomila svou situaci (sama s mužem v autě, jeho pozice za ní, méně frekventované místo), tak mu ujela. Na policii byl otevřen jeho kufřík, ve kterém byla nalezena kukla, škrťící struna a sekáček na maso. Včasným zareagováním na „nepříjemný pocit“ v dané situaci si pravděpodobně tato žena zachránila život.

## PRAVIDLO Č. 7

### **„Jednou z největších bariér pro vedení střetu (sebeobranného konání) je vlastní korektnost a tzv. slušné vychování.“**

Většina osob není ochotna produkovat násilí jakéhokoli druhu. Jsou tzv. slušně vychovaní a neřeší nastalé spory okamžitě fyzickým násilím. Problém nastává v případě, kdy jsou oni, slušně vychovaní, napadeni útočníkem či útočníky. V tento moment jsou vmanipulováni do střetu a přímo donuceni se fyzicky bránit. Oni, kteří se nikdy „nepřáli“ a ani to ve svém věku nedovedou. V kontextu s tím se projevují jisté zábrany či ohledy na útočníka i z hlediska chápání možností určených zákonem. Mnohdy jsou přesvědčeni, že i když se ubrání, ale útočníkovi způsobí újmu na zdraví, bude jejich jednání posuzováno orgány činnými v trestním řízení jako jednání protiprávní a budou ještě za to odsouzeni.

## PRAVIDLO Č. 8

### **„Na překvapivou situaci reaguj překvapivě.“**

Tato zásada je mnohokrát ověřená praxí. Problém však spočívá v tom, že při překvapivém způsobu napadení (např. útoku vedeném ze zálohy, kdy útočníka nemáme pod zrakovou kontrolou) je téměř vždy vyvolána tzv. úleková reakce, která může trvat až příliš dlouho (několik sekund), a v souvislosti s tím i neschopnost nabýt opět vlastní psychickou stabilitu. Pokud se to však podaří,

pak je možné tuto zásadu plně využít ve svůj prospěch. Tedy útočníka, který nás útokem překvapil, překvapíme vlastní akcí. Příkladů je celá řada: např. útočník přepadl starší prodavačku v trafice, dokonce se zbraní v ruce a s pohrůzkou, že pokud mu nevydá peníze, bude střílet. Paní se neohroženě postavila na odpor a za silného křiku a nadávek začala útočníka bít vším, co jí přišlo do ruky. Útočník byl tak překvapen (s její obranou nepočítal), že se dal na útěk. Další případ: žena napadená v parku útočníkem (sexuální motiv) se útočnickovi sama nabídla. Útočníka to natolik překvapilo, že po sdělení ženou, že má venerickou chorobu, ji s nadávkami opustil, a k žádnému násilí nedošlo.

### PRAVIDLO Č. 9

#### „Zásada kontroly a sebekontroly (časového rozpočtu a nutných informací).“

Tato zásada v podstatě znamená poskytnout informace svým nejbližším o vlastní činnosti. Znamená to tedy před odchodem, např. z domova, sdělit (odpovědi na možné otázky): kam jdu, kudy jdu, s kým jdu, kde budu a kdy se vrátím. Zvláště důležité je udání časů a jejich skutečné dodržení. V případě nemožnosti limitovaný čas dodržet telefonicky oznámit, kdy se vrátím a kde se nacházím. Tato zásada by měla zabránit delšímu průběhu nepříjemných a krizových událostí, kdy např. rodiče o vlastním dítěti nic nevědí (pouze to, že šel syn nebo dcera na diskotéku, ven, do kina apod.), a následně je nutno alarmovat policii, aby jim pomohla dítě nalézt. Totéž platí např. i o seniorech, kteří neudají svým přátelům základní informace o svém pohybu a čase (návštěvách apod.).<sup>83</sup>

## 9.2 Jak útokům zabránit?

Jak již bylo uvedeno výše, především je nutné od potenciálních útočníků (neznámých osob) dodržovat vždy bezpečnou vzdálenost nad tzv. „**mezi zásahu**“, což paušálně měřeno znamená nad cca 120 cm. Vzájemné postavení dvou (nebo více – při napadení skupinou) osob na vzdálenost cca 120 cm umožňuje útočnickovi napadnout soupeře kopem (např. špičkou boty). Pokud je tato vzdálenost prodloužena, pak musí útočník učinit výpad směrem k nám. To však prodlužuje jeho útočnou akci (jsme schopni opět vzdálenost prodloužit např. odsunem, odkrokem, únikem do sféry ztíženého zásahu, tj. tzv. „přes jeho

<sup>83</sup> Náchodský, Z. *Zásady pro inteligentní sebeobranu*. Dostupné na: <http://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/>.

dominantní ruku – nohu“) a prozrazuje to jeho úmysl. Obecné pravidlo tedy zní: „Udržujte okolo sebe dostatek manévrovacího prostoru, který vám umožní útokům unikat“ (nestoupejte si tedy nikdy dlouhodobě do rohů místností nebo ke zdem).

Pokud někdo potřebuje pomoc, je vhodné obracet se vždy na **konkrétní osobu**.<sup>84</sup> Pro tyto případy lze přidat ještě jedno doporučení: nejlepší je nejprve se obracet na osobu, která má na sobě uniformu bez ohledu na její příslušnost. Uniforma je vnějším znakem jisté autority jejího nositele a jeho zásah, např. proti opilci, bývá téměř vždy úspěšný.

Jak je uvedeno výše, napadení lze vyloučit i **správným pohybem**. Jde o taktický prvek, který vychází z konkrétní ohrožující činnosti: osamělý chodec by neměl chodit příliš blízko otevřených dveří do domu (mohl by tam být útočníkem vtažen), otevřených oken v přízemí (útočník by jej mohl napadnout skokem), rohy budov by měl obcházet vnějším obloukem (jejich neprofilováním si udržuje manévrovací prostor a vylučuje úspěšný přepad ze zálohy), měl by v pozornosti preferovat stromy, sloupy, křoviska, odpadkové kontejnery, zaparkovaná motorová vozidla apod., kde by se mohl útočník skrývat. Je znám případ policisty, který přistihl zloděje, jak se snažil vniknout do zaparkovaného motorového vozidla. Při zjišťování jeho totožnosti nevěnoval dostatečnou pozornost svému okolí a byl udeřen dalším pachatelem do hlavy a několikrát bodnut do paže a stehna. Tento skutečný případ dokládá důležitost zvýšené koncentrace pozornosti, zvláště ve večerních a nočních hodinách.

Pokud se kdokoli vrací v pozdních večerních hodinách bez doprovodu, je třeba se vybavit některým z únikových prostředků (nejlépe účinnými slzotvornými prostředky s rozptylovým účinkem) a baterkou. Ztemnělá místa je nutno nejprve před vstupem prosvítit stejně tak jako vchody do domu s nefungujícím schodištním osvětlením. Je třeba počítat i s jistou dobou adaptace na prostředí při vstupech ze světla do tmy a naopak. V každém případě by však zvláště ženy měly být doprovázeny. Pokud to nelze, pak využít k odvozu taxislužby s telefonickým oznámením SPZ vozidla, případně si povšimnout firmy a jména řidiče uvedeného na dveřích auta.

---

<sup>84</sup> Při jízdě tramvají muž předstíral opilost a obtěžoval ženu. Žena se obrátila na celou tramvaj s prosbou o pomoc: „Pomozte mi prosím vás někdo!“ Na tuto žádost nikdo z přítomných cestujících nereagoval (předstírali, že nevidí, čtou, spí atp.). Po opakovaném pokusu za stejné situace si žena vybrala konkrétního cestujícího, mladšího muže. Tento muž zpočátku také předstíral, že nic nevidí, avšak byl ženou „vyvolán“ a identifikován přes své oblečení. Ostatní cestující si zřejmě oddechli, ale ze zvědavosti se na muže podívali. Jemu nezbylo nic jiného než zakročít („opilého“ muže okřikl) a následně se k němu přidali další přítomní.

Může nastat i taková situace, že žena musí projít okolo skupiny zjevně se nudících mladých mužů. V takovém případě je situaci možno řešit tak, že počká, až stejným směrem půjde někdo další a přidá se k němu.

Časté jsou případy, kdy je jednotlivec napaden **skupinou osob**. Za skupinu osob považujeme počet dvou a více osob společně přítomných na konkrétním místě. Taktická pravidla pro vedení boje se skupinou osob jsou tato:

- a) pokud je to možné, pokusme se odpoutat od skupiny útekem do bezpečí;
- b) pokud útek není možný, pak je třeba zaujmout pozici nad mezí zásahu od všech členů skupiny;
- c) mít všechny členy skupiny pod zrakovou kontrolou (úhel ohrožení – zorný úhel se odstupem od nich zmenšuje);
- d) udržovat okolo sebe dostatečný manévrovací prostor, který nám umožňuje unikat (dlouhodobě se nezdržovat u zdi či v rozích místností);
- e) dlouhodobě se nekontaktovat s jedním členem skupiny (pokud vedeme boj s jedním, ztrácíme přehled o ostatních);
- f) využít prostoru, kde jsme byli napadeni, ve svůj prospěch (např. v místnostech utéct mezi dveře – početní převaha skupiny ve vedení boje je tak podstatně omezena, boj vedený na schodišti vyžaduje postavení nad útočníky, a nikoli pod nimi – lépe se padá do schodů než ze schodů, při jízdě v kupé vlaku je nejbezpečnější místo takové, které nám umožňuje únik do uličky vagonu – zúžený prostor, který poskytuje možnost aktivně bojovat pouze jednomu z útočníků, apod.).

Účinným může být také vyřazení mluvčího skupiny z boje. Ten obvykle bývá i vedoucím – jakýmsi kápem. Jeho vyřazení může mít negativní psychologický dopad také na ostatní členy skupiny.

Zvláštní a nezanedbatelnou kapitolou sebeobrany je i využívání **autostopu**. Pokud bude použit, pak je potřeba oznámit někomu blízkému několik zásadních informací, například: kam jsem odešel, v kolik hodin, cíl cesty a pravděpodobný čas jeho dosažení s telefonickou zprávou. Dívky a ženy by neměly odcházet z bytu na autostop oblečeny příliš provokativně, např. v minisukni. Neměly by nastupovat samy do vozidla, ve kterém jedou dva a více mužů, před vstupem do vozidla je třeba si povšimnout SPZ, barvy a továrního typu vozu (např. červená Škoda Fabia), markantů, kterými je vozidlo vyzdobeno (různé nálepky, nápisy apod.), po nasednutí nedovřít dveře (řidič je nucen se naklonit, dveře zevnitř otevřít a znova zabouchnout – kontrola otevírání dveří zevnitř), pokud není řidič připoután bezpečnostním pásem, nepoutat se také (omezení pohybu ve voze), rozeprne-li řidič bezpečnostní pás, je třeba se odpoutat také, povšimnout si vybavenosti vnitřku vozu a řidiče, s řidičem zavést neprovokující hovor (je

prokázáno, že pachatelé sexuálních trestných činů tohoto typu nechtějí o ženě, kterou vezlí, nic vědět; jde o tzv. „použití“ a „odložení“ „věci“; rozhovorem se tento vztah, podle tvrzení psychologů a psychiatrů, odbourává). Nepřipustit obtěžování (pokusy o osahávání, líbání apod.). Pokud toto striktně neodmítneme, mohlo by jednání přerůst v ohrožování. Při útoku řidiče je třeba v obraně uplatnit především krátké údery, např. špičkou spojených prstů do očí, do meziklíčkové jamky, údery spodní části dlaně do nosu, brady a stisky prstů, např. genitálu. V kontaktu lze velmi dobře uplatnit i kousání a bolestivé štípání do neoděných částí útočnickova těla. V žádném případě se neuchýlit k taktické chybě v podobě planého vyhrožování poznáním a udáním řidiče policii apod. Mohlo by to vést k jeho zpanikaření a snaze se stopařky zbavit.<sup>85</sup>

### 9.3 Zaměření pachatele

Důležité je mít na paměti, že k vyprovokování pachatele stačí někdy velmi málo. Vše vychází z chování oběti, její chůze, postoje, výrazu tváře apod. Ze všeho si útočník může udělat představu, zda bude oběť snadnou kořistí či zda narazí na odpor. Pokud se např. žena bude chovat sebejistě a silně, bude z ní vyzařovat energie a nebude jevit žádné známky obavy a strachu, pro pachatele to bude signál, že před sebou má odhodlaného protivníka.

V jedné americké věznici instruktor kurzu sebeobrany pro ženy učinil výzkum ve formě dotazování, kdy vybraná skupina násilníků odpovídala na otázky, jak si svoji oběť vybírali.

Výsledky byly následující:

- účes
  - pachatelé se zaměřovali na ženy s dlouhými vlasy, culíkem nebo copem;
  - ženy s krátkými vlasy je tolik nezajímaly;
- oblečení
  - oblečení, které se dalo snadno strhnout nebo vyhrnout jako sukně;
- nepozornost
  - zde se pachatelé zaměřili na ženy, které nejsou pozorné, např. telefonují, přehrabují se v kabelce, jejich pozornost je značně omezena, a lehce tedy budou překvapeny;
- denní doba
  - nejčastěji si útočníci vybírali dobu mezi pátou až osmou hodinou ranní;

---

<sup>85</sup> Tamtéž.



- místo
  - jako nejčastější místa útoku byla volena parkoviště u obchodních center, garáže a parkoviště u kancelářských prostor a domů nebo také veřejné záchodky.

Čemu se násilníci naopak vyhýbali: pokud ženy nesly nějaký předmět, např. deštník, který by mohly využít jako prostředek ke své sebeobraně. Z tohoto výzkumu je jasné, že násilníci si vždy záměrně vybírají oběť, jež je pro ně snadno dosažitelná a s níž nebudou mít velké potíže.<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Stich, J. *Základní aspekty sebeobrany*. Diplomová práce. Praha: Fakulta tělesné výchovy UK v Praze, 2013.