
Dělení sebeobrany



Osobní sebeobrana – je určena širší veřejnosti různých věkových skupin a profesí. Cílem je, aby napadený zůstal živý a zdravý. Není nutné situaci vyřešit do konce, lze zvolit i útěk. Situaci lze také vyřešit i přesilou - nejedná se sportovní utkání dle pravidel, ale vše je regulováno pomocí trestněprávního institutu Nutné obrany.

- **Sebeobrana žen** – je založena především na odvrácení hrozby sexuálně motivovaného násilí. Jedná se téměř vždy o obtěžování, které může vyvrcholit ve znásilnění, ublížení na zdraví či dokonce zabití. Většinou se napadení děje v prostředí, které je pro ženu známo (domácnost, práce atd.) a i pachatel je známý (kamarád, přítel nebo rodinný příslušník). U sebeobrany žen se musí brát v úvahu to, že se jedná o bytost většinou fyzicky slabší, než je pachatel. Dále vše působí na psychiku ženy, která je pro úspěšné vyřešení konfliktu klíčová.
- **Sebeobrana seniorů** – je založena na prevenci vzniku nebezpečné situace. Seniori většinou doplácí na svou naivitu a fyzickou slabost. Prostor, ve kterém jsou seniori ohroženi, je jim známý (domácnost, obchod apod.). Vzhledem k fyzické nevyrovnanosti oproti útočníkovi se jako prostředků sebeobrany využívá komunikace. V tréninku sebeobrany se zaměřuje na bezpečnost a preventivní opatření, rozpoznání nebezpečné situace a nácvik bezpečnostních opatření.
- **Sebeobrana dětí** – u dětí nejvíce dochází k vážným ublížením na zdraví, dále potom k šikaně a sexuálnímu zneužívání. Většinou se jedná o prostředí, které jim je známo, a je považováno za bezpečné (škola, domácnost, hřiště apod.). Jako technické prostředky sebeobrany se využívají komunikační prostředky, práce se vzdáleností, únikové strategie a vyhledání pomoci. Techniky sebeobrany jsou zaměřeny na zasažení citlivých míst na lidském těle. Důležitá je rovněž edukace v oblasti prevence a zbavení se důvěřivosti k cizím lidem.
- **Sebeobrana pro osoby se specifickými potřebami** – tito lidé jsou ve značné nevýhodě díky svému hendikepu. Důležitá je prevence a zaměření se na prekonfliktní fázi sebeobranné situace. V reálu je pro ně nejdůležitější verbální

sebeobrana. Vzhledem k jejich postižení by tito lidé u sebe měli nosit takové technické prostředky sebeobran, jejichž použití nebude bránit přítomný hendikep (paralyzér, hlasitá siréna, střelná zbraň apod.).

- **Sebeobrana pro osoby pomáhající svou profesí.** Jde o zaměstnání, kde je vysoká pravděpodobnost potkat se s agresorem. Finální řešení se sice podobá sebeobraně osobní (jde především o záchranu života, zdraví a majetku), ale vzhledem ke specifčnosti povolání je nutné speciální zaměření výcviku sebeobran. Hlavní roli zde hraje komunikace v prekonfliktní fázi sebeobran.
 - Hasiči, záchranáři a lékaři, kteří jsou často napadeni agresory pod vlivem alkoholu, paniky nebo jednájíce v šoku.
 - Sociální pracovníci (např. exekutoři), revizoři a pedagogičtí pracovníci apod. bývají často napadeni z důvodu svého povolání, často i s rasistickým podtextem.
 - Vodní záchranáři se často dostávají do střetu s tonoucím, který v zápalu paniky chytne záchranáře do sevření. Tímto ohrozí život obou zúčastněných a záchranář musí použít veškeré dostupné prostředky, aby především zachránil svůj život a potom život tonoucího.

Profesní sebeobrana – na rozdíl od sebeobran osobní nemá za úkol jen ochranu jednotlivce, ale jde zároveň o splnění úkolu, nebo dosažení cíle sledovaného výkonem zaměstnání. Řešení sebeobran pomocí útěku je pouze náhradní možnost. Profesní sebeobranu charakterizuje potřeba dovedení akce do zdárného konce (ochrana práv fyzických osob, zatčení pachatele, osvobození rukojmích, obrana státu apod.). Situaci lze řešit pomocí přesily jak technické, tak početní. Tyto situace jsou regulovány zákonnými ustanoveními.

- Dle charakteru sem patří **bezpečnostní složky**, jako je Policie České Republiky, Justiční stráž, Vězeňská služba nebo Celní správa. Většinou se ve výkonu jedná o znalost a použití donucovacích prostředků k odvrácení útoku a zajištění útočnicka tak, aby se postupovalo v souladu se zákonem. Řešení sebeobraných situací tedy vyžaduje znalost právní problematiky, dostatečnou zásobu prostředků usnadňující provedení zákroku (paralyzéry, slzotvorné prostředky, teleskopický obušek apod.) a kvalitní výcvik zákonem stanovených donucovacích prostředků (hmaty a chvaty).
- **Ozbrojené složky** jako je armáda používají kromě donucovacích prostředků především techniky smrtelné. V boji z blízka totiž platí pravidlo „zabij, nebo budeš zabit“. Cílem je dovést boj do vítězného konce jakýmkoliv prostředky, tedy přežít. Trénink probíhá i v náročných terénních podmínkách a za různého počasí, aby byl voják schopen bojovat v jakýchkoliv podmínkách.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3