

extra sebeobrana

I. díl Braňte se!

Pokud jste sama na odlehklém místě, snažte se vyhodnotit osobu, která se k vám přibližuje. Slušný člověk vás nejdříve pozdraví a zeptá se, zda si může přisednout.

Blíží se k vám podezřelá osoba? Bud'te ostražitá a nedovolte, aby vás paralyzoval strach!

Jsou situace, kdy se vyplatí být připravená a zachovat chladnou hlavu. Nechceme malovat čerta na zeď a upřímně vám přejeme, abyste se do nich nikdy nedostaly. Přesto věříme, že náš kurz sebeobrany posílí vaši sebedůvěru v okamžicích, kdy máte oprávněný strach.

Napadení v parku

Ráda si čtete v klidu zeleně? Pak už jste se možná ptala sama sebe, co byste dělala, kdyby vás někdo obtěžoval nebo na vás dokonce zaútočil. Seznámíme vás se dvěma základními způsoby obrany. Krok za krokem vás prostřednictvím série obrázků naučíme, jak v této typické situaci útočníka zastrašit a jaké použít hmaty.

tip Katky

Zásady při použití spreje

- Mějte sprej po ruce. Na dně kabelky nebo batohu je vám k ničemu.
- Při možném nebezpečí si sprej připravte do ruky a do poslední chvíle jej držte skrytý (v kapse, v kabelce, za zády), abyste mohla využít momentu překvapení.
- Využijte možnost použití spreje na velkou vzdálenost, tj. zabraňte agresorovi, aby se přiblížil. Délka výstřiku se pohybuje podle typu výrobku od 2–8 m.
- Sprej v kabelce nestačí. Naučte se základní sebeobrané techniky a návyky ve specializovaných kurzech sebeobrany. Více info na www.securitysystem.cz

► **Sprej Hurricane** se vejde do každé kabelky, 97 Kč

▼ **Diskrétní pero** s paralyzujícím sprejem, 149 Kč. Obranné prostředky koupíte na www.obrana.cz



Foto: Michal Protvánský



Kurzem nás provádějí
Jan Dvořák a Patrik Ryneš
Instruktoři SECURITY SYSTEM

Oba mají dlouholetou přímou zkušenost nejen s vedením výcvikových kurzů, jako je například kurz boje s pepřovým sprejem, ale mají také mnohaletou praxi v řadě bojově-taktických odvětvích ve státním i soukromém sektoru. Více informací naleznete na internetové adrese www.securitysystem.cz



Situace č. 1

Obrana vestoje

- 1 Všimněte si, kdo se kolem vás pohybuje. Pokusí-li se k vám někdo přistoupit, tedy vstoupit do vaší intimní zóny, buďte připravena se postavit.
- 2 Na agresivní chování reagujte tak, že vstanete a odstoupíte od agresora. Čím dále, tím více času získáte

na reakci. Slovně a vztyčenou dlaní ho vyzvěte, aby se zastavil a dlaní druhé ruky si opřete o čelo (nevadí, že v ní třeba něco držíte).

3 Pokusí-li se vás muž chytnout za ruku nebo po vás „vystartuje“, stáhněte přední ruku k obličeji a „zabalte“ do ní svou tvář. Nečekejte na nic a zasadte mu hřbetem knihy do obličeje nebo krku několik rychlých po sobě jdoucích ran (jako „šicí stroj“). Hlavu stáhněte mezi ramena.

4 Zásahy do obličeje nutí agresora zvednout ruce. Využijte toho a kopněte ho zadní nohou, případně kolenem do genitálií nebo do podbřišku. Kop ze zadní nohy má větší sílu. Hlavu si chraňte dlaněmi.

Situace č. 2

Obrana vsedě se sprejem

- 1 Sedíte-li na lavičce sama, zpravidla je tam dost místa, aby si dotyčný sedl tak, aby nenarušil váš intimní prostor. Necítíte-li se dobře nebo vás dotyčný obtěžuje pokusy o navázání rozhovoru, prostě odejděte.
- 2 Nestihla jste odejít, útočník už se vás pokouší obejmout. Bližší rukou proveďte zásah loktem do jeho žeber, tím zbrzdíte jeho přiblížení. Zároveň opírejte dlaní druhé ruky o čelo, abyste se chránila proti úderu. Pokud se k vám muž více nakloní, zasáhnete ho loktem do obličeje.
- 3 Získala jste prostor i čas pro vytažení spreje z kabelky (nebo z kapsy). Sprej noste umístěn v kabelce tak, abyste byla schopna ho lehce vytáhnout a použít. Případně si sprej nebo jiný sebeobraný prostředek na takové místo vždy připravte.
- 4 Na nic nečekejte a použijte sprej. Dobře zamířte na obličej, abyste zasáhla sliznice, a stiskněte dvakrát nebo i několikrát za sebou. Se sprejem v ruce provádějte zápěstím kruhové pohyby, zvětší se tak rozsah zasažené plochy.



Volejte o pomoc nahlas a netykejte!

INZERCE

Google™

Hledáte něco?

Google vám najde domácí informace stejně dobře jako ty zahraniční.

Život je hledání.

www.google.cz/zivotjehledani