

extra sebeobrana**II. díl**

Braňte se!

Vstup
do dveří
v opuštěném
prostoru
je jednou
z typických
ohrožujících
situací. Budte
nanejvýš
opatrná!

Ke dveřím
přicházejte s při-
pravenými klíči
v ruce. Hledání
klíčů na poslední
chvilu je chyba,
obzvláště v noci.
Není na škodu
mít někde po ruce
připravený sebe-
obraný prostře-
dek – to by se
pro vás mělo stát
samozřejmostí.
Šance, že se ubrá-
níte, se bez něj
výrazně snižuje.

Běžná každodenní situace:
Odemykáte dveře domova
nebo kanceláře. Jakmile
jste sama, všimněte si po-
hybu kolem sebe. Nezáleží na tom,
zda jste v důvěrné známém nebo
v cizím prostředí, nezáleží na tom,
zda je den nebo noc. Prostor, do kte-
rého se chystáte vstoupit, se může
stát pastí.

Když je pozdě na útěk

Osoba pochybného vzezření je už
tak blízko, že nemáte šanci zmizet?
Pak nezbyvá než se bránit. Prostřed-
nictvím dvou sérií obrázků vám na-
povíme, jak v kritické situaci reago-
vat. Nenechte se ukolébat falešným
pocitem, že vám se to nemůže stát.

tip Katky

Poznáte nebezpečné signály?

- Pokud cítíte, že je něco
v nepořádku – nepodceňujte své
smysly, své podvědomí. Přemýšlejte:
Jde o hrozbu, je skutečná, co mohu
použít jako zbraň, musím být
rozhodná (ve všem)!
- Před útokem se agresor často ještě
rozhledne kolem, to je velice spolehlivý
znak úmyslu – MUSÍTE REAGOVAT.
- Možný agresor dá ruku do kapsy,
případně se ještě rozhledne – MUSÍTE
JEDNAT – utéct nebo zaútočit. Nevíte,
co vyndá z kapsy, může jít o zbraň.
- Pokud zpanikaříte, jste vyřízená:
už máte mít sprej v ruce – MUSÍTE SE
ROZHODNOUT, NE DOUFAT!
- Z právního hlediska je nevinný, kdo
nezaútočil.

Pamatujte, že je lépe mít „sprej“
s sebou a nepotřebovat ho než ho
nemít a potřebovat. Velký výběr
sebeobraných prostředků naleznete
na www.obrana.cz



Kurzem nás provádějí

Jan Dvořák a Patrik Ryneš

Instruktoři SECURITY SYSTEM

Kurzy SECURITY SYSTEM jsou zaměřeny na konkrétní problematiku, například na boj v dopravních prostředcích, jak přežít napadení v bytě, sebeobranu žen nebo použití pepřového spreje. Více informací získáte na internetové adrese www.securitysystem.cz, nebo telefonicky na čísle 603 770 407.



Situace č. 1

Klíč jako zbraň

1 Přistupuje k vám cizí muž. Uchopí vás za rameno a vy nemáte prostor ani čas ustoupit na bezpečnou vzdálenost. Položte dlaně na čelo a otočte se – srazila jste mu tak ruku z ramene a vaše lokty směřují proti jeho obličej. Případně proveďte krok a lokty bodněte muže do obličeje.

2 Získala jste prostor a čas, proto zaútočte. Použijte klíč a zasaďte jím muže několik rychlých ran (jako „šicí stroj“) do obličeje, případně do krku. Přitom stáhněte hlavu mezi ramena, tím si ji chráníte.

3 Útoky provádějte z pozice rukou bránících hlavu. Loket volné ruky se snažte při úderech stále držet v úrovni ramen, druhou rukou bodejte klíčem muže do obličeje, hlavy nebo rukou, zasahujte vše, co vám nastaví. Případně mu obličej drásejte krátkými seky klíčem.

4 Útočník pod nápořem úderů ustupuje, tím získáte prostor. Kopněte muže do genitálií nebo holeně, podle toho, jak k vám bude natočen. Nebojte se kopnutí i několikrát opakovat. Přitom si opět chráňte hlavu, tzn. ruce na čelo a lokty ukazují směrem k útočníkovi.

Situace č. 2

Obrana se sprejem

1 Díky vaší nepozornosti se muži podařilo přistoupit až těsně k vám, uchopit vás, případně se pokusit vás otočit nebo natlačit na dveře nebo stěnu. Nyní se ukáže, jak je takticky výhodné mít sebeobraně prostředky připraveny k použití.

2 Sama reagujte na dotek tím, že se otočíte k muži čelem. Současně s otáčením si položte dlaně na čelo. Chráníte si tak hlavu a ztížíte útočníkovi možnost vás obejmout. Pokud je muž blízko nebo vás tlačí na překážku za vámi, zády nebo bokem se opřete o dveře (stěnu), následně můžete muže kopnout do holeně nebo rozkroku.

3 Opřena zády nebo bokem sklouzněte po dveřích (stěně) na zem. Nebojte se stěny využít jako opory, bezpečně vás dovede na zem. Takto „vyklouzněte“ z nebezpečné zóny, kde vás útočník může chytit nebo udeřit. Na zemi odkopejte muže od sebe.

4 Odkopáním muže jste získala čas na použití paralyzujícího spreje. Ruku se sprejem vystrčte proti muži, jako když na něco ukazujete (instinktivní zamíření), nikdy ji však nenatahujte tolik, aby vám mohl útočník sprej vzít nebo vyrazit. Druhou ruku si dlaní opřete o čelo (loket směřuje proti útočníkovi kvůli obraně proti možnému útoku). Nepřestávejte kopat.

