

extra sebeobrana

Nechceme, abyste viděla fantoma za každým rohem. Jde nám jen o to, abyste uměla předvídat nebezpečí a věděla, jak se v případném kritickém okamžiku zachovat.



Nacházíte se někdy v této potenciálně **nebezpečné** situaci?

IV. díl

Braňte se!

Podzemní garáž je vděčnou kulisou filmových kriminálních záplat. Pokud se v takovém prostoru sama necítíte právě bezpečně, pak nejsou na vině akční scény z „béčkových“ detektivek, ale skutečnost, že nebezpečí objektivně existuje.

Agresora můžou zlákat v lepším případě vaše tašky s nákupem, v horším pak klíčky od auta a v nejhorším může „vystartovat“ přímo po vás. Proto budte ostražitá a kontrolujte, co se děje za vašimi zády. Pokud tato dvoustrana přispěje k vašemu pocitu jistoty a připravenosti, pak splnila svůj účel a my v redakci z toho máme dobrý pocit.

tip Katky**Ochranné strategie**

- **Pud sebezáchovy** – potřeba přežít, vyhnout se bolesti i schopnost bolest snášet. Geneticky jste naprogramována v situacích na ÚTĚK, nebo BOJ. Tělo je připraveno, ač se nám to nezdá

- **Informovanost** – vědět, jak si přivolat pomoc, co dělat, když jste napadena, nebo jak pomoci druhému při napadení.

- **Inteligence** – rozumová schopnost řešit nové nebo složité situace, dokázat si poradit v nebezpečné situaci.

- **Vyžádat si pomoc** – vědět, jak si vyžádat pomoc z davu od konkrétní osoby, kterou tím zbabíte anonymity a probudíte její svědomí. Například „pane, vy v té modré bundě, to ho necháte mi ubližovat?“

- **Sebeobrana** – mít základní znalosti o tom, jak se ubránit. Nejlépe je projít některým ze specializovaných kurzů. Nabízí je SECURITY SYSTEM (www.securitysystem.cz).

- **Sebeobranné prostředky** – rozdíl mezi silným a slabým stříla zbraň. Vám dává šanci před silnějším agresorem sebeobranný prostředek. Velký výběr 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, na sebeobranu žen nebo na použití pepřového spreje. Více informací získáte na internetové adrese www.securitysystem.cz, nebo telefonicky na čísle 603 770 407.



Situace č. 1 Stojíte u auta

1 K vozidlu přicházejete s připravenými klíči v ruce, protože jejich hledání na poslední chvíli se vám může stát osudným. Mějte u sebe i sebeobranný prostředek. Blíží se k vám muž a vy tušíte ohrožení. Otočte se k němu čelem a při otáčení si položte dlaň na hlavu jako obranu proti úderu nebo uchopení.

2 Zvedněte obě ruce k hlavě, dlaň si pevně opřete o čelo a provedte krok proti útočníkovi (krok umocní náraz). Muž tak při pokusu vás obejmout narazí obličejem do vašich loktů. Tuto obranu provádějte na krátkou vzdálenost, na delší vzdálenost je vhodnější útok propnutýma rukama spojenýma jako při masáži srdce.

3 Získala jste prostor. Opřete se zadý o automobil a razantním kopáním držte muže v dostatečné vzdálenosti, přitom popadněte z kufru, co vám příde do ruky, a prudce házejte tyto předměty muži do obličeje. Přitom proti němu stále rychle a razantně kopejte.

4 Vrhané předměty donutí útočníka podvědomě si krýt obličeji a případně i couvnout. Tím opět získáváte čas pro vytáhení spreje z kabelky položené v kufru automobilu. Sprej mějte v kabelce umístěn tak, aby šel rychle vymout.

5 Ruku se sprejem namiřte proti muži, jako když na něco ukazujete (instinktivní zamíření), nikdy však ruku nenatahujejte tolik, aby vám útočník sprej mohl vzít nebo srazit. Dlaň druhé ruky si opřete o čelo a nepřestávejte kopat.



Situace č. 2 Sedíte v autě

1 Bohužel jste opomnula všechna bezpečnostní pravidla a včas jste se v automobilu nezamkla. Překvapí vás cizí muž a snaží se vniknout do vozu. Podařilo se mu otevřít dveře a vy již nemáte šanci je opětovně zavřít a zamknout se.

2 Jestliže už muž stojí v otevřených dveřích, položte si dlaň na čelo a hlavu si „zabalte do rukou“, současně se otočte na sedačce tak, abyste proti muži mohla začít kopat, a pokuste se ho vykopat z vozu ven.

3 Kopejte velice rychle a razantně, nepřestávejte, dokud muž neustoupí a neprestane vás ohrožovat. Rychlé a razantní kopání zároveň zabrání muži, aby vás uchopil za nohu a následně vytáhl ven. Nebojte se útočníka zasahovat do obličeje nebo do ruky, kterou vám chytá nohu. Neustálým razantním kopáním si nohu osvobodíte.

4 Popadněte sprej a použijte ho proti útočníkovi. Zvykněte si mít sprej palubní desky, umísťte ho tak, abyste k němu měla snadný přístup. Myslete i na to, že sprej je tlaková láhev, takže by v teple mohlo dojít k jeho roztržení nebo k úniku plynu.

