

extra sebeobrana

Dámy, nedejte se!

Snažte se rozpoznat potenciálního útočníka. Špatný odhad nebo chybná reakce vás mohou vehnat do nebezpečné situace.



Pozor! Útočník nejčastěji využívá situace, kdy jste **zády**. V jeho prospěch hraje fyzická převaha, okamžik překvapení a vaše nepřipravenost

III. díl

Věřejné toalety, umývárny a další prostory podobného charakteru jsou pro pře-padení jako stvořené. Bez ohledu na to, jaký je motiv útočníka, se oněch pár metrů krychlových může stát neprodyšnou klecí, kde se pomoci sotva dovoláte. Pak nezbývá než nasadit všechny možné zbraně, abyste z překerní situace vyvázla.

Fyzická síla nestačí

Zbraněmi bývají většinou jen holé ruce, v lepším případě pepřový sprej. Spolu s instruktoři kurzů sebeobran-y jsme pro vás připravili sérii reak-cí, které se vyplatí znát.

tip Katky

Nejčastěji používané strategie útočníka

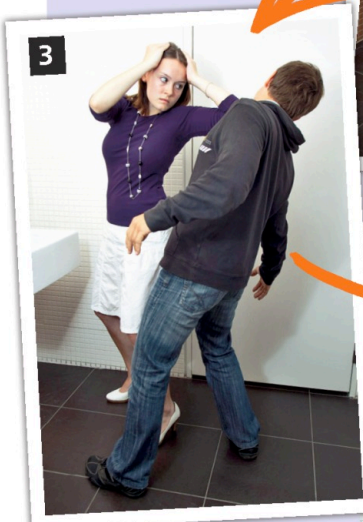
- Moment překvapení – útok je nečekaný, bez varování. Případně od osob, od kterých byste to nečekala.
- Strach – každý víme, co strach dokáže.
- Použití fyzického násilí – útočník bude pravděpodobně silnější než vy a určitě bude připraven této výhody patřičně využít. Málokdy slabší napadne silnějšího.
- Útočník, podvodník a násilník v jedné osobě si zpravidla umí vytipovat oběť. Vytuší, na koho si může troufnout. On je ten, kdo si vybírá, ne vy.
- Útočník dokáže odhadnout, zda zaútočit, nebo ne – útočník je ten, kdo si vybírá místo a čas.
- Nulová ostražitost – málokdy předpokládáte, že by zrovna vás mohl někdo napadnout. Vás se to přece netýká, nepohybujete se v rizikových oblastech... Opravdu?
- Šok – dojde-li k napadení, oběť často nevěří, že se to stalo. Ustrne a zůstane bezbranná. Klade si otázku: „Jak se to mohlo stát zrovna mně?“



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

Obrana rukama

- 1** Kvůli vaší nepozornosti se muž dostal do těsné blízkosti. Musíte získat prostor k obraně. Nesnažte se vytrhnout se mu panickými nekoordinovanými pohyby, pravděpodobně by vás sevřel ještě pevněji.
- 2** Dlaně rukou si opřete o čelo, předkloníte se a zároveň hýžděmi vražte do muže, následně se prudce vzpřímté a předkloněného muže zasáhnete do obličeje týlem své hlavy. Po zásahu do obličeje vás muž pustí nebo alespoň povolí sevření a mírně se zakloní.
- 3** Využijte záklonu muže, prudce se otočte čelem k muži a zasáhnete ho prudkým pohybem lokte do obličeje. Ruce stále držte u hlavy, dlaněmi si chraňte čelo. Pokud se muž zakloní tak, že ho při otáčení minete, zasáhnete ho svými lokty do obličeje nebo do hrudi za pomoci předklonu nebo kroku.
- 4** Získala jste prostor pro další útok, a sice dlaněmi do obličeje útočnicka. Spojte dlaně, propněte ruce jako při masáži srdce a s takto připravenými rukama prudce, za pomoci kroku (váhu celého těla), útočnicka odstrčte. Nyní jste získala prostor pro útek.

Situace č. 2

Obrana se sprejem

- 1** Máte-li s sebou kabelku a pokládáte ji na umyvadlo, mějte v ní paralyzující sprej v pohotovostní pozici, abyste ho mohla kdykoliv uchopit a použít. Sprej zahrabaný hluboko v kabelce vám bude k ničemu.
- 2** Otočte se k muži čelem a zvedněte ruce k hlavě, dlaně si pevně opřete o čelo. Muž při pokusu vás obejmout narazí obličejem do vašich loktů. Tento útok se provádí v těsné blízkosti, na delší vzdálenost je vhodnější útok propnutými rukama spojenými jako při masáži srdce (dlaň na hrbetu druhé ruky).
- 3** Prudký útok lokty muže odrazí a vám tím vzniká prostor pro kopnutí kolenem nebo holení (záleží na vzdálenosti) do mužových genitálií. Ruce stále držte dlaněmi na čele jako případnou obranu, kdyby se útočník pokusil zasáhnout vás na dálku úderem.
- 4** Získala jste dostatečný prostor a čas, proto bez váhání sáhněte za sebe do kabelky pro paralyzující sprej a okamžitě ho použijte, než se muž ze zásahu vzpamatuje.
- 5** Po kopnutí a zásahu sprejem bude muž paralyzován. To je okamžik, který nesmíte promarnit. Spojte dlaně, propněte ruce jako při masáži srdce a vši silou ho odstrčte. Dejte se na útek.

