UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Základní aspekty sebeobrany

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Jaroslav Stich

Praha, 2013

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze, dne ……

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Poděkování:

Děkuji kolegovi, PhDr. Radimovi Pavelkovi Ph.D., za odborné vedení a velmi cenné informace, bez kterých by se tato práce neobešla, dále pak své partnerce MUDr. Janě Vaněčkové za užitečné rady, trpělivost a psychickou pomoc.

Abstrakt

Název: Základní aspekty sebeobrany

Cíle: Hlavním cílem této práce je popsat základní aspekty sebeobrany, jako jsou kriminogenní faktory, fáze konfliktu, projevy stresu a právní problematika sebeobrany.

Metody: Sběr informací z odborných publikací, jejich zpracování a interpretace.

Výsledky: Výsledkem této práce, je shrnutí jednotlivých aspektů sebeobrany v běžném občanském životě.

Klíčová slova: sebeobrana, konflikt, okolnosti vylučující protiprávnost

Abstract

Title: The basic aspects of self-defence

Objectives: The principal aim of this thesis is describe the basic aspects of self-defence, like criminological factors, phases of conflict, expression of stress and the legal problems of self-defence.

Methods: Application, processing and interpretation of informations from scholarly publications.

Results: The result of this thesis is summary of individual aspects of self-defence in common civil life.

Keywords: self-defence, conflict, circumstances excluded lawlessnes

Obsah

1 Úvod 9
2 Současný stav bádání 11
2.1 Co je to sebeobrana 11
2.2 Historie sebeobrany na našem území 12
2.3 Kriminogenní faktory 13
2.3.1 Kriminogenní faktory v oblasti sociální 14
2.3.2 Kriminogenní faktory v oblasti kulturní 14
2.3.3 Kriminogenní faktory v oblasti politické a ekonomické 15
2.3.4 Kriminogenní faktory v oblasti právní 15
2.3.5 Kriminogenní faktory v oblasti viktimologické 15
2.3.6 Kriminogenní faktory v oblasti biologické a psychologické 16
2.3.7 Kriminogenní situace 16
2.4 Některé aspekty vzestupu kriminality v ČR 17
3 Cíle, úkoly a metodika práce 19
4 Konflikt a jeho fáze 20
4.1 Prevence 21
4.2 Pre-konfliktní fáze 23
4.3 Konfliktní fáze 23
4.4 Post-konfliktní fáze 24
5 Stres 25
5.1 Psychický stres v sebeobraně 25
5.2 Faktory stresu 26
5.3 Projevy stresu 30
6 Základní faktory střetnutí 32
6.1 Psychologický faktor střetnutí 32
6.2 Taktický faktor střetnutí 32
6.3 Technický faktor střetnutí 33
6.4 Kondiční faktor střetnutí 33
Kondiční přípravu v sebeobraně dělíme na: 33
7 Právo - okolnosti vylučující protiprávnost 34
7.1 § 28 TZ Krajní nouze 35
7.2 § 29 TZ Nutná obrana 36

7.3 § 30 TZ Svolení poškozeného 38
7.4 § 31 TZ Přípustné riziko 38
7.5 § 33 Oprávněné použití zbraně 39
8 Neposkytnutí první pomoci 40
9 Osobní zóna 40
9.1 Povel „STŮJ!“ 41
10 Pachatel 42
10.1 Typologie pachatele 43
10.2 Výzkum pachatelů trestných činů v ČR 43
10.3 Zaměření pachatele 44
11 Oběť 47
11.1 Historie viktimologie 47
11.2 Viktimologie 47
11.3 Viktimizace 48
11.4 Reviktimizace 50
11.5 Poskytování pomoci při napadení 51
12 Statistika 54
12.1 Přehled násilných a sexuálních trestných činů 54
12.2 Přehled trestné činnosti ve větších městech na území České republiky 55
13 Kurz sebeobrany 56
14 Závěr 58

1 Úvod

Ve své diplomové práci se podrobně zaměřím na problematiku sebeobrany jako celku.

Sebeobrana je v dnešní době, kdy se útočnost a agresivita jedinců stupňuje a jejich útoky jsou stále brutálnější, velmi podceňována. Ohrožený člověk by měl být připraven nejen fyzicky, ale také psychicky, čelit útoku útočníka, nezbytné jsou také alespoň základní znalosti z oblasti práva. Každý jedinec se může stát terčem útoku a kromě preventivních opatření, směřujících k minimalizaci rizika napadení, by měl znát a ovládat sebeobranné techniky, které by mu, stejně jako některá z kapesních obranných pomůcek, pomohla ochránit život či majetek.

Zastávám názor, že základy sebeobrany by měly být vyučovány již na základních školách, aby se povědomí o možnostech vlastní obrany více rozšiřovalo. Vždyť jednotlivé kurzy se snadno přizpůsobí věku účastníků a instruktoři zvolí takovou formu nácviků, která odpovídá věku, fyzickým i mentálním schopnostem cvičenců.

Ve spoustě sportovních klubů, kde se vyučuje bojové umění jako karate, judo, aikido a podobné, se občas věnují prvkům sebeobrany, jde ale jen o jakýsi doplněk nebo změnu tréninku pro stálé cvičence. Z hlediska praktického využití je to však velmi málo, boj na ulici je něčím zcela odlišným od boje na tatami pod ochranou pravidel. Boj o život je vrozeným pudem každé žijící bytosti, a pokud je člověk napaden, brání se a nemusí ovládat bojová umění nebo bojové sporty. (Lebeda, 1984)

Teorie sebeobrany je popsána v publikacích, kterých na trhu není zrovna nepřeberné množství, a když už vznikne kniha zaměřená na sebeobranu, jde spíše o obrázkovou příručku. Kniha by měla být sice důkladně zaměřena na teorii, ale jednotlivé situace musí být procvičovány fyzicky, ne obrázkově, pouhým čtením se realitě útoků ani v nejmenším nepřiblížíme.

Kurzů, věnujících se sebeobraně, je v dnešní době relativně dostatek, různí se ale svou kvalitou a na to musí brát případní zájemci zřetel. Pro laika je ale obtížné rozpoznat kvalitní náplň kurzu a i zde by bylo potřeba znalosti rozšířit.

Čtenář by se měl v této práci dozvědět vše důležité a zajímavé, co se sebeobrany týče –počínaje historií sebeobrany, okolnostmi vzniku trestných činů, charakteristikou

pachatelů a obětí trestných činů, dále jde o informace o místech a časech, kdy se stává nejvíce trestných činů, o jednotlivých fázích konfliktních situací, jak se dle zákona máme právo bránit při napadení, něco z kriminalistické statistiky na našem území a nakonec důležité údaje k samotným kurzům sebeobrany – kvalita kurzů, náplň tréninků a jejich zaměření a cvičební pomůcky, které pomohou navodit reálné situace napadení.

2 Současný stav bádání

2.1 Co je to sebeobrana

Nejjednodušší definice, popisující co vlastně sebeobrana je, zní: sebeobrana je stav, kdy se jedinec snaží zabránit útočníkovi nebo útočníkům způsobit tělesné zranění nebo smrt a jiné závažné škody. Tento široký pojem zahrnuje spoustu částí, do kterých jednoznačně patří fyzická, psychická, technická a taktická připravenost, dále také morální vlastnosti a v neposlední řadě právní vědomí. (Náchodský, 1992)

Sebeobranu lze provádět aktivně beze zbraně, např. kopy, hmaty a chvaty či aktivně se zbraní např. s pistolí, nožem, tyčí apod., nebo také pasivně, kam patří v prvé řadě útěk a dále zavolání pomoci policie.

Odborníci v daném oboru mají ale své vlastní, přesnější definice, zde uvádím některé z nich:

Doktor Náchodský definuje sebeobranu jako:
„Nebojte se bránit“ takto: „Sebeobrana je účelovou disciplínou a nedílnou součástí skutečného střetného boje, která ve své podstatě využívá specifických pohybových technik některých úpolových sportovních disciplín (např. juda, zápasu, boxu, aikida a karate)“ (Náchodský, 1987, s. 21).

Docent Ďurech popisuje sebeobranu ve svých knihách následovně:
"V sebeobraně jde o snahu napadeného vyhnout se fyzickému střetu, a když to není možné, vyřadit útočníka z boje, přičemž v boji použijeme jakýkoliv, v dané situaci nejúčinnější prostředek, který však musí být přiměřený stupni nebezpečí útoku“ (Ďurech, 2000, s. 10).
"Sebeobrana odpovídá svým charakterem původním bojovým činnostem, při kterých v krajních případech může jít o život účastníka konfliktu, přičemž, zde jde o porušení rovnosti podmínek v neprospěch obránce, resp. napadeného“ (Ďurech, 2002, s. 11).

Docent Reguli definuje sebeobranu takto:
„Užitkově pohybová činnost tvořena různými úpolovými aplikacemi. Je to otevřený systém, ve kterém podle okolností můžeme měnit konkrétní úpolové aktivity tak, aby akce byla dostatečně účinná a rychlá, se zachováním zájmů chráněným zákonem. Sebeobrana je legální prostředek každého občana. Sebeobrana se uskutečňuje mimo všechna pravidla úpolových sportů a ohrožená osoba používá všechny dostupné prostředky“ (Reguli, Ďurech, Vít 2007, s 49).

2.2 Historie sebeobrany na našem území

Historie sebeobrany na našem území sahá do první poloviny dvacátého století. Tehdy se začalo cvičit jiu-jitsu, a to díky Vysokoškolskému klubu. Roku 1924 vydává Ministerstvo národní obrany „*Služební předpisy čs. branné moci. P-I, Cvičební řád pro pěší vojsko“*, které zahrnují i sebeobranu pro vojáky. (Novák, Špička, 1969)

V letech šedesátých se sebeobraně začala věnovat Sebeobrana MS-1 (multisignální systém č.1), která původně spadala pod Československou školu karate díky své podobnosti právě s karatem. Šlo o reálnou, racionální a účinnou sebeobranu určenou pro praxi. Vychází ze sindefendologie, což je nauka o sebeobraně a její základy položil Ivan Špička v šedesátých letech dvacátého století. (Novák, Špička, 1969)

Sindefendologie je vědní obor, zabývající se sebeobranou. Samotné sindefendologii je nadřazená tzv. alogodika, která se zabývá teoretickou a praktickou naukou řešení úkorných situací, tj. kdy dochází k újmě bytí. Od sindefendologie odlišujeme sinprotektologii, která se zabývá sebeochranou. Rozdíl mezi sebeobranou a sebeochranou je v použití krajní formy násilí. Zakladatelem sindefendologie byl v polovině 20. století Ivan Špička.

Pro sindefendologii jdou důležité tři principy:

1. Princip práva na obranu: každý občan má právo na život, ochranu zdraví a majetku, pokud jsou tyto závažné hodnoty ohroženy, má jedinec právo se bránit.

2. Princip spolehlivosti obrany: napadený jedná tak ve své obraně, aby riziko jeho poškození bylo co nejmenší, průběh útoku tak musí záviset na jeho obranné činnosti.
3. Princip odpovědnosti útočníka: útočník nese všechna rizika vyplývající z útočníkova jednání.

Jednotlivé kluby, jako karate a judo, sice zařazovaly prvky sebeobrany do svých tréninků, ale bohužel, sebeobrana na ulici je zcela odlišná od bojových sportů a umění. Na rozdíl od sebeobrany má vše svá pravidla a zaměření je ve většině na sportovní úspěchy na závodech a v reprezentaci. Závody probíhají na měkkých žíněnkách, rozhodčí vždy zastaví zápas a soupeři k sobě cítí úctu a respekt. V sebeobraně na ulici tomu tak není. Tam nám nikdo zápas nepřeruší a žádná pravidla dodržována nebudou.

2.3 Kriminogenní faktory

Kriminogenní faktory označují rizikové činitele, kteří vyvolávají, usnadňují nebo podporují páchání trestné činnosti.

Třídění kriminogenních faktorů závisí na rozvoji poznání věd o člověku, jeho chování a postojů, dále na kriminogenních faktorech vycházejících ze stavu společnosti a její ekonomiky. Podle úrovně zkoumání existují různé varianty dělení kriminogenních faktorů. Nejběžnější a nejužívanější variantou je dělení dle Zapletala (1998) na kriminogenní faktory:

- Konkrétní – zahrnují příčinné souvislosti individuálního trestného činu
- Zvláštní – faktory typické pro specifické skupiny a kategorie trestných činů, jako je např. násilná, mravností, majetková trestná činnost atd.
- Obecné – tyto faktory postihují kriminalitu jako hromadný jev

Dále se kriminogenní faktory dělí dle Zapletala (1998) na dvě základní skupiny:

- Subjektivní - týkající se jednotlivce, individuální osobnosti a jeho chování, psychických a fyzických vlastností
- Objektivní - sociální v užším pojetí jako je škola, rodina a v širším pojetí jako je měřítko celospolečenské

2.3.1 Kriminogenní faktory v oblasti sociální

Tyto faktory vycházejí z oblasti společenské a vyplývají z výchovného působení na jedince. Patří mezi ně rodina, škola, pracoviště apod. Pokud začleňování jedince probíhá bez vážnějších obtíží či výkyvů, stává se jedinec způsobilým a je u něj větší pravděpodobnost, že v sociálních funkcích nebude selhávat, což by v opačném případě mohlo vést až ke kriminálnímu jednání.

Proces socializace je podmíněn kontrolou:

- Vnější neformální – patří sem složky podílející se přímo na tomto procesu, jako je rodina, spolužáci, přátelé, spolupracovníci apod.
- Vnější formální – tu zabezpečují instituce jako je policie, škola, úřady a veřejné organizace
- Vnitřní – v závislosti na individualitě např. strach z trestu nebo pocit z výhody dodržování zákona. (Řehoř, 2007)

2.3.2 Kriminogenní faktory v oblasti kulturní

Zde se projevuje zejména výchova jedince, který by si měl osvojit určité životní hodnoty. Jednotlivce ovlivňuje rodina, škola, jiné společenské instituce, principy společenské morálky a její následné uplatnění v praxi.

„(Po roce 1989 se lidé ocitli nepřipraveni v podmínkách otevřené společnosti. U řady občanů převládla snaha co nejrychleji zbohatnout a dosáhnout úspěchu. Napodobování úspěšných vzorů je často dosahováno pomocí podvodů, krádeží atd.)“. (Řehoř, 2007)

2.3.3 Kriminogenní faktory v oblasti politické a ekonomické

Tyto faktory ovlivňují zásadně chod celé společnosti. Politika sama ovlivňuje ekonomiku a dopady mohou být jak pozitivní, tak hlavně negativní. To má potom za důsledek nárůst kriminality majetkové, násilné, rasismu, terorismu apod. Dále se hojně rozmáhá hospodářská kriminalita, což s tématem této práce nesouvisí. (Řehoř, 2007)

2.3.4 Kriminogenní faktory v oblasti právní

Významným politickým faktorem je právní řád státu, kdy jeho nesystémové budování vede k výraznému zlepšení působení kriminogenních faktorů. Základním hlediskem pro legislativní změny se stává momentální aktuálnost tématu a schopnost té které politické skupiny prosadit svůj zájem.

Tento přístup vytváří značné rezervy v legislativě a z toho plynoucí prostor pro páchání protiprávní činnosti (vznik mafií, obchodu s drogami, starožitnostmi, automobily, prostor pro majetkovou trestnou činnost v zastavárnách, bazarech atd.).

S touto problematikou souvisí i problém právního vědomí občanů, ve kterém se odráží výklad a aplikace zákonů předešlého režimu. Osvojování si právního vědomí je v současné době komplikováno i nízkou úrovní vědomí mravního, související rovněž s předcházející výchovou, úzce souvisí i s důvěrou v právní řád a schopnost policie a ostatních státních orgánů. Adaptace občanů na novou realitu je obtížná, proto vybudování právního státu je proces dlouhodobý.“ (Řehoř,2007)

2.3.5 Kriminogenní faktory v oblasti viktimologické

Tento faktor se týká a charakterizuje oběti trestných činů, kdy oběť určitou měrou přispívá ke spáchání trestného činu vlastní vinou. Obětem trestných činů bude dále věnována celá kapitola v této práci. Viktimologické výzkumy zjistily, že u povahových rysů jako lehkomyslnost či dobrodružnost, u jedinců se sklony k agresi a konfliktům, u vyzývavých žen či stopařek apod. existuje větší riziko, že se stanou obětí trestného činu. (Řehoř, 2007)

2.3.6 Kriminogenní faktory v oblasti biologické a psychologické

Poruchy osobnosti, které mohou být buď vrozené, nebo je jedinec během svého života získá, ovlivňují jeho začleňování do společnosti, ztíží uspokojování jeho potřeb a to následně vede k páchání trestné činnosti.

Biologicky a fyziologicky podmíněné zvláštnosti osobnosti jsou častými faktory násilné a mravnostní kriminality (např. sexuální deviace často vyústí do různých forem nepřirozeného ukájení sexuálního pudu a jsou často provázeny sadismem a někdy končí i vraždou).

„V rámci faktorů psychologické povahy máme na mysli např. duševní poruchy, závažný deficit intelektu (úroveň vnímání, pozornosti paměti, představ myšlení), ale i jiné jako je úroveň emocí, citů a jiné osobnostní zvláštnosti.

Některé psychologické vlastnosti mají úzkou vazbu na sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, toto má vliv na zvládnutí nebo naopak posílení nepříznivých osobnostních vlastností.

Se zvláštnostmi psychiky, často ve spojení s biologickými poruchami, se setkáváme často u násilné kriminality. Jde o některé osobnostní vlastnosti jako např. cholerické povahové rysy, snížená schopnost sebekontroly, impulzivnost atd.“ (Řehoř, 2007)

2.3.7 Kriminogenní situace

Kriminogenní situace jsou všechny zvláštnosti společenského a přírodního prostředí ve vztahu k prostoru a času, které umožňují spáchání trestného činu. Tyto situace mohou být bezděčně nebo záměrně navozeny obětí či pachatelem trestného činu, nebo mohou existovat bez jakéhokoliv přičinění.

Jedná se zejména o místo spáchání trestného činu, kdy jde o málo frekventované místo, o úplnou samotu nebo naopak místo frekventované, a také např. čas spáchání trestného činu - doba dovolených, noční doba, denní hodiny, kdy jsou lidé v práci apod. (Řehoř, 2007)

2.4 Některé aspekty vzestupu kriminality v ČR

Dnešní společnost je stále více sycena fyzickým násilím. K nárůstu zločinnosti přispívá mnoho faktorů, které jsou uvedeny níže v citaci a podílejí se na ní i historické mezníky. Za totalitního režimu, kdy jsme byli policejním státem, měla policie veliký respekt a byla doslova strašákem. Bylo tomu zejména díky omezení práv a svobod člověka, čím tehdejší státní zřízení vyvíjelo značné úsilí ke kontrole kriminality. Po pádu komunismu a s nástupem demokracie zažil náš stát rozsáhlou amnestii, kdy se dostalo ven mnoho zločinců, kteří nebyli řádně připraveni na život ve společnosti, nebyli finančně ani sociálně zajištěni.

V dnešní době je tomu zcela naopak. Policie nemá žádnou vážnost a lidé si z ní dělají spíše legraci, stejně tak si stojí i naše legislativa díky své nedostatečnosti, ale i mírnosti. Úcta k právnímu systému se pak stává něčím neznámým a občané, kteří ani neznají své občanské povinnosti, si demokracii vysvětlují tak, že vše je dovoleno a vše jim projde bez následků.

Díky otevření hranic došlo k mohutné vlně přívalu cizích státních příslušníků z východu. Další konflikty, ke kterým dochází stále častěji, jsou konflikty etnické.

V neposlední řadě je to současná uspěchaná doba, finanční rozdíly ve společnosti a zvyšování nezaměstnanosti. Dříve se konflikty řešily pěstními souboji, které se odehrávaly převážně v různých restauračních zařízeních, bez nutnosti přítomnosti policie a popř. následného soudního jednání. Dnes se bohužel vše řeší mnohem brutálněji a také se zbraní v ruce.

Výchova mladých lidí je velmi ožehavou otázkou. Především v nižších sociálních vrstvách je výchova dětí a adolescentů zanedbávána, právě ve věku, kdy mladí jedinci získávají povědomí o morálních kvalitách.

Okolností, které vedou k násilí, je skutečně mnoho a tento stav se jen tak nezlepší, ba naopak se bude stále stupňovat. Je tedy nezbytné, aby se občané připravovali, jak teoreticky, tak i prakticky na svou vlastní obranu. Tím mohou být následky podstatně zmírněny.

Za první republiky byla u mužů pravděpodobnost 1:500, že se použitím fyzického násilí bude bránit a u žen byla 1:400 (Špička a Novák, 2001).

V dnešní době je oproti první republice riziko nebezpečí u mužů dvaašedesátinásobné a u žen přibližně jedenatřicetinásobné (Beníšek, 2009).

Nárůst kriminality po roce 1989 lze spatřovat dle Řehoře (2007) zejména:

- Statistická čísla ovlivněna legislativními změnami např. zrušením přečinů, zrovnoprávnění všech druhů majetku.
- Amnestií prezidenta – hromadné propuštění vězňů bez jejich přípravy na život na svobodě (bez bydlení, zaměstnání, financí rodiny). Soustředění těchto osob do průmyslových aglomerací a velkých měst.
- Mylné chápání svobody a demokracie některými občany, kdy si toto vysvětlovali ve svůj prospěch, na úkor jiných. Dochází ke změnám hodnotového systému- majetek hraje významnou roli, což vede ke snaze o rychlé zbohatnutí. Devalvace základních civilizačních hodnot (úcta k životu, tělesné a morální integritě).
- Obecné nedodržování právních norem, chybějící podvědomí občanské odpovědnosti, úcty k zákonům.
- Vymizení institucionální kontroly (policie, státní zastupitelství, soud) – tyto orgány takřka vymizely z očí veřejnosti. Kompromitace za činnost v minulém režimu, přebudováváním aparátu, nepřehlednost a nedostatek právních předpisů.
- Zánik podnikatelské etiky, která zanikla s likvidací soukromého podnikání.
- Kriminální citlivost občanů, narůstá vědomí, že není schopen se vypořádat s kriminalitou a zaručit bezpečnost občanů.
- Otevření se světu, příliv profesionální importované kriminality.
- Do kriminálně exponovaného věku přicházejí silné populační ročníky z let 1973-1978

3 Cíle, úkoly a metodika práce

Cíle:

Hlavním cílem této práce bylo popsat základní aspekty sebeobrany. Definovat rizikové činitele, které vyvolávají páchání trestné činnosti. Dále popsat základní fáze konfliktu, projevy stresu v sebeobranné situaci.

Dalším cílem bylo popsat profil pachatele, proces viktimizace a okolností vylučující protiprávnost.

Úkoly:

- studium odborné literatury v oblasti sebeobrany
- studium odborné literatury v oblasti kriminologie a psychologie
- studium odborné literatury v oblasti trestního práva a rozbor konkrétních případů
- sjednocení získaných informací

Metodika:

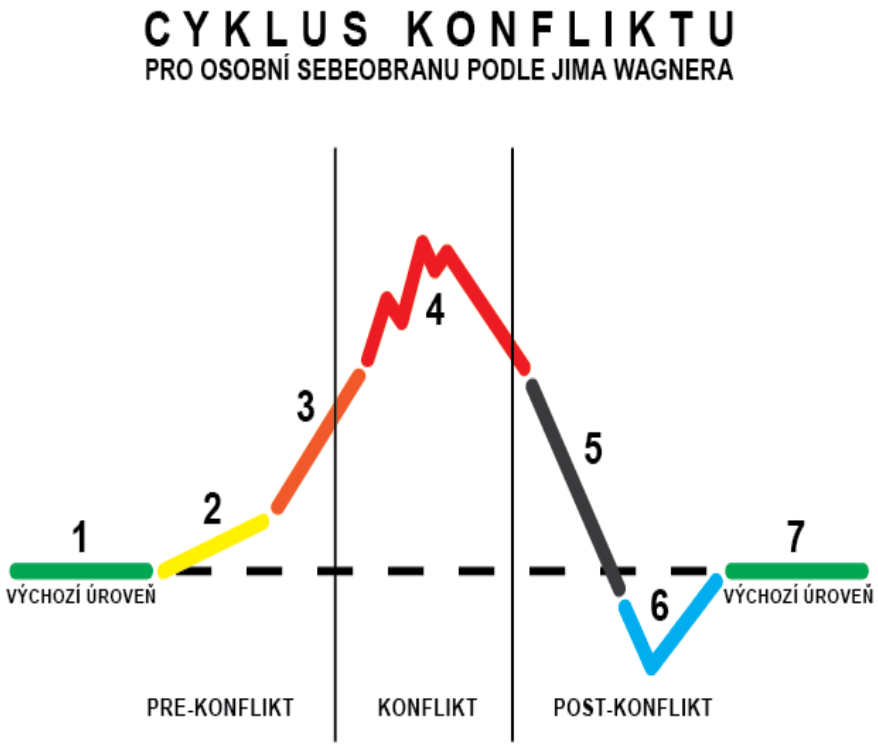
Ke zpracování této diplomové práce byla použita metoda deskriptivně analytická. Základem bylo studium odborných publikací a dostupných internetových zdrojů, které se týkají zadané problematiky.

.

Deskriptivně – analytická část práce

4 Konflikt a jeho fáze

Konflikt v sebeobraně znamená střetnutí, souboj, zápasení dvou či více osob. Je nezbytné si uvědomit, že každý konflikt má nějakou příčinu a začátek, dále se pak vyvíjí, musí nějak skončit a vždy má následek. Tento proces se nazývá cyklus a obsahuje jednotlivé fáze. Pro strategii a taktiku je nezbytné jednotlivé fáze znát.
Podrobné rozdělení znázorňuje obrázek, jenž vysvětluje cyklus konfliktu podle Wagnera (2006).



1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

Obrázek 1 Cyklus konfliktu (Wagner, 2006)

Wagner (2006) uvádí takzvaný princip pěti kroků:

- detterence (zastrašování)
- detection (odhalení)
- defuse (zneškodnění)
- defend (obrana)
- desensitize (znecitlivění)

Prvotně je kladen důraz na prekonfliktní a postkonfliktní fázi. První dva principy se nachází v souvislosti s racionálním myšlením a zbylé tři provází emoce, které jsou ovlivněny myšlením. Jednotlivé fáze se dále dělí dle barevného spektra, kdy první a poslední má barvu zelenou, nehrozí tedy žádné nebezpečí. Žlutou barvu má fáze odhalení, oranžovou zneškodnění a červenou obrana. Prekonfliktní situace značí zastrašování, jako konflikt prostřední tři a do postkonfliktní situace spadá znecitlivění. (H2H Defence, 2008)

4.1 Prevence

Prevence je nezbytností v každodenním životě a v sebeobraně to platí samozřejmě také. Aby se předcházelo možným útokům, musíme se chovat tak, aby k nim nedocházelo. Je spousta poučení a rad jak se chovat a některé si vyjmenujeme:

- Vyhýbat se místům se zvýšenou kriminalitou
- Nenechávat si poštu, složenky, listiny s uvedenými osobními údaji a podobně na místech viditelných, například v autě
- Pro ženy, které bydlí samy, nemít na vizitce uvedeno pouze ženské jméno, ale napsat se jako rodina či připsat mužské jméno, útočníci pak nejsou v přesvědčení, že oběť žije sama
- V hodinách, kdy dochází nejvíce k napadení, chodit spíše ve dvojici
- Při telefonování být ostražitý
- Nemít sluchátka na uších, pak neslyšíme případné kroky a hluk
- Pokud už vás někdo sleduje snažit se nedostat do odlehlých míst nebo do domu

- Chodit rázně a dát najevo, že nejsem slabý jedinec. Protože tak, jak je tomu v přírodě, bývá obětí slabý nebo nemocný jedinec

Taktické zásady sebeobrany dle Lorenze (1963) v rámci prevence:

- Nepohybovat se v blízkosti těsných výklenků, vrat, vchodových dveří, rohů budov, tmavých průjezdů, silných stromů, sloupů, kde by se mohl skrýt útočník. Pokud se budeme pohybovat po středu nebo po vnější straně chodníku, může se změnit možný přepad ze zálohy a vznikne čas na sebeobrannou reakci. Dále pohyb v blízkosti nízkých zdí a otevřených oken v přízemí budov nebo pod stromy skrývá riziko, že útočník zaútočí hodem nějakého předmětu, či skokem apod.
- V noci se vyhýbat členitým místům zahaleným temnotou. Pokud je nezbytné vstoupit do takových míst, pak si je prosvítit např. baterkou. Při vstupu do temných míst ze světla dochází k časové zrakové adaptaci, čehož by mohl útočník využít ve svůj prospěch.
- Před vstupem do tmavých míst nejprve prostor osvítit,v opačném případě při přechodu ze tmy do prudkého světla dochází k oslnění a ztrátě orientace. Zraková adaptace může trvat i několik vteřin. (Lorenz, 1963)

Zde je pár nezbytných preventivních zásad, které by neměly být opomenuty:

- Zloděj nebo násilník nebude s největší pravděpodobností útočit na dvojici či skupinu osob, z čehož vyplývá nechodit sám. V případě, že jde člověk sám, měl by si důkladně všímat okolního prostředí
- Před odchodem z domova vždy nahlásit blízkým osobám trasu a cíl cesty, pravděpodobný čas návratu apod.
- Trasa a její cíl vždy závisí na její bezpečnosti. Proto si nekrátit cestu zkratkami přes park, les v případě pohybu za tmy. Zde stojí za uvážení, jestli pár ušetřených kroků a minut stojí za to podstoupit riziko napadení. (Lorenz, 1963)

4.2 Pre-konfliktní fáze

Jedná se o období před konfliktem, před samotnou konfrontací. Na tuto fázi se můžeme připravit, patří sem vzdělávání v oblasti teorie sebeobrany, oblast právní a hlavně výcvik sebeobrany.

Záleží také na komunikačních schopnostech obránce, a to jak na složce verbální, tak i nonverbální. Vhodná verbální komunikace dokáže útočníka přesvědčit, aby upustil od svého dalšího jednání, snižuje jeho napětí a agresi. Snaha mluvit klidně a srozumitelně může být přínosem, může se takto získat čas na přivolání pomoci třetí osoby nebo promyšlení své obrany a zaujmutí správné polohy. (Náchodský, 1992)
Správné zaujmutí bojového postoje může útočníka od útoku odradit, když si uvědomí, že situace by se nemusela vyvíjet dle jeho představ.

Před započetím samotného boje je nutné najít si správný prostor, nestavit se ke zdi, do rohu místnosti, nemít za zády nějakou překážku jako třeba schody nebo sráz. Postavit se pokud možno na prostorné místo, kde bude možno se dostatečně pohybovat, odrazit útok a co nejrychleji toto místo útěkem opustit. Nikdy nedat šanci útočníkovi, aby mohl zahájit útok přepadem.

V této fázi je čas na přípravu zbraně. Může to být jakýkoliv předmět, který umožní účinněji odrazit útok. Důležité je tuto zbraň skrýt před zrakem útočníka a použít ji v pravý čas. (Ruge, 2006)

V neposlední řadě se zrakově zkoumá útočník, zaměřujeme se na jeho tělesnou konstituci, výšku a váhu, jeho chování a sledujeme možné zpomalené reakce díky alkoholickému či drogovému opojení. Lidé pod vlivem alkoholu či drog jsou sice pomalejší, zato jsou mnohem agresivnější a práh citlivosti je značně potlačen. Ze strany obránce musí jít o jednání razantní a útočníkovi se to musí dát najevo, což ho může od útoku odradit.

4.3 Konfliktní fáze

Krajní možností je řešení konfliktu pomocí fyzického násilí. Pokud dojde na toto řešení, selhalo jakékoliv vyjednávání. Konflikt začíná těsně před zahájením samotného boje a trvá do skončení boje.

Konflikt může být zahájen:

- Ze zálohy – kdy pouze útočník je uvědoměn o útoku, napadený nemá ani tušení, že bude napaden
- Situační přepad – oba účastníci konfliktu vědí o sobě, ale napadený netuší, že bude fyzicky napaden a nepředpokládá to
- Střetný boj – oba účastníci vědí, že dojde k fyzickému konfliktu a zahajují střet

Samotnému konfliktu předchází nějaký útočníkův pohyb, kterým by si připravil místo ze kterého zaútočí a zaujal výhodný postoj. Hodně o přípravě například vypovídají ruce, zda jsou sevřeny v pěst.

Konfliktní situace může být vedena:

1. Správnou a včasnou obranou – napadený si včas připraví způsob obranné akce
2. Útokem – i zákon říká, že se máme právo bránit proti útoku, který bezprostředně hrozí, tudíž není nutné čekat na úder a podobně, ale odrazit útok dříve než začne.
3. Protiútokem – to je moment, kdy útok začal a napadený použije úhybný manévr nebo blok a provede útok.
4. Lstí – použití jakéhokoliv manévru, který útočníka rozhodí, velmi účinné je rozhození zrakového vjemu útočníka, například vhozením předmětu do obličeje, pak je ideální prostor k provedení kopu na nechráněné místo, nejlépe do citlivých míst.

4.4 Post-konfliktní fáze

Dochází ke stabilizaci situace, je to období po konfliktu. Situace byla napadeným vyřešena buďto útěkem, přemožením útočníka, nebo útočník svého jednání již zanechal. V tento moment napadený zkoumá, zda neutrpěl nějaké zranění nebo ztrátu na majetku. V případě zranění si oběť zavolá pomoc, pokud to ovšem stav umožňuje. Pokud byl zraněn útočník, napadený volá pomoc i pro útočníka. Pokud by tak neučinil a útočník by na následky zranění zemřel, mohlo by to pro napadeného znamenat hrozbu trestného činu neposkytnutí první pomoci, která bude podrobněji rozebrána v samostatné části této práce.

5 Stres

Ve stručnosti znamená stres zátěž. Také k tomuto pojmu se pojí mnoho definic, tato se mi zdá ve své stručnosti nejlepší: stres je,nejen v sebeobraně,definován jako specifická obrana organismu proti útoku, kdy dochází k určitým psychickým, tělesným, kognitivním, behaviorálním a biochemickým reakcím, které připravují organismus na zátěž. Pokud daná situace tuto reakci vyžaduje, jedná se přirozený proces. Události vyvolávající stres nazýváme stresory a reakci na stres označujeme jako stresovou reakci. (Witkinová, 2009)

Stresory, které vyvolávají stres, dělí Stilwell na (2007):

- Fyzikální – jedná se o bolestivé stresory, kdy je organismus poškozen podněty jako jsou tržné, bodné, střelné a jiné rány
- Psychologické – zde se jedná o vědomí nebezpečí, rizika ohrožení zdraví a života

Stresory fyzikální a psychologické jsou navzájem propojeny a v případě, že na člověka tyto stresory působí, mají za následek vyvolání psychického stresu (Stilwell, 2007).

5.1 Psychický stres v sebeobraně

Psychický stres v sebeobraně je krajní forma zátěže, kdy dochází k emocionálnímu a myšlenkovému přetížení, narušení psychických funkcí, velkému psychickému napětí a chování je naprosto dezorganizováno (Timko, 1986). Na vzniku psychického stresu se podílí mnoho faktorů, které budou dle Hoška (1997) níže uvedeny.

5.2 Faktory stresu

Jedná se o faktory podílející se na vzniku stresu u člověka. Mezi tyto faktory, které budou níže podrobněji rozebrány, řadíme strach, úzkost, obavu, úlek, konflikt, agresi a paniku.

Strach

„Je to emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus, bránící člověka před poškozením. Strach počítáme mezi emoce astenické, tj. oslabující výkon člověka. Hlavním znakem strachu je liknavost při rozhodování a váhání s pokusem. Na druhé straně jsou známé případy, kdy v afektu strachu člověk uskuteční výkony, které by určitě za emočně neutrální situace nevykonal.“(Hošek, 1997)

Tabulka 1 Projevy strachu (Hošek, 1997)

Biologické projevy strachu	Psychologické projevy strachu
➢ Zvýšený systolický tlak krve ➢ Zvýšená tepová frekvence ➢ Kožní odpor ➢ Prokrvení periferie – zblednutí ➢ Sekrece slin a žaludečních šťáv ➢ Motilita žaludku ➢ Zvýšené svalové napětí, drkotání zubů ➢ Rozšíření očních panenek ➢ Nausea – nutkání zvracení, studený pot, mdloby a slabost	➢ Selektivita vnímání – koncentrace pozornosti pouze na strachový podnět ➢ Útlum paměti ➢ Zveličování nebezpečí ➢ Vtíravost obav ➢ Útlum myšlení ➢ Narušení volní aktivity

Strach má každý zdravý člověk. Kdo strach nemá, není psychicky naprosto v pořádku. Někteří jedinci ovšem dokážou strach potlačit a využít jej naopak ve svůj prospěch. Pak se stává strach spojencem, protože připravuje tělo k akci. Do celého těla se šíří adrenalin, dochází k uvolnění cukru, zvyšuje se tepová frekvence a tlak krve. Chemické reakce, které jsou emocemi vyvolány, zafungují jako ochranný mechanismus, protože dochází ke snížení prahu citlivosti, zvýšení síly svalů, a také zvyšují rychlost a pozornost.

Strach může pomoci k rychlému útěku a tím předejít boji. To, že napadený z boje uteče, neznamená v žádném případě, že boj dotyčný prohrál, ba naopak zvítězil. Boj je krajní možnost, kdy není cesty k útěku. Velmi často se dostaví reakce negativní, kdy dojde k duševnímu a tělesnému strnutí těla. Dotyčný pak není schopen jakékoliv psychické či fyzické reakce. (Hošek, 1997)

Úzkost

Tento psychický stav vyvolává vnitřní napětí. Vyplývá to z předtuchy nebezpečí z ohrožení, v případě napadení z možnosti ztráty majetku, poškození zdraví či smrti. Úzkost se vytváří v neznámých podmínkách, při nadměrné zátěži jak psychické tak i fyzické a v situacích kde dochází k omezení sil. (Kojtík, 1989)

Obava

Obava je směs negativního očekávání, napětí, nejasného strachu a neklidu (Kojtík, 1989).

Úlek

Úlek je na prvopočátku, kdy je člověk v nepřipravenosti překvapen a zaskočen (Nussberger, 1997).

„Právě moment překvapení je v celé úlekové reakci klíčový. Cílem každého tréninku obrany je vytvoření vzorce chování, jimiž náš organismus reaguje na určité podněty automaticky.“ (Nussberger, 1997)

Konflikt

Jedná se o základní stresový faktor, který většina lidí snáší špatně. Osobnost každého člověka je jiná, tudíž reakce na konflikt jsou různé (Timko, 1986).

Agrese

„Je účelové chování, jehož cílem je udělit škodlivý podnět a získat tím vlastní výhodu.“ (Hošek, 1997)

Jedná se o záměrné a vědomé ubližování, poškozování osob či věcí a násilné omezování. Je to přirozená lidská vlastnost, kterou lze spatřit u každého člověka. Jednoduše řečeno jde o projev útočného jednání. Vytváří se v různých podobách a směrech (navenek, dovnitř), za různých okolností a příčin. (Hošek, 1997)

Odolnost vůči vlastní i cizí agresi se dá zlepšovat. Požaduje to ovšem zjištění vlivů, které se na ní podílejí.

Dle Hoška jde o tyto vlivy:

- Pohlaví - mužské pohlaví je agresivnější, je to zapříčiněno hormonálně, díky hormonu testosteronu pravděpodobně sexuální frustrace a deprivace vedou k nárůstu agresivity a dále k znásilnění

- Věk - četnost agresí se mění postupně s věkem, kdy v ontogenetickém vývoji agrese směřuje k věcem, následně k dětem a pak k dospělým osobám

- Somatotyp - jako nejpravděpodobnější typ agresivního člověka je tzv. mezomorf - v ontogenezi se agrese vyvine jako úspěšná technika překonávání náročných situací

- Osobnost - během socializace působí na člověka různé vlivy, především v dětství,a dále jsou to vlivy genetické, které mohou agresivní osobnost značně ovlivnit.Většinu náročných situací řeší agresivně zejména nevyvážené osobnosti, jakými jsou zejména psychopaté, obzvláště když jsou pod vlivem alkoholu či drog.

- Nemoc - choroba může být samotným iniciátorem agrese. Nemocná osoba je zvýšeně dráždivá, má sníženou autokontrolu, např. neurotické osoby.

- Sociální vlivy - sociální vlivy během ontogeneze člověka mohou způsobovat či ovlivňovatagresivitu, obzvláště pokud jsou dlouhodobého rázu. Dle

sociologických šetření, která se zaměřují na agresi fyzickou, se nejvíce agrese objevuje v amorálním prostředí a v sociálním prostředí s nižší ekonomickou základnou.

Panika

Panika je projevem strachu, od kterého se liší pouze nereálností a přehnaností charakteru nebezpečí. Projevuje se emocionálním napětím, snižujícím sebekontrolu a má za následek útěk z dané situace.

Dalšími znaky paniky josu bezmocnost, bezradnost, nereálnost úsudku, ztráta orientace v prostředí a v situaci, kdy jsou reakce směřovány k sebezáchově, které spíše často směřují k sebezničení. (Kojtík, 1989)

5.3 Projevy stresu

Stres můžeme rozdělit na stres fyzický a stres emocionální a dle síly stresového faktor má mírné a silné projevy. V následující tabulce jsou tyto faktory dle Timka (1986) blíže rozpracovány.

Tabulka 2 Faktory stresu (Timko, 1986)

Mírné projevy – fyzické 1. Neklid 2. Zrychlená tepová frekvence 3. Třesení rukou a nohou 4. Sucho v ústech 5. Nepřítomný pohled 6. Vyčerpání 7. Potíže při komunikaci a řeči 8. Snížená schopnost při myšlení	Mírné projevy – emocionální • Nerozhodnost • Úzkost • Podrážděnost • Zapomnětlivost • Nesoustředěnost • Bojácnost a lekání • Naříkání a pláč • Ztráta sebekontroly • Hněv
Silné projevy – fyzické • Výrazný neklid, stálé pohyby • Tiky a trhavé pohyby • Silné třesení • Silné vyčerpání • Závratě • Ztuhlost • Panikaření • Zmatené pohyby	Silné projevy – emocionální • Nerozumné reakce • Výpadky paměti • Ztráta řeči • Zvukové i zrakové halucinace • Nespavost • Apatie • Hysterie

Stres vzniká při nebezpečí a ohrožení života, takovéto okolnosti vyvolávají i strach. Strach se považuje za hlavní stresový faktor, protože obavy, úzkost a strach pomáhají stresové stavy vyvolat.

Člověk se ve stresu může chovat aktivně nebo pasivně. Aktivní reakce je vyvolána jednak predispozicí k aktivnímu jednání, ale také zkušenostmi získanými z jiných stresových situací. Aktivní chování či jednání se především dostaví, když je situace již zažitá, např. z tréninků.

Pasivní chování nastává v případě, pokud se člověk ocitne v situaci jemu neznámé, kterou doposud nezažil. Dochází k přečkávání situace, kdy se objeví přetrvávající slabost a napětí. To trvá, dokud nepomine stresující faktor, nebo se nezmění možnost reakce. (Timko, 1986)

V sebeobraně se jedná o strnutí, což je fyzická a psychická pasivita. Nemožnost jakékoliv reakce, pocit naprosté bezvýchodnosti.

Aktivní či pasivní reakce se odvíjí od subjektivního zhodnocení celé dané situace, ale také od získaných zkušeností. Stresový faktor by se měl co nejrychleji aktivní reakcí odstranit. V sebeobraně je nejdůležitější, z hlediska času, aktivní reakce, která je zaměřena na ovládnutí situace. (Timko, 1986)

6 Základní faktory střetnutí

Ve faktoru střetnutí se objevují skutečnosti, které ovlivňují sebeobrannou situaci. Pro napadeného jsou vždy nevýhodou, protože jsou pro něj předem neznámé. V náplni kurzů sebeobrany je nacvičováno veliké množství sebeobranných situací, které se snaží cvičenci řešit, ale ne na všechny se dá samozřejmě připravit. Výhodou útočníka je, že si útok může předem připravit, najít si vhodné místo a na tomto místě se důkladně zorientovat, například v šeru se jeho zrak časem přizpůsobí a vidí více než člověk, který do šera vstoupí, opakem je sluneční svit, který neoslňuje jeho zrak, a takových situací je celá řada. Obránce má nevýhodu, protože do sebeobranné situace vchází bez jakékoliv přípravy a v momentu náhlého překvapení. (Náchodský 2006)

Náchodský (2006) rozděluje faktory střetnutí na základní, nebo také psychologický, taktický, technický a faktor vedlejší. K těmto faktorům nezbytně patří i faktor kondiční.

6.1 Psychologický faktor střetnutí

Tento faktor ovlivňuje psychiku napadeného, kdy jeho racionální myšlení ustupuje do pozadí a jeho následné jednání může být díky tomu takticky chybné. Znamená to, že v ohrožení je důležité, aby obránce nezpanikařil, překonal příval strachu a nebezpečí, potlačil hněv, jednal racionálně a zachoval psychickou stabilitu.

6.2 Taktický faktor střetnutí

Taktika jednomyslně patří do tréninku sebeobrany. Jde o účelné využití nácviku pohybových technik ve vedení střetného boje, které povedou k vítězství nad útočníkem. Jednoduše se jedná o správné postavení obránce, o výběr polohy těla, nebo volba ideálního místa, ze kterého povedeme střetný boj a odkud se dá lehce uniknout a dále využití nejrůznějších pomůcek k překonání útoku ze strany útočící osoby.

6.3 Technický faktor střetnutí

Do tohoto faktoru patří správný výběr bojových technik, jež jsou základem nácviku sebeobrany a jež umožňují jednotlivci učinit správné provedení odražení útoku.

6.4 Kondiční faktor střetnutí

Úroveň kondice zásadně ovlivní průběh a výsledek střetného boje. Platí pravidlo, že vyhrává vždy ten fyzicky silnější, proto zvyšování kondice je důležité. Díky kondici dochází k všestrannému tělesnému rozvoji. Vyšší kondice se rovná možnost vyššího tréninkového zatížení, což vede k mnohem větší připravenosti jedince.

Kondiční přípravu v sebeobraně dělíme na:

- **Obecnou kondiční přípravu**

  Jde o rozvíjení základních pohybových dovedností jako je síla, rychlost, vytrvalost a koordinační schopnosti. Pro výcvik sebeobrany je tyto schopnosti nezbytné rozvíjet, protože vytvářejí základ k potřebnému růstu účinných technik sebeobrany a zdokonalování jednotlivých technik. Čím kvalitnější kondiční přípravou projde cvičenec, tím více může být zatěžován technikami. (Král a kol., 2004)

- **Speciální kondiční přípravu**

  Navazuje na obecnou kondiční přípravu a rozvíjí pohybové schopnosti k nácviku a zdokonalování technik sebeobrany (Vít, Reguli, Chvátalová, 2011).

  - Výbušná síla
  - Reakční schopnost
  - Orientační schopnost
  - Aerobní vytrvalost
  - Anaerobní vytrvalost
  - Pohyblivost

7 Právo - okolnosti vylučující protiprávnost

Okolnosti vylučující protiprávnost jsou takové okolnosti, které způsobují, že čin, svými rysy podobající se trestnému činu, není pro společnost nebezpečný, a tudíž není trestným činem. „Společenská nebezpečnost je vyloučena především u činů právním řádem dovolených, neboť trestným činem mohou být pouze činy nedovolené trestním zákonem, protiprávním činem pak jen ty, jež jsou v rozporu s právním řádem jako celkem.“ (Náchodský,2006)

Jedním z nejdůležitějších úkolů našeho státu je ochrana práv a oprávněných zájmů fyzických a právnických osob. Tato práva garantuje právní řád České republiky a zajišťuje je prostřednictvím státních orgánů a orgánů státní správy a samosprávy.

Mezi tato práva patří např. právo na:

- Život
- Zdraví
- Majetek
- Osobní svobodu
- Domovní svobodu

Orgány činné v trestním řízení, jimiž jsou Policie České republiky, soudy a státní zastupitelství,by měly objektivně posuzovat jednotlivé trestné činy a také vycházet ze subjektivního hlediska, neboli z úsudku napadeného, aby bylo dosaženo spravedlnosti (Novotný, 2006).

„V případech stanovených zákonem má tedy občan právo bránit zákonným způsobem svá práva, a to i za použití přiměřeného donucení a násilí.“ (Náchodský, 2006)

Mezi okolnosti vylučující protiprávnost dle *trestního zákona č. 306/2009 sb.* patří:

- ***§ 28 TZ Krajní nouze***
- ***§ 29 TZ Nutná obrana***
- ***§ 30 TZ Svolení poškozeného***
- ***§ 31 TZ Přípustné riziko***
- ***§ 33 Oprávněné použití zbraně***

7.1 § 28 TZ Krajní nouze

(1.) „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestným zákonem, není trestným činem.“
(2) „Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“

Tento paragraf opravňuje kohokoliv odvracet přímo hrozící nebezpečí, a to jakoukoliv činností, opatřením apod., jež směřují k následnému odvrácení.
Nebezpečí ohrožuje životy, zdraví, majetek apod., avšak nemá podobu útoku trestně odpovědného člověka, jak je tomu v nutné obraně, popsané níže v bodu 7.2. této práce. Charakter nebezpečí mohou mít např. přírodní síly, nebezpečná lidská jednání osoby mladší 15 let či osob choromyslných apod.

Nebezpečí přímo hrozící znamená, že postačuje přítomnost ohrožující události, kdy nemusí dojít k porušení, ale musí hrozit reálně. Tento stav umožňuje odvrátit nebezpečí preventivním a včasným opatřením (Náchodský, 2006).

Nebezpečí lze za daných okolností odvrátit jinak znamená, že musí být využito všech možných opatření, které nebezpečí mohou odvrátit (např. vypnutí elektrického proudu, přivolání složek integrovaného záchranného systému).

Způsobení škody při jednání v krajní nouzi může být způsobeno komukoliv. Pokud nejsou splněny všechny podmínky krajní nouze, tak dochází k tzv. excesu, neboli vybočení z krajní nouze.

7.2 § 29 TZ Nutná obrana

(1) „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.
(2) „Nejde o nutnou obranu, byla-li zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“

Nutná obrana není povinností občana, jde pouze o právo bránit se nežádoucímu napadení a je právem každého se svobodně rozhodnout, zda tohoto práva využije či nikoliv. Nelze nikomu přikázat, aby nebezpečí či útok strpěl. Toto ovšem neplatí u osob, kterým zákon nebo služební předpisy ukládají nebezpečí mající povahu útoku čelit. Takové osoby jsou povinny čelit nebezpečí, vyplívající z jejich hlavního úkolu u složky, ke které patří. (Kuchta, 1999)

Tento paragraf opravňuje kohokoliv odvracet přímo hrozící nebo trvající útok. Útok nemusí směřovat pouze k této osobě, ale může se jednat o pomoc ostatním spoluobčanům.

Odvracením je myšleno opatření, činnost či zákrok, který směřuje k zastavení, či překažení útoku.

Útok znamená úmyslné protiprávní jednání člověka, útočníka nebo útočníků, může se jednat i o poštvané zvíře člověkem. Útok musí být vždy skutečný, ne domnělý. Útok přímo hrozí a z jednání útočníka a celkových okolností je zřejmé, že útok nastane, tudíž nemusíme čekat, až bezprostředně nastane.

„Následek způsobený obranným zásahem útočníkovi může být stejně závažný nebo ještě závažnější nežli ten, který hrozil napadenému. Podstatný je tedy nepoměr mezi způsobem útoku a způsobem obrany. Způsob obrany tedy za zákona nesmí být zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku. Obrana produkovaná napadeným však ***nepřiměřená a intenzivní být musí.*** Pokud by tomu tak nebylo, pak by zcela logicky útok odražen nebyl a taková obrana by byla zbytečná. “ (Náchodský, 2006)
Obrana musí být taková, aby s co nejmenším rizikem spolehlivě odvrátila a ukončila útok.

V praxi se vyskytuje řada případů, které dokazují, že obrana nebyla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Příklad 1.

„Osamělá mladá žena jdoucí podvečerní ulicí je napadena podnapilým, sexuálně motivovaným mužem. Ženě se podaří z obejmutí vyprostit podmetením jeho nohou a porazem. Muž však ztratí stabilitu a pádem na zem – úderem hlavou o obrubník - si přivodí smrtelné zranění. Důležité pro objektivní posouzení trestní odpovědnosti ženy bude ***zjistit, zda její způsob obrany v momentě střetu nebyl zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku.*** *V tomto případě její způsob obrany zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku nebyl (šlo o pouhé vyproštění a podmetení jeho nohou se snahou se útoku ubránit a utéci). To, že byl tento muž podnapilý a neudržel* stabilitu, *bylo jeho riziko.“* (Náchodský,2006)

Příklad 2.

„ Žena byla napadena svým mužem, který ji bil a škrtil. Proto jej v době útoku bodla kuchyňským nožem do břicha a způsobila mu těžké zranění. (Novotný, 2007)

Příklad 3.

„Žena nožem usmrtila svého manžela v době, kdy se ji po předchozím slovním a fyzickém napadení snažil vyhodit z okna bytu, který byl v šestém poschodí domu, kde bydleli.“ (Novotný,2007)

Útočník musí nést zodpovědnost za své protiprávní jednání, on určuje způsob obrany a jeho intenzitu. Nebyl napadeným žádán, aby zaútočil a že útok provedl, bylo jeho svobodné rozhodnutí. Proto útočník nese veškeré riziko na sebe a tím byl srozuměn, že bude při odvracení útoku zraněn, nebo také odvracení útoku nemusí přežít.

Porovnání rozdílů mezi krajní nouzí a nutnou obranou:

Krajní nouze	**Nutná obrana**
nebezpečí	útok
škoda způsobená třetí osobě	škoda způsobená útočníkovi (útočníkům)
škoda vždy nižší	škoda může být vyšší
je nutno hledat jiné možnosti k odvrácení	není nutno hledat jiné cesty k vyhnutí se

7.3 § 30 TZ Svolení poškozeného

(1)“ Trestný čin nespáchá, kdo jedná na základě svolení osoby, jejíž zájmy, o nichž tato osoba může bez omezení oprávněně rozhodovat, jsou činem dotčeny.“
(2)“ Svolení podle odstavce 1 musí být dáno předem nebo současně s jednáním osoby páchající čin jinak trestný, dobrovolně, určitě, vážně a srozumitelně; je-li takové svolení dáno až po spáchání činu, je pachatel beztrestný, mohl-li důvodně předpokládat, že osoba uvedená v odstavci 1 by tento souhlas jinak udělila vzhledem k okolnostem případu a svým poměrům.“
(3) „S výjimkou případů svolení k lékařským zákrokům, které jsou v době činu v souladu s právním řádem a poznatky lékařské vědy a praxe, nelze za svolení podle odstavce 1 považovat souhlas k ublížení na zdraví nebo usmrcení.“

7.4 § 31 TZ Přípustné riziko

(1)„Trestný čin nespáchá, kdo v souladu s dosaženým stavem poznání a informacemi, které měl v době svého rozhodování o dalším postupu, vykonává v rámci svého zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce společensky prospěšnou činnost, kterou ohrozí nebo poruší zájem chráněný trestním zákonem, nelze-li společensky prospěšného výsledku dosáhnout jinak.“

(2) „Nejde o přípustné riziko, jestliže taková činnost ohrozí život nebo zdraví člověka, aniž by jím byl dán k ní v souladu s jiným právním předpisem souhlas, nebo výsledek, k němuž směřuje, zcela zřejmě neodpovídá míře rizika, anebo provádění této činnosti zřejmě odporuje požadavkům jiného právního předpisu, veřejnému zájmu, zásadám lidskosti nebo se příčí dobrým mravům.“

7.5 § 33 Oprávněné použití zbraně

„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.“

„Použitím zbraně“ se rozumí její použití způsobem, k němuž je určena (Novotný 2007).

Použití zbraně umožňuje mnohdy účinnou a šetrnější obranu, než jiné způsoby obrany. Stačí na útočníka namířit zbraň, pohrozit mu, vystřelit varovný výstřel do vzduchu, aby došlo k následnému ustoupení od útoku.

8 Neposkytnutí první pomoci

(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.

Každý občan je ze zákona povinen poskytnout první pomoc osobě v ohrožení života. Pokud dojde, například v sebeobraně, k poškození zdraví pachatele, tak je i osoba, která jednala v nutné obraně dle zákona povinna poskytnout útočníkovi první pomoc. Neznamená to, že by se mělo začít s oživováním pachatele, zcela postačí, když se vše oznámí policii a záchranné službě, která poskytne zraněné osobě první pomoc. Tím bude splněno vše potřebné, co zákon ukládá.

9 Osobní zóna

Tento pojem není nikde právně vymezen. Zákon upravuje nutnou obranu, kde postačí, že útok hrozí a my se máme právo bránit, není zde pojednáno o vzdálenosti hrozícího nebezpečí. Znamená to, že nemusíme čekat s obranou, až útočník zahájí útok v určité, blízké zóně našeho těla.

Geff Thompson (2004) tento prostor nazývá „The Fence“, což označuje jistou bariéru, techniku kontroly vzdálenosti mezi potencionálním útočníkem a obráncem dříve, než konfrontace přeroste do fyzického násilí. Tato bariéra by měla vypadat přirozeně, aby útočník nic nepoznal. Ideální je, když obránce používá ruce jako doprovod k řeči, tím zastírá následnou protiakci. Zároveň může tato pozice posloužit k odhadu správné vzdálenosti. Tím, že se obránce dotkne protivníka přední rukou před zahájením vlastního útoku, si odměří přesnou vzdálenost a umožní mu to dát přesný úder. (Thompson, 2004)

Jedná se o prostor ohraničující tělo cca od 120cm do 150cm. Osobní zóna by měla vyznačit prostor, který by si měl každý chránit a pokud má dojít k napadení, útočník musí překonat určitou vzdálenost, aby se dostal k oběti. To dává čas oběti, aby reagovala na útok. Pokud útočník poruší hranice osobní zóny, měl by to být signál pro zahájení nekompromisní obrany. Tento prostor je ovšem závislý na charakteru útoku. V případě ozbrojeného útoku, kdy má útočník např. dlouhou tyč, sečnou zbraň a v nejhorším případě střelnou zbraň, osobní zóna neexistuje.

9.1 Povel „STŮJ!“

Jak bylo výše uvedeno,každý má svoji osobní zónu. Nepřejeme – li si, aby se osoba, kterou považujeme za nebezpečnou, přibližovala blíže k nám, musíme to této osobě dát najevo. Lepší než zdlouhavé vysvětlování je povel „STŮJ!“, který vyslovíme velmi hlasitě a důrazně. Tímto projevíme vůli, kdy si nepřejeme, aby se tato osoba už dále nepřibližovala. Můžeme tento povel ještě zopakovat a ještě silnějším hlasem, nejlépe zakřičením. V první řadě se osoba může zaleknout, jelikož si uvědomí, že se nejspíš nejedná o snadnou oběť. Za druhé může být tímto hlasitým projevem upoutána pozornost jiných občanů. Tento povel je hlavně signál pro přípravu na protiútok. V okamžiku, kdy osoba neuposlechne povelu „STŮJ!“ a vstoupí do osobní zóny, musíme neprodleně zahájit nekompromisní razantní protiútok.

V této fázi je důležitý postoj a poloha paží. Obránce má mírně pokrčené dolní a horní končetiny, vždy jedna končetina je předsunuta před druhou a dlaně jsou otočené k útočníkovi. Tato pozice je součástí taktiky, slouží k oklamání a rozptýlení pozornosti nepřítele a zamaskování našich schopností a případného útoku proti útočníkovi. K zastavení boje se užívají rozumné a humánní techniky, kdy si člověk může být jistý, že jednal podle zákona. Klade se důraz na správné načasování, zejména na moment překvapení. Fyzická konfrontace je tím nejkrajnějším řešením. (Wingtsunwelt, 2007)

10 Pachatel

Tato část bude věnována osobě, která je základním prvkem kriminogeneze, původu trestného činu. Tato osoba je označována pachatelem trestného činu. Pachatelem je trestně odpovědná fyzická osoba, která naplnila všechny znaky skutkové podstaty trestného činu. Může to být i spolupachatel nebo účastník jednak dokonaného trestného činu, ale také trestného činu ve stádiu pokusu či přípravy.

Pachatelem může být:

- fyzická osoba
- v době spáchání trestného činu příčetná
- která dovršila 15. rok života

Dle trestního zákona České republiky je tato osoba vymezena takto:

> ***(1)*** *Pachatelem trestného činu je, kdo svým jednáním naplnil znaky skutkové podstaty trestného činu nebo jeho pokusu či přípravy, je-li trestná.*
>
> ***(2)*** *Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil jiné osoby, která není trestně odpovědná pro nedostatek věku, nepříčetnost, omyl, anebo proto, že jednala v nutné obraně, krajní nouzi či za jiné okolnosti vylučující protiprávnost, anebo sama nejednala nebo nejednala zaviněně. Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil takové osoby, která nejednala ve zvláštním úmyslu či z pohnutky předpokládané zákonem; v těchto případech není vyloučena trestní odpovědnost takové osoby za jiný trestný čin, který tímto jednáním spáchala.* (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník)

Z kriminologistického hlediska se pod pojmem pachatel skrývají nejen osoby, které jsou za spáchání trestného činu stíhány, ale i osoby, které stíhány nejsou, jakými jsou osoby nepříčetné, dále díky nízkému věku beztrestné, osoby, které si svůj trest odpykali, ale také potencionální pachatelé.

10.1 Typologie pachatele

Součástí zkoumání kriminality jsou pokusy klasifikovat pachatele dle určitých znaků, které se u běžných občanů nevyskytují. Touto klasifikací se zabývá vědecká metoda, která se nazývá typologie. Její snahou je setřídit vybrané jevy podle podobných znaků. Pachatelé trestných činů se v kriminologii třídí podle určitých znaků do skupin, což umožňuje charakterizovat určitý typ.

Tyto typy jsou ve vztahu k osobnostem lidí definovány jako určitý komplex vlastností, rysů či jiných znaků osobnosti. Nepostihují konkrétně celou osobnost jedince, ale jsou společné většímu počtu osob, ze kterých se právě díky výskytu těchto znaků vytvoří dílčí skupina v rámci konkrétní typologie.

Typologie charakterizuje osobnosti pachatelů ze tří hledisek:

- biologického
- psychologického
- sociologického - zkoumá sociální prostředí, sociální učení, sociální začlenění a hodnotové orientace pachatele. (Zapletal, 1995)

Trestně odpovědná osoba je osoba, která dosáhla 15tého roku věku. Při tvorbě nového trestního zákoníku byla snaha o snížení trestní odpovědnosti na 14let, bohužel tento návrh neprošel, ačkoli by byl velmi prospěšný. V dnešní době je mnoho mladých násilníků a vrahů, ale trestní odpovědnosti díky nízkému věku uniknou.

10.2 Výzkum pachatelů trestných činů v ČR

V 70. a 80. letech 20. století byl v České republice proveden výzkum prvovězněných pachatelů a recidivistů. Pro popis osobnosti pachatelů byly použity čtyři faktory:

1. Emoční ladění – zahrnující nepřátelské a pozitivní ladění
2. Vnitřní chování – myšleno je tím svědomí, od nedostatečného po dobře zformované
3. Sociální reaktivita – temperament projevující se ve společnosti
4. Asertivnost – prosazování se

Dle výsledků výzkumu bylo vypracováno osm typů pachatelů:

1. Socializovaný odsouzený – dobře zformované vnitřní chování, emočně stabilní, neagresivní, kooperativní, asertivní, anxiózní, dynamický
2. Agresivní psychopat – nesocializovaný agresor, trestná činnost je zakotvena více ve faktorech osobnostních než v situačních, nedostatečné svědomí, egocentrismus, agresivní prosazování
3. Konformní moron – těžkopádnost, tupost, konformnost, jejich trestná činnost je snadno odhalitelná
4. Nezvladatelně puzený – dynamičnost, touha po vzrušení a uspokojení, kriminální prognóza je nepříznivá
5. Neurotický typ – emočně labilní, utlumený, úzkostný, dobře zformované svědomí, může být asertivní, hysterický
6. Hostilní – nepřátelský vůči svému okolí, emočně labilní, dobře zformované svědomí, páchá především násilnou kriminalitu, není schopen akceptovat trest
7. Podrobivý typ –snadno manipulovatelný, důvěřivý, přijímá názory druhých, málo agresivní, utlumený, vzrušivý
8. Anxiózní manipulátor – emočně stabilní, zdatný manipulátor, obtížná resocializace

Pro prvovězněné pachatele jsou charakteristické typy číslo 1,5 a 8, pro recidivisty pak 3,4, a 7. Zbylé dva typy byly zastoupeny rovnoměrně (Záhorská, 2007).

10.3 Zaměření pachatele

Pachatelé násilné a sexuálně motivované trestné činnosti, kteří si svoji oběť vyhlédnou, ve většině případů nejde o to, kolik má u sebe peněz, ale mají potřebu ukojit svoji touhu a svoje jednání nekontrolují. Oběť se jednoduše řečeno nachází ve špatnou dobu na špatném místě.V případě žen hraje významnou úlohu to, jak je žena oblečena, jaký má účes, pro agresora je jedním slovem nápadnější. Podle psychologů žena musí na pachatele udělat patřičný dojem. (Rýč. 2010)

Důležité je mít na paměti, že k vyprovokování pachatele stačí někdy velmi málo. Vše vychází z chování oběti, její chůze, postoje, výrazu tváře apod. Ze všeho si útočník může udělat představu, zda bude oběť snadnou kořistí, či narazí na odpor. Pokud se např. žena bude chovat sebejistě a silně, bude z ní vyzařovat energie a nebude jevit žádné známky obavy a strachu, pro pachatele to bude signál, že před sebou má odhodlaného protivníka.

V jedné americké věznici instruktor kurzu sebeobrany pro ženy učinil výzkum ve formě dotazování, kdy vybraná skupina násilníků odpovídala na otázky, jak si svoji oběť vybírali. (Rollová, 2005)

Výsledky byly následující:

- Účes
    - pachatelé se zaměřovali na ženy s dlouhými vlasy, s culíkem nebo copem
    - ženy s krátkými vlasy je tolik nezajímaly
- Oblečení
    - oblečení, které se dalo snadno strhnout nebo vyhrnout jako sukně
- Nepozornost
    - zde se pachatelé zaměřili na ženy, které nejsou pozorné, např. telefonují, přehrabují se v kabelce, jejich pozornost je značně omezena a lehce tedy budou překvapeny
- Denní doba
    - nejčastěji si útočníci vybírali dobu mezi pátou až osmou hodinou ranní.
- Místo
    - jako nejčastější místa útoku byla parkoviště u obchodních center, garáže a parkoviště u kancelářských prostor a domů, nebo také veřejné záchodky

Čemu se násilníci naopak vyhýbali: pokud ženy nesly nějaký předmět, např. deštník, co by mohly využít jak prostředek ke své sebeobraně.

Z tohoto výzkumu je jasné, že násilníci si vždy záměrně vybírají oběť, která je pro ně snadno dosažitelná a nebudou s ní mít velké potíže.

Dle Rýče (2008) je z výše uvedených bodů si uvedememísta, která jsou dle odborníků nejideálnější pro útok:

- *Dům a byt*
    - každý svůj domov považuje za nejbezpečnější místo
    - spousta případů loupeže či znásilnění se stala přímo v domě oběti

- *Obchodní domy a nakupování*
    - při nakupování by měl mít každý své věci pod dohledem
    - nikdy neodkládat oblečení nebo kabelku a tašku přes nákupní vozík
    - při nakládání nakoupených věcí do vozu být obezřetní a mít všechny věci pod dohledem a nenechávat cennosti, např. na sedadle
    - dávat si pozor na lidi, kteří vás osloví, většinou jde o zaměstnání pozornosti, aby jiný mohl nepozorovaně loupit
    - na parkovištích parkovat pokud možno pod světlem

- *Ulice a temná zákoutí*
    - zločinci se velmi často schovávají ve vchodech domů, tak sedržet spíše u středu chodníku
    - nechodit tmavým parkem
    - nepoužívat zkratky přes tmavá a neosvětlená místa, úzké uličky a staveniště
    - je dobré věřit svému instinktu, pokud někde nemám dobrý pocit, tak se tomu raději vyhnu
    - nespoléhat na pomoc od druhých, protože v dnešní době každý raději sklopí hlavu a změní směr, aby se vyhnul problémům

- *Autostop*
    - velmi vyhledávaný způsob přepravy zejména mladých lidí
    - jde ovšem o velké riziko sednout si k někomu cizímu do vozidla

11 Oběť

11.1 Historie viktimologie

V dřívějších dobách byla oběť trestného činu velmi opomíjena. V předfeudální a raně feudální době to byla právě oběť, která stíhala, zatýkala, soudila a často i trestala zločince. Postupně začínají tyto úkony v zájmu zachování obecního míru přebírat feudálové a výkon práva se stává výsadou vznikajících států. Tam, kde se dříve prosazovala oběť či její blízcí v podobě soukromého stíhání a trestání, se nyní uplatňuje feudál a jím pověření vykonavatelé moci. Například ve 12. století vydává anglický král Jindřich II. dekret, v němž vyhlašuje zločiny za jednání směřující v prvé řadě proti koruně, nikoli proti oběti. (Čírtková L. 2006)

Nástupem třicátých let 20. století se objevuje kritika na špatné zajištění práv obětí trestných činů. Odborníci, mimo jiné z řad psychologů, právníků a kriminologů přichází s novou oblastí odborného zkoumání, která se nazývá viktimologie.

11.2 Viktimologie

Jde o relativně mladou odbornou disciplínu. Jejím jádrem je zkoumání obětí trestných činů vědeckým způsobem. Úkolem je zkoumat, jakou roli hraje oběť při spáchání trestného činu, jakým způsobem motivuje pachatele ke spáchání trestného činu, vyzkoumat, co pachatele vedlo ke spáchání, čím ho oběť obrazně řečeno k útoku vyprovokovala. Cílem je vypracovat poznatky o tom, jak se bezpečně a účinně vyhnout roli oběti. Preventivní opatření by měla za následek snížené riziko ohrožení.

Bádání se soustřeďuje na vypozorování takzvaných viktimogenních situací. Existují určitá místa nebo časové okamžiky, které jsou spojeny s vysokým rizikem páchání trestné činnosti, kdy můžeme s velkou pravděpodobností čelit útoku ze strany pachatele. V roce 1970 byl v New Yorku zřízen velký výzkumný tým, který se zabývá touto problematikou, označovanou v odborné literatuře výrazem **kriminální geografie a kriminální ekologie**. (Čírtková L. 2006)

Členění viktimogenních lokalit dle Čírtkové :

- Lokality s levnými obecními byty, kde bydlí převážná většina svobodných, nezaměstnaných mužů nad 15let věku
- Lokality s hustou sítí spojení veřejných hromadných prostředků nebo s jejich snadnou dostupností
- Bez sousedských vazeb a vztahů
- Se sociální nepřehledností, kdy se stěží pozná, kdo je domácí a kdo cizí
- Lokality mající pravidelný rytmus opouštění vlastními obyvateli, kdy jsou místa opouštěna za účelem pracovního procesu přes den a naopak večer místa se správními a administrativními budovami.

Výskyt kriminality se soustřeďuje do větších měst s hustou zástavbou, kde se nachází větší množství levnějších mnohopodlažních bytů a kde žijí rodiny se slabším sociálním zázemím.

11.3 Viktimizace

Viktimizace je proces, kdy dochází k poškozování a způsobování újmy oběti. Z jedince se stává oběť trestného činu. Viktimizace začíná útokem na oběť, ale tím zdaleka nekončí. Proces viktimizace má svoji dynamiku, která překračuje prvotní újmu spáchaného trestného činu.

Následky oběti Čápová rozděluje následovně:

- **následky bezprostřední** - nastávají těsně po činu a představují akutní reakci na silný stres
- **následky dlouhodobé** - obvykle charakterizovány jako posttraumatická stresová porucha (Čápová, 2008)

Rozlišení viktimizace na dvě části dle Čírtkové :

- **Primární** – újma způsobená pachatelem a vznikající jako přímý, bezprostřední důsledek trestného činu.
- **Sekundární** – újma vznikající v důsledku reakcí formálních instancí sociální kontroly nebo neformálního sociálního okolí, např. druhotné psychické poškozování oběti tím, jak na událost reaguje nejbližší okolí nebo traumatizující projednávání věci před soudem. (Čírtková, 2006)

Sekundární újmu mohou mimo jiné způsobit policisté svým nevhodným chováním vůči oběti, kdy se např. snaží oběti znásilnění vnutit, že si vše vymyslela nebo, že si za to může sama.

V souvislosti s následky se zavádí třetí fáze, tzv. terciální viktimizace, kdy se oběť nedokáže vyrovnat s traumatickou zkušeností, i když došlo k nápravě ať ve formě potrestání pachatele, či k uzdravení nebo odškodnění.

Dále se v návaznosti na primární a sekundární viktimizaci rozlišují *primární a sekundárnírány*, což znamená (Čírtková,2006):

- **Primární rány** – vznikají v průběhu primární viktimizace a rozdělují se:
  (a) Fyzická újma – narušení fyzické integrity, lehčí zranění, těžké ublížení na zdraví, usmrcení
  (b) Finanční újma – poškození či ztráta majetku, ušlý zisk, náklady na uzdravení
  (c) Emocionální újma – odehrávají se v oběti a nelze je objektivně posoudit, můžou se projevit např. nespavostí, úzkostné stavy, fobie, noční můry apod.

- **Sekundární rány** – dochází k nim v průběhu sekundární viktimizace a jsou psychologického rázu, mohou v některých případech zraňovat více než rány primární.

  Jsou tvořeny trojicí pocitů:

  (a) Pocit nespravedlnosti – v podobě nedostatečného potrestání pachatele, protahované soudní jednání, nedostatek informací pro vyšetřování, vyšetřování pachatele na svobodě atd.

(b) Pocit nedůstojnosti – oběti často trpí ztrátou důstojnosti, velkým zájemem médií, nebo že oběť nese také vinu na trestném činu
(c) Pocit izolace – navazuje na mýtus spoluviny, kdy dojde k přetrhání rodinných vztahů a rozpadu rodiny, řídnutí okruhu přátel, kdy jedinec už není, co býval, změnil se.

Někdy se stresové reakce objeví bezprostředně po traumatické události. Někdy se mohou objevit o několik hodin nebo dní později. V některých případech dokonce uběhne až několik týdnů i měsíců než se stresová reakce objeví. Známky a příznaky této stresové reakce pak mohou následně trvat od několika dnů do několika měsíců a déle, v závislosti na závažnosti traumatické události. (Flannery, 2009)

11.4 Reviktimizace

Tento výraz znamená, že se určitý jedinec stane během krátkého časového úseku opakovaně terčem trestného činu. Může se jednat o shodu náhodných situací, nebo se člověk stává opakovaně obětí trestného činu díky svým osobnostním dispozicím.

První setkání s kriminalitou může spustit riziko další viktimizace jedince. Dnes platí, že mnohonásobná oběť není nic výjimečného.

„Vysílá-li osoba do svého okolí četné signály slabosti, neopatrnosti a snížené energie, přitahuje na sebe pozornost potencionálních útočníků. Dotazovaní pachatelé znásilnění např. uváděli, že si nakonec zvolili oběť, která na ně působila jako nesamostatná, pasivní, málo sebejistá a pomalá. Také pachatelům vloupání nestačil holý fakt, že vyhlédnutá oběť žije sama, musela se jim jevit jako důvěřivá, slabá a snadno překonatelná. Tím teprve vzniklo přesvědčení, že si mohou troufnout, což vnímali jako poslední stimul ve svém řetězci.“ (Čírtková L. 2006)

Z vlastních poznatků mohu uvést, že poměrně dost jedinců, kteří se stali obětí jakéhokoliv obtěžování nebo trestného činu, projevili veliký zájem navštěvovat kurz sebeobrany.

11.5 Poskytování pomoci při napadení

Tento problém je v dnešní době velmi aktuální. Jak se říká, „hrdinů je na hřbitově hodně“. Jistě máme v paměti zbytečnou smrt střihače televize Nova Michala Velíška v roce 2005. Zachoval se tak, jak by se měl zachovat každý slušný člověk, zastal se ženy, kterou neznámý útočník ohrožoval pistolí. Ten ho doslova popravil. Od té doby je udělována Cena Michala Velíška za občanskou statečnost při ochraně zdraví a života spoluobčanů. Zde se bohužel přísloví, které jsem již výše napsal, potvrzuje. Proto se v dnešní době lidé bojí pomáhat a nikdo se jim divit ani nemůže.

Neposkytnutí první pomoci je podle zákona trestné, jestliže pomoc postiženému nebyla spojena s nebezpečím ohrožení života a zdraví pro zachránce. (Krul, 2004)

Mnoho trestných činů je spácháno na rušných místech, takřka před očima kolemjdoucích. Dochází k loupežným přepadením na pěších zónách velkoměst v denních hodinách, kdy zápasu oběti s pachatelem občané přihlížejí, nebo, jak je dnes velikým trendem, si vše točí na své mobilní telefony a pak to pouští s ohlasem na internetových serverech.

„Můžeme zde uvést případ z domácího prostředí. Mezi 14. a 15. hodinou odpolední byla v centru Brna znásilněna šestnáctiletá studentka. Přijela na autobusové nádraží a čekala na další spoj. Na lavičku, kam usedla, přisedl neznámý mladík. Když ji začal hrubě obtěžovat, zvedla se a odcházela. Neznámý ji dohnal, napadl ji a vlekl do 3O metrů vzdáleného křoví. Studentka se bránila, kousala a volala o pomoc. Nikdo z občanů nezasáhl. Násilník svůj čin dokonal, po znásilnění dívku okradl o koženou bundu a zlatý prsten. Poté ji z křoví „vyprovodil“ a opět před lidmi vyhrožoval pro případ, že celou věc oznámí policii. Ve sdělení tiskového mluvčí policie se hovoří o zarážející lhostejnosti občanů, která překvapila policisty přivolané k případu.“ (Čírtková L. 2006)

Existují určité faktory a okolnosti, které ovlivňují poskytnutí či neposkytnutí pomoci při napadení. Dle Čírtkové jsou to faktory situační a osobnostní.

- **Situační faktory**
  (a) Jednoznačnost nouze – situace, která není vnímána jako nouze, klesá pravděpodobnost poskytnutí pomoci (např. opilec ležící na chodníku nebývá vnímán jako potřebný pomoci, protože si tento stav přivodil sám a dobrovolně)
  (b) Čas a místo události – lidé jsou ochotni poskytnout pomoc v místech, která dobře znají než na místech neznámých, nebo v denní době namísto doby noční
  (c) Počet a chování ostatních přítomných – tento faktor znamená tzv. bystander-efekt, což znamená efekt přístojících, kdy s větším počtem přístojících klesá pravděpodobnost poskytnutí pomoci. Nejhorší je volat o pomoc do davu přihlížejících, naopak dobré je oslovit konkrétní občana (např. „vy pane v červené bundě a černými vlasy POMOZTE MI PROSÍM!“)
  (d) Charakteristika oběti – poskytnutí pomoci ovlivňuje mimo jiné podobnost ohledně rasy, barvy pleti mezi útočníkem a obětí. Dále pak atraktivita oběti, kdy spíše pomůžeme takovéto oběti než oběti omšelé a nevalného vzhledu.
  (e) Nebezpečnost poskytnutí pomoci – pokud ze situace vyplývá vysoké riziko osobního ohrožení, klesá tak pravděpodobnost poskytnutí pomoci.

- **Osobnostní faktory**
  (a) Momentální vyladění – jde o stav člověka, zda má špatnou náladu, je stresovaný a rozladěný, zde je malá možnost pomoci druhému v nouzi.
  (b) Empatie – empatický, vnímavý a citlivý člověk s větší pravděpodobností poskytne pomoc v nouzi, než člověk lhostejný.
  (c) Zvnitřnění morálních norem – zde se jedná o svědomí, pokud jednotlivec dokáže s klidem žít s pocitem, že nepomohl spoluobčanovi v nouzi, i když pomoci mohl.

(d) Odhad vlastní kompetence – jednoduše řečeno, každý nejspíš zná míru své schopnosti postavit se útočníkovi, zabránit v útočení na oběť a dále v odražení jeho případného útoku na svoji osobu.

To, co udělá obránce poté, co ho někdo napadl, může ovlivnit jeho budoucnost. Zda má či nemá nějaký morální závazek vůči člověku, který ho chtěl před chvílí zabít, a kterého před okamžikem v sebeobraně zranil, to je pouze jedno z dilemat oběti. (Polák, 1995)

12 Statistika

V této kapitole se zaměřím na reálné statistiky, které vede policie České republiky. Ve statistice policie České republiky je uvedena veškerá trestná činnost na území České republiky za jednotlivá období, pro tuto práci postačí, když se zaměřím pouze na vybranou trestnou činnost a to od roku 2008.

Vytvořená tabulka zahrnuje vybrané násilné trestné činy, mravnostní trestné činy a vraždy, jež spjatě souvisí s tématem této práce. Jsou to skutky zjištěné za jednotlivé období.

12.1 Přehled násilných a sexuálních trestných činů

Statistický výkaz vybrané trestné činnosti od 1.1.2008 do 30.4.2013						
Rok	***2008***	***2009***	***2010***	***2011***	***2012***	***2013***
Vraždy loupežné	21	23	20	11	18	5
Vraždy sexuální	7	2	1	4	1	1
Vraždy motiv. osob. vztahy	94	87	100	108	104	32
Loupeže	4515	4515	3874	3761	3283	1094
Úmyslné ublížení na zdraví	5397	4756	4786	5264	5240	1866
Rvačky	16	5	16	13	29	9
Znásilnění	529	480	586	675	669	189
Sexuální nátlak	0	0	22	27	46	9
Celkem	**10579**	**9868**	**9405**	**9863**	**9390**	**3205**

12.2 Přehled trestné činnosti ve větších městech na území České republiky

Policie České republiky zpracovala mapu trestné činnosti na našem území za rok 2011. Zde jsou uvedena větší města s počtem celkové trestné činnosti.

- Ostrava 18242
- Karviná 9798
- Brno-město 15476
- Praha IV 23329
- Praha I 16953
- Liberec 5635
- Praha II 18217
- Plzeň 6146
- Praha III 15467
- České Budějovice 5666
- Olomouc 6065
- Teplice 5097
- Chomutov 5320
- Ústí nad Labem 4943
- Přerov 2631
- Most 4069

13 Kurz sebeobrany

Každý, kdo má zájem trénovat nebo se zdokonalovat v sebeobraně, má možnost vybrat si z celé řady bojových umění či kurzů sebeobrany. Výběr ovšem vyžaduje určitou opatrnost. Mnoho trenérů bojových umění si stojí za tím, že právě ten jeho styl je nejlepší sebeobranou. V podstatě mají pravdu, ale většina bojových umění obsahuje různé údery a kryty, které jsou specifické pro jejich styl, které používají např. na závodech. I když jsou ve svém stylu bojového umění dobří, na ulici to stačit nemusí. Většina bojových umění učí sebeobranu proti svému stylu, jako např. karate učí kryty proti úderům přímým, nikoli však proti rozmáchlým hákům, které jsou na ulici používány nejběžněji. (Dougherty, 2013)

Jak najít ten správný styl sebeobrany? V dnešní době, je spousta stylů a oddílů sebeobrany. Pozor na kurzy nabízející aplikaci bojových umění, což je vlastně zředěný obsah bojových umění. Jsou spíše odtrženy od reality.

Správný kurz nenabízí pouze vyprošťovací techniky, ale učí své svěřence, jak si poradit se všemi možnými hrozbami. Nezabývá se širokým množstvím specializovaných technik, ale naopak se zaměřuje na malé množství univerzálních technik, které jsou schopné fungovat na více útoků. Každý cvičenec by si měl osvojit základní pohyby, které pak dokáže aplikovat na jakýkoliv útok. Ideální kurz sebeobrany by měl vždy navodit realitu a simulovat stres. Cvičenci by spolu nikdy neměli cvičit. Ve výjimečných případech si spolu mohou vyzkoušet nějaké techniky, ale v zásadě by měli vždy své svěřence napadat zkušení instruktoři, vybavení potřebnými chráničemi. To je jediná možnost, jak navodit reálný a razantní útok a kdy se cvičenec může naučit agresivně útok odvrátit.

14.1. Varovné signály při hledání kurzu sebeobrany

Nyní si uvedeme podle Doughertyho (2013) varovné signály, které by měly zájemce odradit od nekvalitního kurzu sebeobrany.

- ***Boxování do vzduchu*** – tam, kde se pouze stínuje a údery míří jen do vzduchu, se nelze naučit účinně udeřit. Správný trénink využívá boxovací pytle nebo panáky, lapy a další odolné předměty

- ***Překombinovanost*** – zbytečně složité techniky, které se cvičenci učí ve stresu, nefungují. Správně vedený trénink klade důraz na jednoduché a spolehlivé metody, fungující v mnoha situacích
- ***Důraz na rituálnost bojových umění*** – dlouhé přednášky o „duši samuraje“ a o jeho filozofii, dlouhé rituály a stálé klanění nejsou vizitkou správného klubu sebeobrany, protože dobrý trénink je jednoduchý a zaměřen přímo k věci
- ***Divoká tvrzení a tajné techniky*** – kde slibují, že po několika letech vám odhalí, jak funguje smrtelný “nindžovský“ úder, nebo tajemství dávných mistrů, je spíše finanční politikou, než reálným tréninkem. Reálný trénink je vždy zaměřen na účinné metody, protože ty jsou jednoduché a obyčejné
- ***Přespříliš formální, přehledné a spořádané techniky –*** dobrý trénink by měl vypadat vždy trochu nepořádně. Cvičenci většinou neprovádějí jasně danou řadu mechanických pohybů, posouvají hranice svého cvičení a reagují na velké množství ohrožení.
- ***Příliš mnoho stupňů –*** většina bojových umění má své pásy a stupně, ale některé to mají bohužel za účelem zvýšení tržeb. Je to jednak nákladné a obvykle to má za následek velké množství technik, z nichž některé techniky jsou z hlediska praktického uplatnění přinejmenším sporné. (Dougherty, 2013)

14 Závěr

Problematika sebeobrany je velmi rozsáhlá, a to díky některým kapitolám, především těm, které se zabývají legislativou s ní spojenou a tím též úzce spojenou s trestním zákonem. Zde by se nabízelo množství nedostatků, které by bylo třeba odstranit či změnit, aby se náš právní systém stal více preventivním, popř. odstrašujícím pro občany s kriminálními sklony. Mohli by jsme debatovat o snížení věkové hranice pro trestní stíhání či znovuzavedení trestu smrti.

Je skutečně žádoucí, aby občané měli větší znalosti v problematice trestního práva, dokázali by se tak více orientovat ve svých právech, ale i povinnostech.

Dokud mezi námi budou lidé, kterým je agrese, útočení a ubližování ostatním blízké, bude nutné se umět ubránit a těchto lidí rozhodně ubývat nebude, spíše naopak. Vede k tomu dnešní doba, kdy mnoho faktorů z různých sfér vede ke zvýšené kriminalitě.

Zájem o kurzy sebeobrany v dnešní době roste a mění se spektrum zájemců vzhledem k profesi. Dosti časté jsou útoky na složky integrovaného záchranného systému, nyní mám na mysli posádky záchranných služeb, které se stávají terčem návykovou látkou ovlivněných jedinců. Stejně tak existují případy napadených zdravotních sester či lékařů z nemocnic.

Je důležité klást důraz na správný výběr kurzu sebeobrany informovat se jací instruktoři kurz vedou, zda-li mají dostatek zkušeností, jaká je jeho náplň a zda-li připraví své cvičence bránit se nečekaným útokům.

Seznam použité literatury

1. BENÍŠEK, P. Výukový program sebeobrany. Bakalářská práce. České Budějovice: JČU, 2009.
2. ČÁPOVÁ, V. *Viktimizace oběti znásilnění, zdroje sekundární viktimizace.* České Budějovice, 2008. 87 s. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
3. Česká republika. ÚZ: Trestní zákoník a trestní řád. In *Sbírka zákonů*. 2010. ISSN 978-80-7208-762-4.

   České Budějovice, 2007
4. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*, Plzeň: Aleš Čeněk s.r.o., 2006. ISBN 80-86898-73-3
5. DOUGHERTY, M., J. *Sebeobrana boj beze zbraně*, Praha: Grada, 2013. ISBN: 978-80-247-4676-0
6. ĎURECH, M. *Úpoly*. 2.vyd. Bratislava: Vydavatelství Univerzity Komenského, 2000. ISBN 80-223-1381-5
7. FLANNERY B., Raymond. *Psychological Trauma and Posttraumatic Stress Disorder* [online]. 2009 [cit. 2011-03-14]. Dostupné z WWW: <http://www.icisf.org/index.php?option=com_content&view=article&id=146&Itemid=65>
8. H2H Defence. *Modern Self defence and Conflict Management* [online]. 2008[cit.2012-04-30].Dostupné z: http://www.h2hselfdefence.co.uk/index.htm
9. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
10. HRADECKÝ, M., TACHECÍ, A., TACHECÍ, M. Bojová umění, *Fighter´s magazin, 2009. č. 07-08, roč. 14*
11. KRÁL, P. a kol. *Karate dó. Učební text pro trenéry III. A II. Třídy.* Praha: Olympia, 2004.

12. KRIVDA, M. *Pre-konfliktní fáze* [online]. 2010 [cit. 2013-06-06]. Dostupné z WWW:<http://www.az-combat.estranky.cz/clanky/faze-sebeobranne-situace/pre-konfliktni-faze/>
13. KRUL, L. *Teorie v Jiu-jitsu a v sebeobraně*. Vyd.1. Ostrava: Vysoká škola Báňská, 2004. ISBN 80-248-0630-4
14. KUCHTA, J. *Nutná obrana*. Vyd.1. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2198-5.
15. LEBEDA, A. *Sebeobrana:sebeobranné umění pro každého*. 3.vyd. Praha: Olympia, 1984
16. LORENZ, V., KITAYAMA, J. *Sebeobrana:učebnice*. Vyd.1. Praha: Naše vojsko, 1963
17. NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit.* Praha: Arnex, 2006. ISBN 80-86795-43-8
18. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. První vydání. Praha: Futurama, 1992. ISBN 80-85523-01-09
19. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha: Futurama, 1992. ISBN 80-85523-01-09
20. NÁCHODSKÝ, Z., HONZÍK, J. *Umíte se bránit?* Praha: Albatros, 1987. ISBN 28-067-87
21. NOVÁK, J., ŠPIČKA, I. *Moderní sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1969.
22. NOVOTNÝ, F. a kol. *Trestní právo hmotné*, Plzeň: Aleš Čeňek s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7380-083-3
23. NOVOTNÝ, F. *Právo na sebeobranu*. Vyd.1. Praha: Lexis CZ, 2006. ISBN 80-86920-10-0
24. NUSSBERGER, J. *Nedejte se: možnosti sebeobrany ženy*, 1.vydání Praha: Sdružení Mac, 1997. ISBN 80-86015-09-2
25. POLÁK, J. *Přežití ve městě, aneb sebeobrana trochu jinak*. Vyd.1. Praha: Naše vojsko, 1995. ISBN 80-901247-7-1.
26. POLICIE ČR. *Statistické přehledy kriminality* [online]. 2010 [cit. 2013-06-06]. Dostupné z WWW: < http://www.policie.cz/statistiky-kriminalita.aspx>

27. REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. *Teorie didaktika úpolů ve školní tělesné výchově.* MU Brno: Dataprint, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3

28. ROLLOVÁ, K., *Staňte se svým bodyguardem*, 1.vydání Praha: Albatros, 2005. ISBN 80-00-01714-8

29. RUGE, R. *Bojovníkova mantra*. Praha: TRITON, 2006. ISBN 80-7254-850-6.

30. RÝČ, B. *Sebeobrana na ulici*, 1.vydání Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2440-9

31. RÝČ, B. *Sebeobrana pro ženy*, 1.vydání Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-27-3145-2

32. ŘEHOŘ, J. *Základy kriminologie*. Doplňkové texty pro posluchače kombinované formy studia studijního programu Ochrana obyvatelstva.

33. Sebeobrana. In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikimedia Foundation, 2001, last modif. 7 September 2009. Čes. rozhraní. [cit. 2013-6-6]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sebeobrana>

34. Sindefendologie. In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikimedia Foundation, 2001, last modif. 7 September 2009. Čes. rozhraní. [cit. 2013-6-6]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sindefendologie>

35. STILWELL, A. *Příručka speciálních jednotek-psychická a fyzická odolnost,* Londýn: Amber books, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9.

36. ŠPIČKA, I., NOVÁK, J. Nutná obrana - držení a nošení zbraně. *Střelecká revue, 2001, roč. XXXIII., č. 3.*

37. ŠPIČKA, I., NOVÁK, J. *Úvod do sebeobrany MS-1*. Vyd. 1. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 1990. ISBN 80-01-00430-9

38. THOMPSON, G., *Dead or alive, the choice is yours*, Great Britain: Paladin Press, 2004. ISBN 978 184024 279 9

39. TIMKO, J. *Voják v psychické zátěži,* Praha: Naše vojsko, 1986

40. VÍT, M., REGULI, Z., CHVÁTALOVÁ, J. *Základy osobní sebeobrany*. Brno: MU, 2012. ISBN 978-80-210-5784-5

41. WAGNER, J. *Defensive tactics for professionals and civilians: reality-based personal protection system.* Madrid: Budo International, 2006. ISBN 8496492125

42. WINGTSUNWELT. *Základní informace o Wing Tsun a BlitzDefence* [online]. 2007 [cit. 2012-03-15]. Dostupné z WWW:<http://www.wingtsunwelt.com/>.

43. WITKINOVÁ, G., *Jak přežít stres – průvodce pro muže*, Vyd.1 Nakladatelství PRÁH, 2009. ISBN 9788072522767

44. ZÁHORSKÁ, J. *Psychologická intervence při vyšetřování trestných činů.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-236-2

45. ZAPLETAL, J. a kol. *Kriminologie Díl I., Obecná část.* Praha: Policejní akademie ČR, 1995

46. ZAPLETAL, J. a kol. *Kriminologie Díl II, Zvláštní část* Praha: Policejní akademie ČR, 1996

47. ZAPLETAL, J. a kol. *Kriminologie Díl II. Zvláštní část (třetí upravené vydání – dotisk*), Praha: Policejní akademie ČR, 2000