MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sportovních studií
Katedra gymnastiky a úpolů

ZKUŠENOSTI STUDENTEK STŘEDNÍCH ŠKOL SE SEBEOBRANOU

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
PhDr.Bc.Zdenko Reguli, Ph.D

Vypracoval:
Petr Petr
2. ročník
ASEBS

Brno, 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Brně dne 24. března 2010 podpis ……

Děkuji PhDr. Zdenko Regulimu za odborné vedení a konzultace při vypracování diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD 6

1 SEBEOBRANA 8

1.1 Sebeobrana 8

1.2 Žena a sebeobrana 9

1.3 Prostředky sebeobrany 10
1.3.1 Prevence sebeobrany 11
1.3.2 Fyzické prostředky obrany 15
1.3.3 Technické prostředky obrany 18
1.3.3.1 Obranné spreje 19
1.3.3.2 Plynové zbraně 20
1.3.3.3 Šokery (paralyzéry) 21
1.3.3.4 Obušky 22
1.3.3.5 Alarmy 23
1.3.3.6 Příležitostné zbraně 24

1.4 Sebeobrana a zákon 25
1.4.1 Právo použít sebeobranu 25
1.4.2 Zákonné podmínky sebeobrany 26

1.5 Informovanost žen – její nutnost a význam 28
1.5.1 Žena v kontaktu s Policií 28
1.5.2 Nevhodné chování a obtěžování 29
1.5.3 Úspěšná obrana 30
1.5.4 Neúspěšná obrana 32
1.5.5 Zvláštní způsoby dokazování 33
1.5.6 Některé důležité intersexuální rozdíly 34

2 METODIKA VÝZKUMU 36

2.1 Dotazníkové šetření 36

2.2 Dotazník 37

2.3 Dílčí oblasti dotazníku 37

3 VÝSLEDKY VÝZKUMU 40

3.1 Pojem sebeobrana 40

3.2 rozdíly mezi mužem a ženou 42

3.3 Kurzy sebeobrany 44

3.4 Technické prostředky obrany 45

3.5 Verbální obtěžování 47

3.6 Fyzické obtěžování 52

3.7 Užití sebeobrany 58

4 ZÁVĚR 60

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 63

SEZNAM OBRÁZKŮ 64

SEZNAM TABULEK 64

SEZNAM PŘÍLOH 65

ÚVOD

Téma mé diplomové práce je „Zkušenosti studentek středních škol se sebeobranou“. Důvodů pro výběr tohoto tématu je hned několik. Pracuji jako policista již několik let a běžně se střetávám s vyšetřováním trestné činnosti, tedy i s vyšetřováním případů, kdy došlo k napadení ženy, a z praxe znám závažnost takovýchto činů. Se sebeobranou a sebeobranou žen jsem se setkal blíže při studiu na vysoké škole, tato problematika mě zaujala natolik, že jsem si ji vybral za téma své bakalářské práce, která pojednávala o sebeobraně žen. Během studia jsem absolvoval v rámci tzv. pedagogické praxe několik vyučovacích hodin na střední škole, na žádost školy jsem měl i několik přednášek týkajících se sebeobrany žen, při kterých jsem vycházel převážně ze závěrů své bakalářské práce. Během následné diskuse jsem obdržel mnoho dotazů či připomínek, byl jsem překvapen nejen jejich množstvím, ale především typem. Otázky se týkaly např. způsobů chování při napadení, právního významu sebeobrany, komunikace s útočníkem, prostředků sebeobrany atd. Studentky samy přispívaly do diskuse svými osobními zkušenostmi, a právě to mě nakonec dovedlo k myšlence provést výzkum na výše uvedené téma s cílem zjistit obecně zkušenosti studentek se sebeobranou. Tato diplomová práce má tedy teoreticko-empirický charakter.

Cílem práce v teoretické rovině je shromáždit poznatky o sebeobraně, a to o pojmu sebeobrany, o využití a prostředcích sebeobrany, o vztahu žen či zákona k sebeobraně. Zdrojem pro zpracování teoretické části jsou knihy a publikace pojednávající o sebeobraně, některé internetové zdroje a pro část týkající se informovanosti žen o sebeobraně, stejně jako o činnosti policie v případě šetření trestných činů páchaných na ženách, byly převzaty materiály z mé bakalářské práce (jedná se o podkapitolu 1.5).

Cílem diplomové práce v empirické (výzkumné) části je provést výzkum problematiky sebeobrany u cílové skupiny žen, jimiž jsou studentky středních škol, následně zpracovat získané údaje a interpretovat zjištěné výsledky výzkumu. Rozsah a téma výzkumu se týká především zkušeností studentek se sebeobranou, a to zejména z hlediska obecného povědomí dotazovaných o sebeobraně, jejich

zájmu o poznání sebeobrany, připravenosti využití sebeobrany v případě nutnosti a především zkušeností se situacemi, kde bylo nutné se bránit.

Hlavní metodou výzkumu je dotazníkové šetření provedené na středních školách v okrese Pelhřimov, kraj Vysočina. Metodika výzkumu a zpracování zjištěných údajů a výsledků je podrobněji popsána v kapitole 2 METODIKA VÝZKUMU.

1 SEBEOBRANA

1.1 SEBEOBRANA

Jako u mnoha jiných pojmů ani zde neexistuje jediná univerzální definice pro pojem sebeobrany, pro co nejširší představu o samotném tomto pojmu jsou níže uvedeny pohledy několika odborníků a autorů literatury věnující se dané problematice.

Sebeobranu lze charakterizovat jako činnost využívající všech dostupných prostředků jimiž se jedinec pokouší zabránit či ubránit útoku směřovaného na jeho osobu s cílem ubránit se. Má-li se jednat o sebeobranu zákonnou, pak se jedná o snahu napadeného vyhnout se, pokud možno, fyzickému střetu, případně vyřadit agresora útoku z boje, vše při využití všech dostupných prostředků, které však nesmí být zcela zjevně nepřiměřené způsobu útoku. [Ďurech, 2000, str.58]

„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, str. 21]

Dle Náchodského [Náchodský, 1987, str. 22 - 23] lze pak sebeobranu označit jako oprávněnou obranu či ochranu osobní integrity či majetku napadeného proti nezákonnému a protiprávnímu konání agresora a již zmiňované úpolové sporty mohou sice technicky a fyzicky rozvíjet obráncovi schopnosti, přesto se tyto technické prvky mohou minout účinkem v momentě překvapení při samotném napadení a nemohou tudíž nahrazovat úzce specializovaný výcvik sebeobrany. Poukazuje zde tedy na to, že existují určitě rozdíly mezi osvojením si technik úpolových sportů a sebeobranou a bylo by chybou tyto dva pojmy zaměňovat.

Charakteristickým rysem sebeobranné situace je fakt, že při ní dochází k odvracení či odrážení útoku osobou napadenou vůči osobě útočníka, za předpokladu bezprostředně hrozícího, resp. trvajícího útoku, případně lze útoku předejít, pokud o něm svědčí zjevné signály. [Náchodský, 1987, str. 26]

„Bezpečnost jedince a jeho sebeobrana představují komplexní problém, který je třeba také komplexně řešit. Vždy musí jít o celý soubor opatření a návyků. Teprve tento celek a respektování určitých pravidel vám zajistí zvýšení celkové bezpečnostní úrovně vašeho života.“ [Novotný a spol., 1997, str. 23]

V knize od Rollové [Rollová, 2005, str. 20 - 21] lze nalézt stručnou definici sebeobrany v citaci Martina Matouše, propagátora moderního Allkampf Jitsu v ČR, jež odpovídal na otázku, co je sebeobrana: „Definoval bych ji jako soubor strategického a taktického chování, duševní a fyzické připravenosti na prostředí, ve kterém se pohybujete.“ Rollová pak doplňuje, že nejlepší výsledek zvládnuté sebeobrany je taková situace, kdy se docílí předejití útoku, resp. takové projevy a chování, které minimalizují riziko toho, aby se dotyčný stal obětí.

1.2 ŽENA A SEBEOBRANA

V případě názorů na sebeobranu žen jsou rozšířeny dva mylné pohledy, a to jak mezi ženami samotnými, tak mezi všeobecnou veřejností. Jeden z nich v ženách budí dojem, že ženě se stačí vyzbrojit nějakým sebeobranným prostředkem, naučit se pár chvatů a hmatů a tak se vypořádá s každým útočníkem. Druhý názor zase dokazuje, a to na základě různých rádoby vědeckých analýz, že žena se díky svým psychickým a fyzickým vlastnostem ubránit nemůže, a pokud se jí to náhodou povede, je to díky neschopnosti útočníka. Pravda je však kdesi uprostřed. Dobře připravená žena se do přímé fyzické sebeobranné situace nemusí dostat za celý život, a to mnohdy jen díky tomu, že je seznámena s tím jak sebeobranné situaci předcházet. Dalším faktem je ten, že připravená a vycvičená žena se dokáže ubránit i při přímé fyzické konfrontaci s útočníkem. To dokazují

mnohé výpovědi žen, které se do podobné situace dostaly a statistiky zaznamenávající trestné činy páchané na ženách končící ve stádiu pokusu. Je však pravda, že existují takové druhy útoků, se kterými by si nedokázal poradit sebelépe vycvičený specialista na obranné situace. Odpověď na to, zda má význam cvičit ženy v sebeobraně, je tedy jasná - trénovaná a cvičená žena má daleko větší šance ubránit majetek, zdraví a život, než žena nepřipravená. [Nussberger, 1997, str.5]

1.3 PROSTŘEDKY SEBEOBRANY

Ke zvládnutí sebeobrany a některých technik sebeobrany lze využívat i různé technické či jiné prostředky sebeobrany. Existuje jich celá řada, z nichž některé jsou svými specifikami určeny přímo pro sebeobranu žen, některé jsou univerzální, použitelné kdykoli a kýmkoli v případě napadení.

„Nejmohutnější nástroj pro zajištění osobní bezpečnosti představuje **lidský mozek**." [Novotný a spol., 1997, str. 23] Jinak řečeno, jme-li schopni předvídat, jsme pak na základě toho schopni jednat a udělat maximum pro svou bezpečnost. Znamená to rovněž, že podstatné je, nevystavovat se zbytečnému riziku, není-li však jiná možnost, pak musíme být na situaci, která rizika přináší, předem připraveni.

V souladu s výše uvedeným píše o připravenosti před samotnou sebeobrannou situací také Náchodský [Náchodský, 1987, str. 26 - 30], podle něhož je pro úspěšné řešení takové situace nutná **psychická stabilita** a následně **správné taktické postupy**. Důležité je překonání prvotního úleku při napadení a ovládnutí svého strachu, tyto aspekty jsou však mnohdy těžko ovlivnitelné a těžko zvládnutelné, lze s nimi však pracovat v rámci psychologické přípravy, resp. psychoterapie. Někdy může pomoci nácvik modelových sebeobranných situací, které by však měly být zasazeny do co nejreálnějších podmínek odpovídajících

možnému způsobu, místu a času napadení. Správné taktické postupy bývají předmětem zejména opakovaných nácviků právě takovýchto modelových situací.

Nejdůležitějším základním krokem pro sebeobranu je naučit se bdělosti, opatrnosti a ostražitosti, vnímat okolí i chování a změny chování lidí kolem a umět si představit, co se může stát a jak být na to připraven. Jinak řečeno nejdůležitější je, pokud možno, správně **odhadnout situaci**. Následným krokem je předejít přímé fyzické konfrontaci. Způsobů může být několik: od útěku, po odrazení od útoku verbálně za pomoci vhodně volených otázek či jisté **formy psychologické obrany**. Ne vždy si však útočník svůj úmysl rozmyslí, a pokud k útoku opravdu dojde, pak nezbývá než použít jiné prostředky obrany, ať již fyzické či technické. [Rollová, 2005, str. 42]

Všichni výše jmenovaní autoři se shodují na třech základních prostředcích sebeobrany, mezi které lze řadit: především prevenci a připravenost sebeobrany, použití fyzických prostředků obrany jako např. různé techniky bojových (úpolových) sportů, hmaty, chvaty, kopy apod., a jsou-li k dispozici, pak různé technické prostředky.

1.3.1 Prevence sebeobrany

Podstatou prevence je, pokud možno, vystříhat se rizikových situací. Můžeme se stát účastníkem náhodného konfliktu, který může vzniknout např. kdekoli na veřejnosti, ať již v dopravním prostředku či na ulici apod. Důležité je zachovat chladnou hlavu, zbytečně neprovokovat přesvědčováním, arogancí a hysterickými gesty toho, kdo chce konflikt vyvolat. Je totiž zřejmé, že i slovní konflikt v takovém případě bude eskalovat, s tím musíme počítat hned v počátku. Lépe je, co nejrychleji ukončit konflikt, třeba omluvou, i když nejsme v právu, jde především o to, vzdálit se od agresora a dalšímu konfliktu, případně napadení, se vyhnout. [Nussberger, 1997, str. 26]

Jiná situace však může nastat, pokud si nás útočník z nějakého důvodu vyhlédne jako oběť předem a usiluje o napadení s cílem oloupit nás, pomstít se či

s cílem sexuálního uspokojení apod. Zde půjde tedy o předem promyšlený útok. S velkou pravděpodobností pak útoku jen těžko můžeme předejít. Výhoda je v tomto případě na straně útočníka, on je tím kdo volí místo, čas a způsob napadení a nelze opominout, že mu nahrává i moment překvapení a strach. Prevence v dané situaci spočívá v tom, nezavdávat příčinu k napadení, resp. vystříhat se takového jednání, oblékání a vizáže, která by mohla vést k vytipování si právě naší osoby jako oběti agresorem. [Nussberger, 1997, str. 26 - 27]

Autoři Nussberger [Nussberger, 1997, str. 28 - 30] a Novotný [Novotný a spol., 1997, str. 23 - 28] poukazují na to, že nezřídka může dojít k napadení ve vlastním domě či bytě. Na místě je proto především tzv. pasivní obrana, tedy technické zabezpečení objektu, které můžeme zajistit bezpečnostními dveřmi, mřížemi na oknech, uzamykáním vchodových dveří, oplocením objektu, různá signalizační zařízení, telefonní spojení atd. I přes tato opatření je důležité umět se chovat, resp. vyhýbat se rizikovým situacím např. i tím, že neotvíráme dveře na první zazvonění, aniž bychom si nejprve zjistili kdo za nimi stojí, nenecháváme přes noc otevřená okna, nezapomínáme zamykat, v případě, že se vracíme domů a dveře či okna jsou viditelně poškozená, nikdy nevstupujeme ihned dovnitř, je třeba zavolat policii!

Předvídání je na místě i v případě, kdy sháníme práci přes inzerát, resp. kdy si vybíráme pracovní příležitosti z inzerátů, obezřetnost je nanejvýš nutná u inzerátů typu: dobře placená místa servírek, barmanek, hostesek, společnic apod., a to tím více, pokud se jedná o práci v zahraničí. A dále pak, co se týká nápadníků a náhodných známostí, vždy je lépe předpokládat to horší a nikdy nebrat někoho koho neznáte do bytu, rovněž odmítat takováto pozvání na druhé straně, vyhýbat se alkoholikům, drogově závislým, trestancům a obecně je nejlepší získat si o opačném pohlaví co nejvíce informací, než s ním zůstanete o samotě či si ho jinak připustíte k tělu. [Nussberger, 1997, str. 30 - 36]

Tématu možnosti napadení spojené s možným místem napadení se věnuje i Rollová [Rollová, 2005, str. 26 - 32]. Mezi důležité zásady patří např. nikdy neotevírat bezmyšlenkovitě dveře a nepouštět do bytu nikoho neohlášeného, nikoho cizího, který se třeba odvolává na vaši pomoc, příliš se nerozšiřovat ve

svém okolí nebo dokonce na veřejnosti, že odlétáte např. na dovolenou, při vyplňování formulářů na veřejných místech, jako je třeba pošta, dávat pozor, aby nikdo neviděl údaje z dokladů. Má-li žena pocit, že je sledována při návratu domů, je rozumnější přejít vchod do domu a zamířit do větší společnosti lidí někde opodál – hospoda, zastávka, obchod, je-li už někdo na chodbě domu, raději zpět vyjít na ulici, kde je větší možnost dovolat se pomoci, rozhodně není vhodné vstupovat do výtahu s někým, koho dotyčná nikdy neviděla. Při odemykání dveří je lépe vždy zkontrolovat, zda někdo nestojí za vámi, pokud ano, počkat s odemykáním, mezi dveřmi a odemykajícím by mělo zůstávat dostatek místa, aby bylo možno otočit se a bránit se v případě potřeby. A opět je na místě dostatečně zabezpečit své obydlí a nevcházet do bytu vůbec jsou-li dveře otevřené a při podezření na vloupání ihned volat policii. Při parkování je lépe zaparkovat pod světlem a být obezřetná při nastupování a vystupování, při čekání v autě pak neotevírat příliš okna a zamykat. Cestování autostopem je velice nebezpečné, je-li to už nutné, pak platí zásady: necestovat v noci, dát známým harmonogram plánované cesty, zavolat jim při nasednutí do auta, že už vyrážíte, vyhýbat se autům s podnapilou či příliš hlučnou mužskou osádkou, sedat si na zadní sedadlo, seznámit se s mechanismem otevírání dveří a zcela určitě se vystříhat nevhodné a provokativní konverzaci při cestě. Na ulici je vhodné chodit středem chodníku či silnice a tím lze zamezit náhlému vtáhnutí své osoby např. do vchodu domu. Beze sporu je žádoucí vyhýbat se zkratkám parkem v noci, neosvětleným oblastem či staveništím nejen v noci, nereagovat na pokřiky, vyhýbat se skupinkám povalečů. S ohledem na denní dobu a situační podmínky, kdy např. víte, že se budete vracet domů pozdě večer a sama, by si žena měla vybírat i oblečení, boty a zbytečně neprovokovat nošením drahých šperků. Neméně důležité než vzhled je také chování ženy, podle něhož může případný útočník usuzovat na to, zda bude na oběť stačit. Jedná se o chování, držení těla, chůzi, výraz tváře a intonaci hlasu. Obezřetnost je nutná i v případě nových známostí, lépe je nezůstávat o samotě s člověkem, kterého pořádně žena ještě nezná, nejdříve by si měla zjistit co nejvíce informací o něm.

Pro zajímavost uvádíme výsledky dotazování provedeného v jednom z amerických vězení instruktorem sebeobrany, kdy předmětem byly dotazy

týkající se toho, jak vybírali násilníci své oběti. Převzato z knihy Staňte se svým bodyguardem od Rollové: [Rollová, 2005, str. 34 - 35]

1. Na prvním místě je účes. Tito muži „šli“ spíše po ženě s culíkem, copánkem apod., za který ji mohli snáz uchopit. Ženy s krátkými vlasy pro ně nebyly příliš zajímavé.
2. Následuje oblečení. Oděv by měl být takový, aby jej bylo možné snadno strhnout nebo se ho nějak zbavit – hodně násilníků si dokonce kvůli tomu s sebou nosí nůžky.
3. Dobrým cílem jsou podle zločinců ženy, které telefonují mobilem, hledají něco v kabelce nebo se během chůze čímsi zabývají. Nejsou totiž ve střehu, a tak mohou být snadno přemoženy.
4. Muži nejčastěji uváděli, že útočili a násilnili brzo ráno – nejčastěji mezi pátou a půl devátou.
5. Nejtypičtějším a nejčastějším místem bylo parkoviště u obchodu s potravinami. Následovalo parkoviště či garáž u kanceláří a veřejné záchody. (To ale u nás tak časté není.)
6. Násilníci si vyhlíželi ženu, kterou mohli snadno popadnout a rychle ji odvléci na jiné místo, kde se nemuseli tolik obávat nečekaného vyrušení.
7. Při poznání, že oběť je odhodlána se bránit, mnozí od svého záměru upustili. Netoužili totiž po žádných problémech souvisejících s časovým zdržením.
8. Všichni zločinci se shodli na tom, že by si nevybrali ženu nesoucí deštník nebo další podobné předměty, které mohou být použitelné na určitou vzdálenost. O klíčích to neplatí, protože aby je žena mohla použít jako zbraň musí se dostat k útočníkovi skutečně blízko.

1.3.2 Fyzické prostředky obrany

Bolest a nejcitlivější místa na těle

Způsobíme-li útočníkovi bolest, pak lze očekávat přinejmenším rozptýlení jeho pozornosti či prodloužení jeho reakční doby, v některých případech lze očekávat i podstatné narušení jeho pohybové koordinace či jeho psychického stavu. Výsledkem může být situace, kdy způsobíme útočníkovi takovou újmu, kdy už není schopen dalšího napadání, dostatečně jej zastrašíme a dá se na útěk. Existují však i případy, kdy snaha vyřadit takto útočníka z boje se mine účinkem, což je závislé na individuální vnímavosti bolesti, kterou navíc může ovlivňovat např. psychické rozpoložení útočníka, kdy lze předpokládat různé stupně afektu, fanatickou nenávist nebo může být útočník pod vlivem alkoholu nebo drog. Způsobení bolesti je možné různými způsoby napadení (obrany) jako např.: tlakem prstů, kloubů či předloktí, úderem kloubů, pěstí, hranou boty, tvrdým předmětem, páčením, pádem, resp. hozením, proražením, podmetením apod. Nejdůležitější v daných případech je pak otázka toho, kde nejúčinněji zasáhnout. [Náchodský, 1987, str. 39-40]

Citlivým, resp. nejzranitelnějším místům na těle se věnuje několik autorů. Podle Náchodského [Náchodský, 1987, str. 41] mezi ně patří: oblast hlavy, oblast krku a krční páteře, plexus solaris, oblast krajiny břišní a genitálií, stehenní sval, koleno, holeň, nárt, klouby prstů, zápěstí, kloub loketní, kloub ramenní, koleno.

Ve stejném duchu o těchto místech píše např. i Rollová [Rollová, 2005, str. 71 - 75], která doporučuje za nejspolehlivější obranný útok zásah kopnutím, úderem do mužských varlat. Dále pak uvádí útok na oči, bradu, nos, úder do spánku atd. Neméně důležité je však nejen vědět kam udeřit, ale také, jak a čím udeřit. Platí, že nejlépe je udeřit tvrdší částí na co nejměkčí část těla, lze používat klouby sevřené pěsti, patu dlaně, kolena, špičky a paty či malíkovou hranu ruky. Lokty jsou např. vynikající při použití na krátkou vzdálenost, stejně tak koleno či úder hlavou do nosu či zubů. Nezbytné natrénování si těchto obranných technik bývá součástí různých kurzů sebeobrany.

Technické prvky obrany

Sebeobrana zahrnuje různé techniky obranné a protiútočné, které lze využít proti nejrůznějším způsobům útoků vedeným beze zbraně nebo se zbraní. Jedná se ponejvíce o techniky obrany proti úchopu, objetí, škrcení, techniky obrany v poloze na zemi, odvádění pozornosti a o techniky úderů, kopů, páčení apod. [Ďurech, 2000, str. 59-60]

„Zvolené techniky by měly být jednoduché a účinné, jsou-li správně a pohotově nasazeny.“ [Rýč,Petrů, 2008, str. 6]

Situace, kdy se žena musí bránit napadení, je pokaždé jiná, odehrává se pokaždé v jiném prostředí a za jiných okolností, neexistuje žádná šablona, podle níž agresor útočí a stejně tak neexistují žádné univerzální návody, jaký druh sebeobrany v daných případech použít. Platí vždy jen to, že je-li žena napadena, měla by se bránit jen pomocí opravdu účinných prostředků, v opačném případě se totiž může dostat do ještě horší situace, znásobit agresivitu útočníka či se připravit o možnost další obrany. Jak bude žena při napadení reagovat, jak bude schopna se ubránit, závisí jen na ní, na její připravenosti psychické a fyzické. V současnosti je k dispozici jistě velké množství literatury řešící a učící sebeobranu, stejně tak existují různé kurzy a školy sebeobrany, jichž je rovněž nepřeberné množství. Zde se žena může seznámit s různými technikami sebeobrany využívajícími často různá bojová umění. Jen zlomek žen je však schopen a ochoten věnovat svůj čas a prostředky k tomuto účelu, mnoho žen tu možnost třeba ani nemá z různých důvodů. Nedisponuje-li žena znalostí sebeobranných technik nebo je ve špatné fyzické kondici, ve špatném zdravotním stavu apod., pak může pro svou obranu využívat různých technických prostředků a měla by některé z nich nosit stále při sobě. Nicméně nejpodstatnějším faktem pro sebeobranu je ten, že samotná znalost některých hmatů, chvatů, úderů a kopů, nebo pouhé vlastnictví zbraně nemůže samo o sobě nic vyřešit, ale je nezbytné umět se zbraní zacházet a mít nacvičeny obranné situace za pomoci již zmíněných sebeobranných technik či zbraní a jiných pomůcek. [Nussberger, 1997, str. 5 - 14]

Kromě technických prvků a prostředků sebeobrany je nutné pamatovat na jisté zásady sebeobrany, tzv. taktické zásady, jak o nich píše Náchodský

[Náchodský, 1987, str. 31-32]. Obecně platnými zásadami při vzniku bojové (sebeobranné) situace jsou postupy vedoucí ke zvýšení stupně připravenosti jako: zvýšení pozornosti, udržení odpovídajícího manévrovacího prostoru kolem sebe (cca alespoň 1,2 m od útočníka), pokud možno zajištění výhodného postavení obránce a příprava zbraně, resp. příležitostného prostředku obrany. Taktický prvek se volí dle okolností, tedy vzhledem k jeho výhodnosti za daných podmínek a může jím být:

a) použití výhodnější zbraně (jiného prostředku),

b) blokování zrakových vjemů,

c) odvedení pozornosti.

Možné je i kombinovat tyto základní taktické prvky s dalšími, jako např. využití terénu, útlumu po nezdařené útočníkově akci či prodlevy v útočné akci. [Náchodský, 1987, str. 31-32]

Nejlepší volbou pro ženu, která chce být připravená na případný útok, která se chce bránit a ubránit, a která se proto rozhodne naučit se sebeobraně, a to sebeobraně v celém jejím smyslu – zahrnující prevenci, techniky, zásady a taktiky sebeobrany, je navštěvovat některý z kurzů sebeobrany. Daný kurz by měl být veden především zkušeným odborníkem znalým dané problematiky, pak už je jedno, zda se jedná o kurz zaměřen zcela konkrétně na sebeobranu ženy či využívající k výuce některého z bojových sportů. Doba nutná k výcviku se liší podle charakteru kurzu a může se pohybovat v rozmezí od několika měsíců až po několik let. Na území České republiky působí několik škol bojového umění, které se v obdobných kurzech vyučují. Mezi nejrozšířenější dle Rollové [Rollová, 2005, str. 58 - 63] patří např.:

- Kung-Fu, které získalo, nejen u nás, na velké popularitě díky Bruce Leeovi, nevýhodou je však časová a fyzická náročnost jeho zvládnutí,
- Ju-Jitsu, z pohledu sebeobrany právě tato škola patří pravděpodobně k nejrozšířenějším a také nejvhodnějším pro výcvik sebeobrany právě pro ženy, učí přizpůsobování se

způsobu a okolnostem útoku za využití obrany beze zbraně, s využitím zbraně či jakýchkoli běžných příležitostných prostředků obrany, a to nejen v duchu co nejúčinnější sebeobrany, ale také s ohledem na zákonná omezení a s důrazem na sebeobranu jako celek,

- Allkampf-Jitsu, je obdobou již výše popsaného stylu JU-JITSU, navíc bývá zařazen do výcviku i prvek zkušební sebeobrany „v terénu“,
- Karate, Judo, Aikido, Thajský box, Taekwon-Do, to jsou styly, jež některé jsou zaměřené víceméně na obranu a jiné víceméně na boj, bývají charakteristicky specifikované na určité techniky a bývají fyzicky dosti náročné na zvládnutí, přestože jejich techniky beze sporu mohou být v rámci sebeobrany využity, bývají považovány spíše za sporty závodní nebo relaxační.

1.3.3 Technické prostředky obrany

V literatuře je uváděno několik technických prostředků sebeobrany, které se využívají nejčastěji a mohou posloužit při obraně k odražení útoku, případně k získání času pro další obranu nebo pouhému zastrašení útočníka. Pro všechny tyto prostředky platí předpoklad, že žena je v dostatečné psychické a fyzické kondici a využije momentu překvapení. Bohužel pro ně bývá typické i to, že k jejich použití je nutné, aby byl útočník v určité blízké vzdálenosti od obránce. [Nussberger, 1997, str. 44]

Pro potřeby této diplomové práce nejsou mezi popisované technické prostředky obrany zahrnuty zbraně typu střelných zbraní a nože.

1.3.3.1 Obranné spreje

Jedná se o tlakové nádobky různých objemů (viz Obr.1), které fungují na principu jako např. spreje proti hmyzu. Vstříknutím účinné látky, která mívá dráždivý účinek, do obličeje protivníka, jej můžeme paralyzovat či přímo zneškodnit, což záleží zejména na tělesné kondici a citlivosti útočníka. Názvy, účinné látky a samotný účinek popisuje Nussberger [Nussberger, 1997, str. 44 - 47]; popsáno níže:

- CN – účinná látka chloracetofenon, nebo-li slzný plyn, jedná se o chemické látky,
- CS – účinná látka chlorbenzalmalodinitril, jedná se o chemické látky,
- OC – účinná látka oleoresin capsicum, jedná se o látky na přírodní bázi, někdy označované jako tzv. pepřové nebo paprikové spreje.

Zasáhne-li sprej část obličeje, může způsobit ostrou palčivou bolest, dočasnou ztrátu vidění, slzení, obtížné dýchání, dezorientaci, pocit tísně, žaludeční nevolnost … Na odolnosti útočníka pak závisí doba trvání těchto účinků. V daných případech platí, že CS bývá o něco účinnější, než CN, a OC ještě intenzivnější než oba předchozí spreje. Výhodou OC je fakt, že působí i na útočníky pod vlivem alkoholu či drog, naopak u CN a CS jsou tyto účinky omezené. Obecně platným je fakt, že oproti použití střelné zbraně, kdy může mít obránce obavy z následného soudního postihu, v případě sprejů tyto obavy mizí, protože jen ztěží jimi lze napáchat takové škody jako právě střelnou zbraní a napadený si může být více jist přiměřeností své obrany. [Nussberger, 1997, str. 44 - 47]

Aby dotyčná uměla spreje použít, je dobré si použití nacvičit. Mimo to platí některé zásady pro jejich používání. Musíme mít na paměti působení větru, který může odchýlit proud vystříknutý ze spreje, do té míry, že obrana se mine účinkem nebo může dokonce ohrozit nás samotné. Ohrožení nás samotných může nastat i v případě, kdy dojde k použití v uzavřené místnosti, zde musíme mít vždy

možnost úniku, nehrozí to však v případě tzv. pepřových sprejů, které mají nespornou výhodu v tom, že okolní prostředí nezamořují a jsou účinné jen na zasaženém útočníkovi. Zásadní je rovněž připravenost spreje, tedy je lépe uvést sprej do pohotovostní polohy předem v situacích, kdy lze očekávat útok. Dalším neopominutelným faktem je ten, že účinný dosah těchto prostředků bývá přibližně 1 – 2 metry, proto je nutné vyčkat do té doby, dokud útočník nebude na tuto vzdálenost na dosah, pak je však nutné pamatovat i na to, že sprej bychom měli použít nečekaně, tedy útočníkovi jej zbytečně předem neukazovat, aby nás nemohl odzbrojit. Ihned po obraně je na místě co nejrychleji se vzdálit, neboť oslabení útočníka potrvá jen několik minut (obvykle se uvádí cca 40 min, což je závislé na odolnosti a citlivosti zasaženého). [Nussberger, 1997, str. 44 - 48]

Obr. 1 ***Ukázka možných provedení obranných sprejů***

Zdroj: http://www.obrana.cz/obrana.cz/

1.3.3.2 Plynové zbraně

Plynové pistole (zbraně) mají téměř stejný efekt jako spreje, jsou však účinnější a lze je použít na větší dosah. Podstatný rozdíl oproti sprejům je

v mechanismu rozprašování účinné látky, kterou obvykle bývá CS (látka chlorbenzalmalodinitril), které zde zajišťuje střelný prach a látka vystřelená z pistole se částečně odpaří a vytvoří oblak plynu a část je ve formě krystalků. Jedná se o zbraně vzhledem podobné běžným pistolím (viz Obr. 2), jejich funkce je také založena na stejném principu, bývají však zpravidla lehčí a nelze je nabít „ostrým“ střelivem. [Nussberger, 1997, str. 49 - 50]

Pro použití takového druhu obranného prostředku může hovořit i fakt, že svým vzhledem, zvukovým a světelným efektem při výstřelu může útočníka odstrašit. Ale dle slov autora: „Ovšem pouze tehdy, jestliže útočník není vybaven skutečnou střelnou zbraní, v takovém případě je obrana plynovou zbraní pokusem o sebevraždu.“ [Nussberger, 1997, str. 50]

Obr. 2 ***Ukázka plynové pistole***

Zdroj: http://www.kentaurzbrane.cz/volne-prodejne-zbrane/

1.3.3.3 Šokery (paralyzéry)

Přístroje svou funkcí založené na principu vyslání šoku elektrickým proudem, nazývané šokery, elektrické paralyzéry či personal protectory (viz Obr.3), lze rovněž úspěšně použít při sebeobraně. Výboj zabezpečují dvě nebo více elektrod, prorazí i slabší látku, a jeho rozsah bývá obvykle 40 – 200 tis. voltů. Podstatné u těchto přístrojů je, že sice elektrický úder může vést až ke ztrátě

vědomí útočníka, aby to však bylo možné, je nutné přiložit elektrody na tělo protivníka, což zároveň znamená, že si dotyčného musíme připustit k sobě na velmi malou vzdálenost, a to přináší i velké riziko. [Nussberger, 1997, str. 50 - 51]

Obr. 3 ***Ukázka paralyzéru***

Zdroj: http://www.securityeshop.cz/

1.3.3.4 Obušky

Elektrické obušky jsou v podstatě obdobou elektrických paralyzérů (šokerů), vzhledem k umístění elektrod (na vrcholu i podélně na obušku) jej nelze jen tak lehce obránci vytrhnout z ruky. Podstatnou nevýhodou je pak zřejmě neskladnost, výhodou naopak i možnost jeho použití i po případném vybití baterií. [Nussberger, 1997, str. 51]

Teleskopický obušek (viz Obr. 4) lze vysunout máchnutím ruky, čímž napadená získá dlouhou ocelovou tyč, kterou může velmi rychle a poměrně nečekaně útočníka zasáhnout, a tím vyrovnat i poměr sil mezi útočníkem a

obráncem. Pro razantnost úderu hovoří i o něco vyšší hmotnost (0,4 – 0,5 kg). Existuje několik velikostních typů teleskopických obušků, ty menší typy pak lze nosit i ve středně velkých kabelkách. [http://www.obranazeny.cz/obranazeny.cz/]

Obr. 4 ***Ukázka teleskopického obušku***

Zdroj: http://www.securityeshop.cz/

1.3.3.5 Alarmy

Tyto prostředky bývají podobné menším obranným sprejům co do velikosti a vzezření. Po stisknutí vydávají ostrý a silně nepříjemný zvuk, který sice může útočníka odradit, často se však může stát, že bude spíše vyrván z ruky a zneškodněn. V případech napadení se sexuálním podtextem mohou být snad účinná tím, že svým nepříjemným projevem mohou narušit sexuální tenzi útočníka, který pak bez této hnací síly raději uprchne, není to však zcela zaručeno. Prostředí a situace kdy lze tyto prostředky doporučit mohou být např. při dočasném ubytování v hotelových pokojích, v autě apod., kde jsou alarmy využity jako zabezpečovací zařízení s nastavením kontaktu, který po přerušení spustí alarm. [Nussberger, 1997, str. 52]

Obr. 5 ***Ukázka alarmu***

Zdroj: http://www.bojova-umeni.com/techniky/sebeobrana_pro_deti/zaklady_sebeobrany_pro_deti.php

1.3.3.6 Příležitostné zbraně

Za příležitostnou zbraň lze považovat cokoli, co může pomoci udržet útočníka na bezpečnou vzdálenost od těla, příp. může znásobit sílu obránce. Na rozdíl od obranných zbraní, které jsou vyráběny již s tím, aby jejich účinnost byla namířena přímo na útočníka a kteroukoli část jeho těla, u příležitostných zbraní je podstatné vědět jak, kdy a kterou částí zaútočit, resp. se bránit, aby obrana byla co nejúčinnější. Důležitá je rovněž snadná manipulovatelnost vzhledem k fyzickým vlastnostem ženy. [Nussberger, 1997, str. 54]

Příkladem takové zbraně může být např. svazek klíčů, který sám o sobě nelze považovat za zbraň, avšak při správném použití jako uspořádání v dlani mezi prsty poslouží velmi účinně při úderu do obličeje útočníka. [Nussberger, 1997, str. 54]

Další takovouto zbraní může být: kámen, deštník, trubka, hůl, židle, vařečka apod. Nejdůležitější při obraně je však způsob jejich použití vzhledem k charakteru daných předmětů. To znamená, že delší předměty, jako třeba hůl, je vhodné použít k úderu vedenému ze shora, což zajistí větší sílu úderu, krátké předměty pak poslouží spíše k úderům vedeným zespodu. Avšak nejpodstatnější při takovémto druhu obrany je rychlost a razance protiúderu a jeho správné nasměrování, tzn. úder na nejcitlivější části těla, jimiž jsou dle Nussbergera [Nussberger, 1997, str. 54] hlava, břicho a rozkrok.

Rovněž i jiné předměty mohou být použity jako příležitostná zbraň, mohou jimi být např. kabelka nebo jejich obsah jako lak na vlasy, pero nebo tužka, dokonce hřeben, jímž lze útočníkovi způsobit řezné rány. Snadno použitelný je deštník, který je vhodný pro odrážení úderů či pro zablokování vidění při náhlém otevření, ale i pro zasazení rány jak shora, tak i bodnutím. [Rollová, 2005, str. 80 - 82]

Dle Nussbergera [Nussberger, 1997, str. 61] lze do této sféry obranných prostředků zařadit i psa. V daném případě pak musí platit, že půjde o psa vhodného pro obranu, tedy psa alespoň střední velikosti a odpovídající dostatečné

váhy, psa sebevědomého, nebojácného a neopominutelná je rovněž citová vazba na paničku a správný výcvik psa.

1.4 SEBEOBRANA A ZÁKON

1.4.1 Právo použít sebeobranu

Stává se, že při výcviku sebeobrany, se ženy často dotazují na to, co se stane, když se budou bránit a ubrání se a při této obraně způsobí útočníkovi zranění nebo smrt. Pro mnohé ženy je skoro nepředstavitelný problém překonat určitou psychickou bariéru, kterou pro ně představuje někomu ublížit, a to i za cenu, že dojde k ohrožení vlastního zdraví a života. [Nussberger, 1997, str. 5]

Ženám, které mají zájem o výcvik sebeobrany, je třeba řádně vysvětlit a seznámit je s tím, že když se přiměřeně brání a dojde ke zranění nebo usmrcení útočníka, nedopouštějí se žádného protiprávního jednání. V případě, že je žena napadena či jinak ohrožena a je nucena se bránit sama, v mnoha případech za použití různých dostupných prostředků, je třeba pro to, aby se po úspěšné obraně neocitla na lavici obžalovaných místo útočníka sama, aby vedle taktiky a techniky sebeobrany znala také zákonné podmínky sebeobrany. [Novotný,1997, str. 221]

Každý občan, bez výjimky, má právo postavit se na odpor proti každému, kdo by nezákonným způsobem zasahoval do lidských práv a základních svobod, které jsou deklarovány v základních ustanoveních Ústavy České republiky zák. č. 1/1993 Sb. a Listiny základních práv a svobod, usnesení předsednictva České národní rady č.2/1993 Sb. a v ratifikovaných a vyhlášených mezinárodních smlouvách o lidských právech a základních svobodách, jimiž je Česká republika vázána. Tato lidská práva jsou práva jednotlivců chráněná nezávislými soudy. Porušení těchto práv a svobod může podle okolností zakládat trestní či jinou právní odpovědnost. [Ústava ČR, Listina základních práv a svobod]

1.4.2 Zákonné podmínky sebeobrany

Ochrana těchto základních lidských práv a svobod člověka je však do jisté míry podmíněna právě zákonnými podmínkami sebeobrany (jinak by docházelo k porušování práv a svobod ostatních), jež jsou upraveny v oblasti trestního práva, konkrétně v Zákoně č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku, ve znění pozdějších předpisů.

Nutná obrana § 29 trestního zákoníku č.40/2009 Sb., ve znění pozdějších novel, dále krajní nouze § 28 trestního zákoníku a oprávněné použití zbraně § 32 trestního zákoníku jsou zařazeny mezi takzvané okolnosti vylučující protiprávnost. Vylučují trestní odpovědnost, o trestný čin se tedy nejedná a nikdy nejednalo.

Rovněž tak Listina základních práv a svobod v čl. 6 odst. 4 hovoří o tom, že není porušením základních lidských práv, jestliže byl někdo zbaven života v souvislosti s jednáním, které podle zákona není trestné. [Jelínek, Sovák, 2001, str.26-28]

Nutná obrana

§ 29 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku, ve znění pozdějších předpisů:

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

Nutnou obranu lze tedy použít proti útočníkovi, či skupině útočníků, kteří zjevně a úmyslně protiprávně jednají (útočí), v případě více útočníků je možné použít nutnou obranu proti kterémukoliv z nich, a to dokonce bez ohledu na jeho postavení a ozbrojení. Dle právního hlediska musí útok splňovat tři podmínky: ohrožuje společenské zájmy a vztahy chráněné trestním zákonem, útok přímo hrozí nebo trvá a musí být reálný, obrana proti útoku musí být přiměřená povaze a nebezpečnosti tohoto útoku, přičemž však škoda způsobená obranou může být i

větší než škoda, jaká hrozila (nejde-li o hrubý nepoměr). Jinak řečeno obrana může být jen taková, aby jí bylo možno odvrátit útok, co se síly, času a druhu použitých prostředků týče, přičemž tato přiměřenost se následně posuzuje vždy dle intenzity a dalších okolností útoku, intenzita obrany by měla být vždy silnější než útok, má-li být účinná. [Rýč,Petrů, 2008, str. 8]

Krajní nouze

§ 28 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku ve znění pozdějších předpisů:

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

V případě krajní nouze je tedy odvraceno nebezpečí, které nemusí být nutně způsobeno přímo útočníkem, a to takovým způsobem, jež odpovídá okolnostem v dané situaci, škoda způsobená konáním v krajní nouzi nesmí být větší či stejně závažná, než škoda, která hrozila a jednání v krajní nouzi obvykle směřuje proti třetí osobě nikoli proti útočníkovi. [Rýč,Petrů, 2008, str. 9]

„Odlišnosti nutné obrany a krajní nouze:

- V nutné obraně se odvrací útok, v krajní nouzi se odvrací nebezpečí.
- V nutné obraně je způsobena škoda útočníkovi, v krajní nouzi je způsobena škoda komukoliv.
- V nutné obraně není podpůrnost, nikdo není povinen snášet útok a vzniklá škoda může být i větší. Podmínky dané nutnou obranou jsou mírnější. V krajní nouzi čin žádá podpůrnost, někdo je dokonce povinen snášet nebezpečí (záchranáři, hasiči, lékaři

apod.) a způsobit lze zásadně jen menší škodu, než je škoda hrozící. Podmínky dané krajní nouzí jsou tedy přísnější.

- Institut nutné obrany vyžaduje výhradně útok člověka a útočení úmyslné. V krajní nouzi může být nebezpečí způsobeno jakkoliv (jednání člověka, živelná pohroma, útok zvířete).“ [Rýč,Petrů, 2008, str. 9]

Oprávněné použití zbraně

§ 32 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákoníku, ve znění pozdějších předpisů:

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

Zákonnými předpisy je přitom vymezeno, co se zbraní rozumí, dále kdo je oprávněn a v jakých případech zbraň použít, nosit nebo kdo a za jakých podmínek je dokonce povinen zbraň použít. Protože použití zbraně je nejdůraznějším a velice závažným zákrokem zpravidla ohrožujícím život a zdraví, je při jejím použití vždy povinnost co nejvíce šetřit život osoby, vůči které je zákrok prováděn, a i jinak dbát nutné opatrnosti. [Rýč,Petrů, 2008, str. 10]

1.5 INFORMOVANOST ŽEN – JEJÍ NUTNOST A VÝZNAM

1.5.1 Žena v kontaktu s Policií

Důležitou věcí pro odbourání různých klamných předsudků žen je rovněž to, aby žena byla seznámena s úlohou policie při napadení ženy a seznámena i se základními postupy policie, tedy s tím, co se po takové situaci může stát a jaké následky z toho mohou pro ni vyplývat.

V tomto smyslu může být žena postavena do více rolí, a to jako poškozená nevhodným obtěžováním a chováním nebo jako přímá oběť trestného činu. Pro účely této práce bude dostačující toto rozdělení :

- poškozená , jako nevhodně obtěžovaná,
- poškozená , která se útoku pachatele ubránila, tedy stala se obětí útoků, ale k dokonání trestného činu ze strany pachatele nedošlo, a to i za cenu zranění či smrti samotného pachatele,
- poškozená, která útočníkovi, pachateli podlehla a stala se přímou obětí konkrétního trestného činu a byla jí způsobena újma, a to na zdraví, majetku, nebo na právech.

Jde v podstatě o to, že mnoho trestných činů páchaných na ženách není oznámeno i z toho důvodu, že žena si klade otázku co bude poté, když celou věc oznámí na policii a zda to pro ní nebude obdobně stresující zkušenost jako sebeobranná situace sama.

1.5.2 Nevhodné chování a obtěžování

V případě, že k samotnému fyzickému útoku nedošlo, ale žena se stala obětí různého nechtěného vážného obtěžování, a to jak verbálního, tak neverbálního, je třeba, aby žena na tuto skutečnost policii upozornila. Jednání dotyčného, který se dané věci dopustil, může naplňovat skutkovou podstatu přestupku, případně trestného činu, samotné posouzení události je pak věcí policie.

Oznámením události však může žena zabránit dalším případům obdobného přestupku či trestného činu. Toto oznámení lze podat jak oficiální, tak i neoficiální cestou, osobně i anonymně, pokud žena chce zůstat v anonymitě, lze jej učinit totiž i telefonicky na různé krizové linky, které jsou pro tyto účely zřízeny. Jde v podstatě o to, aby policie zmapovala místa, kde k podobným situacím dochází, nebo typovala možné osoby, které mají sklony k páchání trestných činů nebo

přestupků podobného rázu, a tím mohla preventivně předcházet závažným trestným činům, ke kterým může v pozdější době docházet.

Je známo, že u některých typů pachatelů se nebezpečnost jejich jednání pro společnost pomalu stupňuje. Mnohé nevhodné chování jim po delší dobu prochází, a to právě z toho důvodu, že si jejich jednání nikdo nevšímá nebo nad ním přivírá oči a pro samotnou osobu pachatele z toho nejsou vyvozovány žádné důsledky. Jen samotné projednání přestupku nevhodného chování vůči ženě, kterého se pachatel dopustil, jej může odradit od mnohem závažnějšího potencionálního jednání v budoucnu.

Samozřejmě je opět na ženě a jejím rozumném posouzení, kdy takové oznámení učiní. Zcela určitě nemusí být oznámeno každé nepovedené takzvané flirtování nebo zavádějící poznámky se sexuálním podtextem. V tomto ohledu je na místě apel na zdravý rozum žen.

1.5.3 Úspěšná obrana

Ve druhém případě, tedy že dojde k napadení ženy a té se podaří útok pachatele odrazit, mohou nastat různé situace. Může se stát, že žena, která odvrátí útok pachatele, z místa činu uteče, případně uteče pachatel, kterému se nepovedl útok. V tomto případě je třeba, aby žena po zabezpečení sebe sama, to znamená například přivoláním dalších osob, vyhledáním bezpečného úkrytu, neprodleně informovala policii a stručně vylíčila, jak se jmenuje, kde se nachází, zda potřebuje zdravotnickou pomoc a zkráceně co se událo. V tomto případě je důležité, aby byla schopna označit polici přesně místo události a aby v případě, že zůstala na místě, kde k napadení došlo, nemanipulovala s ničím co na místě zůstalo, lhostejno zda se událost stala ve vnitřních prostorách nebo kdekoliv v přírodě. Policie bude postupovat tak, že žena bude podrobně vyslechnuta k celé události a k osobě pachatele a bude provedeno ohledání místa činu za účelem zajištění stop. Může být také provedena osobou téhož pohlaví nebo lékařem prohlídka těla napadené ženy, jestliže to bude nutné ke zjištění a zachycení stop nebo následků trestného činu.

Je důležité, aby ženy věděly, že v tomto případě hraje čas důležitou roli pro dopadení pachatele, řádnému objasnění věci a zabránění dalším útokům. Je třeba, aby bylo co nejdříve přesně označeno místo a podána vyčerpávající informace pro možnost dopadení pachatele bezprostředně po činu.

Při úspěšné obraně rovněž může dojít ke zranění nebo i smrti útočníka. Ani toto by však pro ženu nemělo představovat důvod ke strachu a panice. Mohou zde však nastat určité komplikace, pro ženu taková událost představuje silný traumatizující zážitek. Ženy v těchto situacích by měly být obeznámeny s tím, že nikdo nemá právo po nich vyžadovat nebo je dokonce nutit k okamžité výpovědi. Policie má povinnost zkoumat oprávněnost nutné obrany v takových případech, kdy dojde k těžkému zranění nebo smrti pachatele. Rozhodně ale ani zde není na místě obava z činnosti policie, jde o řádné zadokumentování věci pro její objasnění a posouzení, tedy plnění povinností, které zákon policii ukládá. V těchto případech by bylo vhodné vypovídat až po řádném zklidnění emocí, kdy bude žena opět vyrovnaná a tedy schopna vypovídat. Rovněž lze doporučit právní pomoc advokáta od samotného počátku vyšetřování.

Z praxe vyplývá, že napadená žena nebyla v případě své rázné a tvrdé obrany odsouzena za smrt nebo těžké zranění pachatele, pokud měla vážnou obavu o svůj život a současně okolnosti případu, tedy způsob útoku pachatele, místo napadení, osoba pachatele, nasvědčovaly tomu, že mohlo dojít k ohrožení života a zdraví napadené ženy. Samozřejmě tyto okolnosti jsou detailně zkoumány a nelze tyto poznatky brát jako záruku na beztrestnost. Je však třeba, aby si žena řádně uvědomila, jak se v případě útoku cítila a proč a za jakých okolností užila ke své obraně zbraně, prostředky a nebo schopnosti, kterými vyřadila útočníka z boje. Nelze totiž již po vyřešené situaci zcela navodit stejné okolnosti, které v době napadení a tedy i vyvolání obranné situace předcházely, a to ani za provedení vyšetřovacích pokusů a rekonstrukcí. V těchto případech jen žena ví, jak útok cítila a dokonce jen ona může ze své strany v danou chvíli posoudit nebezpečí, které jí hrozí.

Mezi muži a ženami jsou známé jasné anatomické a fyziologické rozdíly (podrobněji viz podkapitola 1.5.11 Některé důležité rozdíly mezi ženami a muži),

a tudíž i schopnost obou pohlaví ubránit se napadení je rozdílná. Z toho vyplývá, že si lze jen stěží obranu napadené ženy, bránící se např. znásilnění, vykládat jako obranu nepřiměřenou. Intenzitu útoku a způsob útoku musí poté sama žena popisovat při výpovědi, kdy se nesmí zapomínat na to, že ten kdo vyvolal obrannou reakci ženy byl pachatel, tedy bez jeho útoku, ať již byl více či méně tvrdý, by obranná situace nenastala. Pachatel si tedy nese velmi velký díl rizika toho, jak dopadne a v podstatě je jediný, kdo dobrovolně riskuje a dává v sázku své zdraví a život.

1.5.4 Neúspěšná obrana

Neúspěšná obrana nastává tehdy, pokud se útočníkovi záměr podaří, žena se neubrání a stane se obětí některého z trestných činů. Mezi takové trestné činy lze řadit následující: proti majetku, proti životu a zdraví, například ublížení na zdraví, proti lidské důstojnosti, tedy například znásilnění, nebo proti svobodě, například loupež.

V takovém případě se žena musí snažit celou věc v co nejkratší možné době oznámit policii. Není třeba, aby se za každou cenu snažila dostavit na policii, může zůstat kdekoliv, kde se cítí být v bezpečí. Následně je policie povinna oznámení prošetřit.

Zde následují stejné úkony policie, které jsou popsány výše. Po příjezdu na místo policie předběžně vyslechne ženu k situaci, která se stala, provede ohledání místa činu, tedy místa kde k napadení ženy došlo a provede šetření v okolí místa činu. V případě závažnějšího trestného činu jako je loupež nebo znásilnění, se na místo, kde k trestnému činu došlo, dostaví kromě uniformované hlídky policie také policisté kriminální služby. Se ženou, pokud to její stav dovolí, a zde je důležité, pokud se žena bude cítit schopna vypovídat, bude sepsán podrobný protokol. Je také provedena osobou téhož pohlaví nebo lékařem prohlídka těla napadené, jestliže to bude nutné k zajištění a zachycení stop nebo následků činu. Vždy je ale nejdůležitější zdravotní stav poškozené a napadené ženy a k tomuto se musí přihlížet v první řadě. Policie nemůže provádět žádné

úkony s poškozenou, pokud by ohrožovaly její život nebo zdraví, to znamená, že i výslech poškozené v případě jejího závažného zranění nebo psychického zhroucení, může být proveden až poté, co jej povolí lékař. Žena má právo odmítnout sepisovaní čehokoliv a provádění jakéhokoliv úkonu s její osobou do doby, než toho bude schopna.

Zde je ale na místě si uvědomit opět důležitou roli času, která v dopadení pachatele, a tím zabránění jeho další trestné činnosti, hraje nemalou úlohu.

1.5.5 Zvláštní způsoby dokazování

Z praxe známe ještě jednu velmi nepříjemnou stresovou situaci, do které se napadená žena v kontaktu s policií může dostat. Jedná se o některé zvláštní způsoby dokazování, které jsou uvedeny v §§ 104a, 104b, 104c, 104d, 104e zákona č. 141/1961 Sb., trestního řádu. Jde o konfrontaci, rekognici, vyšetřovací pokus, rekonstrukci a prověrku na místě.

V těchto případech se při objasňovaní činu poškozená žena opět může dostat do kontaktu s pachatelem tváří v tvář. Zvlášť při identifikaci pachatele, takzvané rekognici, kdy je pro trestní řízení důležité, aby podezřelý, obviněný nebo svědek, v tomto případě napadená žena, znovu poznala osobu pachatele, který jí napadl, a tím určila jeho totožnost. Jedná se v podstatě o to, že žena která se dostala s pachatelem do střetu, se jej pokusí poznat mezi více osobami. Ale ani zde nemusí mít žena již v průběhu dokazování strach z provádění podobných úkonů, jen je třeba, aby byla řádně obeznámena s těmito možnostmi a aby věděla, že v případě, že se nechce útočníkovi postavit podruhé tváří v tvář a nechce, aby jí pachatel spatřil, má právo na zachování své anonymity.

Při provádění úkonů podobného rázu má žena rovněž plné právo být poučena o všech jejích povinnostech a právech, a toto poučení, pokud se jí nedostalo, může rovněž vyžadovat.

1.5.6 Některé důležité intersexuální rozdíly

Žena je vnímána zcela jistě jako slabší jedinec z obou pohlaví. Stavba těla ženy není předurčena k tak velkým fyzickým výkonům jako stavba těla muže. Proto je velmi ztížena i její sebeobrana. Pro srovnání si uveďme v následujících odstavcích jen některé z důležitých rozdílů mezi ženským a mužským tělem, o kterých hovoří např. i autoři knihy Fyziologie člověka: pro fakulty tělesné výchovy a sportu [Seliger a kol., 1983, str. 125].

Stavba kostry

Mezi základní rozdíly patří již samotná anatomická stavba kostry. Ženy jsou v průměru o 12cm menší než muži, tento rozdíl je dán již menší délkou kostí, menší mohutností a jejich slabším spojením. Z toho vyplývají již nevýhody pro obranu jako menší dosah končetin, menší úchopové schopnosti, menší celková hmotnost. Vzhledem k velikosti chodidel i menší stabilita. Z hlediska obrany by se dala považovat za výhodu snad jen menší výška těžiště, tato nepatrná výhoda u netrénované ženy je však ihned smazána rozdílem v hmotnosti.

Tuky a svaly

Ženské tělo má 22 až 29 procent tuku, tedy zhruba dvakrát více tuku než tělo mužské. Ženský hormon estrogen způsobuje totiž výraznější ukládání tukových tkání na prsou, v bocích, hýždích a stehnech. Svalová tkáň mužů má naopak zhruba dvakrát vyšší hmotnost než u žen. Rovněž tak rozložení svaloviny je pro muže z hlediska hrubé síly výhodnější, u žen se jedná spíše o dolní končetiny, kdežto u mužů o oblast trupu a paží. Větší svalová tkáň u mužů je schopna pojmout více primárních zdrojů energie.

Množství a složení krve

Dalším důležitým rozdílem ovlivňujícím výkon je množství a složení krve, zatímco muž má v těle kolem 5 litrů krve, žena o něco méně, což je dáno opět

větším podílem tukové tkáně u žen na rozdíl od většího podílu svaloviny u mužů, která je metabolicky aktivnější než tuk. Počet červených krvinek je u muže rovněž vyšší. Tento rozdíl vzniká v pubertě a je podmíněn účinkem pohlavních hormonů.

Velikost orgánů

Rovněž tak velikost některých důležitých orgánů a tkání zcela ovlivňuje fyzický výkon.Větší srdce u muže dokáže rozvést větší množství krve a s ní i látek potřebných k fyzickému výkonu. Větší plíce u muže jsou schopny objemnějšího zevního dýchání, kde dochází k výměně dýchacích plynů mezi organizmem a okolním prostředím, tím je u mužů vitální kapacita plic na daleko vyšší úrovni.

Projevy rozdílností

Rozdíly mezi stavbou mužského a ženského těla nám ukazují, že při fyzickém napadení ženy mužem, je bez zvládnutí jiných dovedností velice těžké ubránit se fyzicky zdatnějšímu muži. Drtivá většina anatomických předpokladů mužského těla při porovnávání fyzických sil jasně předurčuje vítěze tohoto střetnutí. Když se k tomu ještě přidá moment překvapení, psychická převaha a odhodlání útočníka dovést svůj čin ke zdárnému konci, tak je prvotní obranná reakce oběti, pokud není dostatečně razantní, přesně cílená a rozhodná zcela bez odezvy. Všechny tyto skutečnosti by se měly brát v potaz i při posuzování oprávněnosti nutné obrany v případě, že dojde k vážné újmě na zdraví nebo smrti útočníka.

2 METODIKA VÝZKUMU

2.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Cílem empirické (výzkumné) části této práce, jak už bylo zmíněno v úvodu, je provést výzkum problematiky sebeobrany v cílové skupině žen, jimiž jsou studentky středních škol, získané údaje zpracovat a interpretovat zjištěné výsledky výzkumu.

Výzkum problematiky této diplomové práce byl proveden za pomoci dotazníkového šetření, kdy nástrojem výzkumu je formulář dotazníku. Charakter šetření lze označit jako šetření výběrové, jež pracuje s tzv. výběrovým souborem respondentů (dotazovaných), který je pouhým výběrem ze základního souboru respondentů. Základním souborem by v případě této práce, tak, aby byl vyčerpávající, byly všechny ženy, resp. všechny ženy v ČR, což není k povaze výzkumu ani možné a ani žádoucí. Takže výběrovým souborem pro potřeby této práce jsou pak ženy studující na středních školách, ve věkovém rozmezí 15 – 20 let, s bydlištěm v okrese Pelhřimov, kraj Vysočina.

Šetření pomocí formuláře dotazníku bylo provedeno písemným dotazováním, tzn. že formulář byl tištěný, avšak za přítomnosti tzv. mediátora (totiž mé osoby), což umožnilo vysvětlit studentkám účel dotazníkového šetření, v případě potřeby poskytnout instrukce k vyplnění. Vzhledem k podmínce zachování absolutní anonymity respondentek bylo samotné odevzdávání vyplněných formulářů prováděno do sběrné krabice a ne přímo do mých rukou.

Šetření bylo provedeno v období od prosince 2009 do února 2010, a to vždy v době výuky tělesné výchovy.

2.2 DOTAZNÍK

Formulář dotazníku (viz Příloha č. 1) byl sestaven s ohledem na požadavky na dotazník jako nástroj sběru dat, tedy byl kladen důraz na stručnost, obsahovou přitažlivost, grafickou přehlednost, logickou strukturu dotazníku, vhodnou formulaci otázek a na prostornost pro případ delších odpovědí.

Otázky byly formulovány, pokud možno, co nejkonkrétněji, stručně a krátce, bez sugestivního a zavádějícího podtónu, s možností neodpovídat u některých typů otázek velmi osobních.

Forma otázek v dotazníku je různá. Tam kde lze předpokládat jasné odpovědi typu např. ANO/NE byla zvolena forma uzavřené otázky s dvoubodovou odpovědní škálou. U otázek s nabídkou formulovaných odpovědí jako výčtu možností, byly tyto doplněny též možností „jiné“ a prostorem pro doplnění varianty, odpovědní škála je zde maximálně šestibodová. Pro získání co nejkonkrétnějšího a otevřeného, neomezeného názoru respondentky na některý typ otázek byly použity otázky otevřené s prostorem pro vepsání vlastní odpovědi dotazované. V některých případech pak byly zvoleny otázky polootevřené, tedy část otázky uzavřeně a část otázky otevřeně s možností konkretizace odpovědi. V úvodu dotazníku jsou použity tzv. identifikační otázky, využívající identifikačního znaku, v daném případě věku, přičemž není narušena anonymita dotazovaných. Ve všech případech se jedná o otázky přímé. Celkový počet obsažených otázek je 16.

Odpovědi byly zapsány do tzv. souhrnné tabulky (Příloha č. 2), která slouží dále pro zpracování zjištěných údajů.

2.3 DÍLČÍ OBLASTI DOTAZNÍKU

První rozebíranou oblastí budou otázky týkající se pojmu sebeobrany a jeho charakteristiky. V dotazníku se jedná o otázky č. 2 a 3. Zde za pomoci kontingenční tabulky vytvořené na podkladech souhrnné tabulky (viz Příloha č. 2)

bude zjištěn počet dotázaných, které již slyšeli o daném pojmu a pomocí klasických tabulek bude vytvořen přehled o tom, jak dokáží dotázané tento pojem charakterizovat. Tato klasická tabulka bude sestavena na základě údajů zjištěných z jednotlivých dotazníků, přesněji v odpovědích na otevřenou otázku č. 3 týkající se právě charakteristiky daného pojmu a představy dotázaných o něm.

Následná interpretace údajů z této tabulky se pak bude týkat jednak počtu, resp. procentuálního zastoupení těch, které již slyšely (resp. neslyšely) o pojmu sebeobrana a mají určitou představu o daném pojmu a těch, kteří jej naopak nedokáží charakterizovat. S ohledem na zjištěné údaje bude provedeno srovnání představy dotázaných o charakteristice pojmu a skutečnou definicí pojmu sebeobrany, kterou lze nalézt v různých zdrojích literatury.

Druhou rozebíranou oblastí budou otázky týkající se fyziologických rozdílů mezi mužem a ženou a názoru dotázaných na ně. Zde počty kladných a záporných názorů připouštějících, resp. odmítajících, fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou budou zjištěny opět formou kontingenční tabulky a doplněny o vyjádření v procentuálním zastoupení. Konkrétní názory budou zpracovány na podkladě odpovědí na otázku č. 4 dotazníku, jež je doplněna právě otevřenou otázkou zjišťující představu dotázaných o možnosti a způsobu ovlivnění výsledku sebeobrany právě fyziologickými rozdíly mezi mužem a ženou. Výsledky budou znázorněny opět formou klasické tabulky jako v předcházejícím okruhu (týkajícím se pojmu sebeobrany).

Interpretace tabulek bude opět vyplývat z údajů o počtech a ze srovnání názorů s již prokázanými údaji o daném problému.

Třetí oblast je zaměřena na kurzy sebeobrany, otázky č. 5 a č. 6. Cílem je sumarizovat údaje týkající se zájmu o tyto kurzy a návštěvnosti těchto kurzů dotázaným okruhem žen. K sumarizaci počtů bude opět využito kontingenčních tabulek.

Další (v pořadí čtvrtá) oblast výzkumu se týká prostředků sebeobrany a otázek zaměřených na to, zda dotázané nějaké prostředky nosí při sobě a o jaké konkrétně se jedná a dále otázky týkající se znalosti a představy o těchto prostředcích. V dotazníku se jedná o otázku č. 7 „Nosíte při sobě nějaké

prostředky, které lze využít při sebeobraně?“, jež je doplněna, v případě odpovědi „ANO“, otevřenou otázkou „o jaký prostředek se jedná“. Otázka č. 8, jež je svým charakterem rovněž otázkou otevřenou, se dotazuje na znalost technických prostředků a jejich vyjmenování. Zpracování dat bude opět provedeno formou kontingenční tabulky. Interpretace pak doplní přehled o daných prostředcích relativními počty, tedy v procentuálním vyjádření, pro interpretaci zjištění o nejvíce známých prostředcích poslouží stručné klasické tabulky.

Následují oblasti věnované verbálnímu obtěžování a fyzickému obtěžování (napadení), zpracování je provedeno pro každý druh napadení zvlášť. Obě tyto zkoumané části jsou zpracovávány v rovině vyhodnocování údajů o faktorech s těmito napadeními souvisejícími. Mezi tyto faktory lze řadit: počty zkušeností s některou z forem napadení, zda napadené útok nahlásili na policii, místo a doba události, znalost útočníka, následky spojené s napadením. Tohoto se týkají otázky 9 – 14 dotazníku. Podrobnější zkoumání je věnováno vztahům mezi těmito jednotlivými faktory, např. vztah místa napadení a útočníka apod.

Rovněž tato část je zpracována z údajů souhrnné tabulky (Příloha č. 2) pomocí kontingenčních tabulek a grafů, interpretace je často doplněna o klasické tabulky a grafické znázornění zjištěných výsledků tak, aby tyto výsledky byly jednoduše, přehledně a názorně čitelné.

Poslední oblastí, jež je předmětem výzkumu této diplomové práce, je problematika užití sebeobrany v případech uvedených napadení. Vztahuje se jak k verbálnímu obtěžování, tak k fyzickému obtěžování (napadení).

3 VÝSLEDKY VÝZKUMU

3.1 POJEM SEBEOBRANA

Na otázku „Slyšeli jste již někdy o pojmu sebeobrana?“ odpovědělo v dotazníku 119 respondentek ze 119 dotázaných ANO.

V souvislosti s pojmem sebeobrany nás však ale bude více zajímat fakt, zda jsou ženy schopny správně si tento pojem vyložit a charakterizovat, zda jsou jejich představy o sebeobraně adekvátní, zda mají představu o jejím využití apod. Proto jsou příklady charakteristik uváděné v otázce č. 2 dotazníku souhrnně uvedeny v následující tabulce (Tabulka 1):

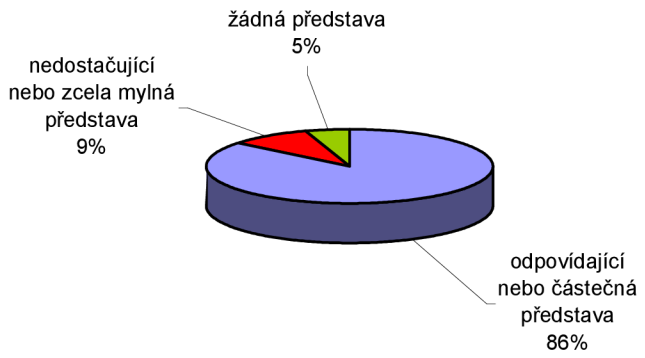
Tabulka 1 ***Příklady charakteristik pojmu sebeobrana uváděné v dotazníku***

Příklady charakteristiky	Počet
schopnost ubránit se	39
způsob, jak se ubránit napadení	27
bránění se - verbálně a fyzicky	19
bránit se při napadení	6
nedokáží charakterizovat	6
bojový sport sloužící k obraně	5
bránění se (verbálně,neverbálně) za použití obranných prvků, technických prostředků atd.	5
umět někoho zmlátit	2
schopnost bránit se pomocí triků a chvatů v příp. ohrožení	2
způsob, jak zmenšit následky napadení	1
může sloužit k záchraně života	1
ochrana před čímkoli	1
beztrestné využití prostředků (nože) k obraně v případě prokazatelného nebezpečí	1
schopnost ubránit se napadení tak, aby došlo pouze ke zneškodnění útočníka	1
situace ohrožení, kdy se člověk musí bránit	1
ochrana při napadení - pepřovým sprejem	1
obrana při napadení, krádeži, při použití vhodných prostředků, zavolat pomoc	1

Provedeme-li hrubou analýzu v tabulce uvedených odpovědí, lze říci, že 102 dotázaných dokázalo pojem sebeobrany charakterizovat obdobným způsobem tak, jak bývá uváděno v literatuře, tzn., že sebeobrana je chápána jako způsob obrany při napadení, za využití jak verbálních, tak neverbálních prostředků obrany, případně za pomoci různých technických prostředků obrany. Avšak literatura zahrnuje obvykle do problematiky sebeobrany nejen samotný způsob obrany, ale též jakousi prevenci, tedy předcházení vzniku sebeobranné situace. Tento fakt neuvedla ani jedna z dotázaných. U těchto studentek převažuje charakteristika ve smyslu schopnosti ubránit se při napadení, ve smyslu způsobu obrany při napadení a některé dokonce konkretizují tyto obecné definice na obranu za pomoci technických prostředků či obranných prvků.

Dvě studentky uvedly sebeobranu jako obranu pomocí hmatů a chvatů, což lze označit spíše za nedostačující představu, pět z dotázaných si mylně zaměňuje sebeobranu za bojové sporty, dvě zcela chybně označily sebeobranu jako schopnost někoho zmlátit, což je naprosto zavádějící názor, naprosto nepochopený pojem sebeobrany a dále dvě definice jsou hodně obecné a také nevyhovující představě o významu daného pojmu. Zcela neschopny či neochotny charakterizovat pojem bylo šest studentek.

Pro názornou představu je níže vytvořen zjednodušený graf (Obr. 6) shrnující představy o významu pojmu sebeobrany u dotazovaných studentek.



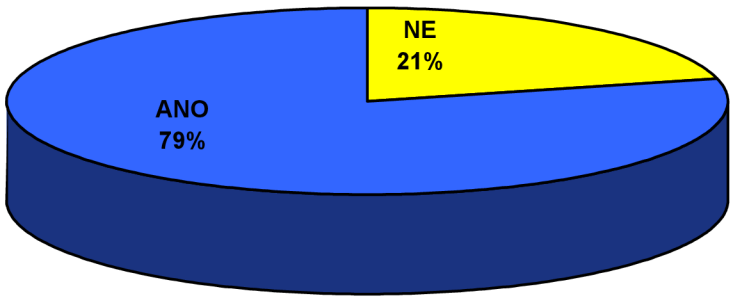
Obr. 6 ***Představa dotázaných studentek o významu pojmu sebeobrana***

3.2 ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU

Vzhledem k tomu, že žena je z hlediska fyziologických rozdílů zcela jistě vnímána jako slabší jedinec a stavba jejího těla není předurčena k tak velkým fyzickým výkonům jako stavba těla muže, je i její sebeobrana vůči muži podstatně ztížena. S tímto názorem se shoduje i většina dotázaných, kteří souhlasí s faktem, že fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou mohou ovlivnit výsledek sebeobrany. Tyto údaje jsou uvedeny jednak v kontingenční tabulce níže (Tabulka 2) a názorně zobrazeny též graficky (Obr 7).

Tabulka 2 ***Kontingenční tabulka absolutního vyjádření počtu názorů na fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou a jejich vliv na sebeobranu***

Počet z FYZ.ROZDILY	
FYZ.ROZDILY	Celkem
NE	25
ANO	94
Celkový součet	119



Obr. 7 ***Procentuální vyjádření počtu názorů na fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou a jejich vliv na sebeobranu***

Je tedy patrné, že 79% respondentek dotazníku si je vědomo výhod mužů při střetu, jež vyplývají právě z různých fyziologických rozdílů a ovlivňují tak úspěšnost, resp. neúspěšnost sebeobrany ženy jako napadené. Oproti tomu je až zarážející, že pětina žen (21%) si neuvědomuje ani viditelné rozdíly jako je

anatomická stavba kostry, svalové hmoty a síly mezi oběma pohlavími nebo se domnívají, že tyto nemohou mít vliv na výsledek sebeobrany při napadení.

Přehled nejčastěji uváděných fyziologických rozdílů je uveden v následující tabulce (Tabulka 3):

Tabulka 3 ***Nejčastěji uváděné fyziologické rozdíly***

ANO - fyz.rozdíly existují a mohou ovlivnit výsledek sebeobrany	
Příklady rozdílů	**Počet**
síla - ženy mají menší sílu než muži	66
velikost - ženy jsou obvykle menšího vzrůstu	15
odlišné těžiště	11
jiné rozložení svalové hmoty	9
neuvedeno	8
vytrvalost - ženy jsou méně vytrvalé než muži	5
obecně tělesné rozdíly	4
váha - muži jsou obv. těžší	3
na muže si moc lidí nedovolí, na ženu ano	2
jiné rozložení tuků	2
agresivita - muži jsou obv. agresivnější než ženy	2
respekt	1
odvaha	1
muž častěji umí bojová umění	1
NE - neexistují fyz.rozdíly ovlivňující výsledek sebeobrany	25

Většina dotázaných (v 66 případech) uváděla v dotaznících za základní rozdíl sílu, resp. to, že muž je obvykle silnější než žena, společně s některým dalším rozdílem v anatomickém vybavení těla obou pohlaví. Mezi tyto další nejčastěji uváděné rozdíly pak lze řadit: velikost, odlišné těžiště, jiné rozložení svalové hmoty, vytrvalost a váha mezi mužem a ženou.

V osmi případech pak bylo uvedeno, že sice dotázané souhlasí s existencí fyziologických rozdílů a jejich vlivem na výsledek sebeobrany, avšak nebyly schopny nebo ochotny uvést příklady těchto rozdílů.

V některých případech byly naopak uvedeny rozdíly, které nelze považovat za adekvátní odpověď, např. „na muže si moc lidí nedovolí, na ženu ano“, „respekt“, atd.

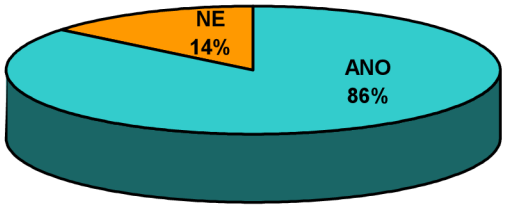
3.3 KURZY SEBEOBRANY

Cílem je sumarizovat údaje týkající se jednak zájmu o tyto kurzy a jednak návštěvnosti těchto kurzů. Zjištěné údaje jsou patrné z tabulky níže (Tabulka 4) a dále pak pro přehlednost graficky vyjádřené v grafech (Obr 8, Obr 9).

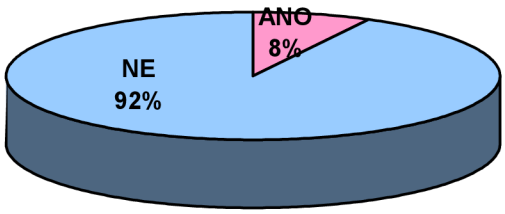
Tabulka 4 ***Přehled počtu zájemkyň a účastnic kurzů sebeobrany – kontingenční tabulka***

Počet z KURZ ÚČAST		
KURZ ZÁJEM	KURZ ÚČAST	Celkem
NE	NE	17
Počet z NE		17
ANO	NE	94
	ANO	8
Počet z ANO		102
Celkový součet		119

Z počtu dotazovaných, tj. 119 studentek, nemá zájem o takovýto kurz celkem 17 studentek, naopak zájem projevilo 102 studentek, z nichž již 8 tímto způsobem zaměřený kurz navštívilo a 94 ne. Je patrné i z grafu č. 4, že z nějakého důvodu dívky, které by měly zájem naučit se sebeobraně, nemají tuto možnost.



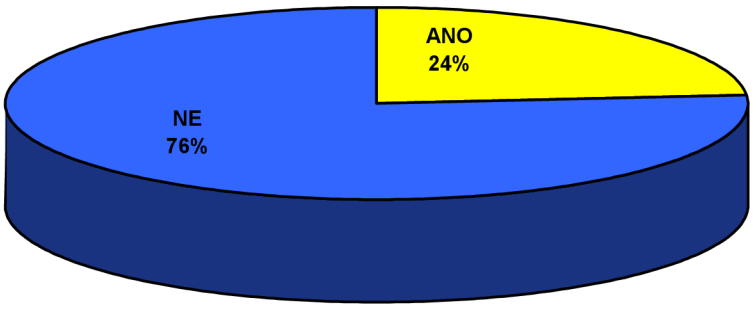
Obr. 8 ***Procentuální vyjádření počtu zájemkyň o kurz sebeobrany***



Obr. 9 ***Procentuální vyjádření počtu účastnic kurzu sebeobrany ve vztahu k počtu zájemkyň o tento kurz***

3.4 TECHNICKÉ PROSTŘEDKY OBRANY

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že žádný prostředek, který lze využít při sebeobraně, u sebe nenosí 91 dotázaných, naopak 28 dotázaných takový prostředek vlastní a nosí při sobě. Procentní vyjádření je patrné z grafického znázornění níže (viz Obr 10).



Obr. 10 ***Nošení prostředků obrany při sobě v %***

Přehled konkrétních prostředků, které studentky nejčastěji uvedly, že nosí u sebe, je obsahem tabulky č. 5.

Tabulka 5 ***Technické prostředky obrany, které nosí studentky u sebe***

Prostředky obrany, které nosí respondentky při sobě	Počet
pepřový sprej samotný	22
pepřový sprej a hřeben	1
pepřový sprej a klíče	3
klíče samotné	2
žádný prostředek nenosí	91

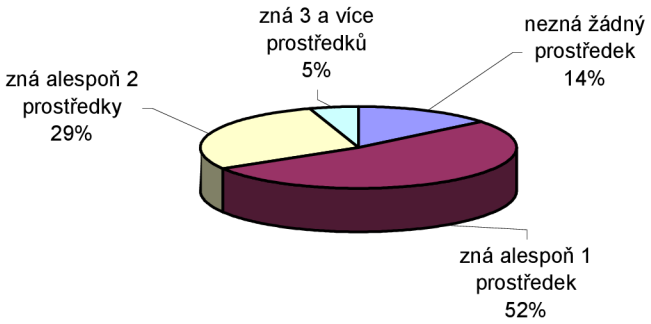
Dále byla zjišťována obecná povědomost o jiných technických prostředcích určených k sebeobraně. Podrobná tabulka uváděných odpovědí je součástí příloh (Příloha č. 3). Stručný přehled pak udává následující tabulka (Tabulka 6).

Tabulka 6 ***Znalost technických prostředků obrany***

Uvedený technický prostředek	Počet
pepřový sprej	74
obušek teleskopický, elektrický	29
nůž	9
boxer	9
paralyzér	8
klíče	5
alarm	5
střelná zbraň	3
pes	2
cokoliv co je po ruce	2
tužka	1
neuvedeno	17

Největší znalost připadá na pepřový sprej, jež je zároveň nejčastěji nošeným prostředkem. Následuje obušek, ať již teleskopický nebo elektrický, dále nůž, boxer, paralyzér či alarm. V těchto případech se jedná o obecně nejrozšířenější technické prostředky určené pro sebeobranu. V méně případech jsou pak zmíněny takové prostředky, které lze označit za příležitostné, např. klíče, tužka, pes, cokoliv, co je po ruce. Přitom právě takovýchto prostředků existuje dostatek a především bývají častěji k dispozici, problém je však v tom, že si tento fakt respondentky, a pravděpodobně i většina žen, neuvědomují. Jak je uvedeno již v teoretické části, patří mezi takovéto příležitostné prostředky obrany dále např.: kámen, deštník, hůl, kabelka, lak na vlasy, hřeben atd.

Procentuální znalost, resp. neznalost, prostředků sebeobrany je znázorněna v grafu níže (Obr. 11).



Obr. 11 ***Povědomost o existenci technických prostředků sebeobrany v %***

3.5 VERBÁLNÍ OBTĚŽOVÁNÍ

Jednou z oblastí, které byly v dotazníkovém šetření zkoumány, je oblast verbálního obtěžování. V dotazníku (Příloha č. 1) je tomuto tématu věnována otázka 9, totiž: „Setkali jste se již někdy osobně s některou formou verbálního obtěžování?“ v odpovědích bylo možno zaškrtnout několik nabídnutých variant nebo uvést jiné – podle své vlastní zkušenosti, doplněno o variantu, kdy se dotázaná s takovýmto obtěžováním nesetkala. Vyjmenované konkrétní možnosti odpovědí konkrétního verbálního obtěžování v dotazníku byly:

- vyhrožování fyzickou újmou,
- vyhrožování se sexuálním podtextem,
- hrubé a vulgární nadávky.

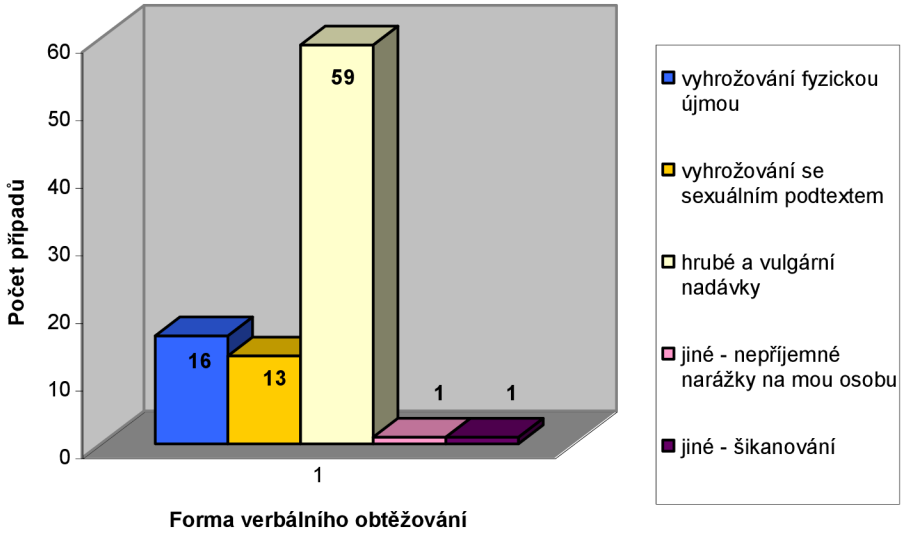
Při zpracování dotazníku byly odpovědi zaneseny do souhrnné tabulky (Příloha č. 2) a následně dále rozpracovány pomocí kontingenčních tabulek (Příloha č. 4), tedy počet těch studentek, které se již někdy osobně setkali s některou formou verbálního obtěžování, shrnuje následující kontingenční tabulka rozdělená podle věku a sumarizující ty, které již takovou zkušenost mají (sloupec ANO) a ty, které ji nemají (sloupec NE), viz Tabulka 7.

Tabulka 7 ***Počty studentek, které se již setkaly (nesetkaly) s verbálním obtěžováním***

Počet z VERBÁLNÍ OBTĚŽOVÁNÍ	VERBÁLNÍ OBTĚŽOVÁNÍ		
VĚK	NE	ANO	Celkový součet
15	23	24	47
16	13	22	35
17		6	6
18	13	15	28
19	1	2	3
Celkový součet	50	69	119

Z daného vyplývá, že více než polovina dotázaných se s verbálním obtěžováním již setkala osobně. Jaké konkrétní formy tohoto slovního napadení

byly tou neblahou zkušeností, je podrobněji zpracováno dále pomocí grafu, s uvedením počtů těchto případů (viz Obr. 12).



Obr. 12 ***Formy konkrétně uváděného verbálního obtěžování***

Celkově bylo uvedeno 90 případů obtěžování (napadení), některé studentky tedy uváděly i více forem. Nejpočetnějšími případy jsou pak situace, kdy byly studentky obtěžovány hrubými a vulgárními nadávkami, zhruba na stejné úrovni se vyskytovaly odpovědi vyhrožování fyzickou újmou a vyhrožování se sexuálním podtextem, jako jiná forma verbálního obtěžování (v dotazníku nejmenovaná) bylo uvedeno v jednom případě nepříjemné narážky na osobu dotázané a v jednom případě šikanování.

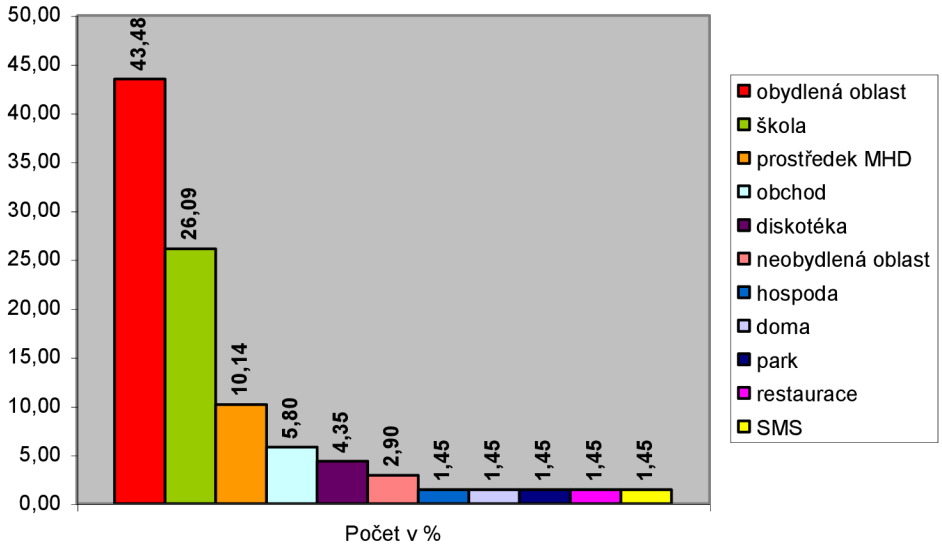
Ačkoli samotné pouhé verbální obtěžování je většinou lidí považováno za méně závažné, či dokonce zanedbatelné provinění ze strany útočníka, nelze nikdy opomenout fakt, že může dojít k eskalaci konfliktu, právě takovéto obtěžování často předchází fyzickému střetu, fyzickému napadení. Je vždy na posouzení napadené či jejího okolí, zda k následné eskalaci problému může opravdu dojít, nebo pokud se tyto útoky opakují, bylo by zřejmě na místě neignorovat je zcela, ale spíše se snažit o řešení. V takových případech je jistě vhodné vždy informovat policii.

Pouze pět z dotázaných studentek však opravdu některou z forem napadení ohlásilo, konkrétně šlo o případy hrubých a vulgárních nadávek, lze předpokládat, že šlo zřejmě právě o případy opakované. Jak vyplývá i ze zpracování kontingenční tabulky, byly to případy, které se odehrály ve škole, jen v jednom případě v prostředku MHD.

Ostatní napadení, která nebyla nahlášena policii, se odehrávala na různých místech. Fakta vychází opět ze zpracování kontingenční tabulky (Příloha č. 4) založené na údajích tabulky souhrnné (Příloha č. 2). Graficky jsou fakta znázorněna v kontingenčním grafu (Příloha č. 6), který udává přehled o formách a počtech případů verbálního obtěžování podle místa a doby napadení, které nebyly nahlášeny na policii.

Za zmínku stojí např. zjištění, že všechna vyhrožování fyzickou újmou, v počtu třech, se odehrávala během dne ve škole. Vyhrožování fyzickou újmou, doplněné o hrubé a vulgární nadávky se již vyskytují na různých místech, v celkovém počtu deseti případů. Vyhrožování se sexuálním podtextem byla zaznamenána pouze večer, v převážné většině (3 případy) pak v obydlené oblasti. Naprosto stejný počet, stejná doba (večer) i místo (obydlená oblast) se týkají vyhrožování se sexuálním podtextem doplněné o hrubé a vulgární nadávky. Kombinace třech typů obtěžování, tedy vyhrožování fyzickou újmou, zároveň vyhrožování se sexuálním podtextem a zároveň hrubé a vulgární nadávky se vyskytly v odpovědích ve dvou případech, kdy jeden se odehrál v prostředku městské hromadné dopravy během dne a jeden formou zpráv SMS, a to jak během dne, tak i večer. Právě posledně jmenovaný případ je příkladem obtěžování (napadení), vůči kterému se lze jen těžko bránit, pokud neznáme agresora (odesílatele) takovýchto útoků, a které by mělo být policii vždy nahlášeno, zde se však tak nestalo.

Pokud nás zajímají nejčastěji uváděná místa napadení a doba napadení, lze toto zjištění shrnout následovně: nejčastěji uváděnou dobou verbálního obtěžování (napadení) je během dne - asi 57%, během večera asi 42%, během dne a zároveň i večera 1%. Přehled o místě napadení je pak znázorněn níže graficky s uvedením procentuálního vyjádření (Obr. 13).

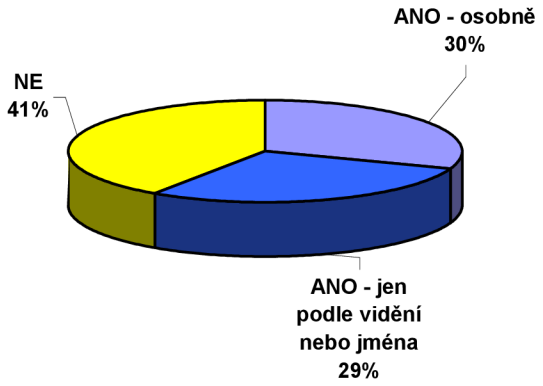


Obr. 13 ***Procentuální vyjádření četnosti místa napadení***

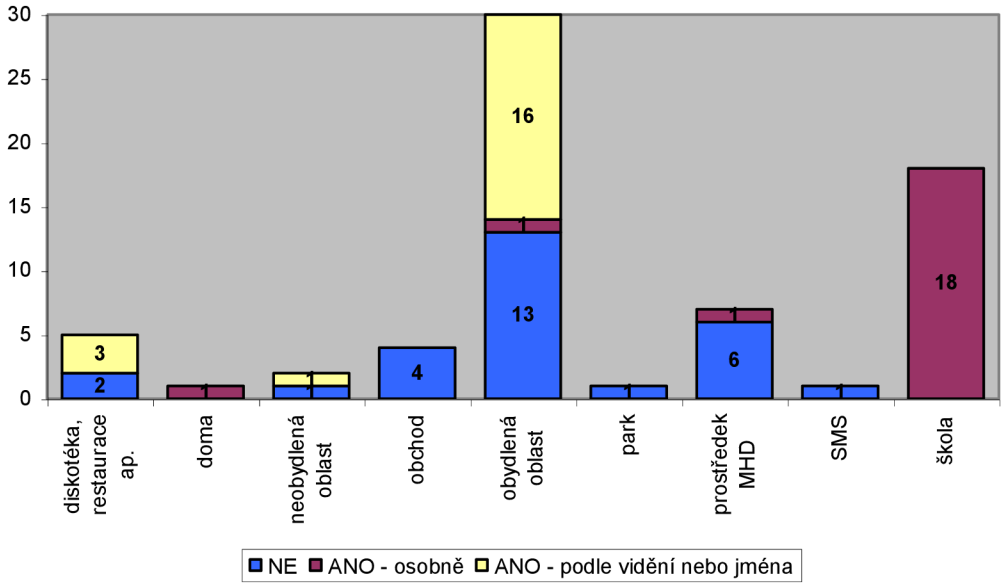
Jednou z nejpodstatnějších informací při jakémkoli napadení, zde tedy verbálního, a také informací nanejvýš zajímavou, je informace týkající se osoby útočníka. V dotazníkovém šetření byla položena otázka znalosti útočníka. Přehled podává následující tabulka (Tabulka 8) a graf (Obr. 14).

Tabulka 8 ***Počty studentek, které znaly (neznaly) útočníka***

ZNALOST ÚČTOČNÍKA	POČET	Z TOHO případy ohlášené na policii
ANO - osobně	21	4
ANO - jen podle vidění nebo jména	20	0
NE	28	1



Obr. 14 ***Odpovědi na otázku, zda napadená znala útočníka v %***



Obr. 15 ***Znalost útočníka ve vztahu k místu napadení***

Podíváme-li se na graf znázorňující vztah mezi místem napadení a znalostí útočníka (Obr. 15), zjišťujeme, že ve třiceti případech (ze 69) šlo o napadení v obydlené oblasti, z toho jen v jediném případě šlo o útočníka osobně známého napadené, ve zbylých případech buď útočníka neznala vůbec nebo jen podle vidění či jména. Oproti tomu ve škole šlo vždy o osobu známou napadené osobně, což je vcelku i logické, stejně je tomu i v případě verbálního napadení doma. Neznámý útočník pak (mimo obydlenou oblast) figuruje především v obchodě a prostředcích MHD. Pro potřeby vyjádření vztahu mezi útočníkem a místem napadení byly zahrnuty do jedné oblasti místa jako diskotéka, hospoda, restaurace, koncert apod., znalost útočníka je zde zastoupena v poměru 0:2:3 v pořadí znám osobně : neznám : znám podle vidění nebo jména.

Další zjišťované poznatky z oblasti verbálního obtěžování se týkají možných následků takového napadení, zde se jedná pouze o následky psychického rázu, a to u 16 případů, což je 23% dotazovaných, celých 77% pak uvedlo, že netrpí žádnými následky. Konkrétní specifikace následků byla, vzhledem ke svému velmi osobnímu rázu, zcela dobrovolná, proto není dále

rozebírána, jelikož nejčastěji uvedenou odpovědí bylo obecné vyjádření, že šlo o psychické následky, eventuálně strach.

3.6 FYZICKÉ OBTĚŽOVÁNÍ

Problematika fyzického obtěžování (napadení) je rovněž jednou z oblastí, které jsou předmětem výzkumu v dotazníkovém šetření. V přiloženém dotazníku (Příloha č. 1) je tomuto tématu věnována otázka 10, totiž: „Setkali jste se již někdy osobně s některou formou fyzického obtěžování či přímo napadení?“ V odpovědích bylo možno zaškrtnout několik nabídnutých variant nebo uvést jiné – podle své vlastní zkušenosti, doplněno o variantu, kdy se dotázaná s takovýmto obtěžováním nesetkala. Nabídnuté konkrétní možnosti odpovědí v dotazníku byly následující formy fyzického napadení:

- fyzická újma,
- sexuální obtěžování,
- znásilnění,
- přepadení a krádež.

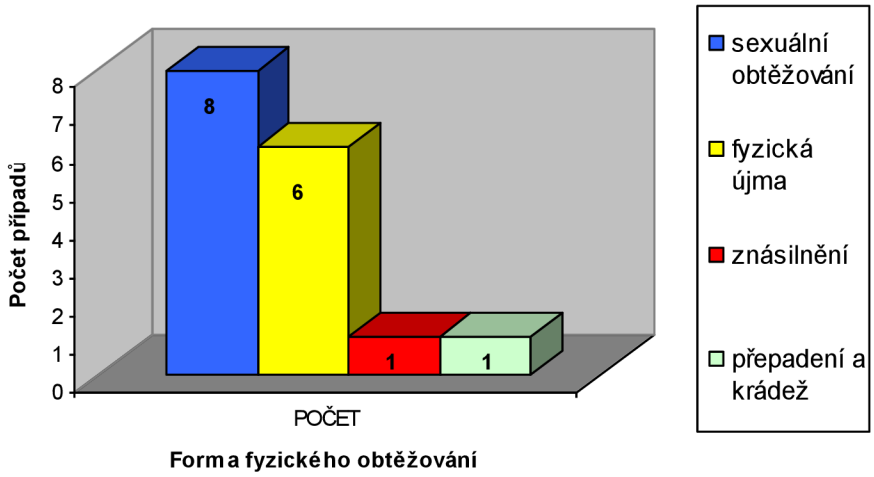
Údaje z dotazníku byly zaneseny do souhrnné tabulky (Příloha č. 2) a následně dále zpracovány za pomoci kontingenčních tabulek tak, aby mohl být zjištěn počet těch studentek, které již někdy byly osobně fyzicky obtěžovány nebo napadeny, aby mohly být zjištěny relevantní informace týkající se například místa a doby napadení, znalosti útočníka apod.

Následující kontingenční tabulka rozdělená podle věku sumarizuje ty, které se již setkaly s fyzickým napadením (sloupec ANO) a ty, které podobnou zkušenost nemají (sloupec NE), viz Tabulka 9.

Tabulka 9 ***Počty studentek, které se již setkaly (nesetkaly) s fyzickým obtěžováním***

Počet z FYZICKÉ OBTĚŽOVÁNÍ	FYZICKÉ OBTĚŽOVÁNÍ		
VĚK	NE	ANO	Celkový součet
15	44	3	47
16	34	1	35
17	6		6
18	17	11	28
19	2	1	3
Celkový součet	103	16	119

Z tabulky je zřejmé, že pouze 16 ze 119 dotázaných studentek bylo nějakým způsobem fyzicky napadeno, tj. asi 13%. Konkrétní formy tohoto napadení jsou podrobněji zpracovány níže pomocí grafu, s uvedením počtů těchto případů (viz Obr. 16). Zbývající respondentky, tedy 103 (asi 87%) uvedly, že se s fyzickým obtěžováním (napadením) nesetkaly.



Obr. 16 ***Formy konkrétně uváděného fyzického napadení (obtěžování)***

Rovnou polovinu fyzického napadení (obtěžování) tvoří sexuální obtěžování, to bylo uvedeno v celkem osmi případech ze šestnácti. Jen o 2 případy méně uvedly studentky jako formu fyzického napadení fyzickou újmu, což odpovídá zhruba 38 procentům. Znásilnění a přepadení a krádež byly zastoupeny po jednom z případů, což odpovídá přibližně 6% u obou forem.

Znásilnění je jeden z nejzávažnějších trestných činů, při kterém dochází k vážným následkům jak na psychice, tak i na zdraví ženy. Vzhledem k těmto okolnostem bude znásilnění věnováno více pozornosti.

Je obecně známo, že ani zdaleka ne všechny případy bývají ohlášeny na policii. Ženu často odradí strach z reakce okolí, strach z následných postupů při vyšetřování tohoto činu policií, často se žena nesvěří ani svým blízkým. Ve zde uvedeném případě studentka tento čin policii ohlásila. V dotazníku rovněž uvedla, že napadení u ní zanechalo psychické i fyzické následky, které však nejsou blíže specifikovány. V tomto případě napadená útočníka znala podle vidění nebo jména, což zřejmě mohlo přispět i k tomu, že věc ohlásila na policii. Ke znásilnění došlo v obydlené oblasti a ve večerních hodinách, přibližně kolem 22 hodiny.

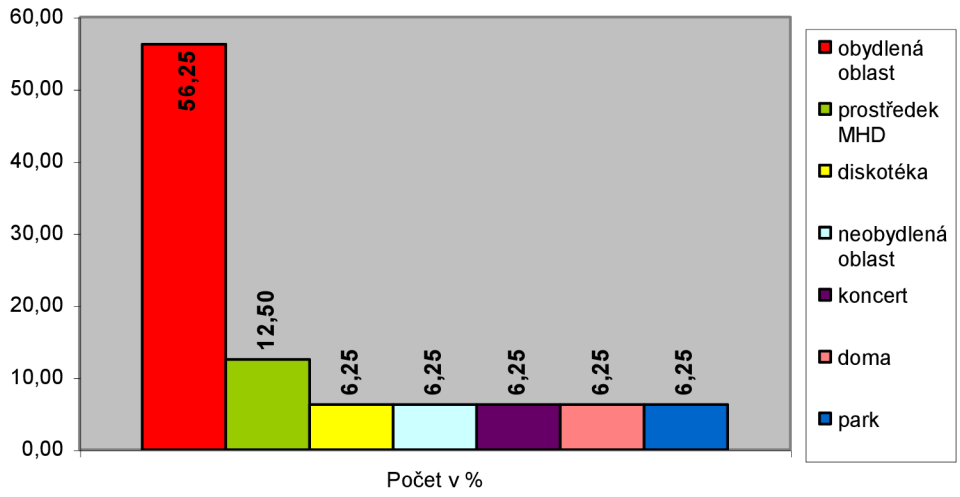
Tento druh napadení téměř vždy vyvolá sebeobrannou reakci, snad jen v případě velké obavy o svůj život se žena někdy může raději podvolit, předejde tak sice možná větší fyzické újmě, zřejmě pak ale mohou být o to závažnější následky psychické. Studentka uvedla, že se fyzicky bránila. Bohužel vzhledem k povaze dotazníku a celého dotazníkového šetření, které je zaměřeno spíše obecněji a v maximální míře respektuje soukromí dotazovaných, nejsou dostupné žádné konkrétnější informace ani o způsobu vedení sebeobrany napadené a ani o způsobené újmě, následcích apod.

Nejčastěji uváděnou formou fyzického napadení jsou případy sexuálního obtěžování. To může nabývat různé míry závažnosti, výjimkou jistě nebudou ani případy, kdy sexuální obtěžování je jen prvním stupněm u závažnějšího nepřípustného chování útočníka, může eskalovat k již zmiňovanému znásilnění. Velmi důležité je proto uvědomovat si závažnost sexuálního obtěžování, napadené by jej neměly podceňovat a raději vždy ohlásit na policii, tím spíše, pokud se jedná o osoby mladistvé.

Z našeho průzkumu vyplývá, že z uvedených osmi případů sexuálního obtěžování, ani jeden nebyl ohlášen policii. Z celkového počtu 16ti uvedených fyzických napadení, byl totiž ohlášen pouze případ znásilnění. Je to fakt dosti zarážející, neboť právě jakákoli fyzická újma je činem závažným a je-li ignorován, pak může vést v budoucnu k ještě hrubějšímu chování útočníků.

Důvody neohlášení těchto napadení nejsou z dotazníkového šetření známy, mohou to být fakta, že napadené útočníka neznaly nebo nepovažovaly napadení za tolik závažné či se odehrály na místech pro ně nepodstatných, jakékoli takové úvahy o těchto důvodech by však byly pouhou spekulací, proto nejsou v této práci dále analyzovány.

Předsudky a mýty o napadení žen, které tvrdí, že se tak děje především na odlehlých místech, kde není možné dovolat se pomoci, lze vyvrátit i v následujícím zpracování údajů dotazníkového šetření týkajících se místa napadení. Údaje vychází z kontingenční tabulky (Příloha č. 5) zpracované na základě informací ze souhrnné tabulky (Příloha č. 2). Přehled o nejčastěji uváděných místech fyzického napadení podává následující graf (Obr. 17).



Obr. 17 ***Procentuální vyjádření četnosti místa napadení***

Pouze 6,25% napadení se odehrálo v neobydlené oblasti, stejné procentní vyjádření připadá na místa jako diskotéka, koncert, domov a park. Dvojnásobný případ byl zaznamenán v prostředcích městské hromadné dopravy. Naprostou většinu místa napadení tvoří obydlená oblast, je to přesně 56,25% z uvedených údajů.

Ostatní napadení (mimo znásilnění), která nebyla nahlášena policii, se odehrávala na různých místech. Fakta vychází opět ze zpracování kontingenční

tabulky založené na údajích tabulky souhrnné (Příloha č. 2). Graficky jsou fakta znázorněna v kontingenčním grafu (Příloha č. 7), který udává přehled o formách a počtech případů fyzického napadení (obtěžování) podle místa a doby napadení, které nebyly nahlášeny na policii.

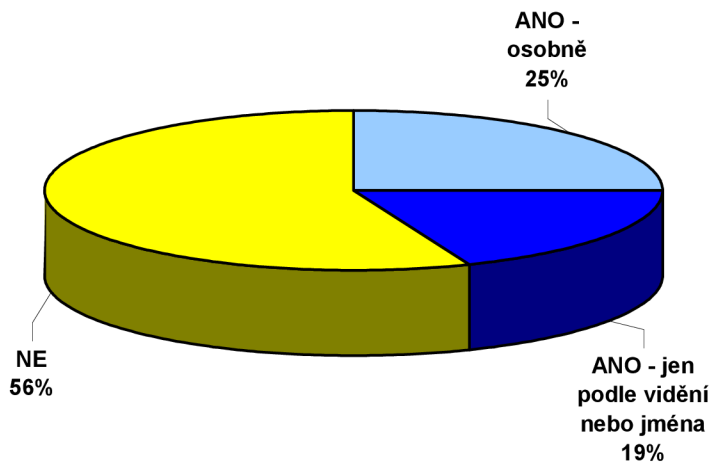
Z uvedeného například vyplývá, že sexuální obtěžování se odehrálo, jak bylo v dotaznících uvedeno, jen ve večerních hodinách, avšak na různých místech, tedy ať již v obydlené oblasti (celkem ve třech případech), tak i v prostředku MHD (ve dvou případech) a ve zbývajících třech případech se jednalo o park, diskotéku a koncert. Jediná zaznamenaná událost přepadení a krádeže se uskutečnila večer a v obydlené oblasti. Z uvedených šesti případů fyzické újmy se jich polovina stala večer a polovina během dne, jedenkrát doma, jedenkrát v neobydlené oblasti, avšak většina (4x) v oblasti obydlené a rovnocenně dvakrát během dne a dvakrát večer. Je tedy zřejmé, že ani mýtus o tom, že žena bývá napadena fyzicky jen v noci, kdy je útočník kryt tmou, se nezakládá na podložených údajích.

Zaměříme-li se na jednu z nejpodstatnějších informací ve vztahu k fyzickému napadení, totiž informaci o útočníkovi, získáme v následující tabulce přehled o znalosti útočníka napadenou, viz tabulka (Tabulka 10) a graf (Obr. 18) níže.

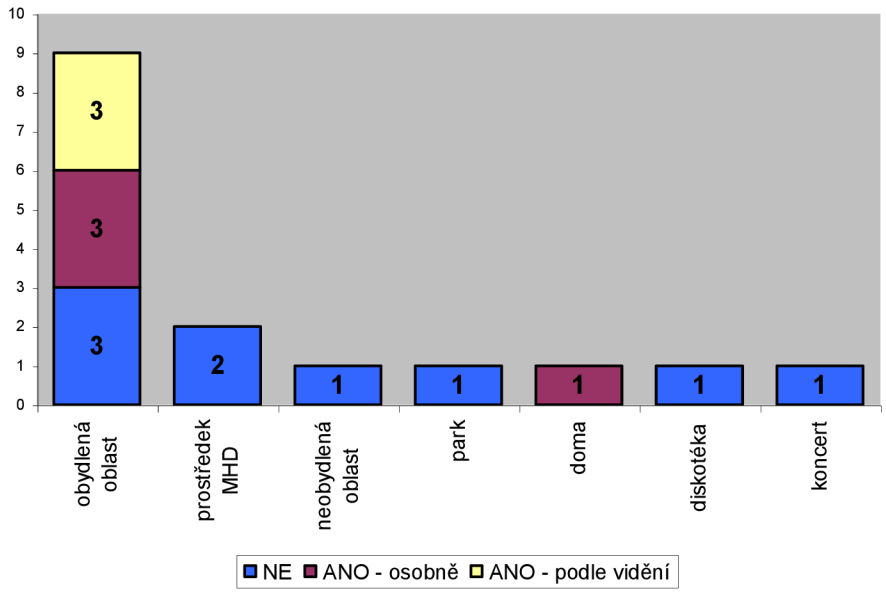
Tabulka 10 ***Počty studentek, které znaly (neznaly) útočníka fyz. napadení***

ZNALOST ÚČTOČNÍKA	POČET	Z TOHO případy ohlášené na policii
ANO - osobně	4	0
ANO - jen podle vidění nebo jména	3	1
NE	9	0

Z tabulky je zřejmé, že celkem sedm z dotázaných útočníka znalo, ať již osobně nebo podle vidění či jména, více studentek (celkem 9) však ne.



Obr. 18 ***Odpovědi na otázku, zda napadená znala útočníka v %***



Obr. 19 ***Znalost útočníka ve vztahu k místu napadení***

Při podrobném pohledu na graf znázorňující vztah mezi místem napadení a znalostí útočníka (Obr. 19), zjišťujeme, že v devíti případech ze šestnácti šlo o napadení v obydlené oblasti, z toho všechny možnosti znalosti útočníka jsou zastoupeny rovnocenně v počtu třech případů napadení. Pokud šlo o napadení doma, v jednom jediném případě, byl útočník napadené znám osobně. Ve zbylých

případech různých míst napadení (prostředek MHD, park, diskotéka atd.), mimo domov a obydlenou oblast, již útočník nebyl znám vůbec.

Další zjišťované poznatky z oblasti fyzického obtěžování se týkají možných následků takového napadení. Stejně jako v oblasti napadení (obtěžování) verbálního, byly i zde uváděny v odpovědích následky v obecném vyjádření, že šlo o psychické následky, eventuálně strach, samozřejmě vyjma znásilnění, kde byly uvedeny následky jak psychické, tak fyzické. Studentky uvedly, že zaznamenaly následky napadení, a to v 5 případech (ze 16), tedy asi 31% dotázaných, a zbylých 69% dotázaných uvedlo, že neměly žádné následky.

3.7 UŽITÍ SEBEOBRANY

Poslední oblastí, která byla předmětem dotazníkového šetření a vztahující se jak k verbálnímu, tak k fyzickému obtěžování, je použití sebeobrany v daných případech napadení. Vezmeme-li v úvahu, že celkem 74 respondentek uvedlo, že bylo nějakým způsobem (verbálně či fyzicky) napadeno, tak pouze 30 z nich se také nějakým způsobem bránilo, což činí přibližně 40% z napadených.

Celkem 44 studentek tedy uvedlo, že nepoužily žádnou sebeobranu při napadení, z toho ve čtyřech případech však uvedly do specifikace sebeobrany, že šlo o ignorování. Vzhledem k povaze napadení, kdy šlo většinou o verbální obtěžování, se však právě ignorování jeví jako velice dobře zvolený způsob sebeobrany, ačkoli studentky jej za sebeobranu nepovažují. Ignorujeme-li totiž některé slovní napadání, narážky, nadávky a výhrůžky, často se tímto odstraní podnět k vyhrocení problému či slovního (prozatím slovního) střetu a lze tak předejít střetu fyzickému.

Ostatní druhy konkrétně užité sebeobrany byly zpracovány opět formou kontingenční tabulky z údajů tabulky souhrnné (Příloha č.2), následně pak upraveny dle podobnosti odpovědí a uvedeny v přehledné stručné tabulce níže (Tabulka 11).

Tabulka 11 ***Způsob použité sebeobrany***

Způsob použité sebeobrany	Počet
slovní	14
fyzická	11
útěk	5
žádost o pomoc	6

Jak vidno z tabulky, jedná se o čtyři základní a nejčastěji uváděné způsoby sebeobrany. Tedy ve 14ti případech se napadená bránila slovně, v 11ti případech i fyzicky, lze předpokládat, že mnohdy šlo o kombinaci obou způsobů. V pěti případech šlo o útěk, a to buď okamžitý nebo následný – po provedení některé z předešlých forem obrany. V šesti případech se napadené obrátily s prosbou o pomoc na třetí osobu.

Příklad slovní odpovědi na otázku použití sebeobrany v případě napadení (otázka č. 16 dotazníku): „Řekla jsem mu: ´Nesahej na mě, ty úchyle!´, odstrčila jsem ho a utekla jsem.“ V tomto případě šlo o obranu na sexuální obtěžování.

Na odpovědi studentky vidíme, že využila slovní i fyzickou (v dané chvíli jistě přiměřenou) sebeobranu v kombinaci s útěkem. V tomto konkrétním případě se jednalo o sexuální obtěžování a napadená měla jistě velké štěstí, že nešlo o dotěrnějšího agresora. Událost se totiž stala v parku, večer kolem 18:30 hodin a pokud by útočník měl v úmyslu dotyčnou napadnout a za každou cenu dosáhnout svého, byla by nucena použít zcela určitě účinnější sebeobranu, zejména fyzickou.

Na příkladu vidíme, že při napadení a následném způsobu sebeobrany vždy záleží na mnoha okolnostech: je to osoba útočníka a jeho úmysl, připravenost oběti se bránit, prostředí, resp. možnost využít různé formy sebeobrany, možnost útěku, dovolání se pomoci, možnost využití prostředků sebeobrany, jistě také čas napadení, fyzická kondice oběti i útočníka atd.

4 ZÁVĚR

Cílem v teoretické části práce bylo shromáždit poznatky o sebeobraně, včetně všech dostupných faktů, jež se problematiky sebeobrany týkají. Lze shrnout, že sebeobrana je způsob obrany, který nám může zajistit lepší bezpečnost našeho života a zdraví, který nám slouží pro zachování těchto hodnot při napadení agresorem. Sebeobrana využívá nejen úpolových (bojových) sportů, ale také různých prostředků obrany, včetně technických, je založena především na připravenosti případné oběti na útok ze strany možného útočníka, na připravenosti bránit se, a to bránit se v mezích zákonných podmínek. Mluvíme- li o sebeobraně, nelze vytrhávat z kontextu její jednotlivé části, jde vždy o celý komplex znalostí, podmínek a schopností.

Při studování různých literárních zdrojů zabývajících se sebeobranou a zpracování teoretické části bylo zjištěno mnoho zajímavého i podstatného, za vyzdvižení stojí především dvě věci. V prvé řadě je nejdůležitější prevence, tzn. samotné předcházení rizikovým situacím, za druhé nelze spoléhat jen na znalost sebeobrany, resp. některých technik sebeobrany, či spoléhat na vlastnictví technických obranných prostředků a doufat, že se při napadení „nějak“ ubráníme. Techniky a technické prostředky sebeobrany musíme mít nacvičené a osvojené do té míry, aby naše obrana v případě nutnosti mohla být účinná.

Praktická část diplomové práce si kladla za cíl provést výzkum mezi studentkami středních škol a jejich případnou zkušeností se sebeobranou, ze zpracování údajů získaných výzkumem pak získat výsledky interpretující právě dané zkušenosti a vyvodit některé závěry. Výzkum byl proveden dotazníkovým šetřením u cílové skupiny dotazovaných a zahrnoval několik oblastí zkoumání: obecné povědomí o pojmu sebeobrany a její charakteristika, vztah fyziologických rozdílů mezi mužem a ženou a výsledky sebeobrany, kurzy sebeobrany, technické prostředky sebeobrany, zkušenost s verbálním a fyzickým napadením (příp. obtěžováním), zkušenost s využitím sebeobrany při daném napadení.

Při výzkumu bylo zjištěno, že všechny dotazované studentky již sice o pojmu sebeobrana slyšely, nelze však zároveň říci, že by všechny studentky měly i jasnou a především správnou představu o významu tohoto pojmu a uměly jej správně charakterizovat. To samé platí i o fyziologických rozdílech mezi mužem a ženou, ne každá studentka si uvědomuje existenci takových rozdílů a podstatný fakt, že jde o faktory, které ovlivňují výsledek sebeobrany.

Ze zkoumání oblasti týkající se kurzů sebeobrany, kdy byla zjišťována účast dotázaných na takovýchto kurzech a zájem je navštěvovat, vyplynulo podstatné zjištění. Valná většina dotázaných studentek by měla velký zájem o účast v kurzu sebeobrany, avšak pouhých 8% z těchto zájemkyň se již takové aktivity účastnilo a celých 92% tuto možnost z nějakého důvodu nemělo. Z těchto závěrů lze vyvodit následující doporučení. Střední školy by mohly a měly vzít v potaz zájmy svých studentek a zahrnout kurzy sebeobrany do svých programů volnočasových aktivit, případně zahrnout např. základy a teorii sebeobrany do výuky v rámci tělesné výchovy. Další možností jak uspokojit zájem studentek je přinejmenším informovat je o konání podobných aktivit v okolí jejich bydliště nebo studia, tzn. že střední školy by shromáždily potřebné informace o konání kurzů a přijatelnou cestou studentky o nich informovaly nebo by přímo oslovily trenéry těchto kurzů, kteří by mohli učinit ve školách svou nabídku.

Další problematikou zkoumanou v dotazníkovém šetření byla otázka technických prostředků sebeobrany, přesněji, zda studentky některé nosí při sobě a zda a jaké znají. Nejvíce známým prostředkem byl pepřový sprej, paralyzér či obušek, které lze zahrnout mezi prostředky určené přímo výrobcem k sebeobraně. Zanedbatelné minimum dotázaných však ví, že je-li to opravdu nutné, lze pro sebeobranu využít prakticky jakýkoliv prostředek (deštník, tužka, hřeben atd.), který je po ruce a který je často součástí vybavení tašky či kabelky ženy. Co je však nejvíce zarážející, je zjištěný fakt, že celých 76% dotazovaných studentek nenosí žádný prostředek využitelný k obraně a nebo si právě ani neuvědomují, že jej nosí, a že by jej při sebeobraně mohly využít.

Zkušenosti studentek s některou z forem verbálního nebo fyzického napadení jsou zpracovány na základě zjištěných údajů při dotazníkovém šetření a

sumarizují např. počty těch studentek majících obdobnou zkušenost, v souvislosti s tímto napadením jsou dále rozpracovány otázky dotýkající se místa a doby napadení, znalosti útočníka, následků, které napadení u studentek zanechalo a informací o tom, zda napadené studentky tento čin ohlásily na policii.

Z této oblasti je zjištěno několik rovněž velice zajímavých informací, lze i na takto malém výzkumu potvrdit např. neplatnost mýtů a předsudků o místech napadení, které tvrdí, že k nim dochází hlavně v oblastech neobydlených. Tento výzkum potvrdil, že tomu tak není, právě při fyzickém napadení byla nejčastěji se vyskytujícím místem napadení obydlená oblast. Co se týká znalosti útočníka, zde se potvrzuje, že ve většině napadení je útočníkem osoba známá.

Nejvíce alarmujícím zjištěním je však to, že drtivá většina napadených studentek napadení své osoby neohlásila na policii. To lze považovat za opravdu závažné, je totiž velice důležité, aby si ženy, dívky, studentky uvědomovaly, že jakékoliv fyzické, ale i verbální obtěžování či napadení může vždy eskalovat. Nemáme tím teď na mysli vyhrocení problému v dané konkrétní situaci, ale spíše v čase. Nabude-li totiž útočník dojmu, že nebude za svůj čin potrestán, a to už jen z toho důvodu, že jej nelze ani trestat, pokud se o tom policie nedozví a nemůže jej tudíž vést k odpovědnosti za jeho konání, pak bude své nepřípustné chování opakovat stále a u mnohých útočníků může jejich agresivita narůstat a jejich chování se stávat více nebezpečným.

V poslední části práce jsou zpracovány odpovědi studentek týkající se způsobu použité sebeobrany v případech jejich napadení. Lze shrnout, že nejčastěji použitými způsoby byly: obrana slovní, fyzická, žádost o pomoc či útěk, často ve vzájemných kombinacích.

Úplným závěrem ještě připomeňme, že sebeobrana je komplexním souborem psychických i fyzických technik, duševní i fyzické připravenosti, případně i technické vybavenosti, k řešení nebezpečných a naši osobu nebo majetek ohrožujících situací. Sebeobrana je určena pro každého, kdo ji potřebuje, její zvládnutelnost závisí často na nás samotných, na schopnosti připustit si fakt, že se můžeme stát oběťmi napadení a na schopnosti předvídat nebezpečné a rizikové situace a podle toho následně jednat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Ďurech, M. *Úpoly*. 2.vyd. Bratislava: Vydavatelství Univerzity Komenského, 2000, 64 s. ISBN 80-223-1381-5

Jelínek, J., Sovák, Z. *Trestní zákon a trestní řád: Poznámkové vydání s judikaturou.* 16. vyd. Praha: Linde Praha a.s., 2001, 897 s. ISBN 80-7201-304-1

Listina základních práv a svobod, Ústavní zákon č. 2/1993 Sb.

Náchodský, Z., Honzík, J. *Umíte se bránit?* 1.vyd. Praha: Naše vojsko, 1987, 180 s. ISBN 80-85523-01

Novotný, F. a kol. *Zbraně a sebeobrana*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Goldstein & Goldstein, 1997, 329 s. ISBN 80-86094-23-5

Nussberger, J. *Nedejte se*. Praha: Sdružení MAC, 1997, 107 s., ISBN 80-86015-09-2

Petr, P. *Bakalářská práce: Sebeobrana žen*, FSpS MU Brno, 2008

Rollová, K. *Staňte se svým bodyguardem*. 1.vyd. Praha: Albatros nakladatelství, a.s., 2005,
155 s. ISBN 80-00-01714-8

Rýč, B., Petrů, V. *Sebeobrana na ulici.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, 200 str. ISBN 978-80-247-2440-9

http://www.obranazeny.cz/obranazeny.cz/

http://www.securityeshop.cz/

http://www.obrana.cz/obrana.cz/

http://www.bojova-umeni.com/techniky/sebeobrana_pro_deti/zaklady_sebeobrany_pro_deti.php

http://www.kentaurzbrane.cz/volne-prodejne-zbrane/

Seliger, Václav - Vinařický, Richard - Trefný, Zdeněk. *Fyziologie člověka : pro fakulty tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 429 s.

Ústava ČR, ústavní zákon č. 1/1993 Sb.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 41/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád), ve znění pozdějších předpisů

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 *Ukázka možných provedení obranných sprejů* **20**
Obr. 2 *Ukázka plynové pistole* **21**
Obr. 3 *Ukázka paralyzéru* **22**
Obr. 4 *Ukázka teleskopického obušku* **23**
Obr. 5 *Ukázka alarmu* **23**
Obr. 6 *Představa dotázaných studentek o významu pojmu sebeobrana* **41**
Obr. 7 *Procentuální vyjádření počtu názorů na fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou a jejich vliv na sebeobranu* **42**
Obr. 8 *Procentuální vyjádření počtu zájmkyň o kurz sebeobrany* **44**
Obr. 9 *Procentuální vyjádření počtu účastnic kurzu sebeobrany ve vztahu k počtu zájemkyň o tento kurz* **44**
Obr. 10 *Nošení prostředků obrany při sobě v %* **45**
Obr. 11 *Povědomost o existenci technických prostředků sebeobrany v %* **46**
Obr. 12 *Formy konkrétně uváděného verbálního obtěžování* **48**
Obr. 13 *Procentuální vyjádření četnosti místa napadení* **50**
Obr. 14 *Odpovědi na otázku, zda napadená znala útočníka v %* **50**
Obr. 15 *Znalost útočníka ve vztahu k místu napadení* **51**
Obr. 16 *Formy konkrétně uváděného fyzického napadení (obtěžování)* **53**
Obr. 17 *Procentuální vyjádření četnosti místa napadení* **55**
Obr. 18 *Odpovědi na otázku, zda napadená znala útočníka v %* **57**
Obr. 19 *Znalost útočníka ve vztahu k místu napadení* **57**

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 *Příklady charakteristik pojmu sebeobrana uváděné v dotazníku* **40**
Tabulka 2 *Kontingenční tabulka absolutního vyjádření počtu názorů na fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou a jejich vliv na sebeobranu* **42**
Tabulka 3 *Nejčastěji uváděné fyziologické rozdíly* **43**
Tabulka 4 *Přehled počtu zájemkyň a účastnic kurzů sebeobrany – kontingenční tabulka* **44**
Tabulka 5 *Technické prostředky obrany, které nosí studentky u sebe* **45**
Tabulka 6 *Znalost technických prostředků obrany* **46**
Tabulka 7 *Počty studentek, které se již setkaly (nesetkaly) s verbálním obtěžováním* **47**
Tabulka 8 *Počty studentek, které znaly (neznaly) útočníka* **50**
Tabulka 9 *Počty studentek, které se již setkaly (nesetkaly) s fyzickým obtěžováním* .. **53**
Tabulka 10 *Počty studentek, které znaly (neznaly) útočníka fyz. napadení* **56**
Tabulka 11 *Způsob použité sebeobrany* **59**

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 ***Formulář dotazníku***
Příloha č. 2 ***Souhrnná tabulka***
Příloha č. 3 ***Kontingenční tabulka na technické prostředky sebeobrany***
Příloha č. 4 ***Kontingenční tabulka na verbální obtěžování***
Příloha č. 5 ***Kontingenční tabulka na fyzické obtěžování***
Příloha č. 6 ***Kontingenční graf na verbální obtěžování***
Příloha č. 7 ***Kontingenční graf na fyzické obtěžování***

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

SEBEOBRANA

1) Věk: *zaškrtněte prosím kolik je Vám let*

☐ 15 let ☐ 16 let ☐ 17 let

☐ 18 let ☐ 19 let ☐ 20 let

2) Slyšeli jste již někdy o pojmu sebeobrana?

☐ ANO ☐ NE

3) Dokázali byste tento pojem charakterizovat, napište prosím co si pod tímto pojmem představujete:

……

……

……

……

4) Myslíte, že fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou mohou ovlivnit výsledek sebeobrany a jak?

☐ ANO *zde napište prosím jakým způsobem*……

……

……

☐ NE

5) Účastnili jste se někdy kurzu zaměřeného na sebeobranu žen?

☐ ANO ☐ NE

6) Měli byste zájem o kurz tohoto zaměření?

☐ ANO ☐ NE

7) Nosíte při sobě nějaké prostředky, které lze využít při sebeobraně?

☐ ANO ☐ NE

v případě, že ano, napište prosím o jaký prostředek se jedná:

……..

8) Znáte nějaké jiné technické prostředky určené k sebeobraně? Vyjmenujte prosím:

……..

……..

9) Setkali jste se již někdy osobně s některou formou verbálního obtěžování (napadení)? Zaškrtněte prosím:

☐ vyhrožování fyzickou újmou
☐ vyhrožování se sexuálním podtextem
☐ hrubé a vulgární nadávky
☐ jiné uveďte jaké:
……..
☐ nesetkala jsem se

10) Setkali jste se již někdy osobně s některou formou fyzického obtěžování či přímo napadení? Zaškrtněte prosím:

☐ fyzické újmy
☐ sexuální obtěžování
☐ znásilnění
☐ přepadení a krádeže
☐ jiné uveďte jaké:
……..
☐ nesetkala jsem se

11) V případě, že jste již byla někdy napadena (obtěžována) výše uvedenými způsoby, ohlásila jste tuto událost na policii?

☐ ANO ☐ NE

12) V případě, že jste již byla někdy napadena (obtěžována) výše uvedenými způsoby, znala jste útočníka?

- ☐ ano – osobně
- ☐ ano – jen podle vidění nebo jména
- ☐ ne

13) V případě, že jste již byla někdy napadena (obtěžována) výše uvedenými způsoby, místem této události bylo:

- ☐ obydlená oblast (např. ulice města apod.)
- ☐ neobydlená oblast (např. les apod.)
- ☐ prostředek MHD
- ☐ obchod
- ☐ škola
- ☐ jiné – uveďte prosím o jaké místo se jednalo:

……

14) V případě, že jste již byla někdy napadena (obtěžována) výše uvedenými způsoby, došlo k této události v době:

- ☐ večer – upřesněte přibližný čas …….
- ☐ během dne – upřesněte přibližný čas …….

15) V případě, že jste již byla někdy napadena (obtěžována) výše uvedenými způsoby, zanechala tato událost u Vás nějaké následky, ať již psychické nebo fyzické?

- ☐ ANO uveďte zde prosím o jaké následky se jednalo (není povinné)

  ……

  ……

  ……

- ☐ NE

16) V případě, že jste již byla někdy napadena (obtěžována) výše uvedenými způsoby, použila jste jaký způsob sebeobrany? Uveďte prosím krátký popis:

……

……

……

Příloha č. 2

SOUHRNNÁ TABULKA

Viz soubor pdf DP_PRILOHY

Příloha č. 3

Kontingenční tabulka na technické prostředky sebeobrany

Znalost prostředků sebeobrany

Počet z PROSTŘEDKY SEBEOBRANY znalost - vyjmenování	
PROSTŘEDKY SEBEOBRANY znalost - vyjmenování	Celkem
pepřový sprej	45
neuvedeno	17
pepřový sprej, nůž	6
obušek	6
boxer, pepřový sprej	4
pepřový sprej, obušek	3
obušek, střelná zbraň	3
boxer, klíče	3
teleskopický obušek	2
pepřový sprej, paralyzér	2
pepřový sprej, obušek, paralyzér	2
pepřový sprej, obušek	2
pepřový sprej, alarm	2
paralyzér, obušek	2
obušek, pepřový sprej	2
klíče	2
teleskop.obušek, boxer	1
pes	1
pepřový sprej, teleskop.obušek, boxer	1
pepřový sprej, pes, skupina lidí	1
pepřový sprej, obušek, telefon	1
pepřový sprej, obušek, paralyzér, cokoliv co je po ruce	1
pepřový sprej, nůž, alarm	1
pepřový sprej, elektrický obušek	1
paralyzér	1
obušek, tužka	1
nůž, alarm	1
nůž	1
loket	1
elektrický obušek	1
cokoliv co je po ruce	1
alarm	1
Celkový součet	119

Příloha č. 4

Kontingenční tabulka na verbální obtěžování

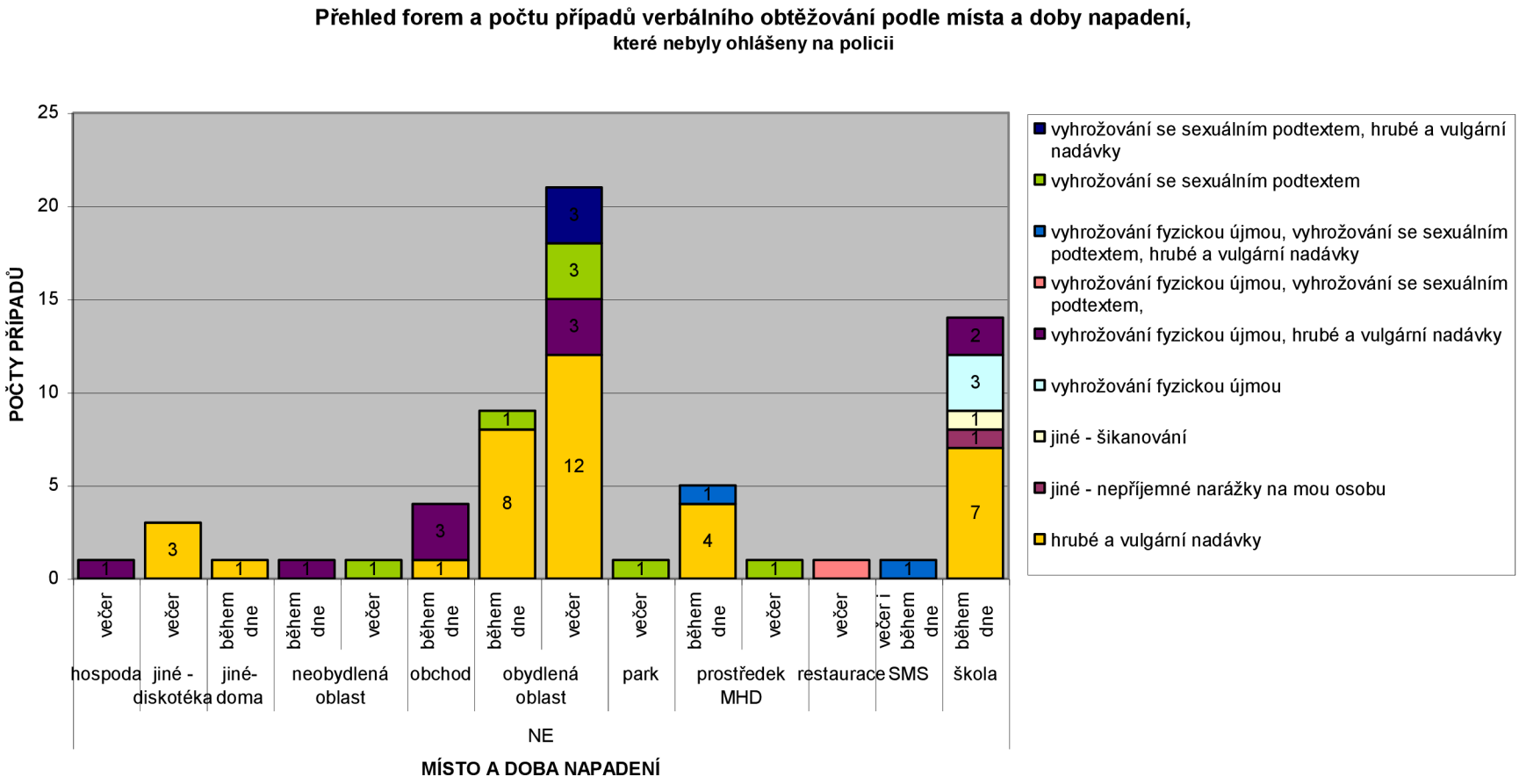
Viz soubor pdf DP_PRILOHY

Příloha č. 5

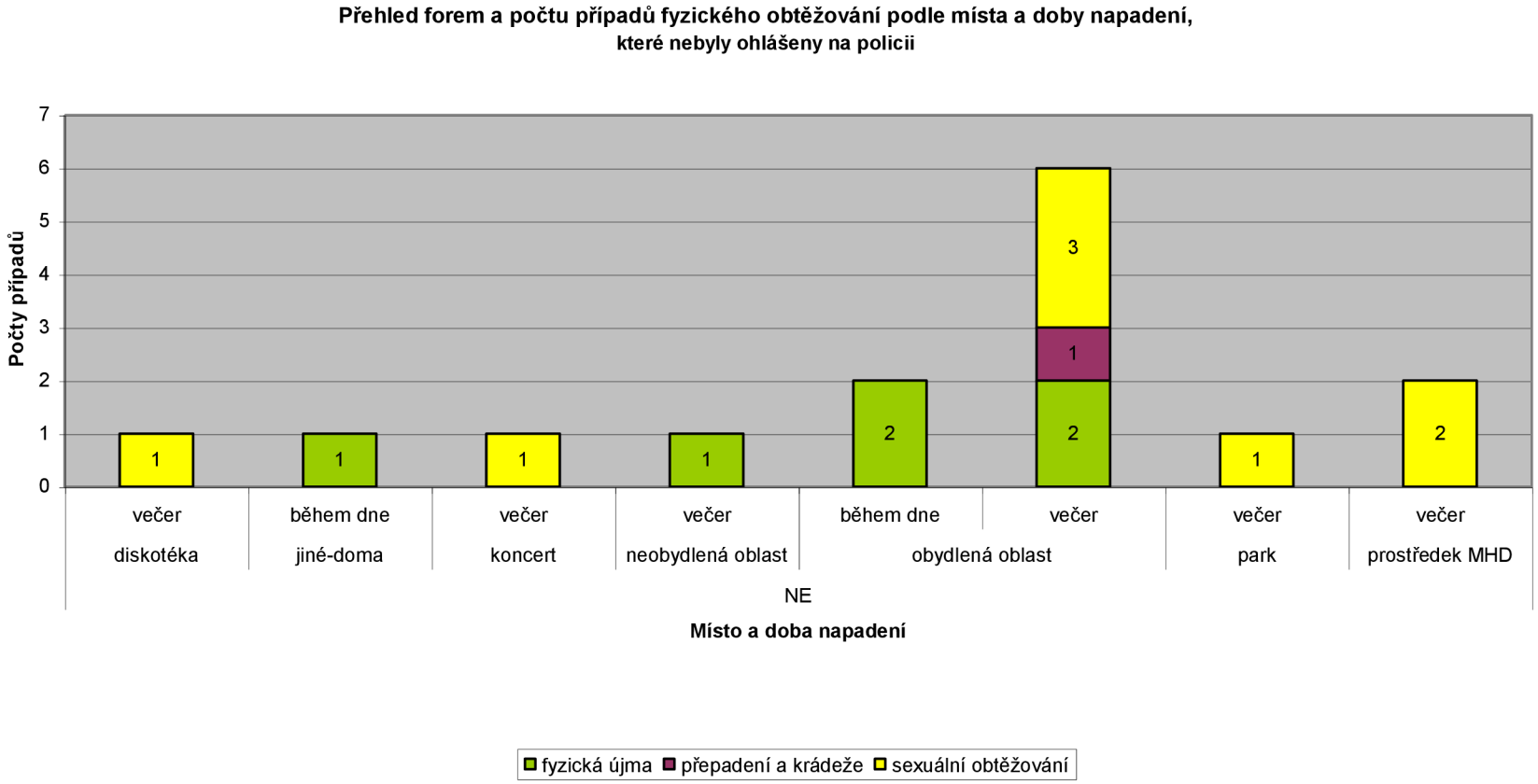
Kontingenční tabulka na fyzické obtěžování

Viz soubor pdf DP_PRILOHY

Příloha č. 6 Kontingenční graf na verbální obtěžování



Příloha č. 7 Kontingenční graf na fyzické obtěžování



Resumé

Diplomová práce pojednává o sebeobraně žen a je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Cílem teoretické části práce je shrnutí poznatků o sebeobraně z literárních pramenů, které se problematice sebeobrany věnují. Sebeobrana slouží k ochraně života, zdraví a jiných osobních hodnot každého člověka při napadení. Dle mnohých autorů je v sebeobraně nejdůležitější prevence, připravenost, nácvik sebeobranných modelových situací a nácvik použití technických prostředků obrany, bez něhož nemůže být sebeobrana často účinná.

Cílem empirické části je získat informace o zkušenostech studentek středních škol se sebeobranou. Tyto informace jsou výsledkem výzkumu, který byl proveden formou dotazníkového šetření. Otázky se týkají několika oblastí, např. charakteristiky pojmu sebeobrany, fyziologických rozdílů mezi mužem a ženou, kurzů sebeobrany, znalosti a vlastnictví technických prostředků sebeobrany, zkušeností s některou formou verbálního či fyzického napadení, a s tím souvisejících okolností jako znalost útočníka, místo a doba napadení, využití sebeobrany, následky napadení a ohlášení činu na policii.

Bylo zjištěno několik zajímavých poznatků. Všechny studentky již o pojmu sebeobrana sice slyšely, ne všechny mají ale správnou představu o jeho významu a ne všechny mají znalosti o technických prostředcích obrany, které by bylo možné při sebeobraně použít. Většina studentek souhlasí s tím, že existují fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou, ne všechny si však už dokáží uvědomit, že tyto rozdíly mohou podstatně ovlivnit výsledek sebeobrany. Jen několik málo dotázaných se již účastnilo kurzu sebeobrany, velká většina by však měla o takovýto kurz zájem. Z nějakého důvodu to zřejmě není možné, proto práce obsahuje i doporučení řešení pro střední školy, jak by mohly tento zájem uspokojit. Některé studentky se již setkaly s některou formou napadení a byly nuceny využít sebeobrany. Nejčastěji uváděným napadením bylo verbální obtěžování, méně případů se týká napadení fyzického. Nejčastěji uváděným místem napadení byla obydlená oblast, přičemž útočník byl ve většině případů znám. Je zarážející, že opravdu málo případů bylo ohlášeno na policii. Studentky

si zcela neuvědomují závažnost situací, ve kterých se ocitly, a závažnost následků jejich nekonání, tedy že napadení nenahlásí policii, do budoucna.

Summary

The thesis treats of the self-defence of women and it is separated into the theoretical part and the practical part. The intention of the theoretical part is the summary of the pieces of knowledge about self-defence from literary sources conversant with self-defence problems. The self-defence serves for life protection , health protection and protection of other personal values of each person by being attacked. According to lots of authors the prevention, readiness, training of self-defence model situations and training of using of the self-defence technical means are the most important things in the self-defence. Without these means the self-defence cannot often be effective.

The intention of the empirical part is the obtaining of information about the experiences of the female students at secondary schools with the self-defence. This information is the research result that was made by the help with questionnaire inquiry. The questions are concerned in several fields, e.g. The characteristics of the self-defence conception, physiological differences between man and woman, self-defence courses, the knowledge and the property of technical means of the self-defence, the experience with any form of the verbal or physical attack and related circumstances as the knowledge of the aggressor, place and time of being attacked, self-defence utilisation, attack consequences and announcing of the act to police.

There were discovered some interesting pieces of knowledge. All the female students have already heard about the concept of self-defence but not all of them have the right conception of its meaning and not all of them have the knowledge of technical means of the self-defence which could be used on self-defence. The most of female students agree with the differences between man and woman but not all of them can realize that these differences can considerably affect the self-defence result. Only a few of the enquired students took part at the

self-defence course. But the most of them would be interested in such a course. For some reason it is not evidently possible. That is why this thesis also contents solution encouragements for secondary schools for satisfaction of this interest. Some female students have already been attacked by some form of attacking and they were forced to use the self-defence. The most frequent attack was the verbal harassment, less cases are concerned in physical attack. The most referred place of attack was a populated territory and the aggressor was known in the most of cases. It is elusive that only few cases were announced to police. The female students do not quite realize the consequence of the situations they were found and the consequence of the results of their non-action for the future when they do not announce the attack to police.