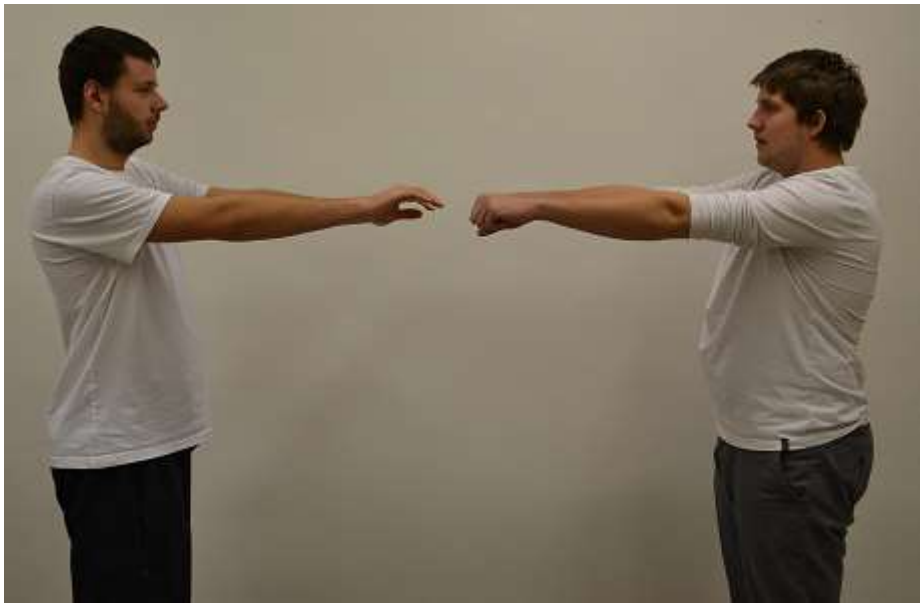
12 Základní prvky fyzické sebeobrany– Mgr. Jaroslav Pekara

V následující kapitole jsou znázorněny základní techniky sebeobrany. Při sestavování této kapitoly jsme vycházely z potřeb praxe. Techniky jsou jednoduché, lze je jednoduše trénovat a dle osobního vyzkoušení v praxi také účinné. V žádném případě není smyslem sebeobranných technik pacientovi ubližovat, ale zabránit zranění (oboustrannému) a získat prostor k útěku.

1 Bezpečná vzdálenost

Některá literatura a bojové sporty doporučují vzdálenost na délku natažené jedné paže. Jak však vidíme na následujících obrázcích pro bezpečnou vzdálenost je potřeba alespoň dvou natažených paží.

Obrázek č. 1.: Vzdálenost na jednu délku natažené paže. Tato vzdálenost není bezpečná. V případě prudšího útoku agresora nemáte šanci uskočit, uhnout.



Obrázek č. 2.: Vzdálenost na délku dvou natažených paží. Tato vzdálenost je bezpečnější než obrázek č. 1.

Bezpečnou vzdálenost lze vytvořit také jednoduchým postojem ze strany. K distanci a obraně před potencionálním útočníkem lze využít loket – ruka v bok. Sami zkuste porovnat, zda je hlava lépe chráněna před možným útokem, pokud je rovně v ose těla nebo je odkloněna – viz obrázky 3. a 4.

Obrázek č. 3.: Prodloužení bezpečné vzdálenosti ze strany. Hlava je v ose těla.

Obrázek č. 4.: Prodloužení bezpečné vzdálenosti ze strany. Hlava je odkloněna od těla v rámci obrany před útokem.

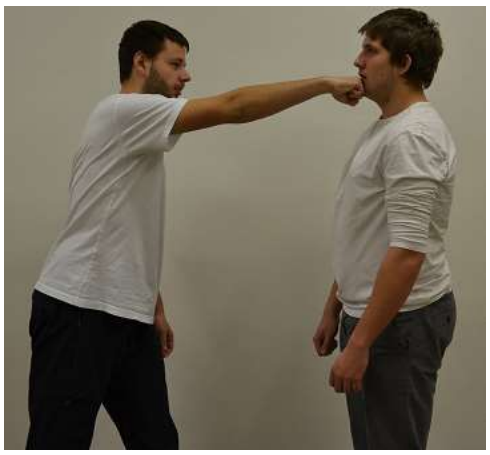
2 Nejčastější útoky a základní kryty

Útoky horní končetinou - zepředu

Mezi nejčastější útoky paří útok pěstí (rovný úder na hlavu, bradu, krk, břicho). Již při začátku útoku si můžeme všimnout natažené paže.

Obrázek č. 5.: Začátek útoku pěstí

Pokud v takové situaci neuděláme nic, riskujeme údery vyznačené na následujících obrázcích.



Obrázek č. 6 a 7.: Úder na bradu a nos bez obrany

Obrázek č. 8 a 9.: Úder na krk a břicho bez obrany

V případě těchto úderů můžeme využít takzvaný dvojitý kryt. Jedná se o zvednutí obou horních končetiny, tak jak je naznačeno na obrázku číslo 10. Tento kryt můžeme využít ve variantě zavřených pěstí (palec není ukryt pod prsty, aby v případě nárazu nedošlo ke zlomenině) nebo jsou prsty volně od sebe (viz obrázek č. 11.).

Obrázek č. 10. a 11.: Dvojitý kryt před přímým úderem na hlavu nebo krk

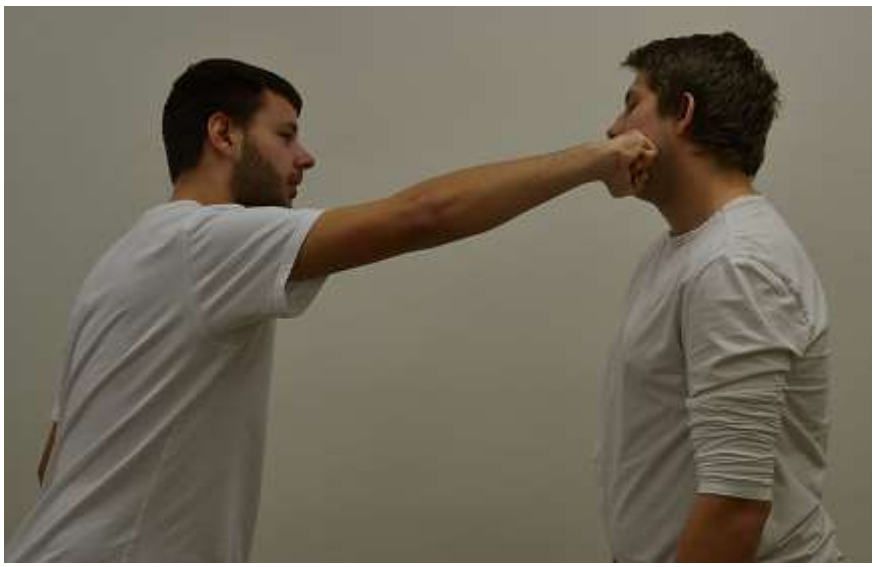
V obou případech je dvojitý kryt volen správně. Hlava, oči, brada, nos, krk a částečně i žebra jsou kryty. Je důležité nastavit před úderem vnější stranu předloktí, aby bylo minimalizováno zranění. Znázornění dvojitého krytu na obrázku č. 12 nedoporučujeme, protože může dojít k poranění nervů a cév, které jsou vystaveny úderu. Na obrázcích 10. a 11. Je nastavena vnější strana předloktí, kde nervy a cévy nejsou v takovém množství a bez krytu svalovinou.

Obrázek č. 12.: Dvojitý kryt vnitřní stranou předloktí. Nedoporučujeme – riziko poranění cév a nervů na vnitřní straně předloktí.

Určitě Vás napadne, že pokud nebudete trénovaní nebo nebudete tyto techniky opakovat, tak Vás v dané chvíli zobrazená obrana nenapadne. Na snímku č. 13. nabízíme variantu jak být ke krytu připraven (nenápadně) – takzvaná póza přemýšlení.

Obrázek č. 13.: Příprava ke krytu hlavy, očí, krku a brady

Dalším velmi častým útokem je hák – obloukový úder na úroveň hlavy, nejčastěji na bradu nebo oblast ucha a rozhraní temene.



Obrázek č. 14.: Hák – úder ze strany

V případě háku můžeme využít kryt, který zahájíme z pozice, jako když chceme udělat kryt dvojitý. Využíváme však pouze jednu ruku.

Obrázek č. 15.: Obrana před hákem

Pro obranu před hákem můžeme využít pozici podobnou jako při přípravě na dvojitý kryt (přemýšlení), zvedneme však úroveň lokte poněkud výše.

Obrázek č. 16.: Příprava ke krytu hlavy, očí, krku a brady

Podobně lze kryty využít, i když například držíme v rukou desky nebo podobný předmět, který je možné využít k obraně.

Obrázek č. 17.: Obrana před přímým úderem pomocí předmětu

Obrázek č. 18.: Obrana před hákem pomocí předmětu

Dvojitý kryt lze efektivně využít i v případě úderu ze zdola na bradu – zvedák.

Obrázek č. 19.: Obrana před zvedákem pomocí dvojitého krytu

Při použití dvojité krytu je také důležitý postoj. Pokud proti nám stojí útočník, pak naše dolní končetiny by měly mít určitou pozici, ve které budeme stabilní. Každý úder se sebou nese určité množství energie.

Obrázek č. 20.: Postoj při krytu. Jedna noha je odlehčená (přední, směřuje k nakračujícímu útočníkovi), zadní je stabilní a drží oporu těla.

Pro srovnání postojů věnujme pozornost obrázkům **č. 21. a č. 22**. Na obrázku č. 21. je patrné, že když se obránce v krytu přikrčí (což umožňuje postoj na obrázku č. 20), je útočníkova dráha úderu delší – tím ho vyvádíme z rovnováhy a jeho stabilního postoje. A naše obrana je pak také stabilnější.

Obrázek

č. 21.: Dvojitý kryt při běžném postoji (dolní končetiny obránce jsou vedle sebe). Útočník nás zasahuje plnou silou úderu.

Obrázek č. 21.: Dvojitý kryt při stabilním postoji (dolní končetiny obránce jsou od sebe a ve stabilní pozici na zadní dolní končetině). Útočníkova dráha úderu je prodloužena, útočník nás nezasahuje plnou silou úderu a jeho postoj již není stabilní.

Obrázek č. 22.: Varianta předního krytu. Horní končetiny vystavíme před útočníka, který se k nám přibližuje. Zvyšujeme svou osobní zónu bezpečnosti a současně oddaluje hlavu z možného úhlu tak, aby případný úder byl směřován na horní končetiny, nikoliv na hlavu.

K útoku může samozřejmě dojít nečekaně, aniž bychom zaktivovali kryt. V takovém případě nás může útočník například natlačit na zeď nebo ke skříni. V takovém případě pro obranu rozhoduje zejména postavení těla. Pokuste se zhodnotit, na kterém obrázku je výstup pro sebeobranu obránce před útočníkem výhodnější, na obrázku č. 23. nebo č. 24?

Obrázek č. 23 a č. 24.: Natlačení obránce na zeď.

Pokud si myslíte, že lepší výchozí pozice pro sebeobranu při natlačení na zeď je na obrázku č. 24, máte pravdu. Pozice, kdy je obránce natočen k útočníkovi bokem mu umožňuje využít krytu daleko lépe, než když ho útočník natlačí na zeď zády. Takový pozice je pro sebeobranu minimální. Na obrázku č. 25 a č. 26 je demonstrován kryt při natlačení na zeď nebo skříň či do prostoru, ve kterém je omezená pohyblivost a snažíte se prostor opustit či získat větší rozsahu pohybu.

Obrázek č. 25. a 26.: Kryt při natlačení na zeď nebo do prostoru s omezenou pohyblivostí. V první verzi je možné využít ke krytu horní končetinu a dolní končetinu. Ve druhé verzi obránce nastrčí lokty proti útočníkovi a snaží se opustit místo se sníženou prostorovou pohyblivostí.

V případě ženského pohlaví může při napadení dojít k velmi nepříjemnému útoku – držení za vlasy. V takovém případě vycházíme z toho, jakou úder působí bolest. Abychom mohli adekvátně reagovat, nejprve přitlačíme útočníkovu ruku, která drží vlasy směrem na hlavu – snížíme tak bolest. Nadále postupuje tahem a současným pohybem hlavy i horních končetin dolů směrem k dolním končetinám, čímž působíme

útočníkovi na ruku takzvanou páku a vychylujeme jeho stabilní pozici. Tuto techniku demonstrují obrázky č. 26. – 28.

Obrázek č. 26.: Útok na hlavu – držení za vlasy

Obrázek č. 27.: Útok na hlavu – držení za vlasy. Obranná fáze – přitlačení útočníkovi ruky k hlavě obránce – snížení bolestivosti útoku.

Obrázek č. 28.: Útok na hlavu – držení za vlasy. Páka útočníkovi ruky.

8. 2. 1 Útoky horní končetinou – zezadu

Z posledních (základních útoků) horní končetinou je uvedeno napadení zezadu (do kravaty). Tento útok je velmi nepříjemný. Útočník stojí za našimi zády a podle pevnosti sevření nám způsobuje bolest a znemožňuje dýchání. Obrana v těchto chvílích bývá obtížná. Podle reakce a rychlosti vlastního zareagování lze využít několik možností. Jako základní východisko znázorňujeme tři obranné techniky – viz obrázky č. 29 – 31.

Obrázek č. 29. a č. 30.: Útok zezadu do kravaty.

Na obrázku č. 29. je znázorněna obrana horní i dolní končetinou. Jedna horní končetiny si vytvoří místo na útočníkově paži, aby mohl obránce dýchat, druhá ruka se snaží zasáhnout žebra útočníka. Je možné také využít kopnutí do holenní kosti útočníka. Na obrázku č. 30. Je možné využít situace, kdy se zaměříte jen na prohnutí v pase, ke kterému Vás může útočník donutit. V takové situaci je nejvýhodnější zachycení útočníkovi nohavice (části oděvu na nejnižším místě dolní končetiny). Tahem nahoru za tuto část oděvu pak můžeme útočníkovu stabilitu ochromit nebo ho shodit na zem.

Další variantou může být uvolnění zepředu, možné však jen v případě, že nám útočník dovolí, abychom se s ním předklonili. V takové situaci se nám může podařit vyprostit uvolněním se kolem jeho boční strany (kolem žeber) – viz obrázek č. 31.

Obrázek č. 31.: Uvolnění z kravaty zepředu.

3 Útoky dolní končetinou

Při útoku dolní končetinou útočníka si budeme prezentovat jednoduchý, avšak velmi účinný kryt, který spočívá v pouhém zvednutí naší dolní končetiny, podle strany, na kterou útočník provádí útok.

Na obrázcích 32. – 37. vidíme jednoduché kryty. Účinnost krytu spočívá v rychlosti a bolesti spíše pro druhého. Nastavuje opět kosti a svaly, které jsou ochrannou schránkou částí našeho těla. Poskytujeme tak těla skutečnou obranu před úderem útočníka.

Obrázek č. 32 a č. 33.: Kop na koleno a obrana proti kopu na koleno.

Obrázek č. 33 a č. 34.: Kop na stehno a obrana proti kopu na stehno.

Obrázek č. 35 a č. 36.: Kop na žebra a obrana dvojitým krytem.

Samozřejmě může dojít k situaci, kdy se nám může podařit kop zachytit. V případě zachycení kopu, držíme kop oběma rukama (viz obrázek č. 37) a snažíme se jít **od útočníka** s jeho nohou fixovanou v našich rukou (nikoliv tlačit mu nohu nazpět). Kopy, které jsou směrovány na žebra a stehna se dají chytit lépe než kopy přímé – na břicho, hrudník (viz obrázek č. 38). I v případě, že se nám takový kop podaří zachytit, je potřeba abychom se zbytečně nevystavovali úderům pěstí, ale od útočníka si volili bezpečnou vzdálenost (viz obrázky č. 39. a č. 40).

Obrázek č. 37.: Zachycení kopu ze strany. Nohu držíme a jdeme směrem dozadu – od útočníka.

Obrázek č. 38.: Přímý kop na břicho.

Obrázek č. 39.: Zachycení přímého kopu na blízkou vzdálenost.

Obrázek č. 40.: Zachycení přímého kopu na bezpečnou vzdálenost.

K napadení samozřejmě může dojít, i když sedíme. Na následujících obrázcích si ukážeme, jak je důležité správně sedět, pokud osoba naproti nám vykazuje známky násilného chování.

Obrázek č. 41.: Napadení při sezení za stolem.

Pokud sedíme za stolem naproti osobě, která vykazuje známky násilného chování, je potřeba s napadením počítat. Obrázek č. 40. demonstruje situaci, kdy se násilí nedá zabránit, protože oběť sedí naproti útočníkovi a velmi těsně za stolem. Srovnejte stejnou situaci v případě, že dojde ke změně pozice židle, na které sedí potencionální oběť.

Obrázek č. 42.: Napadení při sezení za stolem. V této pozici si však oběť při posazení před útočníka posouvá židli nepatrně dozadu. Výsledek je ve srovnání s obrázkem č. 41. zřejmý. Nejlepší obrany dosáhneme, když si židli, na které sedíme, natočíme proti útočníkovi do úhlu 45°- viz obrázek č. 43.

Obrázek č. 43.: Napadení při sezení za stolem. Natočení židle oběti v úhlu 45°

Mnohdy dojde k útoku, kdy útočník je v pozici ve stoje a oběť sedí na židli. V takové situaci je potřeba, co nejrychleji vstát a zajistit si bezpečnou vzdálenost. Tím, že si

oběť stoupne, se snaží si dosáhnout stejné úrovně očí a ramen, což je pro obranu velmi důležité. Pokud k tomu využije mezi sebe a útočníka překážku, tím lépe pro její obranu – viz obrázky č. 44 a č. 45.

Obrázek č. 44.: Napadení (útočník) při sezení za stolem (oběť). Velmi nevýhodná pozice pro obranu oběti.

Obrázek č. 44.: Napadení (útočník) při sezení za stolem (oběť). Velmi výhodná pozice pro obranu oběti.

V případě násilného chování útočníka je nutné přemístit jakékoliv předměty z dosahu zúčastněných osob, aby nedošlo k jejich použití proti nám.

Obrázek č. 45.: Útočník využívá předmětu při stoji za stolem vůči oběti. Oběť volí správně přípravu do krytu.

Samozřejmě může k obraně využít také předmět (viz obrázek č. 46), nicméně riskujeme provokaci útočníka.

Obrázek č. 46.: Obrana oběti před útočníkem, který hrozí předmětem.

Nastanou-li situace, kdy se útočník chopí většího předmětu k útoku, je rozumné utéct. Útěk bychom měli volit tak, abychom na útočníka stále viděli – viz obrázky č. 47 a č. 48.

Obrázek č. 47.: Útěk ze scény – nevidíme na útočníka.

Obrázek č. 48.: Útěk ze scény – vidíme na útočníka (+ ruce do krytu).

Rizikové situace mohou nastat také přístupem k pacientovi u lůžka. V takových situacích opět dbáme na to, abychom se zbytečně pacientovi nevystavovali otevřeným postojem, ale raději ze strany. Viz obrázky č. 49 a č. 50.

Obrázek č. 49 a č. 50.: Přístup k lůžku násilného pacienta. Ze strany je přístup bezpečnější a umožňuje kryt v případě útoku pacienta.

Rozhodně nedoporučujeme, aby se zdravotníci vystavovali dobrovolně nebezpečným situacím – viz obrázky č. 51 a č. 52.

Obrázky č. 51 a č. 52. Signalizují nebezpečný náklon zdravotníka přes hranu pelesti.

Při kontaktu s násilným pacientem doporučujeme jakékoliv vyšetřovací metody minimálně ve dvou zdravotnicích, aby mohl druhý kontrolovat pohyby pacienta a odvádět jeho pozornost – viz obrázek č. 53.

Obrázek č. 53.: Odvedení pozornosti pacienta.