

MOZEK ie nejlepší zbraň

Uvažovali jste někdy, jak byste se chovali při přepadení? Někteří vědci ano a studií na toto téma existuje bezpočtu. Na co tedy teoretici i praktici přišli? Existuje nějaká univerzální poučka?

TEXT: PŘEMYSL SOUČEK

Zbraní se musí stát to, co dokážete vymyslet, nebo co máte po ruce a co dokážete použít. Možnosti je hodně, rozhodující pro jejich výběr je spojení „dokážete použít“. Není to přitom totéž jako spojení „umíte použít“.

Když se musíte bránit útoku, ať již fyzickému nebo „jen“ vulgárnímu slovnímu, přestala již okolo nás platit pravidla normální evropské společnosti, protože naše výchova i právní normy jsou založeny na tom, že „se nemáme práť“. Když si uvědomíte, že vaše napadení je situace, která se vymyká pravidlům, získáte zároveň první návod, jak napadení předejít. Nechodit totiž tam, kde lidé nedodržují civilizační pravidla.

PROSTĚ TAM NELEZTE

Tohle pravidlo, jakkoli jednoduché, má velmi širokou platnost. Nechodte do čtvrtí pochybné pověsti, nechodte ve tři ráno přes park u nádraží, nechodte do hospody, kde je často rvačka, neprovokujte přiopilé partičky. Ve výčtu bychom mohli ještě dlouho pokračovat. Nejjednodušší cestou, jak se ubránit jakémukoli napadení, je totiž se mu vyhnout. A to úplně: přejít na druhou stranu ulice, místo čekání na noční tramvaj si objednat telefonicky taxi, místo sám jít domů o dvě hodiny dřív s partou kamarádů, neodpovídat na idiotské narážky opilců apod.

Téměř každému napadení se totiž dá vyhnout tím, že se vůbec nedostanete do situace, kdy by mohlo nastat. To platí i pro slovní útok, kterým se dál již zabývat nebudeme, neboť nejfektivnější obranu proti němu jsme už popsalí.

JAKO V AKČNÍM FILMU

Příznivci akčních filmů vědí, že snahou komanda je splnit svůj úkol pokud možno tak, aby se vůbec nešetralo s protivníkem. Stejný „úkol“ má člověk každý den. Musí proto zvolit vhodnou dobu pro přesuny, naplánovat jejich trasy včetně dopravních prostředků a vybrat správný ústrojí i vhodná zavazadla. Že je to blázinec? Tak zkuste použít tyto terminy: kdy si dám schůzku, budu se vracet noční tramvají nebo taxikem, půjdu v minisukni a tísku, nebo v džínách a mikině, v čem s sebou vezmu nový fotoaparát? Takhle by měly vypadat naše úvahy předtím, než se vydáme někam, kde je zvýšená pravděpodobnost, že nebudou platit základní pravidla. Při těchto úvahách se můžeme samozřejmě dostat i k tomu, že bude lepší změnit místo schůzky a pokud to nejde, raději se jí nezúčastnit. Pokud totiž nejsme tam, kde nás

Hlavní zbraní obyčejného slušného člověka je totiž mozek. Právě jeho správné používání umožnuje vyhrávat boje tím, že vůbec nenastanou.

NEJSILNĚJŠÍ ZBRAŇ

Jenže ani nejlepší vůle vyhnout se nepříjemnostem končícím vámi nevyprovokovanou rvačkou nemusí pokaždé stačit. Útočník je neodbytný a vaše úhybné manévry jej neodrazují. Opět je nezbytné použít nejlepší zbraň, jakou máte. Jen mozek vám totiž poradí, kde je nejbližší svítící lucerna, pod kterou je potřeba se dostat. Světlo a otevřený prostor gaunery přirozeně spíš odpuzuje. Navíc se tím ale celá situace stává viditelnou pro veřejnost. I ve tři hodiny ráno může někdo koukat z okna a zavolat policii. Když se ovšem necháte zatlačit někam do průjezdu, je šance na takovou pomoc minimální.

„Lidi se tváří, že si čtou noviny, vidí něco důležitého na druhé straně, než do vás kopou, nebo že tam vůbec nejsou,“ připomíná v této souvislosti česká boxerská legenda Rostislav Osička. „Na lidi se nemůžete spoléhat,“ dodává. Výhodou útočníka je, že si vybírá místo, čas i způsob napadení. Laik, kterému nepomohlo, že přešel na druhou stranu ulice a nereagoval na sprosté urážky, musí těchto výhod útočníka zbavit. K tomu naštěstí není potřeba žádný speciální kurz, stačí poslouchat mozek.

A ten radí jasně. Je potřeba se dostat na osvětlené a přehledné místo, nejlépe v dosahu obytného domu nebo aspoň osvětlené vrátnice. Je-li jasné, že se k takovému místu nedá dostat jinak než během, není o čem přemýšlet. Utíkejte jako o život. Tentokrát to navíc může být

Zvládnu to!

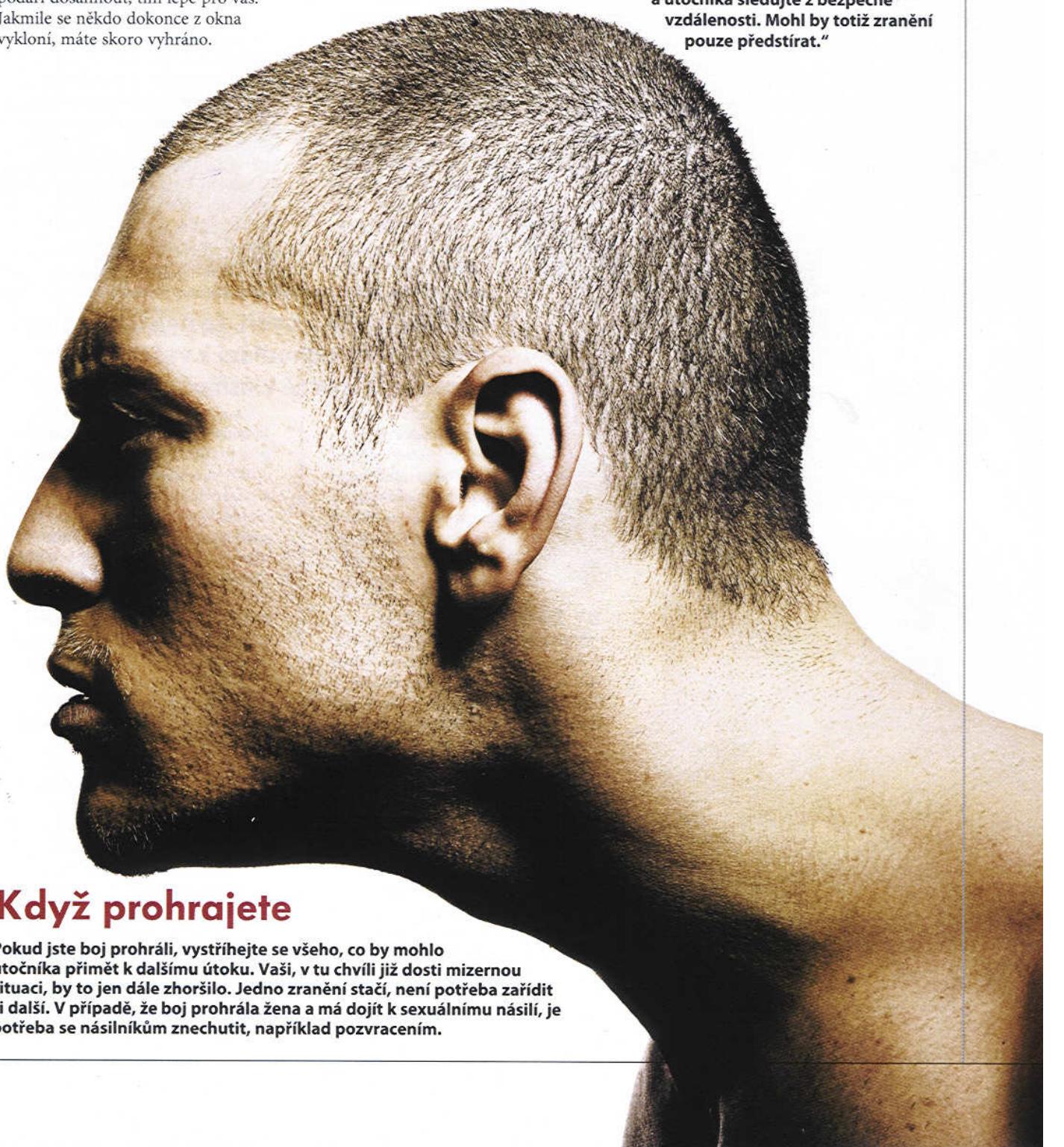
Podceňování možného vývoje situace je bližší lidem s lepší fyzickou kondicí nebo těm, kteří někam jdou s více lidmi. Ani jedno však nemusí být zárukou bezproblémového návratu. Další podceňující skupinu tvoří mladé ženy, které uvěřily tomu, že muži a ženy mají stejnou sílu, případně že „si nějak poradí“. Za dobrou průpravu pro střetnutí s násilníkem také nelze považovat hodiny moderních sportů jako je taekwondo nebo kickbox-aerobik. Jejich posláním je totiž především intenzivní aerobní zátěž na motivy bojových umění, nikoli sebeobrana.

pravda. To, že se rozběhnete, řadě útočníků vezme chuť do další akce. V dostatečně rychlém běhu jim můžete bránit množství alkoholu, tělesné proporce, celková kondice nebo prostě jen nechut k běhu. Pokud se vám při běhu podaří získat náškok, můžete zvonit na domovní zvonky nebo strkat do zaparkovaných aut. Některé z nich určitě bude mít alarm. Již při běhu na osvětlené místo tak můžete zvyšovat šanci, že se někdo podívá z okna a odhodlá se zavolat policii. Čím více rozsvícených oken se vám podaří dosáhnout, tím lépe pro vás. Jakmile se někdo dokonce z okna vykloní, máte skoro vyhráno.

„Téměř jistě k nějaké aktivitě lidi přimějete tim, když pár oken rozbití. V noci samozřejmě raději ta osvětlená,“ doplňuje možnosti napadeného Vladimír Hotovec ze školy Kenyukan, který téměř osm let dělal lektora výcviku policejních instruktorů (je držitelem 3. danu v kendó a iaidó). Pokud to při běhu zvládnete, vytočte tísňovou linku. Jen musíte vědět, ve které ulici se právě nacházíte. Mobil každopádně mějte po ruce, protože nejpozději po doběhnutí

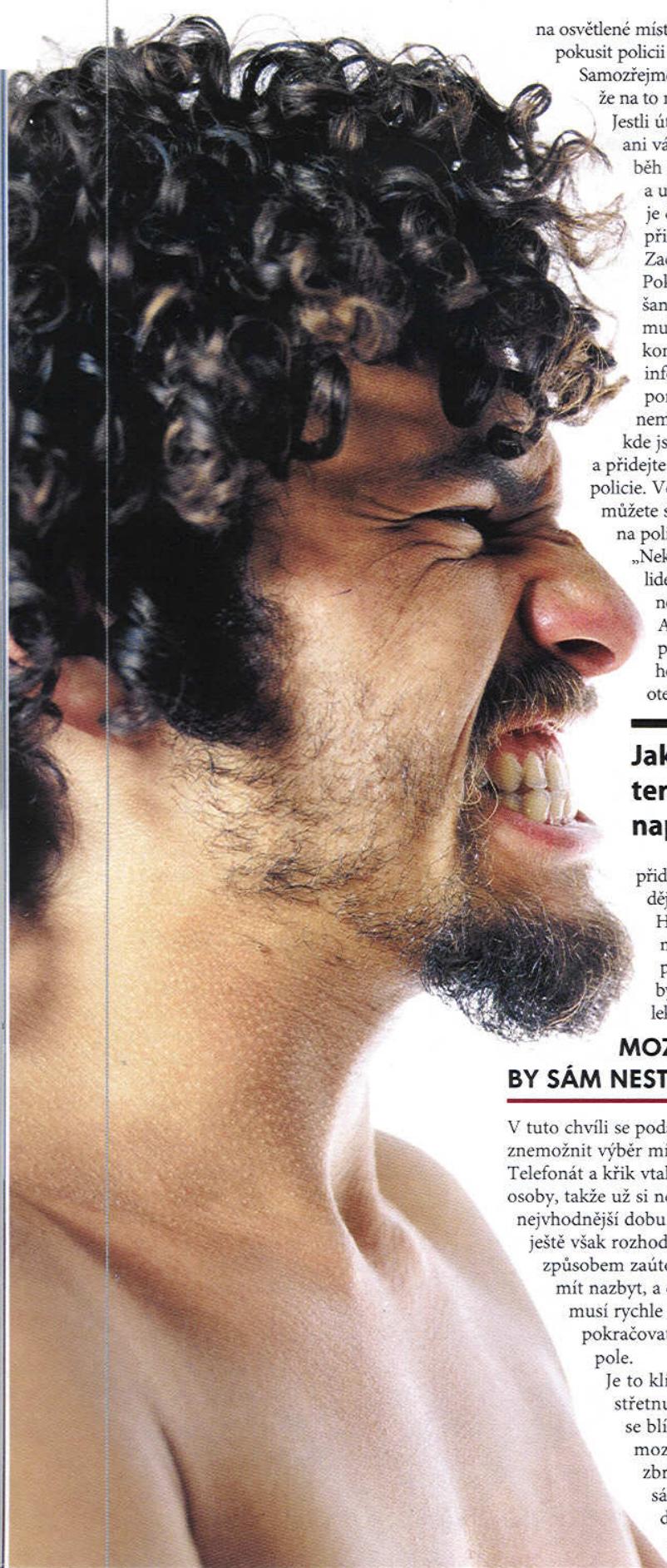
Když vyhrajete

Při obraně se může stát, že útočníka zraníte. Jak se v takovém případě zachovat, vysvětluje držitel 4. danu allkampf-jitsu Martin Matouš: „Jestli při odražení útoku dojde k vážnému zranění útočníka, je vaši povinností mu poskytnout pomoc. Pokud je situace zcela přehledná a je s vámi někdo, kdo vás dobrě jistí, můžete se o to pokusit osobně. Zejména jste-li sami a na odlehém místě, zavolejte mobilem záchranku a útočníka sledujte z bezpečné vzdálenosti. Mohl by totiž zranění pouze předstírat.“



Když prohrajete

Pokud jste boj prohráli, vystríhejte se všechno, co by mohlo útočníka přimět k dalšímu útoku. Vaši, v tu chvíli již dosti mizernou situaci, by to jen dále zhoršilo. Jedno zranění stačí, není potřeba zařídit si další. V případě, že boj prohrála žena a má dojít k sexuálnímu násilí, je potřeba se násilníkům znechutit, například pozvrazením.



na osvětlené místo byste se měli pokusit policii zavolat sami.

Samořejmě v případě, že na to máte čas.

Jestli útočníka neodradil ani vás překvapivý běh k lucernám a už se opět blíží, je čas použít další přirozenou zbraň. Začněte křičet. Pokud má mít křik šanci na úspěch, musí obsahovat konkrétní a závažné informace. Obyčejně pomoc už stačit nemusí. Křičte proto kde jste, kdo po vás jde a přidejte prosbu o zavolání policie. Volání ostatně můžete spojit i s voláním na policii.

„Nekřičte pomoc, lidé jsou lhostejní nebo se bojí. Abyste získali pozornost, křičte hoří. Až se začnou otevírat okna, můžete

spoustu práce. Útočník ví, že přišel o moment překvapení a navíc musí být rychlý. Potřebuje bleskově zvítězit, případně ještě provést loupež a zmizet.

„Hodně dělá, když na sobě nedáte znát, že se neumíte prát. Ale nesmíte to přehnati, abyste útočníka zbytečně neprovokovali,“ radí laikům Rostislav Osička. „Musí z vás být poznat, že máte sebevědomí a že se nedáte lacino, to může leckoho odradit,“ připomíná boxer.

Fotit, či nefotit?

Pečlivě zvažte, zda se pokusit útočníka vyfotografovat mobilem. Může to být poslední kapka, po níž rychle ustoupí, protože zatím jej policie nemá prakticky za co stíhat. Může to však také být poslední impulz k zahájení útoku. Útočník se totiž bude fotografií cítit ohrožen a bude chtít stíž co stůj získat mobil se snímkem.

Jakmile útočník uvěří, že nejste snadným terčem, jeho odhodlání k vašemu napadení rapidně klesne.

přidat, co se opravdu děje,“ radí Vladimír Hotovec. „Lépe než křik funguje písťala,“ dodává bývalý policejní lektor.

MOZEK

BY SÁM NESTAČIL

V tuto chvíli se podařilo útočníkovi znemožnit výběr místa napadení. Telefonát a křik vtahuje do akce další osoby, takže už si nemůže vybrat ani nevhodnější dobu útoku. Pořád ještě však rozhoduje o tom, jakým způsobem zaútočí. Času nemusí mít nazbyt, a on se proto musí rychle rozhodnout, zda pokračovat, nebo vyklidit pole.

Je to klíčová fáze střetnutí, protože se bliží chvíle, kdy mozek, naše nejlepší zbraň, už nebude sám stačit. Ale do té doby ještě může odvést

Jakmile útočník uvěří tomu, že nejste, přes první běh na osvětlené místo, snadným terčem, jeho odhodlání k napadení opět klesne. Kdoví, jestli už někdo situaci nepozoruje z okna, jestli už nevolá policii a zvolená oběť vypadá, že se nedá zadarmo. Vítězství tedy bude chvíli trvat. A to už by mohla dorazit policejní hlídka. Můžete také na její příjezd útočníka upozornit. Ale spíš formou konstatování než výhrůžky. „Při komunikaci mluvte rozhodně a nebojte se podívat útočníkovi zpříma do očí,“ připomíná nositel 4. danu allkampf-jitsu Martin Matouš z chomutovského Tiger clubu. „Neprovokujte však, to by mohlo útok zbytečně spustit,“ dodává Rostislav Osička.

„Žena může útočníkovi sdělit, že má například pohlavní chorobu,“ přidává ještě jednu možnost pro odvrácení útoku Vladimír Hotovec.

UTEČ, NEBO SE BRAŇ!

V tuto chvíli už nezbývá, než se připravit k boji. Pro laika to znamená, že si sundá kravatu a čepici,

za sebe odloží tašku s notebookem (přestože ji chce chránit, v boji mu bude překážet). Současně máte zřejmě poslední šanci zkoušit se dovolat na policii. Zároveň máte poslední možnost dát se na útek, pokud zjistíte, že opravdu nemáte na to, abyste se útočníkovi postavili. „Jestli jste sami a nehájíte třeba svoji partnerku, nebojte se utéct. Když víte, že na boj nemáte, je to nejlepší možnost,“ říká Rostislav Osička, „Pokud jste se rozhodli, že utíkat nebudeš, musíte se práť jednoduše. Jako laik nemáte šanci úspěšně udělat něco, co jste viděli v televizi,“ varuje. Máte-li s sebou sebeobrannou pomůcku, jako třeba slzotvorný sprej nebo elektrický paralyzér, musíte jej v této fázi již mít připravený. Útočník o něm může klidně vědět, ale neměl by přímo vědět, v které ruce jej máte. Pokud s sebou nosíte plynovou pistoli, rozhodněte se rychle, zda ji chcete prezentovat jako skutečnou zbraň, či nijak. V každém případě na ni nespolehujte jako na dokonalý odstrašující prvek. Skutečná síla těchto

Pár rad na cestu

**Radí Vladimír Hotovec,
3. dan kendó a iaidó, bývalý
policejní lektor**

Předejděte situaci

- **Víte, kam půjdete – víte tudíž předem, co vás může na daném místě čekat.**
- **Víte, zda půjdete sami, s přítelkyní, partnerem, ve skupině.**
- **Mějte sami sebe pod kontrolou (opili jste snažší kořistí).**
- **Víte, z jakého důvodu můžete být napadeni (staršího muže zřejmě nebude chtít nikdo znásilnit, „chudáka“ nebude chtít nikdo okrást).**

Předejděte útočníka

- **Zavte útočníka jeho výhody – okamžiku překvapení, volby místa.**
- **Uvažujte, jako kdybyste sami byli útočníkem – jaké místo byste k útoku volili, apod.**
- **Jako starší osoba mějte na paměti, že fantazie potenciálního zloděje bude velká.**

Sebeobranu můžete trénovat každý den a v jakékoli situaci tím, že nad danou situací, osobou, ale zejména sami nad sebou získáte kontrolu.

Uvědomte si

- **Neexistuje dokonalý a univerzální způsob sebeobrany.**
- **Každá krizová situace bude jiná (den, noc, útočník, jednotlivec, skupina, na diskotéce, na ulici, na rušném či opuštěném místě).**
- **Než přijede pomoc (i 158), může být po všem (útočník pryč, vy okradeni nebo zraněni).**
- **Nespolehujte na to, že vám někdo pomůže.**
- **Oběti verbálního či fyzického útoku se můžete stát prakticky kdykoli.**
- **Jste schopni se bránit? Jakou formou?**
- **Jste schopni a připraveni ublížit druhému člověku, přestože vás napadne?**
- **SPOLEHNĚTE SE JEN NA SEBE! V KAŽDÉ SITUACI SI BUDETE MUSET PORADIT SAMI.**

pistolí je totiž především v plynové náplni jejich nábojů. Pokud ovšem působíte přesvědčivě, odstrašující efekt pistole se zvyšuje. Když plynovku vytáhnete, nesmíte váhat ji použít. Nemá však smysl snažit se s ní ohrozit útočníka na několik metrů. Nejlepší by měla být střelba na vzdálenost mezi dvěma a třemi metry. Útočník navíc sám pokračuje směrem do oblaku slzného nebo paralytického plynu. Náboji nešetřte. Až se gauner rozpláče, vezměte nohy na ramena! Dobrou službu může odvést deštík, a je celkem jedno, zda otevřený či zavřený, použitý k seknutí nebo bodnutí. K obraně se samozřejmě dá použít leccos: papírová krabice, popelnice, aktovka, svlečený kabát, svazek klíčů, zkrátka vše, co je po ruce. Vždy je však potřeba, aby akce necvičeného obránce byla jednoduchá. „Doporučil bych každému, aby se seznámil s obecnými zásadami chování v krizových situacích, spíš než aby spoléhal na to, že se ubrání se znalostmi z delšího či kratšího kurzu sebeobrany,“ radí bývalý policejní lektor Hotovec. „Zeptejte se karatisty nebo boxera, jak dlouho se učí, než jsou jeho techniky správně koordinované a efektivní,“ připomíná. Vše, co netrénujete pravidelně, navíc zapomínáte. To však neznamená, že kurzy sebeobrany jsou zbytečné. Naopak. Jen nelze jejich význam přečenovat. „Cokoli z oblasti sebeobrany, nač si v krizové situaci budete schopni vzpomenout a provést to, bude mít v tu chvíli cenu vašeho zdraví či života. Nespolehujte ani na větší ráži zbraně nebo účinnější střelivo. Spolehujte jen na sebe.“

OBRANA MUSÍ BÝT JEDNODUCHÁ

Pokud jste se rozhodli bojovat, používejte jednoduché techniky, o kterých víte, že je zvládnete. Platí, že nejlepší obranou je útok. „Zaútočte přímočáre a hlavně jako když jde o život,“ vysvětluje Rostislav Osička. Před zahájením akce se však snažte, aby nebylo poznat, co chcete udělat. „Bojujte jako zvíře a nevynechte jedinou příležitost k zasazení silného úderu. Samozřejmě útočte na citlivá místa těla,“ přibližuje nutný postup trenér allkampf-jitsu Martin Matouš. Každá taková sance totiž může být současně poslední. „Podle zákona můžete odvrátit útok, který již nastal, nebo vám bezprostředně hrozí. To znamená, že útočník vsemi vnějšími znaky dává najevo, že vás napadne a zároveň se dostává do vaší bezprostřední blízkosti,“ uzavírá.

Základní zásady

- **Snažte se předejít napadení (konfliktu).**
- **Snažte se uniknout (verbální útok zklidnit, fyzický – utéci, přivolat pomoc).**
- **Pronásleduje-li vás někdo, přestože se snažíte vyhnout konfrontaci, má k tomu důvod (peníze, cenné věci – zavte se jich, sexuální důvody – povězte mu o své pohlavní nemoci, rváč a násilník – sdělte mu, že trpíte vážnou nemocí).**
- **Budte připraveni – mobil v ruce s vytočeným číslem 158, obranný sprej v ruce.**
- **Pištalka – je vhodnější než křičet.**
- **Trochu pepře v ruce muže útočníka rozplakat více než rána do nosu.**
- **Lepší než zvonit při útoku na lidi (nemusejí být doma), je rozbíjet cestou okna. Večer jen ta, kde se svítí.**
- **Neškodí trochu místní znalosti – je dobré alespoň tušit kam prcháte (v lese či za vsí se zřejmě nikoho nedovoláte).**
- **Nekřičte „pomoc“ – lidé se bojí nebo jsou lhoustejní.**
- **Křičte „HOŘÍ“.**