



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Mimořádné události s fyzickým napadením a moderní  
trendy sebeobrany u Policie České republiky  
v Jihočeském kraji**

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Studijní program: **OCHRANA OBYVATELSTVA**

**Autor:** Aneta Tupá

**Vedoucí práce:** Ing. Libor Líbal

České Budějovice 2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „Mimořádné události s fyzickým napadením a moderní trendy sebeobrany u Policie České republiky v Jihočeském kraji“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 12.4.2017

.....

Aneta Tupá

### **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat panu Ing. Liboru Líbalovi za odborné vedení práce, cenné rady a vstřícnost při konzultacích. Ráda bych poděkovala i všem odborníkům a policistům, kteří přispěli svými poznatky k výzkumu.

# **Mimořádné události s fyzickým napadením a moderní trendy sebeobrany u Policie České republiky v Jihočeském kraji**

## **Abstrakt**

Bakalářská práce je zaměřena na posouzení, zda jsou příslušníci Policie České republiky v Jihočeském kraji připraveni se efektivně bránit při mimořádných událostech s fyzickým napadením. Práce poukazuje na nutnost kvalitního výcviku policistů. Jednání pachatelů jsou často neočekávaná, násilná, ba dokonce smrtící. Každá vteřina je při napadení rozhodující. V teoretické části bakalářské práce se věnuji Policii České republiky, pojmům mimořádná událost a sebeobrana. Na konci teoretické části popisují vybrané kapitoly trestního zákoníku, psychologii, útok a vyzdvihují některé úspěchy policistů. Praktickou část práce tvoří kvalitativní výzkum. Jeho hlavním cílem je posoudit, zda jsou příslušníci Policie České republiky v Jihočeském kraji připraveni se efektivně bránit při mimořádných událostech s fyzickým napadením. Jako hlavní výzkumnou metodu jsem zvolila strukturované rozhovory, které jsem realizovala s příslušníky Policie České republiky z Jihočeského kraje a s instruktory služební přípravy Policie České republiky. Na základě výzkumného šetření jsem zjistila, že policisté nejsou dostatečně připraveni k sebeobraněmu jednání a znalost moderních prvků sebeobrany je minimální. Závěrem shrnuji celou svoji práci, vyhodnocuji získané poznatky a doporučuji některá řešení a způsoby přípravy. Také zde vysvětluji, proč je důležité věnovat se tomuto tématu a připravovat policisty na řešení mimořádných událostí s fyzickým napadením. Dobrá připravenost může dopomoci ke zmenšení počtu zranění nebo počtu úmrtí policistů ve službě. Prevence a připravenost jsou základem úspěšného zvládnutí útoku.

## **Klíčová slova:**

Mimořádná událost; moderní trendy sebeobrany; sebeobrana; Policie České republiky.

# **The special incidents with physical attacks and modern trends of self-defence in the case of the Police Czech Republic in the South Bohemia region**

## **Abstract**

The bachelor thesis is aimed at assessing whether the members of the Police of the Czech Republic in the South Bohemian Region are prepared to effectively defend themselves during extraordinary incidents with physical attacks. The thesis highlights the need for high-quality police training. The offender's behaviour is often unexpected, violent or even lethal. Every second is critical during the attack. In the theoretical part of the bachelor thesis, I deal with the Police of the Czech Republic, concepts of extraordinary events and self-defense. At the end of the theoretical part I describe chosen chapters of the Criminal Code, psychology, an attack and highlight some achievements of the police officers. The qualitative research makes a practical part of the thesis. Its main objective is to assess whether the police members of the Czech Republic in the South Bohemian Region are prepared to effectively defend themselves during extraordinary incidents with physical assault. As the main research method, I chose structured interviews that I conducted with members of the Police of the Czech Republic from the South Bohemian Region and instructors of the service of the Police of the Czech Republic. Based on a research survey, I found that the police are not sufficiently prepared for self-defense, and the knowledge of modern elements of self-defense is minimal. Finally, I summarize my entire thesis, evaluate the acquired knowledge and recommend some solutions and ways of preparation. I also explain why it is important to solve this issue and to prepare police officers to deal with emergencies concerning physical attacks. Good preparedness can help reduce the number of injuries or deaths of police officers in the service. Prevention and readiness are the basis for successful coping with the attack.

## **Key words:**

Extraordinary incident; modern trends of self-defense; self-defense; the Police of the Czech Republic.

## Obsah

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvod.....                                                                                                                         | 8  |
| 1 Teoretická část .....                                                                                                           | 9  |
| 1.1 Ústavní zákon č. 2/1993 Sb., Listina základních práv a svobod.....                                                            | 9  |
| 1.2 Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky .....                                                                        | 10 |
| 1.3 Pojem mimořádná událost jako obecný pojem .....                                                                               | 14 |
| 1.4 Pojem sebeobrana.....                                                                                                         | 15 |
| 1.5 Právní aspekty sebeobrany .....                                                                                               | 19 |
| 1.6 Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.....                                                                                    | 20 |
| 1.7 Hlava III. trestního zákoníku - Okolnosti vylučující protiprávnost, krajní nouze, nutná obrana, oprávněné použití zbraně..... | 24 |
| 1.7.1 Porovnání krajní nouze a nutné obrany .....                                                                                 | 25 |
| 1.8 Psychologická zátěž a základní pojmy.....                                                                                     | 25 |
| 1.9 Útok a obranné reakce.....                                                                                                    | 27 |
| 1.10 Úspěchy jihočeských policistů .....                                                                                          | 28 |
| 2 Cíle práce, výzkumné otázky.....                                                                                                | 30 |
| 2.1 Cíle práce .....                                                                                                              | 30 |
| 2.2 Výzkumná otázka.....                                                                                                          | 30 |
| 3 Operacionalizace.....                                                                                                           | 31 |
| 4 Metodika .....                                                                                                                  | 32 |
| 4.1 Kvalitativní výzkum.....                                                                                                      | 32 |
| 5 Výsledky .....                                                                                                                  | 34 |
| 5.1 Seznámení s problematikou fyzických napadení u Policie České republiky na území Jihočeského kraje.....                        | 34 |
| 5.2 Instruktor služební přípravy .....                                                                                            | 38 |
| 5.3 Seznámení s výcvikem sebeobrany u Policie České republiky na území Jihočeského kraje .....                                    | 39 |
| 5.4 Porovnání výcviku se zahraničím .....                                                                                         | 41 |
| 5.5 Běžný výcvikový den.....                                                                                                      | 41 |
| 5.6 Moderní sebeobrana .....                                                                                                      | 42 |
| 5.7 Druhy sebeobrany .....                                                                                                        | 43 |
| 5.8 Výsledky rozhovorů.....                                                                                                       | 46 |
| 5.8.1 Rozhovory s policisty .....                                                                                                 | 47 |

|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.8.2 Rozhovory s instruktory služební přípravy .....                                                                             | 52  |
| 6 Diskuze .....                                                                                                                   | 56  |
| 6.1 Rozhovory s policisty.....                                                                                                    | 56  |
| 6.2 Rozhovory s instruktory služební přípravy .....                                                                               | 58  |
| 6.3 Porovnání odpovědí .....                                                                                                      | 60  |
| 6.4 Odpovědi na výzkumné otázky .....                                                                                             | 62  |
| 6.5 Další možné směry vzdělávání a návrh řešení mimořádných událostí s fyzickým napadením pomocí moderních trendů sebeobrany..... | 63  |
| 7 Závěr .....                                                                                                                     | 65  |
| 8 Seznam použitých informačních zdrojů .....                                                                                      | 68  |
| 9 Seznam tabulek a obrázků .....                                                                                                  | 72  |
| 10 Přílohy.....                                                                                                                   | 73  |
| 11 Seznam použitých zkratk .....                                                                                                  | 112 |

## Úvod

Téma fyzických napadení u Policie České republiky začíná být velmi aktuální. Za poslední dobu fyzických napadení policistů rapidně přibýlo. Jako příklad mohu uvést nedávné události, kdy na podzim minulého roku byl ve Vodňanech policista bodnut útočníkem. O měsíc později byli dva policisté pobodáni v Hluboké nad Vltavou. Jeden dokonce svým zraněním podlehl. Téma se stává mediálně atraktivním. Policisté musí do každého zákroku vstupovat s určitým respektem a každý výjezd představuje riziko. Útočníci často jednají pod vlivem návykových látek nebo alkoholu, a neváhají spáchat útok nástrojem proti tělu důraznějším (např. nůž, pistole).

Občané se s fyzickým násilím setkávají poměrně často. Skloňuje se ve všech pádech a slyšíme o něm nejen v médiích. Fyzickému násilí je možno předcházet nebo se můžeme snažit o jeho efektivní řešení. Proto se jím zabývají laikové i odborníci. Ti se shodují v jednom: „Nejdůležitější je prevence!“

Hlavním cílem této bakalářské práce je posoudit, zda jsou příslušníci Policie České republiky v Jihočeském kraji připraveni se efektivně bránit při mimořádných událostech s fyzickým napadením. Mimořádná událost s fyzickým napadením je nenadálá, částečně nebo zcela neovladatelná a její dopady by měly být minimalizovány na co nejnížší míru ohrožení života a zdraví lidí.

## 1 Teoretická část

Cílem teoretické části bakalářské práce je analýza pramenů, které se týkají zákona a sebeobrany. Teoretická část seznamuje se základními pojmy, provádí rešerši zákonů a zabývá se trestnými činy (dále jen „TČ“) ve sledované oblasti. Dále jsou v této části popsány činnosti Policie České republiky (dále jen „PČR“) v rámci jejích kompetencí a zvládnutím psychologické zátěže. Na závěr jsem uvedla několik sportovních úspěchů policistů z Jihočeského kraje.

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

Listina základních práv a svobod (dále jen „LZPS“) je součástí ústavního pořádku České republiky (dále jen „ČR“). Základní práva a svobody dosažená v LZPS v zásadě vyjadřují vztah mezi státem a občanem. Práv a svobod ustanovených v LZPS se zpravidla může domoci každá osoba, jen některá práva a svobody jsou vázána na státní občanství. Obsah Listiny základních práv a svobod plyne z principů právního státu – ze svrchovanosti práva a zásady možnosti zásahů státní moci do svobod jedince jen na základě a v mezích zákona. (Ústavní zákon č. 1/1993 Sb., Ústavní zákon č. 2/1993 Sb.)

Pro všechna základní práva a svobody platí, že jsou nezadatelná, nezczizitelná, nepromlčitelná, nezrušitelná a jsou pod ochranou soudní moci (Sládeček, 2007).

### **Hlava II. Listina základních práv a svobod - Lidská práva a svobody (Ústavní zákon č. 2/1993 Sb.)**

- *Každý je způsobilý mít práva.*
- *Každý má právo na život.*
- *Lidský život je hoden ochrany již před narozením.*
- *Nikdo nesmí být zbaven života. Trest smrti se nepřipouští.*
- *Nedotknutelnost osoby a jejího soukromí je zaručena. Omezena může být jen v případech stanovených zákonem.*
- *Nikdo nesmí být mučen ani podroben krutému, nelidskému nebo ponižujícímu zacházení nebo trestu.*
- *Obviněného nebo podezřelého z trestného činu je možno zadržet jen v případech stanovených v zákoně. Zadržená osoba musí být ihned seznámena s důvody zadržení, vyslechnuta a nejpozději do 48 hodin propuštěna na svobodu*

*nebo odevzdána soudu. Soudce musí zadrženou osobu do 24 hodin od převzetí vyslechnout a rozhodnout o vazbě, nebo ji propustit na svobodu.*

- *Zatknout obviněného je možno jen na písemný odůvodněný příkaz soudce. Zatčená osoba musí být do 24 hodin odevzdána soudu. Soudce musí zatčenou osobu do 24 hodin od převzetí vyslechnout a rozhodnout o vazbě nebo ji propustit na svobodu.*
- *Zákon stanoví, ve kterých případech může být osoba převzata nebo držena v ústavní zdravotnické péči bez svého souhlasu. Takové opatření musí být do 24 hodin oznámeno soudu, který o tomto umístění rozhodne do 7 dnů.*

V zákoně o policii se dozvídáme, co je základní činností Policie České republiky, jak je organizována, co je základní povinností policistů, s kým tato základní složka integrovaného záchranného systému (dále jen „IZS“) spolupracuje nebo co jsou donucovací prostředky (dále jen „DP“).

### **1.2 Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky**

Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor, který slouží veřejnosti. Úkolem policie je chránit bezpečnost osob, majetku a veřejný pořádek. Má za úkol předcházet trestné činnosti, plnit úkoly dle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti jí svěřené zákony, předpisy Evropské unie nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu. (Zákon č. 273/2008 Sb.)

**Druhá hlava zákona o Policii České republiky** rozebírá její řízení a organizaci. Policie je podřízena Ministerstvu vnitra, které vytváří podmínky pro plnění úkolů policie. Nejvyšší organizační jednotkou PČR je Policejní prezidium České republiky. V čele Policejního prezidia ČR stojí policejní prezident, který odpovídá za činnost policie ministru vnitra. Policie se skládá z Policejního prezidia České republiky, útvarů policie s celostátní působností, krajských ředitelství policie a útvarů zřízených v rámci krajského ředitelství. Krajská ředitelství jsou organizační složkou státu a účetní jednotkou, jeho příjmy a výdaje jsou součástí rozpočtové kapitoly ministerstva. V čele jednotlivých ředitelství stojí ředitelé, kteří jsou vedoucími organizačních složek státu. U policie je zřízeno 14 krajských ředitelství,

jejichž názvy a sídla uvádí příloha 1. Územní obvod krajského ředitelství je shodný s územním obvodem vyššího územního samosprávného celku. (Zákon č. 273/2008 Sb.)

**Hlava třetí zákona o Policii České republiky** stanovuje základní povinnosti policistů. Jsou jimi zdvořilost, iniciativa, přiměřenost postupu, prokazování příslušnosti a poučování. Policisté a zaměstnanci policie jsou tedy povinni při plnění úkolů dodržovat pravidla a dbát cti, vážnosti a důstojnosti ostatních osob i své vlastní. Policista má povinnost zasáhnout v případě ohrožení nebo porušení vnitřního pořádku a bezpečnosti, jehož odstranění spadá do úkolů policie. Cílem je přijmout opatření, aby ohrožení nebo porušení odstranil. Tyto úkoly je povinen provést v době služby i mimo ni, pokud ho k neprovedení neopravňují jiné aspekty. Například pokud nesplňuje zdravotní způsobilost. Nebyl odborně vyškolen k provedení zákroku. Nepředpokládá se úspěšné dokončení zákroku. Zaměstnanci policie jsou povinni dbát, aby žádné osobě v důsledku jejich postupu nevznikla neopodstatněná škoda. Při provádění úkonu je policista povinen prokázat svoji příslušnost k policii služebním stejnokrojem, služebním průkazem nebo odznakem policie. Pokud účel provedení nedovoluje takovéto prokázání, postačuje ústní prohlášení. Policista je povinen poučit osobu dotčenou úkonem o právních důvodech provedení úkonu, stejně tak jako o zásahu do práv a svobod osoby. Dále sdělí práva a povinnosti osoby, pokud tomuto nebrání povaha a okolnosti úkonu. Pokud je poučení zabráněno, provede se ihned, jak je to možné. (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

Policie České republiky při plnění svých úkolů spolupracuje s ozbrojenými silami, bezpečnostními sbory, orgány veřejné správy a právníckými a fyzickými osobami (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009). Každý policista by měl ctít Etický kodex. S jeho obsahem seznamuje příloha 2.

**V hlavě páté zákona o Policii České republiky** je uvedeno, že osoba omezená na svobodě policistou nesmí být podrobena mučení nebo krutému, nelidskému či ponižujícímu zacházení a nesmí s ní být zacházeno takovým způsobem, který nerespektuje lidskou důstojnost. Policista, který se stane svědkem takového zacházení, má povinnost přijmout opatření k zamezení takovému zacházení a oznámit je bez odkladu svému nadřízenému. Policista je oprávněn omezit pohyb osoby, která fyzicky napadá policistu nebo jinou osobu, ohrožuje vlastní život, poškozujících majetek nebo se pokusí o útěk. Zpravidla využije připoutání k vhodnému

předmětu. Osoba smí být připoutána maximálně 2 hodiny. (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

Policista může zajistit osobu v těchto případech: (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

- osoba svým konáním přímo ohrožuje svůj život nebo život, zdraví a majetek jiných osob,
- v budově útvaru policie úmyslně znečišťuje, nebo poškozuje majetek, anebo slovně uráží policistu či jinou osobu,
- má být předvedena podle jiného právního předpisu,
- utekla z výkonu trestu odnětí svobody, z výkonu ochranného léčení, ústavní výchovy, předběžného opatření, ochranné výchovy či ze zabezpečovací detence,
- při předvedení kladla odpor nebo se pokusila o únik,
- byla přistižena při jednání, které má rysy správního deliktu, je-li důvodná obava, že bude v protiprávním jednání pokračovat anebo mařit objasnění věci,
- není trestně odpovědná a byla přistižena při jednání, které má znaky TČ, je-li důvodná obava, že bude v protiprávním jednání pokračovat, anebo mařit řádné objasnění záležitosti,
- je nezletilá, je-li to nezbytné pro její navrácení do rodičovské, anebo jiné obdobné péče jejímu zákonnému zástupci.

Policista má oprávnění umístit do policejní cely osobu zajištěnou, zadrženou, zatčenou, dodávanou do výkonu trestu odnětí svobody, převzatou policistou k provedení procesních úkonů z vazby, výkonu trestu odnětí svobody, zabezpečovací detence, ochranného léčení nebo ochranné výchovy. (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

Do cely se umísťují odděleně osoby: (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

- různého pohlaví,
- mladší 18 let a dospělé,
- zadržené nebo zatčené, u nichž lze předpokládat, že proti nim bude vedeno společné trestní řízení nebo spolu jejich trestní věci souvisejí,
- které se chovají agresivně.

Velmi zajímavou a pro zvolenou problematiku důležitou částí zákona o Policii České republiky jsou donucovací prostředky a použití zbraně.

### ***Hlava IX zákona o Policii České republiky č. 273/2008 Sb. - použití donucovacích prostředků a zbraně***

Podle **hlavy deváté zákona o policii** je policista oprávněn použít donucovací prostředky (dále jen „DP“) a zbraně, k jejichž používání byl vycvičen. *„Donucovacími prostředky jsou: hmaty, chvaty, údery a kopy, slzotvorný, elektrický nebo jiný obdobně dočasně zneschopňující prostředek, obušek a jiný úderný prostředek, vrhací prostředek mající povahu střelné zbraně, vrhací prostředek, který nemá povahu zbraně, zastavovací pás, zahrazení cesty vozidlem a jiný prostředek k násilnému zastavení vozidla nebo zabránění odjezdu vozidla, vytlačování vozidlem, vytlačování štítem, vytlačování koněm, služební pes, vodní stříkač, zásahová výbuška, úder střelnou zbraní, hrozba namířenou střelnou zbraní, varovný výstřel, pouta a prostředek k zamezení prostorové orientace.“* (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009, s. 25)

Policista je oprávněn použít DP k ochraně bezpečnosti své osoby, jiné osoby nebo majetku anebo k ochraně veřejného pořádku. Před použitím DP je policista povinen vyzvat osobu, proti které zakročuje, aby upustila od protiprávního jednání, s výstrahou, že bude použito donucovacích prostředků. (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

Policista je oprávněn použít zbraň pokud: (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

- jedná v nutné obraně nebo krajní nouzi,
- jestliže se nebezpečný pachatel, proti němuž zakročuje, na jeho výzvu nevzdá nebo odmítá opustit svůj úkryt,
- aby zamezil útěku pachatele, kterého nemůže jiným způsobem zadržet,
- nelze jinak překonat odpor směřující ke zmaření jeho závažného zákroku,
- aby odvrátil násilný útok, který ohrožuje střežený nebo chráněný objekt anebo prostor,
- nelze-li jinak zadržet dopravní prostředek, jehož řidič bezohlednou jízdou vážně ohrožuje život nebo zdraví osob a na opětovnou výzvu nezastaví,

- pokud osoba, proti které byl použit DP hrozba namířenou střelnou zbraní nebo varovný výstřel, neuposlechne příkazu policisty směřujícího k zajištění bezpečnosti jeho vlastní nebo jiné osoby, anebo ke zneškodnění zvířete ohrožujícího život nebo zdraví osoby.

Před použitím zbraně je nutné vyzvat osobu k upuštění od protiprávního jednání a to pokud není ohrožen život nebo zdraví policisty. Při použití zbraně je policista povinen dbát nutné opatrnosti, zejména neohrozit život jiných osob a co nejvíce šetřit život osoby, proti níž zakročuje. Po použití DP nebo zbraně, při kterém došlo ke zranění osoby, je policista povinný ihned, jakmile je to možné, poskytnout zraněné osobě první pomoc a zajistit lékařské ošetření. (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

Při zákroku proti zjevně těhotné ženě, osobě vysokého věku, osobě s patrnou tělesnou vadou nebo chorobou či osobě očividně mladší 15 let nesmí policista použít údery a kopy, slzotvorný, elektrický ani jiný obdobný dočasně zneschopňující prostředek, obušek ani jiný úderný prostředek, vrhací prostředek, vytlačování vozidlem, vytlačování štítem, služebního psa, zásahovou výbušku, úder střelnou zbraní, hrozbu namířenou střelnou zbraní, varovný výstřel a zbraň, vyjma případů, kdy útok takové osoby bezprostředně ohrožuje život nebo zdraví policisty, anebo jiné osoby nebo hrozí větší škoda na majetku a nebezpečí nelze odvrátit jinak. (Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, 2009)

Dále je potřeba seznámit se s pojmem mimořádná událost, a to nejen obecně, ale především v návaznosti na rozebíranou tematiku. Tedy jak je popisována mimořádná událost v sebeobraně.

### ***1.3 Pojem mimořádná událost jako obecný pojem***

Mimořádná událost (dále jen „MU“) nebo situace vzniklá v určitém prostředí v důsledku živelní pohromy, havárie, nezákonnou činností, ohrožením kritické infrastruktury, nákazami, ohrožením vnitřní bezpečnosti a ekonomiky. Událost je řešena běžným způsobem orgány a složkami bezpečnostního systému dle zvláštních právních předpisů. Pod tímto pojmem je v současných právních předpisech ČR uváděna řada termínů, jako jsou např. mimořádná situace, nouzová situace, pohroma, katastrofa, havárie. (Ministerstvo vnitra České republiky, 2016)

Podle Tomáše Martinovského, uznávaného českého instruktora bojových umění a sebeobrany, je mimořádnou událostí ve vztahu k sebeobraně každé fyzické napadení. Dle jednoho z nejmenovaných policistů může mimořádnou událost ve vztahu k sebeobraně vyjadřovat i nezvládnutí zákroku tzv. „zpackaný zákrok“.

#### **1.4 Pojem sebeobrana**

Jedním z úhlů pohledu na sebeobranu je hledisko jazykové. Slovo sebeobrana je složeno ze zájmena „sebe“ a podstatného jména „obrana“. Sémantika rozkrývá význam slova. Tedy „obrana“ je činnost nebo opatření vedoucí k odvrácení útoku a ochraně před ním. Zájmeno „sebe“ značí činnost, ve které je subjekt původcem i cílem děje současně. Sebeobrana je tedy jednání, při kterém subjekt provádí obranu sebe sama. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

Obraně musí bezesporu předcházet útok, avšak každý se snaží, aby k takovému jednání pokud možno nedošlo. Při sebeobraně jde o řešení událostí, ve kterých dochází ke vzájemnému střetu zájmů. Sebeobrana je prostředkem řešení konfliktů. Sebeobranou může být jak verbální a psychologické řešení rozporů, tak i řešení situací s využitím síly a fyzického kontaktu. Mluvíme-li o sebeobraně jako o systému, pak tento systém obnáší bojové činnosti. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

Počátky sebeobrany sahají do dob, kdy vznikalo lidstvo. Lidé od dávných dob řešili své problémy násilnou cestou, a to vedlo k vytváření bojových systémů. V současnosti tomu není jinak. Možná právě proto se dodnes v mnoha zemích vyvíjejí. Co ale všechny systémy spojuje, je snaha prostřednictvím účinných obranných technik ochránit život, zdraví, případně majetek člověka. (Komrska, 2010)

Sebeobrana se od bojových umění tím, že v ní nejsou žádná pravidla, omezení ani rozhodčí. Techniky, které používají agresivní osoby, posilněné alkoholem či psychotropními a omamnými látkami jsou zákeřné a nečekané. Navíc realita ulice je jiná než cvičení v tělocvičně, kde máme žíněnky nebo tatami, cvičíme s kolegou, kdy vše funguje podle plánu. Podle Murphyho zákona je při napadení zima, prší, jsme na schodech, v autě, jsme unavení a vůbec, okolnosti nám nepřejí. Útočník nemusí být sám, váží o mnoho více než my, je pod vlivem drog nebo alkoholu a nacházíme se ve výtahu nebo jiné uzavřené místnosti. Mám na sobě věci, které mi neumožní žádný větší pohyb, natož kopnout. I kdybych chtěl křičet o pomoc, nikdo mě neuslyší. (Komrska, 2010)

Když si to shrneme, dostaneme se k názoru, že i přes všechna cvičení nikdy nikdo není dostatečně připraven. Je mnoho aspektů, které mohou celou situaci vyhrotit a změnit. Sebeobrana není všemohoucí a také není dokonalá. Každý fyzický útok je unikátní, a tak jenom výcvikem blížícím se k realitě můžeme těmto útokům čelit. (Komrska, 2010) I přes tisíce cvičné pokusy můžeme v reálné sebeobraně selhat. Pouze drilem můžeme získat jistou praxi a zafixovat správnou techniku, nicméně ani to bohužel nezajistí stoprocentní účinnost naší sebeobrany.

S ohledem na pestrost různých bojových systémů v současném světě je potřeba důsledně rozlišovat bojová umění, úpolové sporty a sebeobranu. Mezi uvedenými pojmy je samozřejmě blízký vztah, ale nejsou totožné. Zatímco bojová umění jsou komplexní systémy s cílem perfektního rozvoje člověka, sebeobrana je výhradně užitkovou dovedností, jejímž cílem je rozvoj v rámci individuálních schopností jednotlivce. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

- **Bojová umění** (budo - v překladu „cesta bojovníka“) představují dílo minulosti. Cílem budo, tradičních a novodobých umění není boj v pravém slova smyslu. Jde o úsilí. Bojové umění si klade za cíl vytvoření rovnováhy, poznání sebe sama a snaží se o plnou realizaci vlastních možností. Dlouhodobý psychofyzický trénink klade důraz na každodenní úsilí, sebekontrolu, vzdělání, skromnost, přezírání hmotného prospěchu a lásku. (Bojová umění aneb Jednota osobnosti, 2007)

Bojové systémy je možné hierarchicky rozdělit dle jejich relevance k obraně proti opravdovému útoku. Toto nám ukazuje příloha 3 této bakalářské práce.

- **Úpolové sporty** jsou soutěžním pojetím boje, kde jsou striktně vymezená pravidla. Cílem je porovnání dvou protivníků za poměrně totožných podmínek (pravidla, váhové kategorie, rozhodčí aj.). I úpolové sporty přebírají techniky z bojových umění, a proto jsou některá současně bojovým uměním (judo, karate, taekwondo apod.). Sportovní boj poskytuje vhodnou přípravu pro sebeobranu hlavně pomocí různých forem sparingu (návlek ve dvojici). Cvičení ve dvojicích rozvíjí schopnost reagovat na pohyby protivníka, přizpůsobovat se rozličným strategiím a taktikám, rozvíjí kondiční i koordinační schopnosti, navozuje příjemnou hladinu stresu, procvičuje akce a reakce cvičenců. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

Taras (2005) klasifikoval úpolové (bojové) systémy na herní (smluvené, sportovní) a aplikované (ohraničený boj, totální boj).

Smluvené a sportovní systémy propojuje vzájemné střetnutí protivníků mající povahu hry. Ať už je to hra podle sportovních pravidel se záměrem uplatnit vybrané bojové prostředky v rámci manévrovacího zápasu (např. v boxu) nebo je to hra založená na tradicích s cílem vzájemného rozvoje obou partnerů za smluvených podmínek (např. v aikido). Aplikované úpolové systémy nezohledňují tradice či pravidla. Jejich hlavním účelem je efektivnost jednání. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

- **Sebeobrana** stojí na špici systematiky úpolů, protože se zabývá aplikacemi úpolových dovedností pro řešení nebezpečných situací. Protože sebeobrana je nezbytně důležitou součástí některých profesí, dělí Reguli (2005) sebeobranu na dva základní typy podle cílové skupiny, pro kterou jsou úpolové aplikace určeny: *osobní sebeobranu* (se zvláštní skupinou sebeobrany žen) a *profesní sebeobranu*. Bude popsáno dále.

Sebeobrana je vždy kombinovaný systém, který čerpá techniky z různých zdrojů. Tento způsob je účinný nikoli jen z důvodu kombinování různých technických prostředků dle jejich bojového využití (boj na zemi, boj vstojе, úderová technika, hody, páky apod.), ale také tím, že původní systémy již do značné míry ověřily funkčnost určitých principů a technik. Ve skutečnosti není tolik důležitá technika, ale způsob jejího provedení. Technika musí být uzpůsobena člověku, nikoliv člověk technice. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

Jako ukázkou definic sebeobrany jsem vybrala několik výkladů, které ukazují sebeobranu z pohledu různých autorů. Při porovnání výkladů dojdeme k výsledku, že sebeobrana má opravdu široký rozsah a ovlivňuje ji mnoho detailů.

Podle Ďurecha (2000) jde v sebeobraně o snahu vyhnout se fyzickému kontaktu, a když to není možné, vyřadit agresora z boje. V boji použijeme jakýkoliv nejúčinnější prostředek, který ale musí být přiměřený stupni nebezpečí útoku.

Taras (2005) definuje sebeobranu jako použití jakýchkoliv prostředků a činností, které člověku umožní uchránit sebeúctu, svá práva, majetek, zdraví a život v situacích skutečného, nikoliv smluveného napadení. Taras provedl

komparaci skutečné sebeobrany se smluvnými a sportovními systémy. Porovnání smluvného systému a sebeobrany nalezneme v příloze 4. Porovnání sportovního systému a sebeobrany uvádí příloha 5.

Podle Náchodského (2006) je sebeobrana založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného. Taktéž představuje praktickou účelovou disciplínu, která slouží hlavně k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody.

*„Sebeobrana – technické, taktické, fyzické a psychické řešení konfliktní situace, která vyústila až do střetu, kdy je limitním faktorem ohrožení života, etická a praktická snaha likvidovat, neutralizovat neoprávněný, podněcovaný útok, nikoliv útočníka. Cílem je ubránit se, nebo převést situaci ke smíru, dohodě, kompromisu a rozchodu.“* (Konečný, 2000, s. 63). V této definici lze velmi dobře spatřit široký obsah pojmu.

Výše uvedené definice zahrnují tři fáze sebeobrany: (Sebeobrana, 2011)

1. příprava na obranu (trénink)
2. proces obrany (výkon)
3. konkrétní obranná činnost (výsledek)

Sebeochranná situace může vycházet ze dvou konání útočníka: (Špička et al., 1971; Jindřich et al., 1980)

- Útočník používá nebo hrozí násilím, ale neuvádí v bezprostřední nebezpečí zdraví nebo život obránce.
- Útočník využívá krajních forem násilí ohrožujících zdraví nebo život obránce

Z uvedeného vyplývají taktické a technické rozdíly v řešení těchto situací. V sebeochranné situaci by obránce měl využívat hlavně držení, páky a hody. Při sebeobraně je napadený oprávněn použít všech prostředků bez ohledu na způsobenou újmu útočníkovi. Obrana musí být razantnější než útok, jinak by ztrácela smysl. (Špička et al., 1971; Jindřich, et al., 1980)

Jak již bylo zmíněno výše, sebeobrana se dělí na dva typy podle toho, pro kterou skupinu je určena. Každý typ sebeobrany se vyznačuje jiným přístupem k cílové skupině.

## **Osobní sebeobrana**

Osobní sebeobranu vymezuje široká veřejnost. Nalezneme zde všechny věkové, profesní a jiné skupiny cvičenců. Velkou část tvoří ženy a dívky. Tato skupina má své specifické rysy a je třeba na ni brát zvláštní zřetel. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011)

## **Profesní sebeobrana**

Profesní sebeobrana je cílena profesím, které vyžadují specifické dovednosti. Podle charakteru používaných technických prostředků můžeme dále diferencovat profesní sebeobranu pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a ostatní profese. (Charakteristika a definice sebeobrany, 2011) Schématické rozdělení sebeobrany naznačuje příloha 6.

Speciální odnoží sebeobrany je reálná sebeobrana. Cvičí se v prostorech, kde se předpokládá fyzické napadení (parky, výtahy, auta, schody, temná místa atd.). Tento druh sebeobrany nemá žádná pravidla a útočí se na místa velmi citlivá (oči, nos, rozkrok, brada ad.). Při sebeobraně se cvičí s lapami (úderové pěnové bloky), gumovými noži, cvičnými teleskopy či pepřovými spreji plněnými vodou. Využívají se ochranné helmy a rukavice. Na rozdíl od klasické sebeobrany využívá různé nástroje, nestačí holé ruce. (RBSD, 2017)

### ***1.5 Právní aspekty sebeobrany***

Bránit sebe, své blízké nebo svůj majetek je nezadatelnou morální pravomocí občana. Zákonodárství proto upravuje právo na sebeobranu. Právo na sebeobranu je proto ustanoveno v legislativě. V případech stanovených zákonem má občan právo bránit se zákonnými prostředky. A to i použitím přiměřeného donucení a násilí. (Náchodský, 2006) Řešení rozporů spojených s fyzickým útokem si velmi často žádá narušení práv jiných osob a může nést riziko zranění nebo smrti účastníků na obou stranách. Takové jednání mívá i právní následky. Být dobře připraven na řešení takovéto rizikové situace, jakou je sebeobrana, si žádá alespoň základní znalost jejích právních aspektů. Každý občan by proto měl být alespoň částečně seznámen s právní podstatou sebeobrany, a tím snížit riziko právního postihu za své jednání. (Právní aspekty sebeobrany, 2013) Neznalost zákona neomlouvá - „*ignorantia legis neminem excusat*“.

Pud sebezáchovy je velmi silný, hluboce zakořeněný v každém jedinci. Obranné reflexy se spustí vždy, když nám hrozí vážné nebezpečí. Každý občan by si měl připravit vlastní strategický plán. Asi si teď říkáte, že žádný podobný plán nemáte. To je chyba! Strategie osobní sebeobranu je dost možná tím nejdůležitějším, co pro svou osobní bezpečnost můžete udělat. Měli byste umět zhodnotit své fyzické, kondiční, psychologické, technické a taktické předpoklady k obraně. Ty určují reálný způsob, intenzitu a výsledek vaší obrany. Hranice mezi legální sebeobranou a překročením zákona je často velmi úzká. Při sebeobraně na ulici nejsou stanovena žádná pravidla. V rámci obrany se obvykle občan musí dopustit jednání, které by za obvyklých okolností bylo posouzeno jako protiprávní. Zákon na podobné situace pamatuje a stanovuje tzv. okolnosti vylučující protiprávnost činu. (Právní aspekty sebeobranu, 2013)

Přímý vztah k sebeobraně mají tyto okolnosti vylučující protiprávnost, které jsou rozebrány v trestním zákoníku č. 40/2009 Sb.: (Zákon č. 40/2009 Sb.)

- nutná obrana,
- krajní nouze,
- oprávněné použití zbraně.

### ***1.6 Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník***

Trestní zákoník (dále jen „TZ“) je rozdělen do tří částí (obecná část, zvláštní část a přechodná a závěrečná ustanovení). Celý zákon obnáší 421 paragrafů. Vzhledem k rozsáhlosti zákona se zaměřím na základní pojmy, oblast vztahující se k páčání TČ v sebeobraně a okolnosti vylučující protiprávnost.

## **OBEČNÁ ČÁST**

### **HLAVA I - Působnost trestních zákonů**

Trestnost činu se posuzuje dle zákona účinného v době, kdy byl čin spáchán. Podle pozdějšího zákona se čin posuzuje pouze, pokud je to pro pachatele příznivější. Pachateli lze přiřknout pouze ten druh trestu, který dovoluje uložit zákon účinný v době, kdy se o TČ rozhoduje. Trestným činem je protiprávní čin, který trestní zákon pojmenoval jako trestný a který má znaky uvedené v takovém zákoně. K trestní odpovědnosti za TČ je potřeba úmyslného zavinění, nestanoví-li trestní zákon výslovně, že postačí zavinění z nedbalosti. (Zákon č. 40/2009 Sb.)

## **HLAVA II - Trestní odpovědnost**

Trestné činy se dělí na přečiny, zločiny a zvláště závažné zločiny. Přečiny jsou všechny nedbalostní trestné činy a úmyslné trestné činy, na které trestní zákon stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí trestní sazby do pěti let. Zločiny jsou všechny trestné činy, které nejsou podle TZ přečiny. Zvláště závažnými zločiny jsou úmyslné trestné činy, na něž TZ stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí trestní sazby nejméně 10 let. (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Úmysl: trestný čin je spáchán úmyslně, jestliže pachatel chtěl porušit nebo ohrozit zájem chráněný TZ nebo věděl, že svým jednáním může takové porušení či ohrožení způsobit, a pro případ, že je způsobí, byl s tím srozuměn (Úplné znění zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, 2010)

Nedbalost: trestný čin je spáchán z nedbalosti, pokud pachatel věděl, že může porušit nebo ohrozit zájem chráněný TZ, ale bez přiměřených důvodů spoléhal, že takové porušení nebo ohrožení nezpůsobí, nebo nevěděl, že svým jednáním může takové porušení nebo ohrožení způsobit, ač o tom vzhledem k okolnostem a k svým osobním poměrům vědět měl a mohl (Úplné znění zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, 2010)

Účastník: účastníkem na dokonaném trestném činu nebo jeho pokusu je, kdo úmyslně spáchání trestného činu připravil nebo řídil (organizátor), vzbudil v jiném rozhodnutí spáchat trestný čin (návodce), nebo umožnil/usnadnil jinému spáchání TČ, zejména opatřením prostředků, odstraněním překážek, vylákáním poškozeného na místo činu, hlídáním při činu, radou, utvrzováním v předsevzetí nebo slibem přispět pro TČ (pomocník). Trestní odpovědnost účastníka zaniká, jestliže dobrovolně upustil od další účasti na TČ (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Věk: kdo v době spáchání činu nedovršil patnáctý rok svého věku, není trestně odpovědný (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Zmenšená přičetnost: kdo pro duševní poruchu v době spáchání činu nemohl rozpoznat jeho protiprávnost, anebo ovládat své jednání, není za tento čin trestně odpovědný (Zákon č. 40/2009 Sb.)

## **HLAVA V - Trestní sankce**

Jako trest za TČ může být uloženo domácí vězení, obecně prospěšné práce, propadnutí majetku, peněžitý trest, propadnutí věci či jiné majetkové hodnoty, zákaz činnosti,

zákaz pobytu, ztráta čestných titulů nebo vyznamenání, ztráta vojenské hodnosti nebo vyhoštění. (Zákon č. 40/2009 Sb.).

## **HLAVA VIII - Výkladová ustanovení**

Veřejné spáchání TČ: trestný čin je spáchán veřejně, jestliže je spáchán před nejméně třemi osobami současně přítomnými (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Spáchání TČ násilím: trestný čin je spáchán násilím i tehdy, je-li spáchán na osobě, kterou pachatel uvedl do stavu bezbrannosti lstí či jiným podobným způsobem (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Ublížení na zdraví a těžká újma na zdraví: ublížením na zdraví a těžkou újmou na zdraví se stává takové ublížení, které způsobí porušení běžných tělesných nebo duševních funkcí. Znesnadňuje obvyklý styl života poškozeného po delší dobu, ale navíc vyžaduje lékařské ošetření. Těžkou újmou na zdraví se rozumí pouze vážná porucha zdraví nebo jiné vážné onemocnění. Za těchto podmínek je těžkou újmou na zdraví zmrzačení, ztráta nebo podstatné snížení pracovní způsobilosti, ochromení údu, ztráta nebo podstatné oslabení funkce smyslového ústrojí, poškození důležitého orgánu, zohyzdění, vyvolání potratu nebo usmrcení plodu, mučivé útrapy nebo déletrvající porucha zdraví. (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Duševní porucha: duševní poruchou se rozumí mimo duševní poruchy plynoucí z duševní nemoci i hluboká porucha vědomí, mentální retardace, těžká asociální porucha osobnosti nebo jiná těžká duševní anebo sexuální odchylka (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Úřední osoba: úřední osobou je mimo jiné i příslušník bezpečnostního sboru - policista (Zákon č. 40/2009 Sb.)

## **ZVLÁŠTNÍ ČÁST**

### **HLAVA I - Trestné činy proti životu a zdraví**

Vražda: vraždou se rozumí, pokud někdo jiného úmyslně usmrtí. Vyšší trestní sazbu nebo výjimečný trest pachatel dostane, spáchá-li TČ na dvou nebo více osobách, na těhotné ženě, dítěti mladším 14 let, úřední osobě při výkonu nebo pro výkon její pravomoci, svědkovi, znalci nebo tlumočnickovi v souvislosti s výkonem jejich povinnosti, zdravotnickém pracovníkovi při výkonu

povolání, na jiném pro jeho skutečnou nebo domnělou rasu, příslušnost k etnické skupině, národnost, politické přesvědčení, vyznání. (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Zabití: zabitím je úmyslné usmrcení v silném rozrušení, strachu, úleku nebo zmatku či v důsledku předchozího zavrženíhodného jednání poškozeného (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Neposkytnutí pomoci: kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, i když tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Rvačka: rvačku představuje úmyslné ohrožení života nebo zdraví jiného tím, že se zúčastní rvačky, bude potrestán odnětím svobody až na 1 rok (Zákon č. 40/2009 Sb.)

### **HLAVA III - Trestné činy proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti**

Znásilnění: kdo jiného násilím, nebo pohrůzkou násilí nebo pohrůzkou jiné těžké újmy donutí k pohlavnímu styku, nebo kdo k takovému aktu zneužije jeho bezbrannosti (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Pohlavní zneužití: pohlavní zneužití je vyloženo jako soulož s dítětem mladším čtrnácti let anebo kdo je jiným způsobem pohlavně zneužije (Zákon č. 40/2009 Sb.)

### **HLAVA X - Trestné činy proti pořádku ve věcech veřejných**

Vyhrožování s cílem působit na úřední osobu: kdo jinému vyhrožuje usmrcením, ublížením na zdraví nebo způsobením značné škody (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Opilství: kdo požije nebo aplikuje návykové látky, přivede-li se, byť i z nedbalosti, do stavu nepřičetnosti, v němž se dopustí činu jinak trestného (Zákon č. 40/2009 Sb.)

Podněcování k trestnému činu: kdo podněcuje k trestnému činu veřejně (Zákon č. 40/2009 Sb.)

### **1.7 Hlava III. trestního zákoníku - Okolnosti vylučující protiprávnost, krajní nouze, nutná obrana, oprávněné použití zbraně**

Princip okolností vylučujících protiprávnost činu spočívá v tom, že osoba, která jedná za těchto podmínek, naplní zpravidla formální znaky TČ, ale přitom se trestného činu nedopustí. Svými rysy se podobá TČ, ale TČ není. Zákon tak dovoluje každému občanovi odvrátit přímo hrozící nebo trvající útok na jeho život, zdraví a majetek nebo život, zdraví a majetek svých spoluobčanů. Pokud při svém jednání dodrží podmínky stanovené zákonem, je mu podle právního řádu zaručena beztrestnost. (Právní aspekty sebeobrany, 2013)

#### **Krajní nouze**

*„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. O krajní nouzi nejde, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil. Případně byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“ (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, s. 358)*

#### **Nutná obrana**

*„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, s. 358)*

#### **Oprávněné použití zbraně**

*„Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem“ (Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, s. 358).* Použití zbraně je upraveno v zákoně č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu (zákon o zbraních). Zbraní se tady rozumí zbraň v technickém smyslu, zejména zbraň střelná, bodná, sečná, hromadné účinnosti. Pojem zbraň zde má užší smysl než u spáchání TČ se zbraní. (Zákon č. 119/2002 Sb.)

Spáchání trestného činu se zbraní: TČ je spáchán se zbraní, pokud pachatel nebo s jeho vědomím některý ze spolupachatelů užije zbraně k útoku, k překonání nebo zamezení odporu anebo jestliže ji k tomuto účelu má u sebe. Dále se zbraní rozumí cokoli, čím je možno učinit útok proti tělu důraznější. Běžný občan může zbraň užít pouze za podmínek nutné obrany nebo krajní nouze. (Náchodský, 2006)

### **1.7.1 Porovnání krajní nouze a nutné obrany**

Za stav krajní nouze bývá označována skutečnost, kdy je možné chránit určitý zájem, který je chráněn též právním řádem, jen tím, že se obětuje zájem jiný, rovněž právním řádem chráněný (Náchodský, 2006).

Shrnutí podmínek pro jednání v krajní nouzi: (Náchodský, 2006)

- Nebezpečí odvrací kdokoliv.
- Nebezpečí hrozí zájmu chráněnému trestním zákonem (osobě i věci).
- Nebezpečí přímo hrozí zájmu chráněnému trestním zákonem.
- Nebezpečí nebylo možno za daných okolností odvrátit jinak.
- Způsobený následek je nižší než ten, který hrozil.

Nebezpečím se rozumí ohrožení života, zdraví, majetku, avšak nemá charakter útoku trestně odpovědné osoby. Pramenem tohoto nebezpečí mohou být přírodní síly, nebezpečná lidská jednání, nedodržení povinností, napadení zvířetem, technické problémy. Zpravidla nepůjde o odvracení TČ, ale o ochranu života, zdraví a majetku. Pokud nejsou dodrženy podmínky krajní nouze, označujeme tento stav za překročení podmínek krajní nouze - exces. (Náchodský, 2006)

Shrnutí podmínek pro jednání v nutné obraně: (Právní aspekty sebeobrany, 2013)

- Kdokoliv odvrací útok člověka.
- Jedná se o útok na zájem chráněný trestním zákonem.
- Útok přímo hrozí nebo trvá.
- Obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Důležité je chápání pojmu „obrana zcela zjevně přiměřená útoku“. Následek způsobený útočníkovi obranným zásahem může být stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil napadenému. Způsob obrany tudíž nesmí být zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku. Obrana prováděná napadeným však nepřiměřená a intenzivnější být musí! Pokud by tomu tak nebylo, pak by zcela jistě útok nebyl odražen a taková obrana by byla k ničemu. (Právní aspekty sebeobrany, 2013)

### **1.8 Psychologická zátěž a základní pojmy**

Psychologická připravenost je v sebeobraně zcela zásadní. Psychická odolnost jednotlivce se projevuje jako schopnost asertivně vyjednávat, prosadit se, ochránit své zájmy, dělat rychlá a správná rozhodnutí ve stresu, mít odvalu a nebát se dokončit svůj

úmysl. Být schopen fyzicky ublížit útočníkovi. To vše může být velmi těžké. Jestliže bude obránce kondičně zdatný, technicky dobře vybavený, bude mít plán, ale v rozhodující okamžik psychicky selže, výše jmenované mu nepomůže. Špička a Novák (1969) uvádějí, že bez mentální přípravy jsou získané znalosti a dovednosti mnohem méně využitelné. O tom, že psychologická příprava je v sebeobraně velmi důležitá, není pochyb. Jak velký je její podíl na úspěšném řešení situace? Černý a Goetz (2004) tvrdí, že psychickým stavem je ovlivněn výsledek střetnutí z 80 %. Wagner (2006) trumfuje. Podle něho je 90 % boje mentální záležitostí, pouze 10 % fyzickou. Pokud připravíte vaši mysl na vítězství v boji, vaše tělo ji bude následovat. (Psychologická příprava v sebeobraně, 2016)

Sebeobranná situace je konfliktem mezi dvěma a více účastníky. Zpravidla dochází ke změně emocí a vyhocení události. Stabilní osoba schopná regulovat svoje emoce a nedělat zbrklá rozhodnutí je k sebeobraně lépe připravena než člověk, který o řešení konfliktů nikdy ani neuvažoval. Není předem vybaven asertivními prostředky komunikace a nezná své reakce na náhlý střet. Naše mentální příprava v sebeobraně by měla začít od znalosti toho, co je konflikt, stres a jak reagujeme na ohrožení. (Psychologická příprava v sebeobraně, 2016)

### **Konflikt**

Podstatou sebeobrany je předcházení a řešení konfliktů. Odvozený význam pak je „někoho něčím zasáhnout“. Předpona „con“ naznačuje, že jde o vzájemný střet dvou účastníků, a ne o jednostrannou záležitost. „*Confligere*“ tedy podle toho znamená nejen někoho zasáhnout (boj), ale vzájemně se zasahovat (souboj). (Křivohlavý, 2002)

### **Stres**

Původní význam anglického slova stress je napětí, namáhání, tlak. Podle Selye je stres soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy organismu. Stresor je činitel působící z vnějšku. Stresorem může být např. tělesná zátěž, chlad, horko, hlad nebo také ohrožení organismu útokem. Selye rozlišuje v průběhu adaptačního syndromu (biologická reakce na stres) tři fáze: poplachová reakce (snaha o zvládnutí stresu vlastními silami, začíná práce obranných mechanismů), adaptace (stres se stává přirozenou součástí života, obranné mechanismy pracují naplno), destrukce (tělo je v krizi, došly zásoby energie). (Selye, 1955)

## ***Reakce na ohrožení***

V okamžiku ohrožení každý z nás pociťuje účinky sebezáchovné reakce tzv. pud sebezáchovy. Tato reakce je spuštěna činností mozkového centra (amygdala), které odpovídá za kontrolu bezpečnosti. Amygdala by se dala označit za orgán vyhledávající hrozbu. Během stresu převezme nervový systém řízení a nervové přetížení způsobí navýšení tepové frekvence a tím vzroste i krevní tlak. Výsledkem je stažení krve z končetin, aby mohla být pumpována do životně důležitých orgánů. Z téhož důvodu je krev stažena také z mozkové kůry (myslící část mozku). Výsledkem je zhoršené uvažování a zvláště umění rozhodovat se. (Morrison, 2007)

Jeff Cooper (2006) popsal ve své knize „*Principles of personal defense*“ 7 principů.

- Ostražitost (Musíte vědět, co je za vámi! Dávejte pozor na cokoli podezřelého ve vašem okolí! Buďte bdělí! Buďte připravení! Buďte ostražití!)
- Rozhodnost (Problém je, že správný způsob jednání v situaci, kdy je proti nám veden útok, je obvykle protiútok. To je ale v rozporu s naším běžným civilizovaným chováním a učinit takové rozhodnutí bývá těžké.)
- Agresivita (Nejlepší obrana je útok.)
- Rychlost (Boj skončí dříve, než si poražený uvědomí, co se stalo.)
- Rozvážnost (Sebekontrola je to, co agresorovi chybí. Využij svoji kontrolu a zlikviduj ho.)
- Nemilosrdnost (To, co uděláte, abyste zabránili dalšímu náporu, jestliže je agresor stále schopen útočit, je odůvodnitelné.)
- Překvapení (Násilník vyvedený z rovnováhy je krátkodobě neschopný naplnit svůj plán. To je moment, ve kterém by obránce měl být schopen zvrátit situaci.)

## ***1.9 Útok a obranné reakce***

Soustředíme-li se pouze na technickou oblast sebeobrany, pak jejím základem je odvracení napadení. Nejprve je potřeba vysvětlit, co je to útok. Útok je úmyslné protiprávní jednání člověka (útočníka nebo útočníků) nebo i např. člověkem poštvaného zvířete (psa), které je jeho prostředkem. Obrana proti útoku je tedy odvracením trestního jednání. O útok nepůjde, pokud nebyl skutečný (byl domnělý). Za útok nepovažujeme skutek dovolený (např. zadržení pachatele). Útokem je možno považovat pouze úmyslné jednání. Proti zadržení se nelze bránit. Útoky dětí, choromyslných

jedinců a obranu proti nim je třeba chápat jako jednání v krajní nouzi. (Právní aspekty sebeobrany, 2013)

Obranou rozumíme odražení, odvracení útoku. Odvracet agresi jde blokováním, krytím útočných technik, uvolněním z úchopu apod. (Právní aspekty sebeobrany, 2013)

Sebeobrana však není jen odvracením útoku v obranném smyslu. Z pohledu taktiky je nejlepší aktivní přístup k sebeobraně. Bránit se proti útoku, který přímo hrozí nebo trvá, znamená, že obránce může tušit jednání útočníka a konat ještě dříve, než útok nastane. Jak již bylo výše uvedeno, nejlepší obrana je útok. Na útok nemusíme čekat, ale můžeme zahájit obranu útokem. Respektive, obránce nesmí na útok čekat, protože by se tak dopustil vážného taktického pochybení a ztratil by možnost využít chvíle překvapení. (Právní aspekty sebeobrany, 2013)

### ***Trvalé následky a smrt***

Během sebeobrany může dojít k závažným zraněním, která budou mít trvalé následky. Některá jednání zapříčiní až smrt. Na těle se nachází body, které mohou způsobit omráčení, velkou bolest či smrt. Mezi takto citelné body zasažení patří kořen nosu, zubní výběžek horní čelisti, hrtan, spánky a krční tepny. (Manuál sebeobrany, 2014)

### ***1.10 Úspěchy jihočeských policistů***

Jihočeští policisté vynikají v mnoha sportovních disciplínách. Mezi světovou špičku patří hlavně jihočeští karatisté. Svoji výbornou kondici potvrdili na VI. Evropských policejních a hasičských sportovních hrách (dále jen „EPFG“) ve Španělsku 2016. Policisté obhajovali předchozí úspěchy z uplynulých let Světové policejní a hasičské sportovní hry (dále jen „WPFG“) 2007 v Adelaide 3. místo - kata tým, z WPFG 2013 v Belfastu a EPFG 2014 v Bruselu 1. místa. Soutěžilo se v disciplíně kata (sestavy úderů, kopů a krytů proti imaginárnímu útočníkovi). V této disciplíně se velice přísně hodnotí technické provedení, nasazení a přesnost technik v jednotlivých kata. V disciplíně kata muži nad 40 let obsadil Martin Hermann (instruktor služební přípravy Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje a trenér sportovního klubu policie České Budějovice a Tělovýchovné jednoty karate Nové Hradky) bronzovou pozici. Závod pokračoval soutěží týmů a další disciplínou, na kterou Češi nastoupili, byla disciplína kata týmů (tříčlenná družstva cvičí synchronizovanou sestavu, kde se hodnotí shoda všech členů týmu, přesnost technik a bunkai (praktické předvedení technik v kata). Český policejní tým ve složení Martin Hermann (České Budějovice),

Martin Sláma (Praha) a David Šenkýř (Tábor) na tento rozhodující zápas soustředil všechny síly. Sportovci obsadili 1. místo. Odpolední soutěž v disciplíně kumite (sportovní zápas dvojic dle pravidel Světové federace karate) po složitém souboji Davida Šenkýře se Španělem obsadil náš karatista 4. místo. Úspěšní karatisté jsou na obrázku 1.



Obrázek 1 Úspěšní karatisté EPFG 2016

Zdroj: archiv Martina Hermanna

Dalším odvětvím mimo jiné, kde jihočeští policisté vynikají, je soutěž psodů. Druhé místo v závodě všestrannosti obsadil na mezinárodním mistrovství České republiky (2016) Ondřej Skok s pětiletým belgickým ovčákem Attuem.

## 2 Cíle práce, výzkumné otázky

Pro kvalitní zpracování bakalářské práce bylo nutné stanovit cíle práce a výzkumné otázky.

### 2.1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je posoudit, zda jsou příslušníci PČR v Jihočeském kraji připraveni se efektivně bránit při mimořádných událostech s fyzickým napadením.

Byly stanoveny tyto dílčí cíle:

Cíl 1: *Seznámení s problematikou fyzických napadení u PČR na území Jihočeského kraje.*

Cíl 2: *Seznámení s výcvikem sebeobrany u PČR na území Jihočeského kraje.*

Cíl 3: *Návrh řešení mimořádných událostí s fyzickým napadením pomocí moderních trendů sebeobrany.*

### 2.2 Výzkumná otázka

Na základě stanovených cílů byly stanoveny výzkumné otázky.

Výzkumná otázka 1: *Jsou příslušníci Policie České republiky na území Jihočeského kraje připraveni k sebeobraně?*

Výzkumná otázka 2: *Jaká je znalost moderních prvků sebeobrany u Policie České republiky na území Jihočeského kraje?*

### 3 Operacionalizace

**Jihočeský kraj** - Jihočeský kraj se nachází na jihu České republiky. Sousedí s Německem a Rakouskem. Kraj oplývá bohatou a mnohotvárnou historií, množstvím kulturních, přírodních a technických památek, důmyslnými rybníčními systémy Třeboňska nebo místními specialitami. (Jižní Čechy, 2017)

**Mimořádná událost** - Mimořádná událost nebo situace vzniklá v určitém prostředí v důsledku živelní pohromy, havárie, nezákonnou činností, ohrožením kritické infrastruktury, nákazami, ohrožením vnitřní bezpečnosti a ekonomiky. Událost je řešena orgány a složkami bezpečnostního systému dle zvláštních právních předpisů. Pod pojmem mimořádná událost je v současných právních předpisech ČR uváděna řada termínů, jako jsou např. mimořádná situace, nouzová situace, pohroma, katastrofa, havárie. (Ministerstvo vnitra České republiky, 2016)

**Policie České republiky** - Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor, který slouží veřejnosti. Úkolem policie je chránit bezpečnost osob, majetku a veřejný pořádek. (Zákon č. 273/2008 Sb.)

**Sebeobrana** - Sebeobrana znamená technické, taktické, fyzické a psychické řešení konfliktní situace, která vyústila až do střetu. Cílem je ubránit se, nebo převést situaci ke smíru, dohodě, kompromisu a rozchodu. (Konečný, 2000)

## 4 Metodika

Obsahem této bakalářské práce jsou mimořádné události s fyzickým napadením a moderní trendy sebeobrany u Policie České republiky v Jihočeském kraji. V práci se budu zabývat problematikou mimořádných událostí s fyzickým napadením jak po teoretické stránce, tak i po praktické. Pro výzkum jsem zvolila kvalitativní formu.

V úvodu práce provedu rešerši zákonů a legislativních dokumentů, kde se zaměřím na dvě části. První pozorovanou oblastí bude Policie České republiky. Druhá oblast se bude týkat sebeobrany a pojetí právního rámce v souvislosti s ní. Konec teoretické části bude věnován psychologii, která hraje podstatnou roli v jednání útočníka i obránce. Po vypracování teoretické části se seznámím s problematikou fyzických napadení na území Jihočeského kraje za období let 2012-2016. Seznámím se s výcvikem sebeobrany u PČR (pro policisty a instruktory služební přípravy). Porovnáím výcvik se zahraničím. Popíšu běžný výcvikový den a jeho přibližný harmonogram. Navštívím kurz moderní sebeobrany. Popíšu druhy sebeobrany a poukážu na nové trendy v sebeobraně. Následně realizuji výzkum pomocí strukturovaných rozhovorů s příslušníky PČR na území Jihočeského kraje a odborníky v oblasti sebeobrany. Aby byl výsledek kvalitní, uskutečním 15 strukturovaných rozhovorů s policisty a 5 strukturovaných rozhovorů s instruktory služební přípravy (dále jen „ISP“). Provedu porovnání odpovědí sledovaných skupin. Na základě odpovědí respondentů odpovím na výzkumné otázky. Nakonec navrhnou řešení zjištěných nedostatků pomocí moderních trendů sebeobrany.

### 4.1 Kvalitativní výzkum

Reichel (2009) říká, že kvalitativní přístup pomáhá nahlédnout do autentického prostředí, kdy vytváříme jeho co nejvíce komplexní obraz. Autor dále uvádí, že se jedná o intenzivní šetření zkoumané skutečnosti. Co se týká sběru a analýzy dat, tvůrce popisuje, že je tento výzkum časově náročnější. (Reichel, 2009)

Sběr dat k výzkumné části bakalářské práce bude proveden pomocí kvalitativního šetření, metodou strukturovaných rozhovorů. Rozhovory budou individuální, anonymní a dobrovolné. Předem bude připraveno 9 otázek, které naleznete v příloze 7. Rozhovory provedu s příslušníky PČR z Jihočeského kraje, kteří splní kritéria.

### ***Charakteristika zkoumaných vzorků***

Respondenty pro tuto bakalářskou práci vyberu z obvodních oddělení (dále jen „OO“), hlídkové služby a dopravní policie, protože na těchto odděleních se setkají se sebeobranou nejčastěji. Jejich připravenost na sebeobranu by měla být nejkvalitnější. Každý respondent musí pracovat u PČR na území Jihočeského kraje. Vytěžení respondentů uskutečním ve Školním policejním středisku Lišov (dále jen „ŠPS“).

### ***Otázky rozhovoru***

Strukturovaný rozhovor sestavím z 9 otázek s cílem odpovědět na výzkumné otázky.

**Otázka 1** bude zaměřena na samostatné zhodnocení efektivnosti sebeobrany v případě napadení policisty.

**Otázka 2** bude sledovat, zda se respondent již ocitl v situaci, kdy musel použít prostředky sebeobrany.

**Otázka 3** bude pozorovat, jestli se policista ze situace poučil a pomohla mu ke zdokonalení.

**Otázka 4** prověří, zda se policisté cítí dostatečně vycvičení k sebeobraně.

**Otázka 5** bude zjišťovat, zda policisté cvičí sebeobranu i ve volném čase.

**Otázka 6** bude zkoumat, jestli má policista bojové umění jako koníček a popřípadě jaké a jak dlouho se mu věnuje.

**Otázka 7** prověří, jaké moderní trendy/prvky sebeobrany respondent zná.

**Otázka 8** bude pozorovat, jaké moderní prvky sebeobrany respondent používá.

**Otázka 9** bude mít za úkol zjistit, co by respondent uvítal za změny u PČR.

.

## 5 Výsledky

V této části bakalářské práce jsou předloženy výsledky strukturovaných rozhovorů s policisty, ISP a odborníky ze zkoumané oblasti. Statistické údaje byly čerpány z policejních statistik. Jména konzultantů a respondentů nejsou záměrně uvedena z důvodu zachování anonymity. Strukturované rozhovory byly doslovně přepsány do elektronické podoby a vloženy jako příloha 8 a příloha 9.

### ***5.1 Seznámení s problematikou fyzických napadení u Policie České republiky na území Jihočeského kraje***

Statistické údaje za posledních 5 let, které mi byly poskytnuty PČR, odhalují následující poznatky. V letech 2012 a 2013 byl počet útoků na policisty v Jihočeském kraji velmi podobný. Došlo až k 25 napadením proti zakročujícímu policistovi. I počet zranění policistů v rámci Jihočeského kraje se lišil pouze jedním útokem. V období 2014-2015 počet útoků i zranění policistů klesl o 40 % oproti předchozím rokům. Rapidní nárůst útoků na policisty nastal opět v roce 2016. Počet útoků na policisty provádějící zákrok vzrostl na 27 napadení za rok. V roce 2016 utrpělo zranění při výkonu služby až 16 policistů z Jihočeského kraje. V okrese Strakonice došlo dokonce k usmrcení jednoho příslušníka PČR. V tomtéž roce došlo k využití institutu připoutání k pevnému předmětu. V Jihočeském kraji takto využili zejména policisté z okresu Písek.

Podrobné seznámení s počty útoků na policisty v Jihočeském kraji a jeho okresech (územních odborech dále jen „ÚO“) za období 2012-2016 můžeme sledovat v tab. 1-5. Bohužel uvedené informace nejsou podle odborníků kompletní. Násilí bylo ve skutečnosti páčáno mnohem častěji, ale skutky nebyly zaznamenány (tzv. latentní neboli skrytá kriminalita).

Následující tabulky zobrazují, jak se vyvíjel počet fyzických napadení jihočeských policistů v jednotlivých okresech kraje.

Tabulka 1 Násilí proti policistovi za rok 2012 (Jihočeský kraj)

| 2012                                     | KŘP JČ | ÚO ČB | ÚO ČK | ÚO JH | ÚO PI | ÚO PT | ÚO ST | ÚO TÁ | Celkem |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Útoky na policisty při provádění zákroku | 1      | 12    | 4     | 5     | 2     | 0     | 0     | 1     | 25     |
| Se zraněním policisty                    | 0      | 8     | 0     | 4     | 1     | 0     | 0     | 1     | 14     |
| S následkem úmrtí policisty              | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |
| Institut připoutání k pevnému předmětu   | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 2 Násilí proti policistovi za rok 2013 (Jihočeský kraj)

| 2013                                     | KŘP JČ | ÚO ČB | ÚO ČK | ÚO JH | ÚO PI | ÚO PT | ÚO ST | ÚO TÁ | Celkem |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Útoky na policisty při provádění zákroku | 0      | 14    | 1     | 2     | 2     | 0     | 0     | 5     | 24     |
| Se zraněním policisty                    | 0      | 9     | 0     | 2     | 0     | 0     | 0     | 4     | 15     |
| S následkem úmrtí policisty              | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |
| Institut připoutání k pevnému předmětu   | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 3 Násilí proti policistovi za rok 2014 (Jihočeský kraj)

| 2014                                     | KŘP JČ | ÚO ČB | ÚO ČK | ÚO JH | ÚO PI | ÚO PT | ÚO ST | ÚO TÁ | Celkem |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Útoky na policisty při provádění zákroku | 1      | 6     | 0     | 0     | 4     | 2     | 3     | 0     | 16     |
| Se zraněním policisty                    | 0      | 1     | 0     | 0     | 1     | 2     | 1     | 0     | 5      |
| S následkem úmrtí policisty              | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |
| Institut připoutání k pevnému předmětu   | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 4 Násilí proti policistovi za rok 2015 (Jihočeský kraj)

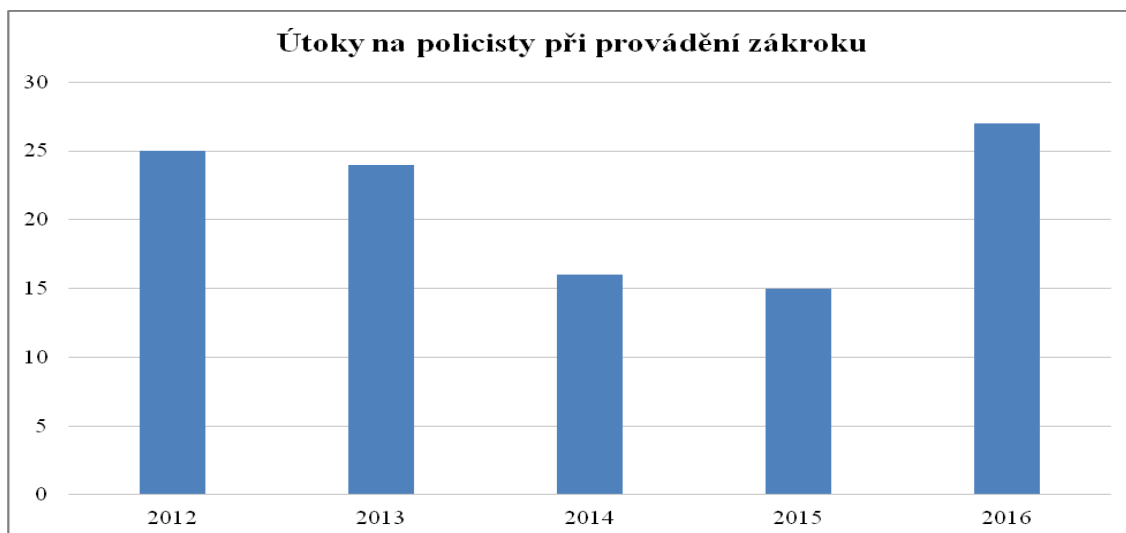
| 2015                                     | KŘP JČ | ÚO ČB | ÚO ČK | ÚO JH | ÚO PI | ÚO PT | ÚO ST | ÚO TÁ | Celkem |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Útoky na policisty při provádění zákroku | 0      | 11    | 1     | 0     | 2     | 0     | 0     | 1     | 15     |
| Se zraněním policisty                    | 0      | 3     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 3      |
| S následkem úmrtí policisty              | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |
| Institut připoutání k pevnému předmětu   | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      |

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 5 Násilí proti policistovi za rok 2016 (Jihočeský kraj)

| 2016                                     | KŘP JČ | ÚO ČB | ÚO ČK | ÚO JH | ÚO PI | ÚO PT | ÚO ST | ÚO TÁ | Celkem |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Útoky na policisty při provádění zákroku | 1      | 12    | 0     | 3     | 0     | 2     | 5     | 4     | 27     |
| Se zraněním policisty                    | 0      | 5     | 0     | 2     | 0     | 2     | 5     | 2     | 16     |
| S následkem úmrtí policisty              | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 1     | 0     | 1      |
| Institut připoutání k pevnému předmětu   | 0      | 0     | 1     | 0     | 5     | 0     | 0     | 0     | 6      |

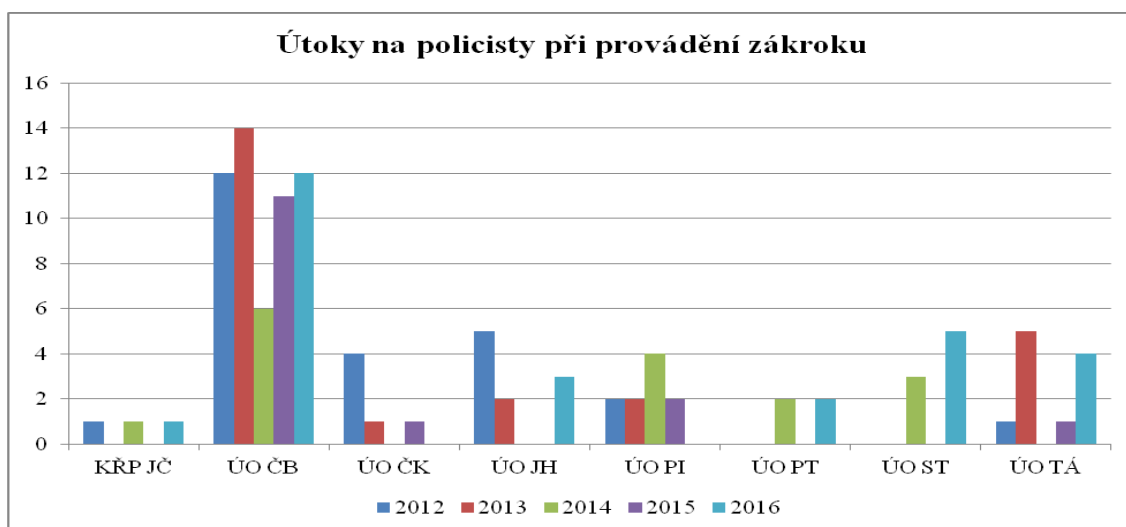
Zdroj: vlastní výzkum



Obrázek 2 Útoky na policisty při provádění zákroku v období 2012-2016

Zdroj: vlastní výzkum

Celkové počty fyzických napadení policistů provádějících služební zákrok za období roku 2012-2016 na území Jihočeského kraje představuje obrázek 2. **Nejvíce útoků proti policistům bylo provedeno v roce 2016. Nejméně útoků** ve sledovaném období **bylo v roce 2015**. V tomto roce bylo spácháno pouze 15 útoků, což je o 12 méně než následný rok 2016.

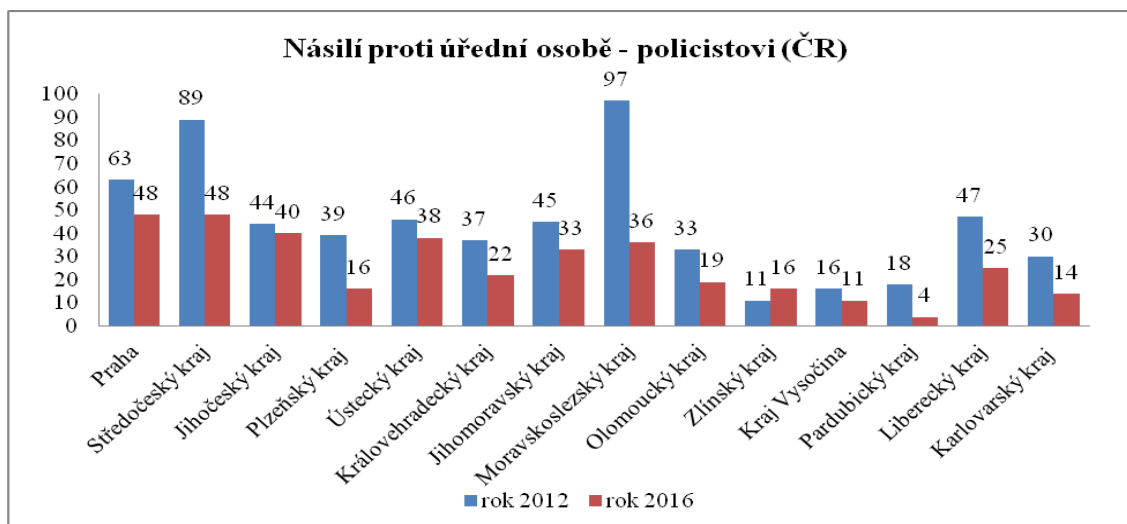


Obrázek 3 Útoky na policisty při provádění zákroku - okresy

Zdroj: vlastní výzkum

Grafické porovnání útoků na policisty při provádění služebního zákroku mezi jednotlivými okresy Jihočeského kraje ve sledovaném období zobrazuje obrázek 3. **Nejvíce útoků bylo v letech 2012-2016 páčáno v okrese České Budějovice**. Výsledek je odvozen z mnoha faktorů (kulturní akce velkého

rozsahu, věznice, střet mnoha ras a národností, kriminalita, lokalita byznysu, dopravní obsluha atd.). České Budějovice jsou krajským městem, a proto zde dochází ke sdružení mnoha entit. Vzhledem ke stoupajícímu počtu napadení stoupá počet zraněných. Tedy v okrese České Budějovice byla největší četnost zranění policisty provádějícího služební zákrok.



Obrázek 4 Násilí proti policistům (ČR)

Zdroj: vlastní výzkum

Na obrázku 4 můžeme pozorovat **zmenšení počtu násilí proti policistům na území České republiky. V roce 2016 bylo v České republice zaznamenáno o 60 % méně napadení než v roce 2012.**

Podle projektu „NEZAPOMENEME“ (seznam policistů padlých ve službě) od roku 1990 do roku 2013 položilo při službě vlasti a občanům svůj život 101 policistů a policistek. (Nezapomeneme: Pavel Pražák, 2014) Většina policistů zemřela při dopravních nehodách během pronásledování pachatelů TČ. Výjimkou však není ani špatná manipulace se zbraní nebo smrt přivozená fyzickým napadením policisty. **Čtrnáct policistů ze 101 uvedených bylo do roku 2013 usmrceno v přímé souvislosti s fyzickým napadením,** nejčastěji se jednalo o střelná poranění. (Databáze příslušníků padlých ve službě, 2017) Z roku 2016 můžeme připočítat další úmrtí.

## **5.2 Instruktor služební přípravy**

Krajská ředitelství PČR zřizují ŠPS, pod která spadají ISP. U ŠPS je zařazeno více ISP (podle velikosti území a plněných úkolů se jedná cca 6-10 policistů), v územních odborech existují odlišnosti. Zpravidla připadají na jeden ÚO dva instruktoři.

Policejní příprava zahrnuje výcvik střelby, použití donucovacích prostředků (dále jen „DP“) v sebeobraně a taktiku. V ideálním případě instruktor vyučuje všechny kategorie. Často se stává, že jeden instruktor na příslušném ÚO učí střelbu a druhý použití DP. Děje se tak v důsledku specializace a kvalitnějšího přístupu k probírané tématice. Taktiku vyučují společně.

Na pozici instruktora může nastoupit pouze příslušník zařazený alespoň 5 let u PČR. Předpokládá se vztah k uvedené problematice, praktické zkušenosti, zájem stále se vzdělávat a být schopen předávat tyto informace dále. Pokud zájemce uspěje a na tuto funkci nastoupí, musí projít tříměsíčním kurzem pro instruktory služební přípravy ve výcvikovém centru v Brně. Trénuje se střelba, taktika i použití DP. Do začátku kurzu je nutné splnit přijímací zkoušky ze základů střelby a použití DP.

Každý ISP absolvuje vlastní instruktážní zaměstnání. Instruktor se zúčastňuje šestkrát za rok třídního školení. Lekce jsou zaměřeny na prohloubení znalostí v oboru střelba, sebeobrana s použitím DP a taktika služebního zákroku. Výuka instruktorů probíhá na policejním prezidiu, policejních školách nebo společně mezi krajskými instruktory. Instruktoři mezi sebou udržují kontakt a vzájemně si předávají informace a nově nabyté zkušenosti. Vzájemná společná výchova spočívá v předávání zkušeností z uplynulých událostí, video dokumentace a velmi rádi se podělí i o zážitky ze zahraničních cest.

Instruktoři se starají i o sportovní vyžití zaměstnanců PČR. Pořádají závody ve střelbě, bojových umění, běžeckém lyžování, soutěže odstřelovačů, plavecké závody (spojeno se záchranou tonoucího na čas) a mimo mnohé další se připravují soutěže psůvodů. Vzhledem k faktu, že je nutné mnohdy spolupracovat jako tým, nesmí chybět kolektivní sporty (fotbal, florbal, volejbal atd.). V řadě disciplín se konají i celorepubliková a světová klání, kde Jihočeši rozhodně nepatří mezi outsidersy.

### ***5.3 Seznámení s výcvikem sebeobrany u Policie České republiky na území Jihočeského kraje***

Policie České republiky je pro praktický výcvik rozdělena do 4 skupin. Každá skupina má výcvik přizpůsoben potřebám podle druhu činnosti u složky. Výcvik sebeobrany se v rámci České republiky nemění. Instruktoři služební přípravy (tzv. bojaři) jednotlivých územních odborů školí policisty rámcově stejně, ale hodiny jsou obohaceny o jimi upřednostňované obranné systémy (např. judo, karate, box, zápas, Allkampf-jitsu). Konkrétně v Jihočeském kraji se výcviku podrobí ve stanovených cyklech přes 2000 policistů, které školí 22 kvalifikovaných instruktorů služebních příprav. Příprava probíhá ve skupinách o maximálním počtu 20 cvičenců na 2 ISP.

#### **Zařazení policistů do jednotlivých skupin:**

1. skupina - zásahové jednotky,
2. skupina - obvodní oddělení, služba dopravní policie, hlídková služba, prvosledové hlídky,
3. skupina - služba kriminální policie a vyšetřování (dále jen „SKPV“),
4. skupina - administrativní pracovníci.

#### **První skupina**

První skupina podstupuje speciální přípravu, kterou vedou instruktoři policejních příprav příslušní pro výchovu takto specializovaných jednotek. Členové jednotek secvičují taktiku podobně jako ostatní skupiny, ale výcvik techniky vykazuje diametrální odlišnosti. Školí se použití zbraně, sebeobrana, slánění z výšek i z vrtulníku, práce ve ztížených podmínkách apod. Základním předpokladem pro dokonalý průběh zásahu je výborná fyzická zdatnost a psychická připravenost. Útvary drilují denně, aby byly maximálně připraveny zasáhnout při extrémně náročných situacích jako je např. zásah proti skupinám organizovaného zločinu nebo osvobození při únosech.

#### **Druhá skupina**

Druhá skupina policistů má výcvik mnohem kratší. Příslušníci mají takovéto praktické zaměstnání jedenkrát za měsíc. Celý den je věnován výuce jednoho tématu (např. obrana proti noži, použití teleskopického obušku). Dopolední příprava se věnuje technice. Provádí se nácvik hmatů, chvatů, úderů a kopů sebeobrany, použití slzotvorného prostředku, teleskopického obušku, způsoby poutání, hrozba střelnou zbraní a úder střelnou zbraní (tzv. suchý nácvik se zbraní). Odpolední příprava obnáší

taktický postup zákroku. Taktika spočívá v praktickém nácviku zásahu proti osobě, u vozidla nebo v budově a jejím okolí. V tomto bloku se policisté věnují i praktickému použití střelné zbraně. Pro střelbu jsou využívány střelnice určené pro každý ÚO. Zpravidla jsou jimi střelnice v sídelním městě daného ÚO.

Do druhé skupiny patří i takzvané prvosledové hlídky. Tyto hlídky mají k dispozici balistické vesty, přilby, štíty a dlouhé zbraně. Průpravu absolvují pravidelně každý měsíc a v případě možnosti probíhá další výcvik během roku. Na členy hlídky je kladen větší nátlak jak při fyzické přípravě tak psychické. Jejich zákroky jsou oproti ostatním článkům druhé skupiny náročnější, protože zasahují zpravidla jako první proti aktivnímu střelci. Každý okres má jednu prvosledovou hlídku.

#### Třetí skupina

Třetí skupinu tvoří SKPV, která má nejvíce členů. Tento útvar je typický činností v utajení, proto i výuka sebeobrany a střelby je uzpůsobena nošení skryté zbraně. Postup výuky je velmi podobný a probíhá jedenkrát za dva měsíce, v případě možnosti častěji.

#### Čtvrtá skupina

Čtvrtou skupinu reprezentují administrativní pracovníci. Jsou cvičeni v základech sebeobrany a střelby. Dbá se na bezpečnou manipulaci se zbraní a použití základních obranných technik sebeobrany. Podle nastavených pravidel jsou povinni účastnit se výuky nejméně jedenkrát za tři měsíce.

Každý kraj navíc zřizuje pořádkovou jednotku (těžkoooděnci). Jednotka čítá přibližně 100 osob. Do jednotky jsou rekrutováni především mladí policisté z obvodních oddělení. U těchto policistů se předpokládá univerzálnost (fyzická a psychická zdatnost, znalost zákonů, vyhlášek a služebních předpisů). Činnost jednotky spočívá v ochraně bezpečnosti osob a majetku. Spolupůsobí na udržování a obnově veřejného pořádku, dohlíží nad bezpečností a plynulostí provozu, zajišťují ozbrojené doprovody, plní úkoly v rámci IZS (pomoc při záchranných a likvidačních pracích) atd. V případě potřeby pomáhají v jiných krajích ČR.

U všech skupin se klade velký důraz na taktiku zákroku, bez jejíhož perfektního zvládnutí může dojít k vážným ztrátám i přesto, že měl policista černý pás z karate,

přesně střílí nebo má dlouholeté zkušenosti. Policie ČR využívá funkční moderní přístup k sebeobraně Police Security System.

## **POLICE SECURITY SYSTEM**

Police Security System je určen výhradně příslušníkům PČR, městským strážníkům nebo pracovníkům ozbrojených složek. Tento systém byl přijat jako základní výcvikový systém Policie ČR. Používá se jeden princip sebeobrany na každý útok. Policisté se učí nepodceňovat zdánlivě bezpečné situace. Podstatné je uvědomit si rizika a vědět, jak je řešit. Trénují se tzv. kruhy: obrana proti ozbrojenému útočníkovi, skupině a spolupráce v hlídce. Důraz je kladen na taktiku zákroku a jeho zvládnutí bez toho, aby došlo k vyhrocení a následnému použití DP. (Bojová umění aneb Jednota osobnosti, 2007)

### **5.4 Porovnání výcviku se zahraničím**

Policisté v České republice podstupují velmi kvalitní výcvik. Mnoho z nich se také účastní soutěží a mezinárodních her, kde jsou velmi úspěšní. Ve srovnání s polskými vojvodstvími, mezi kterými jsou velké rozdíly, naši policisté ztrácí hlavně po technické stránce. Srovnávat výcvik sebeobrany v České republice a v Německu je velmi obtížné. Finanční možnosti jsou značně odlišné a to předesílá, že i kvalita výcviku bude na jiné úrovni. V Německu probíhá navýsost moderní cvičení. Finance umožňují použití různých druhů staveb, simulaci útoku pomocí promítání nebo vypolstrování místností proti průstřelu a mnohé další výhody pro kvalitnější lekce. Velkou výhodou činí i možnost vybírat z většího počtu zájemců o zaměstnání. Navzdory tomu jsou čeští policisté ve srovnání s jinými zahraničními policejními sbory na opravdu vysoké úrovni.

### **5.5 Běžný výcvikový den**

Policista se po nástupu do služby hlásí u vedoucího, který si udělá docházku. Poté si policista sbalí potřebné vybavení pro výcvik (sportovní oblečení, zbraň, náboje ad.) a spolu s určenými kolegy jede k centru výcviku (střelnice nebo tělocvična). Na místo cvičení jsou odesláni vedoucím směny. Na každém ÚO začíná služební příprava přibližně v 8 hodin. Instruktory zapíší přítomné policisty do docházkové knihy. V 9 hodin začínají střelby, které trvají do 12 hodin. Za tři hodiny je vystřílen určený počet nábojů s předepsanou zbraní a jsou absolvována různá střelecká cvičení (např. střelba vstojе, vleže). Střelba se trénuje z pistole nebo brokovnice. Po střeleckém výcviku je přibližně hodinová pauza na oběd. Ve 13 hodin začne druhá část přípravy. Policisté začínají odpolední část rozcvičkou. Následuje samotný výcvik SEB - kopy,

údery a páky. Závěr odpoledního bloku, přibližně deset minut, je věnováno tmelící sportovní hře (fotbal, florbal aj.). Druhý výcvikový blok končí v 15 hodin. Následně se policisté vrací na služebnu, kde vyčistí zbraně. Odevzdat je potřeba pouze zbraně dlouhé, a to na místo určené k ukládání takových zbraní. Pistoli si u sebe policista ponechává do konce služby.

Na ÚO Písek je přidáván extra výcvikový den, zpravidla středa. Zdokonaluje se kondiční zdatnost (plavání a sebeobrana).

### ***5.6 Moderní sebeobrana***

Moderní sebeobrana znamená, že vše ve výuce je podřízeno funkčnosti a použitelnosti v reálné situaci. Cílem není ladnost pohybu ani nekonečný dril techniky. Očekává se jednoduchost a univerzálnost, která zaručuje, že i překvapený, unavený a dezorientovaný obránce dokáže v praxi aplikovat to, co cvičil v kurzu.

Z vlastní zkušenosti po absolvování kurzu „Základy sebeobranu do města“ s odborníkem na moderní sebeobranu Pavlem Houdkem mohou dále rozvést principy moderního přístupu k sebeobraně. Trénink neprobíhá v tělocvičně na tatami, ale snaží se co nejvíce přizpůsobit realitě. Trénuje se v budovách, ulicích či parcích. Trénuje v oblečení běžně nošeném, nikoliv v šortkách a tričku na sport. Základem je výuka několika málo technik (postupů), které se aplikují v praxi na mnoho druhů útoků. Výuka v malých skupinách (max. 8 cvičících + 2 instruktoři) zajistí individuální přístup.

Co mnoho lidí zanedbává, je psychická příprava na útok. Z drtivé většiny má na úspěchu sebeobranu podíl naše psychika. Fyzické možnosti určitě nehrají prim. Trénink simuluje mnoho modelových situací, které velmi dobře prověří připravenost. Prevence proti vzniku útoku je velmi důležitá. V případě, že k útoku dojde, je potřeba vědět, koho mám chránit. Základem je dostat se do bezpečí.

### ***Jak komunikovat s útočníkem***

Z kurzu bych ráda zmínila, jak komunikovat s agresory.

1. Zaujměte sebevědomý tělesný postoj.
2. Útočníkovi vždy vykejte.
3. Formulujte jasný a stručný příkaz. („Nechte mě být!“, „Jděte pryč!“)
4. Nediskutujte s námitkami. („Tehle rozhovor skončil. Nechte mě být!“)

### Fyzická obrana

Zaujměte postoj střehu (rozkročení na šířku ramen, jedna noha dopředu, ruce před sebou dlaněmi dopředu). Pokud máte čas, komunikujte s útočníkem - dejte mu jasný příkaz. Poslední varování je hlasitá STOPka. Pokud ji útočník nerespektuje, použijte přímý úder dlaní, nejlépe na nos nebo bradu, případně pokračujte tvrdým úderem na hlavu (brada, tvář, krk, ucho, spánek ad.).

### Po napadení

Vaše obrana nesmí vybočit z právem uznaných mantinelů nutné obrany. Na paměti musíte mít jenom dvě podmínky: obranou musíte odvracet trvajících nebo hrozících útok (nesmí se jednat o mstu, pronásledování utíkajících osob apod.) a vaše obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená (na první pohled „přepálená“). Pokud toto jednání splníte, vaše obrana není trestná. Žádné další podmínky neplatí. Nemáte tedy žádnou zákonnou povinnost se útoku snažit vyhnout, ustupovat, nebo utéct. Pozor na mýty: jak vyplývá z formulace „zcela zjevně nepřiměřená“. Zákon předpokládá, že obrana musí být z logiky věci razantnější a tvrdší než útok! Jinak by se nejednalo o obranu, ale spíš o dráždění k dalšímu útoku.

### **5.7 Druhy sebeobrany**

Existuje mnoho bojových umění, které lze trénovat. Moderním trendem sebeobrany je kombinace vybraných technik a cviků, které jsou kombinací různých bojových umění a bojových sportů. Není tedy striktním vymezením určitých technik. Techniky se snaží co nejvíce přizpůsobit snadnému použití a efektivní rychlé obraně proti nečekanému ataku nepřitele. U policie se využívá mnoho druhů sebeobrany (budo, aikido, judo, kickbox, valetudo, kung fu, muay thai, karate ad.). Rozebrala jsem nejběžněji používané u PČR.

#### **BOX**

První zmínky o pěstních soubojích jsou známy již z dob před naším letopočtem. Novodobý box má kořeny v Anglii. Jde o **plně kontaktní sport** rozvíjející fyzické a motorické schopnosti, cílem je zasáhnout povolené plochy hlavy nebo trupu pěstí, souboj probíhá v ohraničeném prostoru - ringu. (Prachař, 2016)

#### **TAEKWONDO**

Jedná se o tradiční korejské bojové umění. Taekwondo korejsky znamená „cesta nohou a rukou“. **Zásadní jsou kopací a úderové techniky.** Vystupuje jako komplexní systém

bojového umění, všestranná pohybová průprava, atletické a gymnastické základy, rozvoj motoriky a koordinace. Taekwondo zahrnuje pět zásad: čestnost, zdvořilost, vytrvalost, sebeovládání, nezlomný duch. (Prachař, 2016)

## JUDO

Judo pochází z Japonska. Používá velké množství technik vyčleněných z ostatních jiných bojových umění, především z Jiu-Jitsu. Judo rozvíjí tělesnou zdatnost, rychlost, obratnost a psychickou odolnost. Velký důraz je kladen na techniku a etiku. Kontakt mezi cvičenci nastává úchopem za sportovní úbor - kimono nebo za trup a končetiny. Cvičí se na pružném zápasišti - tatami. **Cílem boje vstoje je co nejrychleji hodit soupeře na záda.** Chvaty boje na zemi jsou: držení, škrcení a páčení. (Vele, 2000)

## KARATE

Karate vychází z čínských bojových technik. Cílem sportovního výkonu je **imaginární boj s několika soupeři** (kata) nebo **překonání soupeře tělesnou, taktickou a technickou převahou** (kumite). V současnosti existuje přes 70 stylů karate. (Kapounková et al., 2011) Prachař (2016) uvádí, že karate je tradiční bojový systém užívající ruce, nohy, hlavu, kolena a lokty jako zbraně. Cvičením karate jsou osvojovány techniky sebeobrany, při kterých nejsou potřebné další pomůcky, stačí tělo.

## JIU-JITSU

Jiu-Jitsu pochází z Japonska. Jiu-Jitsu není pouze bojové umění ve formě sebeobrany, ale zároveň se jedná o životní filosofii. Jiu-Jitsu klade důraz na všestranný pohybový rozvoj a gymnastiku. Rozvíjí **rychlost, vytrvalost, sílu a kloubní pohyblivost**. Učí, jak se bránit prvotním atakům a jak následně dostat útočníka pod kontrolu pomocí pák a ostatních technik. Převažuje styl boje beze zbraně, ale výjimkou není použití některých malých zbraní. (Prachař, 2016)

**Jiu-Jitsu řeší takřka všechny střetné situace v boji beze zbraně.** Pokud některou takovouto situaci neřeší, neřeší ji ani žádné jiné bojové umění. Tohoto jsou si vědomy i různé ozbrojené sbory, proto Jiu-Jitsu začleňují do osnov svých výcviků (např. Federal Bureau of Investigation - dále jen „FBI“). (Nejuniverzálnější sebeobrana, 2006)

### **Jako nové trendy sebeobrany se do služebního výcviku zařazují:**

#### **KRAV MAGA**

Krav Maga pochází z Izraele. Jedná se o **unikátní metodu sebeobrany a boje zblízka**. Důležité je **způsobit co nejvíc škody v co nejkratším čase**. Dovoleno je použít veškeré dostupné prostředky k překonání soupeře. Učí se obrana proti všem neozbrojeným útokům (úder, kopy, ale také uvolnění se ze všech možných druhů úchopů a držení). Krav Maga připravuje cvičící na boj zblízka, ve všech prostředích a za všech podmínek. Ve svých technikách navíc využívá přirozených reflexů a pohybů těla, vše je tedy velmi efektivně zvládnutelné, bez ohledu na věk, váhu, výšku, fyzickou kondici a pohlaví. Trénink je co nejvíce uzpůsoben reálným podmínkám. (Principy, 2017) Krav Maga je stylem, který nabízí nejefektivnější techniky obrany před všemi typy útoků. Srovnání Krav Maga a bojových sportů najdete v příloze 10.

**V současné době je Krav Maga považována za nejefektivnější sebeobranný a taktický systém na světě**, což mj. dokazuje přehled jednotek a armád, které tento systém převzaly. Jedná se například o ozbrojené složky státu Izrael a dále třeba americké federální agentury FBI, Central Intelligence Agency (dále jen „CIA“), Drug Enforcement Administration (dále jen „DEA“) a policejní Special Weapons and Tactics (dále jen „SWAT“) týmy v několika státech Spojených států amerických (dále jen „USA“), Švédsku nebo Dánsku. (Co je KRAV MAGA, 2008)

Krav Maga má připraven speciální přístup, taktiku, techniky, předměty, cvičení a metody tréninku pro rozdílné skupiny: armádu, policii, civilisty všech věkových kategorií, ženy i muže, ozbrojené složky, vězeňskou službu, bezpečnostní agentury, stejně tak i osobní ochranu, tajné služby, protiteroristické jednotky, airmarshal, speciální a zásahové jednotky. (Co je KRAV MAGA, 2008)

#### **UNIVERZÁLNÍ ROZVOJOVÝ SYSTÉM** (dále jen „URS“)

URS je systém s otevřenou platformou doplněný o to, co jinde není považováno za důležité. Rozvíjí jej Čech Petr Matoušek. (Souček, 2016) Je zakotven v každém z nás, ale je potřeba jej rozvíjet. Jde o **moderní koncept práce s tělem a vědomím**. Cílem je přivést cvičence do stavu absence iluze o sobě samém a položit základ sebedůvěry. Podstatný je pevný základ znalostí svých možností a schopnosti je zlepšovat. URS nelze naučit. (Univerzální Rozvojový Systém, 2016)

URS je spojení tradičního evropského zápasu, ruské úderové techniky, pohybových schopností východních stylů a jógového dýchání. Tento sebeobranný moderní systém shrnuje heslo: „Uvolnění ke tvrdosti“. (Souček, 2016)

### **SAMBO**

Sambo přichází z Ruska a je velmi mladým obranným systémem. Jedná se o **sebeobranu beze zbraně**. Bojový systém je složený z řady dalších stylů (Jiu-Jitsu, karate, box, judo ad.). Pro Sambo jsou typické údery (i hlavou), kopy a techniky grapplingu (páčení, přehozy, podmetry atd.). Povoleno je i kopnutí do rozkroku. Jediné, co **Sambo zakazuje**, jsou techniky **škrcení**. (Pseudofilosof, 2015)

### **ALLKAMPF-JITSU**

V opomnění by však neměl zůstat ani novodobý styl Allkampf-Jitsu (dále jen „AKJ“). Patří do rodiny evropských škol Ju-Jutsu (vznikly v minulém století). **AKJ se oproti ostatním druhům** této školy **přizpůsobuje** jak v profesní, tak i v civilní sféře. Využívá techniky sebeobranného systému (kopy, páky, boj na zemi, úhyby těla atd.).

Utváří se mnoho nových stylů (Jung-čchun, Eskrima ad.). Mladé nově se prosazující styly, které by bylo možné využít u PČR, jsou:

### **FISFO**

Fisfo je indonéské umění typické **střídáním napětí a uvolnění**. Znamé je i plynulými pohyby a uhýbáním. Cvičí se použití pout, zásahových dek, obušků, zásahových plynů, které mohou využít právě policisté nebo příslušníci Armády ČR (dále jen „AČR“). (Bojová umění aneb Jednota osobnosti, 2007)

### **SYSTEMA**

Systema je druhem ruského boje. Neustále se modernizuje. Systema se **zaměřuje na funkčnost stylu**, učí poznat člověka, znát projev vlastnosti, anatomii těla včetně míst citlivých na bolest. Pracuje se s napětím a uvolněním těla. Mezi základní myšlenky ruské školy je neprotivit se síle, podvolování se, nechat působit síly a vyhnout se zranění. Případně můžeme sílu využít ve svůj prospěch. (Bojová umění aneb Jednota osobnosti, 2007)

## **5.8 Výsledky rozhovorů**

Pro stanovení relevantních odpovědí na zkoumané otázky jsem provedla strukturované rozhovory s policisty PČR a instruktory služební přípravy. Doslovný přepis rozhovorů

s policisty Policie České republiky naleznete v příloze 8. Doslovný přepis rozhovorů s instruktory služební přípravy naleznete v příloze 9. Nyní Vás seznámím s výsledky rozhovorů. U každé otázky jsem vypsala odpověď, která jednoznačně určuje vyjádření konkrétního respondenta. Odpovědi jsou zkráceny, aby byly zřejmé, stručné a výstižné. Pro lepší pochopení odpovědi jsem připsala podstatné skutečnosti vymezující důvod vyjádření.

### **5.8.1 Rozhovory s policisty**

V této podkapitole jsem uvedla odpovědi policistů.

#### **OTÁZKA 1: DOMNÍVÁTE SE, ŽE JSTE JAKO PŘÍSLUŠNÍK PČR SCHOPEN/SCHOPNA EFEKTIVNÍ SEBEOBRAHY PŘI FYZICKÉM NAPADENÍ? NA ZÁKLADĚ ČEHO TAKTO HODNOTÍTE?**

**Respondent 1:** Vzhledem ke svým tělesným proporcím a dobré fyzické kondici, myslím si, že bych se většině běžných agresorů ubránil. A zatím jsem se vždy ubránil.

**Respondent 2:** Domnívám se, že výcvik je dostatečný, ale jsou situace, kdy pachatel bude vždy o krok napřed.

**Respondent 3:** Ano, myslím si, že jsem schopen se bránit fyzickému útoku.

**Respondent 4:** Domnívám se, že schopen jsem, protože mám poměrně dlouhou praxi a věnoval jsem se i Krav Maze.

**Respondent 5:** Ano. Soudím tak podle získaných zkušeností při zadržování pachatelů.

**Respondent 6:** Doufám, že ano, zatím jsem to vždy zvládnul.

**Respondent 7:** Ano, protože mám praktické zkušenosti a naše vybavení je také kvalitní.

**Respondent 8:** Ano, jsem na to cvičen.

**Respondent 9:** Nevím. Každý umí jednat jinak v krizové situaci a samotný výcvik nestačí. Důležitá je i psychologie.

**Respondent 10:** Spíše ano, ale záleží na konkrétní situaci a způsobu fyzického napadení. Je to hodně individuální.

**Respondent 11:** Asi ne vždy. Záleží na případě a momentu překvapení.

**Respondent 12:** Ano. Hodnotím tak na základě osobní zkušenosti.

**Respondent 13:** Jsem schopen. V minulosti jsem každého přebral.

**Respondent 14:** Nevím, ještě jsem neměla možnost efektivní sebeobranu vyzkoušet.

**Respondent 15:** Spíše ano. Ve většině situací bych se dokázal ubránit.

**OTÁZKA 2: UŽ JSTE SE NĚKDY DOSTAL/A DO SITUACE, KDY JSTE MUSEL/A POUŽÍT PROSTŘEDKŮ SEBEOBRANY?**

**Respondent 1:** Ano.

**Respondent 2:** Ano.

**Respondent 3:** Ano.

**Respondent 4:** Ano.

**Respondent 5:** Ne.

**Respondent 6:** Ano.

**Respondent 7:** Ano.

**Respondent 8:** Ano.

**Respondent 9:** Ne.

**Respondent 10:** Ne.

**Respondent 11:** Ne.

**Respondent 12:** Ano.

**Respondent 13:** Ano.

**Respondent 14:** Ne.

**Respondent 15:** Ano.

**OTÁZKA 3: POMOHLA VÁM SITUACE K NĚČEMU? NAPŘÍKLAD DÍKY NÍ VÍTE, NA CO SE MÁTE ZAMĚŘIT PŘI TRÉNINKU.**

**Respondent 1:** Ano.

**Respondent 2:** Ano.

**Respondent 3:** Ano.

**Respondent 4:** Ano.

**Respondent 5:** - (respondent se do situace nedostal)

**Respondent 6:** Ne.

**Respondent 7:** Ano.

**Respondent 8:** Ano.

**Respondent 9:** - (respondent se do situace nedostal)

**Respondent 10:** - (respondent se do situace nedostal)

**Respondent 11:** Tohle netrénuji.

**Respondent 12:** Ano.

**Respondent 13:** Ne. Všechno jsem se naučil v průběhu dospívání.

**Respondent 14:** - (respondent se do situace nedostal)

**Respondent 15:** Ano, ale nechávám výcvik na instruktorech.

**OTÁZKA 4: DOMNÍVÁTE SE, ŽE JSTE JAKO POLICISTA/POLICISTKA CVIČEN/A V SEBEOBRANĚ DOSTATEČNĚ?**

**Respondent 1:** Určitě ne. Máme málo prostoru pro výcvik.

**Respondent 2:** Myslím si, že jsem vycvičen dostatečně, ale jsou situace, na které se člověk nedokáže vždycky úplně na 100 % připravit.

**Respondent 3:** Ne, protože na výcvik je málo času.

**Respondent 4:** Ne, protože na výcvik je málo času.

**Respondent 5:** Ne, taková hodinová dotace nestačí ke kvalitnímu výcviku.

**Respondent 6:** Ne.

**Respondent 7:** Ano.

**Respondent 8:** Ano.

**Respondent 9:** Nevím. Nemám zkušenosti.

**Respondent 10:** Ne.

**Respondent 11:** Ne.

**Respondent 12:** Pro moje současné potřeby ano, u kolegů ne.

**Respondent 13:** Ano.

**Respondent 14:** Myslím, že ano. Záleží však na aktuálním zdravotním a psychickém stavu jedince a samozřejmě i na fyzických možnostech.

**Respondent 15:** Ne.

**OTÁZKA 5: NAVŠTĚVUJETE SÁM/SAMA KURZY SEBEOBRANY NEBO VÁM STAČÍ VÝCVIK U PČR?**

**Respondent 1:** Ne, ale uvědomuji si, že bych se mohl věnovat sebeobraně samostatně.

**Respondent 2:** Ne, stačí mi výcvik u PČR.

**Respondent 3:** Ne, ale výcvik u PČR mi nestačí.

**Respondent 4:** Ne, ale výcvik u PČR mi nestačí.

**Respondent 5:** Ne, ale výcvik u PČR mi nestačí.

**Respondent 6:** Ne, ale bylo by to užitečné.

**Respondent 7:** Ne, stačí mi výcvik u policie.

**Respondent 8:** Ne, stačí mi výcvik u policie.

**Respondent 9:** Ne, výcvik u PČR mi zatím stačil.

**Respondent 10:** Ne, výcvik u PČR mi zatím stačil.

**Respondent 11:** Ne, ale výcvik u PČR mi nestačí.

**Respondent 12:** Ne, výcvik u PČR mi zatím stačil.

**Respondent 13:** Ne, výcvik u PČR mi zatím stačil.

**Respondent 14:** Ne, výcvik u PČR mi zatím stačil.

**Respondent 15:** Ne, výcvik u PČR mi zatím stačil.

**OTÁZKA 6: MÁTE JAKO KONÍČEK NĚJAKÉ BOJOVÉ UMĚNÍ?  
JAKÉ? JAK DLOUHO SE MU VĚNUJETE?**

**Respondent 1:** Ne.

**Respondent 2:** Ne.

**Respondent 3:** Ne.

**Respondent 4:** Tři roky jsem cvičil Krav Magu.

**Respondent 5:** Ne.

**Respondent 6:** Ne.

**Respondent 7:** Ne.

**Respondent 8:** Dříve jsem se 7 let věnoval judu.

**Respondent 9:** Ne.

**Respondent 10:** Ne.

**Respondent 11:** Ne.

**Respondent 12:** Ne.

**Respondent 13:** Ne.

**Respondent 14:** Ne.

**Respondent 15:** Ne.

**OTÁZKA 7: KTERÉ Z MODERNÍCH PRVKŮ SEBEOBRANY ZNÁTE:  
KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

**Respondent 1:** Slyšel jsem jen o Krav Maze.

**Respondent 2:** Žádné.

**Respondent 3:** Krav Maga (teoreticky).

**Respondent 4:** Krav Maga (prakticky).

**Respondent 5:** Slyšel jsem jen o Krav Maze.

**Respondent 6:** Slyšel jsem jen o Krav Maze.

**Respondent 7:** Krav Magu a Allkampf-jitsu. Z obojího něco používám.

**Respondent 8:** Zním Krav Magu a pár jejích technik (bez zásadní znalosti).

**Respondent 9:** Krav Maga a Allkampf-jitsu (teoreticky).

**Respondent 10:** Žádné.

**Respondent 11:** Žádné.

**Respondent 12:** Zním všechny (teoreticky).

**Respondent 13:** Žádné.

**Respondent 14:** Krav Maga a Allkampf-jitsu (teoreticky).

**Respondent 15:** Krav Maga (teoreticky).

#### **OTÁZKA 8: JAKÉ MODERNÍ PRVKY SEBEOBRANY POUŽÍVÁTE VY?**

**Respondent 1:** Asi žádné.

**Respondent 2:** Používám to, co nás učí instruktoři při výcviku.

**Respondent 3:** Ano. Používám sváděcí a odváděcí páky.

**Respondent 4:** Snažím se používat to, co jsem se naučil na Krav Maze.

**Respondent 5:** Používám to, co nás učí instruktoři při výcviku.

**Respondent 6:** Asi žádné.

**Respondent 7:** Asi žádné.

**Respondent 8:** Asi žádné.

**Respondent 9:** Žádné.

**Respondent 10:** Žádné.

**Respondent 11:** Žádné.

**Respondent 12:** Žádný, nepovažuji nic za moderní.

**Respondent 13:** Používám to, co nás učí instruktoři při výcviku.

**Respondent 14:** Žádné.

**Respondent 15:** Používám to, co nás učí instruktoři při výcviku.

#### **OTÁZKA 9: CO NOVÉHO BYSTE UVÍTAL/A PŘI VÝCVIKU SEBEOBRANY U PČR (NOVÉ PROSTŘEDKY, ZMĚNA POSTUPU VÝCVIKU ATD.)?**

**Respondent 1:** Navrhuji více dní výcviku sebeobrany. Pomohla by motivace od policie, aby se policisté v sebeobraně vzdělávali sami (bezplatné kurzy, příspěvky na tělocvičnu, posilovna). Nebo by mohly být zřízeny menší posilovny na pracovištích. Naprosto jsem ale přesvědčen, jako většina policistů, že by měly být do výzbroje zavedeny tasery.

**Respondent 2:** S výukou od našich instruktorů jsem velice spokojen.

**Respondent 3:** Uvítal bych větší hodinovou dotaci na tělesnou přípravu (jako u AČR).

**Respondent 4:** Uvítal bych větší prostor pro fyzickou přípravu v rámci výcviku.

**Respondent 5:** Určitě by bylo potřeba věnovat více času výcviku.

**Respondent 6:** Uvítal bych v rámci výkonu služby alespoň hodinu tělesné přípravy podle vlastního uvážení příslušníka.

**Respondent 7:** Výcviku není nikdy dost.

**Respondent 8:** Podle mě je všechno dostačující a nic bych neměnil.

**Respondent 9:** Výcvik by měl být orientován obecně se zaměřením na praxi během výkonu služby. Výcvik by měli koncipovat praktici, ne teoretici.

**Respondent 10:** Cokoliv nového bude určitě příjemná změna.

**Respondent 11:** Vyčlenil bych více času pro výcvik.

**Respondent 12:** Současný stav mi na mojí pozici vyhovuje.

**Respondent 13:** Provedl bych změnu zákona, a to že útočník musí počítat s tím, že obránce mu může ublížit víc, než je schopen sám agresor.

**Respondent 14:** Chtělo by to kvalitnější a modernější vybavení.

**Respondent 15:** Navrhuji zvětšit hodinovou dotaci na výcvik a pořídit modernější vybavení. Líbila by se mi malá posilovna na služebně.

### **5.8.2 Rozhovory s instruktory služební přípravy**

V této podkapitole jsem uvedla odpovědi ISP.

**OTÁZKA 1: DOMNÍVÁTE SE, ŽE JSTE JAKO PŘÍSLUŠNÍK PČR SCHOPEN/SCHOPNA EFEKTIVNÍ SEBEOBRANY PŘI FYZICKÉM NAPADENÍ? NA ZÁKLADĚ ČEHO TAKTO HODNOTÍTE?**

**Respondent 1:** Rozhodně ano. Protože se bojovým uměním věnuji od 16 let a dosáhl jsem poměrně vysokých kvalifikačních stupňů. Absolvoval jsem všechny kurzy předepsané v rámci policie pro instruktory.

**Respondent 2:** Ano. Protože jsem několikaletý instruktor sebeobrany a věnuji se jí již od mala a také mám mnoho zkušeností z praxe.

**Respondent 3:** Ano, mám dlouholeté zkušenosti, jsem fyzicky zdatný, mám taktické dovednosti a jsem držitel vysokých technických stupňů sebeobrany.

**Respondent 4:** Ano, protože jsem vyučoval i práci s donucovacími prostředky. Hodnotím to ze zkušenosti přímo z výkonu služby, protože jsem vypomáhal na obvodních odděleních PČR a u dalších policejních složek.

**Respondent 5:** Ano, ale otázkou je, jak je útok veden a jaké jsou podmínky. Já jsem instruktor sebeobrany a tak bych měl mít větší šanci efektivně se ubránit klasickému fyzickému napadení.

**OTÁZKA 2: UŽ JSTE SE NĚKDY DOSTAL/A DO SITUACE, KDY JSTE MUSEL/A POUŽÍT PROSTŘEDKŮ SEBEOBDRANY?**

**Respondent 1-5:** ANO.

**OTÁZKA 3: POMOHLA VÁM SITUACE K NĚČEMU? NAPŘÍKLAD DÍKY NÍ VÍTE, NA CO SE MÁTE ZAMĚŘIT PŘI TRÉNINKU.**

**Respondent 1:** Rozhodně ano.

**Respondent 2:** Jelikož sebeobranu trénuji už několik let, tak tělo reagovalo instinktivně, a tak jak bylo v tu chvíli nutno. (Předcházelo postupné zdokonalování zkušeností z praxe.)

**Respondent 3:** Určitě ano.

**Respondent 4:** Ano.

**Respondent 5:** Ano.

**OTÁZKA 4: DOMNÍVÁTE SE, ŽE JSTE JAKO POLICISTA/POLICISTKA CVIČEN/A V SEBEOBDRANĚ DOSTATEČNĚ?**

**Respondent 1:** Instruktoři jsou cvičeni velmi dobře, ale samotní policisté ne.

**Respondent 2:** Jelikož cvičím sebeobranu jako lektor, tak ano. Ale co se týče kolegů, kteří se tomu ve volném čase nevěnují, je třeba říci, že by výcviku bylo zapotřebí více.

**Respondent 3:** Osobně ano. Absolvuji prohlubující kurzy pro instruktory služební přípravy na Ministerstvu vnitra. S kolegy z jiných částí republiky si předáváme zkušenosti. Spolupracujeme mezi sebou a předáváme si i informace získané v zahraničí.

**Respondent 4:** Myslím, že ano.

**Respondent 5:** Já ano, ale řadoví policisté ne. Mají málo tréninku na to, aby se sebeobrana dostala do podvědomí a fungovalo to správně, reflexivně.

**OTÁZKA 5: NAVŠTĚVUJETE SÁM/SAMA KURZY SEBEOBDRANY NEBO VÁM STAČÍ VÝCVIK U PČR?**

**Respondent 1:** Bojovým uměním se věnuji soukromě. Výcvik instruktorů u policie by mi stačil. Ten pro ostatní policisty nikoliv.

**Respondent 2:** Kurzy navštěvuji mnohem častěji než ostatní policisté. Jako instruktor musím být před nimi.

**Respondent 3:** Mně jako instruktorovi stačí výcvik u policie, ostatním policistům ne.

**Respondent 4:** Ano. Věnuji se karate, Ju-Jitsu, Allkampf-jitsu.

**Respondent 5:** Já ano, řadoví policisté málo kdo. Počet hodin výcviku zdaleka nestačí.

**OTÁZKA 6: MÁTE JAKO KONÍČEK NĚJAKÉ BOJOVÉ UMĚNÍ? JAKÉ?  
JAK DLOUHO SE MU VĚNUJETE?**

**Respondent 1:** Aikido 21 let, judo 10 let a zápas 10 let.

**Respondent 2:** Dříve jsem se věnoval závodně karate, asi 13 let. Teď se věnuji sebeobraně pro boj na ulici.

**Respondent 3:** Karate 32 let, AKJ 21 let.

**Respondent 4:** Karate, Ju-Jitsu, Allkampf-jitsu. Věnuji se jim 35 let a jsem držitel 6. Danu v karate, 1. Danu v Ju-Jitsu a 1. Gradu v Allkampf-jitsu.

**Respondent 5:** Karate WKF (pozn. World Karate Federation) 40 let.

**OTÁZKA 7: KTERÉ Z MODERNÍCH PRVKŮ SEBEOBRANY ZNÁTE:  
KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

**Respondent 1:** Použít bych uměl něco z AKJ a možná Sambo.

**Respondent 2:** Zním všechny jmenované a cvičím sebeobranu pro bezpečnostní složky a boj na ulici, která čerpá z mnoha bojových stylů a sportů.

**Respondent 3:** Použít dokážu Krav Magu, AKJ (mám výkonnostní stupeň), Systemu. Sambo znám jen teoreticky.

**Respondent 4:** Zním AKJ. Každé z uvedených umění má základy z Ju-Jitsu, které bylo první.

**Respondent 5:** Neznám všechny. Nejlépe propracované pro policii je Allkampf-jitsu a pro armádu Krav Maga.

**OTÁZKA 8: JAKÉ MODERNÍ PRVKY SEBEOBRANY POUŽÍVÁTE VY?**

**Respondent 1:** Judo, aikido.

**Respondent 2:** Používám ty prvky, které mému tělu a situaci vyhovují. Čerpám z více bojových stylů.

**Respondent 3:** Používám prvky Krav Magy a Allkampf-jitsu. Vyberu si to, co se mi hodí. Zkoušel jsem i Kendó.

**Respondent 4:** Nevím, zda jsou moderní, ale jedná se o profesní policejní techniky donucovacích prostředků.

**Respondent 5:** Neznám odpověď.

**OTÁZKA 9: CO NOVÉHO BYSTE UVÍTAL/A PŘI VÝCVIKU SEBEOBRANY U PČR (NOVÉ PROSTŘEDKY, ZMĚNA POSTUPU VÝCVIKU ATD.)?**

**Respondent 1:** Prospěch vidím v zavedení týdenního soustředění věnovaného sebeobraně, taktice a střelecké přípravě. Současný systém výcviku by byl takto obohacen. Policisté by měli dostat vhodný oděv (kimono) pro služební přípravu. Na všech okresech by měla být perfektně vybavená tělocvična pro sebeobranu (včetně výcvikových pomůcek).

**Respondent 2:** Každému vyhovuje něco jiného. Já jako lektor sebeobranu svoje žáky a cvičence učím různé styly boje. A každý čerpá z toho, co mu sedí. I to by chtělo přenést do výcviku. Nejde všechny učit jednu konkrétní věc, jelikož každému nevyhovuje.

**Respondent 3:** Uvítal bych elektrické nože - kníže shock a FX zbraně s barvicím střelivem. Nelíbí se mi přijímací testy zdatnosti. Neobsahují plavání. K plaveckému výcviku bych zavedl nutnost ovládat záchranu tonoucího. U stálých policistů by tento výcvik měl být alespoň jednou za rok.

**Respondent 4:** Myslím, že není potřeba nových věcí, jsou již dlouhodobě ověřené techniky, které stoprocentně fungují.

**Respondent 5:** Nová celková koncepce výcviku služební přípravy by určitě prospěla.

## 6 Diskuze

V této kapitole jsem shrnula výsledky strukturovaných rozhovorů, na jejichž základě jsem zodpověděla výzkumné otázky. Bakalářská práce se zabývala výcvikem policistů PČR a jejich připraveností na sebeobranu. Cílem práce bylo seznámit se s problematikou fyzických napadení u PČR na území Jihočeského kraje, výcvikem sebeobrany u PČR na území Jihočeského kraje a navrhnout řešení mimořádných událostí s fyzickým napadením pomocí moderních trendů sebeobrany.

### 6.1 Rozhovory s policisty

V této podkapitole jsem popsala závěr jednotlivých otázek strukturovaného rozhovoru u zkoumané skupiny - policistů.

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

**Dvanáct policistů se shoduje, že jsou schopni se bránit efektivně.** Jako důvody uvádí fyzické předpoklady, praktické zkušenosti nebo výcvik. Tři respondenti si nebyli stoprocentně jisti ve svém konání. Jejich obrana by záležela na konkrétní situaci a psychologické stránce útoku. Jeden z respondentů řekl: „*Pachatel bude vždy v některých situacích o krok napřed*“.

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

**Deset z patnácti dotázaných policistů se dostalo do situace, kdy museli použít prostředků sebeobrany.**

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

**Osmi policistům byla situace, do které se dostali, přínosem.** Vždy je lepší praxe. Policistům situace přinesla nové zkušenosti, věděli, na co si dát příště pozor, zdokonalovali například poutací techniky nebo použití donucovacích prostředků. Jeden respondent prohlásil, že sebeobranu netrénuje, což je poněkud zvláštní. Pouze dva respondenti uvedli, že se ze situace nikterak nepoučili, anebo jim nebyla přínosná. Zbýlé čtyři osoby se do situace zatím nedostaly.

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Podle zjištěných faktů se **pouze tři respondenti domnívají, že jsou jako policisté cvičeni v sebeobraně dostatečně. Naproti tomu se osm policistů vyjádřilo záporně.** Dva policisté uvedli, že jsou cvičeni dostatečně, ale záleží na současném zdravotním a psychickém stavu, anebo situaci. Podle jednoho příslušníka PČR je výcvik pro jeho potřeby dostačující, ale pro jeho kolegy na jiných pozicích, je výcvik nedostatečný. Jeden respondent neměl dostatečné zkušenosti, aby dokázal jednoznačně odpovědět.

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

**Alarmujícím zjištěním je fakt, že ani jeden z respondentů se neúčastní žádného zdokonalovacího kurzu sebeobrany.** Devíti respondentům stačí výcvik u PČR, čtyřem výcvik nestačí. Dva policisté jsou si vědomi, že by se měli věnovat kurzům zaměřeným na sebeobranu, ale nejsou dostatečně motivováni.

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Překvapivé zjištění bylo i u otázky na koníčky. **Žádný z policistů se momentálně nevěnoval bojovému umění.** Pouze dva uvedli, že se dříve nějakému věnovali (Krav Maga - 3 roky; judo - 7 let).

***Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.***

**Znalost moderních prvků sebeobrany není dobrá.** Jediné, co policisté většinou znali, ať už prakticky (2 policisté) nebo teoreticky (8 policistů), je Krav Maga. Pouze tři z respondentů znali navíc AKJ. Jeden policista uvedl, že zná všechny jmenované prvky teoreticky, ale sám by žádné použít neuměl. Jediný z dotázaných umí použít Krav Magu a AKJ zároveň. Čtyři osoby neznaly ani jeden ze jmenovaných prvků moderní sebeobrany.

***Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?***

**Pouze ve dvou případech jsem zjistila, že respondent používá moderní prvky sebeobrany.** V případě prvním se jednalo o aplikaci sváděcích a odváděcích pák, ve druhém případě šlo o užívání poznatků z kurzu Krav Magy. Čtyři respondenti

používají to, co je naučí instruktoři. Zbylých devět policistů odpovědělo, že nepoužívají žádné moderní prvky sebeobrany nebo neví, že by se jednalo o moderní pojetí.

***Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?***

Nejvíce návrhů, a to celkem osm, padlo na zlepšení kvality výcviku policistů, co se týče sebeobrany a fyzické připravenosti. Policisté navrhovali výuku zintenzivnit (např. jako u AČR) a koncipovat prakticky a ne teoreticky. Příslušníci PČR by kvitovali zřízení posiloven na služebně, motivaci ke zdokonalování v sebeobraně a fyzické připravenosti (např. bezplatné kurzy, příspěvky na tělocvičnu, posilovnu). Jeden z dotázaných odpověděl, že on a většina kolegů, by uvítali zavedení taserů do výzbroje. Přínosné by mělo být i zavedení alespoň jednohodinové tělesné přípravy podle vlastního výběru (florbal, fotbal, posilovna...). Jeden respondent by navrhl změnu zákona, a to tak, že agresor musí počítat s tím, že mu v případě obrany napadeným může vzniknout mnohem větší újma. V neposlední řadě bylo navrženo zakoupení nového kvalitního moderního vybavení. Tři z dotázaných policistů jsou spokojeni a nic by neměnili.

## ***6.2 Rozhovory s instruktory služební přípravy***

V této podkapitole jsem popsala závěr jednotlivých otázek strukturovaného rozhovoru u zkoumané skupiny - ISP.

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

U instruktorů služební přípravy existuje stoprocentní shoda, domnívají se, že jsou schopni efektivní sebeobrany při fyzickém napadení. Jejich odpovědi jsou podloženy léty praxe, výkonnostními stupni, absolvovanými kurzy, fyzickou vybaveností a taktickými dovednostmi. Samozřejmě i instruktoři jsou lidé, a ne vždy musí být výhra na jejich straně. Existuje pravidlo, že štěstí přeje připraveným, avšak mnohdy může dojít k momentu překvapení. Velkou roli opět hrají podmínky útoku a způsob jeho provedení.

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Nebude překvapením, že všichni instruktoři se dostali do situace, kdy byli nuceni použít prostředků sebeobrany.

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Situace, do které se ISP dostali, měla přínos vždy. **Vhledem k dlouhodobé praxi jednájí instruktoři instinktivně**, ale i oni museli projít dlouhou cestou k dokonalosti. Nicméně každá situace je jiná, má jiné aspekty a může být překvapivá. Je potřeba žádnou nepodcenit.

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

**Podle výpovědí instruktorů mohu konstatovat, že jsou se svým výcvikem spokojeni.** Absolvují prohlubující kurzy pro ISP na Ministerstvu vnitra a předávají si zkušenosti s kolegy z jiných středisek. Slabiny bohužel vidí ve výcviku svých kolegů, které vyučují. Nemají dostatečnou časovou dotaci, aby stačila k zažití technik a reflexivnímu jednání při fyzických útocích.

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

**Čtyři z dotázaných ISP uvedli, že navštěvují kurzy anebo se sebeobraně věnují soukromě.** Cvičí AKJ nebo Ju-Jitsu, ze kterého téměř všechna bojová umění vychází. Obecně platí, že instruktoři věnují mnohonásobně více času sebeobraně než ostatní policisté. Z logiky věci plyne, že musí být daleko více napřed, aby měli dostatek zkušeností, které budou předávat svým posluchačům. Sami instruktoři přiznávají, že jim by hodinová dotace jejich cvičenců také nestačila a bylo by třeba provést úpravu. V této otázce si jeden dotázaný odporoval vzhledem k odpovědi v následné otázce, kde uvedl, že se věnuje AKJ a karate. Tudíž kurzy navštěvuje všech pět ISP.

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

**Dotazovaní instruktoři se věnovali aikidu - 21 let, judu - 10 let, zápasu - 10 let.** Velmi oblíbené je **karate**, kterému se čtyři instruktoři věnovali několik desítek let. **Allkampf-jitsu** cvičili dva respondenti více než 20 let. Nesmím opomenout ani **sebeobranu pro boj na ulici** nebo **Ju-Jitsu**. Instruktoři ve jmenovaných disciplínách získali mnoho výkonnostních stupňů.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Z moderních prvků znali respondenti často Krav Magu a AKJ. Systemu a Sambo znali spíše teoreticky. Jeden ISP dokonce uvedl, že zná všechny jmenované prvky.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Moderními prvky, které instruktoři používají, jsou judo, aikido, Krav Maga, AKJ a profesní policejní techniky, o kterých respondent nedovedl přesně stanovit, zda jsou moderními prvky. Nejlépe je čerpat z více bojových stylů a vybrat nejlépe vyhovující prvky pro vaše tělo. Jeden z instruktorů zkusil i Kendó (japonské umění boje s mečem).

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Jako zajímavý postřeh se mi jevil návrh zavedení týdenního soustředění věnovaného sebeobraně, taktice a střelecké přípravě. To vše navrch současnému systému. Shrňme to slovy jednoho instruktora: „*Nová celková koncepce výcviku služební přípravy by určitě prospěla*“. Dalším návrhem bylo zavedení odpovídajícího cvičebního úboru pro výcvik sebeobrany - **kimono**. Podmínkou kvalitního výcviku je **perfektně vybavená tělocvična** s moderními výcvikovými pomůckami. Inovativní by mohlo být **směřování výcviku na individualitu cvičence**. Každému vyhovuje něco jiného, a tudíž by si on měl říci, co jemu vyhovuje nejlépe a co on bude používat. Mezi dalšími návrhy bylo zakoupení **elektrických nožů knife-shock a zbraní** s barvicím střílivem **FX**. Pokud bychom se měli zaměřit na přijímací řízení, **testy zdatnosti** by měly obsahovat plavání. Stejně tak by se v něm měli zdokonalovat i již přijatí policisté a to nejméně jedenkrát za rok. Tento výcvik by navíc obnášel nácvik záchrany tonoucího.

### **6.3 Porovnání odpovědí**

Oproti policistům existuje u instruktorů stoprocentní shoda v odpovědi na otázku, zda se domnívají, že jsou jako policisté schopni efektivní sebeobrany při fyzickém napadení. ISP jsou přesvědčeni, že jsou schopni efektivní sebeobrany. Soudí tak na základě získaných zkušeností, dosažených výkonnostních stupňů a mnoha let praxe. Nepopírají však, že v některých situacích, při momentu překvapení, nebudou ve svém obranném jednání zcela úspěšní.

Pouze osm z dotázaných patnácti policistů uvádí, že situace, do které se dostali, pro ně měla nějaký přínos. Instruktoři služební přípravy mají zkušenosti bohatší a **vždy**

jim situace napomohla k vylepšení výcviku. Důležitým zjištěním je, že ISP jednají instinktivně! A tak mohou mnohem lépe obstát při fyzických napadeních, která jsou pokaždé něčím odlišná.

Pouze tři respondenti se domnívají, že jsou jako policisté cvičeni v sebeobraně dostatečně. Naproti tomu se osm policistů vyjádřilo záporně. Vzhledem k tomuto rozporu je dobré přihlédnout i k názoru instruktorů. Podle nich je dotace hodin výcviku nedostatečná pro to, aby policisté obranné techniky zažili a jednali **instinktivně**. Se svým výcvikem jsou velmi spokojeni.

Překvapivým zjištěním je, že ani jeden policista nenavštěvoval v době výzkumu zdokonalovací kurz sebeobrany, stejně tak se ani jeden nevěnoval bojovému umění. Pouze v minulosti jeden respondent navštěvoval Krav Magu a druhý judo. A přesto pouhých devět policistů uvedlo, že jim výcvik u PČR zatím stačil. Dva policisté odpověděli, že by se sebeobraně měli věnovat nad rámec výcviku u PČR. Naprostým opakem jsou instruktoři, kteří se permanentně musí věnovat sebeobraně a také se jí poctivě věnují. Absolvují mnoho zdokonalovacích kurzů a velmi často své zkušenosti předávají i na kroužcích pro děti či dospělé. Instruktoři služební přípravy cvičí/cvičili aikido, judo, zápas, karate, Allkampf-jitsu, sebeobranu pro boj na ulici nebo Ju-Jitsu. Často dosáhli vysokých výkonnostních stupňů.

Znalost moderních prvků sebeobrany u policistů není nikterak rozsáhlá. Pouze deset respondentů znalo Krav Magu (z toho pouze dva prakticky) a tři AKJ. Hlavním poznatkem je pouze teoretická znalost moderních prvků sebeobrany. Zatímco jeden instruktor uvedl, že zná všechny jmenované prvky. Ostatní ISP znali pouze Krav Magu, AKJ, Sambo a nebo Systemu.

Obecně lze prohlásit, že ISP používají více moderních prvků sebeobrany než policisté. Ti uvedli jen Krav Magu. ISP používají aikido, judo, AKJ, Krav Magu a další.

Z obou porovnávaných stran padlo nejvíce návrhů na zlepšení kvality výcviku policistů, co se týče sebeobrany a fyzické připravenosti.

#### **6.4 Odpovědi na výzkumné otázky**

Na základě strukturovaných rozhovorů jsem odpověděla na výzkumné otázky. Vzhledem k malému počtu respondentů mohou být mnou uvedené výsledky odlišné oproti skutečné situaci. Pokud by se jednalo o rozsáhlejší výzkum v rámci celého Jihočeského kraje, pak by mohly být výsledky odlišné.

**Výzkumná otázka 1: Jsou příslušníci Policie České republiky na území Jihočeského kraje připraveni k sebeobraně?**

##### **Skutečnosti:**

- Pouze **dvanáct policistů** z patnácti, a to navíc s výhradami, **prohlásilo, že se cítí být dostatečně vycvičeno** pro efektivní sebeobranu při fyzickém napadení.
- Pouze **tři respondenti se domnívají, že jsou jako policisté cvičeni v sebeobraně dostatečně. Naproti tomu se osm policistů vyjádřilo záporně.** Podle jednoho příslušníka PČR je výcvik pro jeho potřeby dostačující, ale pro jeho kolegy na jiných pozicích je výcvik nedostatečný.
- Alarmujícím zjištěním je fakt, že ani jeden z respondentů se neúčastní žádného zdokonalovacího kurzu sebeobrany.
- Žádný z policistů se v době výzkumu nevěnoval bojovému umění.

**Z výše uvedených odpovědí vyplývá, že výzkumná otázka 1 nebyla potvrzena.** Na základě těchto skutečností uvádím, že **příslušníci Policie České republiky na území Jihočeského kraje nejsou dostatečně připraveni k sebeobraně.** A to i přesto, že ISP poskytují a sami podstupují kvalitní výcvik. Bohužel časová dotace pro služební přípravu není odpovídající potřebám vzhledem k těmto faktům:

- **Nejvíce návrhů na změny bylo vzneseno na zvýšení intenzity výcviku policistů, co se týče sebeobrany a fyzické připravenosti.**
- Vzhledem k dlouhodobé praxi **jednají instruktoři instinktivně.**
- **Slabiny ISP vidí ve výcviku svých kolegů, které vyučují.**
- Cituji slova jednoho z ISP: „**Nová celková koncepce výcviku služební přípravy by určitě prospěla.**“
- Jeden z ISP řekl: „**Kdo se nezdokonaluje soukromě, nemá šanci. Prostě mu ten výcvik u policie nemůže stačit.**“

## **Výzkumná otázka 2: Jaká je znalost moderních prvků sebeobrany u Policie České republiky na území Jihočeského kraje?**

### **Skutečnosti:**

- **Znalost moderních prvků sebeobrany není dobrá.** Jediné, co policisté znali, je Krav Maga. Pouze tři respondenti znali navíc AKJ.
- **Pouze ve dvou případech jsem zjistila, že respondent používá moderní prvky sebeobrany.**
- **Devět policistů odpovědělo, že nepoužívají žádné moderní prvky sebeobrany nebo neví, že by se o ně jednalo.**

Na základě těchto skutečností jsem dospěla k závěru, že **znalost moderních prvků sebeobrany u Policie České republiky na území Jihočeského kraje je nedostatečná**, protože **policisté znali pouze dva druhy moderní sebeobrany a použít je uměli pouze dva z patnácti dotázaných.** Na výzkumnou otázku 2 odpovídám, že **mezi policisty PČR je nedostatečná znalost moderních prvků sebeobrany.**

Vzhledem k netradičnímu tématu nebylo možné porovnat získané výsledky s pozorováním jiného autora. Objevují se pouze částečně podobná témata např. napadení záchranářů zdravotnické záchranné služby nebo příslušníků Vězeňské a justiční stráže.

### ***6.5 Další možné směry vzdělávání a návrh řešení mimořádných událostí s fyzickým napadením pomocí moderních trendů sebeobrany***

Policisté by se měli vzdělávat průběžně. Velký důraz by měli klást samozřejmě na fyzickou přípravu, od které se odvíjí velká část úspěchu v dopadení pachatelů trestných činů. Důležitým krokem by měla být příprava na sebeobranné jednání. Vzhledem k faktu, že stoupá množství fyzických napadení pod vlivem drog, musí policisté přistoupit i k zodpovědnému nácviku bojových technik. V minulosti se policisté setkávali povětšinou s opilými útočníky. Dnes se musí mít na pozoru před mnohem nebezpečnějšími, nevyzpytatelnými a agresivnějšími atakami drogově omámených pachatelů. Příslušníci PČR by se neměli účastnit „pouze“ policejních kurzů. Podmínkou pro efektivní sebeobranu je tisícové opakování technik a neustálý rozvoj osobnosti. Představitel škol vyučujících URS Petr Matoušek v rozhovoru pro časopis *Bojová umění* uvedl: „*Cvičíme proto, abychom nemuseli použít to, co se učíme. V tom se skrývá ohromná pravda!*“ (Souček, 2016, s. 83)

Na základě zjištěných poznatků výzkumu bych pro Policii České republiky navrhla zavedení výuky sebeobrany s více moderními prvky v kombinaci s novým rámcem výcviku. Navrhuji využití URS, AKJ, Krav Magy a principů reálné moderní sebeobrany podle Pavla Houdka. Konkrétně kurzy moderní sebeobrany se soustředí na méně technik, které jsou využívány při mimořádných událostech s fyzickým napadením. Krav Maga se soustředí na uzpůsobení obranných technik pro civilní osoby i členy bezpečnostních složek. Specializuje se na boj zblízka. Osobně vidím největší přínos v kombinaci vybraných prvků - principů těchto systémů. Samozřejmě nelze zcela vypustit nácvik použití donucovacích prostředků, poutací techniky a další. Velkou roli hraje i psychologie útoku a obrany. Jak jsem už zmínila, k útoku nemusí vůbec dojít. Stačí vědět, jak se adekvátně postavit, jak komunikovat a hrozící útok se může povést pachateli rozmluvit. Co jsem dosud nezmiňovala, je kvalita a průběh dýchání. Nejen psychologie a fyzická připravenost nám zaručí úspěch. Správné načasování výdechu pomůže „lépe vstřebat“ úder nebo kop. Zpevnění těla napomáhá stabilitě.

Z vlastní zkušenosti každý potvrdí, že opakování je matka moudrosti. Toto heslo by mělo být raženo i ve výcviku sebeobrany. Během pracovní doby nezbývá čas pro nácvik. Proto navrhuji věnovat více času sebeobraně mimo výkon služby. Bez neustálého opakování dochází k zapomínání a případné odvrácení útoku bývá problém. Jeden příklad za všechny: incident z nedávné doby, kdy policisté nezvládli obranu proti noži v Hluboké nad Vltavou a byli zraněni. Jeden svým zraněním podlehl. Řešením pro zvládání situací podobného charakteru by byla změna výcvikového systému. Navrhuji týdenní kurz pro policisty, kde budou cvičit střelbu, taktiku, ale hlavně sebeobranu. Výcvik se bude specializovat na obranu proti noži, střelné zbraně či předmětu způsobujícímu vážné ublížení na zdraví (např. baseballové pálky, roury nebo kladiva). Kurz bude veden mimo výkon služby, tudíž nebude hrozit stažení policisty na zásah.

Další oddíl přípravy by měl tvořit rozvoj psychické odolnosti, se kterou mohou pomáhat policejní psychologové. Ty mohou policisté oslovit se svými problémy kdykoliv. „*Největším mýtem sebeobrany je přeceňování fyzické přípravy před psychickou.*“ I to tvrdí Petr Matoušek. (Souček, 2016, s. 83)

Největší zřetel by měl být brán na PREVENCI vzniku fyzického napadení. Jak tvrdí Hermann: „*Vrcholem sebeobrany je rozmluvit útočnickovi útok!*“

## 7 Závěr

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo posoudit, zda jsou příslušníci PČR v Jihočeském kraji připraveni se efektivně bránit při mimořádných událostech s fyzickým napadením. Prvním dílčím cílem práce bylo seznámit se s problematikou fyzických napadení u PČR na území Jihočeského kraje. Jako druhý dílčí cíl jsem si stanovila seznámení s výcvikem sebeobrany u PČR na území Jihočeského kraje. V posledním dílčím cíli práce jsem si stanovila návrh řešení mimořádných událostí pomocí moderních trendů sebeobrany.

V teoretické části jsem se zabývala základními lidskými právy a svobodami podle Listiny základních lidských práv a svobod. Ze zákona o Policii České republiky jsem uvedla základní informace týkající se řízení složky včetně její organizace. Dále jsem se věnovala základním povinnostem policistů, omezení osobní svobody a použití donucovacích prostředků a zbraně. Rozebrány byly i pojmy mimořádná událost a sebeobrana. Dále jsem přiblížila právní aspekty sebeobrany, kterým jsem se věnovala posléze i při rešerši trestního zákoníku. Z trestního zákoníku jsem vybrala podstatné záležitosti z obecné a zvláštní části. Analyzovala jsem okolnosti vylučující protiprávnost. V závěru teoretické části jsem zmínila psychologické aspekty zkoumané problematiky a vyzdvihla jsem některé úspěchy jihočeských policistů.

Výzkumnou část práce jsem zpracovávala kvalitativním šetřením prostřednictvím strukturovaných rozhovorů, pro které jsem použila vždy stejné otázky.

K naplnění svých cílů jsem provedla analýzu statistik a strukturované rozhovory s policisty PČR, instruktory služební přípravy a odborníky ze zkoumané oblasti. Všem respondentům byly položeny stejné otázky, aby bylo možné je jednoduše porovnat a posléze vyhodnotit.

Vyhodnocení výzkumných otázek jsem provedla výhradně na základě strukturovaných rozhovorů. Dospěla jsem k závěru, že **příslušníci Policie České republiky na území Jihočeského kraje nejsou dostatečně připraveni k sebeobraně**. A to i přesto, že instruktoři služební přípravy poskytují kvalitní výcvik. Pouhých 12 policistů (z patnácti) prohlásilo, že se cítí být dostatečně vycvičeno pro efektivní sebeobranu při fyzickém napadení. U další otázky pouze 3 respondenti odpověděli, že jsou cvičeni v sebeobraně dostatečně. Překvapilo mě, že ani jeden z dotázaných se neúčastnil

žádného zdokonalovacího kurzu sebeobrany. Jak se ukázalo, nejvíce navrhovanou změnou u PČR je zavedení nové koncepce výcviku služební přípravy. Zjistila jsem podstatnou informaci, že policisté na rozdíl od instruktorů služební přípravy nejednají instinktivně. Slabiny ve výcviku vidí i samotní instruktoři, protože v případě, že policista bude odvolán do služby z výcvikové jednotky, hodina mu nebude nahrazena. Daný jedinec se na výcvik dostane až v dalším cyklu, který závisí na jeho zařazení ve složce. Jak vyplynulo z výzkumu, i odpověď na druhou výzkumnou otázku nebyla kladná. **Znalost moderních prvků sebeobrany u policie České republiky na území Jihočeského kraje je nedostatečná**, protože policisté znali pouze dva druhy moderních trendů sebeobrany a použít je uměli pouze dva z patnácti dotázaných. Vzhledem k fundovanosti instruktorů se dalo předpokládat, že ve srovnání s policisty budou znát více moderních prvků sebeobrany, což se potvrdilo.

### ***Doporučení pro praxi***

- podporovat policisty ve vzdělávání, fyzické připravenosti a aplikaci získaných poznatků v praxi,
- pořádat ukázkové akce (nejen pro veřejnost),
- navýšit počet hodin výcviku sebeobrany,
- vytvořit novou koncepci pro služební přípravu (ideálně týdenní soustředění několikrát do roka),
- zařadit do výcviku kurzy na použití specializovaných obranných prostředků (různé druhy zbraní, paralizéry, teleskopy aj.),
- specializovat se na použití moderních prvků sebeobrany v rámci nového uspořádání výcviku (Krav Maga, URS, Fisfo, Systema a další),
- používat motivační program (bezplatné kurzy, příspěvky na pohybové aktivity), který povede k vyšší bezpečnosti a efektivitě zákroků při mimořádných událostech s fyzickým napadením,
- realizovat podrobnější výzkumné šetření s cílem zjistit, jak jsou schopni se efektivně bránit při mimořádných událostech s fyzickým napadením příslušníci PČR v ostatních krajích České republiky.

### ***Doporučení pro veřejnost***

- chápat vzdělávání policistů v oblasti sebeobranu jako přínos i pro občany samotné (efektivita zákroku proti pachateli),
- podporovat vzdělávání příslušníků Policie České republiky,
- uvědomit si, že občan je mnohem zranitelnější než policista (nemá výcvik, zkušenosti atd.), proto by měl navštěvovat kurz sebeobranu také (nyní se jako nejideálnější jeví Krav Maga, která má svůj přístup vždy zaměřen pro konkrétní skupinu cvičenců).

### ***Předpokládané využití práce v praxi***

Tato práce by mohla posloužit jako studijní materiál pro ty, kteří se zajímají o zkoumanou tematiku. Cílovými skupinami mohou být policisté, instruktoři bojových umění, studenti oboru ochrana obyvatelstva, pedagogičtí pracovníci a mnozí další.

Jeden citát na závěr: „*Nebojím se muže, který cvičil deset tisíc různých kopů jednou. Obávám se muže, který cvičil jeden kop desettisíckrát.*“ (Bruce Lee)

## 8 Seznam použitých informačních zdrojů

1. *Bojová umění aneb Jednota osobnosti*. O střízlivosti a fikci [pořad]. ČT2. 30.11.2007.
2. Co je KRAV MAGA. In: *KRAV MAGA: Oficiální stránky české sekce KRAV MAGA GLOBAL* [online]. © 2008 [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/clanky/co-je-krav-maga.html>
3. COOPER, Jeff. *Principles of personal defense*. Boulder: Paladine Press, 2006. ISBN 978-1581604955.
4. ČERNÝ, Pavel a Michal GOETZ. *Manuál obranné střelby*. Příbram: Grada, 2004. ISBN 80-247-0739-X.
5. ČESKÁ REPUBLIKA. Ústavní zákon č. 1/1993 Sb., Ústava České republiky. In: *Sbírka zákonů*. 1993, částka 1.
6. ČESKÁ REPUBLIKA. Ústavní zákon č. 2/1993 Sb., Listina základních práv a svobod ve znění ústavního zákona č. 162/1998 Sb. In: *Sbírka zákonů*. 1993, částka 1, s. 18.
7. ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: *Sbírka zákonů*. 2009, částka 11, s. 354-439.
8. ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu (zákon o zbraních). In: *Sbírka zákonů*. částka 52, s. 3039-3040.
9. ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky. In: *Sbírka zákonů*. 2008, částka 91, s.4086-4099.
10. Databáze příslušníků padlých ve službě. *Muzeum Policie ČR* [online]. © 2017 [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://padli.muzeumpolicie.cz/>
11. ĎURECH, Miroslav. *Úpoly*. 2. vydání. Univerzita Komenského Bratislava, 2000. ISBN 80-223-1381-5.
12. ETICKÝ KODEX: Etický kodex Policie České republiky. In: *Policie České republiky: Pomáhat a chránit* [online]. [© 2017]. [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx>
13. JINDŘICH, Ivan a Jiří MÜLLER. *Příručka sebeochrany. Páky a jejich mechanismus, nácvik a použití*. Praha: Naše vojsko, 1980.
14. Jižní Čechy. In: *Jižní Čechy* [online]. © 2017 [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <https://www.jiznicechy.cz/informace/welcome>

15. KAPOUNKOVÁ, Kateřina, Martina BERNACIKOVÁ a Jan NOVOTNÝ. Karate. In: *Fyziologie sportovních disciplín* [online]. Brno [© 2011]. [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie\\_sport/sport/upoly-karate.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/upoly-karate.html)
16. KOMRSKA, Marian. Základy sebeobrany. In: *DOCPLAYER* [online]. © 2010 [cit. 2016-11-15]. Dostupné z: <http://docplayer.cz/458150-Zaklady-sebeobrany-zpracoval-marian-komrska.html>
17. KONEČNÝ, Alois. *Slovník sebeobrany*. Olomouc: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-446-9.
18. Krav Maga vs. bojové sporty. In: *KRAV MAGA: Oficiální stránky české sekce KRAV MAGA GLOBAL* [online]. © 2008 [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/clanky/krav-maga-vs--bojove-sporty.html>
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-407-6.
20. Manuál sebeobrany. In: *PEKITI-TIRSIA KALI Česká republika* [online]. 10.12.2014, [cit. 2016-11-18]. Dostupné z: <http://www.pekiti-tirsia.cz/cms/index.php/clanky/item/24-manual-sebeobrany>
21. MICHAL, Vít, Zdenko REGULI a Jitka ČIHOUNKOVÁ. *Sebeobrana*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, © 2013, poslední aktualizace 21.10.2013. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/>
22. Ministerstvo vnitra České republiky. Terminologický slovník pojmů z oblasti krizového řízení, ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu [online]. Praha, © 2016 [cit. 2016-11-14]. Dostupné z: [file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Terminologicky\\_slovník\\_MV-2016.pdf](file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Terminologicky_slovník_MV-2016.pdf)
23. MORRISON, Lee. *Street-safe: a guide to 21 st century civilian self-protection*. UC Publication, 2007.
24. MÜLLER, Jiří, Bohuslav BELŠÁN, Ivan ŠPIČKA a Jindřich NOVÁK. *Příručka sebeobrany QS-1*. Praha: Naše vojsko, 1973.
25. NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. ARMEX, 2006. ISBN 8086795438.
26. Nejuniverzálnější sebeobrana: JIU JITSU. In: *Watashi tachi no jiu jitsu ZLÍN: Nejuniverzálnější sebeobrana: JIU JITSU* [online]. Zlín [© 2006]. [cit. 2017-02-11]. Dostupné z: <http://www.jiujitsu.cz/>

27. NEZAPOMENEME: Pavel Pražák. In: *Policista: život policistů on-line* [online].  
© 2014 [cit. 2017-03-22]. Dostupné  
z: <https://www.policista.cz/clanky/reportaz/nezapomeneme-pavel-prazak-975/>
28. PRACHAŘ, František. Bojové sporty, umění a děti.: Vybrat pomůže  
SPORTÁČEK!. *Bojová umění: Fight magazin*. 2016, **21**(7/8), 4.
29. PRINCIPY: Základní principy Krav Maga. In: *KRAV MAGA: Defensive tactics  
system* [online]. [© 2017]. [cit. 2017-02-01].  
Dostupné z: <http://kravmaga.cz/principy/>
30. PSEUDOFILOSOOF. 7 nejzajímavějších bojových umění světa.  
In: *ProChlapy.cz* [online]. © 2015 [cit. 2017-02-01]. Dostupné  
z: <http://www.prochlapy.cz/clanky/7-nejzajimavejsich-bojovych-umeni-sveta/>
31. *RBSD: No art just defense* [online]. © 2017 [cit. 2017-04-20].  
Dostupné z: <http://rbsd.cz/index.php>
32. REGULI, Zdenko. Úpolové sporty, distanční studijní text. In: *Inovace SEBS  
a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru, Speciální edukace  
bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru,  
Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek* [online]. Brno:  
Masarykova univerzita, © 2005 [cit. 2017-02-22].  
Dostupné z: [http://www.fsps.muni.cz/inovace SEBS ASEBS/elearning/sebeobra  
na/charakteristika](http://www.fsps.muni.cz/inovace%20SEBS%20ASEBS/elearning/sebeobrana/charakteristika)
33. REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009.  
Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.
34. Sebeobrana: Charakteristika a definice sebeobrany. In: *Inovace SEBS a ASEBS:  
Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek  
a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace  
bezpečnostních složek* [online]. © 2011 [cit. 2016-11-15]. Dostupné  
z: [http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS  
ASEBS/elearning/sebeobrana/charakteristika](http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS%20ASEBS/elearning/sebeobrana/charakteristika)
35. SELYE, Hans. Stress and disease. *Science: AAAS* [online]. American  
Association for the Advancement of Science, 1955, **122** (3171), s. 625-631  
[cit. 2016-11-18]. DOI: 10.1126/science.122.3171.625. ISSN 1095-9203.  
Dostupné z: <http://science.sciencemag.org/content/122/3171/625>

36. Seznam veřejných zadavatelů. In: *Ministerstvo vnitra České republiky: Efektivní veřejná správa* [online]. Praha, © 2011 [cit. 2016-11-12]. Dostupné z: [file:///C:/Users/lenovo/Downloads/P%C5%99%C3%ADloha\\_%C4%8D.8\\_seznam\\_ve%C5%99.\\_zad\\_67603.pdf](file:///C:/Users/lenovo/Downloads/P%C5%99%C3%ADloha_%C4%8D.8_seznam_ve%C5%99._zad_67603.pdf)
37. SLÁDEČEK, Vladimír, Vladimír MIKULE a Jindřiška SYLLOVÁ. *Ústava České republiky: Komentář*. Praha: C. H. Beck, 2007. s. 949. ISBN 978-80-7179-869-9.
38. SOUČEK, Přemysl. Pro sebeobranu je rozhodující, jak dýcháte. *Bojová umění: Fighter's magazin*. 2016, **21**(7/8), 2.
39. ŠPIČKA, Ivan a Jindřich NOVÁK. *Kapitoly o sebeobraně*. Praha: Naše vojsko, 1971.
40. ŠPIČKA, Ivan a Jindřich NOVÁK. *Moderní sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1969.
41. TARAS, A. *Bojevaja mašina – rukovodstvo po samozaščitě*. Minsk, 2005.
42. URS Univerzální Rozvojový Systém: Bojové umění. In: *Univerzální rozvojový systém* [online]. © 2016 [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: <http://www.urskladno.cz/index.html>
43. *Úplné znění zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník*. Praha: ARMEX, 2010. s. 18. ISBN 978-80-86795-81-2.
44. *Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky*. Praha: ARMEX, 2009. s. 8-28. ISBN 978-80-86795-69-0.
45. VELE, Tomáš. *Metodika nácviku juda pro začátečníky*. Turnov, 2000. Diplomová práce. Západočeská universita v Plzni. Fakulta pedagogická. Katedra tělesné a sportovní výchovy. Vedoucí práce Karel Kříž.
46. WAGNER, Jim. BE A HARD TARGET. In: *Jim Wagner Reality-Based Personal Protection* [online]. © 2003-2016 [cit. 2016-11-18]. Dostupné z: <http://www.jimwagnertraining.com/>

## 9 Seznam tabulek a obrázků

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabulka 1 Násilí proti policistovi za rok 2012 (Jihočeský kraj).....       | 35 |
| Tabulka 2 Násilí proti policistovi za rok 2013 (Jihočeský kraj).....       | 35 |
| Tabulka 3 Násilí proti policistovi za rok 2014 (Jihočeský kraj).....       | 35 |
| Tabulka 4 Násilí proti policistovi za rok 2015 (Jihočeský kraj).....       | 35 |
| Tabulka 5 Násilí proti policistovi za rok 2016 (Jihočeský kraj).....       | 35 |
| <br>                                                                       |    |
| Obrázek 1 Úspěšní karatisté EPFG 2016.....                                 | 29 |
| Obrázek 2 Útoky na policisty při provádění zákroku v období 2012-2016..... | 36 |
| Obrázek 3 Útoky na policisty při provádění zákroku - okresy .....          | 36 |
| Obrázek 4 Násilí proti policistům (ČR).....                                | 37 |

## **10 Přílohy**

### **Seznam příloh**

Příloha 1 - Názvy a sídla krajských ředitelství

Příloha 2 - Etický kodex Policie České republiky

Příloha 3 - Hierarchie bojových systémů podle vztahu k sebeobraně

Příloha 4 - Porovnání smlouveného systému a sebeobrany

Příloha 5 - Porovnání sportovního systému a sebeobrany

Příloha 6 - Rozdělení sebeobrany

Příloha 7 - Otázky strukturovaného rozhovoru

Příloha 8 - Strukturované rozhovory s policisty

Příloha 9 - Strukturované rozhovory s instruktory služební přípravy

Příloha 10 - Porovnání Krav Maga vs. bojové sporty

## **Příloha 1 - Názvy a sídla krajských ředitelství**

Krajské ředitelství policie hlavního města Prahy se sídlem v Praze  
Krajské ředitelství policie Středočeského kraje se sídlem v Praze  
Krajské ředitelství policie Jihočeského kraje se sídlem v Českých Budějovicích  
Krajské ředitelství policie Plzeňského kraje se sídlem v Plzni  
Krajské ředitelství policie Karlovarského kraje se sídlem v Karlových Varech  
Krajské ředitelství policie Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem  
Krajské ředitelství policie Libereckého kraje se sídlem v Liberci  
Krajské ředitelství policie Královéhradeckého kraje se sídlem v Hradci Králové  
Krajské ředitelství policie Pardubického kraje se sídlem v Pardubicích  
Krajské ředitelství policie kraje Vysočina se sídlem v Jihlavě  
Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje se sídlem v Brně  
Krajské ředitelství policie Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci  
Krajské ředitelství policie Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně  
Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Zdroj: Seznam veřejných zadavatelů, 2011

## **Příloha 2 - Etický kodex Policie České republiky**

### **Etický kodex Policie České republiky**

Príslušníci Policie České republiky, vědomi si svého poslání, spočívajícího ve službě veřejnosti, založeného na úctě a respektu k lidským právům, vyjadřují následující principy, jež chtějí sdílet a dodržovat.

#### **1. Cílem Policie České republiky je**

- a. chránit bezpečnost a pořádek ve společnosti,
- b. prosazovat zákonnost,
- c. chránit práva a svobody osob,
- d. preventivně působit proti trestné a jiné protiprávní činnosti a potírat ji,
- e. usilovat o trvalou podporu a důvěru veřejnosti.

#### **2. Základními hodnotami Policie České republiky je**

- a. profesionalita,
- b. nestrannost,
- c. odpovědnost,
- d. ohleduplnost,
- e. bezúhonnost.

#### **3. Závazkem Policie České republiky vůči společnosti je**

- a. prosazovat zákony přiměřenými prostředky s maximální snahou o spolupráci s veřejností, státními a nestátními institucemi,
- b. chovat se důstojně a důvěryhodně, jednat se všemi lidmi slušně, korektně a s porozuměním a respektovat jejich důstojnost,
- c. uplatňovat rovný a korektní přístup ke každé osobě bez rozdílu, v souladu s respektováním kulturní a hodnotové odlišnosti příslušníků menšinových skupin všude tam, kde nedochází ke střetu se zákony,
- d. při výkonu služby jednat taktně, korektně a vhodně uplatňovat princip volného uvážení,
- e. používat donucovacích prostředků pouze v souladu se zákonem; nikdy nezacházet s žádnou osobou krutě, nehumánně či ponižujícím způsobem,
- f. nést odpovědnost za každou osobu, která byla omezena Policií ČR na svobodě,
- g. zachovávat mlčenlivost o informacích zjištěných při služební činnosti,

- h. zásadně odmítat jakékoliv korupční jednání, netolerovat tuto protizákonnou činnost u jiných příslušníků Policie České republiky, odmítnout dary nebo jiné výhody, jejichž přijetím by mohlo dojít k ovlivnění výkonu služby,
- i. zásadně se vyhýbat jakémukoliv jednání, které by mohlo být střetem zájmů

#### **4. Závazkem vůči ostatním příslušníkům Policie České republiky je**

- a. usilovat o otevřenou a partnerskou spolupráci,
- b. dbát, aby vztahy byly založeny na základě profesní kolegiality, vzájemné úcty, respektování zásad slušného a korektního jednání; jakékoliv formy šikanování a obtěžování ze strany spolupracovníků či nadřízených jsou vyloučeny,
- c. netolerovat ani nekrýt podezření z trestné činnosti jiných příslušníků Policie České republiky a trestnou činnost neprodleně oznámit; stejně tak netolerovat ani jiné jejich protiprávní jednání či jednání, které je v rozporu s Etickým kodexem Policie České republiky.

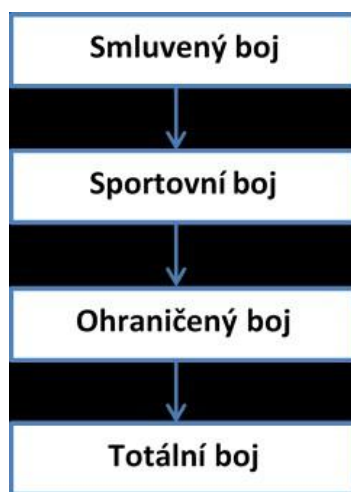
#### **5. Osobním a profesionálním přístupem příslušníků Policie České republiky je**

- a. nést osobní odpovědnost za svoji morální úroveň a svůj profesionální výkon,
- b. chovat se bezúhonně ve službě i mimo ni tak, aby důstojně reprezentovali Policii České republiky svým jednáním, vystupováním i zevnějškem.

Každý příslušník Policie České republiky, který jedná v souladu se zákonem a Etickým kodexem Policie České republiky, si plně zaslouží úctu, respekt a podporu společnosti, jejíž bezpečnost chrání i s nasazením vlastního života.

Zdroj: Etický kodex Policie ČR, 2017

### **Příloha 3 - Hierarchie bojových systémů podle vztahu k sebeobraně**



Hierarchie bojových systémů podle vztahu k sebeobraně

Zdroj: Sebeobrana, 2011

#### Příloha 4 - Porovnání smluveného systému a sebeobrany

| Smluvený systém                                                                                                      | Sebeobrana                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cíl: tělesná, duševní a duchovní dokonalost skrze ovládnutí energetiky těla                                          | Cíl: dosažení nejvyššího stupně bezpečnosti skrze atletismus, vytvoření automatizovaných pohybových návyků                |
| Esteticky výrazná ukázka smluvené bojové techniky s partnerem nebo bez partnera                                      | Osvojování technických prostředků způsobujících bolest, šok a zranění                                                     |
| Složitost techniky díky specializaci, akrobatičnosti, vysoké rozmanitosti prvků                                      | Zjednodušení techniky podle principu minimum složitosti - maximum efektivnosti                                            |
| Omezení taktických postupů díky stálému dodržování principů, norem a šablon školy                                    | Maximální rozšíření taktických postupů díky rozličným léčkám, důvtipu a lstivosti přizpůsobujícím se specifickým situacím |
| Rozvoj vůle skrze odolávání únavy a monotónnosti během dlouhotrvajících tréninků                                     | Rozvoj vůle skrze překonávání strachu a bolesti ve střetu se silnějšími protivníky                                        |
| Vybrušování techniky provedením jak do vzduchu, tak s pomocí náčiní a náradí; smluvené navázání kontaktu s partnerem | Rozličné druhy volné boje (sparingu) s chrániči i bez nich jako hlavní forma tréninku                                     |
| Učení skrze napodobování a důvěru v učitele, která vylučuje pochybnosti                                              | Vysvětlení instruktora, které vede k vytvoření individuálního komplexu sebeobrany                                         |
| Zakazuje se odklonit se od tradice školy, zafixované ve svých principech, základní technice a formách                | Podněcování ke hledání nejefektivnějších způsobů překonání protivníka                                                     |
| Faktický nácvik techniky a taktiky boje jen s jedním protivníkem, většinou bez zbraně                                | Nácvik techniky a taktiky boje se dvěma nebo více ozbrojenými protivníky                                                  |
| Pojetí tréninku jako celoživotní cesty                                                                               | Zaměření na získání efektivní bojové připravenosti za co nejkratší dobu                                                   |

Zdroj: Sebeobrana, 2011

## Příloha 5 - Porovnání sportovního systému a sebeobrany

| Sportovní systém                                                                              | Sebeobrana                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cíl: dokázat sudím a divákům svou převahu nad soupeřem                                        | Cíl: způsobit bolest, zranit, fyzicky zlikvidovat útočníka                                                                   |
| Vždy jen jeden protivník                                                                      | Často dva a více protivníků                                                                                                  |
| Protivník ve stejné váhové kategorii                                                          | Protivník jakéhokoliv vzrůstu a hmotnosti, častěji větší a silnější než obránce                                              |
| Omezení taktických postupů díky stálému dodržování principů, norem a šablon školy             | Maximální rozšíření taktických postupů díky rozličným léčkám, důvtipu a lstivosti přizpůsobujícím se specifikům situace      |
| Stejný nebo podobný výcvik (trénink)                                                          | Úroveň výcviku se může značně lišit                                                                                          |
| Soupeři mají stejné podmínky z hlediska výzbroje (oba bez zbraně nebo oba se zbraní)          | Ve výzbroji mohou být různé podmínky (útočník ozbrojen, obránce neozbrojen)                                                  |
| Střet se odehrává podle pravidel, nejnebezpečnější techniky jsou zakázány                     | Střet nemá žádná pravidla, snaha o použití nejnebezpečnějších technik, které jsou nejefektivnější vzhledem k rozhodnutí boje |
| Střet probíhá za dohledu rozhodčích, je možné se vzdát                                        | Nejsou rozhodčí ani slitování, spíše naopak                                                                                  |
| Střet začíná na smluvený signál, kterému předchází rozcvičení a psychologické naladění        | Neočekávané napadení v nejméně vhodný okamžik                                                                                |
| Střet je časově ohraničen, probíhá zpravidla po kolech, v případě KO je dán čas k nabrání sil | Není časové omezení, nejsou přestávky k oddechu a nabrání sil                                                                |
| Střet probíhá na rovné podlaze s označením prostoru k boji                                    | Jakékoliv místo včetně nerovností, kluzké, mokré bez ohraničení prostoru k boji                                              |
| V krytém sportovišti, kde je teplo, světlo, sucho                                             | Za jakéhokoliv počasí, při jakémkoliv osvětlení, tedy ve tmě                                                                 |
| V příjemném lehkém oblečení a obuvi                                                           | V obyčejném oblečení a obuvi, často nevhodném k boji                                                                         |
| S chrániči (rukavice, suspensor aj.)                                                          | Bez chráničů                                                                                                                 |

Zdroj: Sebeobrana, 2011

## **Příloha 6 - Rozdělení sebeobrany**



Rozdělení sebeobrany

Zdroj: Reguli, 2005

## **Příloha 7 - Otázky strukturovaného rozhovoru**

### **Strukturovaný rozhovor**

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR?*

*Co je vaší náplní práce?*

---

1. Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobranu při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?
2. Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobranu?
3. Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.
4. Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?
5. Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobranu nebo Vám stačí výcvik u PČR?
6. Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?
7. Které z moderních prvků sebeobranu znáte - *KRAV MAGA, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, FISFO, SYSTEMA*.
8. Jaké moderní prvky sebeobranu používáte Vy?
9. Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobranu u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?

## **Příloha 8 - Strukturované rozhovory s policisty**

### **RESPONDENT 1**

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR?* 22 let

*Co je náplní vaší práce?* Vrchní inspektor OO

---

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Vzhledem ke svým tělesným proporcím, téměř 2 m výšky a 105 kg váhy a vzhledem k tomu, že mám celkem dobrou fyzickou kondici, myslím si, že bych se většině běžných agresorů ubránil. A zatím jsem se vždy ubránil. Asi bych se ale sám neubránil trénovanému agresorovi, který by ovládal některé z bojových umění.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Několikrát jsem už ve svojí praxi musel použít prostředků sebeobrany a donucovacích prostředků.*

Já: *Co jste přesně používal?*

Respondent: *Používal jsem hmaty chvaty, údery a kopy sebeobrany, obušek, pouta, slzotvorný prostředek. Téměř vždy to bylo proti opilým agresorům.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Určitě to k něčemu bylo, člověk s každým takovým incidentem sbírá zkušenosti a ví, na co si dát příště pozor při útoku agresora.*

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Určitě nejsem. Policista na základním útvaru má výcvik sebeobrany cca 10 x ročně, což samozřejmě nestačí k dobrému zvládnutí technik sebeobrany tak, aby je člověk uměl dobře a automaticky použít v případě potřeby. Proto by byla potřeba více výcviků nebo se v tomto směru vzdělávat individuálně, což ale nedělám a nedělá to většina policistů.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Sám žádné kurzy nenavštěvuji, není to mým koníčkem. Víím, že bych se určitě měl v tomto směru vzdělávat, ale nemám vůli se přinutit. Osobně mám rád jiné*

*druhy sportů. Také žiju v menší obci, kde žádné kurzy sebeobrany neprobíhají a musel bych někam dojíždět do většího města, i to mě odrazuje.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

*Respondent: Jak jsem řekl, bojová umění nejsou mým koníčkem, mám raději jiné sporty jako hokejbal, fotbal, tenis, plavání, lyže a další. Na oddělení, kde pracuju, se myslím pouze jeden z 24 policistů aktivně věnuje bojovému sportu.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

*Respondent: Z vyjmenovaných mám obecnou povědomost pouze o Krav Maga. O ostatních nic nevím.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

*Respondent: Žádné moderní prvky asi nevyužívám. Snažím se využívat techniky naučené při výcviku u PČR.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

*Respondent: Určitě by pomohlo více dní výcviku sebeobrany, na což ale není moc času. Hromadila by se mi další práce, kterou bych tím pádem nestíhal. Dál by asi pomohla nějaká motivace od policie, aby se policisté v tomto směru vzdělávali sami. Například nějaké bezplatné kurzy sebeobrany, nebo kdyby policie přispívala na tělocvičny, posilovny atd. Také by se mohly budovat menší posilovny a tělocvičny přímo i na menších útvarech Policie ČR. Policisté by si mohli zacvičit například po práci. Určitě by to hodně policistů využilo. Naprosto jsem ale přesvědčen, jako většina policistů, že by měly být zavedeny do výzbroje policistů i na základních útvarech tasery (distanční elektrický paralyzér), aby policisté při zákroku nemuseli chodit do přímého kontaktu s agresivním útočníkem. Při použití takové výzbroje by zřejmě nedošlo k mnoha zraněním a úmrtím policistů (například nedávné úmrtí policisty z Hluboké nad Vltavou, kterého agresivní útočník pobodal nožem).*

## RESPONDENT 2

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR? 15 let*

*Co je náplní vaší práce? OO*

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobranu při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Domnívám se, že výcvik je dostatečný, ale jsou situace, kdy pachatel bude mít prostě vždy krok dopředu. Velmi těžko se reaguje na útok proti zbrani (nůž, pistole). Na to člověk není dostatečně připravený nikdy, pokud tenhle útok nečeká (viz. útok na policisty na OOP Hluboká nad Vltavou). Pokud se jedná o běžné zákroky proti fyzickému napadení, nevidím v tom problém.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobranu?***

Respondent: *Do takové situace se dostávám téměř denně. Doba je hodně hektická a lidé jsou velmi agresivní. Zatím jsem naštěstí nemusel nikdy po nikom střílet, nicméně donucovací prostředek hrozba namířenou střelnou zbraní jsem použil už několikrát. Zrovna tak donucovací prostředky, hmaty, chvaty, údery a kopy. Ty jsou nejběžnější a nejčastější.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Učím se pořád, a každá takováto situace mě posouvá dál, to je bez debat.*

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Myslím si, že jsem vycvičen dostatečně, ale jak jsem říkal, jsou situace, na které se člověk nedokáže vždycky úplně na sto pro připravit.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobranu nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Ne, žádné jiné kurzy sebeobranu nenavštěvuji.*

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Respondent: *Nemám jako koníček žádné bojové umění. Jako koníčky mám klasický sport... fotbal, florbal.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: *Abych řekl pravdu, tak z těchto prvků neznám vůbec žádný.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: *Používám to, co nás učí instruktoři při výcviku.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Jelikož máme instruktory kvalitní, tak jim do toho nekecáme, a oni vědí nejlíp co a jak. Sledují moderní postupy i trendy, tak jsem s jejich výcvikem velice spokojen. Samozřejmě že se jinak cvičí ve 20 let, když je člověk mladý a plný síly a jinak v 50 letech.*

### **RESPONDENT 3**

***Jak dlouho jste příslušníkem PČR?*** 20 let

***Co je náplní vaší práce?*** dopravní policie

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: *Ano, myslím si, že jsem schopen se bránit fyzickému útoku.*

Já: *A podle čeho tak tedy soudíte?*

Respondent: *Vzhledem k předchozím životním událostem, a prodělanému vojenskému a policejnímu výcviku.*

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: *Ano, v rámci výkonu služby, zadržování pachatelů drogové a násilné kriminality. A potom ještě u pořádkové policie v rámci zákroků a zákroků pod jednotným velením v rámci působení v pořádkové jednotce. Byl jsem u akce Měnový fond 2000, technoparty Mlýnec u Tachova v roce 2005 a ještě některých dalších.*

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: *Přineslo mi to získání zkušeností do budoucího pracovního života.*

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: *Ne, myslím si, že dotace na tělesnou přípravu by měla být mnohem rozsáhlejší.*

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobraný nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: *Nenavštěvu žádné kurzy, ale výcvik u policie mi nestačí. Do současné doby se spoléhám na svoje schopnosti a dovednosti, které jsem získal v rámci života, vojenského výcviku a začátku u PČR.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: *Nemám, jsem spíš na kolektivní sporty, fotbal, nohejbal a občas kolo.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobraný znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: *Z uvedených znám jen Krav Magu, pochází z Izraele. Prakticky jí ale neznám.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobraný používáte Vy?**

Respondent: *Asi sváděcí a odváděcí páky.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobraný u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Uvítal bych mnohem větší dotaci na tělesnou přípravu např. jako AČR.*

#### **RESPONDENT 4**

***Jak dlouho jste příslušníkem PČR?*** 10 let

***Co je náplní vaší práce?*** dopravní policie

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobraný při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: *Domnívám se, že schopen jsem, protože mám poměrně dlouhou praxi a věnoval jsem se i Krav Maze.*

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ano.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Ano. Každá situace má něco do sebe a není stejná jako ostatní. Vždycky je něco nového.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: Ne, protože na výcvik je málo času.

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: Už žádný kurzy nenavštěvuji, a výcvik u PČR podle mě není dostačující.

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: Cvičil jsem 3 roky Krav Magu, ale teď už jí necvičím.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Tak znám jenom Krav Magu, a to i prakticky, jak jsem říkal u předchozí otázky.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Snažím se používat to, co jsem se naučil na Krav Maze.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Uvítal bych větší prostor pro fyzickou přípravu v rámci výcviků a pracovní doby.

## RESPONDENT 5

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR?* 26 let

*Co je náplní vaší práce?* dopravní policie

---

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Ano. Soudím tak na základě získaných zkušeností při zadržování pachatelů.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Ne.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Ne.*

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Ne, nemyslím si, že by nám tak malá časová dotace pro výcvik stačila ke kvalitnímu překonání útoku.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Kurzy sebeobrany sám nenavštěvuji žádné, ale výcvik od PČR mi nestačí.*

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Respondent: *Žádný takový koníček nemám. Dělá jenom takové ty běžné... fotbal, tenis.*

***Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.***

Respondent: *Z těchto prvků mi nic neříká ani jeden, jen o Krav Maze jsem slyšel.*

***Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?***

Respondent: *Používám jen to, co nás naučí instruktoři při výcviku, ale nevím, co bych označil za moderní postup.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Určitě by bylo potřeba věnovat více času výcviku. Jinak mě teď nic nenapadá.*

## **RESPONDENT 6**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 8 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: *Doufám, že ano, zatím jsem to vždycky zvládnul.*

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: *Ano.*

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: *Ne, nepovažuji to za nějaké vodítko pro výcvik.*

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: *Ne, tak to si nemyslim.*

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: *Kurzy žádné nenavštěvuji, nemám tu potřebu někam chodit. I když bylo by to asi k užitku.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: *Ne, bojová umění mě moc nezajímají. Radši si zahraju fotbal s kamarády, nebo jedu na kole...*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Znáám jenom Krav Magu, ostatní jsem ještě neslyšel.

Já: A dokázal byste nějaké prvky z Krav Magy použít v praxi na ulici při zákroku?

Respondent: To ne, jenom znám ten pojem, ale osobně jsem jí necvičil a žádný prvky prakticky neumím.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Asi žádné, nevím, co bych měl za moderní prvek označit.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Uvítal bych v rámci výkonu služby aspoň hodinu tělesné přípravy podle vlastního uvážení příslušníka.

Já: A o co přesně by se mělo jednat? Nějaký sport, posilovna?

Respondent: Stačila by klidně i ta posilovna, ale zajímavější by byla třeba hodina florbalu apod. Ale na to nejsou prostory a ani lidi.

## **RESPONDENT 7**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 16 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Ano, protože mám praktické zkušenosti a naše vybavení je taky kvalitní.

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ano, poměrně často. Jsme rušné oddělení.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Ano, určitě. Zaměřuji se například na zdokonalení poutacích technik.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: Ano.

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: Stačí mi výcvik od policie. Nepotřebuju nic dalšího.

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: Ne.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Co znám, je Krav Maga a Allkampf-jitsu. Z obojího něco používám.

Já: A co třeba konkrétně?

Respondent: Tak například ty poutací techniky nebo páky.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Asi žádné.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Teď mě nenapadá nic konkrétního. Ale výcviku není nikdy dost.

## **RESPONDENT 8**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 14 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Ano, jsem na to cvičen. Takže musím odpovědět ano.

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ano. Používám je velmi často.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Ano.

Já: Zkuste uvést nějaký příklad.

Respondent: Tak uvedu třeba použití donucovacích prostředků.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: Ano.

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: Ne, stačí mi výcvik u policie.

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: Ted' se už žádnému bojovému sportu nevěnuju, ale dřív jsem se 7 let věnoval judu.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Znáám Krav Magu a pár jejích technik.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Nic moderního nepoužívám.

Já: Ani tu Krav Magu?

Respondent: Ne, ne. To jsem si jenom zkusil, ale nemám to zažitý, takže v nějaký krizový situaci bych asi nezareagoval správně. Používám to, co mě naučili naši instruktoři.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Podle mě je všechno dostačující a nic bych neměnil.

## **RESPONDENT 9**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 14 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Na tuhle otázku nedokážu dost dobře odpovědět. Prostě nevím. Každý umí jednat jinak v krizové situaci a samotný výcvik nestačí. Důležitá je i psychologie.

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Ne, zatím ne.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: -

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Nevím, nedostala jsem se zatím do situace, kdy bych si to mohla ověřit.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Nenavštěvuji.*

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Respondent: *Nemám.*

***Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.***

Respondent: *Podle názvu znám jen Krav Magu a Allkampf-jitsu, ale prakticky to používat neumím.*

***Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?***

Respondent: *Zatím jsem nemusela použít.*

***Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?***

Respondent: *Výcvik by měl být orientován obecně se zaměřením na praxi během výkonu služby. Nemělo by se jet podle osnov vytvořených lidmi neznalými, kteří znají výkon služby jen teoreticky. Tím teď nemyslim bojaře ze ŠPS Lišov, ale pracovníky z Policejního prezidia z Prahy.*

## RESPONDENT 10

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR?* 14 let

*Co je náplní vaší práce?* OO

---

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Záleží na té konkrétní situaci a způsobu fyzického napadení. Je to hodně individuální.*

Já: *Zkuste teda odpovědět, jestli spíš ano nebo ne.*

Respondent: *Řekla bych, že spíš ano, ale jak říkám, záleží na tej konkrétní události.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Ne.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Do žádný situace jsem zatím nepřišla.*

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Ne.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Ne, nenavštěvuju. Výcvik máme 8x za rok a to je pro mě dostačující. Zatím nebylo třeba víc.*

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Respondent: *Nemám.*

***Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.***

Respondent: *Neznám nic. Nic bych určitě neuměla prakticky aplikovat.*

***Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?***

Respondent: *Nic moderního nepoužívám.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Cokoliv nového bude určitě příjemná změna. Nebudu do toho chlapům kecat.*

## **RESPONDENT 11**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 38 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: *Záleží na případě a momentu překvapení, ale asi ne vždycky.*

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: *Ne.*

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: *Tohle netrénuju.*

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: *Nedomnívám, je to nedostačující.*

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: *Nenavštěvuji žádné kurzy, ale výcvik u policie je nedostatečný.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: *Ne.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: *Žádné.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: *Žádné.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Rozhodně více času na výcvik. To je to, co nám chybí.

## **RESPONDENT 12**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 12 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Ano. Hodnotím tak na základě osobní zkušenosti.

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ano. V policejní praxi jsem použil donucovací prostředky. A dokonce i v osobním životě jsem byl nucen k použití sebeobrany.

Já: Výborně.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Ano. Zkušenost vždycky ukáže, co jde zlepšit a na čem je potřeba zapracovat.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: Pro moje současné potřeby ano. U kolegů by to bylo jinak.

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: Ne. Momentálně mi stačí náš výcvik, ale na jiné pozice bych uvítal větší hodinovou dotaci.

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: Ne.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Zním všechny, ale neovládám ani jeden.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Ani jeden, nepovažuji nic za moderní.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Současný stav mi vyhovuje, ale jak jsem řekl, pro moji pozici to stačí.

### **RESPONDENT 13**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 21 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Jsem schopen. V minulosti jsem každého přebral. Mimo rodičů, tam jsem se teda ani nebránil.

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Několikrát v hospodě nebo na zábavě. Vždycky jsem vyhrál.

Já: Asi dobrá příprava.

Respondent: Jo, jo.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Všechno jsem se naučil v průběhu dospívání na základní škole a středním odborném učilišti. To bylo převážně na intru.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: Myslím si, že jsem vycvičen dostatečně.

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: Nenavštěvuji, mám jenom výcvik policie.

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: Žádný bojový sport jako koníček nemám. Mám radší jiný sporty.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Já znám českou facku, zednickou facku a ránu pěstí!

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Při výkonu služby to, co nás učí při výcviku.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Změnu zákona, a to že útočník musí počítat s tím, že obránce mu může ublížit víc, než je schopen on sám.

#### **RESPONDENT 14**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 20 let

**Co je náplní vaší práce?** OO

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Nevím, ještě jsem neměla možnost efektivní sebeobranu vyzkoušet.

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ne. Zatím jsem si vždycky vystačila s komunikací.

Já: Takže do konfliktu s osobou jste se už dostala?

Respondent: Ano, ale stačilo mu něco říct a byl klid. Přímý fyzický kontakt nedošlo.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Jak se to vezme. Co se týká přímo fyzického použití, tak nevím, když k ničemu zásadnějšímu nedošlo.

**Otázka 4:** *Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?*

Respondent: *Myslím, že ano. Vždycky záleží na jedinci, na jeho aktuálním zdravotním a psychickém stavu a samozřejmě i fyzických možnostech.*

**Otázka 5:** *Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?*

Respondent: *Nenavštěvuju nic, stačí mi výcvik.*

**Otázka 6:** *Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?*

Respondent: *Nemám.*

**Otázka 7:** *Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.*

Respondent: *Znám jen Krav Magu a Allkampf-jitsu, prakticky je ale nepoužívám.*

**Otázka 8:** *Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?*

Respondent: *Žádné.*

**Otázka 9:** *Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?*

Respondent: *Chtělo by to kvalitnější a modernější vybavení.*

## **RESPONDENT 15**

***Jak dlouho jste příslušníkem PČR?*** 9 let

***Co je náplní vaší práce?*** OO

---

**Otázka 1:** *Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?*

Respondent: *Domnívám se, že spíše ano. Ve většině situací bych se dokázal ubránit. Ale jsou situace, kdy by to mohlo být těžké.*

**Otázka 2:** *Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?*

Respondent: *Ano.*

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Jsou věci, na který bych se měl soustředit víc, ale řídím se instrukcemi našich instruktorů a výcvik nechávám čistě na nich.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: To si nemyslím.

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: Kurzy nenavštěvuji. Cvičím jen u policie.

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: Nemám.

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Slyšel jsem o Krav Maze, ale prakticky jí používat neumím.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Nevím, jestli je to moderní, ale učím se to, co s námi procvičují instruktoři.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Tak dobré by bylo zvětšit hodinovou dotaci na výcvik a pořídit modernější vybavení. A celkem by se mi líbilo, kdyby bylo možno mít na služebně i nějakou posilovnu.

## **Příloha 9 - Strukturované rozhovory s instruktory služební přípravy**

### **RESPONDENT 1**

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR? 35 let*

*Co je vaší náplní práce? ISP*

---

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Rozhodně se domnívám, že ano. Na základě čeho? Protože se bojovým uměním věnuji od 16 let a dosáhl jsem poměrně vysokých kvalifikačních stupňů. Absolvoval jsem všechny kurzy předepsané v rámci policie pro instruktory, kde jsem se taky něco naučil. Tak odpovídám ano.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Řekl bych, že velmi pravidelně. Pravidelně protože při domácím násilí, při hospodských rvačkách, při napadení davem někoho... Tam jsem musel vždycky ty prvky sebeobrany a prostředky použít. Když v úzký panelákový kuchyňce, při domácí zabíječce, na vás zaútočí zfetovaná manželka, která předtím vyštvala manžela nožem a máte dva metry délky, metr a půl zhruba šířky...*

Já: *To je teda zajímavá situace.*

Respondent: *Nebo když vás napadne opilej cigán s tyčí nebo...*

Já: *Já si teda nedokážu představit, že bych proti někomu takovému měla zakročit. Přeci jen když má on nějakou zbraň, ano sice já mám u sebe třeba pistoli, ale tu přeci nemůžu hned použít.*

Respondent: *No to určitě ne, to ani náhodou. Já jsem zbraň použil jednou a to ještě jen pro varovný výstřel. Jinak na člověka střílet, proč? Bud' jsme pustili psa a on ho dohonil, nebo jsme ho dohonili my. Když ho nebylo třeba honit, tak dostal, co si zasloužil. Noo.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Rozhodně, rozhodně bych nebyl schopen bez znalosti sebeobrany se ubránit takovým útokům, protože ten útok bud' postupně graduje, nebo je nenadálý. A když postupně graduje, máte čas se připravit. Když je nenadálý, musíte reagovat automaticky. Podvědomí musí zapracovat.*

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: *To se tedy rozhodně nedomnívám. Protože součástí té služební přípravy nebo sebeobrany té tělocvičný fáze je psychologická příprava. Jakou si máte držet vzdálenost, kdy vám hrozí riziko, kdy je potřeba jaksi verbálně upozornit toho člověka. „Jako zůstaňte stát!“ „Nepokračujte!“ nebo něco takového. Jooo. Takže i to je úspěšnej služební zákrok. Pokud ale mám mluvit za sebe, tak já jsem byl jako instruktor cvičen velmi dobře.*

Já: *Já jsem se pátrala po všemožných informacích, a zjistila jsem, že až asi 80-90 % úspěchu právě záleží na psychický přípravě.*

Respondent: *Zaprvé, jestliže jste na takový úrovni, že ten, kdo proti vám, řekněme, že ten kdo je pachatel, vycítí, že vy máte navrch, že prostě se nepoděláte z nějakýho jeho vyhrožování nebo mávání rukama, tak většinou přestane. Jooo. Záleží na tom... zase alkoholik, feťák. Většinou. Dostatečně cvičení teda nejsou. Aby byli dostatečně cvičeni, jak jsem říkal na začátku, museli by kromě služební přípravy, nebo kromě přípravy policejní sebeobrany nebo v policejní práci, zdokonalovat se soukromě. V nějakým tom sportu.*

Já: *Máme to tam...*

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: *Tak výcvik u policie by mi rozhodně nestačil.*

Já: *Můžu připsat, že i sám jste instruktorem?*

Respondent: *No jistě. Sám jsem instruktorem a sebeobranu, když to chcete takhle laicky nazvat, sebeobranu cvičím od svých 16 let. Ale soukromě. U policie než já jsem začal dělat instruktora, tak jsme měli policejní výcvik, nebo služební přípravu a tu jsme měli dvakrát za rok. Vyjelo se na střelnici na Hradiště, bylo hodinku nějaký politický školení, pak jsme se učili hodinu pochodovat sem tam a odpoledne jsme stříleli. To bylo všechno. Tohle mě mělo připravit na práci u policie? Nikoho z těch policistů, kdo se tomu nevěnoval soukromě, by to nepřipravilo. I když dneska ta služební příprava je daleko efektivnější, daleko dokonalejší, daleko propracovanější, daleko náročnější. Ale kdo se nezdokonaluje soukromě, nemá šanci... ehm no prostě mu ten výcvik u policie nemůže stačit.*

Já: *Hmmm. Přesně tak. Takže vaší specializací bylo tedy aikido?*

Respondent: *Aikido a judo. A zápas. To jsem byl pátý na mistrovství republiky ve volném style.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: *Takže jaký máme rok? 2017?*

Já: *Ano, 2017.*

Respondent: *Takže aikidu se věnuju od roku 1996, to jsem se 10 let věnoval judu a předtím 10 let zápasu. Myslim, že to tak vychází časově, to jsou jen odhady.*

Já: *To stačí přibližně. Nepotřebuju to vědět s přesností na měsíce. Pro mě je důležitý, abych věděla, že ten to dělá rok a jinak nedělal vůbec nic, ten celý život...*

Respondent: *Jestliže to někdo cvičí rok a předtím nedělal vůbec nic, tak získá opravdu jen hrubý základy. Protože já jsem vedl zkoušky na technický stupeň. To jsem s nima i dělal. A každýho jsem dokázal na zkoušky, na ten první stupeň po roce. To bylo minimum. Pokud někdo nebyl vyloženě talentovanej. Z policistů to byl za celou tu dobu jenom jeden. Za celou mojí profesní dráhu.*

Já: *Není to jejich koníček.*

Respondent: *Není. To jsou všechno, co přijdou fotbalisti, plavci, házenkáři. Co já vim co všechno? Běžci. Joo. Cyklisti. Nooo a my bysme pak měli reprezentanty ve všech družích sportu, ale v tomhle ne.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: *Použít bych uměl něco z AKJ, možná SAMBO. Sambo to je takový brutální judo. Systema. To jsem ještě v praxi neviděl. Krav Magu jsem viděl, to je taková brutalita.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: *No tak zase tam můžete napsat jen to, co dobře umim. Judo a aikido.*

Já: *Dobře.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Já jako určitou pozitivní změnu vidím to, co se snaží zavést v Lišově. Že tam ty policisti na tu sebeobranu a střeleckou přípravu budou mít týden a z toho třeba dva dni budou mít kromě jinejch těch disciplín. Budou se moct*

*věnovat tý střelecký přípravě a sebeobraně. I taktický přípravě. Tam mají možnost vstupu do obydlí.*

*Já: Takže to bude ucelený týden, který bude věnován jenom tomuhle tomu?*

*Respondent: Kromě běžný služební přípravy, kromě běžnýho výcviku sebeobrany bych byl pro minimálně ty týdenní soustředění. Soustředění, ale opravdu soustředění, kdy člověka nebudou vytahovat z těch služeb, nebudou ho používat k ničemu jinému, nebude do toho vměšovanýho nic jinýho. Když jsme to dokázali my, a už jsme taky nebyli žádný mladíci, že jo? A nepáral se s námi nikdo na tom policejním prezidiu. Tam jsem musel podávat výkony jako dvacetiletý kluci. Čili bez jakýchkoliv výjimek. A nový prostředky? Policisté by měli dostat vhodný oděv pro tu služební přípravu. Aby nemuseli cvičit v teplákách tu sebeobranu. Ted' si vemte, že budete chtít někoho přehodit, chytne ho za triko, ono praskne. Rozervete mu tepláky... a je z toho tak akorát sranda. Čili každej policista by měl být vybaven minimálně tím kimonem. Tedy ono se to správně nejmenuje kimono. Ono se to správně jmenuje gi. Kimono je to, co nosí japonské dámy. Nebo to co nosívaly. Takový to ozdobný, to je kimono.*

*Já: Aha, to jsem nevěděla. Gi s měkkým?*

*Respondent: Ano měkkým. V Evropě zdomácnělo pro název kimono to gi.*

*Já: Pro bílej plášť.*

*Respondent: Pro bílý... já nevím, jak bych to řekl. Čili to, to za prvý. Za druhý, na všech okresech by měla být perfektně vybavená tělocvična pro sebeobranu. Ať už formou pronájmu. A k tomu samozřejmě i prostředky. My jsme pro policejní výcvik ze sportovního klubu. Tedy z civilní organizace nakupovali úderový rukavice, boxerky...*

*Já: Lapy.*

*Respondent: Noo, lapy. Všechno jsme kupovali a to jsme používali. Protože policie nebyla schopná nakoupit něco takovýho. Na to neměla ani peníze.*

## RESPONDENT 2

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR? 5 let u PČR + 5 let u městské policie*

*Co je vaší náplní práce? ISP*

---

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Ano domnívám se. A na základě čeho? Protože jsem několikaletý instruktor sebeobrany a věnuji se jí již od mala a také mám mnoho zkušeností z praxe.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Ano a mnohokrát, jednalo se o hmaty chvaty údery a kopy, pouta.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Jelikož sebeobranu trénuju už několik let, tak při daném použití v situaci tělo reagovalo instinktivně, a tak jak bylo v tu chvíli nutno. Zaměřuju se na sebeobranu proti silnějším protivníkům.*

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Jelikož cvičím sebeobranu jako lektor, tak ano. Ale co se týče kolegů, kteří se tomu ve volném čase nevěnují, je třeba říci, že by výcviku bylo zapotřebí více.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Jak jsem už uvedl, věnuji se sebeobraně jako lektor, takže mám kurzy mnohem častěji než ostatní.*

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Respondent: *Dřív jsem se věnoval závodně karate, asi 13 let. A teď se věnuju sebeobraně pro boj na ulici.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Zním všechny jmenované a cvičím sebeobranu pro bezpečnostní složky a boj na ulici, která čerpá z mnoha bojových stylů a sportů.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Používám ty prvky, které mému tělu a situaci vyhovují. Čerpám z více bojových stylů.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: To je těžké, každému vyhovuje něco jiného. Já jako lektor sebeobrany svoje žáky a cvičence učím různé styly boje. A každý čerpá z toho, co mu sedí. Ti větší silnější využívají sílu (judo, údery). Ti slabší hbitější zase údery, kopy a Ju-Jitsu, převážně. I to by chtělo dle mého názoru přenést pro výcvik policistů. Nejde všechny učit jednu konkrétní věc, jelikož každému nevyhovuje.

### **RESPONDENT 3**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 20 let

**Co je náplní vaší práce?** ISP

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Ano, mám dlouholeté zkušenosti, jsem fyzicky zdatný, mám taktické dovednosti a jsem držitel vysokých technických stupňů sebeobrany.

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ano.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Určitě, důležitou je hlavně taktika zákroku. Pokud neznám taktiku, mám malou šanci na úspěch.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: *Osobně ano. Absolvuji prohlubující kurzy pro instruktory služební přípravy na Ministerstvu vnitra. S kolegy z jiných částí republiky si předáváme zkušenosti. Spolupracujeme mezi sebou a předáváme si i informace získané v zahraničí.*

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: *Mně stačí, ostatním určitě ne. Je potřeba, aby policisté zvyšovali přehled svých znalostí v sebeobraně. Spousta z nich zkouší cvičit MMA, Jiu-Jitsu... To je dobře, ale pořád to nestačí. Musí trénovat i kondičku.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: *Karate cvičím 32 let a allkampf-jitsu 21 let.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: *Krav Maga, AKJ (mám výkonnostní stupeň z Německa), Systema má taky dobré prvky. Sambo jen znám, ale necvičil jsem ho.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: *Používám prvky Krav Magy. Allkampf-jitsu má logický sled. Vždycky si něco vyberu, vyjmu to, a použiju tam, kam se to hodí. Zkoušel jsem i Kendó - obranu proti meči.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Uvítal bych elektrické nože - knife shock. Dávají elektrické výboje, ale jsou moc drahé. Stojí 35 000,-. A snadno se poškodí. Další bych uvítal FX zbraně s barvicím střelivem. Co se mi nelíbí, jsou přijímací testy zdatnosti. Neobsahují plavání. Stejně tak bych zavedl k plaveckému výcviku nutnost ovládat záchranu tonoucího. U stálých policistů by tenhle výcvik měl být alespoň jednou za rok.*

#### **RESPONDENT 4**

*Jak dlouho jste příslušníkem PČR? 10 let*

*Co je náplní vaší práce? ISP*

---

***Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?***

Respondent: *Ano, jsem schopen efektivně se bránit, protože jsem vyučoval i práci s donucovacími prostředky. Hodnotím to ze zkušenosti přímo z výkonu služby, protože jsem i vypomáhal, jak na OOP ČR, tak i u dalších policejních složek.*

***Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?***

Respondent: *Ano, dostal jsem se do situací, kdy jsem musel používat donucovací prostředky.*

***Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.***

Respondent: *Ano, pomohlo mi to právě k výuce donucovacích prostředků policistů.*

***Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?***

Respondent: *Myslím, že ano.*

***Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?***

Respondent: *Věnuji se Karate, Ju – Jitsu, Allkampf – jitsu a byl jsem taky školen na Ministerstvu vnitra České republiky, kde jsem později působil. A rádi jsme využívali a zapracovávali techniky, které byly ověřeny z výkonu služby.*

***Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?***

Respondent: *Cvičím karate, Ju – Jitsu, Allkampf – jitsu. Věnuju se jim 35 let a jsem držitel 6. Danu v karate, 1. Danu v Ju – Jitsu a 1. Gradu v Allkampf – jitsu.*

Já: *To je tedy pěkný výčet.*

Respondent: *Baví mě to.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO, ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: Zním Allkampf-jitsu. Navíc každý z uvedených bojových umění má základy z Ju-Jitsu, které bylo první.

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: Nevím, zda jsou moderní, ale jedná se o profesní policejní techniky donucovacích prostředků.

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: Myslím, že není potřeba nových věcí, jsou již leta ověřené techniky, které stoprocentně fungují.

## **RESPONDENT 5**

**Jak dlouho jste příslušníkem PČR?** 25 let

**Co je náplní vaší práce?** ISP

---

**Otázka 1: Domníváte se, že jste jako příslušník PČR schopen/schopna efektivní sebeobrany při fyzickém napadení? Na základě čeho takto hodnotíte?**

Respondent: Ano, ale otázkou je, jak je útok veden a jaké jsou podmínky. Já jsem instruktor sebeobrany a tak bych měl mít větší šanci efektivně se ubránit klasickému fyzickému napadení...

**Otázka 2: Už jste se někdy dostal/a do situace, kdy jste musel/a použít prostředků sebeobrany?**

Respondent: Ano. Použil jsem údery, kopy i donucovací prostředky, ale obecně platí, že nejlepší sebeobrana je, když k útoku nedojde. Je víc způsobů, jak útoku předejít.

**Otázka 3: Pomohla vám situace k něčemu? Například díky ní víte, na co se máte zaměřit při tréninku.**

Respondent: Ano. Reálná situace je určitě nejlepší zkušenost, ze které se má brát poučení i do tréninku.

**Otázka 4: Domníváte se, že jste jako policista/policistka cvičen/a v sebeobraně dostatečně?**

Respondent: *Já ano, ale řadový policisté ne. Mají málo tréninku na to, aby se sebeobrana dostala do podvědomí a fungovalo to správně, reflexivně.*

**Otázka 5: Navštěvujete sám/sama kurzy sebeobrany nebo Vám stačí výcvik u PČR?**

Respondent: *Já ano, řadový policisté málo kdo. Počet hodin výcviku zdaleka nestačí.*

**Otázka 6: Máte jako koníček nějaké bojové umění? Jaké? Jak dlouho se mu věnujete?**

Respondent: *Ano. Věnuju se 40 let karate WKF.*

**Otázka 7: Které z moderních prvků sebeobrany znáte - KRAV MAGA, FISFO ALLKAMPF-JITSU, URS, SAMBO, SYSTEMA.**

Respondent: *Neznám všechny. Nejlépe propracovaný systém pro PČR je Allkampf-jitsu a pro armádu Krav Maga.*

**Otázka 8: Jaké moderní prvky sebeobrany používáte Vy?**

Respondent: *Neznám odpověď. Nevím, co bych na to odpověděl.*

**Otázka 9: Co nového byste uvítal/a při výcviku sebeobrany u PČR (nové prostředky, změna postupu výcviku atd.)?**

Respondent: *Nová celková koncepce výcviku služební přípravy by určitě věci prospěla.*

## Příloha 10 - Porovnání Krav Maga vs. bojové sporty

| Tradiční bojové sporty                                                | Systém KRAV MAGA                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| formální, rituálně orientované, poměrně složité k naučení             | "špinavý boj" bez pravidel přiblížený co nejvíce reálnému prostředí                            |
| předpoklad adaptace studentů na systém                                | uzpůsobení systému potřebám a omezením studentů                                                |
| učí pohyby převzaté od zvířat                                         | rozvíjí přirozené pohyby a reflexy                                                             |
| závodní soutěže, katy, rituály                                        | spoléhá na "plynulý pohyb" při obraně                                                          |
| studenti mohou dosáhnout vyšších ocenění po 10-20 letech tréninku     | zvládnutí technik v relativně krátké době                                                      |
| rituálně orientované pohyby pocházející z dávných dob mečů a šípů     | moderní přístupy k výuce - studenti se učí chovat ve stresových podmínkách                     |
| jako u všech sportů i zde jsou pravidla, zakázané pohyby apod.        | bez pravidel, "použij všeho, co můžeš"                                                         |
| neučí se a nepřebírá techniky od ostatních bojových sportů            | mísí techniky ze všech druhů bojových sportů doplněné o moderní pojetí taktiky pouličního boje |
| většina bojových sportů v jejich původní podobě není reálným systémem | snaha o realistické pojetí sebeobrany (nepředvídatelnost ulice, stres, zaskočení)              |

Zdroj: Krav Maga vs. bojové sporty, 2008

## **11 Seznam použitých zkratek**

AČR - Armáda České republiky

AKJ - Allkampf-jitsu

CIA - Central Intelligence Agency

ČR - Česká republika

DEA - Drug Enforcement Administration

DP - Donucovací prostředek

EPFG - Evropské policejní a hasičské sportovní hry

FBI - Federal Bureau of Investigation

ISP - Instruktor služební přípravy

KŘP JČ - Krajské ředitelství policie Jihočeského kraje

LZPS - Listina základních práv a svobod

OO - Obvodní oddělení

PČR - Policie České republiky

SKPV - Služba kriminální policie a vyšetřování

SWAT - Special Weapons and Tactics

ŠPS - Školní policejní středisko

TČ - Trestný čin

TZ - Trestní zákoník

URS - Univerzální rozvojový systém

USA - Spojené státy americké

ÚO - Územní odbor

WPFG - Světové policejní a hasičské sportovní hry