

Prevence syndromu stáří

Osobní bezpečí seniorů



PhDr. Michal Vít, Ph.D.
Fakulta sportovních studií MU



Charakteristika a definice sebeobrany



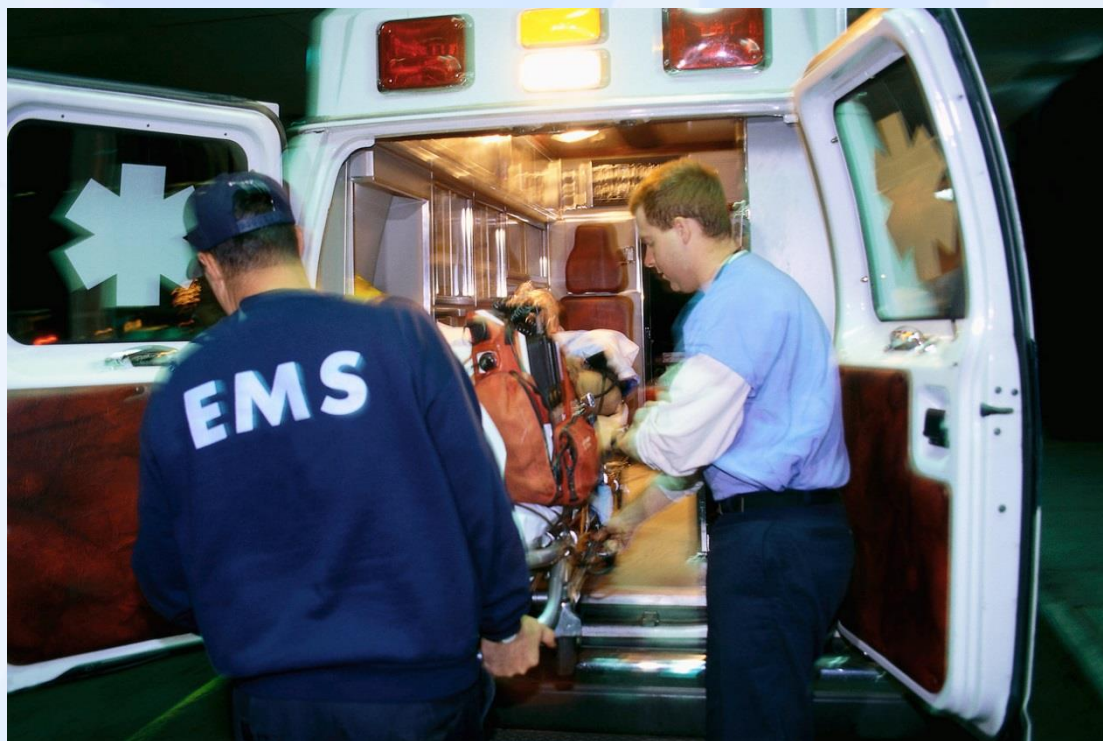
Nemáme ustálenou definici sebeobrany. V různých kulturách může být chápána rozdílně

- Sebeobrana, sebeochrana, nutná obrana
 - Self-defense, Self-protection, Self-preservation
-
- Není známá žádná syntetická teorie sebeobrany, můžeme sledovat různé systémy, metody
 - Sebeobrana lze chápat jako otevřený systém prostředků určených k obraně zájmů chráněných zákonem.

Jaké hodnoty chceme chránit?



- Život
- Zdraví
- Blízcí
- Majetek
- Svoboda
- Čest
- Úcta
- Jiné ...



Jaká nebezpečí nám hrozí?



- Domácí násilí
- Vyhrožování
- Obtěžování
- Týrání
- Podvod
- Vloupání
- Kapesní krádež
- Fyzické napadení
- Pokus o vraždu
- Další ...



Systematika sebeobrány



Systematika sebeobrany



- Osobní sebeobrana
 - Obecná
- Specifických skupin
 - Žen a dívek
 - Děti a mládeže
 - Seniorů
- Profesní sebeobrana:
 - Policie ČR, Obecní policie, Vojenská policie, Justiční stráž aj.
 - Armáda ČR (specifický systém profesní sebeobrany)
 - Zdravotnická záchranná služba, Hasiči aj

Sebeobrana seniorů



- Hrozby
 - Loupež, podvod, ...
- Prostředí
 - Známé prostředí (domácnost, obchod, veřejná doprava, ...)
- Prostředky
 - Komunikace, ochranné bariéry, technické zabezpečení domácnosti
- Didaktika
 - Schopnost rozeznat nebezpečí, nácvik i triviálních bezpečnostních opatření

Specifika seniorského věku



• Krádeže!	→	Nepozornost
• Loupeže!	→	Důvěřivost
		Osamělost
• Podvod!	→	Důvěřivost
• Napadení!	→	Nižší fyzická zdatnost
		Vyšší zranitelnost při pádu!
• Silniční provoz!	→	Zdravotní stav
		Slabší zrak
		Nepozornost
		Sváteční řidiči

Jak nás chrání právní systém?



- Stát ochraňuje své občany a jejich práva pomocí zákonů a Policie ČR
- Kde nás nemůže ochránit Policie ČR, máme právo zastoupit tuto moc sami



Trestní zákon



- § 28 Krajní nouze
- § 29 Nutná obrana
- § 32 Oprávněné použití zbraně



§ 28 Krajní nouze



- Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil.



§ 29 Nutná obrana



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

§ 32 Oprávněné použití zbraně



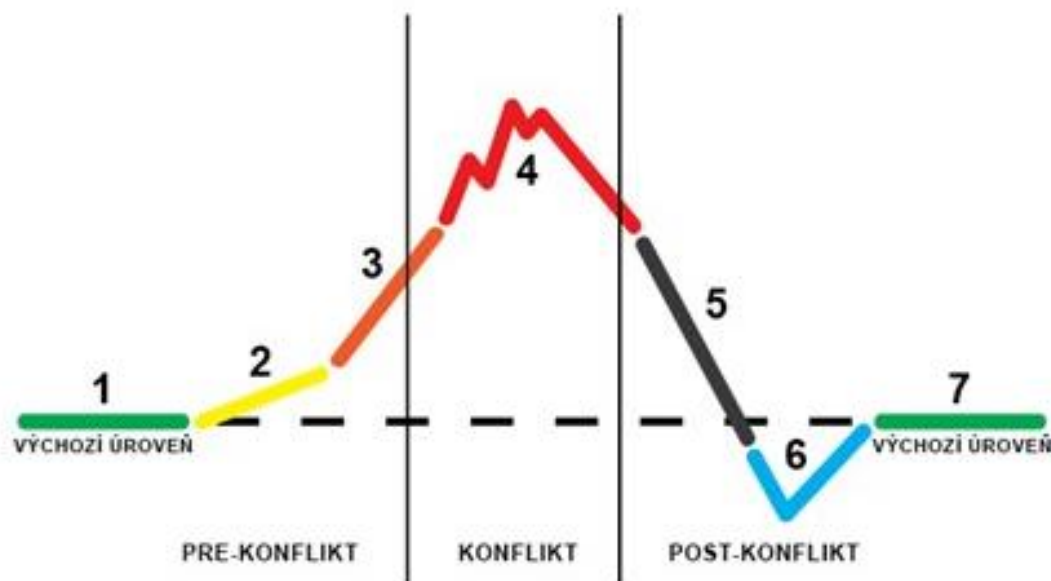
- **Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích zmocnění příslušných zákonných předpisů.**



Cyklus konfliktu



CYKLUS KONFLIKTU PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



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

Cyklus O.O.D.A.



John Boyd (1927-1997)

- Observe
 - Pozorovat (percepční fáze, vjemy)
- Orient
 - Orientovat se (fáze analýzy a evaluace)
- Decide
 - Rozhodnout se (fáze formulace strategie)
- Act
 - Konat (fáze iniciace pohybu)

Strategický plán



- Hrozby
- Trasy
- Místa
- Čas
- Osoby
- Zbraně
- Produkce
- Komunikace
- Intoxikace
- Vlastní chování a jednání

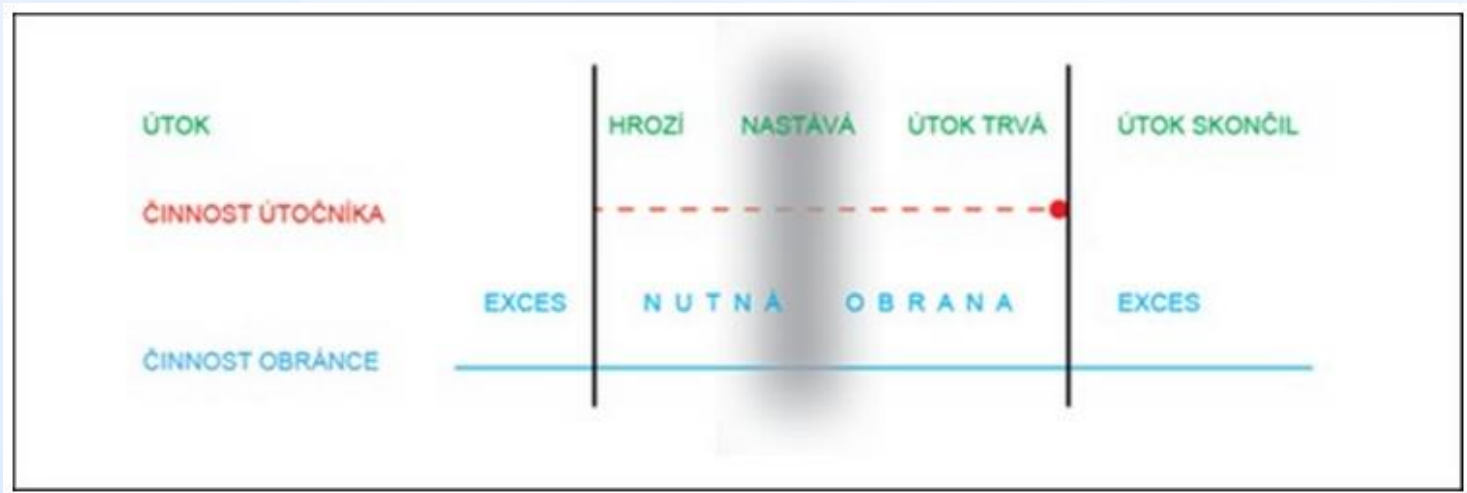


- Obranou rozumíme **odražení útoku**
- Útok můžeme odvracet holýma **rukama**, použitím **předmětu**, anebo také **zvířete**
- Obrana proti útočníkovi může směřovat **přímo nebo nepřímo** (např. odvrácení útoku zničením nástroje, jehož útočník k útoku použil)
- Obrana musí směřovat **proti útočníkovi**
- **Je-li však útočníků více, může obrana směřovat proti kterémukoliv z nich, nikoliv jen proti hlavnímu útočníkovi!**

Časové omezení obrany



- Obranu je možné vykonávat nejdříve od okamžiku, kdy útok **přímo hrozí** a nejpozději do okamžiku, kdy již definitivně **ustal**.



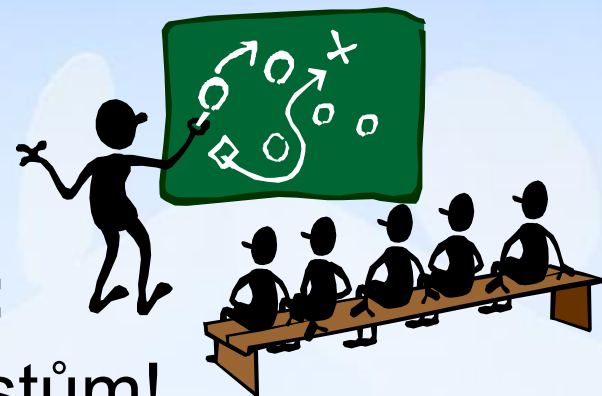
Strategie – základ sebeobrany



- Nejdůležitější je prevence!

Strategické a taktické zásady:

1. Vyhybat se nebezpečným místům!
2. Vyvarovat se nebezpečným časovým obdobím!
3. Vyhnout se nebezpečným osobám!
4. Volit vhodné oblečení (vzhled/praktičnost)!
5. Informovat o sobě své blízké !
6. Nechodit sám – zajistit si doprovod!



Taktika – co dělat v případě nebezpečí?

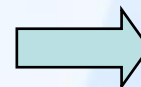


1. Přivolat pomoc! Telefonem, křikem, zvoněním na zvonky, způsobením škody ... !
2. Použít výzvu k ukončení útočné akce!
3. Vyjednávat! Nabídnout smír nebo splnit požadavky.
4. V případě akutní obrany použít všechny dostupné prostředky (improvizované zbraně) včetně nejzákeřnějších útoků.
5. V případě úspěšné obrany zkontrolovat zda nekrvácíte, potom zahájit útěk z místa střetu do bezpečné vzdálenosti.
6. Z bezpečí volat Policii ČR!

Pomoc v nutné obraně



- Nutnou obranou lze hájit zájmy vlastní, ale i zájmy jiného (tzv. pomoc v nutné obraně), neboť k nutné obraně je oprávněn kdokoliv, resp. každý je oprávněn odvrátit útok, i když sám útokem dotčen není.



Technické prostředky sebeobrany



Pro obranu můžeme použít jakýchkoliv prostředků, pokud způsob a intenzita jejich použití budou přiměřené povaze útoku.

Hmaty a chvaty sebeobrany

- údery, kopy, páky, hody, podmety ...

Zbraně

- improvizované (kabelka, klíče, deštník ...)
- chladné zbraně – střelné, bodné
- nesmrtící prostředky – obranné spreje ...

Zbraně



Ostatní prostředky – osobní alarmy



Moneyguard – ochrana před kapsáři



- **Osobní alarm Moneyguard má vestavěnou sirénu pro odrazení útočníka.** Spolehlivě upozorní okolí na krádež Vašich osobních věcí
- **Aktivace se provede automaticky při vytažení Moneyguard z peněženky či kabelky (karta reaguje na světlo).**
- Moneyguard navíc obsahuje všechna důležitá telefonní čísla, která se mohou hodit při různých situacích.
- Osobní alarm Moneyguard má velikost kreditní karty a na první pohled se od ní nijak neliší.



Sebeobrana – trénink



- V případě zájmu/potřeby je vhodné najít si kvalifikovaný kurz sebeobrany.
- V případě volby jakékoliv zbraně, je nutné s touto zbraní pravidelně cvičit!
- Pokud neumíme vlastní zbraň ovládat, může se obrátit proti nám!

Bílý kruh bezpečí – BKB



- Občanské sdružení s působností v celé ČR, založené v roce 1991
- BKB sleduje 3 CÍLE:
 - poskytovat přímou pomoc obětem a svědkům trestných činů
 - podílet se na prevenci kriminality
 - usilovat o zlepšení práv a postavení poškozených v trestním řízení
- Přímá pomoc je postavena na osobním kontaktu s dvojicí konzultantů, právníka a odborníka na psychologickou pomoc. Tuto službu poskytuje bezplatně v roli dobrovolníků 180 osob
- BKB poskytuje odbornou, bezplatnou a diskrétní pomoc obětem a svědkům trestných činů, včetně morální a emocionální podpory
- **NONSTOP LINKA BKB:**
Tel: 257 317 110
- www.bkb.cz

DONA linka



- **DONA linka** je specializovaná celostátní telefonická služba pomoci pro osoby ohrožené domácím násilím
- Poskytuje okamžitou odbornou psychologickou, právní, organizační a morální podporu
- Pomůže orientovat se v aktuální situaci
- Pomáhá sestavit individuální bezpečnostní plán
- **NONSTOP DONA LINKA:**
Tel: 251 511 313
- www.donalinka.cz
- www.domacinasili.cz

Občanské sdružení ŽIVOT 90



- **Poslání:**

Jsme tu proto, abychom zlepšovali kvalitu života celé společnosti tím, že budeme přispívat svou humanitární činností k řešení problémů seniorů, kterým umožníme aktivně a smysluplně žít v jejich vlastním domově tak dlouho, jak je to jen možné a budeme je provázet podzimem života tak, aby se nikdo za své stáří nemusel stydět.

- **15. červen Světový den proti násilí na seniorech**

- **KRIZOVÁ POMOC**

Senior telefon 800 157 157

- <http://www.zivot90.cz/>





„Je horší než válka - z války mít strach.“

Seneca

The background of the slide features a blue gradient with a series of stylized, 3D human figures in a light blue color. These figures are arranged in a circular formation, holding hands, which creates a sense of unity and community. The figures have a geometric, blocky design. The text 'Děkuji Vám za pozornost' is centered over this background.

Děkuji Vám za pozornost