

ZDENĚK MALÁNÍK

SEBEOBRANA V PRAXI

OD PREVENCE
PO ŘEŠENÍ
NÁSLEDKŮ

 C PRESS

Sebeobrana v praxi

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Zdeněk Maláník

Sebeobrana v praxi – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Sebeobrana v praxi

Sebeobrana v praxi

Od prevence po řešení následků

Zdeněk Maláník

**I když úspěchem v sebeobraně mnoho získáte,
ale také ztratíte,
BRAŇTE SE! STOJÍ TO ZA TO!**

© Zdeněk Maláník, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-264-6132-6

ISBN e-knihy 978-80-264-6137-1 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-264-6138-8 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-264-6136-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Obsah

Poděkování	11
ÚVOD	13
ÚVAHA O SEBEOBANĚ	16
Vznik a význam sebeobrany	16
Cíle sebeobrany.....	16
Zákonitosti sebeobrany.....	19
Pravděpodobnost, že bude člověk nucen využít sebeobranu	28
DESET HLAVNÍCH DŮVODŮ NAPADENÍ.....	30
Kdo je útočník, jak přemýšlí a jedná	37
Kdo je tedy útočník?	39
Jak poznáme útok?	56
Jak probíhá útok	58
Jak útok obvykle končí	63
Jak komunikovat v sebeobraně?	69
Komunikační minimum	71
Co si počít s útokem?	82
Proč postup či technika nefunguje vždycky?.....	98
Hlavní příčiny, proč technika nefunguje.....	99
Sebeobrana žen a dětí	101
Jak je to se sebeobranou žen?	102
Jak je to se sebeobranou dětí?	109
Kde se sebeobranu naučit?	116
Právní aspekty sebeobrany	126
Minimum z právní problematiky.....	126
Trestní zákoník, § 29 Nutná obrana.....	127
Kde je tedy problém s nutnou obranou?	132
Trestní řád, § 76, odstavec 2 Zadržení osoby podezřelé 2	135
Občanský zákoník, § 14 Svépomoc.....	137
Trestní zákoník, § 150 Neposkytnutí pomoci.....	139
Trestní zákoník, § 28 Krajní nouze.....	140
Jak řešit následky po úspěšném vyřešení sebeobrané situace? ...	143
Ale co ta slova „smysluplně jednat“ znamenají?	144

Jak s policejní hlídkou jednat?	149
Jak jednat s policejním vyšetřovatelem?	151
Mýty o sebeobraně	155
SEBEOBRANA BEZE ZBRANĚ	159
Čím, jak a kam?	160
Základní zásahová místa na těle	160
Úderové plochy končetin	161
Jak je to s bolestí způsobenou technikou boje?	163
Hrozba útoku beze zbraní	166
Útok beze zbraní	168
Zastavení útoku bez obranných prostředků a zbraní	169
Narušení pozornosti útočníka	172
Protiútok bez použití obranných prostředků a zbraní	174
Ukončení útoku bez použití obranných prostředků a zbraní	176
Řešení následků útoku beze zbraně	177
Základní technika sebeobrany bez obranných prostředků a zbraní ..	178
Zaujetí vhodného postroje k boji bez obranných prostředků a zbraní	191
Skrytý bojový postoj	195
Obranný bojový postoj	196
Pády vhodné pro sebeobranu	198
Boj na zemi	204
Vyproštění z držení	208
Vyproštění z držení za jednu nebo za obě ruce	209
Vyproštění z držení za šaty	220
Vyproštění z vybraných způsobů škrcení	226
Příklad řešení časté sebeobrané situace	239
Důvody či příčiny napadení oběti, když útočník nepoužil zbraň	245
SEBEOBRANA S OBRANNÝMI PROSTŘEDKY	248
Úderné obranné prostředky	249
Teleskopický obušek	249
Kubotan	260
Boxer	268
Chemické obranné prostředky	271
Obranný sprej	271

Střelné obranné prostředky	283
Expanzní zbraně – plynovky	283
Plynové prostředky na principu paintball	288
Elektrické obranné prostředky	290
Kontaktní elektrický paralyzér	291
Distanční elektrický paralyzér TASER	297
Pes jako obranný prostředek	302
Kombinované obranné prostředky	308
Kombinované úderné prostředky	308
Improvizované obranné prostředky	311
SEBEOBRANA SE ZBRANĚMI	314
Rozdělení zbraní z hlediska sebeobraný	316
Chladné zbraně	317
Bodné zbraně	317
Řezné zbraně	318
Sečné zbraně	319
Vrhací zbraně	320
Použití nože v sebeobraně	321
Příklad použití nože v sebeobraně	330
Střelné zbraně	332
Mechanické zbraně	333
Plynové zbraně	343
Palné zbraně	345
Krátký vstup do sebeobraný s pistolí	361
ZÁVĚR	385
Literatura a zdroje	388
Knihy	388
Část knihy	390
Legislativní dokument	390
Příspěvek do sborníku konference	391
Kvalifikační práce	391
Další zdroje	392
Seznam obrázků	394
Seznam schémat	401
Seznam tabulek	402
Zdroje obrázků	402

Poděkování

Na tomto místě a v této chvíli velmi děkuji za podporu, pomoc a toleranci svojí manželce, která obětavě snášela mé dlouhé vysedávání u počítače a knih. Děkuji svým milým dětem a rodičům, jakož i celé naší širší rodině, všem svým blízkým, vzácným přátelům, kolegům a vynikajícím spolupracovníkům, bez jejichž aktivity, trpělivosti, povzbuzování, ale i trefné kritiky či rad by tato kniha jen těžko vznikla.

Speciálně děkuji svým nedosažitelným vzorům, excelentním učitelům bojových umění, bojových sportů či bojových systémů, a to nejen za obdržení vysokých technických stupňů, ale hlavně za jejich brilantní odborná stanoviska, tolerantní, tvůrčí a přímočaré vedení, inspirování a lidský přístup, který uplatňovali k mému odbornému růstu.

Děkuji za obětavou podporu všem svým příkladným velitelům a spolupracovníkům, špičkovým odborníkům mojí bývalé profese vojskového průzkumu a osobní ochrany. Tito mimořádně kvalitní experti si během let naší spolupráce vždy udrželi klid, rozhodnost, nadhled a drsný chlapecký humor i během obzvláště nebezpečných bojových akcí nebo v situacích v rámci profesní obrany a sebeobran.

Zvláštní poděkování patří Fakultě aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně za skvělé podmínky k vědeckému zkoumání problematiky sebeobran a profesní obrany. Děkuji tímto svým kolegům z vědeckého prostředí, kteří byli nápomocni při mnoha experimentech, zpracování některých dílčích částí, či přišli s nekonvenčními přístupy k problematice.

Dále děkuji obchodním společnostem Gun Club, s.r.o., Trigger Service, s.r.o., B&H Magnum Club, s.r.o., střelnici Drahaný a střelnici Vršava – Horákův Mlýn, jakož i dalším firmám a jejich zaměstnancům za příležitost léta realizovat mnoho odborných kurzů a experimentů se zbraněmi.

Velké poděkování patří všem zájemcům či absolventům, kteří se během desítek let účastnili stovek mých kurzů, zkoušek, experimentů, veřejných přednášek, ukázek a obdobných akcí. Mimořádně si vážím všech lidí, kteří se o svůj život a bezpečí starají, tvrdě pracují, stále se vzdělávají, vytvářejí prospěšné hodnoty, umí vzájemně spolupracovat a spoléhají se primárně na sebe, na svoje schopnosti a tím jsou v mnohém dobrým příkladem pro ostatní lidi a pro svoji zemi.

V neposlední řadě děkuji nakladatelství Albatros Media, a.s., jeho týmu, který se trpělivě a dlouho staral o zvýšení kvality této knihy. Nebyla to lehká práce vzhledem ke stylu psaní, který používám.

**„Učení je jediná věc, kterou mysl nikdy nevyčerpá,
nikdy se nebojí a nikdy nelituje.“**

Leonardo da Vinci, italský renesanční umělec,
architekt, vědec, matematik a vynálezce (1452–1519)

ÚVOD

V této chvíli máte v rukou knihu určenou všem zájemcům o problematiku sebeobranu. V soudobém mediálním či informačním prostředí rozhodně existuje různý materiál k této specifické oblasti lidské činnosti. V nemalé míře však jde o zdroje zabývající se bojovým uměním, bojovým sportem, bojovým systémem nebo jinou variantou samotné techniky boje. Relativně ucelených materiálů není mnoho. Proto nabízím zájemcům o sebeobranu tuto knihu zahrnující dosti komplexní pohled na problematiku. Zastávám názor, že právě forma tištěného materiálu je pro významnou část zájemců o sebeobranu vhodná a stále vyhledávaná. Usnadní jim přípravu na řešení sebeobraných situací z hlediska informačního a organizačního, stejně jako přípravu po stránce psychické i fyzické. Kniha v jednotlivých kapitolách seznámí čtenáře či zájemce také s méně známou nebo realizovanou oblastí sebeobranu ve smyslu bezpečnostního chování, komunikace s útočníkem, metodikou ověřených postupů atd.

Proč vlastně tato kniha vychází? Již více než třicet let připravuji tisíce zájemců o výcvik sebeobranu beze zbraně, s obrannými prostředky a se zbraněmi. Zmíněná příprava byla dosud realizována formou stovek kurzů sebeobranu, ukázek, seminářů, kvalifikačních zkoušek, soutěží a osvětových přednášek. Vše probíhalo především v občanském, vysokoškolském, ale i v profesním prostředí, včetně forenzního a justičního. Zpracování desítek znaleckých posudků z oblasti sebeobranu a použití zbraně, včetně obhajoby jejich závěrů před soudy, mi umožnilo lépe pochopit souvislosti v sebeobraně. Jde o výsledek velmi tvrdé, odpovědné a ne vždy bezpečné práce. Za těchto podmínek člověk opravdu získá zkušenosti, které mohou jiné lidi zajímat. To se mi potvrdilo.

Osvědčilo se mi také, že lidé rádi sáhnou po knize, která je specificky zaměřená na oblast jejich zájmu. Na sebeobranu. Mojí snahou je podat v knížce informace co možná nejvýstižněji, bez nadbytečných informací a přímo k pochopení důležitých vztahů v sebeobraně. K tomu jsou do příslušných kapitol zařazena názorná schémata, tabulky, a hlavně množství fotografií. Co s obsahem knihy souvisí? S legislativním omezením oblasti sebeobranu optimisticky nepočítám, ačkoliv respektuji citát připisovaný Američance Lise Gardnerové: „Doufej v nejlepší, ale buď připraven na nejhorší“. Výjimkou je jen zákon o zbraních, který je platný od ledna 2026, ale podstatu nabývání a používání zbraní ovlivní pouze částečně. Kniha, kterou právě čtete, obsahuje podle mého názoru většinou soudobé teoretické poznatky a praktické zkušenosti z oblasti sebeobranu.

Cílem, který mě vedl k napsání této knihy, bylo pomoci všem zájemcům o sebeobranu. Ukázat jim další možnou cestu jejich pozitivního rozvoje a případně přispět ke snadnějšímu rozhodnutí začít se sebeobranou hlouběji zabývat. Doufám, že knížkou rovněž přispěji k rozšíření spektra odpovědných lidí s tímto zájmem. Rozhodnutí napsat knihu o sebeobraně vycházelo též z dlouholetých požadavků i „nátlaku“ mých přátel, učitelů, studentů, absolventů, zkušených instruktorů, včetně lidí z profesního, právního či forenzního prostředí. Doufám, že se to z podstatné části podařilo.

Zájemce o problematiku sebeobrany beze zbraně, s obrannými prostředky včetně zbraní, ale i člověk v sebeobraně zkušený si může položit relevantní otázky, ke kterým se zhusta vyjadřují různě erudovaní lidé ve veřejnoprávních nebo jiných médiích. Existuje spravedlivé či nespravedlivé násilí? Je správné a prospěšné, aby se člověk zabýval sebeobranou? Je z hlediska sebeobrany dobré pořídit si zbrojní oprávnění? Mají mít lidé právo se bránit i se zbraní v ruce? Jaká to musí být motivace a situace, aby se člověk začal účinně bránit? Lze se lidsky i společensky vyrovnat se skutečností, že obránce v sebeobraně útočníkovi vážně ublížil? Kdo využije tuto knihu ke studiu, zvláště začne-li se sebeobranou zabývat, rozhodně si bude moci na zmíněné otázky výrazně lépe odpovědět.

Přínos knihy o sebeobraně vidím v možnosti „běžných lidí“ se o sebeobraně něco více dovědět, případně podnítit jejich zájem o uvedenou oblast. Pozitivem snad bude i relativní komplexnost knížky a nové informace. Snad si alespoň část potřebného zde najdou všichni zájemci, včetně instruktorů, učitelů a profesionálů soukromého nebo státního sektoru. Nicméně vše se při psaní této knihy neobešlo bez určitých potíží. Především v právní oblasti jsem při konzultacích o příslušné kapitole měl na stole mnoho protichůdných názorů a tvrzení. Vyžadovalo nadlidskou sílu přimět nezpochybnitelné odborníky k určitému konsenzu. V oblasti účinnosti techniky vhodné k sebeobraně bylo o něco jednodušší k tolerovanému rozsahu konsenzu dospět. Při svém jednoznačném respektu k oponentům jsem stejně musel uvést svá zjištění. Tak, jak na problematiku pohlížím nebo jak jsem situaci zažil, případně jak jsem prosadil či definoval některé závěry. Skvělým oponentům rozhodně velmi děkuji. Odpovědnost za případné odborné chyby, nepřesnosti či pro někoho kontroverzní názory nesu pochopitelně sám.

Člověk se od svého vzniku musel bránit před útoky jiných lidí, kteří mu chtěli vzít potravu, oheň, rodinu, teritorium apod. Nejdříve se bránil zcela sám, následně pochopil, že ve skupině je obrana snazší. K sebeobraně začal používat improvizované a postupně

i primárně zkonstruované zbraně. Požadavek lidí na sebeobranu dodnes nezmizel a bude existovat i v budoucnosti. Lidé se budou v každé době své existence nuceni bránit nespravedlivým útokům jiných lidí, kteří budou útočit na jejich nejdůležitější zájmy či na zájmy jim blízkých lidí. Jde o život, zdraví, majetek, svobodu různého rozsahu a čest, ale i jiné aktuální zájmy. Nyní je společenská, právní i odborná atmosféra kolem sebeobranu relativně přívětivá. Přesto však je nutno si dát pozor a nebát se tvrdě bránit právo na sebeobranu. Zvláště před negativně k sebeobraně motivovanými nebo navedenými lidmi, institucemi a organizacemi, které se někdy i snaží řádné lidi zbavit možnosti se účinně bránit. Zatím se to daří.

V rámci kapitoly o teorii sebeobranu jsem se zaměřil na význam sebeobranu a pravděpodobnost jejího využití. Seznámíte se s charakteristikou útočníka, identifikací útoku a s pravidly použití techniky. Jsou uvedeny také důvody, proč technika sebeobranu někdy nefunguje nebo kde se sebeobranu naučit, včetně jejich právních aspektů a následků úspěšného vyřešení sebeobrané situace. Sdělil jsem i hlavní mýty kolem sebeobranu a není opomenuta ani komunikace v sebeobrané situaci. Druhá kapitola je obsahově zaměřena na sebeobranu bez obranných prostředků a zbraní. Uvedena jsou zásahová místa na lidském těle a čím a jak na ně působit. Demonstrována je vybraná technika úderů, kopů, bloků, pádů, vyproštění z držení a příklady řešení sebeobrané situace. Třetí kapitola obsahuje problematiku sebeobranu s obrannými prostředky, přičemž je obsah zaměřen na obranné prostředky chemické, úderné, elektrické i střelné, včetně použití psa jako obranného prostředku. Poslední kapitola je věnována sebeobraně se zbraněmi. Soustředí se na zbraně chladné, střelné a improvizované.

Věřím, že vám tato knížka usnadní přístup k sebeobraně. Přeji vám hodně úspěchů, pevnou vůli k tréninku a hodně nových a pěkných zkušeností se sebeobranou. Ať své znalosti nemusíte použít, a když k tomu budete donuceni, neváhejte, braňte se, protože vy a ti, které bráníte, za to stojíte. Tak do toho!

Autor

ÚVAHA O SEBEOBRAŇĚ

Vznik a význam sebeobrany

Pomineme-li detaily a vždy existující odchylky, lze tvrdit, že sebeobrana ve smyslu obrany sebe, svých blízkých a svého majetku vznikla současně s člověkem. Člověk bránil nejdříve sebe a své blízké před hrozbami, jako byla dravá zvířata a také jiní lidé, kteří usilovali o jeho život nebo o život lidí blízkých a také o potravu či o její zásoby. Proto se člověk, chtěl-li přežít a rozvíjet se, musel začít účinně takovým útokům bránit. Bez ohledu na úroveň rozvoje lidské společnosti stále existuje – a troufám si tvrdit, že bude stále existovat – hrozba fyzického útoku člověka na člověka nebo na jeho majetek. Proto měla, má a nadále bude mít sebeobrana své místo jako jedna z podmínek zachování života člověka. Vždyť sebeobrana se dotýká všech, neboť souvisí především s druhou úrovní lidských potřeb – zajištěním bezpečí a jistoty, které představuje jednu ze zásadních podmínek zachování života, viz schéma 1: Pyramida lidských potřeb. Tak sebeobranu hodnotí i John Dryden¹: „Sebeobrana je nejstarší zákon přírody.“ K těmto a obdobným závěrům jsou často pokládány otázky související s teorií sebeobrany, ale také s postojem k životu.

Cíle sebeobrany

Sebeobrana je souhrn preventivního chování a obranného jednání člověka k zastavení útoku jiných lidí, který ohrožuje především život, zdraví, svobodu (hlavně domovní, pohybu a tělesné integrity), jakož i majetek a čest obránce, jeho blízkých nebo těch, které se rozhodne bránit.²

1 Vlivný anglický básník, literární kritik, překladatel, dramatik a průkopník klasicismu (1631–1700).

2 Skvělí odborníci na sebeobranu, např. Alois Konečný, Zdeněk Náchodský a další, uvádí víceméně odlišné nebo podobné definice sebeobrany a bezpochyby věděli proč. Zvolil jsem definici, která byla léta formulována a vychází z mých znalostí a zkušeností. Ty jsou však jistě nedokonalé a moje definice sebeobrany se bude vyvíjet, doufám, že k lepšímu.

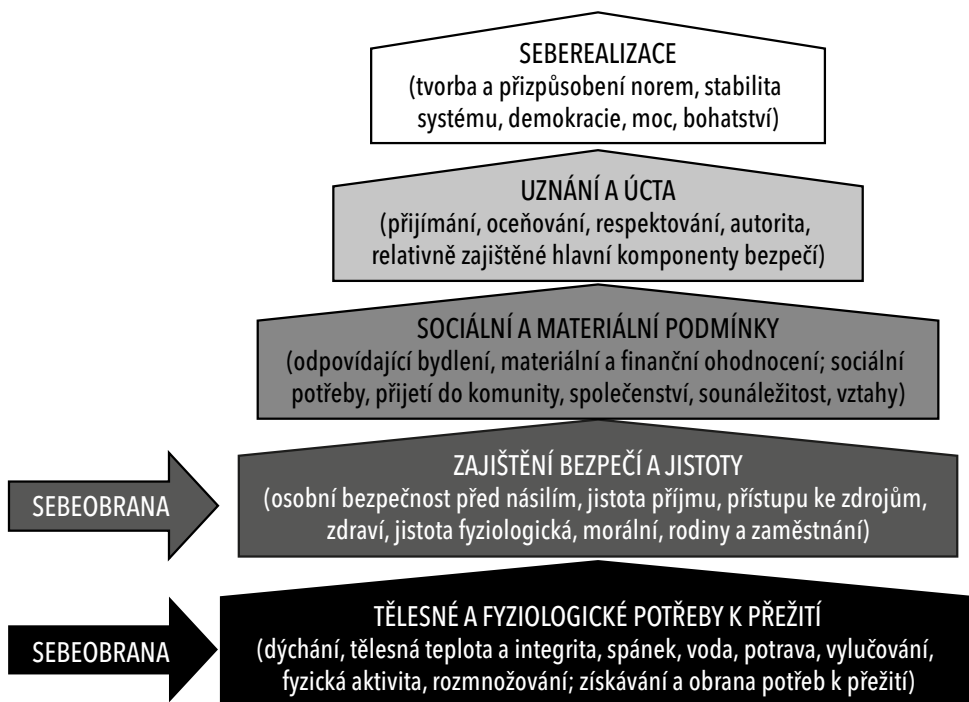


Schéma 1: Pyramida lidských potřeb³

Co je cílem sebeobrany?

Cílem sebeobrany je bránit zájmy⁴ a hodnoty obránce, jeho blízkých nebo těch, které bránit chce, může a ví jak, a to před útokem vedeným jinými lidmi.

Zájmy představují život, zdraví, svobodu – domovní, pohybu a tělesné integrity, majetek i čest. Uvedené zájmy jsou obvykle chráněny zákonem. Chránění zájmů obránce zákonem však není pravidlo.

Hodnoty znamenají smysl života, pro co má cenu žít a bránit to, kým jsme, co činíme a kam jdeme.

³ Pyramidu základních lidských potřeb definoval americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943. Originál je upraven autorem směrem k lidské a osobní bezpečnosti, při zachování podstatného z originálu A. H. Maslowa.

⁴ Podle předních současných analytiků (např. Kechlibar, Koller, Svatoš, Šichtařová a další) jde velmi často právě jen o zájmy jedince, zájmových skupin, různých stran, hnutí, celků apod.

Koho obránce bránit chce, znamená, že má na tom obránce osobní zájem (šanci na úspěch však musí vyhodnotit např. z hlediska sil a prostředků, překvapení, dopadů na něj a na ostatní atd.).

Koho obránce bránit může, zahrnuje hodnocení možností z hlediska práva, společenského konsenzu a etiky, včetně informace, **že napadený člověk o pomoc stojí.** Zahrnuje také hodnocení individuálních možností a schopností z hlediska kondice, znalostí sebeobrany a zvážení pro a proti (možná újma, konfrontace se státní mocí, časové možnosti, jakož i spravedlnost atd.).

To, že obránce ví, jak v dané situaci bránit sebe či někoho jiného, představuje rozhodující podmínku pro úspěšné zastavení útoku a do značné míry zaručuje určité potíže osobní, společenské, morální nebo právní.

Kdo všechno se může zabývat sebeobranou?

Obecně řečeno se může sebeobranou zabývat každý. Dle velmi zkušených instruktorů škol sebeobrany je vhodné začít nejdříve od dvanácti let⁵. Pochopitelně se děti do dvanácti let mohou věnovat bojovému umění či sportu, ale i systému, což později, bude-li je to zajímat, úspěšně uplatní při zvládání problematiky sebeobrany. Horní hranice studia či výcviku sebeobrany není prakticky omezena. Sebeobranu se mohou učit děti, ženy, lidé dospělí, senioři, lidé se zdravotním postižením a také různí specialisté⁶.

Co je profesní obrana?

Profesní obrana⁷ je souhrn preventivního chování a obranného jednání zpravidla dvojice či skupiny obránců k zastavení útoku jiných lidí, který je primárně veden na zájmy a hodnoty jejich zaměstnavatele. Profesní obrana se dělí na „komerční obranu“ (např.

⁵ Podrobně je uvedeno v části pojednávající o sebeobraně žen a dětí.

⁶ V tomto případě jde o specialisty, např. učitele, taxikáře, řidiče MHD, revizory, zdravotní sestry, rybářskou a lesní stráž aj., kteří jsou nuceni se občas nebo často bránit a zpravidla nejsou chráněni žádnou zákonnou normou nad rámec právní ochrany běžného občana. Patří sem však i specialisté mající status úřední osoby nebo jsou chráněni zvláštním zákonem atd. Může zde docházet k prolínání sebeobrany a profesní obrany, ne však z hlediska cíle.

⁷ Na některé profese směřuje útok přímo (např. pracovníci diagnostických ústavů, soukromí detektivové, hasiči, pracovníci záchranné služby atd.), a ne na zájmy zaměstnavatele. Proto je rozšířen termín „profesní sebeobrana“. S tím není terminologicky problém. Většinou jde však o součinnost dvojice či skupiny pracovníků bránících primárně zájmy a hodnoty zaměstnavatele, což již nenese podstatné znaky definující sebeobranu. Proto je používán termín profesní obrana.

soukromé bezpečnostní služby a OSVČ) a na „obranu státu“⁸ (např. státní a obecní policie, armáda aj.). Zaměstnanci v rámci profesní obrany jsou placeni zaměstnavatelem, jak v komerčním, tak ve státním prostředí. Například policisté působí v rámci profesní obrany. Činí to, co chce zaměstnavatel. Ale policista napadený mimo službu zlodějem využije znalosti profesní obrany k sebeobraně, neboť v této chvíli jde o jeho zájmy.

Zákonitosti sebeobrany

Rozsah teorie sebeobrany je v současné době opravdu impozantní. Jen pro představu se jedná o teorii konfliktu mezi lidmi, teorii komunikace v konfliktu ve všech jejích podobách, teorii příčin agresivity či fyzického násilí, teorii prevence kriminality, teorii boje v sebeobraných situacích, teorii intenzity a účinku techniky boje v sebeobraně nebo teorii technického provedení techniky boje vhodné pro sebeobranu atd. Určité úseky teorie sebeobrany jsou zařazeny do většiny kapitol této knihy. Proto zmíním jen vybrané myšlenky, závěry a pravidla, která se obránce často týkají.

Za zvlášť přínosné považuji z vědy o sebeobraně její stále se potvrzující, soudobé a rozhodně nadčasové **zákonitosti sebeobrany**⁹, viz schéma 2: Zákonitosti sebeobrany. Právě tyto zákonitosti prolínají či zahrnují důležité segmenty sebeobrany. S právem na sebeobranu se pojí celá řada názorů od policie, státních zástupců i advokátů. Do diskuse o jeho pravidlech vstupují odborníci, veřejně známé osobnosti, zájmové spolky, organizace i politické strany. Míra jejich vlivu na veřejné mínění nebo změny zákonů bývá různá a často se odvíjí od toho, jak moc jsou v daném tématu aktivní sami občané. Právě osobní angažovanost a zájem jednotlivců o věci veřejné jsou tím, co ve výsledku rozhoduje o případných změnách v této oblasti. V této souvislosti rád uvádím známý slogan většinou přisuzovaný britskému filozofovi Edmundu Burkemu: „**Aby zlo zvítězilo, stačí, když slušní lidé nedělají nic.**“

Všechny tři zákonitosti sebeobrany jsou vhodné pro stav, **kdy se člověk rozhodl bránit**. Tedy ne strpět útok a jeho následky, ale postavit se nespravedlivému útoku. Nezahrnují útek před útočníkem, i když je to v praxi občas dobré řešení. V těchto třech

8 Zaměstnanci v obraně státu jsou nad rámec běžných občanů a pracovníků v komerční obraně chránění speciálními právními předpisy, např. zákon o Policii České republiky atd.

9 Někteří autoři, včetně mě, nazývají zákonitosti podle souvislostí např. postuláty, pilíře, generální pravidla atd.



Schéma 2: Zákonitosti sebeobhrany

zákonitostech nejde ani o situaci, kdy napadený (oběť, obránce) na útok a jeho následky rezignuje nebo se útočníkovi poddává.

Zmíněné zákonitosti sebeobhrany jdou dobře demonstrovat téměř komukoliv, pokud má dobrou vůli o problematice věcně diskutovat. Zákonitosti je možno na příkladech detailně zdůvodnit a spolehlivě na faktech obhájit, i když mají svoje „ale“, jak uvidíme dále. Jde hlavně o společenskou i právní podporu útočníka oproti obránci v soudobých a perspektivních podmínkách.

Vždycky to něco stojí, ale je správné se bránit!

První zákonitost sebeobhrany je opřena o závěr, že má člověk na sebeobhranu právo¹⁰, protože je to společensky, mravně a právně přípustné, velmi prospěšné a podle

¹⁰ Jde o právo napadených lidí upřednostnit vlastní život před životem útočníka a také o právo vyjádřené v zákonech.

více odborně respektovaných autorů¹¹ i povinné. Patříme mezi několik málo zemí v Evropě a nejspíš i jinde, kde máme právo na sebeobranu definované v základním zákonu naší republiky – v ústavě.

V Listině základních práv a svobod jsou v hlavě druhé, prvním oddílu uvedena základní práva a základní svobody. Zmíním jen sedm základních práv a svobod, které se sebeobranou souvisí dle mého názoru nejvíc, což jsou:

- právo na život a na ochranu zdraví,
- svoboda pohybu a pobytu,
- nedotknutelnost osoby a obydlí,
- právo vlastnit majetek,
- lidská důstojnost, čest a dobrá pověst,
- svoboda projevu,
- právo se shromažďovat a sdružovat.

A teď pozor! Dle ústavního zákona číslo 2/1993 Sb., dále zákona číslo 162/1998 Sb. je v hlavě druhé, článku 6, odstavci 4 ve druhé větě uvedeno: **„Právo bránit život svůj či jiného člověka i se zbraní je zaručeno za podmínek, které stanoví zákon.“** Dle současného **trestního zákoníku** je problematika sebeobran¹² uvedena hlavně v **§ 29 Nutná obrana** a částečně v § 28 Krajiní nouze. Dle platného trestního řádu souvisí sebeobrana hlavně s **§ 76, odstavec 2 Zadržení osoby podezřelé**. Také občanský zákoník obsahuje paragrafy zahrnující či přispívající sebeobraně, hlavně **§ 14 Svépomoc** a dále § 2905 Nutná obrana, jakož i § 2906 Krajiní nouze. S výše uvedeným souvisí také možnost legálně nabýt, vlastnit a k sebeobraně využívat škálu obranných prostředků a zbraní. Pravidla pro nabývání palných a dalších zbraní i munice jsou součástí zákona č. **90/2024 Sb.**, o zbraních a střelivu. Většina ostatních obranných prostředků (např. úderných – boxer, obušek aj.; chemických – obranný sprej aj.) a zbraní nepodléhá registraci a je možné je legálně získat či používat zpravidla od 18 let (např. kontaktní

11 Kopečný, Roman, *Sebeobrana a její etické aspekty*. Novák, Jindřich a Špička, Ivan, *Sebeobrana křesťana*. Sv. Akvinský, Tomáš, *Summa theologická*. Piřha, Petr, *Velká iluze českého školství*. Konečný, Alois. *Cvičitel sebeobrany II. třídy atd.*

12 V právním prostředí justice a v právních textech zmíněných zákonů se uvádí z odborného hlediska nadřazený či obsahově širší termín „obrana“. Slovo „sebeobrana“ jsem úmyslně uvedl v souvislosti s touto kapitolou.

elektrický paralyzér aj.), ale mnoho z nich i dříve (např. úderné – kubotan aj.). Bezpochyby existují lidé, kterým je proti mysli skutečnost, že u nás každý řádný dospělý člověk může nosit nebo mít k sebeobraně např. obušek, taser, obranný sprej, vycvičeného psa, pistoli či pušku.¹³ Takový stav považuji za nepřehlédnutelný a hmatatelný projev osobní svobody člověka.¹⁴

Pravděpodobně těžko najdeme stát, kde by byla problematika sebeobrany takto obsažně právně pokryta.

Druhá zákonitost sebeobrany vyžaduje, že je naprosto nutné, aby se obránce bránil tak intenzivně a účinně, **aby se útoku spolehlivě ubránil a současně aby utrpěl co nejmenší újmu**.¹⁵ Z uvedeného plyne, že obrana musí být vždy účinnější než samotný útok útočníka. Jinak by se obránce mohl ubránit jen náhodou. Například útočník útoku sám zanechá nebo je nějak či někým donucen útoku zanechat, případně se sám zraní, že nemůže v útoku pokračovat. Respektovat mnohde prosazovanou jakousi „přiměřenost“ ve smyslu „rovnováhy“ (on dá úder, já mohu také dát jen úder; útočník není ozbrojen, tak také nesmím použít obranný prostředek či zbraň atd.), a to v době útoku probíhajícího v jednotkách sekund (zpravidla 2–3 sekundy), navíc hledat nejlepší varianty sebeobrany, jako je technika, způsob provedení, komunikace aj., to není cesta k účinné obraně. Prostě slabším způsobem obrany se ubránit nelze, stejně jako obranou na principu rovnováhy. Jedině bude-li obrana silnější a intenzivnější než útok útočníka, máme šanci, že se úspěšně ubráníme. Pod tíhou tohoto tvrzení je obránce nucen se bránit na začátku útoku útočníka razantně, využívat primárně úderovou techniku, techniku sražení a odstrčení. Teprve když je obránci zřejmé, že útočník v útoku dostatečně polevuje, a jestli to obránce zvládne, je možné využít techniku méně intenzivní, např. odstrčení, přidržení k zadržení útočníka nebo páky k jeho transportu na místo k předání policii, případně k jeho vyvedení a propuštění.

13 Ačkoliv to není nijak běžné, je možné v naší zemi svobodně nosit u sebe třeba meč, luk, sekýru, nože, prak, bojovou hůl aj.

14 Pozor však na vytrvalou snahu lidí různých profesí, organizací či stran k zásadnímu omezení uvedeného stavu!

15 Nelze respektovat účelově zjednodušující tvrzení („násilí plodí násilí“, „lidi má chránit stát či policie“) nebo omlouvat násilné činy útočníka (těžkým dětstvím, odlišným kulturním prostředím, různými druhy korektnosti).

Pouze účinnější obranou lze útok zastavit s výsledkem, kdy útočník v něm nebude nebo nemůže pokračovat.

Metoda, jak toho dosáhnout, je jediné **protiútok** a občas i předběžný útok. Tedy zahájením pro obránce nechtěného, ale vynuceného útoku dříve, než útočník zaútočí. Pro takovou situaci je typické obklíčování či obklíčení obránce, nebo když útočník provádí proti obránci výpady. Občas lze využít protiútok ze zálohy. Například když útočník ohrožuje, okrádá či mlátí někoho jiného. Příklady použití vynuceného protiútoku je v praxi mnoho.

Kdy je sebeobrana účinná? Obránce se musí **rozhodnout** bránit. Musí mít k obraně **motivaci**, a je-li to nutné, musí mít **kuráž** k nechtěnému, ale vynucenému ublížení útočníkovi. Obrana je účinná, když obránce využije:

- a) Zbraně, zvláště palné a chladné. To však vyžaduje pravidelný, osobně i společensky náročný a dosti drahý výcvik.¹⁶
- b) Obranné prostředky, zvláště úderné a chemické, případně elektrické.¹⁷ Použití obranných prostředků pro sebeobranu vyžaduje také pravidelný trénink.
- c) Znalosti bojového systému, bojového sportu nebo bojového umění. I tyto dovednosti vyžadují pravidelný a náročný trénink.
- d) Agresivní návyky z prostředí, kde člověk vyrůstal či byl vychováván.¹⁸ Takový člověk má oproti normálním, kultivovaně vychovaným lidem výhodu. Umí zakřičet, vulgárně mluvit, prudce vyrazit do útoku a dosáhnout cíle (zmocnit se jídla, věci, brutálně udeřit ženu i dítě apod.).
- e) Vrozené předpoklady, např. člověk je vysoký a mohutné postavy, má autoritativní vzhled, komunikaci či chování a zjevně velkou fyzickou sílu.

I když k sebeobraně využijeme výše uvedené body, navíc tvrdě trénujeme, úspěch v sebeobraně je zaručen jen s nadprůměrnou pravděpodobností.

16 Za možnost se velmi účinně bránit i proti brutálnímu a mnohem silnějšímu útoku to dle mého názoru rozhodně stojí.

17 K účinné obraně může sloužit distanční elektrický paralyzér – TASER, jiné elektrické paralyzéry jsou jen málo účinné.

18 Pokud je od dětství proti člověku používáno násilí, je často okraden, zbit nebo se musí prát např. o jídlo se sourozenci, i když to není správné, takový člověk má v sebeobraně výhodu. Zažil napadení mnohokrát a ví, jak to chodí.

Je to jen větší šance, ne záruka!

Třetí zákonitost sebeobrany finalizuje podmínku odpovědnosti, kdy má veškerou odpovědnost za následky útoku nést právě a jedině útočník. **Kdyby útočník nezaútočil, nic z toho se nemohlo stát.**

Odpovědnost za následky útoku způsobené útočníkem je v médiích, v občanském prostředí, ale také v prostředí orgánů činných v trestním řízení nezřídka různě komentována či prosazována dost často ve prospěch útočníka. Například obránce instinktivně útočníka ozbrojeného nožem odstrčí 2–3 m od sebe, útočník narazí do jiného člověka a ten spadne na zem a zraní se. Mnozí řeknou něco ve smyslu „obránce měl dávat pozor, měl do něj strčit méně“, „měl vědět, že kolem někdo může jít a něco se mu může stát“. Nebo obránce se brání vržením svého batohu proti útočníkovi. Útočník však uhne, případně se obránce sám netrefí a vrženým batohem něco rozbije či poškodí, např. karoserii auta. Obvykle ten, komu taková škoda vznikla, požaduje náhradu po obránci. Takový názor není ojedinělý ani u orgánů činných v trestním řízení.¹⁹ Ještě jeden příklad, kdy zloděj ukradl kolo, ale majitel kola to viděl a začal zloděje stíhat pěšky. Majiteli kola se na zlomek vteřiny podařilo zloděje dostihnout, a když se jej snažil zastavit uchopením za šaty, zloděj se obránci z držení vytrhl, tím ztratil rovnováhu, upadl a zranil se v obličeji i na těle. Pro orgány činné v trestním řízení to znamenalo, že majitel kola-obránce „... měl vědět, že zloděj může havarovat a ublížit si...“, „... vždyť mu bral jen kolo...“, „... Proč namísto riskantního pronásledování nezavolal policii?“ „... Takovým pádem na zem se mu sice nic nestalo, ale při troše smůly se mohl vážně zranit, že?“, „... Zloděj by byl dříve či později určitě dopaden a poškozený by na něm případnou škodu úspěšně vymohl.“ Nebo „... Vypadá to, že poškozený nevěří soudnímu systému a brání svá práva sám...“

S mnohými závěry či stanovisky v souvislosti s odpovědností útočníka za následky jeho útoku nemusí člověk zabývající se sebeobranou souhlasit. Obránce bude zpravidla chtít, aby útočník nesl maximální míru odpovědnosti za jeho útok. Naproti tomu obhájce či rodinní příslušníci nebo přátelé útočníka budou chtít co nejvíce zúžit jeho odpovědnost za útok. Pro odlehčení uvedu často u výslechu nebo u soudu pronášené: „To já ne, to on!“

¹⁹ Posuzováno s rozumem. Nelze respektovat, aby obránce pod tlakem sebeobrané situace bez rozmyslu ničil vše kolem, aniž by to vedlo k zastavení útoku, a potom uváděl, že je to vina útočníka.

Je rozhodně nutné dávat pozor na následky, které mohou být způsobeny v sebeobraně situaci především nezúčastněným lidem, ale do jisté míry i útočníkovi.

Tři zákonitosti sebeobrany fungují jen společně. Pokud ne, tak obránce ponese výrazně větší osobní, společenské a právní následky. V současné praxi jsou naštěstí uvedené zákonitosti dosti respektovány. To je dobré zjištění.

Jaký je rozdíl mezi sebeobranou a profesní obranou?

V sebeobraně jde o činnost člověka, jednotlivce, který je k sebeobraně motivován svými zájmy a hodnotami (viz výše). Může být motivován vyššími hodnotami (je to správné, morální, právní, prospěšné, to se přece nesmí dělat) a může se rozhodnout, zda uteče, útočníka zažene nebo jej donutí přestat útočit. Může také na útok rezignovat a útočníkovi se poddat. I takový má někdo přístup ke svému bezpečí.²⁰ Případně může útok



Obr. 1: Výcvik v sebeobraně a v profesní obraně

²⁰ Přepadení v domech (Home Invasions): V září 2025 šéf policie v regionu York (York Regional Police) Jim MacSween reagoval na sérii násilných přepadení, včetně jednoho smrtelného, prohlášením „ukryjte se a vyhovte“ (hide and comply). Veřejnosti radil, aby se ozbrojeným lupičům nebránila a raději jim odevzdala požadované věci, protože materiální majetek lze nahradit, ale lidské životy ne.

zastavit, útočníka zadržet, transportovat na vhodné místo a předat jej policii nebo jej po zadržení propustit.²¹ To záleží na obránci.

V profesní obraně jde častěji o součinnost dvou²² a více zaměstnanců, kteří brání primárně zájmy a hodnoty zaměstnavatele a za to dostávají plat. V rámci profesní obrany si lze jen těžko představit, že by pracovníci před útokem utekli nebo útočníka zahnali, případně jej jen donutili přestat útočit. Jejich činnost obvykle začíná zastavením útoku, pokračuje zadržením útočníka, jeho případným transportem na výhodnější místo, a hlavně končí předáním útočníka policii.²³ Těžko si představit situaci, že by byl útočník zadržen a jen tak propuštěn. Zaměstnanci v rámci profesní obrany by tedy měli, na rozdíl od sebeobrany, dobře umět útočníka zadržet, transportovat jej a předat policii.

Z výše uvedeného je vidět, že sebeobrana a profesní obrana se mohou ve více případech prolínat.

Co je to sebeobránná situace?

Termín „sebeobránná situace“ byl vytvořen autory Ivanem Špičkou a Jindřichem Novákem v šedesátých letech dvacátého století. Definovali, že v sebeobránné situaci využívá útočník krajních forem násilí ohrožujících zdraví nebo život obránce. Podle těchto autorů je obránce v sebeobránné situaci eticky oprávněn použít všech prostředků bez ohledu na způsobenou újmu útočníkovi (Špička, Novák, 1971, Müller, 1980). Podle více autorů patří sebeobránná situace do situací konfliktních, což bývá z různých pohledů rozpracováno. V soudobém pojetí je pojem „sebeobránná situace“ nadále smysluplně používán. Pro potřeby této knihy, ale také studia sebeobrany jsem s přibývajícími zkušenostmi upřesnil obsah termínu. Definice jistě není nijak detailně dokonalá, ale dle mého názoru pro uvedené potřeby postačí.

Sebeobránná situace je charakteristická existencí útočníka a obránce, přičemž útočník obránci útokem přímo hrozí nebo jej proti němu následně uskuteční.

21 Zde může nastat konflikt dle § 76 TrŘ, odst. 2, ale nemusí dle § 14 OZ, přičemž se propuštění zadrženého běžně děje asi i s vědomím státní moci, např. tzv. „vyhazovač“ problémového hosta zadrží, vyvede ven a propustí, a mnoho jiných případů.

22 V rámci profesní obrany však pracují někteří zaměstnanci samostatně, např. soukromí detektivové, strážníci v objektu apod.

23 Pokud zadržující nejsou již sami policisté. Ti pak se zadrženým jednají podle speciálních norem.



Obr. 2: Sebeobránná situace, příklad

Sebeobránná situace nevznikne „jen tak“, ale vygraduje z konfliktu, jehož příčinou je většinou banální záminka nebo jde o útok dle schématu 3: Deset důvodů napadení, str. 30. Definice i stručné charakteristiky dalších pojmů uvádím průběžně v jednotlivých kapitolách této knihy. V rámci teorie sebeobrany si ještě dovoluji uvést nevyvratitelné tvrzení:

**Za své bezpečí, za obranu či ochranu svých zájmů a hodnot,
odpovídá primárně každý člověk sám!**

Stát a jeho instituce, sbory, služby či složky (např. policie) sice mají v náplni či v povinnostech ochranu lidí v České republice, ale rozhodně nejsou schopny zajistit bezpečnost konkrétního běžného občana. Zůstaňme u policie. V jejích zákonných normách, směrnicích a dokumentech je nejednou zmíněna ochrana obyvatel, lidí nebo osob, ale kterých? Vás, konkrétního občana? To jistě ne. Ochrana státu zaměřená na konkrétního člověka je možná jen za specifických podmínek. Například, že se člověk nachází v oblasti či v místě, kam je v té době přímo zacílen zájem státu. Ani to však neznamená, že bude

konkrétní občan ochráněn. Jde o objektivní stav, za který zmiňovaná policie nemůže.²⁴ Jediný, kdo to má šanci k lepšímu či k horšímu změnit, je sám útočníkem ohrožený člověk. Je u toho první. V prvních rozhodujících sekundách mu nikdo nepomůže, je sám. Věnuje-li se oběť – obránce sebeobraně, má mnohem větší šanci uspět.

„Doufej ve spravedlnost, ale buď připraven i na bezprávi.“

Seneca, římský filozof, 4 př. n. l. – 65 n. l.

Pravděpodobnost, že bude člověk nucen využít sebeobranu

Útočník (násilník) si svoji oběť vyhledává a má na to svůj způsob. Proto se může stát obětí každý, ať dělá pro svoji bezpečnost poměrně dost. I tak nemůžeme hrozbu fyzického útoku ze života odstranit, jenom ji snížit na „snesitelnou“ úroveň. Pouliční násilníci jsou totiž hrozbou pro každého. Zvláště, když jim oběť vytvoří vhodné podmínky k útoku (např. nedává pozor) nebo si je vytvoří oni sami (vlákají do léčky aj.). Má-li člověku hrozit fyzický útok co nejméně, musí se na něj připravit po stránce prevence (ochranná opatření), nácviku (jak řešit) a výcviku (zvládat řešení). Aby vše dobře dopadlo, je potřeba také určitá dávka štěstí.²⁵

„Štěstí přeje připraveným.“

Ať už se člověk snaží snížit hrozbu fyzického útoku nebo ne, vždy riskuje svojí činností či nečinností. Trénink sebeobranu však rozhodně přispívá k tomu, aby se nestal obětí, a když k útoku přece dojde, aby utrpěl co nejmenší újmu.

Ze zkušenosti ale také počítejme, že určitou cenu za to, že jsme relativně dobře ze sebeobrané situace vyvázli, nějak zaplatíme. Například zraněním, poničenými šaty

24 I přes extrémní snahu jednotlivých policistů, velmi obětavých lidí, kteří často nad rámec svých povinností pomáhají více, než se po nich chce, a to i navzdory možným hrozbám a investovanému času. Takových příslušníků policie si rozhodně lidé váží. Bez ohledu na momentální trendy ve společnosti.

25 V souvislosti se sebeobranou je hrozba rovna nebezpečí, že útočník fyzicky zaútočí. Útokem může vzniknout újma ve smyslu ublížení na zdraví a materiální škoda. Hrozbou je tedy útočník a oběť útoku – obránce riskuje tím, že se určitou měrou aktivně brání, včetně toho, že uteče nebo nedělá nic a na útok rezignuje.

či doplňky, nepochopením nebo nespravedlivou kritikou okolí, setkáním se státní mocí atd. Může se stát, že ze sebeobrané situace vyvážneme bez jakékoliv újmy, a to díky aktivnímu tréninku sebeobran, ale také vyčerpáním své momentální dávky štěstí.

Pravděpodobnost, že bude člověk nucen bránit se útoku, závisí na situaci, místě a typu hrozby. Zjednodušeně lze rozlišit situaci, kdy člověk o útoku (a jeho důvodu) předem neví, nebo ví. Pokud o útoku neví, pak:

- Jde většinou o obohacení, tedy krádež, loupež. Útočník se prostě snaží oběti něco sebrat, ukrást.
- Může jít o uspokojení útočníka tím, že oběť zmlátí, znásilní, pokoří, poníží atd.
- Jde o poměřování, kdy útočník udržuje postavení ve skupině nebo skládá zkoušku loajálnosti ke skupině a musí někoho zmlátit.

Důvod útoku nemusí být oběti-obránci jasný ani z komunikace, kterou útočník vůči němu vede.

Kromě výše uvedených tří důvodů může oběť znát motiv útoku i z minulosti, případně je zřejmý ze způsobu, jak probíhá útok. Může jít o tyto důvody:

- Uspokojení ve smyslu znásilnění.
- Vyvrcholení útočníkem prosazovaného individuálního nebo skupinového zájmu.
- Dřívější, přetrvávající či momentální mezilidské konflikty.
- Útok na obránce, který chrání či brání oběť před útočníkem.

Na některé důvody útoku přijde oběť-obránce až v závěru útoku nebo se bude o důvodu útoku jen něco domnívat, například:

- Útok na základě bezvýchodné situace, kterou útočník prožívá v důsledku narušení jedné či více dimenzí lidské bezpečnosti.
- Útok jako důsledek duševní či obdobné nemoci.
- Útok ve smyslu státního zájmu.

Jak je z výše uvedeného vidět, napadený člověk – oběť útoku, zpravidla neví, proč na něj nějaký útočník fyzicky útočil. Většinou na to přijde ve chvíli, kdy mu to útočník řekne nebo až útočník dosáhne svého cíle. Co za útokem obvykle je, lze usoudit podle schématu 3: Deset hlavních důvodů napadení, str. 30.



Schéma 3: Deset důvodů napadení

Pamatujme, že ne vždy budeme vědět, **proč nás útočník napadl**. Motiv se může vyjasnit až v průběhu útoku nebo až po jeho skončení a někdy jej nezjistíme nikdy. U konfliktů, které postupně eskalují, bývá naopak důvod útoku často zřejmý už předem. Pro sebeobranu to však zpravidla není rozhodující, podstatné je včas rozpoznat hrozbu a začít jednat.

Jak je uvedeno, **jde o situace**, které se mohou změnit nebo se změnit na sebeobraně. Samozřejmě zde nejsou vyjmenovány všechny ani většina situací, hrožících útokem útočníků a násilníků. Každá z šestnácti uvedených situací jde variabilně uzpůsobit, pozměnit či rozvinout. **Také lze říci, že ani z jedné uvedené situace se nemusí nic stát.** Je však opravdu nutné, aby byl v obdobných situacích člověk obezřetný, počítal s možností útoku a připravil se. Uvádím jen ty častější, tedy:

- Cizí člověk se k vám snaží dostat „na kontakt“ pod záminkou prosby o peníze, informace o čase nebo cestě, případně nabízí prodej zboží či různé služby. Často může jít o techniku k odvedení pozornosti před pokusem o krádež nebo napadení.
- Člověk, kolega, kterého znáte krátce a povrchně, se intenzivně vyptává, kde bydlíte, jestli máte psa, kam chodíte na jídlo, kolik máte dětí a kam chodí do školy, jaké máte auto, co a kde dělá manželka a další osobní informace dobré pro stalkera, tipaře, zloděje či nějakého devianta.
- V dopravní zácpě řidiči aut tzv. „ztrácejí nervy“, nesmyslně se tlačí k jiným vozidlům, troubí, blikají a hlavně nadávají ostatním, vyhrožují násilím nebo již násilně jednají. Hrozba eskaluje, pokud řidiči vystoupí z vozu s úmyslem poškodit cizí majetek nebo napadnout jiného účastníka provozu, nebo pokud svojí jízdou naštvání účastníci provozu aktivně brání ostatním v bezpečné jízdě.
- Při jízdě automobilem vás předjíždí vozidlo a jeho posádka výrazně gestikuluje, abyste zastavili, například pod záminkou, že je váš vůz poškozený. I zde hrozí, že jde o pokus o loupežné přepadení s nepředvídatelným koncem pro posádku zastaveného auta.
- Zfanatizovaní lidé poškozují něčí majetek, např. probodávají pneumatiky automobilů typu SUV. Podle nich vozidla poškozují životní prostředí a jsou zbytečná. Poškozování či zabírání řádně nabytého majetku jiných lidí emotivně odůvodňují svým názorem. Vždy útočí ve skupině a proto předpokládají, že legální majitel neubrání jimi poškozovaný majetek.
- V parkovacím domě nebo na parkovišti u nákupního centra si všimnete, že vás sleduje skupinka mužů, kteří se k vám najednou rychle rozejdou, pokřikují a gestikulují. V takové situaci hrozí přepadení, okradení a často i zmlácení.

- Postávající jednotlivci či skupinka si prohlížíjí kolemjdoucí. Mají zahalené obličejové kapuce, brýlemi nebo rouškami, i když není chladno. Člověk tak může vstoupit do léčky, může být rychle obklíčen, následně okraden, zmlácen, případně odvezen na jiné místo a tam se s ním může stát cokoliv.
- Na oslavě různého druhu dojde slovy zpívajícího právníka Jahelky k tomu, že: „... značně jsme překročili konzumaci běžnou...” alkoholu či jiných návykových látek. Mnohým lidem se uvolňují zábrany a hrotí se i banální konflikty. Výrazně vzrůstá hrozba fyzického napadení, ničení věcí i sexualizovaného násilí.
- Člověk, se kterým jste se dříve či momentálně nepohodli nebo i pohádali, čeká ještě s někým dalším v místě, kudy musíte projít. Počítejte s incidentem, možná i s fyzickým útokem na vás.
- Situace, kdy se někdo rozhodne dát jinému člověku „za vyučenou“²⁶ za nemístný vtip, schválnost, urážku nebo neznalost místních poměrů a zvyklostí.
- Domácí násilí, kdy se agresivní partner vrací domů a vybíjí si frustraci na partnerce či dětech. V tomto případě hrozí oběti vážná zranění ze zmlácení, fyzického týrání i znásilnění.
- Různé formy sexualizovaného obtěžování žen²⁷ na pracovišti i na veřejnosti. Tyto incidenty mohou kdykoliv přerůst ve zmlácení či znásilnění.
- Neznámý člověk nebo skupina lidí²⁸ se pod záminkou kontroly energií či jiných služeb snaží vniknout do bytu, domu nebo na pozemek. V těchto případech je namístě velká obezřetnost, neboť může jít o tipování objektu k vykradení, o bytové zloděje, ale často i o brutální násilníky.
- Člověk, který zastaví²⁹ u základní školy, v klidu si prohlíží vycházející děti nebo si je fotí. Volá na ně, případně jim něco nabízí. Může jít o pedofila nebo o jiného devianta útočícího na děti.

26 Jedná se o sdělení názoru na politiku, náboženství, soužití lidí, odchylky a deviace, lokální zvyky, tradice, umění, sport nebo způsob chování, jednání a prezentování člověka aj.

27 Začíná to nevhodnými vtipky, dvojsmyslnostmi, pokračuje intimními dotyky a objetím. Končí to minimálně vulgárními nadávkami, často zbitím a hlavně znásilněním.

28 Člověk či lidé se mohou také dožadovat různé pomoci, mohou volat o pomoc nebo se snažit majitele bytu vylákat ven, ale hlavně jim umožnit vstup do bytu.

29 Obdobně může muž zastavit na zastávce MHD, kde čeká samotná žena či dítě, a nabízet odvoz, kam oběť chce.

- Člověk – obránce se zastane oběti pouličních útočníků. Ti zpravidla následně obrátí pozornost na zastánce oběti a zaútočí na něj. Obránce musí předem dobře zvážit svoje možnosti. Jinak ho čeká zmlácení, často spojené s okradením.
- Skupina lidí demonstruje svůj zájem, postoj, názor či víru projevy a způsoby, které nepřipouští jiný názor. Pokud si takový dav vyhlédne oběť, tak hrozí její brutální zmlácení, okradení či zhanobení, provázené zraněním, až se smrtelnými následky.³⁰

Patří se zmínit ještě jeden důležitý faktor, související s odhodláním bránit sebe nebo někoho jiného. Jde o povolení si či o reálné přesvědčení, že když vás k tomu útočník donutí, bez váhání mu ublížíte a půjde-li vám o život, těžce jej zraníte nebo ho usmrťíte. Dobře o tom pojednává ve svých kvalifikačních pracích Roman Konečný. Jde o to, že každý neseme sami odpovědnost za svá rozhodnutí a činy, i když nám připadají správné. V tomto se nejde vymlouvat na jiné lidi, na okolnosti, na situaci atd. Tato odpovědnost je výstižně uvedena ve filmu režiséra Ridleya Scotta, Království nebeské. Jeruzalémský král Balduin V. Jeruzalémský praví nad šachovnicí rytíři Balianovi z Ibelinu:

„Pamatuj si, ať tebou bude pohybovat kdokoli a jakkoli, o své duši rozhoduješ jen ty sám. I kdyby ti, kdo s tebou hrají, byli králové či lidé mocní. O své duši rozhoduješ ty sám. Až vstaneš před Bohem, nemůžeš mu říci, jiní mi přikázali, abych učinil to či ono. S tím neobstojíš.“

Jak je uvedeno, **jde o místa**, která výrazně zvyšují šanci, že může dojít k násilí různého druhu. Tato místa jde odvodit od výše uvedených situací. Uvádím jen ty častější, tedy:

- Přítomnost nebo pohyb člověka **v místě**, které je všeobecně známé svojí **vysokou násilnou a majetkovou kriminalitou**. Ačkoliv se to nedělá, člověk se tam může dostat z neznalosti, náhodou nebo tam z nějakého důvodu musí jít či určitou dobu pobývat. Snad v každém větším městě taková místa jsou.³¹ Jde o značnou šanci na okradení, zmlácení, znásilnění atd.

30 Často jde o politický, ekonomický, společenský, právní, národnostní, kulturní či sportovní cíl nebo zájem, včetně používání nebo oslavování násilí, zabíjení, potlačování, věznění, okrádání, nálepkování, hanobení a rozdělování lidí v zájmu kohokoliv.

31 Značnou hrozbu mohou představovat zařízení s režimem omezeného pohybu lidí. Jde o různá detenční centra, zařízení pro cizince, kteří jsou ve své zemi nějak ohroženi nebo mají odlišná pravidla a způsob života.

- **Oslavy**, mejdany, večírky a zábavy spojené s **požíváním** alkoholu, včetně drog. Obvykle v pozdní noční době, kdy již ti, co se přišli bavit, odešli. Zůstává jen „tvrdé jádro“, jehož zájem je jen vyhledávat konflikty, vyvolávat rvačky a dělat další problémy.
- Kulturní, sportovní, politická či zájmová **akce většího rozsahu**. Zde v určité fázi zmíněné akce může dojít moderátorem či aktéry k emočnímu vybičování³² přítomných, které může přejít k davovému šílenství a následné fyzické napadání náhodných lidí, oponentů a ničení majetku.
- Kde dochází k momentálnímu nebo častému **shromáždění lidí**, např. MHD, nádraží, prodejní trhy aj. Zde je značná pravděpodobnost přítomnosti kapsářů, zlodějů, různých násilníků apod.
- Místa, kde jsou pro vznik různého násilí **podmínky**, např. čekání ve frontách nebo kolonách za velkého horka, předbíhání či předjíždění ostatních; bezohledné jednání lidí parkujících před vchody domů a výjezdy z nich nebo parkujících či pobývajících³³ na cizím soukromém pozemku tak, že ostatním překáží nebo je obtěžují a ničí jejich majetek apod.
- Místa, kde se momentálně nebo dlouhodobě vyskytuje **málo lidí** a vyhlédnutá oběť má menší možnost obrany či dovolání se pomoci. Může jít o vzdálené parkování za budovami nákupního centra, bývalé a nefunkční tovární celky se zástavbou, málo osvětlené ulice, cesty málo navštěvovaným parkem za snížené viditelnosti, ale i toalety, výtahy apod. Taková místa přitahují hlavně násilníky, ale i zloděje.
- Místa, která **nejsou monitorována** kamerovým systémem.³⁴ Může jít o osamělé ulice a prostory, ale také tato místa plná lidí. Zde mohou působit hlavně kapsáři, různí zloději, devianti, ale i násilníci.
- Místa, kde se **lidé o svoje bezpečí starají málo nebo vůbec**. Nezamykají nebo jinak dostatečně nezajišťují byt, auto, zahradu, chatu atd. Nedávají pozor na svoje zavazadla a majetek. Zbytečně provokují svým majetkem vystaveným na odiv,

32 Může jít o emoční propagandu, rytmus, slogany, obrazovou prezentaci, sdělení „třaskavé“ informace atd.

33 Např. skupinky bezdomovců, demonstrantů, žebráků, provokatérů, kapsářů, opilců, dealerů drog, ale i násilníků zastražujících svojí přítomností a jednáním jiné lidi atd.

34 Těžko hledat člověka, který by chtěl mít všude nainstalován kamerový či jiný sledovací systém, kde se neví, kdo jej obsluhuje a k jakému účelu slouží. Takový systém má svůj smysl jen tam, kde k násilí dochází často.

včetně svého oblečení a doplňků. Případně jsou ve stavu neumožňujícím se o svoje bezpečí starat kvůli opilosti, vlivu drog apod. nebo chodí bezstarostně do nebezpečných míst či situací.

Samozřejmě nejsou zde vyjmenována všechna místa, na kterých lze očekávat útok zlodějů a násilníků. Každé z osmi uvedených míst jde variabilně zkombinovat a konkretizovat. **Také lze připustit, že ani na jednom z uvedených míst se nemusí nic stát.** Je však opravdu nutné, aby byl člověk na zmíněných místech obezřetný, počítal s možností útoku a připravil se.

Kromě situací a míst **jde také o hrozby**, které se mohou velmi pravděpodobně uskutečnit. Uvádím dle zkušeností a statistik zase jen ty častější, tedy:

- **Krádež osobních věcí**, které má člověk u sebe, jako osobní zavazadla (kufřík, kabelka, batoh, taška s nákupem aj.), komunikační prostředky (laptopy, tablety, telefony, sluchátka aj.), doplňky (šperky, hodinky apod.) a příslušenství (klíče, peněženky, doklady, zbraň atd.).
- **Krádež³⁵ majetku**. Jedná se o majetek v osobním automobilu a automobilu samotného. Dále jde o majetek v bytě, domě a na vlastním pozemku, především finanční hotovost a cennosti vhodné k rychlému zpeněžení nebo využití (obrazy, sbírky, drahé kovy, elektronika, akcie, směnky, zbraně a střelivo, alkohol a drogy aj.). Potom jde o stroje a přístroje (motorové a elektrické nářadí, stavební a obdobné stroje), zásoba stavebního či konstrukčního materiálu (desky, tvárnice, cement aj.) a další věci.
- **Znásilnění** je vedle přítomnosti a úmyslu násilníků podmíněno dvěma základními směry. Nejdříve **chováním a jednáním** člověka³⁶ před lidmi a v dané situaci a místě, které obvykle dobře zná. Následně jde o **přítomnost** v místě, které nezná, či v situaci, kterou neočekává. I v tomto případě může být významné chování a jednání (např. nevěnování pozornosti okolí).
- **Zmlácení** může být cílem násilníka nebo je součástí krádeže a znásilnění. Pokud je zmlácení oběti cílem násilníka, může jít o vyvrcholení nějakého konfliktu, mstu

35 V těchto případech je krádež i ve významu loupež, tedy s použitím hrozby násilím či použitím násilí.

36 Obětí znásilnění se může stát kdokoliv bez ohledu na pohlaví nebo věk. V této souvislosti jde o chování a jednání člověka – oběti ve smyslu požití návykových látek, uvolnění běžných zábran, sexualizovaná komunikace a vyzývavost. Následně může jít o útok násilníka či devianta.

za něco, upevnění pozice, donucení oběti k činnosti, nebo naopak k nečinnosti, může jít o variantu hrozby apod. Zatímco u muže je nejčastější okradení, které je doprovázeno zmlácením, tak u ženy jde obvykle o kombinaci okradení-znásilnění nebo naopak. Zmlácení s tím bohužel souvisí.

- **Zmrzačení či zavraždění** oběti je většinou cílem násilníků na základě jejich psychického a fyzického stavu, nemoci či deviace a různého fanatismu.³⁷ Někdy tento konec může oběť potkat v důsledku vniknutí násilníků do bytu či domu za účelem krádeže, kdy je přítomný majitel a třeba i jeho rodina. Případně je-li oběť odvečena na jiné místo, kde má násilník klid na dosažení svého odporného cíle, jako znásilnění, spoutání, mučení a různé způsoby usmrcení. Teprve poté může násilník oběť okrást.

Samozřejmě jsou zde vyjmenovány jen časté hrozby, při kterých lze očekávat útok zlodějů a násilníků. Každá z pěti uvedených hrozeb jde variabilně zkombinovat a upřesnit. **Také lze připustit, že z důvodu krádeže nemusí dojít k ublížení na zdraví či ohrožení života.** To ale neplatí u dalších tří bodů, uvedených výše. Je však opravdu nutné, aby si byl člověk výše zmíněných hrozeb vědom a byl obezřetný, počítal s možností útoku a připravil se.

Co udělat proto, abychom využili sebeobranu co nejméně? V základním rozsahu půjde o analýzu čtyř hlavních rizik souvisejících s hrozbami a jinými riziky. Patří sem otázka, zda, kdy a za jakých podmínek **jste na nebezpečném místě**. Dále zda **konflikt může skončit útokem** a jestli **chce útočník opravdu zaútočit** a jestli nejste náhodou v nějakém osobním či jiném **vztahu s útočníkem** (viz Miller, Kadlec, Komunikace v konfliktu, 2018). Doporučuji analyzovat následující:

- a) Nejdříve je nutno na reálném základě specifikovat **hrozby**, stanovit reálně nebezpečná **místa** a reálně možné nebezpečné **situace** pro sebe a své blízké. Vše na základě denní činnosti, pohybu a pobývání, plnění povinností, obvyklých způsobech realizace zábavy či koníčků, ale i skutečný stav **zabezpečení** svého majetku.

37 Patří sem zranění, zmrzačení a usmrcení jako varování různých mafií či gangů z důvodu donucení oběti např. k vydání informačního materiálu, ke změně svědectví, k placení „za ochranu“, k vydání patentu či jiného duševního vlastnictví, ke změně prezentovaných závěrů z kontrolní, vědecké, politické, vojenské, zdravotnické a z dalších oblastí, včetně varianty zmíněného násilí na objednávku, provedené placeným či psychicky zpracovaným násilníkem.

- b) Vybrat, co z uvedeného lze zlepšit či k lepšímu **změnit, ihned**. Jako změnit trasu jízdy či pohybu (mimo známé nebezpečné místo), pořídit odolnější zámek (např. do garáže či dílny), aniž by tato změna zkomplikovala běžný život nebo by způsobila významné prodražení. Tuto změnu zařadit do života bez prodlení.
- c) Stanovit **hraniční minimum** z počtu reálně specifikovaných hrozeb,³⁸ nebezpečných míst, situací a potřeby zabezpečení majetku, na které je nutno reagovat a řešit je v intervalu týdnů nebo nejvýše několika měsíců.
- d) Rozhodnout se, **jak vybrané minimum hrozeb řešit**, aby se realizovaly jen snesitelným způsobem z hlediska počtu nebezpečných míst, situací a zabezpečení majetku.
- e) **Začít řešení** hrozeb, míst, situací a zabezpečení majetku organizačně i materiálně plnit v rozsahu sociálních a materiálních možností, jako změnit trasy pohybu, způsoby pohybu (změna prostředku, doprovod, skupina aj.), vyhýbat se nejhorším situacím a zvyknout si např. zamykat dveře (nejen zavřít).
- f) Stanovit si doma, v zaměstnání, ve škole atd. **bezpečné místo**, kde se dá schovat, zavolat pomoc nebo na pomoc vyčkat; opatřit si obranný prostředek nebo i zbraň; domluvit se na součinnosti s rodinnými příslušníky, kamarády či spolupracovníky.
- g) **Učit se sebeobranu** v souvislosti s analyzovanými hrozbami, místy, situacemi a jejich řešením.

Postupně si na bezpečnostní chování zvyknete a spolu s vámi také vaše rodina a přátelé, uvidíte.

Kdo je útočník, jak přemýšlí a jedná

K obsahu názvu této části je napsáno mnoho velmi odborných a obsažných statí. Hodně z nich stojí za to přečíst, např. knihy Roryho Millera, Šárky Blatníkové, Christophera Suttona, Aleše Přichystala a dalších. Nicméně pro praktickou stránku sebeobranu se pokusím uvést to hlavní. Budu používat termín „**útočník**“, čímž myslím každého, kdo chce

38 Např. je vybráno 5 reálných hrozeb, ale 2 jsou nejdůležitější. Stejně jako nebezpečná místa či situace nebo rozsah zabezpečení majetku.

protiprávně³⁹ napadnout jiného člověka z některého důvodu uvedeného ve schématu 3, str. 30, Deset důvodů napadení. V odborné literatuře [2, 3, 27, 38 aj.] jsou útočníci různě nazýváni, např. „darebák“, „zloděj“, „násilník“, „drban“, „pašík“, až po termín „predátor“. Mějme na paměti, že útočníci rozhodně nejsou jako vy.⁴⁰ Dobře vědí, co jsou zač, tedy darebáci, zloději, násilníci a šejdiři mnoha druhů, kteří přímo⁴¹ kradou, mlátí jiné, vyhrožují, vydírají, podvádí, lžou, zraňují a zabíjejí mnoha způsoby a z mnoha důvodů. Co bude s vámi – s obětí – to je jim naprosto jedno. Opovrhují zákony, nebojí se policie či soudu a naprostá většina ani vězení.⁴² Jsou přesvědčení, že je „spravedlnost“ nedostihne a i kdyby, rozhodně je to nezmění k lepšímu, ale naopak. Vždy se snaží ospravedlnit své činy, že měli těžké dětství, byli soustavně trestáni, brutálně biti, zneužíváni, měli hlad a museli se o jídlo prát s ostatními. Dovedou racionalizovat jednání tvrzením, že je normální a správné okrást⁴³ či zmlátit jiného, že tak funguje svět, viz „zákon džungle“, prý se stačí podívat kolem, jak ještě horší činy páchají ostatní atd. Právě s těmito lidmi – útočníky – se člověk v sebeobraně situaci setká. Myslete na to, když zjistíte, že se připravují k útoku nebo když útok začnou. Nejsou normální! Neuvažují normálně, nechovají se normálně, neuznávají normy či pravidla a často na ně neplatí ani tzv. „civilizovaná“ technika a postupy, naučené v kurzech sebeobrany. Jsou to útočníci – násilníci – zločinci! Tak je potřeba se k nim chovat.

39 Je-li zmíněno „protiprávně“, jde o demokratickou společnost dodržující související pravidla. Nemusí jít však jen o právní hranice, ale také o společensky či lidsky nepřijatelné jednání lidí – útočníků ve službách soukromých či státních organizací směrem k okrádání legálně nabytého majetku, týrání, vyhrožování, věznění, násilí na lidech atd.

40 Lidé, kteří překročí zákonná pravidla z důvodu porušení některé ze 7 dimenzí lidské bezpečnosti (např. nemá peníze na léky a ukradne je) nebo z důvodu přinucení (např. „vyhozením“ z práce, hrozbou ublížení dětem aj.). Jinak by nikdy nic podobného neudělali a je jim čin, ke kterému byli donuceni, odporný.

41 Útočit mohou i zprostředkovaně, kdy najmou k útoku jiné nebo k útoku využijí mezery v legislativě atd.

42 Nezřídka jim k tomu přispívá náš soudní systém, mající v některých případech „přísný pohled“ na člověka – oběť – obránce, který se před nimi bránil. Útočníci mají „zastání“ také v různých organizacích, obhajujících z nějakých důvodů jejich činy a brutalitu.

43 U soudu slyšeno útočnickovo ospravedlnění krádeže a zmlácení oběti tvrzením: „... on má, já nemám, tak si vezmu, ne?“

Kdo je tedy útočník?

O útočnickovi se budu dále vyjadřovat jen jako o muži, protože dle dostupných statistik (jež autorovy dlouholeté zkušenosti jen potvrzují) **se muž podílí v 94 % na útoku s násilím** a v 85 % na útoku jen s krádeží. Ženy se podílejí na útoku s násilím také, ale jen v 6 % a na útoku s krádeží jen ve 14 %. Útočník je tedy téměř ve všech případech napadení s násilím muž. Obecně vyjádřeno, vypadá jako každý jiný muž. Kacířsky uvádím, že toto oficiální tvrzení může v určitém prostředí nebo občas platit, ale při odborném pohledu dost „pokulhává“ za skutečností. Jak co do vzhledu, tak co do chování a jednání. Jak takový útočník může vypadat? Bez ohledu na časté nepřesnosti v mediálním zpravodajství, lze jako první skupinu definovat takzvané „**pouliční útočníky**“. Jde jim primárně o majetek oběti a často vypadají takto:

- Má šaty a doplňky, které mu umožňují skrýt obličej, jako kapuce, vhodný klobouk či čepice, včetně tmavých brýlí.
- Má šaty a doplňky, které mu umožňují skrýt zbraň, případně ruce nebo ukradený majetek oběti.
- Na oděvu a těle má symboly či znaky vyjadřující násilí a smrt, které mají asi ostatní lidi zastrašit.
- Častěji než sám je ve dvojici či skupině 3–4 útočníků, přičemž kapsářů bývá i více.
- Je neupravený, neudržovaný, často špinavý, s roztrhanými šaty.
- Podle prostředí, kde chce útočit, se může snažit svůj vzhled učinit méně nápadným, nebo naopak odlišnost svého vzhledu ještě zvýraznit.
- Věkem může být útočník velmi mladý, 14–15 let, v případě tzv. dětských gangů i méně, může být věkem mladistvý, ale převážně jde o dospělého muže, útočí-li samostatně nebo ve dvojici.
- Člověk-obránce-oběť může tohoto útočníka zařadit do skupiny jako bezdomovec, pobuda, somrák, lump, opilec, zloděj, feťák či kapsář,⁴⁴ viz obr. 3. Čili potenciální či pravděpodobný „**pouliční útočník**“.

44 Neurčité procento z uvedených nepoužívá násilí při svém způsobu „získávání obživy“, ale dost často platí opak a člověk-oběť s použitím násilí musí počítat.



Obr. 3: Dosti častý vzhled skupiny potenciálních pouličních útočníků

Pouliční útočníci získávají od oběti hlavně peníze⁴⁵ na drogy, alkohol, hrací automaty, cigarety atd., bez ohledu na jejich obvyklé tvrzení o potřebě léků, o hladu, ztrátě zavazadla s peněženkou apod.

Druhou skupinou jsou „**násilníci**“. Útočníci, kteří získávají majetek od oběti výhradně násilím nebo jim nejde o majetek oběti, ale jen o násilí samotné. Jsou to lidé, kteří z různých důvodů, viz schéma 3, Deset důvodů napadení, str. 30, fyzicky napadají, ubližují, mlátí, zraňují a také zabíjejí jiné lidi. Co do vzhledu je lze rozdělit na část, která zvýrazňuje, že je potenciální hrozbou a vzbuzuje svým zjevem a chováním strach. Dávají si záležet, aby to potenciální oběti viděly. Útočí jednotlivě, ale převážně ve skupině, viz obr. 4: Skupina násilníků.

Druhá část vypadá jako běžní lidé v daném prostředí. Dávají si záležet, aby hrozbu z jejich strany potenciální oběti nezaznamenaly vůbec nebo až oni-**násilníci** budou chtít, viz obr. 5: Násilník realizující se na ženách.

⁴⁵ Nebo majetek, který jde snadno zpeněžit. K získání peněz mohou použít různou formu žebrání, citového vydírání, nadávkami a vyhrožováním, až po násilí, občas i se zbraní.