
Ubraňte se při napadení – několik rad



Ve čtvrtek 7. července se třidvacetiletá studentka ubránila napadení. Před znásilněním ji zachránil zavírací nožík. Muž, který pravděpodobně pocházel z některé ze zemí bývalého Sovětského svazu, si na dívku počkal v neosvětlené uličce lemované vysokým křovím, když se vracela krátce před půlnocí na kolej Otava v Praze 4 – Chodově. Nožikem jej bodla do hrudníku poté, co ji povalil na zem a začal z ní strhávat oblečení. Násilník vzápětí utekl, krátce po půlnoci jej nedaleko areálu kolejí našli záchranáři mrtvého. Případ bude s největší pravděpodobností posouzen jako nutná sebeobrana. „Ta dívka se ubránila, což je dobře. Případ snad bude odložen,“ říká Tereza Bílková z Preventivní informační skupiny Policie ČR. Právě ve spolupráci s Terezou Bílkovou jsme připravili několik zásad, jak by se studentka, respektive každá žena při napadení, měla zachovat.

Jak předejít přepadení aneb jak se má zachovat žena, je-li přepadena

Při návratu domů buďte velice ostražitá. Máte-li pocit, že jste sledována anebo byste mohla být obtěžována, hledejte rychle místo, kde je více lidí (obchod, restaurace), případně se nestyďte požádat kolemjdoucího člověka o pomoc. Pokud se vracíte domů ve večerních hodinách, buďte ještě opatrnější. Pokud je to možné, vždy mějte zajištěný doprovod domů dobře známým člověkem. V žádném případě se nenechávejte doprovázet osobou, se kterou jste se seznámila v ten samý den (např. v restauraci či na diskotéce). Nezkracujte si cestu temnými, opuštěnými místy a nevyužívejte opuštěných podchodů. Předem si připravte klíče, které držte v ruce připravené k rychlému odemknutí a zamknutí dveří, ale i k případné obraně. I klíče mohou sloužit jako obranný prostředek proti útočníkovi.

Dalšími vhodnými obrannými prostředky může být i deštník nebo různé paralyzační spreje, které jsou i cenově dostupné. Ceny sprejů se pohybují okolo 200,- Kč. Doporučujeme však tzv. tekuté střely (paralyzéry), které se nerozstříknou do ovzduší a nemohou tak napadenou ženu zasáhnout. Pokud se však vracíte pravidelně domů ve večerních hodinách, doporučujeme finančně náročnější, ale určitě účinnější obranu, kterou jsou elektrické paralyzéry. Jejich cena se pohybuje od 1.000,- do 2.000,- Kč. Poněkud neobvyklým obranným prostředkem může být i píšťalka, jejíž ostrý hvizd může útočníka zaskočit a třeba i zahnat na útěk.



V případě napadení si snažte zachovat duchapřítomnost. Pokud je to možné, vyhodnoťte okamžitě svoji situaci. Ideální stav je, pokud se Vám podaří navázat s útočníkem komunikaci a v nestřeženém okamžiku utéct do bezpečí mezi lidi. Záleží ale samozřejmě na konkrétní situaci. Pokud je již od počátku útok veden brutálním způsobem, je nejdůležitější uchránit si život a zdraví. Nikdy však útočníkovi nevyhrožujte, že jeho jednání oznámíte na policii. Rozhodnete-li se pro fyzickou sebeobranu, jednejte rasantně a rozhodně. Nutná obrana je zákonem dovolena. Odvrací-li oběť přímo hrozící nebo trvajícím útok, je oprávněna se bránit a způsobit pachateli zranění, je-li to adekvátní, i smrt. Obrana však musí být přiměřená útoku!

Pokud se obětí násilí již stanete, postupujte takto:



V případě, že jste se stala obětí přepadení nebo znásilnění, zavolejte, prosím, co nejrychleji policii nebo se dostavte na nejbližší místní oddělení policie. Budete se chtít umýt a převléknout. Zkuste s tím však počkat až do doby, než Vás prohlédne lékař. Mohlo by dojít ke zničení důležitých důkazů. Pamatujte, že se nemáte se za stydět a svěřte se se svým problémem někomu blízkému nebo psychologovi. Lépe a rychleji se tak vyrovnáte s případným traumatem.

Kurzy sebeobranu

Sebeobrana je stavebním pilířem většiny bojových umění, každé z nich ale využívá více či méně specifických pohybů a praktik. Jen v Praze existují desítky sportovních klubů, v jejichž nabídce najdete individuální nebo skupinové kurzy sebeobranu. Nemáte-li v plánu do kurzů docházet dlouhodobě, alespoň jeden aktuální typ. Od 22. července začíná ve fitness klubu Fortuna (Vodičkova 30, 3. schodiště, 1. suterén, Praha 1) speciální čtyřdenní kurz sebeobranu pro ženy. Výuka bude probíhat denně od 20h do 21h zábavnou formou pod vedením profesionálních učitelů. Pokud budete mít o kurzy sebeobranu zájem, několik dalších zajímavých odkazů následuje.

<http://www.delroys-gym.cz>

<http://www.aha-skola.cz>

<http://www.kultura9.cz/kursy.html>

http://praha6.nethouse.cz/zajimavosti/domy_deti.php

<http://www.arete-czech.cz>

<http://www.ewto.cz>

<http://www.narama.cz>

<http://sweb.cz/bushi-do>

<http://wingsun.wz.cz>