

Viete čo je sebaobrana?

Väčšina ľudí si pod pojmom sebaobrana predstaví niektoré z populárnych bojových umení a tréning pod vedením svalnatého inštruktora v snehobielom kimone s tým najčiernejším pásom. A práve to sú hneď tri z najväčších omylov, ktorých sa dopúšťajú ženy, hľadajúce vhodný systém sebaobrany. Dnes nebude reč o sebaobrane ako o športe. Budeme hovoriť o tom, že sebaobrana musí reagovať na potreby súčasnej spoločnosti a prispôbovať sa trendu kriminálnikov a ich spôsobom útokov a pritom sa zamerať priamo na možnosti a schopnosti skupín potencionálnych obetí.

podľa vonkajších znakov nie je možné.

Ako sa chrániť?

- Venujte dostatok pozornosti svojej okoliu, pretože najčastejším cieľom bývajú osoby, ktoré práve telefonujú z mobilu, prípadne sú zaujaté hľadáním „čohosi“ vo svojej kabelke či taške.

- Predtým, než vystúpíte z auta, vizuálne skontrolujte okolie. Ste veľmi ľahkou obeťou, pokiaľ ste už vystúpili, ale skláňate sa k sedadlám, či ste do pol pása zohnutá do kabíny auta.

- Vyhybajte sa miestam, o ktorých je známe, že sa na nich stretávajú potencionálne nebezpečné individua.

- Pokiaľ idete popri domoch či objektoch s výklenkami, alebo cestičkami s hustým rastlinným porastom, vždy sa snažte kráčať uprostred cesty, aby ste mali čas spozorovať prípadné nebezpečenstvo.

Kto sú potencionálne obeť?

V skutočnosti sa obeťou môže stať ktokoľvek, kto sa ocitne v nesprávnom čase na nesprávnom mieste. Musí však byť pre páchatela ľahko dosiahnuteľný. To znamená, že páchatel je takmer vždy vo fyzickej prevahe voči svojej obeť. Ťažko by sme hľadali nerovnejší boj, než je boj muža so ženou, a preto bývajú najčastejšími obeťmi násilných prepadnutí práve ženy. Pretože sa dajú ľahko vystrašiť, nevedia sa fyzicky brániť, je malá pravdepodobnosť, že sú ozbrojené a že by vedeli nejakú zbraň použiť, a pod nátlakom sú ochotné spolupracovať s násilníkom. A k tomu všetkému majú obuv, ktorá znemožňuje útek a väčšinou aj dosť tesné oblečenie, ktoré neumožňuje plný pohyb a väčšinou ani efektívne kopnúť útočníka do rozkroku. Väčšinou si násilník vyberá medzi obeťmi, ktoré sa dajú ľahko odvliecť na „vhodné“ miesto. Ide najmä o ženy, ktoré sa dajú dobre uchopiť za vlasy, prípadne majú účes vhodný na úchop. Hneď za nimi sú v rebríčku potencionálnych obetí ženy, ktoré majú priveľmi provokujúci odev, ktorý sa dá ľahko strhnúť dolu.

Keď sa žena rozhodne brániť

Keď sa ocitneme v situácii, ktorú vnímame ako hrozbu, nadmerná produkcia hormónov znásobí našu silu, zníži vnímavosť k bolesti a stimuluje hladinu energie, takže ani žena, pokiaľ začne bojovať o svoj život, nebude pre útočníka jednoduchá korisť. Motivácia nás stimuluje k využitiu všetkých skrytých rezerv a zároveň ovplyvňuje dobu reakčného času, čo spôsobí, že budeme oveľa rýchlejšie, pohotovejšie a silnejšie, aj keď sme tieto atribúty nikdy priamo netrénovali. Ženy dokážu oveľa rýchlejšie reagovať na jednotlivé podnety a sústrediť sa na viac detailov súčasne. Dokážu rýchlo odhadnúť a otypovať svojho súpera a identifikovať jeho slabé miesta. Pokiaľ žena zvolí vhodnú taktiku a má k dispozícii technický repertoár zodpovedajúci jej fyzickým možnostiam, dokáže si poradiť aj s hrubou silou mužského protivníka. Dôležité je nebojovať s mužským protivníkom jeho vlastným spôsobom, ale vyvolávať psychologický zmätok, používať všetky dostupné zákerné techniky vrátane hryzenia (napr. do nosa), plesknutia na obe uši, trhnutia za ušný lalok, bodania do krku, stlačenia ohryzku, oddeľovania svalových snopov či uchopenia za krčnú tepnu. A samozrejme, ak sa ocitneme v príslušnej výškovej úrovni, zaúčtoíme na súperove genitálie skrútením a trhnutím smerom nadol. Nesmieme zabudnúť ani na ka-

belku, ktorá je v podstate plná alternatívnych zbraní. Pokiaľ schováme do ruky nožičky z manikúry, získame snáď tú najstrašnejšiu zákernú zbraň, akú nám kabelka môže dať. Hneď na druhom mieste je voňavka. Ak ju nastriekame útočníkovi do oka, môže mu trvalo poškodiť zrak. Výborne nám môže poslúžiť aj znalosť tlakových bodov na miestach, ktoré nie sú kryté hrubou vrstvou oblečenia, získame tak spôsob, ako rýchlo paralyzovať útoční-



ka. Body na hlave a krku sú najľahšie dosiahnuteľné a zároveň aj najefektívnejšie, pretože šokujú mozog, narušujú priestorovú orientáciu, zastavujú dýchací systém, vyvolávajú fyzickú slabosť a majú obrovský psychologický efekt. Ďalšou parketou, ktorú každá žena bravúrne zvláda sú tzv. „špinavé techniky“, čo sú útoky nečakaným spôsobom, ktoré majú vyvolať žiadajú reakciu. Napríklad, ak útočníkovi napľujeme do tváre, automaticky uvoľní úchop, aby sa utrel. Ak mu zverekneme do ucha, spôsobíme šok a dosiahneme útočníkovo chvilkovú paralyzáciu. Zatláčenie do nosa zospodu od horného dásna zase spôsobí, že útočníkovi vyhrknu slzy a na chvíľku sa mu zatmie pred očami. Podobný účinok má aj úder cez oko, vzhľadom na to, že je priamo napojené na mozog.

Na koho si treba dať pozor?

Drvivá väčšina ľudí si predstavuje, že nebezpečné individuum spozná podľa oblečenia, úpravy vlasov či ohnivejšieho temperamentu a hlasnejšieho prejavu. Väčšina páchatelov sa snaží splynúť s davom, nevyvolať podozrenie a nenápadne si nájsť vhodnú a ľahkú korisť. V žiadnom prípade sa nesnažia vyvolať zbytočnú pozornosť svojím zjavom, pretože by to znížilo úspešnosť ich plánu. Poznať potencionálneho páchatela

- Nenechajte sa odprevádzať cudzím človekom, ani keby sa javil ako kamarát.

- Pokiaľ máte pocit, že vás niekto sleduje, nechodte priamo domov, ale choďte na zastávku, nastúpte na prvý autobus, vystúpte o pár zastávok ďalej a vráťte sa domov inou cestou.

- Pokiaľ ste už v bráne a na chodbe je pár individuí, z ktorých nemáte dobrý pocit, vytraťte sa trebárs so slovami „...niečo som zabudla“. Rovnako zareagujte aj v prípade, že by s vami taký človek chcel nastúpiť do výtahu.

- Nezabudnite tiež, že nie je vaša povinnosťou otvoriť dvere bytu každému, kto zazvoní.

- Akákoľvek zbraň vám bude nič, pokiaľ ju nebudete mať pripravenú v čase útoku. Nepoužívajte kľúče, ani ich nehádzte do útočníka, mohol by vedieť vašu adresu v prípade, že ide o plánovaný útok. Na záver ešte jeden štatistický údaj, ktorý hovorí, že ľudia, ktorí sa nedokážu brániť, bývajú častejšími obeťmi násilnia než tí, ktorí sa brániť dokážu. Násilník totiž vycíti z ich správania, výrazu tváre, spôsobu komunikácie a držania tela, že nepatria medzi ľahké obeť a že v prípade nebezpečia budú o seba odhodlane a nekompromisne bojovať.

**Soňa Pernecká,
inštruktorka sebaobrany,
O.Z. Modern Combat**



**Denník dispečingu
od 18. 9. do 1. 10. 2006**

**Riešenie poruchových stavov
a opráv:**

◆ 19.9. od 7.40 do 14.30 na okruhu OST L3-29 na Budatínskej ulici a od 7.45 do 13.00 na okruhu OST L3-30 na Znievskej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 19.9. od 11.00 do 14.30 na okruhoch OST L3-15 a L3-16 na Znievskej ulici, OST L2-27 na Strečnianskej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 20.9. od 8.00 do 14.00 na okruhoch OST L7-1 na Jasovskej ulici, OST L7-38 na Turnianskej a OST L4-27 na Beňadickej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 22.9. od 8.00 do 14.30 na okruhoch OST L7-4 na Krásnohorskej a OST L7-39 na Jasovskej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 25.9. od 8.00 do 11.30 na okruhu OST D4-42 na Macharovej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV na základe objednávky správcu z dôvodu vykonávania opráv v objekte,

◆ 25.9. od 8.00 do 11.00 na okruhoch OST L2-27 na Strečnianskej ulici, OST L4-26 na Beňadickej ulici a OST L5-12 na Vígľašskej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 26.9. od 8.00 do 14.30 na okruhoch OST L4-17 a OST L4-18 na Beňadickej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 27.9. od 8.00 do 14.30 na okruhoch OST L5-13 na Vígľašskej ulici, OST L50-20 na Vyšehradskej ulici a OST L5-21 na Šášovskej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST,

◆ 29.9. od 8.00 do 14.00 na okruhu OST L3-27 na Znievskej ulici bola prerušená a obmedzená výroba TÚV z dôvodu vykonávania opravy v OST.

O týchto prerušeníach sme odberateľov informovali v zmysle podmienok dojednaných v kúpnych zmluvách. Po odstránení porúch resp. závad bola dodávka jednotlivých médií obnovená v požadovaných parametroch.