



Občan v ohrožení - Osobní bezpečnost

Základní rady a tipy pro Vaši osobní bezpečnost, aneb kdo je připraven, není překvapen.

Osobní bezpečnost je velmi důležitým aspektem našeho života. Téma osobní bezpečnosti je velmi obsáhlé a na internetu naleznete různé rady a tipy, jak předcházet nepříjemným osobním konfliktům a jaké produkty Vám mohou pomoci ke zvýšení Vaší bezpečnosti a bezpečnosti Vašeho okolí.

Zde je několik tipů, jak na ni dbát:

1. **Sledujte své okolí:** Buďte vědomi toho, co se děje kolem vás. Zvláště ve veřejných místech, jako jsou dopravní uzly, nákupní centra a noční ulice, buďte ostražití a vyhýbejte se podezřelým situacím.
2. **Vyhýbejte se nebezpečným místům:** Pokud je to možné, vyhněte se oblastem s vysokou mírou kriminality nebo nebezpečným lokalitám. Raději volte dobře osvětlené a rušné trasy.
3. **Uzamkněte dveře a okna:** Před odchodem z domu nebo auta se vždy ujistěte, že jsou všechny dveře a okna uzamčené.
4. **Noste s sebou pouze nezbytné věci:** Snažte se minimalizovat množství peněz, kreditních karet a elektroniky, kterou máte u sebe. Noste jen to, co skutečně potřebujete.
5. **Dbejte na bezpečnost svých osobních informací:** Buďte opatrní, když sdílíte své osobní údaje online nebo s neznámými lidmi. Neposkytujte citlivé informace bez důvěryhodného zdroje.
6. **Mějte spolehlivé kontakty:** Ujistěte se, že máte seznam důvěryhodných kontaktů, které můžete kontaktovat v případě potřeby, včetně přátel, rodiny nebo místních bezpečnostních orgánů.
7. **Sledujte své návyky:** Buďte obezřetní, když jste na veřejnosti. Například nevyvolávejte zbytečné konflikty, neprovokujte neznámé osoby a vyhýbejte se konzumaci alkoholu nebo drog v neznámém prostředí.
8. **Naučte se obranné dovednosti:** Pokud se cítíte nepříjemně ohledně své osobní bezpečnosti, může být užitečné se naučit některé základní obranné dovednosti, jako je sebeobrana nebo techniky sebeobrany.
9. **Využívejte veřejnou dopravu a taxi:** Pokud cestujete ve městě, je lepší používat veřejnou dopravu nebo taxi než chodit pěšky sami, zejména v noci.
10. **Nechodte ven sám v noci:** Pokud je to možné, vždy se snažte mít společnost, když jste venku v pozdních hodinách.

Paměťové tipy jsou vždy užitečné, ale nejdůležitější je naslouchat svému instinktu. Pokud něco necítíte jako bezpečné, snažte se situaci co nejdříve změnit a vyhledejte pomoc, pokud je to potřeba.

Svoji osobní bezpečnost neboli sebeobranu, můžete navýšit určitým sebeobraným prostředkem, ale máto několik ALE - Jaký si ale vybrat? Jak složitá je manipulace? Kde a jak onen výrobek nosit? Může mne jeho použití nějak ohrozit? Všechny tyto otázky vztažené ke konkrétním produktům se pokusíme zodpovědět níže.

1. **Pepřové spreje:** Jedná se o účinný obranný prostředek, který má útočnicka dočasně ochromit/paralyzovat a to díky intenzivnímu podráždění očí a dýchacích cest. Takové zasažení může vyvolat intenzivní kašel, slzení, pálení, ale i zvracení. Ono podráždění způsobuje látka 'kapsaicin' (milovníci chilli jistě znají). Je nutné si dávat pozor na jejich přímé použití a povětrnostní podmínky (obzvláště u aerosolových typů). Pepřové spreje jsou taktéž velmi účinnou sebeobranou proti agresivní zvěři (zvláště lze pořídit pepřové spreje určené na psy anebo i medvědy).
2. **Paralyzéry a tasery:** Paralyzér funguje na principu výboje elektrického proudu v krátkém čase způsobující dočasné svalové ochromení útočnicka/protivníka. Je schopen na základě nízkého vstupního napětí produkovat vysoký elektrický výboj a to v řádu stovek tisíc voltů. V základu se na trhu setkáme s produkty určenými na blízký kontakt (paralyzér) a dálkové (tasery - ty však u nás legálně neseženete). Paralyzér je jeden z velmi účinných obranných prostředků.
3. **Teleskopické obušky:** Efektivní a účinný obranný produkt. Nicméně je velmi důležité vybírat teleskopický obušek s rozvahou. Na trhu je mnoho prodejců jak kvalitních tak nekvalitních produktů a tak je vhodné si dobře rozmyslet jednak rozsah Vašich 'investičních' možností a druhu ohledně typu, délky a přidané funkcionality (svítilny, hroty, gripy apod). Teleskopický obušek funguje v mnoha případech i jako psychologická zbraň, kdy po jeho 'tasení' si dotyčný útočnick může svůj další krok rozmyslet. Rozhodně však nemůžeme doporučit použití tohoto nástroje bez základních schopností s tímto nástrojem zacházet, jelikož se v případě nesprávného použití může stát z obranného prostředku útočný.
4. **Osobní alarmy:** Jedním z ne moc známých pasivních ochranných prostředků jsou osobní alarmy. Osobní alarmy, mají za úkol upozornit Vaše okolí pomocí silného zvukového signálu a o Vašem případném stavu nouze. Osobní alarmy se mohou kombinovat i s jinými obrannými prostředky. Jedním z nich je například pepřový sprej. Osobních alarmů je taktéž spousta typů a druhů a můžeme se na trhu setkat se zvukovými alarmy (různé formy přívěsků, náramků...), ale i kombinaci alarmů s jinými obrannými prostředky jako je například pepřový sprej, či lokalizačními funkcemi, kdy při spuštění alarmu vyšle integrovaná jednotka Vaši aktuální pozici předem nastavenému nouzovému kontaktu.
5. **Taktická pera a kubotany:** Taktické pero jeden z praktických obranných produktů a jeho nošení či používání nevyžaduje žádné zvláštní schopnosti. Taktická pera, obranná pera apod. jsou typem výrobku kombinující praktičnost (tedy opravdu fungující psací pero) a obranné možnosti, kdy právě konstrukce pera umožňuje efektivní obranu. Jak to funguje? Jednoduše. Hrot pera je tvarově uzpůsobený k sebeobraně (například větší poloměr zaoblení), kdy při

jeho silovém použití na různé části těla vzniká velké působení síly na malém bodě a při dobrém zásahu lze protivníkovi způsobit nemalou bolest ba dokonce i jeho krátkodobé ochromení (nervové body, měkké tkáně apod). Výhodou tohoto obranného prostředku je jeho skladnost a prakticky jej lze nosit 'připraven' vždy k použití. Kubotan je typ obranného prostředku využívající stejného principu (ano, z taktického pera se při jeho použití v sebeobraně stává prakticky kubotan). Stejně jako osobní alarmy je možné taktická pera/kubotany kombinovat s jinými funkcemi jako je například svítilna.

6. **Plynové zbraně:** Zvláštní kategorie obranných prostředků. Jedná se o expanzní zbraň vhodná na sebeobranu, startovací střelbu a odpalování pyrotechniky. Jedná o zbraň kategorie D, tedy prodejné od 18 let. Pro účely sebeobrany existují náboje pro plynové zbraně v typech: poplašné, pepřové a nervově paralyzující. Poplašné/akustické náboje jsou po výstřelu doprovázeny pouze zvukovým efektem, pepřové náboje jsou po výstřelu jako forma aerosolu a nervově paralyzující obsahují látku CN Chloracetophenon, která člověka dočasně nervově paralyzuje (prakticky se jedná o bezvědomí). Kromě účinných látek je také psychologický efekt na útočníka velmi výrazným. ALE! Plynové zbraně jsou na první pohled velmi podobné reálným střelným zbraním. Tento typ sebeobranu doporučujeme velmi zvážet a to z toho důvodů, že plynové zbraně jsou v mnohých případech velmi věrnou kopií reálných střelných zbraní a je šance, že plynová zbraň může 'vyprovokovat' ve vypjaté situaci držitele reálné zbraně k akci.

Ať už vybíráte jakýkoliv obranný prostředek, rozhodně doporučujeme si nastudovat jejich použití a možné variace či kombinace s přihlédnutím k vašim schopnostem.

Doufáme, že se nikdo do podobných situací vyžadujících použití výše zmíněných nástrojů nedostane, nicméně jak říká jedno moudro: 'Kdo je připraven, není překvapen'.