



Třebíč – Oběť? Já ne! 2

prevence viktimnosti

V současné době dochází ke stále častějšímu napadání osob **pracujících na rizikových pracovištích**. Oběťmi se stávají úředníci, pedagogové, záchranáři. Je proto nutno vzdělávat tyto cílové skupiny. Teoretická část kurzu, přednášky s odborníky na **témata osobní bezpečnosti a vyhnutí se nebezpečným situacím**, proběhne v zasedací místnosti Městské policie Třebíč. Praktická část, **nácvik toho, jak reagovat v konkrétních nebezpečných situacích**, proběhne v prostorách tělocvičny MP pod vedením specializovaného instruktora sebeobranu.

V první části kurzu vždy proběhne skupinové a individuální poradenství, trénink v obranných strategiích a propagaci technických možností ochrany před pachatelem protiprávního jednání.

Účastníci, kteří absolvují kurz, se naučí základní techniky sebeobranu a správné používání obranných technických prostředků (např. slzotvorné prostředky) proti útočníkovi. Dalším z cílů je předat jim potřebné vědomosti, dovednosti a také určité návyky v oblasti sebeobranu a používání prostředků osobní individuální ochrany. Účastnicím kurzu bude prostřednictvím tohoto kurzu předána odborná pomoc prostřednictvím režimové, fyzické a technické ochrany.

Teoretická část výuky bude probíhat v zasedací místnosti městské policie.

Praktický nácvik sebeobranu v tělocvičně městské policie (vhodné sportovní oblečení a obuv.)

Časový harmonogram: 5 dvouhodinových setkání 6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 4.10.2017.

Program kurzu:

26.9. 2018

15:00 – 16:00

Téma přednášky:

Prevence viktimmnosti – Bc. Lucie Šerková

- Úvod do projektu, prevence viktimmnosti
- Význam projektu
- Jak předcházet nebezpečným situacím, jak se vyhnout nebezpečí

16:00 – 17:00

Nutná obrana, krajní nouze, trestné činy páchané především na ženách – Mgr. René Novotný

- Nutná obrana, krajní nouze §28, §29, rozdíl mezi NO a KN
- Platná legislativa při použití technických prostředků osobní ochrany
- Okolnosti vylučující protiprávnost, přiměřenost obrany, rozdíly mezi sebeobranou a sebeochranou, trestní zákoník č.40./2009Sb.
- definice pojmu zbraň dle tr. zákoníku

3.10.2018

15:00 – 16:00

Téma přednášky:

Městský kamerový dohlížecí systém – Ing. Ladislav Prvák, Marcel Papoušek

- přínos pro prevenci kriminality
- jak postupovat v případě napadení, přivolání bezpečnostních složek
- technické možnosti kamerového systému

2. den 16:00 – 17:00

Základy sebeobrany – Mgr. René Novotný

- taktické postupy při krajních situacích
- minimalizace nebezpečí, výběr prostředí, výběr prostředků k obranné akci
- psychická stránka oběti
- pravidla sebeobrany: minimální vzdálenost, komunikační postoj, verbální a neverbální komunikace

10.10.2018

15:00 – 16:00

Vyrováním se s napadením – Ing. et Mgr. Ivo Vitek, terapeut se zkušeností s prací s oběťmi

- prevence, aneb jak se nestát obětí napadení, deliktu (technická a bezpečnostní opatření, komunikační pasti, zajištění minimálního bezpečí)
- proč se to stalo právě mě? (přijmutí skutečnosti, že každý může být obětí, statistiky)
- vyrovnání se s traumatem (vyjádření emocí, vypořádání se s hněvem, studem, pocity viny. Identita oběti, znovuobjevení pocitu bezpečí.)

16:00 – 17:00

Základy sebeobrany – Mgr. René Novotný

- kolizní body na lidském těle, význam a použití
- nácvik přesunu do bezpečné vzdálenosti
- vymezené bezpečné osobní zóny
- základní obranný postoj, přemístování, nasměrování
- pozice a povel STOP (stůj), pravidlo překvapení útočníka (hra stůj, křik, zaměstnání zraku)

17.10.2018

15:00 – 16:00

Oběť násilného trestného činu – PhDr. et Mgr. Jaroslava Auerová (rizika ochrany výkonu) práce

- Oběť násilného trestného činu
- Podpůrná terapie a pomoc při odpovědích na klasické otázky spojené s předejitím trestného činu
- Poslání a cíle PMS ČR

15:00 – 16:00

Základy sebeobrany – Mgr. René Novotný

- nácvik obrany proti obejmutí, škrcení zezadu, zepředu, z boku
- nácvik obrany proti úchopům za ruce, oděv, vlasy
- vyproštění z úchopů z čelní a boční pozice
- nácvik základního přímého úderu otevřenou dlaní, oběma rukama
- drilování úderu z přední ruky, ze zadní ruky
- nácvik kladivového úderu
- nácvik základních pudových reakcí (zvedání rukou, přikrčení těla, odvrácení hlavy...)
- drilování kopu z přední nohy, ze zadní nohy
- drilování úderu z přední ruky, ze zadní ruky

24.10.2018

15:00 – 16:00

Základy sebeobrany – Mgr. René Novotný

- obrana proti kopům
- nácvik blokování obloukových úderů rukou
- prevence pádových úrazů (pád vpřed, pád vzad), základní pravidla
- bezpečné vstávání, pohyb na zemi, možnosti obrany ze země, na zemi

16:00 – 17:00

Prevence viktimmnosti a pomoc obětem trestných činů – Bc. Lucie Šerková

- další aktivity v prevenci kriminality
- technické prostředky osobní ochrany
- vyhodnocení projektu
- předání účastnického listu a prostředku osobní ochrany