

Seminář sebeobranu pro studenty kolínské „zdrávky“

23.4.2026 - Iva Nasadošová | Policie ČR

V polovině dubna proběhl na Střední zdravotnické škole v Kolíně seminář sebeobranu určený pro dvě třídy druhého ročníku. Program byl rozdělen do dvou vyučovacích hodin - první část byla teoretická a probíhala v učebně, druhá hodina byla věnována praktickému nácviku v tělocvičně.

V teoretické části se studenti dozvěděli, že sebeobrana začíná mnohem dříve než samotným fyzickým střetem. Klíčem je předvídání a vnímání okolí. Instruktoři se zaměřili třeba na typická riziková místa:

- **Domov a vchody:** Ostražitost při odemykání dveří a sledování okolí domu.
- **Veřejné prostory:** Bezpečný pohyb v ulicích (vyhýbání se tmavým zákoutím) a rizika spojená se ztrátou pozornosti při poslechu hudby ve sluchátkách.
- **Doprava a výtahy:** Jak se chovat v MHD (volba místa u řidiče) a pravidlo nenastupovat do výtahu s lidmi, kteří vzbuzují nedůvěru.
- **Parky a podchody:** Vyhodnocení rizik v nočních hodinách a volba jiné trasy.

Druhá hodina patřila nácviku konkrétních dovedností. Studenti si pod odborným vedením vyzkoušeli základy vyprošťování z úchopů, aby věděli, jak reagovat při fyzickém napadení. Dále se seznámili se správnou manipulací s obranným sprejem Tornado a jeho použitím. Tento prostředek patří k běžným prvkům osobní ochrany a využívá jej mimo jiné i Policie ČR.

Hodiny vedl vedoucí OHS Kolín ppor. Bc. Petr Zlatohlávek za asistence policistky prap. Kláry Consolaty Moravcové. Díky jejich zkušenostem si studenti odnesli praktické rady, jak se v krizových situacích zachovat a jak jim v první řadě předcházet.

por. Mgr. Iva Nasadošová
preventista PČR ÚO Kolín
23. dubna 2026

<https://policie.gov.cz/clanek/seminar-sebeobranu-pro-studenty-kolinske-zdravky.aspx>