

Sebeobrana pro zdravotníky

4.11.2022 - Dita Holečková | Policie ČR

Vše si mohli vyzkoušet i na vlastní kůži.

Krajské ředitelství policie Pardubického kraje v rámci dobré spolupráce se Záchranou zdravotnickou službou Pardubického kraje pro jejich zaměstnance uspořádalo jednodenní školení sebeobrany. Nejednalo se však pouze o strohou teorii, vše si mohli účastníci i prakticky vyzkoušet.

Teoretickou část zajišťoval náměstek ředitele Krajského ředitelství policie Pardubického kraje pro vnější službu plk. Mgr. Miloslav Houdek. Tu praktickou měl na starosti policejní instruktor por. Mgr. Petr Bačkovský.

Po krátké přednášce v učebně Územního odboru Chrudim, která byla zaměřená na specifika sebeobrany pro záchranáře, včetně právního rámce, následoval praktický nácvik v tělocvičně. Základem nácviku se stal tzv. Anti Ambush Model, z českého sebeobránného systému RBSD Olomouc (Reality Based Self Defese). Účastníci si měli možnost procvičit zejména reakci na nenadálý útok z tzv. konverzační vzdálenosti a použití slzotvorného spreje.

Záchranáři nemají úkol se s někým prát, ale je dobré vědět, jak v takové situaci reagovat a jak se chovat. „Bohužel útoky a napadení záchranářů nebývají výjimkou, z čehož plyne i potřeba naučit posádky ZZS základní taktické chování a reakce při vzniku sebeobránné situace“ uvádí plk. Houdek. U reálné sebeobrany na ulici je důležité správné vyhodnocení celé situace, vzdálenost a komunikace. V případě fyzického napadení je pak klíčové nasazení, nezamrznutí, kontrolovaná agresivita a správná aplikace naučených technik. Stejně důležitý je systematický a pravidelný nácvik daných technik a fyzická příprava.

A jaká jsou obecná doporučení nejen pro zdravotníky? Policejní instruktor sebeobrany por. Mgr. Petr Bačkovský k tomu uvádí: „Pokud se dostanete do situace, kde hrozí fyzické napadení, tak konflikt neeskalujte, situaci se pokuste vyřešit komunikací. Pokud tento přístup nezabírá a dochází k útoku, tak jednejte podle natrénovaných postupů s maximálním nasazením a třeba s využitím slzného spreje nebo improvizovaných zbraní – tzn. předmětů běžné denní potřeby, které máte u sebe“.

Součástí jednodenního semináře byly i drily na kontrolovanou agresivitu a na tzv. „přepínání hlavy“ z klidného režimu do „bojového“, které se používají při výcviku izraelských bezpečnostních složek.

V závěru si cvičící zkusili aplikaci naučených technik v reálném venkovním prostředí v okolí vozidla zdravotnické záchranné služby nebo uvnitř vozu, kdy byli „napadáni“ figurantem ve speciálním obleku, aby byly útoky co nejrealističtější.

por. Mgr. Petr Bačkovský
policejní instruktor sebeobrany

<https://www.policie.cz/clanek/sebeobrana-pro-zdravotniky.aspx>