

Kurzy sebeobrany pro zaměstnance Univerzity Karlovy

8.5.2025 - | Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

Fakulta tělesné výchovy a sportu nově nabízí kurzy sebeobrany určené pro všechny zaměstnance Univerzity Karlovy zacílené na nácvik praktických dovedností potřebných pro účinnou obranu při setkání s agresorem. Školení je zaměřené na prevenci fyzických konfliktů, ale také na obranu proti nejběžnějším způsobům útoku a komunikaci vedoucí k deeskalaci potenciálně nebezpečné situace.

V průběhu školení získají účastníci teoretické znalosti, které si ale okamžitě osvojí v praxi s přítomnými instruktory vybavenými speciálními obleky High Gear. Díky tomu, si mohou účastníci nacvičit veškeré měkké i tvrdé techniky v plné intenzitě bez obav ze zranění.

Účastníci se naučí, jak rozpoznat potenciálního agresora, jak se chovat a komunikovat, aby nedošlo k eskalaci konfliktu, a kdy je naopak dobře mířená rána lepší než slovo. Zjistí, že emoce jako strach či hněv, se dají velmi dobře využít v sebeobraně, a že oni sami dokážou mnohem více, než si myslí. Sebeobrana není jen nácvik boje, ale dovednost, která se musí trénovat stejně jako každá jiná.

Obsah kurzu – co se účastníci naučí:

Jak se vyhnout eskalaci fyzického konfliktu

Zásady verbální sebeobrany

Základní taktické postupy bezprostředně před konfliktem

Obranu proti nejběžnějším způsobům útoku

Kdy se lze bránit a kdy už to může být exces z Nutné obrany

Jak fungují slzotvorné prostředky a paralizéry

Kurzy sebeobrany, které zajišťuje Katedra gymnastiky a úpolových sportů naší fakulty pod vedením Radima Pavelky, jsou realizované na základě poptávky od jednotlivých fakult a upravené na míru jejich požadavkům. Zástupci fakult měli možnost shlédnout ukázkovou lekci školení na akci Bezpečnostního odboru UK v loňském roce a od té doby již proběhla školení sebeobrany pro zaměstnance na Fakultě sociálních věd a Filozofické fakultě.

Katedra gymnastiky a úpolových sportů se věnuje výuce sebeobrany již řadu let, a to jak v rámci povinných a volitelných předmětů, tak formou kurzů celoživotního vzdělávání pro veřejnost či instruktorských kurzů.

V případě zájmu o Kurz sebeobrany se mohou fakulty a další pracoviště UK obracet na vedoucího katedry Radima Pavelku na radim.pavelka@ftvs.cuni.cz.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-68.html?locale=cz&news=25856>