

OBSAH

ÚVOD	1
1 SPECIFIKA PROFESNÍ SEBEOBRANY PRO ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE ..	3
1.1 Vhodný sebeobranný systém a jeho dostupnost	4
1.2 Povolání zdravotnického záchranáře z pohledu sebeobran	5
2 ZÁKLADNÍ PŘEHLED BOJOVÝCH SYSTÉMŮ	7
2.1 Karate	21
2.2 Judo	23
2.3 Aikido	25
2.4 Zápasení v postoj, na zemi	26
2.5 Box a Kickbox	28
3 ASPEKTY VÝCVIKU SYSTÉMU PROFESNÍ SEBEOBRANY PRO ZDRAVOTNICKÉ ZÁCHRANÁŘE	33
3.1 Místo, čas a profil potencionálních útoků	33
3.2 Etický kodex	34
3.3 Odbornost lektora	34
3.4 Legislativní aspekty PRSZZ	37
3.5 Komunikace	38
3.6 Návěk pozornosti	39
3.7 Časové a materiální podmínky	40
3.8 Studenti v profesní sebeobraně	40
4 SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	43
4.1 Vstupní informace o obsahu výuky	44

4.2	Instrukce o pravidlech bezpečnosti	44
4.2.1	Zásady cvičného úderu	45
4.2.2	Zásady odklepání soupeři	46
4.3	Dechová cvičení	47
4.4	Význam rozcvičky	49
4.5	Skladba nácviků	83
4.5.1	Model dvojic - tori a uke	83
4.5.2	Model řady	84
4.5.3	Model upevnění	84
5	VYBRANÉ TECHNICKÉ A TAKTICKÉ PRVKY PRO PRSZZ	85
5.1	Základní model 6+	85
5.1.1	Minimální bezpečná vzdálenost	87
5.1.2	Komunikační postoj	88
5.1.3	Uvolnění z držení útočníkem za ruku	89
5.1.4	Vstup do útočníka vpádem rukou	92
5.1.5	Zastavovací kop	93
5.1.6	Páka na rameno	94
5.2	Pákové techniky	95
5.3	Sebeobrana proti noži	102
5.3.1	Snadná dostupnost	102
5.3.2	Široký výběr	102
5.3.3	Snadné použití	102
5.4	Sebeobrana proti škrcení	110
5.5	Sebeobrana proti skupině útočníků	116
5.6	Sebeobrana v týmové spolupráci výjezdové skupiny zdravotnické záchranné služby ...	124
6	RIZIKA SPOJENÁ S POŠKOZENÍM ÚTOČNÍKA	
	V PROFESNÍ SEBEOBRANĚ ZDRAVOTNICKÉHO ZÁCHRANÁŘE	127
6.1	Výsledky měření v oblasti síly úderů a kopů	131
	ZÁVĚR	143
	RESUME	147
	BIBLIOGRAFIE	149