

# Manuál pro osobní bezpečí

Praktické rady a informace, jak poznat rizikové situace a jak je zvládnout

## Obsah

• Úvod .....	5	B. Průběh útoku .....	20
<b>1. Jak ovlivnit vlastní viktimizaci .....</b>	<b>6</b>	C. Následné kroky po útoku .....	22
<b>2. Rizikové situace .....</b>	<b>7</b>	<b>7. Praktické aspekty ochrany – obranné prostředky .....</b>	<b>25</b>
Domácí násilí .....	7	A. Obranné spreje .....	26
Nebezpečné pronásledování .....	7	B. Akustický obranný prostředek / siréna ...	27
Sexuálně motivované útoky .....	8	C. Elektrický paralyzér .....	27
Napadení na veřejnosti, loupežné přepadení .	8	D. Mobilní aplikace .....	28
Vloupání do obydlí .....	9	E. Prostředky objektové bezpečnosti .....	28
<b>3. Zhodnocení rizika .....</b>	<b>10</b>	F. Lokátory a komunikátory .....	29
<b>4. Psychologické aspekty ochrany .....</b>	<b>12</b>	G. Úderné prostředky .....	29
<b>5. Právní aspekty ochrany .....</b>	<b>15</b>	H. Zbraně .....	30
A. Instituty pro zajištění ochrany .....	15	<b>8. Základní principy sebeobrany .....</b>	<b>30</b>
a) Omezení osobní svobody útočníka .....	15	<b>Přílohy:</b>	
b) Předběžná opatření v trestním řízení .....	16	• Zásady nutné obrany .....	33
c) Vykázání násilné osoby z domácnosti .....	16	• Bezpečnostní plán – domácí násilí .....	35
d) Předběžná opatření civilní .....	17	• Bezpečnostní plán – nebezpečné pronásledování .....	37
B. Možnosti a limity nutné obrany .....	17	• O Bílém kruhu bezpečí .....	38
<b>6. Jak snižovat riziko .....</b>	<b>19</b>		
A. Prevence .....	19		