

Obsah

Úvod do problematiky a rozbor problému	4
1. Sebeobrana	6
Definice sebeobraný	6
Základní faktory střetnutí	7
Okolnosti vedoucí k násilí	9
Posouzení hrozeb – specifika práce ve zdravotnictví	9
Cyklus konfliktu	12
2. Právní aspekty sebeobraný	16
Krajní nouze	18
Nutná obrana	19
Oprávněné použití zbraně	21
3. Technická příprava	24
Metodika nácviku	24
Modelové situace	29
Načasování obrany	34
Technické prostředky v sebeobraně	34
4. Psychologická příprava	37
Cooperova stupnice připravenosti	37
5. Kondiční příprava	40
Rozvoj silových schopností	41
Rozvoj vytrvalostních schopností	55
Kompenzace a regenerace	56
Seznam literatury	58