



SAMOOBRANA ZA NAJUGROŽENIJE SKUPINE

Ako je napadač snažniji od vas nije i od - elektrošokera

Naučite dijete da u borbi zaštiti prvenstveno glavu, a ne torbu ili mobitel. Također, kada se obrani od napada, neka odmah pobjegne te potraži pomoć starijih osoba. Bilo bi dobro da dijete sa sobom ima alarm-piskavac



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

SAMOOBRANA OBUHVACÁ zaštitu vlastitog integriteta, kako u fizičkom tako i u psihičkom smislu.

Samoobrana za žene

Iako se žena koja je vješta u obrani, može obraniti od napadača jednako dobro kao

i muškarac, ženi je suočiti se s napadom puno teže nego muškarcu. Žena je u pravilu obično manja te slabija od muškarca, pa prema tome i od napadača. Kod velike većine žena i sama pomisao na nasilje je strana. Također, od malena se ženu uvjerava kako ona pripada slabijem spolu. Ženu se oduvijek uvjeravalo kako će je od napadača braniti otac, brat, muž, neki član obitelji ili prijatelj. No, žene se često napada s drugačijim namjerama ili motivima, nego muškarce. Uglavnom ih se napada kada su same, ili na osamljenim mjestima. Također, i sama odjeća često može sputavati ženu sposobnost u obrani, jer neadekvatna odjeća sputava te otežava pokrete.

Neke žene već samim svojim izgledom skreću pažnju na sebe. Među mnoštvom promatrača nalazi se i potencijalni napadač. U slučaju njihova napada na vas, kada se branite od napadača, udarajte svom snagom stisnutim šakama, te vičite (ha, ho, ia, je), takvi poklici će pojačati vaš udarac (zbog kontrahiranja veće skupine mišića, koji utječu na snagu udarca). Ako ste se uspješno obranili od napadača, nemojte dalje čekati slijedeći napad, već potrudite i potražite pomoć. U obrani koristite sva sredstva koja su vam na raspolaganju, možda je to knjiga, olovka, kišobran, ukosnica, torbica, remen ili cipela s

visokom petom. Svakako bi bilo dobro da sa sobom imate i neko sredstvo za samoobranu (sprej).

Samoobrana za trudnice

Samoobrana za trudnice uvelike se razlikuje od obične samoobrane za žene. Trudnica mora dobro paziti na pokrete, jer pojedinim kretnjama može naškoditi i sebi i bebi. U samoobrani, posebno treba paziti na udarac u trbuh, nagli pad, pa i određenu ozljedu. Iako je svaka trudnica slučaj za sebe neke stvari su zajedničke za sve trudnice. Trudnice, su nešto sporije i tromije, te brže ostaju bez daha, i često su otečenih nogu. Preporuča im se lagano kretanje, i bez izlaganja stresnim situacijama. Zato iznenadni napad može ostaviti teške posljedice kako na trudnicu tako i na dijete.

Trudnica se zbog stresa, ili podizanja težih predmeta, može ranije poroditi, a i djeca su tada manje porođajne težine. Trudnicama se ne preporuča balansiranje ili dugotrajnije stajanje na jednoj nozi, kao ni držanje iskrivljenog položaja tijela. Također, trudnica ukoliko bi duže vrijeme bila postavljena u ležeći položaj na leđima, to može dovesti do kratkotrajnog gubitka svijesti (ortostat-ska hipotenzija).

Radi svih tih razloga samoobrana za trudnice je vrlo otežana.

Dok će sve osobe, kada ih se napadne, prvenstveno zaštititi glavu od udara, trudnica će instinktivno prvo zaštititi trbuh. Najbolje je u slučaju napada da trudnica ispred sebe postavi torbu, ruksak ili torbicu, te se time posluži kao štitom. Ukoliko je moguće, najbolje je napadača držati na što većoj udaljenosti, služeći se pri tome npr. kišobranom, štapom, metlom ili još bolje sprejem. Na žalost, u samoobrani, trudnica će morati riskirati i da primi udarac u ruke ili glavu, štiteći trbuh. Također, morat će se braniti iz bočnog stava kako bi napadačeve udarce zadobila u ruke ili leđa, a onda se okrenuti kako bi mogla izvesti kontrana-pad. Ono što trudnicama ide u prilog je činjenica da je žensko tijelo puno otpornije od muškog.

Također, sve žene nagoni štite svoje bebe, i u tom htjenju idu do kraja svoje izdržljivosti. Ponekad, pojedine žene, kao uostalom i neki muškarci, u samoobrani odustanu od borbe, ali još se nije desilo da se trudnica predala tj. da je odustala od borbe. Određeni nagon za očuvanjem vrste, instinkt, kao i pojačano lučenje

adrenalina, te zaštita vlastitog djeteta, svaku trudnicu čini - ratnicom.

Iako to ne treba posebno istaknuti jer je svakoj trudnici to posve jasno, ipak u obrani od napadača koristite sva raspoloživa sredstva, sve tehnike koje su vam na raspolaganju, i - bez imalo samilosti prema napadaču.

Kada ste se obranili, dobro pazite, ukoliko želite pobjeći, da slučajno ne padnete i tako naškodite djetetu i sebi. Zato dobro pazite pri bržim kretnjama. Naravno samoobrana trudnice ovisi od žene do žene, također, nije isto niti u kojem je žena mjesecu trudnoće. Svakako se savjetuje trudnicama, kao i majkama s manjom djecom, a koje češće odlaze u park, da nabave neko od sredstava samoobrane - barem sprej (suzavac).

Samoobrana za djecu

Djeca su izložena izravnom, kao i neizravnim nasilju. Pod izravnim nasiljem, podrazumijeva se primjena fizičke sile. Tako su djeca često zlostavljana u školi, školskom igralištu ili na ulici.

Nasilje među djecom smatra se onda kada jedno ili više djece, napada ili ozljeđuje drugo dijete. Upravo da bi se to spriječilo, dobro je poticati dijete da se bavi nekim borilačkim sportom.

Na taj način, djeca stječu samopouzdanje, kao i veću vjeru u sebe, te svoje sposobnosti. Svakako da poznavanje neke od borilačkih vještina, djetetu pomaže i kod potrebe samoobrane. Različite su tehnike samoobrane za manju djecu, u odnosu na tehnike samoobrane za stariju djecu (starosti od 13 do 17 godina).

Posebno savjetujemo roditeljima manje djece da ih već od najmanjeg uzrasta nauče na nepovjerenje prema strancima tj. da nauče manju djecu da se uopće ne druže ili pričaju s nepoznatim ljudima.

Za stariju djecu je dobro da su u grupi, kao i na mjestima koja su roditeljima poznata. U slučaju napada, svakako neka se posluže nekom od priručnih stvari. To može biti obična olovka, ravnalo, knjiga, mobitel, kišobran, možda lopta, ili torba. U slučaju napada tj. u samoobrani, neka se brane svom snagom.

Svako će se dijete, a ovisno o svom uzrastu, spolu, kao i fizičkoj snazi, braniti od napadača, na različit način. Svakako,

neka uvijek drži ruke u gardu. Pazite - naučite dijete već od najranije mladosti, da će možda nekada morati voditi i grubu igru, u kojoj, neće biti - fair playa. Dijete, koje se u mladosti nije borilo, teško će se uspjeti obraniti u trenutku napada, pri samoobrani.

Naučite dijete da u borbi zaštiti prvenstveno glavu, a ne torbu ili mobitel. Također, kada se obrani od napada, neka odmah pobjegne te potraži pomoć starijih osoba. Bilo bi dobro da dijete sa sobom ima alarm-piskavac. Posebno upozorite dijete da u slučaju napada, kada se brani, neka i više. Vikom će svoje misli usmjeriti na napadača, možda ga i zastrašiti, ili barem sebe ohrabriti. Vikom će izdisati zrak iz sebe te kontrahirati trbušne mišiće, tako će njihovo guranje ili udarac koji izvedu u samoobrani, biti mnogo snažniji.

Također, tada je i veća vjerojatnost da će viku djeteta čuti netko od starijih.

Samoobrana za starije osobe

Starijom osobom, smatra se osoba koja je starija od 65 godina. Mnoge starije osobe se ne bi složile s takvom konstatacijom,



naime, one smatraju da je osoba mlada onoliko koliko se osjeća mladom. Ipak, stariju osobu prati gubitak mišićne mase pa time i gubitak mišićne jakosti. Mišići s godinama atrofiraju. Starije osobe često boluju od osteoporozе, tj. gubitka mineralne gustoće kostiju. Iz tog razloga, stariji ljudi ponekad mogu imati jače bolove u ramenu, laktu, šaci, kukovima, koljenu ili gležnjevima. Zbog toga starije osobe moraju biti vrlo oprezne pri izvođenju nekih od pokreta, a koji su potrebni za efikasnu obranu od eventualnog zlostavljača. Takva osoba treba izbjegavati određene nagle pokrete, a također, i reakcije su im mnogo sporije u odnosu na mlađu osobu. Starija osoba često nema snage da jače odgurne ili udari zlostavljača.

Ipak, većina starijih osoba imaju veće životno iskustvo, koje im može pomoći u samoobrani. Vjerojatnost je da se je jedan dio starijih osoba već prije

susretao sa sličnim napadom, i i su pak takvim napadom bile napadnute neke njima bliske osobe, tako da ih malo što može posve iznenaditi. Upravo iz tog razloga mnogi stariji ljudi mogu predvidjeti razvoj pojedine situacije. Također, neki stariji ljudi u mladosti su se bavili sportom kao i nekom borilačkom vještinom, pa su im određeni pokreti postali automatizirani. Upravo im ti pokreti, poslije, pomažu kod izvođenja određenih zahvata u samoobrani. Tako automatizmom naučeni pokreti u mladosti,

kasnije u starijoj dobi utječu na ekonomičnost izvođenja sličnih pokreta, pa starija osoba zbog toga obavlja određene pokrete s manjim utroškom energije.

Starija osoba bi svakako trebala uz sebe imati i neko sredstvo za samoobranu (sprej).

Ukoliko se napad dogodio u kući, tada treba uzeti prvo što je u tom trenutku pri ruci. Ako ste napadnuti u kuhinji, obranite se nožem, tavom, vilicom, metlom.

Ukoliko se pak napad dogodi u sobi, tada se branite vazom, četkom za kosu, stolicom, škarama, pepeljарom, knjigom ili olovkom. Ukoliko ste napadnuti u vrtu ili dvorištu kuće, branite se s nekim od pristupačnih oruđa ili oružja, kao npr. štاپom, polugom, odvijačem, baterijskom lampom, čekićem ili sjekiricom.

Ako nabavite određeno sredstvo za samoobranu, imajte ga pored sebe.

Svakako bi bilo dobro da ga imate i ako odlazite u neku veću kupovinu, ako odlazite u banku ili na bankomat, ili morate sa sobom ponijeti veću količinu novca. Također, uvijek vodite računa o načinu na koji nosite torbu ili torbicu (kako je držite u ruci).

Posebno pazite da nemate oko vrata neki deblji i čvršći lančić, jer će vam se isti pri napadu (uhvatu napadača za njega) zarezati u vrat. Ukoliko vas napadač uhvati za isti možete biti teško ozlijeđeni (pa čak i ugušeni).

Neke starije osobe služe se štاپom kao sredstvom pri pomoći kod hodanja, a isti može odlično poslužiti i kao sredstvo za samoobranu.

Savjetujemo starijim osobama da posjete određene specijalizirane prodavaonice, te da si nabave neko od sredstava za samoobranu. Osjećat ćete se

sigurnije, a u slučaju napada, biti ćete spremniji reagirati.

Samoobrana za osobe s invaliditetom

Samoobrana za osobe s invaliditetom, različita je od osobe do osobe, što uvelike ovisi o vrsti, kao i o stupnju, invaliditeta osobe.

Tako se na primjer, neke invalidne osobe, mogu braniti u potpunosti jednako uspješno kao i zdrave osobe. Također, osobe s manjim stupnjem invaliditeta, lakše mogu uspješno izvesti, veći broj zahvata iz samoobrane.

Na zahvate samoobrane utjecat će i činjenica je li se osoba s invaliditetom bavila sportom ili ne. Na žalost, neke osobe s invaliditetom nisu baš zainteresirane za sport. Pogotovo ako govorimo o borilačkom sportu tj. borilačkim vještinama. Kod njih je prisutan određeni strah od povređivanja. Različite osobe s invaliditetom, koristiti će posve različite tehnike samoobrane. Tako osobe s oštećenjem vida trebaju koristiti tehnike iz bliske borbe. Čitavo vrijeme moraju držati napadača za ruku, rever, struk, rukav, vrat ili kosu. Moraju nastojati ubodima prstiju pogoditi napadačeve oči ili barem oko.

Zlostavljaču, ako mu bude oštećen vid, zasigurno će biti onemogućeno da nastavi napad. Tako će osoba s oštećenjem vida anulirati određenu prednost napadača, te će biti u stanju lakše se obraniti. Znamo da je okrutno takvoj osobi savjetovati da drugu osobu oslijepi, ali na žalost, nužna samoobrana od uličnog napadača, ne poznaje fair-play.

U svojoj obrani koristiti se treba tehnikama s upotrebom štapa, olovke, a svakako se treba služiti i pritiscima na određena mjesta na tijelu napadača.

Posebno treba koristiti pritisak na vrat, pritisak ispod ili iznad nosa, kao i iza te ispod uha. Također treba udariti napadača u genitalije, ili ga čak snažno stisnuti za iste.

Nije rijedak slučaj da se slijepe osobe bave borilačkim sportom, pa čak i da su uspješne na takmičenjima. Kao primjer navest ćemo Mirsada Bećirovića iz Karlovca (vještina tae kwon do) ili karatisticu Marinu Radošić iz Poreča.

Ipak, sportsko izvođenje kata ili neki dogovoreni sparing, nije realna tj. ulična borba.

Osobe s oštećenjem sluha, mogu se vrlo uspješno obraniti od raznih napadača.



Nijemim osobama savjetujemo da nabave džepni alarm-piskavac, kako bi mogli lakše i brže zatražiti pomoć, nakon što su odbili prvi napad.

Veliki broj osoba s invaliditetom su u kolicima. Njihove tehnike samoobrane su posve različite od tehnika kojima se služe neke druge osobe s invaliditetom. Njima preporučujemo tehnike uboda raznim predmetima. Također, preporuča im se naučiti tehnike bacanja raznih sredstava za samoobranu. Svakako bi dobro došao i sprej suzavac, pa i elektro šoker. Osoba koja se nalazi u kolicima, može se vješto služiti i streljačkim oružjem. Postoje osobe u invalidskim kolicima koje se bave borilačkim sportovima, uglavnom, streljaštvom ili streličarstvom. U novije vrijeme i mačevanjem ili nekom drugom borilačkom vještinom.

Ipak, treba znati da određeno "mahanje" rukama ili štapovima u kolicima, kao i unaprijed dogovoreni napad te obrana na treningu, nisu prava realna (ulična) borba.

Invalidna osoba će se uspješno obraniti od napadača samo onda ukoliko je posve svjesna svojih limita. Kao što i zdrave osobe imaju svoj određeni limit, npr. visinu, težinu, tromost, koordinaciju, agilnost, hrabrost i dr., tako i invalidne

Trudnica u samoobrani posebno treba paziti na udarac u trbuh i nagli pad. No, određeni nagon za očuvanjem vrste, instinkt, kao i pojačano lučenje adrenalina, te zaštita vlastitog djeteta, trudnicu čini - ratnicom

osobe moraju biti potpuno svjesne svojih mogućnosti. Dobro je ako invalidna osoba vježba borilačke vještine. Također, ne treba takvoj osobi poljuljati samopoštovanje ili vjeru u sebe. Ipak, vrlo je pogubno ako invalidna osoba kod "iznenadnog" uličnog napada na nju, shvati da je bila u zabludi.

Uvijek je bolje znati koristiti se s manjim brojem tehnika, nego biti u zabludi kako znaš ili možeš mnogo. Zapamtite, ako vas vaši treneri štede ili vas na određen način sažalijevaju,

Nema kaznenog djela kad je počinitelj postupao u nužnoj obrani

Svaka osoba ima pravo na nužnu obranu. Nema kaznenog djela kad je počinitelj postupao u nužnoj obrani.

Kazneni zakon Republike Hrvatske

Članak 21. (nužna obrana)

Isključena je protupravnost djela počinjenog u nužnoj obrani.

Nužna je ona obrana koja je prijeko potrebna da se od sebe ili drugoga odbije istodobni ili izravno predstojeći protupravni napad.

Počinitelj koji prekorači granice nužne obrane može se blaže kazniti.

Nije kriv tko prekorači granice nužne obrane zbog ispričive jake prepasti prouzročene napadom.

Članak 22. (krajnja nužda)

...otkloni istodobna opasnost koja se na drugi način nije mogla otkloniti ako je učinjeno zlo manje od onoga koje je prijetilo.

napadač na ulici nikoga ne štedi i on vam neće pružiti milost niti sažaljenje. Zato stisnite zube, branite se, i ne tražite sažaljenje ali nemojte imati niti milosti za napadača. Branite se svim raspoloživim sredstvima i nastojte da su ona legalna. Ipak, bolje je da kod napada nastrada vaš napadač, nego vi. Jer ako je napadač snažniji od vas nije i od - elektrošokera.

Kako se obraniti od napada psa?

Napad psa na čovjeka jedan je od najčešćih napada koji se događa ljudima. Pas koji nije pod nadzorom vlasnika, i koji nije na povodcu, može biti prijetnja prolaznicima. Najčešće takav pas nije dobro socijaliziran, te nije prošao osnovne obuke za pse (dresura). Ponekad se može raditi o mladom ili zaigranom psu, čiji je napad ustvari poziv na igru, no čak i tada treba biti na oprezu. Određene pasmine većih i snažnijih pasa opasnije su po čovjeka, ali i mnoge manje pasmine također znaju biti vrlo borbenne. Ponekad, i napad manjeg psa, može nanijeti teške posljedice, ukoliko je pas napao slabiju osobu. Dijete, žena ili starija osoba teško će se moći obraniti od napada psa. Također, ukoliko bi napad počinio pas snažnije građe, i prosječnom muškarcu će biti vrlo teško da se obrani od napada i ugriza psa.

Određeni psi, nekih od većih i težih pasmina, mogu težiti i oko 60 kg, zato ne

treba čuditi da napad takve životinje na čovjeka treba shvatiti vrlo ozbiljno, jer napad često završava teškim posljedicama pa čak i smrću žrtve.

Svaki kinolog ili ljubitelj pasa, kazat će, kako nema loše ili opasne pasmine već samo loših vlasnika pasa. No, i psi imaju svoja osjetila te određene instinkte, pa će pas osjetiti ukoliko je čovjek pod utjecajem alkohola, nekih lijekova ili droge. Pas će osjetiti i prisutnost farbe, ili neke kemikalije na tijelu tj. odjeći osoba. Pas može reagirati i na osobu koja dolazi s

Savjetujemo starijim osobama da posjete određene specijalizirane prodavaonice, te da si nabave neko od sredstava za samoobranu. Osjećat će se sigurnije, a u slučaju napada, biti će spremnije reagirati

polja, bilo da je zemljoradnik ili planinar. Pas će često reagirati i na ženu koja ima menstrualni ciklus.

Također, pas može reagirati i na osobu koja tetura, posrće ili se brže kreće prema njemu. Pas može reagirati i ako osoba pokraj sebe ima drugog psa ili mačku, ili ih drži u naručju. Ponekad će pas napasti osobu koja gestikulira rukama, ili osobu koja ga neprekidno gleda u oči, smatrajući je prijetnjom.

Pas može napasti i kada jede, a vi ga ometate u jelu. Psa za vrijeme dok jede, uglavnom, može ometati samo vlasnik. Nije rijedak slučaj, da pas ili grupa pasa, napadnu i svog vlasnika ukoliko ih on zlostavlja, ili ukoliko psi osjete da osoba više nije njihov "vođa čopora".

Nemojte okrenuti leđa psu koji vas napada, a pogotovo ne potrčati jer će vas životinja tada smatrati lovinom-plijenom. Uvijek ostanite okrenuti prema psu ili pak okrenuti bočno i branite se. Također, čitavo vrijeme vičite na psa. Galama, uz udarce, natjerat će psa da odustane od daljnjeg napada. Danas se za samoobranu od napada psa u specijaliziranim prodavaonicama mogu nabaviti sprejevi koji služe za obranu

Gruzijska izreka kaže: "Ako nisi ponio štap, psa smiruj kruhom". ■