

NÁSTROJE PRO POUŽITÍ DONUCOVACÍCH PROSTŘEDKŮ A KRÁTKÉ PALNÉ ZBRANĚ

v souvislosti s výkonem zaměstnání strážníků
obecních a městských policíí





NÁSTROJE PRO POUŽITÍ DONUCOVACÍCH PROSTŘEDKŮ A KRÁTKÉ PALNÉ ZBRANĚ

**v souvislosti s výkonem zaměstnání strážníků
obecních a městských policíí**



Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2023–2027 a je součástí výzkumného úkolu **07-S4-2022-VÚBP Zvýšení úrovně bezpečnosti strážníků obecní policie**, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., v letech 2022–2023.



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons
[Uveďte původ – Zachovejte licenci] 4.0 Mezinárodní veřejná licence.

Autoři:

Mgr. Josef Havelka; Mgr. Roman Štědrý

První vydání

ISBN 978-80-87676-56-1

© Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., 2023

Fotografie: Městská policie hl. m. Prahy, Mgr. Roman Štědrý



Úvod	5
1 Donucovací prostředky	7
1.1 Situační povědomí	11
1.2 Neagresivní postoj	14
1.3 Vzdálenost (distance)	15
1.4 Úder dlaní do obličeje	18
1.5 Úderový vývoj	18
1.6 Vytváření síly	19
1.7 Údery technikou kladiva	20
1.8 Rovné koleno	28
1.9 Poutání	29
1.10 Psychologická příprava	31
2 Bezpečná manipulace se služební zbraní	34
2.1 Bezpečnostní zásady a kontrola zbraně	37
2.2 Bezpečnost a bezpečná praxe střelby na sucho	42
2.3 Nabití, vybití a kontrola komory zbraně	45
2.4 Úchop, postoj a dýchání	46
2.5 Dynamické tasení	50
2.6 Prohlídka okolí	54
2.7 Jednoruční tasení	58
2.8 Manipulace se závěrem	61
2.9 Zasunutí zásobníku	61
2.10 Manipulace se spouští	64
2.11 Vytažení zbraně na zemi	65
2.12 Postupy pro odstranění závad	67
2.13 Použití pistole při sníženém osvětlení	69
2.14 Rozvoj rychlosti a přesnosti	70
2.15 Možnosti výcviku v kanceláři i doma	71
Závěr	73
Přehled použitých zdrojů	74



ÚVOD

Obecní (městská) policie je v souladu se zákonem ČNR č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů (dále jen zákon o obecní policii) orgánem obce zřizovaným a zrušovaným obecním zastupitelstvem, které tak činí obecně závaznou vyhláškou.¹ Úkoly plněné obecní (městskou) policií jsou rámcově vymezené zákonem o obecní policii, přičemž se jedná o zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku v rámci působnosti obce a dále také plnění dalších úkolů, pokud tak stanoví zmíněný zákon či zvláštní zákon.² Tyto úkoly plní především strážníci, kterým zákon o obecní policii přiznává nezbytná oprávnění, k nimž náleží mimo jiné i oprávnění k použití donucovacích prostředků a služební zbraně strážníkem.

V právní teorii jsou v souvislosti s použitím donucovacích prostředků a zbraně vymezeny dvě základní zásady. První z nich je zásada *numerus clausus*, v souladu s níž může strážník použít za zákonem stanovených podmínek toliko služební zbraň a donucovací prostředky výslovně povolené zákonem o obecní policii. Nelze tak využít analogický výklad jiného právního předpisu (např. zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů apod.) k rozšíření taxativního výčtu donucovacích prostředků, který obsahuje ustanovení § 18 odst. 1 zákona o obecní policii (viz kapitola 1). Druhou zásadou je zásada graduality, podle níž je nezbytné donucovací prostředky používat s ohledem na okolnosti dané situace, a to od mírnějších k silnějším.³

Na problematiku použití donucovacích prostředků a zbraně strážníky obecní (městské) policie byl zaměřen i projekt Zvýšení úrovně bezpečnosti strážníků obecní policie, který Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., řešil v letech 2022 a 2023. V rámci tohoto projektu byl proveden kvantitativní výzkum za využití dotazníku, kterého se v červnu

¹ Viz ustanovení § 1 odst. 1 zákona o obecní policii.

² Ustanovení § 1 odst. 2 zákona o obecní policii.

³ ŠEBESTA, Patrik. *Zákon o obecní policii: komentář*. Praha: Wolters Kluwer, 2018, s. 211. K zásadě graduality viz též ustanovení § 18 odst. 3 až 5 zákona o obecní policii.

a červenci 2022 zúčastnilo celkem 444 respondentů z řad strážníků. Zmíněný výzkum byl zaměřen na různé aspekty problematiky použití donucovacích prostředků a zbraně strážníky obecní (městské) policie. Z výsledků tohoto výzkumu mimo jiné vyplynulo, že vlastní schopnost manipulace s přidělenou služební zbraní subjektivně hodnotilo jako velmi dobrou 44,37 % respondentů. Obdobně se respondenti vyjadřovali i k vlastní schopnosti používat donucovací prostředky, kde tuto svoji schopnost jako velmi dobrou hodnotilo jen 21,17 % respondentů.

Z předestřených údajů je tak možné učinit závěr, že ve schopnosti strážníků manipulovat s přidělenou služební zbraní a používat donucovací prostředky existují poměrně značné rezervy. Nadto část respondentů v souvislosti s donucovacími prostředky, konkrétně hmaty a chvaty sebeobrany, navrhovala, aby byl vytvořen jednoduchý, ale současně i účinný a účelný systém, který by bylo možné zvládnout i při relativně malé časové dotaci na výcvik a jenž by byl vhodný např. i pro ženy, které rovněž v obecních (městských) policiích vykonávají službu na pozicích strážníků.

Na uvedené skutečnosti reaguje předkládaný materiál, jehož cílem je jednak navrhnout jednoduchý systém sebeobrany pro strážníky. Jeho základy by bylo možné si osvojit v relativně krátkém čase. Dále shrnuje základy bezpečné manipulace se zbraní. Skládá se ze dvou kapitol.

První z nich se zaměřuje na donucovací prostředky. V úvodu této kapitoly je provedena rekapitulace ustanovení § 7 zákona o obecní policii, které stanoví povinnost strážníka provést zákrok nebo úkon, dále ustanovení § 18 téhož zákona, v němž je uveden taxativní výčet donucovacích prostředků, jakož i podmínky jejich použití, a konečně i ustanovení § 18a téhož zákona, které upravuje použití pout a technického prostředku k zabránění odjezdu vozidla. V návaznosti na tuto rekapitulaci jsou pak uvedeny základní informace k sebeobraně, načež je již věnována pozornost tzv. neagresivnímu postoji a různým technikám odrážení útoku protivníka a příkládání služebních pout. Opomenuty nejsou ani základy psychologické přípravy.

Předmětem druhé kapitoly je bezpečná manipulace se služební zbraní. V první části této kapitoly jsou rekapitulovány zákonné podmínky použití služební zbraně strážníkem. Poté jsou vysvětleny taktiky a principy bezpečné manipulace se služební zbraní. Pro větší názornost je text doprovázen fotografiemi.

DONUCOVACÍ PROSTŘEDKY

Svět je chaotičtější, než kdy byl. V poslední době rapidně přibývá fyzických a verbálních útoků na policisty i strážníky městské a obecní policie. Výjimkou není ani použití střelných nebo sečných zbraní ze strany útočníků. Pro mnoho lidí, se kterými strážníci jednají, je už i například udělení blokové pokuty projevem určité nadřazenosti a „šikany“, i když je tento úkon podepřen zákonnou normou. Těchto konfliktních situací a okolností jejich vzniku je samozřejmě mnohem větší počet.

Strážník obecní a městské policie se řídí zákonem o obecní policii, proto se nejprve podíváme na jeho znění, co se týká použití donucovacích prostředků.

Platné znění zákona č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění zákona č. 67/1993 Sb., zákona č. 163/1993 Sb., zákona č. 82/1995 Sb., zákona č. 153/1995 Sb., zákona č. 132/2000 Sb., zákona č. 311/2002 Sb., zákona č. 320/2002 Sb., zákona č. 267/2006 Sb., zákona č. 274/2008 Sb., zákona č. 227/2009 Sb., zákona č. 427/2010 Sb., zákona č. 375/2011 Sb., zákona č. 142/2012 Sb., zákona č. 494/2012 Sb., zákona č. 303/2013 Sb., zákona č. 64/2014 Sb., zákona č. 204/2015 Sb., zákona č. 188/2016 Sb., zákona č. 65/2017 Sb., zákona č. 183/2017 Sb., zákona č. 248/2017 Sb. a zákona č. **261/2020 Sb.**

§ 7 (1) Strážník je v pracovní době povinen v mezích tohoto nebo zvláštního zákona provést zákrok nebo úkon, nebo učinit jiné opatření, je-li páčán trestný čin nebo přestupek anebo je-li důvodné podezření z jejich páčání.

(2) Strážník je i mimo pracovní dobu povinen v mezích tohoto zákona provést zákrok, popřípadě učinit jiné opatření, zejména vyrozumět nejbližší útvar policie, je-li páčán trestný čin nebo přestupek, kterým je bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo majetek. Pokud se v tomto případě strážník neprokazuje podle § 9 odst. 1, prokáže příslušnost k obecní policii průkazem obecní policie.

Použití donucovacích prostředků

§ 18 Donucovací prostředky

- (1) Donucovacími prostředky jsou a) hmaty, chvaty, údery a kopy, b) slzotvorný, elektrický nebo jiný obdobně dočasně zneschopňující prostředek, c) obušek a jiný úderný prostředek, d) pouta, e) úder služební zbraní, f) hrozba namířenou služební zbraní, g) varovný výstřel ze služební zbraně, h) technický prostředek k zabránění odjezdu vozidla.
- (2) Donucovací prostředky je strážník oprávněn použít v zájmu ochrany bezpečnosti jiné osoby nebo své vlastní, majetku nebo k zabránění výtržnosti, rvačky nebo jinému jednání, jímž je vážně narušován veřejný pořádek.
- (3) Před použitím donucovacích prostředků podle odstavce 1 písm. a) až g) je strážník povinen vyzvat osobu, proti které zakročuje, aby upustila od protiprávního jednání slovy „jménem zákona“ s výstrahou, že bude použito donucovacích prostředků; to

neplatí, je-li ohrožen jeho život nebo zdraví anebo život nebo zdraví jiné osoby a zákrok nesnese odkladu.

- (4) O tom, který z donucovacích prostředků použije, rozhoduje strážník podle konkrétní situace tak, aby dosáhl účelu sledovaného zákrokem; přitom použije takového donucovacího prostředku, který je nezbytně nutný k překonání odporu osoby, která se dopouští protiprávního jednání.
- (5) Strážník je povinen dbát, aby použitím donucovacích prostředků nezpůsobil osobě újmu zřejmě nepřiměřenou povaze a nebezpečnosti jejího protiprávního jednání.

§ 18a

- (1) Strážník je oprávněn použít pouta a) při omezení osobní svobody osoby podle § 76 odst. 2 zákona č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád), ve znění pozdějších předpisů, b) při předvedení osoby podle tohoto nebo zvláštního zákona, která klade odpor, nebo c) proti osobě, která fyzicky napadá jinou osobu nebo strážníka, ohrožuje vlastní život nebo zdraví, poškozuje cizí majetek nebo se pokusí o útěk při zákroku strážníka nebo bezprostředně po něm.
- (2) V případě podle odstavce 1 písm. c) může strážník omezit možnost volného pohybu osoby připoutáním ke vhodnému předmětu za použití pout. Omezení volného pohybu může trvat nejdéle do doby, kdy je zřejmé, že osoba nebude protiprávní jednání opakovat nebo než bude předána policii, nejdéle však 2 hodiny.

O každém použití donucovacích prostředků je strážník povinen vyrozumět bez zbytečného odkladu osobu, která řídí obecní policii (§ 3 odst. 1), a sepsat úřední záznam.

Při nácviku technik rozlišujeme tři úrovně výcviku: vědět, být schopen, být seznámen. Teoretické znalosti a praktické dovednosti jsou neoddělitelně spjaté. To nám umožňuje používat trojici sil: fyzických, mentálních a intelektuálních, v každém pohybu. Ale to není to nejdůležitější. Mnohem důležitější je vědět, že díky této technice se výrazně zvýší rychlost zpracování vjemů naším mozkem, zlepší se periferní vidění a schopnost získávat informace pomocí všech smyslů (čichu, hmatu a sluchu), budeme schopni vnímat situaci ve velkém měřítku a pracovat ve třech dimenzích.

Při práci s jednou osobou se vytváří stereotyp, podle kterého náš mozek nepoužívá všechny své systémy, protože vidí pachatele a je schopen reagovat na jeho pohyb. Při práci s několika pachateli musí náš mozek vnímat příchozí informace v obtížnějších podmínkách. S přihlédnutím k časové tísní „zapne“ všechny dostupné schopnosti. Genetická paměť obnovuje funkci mechanismů vnímání a informací ztracených během evoluce. Technika práce proti několika pachatelům je tedy mimořádně účinnou metodou přivedení vlastního organismu pod tlak. V takovém pracovním režimu by se mohly zapnout mechanismy podpory života geneticky nám vlastní, ale částečně ztracené během procesu evoluce a vývoje moderní technologické civilizace. Práce proti několika pachatelům je velmi silnou tréninkovou složkou našeho výcviku k používání donucovacích prostředků.

Když jsme mladí, svalová síla nám pravděpodobně může v některých situacích pomoci, ale s věkem má tento zdroj tendenci se natolik ztrácet, že spoléhat se na něj by bylo vrcholem pošetilosti. S věkem však může růst odvaha, ale bez základu je dobrá pouze pro ty, kteří jsou schopni zbytečně riskovat své zdraví a život. Zatímco pokud chceme nejen přežít, ale také vyřešit daný úkol, budeme k tomu potřebovat praktický nástroj. Nástrojem je náš mozek. Protože s jeho pomocí můžeme vyřešit situace, které nebudou záviset pouze na fyzických schopnostech našeho těla. S věkem se tyto dovednosti neztratí, na rozdíl od síly svalů a šlach. Protože naše schopnost není založena na síle a tlaku, ale na kontrole nad pachatelem, je ovládnutí pachatele důležitější než fyzický střet s ním.

Proto nemá smysl mluvit o nějakých pohybech a protiútocích jako o modelu učení se základním motorickým dovednostem, pokud nejsou parametry motorické aktivity omezeny pevně stanovenými pravidly. Mnoho lidí je překvapeno a není schopno uvěřit, že výcvik je založený na určitých principech. Jde o to, že po zvládnutí určitých dovedností je naše tělo schopné zvládnout krizové situace. To je přežití v jakémkoli prostředí a za všech okolností. Základem takového přežití je triumvirát sil: fyzických, mentálních a intelektuálních.

Dovednosti použití donucovacích prostředků jsou jedním z aspektů přežití. Jsou jednoduché a snadno uchopitelné. Základem správného pochopení schopností ovládat útočníka, spíše než bojovat s ním, je vzorec „Vidět – předvídat – jednat“. Vidět očima, předvídat svým mozkem a jednat na základě správných motorických dovedností.

Co to znamená v souvislosti s ovládáním pachatele za využití donucovacích prostředků? Za prvé, nepoužíváme vztah dvou sil (nebezpečí – reakce bojů nebo úteč), ale kombinaci tří. Situaci se pasivně nepřizpůsobujeme, ale aktivně ji ovlivňujeme a kontrolujeme při řešení daných úkolů. Použití jednoho konceptu je málo, musíme jich použít několik. Tím útočníka neustále stresujeme, a to nám umožňuje ho ovládat. Jinými slovy, nekládáme všechnu svou sílu do snahy o ukončení útoku. Místo toho předvídáme různé způsoby vývoje situace. Můžeme přejít z obrany do útoku prakticky v každém okamžiku díky ovládnutí bodu kontaktu s útočníkem. Ten můžeme použít k jeho ovlivnění tak dlouho, jak je potřeba k vyřešení úkolu potlačit útok nebo neutralizovat soupeře. Pokud je strážník vyškolený ve správném chování v potenciálně nebezpečné situaci má šanci jí zabránit nebo ji opustit v nejranější fázi. Není-li to možné, bude stejně připraven na tvrdou fyzickou konfrontaci a podmínky, které ji doprovázejí (uvolnění adrenalinu, stres, strach a bolest). To je velmi důležité pro situace, kdy člověk musí čelit skutečnému nebezpečí. Mozek při pohledu na život ohrožující situaci snižuje rozsah a objem informací, které musí zpracovat. Po překročení určité hranice náš mozek vypne příliš mnoho informačních kanálů, což nás činí bezmocnými. Když je srdeční frekvence vyšší než 145 úderů za minutu, vznikají vážné problémy s kontrolou těla. Komplexní motorické schopnosti již nejsou naplněny. Je třeba zmínit, že rozsah, ve kterém můžeme efektivně fungovat, je mezi 115–145 údery za minutu. Pásmo 140–145 je vhodné pouze pro vyškolené osoby. Pro ostatní je přípustný rozsah 120–130 úderů za minutu. Přesto, jak jsme již zmínili, ve stresové situaci srdeční frekvence stoupá na 180 úderů za minutu a více. Co se pak stane s naším tělem? Při 175 úderech za minutu je zpracování informací zastaveno. Přední mozek je zablokovaný, zatímco střední mozek – část, která je totožná s mozkem zvířat (která je přítomna u každého savce), se aktivuje a přebere funkce předního mozku.

Při tak extrémní úrovni nebezpečí náš systém nepovažuje takovou fyzickou kontrolu za nezbytnou pro přežití. V takovém stavu je cíl těla jiný: krev se přelévá z vnějších svalů do vnitřních. Náš systém je tak evolučně připraven, aby se snížila ztráta krve v případě zranění. To nás však činí prakticky bezmocnými.

Představme si nyní, jak moc se naše chování změní, pokud zvládneme dovednosti ovládnutí pachatele v případě fyzického zákroku. Jsme vyrovnaní a cítíme se sebejistě, protože naše tělo ví, co dělat v takovýchto situacích. Nebojíme se být unavení nebo vyčerpaní, protože základem našich činů jsou správné motorické dovednosti. Navíc se náš mozek neunaví, protože ví, co má dělat. Únava vždy začíná v mozkové kůře, když mozek neví, jak na situaci reagovat. Nepřizpůsobujeme se pasivně situaci a okolnostem, ale aktivně ji ovlivňujeme a kontrolujeme při řešení daných úkolů.

Fyzická kondice

Fyzická kondice je zásadním, ale často přehlíženým faktorem, který ovlivňuje naše šance na přežití v krizové situaci. I zkušení instruktoři se správným myšlením a vysokou úrovní situačního povědomí mohou prohrát boj jen proto, že jim dojde energie. Abychom si udrželi

odpovídající úroveň bojové zdatnosti, nemusíme dosahovat stejné úrovně zdatnosti jako profesionální sportovci. Klíčové je spíše pouze zůstat zdravý, udržovat si slušnou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti, rychlosti běhu, funkční síly a koordinace. Populární komerční fitness programy se ne vždy zaměřují na nejužitečnější schopnosti potřebné pro boj. Mnoho lidí například běhá, ale kolik z nich běhá také sprinty, aby si vybudovali rychlost? Už jen schopnost běžet rychle a neupadnout je jednou z nejdůležitějších dovedností pro přežití v boji se zbraní nebo v nouzové situaci.

Náš systém je schopný obnovit své funkce v jakémkoli věku, v jakémkoli stavu při správném a potřebném nastavení. Účelem základních pohybových cvičení je v první řadě ovládnout, rozvíjet nebo obnovovat pohybové schopnosti těla bez ohledu na věk či fyzickou zdatnost. Podle našich zkušeností získáme schopnost efektivně ovládat své tělo nejen svými svaly, ale s využitím všech zdrojů psycho biomechanického systému lidského těla. Čím zkušenější jsme, tím méně svalové síly potřebujeme.

V okamžiku našeho narození toho moc nechceme, ale poptávka s přibývajícím věkem roste a na konci života klesá. V raném období našeho života rostou naše schopnosti v souvislosti s tím, co děláme se svým tělem. Pokud budeme na těchto postupech i nadále takto pracovat, úroveň našich schopností v určitém okamžiku dosáhne vrcholu a poté začne neustále klesat. V jaké věku k tomu dochází? V padesáti nebo možná v šedesáti letech? Bohužel ne. Vrcholu fyzických schopností je dosaženo ve třiceti letech, pak vývojová křivka schopností, zejména ve fyzickém smyslu, klesá. Například, pokud jsme fyzicky neaktivní, po dosažení třiceti let věku ztratíme 220 gramů svalů každý rok. Svalové tkáně lidského těla v podstatě začínají odumírat ve 30–32 letech. Fyziologicky to znamená, že jakýkoli nekontrolovaný úbytek svalů po tomto věku bude odebírat energii z ostatních systémů organismu, většinou ze šlach, které jsou mimochodem nejdéle žijícím systémem našeho těla. Proto ztráta elasticity a pružnosti signalizuje, že svaly začaly odebírat energii ze šlach. To je důvod, proč je od určitého věku nutné dbát na svalový rozvoj, nikoli jako prostředek ke zkrášení těla, ale jako prostředek k zásobení šlach.

Hlavním zdrojem síly v lidském těle nejsou svaly, nýbrž šlachy

Proto je hlavní důraz komplexu cvičení kladen na posílení šlach. Správně vyvinuté šlachy posilují naše tělo a udržují pohyblivost na optimální úrovni v každém věku. Elasticity a pružnosti šlach je dosaženo specifickým cvičením, které je nejen udrží pevné, ale také nenaruší přirozené vazby systému. Stejně jako je kontrola nad soupeřem v osobním boji mnohem účinnější než hrubá síla, harmonická kontrola nad pohyby našeho těla je mnohem efektivnější než přílišné rozvinutí jedné vlastnosti, která poškozuje ostatní. Tím spíše, že na mnohé každodenní události reagujeme jako na život ohrožující situace, které zásadně poškozují naše zdraví. Výše uvedené je důvodem, proč považujeme základní pohybové cvičení, které člověka v podstatě připravují na přežití, za nezbytné v každodenním životě. Některá cvičení jsou uvedena v první knize tohoto projektu.

Masové nadšení pro bojové sporty vedlo k situaci, kdy i v systémech sebeobrany lidé rozdělují boj se zbraní od boje beze zbraně. Nejzajímavější ale je, že podle veřejného mínění potřebuje boj se zbraní úplně jiný soubor dovedností a tréninku, než boj beze zbraně. Ve skutečnosti se objevily různé proudy, které se specializují pouze na boj se zbraněmi. To vše velmi málo lidí, kteří se chtějí naučit, jak se bránit. Podle této logiky bychom měli získat dvě různé sady dovedností, abychom se mohli bránit: dovednosti potřebné k reakci na útoky beze zbraně a zcela jiné dovednosti potřebné k reakci na útoky se zbraní.

Ale ve skutečném životě je boj opravdu bojem. Nezáleží na tom, zda máme zbraň⁴, nebo ne, nebo jestli na nás zaútočí někdo, kdo má zbraň. Není v tom žádný rozdíl. Potřebujeme pouze jednu zbraň, a to je náš mozek. Vše ostatní jsou doplňkové nástroje. Jakmile pochopíme, že náš mozek je naší hlavní zbraní, naše tělo je pohyblivá část našeho mozku a vše ostatní (teleskopický obušek, pouta atd.) jsou doplňkové nástroje, budeme přesně vědět, jak s nimi pracovat. Při řešení situace na nich nebudeme závislí, budou pro nás jen doplňkovými nástroji. Díky tomu získáme nekonečné množství příležitostí, protože se budeme řídit principy, které zůstávají stejné; můžeme bojovat se zbraní nebo být napadeni někým, kdo má zbraň. Principy jsou rovnováha a vzdálenost, rychlost, síla, zaměření a přenos (prázdná ruka a zbraň).

Na co se pachatel, který na nás útočí, nejvíce zaměřuje? Samozřejmě na svou zbraň! To je pravda. Myslí si, že když má zbraň, může si dělat, co chce. Myslí si, že bychom se měli bát jeho zbraně. Pokud jsme byli vycvičeni tak, že si myslíme, že k boji s někým, kdo drží zbraň, potřebujeme úplně jiné dovednosti, pak by měl pachatel pravdu.

Pokud je pachatel v boji zcela závislý na své zbraní, pak jeho plán útoku znamená pouze použití této zbraně. Pokud při boji ztratí zbraň, bude muset změnit své zásady boje, aby napadeného nenechal odejít. Ve skutečnosti, pokud ztratí svou zbraň, může změnit názor a prostě utéct. Proto by naše dovednosti měly být univerzální. Pokud na nás někdo zaútočí se zbraní nebo bez ní, neměl by to pro nás být žádný rozdíl.

To, co držíme v ruce, by nás nemělo rozptylovat. Je to jen nástroj, který je řízen naším mozkem. Pochopíme-li, jak správně bojovat se zbraní, pochopíme také, jak zvítězit nad osobou, která na nás útočí se zbraní. A víc než to, takové pochopení zvýší naše šance na přežití v situaci, kdy na nás někdo útočí beze zbraně. Takže, jakým způsobem budeme trénovat? Budeme umět bojovat pouze se zbraní, nebo budeme ten, kdo umí bojovat také s pomocí zbraně (donucovacího prostředku)?

1.1 Situační povědomí

Věnujme pozornost svému okolí, když jsme venku. Není důležité, zda jsme ve službě nebo v osobním volnu. Nenechme se pohltnout žádným rozptýlením, jako jsou elektronická zařízení, noviny a podobně, pokud to není nezbytně nutné. Pokud musíme použít mobilní telefon, udělejme to na bezpečném veřejném místě, ale i pak se snažme co nejvíce omezit čas. Neustále si prohlížejte všechny lidi kolem sebe a snažme si všimnout, zda na nás někdo neupírá pohled, což je varovný signál. Čas od času se rychle podívejme za sebe. Pomocí odrazů od oken (obchodů, aut, zrcadel atd.) si všimněme podezřelých osob, které se skrývají za námi nebo v našich slepých úhlech. Zkusme si všimnout lidí, kteří se k nám blíží a/nebo nás sledují, tj. poznáme je na několika místech.

Jakmile se ocitneme ve svém služebním obvodu, musíme si všimnout toku věcí a drobných změn a zároveň se snažíme předvídat, co se stane. To bude vyžadovat intenzivní soustředění, ale nesoustředíme se příliš jen na jednu věc. Jedna událost může odvádět pozornost od hlavního nebezpečí, takže musíme věnovat pozornost všemu kolem sebe. Situační povědomí je klíčové pro všechny ostatní dovednosti. Pokud přehlédneme nebezpečí, můžeme ztratit cenný čas na přípravu. To může být rozdíl mezi úplným vyhnutím se situaci a bojem o přežití s velkou nevýhodou. Většina lidí, kteří přežijí nebezpečné

⁴ Pod pojmem zbraň se v této kapitole v souvislosti se strážníkem rozumí především služební zbraň (viz úvod následující kapitoly) nebo i zbraň ve smyslu výkladového ustanovení § 118 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů „... cokoli, čím je možno učinit útok proti tělu důraznější“, v souvislosti s dalšími osobami ve smyslu citovaného ustanovení trestního zákoníku.

situace, často říká: „Stalo se to náhle...“ nebo „Nečekal jsem to...“. Tvrdou pravdou je, že jakoukoli událost lze předvídat několik vteřin, nebo dokonce minut předem. Pokud jsme však pohlaceni nějakou jinou činností, například telefonováním nebo psáním zprávy, vždy nás to překvapí.

Na ulici se k nám zločinci musí přiblížit, aby nás mohli napadnout. Situační povědomí nepopírá možnost útoku, ale snižuje možnost překvapení. Aplikace situačního povědomí je univerzální. Ať už se nacházíme ve známém nebo neznámém prostředí, všimněme si stejných typů chování v okolí různých míst, kde se nacházíme. Situační povědomí se stalo módním slovem používaným jak v souvislosti s osobní bezpečností, tak s profesními zákroky. Často se používá v domněnku, že každý ví, co konkrétně znamená, i když většina civilistů to neví. Zde je tedy naše definice: Situační povědomí je kumulovaná pohotovost vůči hrozbě a prostředí. Umožňuje nám všimnout si identifikačních faktorů, což jsou vzhledem k situaci zvláštní pohyby nebo anomálie. Dovednost rozpoznávání útoků je naše schopnost porozumět hrozbám před incidentem ve vztahu k vyvíjejícím se nebo hrozícím útokům.

Nemůžeme rozpoznat potenciální útok, aniž bychom měli situační povědomí, které nám umožní všimnout si jemných podnětů před hrozbou a vnímat ji předem. Nechápejme to špatně, dobře vyvinuté schopnosti rozpoznávání útoků neznamenaají, že jsme paranoidní a máme tendenci přehnaně reagovat na jakýkoli podnět nebo hledat pachatele za každým rohem. Dobré dovednosti rozpoznávání útoků se stávají naší druhou přirozeností a pomáhají nám rozpoznat, kdy se útok může blížit. Jeden ukazatel před incidentem pravděpodobně nic neznamenaá. Pokud si všimneme dvou, věnujme jim zvýšenou pozornost. Jsou-li přítomny tři nebo více ukazatelů, pravděpodobně se nacházíme v situaci vznikající hrozby, která si zaslouží naši plnou pozornost a velmi pravděpodobně i nějaký druh akce.

Zde je několik univerzálních ukazatelů předcházejících incidentu, který může být příčinou hrozícího pouličního zločinu nebo násilného útoku: všimněme si toho, kdo nevypadá, že má důvod být na určitém místě a dělat to, co zdánlivě dělá. Takový člověk se například nejistě dotýká lemu svého oděvu. Když jsou zločinci v pohybu a chystají se zaútočit, ale ještě nemají zbraň v ruce, mají tendenci se zbraně dotýkat, aby se ujistili, že ji mají. Často si pohrávají s krycím oděvem, mikinou nebo bundou a připravují se na vytažení zbraně.

Pokud jsou obě ruce ve střední kapse mikiny nebo pokud je jedna ruka v kapse větrovky, hledejte „otisk“, který vzniká, když se okraje zbraně přitisknou k materiálu krycího oděvu.

Motorická paměť vzniká, když někdo provádí správná opakování nějakého úkolu, čímž dosáhne požadovaného výsledku. Tato pozitivní zpětná vazba je uložena v mozku a je spojena s fyzickou akcí, která ji způsobila. Poznávací proces musí ale stále probíhat. Rozvíjením a udržováním dobrého situačního povědomí, abychom vnímali ukazatele před incidentem, a spoléháním se na dovednosti rozpoznávání útoku exponenciálně snižujeme pravděpodobnost, že budeme překvapeni nebo zaskočení. To nám umožní zůstat přítomní, pokud dojde k útoku. Budeme také působit ostražitěji vůči potenciální hrozbě. Každý člověk, na kterého upřeme pohled, okamžitě odvrátí oči, což je normální lidské chování. Když se na nás zločinci hodlají zaměřit (za účelem přepadení nebo něčeho horšího), obvykle si nás všimnou a sledují nás jako první. Přitom se vymaní z normálního chování a pozorují nás. Když si všimneme, že nás někdo pozoruje, zkombinujeme techniky uvědomění a přemístění.

Útok na městského strážníka nemusí být pouze v úrovni nic neznamenajícího strčení nebo chytání za oděv, ale může mít i nečekanou intenzitu. To se nedá předem nikdy odhadnout. Z toho důvodu je pro strážníka mnohem bezpečnější udržování bezpečné bezkontaktní vzdálenosti. Nikdy totiž neví, koho má před sebou, zda to není celostátně hledaný člověk, zda u sebe nemá zbraň či není pod vlivem návykových látek. Bezpečná vzdálenost je tedy naprosto základním předpokladem pro správné zvládnutí zákroku.

Minimální bezpečná vzdálenost je taková, ve které jsme schopni reagovat na případný útok ze strany pachatele. Vzdálenost na délku paží obou osob je minimální přípustnou bezpečnou vzdáleností. Musíme zde vycházet z předpokladu, že v reálné situaci nikdo neví, zda útok přijde, o jaký druh útoku se bude jednat a kam bude směřovat.

Přemístíme své tělo mimo linii útoku. Vyvedením útočnicka z rovnováhy využijeme jeho energii ve svůj prospěch. Pomocí rukou nebo nohou ho tlačíme nebo táhneme do směru útoku, aby spadl na zem. Použijme donucovací prostředek k co nejrychlejšímu a nejefektivnějšímu zneškodnění útočnicka. Váhu celého těla spustíme na útočnicka a použijme koleno jako opěrný bod. Miřme na zadní část čelisti (poblíž ucha) nebo na žebra, abychom útočnicka omráčili nebo zneškodnili. Pohyb tělem v případě útoku se týká všech situací bez ohledu na jejich rozsah a intenzitu. I v boji zblízka vyhraje vždy ten, kdo správně stojí, bez ohledu na to, jak silný je útočník. Přemýšlejme o tom...

Pokud na nás někdo zaútočí pěstí, stačí, když mírně uhnete třeba jen 5 cm, a úder nás zcela mine. Chceme-li tuto obrannou taktiku ještě zefektivnit, udělejme krok do strany a jednoduše zatlačme do soupeře. Naše kinetická energie se přidá k jeho a vyvede ho z rovnováhy. Tím ho pošleme k zemi, aniž bychom museli vynaložit větší úsilí. Jakmile se ocitne na zemi, můžeme ho pomocí váhy svého těla znehybnit. Klesněme vahou svého těla na koleno do strategického místa, například na hrudní koš. Tím pachatele znehybníme.

Důležité upozornění: Vždy používejme přiměřenou a rozvážnou sebeobranu. Pokud jsme napadeni, zákon nás ochrání pouze tehdy, pokud prokážeme, že naše profesní sebeobrana byla přiměřenou reakcí na útok. Jinými slovy, pokud jsme napadeni pěstmi, můžeme se bránit pěstmi; pokud jsme napadeni zbraní pro boj zblízka, můžeme se bránit adekvátním donucovacím prostředkem; a pokud jsme napadeni střelnou zbraní, můžeme se bránit střelnou zbraní. Ve všech případech bychom měli použít pouze nutný donucovací prostředek k neutralizaci pachatele, ne více. Mějme na paměti, že napadení více než dvěma útočníky je považováno za smrtící sílu, a umožňuje nám tedy použít v sebeobraně přiměřenou intenzitu.

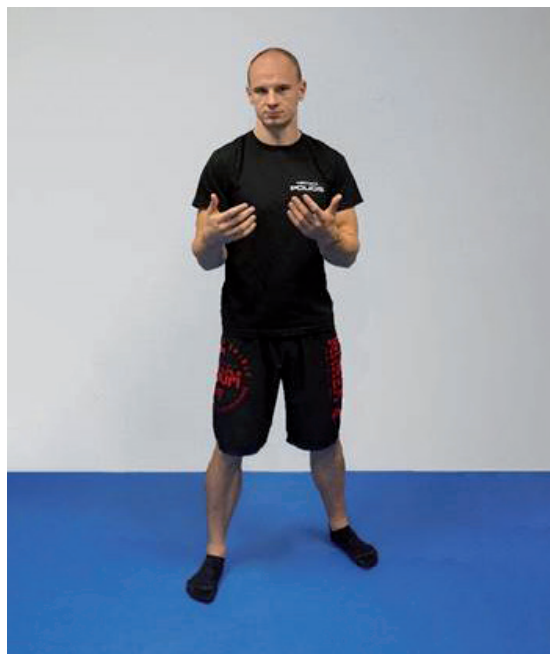
Nikdy nezačínejme fyzický zákrok, pokud to nevyžaduje situace! Vždy se raději vyhýbejme konfrontacím, než abychom bojovali s použitím donucovacích prostředků. Jakmile se však hrozba vyvine v útok, musíme reagovat rozhodně a účelně. Předejděme útoku a okamžitě změňme dynamiku konfrontace. Proč? Protože je snazší přimět útočnicka, aby reagoval na nás, než se snažit reagovat na jeho útok. Akce je vždy rychlejší než reakce. Tak mu odebereme kontrolu nad situací.

Fyziologické účinky bezprostředního nebezpečí způsobují poruchy funkcí při nátlaku, které ztěžují, ne-li znemožňují jemné pohybové techniky. To jsou účinky první stresové reakce. Bojové techniky se skládají z hrubých motorických pohybů, což vede k tomu, že jsme mnohem méně ovlivněni úlekem a přirozenými reakcemi našeho těla na nebezpečí. Následně budeme stejně oslabeni pod nátlakem, ale máme výrazně vyšší pravděpodobnost, že budeme schopni účinně bojovat. Udržíme svůj plán jednoduchý a použijeme nekomplikované techniky, takže přemýšlíme jasně a nenecháváme se zmást úvahami o tom, co bychom mohli udělat.

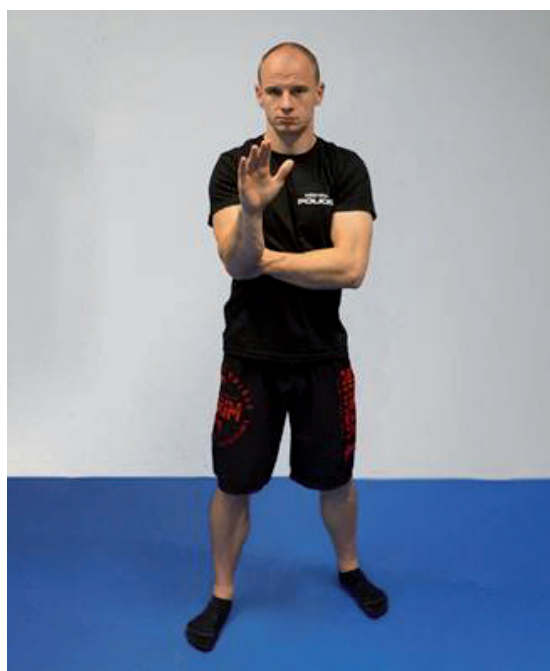
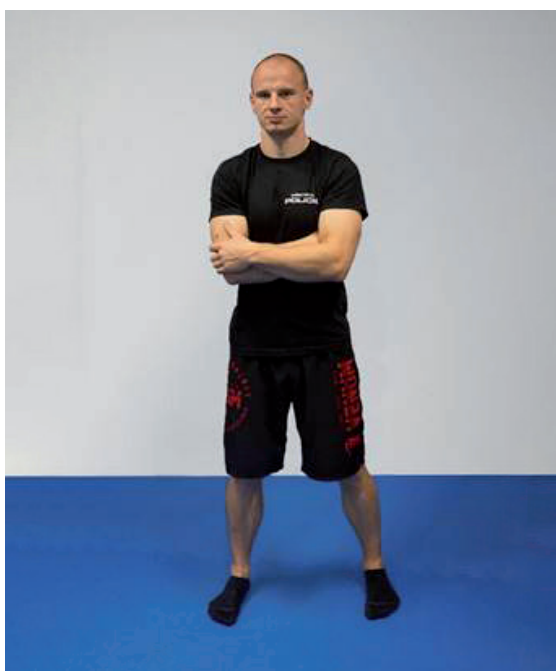
Zvedněme ruce tak, aby předloktí svírala se zemí úhel 60 až 90 stupňů. Základní nebo výchozí pozice pro obranu těla je 60 stupňů a v případě potřeby 90 stupňů pro ochranu obličeje. Stejný postoj má boxer v bojové aréně. Cílem je přiblížit se k útočícímu pachateli. Náš instinkt nám bude říkat, abychom se vzdálili, ale tím se dostaneme do dosahu maximálního poškození údery. Čím blíže jsme, tím méně energie může útočník vyvinout, a tím může způsobit menší poškození.

1.2 Neagresivní postoj

Rádi zapojujeme neagresivní postoj do všeho, co děláme. Když mluvíme o neagresivním postoji, myslíme tím, že dáme nějakou překážku (ruce) mezi nás a soupeře, abychom si chránili centrální nervovou soustavu, zůstali ve střehu a mohli se účinně bránit. Chceme tedy vytvořit nějakou překážku mezi námi a ohrožením. Máme tedy ruce před sebou, lokty u těla a bradu dáváme mírně dolu. Nechceme vypadat agresivně, ale chceme velmi neagresivní výraz těla.



Snažme se tento neagresivní postoj zaujímat, kdykoliv můžeme. To vytváří motorickou paměť. Když někoho hodíme na zem, udeříme kladivovým úderem nebo provedeme jakoukoliv jinou techniku, naše ruce se ihned vracejí před tělo do neagresivní pozice, abychom chránili náš centrální nervový systém.



1.3 Vzdálenost (distanc)

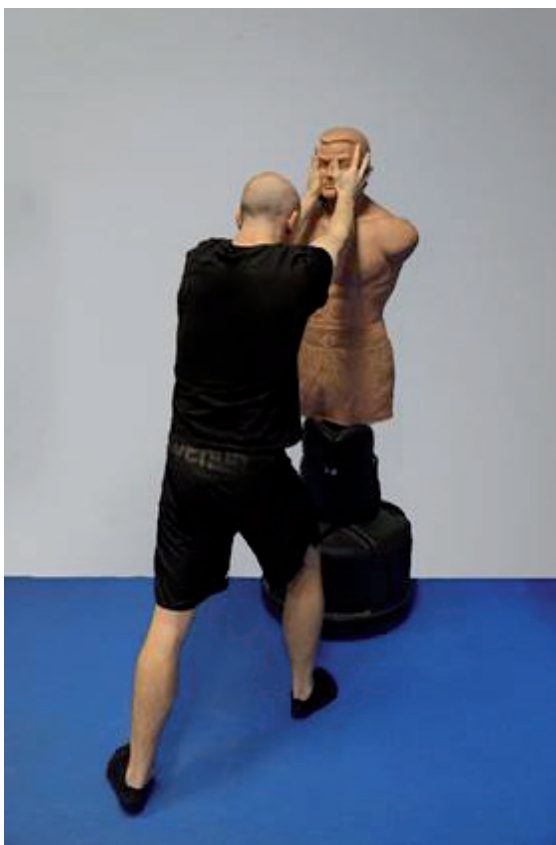
Probereme si vzdálenost. Když dosáhneme dobré vzdálenosti, udržujeme ji! Nebo ještě lépe, když ji dosáhneme, jdeme kupředu! Při zákroku tlačíme pachatele dozadu, tím není schopen se účinně bránit. Prvním úderem zabereme prostor a s druhým úderem jdeme dopředu.

Je jedno, jaké techniky použijeme, ale budeme si vědomi toho, že naše obrana musí být zároveň naším útokem! Ujistíme se tedy, že když opakovaně udeříme, pohybujeme se dál kupředu a bereme útočnickovi prostor. Náš pohyb kupředu tedy nutí soupeře do obranného postoje a pohybu vzad. Nikdo nechce jít zpět. Takže při zákroku vedeme všechnu svoji energii těla i sílu úderu kupředu. Jdeme kupředu v jednotě těla i mysli. Neumožníme útočnickovi, aby ustoupil z našeho dosahu, dal se dohromady a znovu se na nás vrhl. Nesmí dostat příležitost znovu se vzpamatovat z tlaku, který jsme na něj vyvinuli.

Odražení útočníka dlaněmi

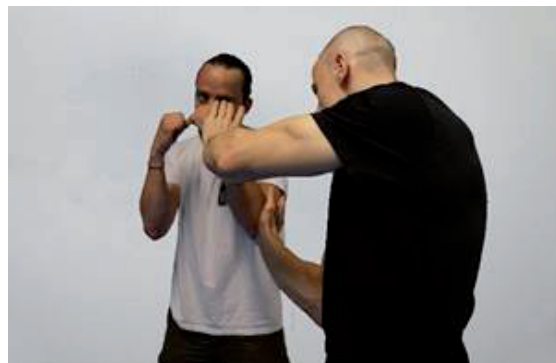
Na pokus o náhlé napadení, strčení, chycení za krk, přímý úder, obloukový úder nebo pokus o úchop kolem pasu reaguje strážník odražením útočníka dlaněmi za pohybu těla. Obě paže vytrčíme před sebe s došlápnutím nohy. Pohybem těla dopředu vyvineme značnou sílu, která se přenesení do útočníka. Obě ruce nás zároveň chrání před údery nebo chycením. Touto technikou můžeme také kontrolovat končetiny útočníka a udeřit na různé části jeho těla.





Strážníci Městské policie Praha během výcviku donucovacích prostředků.





Pro nácvik můžeme použít i posilovací kladivo.



1.4 Úder dlaní do obličeje

Jedná se o úder otevřenou dlaní, který můžeme provádět přední i zadní rukou. Provedení se nijak neliší od provedení boxerského úderu zadní a přední rukou. Začínáme opět v neagresivní postoj, který používáme velmi často jako konečnou pozici u různých cvičení. Vstáváme ze země a končíme v neagresivní pozici s rukama před sebou. Cílem je, aby se pro nás tato pozice stala přirozenou. Tento úder je jedním z nejlepších preventivních úderů. Začínáme v neagresivní pozici. Lokty jsou dole, brada je dole. Energie úderu vychází z propojení chodidla se zemí a rotace kolen a boků. Při zásahu cíle by měly být boky dotočeny tak, že máme pocit, jako bychom si do toho úderu sedli. Takže chceme, aby veškerá energie šla kupředu do cíle. Jakmile dokončíme úder, ruka se vrací stejnou cestou po přímce zpět do výchozí pozice.



1.5 Úderový vývoj

Vývoj úderů dlaní typicky vypadá takto: začíná jako stínový box, kde se naučíme základní pohyby při úderech. Jako druhé přichází procvičování úderů s odporovou gumou a izometrická držení v úderové pozici. Jako třetí může být nějaká práce s medicinbalem, například házení medicinbalem apod. A na konec za čtvrté provádíme kontaktní údery na cíl.

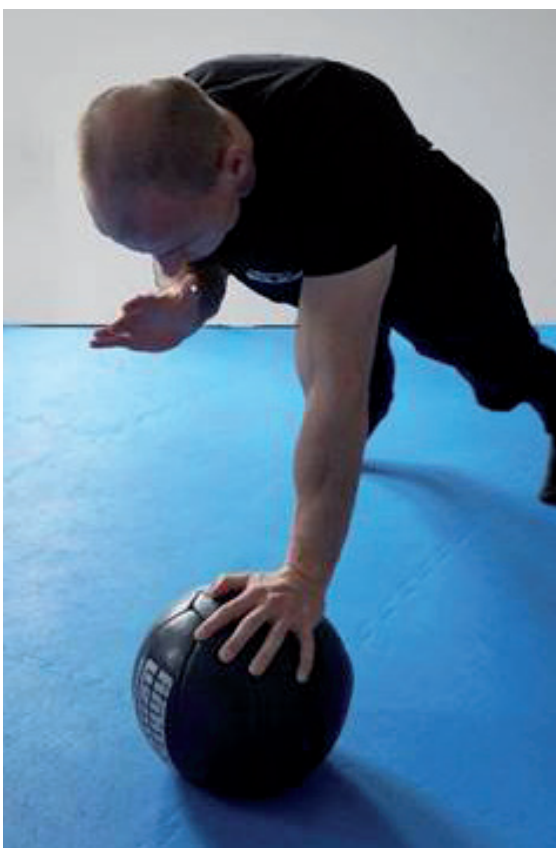
1 – Začneme v neagresivní pozici a provádíme úder dlaní do lap. Procvičíme obě ruce.



2 – Procvičování s odporovou gumou. Za ruku si zahákneme odporovou gumu. Začneme opět v neagresivní pozici a procvičujeme přímý úder s odporem.



3 – Procvičování v lehu za použití medicinbalu.



1.6 Vytváření síly

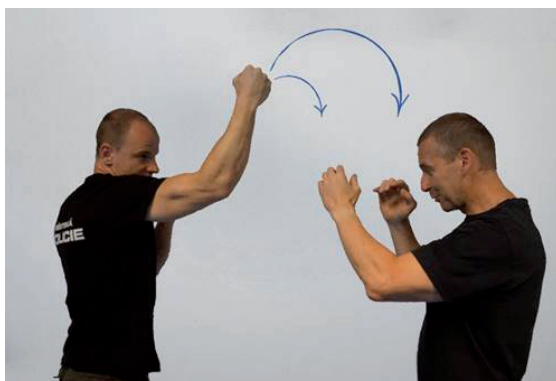
Vezmeme si nějaké menší činky nebo třeba posilovací kladivo a provádíme s nimi různé kombinace úderů. Nejde ani tak o váhu zátěže, ale o to, že váha postupně těžkne. Pokud budeme provádět kombinace 30, 40, 50 sekund, nebo dokonce minutu, naše ruce se unaví a začnou padat. Energie pro úder pak jde z nohou nahoru tělem až do rukou. A pak si uvědomíme, odkud se bere síla úderu. Začneme si uvědomovat zapojení nohou v úderu. Zjistíme, že můžeme provést zvedák buď pouze rukou, nebo můžeme zapojit nohy a dodat

sílu úderu pokrčením a narovnááním nohou. Provádíme cvičení pomalu. Síla musí jít do bodu kontaktu. Jakékoliv promáchnutí dozadu je mrhání prostorem. Musíme úder zastavit na bodu zásahu a bez promáchnutí navázat dalším úderem. Takto cvičíme nějakou dobu a pak zátěž odložíme a provádíme údery bez ní. Po čase ucítíme při úderech rychlost i sílu.



1.7 Údery technikou kladiva

Údery technikou kladiva jsou skvělým výchozím úderem rukou, kterým lze zasáhnout cokoli, například hlavu, krk, ruku nebo tělo. Jejich použití je velmi přirozené a chrání naši ruku, protože jsou vedeny boční stranou pěsti, která je nejmasivnější částí. Kladivový úder může být provedený ve velkém množství úhlů a způsobů. Můžeme udeřit z naší známé neagresivní pozice rukou, nebo pokud jsme již ve střetu. Jako úderová plocha nemusí sloužit pouze spodek zatnuté pěsti, ale celé předloktí. Takže pokud míříme na útočníka, nestaráme se zase tolik, jestli zasáhneme cíl spodkem pěsti, ale udeříme, abychom zasáhli jakkoliv. Pro provedení úderu používáme stejné svaly, jako bychom zdvihli nad hlavu medicinbal a hodili ho vší silou dolů na zem. Náš úder dopadne na cíl a kruhovým pohybem se opět ruka nabije na další úder. To byl preventivní kladivový úder. Další možnost je, že ho použijeme již v zákroku. Dali jsme úder dlaní a máme kontakt s útočníkem a následuje kladivový úder. Cvičíme údery i proti medicinbalu. Provádíme údery kruhovitým pohybem a dáváme třeba tři údery za sebou, které začneme z neagresivní pozice. Pohyb po kruhu prodlužuje dosah úderu. Aby úder byl prováděn švihem, jde v pohybu jako první loket a až potom pěst. Je to stejný přirozený pohyb jako hod kamenem.



Kladivové údery jsou velké hrubé pohyby, které nejsou jen silné, ale také dobře cyklizují. Až do okamžiku těsně před úderem držíme ruku otevřenou, přiloženou k povrchu útočnickovy tváře. V poslední vteřině zalomíme ruku dopředu (palec směrem k nám) a sevřeme pěst. Nezatínáme pěst příliš brzy, to pouze zpomalí rychlost naší ruky a výsledkem bude méně silný úder. Předloktí držíme kolmo k zemi a zaměříme se na útočníka. Nedovolme, aby náš

loket vybočoval ven, jinak ztratíme sílu. Jakmile došlápneme na přední nohu, pustíme váhu do úderu. Zůstaneme vzpřímeně stát a kontrolujeme útočníka protilehlou rukou, jakmile se k sobě přiblížíme. Švihněme pěstí, abychom získali hybnost, a pak udeříme do útočníka. Nenapodobujeme zatloukání hřebíku.

Kladivové údery můžeme také dávat v různých směrech, jako bychom kopírovali ručičky na hodinách. Idea kladivového úderu je, že může být násoben dalšími kladivovými údery, jak jsme si řekli na začátku, a zároveň nás kryje. Pokud jsou kladivové údery před naším tělem, slouží nám zároveň jako dobrá obrana, nejenom útok. Buďme kreativní a provádějme veškeré varianty kladivových úderů ve všemožných směrech. Zapojujeme do úderu sílu celého těla, gravitaci, udržujeme dobrou rovnováhu. Pracujeme rotací v ramenou, kolena pracují pokrčením. Nezůstáváme pouze u jednoho kladivového úderu, ale navazujeme dalšími. Není důležité, aby všechny údery zasáhly cíl. Pokud nezasáhneme cíl, další navazující úder již cíl zasáhne. Hlavně nepropínáme ruku, pokud nezasáhneme cíl, a nepromachujeme mimo zónu zásahu. Pokud údery neprovádíme v kruzích, nejsou efektivní. Smysl kruhového pohybu je, abychom se připravili pro další úder. Pohyby musejí hladce navazovat, jako když šlapeme na kole. Všechno je propojeno se vším – ruka provádí kruhový pohyb, rameno provádí kruhový pohyb, nohy a tělo provádějí kruhový pohyb.

Pokud udeříme a znovu se napřáhneme pro další úder, pak vytváříme dva pohyby – úder dopředu a náprah dozadu pro další úder. Pokud provádíme údery po kruhové dráze, provádíme úder i náprah v jednom plynulém pohybu. Další důležitý aspekt úderů je velikost kruhových pohybů. Údery můžeme dělat na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost. Musíme být schopni udeřit na střední vzdálenost a pokud soupeř jde blíž, tak udeříme na kratší, nebo naopak na delší vzdálenost, pokud útočník ustupuje, aniž bychom museli dělat nějaké kroky. Pouze zvětšením nebo zmenšením kruhových pohybů jsme schopni zasahovat na různé vzdálenosti. Pokud udeříme na střední vzdálenost a soupeř pokračuje dopředu, musíme udeřit okamžitě na kratší vzdálenost. Špatná varianta je začít dělat nějaké kroky, které nás zbrzdí, a ve skutečnosti je dělat nemusíme. Lepší variantou je udělat druhý úder ve stejném postoji, ale menší kruh.

Úder kladivem ze strany dovnitř je průrazný úder rukou, který se nejlépe používá po stranách útočnickova krku, obličeje, přední části krku nebo spodiny lebky. Je to také užitečná technika pro uvolnění z úchopů a použití při jiných situačních sekvencích na předloktí útočníka. Důvod, proč máme tento úder rádi, je, že to je skvělý úder, když jsme mimo linii soupeře, což znamená, že soupeř nestojí přímo proti nám, ale je trochu stranou v nějakém úhlu. Jako úderovou plochu při tomto úderu používáme celou plochu předloktí. Důležité je, aby druhá ruka souběžně s úderem kryla obličej.

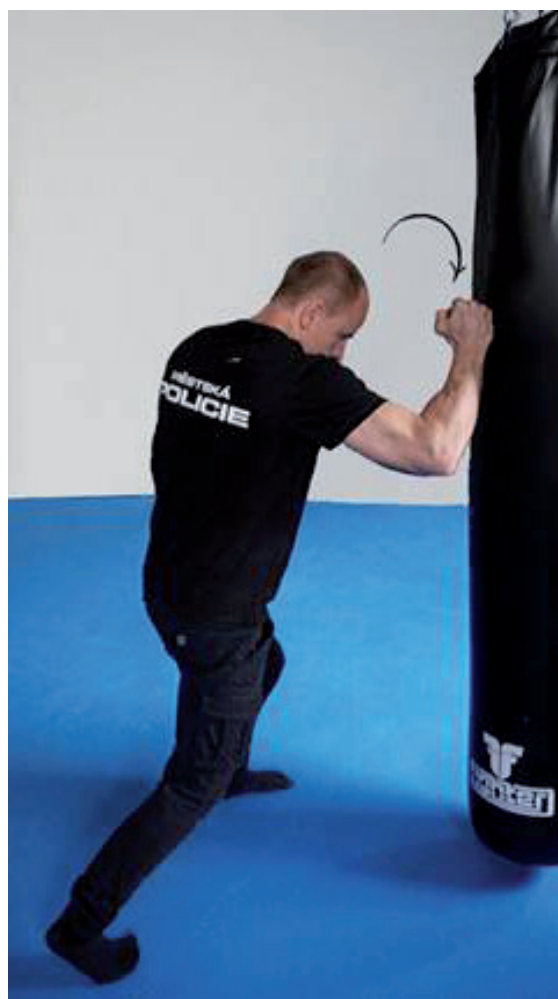
Na začátku, v neagresivním postoji, náš obličej není krytý. Jakmile tedy udeříme, je potřeba se ihned zároveň začít kryt. Pohneme se do směru úderu tělem a zároveň se vytočíme v bocích a udeříme. Druhá ruka kryje hlavu.

Pokud cvičíme stínový box, vždycky chceme, aby ruka prošla skrz imaginárního soupeře. Jako bychom mu chtěli doslova urazit hlavu. Po úderu ihned vrátíme ruku k obličeji do krytu. Váha klesá při dopadu vedoucí nohy. Při úderu prudce pokrčme boky a ramena, abychom do úderu vložili co největší točivý moment. Uvolníme ruku, která je vedena směrem k útočnickovi. Pokud útočník necouvne, zasáhneme ho některým bodem podél předloktí. Variantou je kruhový ofenzivní pohyb kupředu. Ve chvíli, kdy na nás soupeř zaútočí, vyrazíme kupředu kruhovým úderem. Pohyb začíná pohybem nahoru a v kruhu jde dolů. Ujistíme se, že nás pohyb zároveň chrání, když jdeme kupředu. Kruhovým pohybem provedeme dvojitý úder. Druhý úder je již vedený na hlavu.

Tento úder musí být kruhový a musí pokrýt potřebnou vzdálenost. Dráha úderu připomíná skok. Nejde tedy po přímce, ale obloukem, jako bychom vyskočili dopředu a dopadli na

cíl. Když provádíme úder, naše tělo jde zároveň kupředu. Nejdeme dopředu tak moc, že bychom ztratili rovnováhu, ale pouze tak, abychom zůstali po celou dobu v rovnováze. Při úderu nechodíme příliš dopředu a nepropínáme úplně ruku, ale jdeme dopředu tak, abychom stále zůstávali v rovnováze a nepřepadávali dopředu a zároveň, aby naše ruka zůstala dostatečně pokrčená, a tím nabita pro další úder. Daleko výhodnější je udělat několik kruhových navazujících úderů za sebou než jeden protažený do dálky, který nás vyvede ze stability a neumožní nataženou rukou okamžitě reagovat na novou situaci.

Nácvik provádíme na pytli nebo lapách.



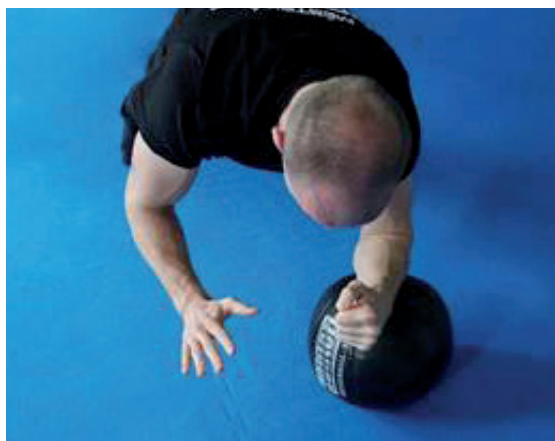


Pro posílení úderu lze zase použít odporovou gumu nebo medicinbal.

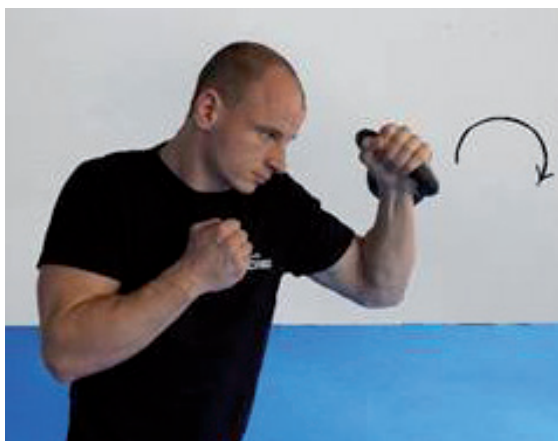


Kladivové údery do medicinbalu

Tento cvik procvičuje střed těla, hrudník a také zlepší naše kladivové údery, což je úžasný úderový nástroj v boji na krátkou vzdálenost. Jednou rukou jsme na medicinbalu, to je zároveň náš referenční bod. Udržíme současně stabilitu a medicinbal představuje soupeřův obličej. Máme s ním nyní fyzický kontakt, takže se nemusíme ani dívat a víme, kde je. Jdeme dolů kladivovým úderem do medicinbalu a nahradíme úderem ruku, která ho kontrolovala. Pak se na úderové ruce zdvihneme a stane se z ní kontaktní ruka a udeříme druhou rukou.



K nácviku také lze použít pomůcky pro posilování.





Proč právě kladivové údery? Mnoho zranění strážníků při zákrocích je způsobeno tím, že strážník udeřil pěstí pachatele do hlavy. Po takovém nárazu mohou snadno prasknout záprstní kůstky, prstní kůstky nebo některý z kloubů. Ruka je v takovém případě již téměř nepoužitelná. Dalším argumentem je, že pro silný přímý úder je potřeba poměrně dost prostoru. Kladivový úder má velkou razanci i z krátké vzdálenosti, pro jeho naučení není potřeba dlouhodobého nácviku, a hlavně i během provádění tohoto úderu je hlava stále v krytu.

Dalším tématem je využití donucovacích prostředků v naší ruce. Umíme si představit, že udeříme se silou, rychlostí, zaměřením a načasováním. Jak se snažíme udeřit dopředu, tak se naše ofenzivní údery stávají zároveň naší obranou. A pak procvičujeme pohyby pomalu. Sledujeme, jak kumulujeme sílu úderu, jak jsou naše pohyby kruhové a jak můžeme provádět plynule opakované údery. Rozhodně není naším cílem máchat kolem sebe rukama. Plynulost navazování úderů pomocí kruhových pohybů je velmi důležitým aspektem boje. Kruhové údery nám také znemožňují příliš promáčávat, a naopak nás udržují ve správné vzdálenosti od útočníka. V ruce můžeme mít jakýkoliv předmět. Tužku, nůž, služební baterku prostě cokoli. Díky tomu se nesoustředíme na ruce, kterými udeříme.



Techniku kladivového úderu dobře přeneseme na využití teleskopického obušku.

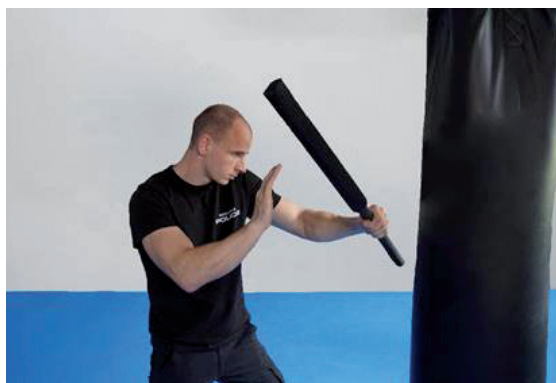
Použití teleskopického obušku v zavřené poloze

Strážník během komunikace s pachatelem rozpozná, že se situace začíná vyostřovat, a proto se připravuje pravou rukou tasit teleskopický obušek. Ještě než ho ale stačil otevřít, došlo k útoku. Proto je jeho první reakce odrazení se od pachatele, stejně jako dlaněmi, ale v tomto případě koncovou částí rukojeti obušku. Ať se pachatel pokouší o úchop rukama, úder, objetí nebo kop, strážník reaguje zavřeným obuškem vždy stejně. Útočí na útočící končetinu a snaží se nárazem způsobit pachateli bolest, a tím zamezit dalšímu

pokusu o útok. Poté ihned, jak je to možné, strážník obušek otevírá. Stejná reakce bodem koncovou částí může proběhnout i s otevřeným obuškem.



Trénovat lze na boxovacím pytli cvičným obuškem.



Úder cvičným obuškem za využití obou rukou.



Údery loktem jsou fantastickou bojovou zbraní, protože jsou silné a nepotřebují mnoho prostoru pro provedení. Lokty jsou výborný použitelný nástroj v boji na krátkou vzdálenost. Začneme v neagresivní pozici. Pak pokračujeme otáčením trupu, jdeme loktem dopředu a druhou rukou si chráníme hlavu. Zasahujeme centrální linii před sebou, která představuje bradu našeho útočníka stojícího přímo před námi. Úder loktem neprovádíme pomocí náprahu loktu dozadu, ale dáváme mu sílu rotací kolen a boků. Naše oči stále sledují cíl. Po úderu loktem se ruce opět vrátí do výchozí polohy. Máme mnoho variací úhlů, ve kterých můžeme udeřit loktem, a to shora nebo zespodu. Je jedno, z jakého úhlu udeříme, ale musíme chápat principy. Rychlost a vzdálenost rovná se síla. Pamatujeme si také, že síla vychází z boků. Následně přejdeme na nácvik úderů plnou silou na boxovací pytel nebo jiný cíl.

Úder loktem je rychlý prudký úder na krátkou vzdálenost, který se používá k útoku na oblast brachiálního plexu (spojení krku a ramene), obličej, hlavy a spodiny lebeční. Jeho užitečnost je nejzřetelnější v těsných prostorech, při sevření a na zemi. Málokdo očekává, že udeříme loktem, což činí tento úder ještě užitečnějším. Údery lokty jsou velmi silné, protože zahrnují pohyb celého těla. Jsou také dobře ergonomicky přizpůsobené. Rukou uchopíme útočnickovu horní část paže, abychom ho během úderu kontrolovali. Necháme loket projít celým rozsahem našeho pohybu v oblouku, aby skončil na místě, které chceme zasáhnout. Naše váha by měla klesnout, když loket dopadne na útočníka. Následný úder provádíme tak, že loket zaboříme dolů a do útočníka.





1.8 Rovné koleno

Nyní si povíme něco o používání kolen. Rovné koleno směřuje dopředu na cíl, který je kolmo k zemi. Kop kolenem je skvělý nástroj v jakémkoliv sebeobránném scénáři a má výrazně intuitivní použití. Opět začínáme v neagresivní pozici a vykopneme kolenem nahoru a skrz cíl. Můžeme provádět takzvanou „násilnou chůzi“, kdy kopneme kolenem, došlápneme na zem a kopneme druhou nohou. Takto postupujeme dopředu s kopem kolenem během každého kroku. Je to skvělý fitness pohyb a zároveň sebeobránný nástroj.





Než kopneme kolenem, noha, na které při kopu budeme stát, se chodidlem vytočí trošičku ven. To umožní otevřít kyčle pro kop. Díky tomu budeme mít delší dosah kopu a bude to komfortnější. Zároveň, když procvičujeme tuto násilnou chůzi, tak chytáme rukama vzduch před sebou. Existuje princip „budovat a drtit mezery“. Snažíme se tento princip používat i v tomto pohybu. Místo abychom chodili a kopali kolena s rukama podél těla, máme ruce v neagresivní pozici, a když kopeme, představujeme si, že něco uchopíme a přitáhneme k sobě. Po kopu jdeme nohou hned na zem, protože nás může ohrožovat více útočníků. Pokud útočíme tělem, naše koleno je právě to, co naráží na útočníka. Přímá kolena dávají silné a rychlé údery, které lze snadno provést s využitím váhy celého těla.

1.9 Poutání

Služební pouta by měla být na opasku umístěná tak, aby byla dosažitelná pro obě ruce. Nikdy totiž nemůžeme předvídat, kterou rukou budeme pachatele držet a kterou nasazovat pouta. Teorie nám sice dává návod, ale v praktickém zákroku se situace pokaždé vyvine trochu jinak. Pouta by měla být v pouzdře umístěna oběma pohyblivými částmi ve stejném směru tak, aby na ně dosáhla v případě potřeby levá i pravá ruka.

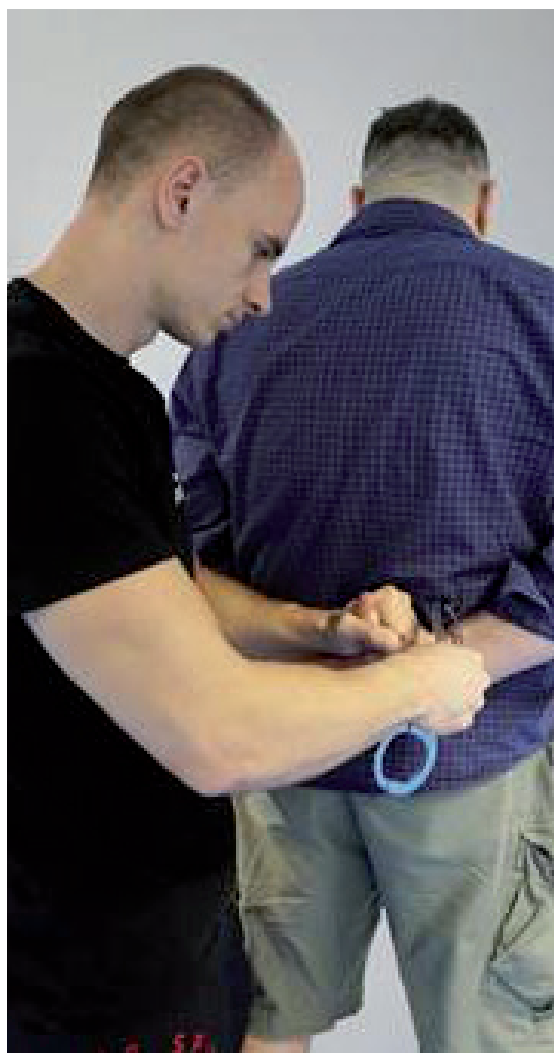
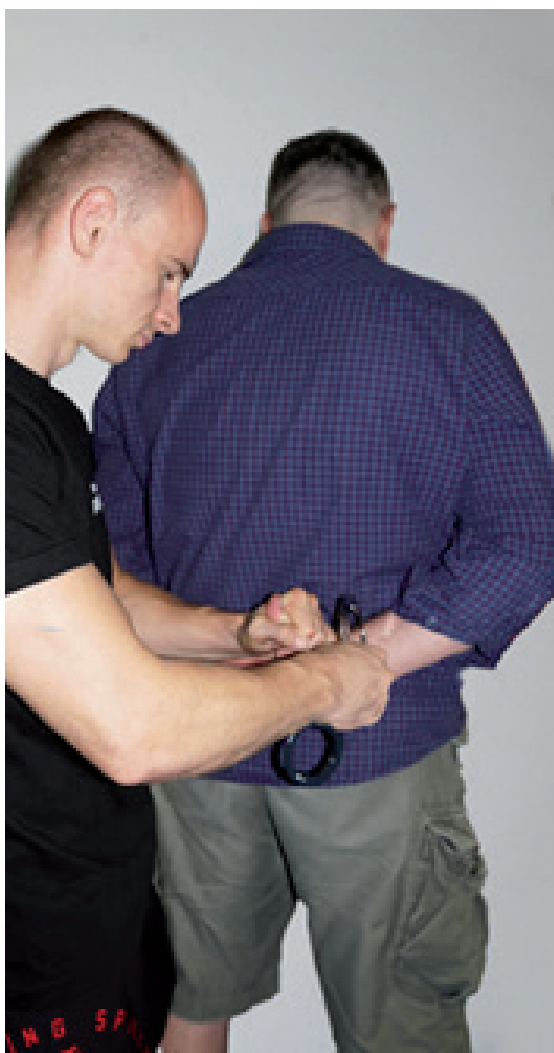
Držení pout před nasazením: obě pohyblivé části pout směřují na stejnou stranu.

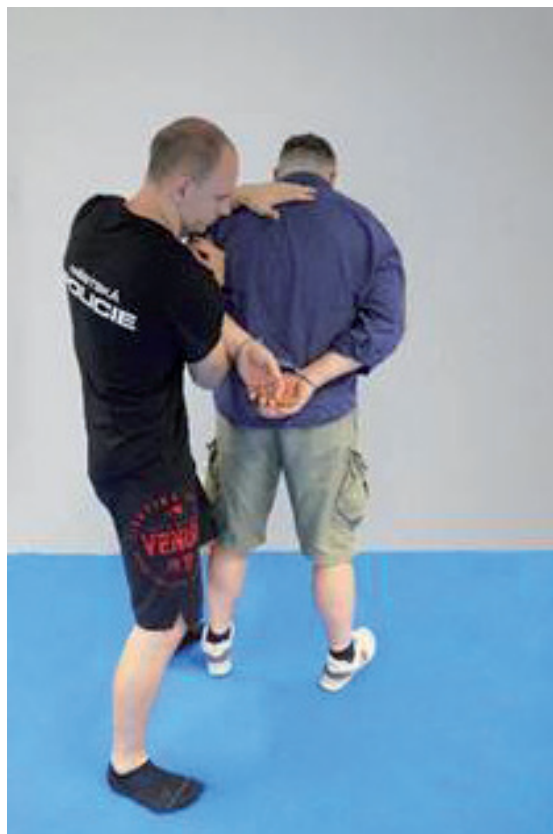
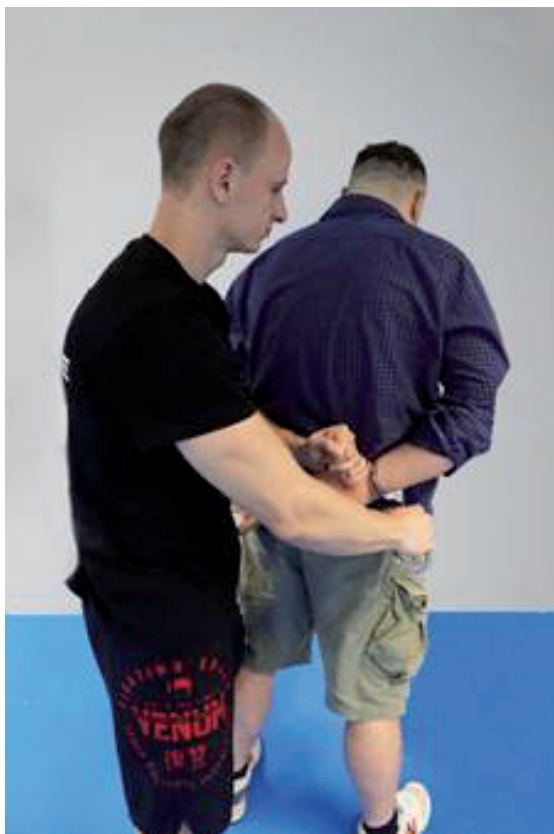


Pouta se přikládají kolmo a tak, aby hřbety poutaných rukou směřovaly k sobě. Zamezí se tomu, aby pachatel mohl do rukou chytit nějaký předmět, jako je nůž, pistole apod., kterým by mohl strážníka ohrožit. Strážník před spoutáním dává pachateli povely, kterými se snaží ho uvést do nestabilní polohy.

Povely: „Rozkročte se! Předkloňte se! Dejte ruce za záda dlaněmi ke mně!“ Strážník přistupuje zezadu tak, aby bok se zbraní měl dál od pachatele. Po spoutání obou rukou následuje vždy prohlídka. Pro jistější kontrolu nad tělem pachatele je vhodné ho nechat předklonit hrudníkem třeba na kapotu auta. Poutání neprobíhá formou úderu pouty o ruce, ale přiložením a následným trhnutím proti ruce. Následuje povel: „Druhou ruku!“ Pachatel dává druhou ruku za záda. S tímto povelom může být spojeno plácnutí rukou na místo zad, kam si strážník přeje, aby pachatel ruku přiložil. Strážník uchopí levou rukou druhou ruku pachatele. Pravou rukou nepouští řetězové spojení pout a ani na nich nijak nepřehmatává. Obě ruce jsou nyní spoutány hřbety k sobě.

Nácvik poutání je nutné provádět z pravé i levé strany. Tento typ poutání probíhá opřením pachatele, například o zeď. Strážník instruuje pachatele, aby se opřel rukama o zeď, rozkročil se, odstoupil nohama od zdi co nejdál, a poté se opřel hrudníkem o zeď. Následně dává pachateli povel, aby otevřené ruce položil hřbety na záda. Strážník se ubezpečuje, že je krytý svým kolegou, přistupuje k pachateli a nasazuje mu pouta.





Po spoutání pachatele musí následovat jeho prohlídka. Ještě před ní ale strážník dává dotaz: „Máte u sebe nějakou zbraň nebo nebezpečný předmět, o který bych se mohl zranit?“ Pachatel může mít u sebe nejen zbraň, ale také injekční jehly apod., o které se může strážník poranit, a proto používá strážník v první fázi pro něj bezpečnější provedení prohlídky sunutím obušku po oblečení. Samozřejmě, že cit v rukou obušek nenahradí, ale dá se tak u rizikových osob předejít například píchnutí injekční jehlou. Pokud strážník provádí prohlídku osoby rukama, tak nikdy ne „poplácáváním“ rukou po oblečení, ale sunutím po něm. Může tak lépe zjistit přítomnost různých ostrých předmětů.

Vše, co policista najde v kapsách, na opasku atd. (např. klíče, mobilní telefon a další předměty), musí zajistit. Nemůže totiž vědět, zda na klíčích od bytu nemá pachatel i klíče od služebních pout nebo jestli by nemohl použít jakkoli nevinně vyhlížející předmět jako zbraň. Při odvádění má strážník spoutaného pachatele neustále pod kontrolou. Nepouští ho, snaží se ho udržet v předklonu a v pohybu. Dokud je pachatel v pohybu, je pro něj obtížné pokusit se o útok na strážníka. V případě potřeby udržuje strážník pachatele v pohybu tlakem levým bokem do jeho hýždí a neustále ho tak tlačí v předklonu vpřed.

1.10 Psychologická příprava

Nedílnou součástí psychologické přípravy pro reálné řešení zákroků je sebekontrola a sebeovlivňování. Vhodnou metodou je neustálé opakování techniky, aby došlo k jejímu vstřípení do podvědomí. Nazýváme to svalovou pamětí, i když přesný název používaný k popsání této skutečnosti je procedurální paměť. Pokaždé, když provádíme nějakou činnost, dojde k stimulaci neuronů v mozku. Při opakování této činnosti se tyto neurony stávají více a více účinnými ve své práci, až nakonec je třeba pouhého náznaku oné činnosti, aby byly neurony schopné vykonat celou sekvenci. Jinak řečeno, reagujeme na něco ještě dříve, než to naše vědomí stačilo zaregistrovat.

Psychická příprava také dobře slouží k tomu, abychom dostali naučené reakce na úroveň podmíněných reflexů v podvědomí. Taktéž pomáhá zlepšovat úroveň pohotovosti a bdělosti. Člověk se v důsledku cíleného vedení a společenské zkušenosti učí zvládat situace, při kterých dostává strach. Stává se proti strachu relativně odolnější a tréninkem v zátěžových situacích dokáže silně ovlivňovat intenzitu, délku trvání a hloubku strachu. Trénink a intenzivní příprava lidí dává i reálné šance, aby lidé byli proti strachu odolnější a aby snáze a bez psychických rizik zvládali zátěžové situace. Máme pro to název očkování stresem.

Když se ocitneme v konfliktní situaci, snažíme se co nejrychleji na ni adaptovat, uvědomit si svou roli v ní. Rychlá adaptace na vzniklou situaci, v níž jsme se neočekávaně ocitli, spouští naše obranné reakce, pomocí nichž nastalé situaci buď aktivně čelíme, nebo se z ní snažíme uniknout. Okamžitě zpomalujeme dýchání (taktické dýchání) a stanovíme si priority hrozeb. Představíme si, co je třeba udělat, abychom útok zastavili. Vytváříme si představu o možném konfliktu, včetně svých reakcí na něj. Zvyšuje to naši připravenost a snižuje moment překvapení, strachu a úzkosti. Je účelné si uvědomovat, že každá situace je řešitelná a že máme dostatek sil a schopností, abychom aktuální situaci úspěšně vyřešili.

Na konfliktní situace lze nahlížet i jinak. Uvědomujeme si, že základem agresivního chování je většinou strach. Proto se snažíme během konfliktu působit vyrovnaným a sebejistým dojmem. Toho lze dosáhnout hlasovým projevem a tempem řeči, držením těla, umírněnou gestikulací, mimikou a výrazem tváře. Prezентujeme své dovednosti a návyky v používání fyzické obrany a donucovacích prostředků.

Jednou z našich hlavních zásad je nikdy nejít do fyzického střetu, pokud existuje další příležitost ještě jednat a situaci zklidnit. Pouze skutečná hrozba, útok pachatele, nám dává důvody a morální právo uplatnit naše znalosti a dovednosti.

Instinkt je vrozená dispozice živého organismu k určitému chování. Instinkty jsou nenaučené, zděděné pevné vzorce reakcí nebo reakce na určité druhy podnětů. Naučený vzorec reakce je činnost, která byla naučena a časem se stala natolik nacvičenou, že se jeví jako automatická nebo „instinktivní“ (automatická nervová kontrola). Lidé se naučili při leknutí chránit si obličej rukama, a přestože se zdá, že jde o instinkt, ve skutečnosti je to naučené chování. Když se člověk lekne a rozhodne se čelit tomu, co vnímá jako hrozbu, přikrčí se. Tato pozice mu umožňuje použít naplno svůj zrak, ruce, nohy a zuby, pokud je potřeba bojovat.

Úspornost pohybu

Tato zásada je fyzicky efektivní, a přitom vytváří maximální práci. Často se jako analogie používá geometrická definice: „Nejkratší vzdálenost mezi dvěma body je přímka.“ Laicky řečeno, jde o co největší množství práce s nejmenším úsilím.

Úspornost pohybu je charakteristickým znakem efektivního zacházení se zbraněmi. Protože se jedná o naučený vzorec, měla by se hospodárnost pohybu neustále zdokonalovat při každém tréninku. Jednou z prvních dovedností, které se dítě musí naučit, je schopnost balancovat, a s tím souvisí i schopnost chodit. Tato dovednost je naučená, ale časem se stane natolik nacvičenou, že se zdá, že se stala „instinktivní“.

Pozice těla pro sílu, obratnost a zrak

Protože se naše bezpečnost často odvíjí od schopnosti kontrolovat pohyby našeho těla, učíme se na základě zkušeností zaujímat polohy, které nám poskytují stabilitu, pohyblivost a sílu vzhledem k vnímaným situačním potřebám. To, co je pro člověka při každodenních činnostech nejefektivnější, je fungovat při průsečíku síly a obratnosti a také průsečíku manuální zručnosti a zrakové ostrosti. Zjednodušeně řečeno, tento stav představuje náš nejefektivnější rozsah pohybu a ohniskovou vzdálenost pro daný úkol.

Víme, že stresová reakce v život ohrožujících situacích má přímý účinek na srdeční tep. Mozek vyšle zprávu do tzv. autonomního nervového systému. Ten má dvě složky: sympatický a parasympatický nervový systém. Sympatikus spouští reakci bojů nebo úteč, uvolňuje energii a připravuje organismus k akci. Tomu říkáme první fáze stresové reakce. Naproti tomu parasympatikus se stará o obnovu, vrací organismus do normálního stavu. Mluvíme o druhé fázi stresové reakce. Aktivace sympatiku v první fázi stresové reakce vede ke zrychlení srdeční činnosti. A to je důvodem typického bušení srdce při velké úzkosti nebo panice. Dochází k intenzivnímu strachu. Pocit dušení vede i ke zrychlení dechu. Silné chvění nebo třes jsou příznaky, které vznikají díky změnám v krevním průtoku. Organismus se připravuje k boji nebo útěku. Krev se tedy přesunuje z méně potřebných oblastí hlavně do velkých svalů (stehenních a bicepsů), jedinec ztrácí kontrolu nad jemnou motorikou, a to se projeví jako menší kontrola nad prsty, snížená citlivost a mravenčení. Zpracování úloh se stává obtížnější, komplexní motorické schopnosti se stávají méně dostupnými, např. složitá obranná technika.

Stresová reakce bývá také spojená se zrychlením dýchání. Úzkostná potřeba zvýšeného dýchání může vyvolat pocit nedostatku dechu a lapání po něm. Organismus však nedostatek kyslíku nemá, zvláště když nenásleduje skutečná aktivita, vede ale ke snížení krevního zásobování hlavy. I když to není nebezpečné, vznikají nepříjemné pocity, jako jsou závratě, rozmazané vidění, pocit zmatku a nejistoty. Je dosti obtížné se zaměřit na blízký objekt. Proto je potřeba v tréninku zlepšit prostorové vidění.

2

BEZPEČNÁ MANIPULACE SE SLUŽEBNÍ ZBRANÍ

Použití služební zbraň⁵ podle zákonného zmocnění může strážník pouze tehdy, pokud je zřejmé, že by použití donucovacích prostředků bylo neúčinné.⁶ Aby strážník tuto zbraň mohl nosit, musí být držitelem zbrojního průkazu skupiny „D“. Tento průkaz musí mít při nošení zbraně u sebe. Vzhledem k tomu, že se v případě použití zbraně jedná o nejdůraznější a nejzávažnější zásah do integrity fyzické osoby, který může být spojen i s těmi nejtěžšími následky, je striktně vázáno na podmínky nutné obrany, krajní nouze a zamezení útěku nebezpečného pachatele, kterého nemůže strážník jiným způsobem zadržet.⁷ Služební zbraní se rozumí krátká střelná zbraň kategorie B, jejímž držitelem je v souladu se zákonem o zbraních a střelivu⁸ obec.⁹

„Před použitím zbraně je strážník povinen vyzvat osobu, proti které zakročuje, aby upustila od protiprávního jednání s výstrahou, že bude použito služební zbraně. Od výzvy s výstrahou může upustit jen v případě, že je ohrožen život či zdraví strážníka nebo jiné osoby a zákrok nesnese odkladu. Při použití zbraně je strážník rovněž povinen dbát nutné opatrnosti, zejména aby nebyl ohrožen život jiných osob, a co nejvíce šetřit život a zdraví osoby, proti níž zákrok směřuje.“¹⁰

„Zbraň nesmí strážník použít proti těhotné ženě, osobě vysokého věku, osobě se zjevnou tělesnou vadou nebo chorobou a proti osobě mladší 15 let, vyjma případů, kdy útok těchto osob bezprostředně ohrožuje život či zdraví strážníka nebo jiné osoby, nebo hrozí větší škody na majetku a nebezpečí nelze odvrátit jinak.“¹¹

Použití služební zbraně za podmínky nutné obrany

Podmínky nutné obrany jsou vymezeny v ustanovení § 29 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů (dále jen trestní zákoník). Podle něj: „není trestným činem čin jinak trestný, jímž někdo odvrací útok na zájem chráněný trestním zákonem.“¹²

⁵ V této kapitole je pojmů „služební zbraň“ či „zbraň“ užíváno ve smyslu uvedeném v prvním odstavci této kapitoly, nevyplývá-li z kontextu něco jiného.

⁶ Viz ustanovení § 20 odst. 2 zákona o obecní policii.

⁷ Ustanovení § 20 odst. 1 zákona o obecní policii.

⁸ Celým názvem zákon č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu a o změně zákona č. 156/2000 Sb., o ověřování střelných zbraní, střeliva a pyrotechnických předmětů a o změně zákona č. 288/1995 Sb., o střelných zbraních a střelivu (zákon o střelných zbraních), ve znění zákona č. 13/1998 Sb., a zákona č. 368/1992 Sb., o správních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů, a zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, (zákon o zbraních), ve znění pozdějších předpisů.

⁹ VETEŠNÍK, Pavel; JEMELKA, Luboš. *Zákon o obecní policii: komentář*. 2. vydání. V Praze: C. H. Beck, 2019, s. 322.

¹⁰ Ustanovení § 20 odst. 4 a 5 zákona o obecní policii.

¹¹ Ustanovení § 22 zákona o obecní policii.

¹² Ustanovení § 29 odst. 1 trestního zákoníku.

K jednání v nutné obraně je oprávněn kdokoli, a to nejen ten, proti němuž útok směřuje, ale i ten, kdo tímto útokem není přímo dotčen. Tento útok musí přímo hrozit, nebo trvat.¹³ Proti skončenému útoku již není přípustné jednání v nutné obraně. Nejde o nutnou obranu, pokud bude obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.¹⁴ Lze zde připustit vyšší intenzitu obrany proti útoku, dokonce je to i nutností, ale nesmí zde jít o zcela zjevný nepoměr. Aby jednání mohlo být posuzováno jako jednání v nutné obraně, musí se jednat o útok fyzické osoby nebo útok poštvaného zvířete, dále musí být ohrožen zájem chráněný trestním zákonem, což je život, zdraví nebo majetek a podobně.

Použití služební zbraně za podmínky krajní nouze

Institut krajní nouze náleží, stejně jako výše rozebíraný institut nutné obrany, k okolnostem vylučujícím protiprávnost činu. Rovněž v případě krajní nouze jsou její podmínky vymezeny v trestním zákoníku. V něm je institut krajní nouze vymezen následujícím způsobem: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.“¹⁵ Toto nebezpečí musí tedy přímo hrozit zájmu chráněnému trestním zákonem. O krajní nouzi nepůjde, když lze dané nebezpečí odvrátit jinak. Rovněž se o krajní nouzi nebude jednat, když způsobený následek bude stejný, nebo větší než ten, který hrozil.¹⁶

Použití služební zbraně k zamezení útěku nebezpečného pachatele, jehož nelze zadržet jiným způsobem

Pojem „nebezpečný pachatel“ není vymezen v žádném právním předpisu. Za tohoto stavu je třeba využít k jeho definování právní teorii. V té je za nebezpečného pachatele označován především pachatel závažnějšího trestného činu proti životu a zdraví osob, dále pachatel jiného závažného trestného činu (zejména za situace, kdy jej strážník přistihne během jeho páčání či bezprostředně poté), ozbrojený pachatel, pachatel, jehož strážník s ohledem na konkrétní okolnosti vyhodnotí v dané situaci jako nebezpečného pro život nebo zdraví jiných osob (např. agresivní ozbrojená osoba pod vlivem návykových látek)¹⁷, popřípadě i nebezpečná osoba, která uprchla z výkonu trestu odnětí svobody nebo z vazby.¹⁸ Jako vodítko pro posouzení toho, zda je daný pachatel či nikoliv, může posloužit pravidlo, že se musí jednat o pachatele, který je pro život a zdraví jiných osob takovou hrozbou, že újma na jeho zdraví či životě je přijatelnější nežli eventualita, že proti němu nebude zákrok proveden.¹⁹ Z dikce ustanovení § 20 odst. 1 písm. b) zákona o obecní policii „zamezil útěku nebezpečného pachatele, jehož nemůže jiným způsobem zadržet“ je zřejmé, že obligatorní podmínkou použití zbraně v tomto případě je to, aby v dané situaci neexistovala jiná eventualita zadržení nebezpečného pachatele.

Města a obce povinny zabezpečit výcvik čekatele a strážníka k používání služební zbraně a donucovacích prostředků a realizaci oprávnění podle tohoto nebo zvláštního zákona. Na základě dohody mezi obcí a Policií České republiky může tento výcvik provést Policie České republiky.²⁰

¹³ Ustanovení § 29 odst. 1 trestního zákoníku.

¹⁴ Ustanovení § 29 odst. 2 trestního zákoníku.

¹⁵ Ustanovení § 28 odst. 1 trestního zákoníku.

¹⁶ Ustanovení § 28 odst. 2 trestního zákoníku.

¹⁷ VETEŠNÍK, Pavel; Luboš JEMELKA. *Zákon o obecní policii: komentář*. 2. vydání. Praha: C. H. Beck, 2019, s. 317.

¹⁸ FILÁK, Antonín. *Zákon o Policii České republiky: s komentářem: podle právního stavu k 12. 1. 2009*. Praha: Police History, 2009, s. 135.

¹⁹ VETEŠNÍK, Pavel; Luboš JEMELKA. *Zákon o obecní policii: komentář*. 2. vydání. Praha: C. H. Beck, 2019, s. 317.

²⁰ Ustanovení § 4d odst. 3 a 4 zákona o obecní policii.

Dalším problémem, se kterým se v praxi setkáváme, je značná difference v motorických dovednostech a schopnostech strážníků. S tím je rovněž spojena znalost, respektive neznalost střeleckých dovedností a základní manipulace se služební zbraní. Stejně jako ve fyzické a kondiční přípravě je i ve střelecké profesní přípravě stěžejním bodem dosažení plynulé, tedy lineární podoby křivky motorického učení. Dochází zde ke vhodnému upevňování pohybových dovedností v závislosti na čase a počtu opakování, tedy počtu tréninkových jednotek. Nicméně všechny uvedené prvky je nutné brát v úvahu, počítat s nimi a využívat jejich znalost ke zvýšení motorických dovedností při manipulaci se střelnou zbraní. Každý z nás se učí jinou rychlostí. Jestliže dáme do závislosti počet opakování osvojované dovednosti a kvalitu dovednosti, potom dostáváme různé křivky akcelerující buď pozitivně, nebo negativně. Možnosti obecních policí jsou vzhledem k časové a finanční náročnosti střelecké přípravy velice omezené. To se projevuje sníženou schopností strážníků v ovládání služební zbraně a hlavně v bezpečné manipulaci s ní. Určitou možností je využít ve výcviku strážníků k bezpečné manipulaci se střelnou zbraní moderních technologií.

Tato kapitola je o bezpečné manipulaci se služební zbraní, ale lze ji použít i na jakékoliv jiné donucovací prostředky. Všechno, co děláme ve výcviku, je obranného charakteru. Jde o bezpečnostní návyky pro každodenní využití v běžném prostředí. Můžete cvičit se zbraněmi nošenými viditelně, ale i skrytě.

Rozvoj dovedností vyžaduje hodiny úsilí. Střelecké incidenty jsou často náhlé, vysoce intenzivní a krátkodobé události. Vyznačují se rychlými a nepředvídatelnými pohyby, jsou zde omezené možnosti, špatné světlo a zmatená komunikace.

Bezpečnost práce se zbraní je jistě důležitá, ale musí být vyvážena rychlostí vytažení zbraně. Příliš mnoho pouzder natolik preferuje hledisko bezpečnosti, že rychlé vytažení vůbec nepřichází v úvahu. Opět je třeba nalézt rovnováhu, která zajistí určitou míru bezpečnosti proti odzbrojení, ale zároveň umožní dostatečně rychlé vytažení pistole, aby se v případě náhlé konfrontace mohla uplatnit. V takovém případě často postačí jednoduchá konstrukce s pojistkou proti nechtěnému vytažení. Mnoho pouzder nabízí sekundární zadržovací zařízení.

Dokonalý trénink vám pomůže zasáhnout cíl, ať už je z papíru, nebo z masa a kostí. Schopnost zasáhnout cíl je základem taktické střelby, ale veškerá taktika s vysokou rychlostí vás nezachrání, pokud se nedokážete trefit dříve, než vás někdo zasáhne. Taktická střelba je psychomotorická dovednost. Úspěšná střelba jako taková (to znamená zásahy) závisí částečně na fyzickém „zapamatování“ konkrétních pohybů a jejich správného pořadí. Zdokonalení těchto pohybů v sekvenci se nejlépe dosáhne rozsáhlým opakováním, které posiluje neuromuskulární programování potřebné k jejich provádění. Čím silnější je toto naprogramování, tím reflexivnější a podvědomější je správné provádění techniky, tím méně vědomého myšlení bude potřeba k provedení neurologicky zakořeněných technik. Nejde jen o to, abyste na střelnici vytvořili horu nábojnic, ale také o to, abyste rozsáhlým a opakovaným cvičením naprogramovali dokonalé reflexy. Suchý trénink je nezbytnou a hlavní součástí tohoto procesu a bez něj se nemůžete stát kvalitními střelci.

Tento koncept fyzického zapamatování a podvědomého programování není nový. Obsahuje ho každé učení bojových systémů a dovedností se zbraněmi napříč historií. Tělo se musí pohybovat jakoby automaticky, bez vědomého úsilí samotného střelce. Fyziologové zjistili, že je třeba téměř 3 000 opakování, aby se technika nebo dovednost stala podmíněným reflexem. Ale nenechte se mýlit, v konfrontaci, kde máme jenom málo času na přemýšlení, jsou podmíněné reflexy přesně to, co musíme mít. Ale musíme být opatrní! Nechceme jednoduše udělat 3 000 opakování. Musíme dosáhnout 3 000 perfektních opakování. I jedno nekvalitní opakování má tendenci sabotovat celý proces, a může dokonce naprogramovat

nedokonalé reakce. Vždyť i pro prvotřídního sportovce je důležité vykonat 3 000 perfektních tréninkových pohybů, které mu zaručí dokonalý výkon.

Obecní strážník při služebním zákroku doslova dává v sázku svůj život. Když se střetne s pachatelem, kdekoliv na svém území, například v noci, nemá nikoho, kdo by mu pomohl. Nemůže se spolehnout na nic jiného než na svůj výcvik, donucovací prostředky, svou zbraň a dokonale naprogramované bojové reakce. Dodržování postupů popsaných v této kapitole vám pomůže nejen získat, ale také zdokonalit dovednosti potřebné k tomu, abyste obstáli.

Bezpečná manipulace se služební zbraní

Popíšeme vám taktiky a principy, které aplikujeme již roky, které fungují a které jsme nacvičili a vylepšili. Naučíme vás detaily toho, co děláme každý jeden den, když trénujeme, abychom byli efektivní, když jdeme ven do služby a chceme být v bezpečí.

Musíme si uvědomit, že u sebe nosíme nástroj, který zachraňuje život a zároveň život bere. Musíme tedy velmi dobře znát bezpečné zacházení s krátkou palnou zbraní. Jde o to být připraven k aplikování bezpečnostních principů pokaždé, když máme u sebe zbraň. Musíme pochopit, že všechno, co děláme, vytváří naši motorickou paměť.

V první části kapitoly o krátké palné zbraní se naučíme základy toho, jak se zbraní manipulovat, jak ji kontrolovat a jak ji vytáhnout z pouzdra. Budeme připravení a budeme mluvit o preventivní střelbě a manipulaci se zbraní. Jak přebít zásobník, jak pracovat s prstem na spoušti. Všechno to, co je třeba k pevným základům, které nás naučí být více profesionálními a schopnými při práci s krátkou palnou zbraní.

2.1 Bezpečnostní zásady a kontrola zbraně

První věc, kterou budeme dělat bez ohledu na to, kde jsme, je bezpečnostní kontrola. Bezpečnostní zásady jsou navrženy tak, aby bezpečnost zajistily v několika stupních a chránily nás i před sebou samými. Ze zkušenosti s mnoha střelci víme, že profesionalita se pozná právě podle dodržování bezpečnostních zásad. Čím profesionálněji strážník zachází se zbraní a neustále dbá na bezpečnost, tím více prokazuje ostatním svou kompetenci. Bezohledné zacházení se zbraní a nedostatek ohledu na to, co je zbraň schopna udělat, se rychle projeví, když nás někdo pozoruje.

Toto pozorování je dalším, které musíme provádět při udržování situačního povědomí. Vždy provádíme kontrolu prostředí, abychom měli přehled o tom, co se děje v našem okolí. Vždy si musíme být vědomi toho, co s sebou nosíme a kde máme jednotlivé věci umístěny. Bezpečnost při zacházení s ručními zbraněmi je jedním z nejdůležitějších aspektů výcviku. Vzhledem k velikosti a přenosnosti ručních zbraní je jejich držitel náchylný k neúmyslnému namíření směrem, který si nepřeje. Často se stává, že když je člověk osloven a drží přitom ruční zbraň, otočí se čelem k mluvící osobě, a tím omylem namíří pistolí na tuto osobu nebo na jinou nic netušící osobu na střelnici nebo v jiném prostředí. Z tohoto důvodu si musí střelec neustále uvědomovat orientaci ústí své pistole, držet prst mimo spoušť, pokud ze zbraně nestřílí. Primární pojistka na jakékoli zbraní není mechanická; je to náš mozek připojený ke střeleckému ukazováčku, který bude spočívat podél rámu pistole, dokud jej nepoložíme na spoušť, když se rozhodneme vystřelit. Prst je na rámu umístěn proto, aby byla menší pravděpodobnost náhodného výstřelu zbraně. Náhodný výstřel může být způsoben reaktivním sevřením svalů, když jsme překvapeni. K tomu může dojít, pokud máme prst na spoušti. Nemůže se to stát, pokud máme prst na rámu zbraně.

Čtyři bezpečnostní pravidla

- 1 Se všemi zbraněmi zacházíme, jako by byly nabitě, bez ohledu na jejich stav.
- 2 Nikdy nemíříme zbraní na nic, co nechceme zabít nebo poškodit.
- 3 Držíme zbraň v bezpečné poloze a prst mimo spoušť, dokud nejsou mířidla vyrovnaná a dokud se vědomě nerozhodneme vystřelit. Zvykněme si proto při nácviku manipulace se zbraní nebo v pohotovostní poloze položit prst na rám zbraně. Jediný okamžik, kdy smíme položit prst na spoušť, je, když míříme na zamýšlený cíl. Pokud nemíříme na cíl nebo neodpočíváme v pohotovostní poloze, musí být prst na spoušti pevně přitisknutý k rámu zbraně. Kde přesně? To záleží na pistoli a délce prstu na spoušti. Každá pistole má svůj výchozí nebo hmatový referenční bod. Může to být odkrytý konec střenky nebo hlava šroubu, kterou střelec nahmatá prstem, kterým ovládá spoušť. Špička tzv. spoušťového prstu se musí nacházet na tomto hmatovém referenčním bodu, pokud zbraň nemíří na cíl a my jsme se vědomě nerozhodli vystřelit.
- 4 Poznejme svůj cíl, popředí, pozadí, levou a pravou stranu. Musíme si uvědomit balistickou schopnost své zbraně a prostor, kam poleť střela, takzvaný bezpečný směr. Bezpečný směr je podle definice směr, kterým je zbraň namířena a kde nedbalostní nebo náhodný výstřel nemůže ohrozit osoby nebo majetek. Hlaveň žádné zbraně nesmí nikdy mířit nebezpečným směrem. Kdybychom si procvičili to, čemu říkáme situační povědomí (viz kapitola 1.1), a podívali se dál než na podezřelého útočníka a viděli například, že si na zahradě hraje dítě, než jsme použili zbraň, mohli jsme se rozhodnout, že výstřel není bezpečný, a zvolit jinou strategii. Pokud by došlo k nejhoršímu a byl by zraněn náhodný kolemjdoucí, měli bychom pravděpodobně před sebou velkou právní bitvu, ať už trestněprávní, nebo občanskoprávní. Proto se říká, že jediný dobrý zákrok se služební zbraní je ten, kterému jsme schopni se vyhnout.

Správná kontrola stavu zbraně

Při míření bezpečným směrem vyjměte zásobník zbraně. Stáhněte závěr. Skrz výhozní okénko zkontrolujte prázdnou zásobníkovou šachtu. Stejným způsobem zkontrolujte prázdnou komoru. Spusťte závěr a za stálého míření bezpečným směrem dejte ránu jistoty.

Na služebnách obecních a městských policií je k vybití zbraně určeno vybíjecí zařízení.





Před nástupem služby zde provádíme kontrolu zbraně. U služební zbraně, která je vložena ve služebním pouzdře, pohmatem zkontrolujeme prázdnou šachtu zásobníku.





Poté zbraň vytáhneme a vložíme do zařízení. Stáhneme závěr a záchytem závěru ho zajistíme v přední poloze.



Skrz výhozní okénko zkontrolujeme prázdnou zásobníkovou šachtu. Stejným způsobem zkontrolujeme prázdnou komoru. Spustíme závěr a za stálého míření do zařízení dáme ránu jistoty.



Pak vložíme zbraň do pouzdra a vložíme zásobník.



2.2 Bezpečnost a bezpečná praxe střelby na sucho

Velký podíl na úspěchu v tomto úsilí bude mít seriózní nácvik střelby nasucho. Suchý trénink je úsilí, které strážník vynakládá mimo střelnici, v práci nebo doma, s nenabitou pistolí. Je to základní metoda pro rozvoj a zdokonalování dovedností, protože umožňuje provádět dokonalá opakování bez rušivých vlivů výstřelu nebo zpětného rázu.

Každá diskuze o používání střelných zbraní musí zahrnovat diskuzi o bezpečnosti. To platí zejména pro manuál určený ke zdokonalování dovedností a k bezpečnému zacházení se zbraní. Proto bereme v úvahu nebezpečí, které je s výcvikem se střelnou zbraní neodmyslitelně spjato, a snažíme se stanovit pravidla a postupy, podle nichž je lze zvládnout. Držíme prst mimo spoušť, dokud se vědomě nerozhodneme střílet. Zbraně nevystřelí samy od sebe. Někdo je donutí vystřelit, obvykle stisknutím spouště. Toto jednání může být úmyslné, nebo výsledkem nedbalosti. Pro usnadnění dodržování tohoto pravidla doporučujeme umístit na rám pistole ukazatel (viz předešlý text). Tento bod by se měl přirozeně nacházet v místě, kde prst na spoušti leží na rámu, když se jej snažíme držet mimo spoušť. Dbáme na to, abychom prst vždy položili na tento referenční bod. Tímto způsobem bude prst buď na spoušti, když je to potřeba, nebo na závěru zbraně v pohotovostním režimu. Dříve uvedená čtyři bezpečnostní pravidla platí jak v taktické situaci, tak na střelnici nebo při cvičení na sucho. Zařadíme je do každodenního tréninku a soustředíme se na ně. Tak nikdy nebudeme mít problém s bezpečnou manipulací se zbraní. Nezáleží na tom, že jsme ve své kanceláři a ostatní lidé jsou v jiné kanceláři. Jsme v prostoru a nebezpečí může hrozit v okruhu 360 stupňů, nahoře i dole, všude kolem nás i v mnoha patrech nad námi.

Rozlišujeme tedy, zda jsme v zaměstnání v kanceláři, nebo v tréninkovém prostředí. Přemýšlíme o tom, co u sebe nosíme a jak to chceme používat. Je důležité to často zdůrazňovat. Proto vždy uděláme bezpečnostní kontrolu, pokaždé, kdy budeme manipulovat s palnou zbraní. Prohlédneme si své tělo a uvědomíme si, kde máme různé předměty. Máme u sebe nějaké ostré náboje? Ne! Jak to vím? Protože jsem udělal/a svou bezpečnostní prohlídku. Mám u sebe pistoli Glock 17 a nejsou v ní žádné náboje? Komora je prázdná, zásobník je prázdný. Nemírím na nikoho kolem sebe a zastrčím zbraň zpět za opasek. Všim, co děláme, vytváříme dobrou motorickou paměť. Jde o to, abychom pochopili, v jakém stavu se nachází naše zbraň.





Zopakujeme si, jaká jsou bezpečnostní opatření. První bezpečnostní opatření je, že zvýšíme svou ostražitost. Druhé pravidlo je, že známe stav své zbraně a vždy se chováme, jako by byla nabitá. Aplikujme tato opatření neustále na svůj trénink. Je pro to důvod. Budeme víc v bezpečí, víc pozorní a schopnější zacházet se svou střelnou zbraní. Pokud to budeme aplikovat přesně. Musíme být pozorní a procházet při jednotlivých cvičeních dovedností neustálými správnými opakováními. Jsem si jistý, že žádný zásobník neobsahuje ostré náboje? Jsme všichni tam, kde střílíme na sucho a kde manipulujeme se zbraněmi, v bezpečném prostředí? To vše je na nás! Musíme si být ve svém prostředí jisti bezpečností! Je to kriticky důležité pro všechno, co budeme dělat. Je důležité být profesionály ve všem, co děláme.

Pokud jde o suchou praxi, je třeba dodržovat některé další postupy, abychom předešli nehodám.

- 1. Stanovme si přiměřený časový limit pro trénink na sucho, rozhodně ne více než 30 minut na jeden trénink. Pokud naše koncentrace začne klesat, je čas přestat.**
- 2. Určeme bezpečnou cvičnou oblast. To bude naše oficiální suchá tréninková plocha a všechny suché tréninky se budou provádět tam.**
- 3. Vytáhneme zbraň a všechny zásobníky. Po vytažení pistole pro jistotu zkontrolujeme komoru.**
- 4. Veškerou munici umístíme na jiné místo, než je suchý cvičný prostor, například do jiné místnosti.**
- 5. Umístíme cvičný terč tak, aby v případě nedbalostního výstřelu ze zbraně byla střela zachycena ve stavebním materiálu nebo se pohybovala směrem, kde nezpůsobí škodu nebo zranění.**
- 6. Při cvičení vystavme pouze cvičný terč. Jakmile cvičení skončí, terč sejmeme a uložíme.**

7. Předložme zbraň, namířme ji bezpečným směrem a překontrolujme, zda je skutečně nenabitá. Překontrolujme také všechny zásobníky, abychom se ujistili, že u sebe nebo v prostoru pro suchý výcvik nemáme žádné ostré střelivo.
8. Nyní jsme připraveni mentálně vstoupit do suchého tréninku. Soustředíme se na cvičení na sucho. Vyhněme se veškerému rozptylování. Pokud nás cokoli rozptýlí, například telefonní hovor, zaklepání na dveře apod., okamžitě cvičení na sucho přerušíme. Pokud se rozhodneme pokračovat v tréninku poté, co jsme se vypořádali s rozptýlením, vraťme se k prvnímu kroku a znovu provedeme bezpečnostní kontroly.
9. Po skončení suchého tréninku je třeba mentálně opustit cvičení. Okamžitě vyjmeme a uložíme terč, opustíme prostor pro suchý nácvik a nahlas si řekneme: „Skončil jsem svůj suchý nácvik. Cvičení na sucho je u konce.“
10. V tuto chvíli můžeme zbraň nabít nebo ji uvést do normálního stavu a zkontrolovat čtyři základní bezpečnostní pravidla. Při běžné manipulaci se zbraní dochází k více nedbalostním prohřeškům než kdykoli jindy.

2.3 Nabítí, vybití a kontrola komory zbraně

Jedním z často opomíjených aspektů manipulace se zbraní je kontrola stavu zbraně neboli kontrola komory. Kontrola nábojové komory za účelem zjištění jejího stavu se musí stát reflexivní činností pokaždé, když vezmeme do ruky střelnou zbraň. Doporučuje se to při běžné manipulaci se zbraní i před vstupem do taktické situace (samozřejmě, pokud na to máme čas). Primární ruka je ta, kterou držíme pistoli a střílíme z ní. Druhá ruka je ruka podpůrná. Jakákoli část těla (ruka, noha atd.) na primární straně se nazývá primární a podobně je tomu i u strany podpůrné.

Existuje několik zavedených způsobů kontroly komory. Způsob, který zvolíme, závisí na typu pistole, kterou jsme vyzbrojeni. Přiblížíme pistoli směrem k tělu, vypustíme zásobník ze zbraně tak, abychom se mohli dívat dolů do komory. Dáváme pozor, ústí zbraně musíme mít stále pod kontrolou. Položíme opěrný ukazováček a prostředníček roztažený na závěru na obě strany pák. Opěrný palec položíme na hranu pistole. Nyní posuneme závěr tak, abychom mohli vizuálně zkontrolovat komoru. Nezapomeňme, že dokonalé zacházení se zbraní slouží nejen k rychlému a účinnému zasažení cíle, ale také k zabránění nedbalostním, neúmyslným nebo náhodným výstřelům. Naprogramování postupu kontroly nábojové komory a postupů při nabíjení a vybití do paměti nám výrazně pomůže zajistit bezpečnost svou i ostatních při běžné manipulaci se zbraní.

Kontrola šachty pistole a komory



2.4 Úchop, postoj a dýchání

Zopakujme si dřívější vysvětlení: úchop je to, co naše ruka dělá s pistolí. Oblast, kterou uchopíme, se nazývá pažba. Když tedy mluvíme o úchopu, máme na mysli naše fyzické držení pistole. Rukojeť slouží pouze k jedinému účelu, a to držet pistoli na místě, zatímco ovládáme spoušť. Nesmí nijak bránit přesným střelám na cíl. To zahrnuje i pevné držení. Čím níže pistole v ruce sedí, tím větší kontrolu nad ní máme. Primární palec se drží vysoko podél horní části rámu. Tento úchop umožňuje spoušťovému prstu pracovat opatrně a pod kontrolou. Pokud palec sneseme dolů, nejenže riskujeme náhodné stisknutí tlačítka spouště zásobníku, ale také připravujeme prst spouště o tolik potřebnou obratnost.



Podpůrná ruka je umístěna na prstech primární ruky. Palec podpůrné ruky zaujme pozici vedle palce primární ruky. Alternativní, ale stejně užitečnou polohou pro palec podpůrné ruky je umístit jej před palec primární ruky a ve skutečnosti položit palec primární ruky na palec podpůrné ruky. Obě varianty jsou vhodné. Všimáme si, že oba palce jsou drženy vysoko a jinak se neúčastní ničeho, pouze nepřekáží. Pistoli uchopíme asi tak silně, jako bychom drželi ruku přítele při pozdravu. Mnoho lidí dělá tu chybu, že ve snaze kontrolovat zpětný ráz pistoli uchopí příliš silně. Nadměrným tlakem rukou nemůžeme zabránit zpětnému rázu pistole. Při tak silném úchopu budeme však bránit správnému ovládní spouště. Dobrým ukazatelem je, pokud vidíme, že se nám přední mířidlo na cíli chvěje, držíme příliš pevně. Pokud tlak snížíme přibližně na 75 %, získáme správný index úchopu.



Velmi důležitý je také tlak úchopu. Je to jedna z klíčových věcí, protože naše kontrola spouště a úchop mají velký vliv na výstřel a manipulaci se zbraní. Je to něco, s čím mnoho lidí během střelby bojuje., Nejlepší úchop máme ve chvíli, když uchopíme zbraň Jakmile tedy v jakékoli fázi zjistíme, že ji neděláme dobře, musíme zpomalit a přidat na přesnosti. Postoj, který používáme, není rozhodující, pokud poskytuje určitou rovnováhu. Mnoho zkušených střelců dává přednost rovnoramennému postoji před postojem Weaver. Po mnoho let jsem byl pevným a výhradním zastáncem Weaverova postoj. Stále ho upřednostňuji a používám, protože vyhovuje mému tělesnému typu. Dospěl jsem k závěru, že jaký člověk používá j postoj, není důležitější než to, abychom se ujistili, že nám střelecký postoj poskytuje od pasu nahoru pevnou a stabilní základnu, ze které se střílí. To, jak jsou umístěny nohy, není ve skutečnosti tak důležité. Musí nám také umožnit pohyb, protože když se nás někdo snaží zabít a my se snažíme o totéž, budeme se pohybovat. Musíme mít rovnováhu a musíme být schopni udržet agresivní postoj. Na tom, zda používáme rozkročený nebo rovnoramenný postoj, ve skutečnosti nezáleží, pokud dokážeme být agresivní, vyrovnaní a stabilní od pasu nahoru.

Je-li hmotnost střelné zbraně nad oběma rameny, jakým směrem se bude zbraň pohybovat při zpětném rázu? Správně, přímo vzhůru! Když si uvědomíme, že je žádoucí útočníka střelit vždy dvakrát (někdy ho musíme zasáhnout dvakrát opakovaně), znamená to, že mezi jednotlivými výstřely budeme mít určitou dobu na zotavení. Rychlost, s jakou tyto dva výstřely zasáhnou protivníka, je rozhodující, protože se snažíme vypnout jeho nervový systém. To je pro zneschopnění nejdůležitější. Na zvládnání zpětného rázu se nejvíce podílí hmotnost a váha horní části těla, nikoliv umístění paží. Agresivní postoj (tj. předklonění) umožní, aby hmotnost horní části těla podporovala pohyb pistole během cyklu střelby, a tím se sníží citelný zpětný ráz a klopení ústí hlavně. Tímto způsobem se zapojí celá horní část těla, a nikoliv pouze ruce ovládající pistoli. Pouhým předklonem nelze eliminovat zpětný ráz zbraně.

Čeho bychom se měli výslovně vyvarovat, je rovný nebo dozadu nakloněný postoj střelce. Chceme-li zaujmout správný střelecký/bojový postoj (rovnoramenný nebo Weaverův),

postavme se mírně nohama k cíli, v úhlu asi 30 stupňů, s opěrnou boční nohou předsunutou asi o půl kroku. Tento úhel nepřehánějme. Přílišné natočení vytvoří napětí v oblasti ramen, což následně způsobí „strhávání“ výstřelů. Střelci s tradičním rovnoramenným postojem by si měli všimnout, že se upouští od stoje rovně k terči s nohama vedle sebe a upřednostňuje se mírně pokrčený postoj s jednou nohou dopředu.



Existují různé taktické a fyziologické důvody pro volbu postoje s nakročením namísto stoje rovně. Poskytuje větší rovnováhu při prudkých rychlých pohybech, jsme schopni udržet stranu se zbraní od protivníka s opěrnou stranou nohy vpřed a budeme připraveni v nějaké variantě tohoto postoje, když se k nám přiblíží podezřelá osoba. Prozatím si pamatujme, že zaujmeme bojový postoj, nikoliv pouze střelecký. Bojový postoj a střelba jsou úzce propojené. Udržíme chodidla, kolena, boky a ramena v jedné linii, aniž by docházelo ke kroucení trupu. Držíme pistoli v obouručním úchopu a natáhneme ji směrem k cíli. Střeleckou paži držíme relativně rovně, nemusí však být zablokovaná. Mírně pokrčíme boční paži. Tento postoj se liší od tradičního rovnoramenného postoje se dvěma uzamčenými pažemi. Jedná se o výrazné zlepšení, protože jako bojový postoj je přirozenější než umělý střelecký postoj.

Ti, kteří dávají přednost postoji orientovanému na Weavera, pokrčí opěrný boční loket tak, aby směřoval dolů k zemi. Tím se vytvoří mírný izometrický tlak, který nejen pomůže při zaměření cíle, ale také výrazně sníží pohyb závěru. Všimněme si, že izometrický tlak není napínáním svalů — záměrně netlačíme a netaháme. Správný tlak vzniká přirozeně díky konfiguraci paží. Nemysleme na tlačení a tahání; spíše se jednoduše dostaňme do správného postoje. Přiblížíme primární rameno a pistoli k linii pohledu, aniž bychom sklonili hlavu.

Posledním bodem je dýchání. Hlavní věc, kterou je třeba si v souvislosti s dýcháním zapamatovat, je nepřestat dýchat. To není žádný vtip. Zjistil jsem, že při dynamickém stresu mnoho lidí zadržuje dech. To nevede k ničemu žádoucímu a nakonec se nám zatočí hlava a můžeme omdlít. Nejspíše zadržíme dech, když skutečně mačkáme spoušť,

ale když spouštíme pistoli do nízké pohotovosti, dýchejme. Klíčem k zapamatování je skenovat prostor a dýchat, skenovat prostor a dýchat. Existují situace, kdy budeme chtít dosáhnout naprosté chirurgické přesnosti, včetně snahy o extrémně dlouhé výstřely nebo zasažení extrémně malých cílových oblastí (např. nouzové výstřely kolem nevinných osob). Za těchto okolností si vypůjčíme stránku od odstřelovačů a vyvineme dechovou pauzu. Nadechneme plíce plné vzduchu a vydechneme je. Tím se dosáhne dvou věcí: okyslíčí se krev, čímž získáme osmisekundové okno, než se budeme muset znovu nadechnout, a uvolní se nám svaly, takže napětí nebude narušovat naši střelbu. Při výdechu musíme začít zaměřovat přední mířidla a tlačit na spoušť. V ideálním případě bude výstřel vypuštěn dříve, než se budeme muset znovu nadechnout. Tento postup umožňuje dosáhnout mimořádné přesnosti a nejlépe se provádí z nějaké podepřené polohy, i když pokud je to jediné, co můžeme udělat, postačí nám i poloha ve stoje.

Nikdy nezapomínejme, že cílem není naučit se střílet z pistole v kontrolovaném prostředí střelnice a trefit se do terče. Pro ty, kteří se o tyto oblasti zajímají, jsou to pěkné aktivity, ale nejsou předmětem této příručky. Naším cílem je spíše naučit se dovednosti zachraňující život s jakoukoli pistolí, kterou máte náhodou po ruce, nabitou realistickým střelivem. Správné vnímání mířidel, obraz na mířidlech, ovládání spouště a následný výstřel se musí stát reflexními činnostmi při cvičení na sucho.

Správné postavení mířidel se stanoví tak, že se zrak zaměří na mušku a srovná se se zadním hledím (bez ohledu na případný cíl). Vrchol přední mušky musíme vidět jako vodorovný s vrcholem zadního mířidla. Kromě toho musíme vidět stejné množství světla na obou stranách mušky při pohledu přes výřez zadního hledí. To popisuje dokonalé vertikální a horizontální vyrovnaní mířidel. Někdy se spokojíme i s menší vzdáleností, pokud je cíl dostatečně blízko.

Obecně platí, že čím blíže je cíl, tím větší se zdá být a tím méně dokonalé musí být vyrovnaní mířidel. Naopak vzdálenější cíl (nebo menší cíl na krátkou vzdálenost) vyžaduje větší přesnost seřízení mířidel. V praxi však vždy usilujeme o dokonalé vyrovnaní. Obraz mířidel je stávající nastavení mířidel tak, jak je vidět překrytý středem cíle (tj. centrální částí viditelného cíle). Na kolik věcí může lidské oko v jednom okamžiku zaostřit? Oko je podobné fotoaparátu a může se v jednom okamžiku zaměřit pouze na jednu věc. Pokud jde o obraz mířidel, jsou tři věci, které chceme mít v jedné rovině: cíl, přední mušku a zadní hledí. Nyní si představme, že se na tyto tři body díváme přes kameru. Pokud zaostříme objektiv na mušku, cíl uvidíme stále dostatečně dobře, i když se bude zdát poněkud rozostřený v porovnání s přední muškou. Kromě toho stále vidíme dostatečně dobře zadní hledí, i když i to se zdá být ve srovnání s přední muškou mírně rozostřené. Když se soustředíme na mušku, vidíme v periferním vidění dostatečně dobře cíl i zadní hledí (i když ne tak jasně a soustředěně jako mušku), abychom mohli udržet všechny tři body v jedné přímce. To je tajemství obrazu mířidel. Čím obtížnější je výstřel (tj. vzdálený nebo malý cíl), tím přesnější musí být obraz mířidel. Zraková a mentální pozornost musí vždy zůstat na mušce.

Dalším důležitým aspektem zrakového obrazu je, zda máme zavřít nedominantní oko, nebo nechat obě oči otevřené. Prostým faktem je, že většina střelců, které jsem viděl, nedokáže tak dobře zaostřit na mušku, pokud má obě oči otevřené. Pokud to pro nás není problém, nedělejme si s tím starosti. Pokud je pro nás obtížné zaostřit na mušku oběma očima, zavřeme jedno oko. Ale které? Všichni máme jedno oko „dominantnější“ než druhé. To je oko, které chceme používat k míření. Většina střelců má dominantní oko na stejné straně jako dominantní ruku. Jinými slovy, dominantní oko praváka bude s největší pravděpodobností pravé a naopak. Někteří střelci mají dominantní oko zkřížené, tj. jsou praváci a mají dominantní levé oko a naopak.

Zde je návod, jak zjistit, které oko je dominantní. Dáme si před obličej jeden prst, kterým překryjeme cíl. Oběma očima se podíváme na cíl. Nyní zavřeme oko, které je na opačné straně než naše hlavní ruka. Pokud cíl nezmizel z dohledu, je naše primární oko dominantní. Pokud cíl zmizel, je dominantní naše podpůrné oko. Toto je dokonalý obraz pohledu.

Ti, kdo byli naučeni mít obě oči otevřené, musí zpozornět. Jako důvod, proč nezavírat jedno oko, se uvádí, že ho můžeme potřebovat, abychom viděli věci kolem sebe, ale to neodpovídá bojové realitě. Nedominantní oko je zavřené jen na zlomky vteřin, zatímco se střílí, takže ve skutečnosti nepřicházíme o nic ze svého bezprostředního okolí.

Pokud se setkáme s pachatelem, který nás chce zabít, musíme, abychom přežili a zvítězili, jednat dříve než on. Budeme se snad v takových případech svým nedominantním okem rozhlížet po dalších protivnících? Jistěže ne! Budeme příliš zaměstnaní aktuálním problémem, než abychom se starali o další potenciální problémy v okolí.

Takový je tedy sled událostí. Zpočátku se naše oči soustředí na cíl, konkrétně na jeho střed. Pistole se zvedne do zorného pole mezi očima a cílem. Nedominantní oko se zavře, aby se dominantní oko mohlo lépe zaměřit na mušku. Vyrovnání mířidel se ověřuje tak, že se zrak zaměří na mušku, jak je vidět přes výřez zadního hledí a jak jsou oba referenční body vyrovnané na obraz středu cíle. Přední mušku musíme vidět křížšťálově čistě a dostatečně ostře, abychom na ní mohli spočítat zoubky. Kromě toho se musíme se mentálně soustředit na toto přední hledí s vyloučením všeho ostatního kolem. Díky tomu udržíme pistoli zaměřenou na cíl.



Vzpomínáte si, že lidské oko dokáže zaostřit pouze na jednu věc v daném okamžiku? Lidská mysl je na tom ve stresu podobně. Pokud při ovládání spouště mentálně zaměříme svou pozornost (stejně jako pozornost zrakovou) na horní okraj mušky, kam se budou ubírat naše myšlenky, až bude tlak na spoušť dostatečný k tomu, aby zbraň vystřelila? Budou na mušce?

2.5 Dynamické tasení

Dostáváme se k vytažení zbraně z pouzdra. Je třeba, abychom se to naučili přesně a vždy tak, jak pistoli budeme skutečně používat.

Jako první je velmi důležité, kde zbraň nosíme. Jsou různé metody nošení, nejčastější jsou v pozici na boku na třetí hodině nebo na páté hodině. Co je pro nás pohodlnější a co lépe zapadá do našeho životního stylu? Důvodem pro nošení zbraně na páté hodině je její rychlé použití při služebním zákroku. Strana se zbraní se může krátkým pootočením rychleji dostat za sebe. To v případě, kdy dojde ke střetu s více lidmi, aby se ke zbraní nedostal někdo jiný. Toto je jeden z hlavních bodů, které se snažíme vysvětlit. Pokud jsme například na zemi na zádech, můžeme pistoli přimáchnout k zemi a mít nad ní víc kontroly, zatímco řešíme rukama to, co se děje kolem. To samé u zdi. Pokud jsme zády ke zdi, můžeme se zbraní na zeď přimáchnout. Toto příliš dobře nejde s pistolí v pozici na třetí hodině.

Oba způsoby nošení mohou být ve službě vhodné. Pokud se někdo pokusí sáhnout po naší zbraní nošené na třetí hodině, stále ještě můžeme jeho ruce odrazit, odklonit ho do strany a například nějak udeřit do obličeje. Záleží na tom, co je lepší variantou pro nás a naše vnímání služebního použití zbraně. Budeme teď hodně hovořit o nošení na

páté hodině, ale stále to může být bez problémů aplikováno i na nošení na třetí hodině. Vyzkoušejme, co je pro nás pohodlnější. Zkusme oboje. Zkusme různá nastavení.

Velmi důležité je i další vybavení, které nosíme. Já nosím pouzdro na pistoli na vnitřní straně kalhot s klipy, které mi umožňují udržovat pistoli v dobré pozici v pouzdře. Udržení pistole je velmi důležitá věc. Musíme u sebe udržet to, co nosíme. Spousta lidí nosí vybavení, které se na nich pohybuje, mají pouzdra, která neudrží pistoli. Pokud máme pouzdro, z něhož nám pistole vypadává, měli bychom ho hodit do popelnice a pořídit si pouzdro kvalitní.

Vždy a za všech okolností chceme mít dobrý přístup ke zbraní. Naším primárním cílem je dostat zbraň ven. Představme si, že naše okolí je vakuum. Z nenásilného postoje provedeme dynamické tasení, což je pro mě základní tasení. Je to tasení v pozici, kdy mě neohrožuje nic v bezprostřední blízkosti, ohrožení je třeba 6 metrů daleko a vyhodnotil jsem, že mám před sebou ozbrojeného pachatele trestné činnosti, můj život je v ohrožení a já tedy musím tasit.

První věcí je, kde zbraň nosíme, a druhou, co máme na sobě, jaké oblečení. Je jiné nosit uniformu, nebo civilní oděv. Podle zákona č. 553/1991 Sb. a jeho poslední novelizace č. 311/2002 Sb.²¹ musí příslušník obecní policie v mezích zákona zakročit i mimo pracovní dobu, pokud je páchaný trestný čin nebo přestupek, kterým je bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo majetek. Přesné znění je uvedeno v § 7 odst. 2: „Strážník je i mimo pracovní dobu povinen v mezích tohoto zákona provést zákrok, popřípadě učinit jiné opatření, zejména vyzoomět nejbližší útvar policie, je-li páchán trestný čin nebo přestupek, kterým je bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo majetek.“ Pokud se v tomto případě strážník neproказуje podle § 9 odst. 1, prokáže příslušnost k obecní policii průkazem obecní policie. To vyvolává potřebu umět tasit zbraň, i když máme na sobě civilní oblečení. Pokud změníme oblečení, které běžně nosíme, musíme vědět, jak v takovém oblečení zbraň tasit. Je potřeba si tuto manipulaci nacvičit. Pokud jsme to doposud nedělali, tak to dělejme odteď.

V zimních měsících budeme mít zimní uniformu a patrně více vrstev než v létě. Pokud jsme to předem v takovém oblečení necvičili, bude pro nás těžké vytáhnout zbraň. Ujistěme se tedy, že jsme si takový způsob nošení osvojili. Pokud teď sedíme v tričku obecní policie v kanceláři, tak si na tohle cvičení oblékněme přesně tu služební bundu, ve které půjdeme ven na hlídku. Je třeba si nejprve vyzkoušet návyky vytažení zbraně, provést bezpečnostní kontrolu a procvičovat tasení.

Nyní si procvičíme pohyb při vytažení krátké palné zbraně na služebním opasku a v pracovním oblečení. Když mluvíme o pohybu, tak potřebujeme doslova hýbat rukama po kružnici a používat to, čemu se říká bezpečný úchop (bez palce). Jde tedy o krouživý pohyb prsty po oblečení a kontrolu zmáčknutí všech vrstev oblečení tak, abychom se dostali ke zbraní. U skrytého nošení pak jde o hrnutí textilního materiálu prsty a zachycení všech vrstev oblečení tak, abychom se dostali ke skrytě nošené zbraní.

²¹ Celým názvem zákon č. 311/2002 Sb., kterým se mění zákon č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů, a o změně některých dalších zákonů.



Nyní přejdeme k dynamickému tasení. Jsme v situaci, kdy nás v bezprostředním dosahu nic neohrožuje a ohrožení je několik metrů vzdálené. Začneme tasení svou dominantní rukou (ruka na straně zbraně). Dominantní rukou zmáčkne oblečení a následně dominantní rukou opisujeme kruh po oblečení, až se dostaneme ke zbrani a uchopíme hřbet pažby zbraně. Na začátku procvičujeme hlavně tuto manipulaci, protože to bude náš primární pohyb. Je nutné nacvičit i vytažení zbraně nošené skrytě. Dominantní rukou vytáhneme oblečení nahoru a nahradíme ihned úchop oblečení druhou rukou, abychom dostali materiál oblečení ještě dále.



Následně jdeme dominantní rukou doslova naražením na hřbet pažby zbraně. Pak je pohyb stejný jako u vnějšího nošení.

Všechno, co děláme v každé části, musíme při nácviku opakovat znovu a znovu. Vše děláme nejdřív pečlivě pomalu a pak teprve zrychlujeme! Takže si pamatujeme: nedělejme to rychleji, dokud to neumíme udělat dobře.

Další důležitá věc je náš orientační bod. Jsme v reálném prostředí zákroku, takže si musíme budovat orientační body v našem tréninku, protože se budeme cvičením přenášet do reality zákroku a použití služební zbraně. Pokud máme okolo sebe spoustu stimulů, mnoho vizuálních věcí se kolem nás odehrává v jeden okamžik a zvedá se nám stres, musíme si vytvořit své motorické vzorce a dosáhnout automaticky na orientační body, signalizující, že můžeme zbraň vytáhnout. Dělicí bod mezi palcem a ukazovákem přitiskneme na vršek úchopu zbraně. Podle toho poznáme, jestli jsme zbraň uchopili příliš vysoko nebo nízko a malým pohybem úchop napravíme ještě před vytažením zbraně.

To poslední, co bychom chtěli, je špatný úchop naší zbraně, když ji vytahujeme. To je důvod, proč řešíme onen orientační bod. To samé se aplikuje i v případě vytažení některého

z donucovacích prostředků. V prostředí reálného služebního zákroku se může stát, že se posune celý opasek, sáhneme k pasu a tam nic není. Proto potřebujeme před vytažením zbraně kontakt s orientačním bodem pistole nebo jiného donucovacího prostředku, abychom měli jistotu, že vytáhneme zbraň s dobrým úchopem. Jakmile tedy sáhneme k pasu a nic tam není, musíme okamžitě napravit pozici ruky, uchopit zbraň správným úchopem, a zajistit si tak její správné vytažení. Měli bychom si alespoň 50krát zkusit vyhrnutí oblečení u skrytého nošení a zmáčknutí oděvu u vnějšího nošení na služebním opasku. Začněme si tím pomalu budovat motorickou paměť. Jakmile budeme spokojeni s přesností pohybu, je čas začít zvyšovat rychlost.

Nyní si ukážeme správný úchop. Ten se provádí třemi prsty a následuje po dosažení orientačního bodu. Nesnažíme se zastrčit palec za zbraň (což může být někdy dost složité). Namísto toho stačí úchop zbraně třemi prsty, kdy palec je venku opřený o tělo.

Tlačíme palec kupředu a tři prsty nahoru, tím vytáhneme zbraň z pouzdra. Jakmile vytáhneme zbraň z pouzdra, palec se usadí na místo.

Od chvíle, kdy vytahujeme zbraň, bychom ji měli orientovat před sebe. Nechceme zbraň tahat nejdřív nahoru a pak před sebe. Chceme mířit na cíl tak rychle, jak je to jen možné. Jakmile je zbraň vytažena z pouzdra, okamžitě rotuje loket a zbraň se natáčí hlavně kupředu a jde dopředu.

Tedy je třeba spojit celou dovednost v jeden plynulý pohyb.

Důležitým detailem je i druhá ruka, která při vytahování zbraně vyčkává, jako bychom chtěli někomu potřást rukou, a jde ukazováčkem pod spoušť. Následně zbraň uchopíme oběma rukama a oba palce jdou proti cíli. Neustále si musíme být vědomi pozic našich rukou v prostoru! Jakmile vytahujeme jednou rukou pistoli z pouzdra a začneme dávat loket dolů, abychom mířili dopředu, musíme vědět, kde se nachází naše druhá ruka, aby se nepřipletla před hlaveň. Následně oskenujeme okolí, provedeme kontrolu a vrátíme zbraň do pouzdra.

Když svou zbraň po vytažení vracíme zpět do pouzdra, není to závod. Chceme vytasit rychle? Ano! Ale když zbraň vracíme do pouzdra, tak nejde o rychlost, ale o bezpečnost. Musíme vědět, co je před námi v linii sklopení hlavně, a pak vrátíme zbraň do pouzdra čistě, aby se nezachytila nikde o oblečení. Viděl jsem na střelnici úrazy, kdy se lidem zachytila spoušť o oblečení právě při vracení do pouzdra.

2.6 Prohlídka okolí

Co děláme, když je zbraň vytažená? Co děláme, když musíme střílet nebo když nemusíme střílet? Jak uložíme zbraň do pouzdra je také velmi důležité. Máme situaci před zákrokem, při zákroku a po zákroku. Jak tento proces probíhá? V kontrastu se správným provedením jsou různí střelci, které vidíme na střelnicích nebo na videích v různých médiích, kteří chtějí být sexy ve všem, co dělají. Rychle zbraň vytahují z pouzdra a rychle ji ukládají zpět. Omlouváme se, ale toto jednoduše není realita a už vůbec to není bezpečná manipulace se zbraní. Někteří předvádějící se střelci jsou opravdu velmi dobří, mají zkušenosti z reálného světa a vědí, jak to chodí. Přesto se chlubí rychlou obhlídkou okolí a rázným uložením pistole do pouzdra. Znovu si připomeňme důležitost správného nácviku opakování stále dokola. Když tyto dovednosti potřebujeme a jsme ve stresu a v neznámém prostředí, musíme postupovat podle mechanicky naučeného schématu. Samostatný nácvik tedy vyžaduje prohlídka okolí a uložení zbraň zpět.

V bojové situaci se děje mnoho věcí. V situaci, kdy vystřelíme, nemůžeme jen říct, že jsme vyřadili ohrožení a že jsme eliminovali pachatele. Co dál? Co se bude dít potom?

Mnoho lidí bude prožívat intenzivní stres. A my chceme využít takový adrenalin k posílení. Ale nemůžeme vynechat vše, co se děje potom.

Tedy začneme. Něco se děje v mém prostředí. Vyhodnotím to, že potřebuji vytáhnout svou zbraň. Zbraň jde ven. Možná vystřelím, možná ne. Mám prst na spoušti a jsem koncentrovaný na přední stranu. Co myslím koncentrací na přední stranu? Zaměřím dopředu a prst mám na spoušti. Z perspektivy reakce na útok sleduji zbraň, jak trefí cíl a kde. To neznamena, že sleduji jen mířidla své zbraně a ztrácím přehled o tom, co se děje kolem mě. Musím si uvědomovat, co se děje.

Nyní se vraťme k našemu zaměření na mušku. Musíme si vybudovat motorickou paměť na zaměřování se na mušku pokaždé, když vytáhneme zbraň. Teprve když si osvojíme zaměření na mušku, můžeme přejít na pozorování cíle a bezprostředního okolí. Když míříme před sebe, snažíme se posoudit co nejvíce informací v co nejkratším čase. Ať už cvičíme v obývacím pokoji, nebo na střelnici, je to příležitost budovat motorickou paměť.

Když pozoruji okolí, říkám si „Dobře, ten člověk má pistoli, není ohrožením, protože je to papírový terč. Táhle je polstrovaná židle. Co je na zdi? Dveře jsou čisté.“ Prohlídku musím provést důkladně a dokonale, protože je to trénink. Musím učinit vědomé rozhodnutí. „Podívám se ještě tímto směrem. Tam je můj kolega a já zůstanu zbraní mimo jeho tělo. Takže jsem prohlédl celou přední sekci místnosti. Než se rozhodnu zkontrolovat svou šestou hodinu, chci mít jistotu, že vše přede mnou je čisté a nehrozí mi z této strany žádné riziko.“

Co když ale jsem na hlídce s kolegou, který má u sebe také zbraň? Není to nic neobvyklého. Je to realistické. Obzvláště tehdy, když tímto stylem trénujeme. Nepotřebuji ho sledovat, má svoje území a nedělám si o tu část prostoru starosti. Zde ve skutečnosti přichází do hry trénink. Pokud mám vedle sebe kolegu, se kterým pracuji nebo cvičím, vím, že má svůj sektor a já se věnuji svému.

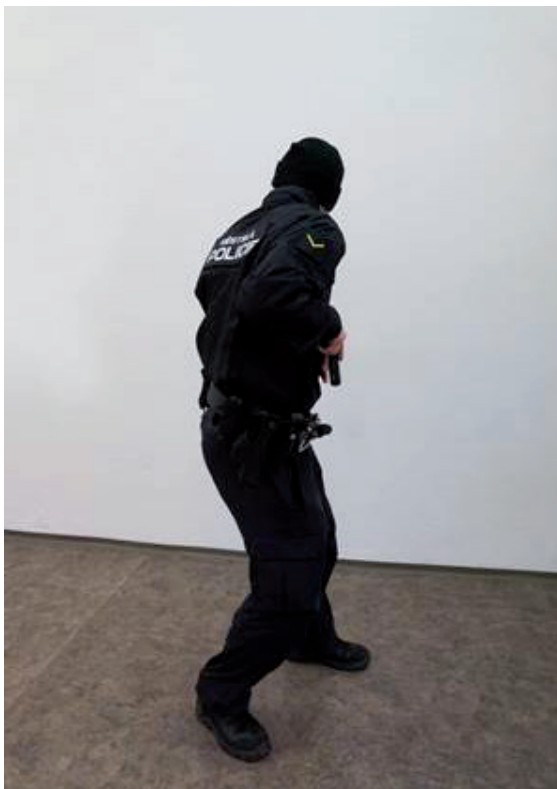
Vraťme se k pozorování prostoru před sebou. Mám prst na spoušti a rozhodnu se, že tento sektor přede mnou je v pořádku. Doslova vědomě přemýšlím o tom, co je přede mnou. Není to tak, že bych se jen zbrkle rozhlédl a řekl si, že je to v pohodě. Ne! Takto to neděláme a nechci, abyste to tak dělali ani vy. Vyberte si něco před sebou a pojmenujte to! Je to televizor? Je to garáž? Je to něco na podlaze? Je to židle?

Vědomě vytvářejme spojení s tím, na co se díváme, protože to tak budeme dělat i v realitě zásahu. Jakmile si prohlédneme prostor před sebou, přejdeme zbraní před sebe do připravené pozice. Většinou pracujeme se zbraní v připravené pozici. Hlavní bod přechodu do připravené pozice je, že prst přesuneme ze spouště podél závěru. Pokud jsme to doteď nedělali, ujistěme se, že to děláme. Pokud se přistihneme, že jsme prst ze spouště nesundali, trest je 100 opakování. Buďme svými vlastními trenéry! Zbraň zamíříme, prst přesuneme na spoušť, vrátíme se do připravené pozice a prst přesuneme ze spouště. Procvičujeme to neustále. Prst přesuneme na spoušť a míříme, zbraň jde k tělu a prst přesuneme ze spouště. Zbraň míří a prst přesuneme opět na spoušť a znovu a znovu... Jakmile nemíříme, prst přesuneme ze spouště. Nic není důležitější, než stálé opakování.

Jedna z klíčových věcí je, pokud máme zbraň v připravené pozici, pozorujeme okolí. Nedržíme zbraň ani příliš dole, kde může dojít i k nebezpečnému ohrožení sebe sama, ani nahoře. Proč? Protože vše, co děláme, je jako v reálné situaci. Pokud míříme, nejsme v předklonu nebo záklonu, ale v normálním postoji v centru gravitace. To je náš pevný základ. Když pozorujeme okolí, konstantně procházíme to, co se v něm odehrává. Jsme ve svém okolí aktivní.



Nejsme pasivní. Jsme proaktivní. Jakmile máme vše před sebou zkontrolované, můžeme přejít na kontrolu své šesté hodiny. Vše před námi je v pořádku, podíváme se do stran a u toho zdvihnáme loket. Proč zdvihnáme loket? Pamatujme, že všechno je jako v reálné situaci. Chceme si bránit obličej při otáčení, kdyby za námi bylo něco neočekávaného, a pak se teprve pohneme tímto směrem. Nyní si můžeme zkontrolovat svou šestou hodinu.





Když chceme dát zbraň pryč, tak provedeme kontrolu. Proč? Proč ne! Když provádíme kontrolu částečným zatažením závěru, ujistíme se, že nedáváme ruku před hlaveň. Jdeme palcem ruky přes ukazováček a provedeme velmi malý pohyb závěrem dozadu, abychom se ujistili, zda je nebo není uvnitř náboj. Nyní můžeme zbraň uložit do pouzdra. Všimněme si, že celou dobu kontroly jsme v připravené pozice a míříme nahoru. Nemíříme

zbraní do země, ale nahoru! Jsme v sebevědomé pozici, připraveni bojovat! Proč? Jen další příležitost udržovat své oči v akci. I když kontrolujeme zbraň, stále máme přehled, co se děje kolem nás. Do poslední chvíly udržujeme oči nahoře, zdvihneme oblečení při skrytém nošení nebo provedeme tlak palcem do oblečení v pozici vnějšího nošení a pak zasuneme bezpečně zbraň do pouzdra a ujistíme se, že se o oblečení nezachytila.

Když provádíme neustálé přesné opakování, tak se toho mnoho odehrává. Precizní opakování nemusí pro někoho vypadat profesionálně a rozhodně nebude na čas. Pohyb na čas je důležitý pro nadřilování mechaniky a manipulace pro střelecké umění. To je skvělé. Má to své místo. My teď však pracujeme na vybudování dobré motorické paměti pro perfektní vytažení zbraně a perfektní výměnu zásobníku před, při a po zákroku.

Možná to tedy nevypadá profesionálně, ale ujistíme se, že nevynecháme žádný krok. Buďme si vědomi toho, co se děje kolem nás v našem širším okolí. Neprovádějme jen pohyby. Sledujme okolí a vnímejme jednotlivé věci v okolí. Když jsem pracoval u policie, musel jsem během zákroků neustále analyzovat vše ve svém okolí. I vy se v tomto stanete praxí postupně lepšími a lepšími. Je to jako chodit do tělocvičny. Když nic nepozorují a jdou jen na dlouhou střelnici střílet, nebo jen střílí na sucho v kanceláři, snažím se dělat dobrá opakování. Vše se přenáší do reality, takže provádějte dobrá opakování a budujte dobrou motorickou paměť. Zachrání vám to život.

2.7 Jednoruční tasení

Jak neustále opakujeme, vše, co děláme, je reálné, takže může nastat situace, kdy budeme muset tasit jen jednou rukou. Naše aktivní nebo také vedoucí ruka může být něčím zaměstnaná. Krytím, strkáním, přitahováním nebo držetím někoho. Pokud naše vedoucí ruka zrovna nedrží zbraň, je vždy aktivní. Ujistíme se, že uchopíme rukou při skrytém nošení zbraně pořádné množství oblečení, pak jdeme rukou dozadu dráhou, které říkáme poloviční oblouk. Dojdeme rukou s oblečením až za zbraň. Nechceme uchopit zbraň i s oblečením! Jak zvedáme na břiše oblečení, může se stát, že máme na sobě pět vrstev oblečení a cítíme, že jsme dvě z nich nevzali. Vrátime se tedy a uchopíme i další dvě vrstvy ještě před tím, než provedeme poloviční oblouk a dojdeme až dozadu ke zbraní. Neděláme to tak, že tři vrstvy dotáhneme až dozadu a pak vpředu uchopíme další dvě vrstvy a opakujeme s nimi celý pohyb až dozadu. Chceme tedy uchopit co nejlépe oblečení a pokud si uvědomíme, že jsme ani tak neuchopili všechny vrstvy. Hned to napravíme. Pak teprve provedeme pohyb s oblečením dozadu za zbraň.

Další klíčový moment je, že otáčíme během pohybu prsty dovnitř, protože na konci pohybu nahradíme držení oblečení prsty držetím oblečení palcem. Je to velmi specifický pohyb, který bychom měli procvičovat. Při vnějším nošení na opasku stejnokroje dodržujeme podobný koncept, kdy ruka opisuje půlkruh, palec tlačí do oděvu, zbraň uchopíme třemi prsty a vysuneme ji, palec se přidává při vytažení do úchopu.





Když je pistole venku, můžeme mířit za pomoci obou rukou, nebo držíme podle potřeby pistoli stále jen jednou rukou. Uchopíme zbraň do ruky tak, aby ukazovák nebyl umístěný v lučíku, nebo dokonce na spoušti. Palec spolu s ostatními prsty pevně obepíná rukojeť pistole. Takto je pistole držena po celou dobu manipulace. Když dojde na střelbu jednou rukou, dodržujeme úhel držení zbraně 45 stupňů. Tělo máme v rotaci úhlu 45 stupňů a zbraň rotuje v úhlu 45 stupňů. Nic dalšího se nemění. Zaměřujeme se je na mušku zbraně a kontrolu spouště. Klíčovým elementem střeleckých dovedností jednou rukou je, že chceme uchopit zbraň ještě pevněji než oběma rukama, a tudíž můžeme při stisknutí spouště víc strhávat celou zbraň vlevo dolů. Musíme si být tedy toho vědomi a provést mnoho opakování, abychom věděli, kolik tlaku při stisknutí zbraně je dostatečné.

Vytažení zbraně při těsném kontaktu



2.8 Manipulace se závěrem

Umíme vytáhnout zbraň a pozorovat prostor. Promluvíme si teď o manipulaci s pistolí. Mám poloautomatickou zbraň GLOCK 17, která má bezpečnostní pojistku na spoušti. Jsou tam všemožné bezpečnostní pojistky uvnitř, ale ne nutně bezpečnostní pojistka na zbrani. Každá střelná zbraň bude trochu jiná. My vám doporučujeme, abyste byli velmi dobře obeznámeni se svou pistolí. Měli byste ji znát zvenku i zevnitř. Měli byste vědět, co každá část vaší zbraně dělá. Staráte se o ni, čistíte ji a jste se svou zbraní dohromady jedním celkem. Opět nemůžeme dostatečně zdůraznit, že je to předmět, který život bere, ale také zachraňuje. Je vaší povinností a odpovědností svou zbraň znát. Takže prosím, přidejte si do svého života více profesionality, zkoumejte svou zbraň, poznejte ji důkladně, poznejte její mechanismus, čtěte k ní návody, a to i když znějí banálně. Udělejte to!

Když uchopíme pistolí, tak bude ve zbrani zásobník. Prioritou by mělo vždy být vysunutí zásobníku. Pak se podíváme a vidíme, že nemáme náboj v komoře. Lidé se bohužel denně zabíjejí kvůli špatné manipulaci se střelnou zbraní. Podívají se sice do komory, která byla prázdná, ale co do zásobníku? Než se podíváme do komory, jestli je tam náboj, tak jako první odstraníme zásobník. Vyndáme tedy zásobník pomocí stlačení palcem tlačítka záhytu zásobníku. Vyjmeme zásobník ze šachty rukojeti a odložíme. Ukazováček máme mimo spoušť.

Pokaždé, když manipulujeme s pistolí, abychom ji zkontrolovali a prováděli s ní opakování bezpečné manipulace, tak stále trénujeme motorickou paměť. Co to znamená? Že si se zbraní nehrajeme někde v předklonu. Vždy ji máme před obličejem. Nikdy dole nebo nahoře. Když uchopíme zbraň ze stolu nebo z trezoru, prst je naprosto čistě mimo spoušť. Zdvihneme zbraň do horní připravené pozice, abychom ji mohli zkontrolovat a vyndat zásobník. Nyní vidíme, že v zásobníku nejsou náboje. Super! Dáme zásobník do kapsy nebo stranou. Nyní je čas prohlédnout zbraň. Chceme vidět denní světlo pronikat skrze komoru směrem k zemi. Abychom to udělali, zablokujeme závěr vzadu. Této manipulace není nikdy dost, a proto ji neustále zdůrazňujeme.

Ze začátku vyžaduje posunutí závěru určitou sílu, takže využijeme páku, podobně jako v bojových sportech. To samé funguje u zbraní. Uchopme zbraň, posuňme závěr dozadu a zajistíme jej záchytem závěru. Tímto zablokujeme závěr vzadu. Pokud nám to moc nejde, tak si to mnohokrát procvičme a zopakujme. Používáme celé tělo k tomu, abychom zatlačili a přitáhli zbraň proti sobě. Lokty máme pevně u těla. Pokud s tím stále máme problémy, jděme do tělocvičny a cvičme. Najdeme si zbraň, která nám bude vyhovovat, protože každá je trochu jiná.

Když máme zbraň se závěrem zablokováným vzadu, můžeme si prohlédnout komoru. Sledujeme, jak světlo prochází skrze komoru. Znovu. Je to velmi důležité! Vždy musíme znát stav své zbraně a jak ji použít! Pak prohlédneme šachtu zásobníku. Vidíme denní světlo. Nyní jsme si jistí, že máme čistou prázdnou zbraň.

V tuto chvíli známe stav své zbraně. Vrátime závěr a můžeme dělat své drily nebo něco jiného bezpečně. Nikdy nikomu nedáme zbraň, aby ji prohlédl za nás, aniž bychom věděli, v jakém je stavu. Když mi někdo podá v obchodě zbraň, nevěřím nikdy nikomu, беру si za to osobní zodpovědnost a zbraň zkontroluji.

2.9 Zasunutí zásobníku

První důležitá věc je místo, kde zásobník nosíme. Máme ho na opasku, nebo v kapse? Dáme do zásobníku plastový náboj, protože u některých zbraní je složitě hýbat závěrem, pokud v zásobníku není náboj. Zbraň držíme celou dobu v horní připravené pozici hlavně nahoru. Zásobník držíme mezi palcem a prostředníčkem a ukazováček pomáhá navádět

zásobník. Jakmile začátek zásobníku zapadne do pistole, zasuneme zásobníku pomocí dlaně, až uslyšíme cvaknutí. Nyní jsme připraveni vypustit závěr dopředu stisknutím záchyty závěru.



Nyní by měl být náboj v komoře. Provedeme vizuální kontrolu, vidíme náboj v komoře a víme, že jsem připraveni ke střelbě. Jen těchto pár pohybů musíme zopakovat tisíckrát, a vytvořit si tak motorickou paměť. Chceme-li náboj vyndat, stačí natočit zbraň do strany a zatáhnout závěr dozadu. Náboj nám vypadne do ruky.

POZNÁMKA: Všimněme si, že střelec drží pistoli u těla, což mu umožňuje mnohem větší obratnost než s rukama nataženýma nebo u pasu. Lokty si opřeme o hrudní koš, abychom zachovali konzistenci svých úkonů. Mysleme na spojnici „oko — hlaveň — cíl“, abychom udrželi správné zarovnání a ušetřili čas při opětovném zásahu. Je třeba provádět opětovné načítání a opravy chybných funkcí. U jednočinných pistolí je třeba natáhnout závěr (uchopením za ozuby na zadní straně závěru, nikoliv nad výhozním okénkem) dozadu a uvolnit jej, aby se sám zaklapnul díky pružině. Vraťme pojistku pistole do bezpečné polohy. Alternativní metodou je stisknout závěr a nechat jej zavřít vlastním tahem pružiny. Vraťme pojistku pistole do bezpečné polohy. Ujistěme se, že je závěr v poloze zcela vpředu. U dvojčinných pistolí můžeme při zapnuté pojistce pistole natáhnout závěr dozadu a uvolnit jej tak, aby se zavřel vlastním tahem pružiny, nebo stisknout záchyty závěru a nechat jej zavřít vlastním tahem pružiny.



Věnujme se ještě trochu připravené pozici. Nikdy není dost drillů v této pozici! Jsme v dolní připravené pozici, prst je mimo spoušť. Zamiříme a prst jde na spoušť. Jdeme zpět do dolní připravené pozice a prst jde ze spouště. To, kolik tlaku prst na spoušť vynakládá, je velmi důležité. Pokud v tomto nejsme ještě dost profesionální, naprosto nevádí, jestliže skenujeme okolí s prstem mimo spoušť a prst jde na spoušť až v okamžiku, kdy spatříme ozbrojeného pachatele a chceme vystřelit. Toto je rozhodnutí, které musíme ve svém tréninku zohlednit podle stupně svého sebevědomí a zkušeností.

My po vás teď chceme toto cvičení s mířením a prstem na spoušti a návratem do dolní připravené pozice s prstem mimo spoušť. Udělejme padesát opakování. Zaměření na přední stranu zbraně. Disciplína. Pozorování okolí. Dobrý postoj. Kontrola stran. Kontrola šesté hodiny. Kontrola tlakem. Plastový náboj je v komoře. Pohled na pouzdro. Zbraň zasunujeme do pouzdra. Jsme připraveni začít znovu. Pracujeme na manipulaci znovu, znovu a znovu.

Promluvme si o situaci, kdy střílíme na sucho a stiskneme spoušť. Střelecké dovednosti jsou naprosto klíčové. Jak aplikovat střelecké dovednosti? Řekli jsme si něco o úchopu zbraně, postoji a kontrole spouště. Musíme vědět, že následujeme spoušť. Nedrtíme ji. Neškubeme jí. Řídíme zbraň! Nechme zbraň udělat svou práci! Toto je mechanické zařízení. My jej řídíme. Je to naše zodpovědnost. Zamiříme. Izolujeme ukazováček a stiskneme spoušť. Co budeme dělat, až zmáčkeme spoušť? Co nechceme dělat, je vytvářet si špatnou motorickou paměť. Pokud zmáčkeme spoušť v reálné situaci, musíme vědět, co dělat. Vždy musíme znát stav své zbraně. I během cvičení musí být vše, co děláme, vědomou myšlenkou. Vědomě si musíme říct, že víme, že to je trénink, že víme, že máme v komoře a zásobníku plastové náboje, ale provádíme to, jako by to bylo v reálné situaci. Jaký bude náš další pohyb? Toto vše řešíme při každém opakování, které děláme. Dávejme si na tréninku sami sobě zpětnou vazbu.

2.10 Manipulace se spouští

V této poslední části budeme hovořit o manipulaci se spouští. O manipulaci se spouští existuje spousta názorových sporů. Mám držet prst na spoušti? Nemám držet prst na spoušti? Mám skenovat s prstem na spoušti? Jak k tomu mám přistoupit?

Zaprvé záleží na tom, jakou máme úroveň zkušeností. Jaké jsou naše střelecké dovednosti. Je v tom hodně osobní zodpovědnosti. Veškerá naše zodpovědnost se odehrává v hlavě a v prstu mačkajícím spoušť. Je to propojení mysli a těla, které musíme budovat znovu a znovu. Proto chodíme na střelnice, proto trénujeme střelbu na sucho a další drily.

Začneme si budovat osobní vztah k pochopení kontroly spouště a manipulace se spouští. Už víme, jak tasit zbraň, jak skenovat okolí, jak zasunout zásobník. Nyní se budeme věnovat tomu, jak zmačknout spoušť. Spoušť je u každé zbraně trochu jiná. Musíme být velmi dobře obeznámeni se spouští naší zbraně. Zamíříme a prst jde na spoušť. Jdeme zpět do pohotovostní pozice a prst jde ze spouště. Vztah prstu na spoušti a tlaku, který na ni vynakládáme, je velmi důležitý. Pokud v tom nejsme ještě dostatečně profesionální, naprosto nevádí, když skenujeme okolí s prstem mimo spoušť a prst jde na spoušť až v okamžiku, kdy spatříme ozbrojeného pachatele a chceme vystřelit. To je rozhodnutí, které musíme ve svém tréninku zohlednit podle stupně svého sebevědomí a zkušeností.

Zbraň se má směrem k cíli pohybovat po přímce. Důležitá je správná koordinace obou rukou. V případě toho nejrychlejšího provedení „zapíchnutí“ jde vlastně o co nejrychlejší úder silnou rukou držící zbraň směrem na vitální zónu cíle. Slabá ruka působí v závěru jako plynulá brzda, která nakonec zpětným tlakem uzamkne zbraň v dokonalém obouřučním úchopu. Je výhodné využít průpravného „suchého“ cvičení k zažití pocitového srovnání mířidel:

- a Ve střelecké pozici srovnáme mířidla zbraně (nemíříme ale na žádný konkrétní cíl). Zavřeme oči a uvědomíme si tuto polohu. Pak snížíme zbraň. Při tom se stále snažíme udržet pocitově srovnaná mířidla. Stále při zavřených očích zdvihneme zbraň do střelecké pozice. Nyní otevřeme oči a zkontrolujeme, zda jsme udrželi zbraň srovnanou. Pokud ne, tak provedeme srovnání s kontrolou zraku, zavřeme oči a znovu si uvědomíme tuto polohu. Pak cvičení opakujeme. Až se nám podaří udržet srovnaná mířidla desetkrát za sebou, začneme místo pouhého sklápění stahovat zbraň do pohotovostní polohy a poslepu s pocitovou kontrolou „zapichovat“ na cíl.
- b Pokud jsme zvládli předchozí cvičení, je možné přejít ke srovnání zbraně na cíl. Postavíme se před terč, vytkneme si na něm konkrétní bod, zavřeme oči a provedeme „zapíchnutí“ z pohotovostní polohy. Pak oči otevřeme a zkontrolujeme, jak jsme byli úspěšní. Takto cvičíme, až se nám podaří srovnat mířidla a cíl bez dodatečného doladění pod kontrolou pohledem.

Nyní je na řadě cvičení s mířením a prstem na spoušti a návratem do pohotovostní pozice s prstem mimo spoušť. Uděláme padesát opakování. Zaměření na přední stranu zbraně. Disciplína. Skenování. Dobrý postoj. Kontrola stran. Kontrola šesté hodiny. Plastový náboj je v komoře. Pohled na pouzdro. Zbraň jde do pouzdra. Jsem připraven začít znovu. Pracujeme na manipulaci znovu, znovu a znovu.



Držení zbraně



Směr vedení tahu na spoušť

2.11 Vytažení zbraně na zemi

Nejdůležitější je umět vytáhnout zbraň z pouzdra ve stoje, ale nemůžeme vynechat důležitost toho, umět vytáhnout zbraň jakkoliv. Kromě vytažení zbraně ve stoje musíme umět i vytáhnout zbraň, pokud se dostaneme na zem a ležíme na zádech. Je to pozice, do které se můžeme všichni dostat. Chceme vytvořit nějakou překážku mezi námi a ozbrojeným pachatelem, o tom jsme si říkali již v kapitole o donucovacích prostředcích. Musíme se na tu pozici adaptovat a bojovat v ní.

Pokud mluvíme o vytažení zbraně na zemi, princip překonání vrstev oblečení je v podstatě stejný jako u vytažení v postoji. Jde opět o dynamické vytažení zbraně, což znamená, že ohrožení není v dosahu a nemusí tedy jít o bojové tasení. Není nikdo, kdo by na mě běžel, takže nemusím kopat a vstávat. Nepotřebuji tedy nutně někoho dostat od sebe, potřebuji jen tasit rychle zbraň. Natočím se trochu do opačné strany, než je zbraň. Jakmile začnu pracovat s vrstvami oblečení, abych vytáhl zbraň, musím si být vědom, kde se nachází má pravá noha. Začnu vytahováním oblečení pravou rukou a přechytím je do levé ruky.

Nyní dosáhneme referenčního bodu na zbrani a ohneme nohu pryč, abychom byli schopní provést pohyb tahem. Vytvoříme spojený pohyb, kdy vykopneme nohou dopředu a zároveň vytasíme zbraň dozadu. V tom okamžiku je hlaveň úplně mimo naši nohu.

Můžeme pak jít zbraní kolem nohy, nohu pokrčit a připravit zbraň k použití. Zásadní je, že pohyby jsou stejné, ale musíme si být vědomi pozice našeho těla.



Pozice v sedu nám umožňuje dobře vstát. Zvedneme se ze země. Ruka se zbraní míří dopředu.



Když se postavíme, vytvoříme dobrou bojovou pozici a dokončíme prohlížení okolí.

Jinou možností zvednutí se se zbraní je opřít se o ruku a plochu chodidla křížové nohy. Opačnou nohu dáme pod sebe a zvedneme se do postoje.



2.12 Postupy pro odstranění závad

Každá věc vyrobená člověkem má potenciál se rozbít nebo porouchat. Pokud jde o střelné zbraně, stává se to v nejhorší možnou dobu! Je nesmírně důležité vědět, jak takové situace vyřešit, když nastanou.

Nejprve si definujeme několik věcí. Porucha nebo zaseknutí zbraně je problém, který vzniká v důsledku špatného střeliva, chyby obsluhy, opotřebovaných nebo znečištěných zásobníků nebo extrémně znečištěné zbraně. Tyto problémy lze odstranit okamžitě, v případě potřeby i pod palbou, a zbraň velmi rychle uvést zpět do provozu. Problémy vzniklé v důsledku poškození nebo zaseknutí zbraně nelze odstranit na ulici, protože často vyžadují výměnu součástí a zpravidla se jimi musí zabývat zbrojář. Pokud máme čas a odstup, je to výhoda, ale často se nám to nepodaří.

Zde popsané metody odstraňování poruch jsou nejen rychlými metodami, jak pistoli opět uvést do provozu, ale zohledňují i fyzický a psychický stav, v němž se obsluha pravděpodobně nachází během boje na život a na smrt. Techniky jsou navrženy ve formátu řešení příznaků. Každý problém má svůj symptom. Když se tento symptom vyskytne, naprogramovaná reflexní reakce strážníka převezme a realizuje řešení.

Pro účely suchého nácviku těchto metod je nezbytné získat několik slepých nábojů, které se použijí při simulaci těchto závad. Znovu si všimněme, že na závěr těchto cvičení není žádná reflexivní střelba. Naprogramovat se na střelbu bez vědomého přemýšlení není moudrý nápad. Je velká pravděpodobnost, že budeme muset střílet okamžitě, jakmile bude zbraň opět v činnosti, ale musí to být z naší strany vědomé rozhodnutí, nikoli podmíněný reflex.

První porucha se vyznačuje slyšitelným cvaknutím namísto očekávaného výstřelu. Toto selhání může být způsobeno špatnou nábojnicí (ve skutečnosti špatnou zápalkou), špatně zasunutým zásobníkem nebo v nejhorším případě zlomeným úderníkem. Prvním krokem je podívat se na oblast komory. Dalším krokem je poklepání na dno zásobníku základnou dlaně opěrné ruky a ujištění se, že je správně usazen. Dále uchopíme zadní část závěru v oblasti úchopových drážek. Nedáváme ruku nad výhozní otvor, protože tím zabráníme vyhození vadných nábojů z komory. Nyní zasuneme závěr dozadu a současně překlopíme pistoli doprava otáčením ruky v poloze vzhůru dlaní. Tím se vyjmou i vyhodí všechny vadné náboje z komory. Tímto pohybem závěru se také nabije nový náboj a my se vrátíme do akce. Jakmile se nám to podaří, znovu získáme obouruční úchop a jsme připraveni zjistit, zda je třeba ještě střílet.



Druhým typem závady je selhání při vysunutí náboje. Tuto poruchu signalizuje vzhled částečně vyhozené nábojnice, která uvízla vertikálně ve výhozním okénku. Nábojnice je často ve výhozním otvoru zachycena vodorovně, a není tak snadno zjištělná.

Prvním příznakem toho, že s naší pistolí není něco v pořádku, bude pravděpodobně nefunkčnost spouště. Poté bude následovat zjištění, že náš závěr je zřejmě nedoražený. Pokud budeme mít štěstí, uvidíme mosaz trčící z výhozního otvoru. Nesážejme svůj život na to, že uvidíme částečně vyhozenou nábojnici, protože opět může být stejně dobře ve výhozním otvoru vodorovně, což si vyžádá, abychom stočili své střelecké zápěstí natolik, abychom do otvoru viděli. Rychlý pohled na to, co nastalo, budeme stejně dělat reflexivně.

Každá z těchto situací vyžaduje své vlastní řešení a snaha vynutit si špatné řešení často vede k ještě horším problémům. V případě selhání střelby nebo selhání vysunutí náboje použijeme následující metodu. Poklepeme na dno zásobníku. Ve výhozním otvoru uvidíme částečně vyhozenou nábojnici. To je vizuální podnět. Odtud je řešení shodné s typem jedna. Jakékoli jiné vyčištění určené k vyřešení selhání výhozu typu dva trvá také přibližně jednu sekundu. Jednoduchost vítězí, a proto použijeme jediný manévr k řešení dvou problémů.

Důležité je, abychom zasunuli závěr až dozadu. Je to lepší než zdánlivě jednodušší metoda „přejetí přes závěr“, protože pod prázdnou komorou nemusel projít plný náboj. Přesunutí závěru až dozadu a jeho opětovné spuštění zaručuje, že bude vypuštěn ostrý náboj. Necháme závěr nabít nový náboj a vrátíme se do boje. Pro nácvik tohoto vyklízečního drilu uzamkneme závěr dozadu a do výhozního otvoru vložíme prázdnou mosaznou nábojnici ve vodorovné nebo svislé poloze. Poté pomalu uvolníme závěr dopředu, čímž zachytíme vybitou nábojnici. Nyní vložíme zásobník s cvičnými náboji a můžeme začít.

2.13 Použití pistole při sníženém osvětlení

Strážníci, kteří prošli taktickou přípravou za využití ručních zbraní, vědí, že k naprosté většině těchto incidentů dochází za tmy. Stupně tmy se však značně liší. Málodky se například stane, že bychom operovali v úplně tmavém prostředí. Obvykle bude k dispozici nějaké okolní světlo, ať už od hvězd, nebo pouličního osvětlení. Skutečným problémem při střetu za špatného osvětlení je identifikace cíle, nikoli viditelnost, jak mnozí tvrdí. Pokud je okolní světlo dostatečné na to, abychom protivníka viděli a vnímali ho jako hrozbu, můžeme pokračovat v reakci stejně jako za denního světla. Nakonec se však hladina světla sníží na úroveň, kdy pachatele stále vidíme, a dokonce můžeme být schopní ho vnímat jako hrozbu, ale nebudeme schopní rozeznat svá mířidla od cíle, když budeme hledat obraz mířidel. Pokud je pachatel dostatečně blízko, často stačí pouhé vyrovnaní, které vytvoříme svým střeleckým postojem. (Nezapomínejme, že nemluvíme o mířené střelbě, ale o hrubé střelbě na vzdálenost paže na velmi blízký a velký cíl!) Při stejné hladině osvětlení budeme s tím, jak se vzdálenost zvětšuje a cíl zmenšuje, vyžadovat přesnější zaměřovací obraz. Do tohoto malého okna světla a tmy se hodí vychvalovaná tritiová noční mířidla. Tato mířidla nám umožní lokalizovat obraz mířidel na tmavém cíli na tmavém pozadí. To s jednoduchými černými mířidly nedokážeme.

Při využití taktické baterky je nutné si uvědomit, že je důležité postavení kužele světla vůči tělu. Při použití baterky umístěné na těle zbraně se může stát, že pachatel bude střílet na světlo, a tím ohrozí strážníka. Je vhodné baterkou svítit v postavení co nejdále od siluety těla.



2.14 Rozvoj rychlosti a přesnosti

Rychlost je při taktickém použití pistole velmi důležitá. Nejčastěji budeme reagovat na hrozbu, takže jsme již za výkonovou křivkou. Jakékoli zvýšení naší rychlosti je důležité. Musíme však zdůraznit, že chceme mít rychlost kontrolovanou. Vždy mějme na paměti, že účelem střelby je zasáhnout. To je prvořadé a důležitější než rychlost. Pomalý zásah, který dorazí do cíle až dlouho po střetu, je stejně bezcenný jako rychlá střela, která mine cíl. O co musíme usilovat, je rovnováha mezi rychlostí střely a přesností zásahu.

Probereme si, jak tuto rovnováhu najít. Proces vytažení zbraně a výstřelu se skládá ze tří částí. První je od vytažení zbraně z pouzdra do napíchnutí na cíl. To musí být provedeno co nejrychleji, jak je to v lidských silách, bez ohledu na velikost nebo vzdálenost cíle. Druhou částí je čas strávený pauzou na ověření obrazu mířidel a jeho postavení na cíl. Tato část probíhá současně s přípravou spouště. Jakmile pistole dorazí k cíli, musí střelec udělat pauzu na vrcholu zdvihu, aby připravil spoušť k výstřelu a také aby ověřil obraz mířidel. Doba strávená touto pauzou je značně závislá na obtížnosti výstřelu. Velký terč vzdálený 3 metry vyžaduje relativně málo času na ověření obrazu mířidel, zatímco terč na 50 metrů bude vyžadovat podstatně více času na zamíření a mnohem přesnější srovnání mířidel. Závěrečná třetí část namíření spočívá v tom, že se vše drží na místě, zatímco se na spoušť vyvíjí poslední tlak až do výstřelu.

Abychom získali rychlost, musíme správný postup provádět plynule. To znamená vyloučit všechny zbytečné pohyby v průběhu všech tří částí nácviku. Znamená to také rychlý pohyb z klidové polohy. Nejlepším způsobem, jak vyvinout potřebnou rychlost, aniž by byla obětována přesnost, je rozdělit nácvik na jednotlivé složky a každou z nich procvičovat samostatně. Jinými slovy, v první fázi napíchne pistoli na cíl co nejrychleji, aniž bychom stiskli spoušť. Ve druhé fázi si připravíme spoušť a ověříme obraz na mířidlech. Ve třetí fázi držíme vše na místě při závěrečném stisknutí spouště. Zde je několik příkladů na suchý trénink, který nám pomůže rozvíjet kontrolovanou rychlost.

Po dodržení bezpečnostních postupů pro cvičení na sucho nastavíme terč na vhodnou vzdálenost. Co nejrychlejším pohybem napíchne pistoli na terč. Dbáme na to, abychom se nedopustili žádného chování, které by porušovalo zásady bezpečnosti, jako je zakrytí opěrné ruky ústím zbraně nebo příliš brzký dotyk spouště. Je důležité, abychom v tomto okamžiku nestiskli spoušť. Pokračujeme ve cvičení, dokud nedokážeme pistoli vyndat z pouzdra a srovnat ji s cílem během jedné sekundy. Přidáme přípravu spouště a ověření obrazu mířidel. Jakmile se pistole zvedne do zorného pole, prst na spoušti převezme vůli na spoušti. Kontrolujeme spoušť! Současně zvedneme přední mušku přes výřez zadní mušky. Zaměříme se na horní okraj předního hledí, protože je dokonale zarovnaný se zadním hledím a překrývá cíl. Vydržíme v této poloze! V duchu myslíme na slova „pauza“ a „ověřit“. Nedovolíme si zmáčkнуть spoušť.

Trénovat je vhodné přibližně 20 až 30 minut. Pamatujeme na cíl: vštípit si do podvědomí dokonalé techniky. Abychom toho dosáhli, potřebujeme kvalitní, nikoliv kvantitativní cvičení. To také znamená intenzivní a nerozptýlené soustředění. Jakmile se začneme cítit unavení nebo zjistíme, že naše mysl odbíhá k jiným věcem, je čas přestat. Každé opakování, které provádíme, trénuje naše nervosvalová spojení i mentální soustředění. Když to provedeme několikrát správně, dosáhneme lepších výsledků, než když to uděláme tisíckrát špatně.

Jak rychle bychom měli trénovat? Rychlost je vedlejším produktem plynulosti provedení. Hladkost je zase výsledkem správných postupů zakořeněných v nervosvalovém a podvědomém systému. Nedělejme chybu, když se snažíme úmyslně cvičit rychle. Rychlost se dostaví tréninkem. Požadovaná rychlost je rychlost s kontrolou. Nekontrolovaná rychlost je zbytečná. Při tréninku začneme s plynulou a kontrolovanou střední rychlostí opakování. Ty se nakonec ještě více vylepší, protože se odstraní nadbytečné pohyby. To,

na co se soustředíme mentálně, je stejně důležité jako to, co provádíme fyzicky. Důležitým aspektem úspěšné střelby je koncentrace. Když je pistole nahoře v přímce a my mačkáme spoušť, naše pozornost a vizuální zaměření musí být na mušku. Přemýšlíme o tom, co děláme, zatímco to děláme. Nezabýváme se tím, co jsme udělali před vteřinou nebo co uděláme příště. Spíše se při provádění soustředíme na současnou akci. Kromě toho posloucháme a soustředíme se na zadané příkazy. Tato klíčová slova se nám vryjí do podvědomí a nakonec se stanou klíčem k požadovaným fyzickým reakcím.

Ostrá střelba je důležitá, abychom si připomněli, jaký je pocit a zvuk skutečného výstřelu, ale měla by tvořit pouze menší část našeho výcviku. Je pouhým ověřením našeho suchého tréninku. Do jisté míry platí, že čím více střílíme, tím hůře střílíme. Jedno 30minutové cvičení (asi 100 ran) každý druhý až třetí týden je v pořádku. Mezitím však musíme provádět řádný a důsledný suchý nácvik. Při ostré střelbě cvičíme stejné úkony jako při tréninku na suchu. Používáme stejné mentální soustředění, dodržujeme stejné postupy a vykonáváme je se stejným přístupem. Nic neměníme. Brzy zjistíme, že se naše střelba zlepšuje díky kvalitě našeho suchého tréninkového programu.

Střelce často trápí cukání nebo mačkání spouště. Jde vlastně buď o reflexivní předsunutí zbraně po stisknutí spouště, nebo o křečovitě trhnutí spouští. Pochází z předvídání výstřelu, místo abychom se nechali pokaždé překvapit. Způsob, jak se toho zbavit, je více cvičit na sucho. Kromě toho prokládáme ostrou střelbu cvičením na sucho. Na každý ostrý výstřel uděláme přibližně tři suché výstřely. Snažíme se o dokonalé stisknutí spouště a zároveň se soustředíme na mušku.

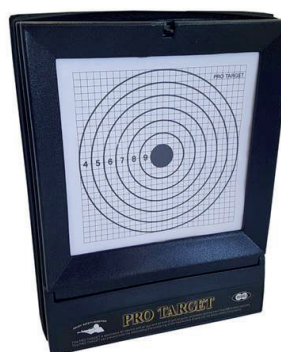
Až se nám to bude zdát pohodlné, nabijeme zásobník ze čtvrtiny ostrými náboji a ze tří čtvrtin cvičnými náboji. Nyní si musíme říci a sami sebe přesvědčit, že pistole je nabitá atrapami nábojů a že nevystřelí. Když pistoli uvedeme do palebné polohy a začneme mačkat spoušť, soustředíme se pozorně na obraz mířidel a věříme, že nevystřelí. Pokud je v komoře skutečně cvičný náboj, stisk spouště bude dokonalý, aniž by došlo k následnému pohybu předního hledí kvůli očekávání výstřelu a zpětného rázu. Pokud je v komoře ostrý náboj, dojde k překvapení výstřelu. Když zažijeme překvapivý zlom, budeme si ho vždy pamatovat. Nyní se musíme snažit, aby každé stisknutí spouště bylo překvapením.

2.15 Možnosti výcviku v kanceláři i doma

Střelecké tréninkové systémy a pomůcky pomáhají nejen občasným střelcům, ale ve velké míře i profesionálům. Využijeme je pro suchý nácvik střelby nebo v případě, že se nemůžeme dostat na střelnici. Tréninkové systémy dokáží mnohonásobně zefektivnit naši střeleckou přípravu a urychlit zlepšení střelby. Vytvořit si domácí střelnici lze za pomoci vybavení na airsoft. Airsoftové zbraně a lapače lze zakoupit od různých výrobců. Lze tak trénovat za minimální náklady.



Airsoftové zbraně Glock 17
a HK SFP9 od Umarexu



Lapač Airsoft se sítkou

Lze také využít laserové tréninkové sady, například od Mantisu. Sada obsahuje laserový náboj, sestavu terče a program na vyhodnocení střelby. Získáme tak možnost nácviku s vlastní střelnou zbraní a zažijeme vyšší úroveň výcviku suché střelby s výsledky, které můžeme ihned vidět a vyhodnotit. V systému jsou nastavené různé varianty cvičení, které nám umožňují udržovat naše střelecké návyky na vysoké úrovni. Systém Laser Academy využívá laserový cvičný náboj (v ráži 9 mm), který se vkládá do komory střelné zbraně a vyše laserový paprsek přes její hlaveň pokaždé, když úderník zasáhne náboj. Pomocí reálných cílů jsou tyto laserové „výstřely“ zaznamenány telefonem nebo tabletem a odpovídajícím způsobem vyhodnocené podle námi nastaveného režimu.



Sada obsahuje náboj Pink Rhino laser (9 mm), sadu inteligentních terčů 8"x11, miniatuř a držák smartphonu. Přístupové údaje jsou k programu na PC nebo telefonu

Použit lze i cvičné laserové zbraně vyrobené pro tento typ tréninku.



Tréninková pistole SIRT 110
(GLOCK 17)



Tréninková laserová pistole Umarex Glock
17 Gen 4 RED LASER s červeným laserem
a se simulací povýstřelového zpětného rázu



ZÁVĚR

Použití donucovacích prostředků a zbraně představuje velmi razantní zásah vůči osobě, proti které toto použití směřuje. Proto musí mít strážník vždy na paměti, že vždy musí respektovat relevantní ustanovení zákona o obecní policii, popřípadě jiných souvisejících právních předpisů. Pokud by totiž použil donucovací prostředky nebo zbraň neoprávněně, popřípadě by vybočil ze zákonných podmínek jejich použití, mělo by to pro něj právní důsledky, včetně případného trestního stíhání. Vybočení ze zákonných podmínek použití donucovacích prostředků či zbraně je označováno jako exces, přičemž jeho podstatou je vybočení ze zásady přiměřenosti. Její respektování v daném případě je stěžejní při posuzování legality postupu strážníka.

Nezákonné či excesivní použití donucovacích prostředků či zbraně může mít celou řadu důvodů. Může jimi být neznalost příslušné právní úpravy, nedostatek času na zhodnocení situace, špatné či neúplné informace a jejich nesprávné vyhodnocení apod. Může k nim náležet i stres, který může pramenit z nízké vycvičenosti strážníka, a z toho plynoucí nejistoty ve vztahu k použití donucovacích prostředků nebo zbraně. K eliminaci tohoto důvodu by měla přispět i tato publikace, která by vám měla být nápomocna při získávání a upevňování základních vědomostí, návyků a dovedností v této oblasti a v konečném důsledku i k větší bezpečnosti vás samotných (včetně bezpečnosti a ochrany zdraví při práci) i těch, v jejichž prospěch plníte své úkoly – občanů. Autoři této publikace vám přejí hodně zdaru ve vaší náročné a prospěšné práci.

Přehled použitých zdrojů

FILÁK, Antonín. *Zákon o Policii České republiky: s komentářem: podle právního stavu k 12. 1. 2009*. Praha: Police History, 2009. 285 s. ISBN 978-80-86477-49-7.

FUCHS, Jiří. Přiměřenost při použití donucovacích prostředků a zbraně policisty a strážníky. *Právní rozhledy*, 2013, roč. 21, č. 9, s. 328-331. ISSN 1210-6410.

ŠEBESTA, Patrik. *Zákon o obecní policii: komentář*. Praha: Wolters Kluwer, 2018. xvi, 279 s. Komentáře Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7552-455-3.

VETEŠNÍK, Pavel; JEMELKA, Luboš. *Zákon o obecní policii: komentář*. 2. vydání. Praha: C. H. Beck, 2019. xv, 447 s. Beckovy komentáře. ISBN 978-80-7400-729-3.

Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád), ve znění pozdějších předpisů.

Zákon ČNR č. 553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 119/2002 Sb., o střelných zbraních a střelivu a o změně zákona č. 156/2000 Sb., o ověřování střelných zbraní, střeliva a pyrotechnických předmětů a o změně zákona č. 288/1995 Sb., o střelných zbraních a střelivu (zákon o střelných zbraních), ve znění zákona č. 13/1998 Sb., a zákona č. 368/1992 Sb., o správních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů, a zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, (zákon o zbraních), ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů.