

Jak jednat při napadení na ulici.

10 RAD



Projekt
prevence osobní
bezpečnosti.





Zdravím vás!

Autor e-booku

Bc. A. Lucie Hron

Studuji bojová umění
a konfliktní situace
od roku 1999

Projektem BJW podporuji
a pomáhám primárně ženám, ale také
lehkým váhám v oblasti prevence
osobní bezpečnosti proti napadení.

Učím?

Má specializace

Studovala jsem teorii a sbírala zkušenosti přímo v praxi. Nejprve v tělocvičně, později v ringu a pak při pomoci napadených lidí na ulici.

Muay Thai

Sebeobrana

Psychologie boje

Pracovně se pohybuji v oblasti risk managementu a řešení krizových situací nemocných projektů.

Kaskara

Preventivní opatření a předcházení krizových situací tak spadají do veškerých sfér mého života.

Založila jsem
Boj jako Workout,



*Speciální tréninkové
lekce pro lehké váhy*

který se postupně modifikoval
do projektu:

**Prevence osobní
bezpečnosti na ulici.**



Projekt: Boj jako Workout

Kooperace

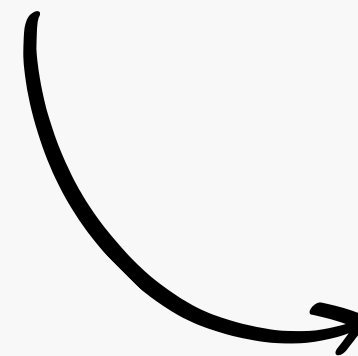
Na základě posledních zveřejněných statistik z roku 2022 o historicky nevyšším počtu nahlášených znásilnění v ČR je primárním cílem šíření informací, které se budou zaměřovat na prevenci osobní bezpečnosti.

Prevence má za úkol předcházet a omezit potenciální riziko.

Informace

Relevance

Aktuálnost



**PREVENCE
OSOBNÍ
BEZPEČNOSTI**
NA ULICI

Pokud chceme expertně učit,
musíme nejprve spojit své síly.

Cooperation level 
instead of business

Moje akce

Support girls

Short lever

Private event

Army
technique

01.04.2021



Support girls

Boxing gloves

Something you do
not have
in the street

How to work with it?

03.04.2021



Support kids

2017



Support girls

Selfdefense
presentation

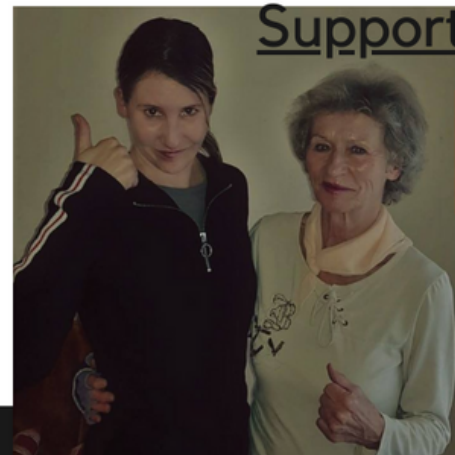
01.05.2021



Support seniors

72 YEARS OLD
FITNESS
INSPIRATION

04.11.2018



Start your change Support girls

31.03.2019

Jak se
ubránit na
ulici



Další Akce

Propagace žen v bojových sportech



Dokument ČT2, režisérky a producentky Terezy Tary.

Ženy v boji
2008

Ženy v boji (TV film)
Dokumentární / Krátkometrážní
Česko, 2008, 25 min
Režie: Tereza Tara

Hodnocení (25) Fanclub (0)

Tom_Lachtan	★★★★
Pepinec	★★★★
petaspur	★★★★
triatlet	★★★★
Terva	★★★★
CageDepp	★★★★
LEED4	★★★★
lotos	★★★★
Špacír	★★★
everlong	★★★

Recenze (6) [všechny recenze uživatelů](#)

Pepinec ★★★★★
Je zajímavé přečíst si oficiální text distributora. Je v něm rozebráno, zda mají ženy vynávající "mužské" sporty šance právě u mužů. Záměr režisérky dobrý, leč je s podivem, jak se neustále vše spojuje s druhým pohlavím. Proč zkrátka nemůže člověk dělat to, co ho baví a naplňuje, aniž by musel neustále vysvětlovat, co ho k tomu vede? Vždyť na světě je tolik lidí, že se pokaždé někomu zalíbíte, i kdyby se z vás stal feták. Život přece není nemoc. Jinak ale zajímavý pohled do zákulisí, opravdu není obvyklé vidět ženský zápas v rugby. Někdy příjdu mrknout...:-)



Začínala jsem v Muay thai Brno, který v roce 2023 slavil 30 let! Je nejstarším klubem v ČR.

Bojový sport je neuvěřitelný tvůrce pozitivní energie a navíc vás naučí ubránit se násilníkovi, říká Lucie HRON.

MartinaRichterová
8. 3. 2019
Rozhovory

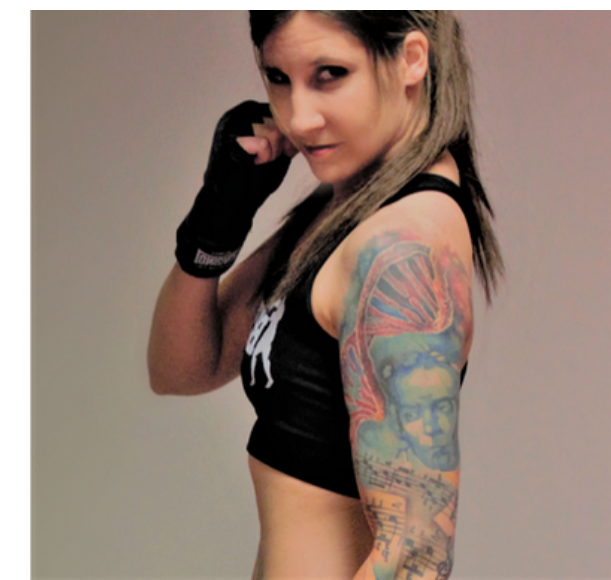


Bojové sporty nejsou pouze pro muže. Ženám přináší celou řadu benefitů, o kterých jste možná dosud nevěděly. Svě o tom ví Lucie Hron, která se bojovým sportům věnuje naplno a své zkušenosti předává dál. Od jakého věku bychom k nim měli vést i děti a pomohou také při hubnutí?

Člověka dokážete položit na zem dvěma prsty, když víte, jak na to.



V čem vidíte hlavní pozitiva bojových sportů u dětí?
Bojové sporty rozvíjí mnoho pohybových schopností, uklidňují mysl a přináší uvolnění. Navíc dítě, které takový sport dělá, se



Proč by se ženy měly věnovat bojovému sportu?
Nejvíce za to stojí ten pocit poté. Bojový sport je neuvěřitelný tvůrce pozitivní energie. Navíc vám dodá sebevědomí a zvýší

Me životní heslo

**K vítězství zla stačí, když
dobří lidé budou sedět se
založenýma rukama.**

25 let zkušeností

Byj jako Workout

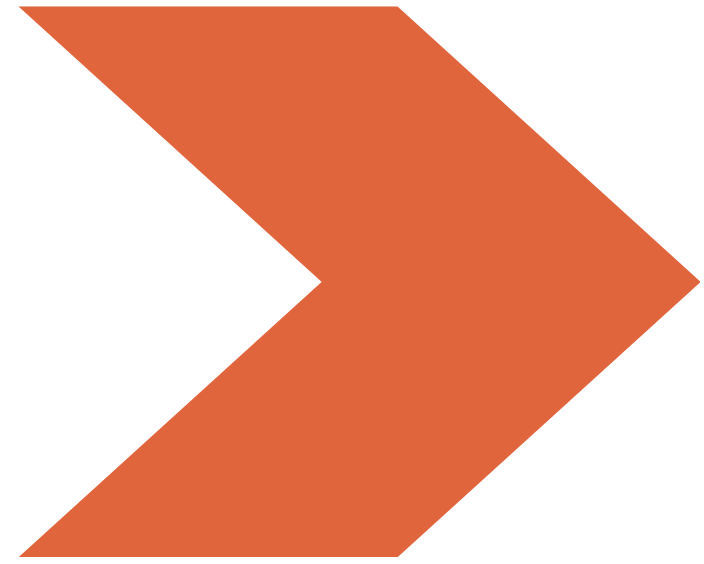




**Pokud založíte ruce i vy,
kdo vás ochrání?**

Bjj jako Workout

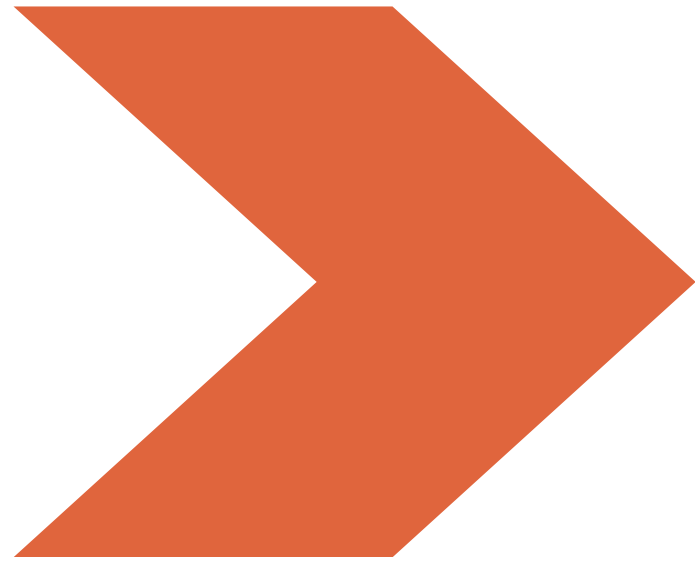
Já vám předám rady, vy je musíte aplikovat. Abyste k tomu získali odvahu, musíte mi věřit. Já věřím ve vás!



01.RADA

V první fázi jste vy tím,
kdo se musí uklidnit,
neuklidňujte útočníka
dříve než sebe.





JAK?

Zpozorněte a dýchejte. Uvědomte si, že pocit nervozity je vaše plus. Vaše tělo vám dalo znát, že funguje jak má, že zaznamenalo nebezpečí a přirozeně reaguje.

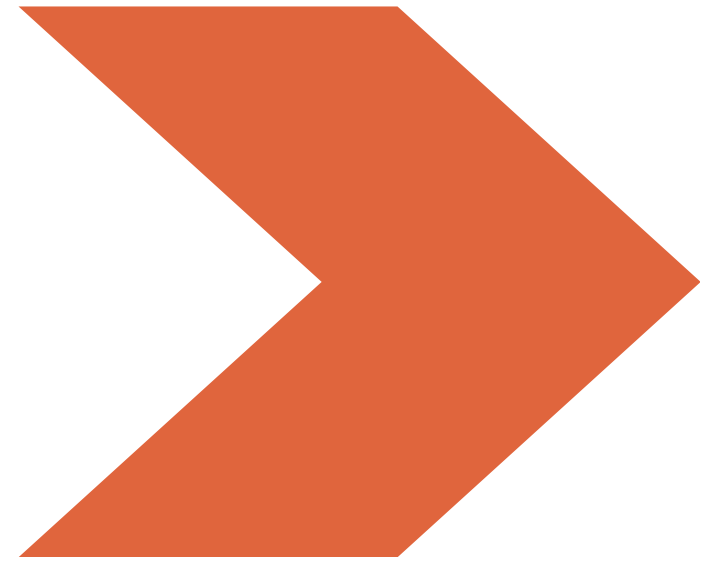




02.RADA

Velice rychle zmapujte okolí, abyste zjistili co, kdo, kde.

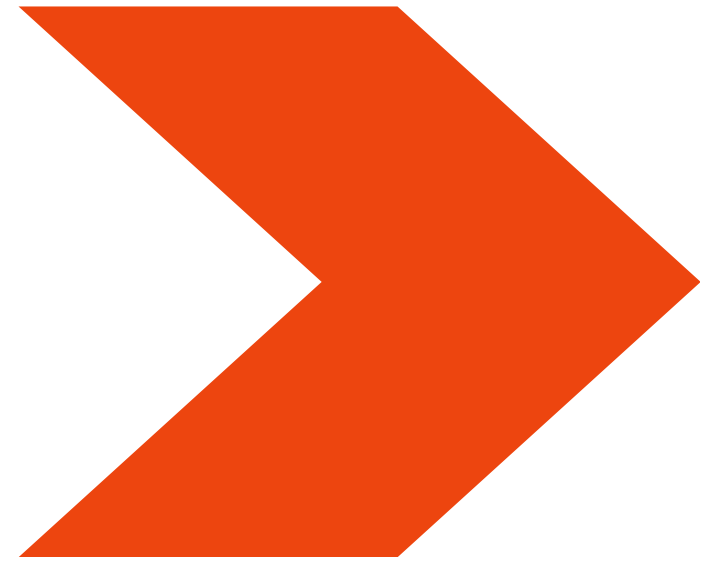




PROČ?

Bude-li v dosahu jiný člověk, máte pomocníka. Bude-li v dosahu nějaký předmět, máte pomocníka. Bude-li v dosahu nerovný terén, máte pomocníka, atd.





03.RADA

Po této fázi se dívejte útočníkovi do očí. Vnímejte, že vaše zorné pole je schopné vidět i do stran.



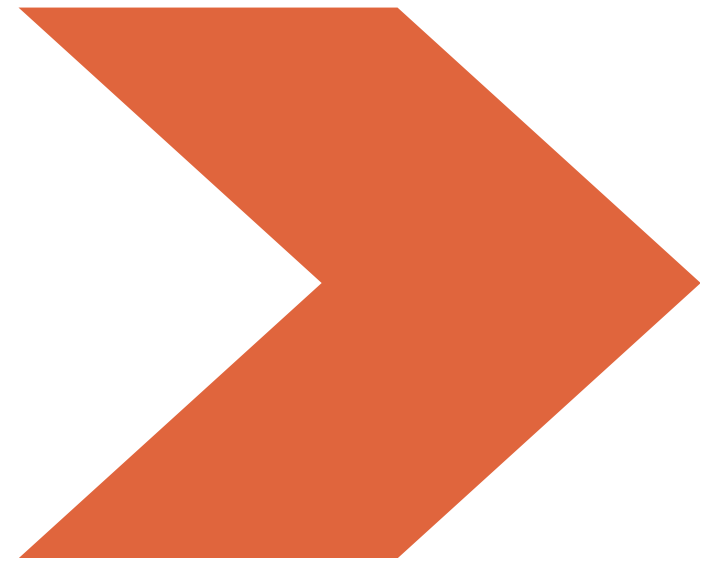
PROČ?

Přímý kontakt ukáže útočníkovi hned několik aspektů. Jedním z nich je ukázka výzvy, podobně jako u zvířat. Beze slov začnete s dotyčným komunikovat.



Pohled z oči do očí má zázračné účinky. V mozku se při něm produkuje dopamin, který pak na něj působí i na jeho aktivity. Pohledem můžete dokázat zázrak a klidně i útočníka odradit.





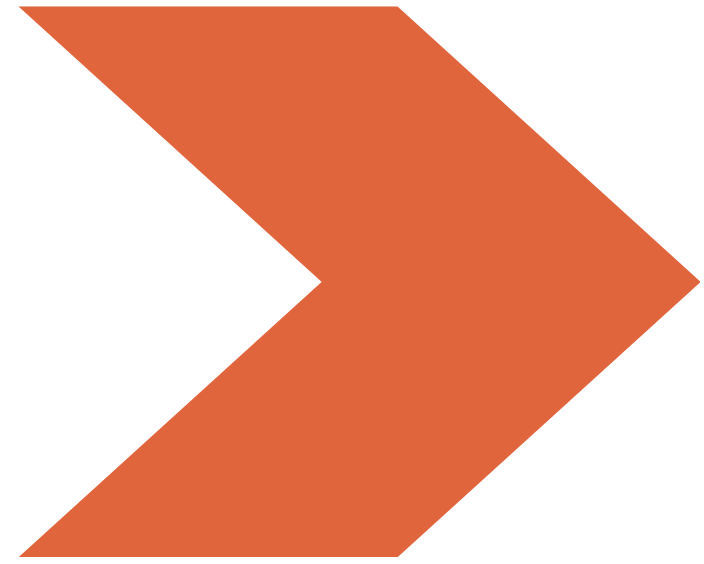
Jak to vím?

Přímý pohled jsem na agresorech na ulici testovala v počtu desítek konfliktních situací. Realita byla neuvěřitelná.



K fyzickému konfliktu došlo cca ve 2 případech z 10.

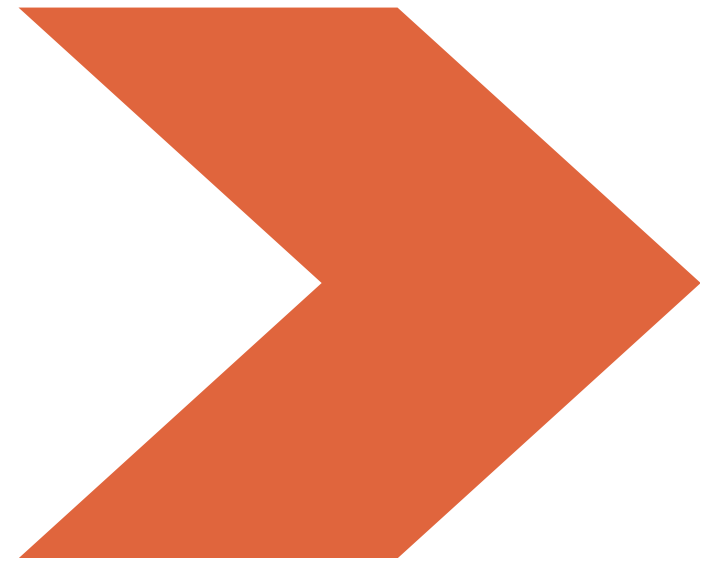




04.RADA

Vnímejte, že máte o všem přehled, i kdybyste se o tom měli ujistit pouze v duchu. Máte opravdu tu moc!





PROČ?



Zorné pole je část prostoru, které je vaše oko schopno zachytit. Velikost zorného úhlu 1 oka je cca 90° do strany a 50° ke středu, tj. 140° celkem. Pro obě oči je tedy zorné pole až 200°.

Vidíte skvěle, i když se díváte pouze před sebe. Zkuste to.

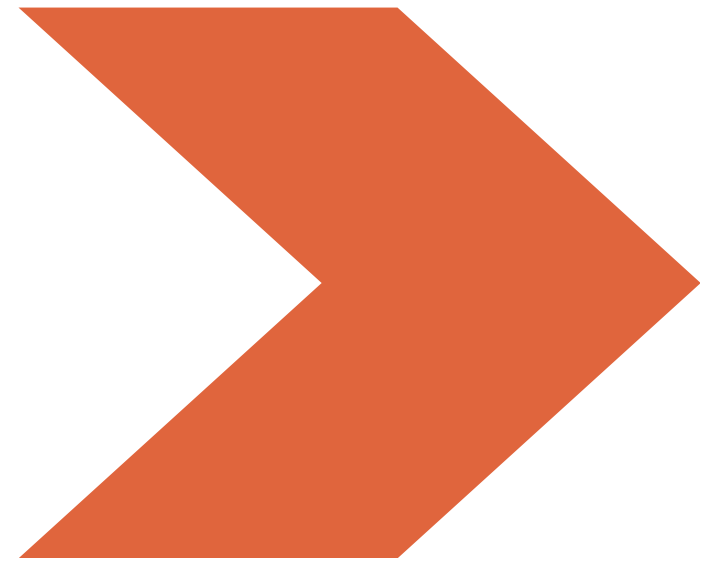


05.RADA

Pokud nemusíte, nejprve vůbec nemluvte.

Křičte o pomoc pouze v případě, že víte, že vás někdo uslyší.





PROČ?



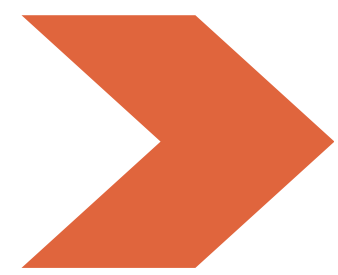
Pokud víte na 100 % že jste sami, váš křik o pomoc bude útočníka vábit.

Naopak, bude-li z vás cítit jistotu přímého pohledu a klid, vykolejí ho to.



Znejistí, znepozorní.

Křičet můžete kdykoli později, bude-li to ku prospěchu nebo pokud víte, že v blízkosti jsou lidé.



K čemu je dobré, když útočník znejistí?

Útočník začne pochybovat, zda vás správně odhadl.



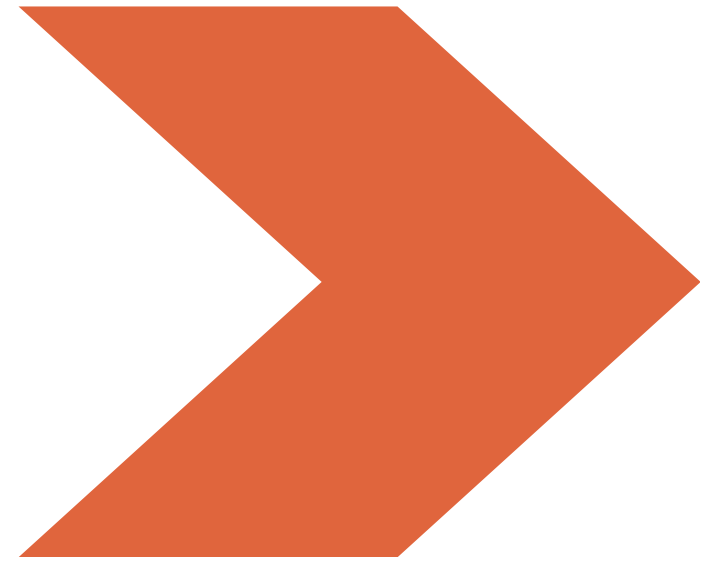
Co to znamená?

Že si vás vybral, protože "máte na čele napsáno → JÁ JSEM OBĚŤ."



Zvýší se šance, že udělá chybu nebo si útok rozmyslí.

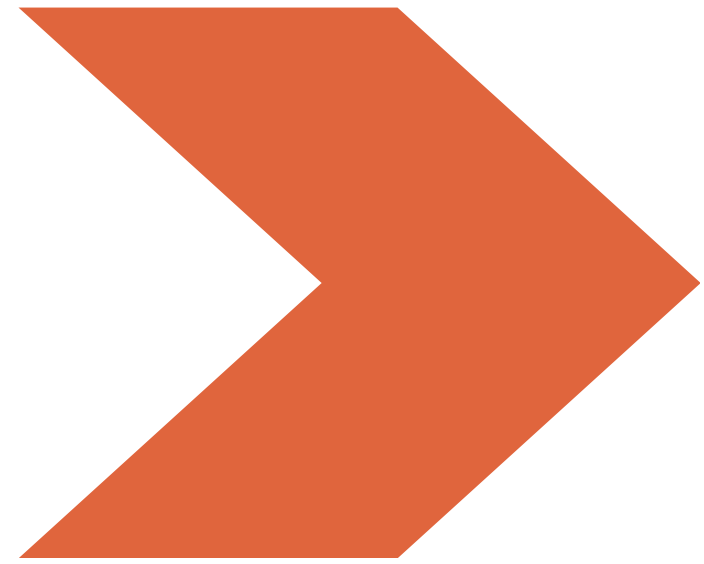




06.RADA

Začnete-li s útočníkem
následně komunikovat.
Neříkejte mu, co NE→má
dělat, říkejte mu, co MÁ DĚLAT.



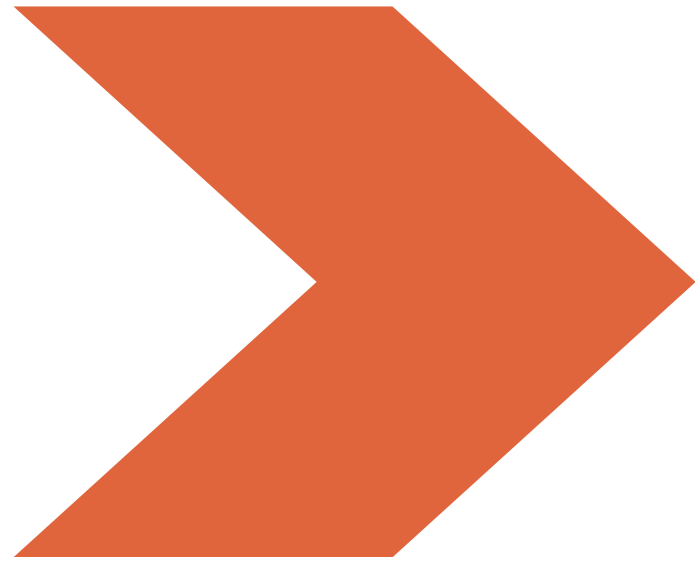


PROČ?



Rady a výzvy typu: NE→CH MĚ,
NE→UBLIŽUJTE MI, JAKÉKOLI NE→NĚCO
jen umocňují to, proč šel za vámi.

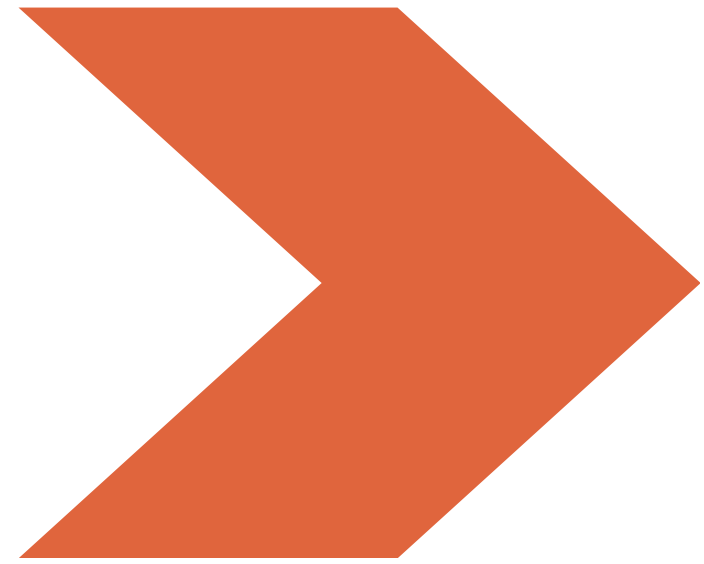
Svémi prosbami ho utvrzujete a povzbuzujete
jeho konání. Přesně to chce slyšet.



07.RADA

V žádném případě nedovolte, aby váš tón hlasu byl prosebný nebo dokonce žalostný.





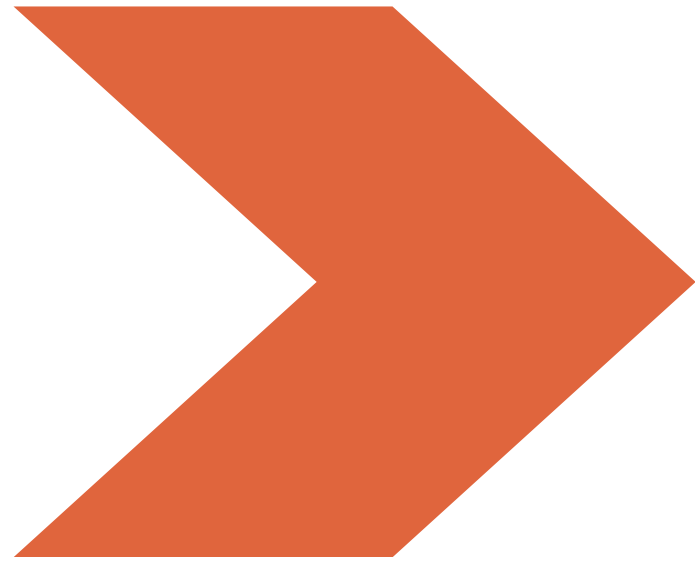
PROČ?



Prosby a žal ukazují, že jste opravdu **OBĚŤ** a pro tu si přišel.

Váš tón hlasu musí být doslova asexuální.

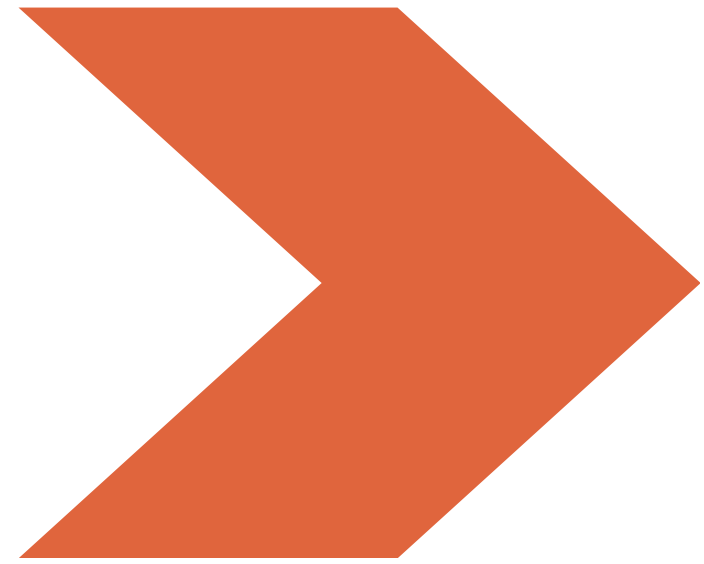
Klidný a mírný tón hlasu nemusí být dostačující. Zejména pokud opravdu klidní nebudete. Sotva vám to někdo uvěří. A už vůbec ne predátor.



08.RADA

Zpevněte veškeré vaše smysly i svaly. Uvolnění zde není na místě. Zpevněte posturu a upravte svůj postoj, abyste měli stabilitu.



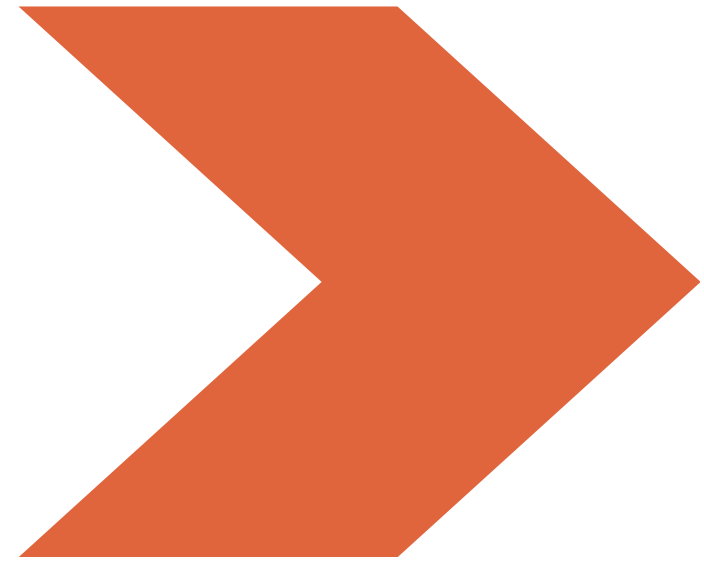


PROČ?



Protože pokud na vás někdo zaútočí, není úplně dobré opírat se o jednu nohu nebo mít vkloněné špičky nohou dovnitř. Vaše tělo nesmí být povadlé.

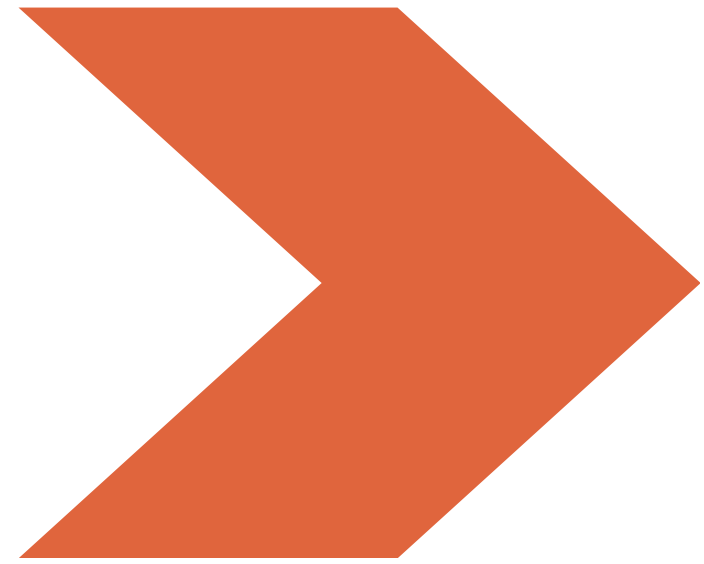
I drobný člověk je např. 50 kilo živé hmoty. Je-li zpevněný, je to těžká váha, kterou není snadné porazit.



09.RADA

Dokud to půjde udržujte mezi vám a útočníkem prostor. Klidně couvejte, ale nikdy se neotáčejte zády.



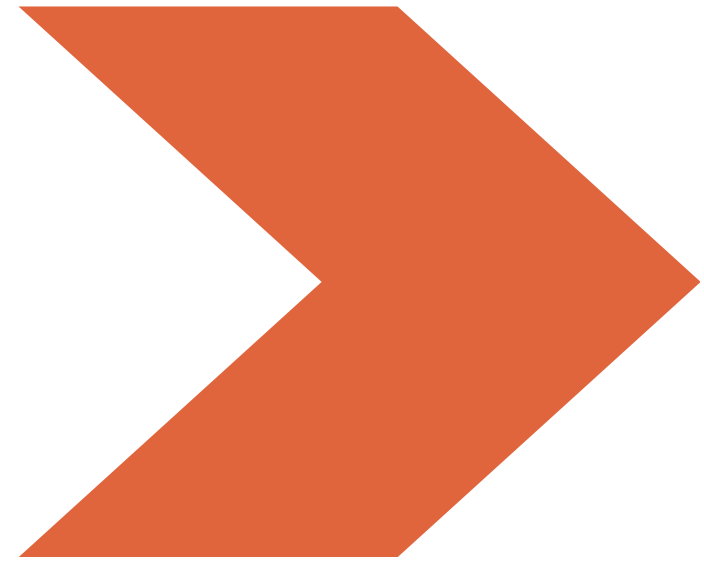


PROČ?



Protože prostor vám umožní přehled. Ustupujte obezřetně a dávejte pozor, kam kráčíte. Je lepší se držet v prostoru, než se uvěznit mezi zdmi.

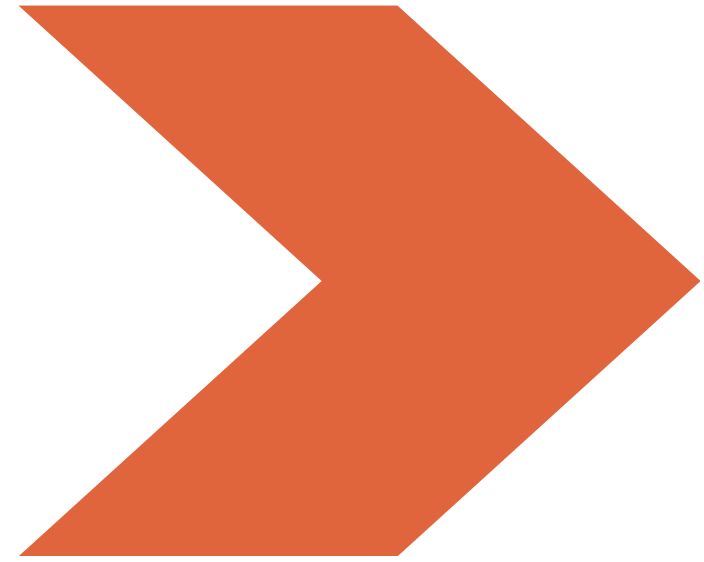
Zdi využijte pouze tehdy, pokud máte plán.



10.RADA

**Pokud dojde k útoku,
zapomeňte na korektnost.
Ukažte útočníkovi, že nic
nebude mít ZADARMO.**



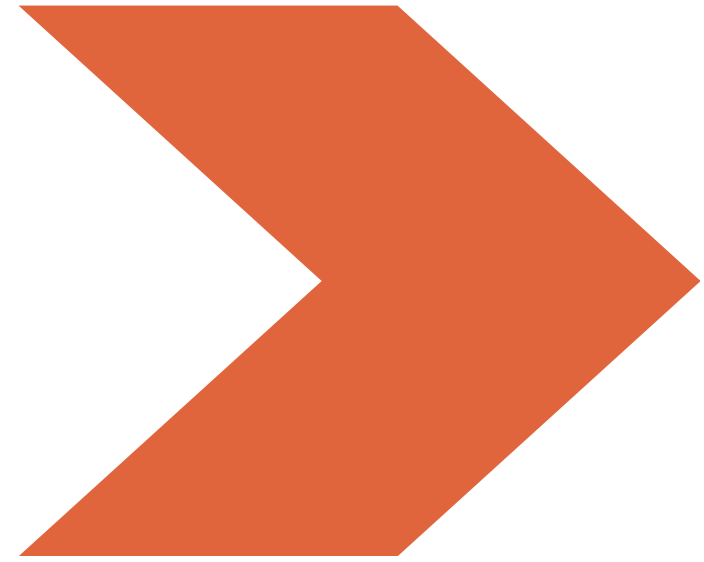


Jak to myslím?



Nedovolte, aby měl hlavní slovo strach. Strach s vámi bude, ale vmínejte ho jako přítele, ne jako symbol toho, že máte nulovou šanci.

Přemýšlejte strategicky, vždy existuje chvíle, kdy budete moci "udeřit". VŽDY!



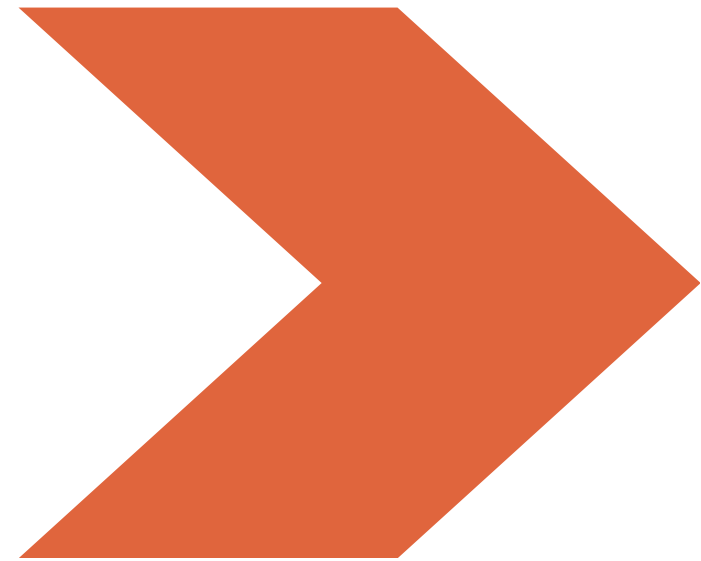
Nulová šance?



Nulová šance neexistuje!

Pocit menší šance na úspěch skrze váhový rozdíl je realita pouze a jedině při pákovém efektu.

Jinak je to ILUZE, kterou do nás tlačí okolí i systém!



Závěrem

Co udělat, když útočník udeří?

K tomuto tématu pořádám webináře a konzultace. Pokud vám řeknu: “Nebijte tvrtým do tvrdého” těžko to pochopíte v praxi, která je navíc extrémně stresující.

Vážím 58 kg a vím, co funguje v praxi.
Spolupracuji s nejlepšími v oboru.



Kontaktuj mě

Děkuji vám za pozornost

Boj jako Workout



[@fight_as_workout](https://www.instagram.com/@fight_as_workout)



luciagency@gmail.cz



bojjakoworkout.cz

Projekt prevence osobní
bezpečnosti na ulici

Bij jako Workout

Přednáška

Do škol, do firem, do klubů, všude tam, kde jsou ženy a lehké váhy.

- Detailizace bodů v e-booku
- Zodpovězení vašich dotazů
- Praktické zkušenosti z práce
- Proč a jak se vyhnout pákovému efektu

Připojte se na Instagram zde

[/fight_as_workout/](https://www.instagram.com/fight_as_workout/)



PARTNEŘI

SYSTEMA.CZ
ZAKLADATEL SYSTEMY V ČR
DAVID SÝKORA

**REDNECK
FIGHT**
FOR ALL WITH WARRIOR BLOOD



Kaskara

„ženy s.r.o.

ATTACK ART

Co dělám, když nebyjí?

Specializuji se na risk management a krizové řízení.

Založila jsem ústav pro podporu české podnikatelské internacionalizace.

Mikropodniky

Small business

Projekty v krizi



kaskara.cz

WOMEN
SUPPORT

INBusiness

Rok 2023

Zahájila jsem
iniciativu
WOMEN ESS



in-business.cz



"K vítězství zla stačí, když dobří lidé budou sedět se založenýma rukama"