

Sebaobrana a predchádzanie rizikovým situáciám

2014



Názov projektu:
Svidník

Neformálne vzdelávanie pre aktívnych seniorov z okresu

Kód projektu:

ITMS 26120130037

Názov prijímateľa: MESTO SVIDNÍK

Sídlo prijímateľa: Sovietskych hrdinov 200/33, 089 01 Svidník

VZDELÁVACIE MATERIÁLY VYTVORENÉ V RÁMCI PROJEKTU POD

NÁZVOM:

„Neformálne vzdelávanie pre aktívnych seniorov z okresu
Svidník“

Typ projektu: dopytovo orientovaný projekt

Operačný program: Vzdelávanie

Prioritná os: 2 Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja ľudských zdrojov

Opatrenie: 2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania

Miesto realizácie aktivít projektu: Prešovský kraj, okres Svidník

Trvanie projektu : 08/2010 – 01/2015

KÓD ITMS projektu: 26120130037

„Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je
spolufinancovaný zo zdrojov EÚ“



Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 3 |
| Sebaobrana pre seniorov | |
| 1.0. Definícia o sebaobrane | 4 |
| 1.2. Sebaobrana pre každého | 5 |
| 1.3. Analýzy hrozieb | 5 |
| 2.0. Psychológia sebaobrany | 5 |
| 3.0. Konflikt | 6 |
| 3.1. Stres | 7 |
| 4.0. Cooperová škála ostražitosti | 7 |
| 5.0. Technika sebaobrany | 8 |
| 6.0. Kritické situácie | 10 |
| 6.1. Bezpečnostné zásady pre seniorov | 11 |
| 7.0. Znalosť bojových umení | 11 |
| 7.1. Dejiny bojových umení | 12 |
| 8.0. Sebaobrana s pomôckami | 14 |
| 9.0 Trestný zákon v sebaobrane | 15 |
| 9.1. Viktimológia | 17 |
| Predchádzanie rizikovým situáciám v spoločenskom živote seniora | |
| 1.0. Týranie a zanedbávanie seniorov | |
| 1.1. Formy týrania a zanedbávania | 17 |
| 1.2. Možnosti riešenia | 23 |
| 2.0. Praktiky podvodníkov | 24 |
| 2.1. Šmejdi | 26 |
| Bezpečný domov seniorov | |
| 1.0. Bezpečnosť seniorov | 27 |
| 1.1. Definovanie zabezpečovacieho systému | 28 |
| 2.0. Bezpečnostné opatrenia v dome seniora | 29 |
| 3.0. Vzťahy | 32 |
| 3.1. Telefónne kontakty | 33 |

Úvod

Sebaobrana sa týka všetkých, ktorí chcú zvýšiť svoju bojaschopnosť a ubrániť svoje zdravie, život, majetok či jednoducho len zvýšiť svoju sebadôveru.

Ľudia majú záujem o zachovanie vlastnej bezpečnosti a tiež bezpečnosti iných osôb.

Seniori sú zásadne proti použitiu násilia, okrem ak im ostáva iba ako posledná možnosť

Zbrane, ktoré sa v sebaobrane používajú sú len na pochopenie toho, aká sila vie byť vykonaná a ako sa proti nej brániť.

Sebaobrana v tej najlepšej časti nezahŕňa len fyzickú reakciu, ide skôr o pochopenie nepriateľa, ako sa mu vyhnúť, uniknúť mu alebo ho slovne odradiť.

Je potrebné zabrániť fyzickému násiliu, pretože násilie je tá posledná možnosť. Pripraviť seniorov na sebaobranu, je ako učiť deti o bezpečnosti cestnej premávky.

Učiť ich, kedy majú dať prednosť, aké sú pomenovania dopravných značiek, pozrieť sa na pravú a ľavú stranu, naučiť ich pokyny k 1. Pomoci. No napriek tomu, že všetko budú ovládať a budú tomu rozumieť, jedného dňa príde auto a niekoho z detí zrazí.

Je to presne o tom, že ani seniori a ani deti nevedia predvídať, že čo sa na ulici stane.

Ideme hľadať spôsob ako nebojovať, nemusieť bojovať a neocitnúť sa v situácii, kde môže nastať hrozba.

Sebaobrana pre seniorov

1. Definícia o sebaobrane

Nutnou obranou rozumieme právom garantovanú možnosť brániť sa proti protiprávnym fyzickým útokom (vrátane útokov na majetok) tým spôsobom, že obranca môže útočníkovi v nutnej obrane spôsobiť ujmu na zdraví, pričom obranca za také konanie nebude trestne zodpovedný.

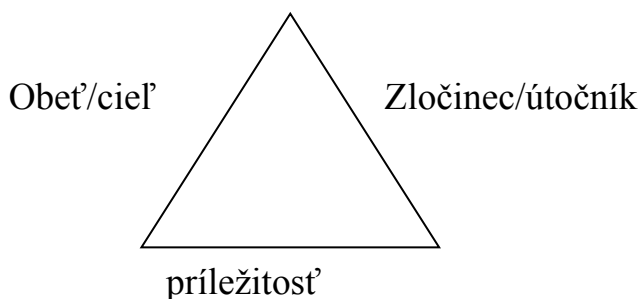
Obranca v rámci nutnej obrany môže zakročiť na ochranu vlastnej osoby a majetku, ako aj na ochranu hociktorej inej osoby alebo jej majetku (môže ísť aj o úplne neznámu osobu).

Veľa ľudí si myslí, že vážnu situáciu dokáže zvládnuť aj sám. Skutočnosťou je, že sebaobrana môže mať veľa nepríjemných následkov. Väčšina ľudí verí tomu, že nemajú na výber:

- Buď budú napadnutý alebo nebudú.

Povieme si sériu opatrení na zlepšenie vlastnej bezpečnosti.

Jeden z kľúčových pojmov v sebaobrane si vysvetlíme „Zločineckým trojuholníkom“



Keď sa z týchto troch, sa jeden odstráni, potom neprichádza k trestnému činu.

Útočník –

Samozrejme, prináša sám seba a chce na vás zaútočiť. Vy máte aspoň určitú kontrolu nad dvoma stranami trojuholníka. Podľa vašej akcie, môžete si zabezpečiť, že potencióálny útočník ma malú príležitosť vykonať svoj útok. Ak nie ste tam, nemôžete byť napadnutý. Ak útočníka zbavíte príležitosti, k útoku nemusí dôjsť.

1.2. Sebaobrana pre každého

Každý má právo cítiť sa bezpečne a vedieť čo robiť v čase ohrozenia. Ľudia, ktorí sú ohrození útokom sú jednoznačne nevýhode. A vieme kto to je:

- Sú to osamelé ženy
- Seniori
- Deti

Títo ľudia musia byť upovedomení o nebezpečenstve a konať ešte skôr, ako sa situácia vymkne spod kontroly.

Každý je v ohrození, niektorý viac, iný menej.

1.3. Analýza hrozieb

Nie je vždy možné, aby sme vedeli zabrániť nebezpečným situáciám alebo ochrániť ľudí. Problém príde vtedy – ak ho najmenej čakáte.

Analýza hrozby sa týka jednoducho všetkých. Analýza hrozby nám hovorí o tom, že aká je pravdepodobnosť, že budeme napadnutí a aká vážna bude situácia. To nás zase navádza stanoviť si voľbu, či odstúpime, budeme bojovať alebo začneme utekať. Nastáva strach. Aj strach je dokonca neprijemný, keď sa cítime ohrození. Strach je dobrá vec, ak ho vieme používať efektívne.

2.0. Psychológia sebaobrany

Psychologická príprava má v sebaobrane zásadný význam. Psychická odolnosť jedinca sa v sebaobrane prejavuje ako asertívne vyjednávať, presadiť sa a ochrániť svoje záujmy, čeliť nebezpečenstvu, robiť rýchle a správne rozhodnutia pod stresom, mať odvalu a nebať sa uskutočniť svoj úmysel až do konca, byť fyzicky schopný ublížiť útočníkovi.

Existujú dohady o tom, že psychológia v sebaobrane dokáže ovplyvniť výsledok až o 80% zvyšných 20% pripadá na techniku. Niektorí sa prikláňajú k výsledkom, kde 90% je použitie mentálne sily a zvyšných 10% je fyzická sila. Pokiaľ pripravíte vašu myseľ v boji na víťazstvo, tak vaše telo ju bude nasledovať.

Psychologické princípy sebaobrany:

- **Ostražitosť**
- **Rozhodnosť**
- **Agresivita**
- **Rýchlosť**
- **Rozvážnosť**
- **Nemilosrdnosť**
- **Prekvapenie**

Útočník vyvedený z rovnováhy je v krátkej dobe neschopný naplniť svoj zámer. To je okamih v ktorom, obranca je schopný zvrátiť situáciu.

3.0. Konflikt

Podstatou sebaobrany je predchádzanie a riešenie konfliktov.

Slovo „konflikt“ je z latinského pôvodu a znamená zrážka. (*conflictus – zrážka*).

Skladá sa z dvoch častí. Predpony *con* a hlavnej časti, jadra.

Existuje veľa druhov konfliktov . . . od drobnej slovnej hádky až po vojnu dvoch štátov.

- ***Intrapersonálny konflikt***

Je to vnútorný osobný konflikt jednej osoby. Často sú horšie riešené, ako konflikt medzi dvoma ľuďmi. Vnútorná dilema, stred protikladných hodnôt môže človeka trápiť a ničiť z vnútra dlhodobo. V sebaobrane môže nastať vnútorný konflikt napr. medzi morálnymi či náboženskými hodnotami a nutnej situácie. Účinné sa brániť, znamená aj účinne útočiť, tzn. Produkovat' násilie. Pre väčšinu civilizovaných a slušne vychovaných ľudí, predstavuje práve táto nutnosť problém.

- ***Interpersonálny konflikt***

Konflikt medzi dvoma ľuďmi. Jeden z najčastejších druhov sebaobrannej situácie. Taktika obrancu je zameraná na riešenie útoku jedného človeka.

- ***Skupinové konflikty***

Konflikty, ktoré existujú vnútri jednej skupiny ľudí. Konflikt jedinca so skupinou je považovaný za veľmi zvláštny druh skupinového konfliktu. Malá skupiny ľudí je definovaná, ako skupinka stretávajúcich sa ľudí v tvárou tvár. Častým skupinovým konfliktom

v sebaobrane je napr. hádka prerastajúca sa do bitky medzi skupinu mladíkov, posilnenú alkoholom, bitka v ktorej celkovo nejde rozoznať, kto bol pôvodný útočník.

- **Medzi skupinové konflikty**

Konflikty medzi dvoma skupinami ľudí. Tu sa jedná skôr o situácie verejných stretnutí, napr. pri názorovo odlišných skupinách (politická orientácia a pod). V dnešnej spoločnosti sa s týmto konfliktom stretávame hlavne pri stretnutí dvoch odlišných fanúšikov športových kluboch.

Všetky konflikty majú jedno spoločné – každý si chce presadiť to svoje. Rozdiel býva v tom, kto konflikt vyvolal, akú mal k tomu motiváciu, či bol k tomu oprávnený a pod.

V sebaobrane by sme mali tieto okolnosti posúdiť a rozhodnúť sa či nám hrozia alebo nie. *Odvaha a hrdinstvo majú význam iba tam, kde je isté víťazstvo.*

3.1. Stres

Stres alebo ináč povedané napätie, tlak, namáhanie. Stres je súbor regulačných mechanizmov nastupujúcich pri ohrození vnútornej homeostázy organizmu.

Stresor je vonkajší pôsobiaci faktor. Tým môže byť napr. telesná záťaž, chlad, teplo, hlad alebo ohrozenie organizmu útokom.

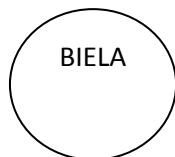
Naše telo odpovedá na každý pokus o vychýlenie z pokojného stavu a zmenu vnútorného prostredia reakciou množstva systému.

Taktiež rozlišujeme dva druhy stresu:

- **EUSTRES** – *pozitívna záťaž, ktorá v primeranej miere stimuluje k vyššiemu alebo lepšiemu výkonu.*
- **DISTRES** – *nadmerná záťaž, ktorá môže jedinca poškodiť a môže vyvolať chorobu až smrť.*

4.0. Cooperová škála ostražitosti

Spôsob reakcie na ohrozenie do značnej miery ovplyvňuje aktuálny psychický stav. Ide v podstate o stupeň ostražitosti, ktorý určuje reakcie na ohrozenie. Pre účely vycviku v sebaobrane zostavil Jeff Cooper didaktickú pomôcku, tzv. škálu ostražitosti. Škálu tvoria 4 farebné kódy ktoré určujú pripravenosti na útok.



Nič netušiaci, nepripravený

Pokiaľ budete napadnutí v bielom stave, môže vás zachrániť jediná vec – neschopnosť a nešikovnosť útočníka.



Uvoľnený ale ostražitý

Nie je prítomne žiadne nebezpečenstvo, ale váš stav v mysli je nastavený: „dnes je ten deň, keď sa mi môže niečo stať“. V tomto stave nemusíte byť ozbrojený. Kedykoľvek ste v neznámom prostredí alebo s cudzími ľuďmi mali by ste byť v žltom stave. V tomto stave spracúvate informácie vo svojom okolí veľmi uvoľnene ale ostražito.



Cielene ostražitý

Niečo nie je celkom v poriadku a upútalo to vašu pozornosť. Váš stav mysle sa mení „možno s ním budem musieť bojovať“ a sústreďujete sa na konkrétny cieľ, ktorý spôsobil zvýšenie stavu vašej ostražitosti. Keď sa ukáže, ohrozenie pominulo, presuniete sa do žltého stavu.



Boj

Červený stav znamená boj, váš mentálny spúšťač, ktorý ste si vytvorili v oranžovom stave. V okamžiku keď dôjde agresor, začína sa boj.

5. Technika sebaobrany

Útok-

Je fyzický útok na osobu ktorej má spôsobiť zranenie.

Trik je zistiť kedy sa situácia zhoršuje do bodu, kedy útok pravdepodobne nastane a posúdiť ho ako a kedy to príde.

S úplnou presnosťou nie je možné predpovedať, že čo sa objaví v nečakanej situácii. Avšak niektoré spoločne faktory sa objavujú znovu a znovu zo štúdií fyzických útokov.

Väčšinou ide o situácie :

- Útočník je podgurážený alkoholom
- Útok sa vyvoláva veľmi nepovoleným agresívnym spôsobom
- Útočník je silne pravák a často využíva túto stránku
- Útočník nevyužíva bojové umenie



Našli ste sami seba v jednej z najhorších situácií, aké si možno predstaviť. Či už vás prepadli alebo ste povedali nejakému drsniakovi niečo zlé, potrebujete sa v tejto situácii ubrániť.

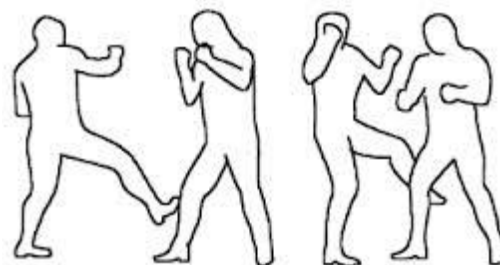
Urobíme si prehľad najlepších obranných techník.

1. Bite zraniteľné časti tela, neváhajte hrýzť útočníka
Zamerajte sa na jeho uši, oči, tvár, krk, pery, nos.
2. Kopance, jednoznačne do rozkroku, pod koleno, kopat' do píš'aly
3. Dupat' útočnickový na nohy
4. Prstami mu stačiť očné bulvy (je to nepríjemné ale účinné)
5. Knokautovať útočníka úderom do tváre

Výber technických prvkov sebaobrány

Ideálne poradie vo výbere:

1. Zbraň
2. Nízky kop
3. Úder
4. Podraz



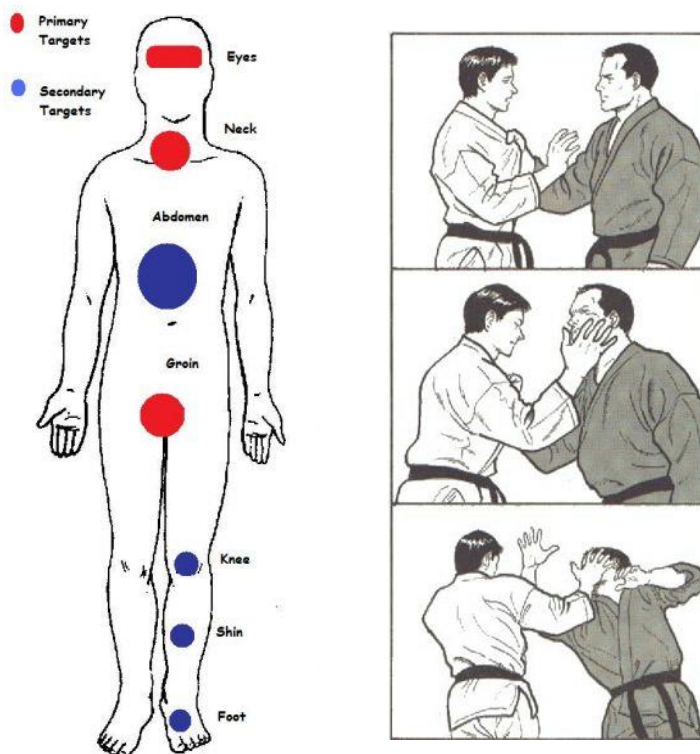
Je riskantné preferovať fyzický kontakt so silnejším útočníkom alebo ozbrojeným protivníkom, ak máme k dispozícii aspoň improviznú zbraň. Ak

sme neozbrojený, nasleduje vo výbere nízky kop. Vysoké kopy nad úroveň pásu v sebaobrane praktický nemajú význam .

Pri krátkej vzdialenosti sa najlepšie uplatňujú údery päťou, otvorenou dlaňou, malíkovou hranou, lakťom či kolonom.

Modelová situácia:

Odohralo sa to už mnoho krát vo večerných či nočných hodinách v uliciach dnešných veľkomiest. Zrazu sa pred nič netušiacou obeťou z tmy vynorí podozrivé individuum. S otázkou „Kámo nemáš cigu?“ sa pokúsi k nej priblížiť a zblízka napadnúť. Ako správne reagovať, ak sa i nám niečo prihodí? S odpoveďou „nie“ sa odsunieme alebo odskočíme nad hranicu zásahu. Ak agresor znova k nám vykročí, v tom okamihu ho zasahujeme v tempe nízkym kopom do brucha s následnými údermi lakťom do tváre jednou akciou (max. 2-3 techniky) bojový stret netrvá dlhšie ako 30 sekúnd. Využívame bitkarovú „indispozíciu“ a rýchle sa vzdialime. Je možné, že jeho kamaráti sa nachádzajú neďaleko a riziko stretu s nimi je veľké.



6.0. Kritické situácie

Tmavé uličky po zotmení, osamelá cestá domov, neosvetlené podchody, opustené vlakové stanice. Kroky ozývajúce sa v nebezpečnej blízkosti.

To všetko znie ako z hororového filmu, však?

Aj v našich mestách sa nájdu zákutia, kde človek nevkročí ani počas bieleho dňa, nie to ešte vo večerných hodinách.

Skupinky mladých ľudí si vyhľadávajú odľahlé miesta, kde oni by boli v bezpečí a ostatný sa mali na pozory.

Seniori, či už obývajú sociálne zariadenie alebo majú vlastné bývanie, je potrebné, aby dbali na svoju bezpečnosť, hlavne v neskorších večerných hodinách.

Je potrebné, aby sa seniori držali určitých bezpečnostných zásad na verejných priestranstvách.

6.1. Bezpečnostné zásady pre seniorov:

- **Vo večerných hodinách sa zdržiavať len na osvetlených priestranstvách, najlepšie s doprovodom**
- **Vynechať tmavé uličky a skratky, radšej sa domov prejdite ale po bezpečnej ceste**
- **Ak to nie je nutné, necestujte za včas rána alebo neskoro večer hromadnou dopravou, len so sprievodom.**
- **V hromadnej doprave si vždy sadnite ku dverám alebo k vodičovi**
- **Auta a bicykle parkujte radšej na platných a kamerou pokrytých parkoviskách**
- **Vždy v potrebe núdzi majte pri sebe píšťalku a mobilný telefón**
- **Nenoste pri sebe veľký obnos peňazí**

7.0. Znalosť bojových umení

Bojové umenie

je každý systém (regulujúci či vyučovací systém), ktorý formalizuje zručnosti a techniky telesného konfliktu s protivníkom. Bojové umenie nie je celkom to isté, čo bojový šport.

Bojové umenie je staré ako samotné ľudstvo. Vznikali vtedy, keď sa človek potreboval pred niečim brániť alebo niečo dosiahnuť. Napríklad:

- **lukostreľba** vznikla, aby trénovaný strelec dokázal rýchlejšie a bezpečnejšie skolíť zver alebo aby bol vo vojnách účinnejším bojovníkom.
- **box, zápasenie** a orientálne bojové umenia vznikli preto, aby sa človek mohol lepšie ubrániť útokom iného človeka.

V podstate je bojové umenie to, čo nám pomáha zlepšiť sa v nejakej činnosti, ktorá súvisí s bojom, lovom, silou, alebo prežitím.

7.1. Dejiny bojových umení

Prvé záznamy o bojovom umení pochádzajú zo starovekého Egypta, kde sa našli nástenné maľby zobrazujúce boxerov. Podobné maľby na stenách, vázach a hlinených tabuliach sú známe z Mezopotámie, Sýrie a Iránu.

V starovekom Grécku bol box a zápasenie povýšený na šport a neskôr aj na olympijskú disciplínu. Pre Grécko je typický aj bojový štýl pankration, ktorý bol akosi zmesou boxu a zápasenia.

Kým gréci považovali tieto umenia za šport, v Ríme sa zrodila aj ich krutejšia stránka, a to v podobe takzvaných **Gladiátorských hier**, kde ľudia bojovali proti sebe a divím zvieratám pre zábavu divákov aj na smrť.



Bojové umenia sa najlepšie rozvíjali v južnej, juhovýchodnej a východnej **Ázii**, kde počas niekoľkých storočí vzniklo nepreberné množstvo bojových umení, štýlov, myšlienok a koncepcií. Tu sa zrodili najchýrnejší bojovníci sveta a aj svetovo najobľúbenejšie bojové umenia.

Východná Ázia je najznámejším domovom bojových umení. Z týchto krajín pochádzajú tie najrozšírenejšie a najobľúbenejšie.

- **Kórea:** Jej umenia sú svetoznáme ich dokonalými kopmi a používaním nôh.
Príklady: taekwondo, hapkido, hwarangdo.
- **Japonsko:** Krajina samurajov a nindžov.
Príklady: karate, džiu-džicu, aikido, aiki jutsu, sumo, kendo, iaido, nindžucu, džudo.
- **Čína:** Krajina legendárnych bojovníkov a legendárnych štýlov boja.
Pravdepodobne krajina s najkladnejším a najlepším vzťahom k bojovým umeniam.

➤ Taekwondo

je pomerne nový kórejský bojový šport a bojové umenie bez použitia zbraní, zameraný najmä na sebaobranu, sebaovládanie a zdravú sebadôveru. Má zaručiť úplné využitie sily a rýchlosti ľudského tela. Charakteristická je hlavne kopacia technika. Od 27. olympijských hier v Sydney je jedným z olympijských športov.



Charakteristika taekwonda

Taekwondo sa skladá z vyše 3200 presne opísaných pohybov, kopov, pádov, úchopov, úderov, blokov, sekov a úhybov. Prevažujú v ňom techniky silných kopancov z otočky a výskoku na horné partie protivníkovho tela. Prebralo veľa prvkov z [karate](#) a ďalších bojových umení.

➤ Karate

Je bojové umenie pochádzajúce z japonského ostrova Okinawa. V športovom karate poznáme dve disciplíny - kata a kumite. Bojovníci sú oblečení v bielom úbore (kimono), ktorý je typický pre karate.

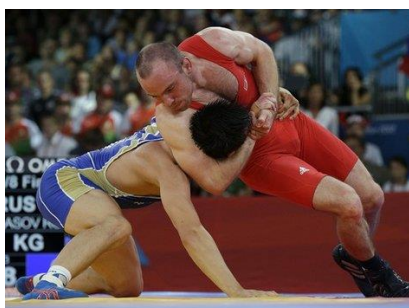
Významne osobnosti v karaté

Román Volák dnes je držiteľom viac ako 40-tich titulov majstra sveta v karate, kempe, kung fu,



➤ Zápasenie

alebo zápas je individuálny úpolový šport, v ktorom proti sebe zápasia 2 zápasníci rovnakej vekovej a váhovej kategórie na kruhovom zápasisku s priemerom 9 metrov.



Charakteristika zápasenia

Zápasenie je individuálny šport, v ktorom počas stretnutia dvaja zápasníci prekonávajú vzájomný odpor síl, navzájom sa silovo preťahujú, aby jeden druhému narušil stabilitu, alebo sa pretláčajú. Je to vlastne priamy boj obidvoch mužov, ktorí

nepoužívajú na získanie víťazstva nad súperom nijaké náčinie, ale jednoduchou i zložitou činnosťou paží, nôh a celého tela prekonávajú silu a šikovnosť súpera, aby dosiahli víťazstvo.

Základom celej zápasníckej technickej činnosti na žinenke je čo najefektívnejšie používanie osvojených chmatov. Zápasník vhodné technické činnosti získava, osvojuje si ich a zdokonaľuje v športovej príprave. V celom tomto procese osvojenia ide jednak o zložité technické činnosti, pričom sa každý borec špecializuje na také chmaty, ktoré mu najviac vyhovujú.

➤ (Džudo)

je bojové umenie, spôsob sebaobrany ale najmä olympijský šport, ktorý všestranne rozvíja telesnú zdatnosť ako aj psychickú odolnosť cvičenca.

Filozofia džuda kladie veľký dôraz na techniku a psychické schopnosti, prostredníctvom ktorých dokáže džudista v prípade potreby eliminovať aj podstatne silnejšieho protivníka.



"Džudo je prostriedkom čo najefektívnejšieho použitia fyzickej a duševnej sily. Toto cvičenie znamená neustále zlepšovanie sa po psychickej a fyzickej stránke prostredníctvom sebaobranných techník.

8.0. Sebaobrana s pomôckami

Pomôcky, ktoré často denne používame nám v kritickej situácii poslúžia aj ako obranné pomôcky – tkz. improvizné zbrane.

- Dáždnik
- Francúzska barla
- Oporná drevená palica
- Kamene, ktoré sú po ruke
- Piesok a prach



Aj s tými to pomôckami si bude vedieť človek

poradiť v stave ohrozenia. Ale predsa existujú pomôcky, ktoré právom plnia účel na sebaobranu.

- Slzný plyn
- Teleskopický obušok
- Železný boxer
- Elektrický paralízer
- Vreckový nožík

Všetky tieto pomôcky sa zmestia aj do tašky, takže nie je problém mať ho vždy pri sebe lebo nás nijako neobmedzuje.



SEBAOBRANA

9.0. Trestný zákon a sebaobrane

Aj pri sebaobrane existujú otázky práva a zákona. Nasledujúce paragrafy sú len minimum, ktoré by mal ovládať každý kto cvičí bojové umenie s ambíciami použiť ho ako sebaobranu v reálnom živote.

§25 trestného zákona - nutná obrana :

(1)Čin ináč trestný, ktorým niekto odvracia priamo hroziaci alebo trvajúci útok na záujem chránený týmto zákonom, nie je trestným činom.



(2) Nejde o nutnú obranu, ak obrana bola zjavne neprimeraná útoku, najmä k jeho spôsobu, miestu a času, okolnostiam vzťahujúcim sa k osobe útočníka alebo k osobe obrancu.

(3) Ten, kto odvracia útok spôsobom uvedeným v odseku 2, nebude trestne zodpovedný, ak konal v silnom rozrušení spôsobenom útokom, najmä v dôsledku zmätku, strachu alebo zľaknutia.

(4) Ak sa niekto vzhľadom na okolnosti prípadu mylne domnieva, že útok hrozí, nevyklučuje to trestnú zodpovednosť za čin spáchaný z nedbanlivosti, ak omyl spočíva v nedbanlivosti.

§24 trestného zákona - krajná núdza :

(1) Čin ináč trestný, ktorým niekto odvracia nebezpečenstvo priamo hroziace záujmu chránenému týmto zákonom, nie je trestným činom.

(2) Nejde o krajnú núdzu, ak bolo možné toto nebezpečenstvo za daných okolností odvrátiť ináč, alebo spôsobený následok je zrejme rovnako závažný alebo ešte závažnejší ako ten, ktorý hrozil. Rovnako nejde o krajnú núdzu, ak ten, komu nebezpečenstvo priamo hrozilo, bol podľa všeobecne záväzného právneho predpisu povinný ho znášať.

§26 trestného zákona - oprávnené použitie zbrane :

(1) Použitie zbrane v súlade so zákonom nie je trestným činom.

(2) Za použitie zbrane v súlade so zákonom sa považuje aj jej použitie proti inému vo svojom obydľí na ochranu života, zdravia alebo majetku, ak osoba do obydľia neoprávnene vnikne alebo v ňom neoprávnene zotrvá a nejde o nutnú obranu. To neplatí, ak bola pri tom inému úmyselne spôsobená smrť.

Výňatok z §122/3 trestného zákona - zbraň :

... zbraňou sa rozumie ... každá vec, ktorou možno urobiť útok proti telu dôraznejším. ...

9.1. Viktimológia

Viktimológia je relatívne nová vedecká disciplína zaoberajúca sa obeťami trestných činov a ich životným štýlom, ktorý má dopad na šancu stať sa obeťou trestného činu.

Predchádzanie rizikovým situáciám v spoločenskom živote seniora

1. Týranie a zanedbávanie seniorov

Jedným z vážnych problémov je stále častejšie sa vyskytujúci problém týrania, zneužívania a zanedbávania starších, čo je potrebné riešiť na národnej, ale i európskej úrovni. Tým, že počet starších v spoločnosti stúpa, budú hrať seniori významnú rolu a budú ovplyvňovať verejný, spoločenský aj politický život, ale budú ovplyvňovať aj ekonomiku krajiny. Z tohto dôvodu je potrebné tejto skupine venovať významnú pozornosť a riešiť problémy, zabezpečovať ich konkrétne potreby.

U starších osôb je definované nielen týranie, zneužívanie ale aj zanedbávanie.

Pojem zanedbávanie starostlivosti je problematický hlavne u osôb osamelých, imobilných, chorých, ktorí nie sú schopní svoju ťažkú situáciu riešiť.

Týranie, zneužívanie a zanedbávanie sa môže týkať jedincov hlavne v závislom postavení, osôb duševne chorých, invalidných či mimoriadne závislých z dôvodov ekonomických, etnických a iných úmerne k ich bezbrannosti, neschopnosti sa sťažovať, izolovanosti a verejnej nechránenosti.

1.1. Formy týrania a zanedbávania seniorov

Týraním sa rozumie predovšetkým zlé zaobchádzanie so zverenou osobou, vyznačujúce sa vyšším stupňom hrubosti a bezcitnosti, neúcty až ponižovania, ktoré poškodená osoba pociťuje ako ťažké príkorie.

- **Telesné týranie**

je chápané ako zámerné pôsobenie bolesti, zámerné zraňovanie, alebo zámerné



odopieranie základných životných potrieb. Ide nielen o fyzické napádanie, bitie, či iné agresívne výpady, ale tiež o rafinovanejšie spôsoby - vystavovanie chladu, odopieranie jedla, liekov, ošatenia, nezabránenie hroziacemu poraneniu, zámerné neodstránenie rizík, neposkytnutie pomoci.

Telesné týranie vedie k mnohým a opakovaným poraneniam, k podvýžive. Dochádza k tomu, že starší je často trestaný za to čo neurobil, alebo za drobné nehody, ktoré spôsobuje ich znížená mobilita, choroby kĺbov, končatín, nedostatočná sila v rukách, nestabilita, nerovnováha.

- **Citové a psychické týranie**

zahŕňa verbálnu agresivitu, urážky, hrozby, zastrašovanie, ponižovanie, obmedzovanie rozhodovania o sebe samom, znižovanie ich sebavedomia a sebaúcty, zdôrazňovanie nepotrebnosti, nadbytočnosti a príťažlivosti seniorov. Časté je vyhrážanie prest'ahovaním, vyst'ahovaním, umiestnením v zariadení s ústavnou starostlivosťou. Citové týranie a vydieranie môže byť likvidovanie či poškodzovanie predmetov s emočným významom, agresia proti zvieratám či rastlinám, obmedzovanie možnosti kontaktov s blízkymi osobami, bránenie v sledovaní obľúbených televíznych či rozhlasových relácií, obmedzovanie pohybu (zákaz vychádzať z vymedzenej miestnosti).



- **Sexuálne zneužívanie**

je záležitosť menej častá, i keď u žien nie je raritou – znásilnenia.

- **Finančné a majetkové zneužívanie**

Vymáhanie vysokých platieb za služby, neoprávnené nakladanie s ich finančnými prostriedkami, prisvojovanie si dôchodku, atď. Často dochádza k nátlaku napísať závet, nevýhodné prevody majetku na rodinných príslušníkoch, ale i iných osôb vrátane bytov, obmedzovanie vlastníckych a užívateľských práv. Často dochádza k tomu, že



starším nanútiť vymeniť zariadenie, zoberú im veci a majetok na ktorý sú citovo naviazaní, nakoľko ich k nim viažu spomienky z mladosti a spolunažívania so životným partnerom.

- **Zanedbanie starostlivosti**

chápeme ako zlyhanie osoby zodpovednej za bezpečnosť a uspokojovanie primeraných potrieb závislej osoby. Zanedbanie nastáva, ak nesebestačný človek zostáva nezabezpečený. Typické prejavy zanedbávania sú poruchy výživy a hydratácie, prechladnutie, hrubé nedostatky v osobnej hygiene a v oblečení, poranenie z pádov, hnisajúce rany, dekubity, výrazná zanedbanosť odevu a príbytku. Obvyklá je sociálna, komunikačná izolácia, úzkosť, apatia .



- **Systémové ponižovanie (druhotné týranie)**

je chápané ako utrpenie spôsobené spoločenskými normami, inštitúciami, postupmi a často priamo systémom, ktorý bol založený na pomoc a ochranu postihnutých. Ide o upieranie práva byť vypočutý a podieľať sa na rozhodovaní o sebe samom, rozhodovanie o podstatných záležitostiach nielen bez súhlasu ale často i bez primeraného informovania seniorov (postupy v rámci zdravotníckych služieb, premiestňovanie v rámci ústavov...), nerešpektovanie rozhodnutí seniorov, nerozvinutie mechanizmov smerujúcich k ochrane záujmov a práv dementných osôb. Inou formou je i nedostupnosť či zlá kvalita služieb umožňujúcich osobám s poruchami sebestačnosti pobyť v obvyklom domácom prostredí či vytváranie neprirodzeného prostredia v ústavoch dlhodobej starostlivosti.

- **Niektoré nežiaduce formy ošetrovania**

nezapadajú do žiadnej z uvedených skupín (napr. nevhodné či nadmerné podávanie tlmivých psychofarmák). Nevhodným zaobchádzaním sú i všetky formy neprimeranej profesionálnej starostlivosti – nežiaducej medicinalizácie starostlivosti, taktiež upieranie patientskej role ošetrovateľsky náročným dlhodobým pacientom.

Inou formou je zbavovanie sa závislých členov rodiny ich odložením do nemocníc či odmietaním prevziať ich do domácej starostlivosti.

- ***Okolnosti týrania a zanedbávania starých ľudí.***

Pre týranie a zanedbávanie je príznačná opakovanosť, dlhodobosť, v prípade ponižovania systémovosť tohto jednania. Pozornosť nesmie byť sústredená iba na identifikovanie potenciálnych agresorov, ale predovšetkým na ovplyvniteľnosť nebezpečných situácií a pomerov, v ktorých sa rizikovní seniori nachádzajú.



Medzi faktory zvyšujúce ohrozenosť týraním možno zaradiť:

- zlý funkčný stav, strata sebestačnosti,
- celkovo zlý zdravotný stav
- sociálna izolácia (osamelosť, sekty, etnické komunity),
- súžitie s agresorom a závislosť na ňom,

Týranie, šikanovanie, zneužívanie a zanedbávanie osôb nesebestačných, všeobecne odkázaných, zraniteľnejších, menej schopných obrany je patológiou spoločenskou i individuálnou. Cieľom sú systémové, predovšetkým preventívne opatrenia.

Diagnostika týrania a zanedbávania seniorov je nedostatočná a podceňovaná. Podľa skúseností sú lekári menej aktívni a identifikujú menej prípadov ako sociálni pracovníci a iní odborníci. Jedným z dôvodov je netradičnosť chápania tohto javu ako medicínskeho problému.

Z toho pramení netréňovanosť a nezameranosť na problematiku. Iným dôvodom je nechť zaplietť sa do chúlостivých záležitostí, sporných obviňovaní a následných úradných jednaní.

Objektívny nález je veľmi dôležitý i preto, že poruchy pamäti môžu výrazne ovplyvniť údaje.

Často sa stáva, že skutočné obeť týrania popierajú, disimulujú, boja sa alebo hanbia sa priznať skutočnosť.

Podozrenie na týranie by mali vzbudiť najmä tieto skutočnosti (obzvlášť ak sa vyskytujú opakovane a v kombinácii):

- podvýživa, dehydratácia, hypotermia,
- mnohopočetné poranenia
- časté hospitalizácie
- neochota rodiny prevziať chorého z nemocničnej do domácej starostlivosti
- prevoz nesebestačného pacienta na ošetrovanie či hospitalizáciu bez sprievodcu,
- podozrenie na podávanie neindikovaných liekov (utlmujúcich, hypnotík),
- úzkosť, depresia, apatia,
- kožné zápalý, neošetrené defekty a rany, preležaniny,
- syndróm degradácie, nízka osobná hygiena,
- neudržiavané oblečenie, zanedbaný, v zime nevykurovaný byt
- ***Týranie a zanedbávanie v ústavnej starostlivosti***

Samostatným problémom je nebezpečný jav týrania v ústavnej starostlivosti, obzvlášť v dlhodobej. Osamelí, závislí, často nepohybliví a dementní ľudia sú mimoriadne bezbranní proti všetkým formám týrania a zanedbávania.

Najčastejšie prejavy zlého zaobchádzania v ústavoch vrátane nemocníc možno zhrnúť takto :

- hrubé zaobchádzanie vrátane bitiek a trestov za ošetrovateľské prehrešky
- vystavovanie chladu, umývanie studenou vodou,
- násilne robená aktivizácia,
- nedostatočný príjem potravy a tekutín, ich nízka kvalita,

- nedostatočná ošetrovateľská starostlivosť,
- odpojovanie signalizačných zariadení,
- nadmerné používanie obmedzovacích pomôcok,
- urážajúce jednanie a ponižovanie,
- neprimerané porušovanie súkromia,
- neprimerané obmedzenie rozhodovacích práv a autonómie,
- zneužívanie finančných prostriedkov a vymáhanie neoprávnených platieb,
- obmedzovanie sociálnych kontaktov,
- obmedzovanie duchovného života, nedostupnosť cirkevných úkonov,

Ako zvláštna forma utrpenia sa v ústavoch môže vyskytnúť i sociálna deprivácia určitý jedinec je spolupacientmi alebo personálom vylúčený pre ošetrovateľské problémy, zlovyky, asociálne správanie napriek tomu, že nemá možnosť odísť a nadviazať iné kontakty.

To vedie k apatii, tupému pozeraniu do prázdna (príznak dlhého pohľadu).

• **DOMÁCE NÁSILIE**

Väčšina postupov proti domácemu násiliu, ktoré garantuje štát, sú vyladené na násilie medzi cudzími ľuďmi.

Domáce násilie sa však odohráva medzi blízkymi ľuďmi. Páchateľ a obeť sú citovo, sociálne a ekonomicky vzájomne závislé, blízke osoby.

Domáce násilie predstavuje opakované a dlhodobé týranie partnera, s ktorým sa delíme o súkromie.

Do intímneho zväzku páchateľ i obeť vstúpili dobrovoľne a na základe svojho privátneho rozhodnutia. Na svoje súkromie majú štátom garantované právo. Lenže násilie voči partnerovi páchané v súkromí bytu ohrozuje najprv dôstojnosť, potom zdravie, a nakoniec i život obeť. To už sú hodnoty, ktoré je štát povinný chrániť.

Kľúčové je teda rozhodnutie, že domáce násilie budeme akceptovať ako legitímny dôvod pre vstup štátu a jeho inštitúcií do privátnej sféry rodiny. Tým okamžite vzniká otázka, podľa



ktorých pravidiel bude štát „urovňovať“ súkromné vzťahy, ktoré definuje ako nežiaduce domáce násilie. Akú podporu poskytne obeti a aké opatrenia uplatní voči páchatelovi? Politika štátu voči domácemu násiliu musí byť jasne deklarovaná.

1.2. Možnosti riešenia

Riešenie prípadov týrania a zanedbávania je zložitým problémom a z poznatkov zo Senior linky a riešenia konkrétnych prípadov je jasné, že táto problematika nie je riešená. Nezaobera sa riešením ani polícia, súdy. Nie sú vhodné legislatívne postupy a pravidlá. Čiže nie je zabezpečená ochrana a pomoc týraným osobám.

Organizácie riešia problémy týrania a zneužívania – zväčša sa jedna o psychické týranie, ktoré sa neustále stupňuje, dochádza k ponižovaniu, obmedzovanie osobnej slobody, porušovanie práv a dôstojnosti, odopieranie stravy, starostlivosti. Napriek tomu, že prípady sú posunuté na riešenie orgánov v trestnom konaní pre dôvodné podozrenie páchania trestnej činnosti, tento problém kompetentné orgány neriešia, dokonca sa nemajú záujem ani týmto problémom zaoberať, že nemajú na to potrebné legislatívu a nemôžu vstupovať do súkromia uvedených osôb. Napriek tomu, že existuje zákon na trestný postih osoby, ktorá obmedzuje osobnú slobodu a porušuje práva inej osoby, toto sa v praxi nevyužíva a týraná osoba je tak bez pomoci.

V prípade kriminálnych činov je postup stanovený legislatívne. V prípade bezprostredného ohrozenia seniora je nevyhnutné jeho okamžité premiestnenie z rizikového prostredia, čo je problém na Slovensku, nakoľko je nedostatok zariadení a služieb. Bolo by vhodné, aby boli prijaté nové zákonné normy, ktoré by ukladali povinnosť riešiť tieto prípady aj prípadným prednostným umiestnením v zariadeniach a monitorovaním konkrétneho prípadu.

Zlé zaobchádzanie v ústavnej starostlivosti môže byť riešené vedením ústavu alebo nemocnice, či jeho kontrolnými orgánmi.

V ostatných prípadoch je za základný krok považované upresnenie, či si postihnutý vôbec praje zmenu, v zápornom prípade to, či je schopný primeraného mentálneho zhodnotenia situácie.

Pokiaľ postihnutý navrhovanú pomoc akceptuje, môžu byť učené nasledujúce opatrenia :

- poučenie postihnutého o jeho právach, možnostiach riešenia a pomocných inštitúciách,
- sprostredkovanie kontaktu s týmito inštitúciami,
- pomoc rodine vrátane ošetrovateľského poradenstva,
- psychoterapia postihnutého,
- aktivizácia sociálnej pomoci a miestnych úradov,
- aktivizácia ošetrovateľských a sociálnych služieb,
- aktivizácia občianskych, predovšetkým seniorských iniciatív,
- dočasné premiestnenie týraného z rizikového prostredia,
- zaistenie dlhodobej ústavnej starostlivosti či zmena jej typu.

Jedným z veľmi dôležitých úloh hlavne NGO robiť veľkú osvetu a informovanosť starších o možnostiach riešenia, organizáciách, ktoré im môžu pomôcť. Urobiť na národnej úrovni kampaň o tomto probléme a potrebe ho riešiť.

Je tiež dôležité rozvinúť diskusiu v médiách, na rôznych podujatiach, hovoriť o existencii prípadov v praxi a uvádzanie pozitívnych riešení, či na národnej, alebo medzinárodnej úrovni a robiť medzi staršími informačnú a preventívnu kampaň.

Okrem konkrétneho riešenia jednotlivých prípadov sú nevyhnutné i systémové opatrenia na prevenciu a nápravu týrania a zanedbávania seniorov v spoločnosti vrátane dôslednej prevencie systémového ponižovania, diskriminácie - ageizmu.

2.0 Praktiky podvodníkov

Praktiky podvodníkov sú rozmanité, pod rôznymi zámienkami lákajú peniaze, pričom formy prispôbujú konkrétnej situácii. Dôveryhodne vyzerajúci podvodníci oslovujú starších ľudí na ulici alebo priamo v ich obydliach. Predstavujú sa ako zástupcovia rôznych inštitúcií či firiem, výhodne ponúkajú rôzny tovar a vyplácanie príspevkov. Vystupujú pritom veľmi profesionálne a dôveryhodne.

Modelové situácie:

- ✓ *Prievidza (2009) žena sa predstaví ako majiteľka obchodu s textilom a tvrdí, že k nej chodia nakupovať blízky príbuzní potenciálnej obeť. Hovorí, že potrebuje doplatiť peniaze, ktoré jej*



zostali dlžní. O príbuzných svojej obete ma dobré informácie. Vyzerá spoľahlivo.

- ✓ *Bojnice (2009) pod zámienkou opravy dáždníkov zvoní a nazerá do dvora jeden z dvojice podvodníkov. Keď nikto neotvára, usúdi že nikto nie je doma a označí si kriedou na plote krížok alebo prevesí cez kľučku šatku. Jeho komplic následne za ním obchádza dvory a do označených vojde, pretože vie že tam bude sám. Vlame sa do domu a spokojne nepozorovane odchádza.*
- ✓ *Praha (2009) Podvodníci si vyhliadli na poštách seniorov, ktorí tam vyberali peniaze, a potom im ich ukradli. Jednej dôchodkyne sa napríklad pýtali na cestu. Cez kabelku položili mapu, a keď im cestu vysvetlila, vzali jej vybrané peniaze.*



- ✓ *Bratislava (2007) Pod zámienkou podomového predaja ovčieho textilu podvodníci okradli 84-ročnú ženu o 1327 € (40.000 korún).*
- ✓ *Martin (2007) Ďalší dôverčivý dôchodca sa stal obeťou podvodníka. Do svojho bytu pustil 74-ročný Martinčan neznámeho muža, ktorý mu povedal, že je zo sociálneho a priniesol mu tritisíc korún. Podvodník už tradične potreboval vydať z päťtisícokorunáčky. Dôchodca mu peniaze dal a peňaženku si schoval pod vankúš na gauči v obývačke. Neznámy samozrejme využil nestráženu chvíľku a peňaženku s peniazmi ukradol. Škody sa vyšplhali na takmer 564 € (17-tisíc korún).*
- ✓ *Púchov (2008) 78-ročného dôchodcu okradli dve neznáme ženy. Starčeka presvedčili, že vybavujú zvyšovanie dôchodkov. Po ich odchode zistil, že mu chýba 830 € (25-tisíc korún) a 100 amerických dolárov.*
- ✓ *72-ročného muža z Kunova zase obral o úspory neznámy muž, ktorý sa do domu dostal pod zámienkou výmeny elektromera. Muž prišiel o 498 € (15 tisíc korún)*

Odporúčania:

1. Polícia preto odporúča nepúšťať cudzích ľudí do bytu.

2. Neotvárať dvere neznámym, pozrieť sa predtým cez okno alebo priezor na dverách, kto pri nich stojí.
3. Ak sa vám do bytu alebo domu snaží dostať cudzia osoba, zavolajte na niekoho mužským menom (na syna, manžela), aj keď žijete sami. Podvodník sa väčšinou zľakne a upustí zo svojho plánu, taký scenár obvykle nečaká.
4. Ak máte doma väčšiu hotovosť, ukryte si ju na viac miest, ak už vás okradnú- nevezmú vám úplne všetko. Neskrývajte peniaze, kľúče od domu na osvedčené miesta- tie podvodníci veľmi dobre poznajú a pôjdu sa tam pozrieť ako prvý.
5. Od pracovníkov rôznych firiem pýtať preukaz a overiť si, či toho človeka skutočne poslala firma.
6. Ak vás okradnú alebo fyzicky napadnú, nesnažte sa prehládavať čo vám chýba, neumývajte sa. Ničíte tým dôkazy dôležité pre prácu polície.
7. Zmeňte občas svoje stereotypné činnosti počas dňa, choďte na nákup v inom čase ako obvykle, choďte inou trasou, do kostola v iný deň a podobne. Podvodníkovi tým sťažíte, aby sa naučil vaše zvyky.

Vo vlastnom záujme buďte opatrní a nedôverujte neznámym, ktorí vás oslovia !!!

2.1 Šmejdi

Manipulácia, nátlak, ponižovanie a agresia voči zákazníkom. Klamstvá a premyslená manipulácia, ktorej jediným cieľom je donútiť bezbranných starých ľudí k nákupu predražených produktov. Seniori zo svojich biednych dôchodkov splácajú horibilné sumy za často nekvalitný tovar. Niektorí z nich sa dušujú, že už na žiadnu akciu nepôjdu, iní to nevydržia a idú znovu.

V Čechách vznikol práve k tejto problematike dokument pod názvom Šmejdi. Dokument vystihuje týchto predajcov, ktorí manipulujú dôchodcov, aby si daný tovar kúpili za každú cenu. Dokument Šmejdi vznikol vďaka skrytým kamerám, ktoré zachytávajú praktiky predajcov priamo pri čine.

Pomocná ruka ministerstva spravodlivosti:

Vytvorili program 7 krokov na ochranu spotrebiteľa, ktorý komplexne zlepši ochranu práv občanov – spotrebiteľov, osobitne dôchodcov na Slovensku. Tento program je zameraný nielen na úpravu legislatívy, ale aj na vzdelávanie,

prevenciu a predovšetkým na konkrétnu právnu pomoc. "Šmejdi", ktorí prišli z Českej republiky totiž stále „skvalitňujú“ svoje nekalé praktiky, zneužívajú mnohé diery v našej legislatíve ale najmä dôverčivosť dôchodcov, ktorí takto prichádzajú o ťažko nasporené peniaze.



TIP: Po novom platí, že na predvážacej akcii vás musia najskôr poučiť o vašich právach a od zmluvy môžete odstúpiť bez udania dôvodu do 15 dní.

Bezpečný domov seniorov

1. Bezpečnosť seniorov

Pojem bezpečnosť znamená stav, kedy osoba nepocituje žiaden strach alebo obavu o svoj majetok, zdravie či život.

- **Ochrana**

Je to opatrenie, ktoré potrebujeme buď vytvoriť alebo zrealizovať na odvrátenie nežiaducich následkov. Základom ochrany je prevencia.

- **Nebezpečenstvo**

Vzniká keď sa človek cíti ohrozený. Bojí sa o vlastné zdravie, život, o svojich blízkych.

Je potrebné ovplyvniť negatívne javy. Vedieť zvýšiť fyzickú ochranu

- **Obrana**

obranu charakterizujeme ako aktívny spôsob odrazenia útoku za využitia fyzických a technických prostriedkov pasívneho a aktívneho charakteru.

- **Riziko**

pojem na označenie skutočnosti, že existuje potenciálna možnosť narušenia bezpečnosti. Je to kvantitatívne a kvalitatívne vyjadrenie ohrozenia, stupeň alebo miera ohrozenia, je to kombinácia pravdepodobnosti výskytu špecifikovaného javu

1.1. Definovanie zabezpečovacieho systému

Zmysel ochrany možno charakterizovať ako sťaženie cesty pre páchateľa, ktorý sa chce dostať do chránených priestorov. To môžeme dosiahnuť pomocou elektrických (elektronických), mechanických alebo iných súčiastok, ktoré tvoria pevne zabudovanú prekážku zabráňujúcu vstupu osoby alebo zvieratá do *chráneného objektu* alebo na chránené miesto.

Poznáme 3 základné druhy ochrany:

- fyzická ochrana
- klasická ochrana
- technická ochrana

Fyzická ochrana

Je ochrana, ktorá sa vykonáva vlastným telom a svojou živou silou.

Fyzickú ochranu taktiež vykonávajú aj príslušníci ochranných firiem, ktorý strážia objekty a priestory vlastnou silou. Medzi fyzickú ochranu zaraďujeme aj strážneho psa.

Klasická ochrana

Podstatou klasickej ochrany je využitie všetkých mechanických zábranných systémov, ktoré sťažujú, zabráňujú páchateľovi vniknúť do obytného priestoru alebo manipulovať s osobnými vecami. Uplatnenie mechanických zábranných systémov spočíva v ich mechanickej pevnosti, odolnosti použitých materiálov s nadväznosťou na ostatné druhy ochrany. Systém zábran zahŕňa oplotenie objektu a jeho dôležitých častí,



zamrežovanie jednotlivých vstupov do obydlija ich spoľahlivé uzatváranie a uzamykanie.

Technická ochrana

Technická ochrana podporuje zvýšenie ochrany majetku, objektov a priestorov modernou zabezpečovacou technikou, do ktorej radíme hlavne :

- **PSN - poplachový systém na hlásenie narušenia** -elektrická inštalácia určená na detekciu a signalizáciu narušenia chráneného objektu, priestoru alebo predmetu
- **EPS – elektrická požiarňa signalizácia,**
- **PTV – priemyselná televízia,** počítačom riadené video systémy a podobne.

2.0. Bezpečnostné opatrenia v dome seniora

Mechanické zábranné systémy

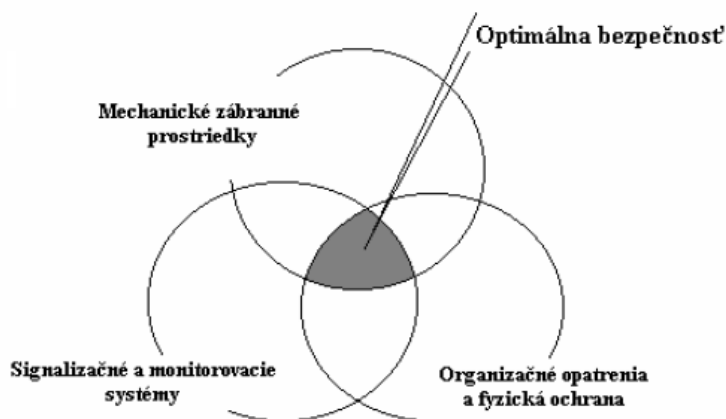
Sú to mechanické a technické prostriedky, ktoré svojou konštrukciou bránia páchateľovi vniknúť do obytných priestorov.

Patria sem: mreže na oknách, plot, bezpečnostné dvere...

Signalizačné a monitorovacie systémy

Ide o elektronické zariadenia, ktoré včas hlasy vniknutie nepovolenej osoby do obydlija alebo narušenie obytnej zóny. Prenos informácii.

Patria sem: elektronické alarmy, rôzne poplašné zariadenia...



Detektory

Sú súčasťou vstupnej časti poplachového systému a ich úlohou je včas detekovať prítomnosť narušiteľa alebo inú neštandardnú udalosť a odovzdať tieto informácie do poplachovej ústredne. S ohľadom na typy udalostí a umiestnenia rozlišujeme tieto druhy detektorov:

- pasívne infračervené detektory pohybu
- duálne detektory pohybu
- otrasové detektory pohybu
- detektory rozbitia skla
- detektory požiaru a prostredia

Detektory rozbitia skla

Rozbitie okna alebo dverí je jedným z častých spôsobov vniku do objektu. Úlohou detektora je detekovať, analyzovať a vyhodnotiť nízke a vysoké frekvencie pri triešení skla.

RG71



Mikroprocesorom riadený audiodetektor rozbitia skla, určený pre montáž na stenu, strop alebo do rohu. Detekuje rozbitie všetkých typov zarámovaných skiel, pričom je vysoko odolný voči falošným poplachom. Prepracované testovacie algoritmy - pasívny a aktívny autotest - prispievajú k veľmi vysokej prevádzkovej spoľahlivosti tohto detektora. Teraz aj s elegantným rámkom pre montáž do sadrokartónu.

Detektor rozbitia skla

Pasívne infračervené detektory pohybu

Sú najpoužívanejšie detektory v systéme ochrany. Ich úlohou je včas detektovať fyzický pohyb narušiteľa a vyslať informáciu majiteľovi (najlepšie na mobilný telefón). Niektoré majú dosah až 12 metrov.



RX40QZ

Japonský detektor, ktorý mal ako jeden z prvých na svete zabudované revolučné kvadratické spracovanie signálu z infraelementu, čím sa dosiahla vynikajúca "ostrá" charakteristika a minimum falošných poplachov. Dosah 12m, uhol záberu 110°.

Bariéry

Patria do vstupnej časti poplachového systému. Bariéry rozdeľujeme na :

- vonkajšie bariéry
- vnútorné bariéry

Vonkajšie **infračervené bariéry** sú vhodné pre stráženie priestoru okolo plotov po jeho celej dĺžke. Vyznačujú sa dlhým dosahom, tenkým lúčom a vysokou odolnosťou voči poveternostným vplyvom.



AX-130T

Značková vonkajšia infračervená bariéra s maximálnym dosahom 400m a nastaviteľnou dobou prerušenia lúča, vhodná do vnútorného /dosah 100m/ i vonkajšieho prostredia /dosah 40m/, vyznačujúca sa spoľahlivou detekciou aj pri strate 99% energie detekčných lúčov.

AX-200

Značková vonkajšia infračervená bariéra s nastaviteľnou dobou prerušenia lúča a obvodom riadenia zisku, vhodná do vnútorného /dosah 120m/ i vonkajšieho prostredia /dosah 60m/, vyznačujúca sa spoľahlivou detekciou aj pri strate 99,5% energie detekčných lúčov.

AX-350/650 MkII

Značková vonkajšia infračervená bariéra s nastaviteľnou dobou prerušenia lúča, obvodom riadenia zisku a obvodom integrovaného prenosu stavu nasmerovania, vhodná do vonkajšieho prostredia /dosah AX-350:100m, AX-650:200m/, vyznačujúca sa spoľahlivou detekciou aj pri strate 99% energie detekčných lúčov.

Domový vrátníkový systém

Na zvýšenie komfortu ovládania elektromagnetického zámku vo vstupných dverách možno využiť **vrátníkové systémy**.

Využiť možno od jednoduchých audiovrátníkov až po videovrátniky s farebnou kamerou, príp. inými funkciami, ako napr. zapínanie vonkajšieho osvetlenia. [10]

Domový vrátníkový systém :



Vstupný panel - panel s [tlačidlami](#), [audiozosilovačom](#), u [videovrátnika](#) aj s kamerou /čiernobiela alebo farebnou/
Prenosová časť - koaxiálne vedenie alebo obyčajné viacžilové tienené vedenie
Riadiaca časť - u [audiovrátnikov](#) obsahuje len domový telefón s ovládaním zámku, u [videovrátnikov](#) obsahuje navyše zobrazovaciu jednotku
Výstupná časť - [elektromagnetický zámok](#)
Doplňková časť - u [digitálnych videovrátnikov](#) napr. pamäť obrázkov

3.0. Vzťahy

Je potrebné, aby sa senior úplne nedištancoval od spoločenského života ale, aby naďalej vytváral dôveryhodné kontakty – vzťahy. Budovať v dnešnej dobe vzťahy je veľmi náročné, hlavne kvôli vlastnej bezpečnosti.

Senior ktorý žije v paneláku už viac ako 45 rokov je jasné, že tu bude mať isto vytvorený už nejaký vzťah. Či už ide o pozitívny alebo negatívny.

Spolubývajúci v paneláku už poznajú činnosti seniora a určite postrehnú, keď nie je niečo v poriadku.

Ďalšou „obyvateľkou“ paneláku aj keď panelák síce neobýva je pani poštárka. Tá ma prehľad zväčša o všetkom čo sa deje, kde kto býva, kto kedy bol na návšteve. Práve preto je vhodná ako nestranný pozorovateľ ohrozujúcich situácií.

Najlepší strážca domu:

- **Susedia**
- **Poštárka**
- **Rodinný príslušníci, vnúčaťa**
- **Iné sociálne a spoločenské kontakty**

3.1. Telefónne kontakty

Dôležité telefónne čísla

| | |
|---|----------------|
| Hasičská a záchranná služba, polícia: | 112 |
| Hasičská služba: | 150, 112 |
| Záchranná služba: | 155, 112 |
| Polícia: | 158, 112 |
| Mestská polícia: | 159 |
| Havarijná služba: | 0123 |
| Letecká záchranná služba: | 18 155 |
| Horská záchranná služba: | 18 300 |
| Cestná záchranná služba (SČK): odstraňovanie následkov dopravných nehôd | 154 |
| Havarijná a núdzová služba pre motoristov: | 18 128, 18 154 |