

STATUTÁRNÍ MĚSTO LIBEREC

3. zasedání zastupitelstva města dne: 31. 3. 2011

Bod pořadu jednání:

Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality v roce 2010 a Hodnocení Městského programu prevence kriminality - 2010 preventivního projektu "Kurzy sebeobrany pro ženy".

Zpracoval: Mgr. Luboš Raisner
odbor, oddělení: MP Liberec, odbor prevence kriminality
telefon: 48 524

Schválil: vedoucí oddělení Mgr. Luboš Raisner
vedoucí odboru Mgr. Ladislav Krajčík, ředitel MP Liberec

Projednáno: v 5.RM 1.3.2011

Poznámka:

Předkládá: *Mgr. Jan Korytář v. r.
primátor města*

Návrh usnesení

Zastupitelstvo města po projednání

bere na vědomí

předložené Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality v roce 2010 a Hodnocení Městského programu prevence kriminality – 2010 preventivního projektu „Kurzy sebeobrany pro ženy“.

Důvodová zpráva

Materiály předkládáme na základě:

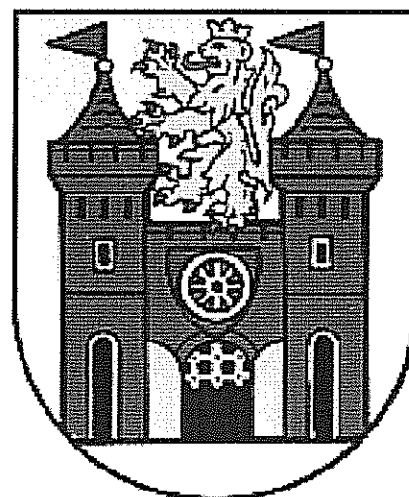
- usnesení zastupitelstva města Liberec č. 13/10 ze dne 28. 1. 2010,
- dále je Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality v roce 2010 a Hodnocení Městského programu prevence kriminality – 2010 preventivního projektu „Kurzy sebeobrany pro ženy“ vyhotoveno na základě „Zásad pro poskytování dotací ze státního rozpočtu na výdaje realizované v rámci Městského programu prevence kriminality v roce 2010“, a to dle podmínek stanovených v Čl. 6 Vyhodnocení realizovaných projektů na prevenci kriminality. Vyhodnocení je zde rozděleno na část finanční podle přílohy č. 4 Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality roce 2010 uvedených zásad a na část Hodnocení Městského programu prevence kriminality – 2010 – věcné (obsahové) vyhodnocení podle přílohy č. 8 uvedených zásad.

16

STATUTÁRNÍ MĚSTO LIBEREC



**Finanční vyhodnocení Městského programu prevence
kriminality v roce 2010**
a
Hodnocení Městského programu prevence kriminality - 2010





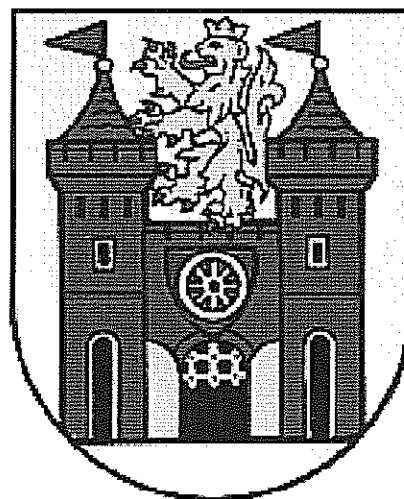
Obsah

Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality v roce 2010	3
Hodnocení Městského programu prevence kriminality – 2010	7
Závěrečná zpráva o realizaci projektu sociální prevence – KURZY SEBEOBRANY PRO ŽENY	11
Věcné vyhodnocení projektu KURZY SEBEOBRANY PRO ŽENY	13

STATUTÁRNÍ MĚSTO LIBEREC



Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality v roce 2010



Finanční vyhodnocení Městského programu prevence kriminality v roce 2010

A. Neinvestiční projekty

Realizátor projektů:

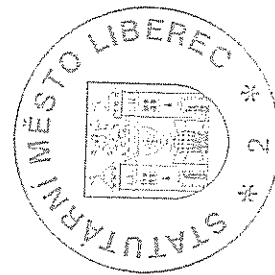
Statutární město Liberec, nám. Dr. E. Beneše 1, 460 59 Liberec
(obec)

číslo projektu dle položkového rozpisu	název projektu	přídělná dotace MV (schválená RVPPK)	celkově vynaložené fin. prostředky na projekt	z toho:		podíl povinné spoluúčasti z celkové vynalož. prostředků v %	k vrácení do státního rozpočtu	
				prospěšky dotace MV	povinná spoluúčast, v tom prostředky: jiná zdroje**			
2		3	4	5	6	7	8	9
1.336.1	Kurzy sebeobrany pro ženy	43 000,00	63 480,00	43000,00	20480,00		32,26	0,00
celkem		43000,00	63480,00	43000,00	20480			0,00

Podpis a razítko statutárního zástupce realizátora:

V Liberci dne

20. 1. 2011



* Číslo bude uvedeno v Rozhodnutí o poskytnutí dotace

** V komentáři je nutno podrobně blíže specifikovat

sl.8 = [(sl.6 + sl.7) : sl.4] x 100

sl.9 = sl.3 - sl.5

Příjemce: Statutární město Liberec, nám. Dr. E. Beneše 1, 460 59 Liberec
 Kraj: Liberecký kraj
 Kapitola: 314

Finanční vypořádání dotací poskytnutých obcím a dobrovolným svazkům obcí prostřednictvím kraje
 Část B. Finanční vypořádání dotací poskytnutých na projekty spolufinancované z rozpočtu Evropské unie
 a z prostředků finančních mechanismů

Cj.	účelový znak	Ukazatel	v Kč na dvě desetinná místa			
			Poskytnuto celkem k 31.12. roku, v němž byl projekt ukončen 1	Cerpáno celkem k 31.12. roku, v němž byl projekt ukončen 2	Použito celkem k 31.12. roku, v němž byl projekt ukončen 3	Vratka dotace při finančním vypořádání 4 = 2 - 3
a	b	c				
		B.1. Neinvestiční dotace celkem	43 000,00	43 000,00	43 000,00	0,00
		v tom:				
	14005	Kurz sebeobrany pro ženy	43 000,00	43 000,00	43 000,00	0,00
						0,00
		B.2. Investiční dotace celkem	0,00	0,00	0,00	0,00
		v tom:				
		- jednotlivé projekty				0,00
						0,00
		B.3. Dotace celkem (B.1. + B.2.)	43 000,00	43 000,00	43 000,00	0,00

Vysvětlivky:

¹ uvádí se kraj, prostřednictvím kterého byla poskytnuta dotace správcem kapitoly státního rozpočtu ve sloupci a) se vyplňují údaje jen u dotací kapitoly Všeobecná pokladní správa a kapitoly Operace státních finančních aktiv
 sloupec 1 - uvádí se celkový objem dotací stanovených v rozhodnutích event. dohodách nebo smlouvách o poskytnutí dotace za celou dobu trvání projektu
 sloupec 2 - uvádí se celkový objem dotací, které byly převedeny poskytovatelem prostřednictvím kraje na účty příjemců za celou dobu trvání projektu
 sloupec 3 - uvádí se celkový objem prostředků skutečně použitých příjemci z dotací poskytnutých k 31.12. roku, v němž byl projekt ukončen
 sloupec 4 - uvádí se výše případné vratky dotace při finančním vypořádání; rovná se sloupec 2 minus sloupec 3

Sestavil: Mgr. Luboš Raisner

Datum a podpis:

Kontroloval: Ing. Jana Karbanová

Datum a podpis: - 5. 01. 2011

STATUTÁRNÍ MĚSTO
 LIBEREC
 Odbor ekonomiky

- 5. 01. 2011

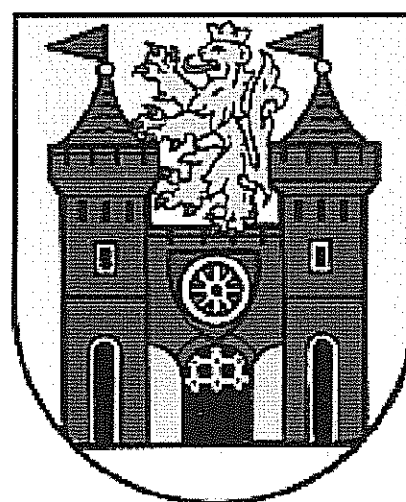


OrG	FM	PAR	RP	UZ	Zak/Proj/NS	Název	R.2010/000	Skut. 2010	Rozdil
10 Magistrát města Liberce ; Garant: 10-28 Náměstek pro ŽP, tech. infr. bezpečnost									
10-2809	107057	107057.01	5311	5021	14005	210705750020	31 000,00	31 000,00	0,00
10-2809	107057	107057.01	5311	5164	14005	210705750022	12 000,00	12 000,00	0,00
*	107057	5 - Běžné výdaje					43 000,00	43 000,00	0,00
**	107057	- Městská policie					43 000,00	43 000,00	0,00
***	10-2809	5 - Běžné výdaje					43 000,00	43 000,00	0,00
****	10-28	- Odbor komunálních služeb					43 000,00	43 000,00	0,00
*****	10-28	5 - Běžné výdaje					43 000,00	43 000,00	0,00
*****	10-28	- Náměstek pro ŽP, tech. infr. bezpečnost					43 000,00	43 000,00	0,00
*****	10-28	5 - Běžné výdaje					43 000,00	43 000,00	0,00
*****	Celkem	(0/7 nalez. dokladů)					43 000,00	43 000,00	0,00

STATUTÁRNÍ MĚSTO LIBEREC



Hodnocení Městského programu prevence kriminality - 2010



Hodnocení Městského programu prevence kriminality - 2010

I. OBECNÉ PODMÍNKY

Město	Statutární město Liberec
Počet obyvatel	101.625
Program realizován v letech*	2008 – 2010
Celkové náklady na prevenci kriminality na místní úrovni*	1 539 707,- Kč
Celková výše přidělené dotace*	838 000,- Kč

REALIZOVANÉ PROJEKTY	Celkem	Sociální	Situační	Informace pro občany
Celkový počet realizovaných projektů*	55	34	11	10 oblig.
Celkový počet projektů podpořených státní účelovou dotací*	52	34	9	9 oblig.
Počet realizovaných projektů v roce 2010	5	2	2	1 oblig.
Počet projektů podpořených státní účelovou dotací v roce 2010	2	2	0	0 oblig.

BEZPEČNOSTNÍ RIZIKA	2007	2008	2009	k 30.11. 2010
Celkový nápad trestných činů (TČ)	4.098	4.134	4.003	3.553
Majetková TČ	2.222	2.360	2.269	2.189
TČ nejvíce zatěžující obec/město				
1. násilná a mravnostní kriminalita	342	310	285	317
2. ostatní kriminalita	222	231	280	329
3. zbyvájící kriminalita	741	732	748	414
4. hospodářská kriminalita	571	500	420	303
5.				
Celkový nápad přestupků	23.252	28.548	25.418	30.201
Přestupky nejvíce zatěžující obec/město	4.576	6.082	7.531	7.012
1. § 50 přestup. zákona – majetkové	1.879	2.664	3.998	3.501
2. § 30 přestup. zákona – alkohol + toxik	356	943	843	638
3. § 47 + § 48 přest. zák. – veř. pořádek	2.138	2.324	2.195	2.243
4. § 49 přestup. zákona – obč. soužití	101	151	495	630
5. silniční provoz (parkování, odtahy)	17.196	21.622	17.304	18.763
6. ostatní	1.582	844	690	4.422

DALŠÍ SOCIÁLNÍ UKAZATELE	2007	2008	2009	2010
Nezaměstnanost (%)	4,85	5,37	9,0	10,1
Počet uchazečů na 1 pracovní místo	1,51	3,21	10,45	13,8
Velikost populace ve věku 15 - 29 let	742	903	18.636	17.448
Jiné rizikové sociální ukazatele				

* Po dobu platnosti Strategie prevence kriminality na léta 2008 až 2011.

II. ORGANIZACE PRÁCE NA MÍSTNÍ ÚROVNI V OBLASTI PREVENCE KRIMINALITY

Pracovní skupina pro prevenci kriminality v obci/měste	ano - ne	od roku 1996
Složení (funkční) pracovní skupiny	11 členů, schází se 4x ročně	

Součinnost zainteresovaných subjektů v oblasti prevence kriminality

	Formy spolupráce při realizaci preventivních aktivit v obci/měste
Krajský úřad	Poskytnutí podkladů pro aktualizaci koncepce prevence kriminality
Úřad práce	Poskytnutí statistických údajů pro aktualizaci koncepce prevence krim.
Policie ČR	Poskytnutí stat. údajů pro aktualizaci koncepce PK, ukázky, přednášky
Městský/ Obecní úřad	Poskytnutí statistických údajů pro aktualizaci koncepce PK, spoluúčast na projektech PK
Městská policie	Realizace projektů PK, spolupráce s SML, PČR, poskytnutí statistik, prezentace na veřejnosti, ukázky, besedy, propagace PK
Rozpočtové a příspěvkové organizace obce	Komunitní středisko KONTAKT p.o. – spolupodílí se na realizaci projektu Bezpečné město pro seniory a zdravotně postižené osoby, soc. práce se seniory a zdravotně postiženými; mateřské, základní a střední školy (BESEDY); DDH – spolupráce při výuce a zkouškách Mladého cyklisty; DPML a.s. (výlep letáků projektu Kurzy sebeobrany pro ženy)
Občanská a zájmová sdružení	Při realizaci projektu Bezpečné město pro seniory a zdravotně postižené osoby besedy s bezpečnostní tematikou (kluby seniorů pod hlavičkou KC KONTAKT, centra zdravotně postižených – Tyfloservis atd.); prezentace MP Liberec, ukázky a informačně bezpečnostní materiál při akci Bambiriáda 2010 (Bambiriáda 2010)
Charitní a církevní organizace	Český červený kříž prezentace na bezpečnostních akcích (Den bezpečnosti s TSi); Oblastní charita Liberec (výlep letáků projektu Kurzy sebeobrany pro ženy)
Zdravotnická zařízení	Nemocnice Liberec, Zdravotnická záchranná služba LK (prezentace na veřejnosti)
Komerční sféra	Autotrend s.r.o Liberec (organizování dopravně bezpečnostní akce Den bezpečnosti s TSi)
Jiné	Centrum intervenčních a psychosociálních služeb LK p.o.; Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, Poradna Bílého kruhu bezpečí Liberec - výlep letáků projektu Kurzy sebeobrany pro ženy

Městská koncepce prevence kriminality

Stanovené priority	Sociální prevence, situační prevence a informování veřejnosti – komunikace s občany
Stanovené úkoly	Hodnocení plnění úkolů
1. Situační prevence	Osvětlení ulic, přechodů pro chodce, zvýšení počtu policistů a strážníků, zvýšení počtu kamer, bezpečnostní stojany na kola atd.
2. Sociální prevence	Podporovat aktivity dětí a mládeže – volnočasové aktivity, sportovní vyžití, programy sociální péče s příslušníky subkultur – graffiti, alternativní kultura, skateboardisté, práce streetworkerů, terénních pracovníků, poznávací akce, terénní sociální práce,

	výchovné a terapeutické pobyty atd.
3. Informování veřejnosti a komunikace s občany	Webové stránky SML a MP Liberec, přednášková činnost, zvyšování právního vědomí, realizace kulturně-výchovných akcí MP pro veřejnost, distribuce informačního materiálu atd.
4.	
5.	
atd.	
Je oblast prevence kriminality součástí rozpočtu města	Ano

Formy komunikace mezi zainteresovanými subjekty a veřejností v oblasti prevence kriminality

Prostřednictvím manažera (jakým způsobem?)	Prevence kriminality Městské policie Liberec Členem komise prevence SML a LK, osobní jednání, tiskové konference, prezentace na veřejnosti
Prostřednictvím médií (jakým způsobem?)	Regionální média – rozhlas, TV, tisk
Jiný způsob (jaký?)	
Prezentace na internetu (pokud ano, internet. adresa)	http://www.liberec.cz , http://www.mpliberec.cz

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA O REALIZACI PROJEKTU

SOCIÁLNÍ PREVENCE

OBEČNÉ ADMINISTRATIVNÍ ÚDAJE	
Název projektu	Kurzy sebeobrany pro ženy
Město	Liberec
Číslo projektu / Rok	1336.1/2010
Dodavatelská organizace projektu (kdo jej provedl)	Statutární město Liberec
Osoba odpovědná za projekt	Mládek Petr – vedoucí odboru hlídkové služby MP Liberec
Participující subjekty	Městská policie Liberec, Policie ČR, Magistrát města Liberec, DPML, ZŠ Broumovská, Prestige Management Liberec

SPECIFIKACE PROJEKTU	
Typ projektu (dle přiloženého členění)	Sociální prevence – vzdělávací aktivity
Stručná charakteristika projektu	Realizace 4 víkendových kurzu sebeobrany pro ženy nad 18 let pod vedením odborných instruktorů se zaměřením na prevenci přepadení, jednání v kontaktu s Policií ČR, obrana proti znásilnění, obrana proti útočnickovi psychika útočnicka a obránce, obrana dle § 28, 29 a 30 TZ
Cíl projektu	Primárně sociální prevence – realizace programu pro prevenci sociálně patolog. jevů - program vzdělávacích aktivit pro ženy nad 18 let. Hlavním cílem je realizace 4 odborných víkendových kurzů sebeobrany pro celkem 72 žen.
Cílová skupina	Ženy ve věku nad 18 let – ukončen fyzický a psychický vývoj, horní věková hranice není omezena.
Počet klientů (účastníků)	Přihlášeno – 84 žen, nastoupilo – 71 žen, dokončilo – 70 žen
Metody práce s klienty (účastníky)	Odborná přednáška, praktické řešení krizových situací, výcvik sebeobrany, letáky, obranný slyotvorný prostředek
Odborné zajištění projektu (profesionální)	Odborný instruktor sebeobrany s certifikátem
Počet pracovníků (kmenoví zaměstnanci / externisté/dobrovolníci)	2
Výčet činností v rámci projektu (počet + časový harmonogram)	4 víkendové kurzy, 1 kurz 2x 5 hodin: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 26 – 27. 6. 2010 ➤ 17. – 18. 7. 2010 ➤ 18. – 19. 9. 2010 ➤ 9. – 10. 10. 2010
Co se díky projektu změnilo	Zvýšení informovanosti o bezpečnosti v oblasti prevence kriminality, posílení sebevědomí účastnic, získání praktických dovedností v sebeobraně a v řešení krizových situací – účastnic
Co se podařilo (konkrétní výsledky a úspěchy)	Předávání nabytých teoretických i praktických poznatků, vědomostí a dovedností účastnicím
Co se nepodařilo (důvody)	Uspokojit všechny přihlášené zájemce o kurzy z důvodu omezeného počtu, z důvodu vyhlášení stavu nebezpečí byl zrušen termín 14. – 15. 8. 2010 (povodně)
Hodnocení ze strany účastníků	Positivní – získání nových informací, kladné hodnocení kurzu ze strany účastnic (zpětná vazba pomocí dotazníkového šetření), posílení jejich sebevědomí a pocitu bezpečí.
Hodnocení ze strany veřejnosti a zástupců obce/města (medializace projektu)	Medializace na webových stránkách MP Liberec, Liberecký deník, veřejné prezentace, Zpravodaj liberecké radnice, výlep plakátu v prostředcích MHD, roznos do ZŠ, SŠ, na intervenční centra
Jaká je návaznost projektu na	Kurzy navazují na kurzy sebeobrany pro ženy provedené

další aktivity (instituce) v rámci města	v předchozích letech
Jak bude projekt pokračovat	Pokračování v kurzech sebeobrany pro ženy i v dalších letech
V příloze předložte všechny konkrétní výstupy projektu (letáky, skládačky, brožury, informační materiály, ohlasy na projekt v tisku)	

PIŠTE STRUČNĚ A JASNĚ.

Věcné vyhodnocení projektu

Číslo rozhodnutí	č.j.: MV-15776-4/OP-2010 ze dne 14. 4. 2010; č. 45
Poskytovatel dotace	Ministerstvo vnitra České republiky
Název programu	Městský program prevence kriminality
Název projektu	Kurzy sebeobrany pro ženy
Název právnické osoby	Statutární město Liberec
IČO	2262978

Základní údaje o projektu:

Název projektu: Kurzy sebeobrany pro ženy

Doba trvání projektu: 1. 1. 2010 - 31. 12. 2010

Základní informace o projektu:

Hlavním cílem projektu „Kurzy sebeobrany pro ženy“ je primární a sociální prevence, realizace programu pro prevenci sociálně patologických jevů – program vzdělávacích a tréninkových aktivit pro ženy nad 18 let věku, a to realizace 4 odborných víkendových kurzů sebeobrany pro celkem cca 72 žen. Kurzy budou vedeny odbornými instruktory, kteří jsou držiteli příslušných certifikátů a jsou dlouhodobými instruktory tělesné a taktické přípravy strážníků Městské policie Liberec. Nezanedbatelnou součástí projektu je zvýšení pocitu bezpečí žen a poskytnutí informací o prevenci kriminality široké veřejnosti.

Hlavními tématy kurzů bylo:

- prevence přepadení a trénink chování v konkrétních rizikových situacích
- jednání v kontaktu s Policií ČR
- metody obrany proti ozbrojenému, ale i neozbrojenému útočníkovi
- použití osobních obranných prostředků vč. praktické ukázky použití obranného pepřového spreje a prostředků denní osobní potřeby (tužky, brýle apod.)
- obrana proti znásilnění
- psychika útočníka a obránce
- nutná obrana dle § 29 TZ, krajní nouze dle § 28 TZ a ustanovení § 30 TZ
- praktický nácvik modelových situací a nácvik úderové a obranné techniky.

Hlavní cíl projektu byl rovněž naplňován doprovodnou informační kampaní, tzn. výlepem či roznosem informačního letáku, relacemi v regionálních denících a poskytováním informací na webových stránkách Městské policie Liberec.

Popis realizace projektu:

Nejprve provedli v měsíci červnu 2010 distribuci letáků informujících o pořádání „Kurzu sebeobrany pro ženy“ do těchto míst:

- ZŠ Dobiášova v Liberci
- ZŠ Broumovská v Liberci
- ZŠ Švermova v Liberci
- ZŠ Na Perštýně v Liberci
- ZŠ Barvířská v Liberci

- Střední škola záchranář a bezpečnost obyvatel Liberec Kateřinky
- recepce budovy URAN, MML a MP Liberec, tř. 1. máje 108/48, Liberec
- obě recepce Magistrátu města Liberec a MIC Liberec
- výlep v autobusech a tramvajích DPML a.s., a to na období od 6. června do 28. srpna 2010,
- seznámení liberecké veřejnosti na prezentačních akcích MP Liberec, a to dne 15. května 2010 na "Dni dopravy s LK" na libereckém letišti v Ostašově, dne 22. května 2010 na Bambiriádě 2010 na parkovišti OC Fórum v Liberci a v sobotu 26. června 2010 na "Dni bezpečnosti s TSi" na parkovišti Tipsport arény Liberec a v sobotu dne 24. dubna 2010 na kynologickém cvičišti KK Pavlovice v rámci kynologické soutěže MP Liberec,
- v neposlední řadě jsme provedli výlep informačního letáku s kurzem v intervenčních centrech, což jsou místa výskytu žen, které mají negativní zkušenosti s násilným jednáním jak s domácím násilím, tak i jako oběť trestné činnosti, a to v Centru intervenčních a psychosociálních služeb LK, p. o., v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Liberec a v Poradně Bílého kruhu bezpečí Liberec.

Dále byla poskytnuta informace o konání preventivně bezpečnostního projektu „Kurzů sebeobrany pro ženy“ široké veřejnosti města Liberce a zveřejnění informací s náplní a termíny „Kurzů sebeobrany pro ženy“ prostřednictvím webových stránek MP Liberec. Tisková mluvčí MP Liberec provedla informační kampaň o preventivně bezpečnostním projektu „Kurzů sebeobrany pro ženy“ v regionálním tisku.

Dne 14. 6. 2009 jsme uzavřeli s ZŠ Broumovská v Liberci smlouvu o pronájmu prostoru v tělocvičně, kde budou probíhat 4 víkendové kurzy sebeobrany pro ženy.

Dále jsme dne 3. 6. 2010 zakoupili 76 ks obranných sprejů pepřových KO FOG 50 ml.

Následně započala samotná realizace dvou pětihodinových víkendových „Kurzů sebeobrany pro ženy“ v následujících termínech:

- 26. – 27. 6. 2010
- 17. – 18. 7. 2010
- 18. – 19. 9. 2010
- 9. – 10. 10. 2010

Původně byl plánován kurz v termínu 14. – 15. 8. 2010, ale tento kurz jsme byli nuceni zrušit, neboť v době od 7. 8. 2010 do 5. 9. 2010 byl vyhlášen hejtmanem LK z důvodu povodní stav nebezpečí.

Každá úspěšná absolventka kurzů sebeobrany obdržela „*Osvědčení o absolvování intenzivního kurzu sebeobrany v délce 10 hodin*“ a každá účastnice kurzu obdržela 1 ks obranného pepřového spreje.

Kvantitativní shrnutí výsledků

Celkem jsme do kurzů zaregistrovali 84 zájemkyň z řad žen města Liberce starších 18 let s dokončeným tělesným a psychickým vývojem. Pro velký zájem účastnic byly všechny čtyři kurzy obsazeny již do konce měsíce června 2010, proto jsme museli přibližně stejný počet zájemkyň z důvodu naplnění kapacity kurzu odmítnout a část z nich zařadit jako náhradnice v případě výpadku zájemkyň o kurz.

Kurz úspěšně absolvovalo a osvědčení získalo 70 žen.

Tento počet je menší o dvě ženy než jsme předpokládali. Toto bylo způsobeno především tím, že byla slabší účast na kurzu sebeobrany v termínu 9. – 10. 10. 2010, kdy na poslední chvíli odřekly účast v kurzu 5 zájemkyň, které byly přihlášeny, ale kurzu se bez omluvy nezúčastnily a my jsme již nemohli z časových důvodů doplnit kurz z náhradnic. Rovněž na tomto počtu má vliv to, že jedna účastnice sice do kurzu nastoupila, ale kurz zdárně nedokončila.

Tabulka č. 1: Přehled zájemkyň a účastnic kurzu sebeobrany v jednotlivých termínech

Termín kurzu	Počet přihlášených	Nastoupilo	Dokončilo
26. – 27. 6. 2010	22	18	18
17. – 18. 7. 2010	20	18	17
18. – 19. 9. 2010	22	20	20
9. – 10. 10. 2010	20	15	15
Celkem	84	71	70

Jinak jsme spokojeni s tím, že kurz nedokončili pouze 1 účastnice z 71 účastnic a že při žádném kurzu nedošlo k závažnějšímu poškození zdraví (mimo pár oděrek, odřenin apod.).

Časové rozložení kurzů do víkendových seminářů se osvědčilo. Ženy se aktivně zapojovaly do výcviku, některé přednesly a předaly svoje zkušenosti, kdy se staly obětí násilného trestného činu.

Jako optimální počet účastnic kurzů sebeobrany se ukázal počet 16 až 18 žen v jednotlivém semináři. Tento počet je ideální pro maximální předání zkušeností jednotlivým účastnicím (osobní konzultace a přístup při výcviku).

Při kurzu sebeobrany bylo celkem vydáno 70 ks osvědčení, 71 ks obranných pepřových sprejů a 5 obranných pepřových sprejů bylo použito v rámci praktické ukázky.

Kvalitativní shrnutí výsledků

Zvláštní důraz při semináři byl kladen na prevenci a přiblížení situací a výcviku co nejvíce reálným podmínkám. Hlavní důraz byl položen na psychiku obránce – ženy, kdy jsme zdůraznili, že jsou schopny se ubránit i větší fyzické síle, což posílilo jejich sebevědomí a změnilo náhled na vnímání okolí, ve kterém se denně pohybují. Kladně hodnotíme teoretické přednášky zaměřené na prevenci napadení, psychologii vyjednávání, řešení krizových situací a oblast legislativního rámce chování v sebeobraně. Účastnice pochopily, že základem kurzu není za každou cenu řešit situaci násilím, ale předcházet problému svým přístupem k okolí, vyhýbat se rizikovým lokalitám apod. Dále pozitivně hodnotíme sdílení vlastních zkušeností zúčastněných žen s tím, kdy se samy staly obětí násilného trestného činu, kdy byly schopny tyto informace a zkušenosti předat v rámci kurzu ostatním ženám.

Účastnicím kurzu sebeobrany byly rozdány dotazníky, které mohly anonymně vyplnit. Dotazník obsahoval celkem 10 otázek:

1. Kde se účastnice dozvěděla o pořádání kurzu sebeobrany
2. Má-li již nějaké předchozí zkušenosti s bojovým uměním

3. Kolikrát se již kurzu sebeobranu účastnila
4. Zda-li se již v minulosti stala obětí trestného činu (loupežného přepadení, pokusu o znásilnění, znásilnění, ublížení o zdraví, domácího násilí apod.)
5. Stala-li se obětí násilného TČ i po absolvování kurzu
6. Zda-li se dokázala útočníkovi ubránit
7. Jestliže ano, přispělo k tomu absolvování kurzu sebeobranu
8. Dále měli účastnice zhodnotit organizaci, náplň a metody kurz a přístup a odbornost instruktorů
9. Zda-li přispěl kurz sebeobranu ke zvýšení sebevědomí účastnic
10. Ovlivnilo-li jejich rozhodnutí absolvovat kurz sebeobranu to, že byl pořádán zdarma

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo **65 účastnic** a vyhodnocení dotazníkového šetření tvoří přílohu č. 3 tohoto vyhodnocení.

Obecně můžeme říci, že ženy hodnotí kurz sebeobranu velmi pozitivně a považují ho za přínosný a dodal jim pocit většího bezpečí.

Statistika kriminality ve městě Liberci

Tabulka č. 2: Počet násilné kriminality ve městě Liberci dle obvodních oddělení

Obvodní oddělení PČR	2008	2009	k 30. 11. 2010
Liberec 1	118	94	113
Vratislavice	41	43	27
Vesec	52	59	62
Vápenka	44	32	56
Ruprechtice	29	27	29
Liberec celkem	284	405	287

Zdroj: PČR 2010

Tabulka č. 3: Počet mravnostní kriminality ve městě Liberci dle obvodních oddělení

Obvodní oddělení PČR	2008	2009	k 30. 11. 2010
Liberec 1	18	11	8
Vratislavice	1	4	1
Vesec	5	4	11
Vápenka	2	10	3
Ruprechtice	0	1	7
Liberec celkem	26	52	30

Zdroj: PČR 2010

Tabulka č. 4: Přehled celkové násilné a mravnostní kriminality ve městě Liberci dle obvodních oddělení PČR

Obvodní oddělení PČR	2008	2009	k 30. 11. 2010
Liberec 1	136	105	121
Vratislavice	42	47	28
Vesec	57	63	73
Vápenka	46	42	59
Ruprechtice	29	28	36
Liberec celkem	310	457	317

Zdroj: PČR 2010

Závěr

Projekt přispěl k lepší informovanosti žen starších 18 let věku, ale i široké veřejnosti v prevenci kriminality, a to jak při ochraně před majetkovou kriminalitou, ale zejména před kriminalitou násilnou. Zároveň zvýšil pocit bezpečí účastnic kurzu. V projektu budeme pokračovat i v dalším období, kdy chceme realizovat další kurzy sebeobrany pro ženy.

Projekt byl prezentován na webu MP Liberec a v regionálním tisku.

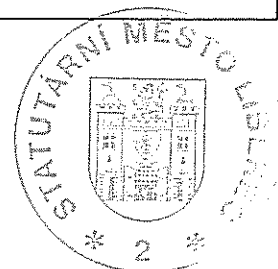
Jednotlivé položky rozpočtu čerpané v rámci dotačního programu:

Tabulka č. 5: Rozpis jednotlivých položek

Položka	Počet	Prostředky dotace MV přiznáno (Kč)	Prostředky dotace MV čerpáno (Kč)	Spoluúčast obce (Kč)
Výlep letáků MHD	6-7/09	0,-	0,-	2.000,-
Slizotvorný prostředek	76 ks	0,-	0,-	6.990,-
Papíry na osvědčení	70 ks	0,-	0,-	490,-
DPP – příprava a realizace	120 hod.	25.000,-	25.000,-	5.000,-
DPP – koordinace a prop.	60 hod.	6.000,-	6.000,-	6.000,-
Nájem prostor	40 hod.	12.000,-	12.000,-	0,-
Celkem		43.000,-	43.000,-	20.480,-

Přehled o čerpání finančních prostředků

Přehled o čerpání dotace v roce 2010 (v Kč)	dotace	skutečné čerpání
Neinvestiční výdaje celkem:	43 000,-	43 000,-
Datum: 10. 01. 2011	Zpracoval: Mgr. Luboš Raisner	
Podpis a razítko statutárního zástupce realizátora	Mgr. Jan Korytář, primátor města	



Seznam příloh:

Příloha č. 1: Zpráva o průběhu kurz sebeobrany

Příloha č. 2: Vzor dotazníku

Příloha č. 3: Vyhodnocení dotazníkového šetření

Příloha č. 4: Propagace na webových stránkách a v tisku

Příloha č. 1

Projekt sebeobrany pro ženy – zpráva o průběhu kurzu

Věc: Projekt sebeobrany pro ženy

Cílem víkendového kurzu sebeobrany pro ženy bylo seznámit absolventky s právním minimem (§ 28, 29, 132TZ), procvičit základy reálné sebeobrany a připravit je na krizové situace v případě napadení (psychika útočníka, obránce, nácvik komunikace). Kurzy probíhaly o víkendech v délce deseti hodin (pět hodin v sobotu a v neděli).

a) Propagace a technické zajištění kurzu sebeobrany

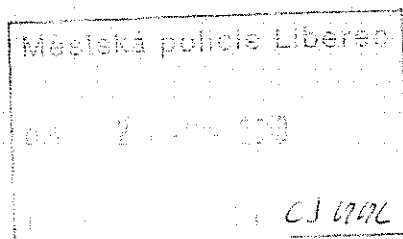
- na přelomu měsíců května a června 2010 byla provedena distribuce letáků na kurz sebeobrany do těchto míst:
 - ✦ základní školy Dobiášova, Broumovská, Švermova, Na Perštýně, Barvířská – po 200 ks na objekt
 - ✦ okrsky a recepce městské policie – po 100 ks
 - ✦ Střední škola záchranář a bezpečnost obyvatel Kateřinky – 200 ks
 - ✦ autobusy a tramvaje MHD v Liberci – propagace 800 ks v prostředcích po dobu konání kurzu
- na webových stránkách www.mpliberec.cz zřízen odkaz na kurz sebeobrany pro ženy
- kurz byl technicky zajištěn v tělocvičně ZŠ Broumovská, kde je dobrá dostupnost MHD a velmi dobré zázemí pro úpolové aktivity.

b) Vlastní průběh kurzů sebeobrany pro ženy

- Jednotlivé kurzy proběhly v těchto termínech:

✦ 26.6. – 27.6.2010	počet přihlášených žen	-	22
	absolvovalo	-	18
	dokončilo	-	18
✦ 17.7 – 18.7.2010	počet přihlášených žen	-	20
	absolvovalo	-	18
	dokončilo	-	17
✦ 18.9. – 19.9.2010	počet přihlášených žen	-	22
	absolvovalo	-	20
	dokončilo	-	20
✦ 9.10. – 10.10.2010	počet přihlášených žen	-	20
	absolvovalo	-	15
	dokončilo	-	15

Celkem jsme do kurzu zaregistrovali 84 žen (nejmladší absolventka 17 let, nejstarší 71 let). Pro velký zájem byly všechny termíny na jednotlivé kurzy obsazeny už koncem měsíce června. Přibližně stejný počet žen, které byly přijaty do kurzu, jsme museli odmítnout pro naplnění kapacity.



Kurz absolvovalo 71 žen a dokončilo ho 70 žen, které obdržely osvědčení o absolvování intenzivního kurzu sebeobranu v délce deseti hodin. Slabá účast na kurzu v říjnu je dána tím, že pět absolventek se bez udání důvodů nedostavilo.

V rámci kurzu sebeobranu proběhlo školení v používání obranného spreje a první pomoci po jeho aplikaci na útočníka. Absolventkám bylo vydáno 71 kusů obranných sprejů, přičemž na každém kurzu proběhla praktická ukázka v jeho použití. Na praktické ukázky bylo použito pět obranných sprejů.

c) Zpětná vazba od absolventek kurzu

Níže jsou uvedeny zpětné vazby na provedené kurzy sebeobranu, formou jednoduchého dotazníku obsahujícího sedm bodů:

- ↓ graf číslo 1 – kde se absolventky dozvěděly o pořádání kurzu sebeobranu
- ↓ graf číslo 2 – zkušenost s bojovým uměním a zda absolvovala již kurz
- ↓ graf číslo 3 – jakého násilného TC se ženy staly obětí
- ↓ graf číslo 4 – co by absolventka změnila, připomínky ke kurzu
- ↓ graf číslo 5 – přispěl kurz sebeobranu ke zvýšení sebevědomí
- ↓ graf číslo 6 – zda ovlivnilo účast na kurzu sebeobranu, že byl zdarma
- ↓ graf číslo 7 – částka, kterou jsou absolventky ochotny utratit za kurz sebeobranu

Přílohy:

- vzor dotazníku
- vyhodnocení dotazníku

V Liberci dne 16.10.2010

sepsal:

Mládek Petr

Torák Martin

Příloha č. 2

Vzor dotazníku

Dotazník

Vážená účastnice kurzu sebeobrany,

dovolujeme si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který bude sloužit pro potřeby řádného vyhodnocení preventivního projektu „**Kurzy sebeobrany pro ženy**“ pořádaného statutárním městem Liberec a Městskou policií Liberec. Projekt získal státní účelovou dotaci Ministerstva vnitra ČR.

Vámi vyplněný dotazník přispěje k lepší organizaci kurzů sebeobrany v následujících letech, tzn. jakou formou oslovit zájemkyně, z jakých cílových skupin, témata kurzů, samotnou organizaci kurzu apod.

Dotazník je přísně anonymní a žádné z vyplněných údajů nebudou a ani nemohou být spojovány s Vaší osobou. Dotazník prosíme, nepodepisujte!

Zároveň Vás prosíme o pravdivé a úplné vyplňování dotazníku podle skutečnosti.

Vždy zakroužkujte pouze jedno číslo vybrané odpovědi z nabídky odpovědi a odpovědi k doplnění pište čitelně.

1. Kde jste se dozvěděla o pořádání kurzu sebeobrany?

- Tisk1 Uveďte jaký
Televize2
Internet3
Leták v MHD4
Na intervenčním centru5
Jiným způsobem, uveďte kde

2. Máte již nějaké předchozí zkušenosti s bojovým uměním (např. judo, karate):

- Ne1
Ano2
Jestliže ano, uveďte jaké a délku cvičení

3. Kurzu sebeobrany se zúčastní (i u jiného organizátora):

- Poprvé1
Opakovaně2

4. Stala jste se v minulosti obětí násilného trestného činu (loupežné přepadení, pokusu znásilnění, znásilnění, ublížení na zdraví, domácí násilí apod.)?

- Ne1
Ano2
Jestliže ano, uveďte počet a jakého

K

5. Stala jste se obětí násilného trestného činu i po absolvování kurzu? (Nevyplňujte, účastníte-li se kurzu poprvé)

Ne1

Ano2

Jestliže ano, uveďte počet a jakého

.....

6. Dokázala jste se útočníkovi ubránit?

Ne1

Ano2

Jestliže ano, přispělo k tomu absolvování kurzu sebeobrany? (Nevyplňujte, účastníte-li se kurzu poprvé)

Ne1

Spíše ne2

Spíše ano3

Ano4

7. Zhodnoťte prosím, kurz sebeobrany pořádaný MP Liberec:

		Hodnotím kladně	Hodnotím spíše kladně	Hodnotím spíše záporně	Hodnotím záporně
7.1.	Vhodnost termínů kurzů	1	2	3	4
7.2.	Dopravní dostupnost místa konání kurzu	1	2	3	4
7.3.	Metody a náplň kurzu	1	2	3	4
7.4.	Časová náročnost kurzu	1	2	3	4
7.5.	Přístup instruktorů k účastníkům	1	2	3	4
7.6.	Odborné znalosti instruktorů	1	2	3	4
7.7.	Komunikační schopnosti instruktorů	1	2	3	4

8. Co byste změnila v organizaci, metodách či náplni kurzu sebeobrany:

.....

.....

.....

9. Přispěl kurz sebeobrany ke zvýšení Vašeho sebevědomí:

Ne1

Spíše ne2

Spíše ano3

Ano4

10. Ovlivnilo Vaše rozhodnutí absolvovat kurz sebeobrany i to, že byl pořádán zdarma?

Ano1

Ne2

Jestliže ne, uveďte maximální částku, kterou byste byla ochotna hraditKč

Na závěr nám dovoluete, abychom Vám poděkovali za čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.

Příloha č. 3

Vyhodnocení dotazníkového šetření – KURZY SEBEOBRANY ŽEN 2010

Vyhodnocení dotazníkového šetření - KURZY SEBEOBRANY ŽEN 2010

Po absolvování každého kurzu sebeobrany žen byly všechny účastnice daného kurzu požádány o anonymní vyplnění dotazníků.

Ženám bylo vysvětleno, že dotazník slouží pro potřebu řádného vyhodnocení preventivního projektu „*Kurzy sebeobrany pro ženy*“ pořádaného statutárním městem Liberec a Městskou policií Liberec, a který státní účelovou dotaci Ministerstva vnitra ČR.

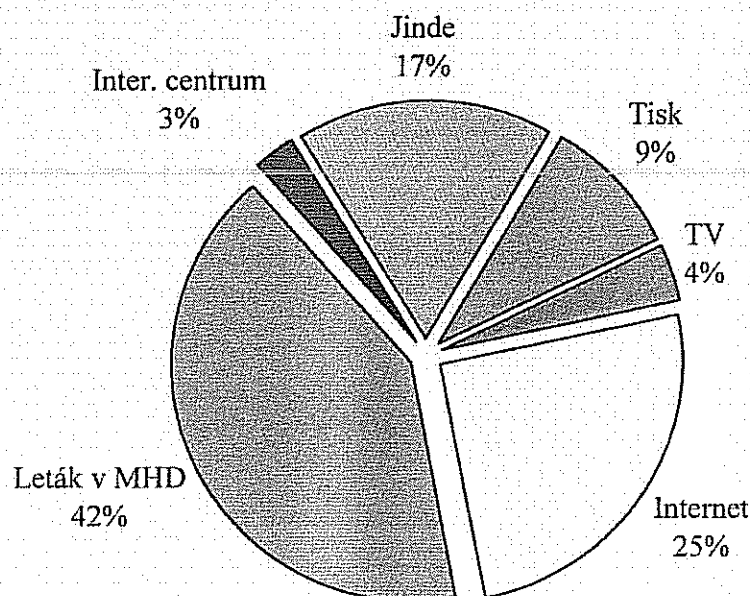
Dotazník rovněž přispěje k lepší organizaci kurzů sebeobrany v následujících letech.

Účastnice byly seznámeny se skutečností, že dotazník je přísně anonymní a žádný z vyplněných údajů nebude a ani nemůže být spojován s jejich osobou. Ženy byly upozorněny, aby dotazník nepodepisovaly. Byly též požádány, aby uváděly pravdivé a úplné údaje dle skutečnosti.

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 65 žen.

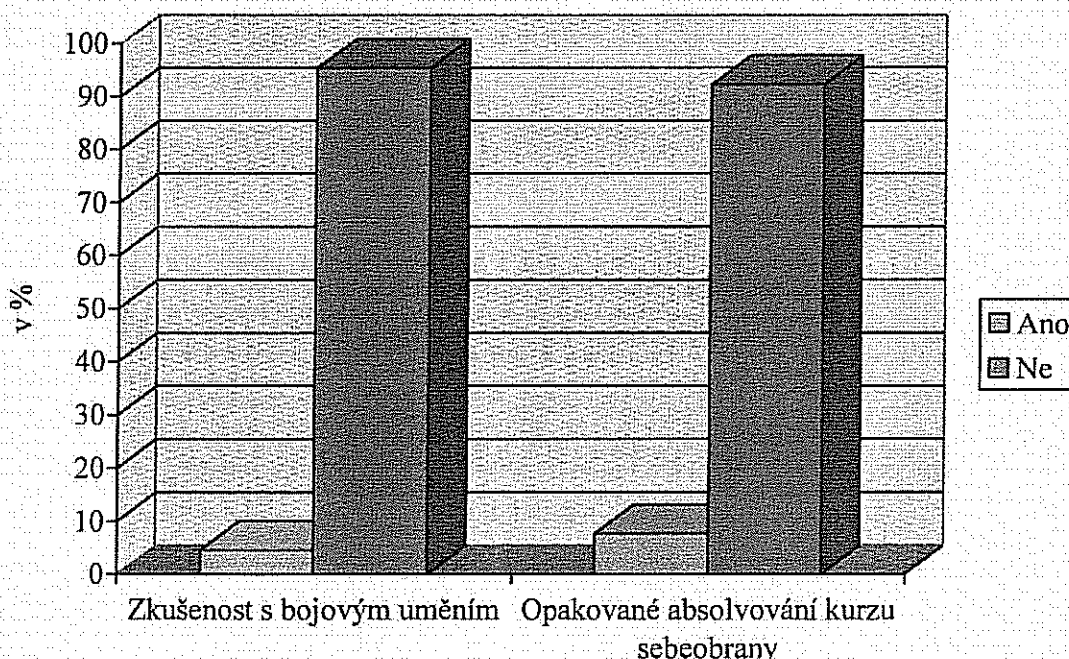
V první otázce jsme zjišťovali, kde se účastnice dozvěděly o pořádání kurzu sebeobrany. Jako neúčinnější formou oslovení zájemkyň o kurzy sebeobrany se ukázalo *vyvěšení letáku* s informací o pořádání kurzu sebeobrany *v prostředcích městské hromadné dopravy DPML a.s.* Tuto odpověď nám uvedlo 47,7 % účastnic. Jsme rádi, že se o kurzu dozvěděla i 3,1 % žen na intervenčních centrech města Liberec, kde byly vyvěšeny informace o konání kurzu sebeobrany pro ženy.

Graf č. 1: Kde se účastnice dozvěděla o pořádání kurzu sebeobrany



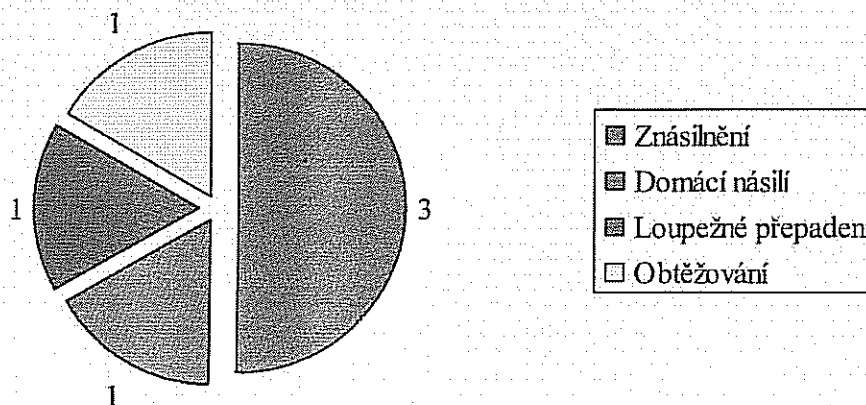
Důležitou informací pro organizování kurzu je i zjištění skutečnosti, zda-li se kurz účastní spíše ženy, které mají nějakou předchozí zkušenost s nějakým druhem bojového umění, např. s judem, karatem; či se již někdy zúčastnila nějakého kurzu sebeobrany v dřívějších letech, a to ať u nás či u jiného organizátora. Bylo zjištěno, že pouze 4,6 % žen má předchozí zkušenost s bojovým uměním a 7,7 % žen absolvovalo v minulých letech nějaký kurz sebeobrany.

Graf č. 2: Má účastnice již nějakou zkušenost s bojovým uměním či absolvovala někdy kurz sebeobrany



Dále jsme v našem dotazníkovém šetření zjišťovali, zda-li se účastnice stala již v minulosti obětí nějakého násilného trestného činu, např.: loupežného přepadení, pokusu o znásilnění, ublížení na zdraví, domácího násilí. 8 žen (12,3 %) uvedlo, že se stala obětí násilného TČ. Šest žen nám i sdělilo jakého TČ se stala obětí. Nejčastěji se jednalo o pokus znásilnění.

Graf č. 3: Jakého násilného TČ se ženy staly obětí (počet TČ)



6 žen se dokázalo pachateli výše uvedených TČ ubránit. Pouze jedna žena se neubránila a jedna žena nám tuto otázku nezodpověděla. Zda-li k účinné obraně proti pachatelovi násilného TČ přispělo i absolvování předchozích kurzů sebeobrany či znalost nějakého bojového umění účastnicí, se nám nepodařilo věrohodně zjistit, neboť na tuto otázku nám odpověděla pouze jedna žena z výše uvedených osmi žen, které se staly obětí.

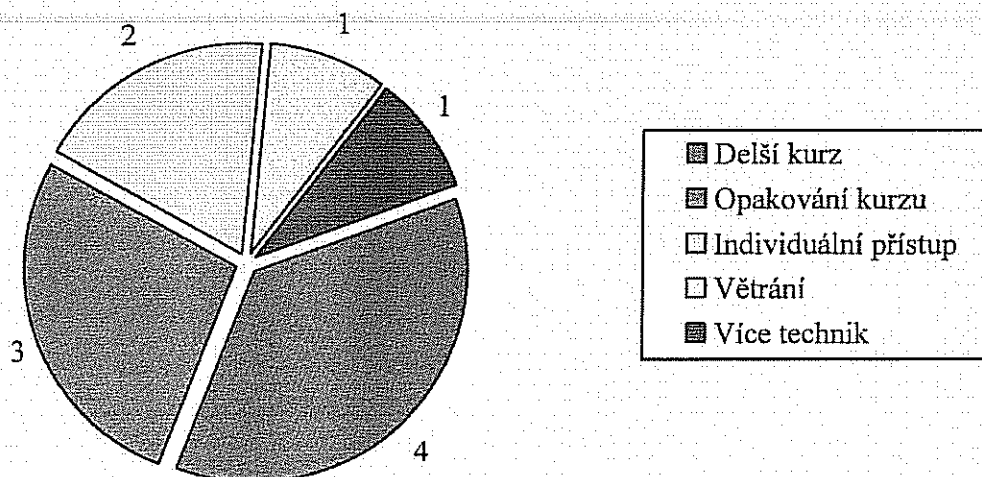
Další součástí dotazníkového šetření bylo zhodnocení kurzu sebeobrany ze strany účastnic. Z níže uvedené tabulky je zřejmé, že minimálně 95 % účastnic bylo s metodami a náplní kurzů, s časovou náročností, s přístupem instruktorů a jejich odborností a komunikačními dovednostmi spokojena.

Tabulka č. 1: Zhodnocení kurzu sebeobrany ze strany účastnic (v %)

	Hodnotím kladně	Hodnotím spíše kladně	Hodnotím spíše záporně	Hodnotím záporně
Vhodnost termínů kurzů	86,2	13,8		
Dopravní dostupnost místa konání kurzu	75,4	21,5	3,1	
Metody a náplň kurzu	95,4	4,6		
Časová náročnost kurzu	92,3	6,2	1,5	
Přístup instruktorů k účastníkům	95,4	1,5	1,5	
Odborné znalosti instruktorů	96,9	3,1		
Komunikační schopnosti instruktorů	95,4	3,1	1,5	

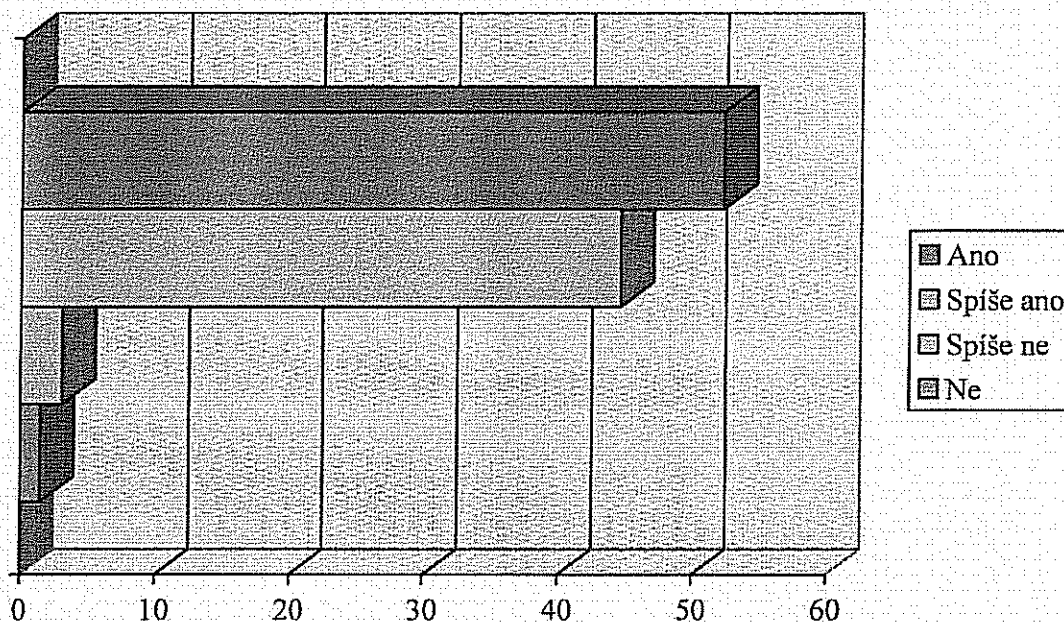
Nejčastěji měly účastnice připomínky k tomu, aby byly kurzy sebeobrany delší a kurzy sebeobrany se pro obsáhlost témat a časovou náročnost jednotlivých technik opakovaly.

Graf č. 4: Co by účastnice změnila, připomínky ke kurzu (vybrané připomínky v počtu)



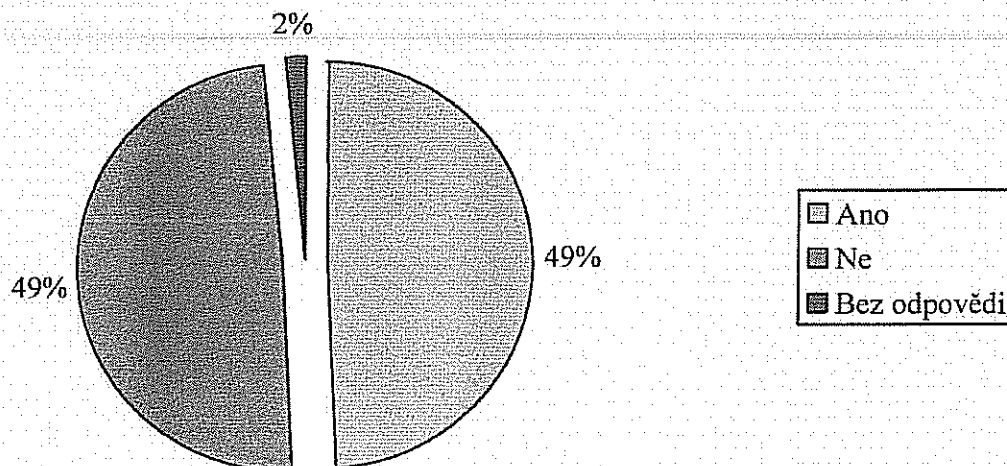
Samozřejmě nás i zajímalo, zda-li absolvováním kurzu sebeobrany, došlo k posílení sebevědomí účastnic kurz. 96,9 % žen uvedlo, že u nich došlo ke zvýšení sebevědomí. U tři žen (4,6 %) k posílení sebevědomí nedošlo.

Graf č. 5: Přispěl kurz sebeobrany ke zvýšení sebevědomí účastnic (v %)



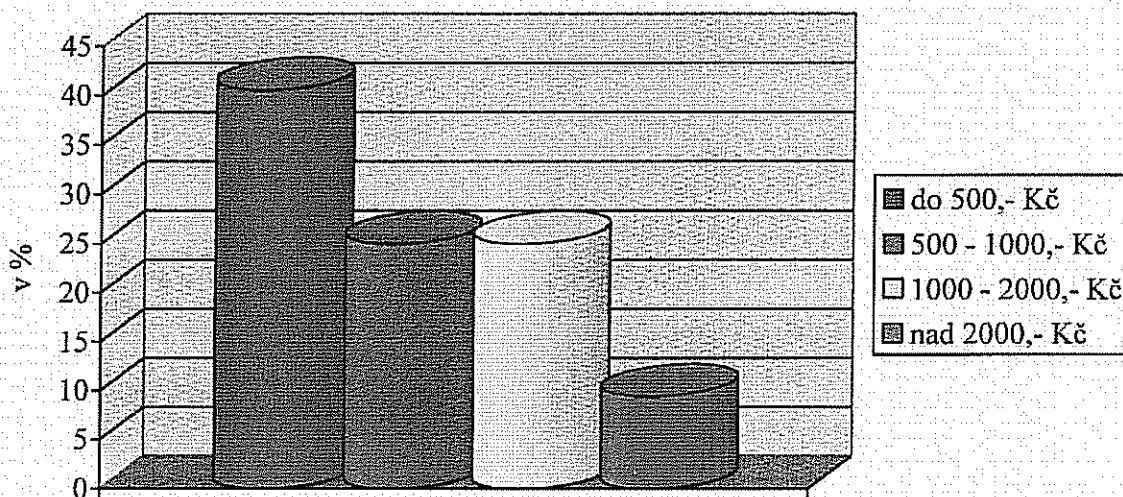
V neposlední řadě jsme zjišťovali, zda-li rozhodnutí absolvovat kurz sebeobrany, ovlivnila skutečnost, že pořádání kurzu sebeobrany je pro účastnice zdarma, tzn. že kurz sebeobrany byl financován v plné výši ze státní účelové dotace Ministerstva vnitra ČR a z finanční spoluúčasti statutárního města Liberec a Městské policie Liberec. Po vyhodnocení této otázky můžeme konstatovat, že se rozhodnutí absolvovat kurz sebeobrany zadarmo a za peníze rozdělilo rovnoměrně mezi obě strany žen. Můžeme říci, že polovina žen, by se kurzu sebeobrany nezúčastnila v případě, že by na kurz musely finančně přispět.

Graf č. 6: Ovlivnilo rozhodnutí žen pořádání kurz sebeobrany zadarmo



U žen, které by kurz sebeobrany absolvovaly i za jejich finanční spoluúčasti, jsme se zeptali na maximální částku, kterou by byly ochotny uhradit za tento kurz sebeobrany. Nejčastěji by ženy byly ochotny do kurzu sebeobrany investovat do 500,- Kč, pouhé tři ženy by byly ochotny za kurz sebeobrany zaplatit více jak 2 000,- Kč. Maximální finanční částka byla v jednom případě částka 5 000,- Kč. Z grafu č. 7 je zřejmé, že téměř polovina těchto žen by byla ochotna za kurz sebeobrany uhradit pouze částku, za kterou je pořádání kurzu bez spoluúčasti jiného subjektu problematicky realizovatelné.

Graf č. 7 Maximální částka, kterou by byly ženy ochotny za kurz sebeobrany hradit



Závěrem můžeme říci, že kurz sebeobrany pořádaný v rámci preventivního projektu „*Kurzy sebeobrany pro ženy*“ je účastnicemi přijímán kladně a přináší pozitivní vliv nejen na zvýšení sebevědomí žen, ale i v praktických dovednostech žen v obraně před útočníkem. Ženy v rámci kurzu sebeobrany rovněž získají znalosti jak se nestát obětí násilného TČ (chování na veřejnosti, v prostředcích MHD apod.).

V Liberci 16. října 2010

Sepsal

Mládek Petr

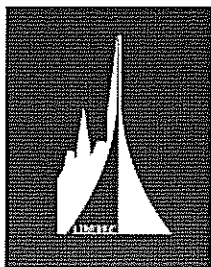
Torák Martin

Příloha č. 4

Propagace v regionálním tisku a na webových stránkách:

- Článek „*Kurzy sebeobrany pro ženy 2010*“ na webu Městské policie Liberec, <http://www.mpliberec.cz/kurz-sebeobrany-pro-zeny>
- Článek „*Městská policie nabízí ženám kurzy sebeobrany*“ na webu Městské policie Liberec, <http://www.liberec.cz/wps/portal/statutární-město-liberec/aktuality/!ut/p/c5/vc3NDsFA...>
- Článek „*Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 26. a 27. 6. 2010*“ na webu Městské policie Liberec, <http://www.mpliberec.cz/prevence-kriminality/fotogalerie/foto-zeny-27-06-10>
- Článek „*Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 17. a 18. 7. 2010*“ na webu Městské policie Liberec, <http://www.mpliberec.cz/prevence-kriminality/fotogalerie/foto-sebeobrana-17-7.2010>
- Článek „*Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 18. a 19. 9. 2010*“ na webu Městské policie Liberec, <http://www.mpliberec.cz/prevence-kriminality/fotogalerie/foto-sebeobrana-zari2010>
- Článek „*Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 9. a 10. 10. 2010*“ na webu Městské policie Liberec, <http://www.mpliberec.cz/prevence-kriminality/fotogalerie/foto-zeny-10-10-2010>
- Článek „*Kurzy sebeobrany pro ženy*“ ve Zpravodaji liberecké radnice, červen 2010, str. 10
- Článek „*Ženy se naučí sebeobranu*“ v MF Dnes, Kraj Liberecký, 09.06.2010, str. 3
- Článek „*Liberečtí strážníci budou opět učit ženy sebeobraně*“ v Právu, Severní Čechy, 11.06.2010, str. 11
- Článek „*Strážníci pořádají bezplatný kurz sebeobrany*“ v Libereckém deníku, 15.06.2010
- Článek „*Na ulici je obrana i útok otázkou několika vteřin*“ v MF Dnes, Kraj Liberecký, 01.07.2010, str. 3
- Článek „*Když se z bezbranné ženy stane dravá šelma*“ v MF Dnes, Kraj Liberecký, 01.07.2010, str. 3
- Článek „*Kurzy sebeobrany pro ženy z dotace ministerstva*“ ve Zpravodaji liberecké radnice, prosinec 2010, str. 8

[Přejít na obsah](#)



MP Liberec
Legislativa

Tým
Odkazy

Kontakty

Služby občanům

Prevence kriminality

Aktuálně

[Home](#) > [Prevenc...](#) > [Program...](#) > Kurzy sebeobrany...

Tísňové volání **156** SMS pro hluchoněmé **721 225 874**

Kurzy sebeobrany pro ženy 2010

CHCETE SE NAUČIT BRÁNIT

MĚSTSKÁ POLICIE LIBEREC

pořádá

Kurzy sebeobrany pro ženy

Tak jako v předchozích letech pořádá Městská policie Liberec v rámci Městského programu prevence kriminality na rok 2010 praktický výcvik v sebeobraně, který je určen ženám, které se při své práci, ale nejen při ní, mohou dostat do nebezpečné situace, kdy mohou být fyzicky napadeny. Cílem kurzu je účastnice na tyto situace připravit tak, aby je zvládly.

Součástí kurzu budou:

- praktická cvičení s figuranty,
- trénink chování v konkrétních situacích,
- ukázky způsobů napadení a obrany s nácvikem,
- teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání, řešení krizové situace a oblast legislativního rámce chování v sebeobraně,
- zájemkyně obdrží obranný slzotvorný prostředek.

Struktura:

- prevence přeapadení a trénink chování v konkrétních rizikových situacích,
- jak jednat v kontaktu s policií,
- metoda zajištění proti ozbrojenému, ale i neozbrojenému útočníkovi,
- obrana ženy proti znásilnění,
- používání obranných prostředků, ale i předmětů denní potřeby,
- psychika útočníka a obránce,
- nutná obrana dle § 29 TZ, krajní nouze dle § 28 TZ a § 30 TZ.

Cílová skupina:

- ženy starší 18 let

Kurz:

- sobota a neděle (vždy po 5 hodinách, 9,00-12,00 hodin, 13,00-15,00 hodin),
- s sebou sportovní oděv, sálová obuv, jídlo a pití,
- tělocvična ZŠ Broumovská (u Korintu), linka MHD 25, sraz vždy 15 minut před zahájením kurzu u školy,
- při přihlášení je třeba nahlásit jméno, příjmení, rok narození a bydliště,
- **absolvování kurzu je na vlastní nebezpečí!**

<i>Termíny</i>	<i>datum</i>	<i>volné místo</i>
červen	26. - 27. 6. 2010	18 osob
červenec	17. - 18. 7. 2010	18 osob
srpen	14. - 15. 8. 2010	18 osob
září	18. - 19. 9. 2010	18 osob

Lektoři: Mládek Petr a Torák Martin

Dotazy a přihlášky:

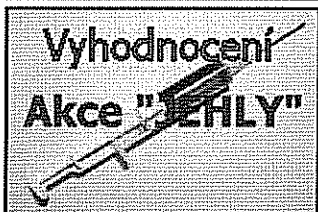
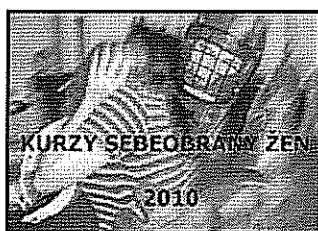
- tel. 488 578 152 (Mládek Petr) nebo mladek.petr@mp.liberec.cz

Kurzy jsou pořádány pro účastnice bezplatně z finančních prostředků poskytnutých statutárním městem Liberec, Městskou policií Liberec a Ministerstvem vnitra.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

Aktuálně



Zásahy strážníků

Události městské policie - zásahy strážníků

Statutární město Liberec

Město a samospráva

Magistrát a radnice

Praktické informace

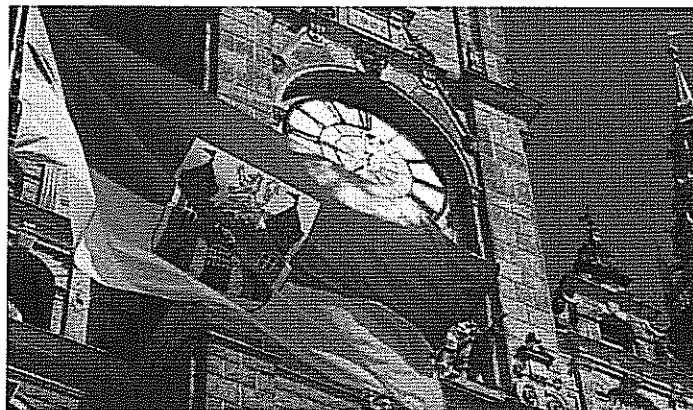
Turista

Média

Kontakty

Domovská stránka

OFICIÁLNÍ WEBOVÉ STRÁNKY
STATUTÁRNÍHO MĚSTA LIBEREC. Pro
zvětšení kterékoliv oblasti webu
použijte kombinaci kláves "Ctrl" a "+";
pro zmenšení naopak "Ctrl" a "-".



[Statutární město Liberec](#) > [Aktuality](#)

Městská policie nabízí ženám kurzy sebeobranu

Praktický výcvik v sebeobraně určený ženám starší 18 let pořádá v rámci programu Prevence kriminality Městská policie Liberec. Cílem kurzu je připravit jeho účastnice na zvládnutí nebezpečných situací.



Součástí kurzu jsou: praktická cvičení s figuranty, trénink chování v konkrétních situacích, ukázky způsobů napadení a obrany s nácvikem, teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání, řešení krizové situace a oblast legislativního rámce chování v sebeobraně.

Termíny kurzů 2010: 26.–27. červen, 17.–18. červenec, 14.–15. srpen, 18.–19. září.

Výcvikové hodiny se konají v sobotu a neděli (vždy po 5 hodinách, 9-12 h, 13-15 h) v tělocvičně ZŠ Broumovská – linka MHD č. 25, sraz u školy vždy 15 minut před zahájením kurzu. S sebou je zapotřebí vzít sportovní oděv, sálovou obuv, jídlo a pití. Při přihlášení je třeba nahlásit jméno, příjmení, rok narození a bydliště. Absolvování kurzu je na vlastní nebezpečí!

Dotazy a přihlášky: tel.: 488 578 152 nebo mladek.pelri@mp.liberec.cz

Kurzy jsou pořádány pro účastnice bezplatně z finančních prostředků poskytnutých Statutárním městem Liberec, Městskou policií Liberec a Ministerstvem vnitra ČR.

Obsah naposledy aktualizoval(-a): Slezáková Dagmar dne 3.6.2010.

Město a samospráva

Profil a statut města
Části města
Rozpočet města
Primátor a vedení města
Rada města
Zastupitelstvo města
Další orgány města
Městské organizace
Společnosti s účastí města
Strategické dokumenty
Zahraniční vztahy
Vyhlašky a nařízení

Magistrát a radnice

Tajemník
Úřední doba magistrátu
Telefonní seznam
Organizační schéma
Odbory magistrátu
Úřední deska
Czech POINT
Elektronická podatelna
Elektronické objednání
Žádosti o informace
Stížnosti občanů
Formuláře a dokumenty

Praktické informace

Co dělat, když...
Doprava a údržba komunikací
Zbráty a nálezy
Městská policie
Zdravotní a sociální péče
Vzdělání
Kultura a sport
Životní prostředí
IPRM
Mapový portál (GIS)
Územní plánování
Komunitní plánování

Turista

Liberec
Služby
Doprava
Okolí
Kalendář akcí
Prodej vstupenek
Sezónní tipy

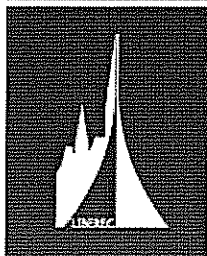
Média

Tiskové zprávy
Fotogalerie
Videogalerie
Panoramata
Napsali o nás

Kontakty

Primátor
Tiskový mluvčí
Tajemník
Náměstci
Rada města
Vyhledat
Vybrané odkazy

[Přejít na obsah](#)



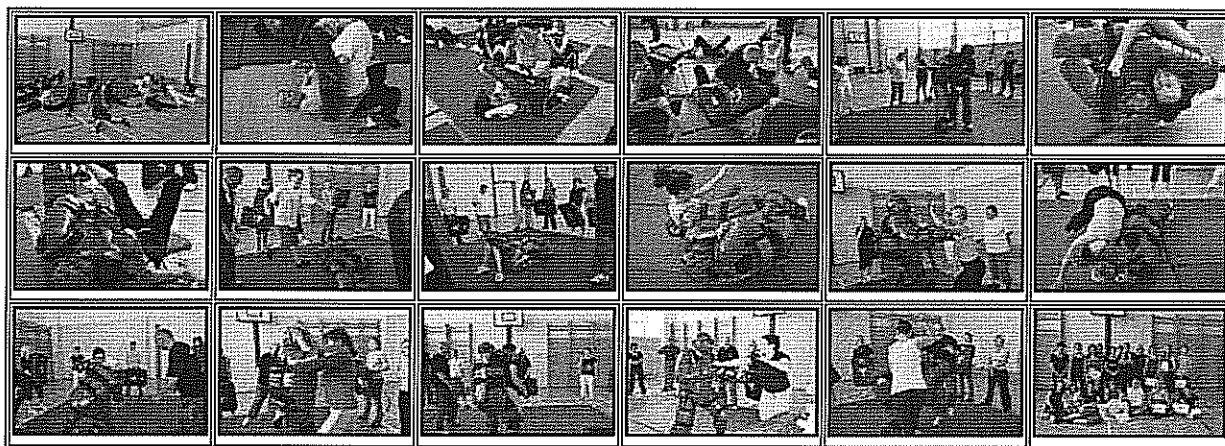
[MP Liberec](#) [Tým](#) [Kontakty](#) [Služby občanům](#) [Prevence kriminality](#) [Aktuálně](#) [Legislativa](#)
[Odkazy](#)

[Home](#) > [Prevenc...](#) > [Fotogal...](#) > [Fotoreportáž z...](#)

Tísňové volání **156** SMS pro hluchoněmé **721 225 874**

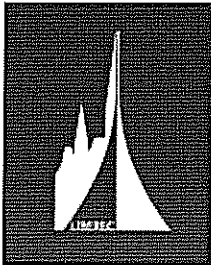
Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 26. a 27. 6. 2010

Tak jako v loňském roce Vám i letoš budeme přinášet malé fotorepotráže z kurzů sebeobrany pro ženy. Kurzy jsme zahájili o víkendu 26. - 27. června 2010 v tělocvičně ZŠ Broumovská v Liberci.



(Text: Rai, foto: MP Liberec)

[Přejít na obsah](#)



MP Liberec
Legislativa

Tým
Odkazy

Kontakty

Služby občanům

Prevence kriminality

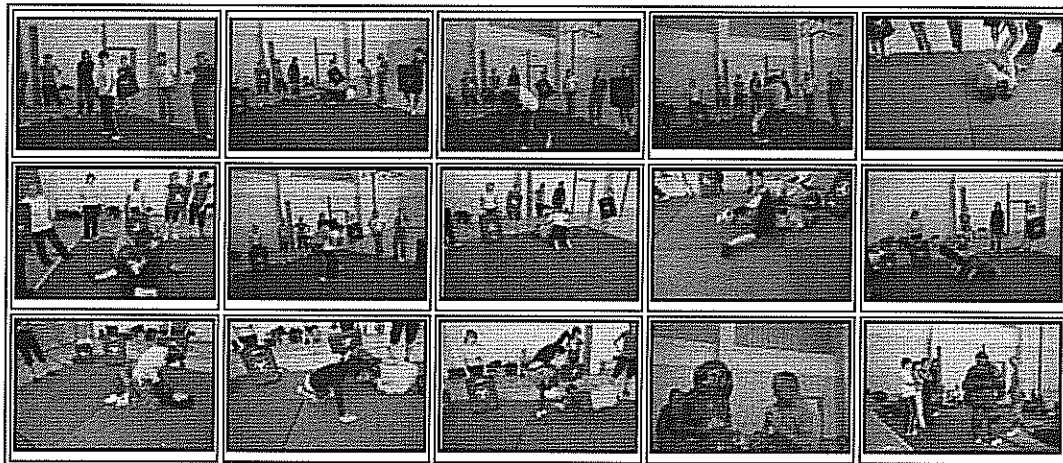
Aktuálně

[Home](#) > [Prevenc...](#) > [Fotogal...](#) > Fotoreportáž z...

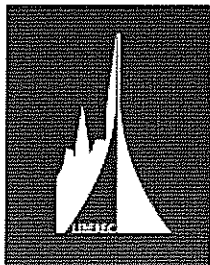
Tísňové volání **156** SMS pro hluchoněmé **721 225 874**

Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 18. a 19. 9. 2010

Přinášíme Vám malou fotoreportáž z kurzu sebeobrany pro ženy, který se uskutečnil o víkendu 18. - 19. září 2010.



[Přejít na obsah](#)



[MP Liberec](#)
[Legislativa](#)

[Tým](#)
[Odkazy](#)

[Kontakty](#)

[Služby občanům](#)

[Prevence kriminality](#)

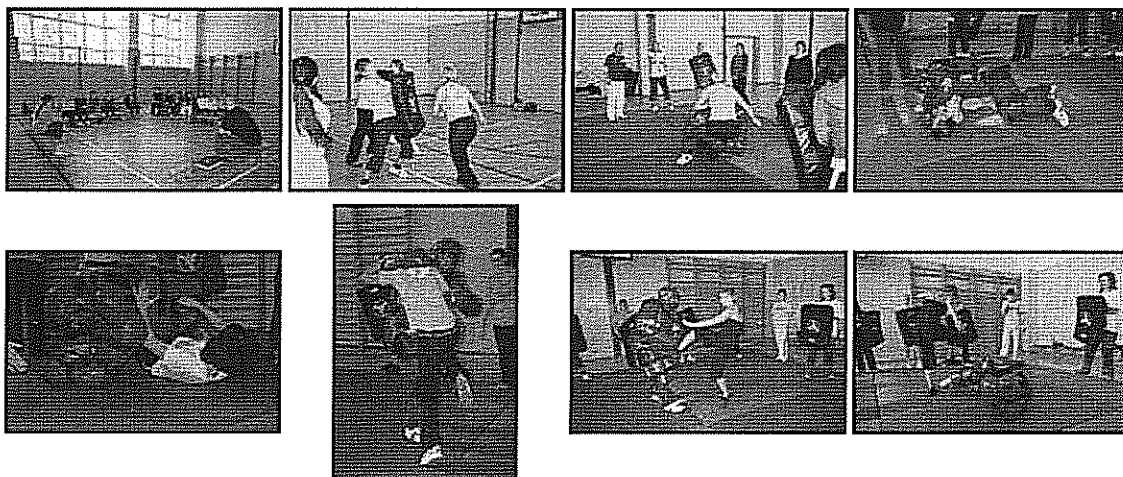
[Aktuálně](#)

[Home](#) > [Preven...](#) > [Fotogal...](#) > Fotoreportáž z...

Tísňové volání **156** SMS pro hluchoněmé **721 225 874**

Fotoreportáž z kurzu sebeobrany žen 9. a 10. 10. 2010

Opět Vám přinášíme malou reportáž z kurzu sebeobrany pro ženy. Tentokrát ze čtvrtého a posledního kurzu ze dnů 9. a 10. 10. 2010.



Kurzy sebeobrany pro ženy

Praktický výcvik v sebeobraně určený ženám starším 18 let pořádá v rámci programu Prevence kriminality Městská policie Liberec. Cílem kurzu je připravit jeho účastnice na zvládnutí nebezpečných situací.

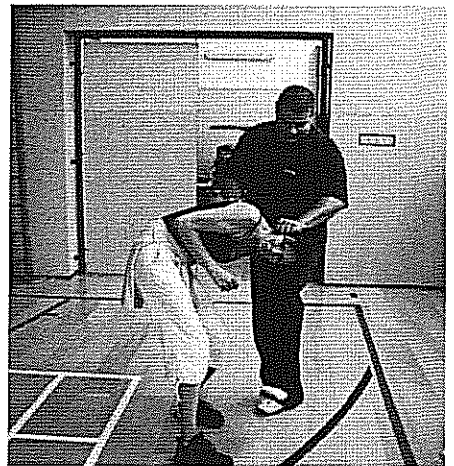
Součástí kurzu jsou: praktická cvičení s figuranty, trénink chování v konkrétních situacích, ukázky způsobů napadení a obrany s nácvikem, teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání, řešení krizové situace a oblast legislativního rámce chování v sebeobraně.

Termíny kurzů 2010: 26.–27. červen, 17.–18. červenec, 14.–15. srpen, 18.–19. září. Výcvikové hodiny se konají v sobotu

a neděli (vždy po 5 hodinách, 9–12 h., 13–15 h.) v tělocvičně ZŠ Broumovská – linka MHD č. 25, sraz u školy vždy 15 minut před zahájením kurzu. S sebou je zapotřebí vzít sportovní oděv, sálovou obuv, jídlo a pití. Při přihlášení je třeba nahlásit jméno, příjmení, rok narození a bydliště. Absolvování kurzu je na vlastní nebezpečí!

Dotazy a přihlášky: tel.: 488 578 152 nebo mladek.petr@mp.liberec.cz

Kurzy jsou pořádány pro účastnice bezplatně z finančních prostředků poskytnutých statutárním městem Liberec, Městskou policií Liberec a Ministerstvem vnitra ČR.



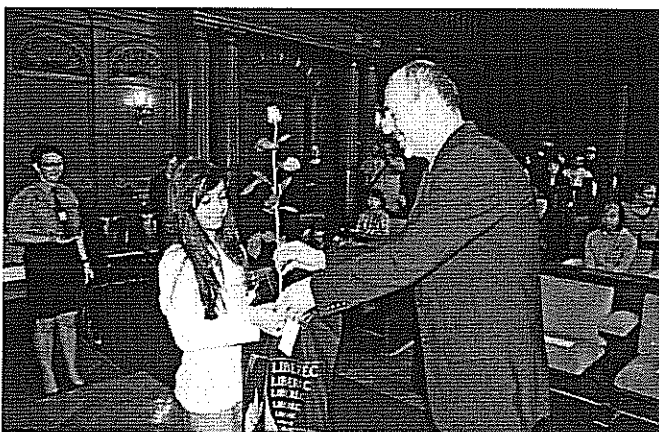
Pátý ročník kynologické soutěže O pohár městské policie Liberec se konal 24. dubna v areálu Kynologického klubu v Liberci-Pavlovicích. Soutěže se zúčastnilo 40 služebních psů příslušníků městské policie z celé republiky, Armády ČR, Policie ČR či Vězeňské služby. Soutěžilo se v poslušnosti a obraně. Putovní pohár v soutěži jednotlivců si získal Liberec – Jiří Kolář a jeho pes Cash Vědusk (na snímku). Prvenství ve dvoučlenných družstvech si opět odnesl liberecký šampion belgický ovcák Cash a jeho pán Jiří Kolář spolu s Petrou Piskáčkovou a jejím psem Roxy Malidajem z Vězeňské služby Plzeň.

Text a foto: Markéta Hozová

Cizinci mají v Liberci své centrum

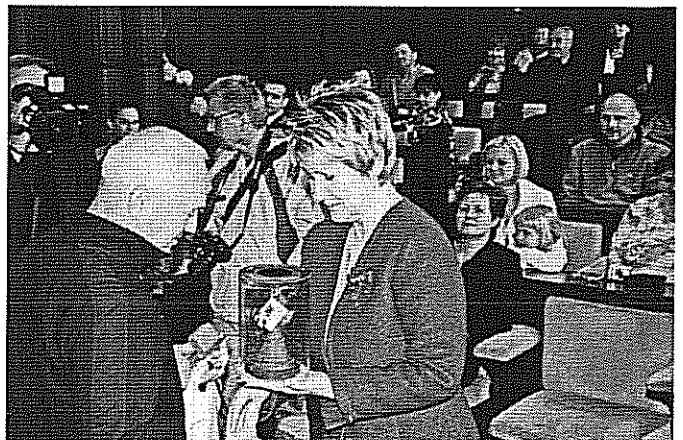
Městská příspěvková organizace Komunitní středisko Kontakt Liberec (KSK) navázala spolupráci s novým poskytovatelem služeb pro cizince z tzv. „třetích zemí“, který od letošního května působí i v Liberci. Správa uprchlických zařízení Ministerstva vnitra ČR otevřela v Liberci Centrum na podporu integrace cizinců (CPIC). CPIC poskytuje služby cizincům pocházejícím z nečlenských států EU, kteří mají trvalý či dlouhodobý pobyt na území ČR, a nabízí jim poradenské a informační služby, zprostředkuje právní poradenství, pořádá kurzy českého jazyka, má k dispozici internetové pracoviště a knihovnu. CPIC dále pořádá i sociokulturní kurzy, kde cizinci získávají základní přehled o sociálním, zdravotním a vzdělávacím systému v ČR. Tato metoda vede k podpoře samostatnosti cizince a napomáhá jeho integraci v naší zemi. Nové centrum pro cizince sídlí v Hanychovské ulici.

(AB)



Výtvarná soutěž „Strážník očima dětí“, která byla vystavena v hale Nového magistrátu, má své vítěze. Rozhodly o nich hlasy z 281 anketních lístků, které vyplnili návštěvníci magistrátu. Výtvarné soutěže se zúčastnili žáci libereckých základních škol, kteří přihlásili 236 výtvarných děl, z nichž odborná komise vybrala šedesát. Ty byly poté vystaveny v Novém magistrátu a ucházely se o body. Předání cen nejlepším autorům obrázků se konalo v obřadní síni radnice a na vítěze čekaly pěkné odměny, které jim předali primátor Jiří Kittner a ředitel městské policie Ladislav Krajčík (na snímku).

Text a foto: Dagmar Slezáková



Obřadní síň liberecké radnice v pondělí 17. května odpoledne zaplnili v doprovodu svých blízkých dobrovolní dárci krve Libereckého kraje, aby převzali Zlaté kříže 3. stupně za 80 bezpříspěvkových odběrů krve. V síni je přivítal primátor Jiří Kittner se svou náměstkyní Naďou Jozífkovou (na snímku) a čtyřicetce oceněných poděkoval za jejich dobrovolnickou činnost, díky níž pomáhají zdravotníkům v záchraně lidských životů. Své poděkování vyjádřil i ředitel Červeného kříže Liberec, Karel Studený. Mezi čtyřiceti bezpříspěvkovými dárci byly tentokrát pouze dvě ženy, které kromě Zlatých křížů a drobných dárek obdržely od libereckého primátora i květiny.

Text a foto: Dagmar Slezáková

VYZKOUŠEJTE NÁŠ NOVÝ PRODUKT.

NEWTON News - monitoring internetových serverů. Je ideálním řešením pro všechny, kteří chtějí být průběžně informováni o aktuálních událostech jak v České republice, tak v zahraničí. NEWTON News - Celý svět na dosah. Zajistěte si již nyní zkušební provoz na obchodni@newtonmedia.cz, tel.: 225 540 201. Více informací.

JEDNODUCHÉ VYHLEDAVÁNÍzadejte text: období: zobrazit:

nalezeno 1

zobrazeno 1 ze 1

[verze pro tisk](#)

09.06.2010 - (ad) - Kraj Liberecký - str. 03

Ženy se naučí sebeobranu**LIBEREC**

Liberecká městská policie pořádá bezplatné kurzy **sebeobranu** pro ženy. Ženy v průběhu kurzů čeká praktické cvičení s figuranty a trénink chování v konkrétních situacích. Ženy si vyzkouší způsoby napadení a obrany, čeká je však také teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání nebo řešení krizové situace. Seznámí se také s tím, co jim zákony při sebeobraně umožňují. Kurzy jsou určeny ženám starším 18 let. Strážníci pořádají kurzy v následujících termínech: 26.–27. června, 17.–18. července, 14.–15. srpna a 18.–19. září. Výcvik se koná v sobotu a neděli v tělocvičně Základní školy Broumovská. Sraz u školy je vždy 15 minut před zahájením kurzu.

Regionální mutace | Mladá fronta DNES - liberecký kraj

NEWTON Media, a.s., Copyright (c) 2010
Zdrojem zpráv je MFDNES, MAFRA, a.s. Copyright (c) 2010

Elektronický archiv deníku PRÁVO spravovaný společností NEWTON Media, a.s.
<http://pravo.newtonit.cz>

Datum: 11.06.2010
Autor: Barbora Silná
Zdroj: Právo
Strana: 11
Rubrika: Severní Čechy

Liberečtí strážníci budou opět učit ženy sebeobraně

Kurzy pro ženy, které je naučí aktivní sebeobraně v případě napadení, plánují na letošní léto opět liberečtí městští strážníci. Akci pro ženy pořádá městská policie pravidelně už více než deset let a zájem o ně je stále velký. Jak Právu sdělila mluvčí Městské policie v Liberci Daniela Bušková, první kurzy se uskuteční na konci června, další tři v červenci, srpnu a září.

„Kurzy mohou ženy absolvovat bezplatně, neboť projekt je hrazen z prostředků ministerstva vnitra a Statutárního města Liberec,“ podotkla Bušková.

Výcvik je určen ženám, které se při své práci, ale nejen při ní, mohou dostat do nebezpečné situace, kdy mohou být fyzicky napadeny. „Cílem kurzu je účastnice na tyto situace připravit tak, aby je zvládly,“ nastínila Bušková. Kromě praktických cvičení, jak se útočníkovi ubránit, natrénují strážníci Petr Mládek a Martin Torák se ženami také to, jak zvládat stresovou situaci.

„Součástí kurzu je také teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání či řešení krizových situací,“ upřesnila pro Právo mluvčí strážníků.

V rámci přednášek se účastnice seznámí také se zákony a pojmem nutná obrana anebo krajní nouze.

Kurzy proběhnou pravidelně o víkendů a jejich délka je každý den pět hodin.

„Výcvik se uskuteční na Základní škole Broumovská a je určen pro ženy starší 18 let,“ uzavřela Bušková. Zájemkyně se mohou hlásit na mladek.petr@mp.liberec.cz anebo telefonní lince 488 578 152.

Foto popis| Ženy se při kurzech sebeobrany naučí, jak se ubránit útočníkovi.

Foto autor| Foto Městská policie Liberec

Regionální mutace| Právo - Liberecký kraj

NEWTON Media, a.s. Copyright (c) 2010
Zdrojem zpráv je PRÁVO, BORGIS, a.s. Copyright (c) 2000 - 2003

LIBERECKÝ

deník.czRubrika: [Liberecký deník - Moje Liberecko](#)• [Katalog firem](#)

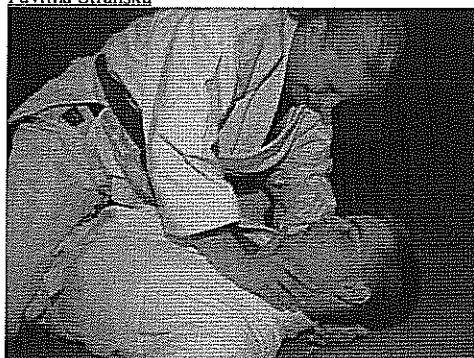
Strážníci pořádají bezplatný kurz sebeobrany

Liberec – Milé dámy, cítíte se občas ve fyzickém ohrožení? Nebo se chcete naučit bránit se jen tak preventivně? Pak právě pro vás připravuje městská policie již druhým rokem kurzy sebeobrany. Máte-li zájem, neváhejte se včas přihlásit. Vloni byly termíny beznadějně zaplněné.



Autor:

Pavlína Stránská



Ilustrační foto

Autor: DENÍK/Příbyl

„Cílem kurzu je, aby ženy zvládly případné fyzické nebezpečí. Během nácviku je čekají praktická cvičení s figuranty, trénink chování v konkrétních situacích, ukázky způsobů napadení a obrany s nácvikem nebo i například teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání, řešení krizové situace a oblast legislativního rámce chování v sebeobraně,“ popsala program kurzu Daniela Bušková, tisková mluvčí libereckých strážníků. Mimo to si pak účastnice domů odnesou i slzný sprej.

Kurzy probíhají o víkendech, vždy po oba dva dny, tedy v sobotu a v neděli. A každý den na účastnice čekají dva bloky. Jeden od 9 hodin ráno dopoledne, po hodinové přestávce pak začíná nanovo od 13 do 15 hodin.

Kurz sebeobrany

Termíny konání:

26. – 27. červen 2010

17. – 18. červenec 2010

14. – 15. srpen 2010

18. – 19. září 2010

Časový harmonogram:

sobota 9–12 a 13–15 hodin

neděle 9–12 a 13–15 hodin

Kontakt:

Petr Mládek, tel: 488 578 152, [mail:mladek.petr@mp.liberec.cz](mailto:mladek.petr@mp.liberec.cz).

„S sebou by si ženy a dívky od 18 let věku, kterým je kurz určen, měly přinést sportovní oblečení, sálou obuv, jídlo a pití. Sraz je vždy patnáct minut před začátkem u Základní školy Broumovská. Kurz probíhá v tělocvičně školy,“ doplnila Bušková.

Případné dotazy a přihlášky můžete směřovat na jednoho ze dvou lektorů, Petra Mládka. A to buď na telefonním čísle 488 578 152 nebo na emailové adrese mladek.petr@mp.liberec.cz.

Za kurzy účastnice nic neplatí. Městská policie Liberec je pořádá z vlastních prostředků a z prostředků poskytnutých z městského rozpočtu a Ministerstva vnitra.

Elektronický archiv Mladé Fronty DNES spravovaný společností NEWTON Media, a.s.
<http://mfdnes.newtonit.cz>

Datum: 01.07.2010
Autor: (sol)
Zdroj: Mladá fronta DNES
Strana: 03
Rubrika: Kraj Liberecký

Na ulici je obrana i útok otázkou několika vteřin

LIBEREC Už třetím rokem běží kurz sebeobrany, který pořádá zdarma liberecká městská policie. A zájem je veliký, během čtrnácti dní byly všechny čtyři termíny obsazené.

„Hlásí se nám jak ženy, které už v minulosti něco špatného prožily, tak i ty, které si chtějí jen vyzkoušet, zda by se ubránily. Nejstarší účastníci kurzu bylo třiašedesát let,“ říká Petr Mládek, jeden ze dvou instruktorů. Výcvik je založený hlavně na psychice, co se týká samotné sebeobrany, kladou strážníci důraz hlavně na rychlé a účinné akce, na reálné podmínky. „Dá se říci, že je to výběr z různých bojových umění a vycházíme hlavně z praxe, ze zkušeností. Na ulici je útok i obrana otázkou pár vteřin. Učíme ženy rychle zareagovat, zbavit se pachatele a zavolat policii,“ dodal Mládek.

Podle něj nejvíce hrozí ženám znásilnění a loupežné přepadení, a to jak v noci, tak i ve dne. Kurzem sebeobrany prošla v minulosti i třiašedesátiletá žena, která pak to, co se naučila, zúročila v praxi. „V baru ji sexuálně obtěžoval nějaký muž, ona využila jednoho z cviků, prudce do něj strčila, takže útočník ztratil rovnováhu, přepadl přes stůl a zůstal ležet na zemi.“

I proto se snaží strážníci přiblížit ženám co nejvíce realitu. Jeho kolega Martin Torák si na sebe v závěru kurzu navlékne bojový oblek, takzvaného RedMana. Ten váží zhruba deset kilo, takže pro instruktora je to vyčerpávající i fyzicky. Na ženy křičí, nadává jim. „Chceme, aby si vyzkoušely, co všechno by je mohlo potkat. Některé se i rozbřečí, vybaví si, co se jim stalo. A pak jsme tu od toho my, abychom jim pomohli situaci rozebrat,“ dodává Torák.

Regionální mutace | Mladá fronta DNES - liberecký kraj

NEWTON Media, a.s. Copyright (c) 2010
Zdrojem zpráv je MFDNES, MAFRA, a.s. Copyright (c) 2010

Elektronický archiv Mladé Fronty DNES spravovaný společností NEWTON Media, a.s.
<http://mfdnes.newtonit.cz>

Datum: 01.07.2010
Autor:
Zdroj: Mladá fronta DNES
Strana: 03
Rubrika: Kraj Liberecký

Když se z bezbranné ženy stane dravá šelma

Jak se bránit násilníkům? Redaktorka MF DNES prošla kurzem sebeobrany, který v Liberci pořádá Městská policie. Kromě modřin si odnesla i návod a radu, jak nejlépe přemoci útočníka.

Ty děvko, ty tady dneska chcípneš. Já tě zabiju.

Ještě teď s odstupem několika dní mi zní v uších slova útočníka, který se na mě nečekaně vrhl. Hrozbu nesplnil. Ubránila jsem se. Jedno prudké odstrčení, kop mezi nohy a rána loktem za krk dostaly útočníka na zem. Ještě šlápnout na kotník, aby mě nemohl pronásledovat. Stačila ani ne minuta a byla jsem v bezpečí. Naštěstí šlo jen o nácvik. Na zemi skončil městský strážník Martin Torák a kolem mě stálo sedmnáct dalších žen, které přišly na kurz sebeobrany, jež o posledním červnovém víkendu pořádala liberecká městská policie. Už třetí rok a zdarma se snaží naučit ženy, aby se ubránily útočníkům na ulici, v hospodě, ve výtahu, v parku. Některé z nich už za sebou špatnou zkušenost mají. „Zažila jsem přepadení, ale zbaběle jsem utíkala a schovávala se. Proto jsem se přihlásila na kurz, abych se naučila bránit,“ svěřila se jedna z účastnic kurzu. Podle Petra Mládky, druhého z dvojice strážníků, kteří sebeobranu učí, by měly ženy získat hlavně sebevědomí.

Věřit si.

Je sobota, devět hodin ráno. Za doprovodu obou strážníků vcházíme do tělocvičny základní školy Broumovská, kde strávíme dohromady deset hodin.

Čeká nás intenzivní výcvik.

Nejdříve se všichni seznámíme, pak se rozdělíme do dvojic. Začínáme. S Monikou, která se stává mým bojovým partnerem, se postupně okopáváme a oboucháváme. Míříme na místa, kde to bolí. „Nenaučíme vás kopy do hlavy, páky ani údery z karate, ale účinné chvaty, kterými útočníka zlikvidujete,“ říká Petr Mládek.

Abychom přidali na intenzitě, vezme si jedna z nás do rukou lapu (úderovou pomůcku, která vypadá jako malá zíněnka) a přitiskne si ji k tělu. Teď se můžeme do boje oprávněně opřít. Dáváme facky, míříme na krk, zabořujeme prsty do očí (jako), míříme na nos, na uši. Všude tam jsou citlivá místa. „Přidej, víc, křič, je to hajzl, chce tě znásilnit, zabít. Musíš ho zničit,“ hecuje instruktor. Z ran bolí ruce, jsem zadýchaná jako bych zdolala přinejmenším vrchol K2, a to ještě není konec. Čeká nás boj na zemi.

Nejdřív nám to strážníci předvedou na sobě. Martin Torák váží přes sto kilo, Petr Mládek je výrazně lehčí. Když jej jeho kolega zasedne a začne škrtit, jediným pohybem pánví vzhůru ho vymrští a sundá ze sebe. Pak už nacvičenými údery protivníka zlikviduje. Zkoušíme to taky a jde to. I když mi leží Monika na zádech nebo na břiše, jsem schopná se jí zbavit. Za chvíli střídá Moniku Martin. Uvidíme, jestli sundám i jeho. Povedlo se. Sebevědomí stoupá vzhůru. „Jde o to, naučit se ten správný pohyb. A musíte u toho křičet, nadávat, nedusit to v sobě. Je důležité dýchat,“ povzbuzuje nás Petr Mládek.

Po prvním dni jsem zničená, bolí mě úplně všechno, počítám modřiny. A to nás ještě čeká neděle. Jde do tuhého. Na závěr zkoušíme přepadení na ostro. Martin si na sebe vezme takzvaného RedMana, oblek sestávající se ze samých chráničů. Vybavený je dvěma suspensory, na hlavě helmu. „Tak co kočička, stojíš tu tak sama,“ simuluje přepadení. „Tak pojď, takhle to máš ráda, vid’?“ Nedávám si pozor a jsem na zemi. Kopu, nadávám, mlátím. Ze sevření jsem se dostala, teď rychle úder na hlavu, do krku, vstávám, kopu jak zběsilá do žeber a nakonec přišlápnu kotník. Dobry. Zvládla jsem to a přežila. Z bezbranného mláděte stala se dravá šelma. Objevila jsem ji v sobě. Tak snad ji nebudu muset nikdy budít. Jana Pšeničková

Z MÍSTA

Jana Pšeničková Redaktorka MF DNES se zúčastnila kurzu sebeobrany, který v Liberci pořádá Městská policie.

Foto popis| Únik ze sevření násilníka Figurant si na sebe navlékl bojový oblek, žena se musela dostat z jeho sevření.

Foto popis| Těžký boj Ženy se při kurzech sebeobrany také učily, jak zneškodnit útočníka, když je zalehne. Na fotografii vlevo redaktorka MF DNES Jana Pšeničková, které už se násilníka povedlo přemoci.

Foto popis| Trenér Strážník Městské policie v Liberci Petr Mládek ukazuje ženám rychlé chvaty na Martinu Torákovi v obleku RedMana.

Foto autor| 4 x foto: Bořivoj Černý, MF DNES

Regionální mutace| Mladá fronta DNES - liberecký kraj

NEWTON Media, a.s. Copyright (c) 2010
Zdrojem zpráv je MFDNES, MAFRA, a.s. Copyright (c) 2010

SVOZOVÉ DNY ODPADŮ O VÁNOČNÍCH SVÁTČÍCH

PO	20. 12. 2010	normální svozový den
ÚT	21. 12. 2010	normální svozový den
ST	22. 12. 2010	normální svozový den
ČT	23. 12. 2010	normální svozový den
PÁ	24. 12. 2010	od 3.00 hodin normální svozový den
SO	25. 12. 2010	svoz sádků + psajp
NE	26. 12. 2010	svoz sádků + psajp
PO	27. 12. 2010	normální svozový den
ÚT	28. 12. 2010	normální svozový den
ST	29. 12. 2010	normální svozový den
ČT	30. 12. 2010	normální svozový den
PÁ	31. 12. 2010	od 3.00 hodin normální svozový den
SO	1. 1. 2011	VOLNO
NE	2. 1. 2011	VOLNO

Dopravní podnik změnil název

Velká hromada akcionářů společnosti Dopravní podnik města Liberce schválila na svém jednání 7. 10. 2010 změnu názvu společnosti.

Název Dopravní podnik města Liberce, a. s. (DPML) se mění na Dopravní podnik měst Liberce a Jablonce nad Nisou, a. s. (DPMLJ).

Výše uvedená změna názvu společnosti vešla v platnost zapsáním do švýcarského Obchodního rejstříku dne 21. 10. 2010.

Stopy ZOO Liberec vedou do různých kontinentů

Liberecká zoologická zahrada je známá nejen u nás v republice, ale také v mnoha zemích ve světě, kde vyvíjí aktivity na podporu ochrany životního prostředí.

Jsou to například projekty: Afrika – Simpanzi ostrova Rubondo, Monitoring osla sovníka v Eritreji, Pomozte budovat v Burkiné Faso, Asie – Zachraňte ekosystém na Filipinách, ostrovech Negros a Palawan, Evropa – Reintrodukcí orlosupa bradavčáka v Alpách či na libereckém poloostrově této.

Třeba na montenegrsku vyškrtli osla sovníka ve východní části Eritreji spolupracuje ZOO Liberec od roku 2006 společně se švýcarskou zoologickou zahradou v Basileji ZOO spolupracuje provoz termální automobilu, který je velmi přírodním nástrojem v pozoruání a ochraně biodiverzity. Který je určen strojkům a dětem ulic v africké Burkiné Faso.

KURZY SEBEOBRANY PRO ŽENY Z DOTACE MINISTERSTVA

Již druhým rokem pořádá Městská policie Liberec v rámci prevence kurzy sebedobrany pro ženy. Poslední letošní kurz se uskutečnil v říjnu. Hlavním cílem bylo zvýšení počtu bezpečí žen a poskytnutí informací a prevenci kriminality široké veřejnosti. Kurzy byly vedeny odbornými instruktory, kteří jsou držiteli příslušných certifikátů a jsou dlouhodobými instruktory tělesné a taktické přípravy státní policie Liberec. Hlavní téma kurzů byly: prevence pádů a tréning chování v konkrétních rizikových situacích, jednání v kontaktu s Policií ČR, metody obrany proti ozbrojenému útoku, psychologická útočnicka a obříčec.

Ve čtyřech termínech kurzy úspěšně absolvovalo a osvědčeno získalo 84 žen. Městská policie Liberec na tento projekt získala dotace z Ministerstva vnitra České republiky v částce 43 000 Kč a s příspěvlem statutárního města Liberec pak celkové náklady na kurzy sebedobrany pro ženy činily 63 480 Kč.

Další zrekonstruovaná "materinka"

Statutární město Liberec 15. 6. 2010 zahájilo v MŠ Kamarád projekt – realizace úspor energií, který byl dokončen 2. listopadem 2010. Tento projekt byl spolufinancován Evropskou unií – Fondem soudržnosti a Státním fondem životního prostředí ČR v rámci Operačního programu Životního prostředí. Dotace činila více než 5,1 milionů korun. Budova byla zrekonstruována, nové omítky a uskladněna se výměna okenního skla.



Hlavní náplní je sběr finančních a materiálních prostředků, které prostřednictvím německého sdružení Sahel putují přímo do zařízení A.M.P.O., založeného v hlavním městě Ouagadougou v 90. letech paní Katin Rohde. Stromožádné peníze umožňují širokým ze čtvrté nejchudší země světa absorbovat nejnútnější vzdělání a zaplatit nezbytné školní potřeby.

V roce 2007 se ZOO Liberec rozhodla aktivně zapojovat na jednom z prvních primatologických projektů podporovaných Českou republikou. Projekt Simpanzi ostrova Rubondo je zaměřen na výzkum potravin ekologie a parazitů simpanzů na ostrově Rubondo v Tanzanii. Tento projekt je podporán Grantovou agenturou Akademie věd ČR.

Dalším projektem je Ochrana ekosystémů na Filipinách, a to na ostrově Negros a Panay, jehož cílem je snaha o zachránu poškozeného ekosystému, tedy – Elena (12. v pořadí).

Program Klubu seniorů

Klub seniorů, Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palácova ulice 504/7, 460 01 Liberec 1, tel.: (+420) 485 244 992, e-mail: klub@skkliberec.cz, www.skkliberec.cz, provozní doba: PO-ČT 10.00-17.00 hodin, PÁ 10.00-14.00 hodin

UPOMENUTÍ

Provozní doba Klubu seniorů, 3.patro: v termínu od 27. do 30. 12. 2010 od 10.00 do 13.00 hodin, ostatní prosíme Kontaktu budou od 27. do 31. 12. 2010 uzavřeny. Klub Česká Vesec, v termínu od 27. do 30. 12. otevřeno od 10 do 13 hodin.

PÁ	10.00 hodin	Povídání o operě v divadelní kavárně s Ninoou Vaňkovicou na téma: Evžen Onegin, Beseda k opernímu představení Divadla F. X. Šaldy z roku 2000.
ÚT	14.00 hodin	Klub seniorů
PO	15.00 hodin	Hudební doprovodná s Ak. Hadravou a J. Klímov.
20. 12.		Tradicií doprovodní posezení s životy hudbou.
ČT	10.00-13.00 hodin	Beseda s Annou Sadilkovou. Na téma: český básník, prozaik a jazykovedec Karel Jaromír Erben.
23. 12.		Tréninkové doprovodné v Kuzelně. Přijďte si zahrát!
PÁ	9.00 – 9.30 hodin	Tradicií Silvestrovská procházka. Sraz u hrázce liberecké přehrady.

Klub šikovných rukou probíhá každé pondělí od 10.30 hodin v Klubu seniorů

ve 3. patře v Palácové ulici.

Herní doprovodná s Vlastou – zápolení v různých stolních hrách probíhá každý čtvrtek od 13.30 hodin v Klubu seniorů.

Lehké relaxační cvičení s Vlastou a Natášiou

– vhodné pro každého seniora připravované zápisit si končí probíhá každý pátek od 8.30 hodin, 9.30 hodin a od 10.30 hodin v suterénu – v sále KSČ. Na cvičení je nutné se přihlásit.

Tančíme v každém věku s Natášiou Tonkovou – každý pátek od 15.00 hodin v suterénu – v sále KSČ.

POZVÁNKA: Sportovní klub stolního tenisu ve spolupráci s Komunitním střediskem KON-TAKT nabízí všem seniorům možnost celoročního hraní stolního tenisu v Tipsport aréně ve dnech pondělí až pátek, a to neomezeně od 8.00 do 16.00 hodin. Paušální roční poplatek pro jednotlivce je ve výši 1000 Kč. V případě zájmu kontaktujte paní Miladu Heřovou na telefonním čísle 731 966 148.



Víte, že...

- 41 procent obyvatel Libereckého kraje stále nosí drobný elektroodpad do obyčejné papelnice.
- se vyrazte prodlužte například dle ka užívání jednotlivých spotřebičů. Lidé se více snaží využívat elektrospotřebiče po celou dobu jejich životnosti. Například lednici z důvodu pořízení novějšího modelu v Libereckém kraji vyřazuje jenom 20 procent obyvatel. Zbyvajících 80 procent lednic vyřadí až tehdy, když nejsou možné další opravy.
- holic strojky, žehlička nebo vysoušeč vlasů se dají dlouhodobě využít. I z těchto výrobků je možné vytěžit užitečné suroviny, jejichž opětovným použitím se navíc ušetří velké množství elektriny a roпы.

- například recyklační žehličky lze vyrobit hned několik nových žehliček, až 300 metrů měděného drátu, a k tomu ještě dětskou hlezcovou mlékou. Obalující točič až půl kila železa, půl kila plastu a 200 gramů měděných kovů. Jeř recyklační se navíc ušetří 23 kWh elektrické energie a spojuje se o 2 litry méně roпы, které by bylo třeba vyrobit na výrobu nových materiálů.
- dohromady Češi v prvním pololetí odevzali 7 519 tun chladniček a mrazniček. Následovky velké spotřebiče jako sporáky, pračky a myčky na nádobí o celkové hmotnosti 3 581 tun. Liberecký kraj se na tomto výsledku podílí 580 tunami. Každý jeho obyvatel tak zrecykloval v průměru 13 kilogramů elektroodpadu. (Zdroj – Elektrowin, a. s.)

Dne úterý 15. prosince se uskutečnil pro ZS Smetanův stánek 2011 a jeho hlavním motivem bude 110. výročí zániku Karla, při němž přelétal budovu bývalým náčelníkem a pedagogem předním prokétl úřad. Pro radce, přirode soustředění i budování školky, ale i pro přítele školy se dává veřejnost vedle školy připravována program, který zohrná již v 9. hodin. Z toho prázdninové. Krátce poté se začne sezónní se začne školky. Záměry školky přelétala, ale díky své lásce a vytrvalosti dospělých školky. V roce 1910 byl založen ústav pro děti, na rok, je to například úspěšným sportovním dne ve sportovním areálu. Věstej. Podrobnější informace na www.zssmetanov.cz nebo tel.čís. 485 151 555.

Třetí se třetí: Dagmar Stávková

CHCETE SE NAUČIT BRÁNIT

MĚSTSKÁ POLICIE LIBEREC



pořádá

KURZY SEBEOBHRANY PRO ŽENY

Praktický výcvik v sebeobraně je určen ženám, které se při své práci, ale nejen při ní, mohou dostat do nebezpečné situace, kdy mohou být fyzicky napadeny. Cílem kurzu je účastnice na tyto situace připravit tak, aby je zvládly.

Součástí kurzu budou:

- praktická cvičení s figuranty,
- trénink chování v konkrétních situacích,
- ukázky způsobů napadení a obrany s nácvikem,
- teoretická přednáška zaměřená na prevenci napadení, psychologii vyjednávání, řešení krizové situace a oblast legislativního rámce chování v sebeobraně.

Cílová skupina:

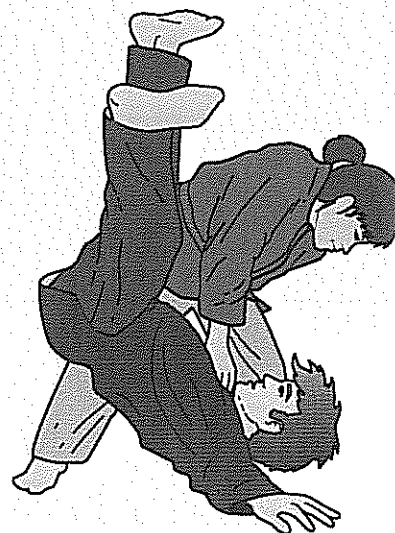
- ženy starší 18 let

Kurz:

- sobota a neděle (vždy po 5 hodinách)
- celkem se uskuteční 4 kurzy
- **absolvování kurzu je na vlastní nebezpečí!**

Informace získáte:

- tel. 488 578 152 (Mládek Petr)
nebo www.mpliberec.cz



*Kurzy jsou pořádány pro účastnice **bezplatně** z finančních prostředků poskytnutých statutárním městem Liberec, Městskou policií Liberec a Ministerstvem vnitra.*