



Sebeobrana seniorů

SEBS, Sebeobrana specifických skupin

Specifika skupiny

- Degenerativní změny v organizmu
 - Úbytek svalové hmoty a síly
 - Horší smysly (zrak, sluch)
 - Horší rovnováha
 - Horší proprio recepce a reakční rychlost (často ani ruce před sebe při pádu)
 - Někdy podrážděnost až agresivita - snížená schopnost seberregulace x "přemoudřelost" x vlídnost až naivita
 - Horší termoregulace (pocení, pití)
 - Přítomnost nemocí (tlak, diabetes, artróza...)



Hrozby

- Krádeže
- Loupeže
- Podvod
- Týrání



týrání

- Strach ze samoty
- Generační hodnoty (respektování manželství, nedotknutelnost rodiny)
- Obavy o fyzické a psychické zdraví (vlastní či pachatele)
- Objektivní závislost na tyranovi (finanční, v mobilitě...)
- Sousedská pouta, zakotvení v určitém místě
- Komplikovanější přístup k sociálním službám
- Strach z odvety
- Normalizace týrání



Fyzická obrana

- Menší síla, stabilita
- Pozor na střídání poloh
- Improvizované zbraně
- Alarmy

» Pádová technika





- <https://www.youtube.com/watch?v=xBV0QBx4oAU> – krav maga v barvy života
- https://www.facebook.com/PolicieCZ/posts/2673670359350359?comment_id=2687982191252509

