



Škola bojových umění a sebeobraný Břeclav, z.s.

IČO:226 095 21

Znalostní test - sebeobrana 2016

Test slouží k orientačnímu prověření znalostí z oboru sebeobraný PO ABSOLVOVANÉM KURZU.

Při úspěšném ukončení teoretické (tento test) a praktické zkoušky, zakládá tento fakt právo, na získání „Osvědčení se závěrečným přezkoušením“.

Test: Uchazeči je vybráno náhodně 17 otázek kde volí možnosti A) B) C)

Splnění limitu: Pro **úspěšné složení teoretické zkoušky** jsou povoleny 2 chyby v testu. 3. chyba a každá další chyba, značí neúspěch v teoretické části.

Pouze jedna odpověď je vždy správná. Vyhodnocení probíhá na místě zkoušky. Otázky si vypracovává zájemce sám, na základě poskytnutých skript. Případné dotazy ohledně otázek zodpoví trenér vždy na tréninku. Seznam otázek, je veřejně dostupný na webových stránkách školy.

Co je sebeobrana?

Co se rozumí pojmem obranné prostředky?

Co se rozumí pojmem improvizované obranné prostředky?

Jakou posloupnost má pravidlo čtyř?

Co vyjadřuje pravidlo čtyř?

Kdy provádíme rozcvičení?

Jaky je rozdíl mezi pepřovým sprejem mlha a pramen?

Co je seiza?

Jaká minimální vzdálenost se považuje za bezpečnou (od útočníka)?

Jaké jsou hlavní nevýhody pepřového spreje typ mlha?

Co je teleskopický obušek?

Jaké je číslo tísňového volání na státní policii?

Jaké je číslo tísňového volání na městskou policii?

Jaké je číslo tísňového volání na zdravotnickou záchrannou službu?

Co je resuscitace?

V jakém poměru se provádí resuscitace u dospělého člověka?

Je nutné podle dnešních pravidel první pomoci provádět při resuscitaci dýchání z úst do úst?

Kam vedeme útok na pachatele?

Co se rozumí excesem (vybočení) ze zákonem dovolené obrany?

Na základě jakého předpisu/zákona, jsem oprávněn se bránit?

Je třeba se naučit ovládat zbraň, kterou nosím?

Je nůž vhodným prostředkem osobní ochrany pro začátečníka v sebeobraně jako disciplíně?

Jak by měl vypadat základní postoj obránce?

Proč je důležité ovládat dobře techniku pádu/pádů?

Kdy je vhodné použít škrtící techniky - škrčení?
Upřednostňujeme v reálné sebeobraně boj na zemi, nebo ve stoje?
Kam umísťujeme pepřový sprej?
Kam umísťujeme teleskopický obušek?
Jak vypadá stabilizovaná poloha?
Jak ošetříme zranění pohybového aparátu (zlomeniny, podvrtnutí, vykloubení)?
Co se doporučuje po použití běžného pepřového spreje ?
Kdy (v jakých situacích) pepřový sprej nosím u sebe ?
Proč používám přednostně pepřový sprej k obraně na ulici ?
Jak poskytneme první pomoc člověku, zasaženého pepřovým sprejem ?
Napište které tvrzení je pravdivé vzhledem k užití obrázku ?
Jaký typ pepřového spreje, využil obránce na obrázku proti útočníkovi ?
Jaký je rozdíl, mezi pepřovým sprejem a sprejovou svítilnou ?
Napište, které tvrzení se zakládá na pravdě ?
Kolik lekcí je potřeba absolvovat, aby se zájemce naučil bránit ?
V rámci reálné sebeobran, se snažíme útočit na jaká místa?
Je vhodné po ukončení kurzu i nadále navštěvovat například semináře sebeobran?
V rámci prevence, se snažíme o následující?
Jaký prostředek obrany, byste doporučil nováčkovi, který se sebeobranou začíná ?
K čemu slouží pozice vyobrazená na fotografii ?
Jaký použila studentka při nácviu sebeobran druh pepřového spreje, dle vyobrazené fotografie?
Na obrázku vpravo, vidíte několik použitých teleskopických obušků, jaká myslíte, že je v důsledku poškození, varianta těchto vyobrazených obušků ?
Jaká poloha, z první pomoci, je vyobrazena na obrázku?

Celkem 47otázek.

Otázky byly vypracovány dne 21.10.2016 a platí do odvolání (nahrazení jinými).