

OFICIÁLNÍ VÝCVIKOVÝ PRŮVODCE 2026

PROTOKOL KLIDNÉHO PSA

Kompletní 14denní vědecký systém pro odstranění tahání na vodítku, reaktivity a separační úzkosti bez trestů a nátlaku.



Tomáš Kovář

Kynologický etolog & trenér psů

AKADEMIE KLIDNÉHO PSA
ČESKÁ & SLOVENSKÁ EDICE

PŘEHLED PUBLIKACE

Obsah a Struktura Vzdělávacího Programu

Tato kniha představuje ucelenou metodiku rozdělenou do 3 hlavních modulů, praktických cvičení a akčních bonusů.

Kapitola / Modul	Obsah & Téma Lekcí	Strana
Předmluva autora	Proč moderní etologie vítězí nad zastaralým nátlakem a tresty	Strana 3
Vědecký základ	Jak funguje psí mozek: Proč tresty selhávají & biochemie stresu	Strana 4
MODUL 1	Konec tahání na vodítku za 3 dny (Úvod: str. 5, Lekce 1.1–1.3: str. 6–8)	Strana 5–8
MODUL 2	Reaktivita a štěkání na psy (Úvod: str. 9, Lekce 2.1–2.3: str. 10–12)	Strana 9–12
MODUL 3	Zvládnutí separační úzkosti doma (Úvod: str. 13, Lekce 3.1–3.3: str. 14–15)	Strana 13–15
BONUS #1	Rychlý záchranný tahák do mobilu na procházky (3 pouliční manévry)	Strana 16
BONUS #2	Protokol pro bouřky a ohňostroje (Zvukový bunkr & TTouch bandáž)	Strana 17
BONUS #3	14denní akční sledovací kalendář cvičení na lednici	Strana 18
ORDER BUMP	Katalog 10 mentálních her na doma (15 min = 2h běhání v parku)	Strana 19
ZÁVĚR	Oficiální certifikát úspěšného absolventa Akademie	Strana 20

Doporučený Režim Studia (15 Minut Denně):

Nečtěte tuto knihu naráz. Doporučuji věnovat každý den 10 minut četbě jedné lekce a následně 5 minut praktickému nácviku s vaším psem v klidném domácím prostředí. Postupujte přesně podle 14denního kalendáře na straně 18.

Vědecká Etologie a Etický Kodex

Metodika popsaná v této knize vychází z moderních poznatků etologie savců, pozitivního posilování a desenzitizačních protokolů. Odmítá fyzické tresty, škracení a ostatné obojky jako biologicky kontraproduktivní nástroje.

Vydavatel: Akademie Klidného Psa • Vydání 1.0 (2026). Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována bez předchozího písemného souhlasu autora.

OSOBNÍ PŘÍBĚH

Proč Moderní Etologie Vítězí nad Zastaralým Nátlakem

Každý pes se rodí s touhou spolupracovat se svým člověkem. Pokud táhne, štěká nebo ničí byt, nedělá to ze zlé vůle – pouze reaguje na hladinu stresových hormonů.



Tomáš Kovář • Kynologický etolog a trenér



Klidné porozumění bez násilí na procházce

Když jsem před čtrnácti lety začínal svou praxi v psi behaviorální medicíně, byl český kynologický prostor doslova zaplaven mýty o "vůdci smečky" a nutnosti "fyzického podřízení". Lidem se radilo se psy zápasit, škubat za stahovací obojky a nutit je do pasivity strachem.

Výsledkem těchto metod však nikdy nebyl klidný pes – pouze pes v chronickém stresu, u kterého se vnitřní frustrace dříve či později projevila nečekaným výbuchem agrese nebo těžkou úzkostí. Moderní věda o chování zvířat jednoznačně dokázala:

mozek psa se učí novým návykům pouze tehdy, když se cítí v bezpečí a je zaplaven dopaminem.

Když pes táhne na vodítku nebo vyjíždí po jiných psech, nejedná se o neposlušnost, ale o projev paniky a fyziologického přetížení. Ztrácí schopnost racionálního uvažování. Naším cílem v tomto protokolu je naučit psa dobrovolně volit klid.

Tento manuál není jen suchou teorií. Je to prověřený systém krok za krokem, který pomohl více než 2 100 rodinám v ČR a na Slovensku. Stačí 5 minut denně a uvidíte proměnu, o které se vám dosud ani nesnilo.

3 Základní Pilíře Protokolu:

1.

Učení v každé vteřině:

Pokud dovolíte psovi táhnout k pachu, odměňujete tah. Pokud zastavíte, pes pochopí, že klid otevírá svět.

2.

Odmítnutí bolesti a strachu:

Škrčení pouze potlačuje symptomy a zvyšuje hladinu podvědomé agrese.

3.

5 minut denně:

Krátká, vysoce motivovaná cvičení přinášejí 10× trvalejší výsledky než hodinové vyčerpávání.

Kazuistika z praxe: Fenka labradora Bára

"Fenka labradora Bára táhla svou majitelku tak silně, že došlo k vykloubení ramene. Po 4 dnech přechodu na Y-postroj, 3m vodítko a techniku 'Červená-Zelená' zvládla procházku městem na prověřeném vodítku. Pes nepotřebuje sílu – potřebuje jasná biologická pravidla."

NEUROBIOLOGIE STRESU

Jak Funguje Psí Mozek: Proč Tresty Selhávají

Pochopení biochemie psího mozku je klíčem ke klidnému psovi. Když hladina kortizolu překročí kritickou mez, pes fyzicky přestává vnímat vaše povely.

V mozku psa existují dvě hlavní řídící centra: amygdala (centrum emocí, strachu a přežití) a prefrontální kortex (centrum učení, sebekontroly a logického myšlení). V klidovém stavu má navrch kortex – pes reaguje na povely, vnímá majitele a přijímá pamlsky.

Jakmile se pes dostane do situace, kterou vyhodnotí jako ohrožující (např. cizí pes přicházející čelně na úzkém chodníku), amygdala okamžitě převezme kontrolu. Do krevního oběhu se vyplaví adrenalin a kortizol. Srdeční tep vyskočí ze 70 na 180 tepů za minutu.

V tomto stavu je kortex doslova odpojen. Pes neslyší vaše volání, nevidí pamlsek před nosem a jedná na základě instinktů: boj (štěkání, výpady) nebo útěk (zběsilý tah na vodítku). Trestání psa v této fázi situaci zhoršuje o 300 %, protože potvrzuje jeho strach.

Kortizol se z těla psa odbourává až 72 hodin. Pokud má pes na jedné procházce 3 stresové zážitky, jeho tělo zůstává v permanentním toxickém napětí několik dní. Naší strategií je udržet psa pod prahem dráždivosti.

Tradiční averzivní nátlak	Vědecký Protokol Klidného Psa
Škubnutí vodítkem / Křik: Zvyšuje kortizol, pes si spojí cizího psa s bolestí v krku → stupňuje agresivitu.	Vzdálenost + Značka 'Ano!': Udržuje mozek v zelené zóně učení, vyplavuje dopamin a posiluje důvěru.
Potlačení symptomů: Pes ztichne ze strachu z trestu, ale vnitřní tenze narůstá → riziko nečekaného kousnutí.	Změna vnitřní emoce: Cizí pes přestává být spouštěčem hrozby a stává se signálem pro oční kontakt s pánem.

4 Uklidňující signály (Calming Signals), které nesmíte přehlédnout:

1. Olíznutí čenichu & Zívnutí:

Rychlé kmitnutí jazykem nebo zívnutí v napjaté chvíli znamená: "Cítím tlak, uklidňuji sám sebe."

2. Odvrácení hlavy & Oblouk:

Pes natočí tělo bokem a vyhne se čelnímu pohledu. Je to mírové gesto deeskalace konfliktu.

Pravidlo 72 hodin pro vyčištění těla od stresu:

Pokud váš pes zažije intenzivní záchvat reaktivity na ulici, dopřejte mu následující 2 dny klidový režim pouze s čichacími hrami na zahradě nebo v tichém lese, aby se hladina kortizolu v krvi vrátila na nulu.

Konec Tahání na Vodítku za 3 Dny

Revoluční metoda „Červená – Zelená“ pro chůzi na prověšeném vodítku bez škrcení, bolesti rukou a zbytečného přetahování.



LEKCE 1.1

Anatomie Tahu, Reflex Opozice & Výběr Vybavení

Když pes cítí tah proti tělu, jeho nervový systém automaticky spustí **reflex opozice (thigmotaxe)** – instinkt zatlačit proti směru odporu. Pokud ho táhnete zpět, pes táhne dvojnásobnou silou.



✗ Špatně: Napnuté vodítko a dušení



✓ Správně: Prověšený oblouk do písmene U

Mnoho majitelů se mylně domnívá, že pes táhne proto, aby byl "dominantní". Ve skutečnosti jde o čistou neurofyzilogii: svalová vřeténka v těle psa reagují na protitlak automatickým stažením a zvýšením tahu vpřed. Jakmile zatáhnete za vodítko, spustíte reflex, který pes nedokáže vůlí ovládat.

Druhým faktorem je biomechanika chůze: přirozená rychlost psa v klusu je 6–8 km/h, zatímco člověk kráčí rychlostí 4 km/h. Pokud psa nenaučíme vědomému zpomalení tempa a synchronizaci s nohou psovoda, bude neustále narážet na konec vodítka a vytvářet chronické napětí.

Typ Vybavení	Vliv na Páteř & Dýchání	Doporučení Trenéra
Samonavíjecí Flexi	Trvalý tah pružiny učí psa tlačit; riziko popálení a trhnutí krku.	ZÁKAZ v celém výcvikovém protokolu.
Úzký plochý obojek	Tlak na štítnou žlázu, dýchací trubici a krční obratle C2–C5.	Pouze pro nošení identifikační známky.
Anatomický Y–postroj	Rozkládá tah na hrudní kost a lopatky, volné dýchací cesty.	DOPORUČENO: Základ pro klidnou chůzi.
3m Biothane vodítko	Dává prostor pro prověšený oblouk tvaru U a čichání.	DOPORUČENO: Přepínací na 1,5m / 2m / 3m.

Správné Nastavení Y–Postroje (Pravidlo 2 Prstů) & Úchop v Těžišti:

Přední Y–bod musí ležet na hrudní kosti, hrudní popruh 4–6 cm za lokty. Poutko navlékněte na pravé zápěstí a dlaň pevně sevřete v pěst přímo u pupku (vaše těžiště těla). Tím eliminujete nevědomé škubání a vaše tělo funguje jako stabilní kotva.

Ortopedické Varování: Síla Nárazu

Při prudkém trhnutí na obojek dosahuje síla nárazu až čtyřnásobku hmotnosti psa. Použitím anatomického Y–postroje chráníte nejen krční páteř psa, ale i vaše ramenní klouby před záněty šlach.

LEKCE 1.2

Metoda „Červená – Zelená“ & Pravidlo Stromu

Jak psu srozumitelně a bez násilí vysvětlit, že pohyb vpřed je povolen pouze a jedině s prověřeným vodítkem.



Základním kamenem metody „Červená – Zelená“ je odstranění **proměnlivého odměňování**. Pokud dovolíte psovi táhnout 9× bez reakce a po desáté zatáhnete zpět, pes se naučí, že tahání funguje jako výherní automat – stačí táhnout déle a silněji, a nakonec se k pachu dostane.

Musíme nastavit absolutní konzistenci: jakmile se vodítko napne byť o jediný centimetr, veškerý pohyb vpřed se v té setině vteřiny zastaví. Svět se zastaví. Teprve když pes uvolní napětí, cesta se znovu otevírá.

1 Červená Zóna: Okamžitý Zabetonovaný Strom

Při napnutí vodítka okamžitě zastavte nohy. Žádné trhání, žádné povely "Nesmíš!". Zůstaňte stát pevně jako strom zapuštěný do země.

2 Zelená Zóna: Označení Uvolnění ("Ano!")

Pes po 1–3 vteřinách ucítí odpor, povolí tlak nebo udělá půlkrok zpět → vodítko se prověsí do písmene U. V té milisekundě vyslovte: "Ano!".

3 Magnetická Zóna: Výdej u Švu Kalhot

Pamlsek podejte **přímo k vnějšímu švu vašich kalhot** u stehna. Pes se musí pro odměnu vrátit až k vaší noze. Prostor u vás se stává bezpečným magnetem.

Fáze & Prostředí	Počet Opakování	Cíl Cvičení
Den 1: Chodba bytu	3× denně 5 minut (30 odměn)	Vytvoření silného magnetu u stehna bez rušivých pachů.
Den 2: Vchod & Zahrada	3× denně 5 minut (20 odměn)	Reakce na zastavení při mírném vnějším vzrušení.
Den 3: Klidná ulice	2× denně 10 minut	Přenos chování do reálného světa; chůze 15 kroků na prověřeném vodítku.

Hierarchie Odměn v Praxi (Prémiový Sýr vs Granule):

Na ulici nepoužívejte suché granule! Mějte u sebe prémiové odměny nejvyšší hodnoty: kostičky tvrdého 30% sýra nebo vařené kuřecí maso. Hodnota odměny u nohy musí spolehlivě převýšit hodnotu pachů na chodníku.

LEKCE 1.3

Odměna Prostředím, Povel „Volno!“ & Otočka o 180°

Čichání je pro psa základní biologická potřeba a přirozený sedativní mechanismus. Zpomaluje srdeční tep o 15–20 tepů za minutu.



Krizová situace: Pes táhne za pachem



Klidný a uvolněný pes po čichání

Většina majitelů dělá zásadní chybu v tom, že čichání na trávě vnímají jako "ztrátu času" a psa neustále popotahují vpřed. Pro psa je však čichání ekvivalentem čtení ranních novin. Během čichání mozek zaplavují endorfiny a dochází k přirozené dekompresi nervové soustavy.

Pokud psu umožníte čichat jako **odměnu za klidnou chůzi**, získáte nejsilnější motivační páku na světě. Žádný pamlssek nedokáže konkurovat čerstvému pachu na trávníku – a vy se stanete tím, kdo tento přístup k pachům kontroluje a odemyká.

Protokol Odměny Prostředím (4 Kroky):

1. Ujděte 10–15 kroků s prověřeným vodítkem u nohy.
2. Zastavte se u čistého travnatého pásu a počkejte na oční kontakt psa.
3. Vyslovte uvolňovací povel:
"Volno, běž čuchat!"
a povolte vodítko na celých 2,5 metru.
4. Nechte psa 1–2 minuty nerušeně čichat jako odměnu za předchozí klidnou chůzi.

Chyba / Problém	Příčina v Chování	Správné Řešení Trenéra
Pes po "Volno!" prudce trhne	Příliš vysoké nahromaděné vzrušení	Zkrátit úsek chůze na 5 kroků, uvolnění nabídnout dříve.
Pes ignoruje jídlo u nohy	Příliš silné pachy v okolí	Vrátit se do klidnější zóny; zvýšit atraktivitu pamlsku (játra).
Pes po zastavení skáče na psovoda	Frustrace z přerušení pohybu	Zůstat v klidu zády k psu; odměnit až vteřinu poté, co stojí 4 tlapami na zemi.

Zlaté Pravidlo Trenéra: Žádné Čichání v Tahu

Nikdy nedovolte psovi začít čichat, pokud je vodítko napnuté! Tím byste ho nevědomky naučili, že tahání přináší největší možnou odměnu.

Reaktivita a Štěkání na Cizí Psy

Metoda „Look at That“ (LAT), která změní strach a frustraci psa v klidný, automatický oční kontakt s vámi.



LEKCE 2.1

Tři Zóny Dráždivosti & Práce pod Prahem

Štěkání a výpad je až poslední fáze stresové reakce. Předtím pes vysílá jemné varovné signály. Trénovat musíme výhradně pod prahem dráždivosti.



Žlutá zóna: Ztuhnutí a upřený pohled



Červená zóna: Výpad a ztráta kontroly

Reaktivita není projevem "zloby" ani snahy dominovat. U 95 % psů jde o kombinaci strachu, pocitu prostorového zahnání do kouta a nahromaděné frustrace z nemožnosti situaci vyřešit přirozeným psím způsobem – obloukem a očicháním.

Pokud psa nutíme čelit spouštěči z bezprostřední blízkosti, dochází k aktivaci sympatického nervového systému. Mozek zaplaví adrenalin a noradrenalin. V tomto stavu pes neslyší povely a jediným cílem je hrozbu zastrašit štěkotem.

Zóna Vzdálenosti	Fyzické Signály Psa	Povinná Taktická Reakce Psovoda
Zelená (15+ metrů)	Měkký pohled, uvolněný ocas, ochotně přijímá jídlo a čichá.	Ideální zóna pro hru LAT. Zde probíhá 90 % veškerého učení a přeprogramování emocí!
Žlutá (8–15 metrů)	Ztuhnutí těla, zavřená tlama, upřený pohled, uši dopředu.	Varování! Okamžitě vyslovte marker "Ano!", podejte pamlssek a ustupte o 3–5 metrů dál.
Červená (pod 8 metrů)	Výpad, štěkání, kousání do vodítka, pes nevnímá okolí.	Trénink skončil. Mozek je v panice. Proveďte nouzovou otočku o 180° a odejděte z dohledu.

4 Rychlé Testy pro Kontrolu Zelené Zóny:

- Test pamlsku:**
Přijme pes sýr jemně bez chňapání? Pokud odmítá, jste ve žluté/červené zóně.
- Test sluchu:**
Zareaguje pes na tiché mlasknutí otočením ucha?
- Test čichu:**
Dokáže pes sklopit hlavu a začichat k trávniku?
- Test svalového tonusu:**
Jsou zádové a krční svaly měkké na pohmat?

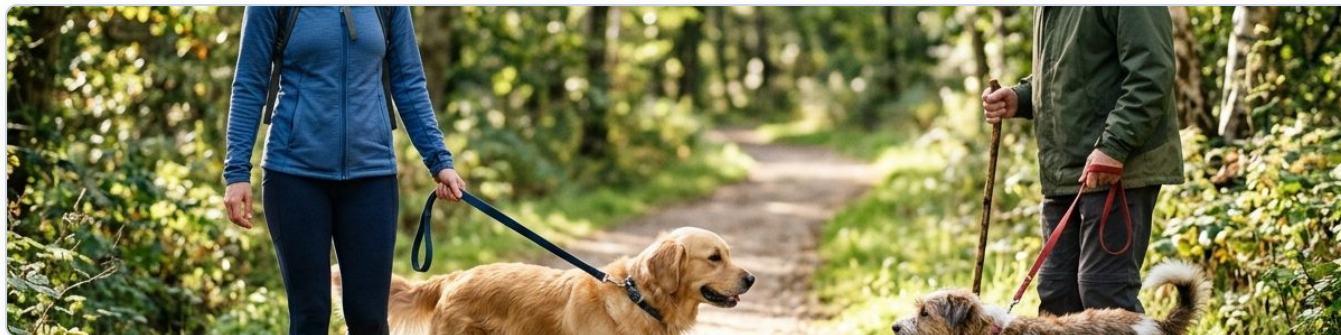
Fenomén Kumulace Stresorů

Kortizol se z těla psa odbourává 48 až 72 hodin. Pokud pes ráno potkal kočku a odpoledne slyšel sirénu, večer vybuchne i na psa vzdáleného 30 metrů. V takové dny zvolte tichou čichací procházku v lese.

LEKCE 2.2

Metoda 'Look at That' (LAT) Krok za Krokem

LAT metoda mění význam cizího psa z "Hrozba → Musím zaútočit" na "Spouštěč → Cizí pes znamená, že u pána je prémiový sýr".



Metoda Look at That (Podívej se na to) vyvinutá přední světovou etoložkou Leslie McDevitt je založena na principu **kontrapodmiňování**. Namísto toho, abychom psu zakazovali dívat se na cizího psa, využijeme samotný pohled jako chování, které odměníme.

Klíčem k úspěchu je přesné načasování: slovo "Ano!" musí zaznít v momentě, kdy pes na cizího psa pouze **klidně pohlédne**, ještě dříve než ztuhne nebo začne štěkat. Pes se naučí: "Pohled na psa otevírá přísun jídla od mého psovoda!".

1 Detekce v Zelené Zóně (20–25 metrů):

Postavte se v parku bokem k frekventované cestě. Držte psa v bezpečné vzdálenosti, kde je schopen vnímat jídlo.

2 Označení Pohledu ("Ano!"):

Vteřinu poté, co pes otočí hlavu k cizímu psovi (v klidu), řekněte jasně a radostně: "Ano!".

3 Otočení Hlavy k Psovodovi:

Pes na slovo "Ano!" okamžitě otočí hlavu k vám, protože očekává prémiovou odměnu.

4 Výdej Odměny (3 Kousky Sýra):

Podejte psu postupně 3 kousky sýra přímo k tlamě a pochvalte ho klidným hlasem: "Šíkula, klidný!".

5 Automatismus bez Povelu:

Po 40 opakováních pes spatří psa a **automaticky sám otočí hlavu k vám**, aniž byste museli cokoliv říkat!

Dny Tréninku	Vzdálenost od Psů	Doporučená Odměna
Dny 1–4	25 až 30 metrů (Park / Louka)	Vařená kuřecí prsa nakrájená na kostičky.
Dny 5–9	15 až 20 metrů (Okraj chodníku)	Tvrdý 30% Eidam / Gouda na kostičky.
Dny 10–14	8 až 12 metrů (Standardní ulice)	Sušená hovězí játra / Šunka nejvyšší jakosti.

Zásadní Chyba v Načasování:

Nikdy nečekejte, až pes začne štěkat! Slovo "Ano!" musí zaznít v první vteřině klidného vizuálního kontaktu.

LEKCE 2.3

Úzké Chodníky, 'Pamlskový Déšť' & Krizový Protokol

Jak bezpečně a s naprostým klidem vyřešit situaci, kdy se na úzkém chodníku zpoza rohu náhle vynoří cizí pes a vy nemáte prostor pro ústup do zelené zóny.



Uvolněná řeč těla po rozptýlení



Trénink očního kontaktu u zdi

Na úzkých městských chodnících dochází k fenoménu prostorové pasti. Psi se nemohou vyhnout v přirozeném oblouku, který v psí etologii značí mírumilovné úmysly. Čelní přímá chůze je vnímána jako výzva k boji nebo bezprostřední ohrožení.

Pokud v takovém momentě zatáhnete za vodítko a začnete křičet povely, pes získá potvrzení, že situace je nebezpečná. Musíme použít techniky, které mechanicky přeměrují čich a vytvoří pevnou fyzickou bariéru mezi oběma psy.

Technika „Pamlskový Déšť“ & Clonění Tělem:

Rozhod'te plnou hrst drobných aromatických pamlsků přímo pod čenich psa se slovem: "Hledej!"

. Sklopení hlavy a zapojení čichu znemožní oční fixaci. Navedte psa ke zdi a postavte se rozkročmo mezi něj a procházejícího psa jako ochranný štít.

Prostředí	Rizikový faktor	Okamžitý Taktický Manévr
Vchod do domu / Výtah	Překvapení za rohem	Zastavit 2m před rohem, nahlédnout první psovod, pes čeká vzadu u nohy.
Úzký chodník s auty	Není ústupová zóna	Využít mezeru mezi zaparkovanými auty jako bezpečný ostrov a krýt tělem.
Zastávka MHD / Dav	Sensorické přetížení	Zkrátit vodítko na 1m u stehna, plynulé krmení při chůzi bez zastavení.

Kazuistika z praxe: Kříženec Max na úzké uličce

"Max na úzkém chodníku startoval na každého psa. Po zavedení techniky 'Pamlskový déšť' se z panické reakce stala hra – když Max uvidí psa ve vzdálenosti 3 metrů, automaticky sklopí hlavu a hledá na zemi jídlo, aniž by zaznamenal napětí."

Zvládnutí Separační Úzkosti Doma

Protokol „Falešných Odchodů“ – naučte psa v klidu spát a odpočívat, i když jste v práci, bez vytí a ničení bytu.



LEKCE 3.1 & 3.2

Falešné Klíče & Protokol Mikrokroků za Dveřmi

Panika psa nezačíná za zavřenými dveřmi, ale už při cinkání klíčů a obouvání bot. Musíme tyto spouštěče zbavit jejich panického významu.



Přecházení a stres před odchodem



Destruktivní chování jako ventil paniky

Lekce 3.1: Desenzitizace rituálů odchodu. Separační úzkost je klinická panická porucha, nikoliv pomsta psa za to, že jste odešli. Pes, který škrábe na dveře nebo vyje, zažívá záchvat paniky srovnatelný s klaustrofobií. Jeho srdeční tep dosahuje až 220 tepů za minutu.

Rituály před odchodem (oblékání kabátu, hledání klíčů, balení tašky) slouží psu jako podmíněné spouštěče blížící se hrůzy. Pokud tyto signály opakovaně provedeme bez následného opuštění bytu, ztratí svou děsivou prediktivní hodnotu.

Cvičení „Falešné Klíče & Kabát u TV“ (10× denně):

Během dne náhodně vezměte klíče, zacinkajte jimi, projděte se po obýváku a sedněte si zpět na gauč. Oblečte si zimní kabát, uvařte si kávu a jděte pracovat na počítači. Pes po 3 dnech pochopí, že cinkání klíčů neznamena žádnou změnu ani nebezpečí.

Lekce 3.2: 14denní tréninkový protokol mikrokroků za dveřmi:

Fáze Tréninku	Čas za Dveřmi	Aktivita Psa v Bytě	Povinné Pravidlo Návratu
Dny 1–3	3 až 30 vteřin	Čekání u dveří bez stresu	Návrat před prvním kňuknutím, klidný vstup.
Dny 4–7	1 až 5 minut	Lízání LickiMat na pelišku	Vstup bez očního kontaktu, odchod do kuchyně.
Dny 8–14	15 až 60 minut	Hluboký spánek na pelišku	Příchod domů, ignorování prvních 3 minut.

Zásadní Pravidlo Návratu:

Pokud se vrátíte v momentě, kdy pes vyje nebo škrábe dveře, nevědomky odměníte paniku. Pokud pes začne kňučet, počkejte na 3 vteřiny ticha a teprve poté otevřete dveře s naprostým klidem.

LEKCE 3.3

Pravidlo 3 Minut při Návratu & Zklidňující Rituály

Jak správně přicházet domů a jak využít lízací podložky LickiMat k hluboké relaxaci nervové soustavy psa.



Hluboký a klidný spánek o samotě



Relaxace na pelišku bez stresu

Emoční expanze při návratu domů je nejčastější chybou, kterou majitelé dělají. Pokud po příchodu na psa mluvíte vysokým tónem, hladíte ho a vítáte se s ním, zatímco skáče a kňučí, vysíláte do jeho mozku jasný signál: "Máš pravdu, samota byla strašná a nebezpečná věc a je zázrak, že jsme to přežili!".

Naším cílem je udělat z odchodu a příchodu naprosto banální, nezajímavou událost. Příchod domů musí proběhnout ve stylu: "Ahoj, jen jsem si odskočil, nic zvláštního se nestalo.".

Pravidlo 3 Minut při Návratu (Klidný Vstup):

Odemkněte dveře, vstupte do předsíně a

první 3 minuty psa nevítejte, nemluvte na něj, nedívejte se do očí a nehlad'te ho

. Odložte si kabát, tašku, umyjte si ruce. Teprve až si pes lehne 4 tlapami na zem nebo pelíšek a jeho dech se zklidní, dojděte k němu, sedněte si na bobek a pomalu ho pohladejte dlouhými tahy po hrudi.

Název Receptu	Složení & Příprava	Fyziologický Přínos
Tvarohový Balzám	2 lžice tučného tvarohu + 1 lžice silného hovězího vývaru + špetka petrželky.	Vysoký obsah L-tryptofanu pro syntézu serotoninu.
Dýňový Losos	2 lžice dýňového pyré + 1 lžička lososového oleje + vařená treska.	Omega-3 mastné kyseliny zklidňují zánětlivé procesy v mozku.
Borůvkový Arašíd	1 lžice 100% arašídového másla (bez xylitolu!) + 5 borůvek + kefír.	Antioxidanty a probiotika podporují osu střev-mozek.

Vědecký Fakt o Bloudivém Nervu:

Opakovaný rytmický pohyb jazyka při lízání stimuluje parasympatický nervový systém přes bloudivý nerv a snižuje hladinu krevního kortizolu o 35 % během prvních 10 minut.

BONUS 1 (HODNOTA 290 Kč • ZDARMA)

Rychlý Záchranný Tahák do Kapsy na Procházky

Vyfoťte si tuto stránku do mobilu. Tyto 3 taktické manévry vás zachrání v každé nebezpečné situaci na ulici.



Manévr 1: Okamžitá otočka o 180°



Manévr 2: Pamlskový déšť u nohy

- Manévr 1: Nouzová Otočka o 180°:**
Vyslovte veselým tónem "Otočka!", přiložte pamlsk k čenichu jako magnet, otočte se zády k hrozbě a udělejte 5 rychlých kroků pryč s plynulým krmením.
- Manévr 2: Pamlsková Barikáda (Pamlskový Déšť):**
Rozhod'te plnou hrst voňavých pamlsků přímo pod čenich psa se slovem "Hledej!". Sklopení hlavy k zemi zablokuje oční fixaci a cizí pes projde bez incidentu.
- Manévr 3: Tělesný Štít u Zdi:**
Navedte psa ke zdi domu (pes je u zdi, vy stojíte jako štít). Držte ruku s pamlskem přilepenou u stehna a nechte psa nepřetržitě ukusovat.

Prvek Výbavy	Kontrola Před Odchodem z Domu	Stav
Pamlskovník	Plná zásoba prémiových odměn (sýr / vařené kuře velikosti hrášku).	PŘIPRAVENO
Vodítko	3m přepínací vodítko zapnuté do zadního kroužku Y-postroje.	PŘIPRAVENO
Dech psovoda	3 hluboké nádechy a výdechy do břicha pro snížení napětí v těle.	KLIDNÝ

Dechový Protokol 'Krabice 4-4-4' & Nouzový Deštník:

- Krabice 4-4-4:**
4 vteřiny nádech nosem → 4 vteřiny zadržení dechu → 4 vteřiny výdech ústy. Sníží tep a zabrání vylučování adrenalinu do potu.
- Nouzový Deštník:**
Malý vystřelovací deštník otevřený směrem k volně běžícímu psu vytvoří okamžitou neprostupnou vizuální bariéru.

Zlaté Pravidlo Klidu

Pes vnímá napětí ve vašich dlaních dříve, než stačíte promluvit. Pokud zatajíte dech a zatnete svaly, pes přenos vašeho stresu vyhodnotí jako potvrzení bezprostředního nebezpečí.

BONUS 2 (HODNOTA 350 Kč • ZDARMA)

Protokol pro Bouřky, Hromy a Silvestrovské Ohňostroje

Zbavte psa panického třesu a schovávání pod vanu metodou kontrolované zvukové desenzitizace.



Den	Hlasitost Zvuku	Aktivita při Přehrávání	Podmínka Postupu
Dny 1–2	5 % (Sotva slyšitelné)	Pokládání misky s večeří na zem	Pes žere bez zvednutí hlavy od misky.
Dny 3–4	15 % (Běžná konverzace)	Hra s přetahovadlem / Lízání LickiMat	Uvolněné tělo, ochota pokračovat ve hře.
Dny 5–6	35 % (Střední hlasitost)	Cvičení triků a povelů za prémiový sýr	Rychlá reakce na povely bez ohlížení se k repro.
Den 7	60 % (Silný hrom)	Žvýkání sušeného hovězího ucha v pelišku	Klidné ležení ve svém bezpečném bunkru.

Příprava Domácího Zvukového Bunkru & TTouch Bandáž:

- Místnost bez oken:**

Zvolte koupelnu nebo chodbu bez přímého výhledu na záblesky.
- Tlumení vibrací:**

Vystelte pelíšek těžkými dekami a matrací pro pohlcení vibrací.
- Bílý šum:**

Zapněte větrák, digestoř nebo TV pro překrytí náhlých špiček hluku.
- TTouch Bandáž:**

Elastické obinadlo kolem hrudníku stimuluje oxytocin a snižuje srdeční tep o 15 %.

Veterinární Varování: Dexmedetomidin vs Nebezpečný Sedalin

Při těžké fonofobii požádejte veterináře o moderní gely (Sileo). Nikdy nepoužívejte acepromazin (Sedalin) – ten pouze paralyzuje svaly, ale nechává psa v plném vědomí hrůzy bez možnosti pohybu!

BONUS 3 (HODNOTA 200 Kč • ZDARMA)

14denní Akční Kalendář Tréninku na Lednici

Vytiskněte si tuto stránku a pověste ji na lednici. Každý den věnujte 5–10 minut a odškrtněte splněný úkol!

- ☐ **DEN 1 (5 min):** Výměna navíjecího vodítka za 3m pevné. 20 odměn u švu kalhot v prázdné chodbě bytu.
- ☐ **DEN 2 (7 min):** Trénink metody „Červená–Zelená“ u vchodových dveří domu. Zastavení při napnutí.
- ☐ **DEN 3 (8 min):** Návuk povelu „Volno, čuchej!“ u trávniku. Přístup k pachu pouze na prověšeném vodítku.
- ☐ **DEN 4 (6 min):** První trénink metody Look at That (LAT) v parku na 25 metrů. 15x označení „Ano!“.
- ☐ **DEN 5 (5 min):** Desenzitizace klíčů: 10x zacinkat klíči v obýváku bez odchodu z bytu.
- ☐ **DEN 6 (6 min):** Návuk nouzové otočky o 180° s pamlskovým magnetem u čenichu na povel „Otočka!“.
- ☐ **DEN 7 (15 min):** Mentální hra Snuffle Mat (čichací koberec) pro uvolnění nahromaděného stresu.
- ☐ **DEN 8 (8 min):** Zkrácení vzdálenosti LAT na 15 metrů. Budování automatického očního kontaktu.
- ☐ **DEN 9 (5 min):** Mikro–odchod za domovní dveře na 30 vteřin s lízací podložkou LickiMat. Klidný návrat.
- ☐ **DEN 10 (5 min):** Návuk techniky „Pamlskový déšť“ na chodníku před domem.
- ☐ **DEN 11 (10 min):** Střídání tempa chůze na ulici: 5 rychlých kroků → 5 pomalých kroků → zastavení.
- ☐ **DEN 12 (10 min):** Muffinový hlavolam s tenisáky pro rozvoj trpělivosti a sebeovládání doma.
- ☐ **DEN 13 (15 min):** Generálka: procházka s potkáváním psů s využitím LAT metody a odměny prostředím.
- ☐ **DEN 14 (10 min):** Zkouška mistrovství: 10 minut souvislé chůze na prověšeném vodítku & Oslava!

Týdenní Sebehodnocení Pokroku:

•

Konec 1. týdne:

Pes vnímá uvolnění vodítka v chodbě a reaguje na slovní marker "Ano!".

•

Konec 2. týdne:

Pes zvládá míjení psů v parku na 10 metrů a vydrží 30 minut v klidu o samotě.

BONUSOVÝ PRŮVODCE (HODNOTA 249 Kč • ZDARMA)

10 Mentálních Her na Doma: Plný Návod a Recepty

15 minut intenzivní čichové práce unaví mozek psa efektivněji než 2 hodiny běhání v parku. Zde je kompletní průvodce výrobou a pravidly her z domácích potřeb:



1. Snuffle Mat (Čichací koberec)

SNADNÉ • 15 MIN

Materiál: Gumová rohožka s otvory + fleecové pásky.

Návod: Schovejte 20 drobných pamlsků hluboko do třísní. Pes zapojí čenich a rozhrnuje látku. Aktivuje parasympatikus a snižuje stres o 40 %.

2. Muffin Tin (Plech na muffiny)

STŘEDNÍ • 10 MIN

Materiál: Plech na 6/12 muffinů + 6 tenisových míčků.

Návod: Vložte kousky sýra do 4 důlků a zakryjte míčky. Pes musí čichem zjistit, kde jídlo je, a míček čenichem odkutálet.

3. Towel Roll (Ručníková roláda)

SNADNÉ • 8 MIN

Materiál: Starý froté ručník + sušené maso.

Návod: Rozprostřete ručník, položte pamlsky, zarolujte o 10 cm, položte další a srolujte. Pes ji musí čenichem rozvinout.

4. Cardboard Box (Hrabací krabice)

SNADNÉ • 12 MIN

Materiál: Kartonová krabice od bot + noviny.

Návod: Naplňte krabici papírovými koulemi s pamlsky uvnitř. Bezpečné vybití přirozeného instinktu trháni a hrabání bez ničení nábytku.

5. Cup Shell Game (Skořápky)

POKROČILÉ • 10 MIN

Materiál: 3 plastové kelímky otočené dnem vzhůru.

Návod: Schovejte sýr pod jeden kelímek. Pes musí tlapkou nebo čenichem označit správný kelímek. Rozvíjí soustředění a trpělivost.

6. Sock Parcel (Ponožkový uzel)

SNADNÉ • 5 MIN

Materiál: Čistá bavlněná ponožka + pamlsky.

Návod: Vložte pamlsky do špičky a na ponožce uvažte volný uzel. Pes musí přijít na způsob, jak uzel rozvázat nebo vytřepat.

7. Frozen Kong (Mražený kužel)

STŘEDNÍ • 25 MIN

Materiál: Gumová plnicí hračka + tvaroh s vývarem.

Návod: Naplňte směsí tvarohu a kuřecího vývaru a nechte 3 hodiny v mrazáku. Rytmické lízání stimuluje bloudivý nerv a okamžitě zklidňuje dech.

8. Indoor Nosework (Bytová stopa)

POKROČILÉ • 15 MIN

Materiál: Aromatický parmazán nebo sušená játra.

Návod: Nechte psa čekat v chodbě a v obýváku ukryjte 5 kousků za nohy stolu či pod polštář. Na povel "Hledej!" pes systematicky propátrává prostor.

9. Proprioception (Polštářová dráha)

STŘEDNÍ • 10 MIN

Materiál: 4 různé polštáře a deky na koberci.

Návod: Navádějte psa pomalým krokem přes nestabilní povrch polštářů. Pes zapojuje hluboký stabilizační systém páteře a uklidňuje motorickou hyperaktivitu.

10. Spinning Bottle (Otočná láhev)

MISTR • 12 MIN

Materiál: 0.5l PET láhev propíchnutá provázkem.

Návod: Vložte granule do láhve zavěšené ve výšce hrudníku. Pes musí tlapkou láhev protočit dnem vzhůru, aby granule vypadly. Rozvíjí řešení kognitivních problémů.

Zlaté Pravidlo Mentálních Her:

Nenechávejte psa u hlavolamů frustrovat. Pokud tápe déle než 30 vteřin, pomozte mu (poodkryjte míček nebo ručník) a oslavte úspěch. Cílem je budovat sebevědomí a klid!



OFICIÁLNÍ CERTIFIKÁT

POTVRZENÍ O ÚSPĚŠNÉM ABSOLVOVÁNÍ

Tento diplom potvrzuje, že váš čtyřnohý parták úspěšně absolvoval 14denní výcvikový program **Protokolu Klidného Psa** pod vedením certifikovaného trenéra **Tomáše Kováře** a osvojil si techniky klidné chůze na prověšeném vodítku, stability vůči cizím psům a relaxace o samotě.

Jméno vašeho psa

Tomáš Kovář

HLAVNÍ KYNOLÓG PROGRAMU

Oficiální edice

ČESKÁ REPUBLIKA 2026