

Wybrane aspekty prawne samoobrony

Selected legal aspects of self-defence

Artur Pytlak

Streszczenie

Cel: Przedstawienie zasad prawnej dopuszczalności działania w samoobronie, wobec ogólnego zakazu naruszania nietykalności cielesnej innej osoby oraz uzyskanie odpowiedzi na pytanie: Czy formalne zasady prawa do samoobrony mogą mieć praktyczne znaczenie w treningu sztuk i sportów walki oraz w treningach technik samoobrony?

Material i metody: Najważniejszym zbiorem przepisów, zawierających zakazy i nakazy obowiązujące pod groźbą kary wszystkich znajdujących się na terytorium naszego kraju jest Kodeks karny. Jednym z elementów porządku prawnego w wielu kręgach kulturowych i cywilizacyjnych, jest prawo do samoobrony. Podstawą do działania w samoobronie w polskim systemie prawnym jest instytucja obrony koniecznej, opisana w art. 25 § 1 Kodeksu karnego. W opracowaniu dokonano analizy wybranych przepisów Kodeksu karnego i ich znaczenia dla nauczania sztuk walki i technik samoobrony.

Wyniki: Obrona konieczna jest wyjątkiem od ogólnego zakazu jakiegokolwiek działania, mogącego spowodować szkodę u innej osoby. Nauczanie technik samoobrony wymaga nauczania technik typowo obronnych oraz reakcji wyprzedzających, opartych na odczytywaniu zamiarów napastnika. Prawne aspekty samoobrony powinny znaleźć się wśród zagadnień teoretycznych poruszanych na treningach sztuk i sportów walki oraz – co oczywiste – treningów technik samoobrony.

Słowa kluczowe: nietykalność cielesna, prawo do samoobrony, obrona konieczna, sztuki walki, sporty walki

Summary

Objective: To present the principles of legal admissibility of acting in self-defense, in the face of the general prohibition of violating the physical integrity of another person, and to obtain an answer to the question: Can the formal principles of the right to self-defense have a practical meaning in the training of martial arts and sports and in the training of self-defense techniques?

Material and methods: The most important set of regulations, containing prohibitions and orders applicable under the threat of punishment for everyone in our country, is the Penal Code. One of the elements of the legal order in many cultural and civilizational circles is the right to self-defense. The basis for acting in self-defence in the Polish legal system is the institution of necessary defence, described in Article 25 § 1 of the Penal Code. The study analyzes selected provisions of the Penal Code and their importance for teaching martial arts and self-defense techniques.

Results: Necessary defence is an exception to the general prohibition of any action that may cause harm to another person. Teaching self-defense techniques requires learning typical defense techniques and pre-emptive reactions, based on reading the attacker's intentions. Legal aspects of self-defense should be among the theoretical issues raised during training in martial arts and sports and, of course, training in self-defense techniques.

Keywords: bodily integrity, right to self-defense, necessary defense, martial arts, martial sports

Wstęp „Czy wolno mi Pana/Panią uderzyć?”

Nowoczesne społeczeństwo charakteryzuje się istnieniem wielu norm, określających role jego członków, a także porządkujących ich zachowanie. Mogą to być normy moralne – niepisane kodeksy, oparte na tradycji i zwyczajach, zakazy i nakazy o charakterze religijnym, jak też normy prawne. Te ostatnie są szczególnie istotne, ponieważ obwarowane są przymusem państwowym. Normy religijne obowiązują z zasady tylko wyznawców danej religii. Normy moralne mogą mieć szerszy zasięg, lecz przyjmuje się je do stosowania dobrowolnie. W przypadku ich nieprzestrzegania, podobnie jak w przypadku norm religijnych, najwyższą karą może być jedynie wykluczenie ze wspólnoty, w której owe normy są przyjęte.

W czasach, kiedy bycie członkiem wspólnoty było istotne dla przeżycia – chociażby we wczesnym średniowieczu, kiedy grupa mieszkańców zamieszkująca określony teren wspólnie chroniła się przed wrogami zewnętrznymi w zbudowanym przez siebie grodzie – kara wykluczenia ze wspólnoty mogła mieć znaczące konsekwencje. Obecnie, przynajmniej w europejskiej części świata, zachowania określane jako „niemoralne” lub niezgodne z zakazami i nakazami religijnymi, nie wiążą się z aż tak dotkliwymi konsekwencjami. Przestrzeganie takich norm stało się w zasadzie fakultatywne. Zależnie od własnych przekonań, woli i ochoty, można je przestrzegać lub nie.

Inaczej jest z normami prawnymi. Obowiązują one każdego, kto znajduje się na terytorium danego państwa. Niezależnie od tego, czy jest obywatelem tego państwa, czy chce tych norm przestrzegać, a nawet niezależnie od tego, czy wie o ich istnieniu. Każde państwo wyposażone jest w specjalny aparat do ciągłego sprawdzania, czy normy prawne są przestrzegane oraz do reagowania w przypadkach łamania zakazów i nakazów zawartych w prawie. Mowa tu oczywiście o organach bezpieczeństwa i porządku publicznego, organach ścigania, organach wymiaru sprawiedliwości.

Każde naruszenie norm prawnych zagrożone jest karą – wymierzaną przez odpowiedni organ państwowy. Mogą to być kary o charakterze pieniężnym (grzywny), kary polegające na ograniczeniu wolności – wykonywaniu w określonym czasie nieodpłatnej pracy na rzecz społeczeństwa, jak też kary najcięższe, polegające na pozbawieniu wolności, poprzez zamknięcie na czas określony w zakładzie karnym. W najpoważniejszych przypadkach nawet do końca życia.

Mając na uwadze to, co zostało napisane powyżej, zadajmy sobie proste pytanie: czy wolno mi uderzyć innego człowieka? Nie skupiamy się chwilowo na motywach, a jedynie na samym działaniu. Odpowiedź może nie być oczywista. Przecież na treningach sztuk lub sportów walki, na zawodach, na szkoleniach utylitarnych systemów walki (np. wojskowych) zdarza się to nie raz. W kontaktowych sportach walki, chociażby w boksie, uderzanie przeciwnika jest integralną częścią konkurencji. Nawet jeśli wiąże się to ze spowodowaniem obrażeń ciała (rozbite wargi, nosy, łuki brwiowe) lub rozstroju zdrowia (np. wstrząśnienie mózgu). W niniejszej pracy nie ma miejsca na szczegółowe analizy prawne, przyjmijmy więc tylko w pewnym uproszczeniu, że wymienione przykłady to przypadki szczególne, charakteryzujące się jedną wspólną cechą – dorozumianą lub wyartykułowaną zgodą pokrzywdzonego (osoby uderzonej, lub w inny sposób narażonej na naruszenie jej nietykalności cielesnej lub uszczerbek na zdrowiu).

A co, gdy takiej zgody nie ma? Czy wolno mi uderzyć człowieka, który – kolokwialnie mówiąc – nie życzy sobie tego? Zdecydowana większość zapytanych (a przynajmniej autor pracy ma taką nadzieję) odpowie pewnie, że nie. Ale dlaczego? Zabraniają tego niektóre religie, zachowanie takie może być ocenione jako niemoralne, ale istotne jest przede wszystkim to, że zabrania tego obowiązujące nas prawo.

Najważniejszym zbiorem przepisów, zawierających zakazy i nakazy obowiązujące pod groźbą kary wszystkich znajdujących się na terytorium naszego kraju jest Kodeks karny (ustawa z dnia 6 czerwca 1997, t. j. Dz. U. 2024, poz. 17). Zawiera on m. in. zakazy zachowań takich jak:

- **naruszenie nietykalności cielesnej** człowieka poprzez uderzenie lub w inny sposób (art. 217 § 1 Kodeksu karnego). Innym niż uderzenie sposobem naruszenia nietykalności cielesnej może być każdy fizyczny kontakt z dowolną częścią ciała – dotknięcie, odepchnięcie, uchwycenie itp., dokonane dowolną częścią ciała napastnika, także dowolnym przedmiotem. Może to być także kontakt pośredni, np. oplucie, obrzucenie dowolnymi przedmiotami.
- **spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu** (art. 156 § 1 Kodeksu karnego), polegającego m. in. na spowodowaniu ciężkiego kalectwa, całkowitej lub znacznej trwałej niezdolności do pracy w zawodzie, trwałego, istotnego zszpecenia lub zniekształcenia ciała. Odpowiedzialność karna ulega zaostrzeniu, jeśli skutkiem takiego działania jest śmierć człowieka.

- spowodowanie naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia, innego niż określony w art. 156 § 1 Kodeksu karnego (art. 157 § 1 i 2 Kodeksu karnego). Przepis ten obejmuje spowodowanie wszelkich obrażeń, od złamania lub pęknięcia kości, zwichnięcia lub skręcenia stawów po zadrapania i krwiaki.

Przepis zabraniający naruszania nietykalności cielesnej zawiera pewne istotne zastrzeżenie (art. 217 § 2 Kodeksu karnego). Otóż w przypadku, gdy działanie było reakcją na wyzywające zachowanie się osoby, której nietykalność cielesna została naruszona, sąd orzekający w tej sprawie może odstąpić od wymierzenia kary. Za wyzywające zachowanie się można uznać np. zachowanie zaczepne, zwracające na siebie uwagę, prowokujące, aroganckie, zuchwałe, impertynenckie, butne (wyrok SR w Toruniu z 12.10.2017 r. II K 1018/16). Niestety w takim przypadku osoba dokonująca naruszenia nietykalności cielesnej nadal może zostać uznana za sprawcę przestępstwa. Nawet jeśli nie poniesie kary, to konsekwencje mogą być poważne. Przepisy dotyczące spowodowania obrażeń ciała, niezależnie od ich stopnia, takich zastrzeżeń nie zawierają.

Prawo do samoobrony

Można przyjąć, że intencją ustawodawcy, wprowadzającego wymienione wyżej przepisy, było zapewnienie wszystkim bezpieczeństwa. Nie żyjemy jednak w świecie idealnym. „Nie istnieje społeczeństwo wolne od przestępczości. Nie ma również poziomu rozwoju społeczno-gospodarczego, poziomu zamożności, czy też systemu filozoficzno-etycznego, które zapewniłyby całkowitą eliminację przestępczości z życia społecznego” (Czarnecki, 2011, s. 20). Oznacza to, że każdy, czy tego chce, czy nie, może być narażony na działanie przestępcze. W tym takie, które polega na bezpośrednim kontakcie sprawcy z pokrzywdzonym, jak np. kradzież kieszonkowa, wspomniane wyżej naruszenie nietykalności cielesnej, pobicie (ataku dopuszcza się więcej niż jedna osoba, przy czym działanie sprawców zagraża życiu pokrzywdzonego lub może spowodować obrażenia ciała), czy też przestępstwa seksualne.

Czy – biorąc pod uwagę zakazy, zawarte w wymienionych wyżej przepisach prawa – człowiek praworządny, który nie chce łamać prawa, nie ma możliwości działania w takich sytuacjach? Czy – mówiąc kolokwialnie – ma „związane ręce” i musi biernie poddać się sprawcy przestępstwa, licząc ewentualnie na działanie organów państwa np. policji?

Odpowiedź znajdujemy również w Kodeksie karnym. Brzmi ona – nie! Jednym z elementów porządku prawnego w wielu kręgach kulturowych i cywilizacyjnych, jest prawo do samoobrony (Loska, 2011). Przy założeniu, że to państwo ma zapewnić obywatelom bezpieczeństwo, daje ono podstawy do samodzielnego działania obywatelom, w sytuacji gdy organy państwa z różnych przyczyn nie są w stanie tego obowiązku wypełnić.

Podstawą do działania w samoobronie w polskim systemie prawnym jest instytucja obrony koniecznej, opisana w art. 25 § 1 Kodeksu karnego. Przepis ten jest na tyle istotny, że warto przytoczyć go w oryginalnym brzmieniu:

nie popełnia przestępstwa, kto w obronie koniecznej odpiera bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem.

Warto zwrócić uwagę na zwrot „jakiegokolwiek dobro chronione prawem”. Nie ma znaczenia, czy sprawca dokonuje zamachu na mienie (w przypadku np. kradzieży, kradzieży kieszonkowej, rozboju, czyli kradzieży połączonej z użyciem przemocy lub groźby jej użycia), życie lub zdrowie (np. w przypadku pobicia), nietykalność cielesną, itd. W każdym przypadku pokrzywdzony ma prawo do samoobrony. Nie tylko zresztą pokrzywdzony. „Jakiegokolwiek dobro” oznacza też, że osoba odpierająca zamach, nie musi działać tylko i wyłącznie w obronie jej dobra. Obroną konieczną będzie także wystąpienie w obronie innej osoby, a także odparcie zamachu na dobro publiczne, np. spokój i porządek publiczny.

W tym aspekcie dosłownie potraktowanie pojęcie „samoobrona” może być mylące. Sugeruje ono działanie jedynie „w obronie własnej”. Instytucja obrony koniecznej umożliwia jednak zgodne z prawem działanie także w obronie innych osób, a nawet gdy zachowanie sprawcy nie jest skierowane bezpośrednio przeciwko konkretnym osobom, np. w przypadku niszczenia elementów infrastruktury miejskiej (choćby elementy oświetlenia ulicznego, mała architektura itp.).

Jaki zamach daje prawo do obrony?

Wymieniony przepis nie daje jednak nieograniczonego prawa do działania w samoobronie przeciwko każdemu zamachowi. Ustawodawca wyraźnie wskazuje na dwie cechy zamachu, które muszą jednocześnie wystąpić, aby działanie ukierunkowane na jego odparcie mogło być uznane za obronę konieczną. Cechami tymi są:

- **bezpośredniość** – zamach zagraża jakemuś dobru niebezpieczeństwem realnym i natychmiastowym, a nie tylko wyobrażonym lub przewidywanym w przyszłości (szerzej na temat bezpośredniości zamachu w dalszej części pracy),

- **bezprawność – zamach** stanowi przejaw zachowania naruszającego prawo, kwalifikowanego jako przestępstwo bądź wykroczenie.

W wielu przypadkach osoba reagująca na zamach nie jest w stanie samodzielnie ocenić, czy w istocie stanowi on przestępstwo bądź wykroczenie. O ile w przypadku gdy broniący się jest jednocześnie ofiarą zamachu z reguły nie ma takich wątpliwości – nie trzeba się długo zastanawiać, żeby wiedzieć, że jest się ofiarą kradzieży, obiektem gróźb lub napaści – to problem może pojawić się przy odpieraniu zamachu na inną osobę lub mienie. Osoba wybijająca szybę w samochodzie może przecież działać w ramach stanu wyższej konieczności ratując uwięzione wewnątrz zwierzę lub dziecko. Ktoś wrywający z ręki innej osoby torebkę może po prostu odbierać skradziony przedmiot. Takie działania, mimo że w oczywisty sposób wyczerpują znamiona zamachu, nie mają cechy bezprawności i nie dają prawa do obrony koniecznej. Podobnie np. działanie nieumundurowanego policjanta zatrzymującego osobę podejrzaną o popełnienie czynu zabronionego, czy chociażby właśnie działanie w obronie koniecznej podjęte przez inną osobę.

W takich przypadkach, brak możliwości oceny - czy zamach, którego jesteśmy świadkami jest bezprawny i daje nam możliwość działania w obronie koniecznej, czy nie – wydaje się przesłanką do zaniechania jakiegokolwiek działania, może poza powiadomieniem dostępnymi sposobami właściwych organów (społeczny obowiązek powiadomienia o przestępstwie ściganym z urzędu). Świadczyłoby to o pewnej niekonsekwencji ustawodawcy, który daje obywatelom prawo do samoobrony, a jednocześnie obwarowuje je niemożliwymi do spełnienia wymaganiami. W rzeczywistości tak nie jest. Art. 29 Kodeksu karnego stanowi:

Nie popełnia przestępstwa, kto dopuszcza się czynu zabronionego w usprawiedliwionym błędnym przekonaniu, że zachodzi okoliczność wyłączająca bezprawność albo winę.

Mówiąc w skrócie, osoba przekonana na podstawie wszystkich okoliczności zdarzenia, że działa w obronie koniecznej, będzie traktowana jak osoba rzeczywiście działająca w obronie koniecznej, nawet jeśli zamach nie był bezprawny. Nie może to oczywiście dotyczyć sytuacji kiedy (posługując się wcześniejszymi przykładami) osoba wrywająca torebkę krzyczy „Oddaj moją torebkę!”, a nieumundurowany policjant krzyczy „Stać, Policja!”. Tym bardziej nie będzie uznane za uprawnione odparcie „zamachu” polegającego na wykonywaniu uprawnień przez umundurowanego policjanta albo pracownika ochrony¹.

¹ Uprawnienia policjantów: art. 15 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 o Policji, t. j. Dz. U.2024, poz. 145; uprawnienia pracownika ochrony przy wykonywaniu zadań ochrony osób i mienia: art. 36 ustawy z dnia 22 sierpnia 1997 r. o ochronie osób i mienia, t. j. Dz. U. 2021, poz. 1995

Przekroczenie granic obrony koniecznej

Osoba działająca w samoobronie (w ramach obrony koniecznej) w teorii nie ma absolutnej swobody ani w wyborze momentu odparcia zamachu, ani w wyborze środków prowadzących do tego celu, a także sposobów ich użycia. Działanie zmierzające do odparcia zamachu podjęte w niewłaściwym czasie lub przy użyciu niewłaściwych środków może skutkować uznaniem, iż zostały przekroczone granice obrony koniecznej.

W literaturze rozróżnia się dwie postacie przekroczenia granic obrony koniecznej:

- **eksces ekstensywny** - obrona nadmiernie rozciągnięta w czasie, podjęta nazbyt szybko, gdy zamach nie przybrał jeszcze cech bezpośredniości – albo nazbyt późno, gdy bezpośrednio niebezpieczeństwo zamachu już mijało,
- **eksces intensywny - odpierający** zamach stosuje obronę nazbyt silną, intensywniejszą niż było to konieczne do odparcia zamachu.

Pojęcie ekscesu ekstensywnego nierozzerwalnie łączy się z bezpośredniością zamachu. Nie będą działaniem w obronie koniecznej czynności podjęte na podstawie przewidywań lub wyobrażeń, jeszcze zanim zamach zaistniał.

Rodzi się pytanie – jak się do tego ma powtarzana od wieków maksyma „najlepszą obroną jest atak”? Przecież nieracjonalne z punktu widzenia taktyki jest oczekiwanie na rozpoczęcie ataku przez przeciwnika i oddanie mu inicjatywy już na wstępie. Tym bardziej, że już pierwsze działanie napastnika może uniemożliwić broniącemu się podjęcie skutecznej obrony. Czyżby wymaganie obrony tylko przed bezpośrednim zamachem w istocie tę obronę uniemożliwiało?

Intencją ustawodawcy było, jak się wydaje, zapobieżenie działaniu w samoobronie „na wszelki wypadek”. Przeciwno atakom, które najprawdopodobniej w ogóle by nie zaistniały. Orzecznictwo sądów w tym zakresie zgodne jest jednak z wypracowaną przez stulecia taktyką walki, nie tylko w samoobronie. „When the opponent stands, I stand. When he starts to attack, I attack first.”²

„Bezpośredniość zamachu wchodzi w grę również, gdy istnieje wysoki stopień prawdopodobieństwa, że zagrożone atakiem dobro zostanie zaatakowane w najbliższej chwili. Zamach taki rozpoczyna się już w chwili, gdy zachowanie sprawcy ukierunkowane na naruszenie dobra prawnego jest tak zaawansowane, że brak przeciwdziałania doprowadzi do istotnego niebezpieczeństwa dla dobra prawnego.” (wyrok SN z 04.02.2002 r. V KKN 507/99).

² Bon mot przypisywany (jak wiele innych) Bruce’owi Lee.

W odniesieniu do ekscesu intensywnego kluczowe jest brzmienie art. 25 § 2 Kodeksu karnego: **W razie przekroczenia granic obrony koniecznej, w szczególności gdy sprawca zastosował sposób obrony niewspółmierny do niebezpieczeństwa zamachu, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia.** Sposób obrony powinien być więc współmierny do niebezpieczeństwa zamachu. Nie do sposobu ataku. Obrona powinna być przecież skuteczna, co znaczy, że broniący się powinien mieć możliwość zatrzymania ataku oraz uniemożliwienia jego kontynuowania nawet wtedy, gdy atakujący dysponuje przewagą. A to wymaga działania intensywniejszego niż działanie atakującego, z użyciem wszelkich dostępnych broniącemu się narzędzi włącznie. „Nie można nikomu odmówić prawa do tego, by trzymał napastnika na odległość za pomocą takiego przedmiotu, jaki się nadarzy, choćby napastnik atakował gołymi rękami. Napadnięty bowiem nie ma obowiązku wdawać się w bijatykę z napastnikiem i narażać się na ciosy po to, by podjętej przez siebie obronie przed bezpośrednim bezprawnym zamachem nadać formę wyrównanego pojedynku.” (wyrok SN z 9.03.1976 r. III KR 21/76)

Właściwe zrozumienie pojęć związanych z przekroczeniem obrony koniecznej jest niezwykle ważne. Jak zostało wykazane powyżej, osoba działająca w ramach obrony koniecznej ma w praktyce pewną swobodę wyboru czasu działania, jak i sposobu działania. Nie musi bezwzględnie czekać na zmaterializowanie się zamiaru napastnika w postaci rozpoczęcia zamachu. Jeśli ten zamiar jest czytelny i nie budzi wątpliwości, a zachowanie napastnika nieuchronnie zmierza do jego realizacji, broniący się może zamach wyprzedzić. Przekładając to na język praktycznych przykładów – nie musimy czekać z obroną aż przeciwnik nas pchnie, chwyci, uderzy. Już samo rozpoczęcie ruchu ręki napastnika w naszym kierunku uprawnia do rozpoczęcia kontrataku. Nie musimy też ograniczać się do zachowania „symetrycznego” względem zachowania napastnika. Jak w ostatnim przykładzie – kiedy przeciwnik usiłuje nas pchnąć, nie musimy ograniczać się wyłącznie do jego odepchnięcia. Niestety nie istnieją gotowe „recepty” na sposób zachowania się w odpowiedzi na atak. Musimy mieć na uwadze fakt, że działanie w obronie koniecznej nie daje absolutnego immunitetu. Osoby zmuszone do działania w samoobronie muszą liczyć się z tym, że – szczególnie gdy napastnik poniesie na skutek działania obronnego szkodę – będą mogły stać się przedmiotem postępowania prowadzonego przez odpowiednie organy. Dopiero w wyniku tego postępowania, po wyjaśnieniu okoliczności sprawy, okaże się, czy działanie w zamiarze odparcia zamachu było w istocie działaniem w obronie koniecznej, i czy jej granice nie zostały przekroczone.

Problem szkody wyrządzonej napastnikowi

Na koniec rozważań warto zastanowić się nad jeszcze jednym aspektem sprawy. Co dzieje się, kiedy sprawca zamachu w wyniku działania broniącego się, uznanego za działanie w obronie koniecznej, poniesie jakąkolwiek szkodę? Może przecież doznać uszczerbku na zdrowiu, może zostać uszkodzona lub zniszczona należąca do niego rzecz (np. element garderoby). Czy w takim przypadku sprawcy zamachu przysługuje prawo do żądania zadośćuczynienia? Odpowiedź jest oczywista i zgodna z elementarnym poczuciem sprawiedliwości – nie!

Mówi o tym art. 423 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny, Dz. U. 2023, poz. 1610, z późn. zm.:

Kto działa w obronie koniecznej, odpierając bezpośredni i bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro własne lub innej osoby, ten nie jest odpowiedzialny za szkodę wyrządzoną napastnikowi.

Zakończenie

Czy przedstawione rozważania na temat wybranych aspektów prawnych samoobrony prawne mogą mieć jakieś praktyczne znaczenie w treningu sztuk i sportów walki, czy popularnych treningach technik samoobrony? Poniżej przedstawiono kilka rekomendacji, które oczywiście nie wyczerpują tematu i mogą stanowić przyczynek do dyskusji na ten temat.

1. Istnienie instytucji prawnej obrony koniecznej w ogóle umożliwia prowadzenie zajęć polegających na nauczaniu technik samoobrony, czy to samoistnie, czy w ramach treningów sztuk i sportów walki. Pamiętajmy, że obrona konieczna jest wyjątkiem od ogólnego zakazu jakiegokolwiek działania, mogącego spowodować szkodę u innej osoby.
2. Nauczając technik samoobrony dobrze jest pamiętać, że oprócz technik typowo obronnych, skutecznych w przypadku bezpośredniego ataku na broniącego się, warto nauczać też technik umożliwiających obezwładnienie napastnika atakującego inną osobę, czy też umożliwiających przerwanie czynności polegających np. na niszczeniu mienia innych osób. – a więc technik z założenia raczej ofensywnych niż defensywnych.

3. Nauczając technik samoobrony nie skupiać się wyłącznie na odpowiedziach na już zaistniały atak – chwyt, obchwyt, uderzenie, lecz nauczać reakcji wyprzedzających, opartych na odczytywaniu zamiarów napastnika. Pamiętajmy, że już pierwszy kontakt fizyczny napastnika z broniącym się może uniemożliwić temu ostatniemu jakiegokolwiek działanie. Skuteczna technika samoobrony powinna zadziałać, zanim do tego kontaktu dojdzie.
4. Nie ma potrzeby wybierać z arsenału technik sztuk i sportów walki, jako przydatnych do zastosowania w samoobronie, tylko technik „najłagodniejszych”, zmierzających do maksymalnego ograniczenia ewentualnej szkody, jaką może ponieść napastnik. Należy pamiętać, że mamy prawo do dostosowania intensywności działania w samoobronie do niebezpieczeństwa zamachu. Technika obronna ma być skuteczna – ma przerwać zamach i zniechęcić napastnika do jego kontynuowania nawet wtedy, gdy góruje on nad nami cechami fizycznymi lub np. używa niebezpiecznych narzędzi.
5. Prawne aspekty samoobrony powinny znaleźć się wśród zagadnień teoretycznych poruszanych na treningach sztuk i sportów walki oraz – co oczywiste – treningów technik samoobrony. Rzecz jasna w formie dostosowanej do możliwości percepcyjnych trenujących. Inaczej będzie rozmawiać się na ten temat z dziećmi w wieku szkolnym, inaczej z zawodnikami czy adeptami dorosłymi.

Bibliografia

- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 roku Kodeks karny, t. j. Dz. U. 2024 r., poz. 17.
Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny, Dz. U. 2023, poz. 1610, z późn. zm.
Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 o Policji, t. j. Dz. U. 2024, poz. 145.
Ustawa z dnia 22 sierpnia 1997 r. o ochronie osób i mienia, t. j. Dz. U. 2021, poz. 1995.
Wyrok SN z 9.03.1976 r. III KR 21/76.
Wyrok SN z 4.02.2002 r. V KKN 507/99.
Wyrok SR w Toruniu z 12.10.2017 II K 1018/16.
Czarnecki, B. (2011) *Przestrzenne aspekty przestępczości. Metoda identyfikacji czynników zagrożeń w przestrzeni miejskiej*, Białystok.
Loska, E. (2011) *Zagadnienie obrony koniecznej w rzymskim prawie karnym*, w serii «*Arcana Iurisprudentiae*», 3, Warszawa.

© Autors and Akademia Nauk Stosowanych im. Haliny Konopackiej w Pruszkowie,
wydawnictwo@ans.pruszkow.pl
ISSN 2957-1359

Adres autora: artur.pytlak@o2.pl