

# ПАМ'ЯТКА

**військовослужбовцю під час підготовки**

**до бою та в бою**

**Укладачі - авторський колектив**

**психологічної кризової служби м. Миколаєва**

(В буклеті використані також рекомендації Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, Соціально-психологічного центру Збройних Сил України та Громадської організації «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій»)

*... Перший бій людина веде сама з собою ...*

*Шановний босць, ця пам'ятка складена на підставі пропозицій військових психологів та особистого досвіду учасників бойових дій. Те, що буде відбуватися з вами, вже відбувалося з іншими людьми. Сподіваємося, ця інформація допоможе зберегти стабільний психофізіологічний стан і боєздатність.*

**Що може відбуватися з вами і як людина звикає до війни**

**Перший період (хвилини, години)** – активність, підвищення працездатності. Сили мобілізуються в основному за рахунок «поверхневих» резервів організму.

«Страх охоплює людину, доки вона знаходиться ще по цей бік межі невідомого. Той хто її перейшов, відкинувши страх власної смерті, позбавляється від страху, і тоді починають працювати інші сили, які часом буває важко пояснити. Мине ще якийсь час, і з початкового хаосу обстрілів, то-

---

тального почуття страху, бій перетворюється на методичну роботу, яку виконують зі злістю та виваженістю».

**Другий період (до 10 діб)** – організм перелаштовується адекватно реагувати в екстремальній ситуації. У цей час може знизитися і стабілізуватися орієнтований рівень працездатності. Якщо у людини занадто високий рівень мотивації, працездатність може залишатися дуже високою.

**Третій період (від 20 до 60 діб)** – нестійка адаптація. З'являється втома та відсутність бажання продовжувати.

## **Очікування і реальність в зоні бойових дій**

- Очікування: готувалися до виконання завдання за чітким графіком, з доброю організацією. В реальності – маршрути постійно змінюються.

- Від місцевого населення очікували як мінімум нейтрального ставлення. В реальності: населення може сприймати вас як агресорів (живий щит, провокації). Після закінчення – повне розчарування, бажання розірвати контракт, нерозуміння, навіщо все це потрібно.

- На початку: готовність виконувати будь-які завдання, мобілізація. В процесі – розгубленість, нерозуміння, страх, невизначеність (наприклад, немає наказу дійти до певного місця і там розташуватися, як диктують усі правила).

- Очікування: визнання учасниками бойових дій. Реальність: тривале оформлення документів, повільна робота стрілецької частини.

## **Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність**

- **Відсутність чітко визначеної лінії фронту**, часткова ворожість місцевого населення, зміна (порушення) режиму сну, відпочинку, харчування, якості води, вплив несприятливих або незвичайних кліматично-географічних факторів породжують почуття невпевненості і тривоги.

- **Ізоляція й відчуття викинутості** – вимушена самотність при виконанні бойових завдань. Тривале перебування на бойових постах при охороні доріг, ділянок, районів, часто у відриві від основних сил, в незрозумілих умовах, з нестійким зв'язком нерідко викликає відчуття «**викинутості**».

- **Загроза життю і здоров'ю** – не тільки безпосереднє, але й постійне очікування.

---

- **Невизначеність** – дефіцит або суперечливість особисто значущої інформації.

- **Реальна можливість потрапити у полон**, в заручники з подальшими тортурами і знущаннями; високий ризик смерті, каліцтва; наочне бачення загибелі товаришів по службі, близьких друзів, мирного населення.

- **При наближенні терміну ротації**, у деяких військовослужбовців зростає страх бути вбитими або пораненими.

- **Віддаленість від близьких**, тривога за них, незрозумілість цілей війни, ставлення суспільства до конфлікту.

- **Впевненість або невпевненість в сприятливому розвитку подій**, які багато в чому залежать від керівництва, згуртованості, особистісних якостей керівника, дисципліни.

- **Відсутність нормальних умов для життя і бойових дій.**

## **Рекомендації щодо зниження факторів ризику в зоні бойових дій**

### **(«Попереджений - значить, озброєний»)**

1. **Обережність і реальне сприйняття небезпеки:** адекватно оцінювати небезпеку. В бою небезпека завжди реальна. Не знаходитися на відкритій місцевості, де можливий обстріл. Постійно контролювати територію, де знаходитимешся. Тримати зброю завжди при собі й напоготові. Вивчати статuti (це допоможе прийняти правильне рішення щодо своїх дій в несподіваних обставинах). Організувати бойову охорону. Якщо командири не діють – проявляти ініціативу.

2. **Раптовість (несподіванка) і новизна (нестандартність) обстановки.** Між гарантією прогнозу і реальним розвитком бойової ситуації, як правило, виявляється розрив, який в бою є джерелом психічного перенавантаження. Причина цього – у невідповідності між розумінням ситуації особою, яка приймає рішення, і реальним її розвитком.

3. **Під час ведення бойових дій значно зростає відповідальність за прийняте рішення та її виконання перед країною, законом і суспільними вимогами, старшим командиром і підлеглим особовим складом.** Можливе дезертирство або написання рапорту про звільнення.

4. **Монотонність і нудьга від надлишку часу у період тривалого очікування може дестабілізувати діяльність деяких солдат, у тому**

---

числі і командирів, у яких особливостями характеру є демонстративність, збудливість, екзальтованість.

5. **Може виникнути клаустрофобія** – страх замкненого простору, наприклад, при обстрілі противником (супроводжується несвідомим прагненням покинути це укриття, не дивлячись на ще більшу загрозу), і агорафобія – страх відкритого простору (прагнення сховатися від звукового і зорового впливу бойових дій).

6. **Кров і вид важких травм, руйнувань** – важкі поранення та смерть бойових товаришів, руйнування укриттів, будівель і бойової техніки, як правило, паралізують незагартовану для адекватного, вираженого сприйняття всього цього психіку людини. Вид трупів, відірваних рук, ніг, крові, пульсуючої з відкритої рани, розрізаного тіла або пригнічує людську психіку, або викликає неадекватну активність у воїнів. Звук міни, що летить може стати причиною панічних реакцій. Запахи можуть доповнити і посилити негативний вплив.

7. **Дефіцит часу, прискорення темпу дій, складність рішень, надлишок інформації**, поєднання декількох видів діяльності одночасно, ступінь складності дій спеціалістів бойового складу, високий рівень фізичного та психологічного навантаження. Для підвищення працездатності, боєздатності, стресостійкості, психологічної пружності виконувати рекомендації лікарів, психологів, слідкувати за режимом вживання води, харчування, сну (!). Не вживати алкоголь та наркотичні речовини (!).

8. **Ворожість населення і провокації**. Бути до цього готовими і перевіряти їжу, воду та інше; пам'ятайте про перевірку інформації.

## **Стрес та бойовий стрес**

**Стрес** – це порушення спокою, яке виникає у людини, як реакція на певну ситуацію, зовнішню або внутрішню діяльність, це напружений стан людини внаслідок впливу емоційно-негативних і екстремальних чинників зовнішнього середовища. **Це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію.**

Функціонування психіки в екстремальній ситуації, можна пояснити метафорою «у віз запряжені коні, якими керує кучер».

Психіка людини складається із трьох частин. Найдавніша стволова частина і парасимпатична нервова система відповідають за тіло — «віз». Лімбічна частина і симпатична нервова система — за емоції та дії («коні»),

---

а система емоційного й соціального контролю — узагальнює досвід, спрямовує діяльність, контролює («кучер»).

Коли трапляється щось надзвичайне, небезпечне для життя, лімбічна частина («коні») бере керівництво на себе. Передусім вона «відключає» систему контролю («кучера»). (В небезпечній ситуації так усе й має бути.) Починає інтенсивно функціонувати стволова частина: виділяються гормони, необхідні для інтенсивного реагування на ситуацію — адреналін, норадреналін, кортизон. Виділяються і знеболюючі речовини, що притупляють, а іноді й зовсім відключають чутливість тіла — така реакція зменшує страждання, зберігає від больового шоку у випадку поранення. Наприклад, антилопа у стані шоку падає за мертво за кілька хвилин до того, як кігті лева доторкнуться її. Це дає можливість тварині вижити, якщо лев її не з'їсть відразу. Якщо ж вижити не вдається — смерть буде безболісною. Уникнувши небезпеки, антилопа знаходить безпечне місце і починає тремтіти — так організм звільняється від напруження.

Підсумовуючи можна сказати що, у людини існують три типи реакції на стрес: **боротьба, втеча, замирання.**

**Прояви характерні для кожного етапу переживання травми** (ви можете визначити своє самопочуття і зрозуміти, що відбувається з бойовими побратимами).

**1. Стан шоку (бойовий шок)** . Біла шкіра; пильний погляд, людина майже не моргає; забуває, що було, що потрібно робити; не виявляє емоцій, описуючи емоційно заряджену ситуацію; відсутність або уповільнення мовлення; холодні кінцівки; тримається окремо від інших, аби почувати себе в безпеці; слабкий м'язовий тонус або сильні спазми.

**2. Надзбудження (бойовий стрес).** Почервоніння шкіри; часте моргання; різкий сміх; неспокій, метушливість; пітніє; швидке, нестримне мовлення; надмірна пильність, настороженість; емоційні вибухи; надмірна реакція страху, що довго триває; несподіване відчуття жару; різко відводить погляд; надмірна чутливість; напружені м'язи.

**3. Втома (бойове виснаження).** Песимізм, пригніченість, млявість; дратівливість, невдоволення всім («нічого не хочеться»); тривожність; знервованість; напружений вираз обличчя; брак стійкого контакту очі в очі; голосне мовлення; важко розслабитися; проблеми зі сном і апетитом; працездатність знижена (важко виконувати поставлені завдання, не хочеться вмиватися, голитися тощо).

---

4. **Вихід із травми.** Хвилеподібно накочується туга, сум, спустошення; може бути почуття провини, образи; періодично хочеться плакати при згадці про травматичні події; в такі моменти з'являється небажання жити; стримування сліз; погіршення імунітету — часті простудні захворювання; психосоматичні розлади (наприклад, проблеми з травленням, підвищення тиску, болить голова тощо).

5. **Адаптація до екстремальної ситуації.** Поліпшення уваги; активізація мислення; загострення вищих почуттів: патріотизму, відповідальності, колективізму, сумління, готовності до самопожертви тощо; віра в свої сили, в успіх, сподівання на краще; здатність терпляче витримувати випробування; емоційна стійкість; здатність до концентрації для вирішення завдання; стійкість до тимчасових невдач; здатність організму швидко перебудовуватися, підвищення витривалості тощо

## **Гостра стресова реакція**

Наслідки стресовій ситуації проявляються у різних людей по-різному: можуть відразу після події або через певний проміжок часу. Перш за все військовослужбовець повинен знати, що наслідками сильного стресу можуть бути:

- втрата сну і апетиту;
- нав'язливі спогади;
- кошмарні сновидіння про пережиту подію;
- погіршення настрою при спогадах про подію;
- втрата здатності відчувати сильні почуття і емоції;
- порушення пам'яті ;
- бажання уникнути думок і почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією;
- почуття «вкороченого майбутнього», втрата життєвих орієнтирів;
- важкість в зосередженні;
- дратівливість;
- лякливість.

Кожен учасник військових дій може бути у стані бойового стресу. Бойовий стрес виникає ще до реальної загрози життю і триває аж до виходу із зони бойових дій.

**Бойовий стрес** – це процес мобілізації усіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання небезпечної ситуації для життя. У людини відбувається зміна складу крові.

---

Гормони, що потрапляють у кров із залоз внутрішньої секреції, викликають тривогу, пильність, агресивність. Збільшується об'єм легенів, що дозволяє отримувати більше кисню органам, які активно задіяні. Звуження кровоносних судин веде до підвищення кров'яного тиску, посилення кровообігу, перерозподілу її кількості в органах (у активних людей зменшується її подача до внутрішніх органів і збільшується – до серця, скелетних м'язів).

Участь у бойових діях розглядається як стресор, травматичний практично для будь-якої людини, участь у війні супроводжується впливом низки чинників:

- усвідомлення почуття загрози для життя, так званий біологічний страх смерті, поранення, біль, інвалідність;
- ні з чим не порівняний стрес, що виникає у людини, яка є учасником бойових дій; разом з цим з'являється психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю на очах товаришів по зброї або з необхідністю вбивати людину, навіть ворога;
- вплив специфічних факторів бойової ситуації (дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна);
- негаразди й позбавлення (часто відсутність повноцінного сну, особливості питного режиму та харчування).

Ззовні в бойовій ситуації стрес проявляється в підвищенні пульсу, температури тіла, дихання військовослужбовця, блідості або почервонінні обличчя, посилення потовиділення, пересихання в роті, тремор м'язів, почастішання сечовипускання, посилення тривоги й пильності тощо. Всі перераховані симптоми – це **нормальна реакція людини на ненормальні обставини бойової ситуації**.

## Страх у бою

Визначено фактори, які викликають найбільшу напругу та страх при веденні бойових дій. Серед них провідне місце займає:

- смерть бойових товаришів – 50%;
- зовнішній вигляд важкопораненого (загиблого) – 29%;
- світлові та шумові ефекти бою – 8%;
- палаючий військовий транспорт – 5%.

У 90% людей, які є учасниками бойових дій, страх має яскраво виражені форми. З досвіду другої світової війни 39% відчувають найбільш

---

ший страх перед боєм, 35% – в бою, 16% – після нього, а 10% – не в змозі визначити нічого.

До найбільш поширених фобій воєнного часу відносять: «страх мін», «страх снайперів», «страх літаків», «страх танків». Крім цього, можуть мати місце істеричні (не пов'язані з тілесною травмою) реакції:

- істерична сліпота – концентричне звуження поля зору;
- зниження гостроти зору;
- роздвоєння, порушення чіткості бачення предметів;
- повна сліпота;
- глухота;
- параліч кінцівок (контрактура), судороги, ступор всього організму;
- плач, сміх, кашель, гикавка, мимовільне нахилення тулуба;
- каталепсія – патологічно довге збереження однієї пози тіла;
- летаргія – патологічне впадіння в сон;
- істерична анестезія різних частин тіла (нечутливість) тощо.

Іноді сприйняття зовнішніх подразників (світла, звуку, тактильних відчуттів) стає нестерпним. В ході ведення бойових дій поведінка в бою військовослужбовців, що перебувають у стані страху, включає в себе наступні елементи:

- відсутність реагування або неправильне, загальмоване виконання команд;
- відсутність реакції або неправильна, загальмована реакція на оперативні зміни у ході бою;
- відмова виконувати наказ;
- припинення ведення вогню;
- стрільба в бік, в повітря;
- бажання не дивитися у бік суперника;
- спроби сховатися під укриттям або на дні окопу;
- неконтрольовані рухи, спроби втечі від джерела небезпеки;
- випадки істерики тощо.

**Наслідки стресової ситуації** виявляються у різних людей по-різному: можуть проявитися відразу після події або через певний проміжок часу. Насамперед військовослужбовець повинен знати, що наслідки сильного стресу можуть бути: втрата сну та апетиту; нав'язливі спогади; кошмарні сни про пережиту подію; погіршення настрою при згадці про подію; втрата здатності відчувати сильні почуття і емоції; часткове послаблення



---

пам'яті; прагнення уникати думок і почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією; почуття «укороченого майбутнього», втрата життєвих перспектив; труднощі в концентрації уваги; дратівливість; лякливність.

## **Рекомендації з протидії впливу стресу**

### **Що допомагає послабити стрес:**

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку усю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

### **У ситуації надмірного стресу:**

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете впоратися з емоціями (страхом або панікою) – зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;
- якщо ви розгубилися – спробуйте відчутти положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;
- якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені, спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

## **Досвід подолання негативних емоцій у бійців спецназу. Почуття страху в бойовій ситуації**

*«Страх - твій слуга, який тобі необхідний, але не дозволяй йому сідати на твій трон»*

Одним із найпоширеніших методів є відмова від детального **обмірковування ситуації** (саме обдумування цих деталей і породжує тривогу)

---

і миттєве включення для подолання перешкод за принципом: «вовка боїться у ліс не ходити».

«Страшно у цьому житті буває будь-якій людині («не боїться тільки дурень»). Так от, військовим корисно знати, що емоційні реакції в ситуації страху і перед сексуальним контактом однакові.

Ось як цю ситуацію пояснив один досвідчений інструктор: «Коли ти відчуваєш страх та серце почало «стукати» в грудях, згадай свій перший секс. Саме так у тебе «стукає серце» коли ти усвідомлюєш реальну небезпеку.» В обох ситуаціях твій організм реагує однаково.

Тому в момент усвідомлення цієї небезпеки, можливо, більш яскраво згадай, уяви і відчуй себе саме з цією жінкою, саме в те найперше твоє «бойове хрещення». Твоя свідомість переключиться на цю картинку, і ти кілька секунд проживеш у цьому режимі. І тобі буде не до небезпеки, страх зникне. Але жінки немає, і збудження відійде, «перегорить», настає фаза «бойової байдужості». Залишається бойова робота, яку ти будеш робити спокійно і зібрано».

## **Відключайтеся від негативу. Вправа «Вимикач».**

Від накручування страшних думок, а також зацикленості на негативних образах добре допомагає техніка «Вимикач». Коли важко позбутися думок, які породжують тривогу та страх, уявіть що ця нав'язлива думка великий вимикач, потягніться до нього та вимкніть. Раз – і все, тиша. Ви вимкнули цю думку.

## **Техніка нормалізації дихання**

«Збираємо» весь страх, який нас охопив, і шумно із зусиллям видихаємо його до повної порожнечі в грудях. На видиху звільняємося від боягузтва, а вдихаємо сміливість. Вдихаємо спокійно, відчуваючи, як енергія, проникаючи всередину, наповнює нас рішучістю. Уявіть що ви видихаєте темні плями, клуби диму, а вдихаєте – успіх, силу. Видихаємо слабкість, вдихаємо силу. Видихаємо страх, вдихаємо рішучість.

Змінивши дихання, характерне для страху, на будь-яке інше, ви відчуєте себе спокійніше і зможете тверезо оцінювати ситуацію. Дихання відновлює внутрішню гармонію і цілісність, а страх не має влади над гармонійною особистістю.

---

## Керування диханням

Дихання не тільки найважливіша функція життєдіяльності організму, але й ефективний спосіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активація психічного тону, а при видиху він знижується. Змінюючи ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на зміни багатьох функцій організму у тому числі психічних. Для початкового освоєння можна запропонувати два види дихання: нижнє (черевне) і верхнє (ключичне). Нижнє дихання використовується, коли необхідно подолати зайве хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, максимально розслабитися для швидкого та ефективного відпочинку. Воно є найпродуктивнішим, так як в нижніх відділах легенів розташована найбільша кількість легеневих пухирців (альвеол).

### Вправа «Квадратне дихання».

Виконується черевне дихання наступним чином. Сидячи або стоячи, необхідно скинути напругу з м'язів і зосередити свою увагу на диханні. Далі проводиться 4 етапи єдиного циклу дихання, який супроводжується внутрішнім рахунком для полегшення навчання. На рахунок 1234 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1234) проводиться затримка дихання і плавний видих на 6 рахунків (123456), що супроводжується підтягуванням м'язів живота до хребта. Перед наступним вдихом знову слідує пауза на 2-4 рахунки. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і так плавно, наче перед вашим носом на відстані 10-15 см висить п'р'їнка, і вона не повинна колихнутися. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ви стали спокійним та врівноваженим.

### Результатом виконання цієї техніки буде:

1. Психологічний спокій: досягнення можливості розумно і без зайвої метушні вирішити проблему що виникла.
2. Стабілізація фізіологічних параметрів діяльності організму:
  - повернення частоти серцебиття до норми;
  - нормалізація тиску;

---

• відновлення спокійного дихання.

3. Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.

**Якщо ж вам необхідно підбадьоритися після монотонної роботи, зняти втому, підготуватися до активної діяльності, то рекомендується верхнє (ключичне) дихання.** Необхідно зробити енергійний глибокий вдих через ніс з підняттям плечей і різкий коротким видих через рот. При цьому ніяких пауз між вдихом і видихом немає. Вже через кілька циклів такого дихання з'явиться відчуття «мурашок» на спині, свіжості, приплив бадьорості.

## **Рекомендації щодо дій при виявленні стресу у товариша**

### **Симптоми постстресового стану**

**Тремтіння пальців рук, м'язове напруження, пітливість, нудота, незначний пронос, часте сечовипускання, прискорене дихання і серцебиття, тривожність, занепокоєння**

**НЕОБХІДНО:** дружньо підтримати, залучити до спілкування з товаришами, поставити конкретні завдання для підготовки до бою. Пояснити, що це спочатку нормальна реакція, яка з придбанням бойового досвіду перестане з'являтися

**ЗАБОРОНЕНО** Звертати надмірну увагу на цей стан, підкреслювати серйозність становища і посилювати його, висміювати, залишатись байдужим

### **НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ**

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольована нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу .

Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити.

**ЗАБОРОНЕНО** Обіймати людину або притискати її до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб вона взяла себе в руки.

---

## АПАТІЯ

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності, або коли не вдається когось врятувати. Байдуже ставлення до всього, млявість, загальмованість, повільна мова з великими паузами.

З'являється відчуття втоми, таке, що немає бажання ані рухатися, ані говорити: рухи й слова даються на превелику силу. В душі – порожнеча, незмога навіть на прояв почуттів. У стані апатії людина може перебувати від декількох днів до декількох тижнів.

**НЕОБХІДНО:** М'яко встановити контакт, добитися, щоб він сам повідомив про те, що сталося, висловити розуміння і солідарність, нагадати про дружбу і товаришів, дати просту і рутинну роботу, забезпечити теплою їжею і сигаретами, доповісти командирю. Поговоріть з потерпілим. Поставте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайомий він Вам чи ні. «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваш?», «Хочеш їсти?» і т. ін. Якщо людину залишити без підтримки й не допомогти в такому стані, апатія може перерости в депресію

**ЗАБОРОНЕНО:** Проявляти надмірну жалість, говорити «гучні фрази» про солідарність і братерство, давати медичні препарати (за винятком тяжких випадків).

## СТУПОР

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Відбувається після сильних нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сили на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;

- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотику, щипки);

- «завмирання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м'язів

**НЕОБХІДНО:**

1. Зігнути потерпілому пальці на обох руках і притиснути їх до долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажувати потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зніцями.

---

3. Долоню вільної руки покласти на груди потерпілого. Налаштувати свій подих під ритм його подиху.

Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

## **РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ**

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха тощо) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де протунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою «на тварину, що бігає в клітці». «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю», «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати».

**НЕОБХІДНО:** Дати виговоритися, поставити на конкретну важку роботу, запропонувати що-небудь з їжі або закурити, контролювати поведінку, не проявляти інших почуттів, доповісти командирі. При необхідності за повідомленням санінструктору дати заспокійливе: валеріана, пустирник, настій піону, таблетку сибазонда, фенозепаму.

Якщо стає схожою на тварину, що б'ється в клітці, використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи ззаду, просуньте свої руки потерпілому під мишки, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе. Звертати пильну увагу на його стан, не вступати в суперечку

## **МАРЕННЯ ТА ГАЛЮЦИНАЦІЇ**

До основних ознак марення відносяться помилкові уявлення чи умовиводи, в помилковості яких людину неможливо переконати. Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи і інше)

**НЕОБХІДНО:** До прибуття фахівців стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодів собі й оточуючим. Заберіть від нього предмети, що можуть представляти потенційну небезпеку. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його на самоті. Говоріть з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати.

---

Потрібно пам'ятати, що у такій ситуації переконати потерпілого неможливо

## ІСТЕРИКА

Істеричні спроби втечі, неконтрольований плач і істерика, біг по колу

**НЕОБХІДНО:** Твердо, але з доброзичливістю зупинити, запропонувати що-небудь з їжі або закурити, дати випити теплий напій.

**ЗАБОРОНЕНО:** Кричати, бити, обливати холодною водою, давати медичні препарати (за винятком тяжких випадків)

## АГРЕСІЯ

Агресивна поведінка – один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися досить тривалий час і заважати самому потерпілому і його оточенню. Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу), нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка, м'язова напруга, підвищення кров'яного тиску.

**НЕОБХІДНО:** Дати потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися, або «побити» подушку). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструвати доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його, не висловлюйтесь з приводу його дій, інакше агресивна поведінка буде спрямована на Вас.

Не можна говорити «Що ж ти за людина?!», «Як ти можеш таке робити?!»

## СТРАХ

Напруження м'язів (особливо м'язів обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхневе дихання, знижений контроль власної поведінки.

Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

**НЕОБХІДНО:** Покласти руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не один». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в

---

одному з Вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Пам'ятайте, страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

## ПЛАЧ

На відміну від істерики немає порушень у поведінці.

Пам'ятайте, не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози.

Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте відчути, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе). Періодично вимовляйте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте. Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образу». Не залишайте людину на самоті. Не намагайтеся її заспокоїти. Не ставте запитань, не давайте порад.

Після травматичної події властиві такі реакції: повторювальні снахи спогадів, смуток, печаль, сновидіння про подію, уникнення нагадувань про подію, відсутність ентузіазму, байдужість, стомлюваність, емоційне відсторонення.

**Зменшити негативний вплив травматичної події допоможе наступне: намагайтеся думати про щось інше, допомагати іншим, переконайтеся, що ви знаєте що відбулося, а не те що вам здалося, зрозумійте що ви відчуваєте, розкажіть про це іншим, подумайте про сенс життя, який буде після подій, будуйте плани на майбутнє.**

Деякі з цих порад знаходяться в протиріччі, та ви повинні знайти місце для всіх!

## Саморегуляція

Хто вміє керувати собою, той може керувати людьми. Ф. Вольтер



---

Наступні **вправи спрямовані на розвиток довільної регуляції своєї поведінки і емоційних станів**. Ці навички необхідні в різних життєвих ситуаціях:

**1. Ситуації, що змушують людину знаходитися в стані тривалого напруження, викликають сильний стрес.** Це такі життєві періоди, коли людина змушена працювати в режимі постійного «перевантаження», на межі своїх функціональних можливостей.

**2. Ситуації різких змін життєвих умов, необхідність приймати важливі і відповідальні рішення.**

**3. Ситуації, пов'язані з високим ризиком.** До них можна віднести і екстремальні ситуації, і будь-яку діяльність, що пов'язана з високим рівнем небезпеки (зокрема, це заняття багатьма видами спорту).

Той, хто при виникненні небезпеки втрачає здатність до саморегуляції, реагує неадекватно: або починає панікувати, або «впадає в ступор». У більшості випадків це призводить до трагічного результату. В таких ситуаціях важливо взяти під контроль свої реакції, зберегти здатність об'єктивно аналізувати ситуацію і приймати обґрунтовані рішення.

Людина, що володіє навичками саморегуляції, може швидко досягти успіху.

Техніки саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій можуть носити різноплановий характер.

**По-перше**, вони забезпечують внутрішнє «відсторонення» від джерел тривоги, збереження незворушності, незважаючи на обставини.

**По-друге**, вони дозволяють керувати своєю поведінкою не тільки у даній ситуації, а далі по життю, ставити цілі, визначати свої життєві пріоритети тощо.

**По-третє**, вони можуть бути спрямовані на зміну стану у даний момент часу: наприклад, швидко позбутися напруги за допомогою релаксації.

**Вправа «Абажур».** Сядьте, розслабтесь і закрийте очі. «Уявіть, що у вас всередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, вкрита абажуром. Коли світло падає вниз, вам тепло, спокійно і комфортно ... Але іноді, коли ми починаємо нервувати, абажур підіймає лампу вгору ... Різке світло б'є в очі, сліпить нас, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію ... Але в наших силах її виправити. Уявіть собі, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймає нормальне положення ... Сліпуче світло зникає, вам знову стає тепло, затишно і комфортно... ».

---

Таку техніку можна використовувати для експрес-регуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресу.

**Вправа «Лимон».** Уявіть собі, що в лівій руці у вас знаходиться лимон. Стисніть руки в кулак так сильно, щоб з лимона почав капати сік. Ще сильніше. Ще міцніше. А тепер киньте лимон і відчуйте, як ваша рука розслабилась, як їй приємно і спокійно. Знову стисніть лимон міцно-міцно ... Так по 3 рази кожною рукою.

**Вправа «Муха».** Уявіть собі, що вам на ніс сіла муха і вам без допомоги рук потрібно прогнати її. Покругіть носом вправо і вліво, наморщіть його, напружте всі м'язи обличчя ... А тепер розслабте обличчя. Муха полетіла. Відчуйте, як стан спокою приємно розливається по вашому обличчю ... 3 рази.

**Вправа «Бурулька» («Морозиво»).** Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви - бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Залишіться в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути, розслаблюйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

## **Розвиток спостережливості і бокового зору**

**Вправа «Розглядаємо предмет».** Знайдіть або виберіть будь-який невеликий предмет, який вас зацікавить своїм зовнішнім виглядом, візьміть його в руки. «Сядьте зручно, розслабтеся і просто уважно подивіться на той предмет, який знаходиться у вас в руках. Сконцентруйтеся на ньому. Зараз для вас існує тільки цей предмет, все інше відійшло на задній план. Чим вас зацікавив цей предмет? Подивіться, якого він кольору, форми? Який він на дотик? Огляньте його з усіх боків, у всіх деталях... Сконцентруйтеся хвилину-другу на цьому предметі, зверніть увагу на його особливості, які не видно на перший погляд...». Вправа допомагає переключити увагу, розслабитися, знизити тривогу, відчутти себе спокійно і впевнено, тренує уважність.

**Периферичний зір (боковий)** – це здатність бачити не лише те, що відбувається перед очима, а й те, що відбувається збоку. Він доповнює центральний зір, покращує можливість орієнтуватися у просторі, забезпечує сутінковий і нічний зір. Периферичний зір допомагає розрізнити

---

слабке світло і рух предметів у просторі. Тренований периферичний зір врятував життя вже не одному співробітнику спецслужб, працюючому в подіях оперативно-бойового характеру. Феномен бокового зору мало вивчений, він тісно пов'язаний з розвитком спостережливості. У бойових зіткненнях оперативного плану, що проходять на руїнах, в лісі, на пересічній місцевості, коли прихований супротивник раптово з'являється збоку, врятувати може тільки тренований бічний зір, який тренується досить просто.

**Вправа для розвитку периферичного зору.** Походить «спиною вперед», не повертаючи голову ні вправо, ні вліво. Через кілька днів таких тренувань ви помітите, що ви краще стали бачити предмети, явища і зміни в просторі, які відбуваються навколо вас. І чим більше ви тренуєтесь, тим більше розширюється периметр бокового зору – ви почнете бачити не тільки «вбік», а й трішки назад. По досягненні більш-менш певного результату почніть бігати «спиною вперед». Спочатку буде незграбно, тому що ви так раніше не робили, але потім у вас буде так спритно, як і при бігові обличчям вперед. Зрозуміло, спочатку такі тренування треба проводити в безпечних місцях, де немає вибоїн, стовпів і дерев. З часом ви почнете відчувати, чи є позаду перешкоди чи ні, чи є живі істоти. Це «відкривається» те саме таємне «третє око» – шишковидна залоза.

Як тільки ви відчуєте, що «зачепилися» за цей феномен, починайте в русі вістрям маленького щупа шукати на перенісці місце проекції шишковидної залози. Якщо поколювати перенісся в різних місцях, ви зможете раптом намацати різко хворобливу точку (точка акупунктури). Обережно впливаючи на неї легкими поколюваннями, ви активізуєте шишковидну залозу. Ефект «бачення потилицею» від цього помітно посилюється. Такі маніпуляції треба робити дуже обережно. На жаль, подібний ефект проявляється не у всіх. Набагато більше шансів відчути його мають ті, хто раніше цілеспрямовано тренував загострений слух, нічний зір та інші системи сприйняття. Колись таким чином відкривали «третє око» японські ніндзя. До речі, ходіння «спиною вперед» відбувається майже безшумно. В минулому так тренували особистий склад тактичної глибинної розвідки.

---

## **Досвід професійного військового: успішна зупинка екстремального впливу на фізіологію і психологію людини в бойових діях, використовуючи традиційні лікувальні прийоми східних шкіл бойових мистецтв**

**Активізація діяльності головного мозку і зміцнення сили волі.** По черзі масажуйте великим пальцем протилежної руки точку, яка знаходиться біля розгалуження пальців, протягом 1-2 хвилин кожно, починаючи з лівої руки.

**Зміцнення бойового духу і емоційного тону.** Круговими рухами (30 разів) масажуйте точку біля великого пальця лівої руки. Далі масажуйте круговими рухами (30 разів) точку біля внутрішнього згину ліктьового суглоба, з боку великого пальця. Процедуру повторити на правій руці.

**Позбавлення від безсоння і стомлення.** Робити в ліжку перед сном. Не менше 5-10 разів рухайте стопою вгору-вниз, працювати по черзі.

**Усунення запаморочення.** Обхопіть зап'ястя лівої руки і робіть ними кругові рухи, по 15 рухів в кожен бік. Повторити на правій руці. Якщо запаморочення не зникає, повторіть процедуру, при неодноразовому прояві цього симптому протягом доби – необхідно звернутися до медиків.

**Зниження потовиділення.** Масажуйте точки, на кожній руці протягом 2-3 хвилин. Цей стан може бути викликаний нервовим перенапруженням і не залежить від повноти людини.

**Для засинання і спокійного сну.** Масажуйте 4 пальцями лівої руки зазначену зону 30 секунд. Потім масажуйте правий бік.

**Сильна спрага, зневоднення.** Розмістіть язик між передніми зубами, і легкими покусанням стимулюйте вказану точку протягом 1 хвилини. Зусилля натиску на язик – середнє. Зазначена точка добре втамовує відчуття спраги і регулює водний обмін людини.

**Усунення гикавки.** Великим пальцем руки, натиснути на точку, що знаходиться на центральній лінії живота і грудей. Натиснути 7 разів по 3 секунди і гикавка швидко зникне.

**Астматичний напад.** Великим пальцем правої руки протягом 10 хвилин масажуйте зазначені точки на лівій руці, далі перейдіть на праву руку. Ноги в тепло, по можливості в гарячу воду.

---

# Профілактика застійних явищ в тілі (синхροгімнастика, рефлексотерапія, нейропсихологія)

## (Метод Хасая Алієва)

Синхροгімнастика – п'ятихвилинна антистресова лікувально-оздоровча фізкультура. Синхροгімнастика дозволяє без особливих фізичних зусиль знімати негативні емоції і напругу, позбавляє від невротичних порушень, фобій, залежностей і психосоматичних захворювань.

П'ять коротких прийомів синхροгімнастики можна використовувати й окремо. Це залежить від поставлених цілей.

### **1. Вправа «хлест руками по спині»** - яка розкріпає.

Її можна використовувати перед будь-якою відповідальною ситуацією для включення сил і впевненості в собі. Це «розминка перед боєм».

Плескання долонями по спині виконується від 30 секунд до 1 хвилини. Руки треба кидати за плечі вільно! Руки – як батоги! Треба не рухати ними, а саме вільно кидати. Необхідно далеко закинути руки за плечі так, щоб долоні вільно плескали за плечима, видаючи характерний звук ляпання.

При цьому шия розслаблена і голова вільно рухається. Це дозволяє зняти напругу м'язів шийно-грудної області, та забезпечити поліпшення кровообігу у мозок.

Ця вправа стимулює легені, що створює ефект «насоса», та викликає інтенсивне збагачення крові киснем. На спині, в області лопаток, розташовані рефлекторні зони, відомі в медицині як зони Захар'їна - Геда, стимуляція яких викликає інтенсивний потік нервових імпульсів в головний і спинний мозок. Таким чином, «Плескіт руками по спині» викликає і ефект банного віника та багато інших корисних ефектів.

Тому вже через 30– 60 секунд з'являється відчуття свободи, впевненості та бадьорості.

**2. Вправа «Лижник»** корисна для виходу на врівноважений духовно-фізичний стан, при прийнятті важливих рішень, швидко звільняє від метушні і хаотичних думок, дозволяє спокійно думати про те, що трапилося.

Вправа складається з помахів руками догори-донизу, синхронним підйомом і опусканням ніг з пальчиків на п'ятки, або навпаки. Робіть махи руками вгору над собою і потім кидаєте їх вниз. Під час того, як руки різко

---

повертаються, п'яти в цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються й опускаються за невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу.

Одна хвилина виконання «Лижника» щоденно, сприяє загальному оздоровленню організму.

**3. Вправа «Шалтай-Болтай»**, як і інші прийоми, можна використовувати для «розвантаження» і «завантаження». Для того, щоб зняти напруження і бути в позитивному стані.

Ставимо зручно ноги, руки розслаблені – крутимось праворуч-ліворуч в розслабленому стані одну хвилину в комфортному ритмі.

**4. Вправа «Прогин»** – прийом для підвищення впевненості у собі, розслаблення м'язів і розвиток гнучкості хребта. Вправа «Прогин», складається з трьох частин, для розуму і для тіла.

**Частина 1. «Прогин назад».** Напружуємося, згинаючись при цьому назад, як місток. При виникненні напруги, розслабляємо шийний блок легкими рухами голови. Цим самим кровоносні судини ефективніше постачають кисень до клітин мозку. Під час розслаблення шийних м'язів, в умовах різкого розслаблення та напруження, зростає здатність до свідомого самонавіювання. Користуючись цим, ми мріємо про те, що в будь-якій стресовій ситуації відчуватимемо себе легко і вільно.

Так, виробляючи навички звільнення шийних м'язів в напружених ситуаціях, ми підвищуємо психологічну стійкість, тобто розвиваємо здатність зберігати свідомість, розсудливість та впевненість у собі в екстремальних ситуаціях.

Ця поза є загальнозміцнюючою вправою для розвитку гнучкості хребта і роботи внутрішніх органів.

Спочатку краще не намагайтеся прогинатися назад занадто сильно. Це ви будете робити згодом (через два місяці).

При цьому прогині назад черевний прес стає напруженим, твердим, немов ви «качаєте» його вправами на фітнесі. А під час цієї вправи можете зробити це природнішим для себе чином – просто прогніться назад і стійте так. Складіть руки так, що б пальці рук переплелися, покладіть їх собі на живіт. Вам важко стояти? А при рухах головою при розслабленні шиї щось змінилося? Стояти стало легше? Закінчувати потрібно потягнувшись, як після сну в дитинстві.

**Частина 2 – «Прогин вперед».** Робимо нахил вперед, розслаблюємо руки, уявляємо як зникає напруга з'являється спокій після зробленої роботи.

---

**Частина 3 – «Нахил вниз».** Тепер будемо вчитися знімати внутрішні бар'єри. У даному випадку знімаємо внутрішній бар'єр перед повним нахилом торкаючись пальцями до підлоги.

Зверніть увагу на зону попереку розслабте там м'язи, розблокуйте. Легше зняти цей внутрішній бар'єр в момент видиху з розслабленням.

Знайдіть резонанс з диханням, так ви зможете контролювати свою напругу, коли ви відчуваєте дискомфорт. Коли ви відчуєте, що м'язи розслаблені, можете нахилитися донизу, щоб доторкнутися пальцями до підлоги. Не прагніть одразу дістати до підлоги, досягайте цього поступово. Потім повертайтеся у вихідне положення.

**5. Вправа «Танок»** – розвиває координацію, підвищує психологічну стійкість та розвиває гнучкість поперекового відділу хребта. Вихідне положення – ноги разом, руки уздовж тулуба.

1. Крок правою ногою вперед.

2. Помах лівою ногою праворуч, тягнемо носочок, повертаємо корпус ліворуч з махом руками ліворуч. В області попереку відбувається «скрут», обережно, бережіть попереk.

3. Ліва нога, руки та тулуб у вихідному положенні.

4. Чотири – крок правою ногою назад, у вихідне положення.

Повторити 3-4 рази. Потім інший ногою і руками дзеркально:

1. Крок лівою ногою вперед.

2. Помах правою ногою ліворуч, тягнемо носочок, одночасно поворот корпусу праворуч з махом руками праворуч.

3. Вихідне положення.

4. Крок правою ногою назад, у вихідне положення. Повторити 3-4 рази.

**Вправа «Самомасаж».** Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла. Навіть протягом напруженого дня завжди можна знайти час для відпочинку і розслабитися. Промасажуйте зазначені точки тіла. Натискайте не сильно, закривши очі. Ось деякі з цих точок:

«міжбрівна область: промасажуйте це місце повільними круговими рухами;

«задня частина шиї: м'яко стисніть декілька разів однією рукою;

«щелепа: промасажуйте область кутніх зубів;

«плечі: промасажуйте верхню частину плечей пальцями;

«ступні ніг: якщо ви багато ходите, відпочиньте трохи і потріть ступні перед тим, як іти далі.

---

**Вправа «Напружуємося-Розслаблюємося».** «Часом ми перебуваємо в надмірній напрузі, від якої важко позбутися. Наші м'язи при цьому теж скорочуються, вони напружені, одним із простих і ефективних способів досягти розслаблення м'язів – на декілька секунд їх напружити, а потім «скинути» цю напругу. Це непогане тренування м'язів, і не потрібен спортзал. Наприклад, можна виконувати такі вправи:

- Зігніть пальці в кулак і утримуйте максимальну напругу.
- Зігніть руки перед собою, стисніть кулаки і максимально напружте біцепси.
- Зігніть руки перед грудьми, розведіть лікті вбік, відведіть їх максимально назад, зафіксуйте це положення, напружуючи м'язи плечового пояса і спини.
- Стоячи ноги нарізно, напружте м'язи ніг і спини.

**Вправа «Обтрусись».** «Згадайте, як обрушуються, вийшовши з води, собаки і багато інших тварин. Вони зупиняються, напружують м'язи і кілька секунд здійснюють швидкі, короткі, енергійні рухи тіла. Бризки розлітаються в усі сторони, а самі вони стають сухими. Встаньте, закрийте очі. Сильно напружте м'язи рук і ніг.

А тепер, рахуючи про себе до трьох, швидко-швидко потрясітьесь усім тілом... Раз - два - три... Скиньте напругу, розслабтеся. Зараз ми зробимо те ж саме ще раз, а ви, коли будете обтрушуватись, уявіть, що від вас летять на всі боки бризки, з якими ходить втома і поганий настрій... Напружтеся. Обтрусуйтеся!... Раз - два - три... Скиньте напругу, потягніться, розслабте м'язи рук і ніг...»

Техніка проста в освоєнні, ефективна для швидкого «скидання» як психоемоційного, так і м'язового напруги.

### **Додаткові рекомендації: способи підтримки зв'язку із сім'єю**

Вправа «Золота нитка». Сядьте зручно, розслабтеся і закрийте очі. «Уявіть, що ви пов'язані із Всесвітом тонкою золотою ниткою, яка тягнеться від вашої маківки вгору, до нескінченності. Вона постійно вас підтримує і наповнює енергією. Будь-яке «вибивання з колії» супроводжується тим, що ви втрачаєте цей зв'язок. Пам'ятайте про те, що ви завжди можете його відновити, звільнивши цю «золоту ниточку» від тих перешкод, які знаходяться на її шляху. Коли ви втрачаєте духовну рівновагу, згадайте що у вас є підтримка близьких, рідних, зовсім незнайомих людей,



---

які переживають і думають про вас, уявіть свій зв'язок з ними через цю нитку з усім Всесвітом».

## Рекомендації у зоні бойових дій

### Універсальні принципи бою

1. Будь-який справжній бій - це в тій чи іншій формі засідка. Будьте тими, хто влаштовує засідки, а не тими, хто в них потрапляє. **Нападайте першим - це перевага.**

2. Якщо не можете нападати першим - **дійте швидко і на випередження.** Бийте ухиляючись.

3. **Вчіться маневрувати.** Рухливість і швидкість важливіше влучності. Виходьте на ворога із флангу або зі спини.

4. **Чесність в бою недоречна.**

### Групова тактика бою в населеному пункті

Для найкращої взаємодії групи об'єднуються в пари або трійки. У таких групах бійці повинні контролювати своїх товаришів за принципом «один за одного».

При пересуванні необхідно організувати взаємне прикриття. Одна група прикриває, інша - здійснює маневр.

Рух відбувається короткими перебіжками від одного укриття до іншого. Дистанція між бійцями і групами під час руху 4-7 метрів. Не затримуйтеся на відкритих ділянках більш ніж 2-3 секунди. Огляд небезпечних об'єктів (вікон, горищ, розвалин) ведеться постійно.

Прикриття підрозділів здійснюють кулеметники, снайпери і гранатометники. Кулеметники можуть вести «попереджувальний» обстріл по місцям, де може перебувати супротивник. Снайпери і гранатометники стріляють по виявлених позиціях супротивника. Після проходження передовими групами чергової ділянки, вони закріплюються на позиціях і забезпечують підхід групи прикриття, яка підходить на нові позиції.

Існує один дуже поширений снайперський прийом, який заслуговує на особливу уваги – це коли снайпер своїм пострілом ранив але не вбивав одного солдата, щоб підстрелити всіх тих, хто буде намагатися надати допомогу пораненому.

Пораненого снайпером солдата необхідно вивозити за допомогою бронетехніки, витягувати за допомогою «кішок» або заздалегідь підготов-

---

лених гаків на мотузці, закиданням петлі на ногу пораненого, але не намагатися виносити на руках. Дими ставляться на широкому фронті, щоб супротивник не зміг вибити солдатів, які виносять пораненого, зосередивши вогонь по димовій завісі.

Під час руху підрозділу пішим порядком в населеному пункті вздовж вулиці в якості прикриття можуть використовуватися танки, БМП, БТР. Піхота рухається уздовж стін, здійснивши попередній розподіл контролю усіх напрямів, особливо протилежного боку вулиці.

Рух колон тільки вулицями є неправильною тактикою.

Для дотримання єдиної лінії наступу підрозділ повинен мати між собою зв'язок і координувати дії. В перевірених будинках залишається охорона.

Вогневе прикриття – закон на війні. Невеликий підрозділ не повинен відриватися від своїх – можуть засікти і знищити.

### **Рух по вулиці в пішою ходою**

Підрозділи (групи) просуваються пішою ходою вздовж вулиці з обох боків, уздовж стін на відстані 6-7 (в деяких випадках 3-4) метрів один від одного, перебіжками від одного укриття до іншого. Необхідно постійно контролювати можливий рух на горищах, вікнах, балконах. Під час пересування кулеметник, що позаду, підтримує і прикриває підрозділ (групу) вогнем. Гранатометник знаходиться поруч з кулеметником і знищує укріплення противника, кулеметні гнізда і снайперів. Коли підрозділ пройшов на 60-70 метрів, на бік і відкрив прицільний вогонь, підтягується група прикриття. Автоматники ведуть вогонь по цілям на протилежному боці вулиці, не забуваючи контролювати ситуацію позаду себе. Група прикриття також контролює і тил.

### **Рух вулицею підрозділами з бойовою технікою**

Підрозділ (група) рухається вулицями під прикриттям охорони, яка виходить вперед на відстань 100-200 метрів. Техніка рухається потоком вздовж стін, парканів. Підрозділ при цьому зазвичай рухається по одному боку вулиці, а взвод (рота) – по обидва боки, здійснюючи взаємну підтримку вогнем.

Ходою пішки особовий склад рухається поруч з бойовою технікою, прикриваючись її бронєю від вогню супротивника.

Спостереження під час руху по вулиці здійснюється по ярусах.

---

По широких вулицях бронетехніка рухається парами на протилежних боках вулиці, а по вузьких – «змійкою», притискаючись до стін будівель. Допустима дистанція між бронетехнікою 50-70 метрів. Супротивник в підвалах будівель знищується вогнем зі стрілецької зброї і гранатами.

Одночасно з просуванням основних сил вздовж вулиць, підрозділи, які не в десанті, проводять «зачистку» прилеглих кварталів від невеликих угруповань супротивника.

При цьому необхідно дотримуватися таких правил:

«розвідники повинні достовірно встановити, чи йдуть праворуч і ліворуч інші підрозділи;

- чітко витримувати передову лінію, не відставати і не вириватися вперед;

- не залишати за собою непереверених об'єктів. Очищені від супротивника будівлі охороняються.

Для пересування на вантажних автомобілях їх необхідно підготувати до можливої засідки. По можливості, дно кабіни та кузова, радіатор, мотор і місця кріплення антен повинні бути обкладені мішками з піском, борти краще обкласти залізними листами товщиною 3-5 мм, завісити бронезилетами, обкласти дерев'яним брусами або металевими трубами. На двері, капот, дах, лобове скло бажано також навісити бронезилети. Солдати повинні сидіти обличчям назовні, а тент повинен бути або цілком знятий, або піднятий настільки, щоб не заважати швидкому покиданню автомобіля через борти.

Для збільшення захищеності на бронетехніку можна приварювати спеціальні дуги, на них – вішати бронезилети.

При відкритті супротивником вогню зі стрілецької зброї солдати, що знаходяться всередині бронетехніки, відкривають вогонь у відповідь, під прикриттям якого інші спішуються і контратакують. Розміщувати всіх солдатів всередині не можна – це зменшить імовірність виявлення засідки, а головне – позиція всередині більш небезпечна при підриві міни під днищем машини. В бронетехніці під себе рекомендується підкладати мішок з піском або хоча б бронезилет, щоб це взяло на себе силу розриву міни.

Люки бронетехніки необхідно тримати напіввідкритим, щоб у разі потрапляння гранати (снаряду) зайвий тиск не «розірвав» машину зсередини.

---

Зброєю необхідно тримати на ремені, який має бути намотаний на руку. Якщо цього не зробити, то при вибуху або швидкому гальмуванні можна залишитися без зброї.

## **Штурм будівель в населеному пункті**

Штурмувати одразу велику будівлю – шлях до великих втрат. Спочатку необхідно зайняти позиції навпроти неї, а по можливості і навколо неї, виявити вогневі точки і визначити найбільш оптимальні маршрути руху штурмових груп.

Перш ніж входити в приміщення, необхідно максимально знищити ворогів у ньому. Це завдання покладесться в основному на снайперів, кулеметників, гранатометників. По мірі просування штурмової групи вгору снайпери і гранатометники переводять вогонь на верхні поверхи, а кулеметники припиняють стріляти по місцях знаходження супротивника.

Найбільшу користь можуть принести снайпери. Необхідно мати надійний зв'язок і узгодженість між штурмовою групою і групою прикриття.

Для боротьби з вогневими точками супротивника можуть залучатися бронетехніка і артилерія. Вогонь зупиняють перед наступом штурмових груп.

Проникнення в будівлю через вікна і двері, пов'язані з великим ризиком. По-перше, такі шляхи часто заміновані, по-друге, вони в більшості випадків знаходяться під прицілом. Тому проникнення всередину будівлі бажано проводити через створені проломи.

Виходячи на вихідну позицію, штурмовий загін повинен перегрупуватися, оцінити ситуацію. Командир планує порядок наступних дій і доводить його своїм підлеглим.

Кожен боєць і кожна пара, трійка повинні відпрацьовувати різні варіанти дій так, щоб кожен виконував своє завдання без додаткових команд.

Ведення перед штурмом радіопереговорів дозволяється тільки на закритих радіоканалах.

При штурмовому захопленні будь-якого об'єкта наблизитися до нього слід при вогневій підтримці групи прикриття. Прориватися всередину будівлі необхідно відразу після розривів своїх гранат. В момент кидання слід подати команду «Осколки» для попередження товаришів. У разі, якщо граната кинута супротивником, подається команда «Граната».

---

Перші бійці, які ввірвалися в приміщення, різко відходять в бік від входу і ведуть вогонь по всіх затемнених і небезпечних місцях.

Боеприпасів для прориву в будівлю необхідно багато. Після захоплення дане приміщення ретельно обстежується. Закінчивши огляд, командир підрозділу подає команду «Чисто», а потім «Виходимо». Оглянуте приміщення позначається спеціальним знаком.

Найбільш доцільним напрямком «зачистки» будівлі є напрямок «зверху донизу», оскільки у цьому випадку супротивник буде витіснений з будівлі і знищений. У разі «зачистки знизу вгору» супротивник може залишитися на верхніх поверхах або відступити по даху будівель.

При невдалому штурмі друга атака буде неефективною, втрати особового складу під час другого штурму будуть більші.

Дуже часто супротивник закриває входні двері. Недосвідчені військовослужбовці згуртовуються біля дверей, вирішують, що робити далі, намагаються прикладами вибити двері. І через це можуть бути поранені в живіт. При правильному варіанті замок відстрілюється пострілами з автомата. Атакуючі знаходяться з боку дверей. Після відстрілу замка двері відкриваються ударом ноги збоку, одночасно в відчинені навстіж двері закидається граната.

У приміщенні, яке залишене супротивником, будьте уважні (можуть бути гранатні «розтяжки»), двері приміщень намагайтеся не відчиняти рукою (по можливості мати для цього палицю або мотузку 10 метрів). Трупи можуть бути заміновані, відеомагнітофон, магнітофони, шафи, штори на вікнах (вибух відбувається при їх відкритті) тощо.

При діях в будівлі до джерел шуму потрібно ставитися уважно, а до їх напрямку – критично. Супротивник може відволікти вашу увагу, кинувши в потрібний йому бік, палицю або інший предмет. Зброя повинна бути направлена у той бік куди спрямований ваш погляд, а у вузьких місцях – опущена.

Під час руху дерев'яними сходами або з іншого не міцного матеріалу, будьте готові до того, що супротивник спробує прострелити їх знизу.

Захоплений будинок стає вихідним положенням для подальшого наступу. В першу чергу вживаються заходи до кругової оборони, оскільки супротивник може спробувати почати контратаку.

На нижніх поверхах сходи по можливості блокуються. Особливу увагу слід надавати підвалам і різним підземним переходам.

---

Штурмова група розподіляє позиції на різних поверхах і секторах обстрілу. Командир вирішує долю з полоненими (якщо вони є) і планує подальший наступ.

## **Індивідуальна тактика бою**

В основі індивідуальних бойових дій у місті лежить так званий «лівосторонній рух». Суть його полягає в тому, що людині, у якої права рука ведуча, зручніше та швидше вдаються дії, які пов'язані з поворотом ліворуч.

## **Вибір прикриття для стрільби**

Стріляючи автоматом з правого плеча, потрібно використовувати будь-які захисні укриття (камінь, стовп, ріг будинку тощо). Захист в такому випадку повинен знаходитися ліворуч від вас, закриваючи корпус і більшу частину голови.

Потрібно так вести вогневий бій, щоб захист супротивника був праворуч від нього, а ваш – ліворуч від вас. Для цього потрібно постійно (якщо дозволяє ситуація) «закручувати» поле бою, переміщаючись ліворуч від себе.

При штурмовому захопленні об'єкта наближатися до нього краще з боку сонця – воно перешкоджатиме супротивнику у веденні прицільного вогню.

### **Дії при раптовій зустрічі з групою супротивника на близькій дистанції**

Назад бігти не можна – розстріляють в спину. Тому слід:

1. Негайно відкрити вогонь у бік супротивника.
  2. Одночасно переміщатися вперед до супротивника і ліворуч від нього.
  3. Наблизившись до супротивника, на ходу розстрілюйте цю групу.
  4. Дійте якнайшвидше. У перші секунди не шкодуйте патронів.
- Поки стріляєте, боковим зором знайдіть місце, де можна буде сховатися і перезарядити зброю.

### **Дії при потраплянні під раптовий вогонь супротивника**

Не можна стояти. Рухайтеся від прикриття до прикриття. Зорієнтуйтеся. Не давайте супротивнику прицілитися, переміщайтеся ліворуч. Намагайтеся залишати сонце за спиною. Якщо залишилися без зброї, від

---

прямого вогню тікайте різким рухом ліворуч, пригнувшись, зигзагом до найближчого укриття.

Якщо немає змоги активно рухатися – відразу ж падайте і відповзайте (перекочуйтеся) за будь-яке укриття, одночасно готуючись до бою.

Не згуртовуйтеся у групу. Якщо ви потрапили під раптовий вогонь і військовослужбовець, з яким ви рухалися по вулиці поранений – не намагайтеся надавати йому допомогу негайно, інакше ви ризикуєте отримати ще важче поранення.

Щоб захиститися від ручної гранати, яка впала поруч, потрібно впасти головою у бік гранати. Голову (якщо немає каски) прикрити руками, рот відкрити. Хто побачив гранату, дає сигнал: «Граната праворуч (ліворуч, позаду)!».

## **Обхід будівель**

Обходити будівлі необхідно лише праворуч, при цьому ваш автомат буде праворуч від вас, і ви будете мати перевагу, оскільки супротивник буде змушений стріляти з лівого плеча, при обстрілі з правого плеча супротивник підставить під обстріл власну голову, плечі та корпус тіла.

## **«Дрібниці» бою, які необхідно знати**

Огляд місцевості з-за рогу потрібно здійснювати лежачи і дивитися лише одним оком. Якщо на вас каска – ніколи не затягуйте кріпильну лямку на підборідді, інакше вам скрутить шию при попаданні кулі в каску. Намагайтеся не застудити внутрішні органи, сидючи і лежачи на холодному бетоні і землі. Килимок повинен бути у кожного або хоча б один на двох, а підкладка під сідниці – обов'язково.

Для швидкої перезарядки зброї в бою магазин можна «зшивати» скотчем попарно із прокладкою з патрона між рижками.

## **Вогневі позиції**

Вигідними вогневими позиціями є проломи в стіні невеликим діаметром.

При облаштуванні вогневої позиції важливо пам'ятати, що тонкі цегляні стіни прострілюються з ПК і СВД.

У вікнах необхідно вибити залишки скла разом з рамою.

---

Стрілянину і спостереження треба вести тільки з глибини будинку – це безпечніше. Не видно ні вас, ні спалахів полум'я від пострілів, ні диму, а звук сильно гаситься усередині приміщення.

Не висовуйте голову з вікон.

## **Елементи ведення бою в лісі.**

Просуватися необхідно групами у складі 4-10 бійців в шаховому порядку двома рівними шеренгами. При цьому потрібно займати захищені позиції. Для кожного бійця в шерензі повинен бути свій сектор вогню.

При просуванні малими групами до 4 бійців розбийтеся на двійки для подальшого переміщення. Постійно тримайте в полі зору напарника. Робіть кожні 3 хвилини зупинки для огляду і прослуховування лісу.

## **Час на переміщення в бою**

Якщо до наступного укриття далеко, то діє інший фактор – час, який потрібно для подолання відкритої ділянки.

Час, витрачений солдатом на переміщення, залежить від щільності та ефективності вогню супротивника. Чим сильніший вогонь супротивника - тим менше має бути час. Чим ближче до ворога, тим коротше і швидше має бути переміщення. Якщо на дистанції 700-800 метрів довжина переміщення може бути 40-50 кроків (подолання за 30 секунд), на відстані 400-500 метрів – 15-20 кроків, то поблизу від ворога або під його інтенсивним вогнем довжина переміщення повинна становити 5 кроків.

Звичайному солдату на виконання прицільного пострілу потрібно близько 5 секунд. Тому вважається, що за 3 секунди, які необхідні для короткої перебіжки, супротивник не встигне зробити прицільний постріл. Якщо супротивник веде прицільний вогонь, то потрібно переміщатися від одного прикриття до іншого, не даючи йому прицілитися. Перед здійсненням перебіжки потрібно прорахувати, скільки можна пробігти до першого прицільного пострілу супротивника.

## **Пересування «двійкою» в бою**

При роботі в «двійці» солдат, який стріляє, повинен вигуком («Тримаю» або «Прикриваю») або іншим способом повідомляти про готовність прикрити вогнем напарника.

**Перша фаза.** 1-й прикриває, 2-й пересувається.

**Друга фаза.** 2-й заліг, зробив прицільний постріл або чергу, і повідомив 1-го про готовність прикривати його пересування.



---

**Третя фаза.** 2-й прикриває, 1-й пересувається.

## **Пересування «трійкою» в бою**

«Трійка» розбивається на дві підгрупи, які складаються з двох і одного солдата, і вони працюють так само, як працюють в «двійці»: одна група біжить – інша прикриває. Вперед завжди виходить один солдат, а двоє підтягуються до нього. Це робиться для того, щоб двоє, які біжать попереду нього, не перекривали йому сектор обстрілу.

**Перша фаза.** 1-й і 3-й прикривають вогнем, 2-й пересувається

**Друга фаза.** 2-й заліг, зробив прицільний постріл або чергу і повідомив напарникам про готовність прикривати вогнем їх пересування.

**Третя фаза.** 2-й прикриває вогнем, 1-й і 3-й пересуваються .

## **Екіпірування для бою в населеному пункті**

Для ведення бою в населеному пункті потрібний збільшений запас ручних гранат і гранат для підствольного гранатомета. Крім осколочних гранат, стануть в нагоді димові шашки.

На коротких дистанціях зростає роль і можливість застосування додаткової зброї – пістолетів, ножів.

Перед виходом необхідно взяти запас продуктів, запасних акумуляторів для приладів тощо.

Обов'язковим є наявність ліхтарика. Якщо форма супротивника схожа на нашу, необхідно ввести для своїх солдат єдину систему візуального розпізнавання. Кожен боєць повинен мати знак, не властивий стандартній формі одягу, добре помітну здалеку (кольорова пов'язка на рукав тощо). Якщо операція затримується на тривалий час, розпізнавальна система повинна періодично змінюватися.

Не рекомендується в місті носити кросівки або інше легке взуття з м'якою підошвою. Потрібно носити взуття з високими берцями і міцно затягувати шнурки.

Необхідними будуть наколінники і налікотники, спеціальні рукавички, пілозахисні окуляри, може знадобитися респіратор.

## **Дії в темних приміщеннях**

Не можна вдень заходити в темне приміщення одразу, без підготовки. Пам'ятайте, що для звикання очей до темряви потрібен час. Не можна оглядати темні горища і підвали без освітлювальних приладів. Дже-

---

рело світла необхідно тримати на витягнутій руці. Коли супротивник не бачить вас у темряві він стрілятиме на світло. При пересуванні в темряві слід уникати освітлених місць або перетинати їх швидко ривком.

### ***Правила поводження з ліхтарем при стрільбі з автомата:***

ліхтар повинен мати такий тип вимикача, щоб він горів, поки вимикач натиснуто, а в потрібний момент при відпуску кнопки згасав;

коли автомат утримується наведеним на ціль, долоня при цьому впирається в цівку, а великий палець натискає вимикач ліхтаря;

після кожного включення ліхтаря слід одразу змінити позицію;

не слід продовжувати рух з ввімкненим ліхтарем;

найкраще закріпити ліхтар з кнопкою – вимикачем на автоматі.

При використуванні приладів нічного бачення необхідно пам'ятати, що його окуляр (бачення) дає зеленуватий світловий відблиск, видаючи стрілка спостерігачам супротивника. Тому, включивши прилад, відразу ж прикрийте окуляр долонею або використовуйте спеціальну насадку.

В нічний час використовуйте світломаскування. Не видавайте своєї присутності, зайвий раз не стріляйте.

### ***Дії при повітряному нападі***

Повітряний напад під час бою в населеному пункті здійснюється вертольотами (гелікоптерами) або літаками штурмової авіації.

При повітряному нападі дуже важливо не піддаватися паніці.

Порядок дій бійця наступний:

1. Якщо ви знаходитесь на відкритій ділянці, ляжте горілиць і не дивіться вгору.

2. Переповзайте в укриття, якщо воно поруч.

3. Не біжіть – різкий рух обов'язково приверне увагу пілота.

4. Пам'ятайте, що вертоліт спочатку робить зворотні рухи (у випадку занадто малої висоти польоту для стрільби – піднімається), потім відкриває вогонь.

Якщо ви потрапили під повітряний напад на відкритій місцевості, виконуйте наступне:

1. Ведіть груповий вогонь з усієї зброї і намагайтеся створити зону кільцевого вогню, розподіляючи в бік літака перед ним.

---

2. Намагайтеся зайняти укриття в ямі від вибуху або за товстим стовбуром дерева.

3. Не збирайтеся в групу – розосередьтеся.

4. Якщо вам доводиться бігти – не біжіть прямо по курсу літака, біжіть під кутом.

## **Куріння в умовах бойової ситуації**

Враховуйте наступне:

### ***Куріння вночі***

1. Сигарету краще прикурювати від газової запальнички, встановленої на низький рівень горіння. Вогнем звичайних запальничок та сірників ви даєте супротивнику можливість легко виявити ваше місце розташування.

2. Прикурювати необхідно в закритому просторі.

3. Давайте прикурювати лише ще одному товаришу. Перша прикурена сигарета, можливо, вказала на ваше місце розташування, по вогнику від прикурювання другої сигарети, снайпер може здійснити прицілювання. При третьому вогнику снайпер здійснює постріл.

4. Відразу ж після прикурювання по можливості змініть місце.

5. Тримайте сигарету в долонях, складених «Човником», щоб запалена частина сигарети знаходилася між долонями.

### ***Куріння вдень***

Вдень найбільшу небезпеку становить сигаретний дим. Дим слід видихати повільно вниз. Це дозволить не виявити ваші позиції.

### **Як пройти мінне поле**

#### **Варіант 1:**

Першим йде розвідник-сапер. Виявлені міни натискної дії він позначає кольоровими маркерами, аркушами білого паперу, кілочками тощо. Той, хто йде замикаючим в колоні знімає за собою ці маркери, щоб супротивник не зміг натрапити на слід.

#### **Варіант 2:**

Виявивши розтяжку, не торкайтеся її, станьте над нею навколішки. Інші переступають через вас. Іти з мінного поля потрібно тим же шляхом, яким ви сюди й прийшли, наступаючи на свої ж сліди. Якщо слідів не залишилося або ви узнали про мінне поле пізніше, зворотній шлях, принаймні перші 200 метрів, краще пройти наступним чином:

- 
- намагайтеся не повзти і не ставати на коліна, по можливості пересувайтеся навприсядки;
  - пересувайтеся вперед повільно, уважно і обережно;
  - візьміть ніж, металевий прут, загострену палицю або щось схоже, і обережно, під кутом 45 градусів, втикайте в землю перед собою, поступово прокладаючи собі безпечний маршрут через мінне поле;
  - виявивши твердий предмет, не намагайтеся розкопати і вийняти його;
  - розкопавши міну, не намагайтеся розмінувати її, а лише помітьте її розташування.

## **Дії військовослужбовців, перебуваючи в полоні**

Військовослужбовці повинні знати свої права та обов'язки під час перебування в полоні, які здебільшого визначені Женевською Конвенцією про поводження з військовополоненими, прийнятою 12 серпня 1949 року.

Кращим захистом в ході допиту є нагадування собі про військовий обов'язок, мовчання, віра в себе, свою армію, країну і релігію.

Військовополонений зобов'язаний повідомляти лише своє прізвище, ім'я, військове звання, особистий номер і дату народження.

При цьому на допиті необхідно:

- не дивитися в очі тому хто допитує – в погляді може відобразитися те, що приховуєте. Краще вибрати точку між очима або на лобі співрозмовника і розглядати її;
- будьте ввічливим, але не створюйте враження готовності співпрацювати – це може тільки продовжити допит;
- вдавайте, що не знаєте про що запитують, стосовно тем, які цікавлять супротивника;
- остерігайтеся провокаторів і медичного персоналу, які можуть використувати вас для збору інформації;
- не довіряйте твердженням про те, що інші полонені повідомляють інформацію;
- не вагайтеся у відмові повідомляти інформацію, не надавайте інформацію про інших військовополонених;
- уникайте хвалькуватих розповідей про свою бойову діяльність;
- не заповнюйте будь-які анкети або заяви;

---

• не намагатися обдурити супротивника добровільною дачею показів. Досвідчений фахівець зможе витягти з вас необхідну інформацію, як тільки ви почнете говорити на певну тему.

При виявленні або вилученні листівок антидержавної і пропагандистської спрямованості – збираються і знищуються на місці.

## **Тимчасовий блокпост**

Встановлюється на короткий проміжок часу. Розташування посту визначається обставинами оперативної ситуації. Місце обирається таким чином, щоб не було можливості його об'їхати. Місцевість навколо посту має бути відкритою для кругового обстрілу і добре видна.

Наряд блокпосту повинен складатися не менше як з трьох військовослужбовців. Один – для перевірки документів, другий (старший поста) – для підстраховки, третій – з автоматом (ручним кулеметом) напоготові.

Якщо у вас в наявності два автомобілі, їх потрібно розмістити по обидва боки дороги на відстані 25 метрів один від одного. Якщо ви дієте без автомобіля, то у вашому розпорядженні має бути «Колюча смуга» для екстреної зупинки автомобіля.

Зупиняти автомобілі повинні мінімум два члени групи, інші забезпечують прикриття з підготовлених заздалегідь позицій. Право на відкриття вогню належить старшому групи прикриття. На ньому лежить відповідальність за безпеку оглядової групи.

Щоб уповільнити рух, в зоні перевірки встановлюється загорожа з колючою проволокою (бетонних блоків) на відстані 5-7 метрів один від одного. Це передбачатиме і не дасть можливості прориву машин на ходу вздовж дороги.

Під час перебування на блокпосту розслаблятися не можна. Військовослужбовці не повинні відходити далеко один від одного, сходитися ближче 3-4 метри також небажано.

### **Негативні фактори чергування:**

Рутина і одноманітність.

Як правило, після тривалого одноманітного чергування особовий склад втрачає пильність: зібравшись разом, курять, розповідають анекдоти. При цьому вони являть собою легку групову ціль. В такий момент загинути або отримати важке поранення дуже легко.

Втома.

---

Вона приходиться з променями сонця, яке сходить, коли здається, що найнебезпечніший час вже позаду, скоро здавати чергування. Ранкові години, коли втрачається пильність – улюблений час диверсантів.

## **Тактика обшуку транспортних засобів**

### **Існує три основних типи обшуку автомобілів:**

- швидкий;
- ретельний;
- в майстерні з розбиранням на частини.

Найчастіше вам доведеться використовувати перші два типу обшуку. Здійснюючи обшук машини, ніколи не дозволяйте водієві квапити вас! Стурбовані власники будуть запевняти вас, що вони поспішають - не реагуйте на це.

### ***Обшук відбувається по двох причинах:***

1. Налякати терориста і змусити його відкласти провезення вантажів до «кращих» часів.

2. Знайти зброю, вибухові речовини, наркотики тощо.

Ще один вид обшуку - це спеціальний обшук, який використовується при отриманні інформації про можливе перевезення стрілецької зброї. Потрібно буде не шкодуючи часу оглянути найпотаємніші місця: двигун, колеса тощо.

### ***Основні правила обшуку:***

- шукайте докази нещодавньої активності (здерта фарба, використані нестандартні кріплення тощо);

- запитайте себе: «Де б я сховав зброю у цій машині?»

- подумайте, де в машині можуть бути пустотілі місця і як до них дістатися;

- сильний аромат або сморід чого-небудь може бути маскуванням запахів мастила для зброї, вибухівки або наркотиків;

- всі дії змушуйте виконувати власників, нічого не робіть самі;

- будьте у полі зору напарників, намагайтеся при цьому не перекривати їм сектор стрільби;

- спостерігайте за реакцією водія, можливо, він нервує (особливо при наближенні обшуку до схованки).

Щоб полегшити собі роботу, розбийте машину на зони огляду:

- 
1. Зовнішня зона.
  2. Зона під машиною.
  3. Внутрішня зона машини.
  4. Багажник.
  5. Двигун.

## **Дії при огляді транспортних засобів**

Група, що перевіряє один автотранспорт, повинна складатися не менше ніж з 3 осіб, а саме: старший, відповідальний за перевірку документів і транспортної техніки та той, хто прикриває.

Місце розташування старшого: праворуч збоку і близько 4-5 метрів позаду машини, яку перевіряють. Так він застраховує себе від різкого наїзду заднім ходом і контролює правий бік автомобіля. Старший не втручається в процес перевірки документів. Його завдання – при необхідності прикрити вогнем того, хто проводить перевірку. Під час перевірки зброя старшого повинна бути напоготові.

Прикриваючий – автоматник або кулеметник – знаходиться на безпечній для себе відстані попереду у напрямку руху автотранспорту, який перевіряється. Він відкриває вогонь при спробі прорвати блок.

Перевіряючий для перевірки документів підходить до транспорту не з боку водія, як це зазвичай роблять працівники ДАІ, а з боку переднього пасажира. Тут діє «лівостороннє правило». Особам, які у машині, вкрай незручно в положенні сидячи правою рукою дістати пістолет і стріляти розвертаючись праворуч. Перевіряючий голосно подає команду: «Залишатися на місцях! Не виходити! Двері не відкривати! Заглушити двигун!» Відчинених дверей слід уникати. Документи для контролю приймати лише через опущене бокове скло.

Перевіряючий повинен мати повну інформацію щодо орієнтувань про осіб, які перебувають у розшуку і бути спостережливим. Якщо після запитання до водія: «Де запасне колесо?» той почне метушитися в пошуках колеса – робіть відповідні висновки. Якщо перевіряючий помітив в машині щось підозріле і небезпечне (зброя), він діє по ситуації – або стріляє, або просто падає на землю, намагаючись відійти від машини назад. Падіння перевіряючого – сигнал до дій для інших.

Особи, які перевіряють все повинні робити лише по вашій команді і нічого за власною ініціативою. Не дозволяйте їм самостійно виходити з машини і наближатися до вас. При необхідності огляду багажника водію

---

пропонується вийти з машини і відкрити багажник. Перевіряючий знаходиться обов'язково праворуч від водія на безпечній від фізичного нападу відстані – 1-1,5 метрів. Сам він багажник не перевіряє, всі предмети що знаходяться у ньому, по команді має показувати водій. За руками водія і його реакціями необхідно уважно слідкувати. Водій може знаходитися лише за машиною позаду багажника. Це робиться для того, щоб особи, які перебувають в машині, не могли завести двигун і різко здати назад.

Позиція старшого по посту, який контролює ситуацію, – близько 4-5 метрів позаду і ліворуч. Він контролює водія і лівий бік автомобіля.

Правий бік контролює 3-ій член групи – прикриваючий.

### **Тактика огляду людей**

Типовою помилкою того, хто перевіряє документи, є підхід до людини ліворуч від нього. Підозрюваний на вимогу перевіряючого, нібито витягуючи документи правою рукою з внутрішньої нагрудної кишені, може зробити постріл з пістолета через одяг.

Ніколи не стійте ліворуч від людини, яку перевіряєте не давайте їй змогу повертатися до вас лівим боком. Стійте праворуч від неї на відстані 1-1,5 метрів. Так ви будете мати можливість вчасно помітити її спробу дістати зброю з кишені і запобігти нападу.

Якщо у вас довгоствольний автомат, носіть його на довгому ремені з правого боку, перекинутому через голову на ліве плече. Довжина ременю обирається такою, щоб автомат можна було вільно прикласти до плеча з натягнутим ременем, на який припадає вага зброї. Також можливе використання способу «петля», яка створюється кріпленням обох кінців ременя автомата до кріплення (антабки) на прикладі, одягається через шию і праве плече.

### **Пересування колоною і дії при потраплянні в засідку**

При побудові колони найбільш надійну бойову техніку та особовий склад слід розташовувати для охорони в тилу і головного. Бокові дозори виділяються епізодично для перевірки небезпечних ділянок через неможливість швидко рухатися по пересіченій місцевості. Діють вони, як правило, крокуючи пішки під прикриттям бойових машин. Керувати охороною повинні найбільш грамотні і ініціативні офіцери, оскільки від того, як вони будуть виконувати покладені на них обов'язки, залежить безпека руху колони. Вони повинні вчасно виявити засідку і доповісти про неї ко-



---

мандиру, а якщо місцевість дозволяє, здійснити передбачення щодо уникнення, запобігання маневрів засідки.

Якщо колона змішана, крім навідників баштових кулеметників, спостереження повинні вести водії і пасажери вантажних, і допоміжних автомобілів. Необхідно максимально забезпечити колону радіозв'язком, роздавши в вантажні автомобілі переносні засоби зв'язку. Якщо такої можливості немає, потрібно розробити систему простих і зрозумілих сигналів, які можна передавати по колоні. Для цього необхідно на кожній машині організувати спостереження за машинами, які йдуть попереду і позаду.

Командир повинен добре вивчити маршрут руху та прокласти його на території найбільш безпечних районів. Головне правило – під час руху бойової техніки до місця проведення операції – необхідно уникати накатаних доріг, з метою запобігання, уникнення підризу. Намітивши небезпечні ділянки, ще до початку руху слід продумати, як їх подолати. Наприклад, наблизившись до ймовірних місць засідок, бойову охорону можна обстріляти, і тим самим, спровокувати супротивника на відповідний вогонь.

При необхідності руху одним і тим же маршрутом протягом тривалого часу, бажано замінювати місця ймовірних засідок.

Підрозділам, що забезпечують безпеку колон, ні в якому разі не можна діяти стереотипно, по одному і тому ж шаблону. Терористам не важко прорахувати дії охорони та організувати хитру пастку.

Щоб супротивник не почувався безкарним, можна організувати засідку на його основну групу. Якщо терористи постійно проводять засідки в одному і тому ж місці – вони втратили пильність. Цей фактор слід використовувати для того, щоб таємно вислати до їх улюбленого місця засідки своїх розвідників.

Супротивник в першу чергу спробує знищити командно-штабні машини і машини зв'язку. Тому при нападі важливо зберігати або в найкоротші терміни відновити управління колоною. Командир колони і усі командири охорони повинні мати при собі переносні засоби зв'язку, налаштовані на робочу частоту колони. Переносна радіостанція буде необхідна, якщо машина командира буде підбита, вона також дозволить управляти підрозділами при діях у пішому порядку. Радіостанцію з собою беруть завжди, але оскільки вона не завжди потрібна, вона має знаходитися в БТРі. Тому портативна радіостанція завжди повинна бути під рукою, як автомат і ранець з боєприпасами. Кожен абонент в мережі колони повинен чітко засвоїти, що з початком бою він зобов'язаний постійно бути на прий-

---

омі, але не виходити в ефір без потреби. Частота повинна бути вільною для управління. Слід користуватися секретною апаратурою зв'язку, кодовими фразами і сигналами.

Командиру підрозділу, що потрапив в засідку, необхідно без зволікання зв'язатися зі старшим начальником і доповісти про ситуацію. Викликати авіацію, по необхідності – підкріплення з резерву. Якщо місцевість дозволяє – вивести головні сили з-під удару. У разі пошкодження передньої і задньої машини спробувати за допомогою БМП або танка зіштовхнути їх в бік, таким чином звільнити шлях колоні. Зупинена колона – відмінна мішень. Якщо основний вогонь ведеться по голові колони, то хвіст слід відтягувати назад. І діяти навпаки, якщо під обстріл попав хвіст. Якщо найбільш вибухонебезпечний вогонь ведеться по центру колони, то доцільно розвести головні і прикінцеві машини в різні боки.

Щоб спростити управління колоною в бою, слід ще до початку руху розділити її на три частини і призначити старших, які й будуть ними управляти. Наприклад: «Передова частина колони – з 1-ої по 10-у машини. Старший – капітан Іванов, знаходиться у 5-ій машині». Старшим необхідно чітко визначити порядок їх дій при потрапленні в засідку. У цьому випадку, навіть при загибелі командира вони будуть здатні відновити локальне управління своїми частинами колони і виконати завдання.

Важливо також вчасно віддати команду особовому складу, розсоередити його, організувати систему вогню, яка позбавить супротивника здатності маневрувати або обмежить його можливості. Це стосується як сил охорони, так і тих, хто потрапив в зону, де найбільш інтенсивний вогонь і тимчасово маневрувати не може. На першому етапі бою, коли вогонь засідки найсильніший, доречним буде сховатися, роздивитися і організувати розвідку цілей. З перших хвилин бою слід встановити жорсткий контроль за витратами боєприпасів. Кожен боєць повинен знати, що стріляти він може лише по виявленому супротивнику. Скоро вогонь стихатиме, і супротивник буде намагатися відійти. Саме в цей момент він є найбільш вразливим. А маючи втрати, супротивник і зовсім втрачає мобільність, з убитими і пораненими на руках далеко не втечеш.

Необхідно заздалегідь створити маневрені (мобільні) групи і передову охорону. Силами мобільних груп в бою із засідкою необхідно спробувати обійти супротивника з флангу і знищити його, або перешкодити його відходу. Ці дії повинні бути прикриті вогнем своїх сил. Розташування супротивника в засідці може не дозволити йому нанести вогневе ураження

одночасно колоні і передовій охороні. Оскільки метою засідки є колона, бойовики можуть пропустити охорону і затиснути колону. В цьому випадку командир передової охорони повинен у взаємодії із силами, які потрапили в засідку, а при відсутності зв'язку з ними – самостійно виконати обхідний маневр, вийти у фланг засідки та знищити її. Дуже важливо, виконуючи обхідний маневр на техніці, придушити вогневі засоби ешелону засідки, особливо протитанкові. У разі, якщо супротивник, що знаходиться в першому ешелоні, чинить запеклий опір, слід подавити його наявною важкою зброєю і вогнем бойових вертольотів.

Одночасно з цими діями забезпечити організацію виносу вбитих і поранених, а також евакуацію пошкодженої техніки.

Важливим є встановлення димової завіси. На бронетехніці є система відбиття димових гранат, її можна встановити і на автомобілях. Дим від палаючих покришок – не найкраще укриття. Той хто має зробити димову завісу в колоні визначається заздалегідь, і тримають дими (димові гранати) готовими до використання в руках, а не в рюкзаку. Димові шашки у кожного мають бути, бажано у великій кількості.

Викликається авіація, артилерія (для кожної ділянки, небезпечної в плані організації засідки, їм заздалегідь визначаються координати, орієнтири і рубежі загороджувального вогню тощо). Відповідно, в колоні повинна бути людина, яка корегує артилерійський (авіаційний) вогонь.

Мобільні групи на початку бою підтягуються для оточення або переслідування засідки. До того часу поки бойова охорона веде бій, колона відтягується назад (500-1000 метрів), займає кругову оборону, відправляє дозори в боки, і починає виконувати функції резерву місця евакуації поранених, пункту боєпостачання тощо.

Легковажний необміркований прорив через засідку, зазвичай, завершається важкими, великими втратами в колоні.

## **Дії при блокуванні колони місцевим населенням**

У випадках коли місцеве населення перешкоджає рухові колони, погрожує застосуванням зброї або використовує її. Не можна допустити взяття у полон, обеззброєння військових, рекомендується діяти наступним чином:

- зменшити швидкість пересування (та не зовсім його припинити);
- подача команди «Стій, назад! Буду стріляти!» (з використанням гучномовців);

---

- постріли холостими (бойовими) боєприпасами поверх голів осіб, які блокують в тому числі з гармат бронетехніки;

- в окремих випадках – відкриття вогню без поразки на смерть найбільш агресивно налаштованих осіб, які блокують рух колони. По жінках і дітях вогонь відкривати забороняється.

У ситуації, коли можливе відкриття вогню з натовпу або розташованих поблизу укриттів по військовослужбовцям на бронетехніці, особовому складу необхідно максимально сховатися від можливого ураження. Рух колони при цьому не припиняється.

При відкритті вогню по колоні (військовослужбовцям, розташованим на бронетехніці) можливі три варіанти дій залежно від характеру ситуації:

1. Цілі не виявлені, ситуація не набула характеру бою.

Особовий склад максимально укривається від ураження в бронетехніці (автомобілях), колона зі збільшенням швидкості йде на прорив огорож (за наявності таких). Для розчищення дороги від людей, які заблокували подальший рух колони, треба виконувати вищевказані заходи.

Цілі виявлені, ситуація повністю не набула характеру бою.

Особовий склад максимально укривається від ураження в бронетехніці (автомобілях), колона зі зниженням швидкості йде на прорив загороджень (за наявності таких). Для розчищення дороги виконуються вищевказані заходи. Групи охорони працюють на захоплення і знешкодження (ураження) виявлених цілей. У випадку відсутності таких груп частина особового складу спішується і виконує їх функції.

2. Цілі виявлені, ситуація повністю набула бойового характеру.

Колона зупиняється і приймає бій з використанням наявних засобів ураження противника. Попередньо, з метою мінімізації втрат серед мирного (неозброєного) населення, здійснюється попередження про відкриття вогню («Усім сховатися! Відкриваємо вогонь на ураження!»). Після нейтралізації супротивника і розчистки маршруту (зняття блокування) рух колони триває.

---

# Зміна боєздатності бійців в залежності від тривалості їхнього сну

## Тривалість сну/години Стан бойової готовності

**Без сну.** Зберігається боєздатність до виконання бойових задач протягом 3 днів. На 4-ий день особовий склад виходить з ладу.

0,5 год на добу. Боєздатність зберігається 3,5-4,5 доби.

1,5 год на добу. У 50% військовослужбовців боєздатність зберігається протягом 6 днів. На 7-й день 50% особового складу виходить з ладу.

3 год на добу. У 91% воїнів боєздатність зберігається 9 днів

4 год на добу. У 93% воїнів боєздатність зберігається 12 днів. Мінімальна добова норма для солдат.

5 год на добу. У 96% воїнів боєздатність зберігається протягом 90 днів

6 год на добу. Обов'язкова норма сну для командира. У офіцера, який приймає рішення, недолік сну швидше провокує розвиток бойової втоми.

7-8 год на добу. 98% особового складу знаходиться в оптимальному м'язовому тонусі протягом тривалого періоду часу.

### Визначення відстані

Досить часто виникає потреба в орієнтуванні і визначенні відстані до певних предметів або об'єктів. Дані по відстані до характерних орієнтирів такі:

1. Населені пункти на відкритій місцевості видно з 10-12 км.
2. Багатоповерхові будівлі видно з 8-10 км.
3. Окремі одноповерхові будинки видно з 5-6 км.
4. Вікна в будинках помітні з 4 км.
5. Окремі дерева помітні з 2 км.
6. Люди (у вигляді точок) помітні з 1,5-2 км.
7. Рух рук і ніг людини можна помітити з 700 метрів.
8. Віконні рами видно з 500 метрів.
9. Голову людини видно на відстані 400 метрів.
10. Колір і деталі одягу визначаються з відстані 250-300 метрів.
11. Очі людини у вигляді точок видно з 60-80 метрів.

У нічний час:

1. Палаюче багаття (звичайних розмірів) – 6-8 км.
2. Світло електричного ліхтарика (звичайного) - 1,5-2 км.

- 
3. Палаючий сірник – -1,5 км.
  4. Вогонь сигарети – 400-500 метрів.

Чим вище атмосферний тиск і вологість, тим далі доносяться звуки.

У тихій місцевості при нормальній вологості:

1. Шум залізниці (потяга) чути за 5-10 км.
2. Постріл з рушниці – 2-4 км.
3. Гудок автомобіля, тріск пускач трактора, гучний свист - 2-3 км.
4. Рух автомобілів по шосе – 1-2 км.
5. Людський крик нерозбірливо – 1-1,5 км.
6. Звук заведеного двигуна легкового автомобіля – 0,5-1 км.
7. Спокійна розмова людей – 200 метрів.
8. Тиха мова, кашель – 50-100 метрів.

## **ПАМ'ЯТКА СОЛДАТОВІ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ «ЗАЧИСТКИ»**

Війна, в загальному, це гнила справа, але на війні є лайно – це зачистка міст від бойовиків.

1. Якщо ви проводите зачистку, то як в анекдоті: в кімнату заходьте удвох – спочатку граната, потім ви.

2. Підійшовши навіть до відкритих дверей будь-якого офісу – не входь. Відчуваєш одним місцем, що там може бути ворог, не заощаджуй гранати, висмикуй чеку і зачухай першу. Після вибуху через 5 секунд, не висмикуючи чеки, зачухай в приміщення другу і відразу за нею вскакуй. Хто вціліє від першої, при вигляді другої впаде на підлогу, і закриє голову руками – візьмеш живим.

3. Стоячи перед дверима, чекаючи своїх товаришів, які збираються для штурму, притримайте двері, щоб її було не відкрити. Інакше в коридорі побачите або гранату, або ствол.

4. Гранату зачухувати по підлозі. Не кидати.

5. Не бігати перед стволом товариша. Ви перекиваєте йому можливість стріляти.

6. Будь-які зачинені двері НЕДОТОРКАНІ, оскільки можуть бути заміновані.

7. Ящики не відкривати, електроніку не включати. Нічого не чіпати. Все може бути заміновано. Це важливо. Аж до того, що не можна відкривати холодильник, навіть якщо дуже хочеться їсти, і піднімати кришку унітазу.

8. Не чіпати трупи, столи та інші предмети (все можна замінувати).

---

9. При першому пострілі – не «маячити», відразу падати.

10. Не тримати палець на гачку (часто гинуть товариші).

Не брати патрони з відкритих цинків, захоплених у бойовиків, вони можуть замість пороху в патрони зарядити тротил (розірве автомат, відірве голову).

12. Гранати носити в спеціальних мішках, відкритими не тримати (зачепа).

13. Нічого з РПГ, стріляти по людям, марно (розрахований тільки на бронетехніку).

14. Ріжки ізолентою не перемотуй (в бою перекосять патрон – відкинеш відразу обидва).

15. На АК запобіжник має три положення. Відповідно, блокування, автоматичний вогонь і одиночний. Якщо ви в паніці різко знімете з запобіжника, то напевно опустите його до упору і поставите, тим самим, режим одиночного вогню. Це зроблено, щоб знавіснілий від жаху боєць не просядив магазин за секунду і не залишився без патронів. Пам'ятайте про це.

16. Запобіжник на АК досить голосно цокотить. Якщо вам потрібно зняти його тихо, відтягніть його і плавно переведіть в потрібний режим вогню (це майже завжди одиночний вогонь).

17. Перед виходом пострибайте на місці. Перевірте, що на вас нічого не цокотить і не бринькає.

Антабки на зброї краще заздалегідь перемотати ізолентою або бинтом. Патрон у патронник, і на запобіжник.

18. Вивчіть таблиці стрільби на свою зброю. Куля летить НЕ ПРЯМО. У неї балістична траєкторія з підвищеним рівнем зниження. Тому грамотне визначення відстані до цілі і знання таблиці стрільби – це хороша можливість влучати швидко, а значить зменшити час, поки стріляють по вас.

19. Вітер впливає на траєкторію польоту кулі. Вивчіть вплив вітру на вашу зброю ЗАЗДАЛЕГІДЬ, а не по ходу і на око.

20. Якщо вам випала можливість вибирати зброю – беріть таку ж (такий же калібр як і більшість ваших товаришів. На собі багато патронів не забрати, а закінчуються вони швидко, особливо в місті, так що якщо з вами зможуть поділитися – це великий плюс. Якщо вашого товариша вбили, не відкидайте ідею поповнити свій боєкомплект (попередньо отримавши дозвіл від командира).

---

21. Якщо ви йдете в «автономку», ви несете на собі 360 патронів (це 12 магазинів і ще стільки ж, але у пачках просто кидаєте в рюкзак. Сильно заощадите у вазі).

22. Пам'ятайте, що магазини, які розташовані на грудях і животі – це додатковий бронезахист.

23. Більшість смертей та поранень походять від осколків. Звичайний ватник цілком здатний захистити вас від дрібних осколків. Повісивши по-верх ще й розвантаження з магазинами, ви можете вважати себе відносно захищеним. Не забудьте підняти воріт.

Бронежилет – це дуже добре. Будь-який. Навіть самий вживаний.

25. Якщо вам у бронік потрапила куля – це ще не означає, що він вас врятував. Так як енергія кулі, зупинена елементом броні, здатна завдати вам жахливу заброневою травму. Ребра ламає майже завжди. А можливий і розрив органів. Так що якщо у вас немає дірки – це ще не привід радити. Буває, що дірка була б кращою.

26. Не чіпайте гранатомети. Стріляти з них складно. Залиште це більш досвідченим товаришам.

27. Провівши кілька днів на свіжому повітрі, курця можна засікти за 70-100 метрів. **КИДАЙТЕ ПАЛИТИ!**

28. Якщо вам щось почулося – зупиняєте групу і «даєте тишу». Слухайте уважно. Навіть якщо ви будите гальмувати групу кожні п'ять хвилин, тільки рідкісні ідіоти будуть на вас лаятися.

29. Ви ніколи, зупинившись, не продовжуєте стояти. Треба встати на коліна чи лягти. Це дуже вимотує, але це питання виживання всієї групи. Якщо хтось лінується сідати – примусьте його.

30. Палець на спусковому гачку бути не повинно, навіть якщо зброя на запобіжнику.

31. На маршах, кладете автомат на руки і складаєте їх на грудях хрестом. Так легше нести. При цьому великий палець правої руки завжди готовий зняти з запобіжника, а здійснити зброю досить швидко.

32. Ремінь (автоматний) завжди на шії. Інакше, якщо потрапите в засідку, буде підрив міни і ви полетите в одну сторону, а ваша зброя в іншу, і ви з легкого 300 перетворюєтеся в 200.

33. На посту не спати. Якщо заснете, пристрелити вас захочуть не тільки вороги. За це, як і за втрату зброї, розстрілювали офіційно. Зараз розстрілюють неофіційно.



---

34. Попісяти можна стоячи на колінах, не перетворюючись в стожучу ростову мішень. Туалет, це серйозно. Якщо є спеціально підготовлена площадка – ніяких проблем. Якщо на марші в лісопосадці (в туалет ходять тільки втрюх, один сидить, двоє дивляться навколо на 180 градусів, багатьох знаходили лежачими).

35. Чхати в себе.

36. Хто повільно бігає – швидко помирає.

37. Ефективність гранат переоцінена. Бували випадки, коли граната вибухнула в невеликій кімнаті, а всередині були тільки легкі контузії.

38. Чеку зубами вирвати не можна. Тільки пальцями.

39. У стінах можуть бути проломи завішані ганчірками або килимами. Так ворог може швидко перебігати з парадної в парадну. Пам'ятайте це. Те, що ви перебуваєте в крайній квартирі, не означає, що з сусідньої до вас не можна увійти через стіну.

40. На вікна можна вішати сітки від старих радянських ліжок. Вони добре зупиняють ВОГи.

41. Ви можете чути нявкання, наприклад з-за дверей стінної шафи. Мені дуже шкода, але тварина приречена. Швидше за все, його там замкнули разом з гранатою. Відкривати не можна. Це дуже складний момент, завжди, в таких складних ситуаціях хочеться залишатися людиною, але...

Якщо вам потрібно стріляти з приміщення на вулицю, то не треба підповзати до підвіконня або стояти збоку від вікна. Підійть вглиб приміщення, встаньте на табуретку, закрившись стіною або т. п. І не вмикайте світло, не можна, не підсвічуйте себе (я вже не кажу про ВУ).

43. Осколки цегли або бетону, вибиті вогнем, мають властивості летіти на вас. При попаданні в очі... ну ви зрозуміли.

44. Довго стріляти не змінюючи позицію – погана ідея.

45. Пригинайтесь.

46. Не треба «виявляти снайперів». Не ваша робота, так і знань вам не вистачить. Воюйте далі, не звертаючи уваги.

47. Будьте готові морально «відпрацювати» цивільних, які засвітили вас (якщо перспектива не радує, то рухайтесь обережніше).

48. На АК-74 (примірник з хорошою щільністю бою), можна прикрутити приціл ПСО від СВД. На відстані 500-600 метрів у АК-74 і СВД дуже близько зв'язані траєкторії, приціл встане ідеально. Будете стріляти і переносити вогонь, через калібр, набагато швидше, ніж з СВД. Та й тим, хто вирішить пошукати снайпера, ви будете нецікаві.

---

49. Сучасні гранати РГО і РГН вибухають в ПЕРШУ ЧЕРГУ від удару. У них ударний підричник встановлений, а вибух через проміжок – це спрацьовує сам ліквідатор (на той випадок, якщо граната впала в пухкий сніг).

50. Ніхто, навіть сапери, не займаються зняттям хв і ВУ. Вони тупо підривають їх тротиловою шашкою. Не треба мудрувати і починати знімати ВУ.

51. На розтяжки нормальні воїни ставлять секрети, щоб було не зняти по-простому. Так що «перерізати нитку» – погана ідея. Просто пройдіть повз. Це не ваша справа, для цього є старші товариші.

52. При пораненнях бувають венозні та артеріальні кровотечі. «Лікуються» вони по-різному. Але тут важливо інше. В гарячці бою часу немає. З венозною кровотечею товариш буде вмирати кілька годин, а з артеріальним буквально 10-20 секунд, а далі втрата свідомості і починається гіпоксія. Так що, щоб не паритися, швидко накладаете артеріальний джгут поверх рани (зараз інтерни почнуть обурюватися, але таке життя, це не «гражданка», доводиться порушувати) і повертаєтесь в бій. У вашого товариша буде півгодини-годину на те, щоб розібратися самому, ну або це зробите ви, коли звільнитесь.

53. Джгут завжди під рукою! Не в сумці, не в рюкзаку – або намотаний на приклад, або розвантаження під рукою.

54. З собою завжди ДВА джгута! Один ви можете віддати пораненому товаришеві і через хвилину отримати кулю в стегнову артерію.

55. Є таке поняття як «придушення вогнем». Активно поливаючи ворога, найчастіше, можна скувати його дії, навіть не потрапляючи і не завдаючи шкоди живій силі. Особливо вам допоможуть трассери.

56. Пам'ятайте, трассера, крім того, що дуже сильно засмічують ствол, вони ще й видають вашу позицію. Так що не зловживайте ними. Так і прицільний вогонь ними вести складно.

57. Зброю потрібно чистити щодня. Особливо ніжно в районі дульного гальма. Якщо там буде канавка або ямка, то купчастість бою сильно впаде.

58. Останні три патрони в магазині краще забити трассерами. Щоб порожній магазин не став для вас несподіванкою. Більш того, якщо ви залишите один набій у стволі, то вам залишиться тільки підстобнути новий магазин, тобто швидкість перезарядки зросте.

59. Слідкуйте за ногами, не лінуйтеся їх мити. Нагрете – і ви вже не воїн.

---

60. Якщо бачите, що по комусь можна стріляти, це ще не привід стріляти. Якщо вас не помітили, дізнайтеся у командира, чи можна вступитися в бій.

61. Якщо ви когось помітили, але вас ще не побачили, не треба різко стрибати в бік. Периферичний зір засіче вас миттєво. М'яко і плавно, не поспішаючи, сядьте і спокійно займіть позицію. Це буде набагато менш помітно.

62. Пам'ятайте, досилаючи патрон у патронник, затвор потрібно відпускати різко, щоб лязгнув. Інакше «зажує».

## **СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ВІЙНИ! НЕ ДЛЯ ТУРПОХОДУ!**

### **СПОРЯДЖЕННЯ ТА ЕКІПРУВАННЯ**

1. 2 рюкзаки. Один обозний, другий штурмовий 25 л (штурмовий з швидким скиданням).

2. Наколінники жорсткі. І якщо можливо налокітники (при перших пострілах в бою боець падає на коліна, може розбити чашечки).

3. Туристичний килимок (каремат).

4. Розвантаження.

5. Бронежилет.

6. Активні навушники.

7. Балістичні окуляри.

8. Бронешлем, або, в гіршому варіанті каска.

9. Фляга або гідратор.

10. Кусачки для нігтів (через два тижні відростають, ножем не обріжеш, ламаються коли вставляєш рожок в автомат, сильна біль).

11. Компас.

12. Паракорд (легкий нейлоновий трос) 20 метрів.

13. Виделка-ложка.

14. Грим. Дзеркальце.

15. Набір ниток і голок. Сірники. Тальк.

16. Стрілецькі рукавички.

17. Скотч прозорий (прив'язати гранату при розтяжці до дерева, порвався берц — обмотав і побіг далі).

18. Ліхтар. Ніж. Годинники зі стрілками.

19. Армійська рація Бінокль Дальномір.

20. Засіб від комах (не смердюче).

---

21. Сміттєві мішки для води. До низу мішка прив'язуєш камінчик, пробиваєш дірку, розправляєш мішок на гілках, всередину кидаєш гілки, з-за перепаду температур виходить конденсат, підставляєш ємність під мішок, за добу від 200 до 300 грам води з конденсату.

22. 1 кг сала змішалась з 150 грам часнику, перець-сіль за смаком, перекручується на м'ясорубку. Шприцом без голки затовкується в тюбики від зубної пасти або іншу ємність. Зберігається до пів-року в умовах спеки. Дуже калорійно (можна застосовувати не зупиняючи марш-кидок).

## ОБМУНДИРУВАННЯ

1. Берці: щоб не пропускали воду і були легкі (оброблені риб'ячим жиром або салом).

2. Шкарпетки вовняні, високі, 5 пар (виводять піт, не дають натерти ноги).

3. Прокладки жіночі, великі (берці, вбирають піт).

4. Щільні штани і куртка.

5. Термобілизна. Кілька майок, тільки бавовна.

6. Маскхалат (і літній та зимовий).

7. Флісова куртка (замість светри, вона легше, вага дуже важлива).

8. Зимові чоботи (раджу «Хаскі с. 080» – дешево і сердито).

9. Панама з брезенту, що б хоч трохи тримала вологу.

10. Арафатка. Змоченою хусткою обв'язується шия (набагато легше, на шії є багато важливих точок).

## АПТЕЧКА

1. Берете те, що потрібно особисто вам, під ваші персональні болячки. Плюс:

2. 3 артеріальних нових джгута (старі при розтяжці розсипаються), 2-3 ППП, багато бинтів, рулон еластичного бинта (він зафіксує все, що завгодно, може замінити джгут).

3. Бактерицидний пластир, краще водостійкий; Пластир рулонний, краще на тканинній основі. Дезінфікуючий засіб (недорого розчин хлоргексидину), добре б гель пантестин (рани, опіки).

4. Жарознижуючу, знеболюючу – аспірин, парацетамол, спазмолгон, німесулід, нимид, нимигезик, нимеситл.

5. Елементарні краплі в ніс і для очей.

6. Алергія, укуси комарів – 1% гідрокортизонова мазь.

---

7. Які-небудь ЖОРСТКІ антибіотики (але їх ви навряд чи купите в аптеці без рецепта, можна аугментин, амоксиклав, ципрофлоксацин), промедол.

8. Активоване вугілля. Чим більше тим краще (доводиться пити воду з річки де плавають трупи, та й просто під навантаженнями живіт починає страждати дурницями). До речі, біле вугілля можна застосовувати в порошок як кровоспинний. Воно застосовується як антисептик, як енте-росорбент, як штучна нирка і т д. Пройшло випробування в Афганістані, в Спітаку та Вінницькому медінституті. При його застосуванні немає нагнивання ран (застосовується в гнійної хірургії). При опіках. На рани в сухому вигляді. Всередину тільки розведений водою.

9. При великій втраті рідини – регідрон.

10. Препарат для згортання крові при ранах. З цим в Україні слабо (за кордоном є ТХА – рансксамова кислота, використовується після автоторожок; вона не сертифікована, хоча врятувала життя десяткам тисяч людей, можна пошукати QUIKCLOT, CELOX і NEMCOM).

11. Ножиці, кусачки.

12. Шовний матеріал, голка + нитка для зашивання ран (в аптеці).

13. Ще раджу зібрати наборчик в ампулах з кетанова, дексаметазону і кордіаміну. Ну і шприц до них, зрозуміло. Це протишоковий набір. Не дасть вашому серцю встати з-за того, що мозок обвалив вам тиск від болю або крововтрати (а як правило, вони десь поруч ходять).

***У зоні бойових дій та в період відновлення рекомендуємо для кожного:***

1. Починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини.

2. Намагайся щодня вживати здорову їжу: свіжі овочі і фрукти, продукти бджільництва, домашній сир тощо. Твоєму організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти. Поповнюй їх брак вітамінами (наприклад, «Дуовіт»), які безпечно можна вживати декілька місяців; комплексом амінокислот, наприклад «Омега-6».

3. Поліпшити розумове функціонування, сон, зменшити потяг до алкогольних напоїв допоможуть «Гліцин» або «Гліцесид», це штучні амінокислоти. Звикання до цих препаратів не розвивається, негативних побічних ефектів немає.

---

4. Щоб сон твій був кращий, і ти міг відновитися, будь ласка, відмо-  
вся від кави і чорного чаю.

5. Людям, які переживають травматичну подію, повністю протипо-  
казаний алкоголь (горілка, вино, пиво). У випадку вживання цих напоїв ти  
ризикуюєш стати в мирний час надмірно дратівливим, агресивним, алкоза-  
лежним, що може зруйнувати тебе і твою родину.

Під час бойових дій вживання алкоголю може спричинити невико-  
нання бойового завдання, нанести непоправну шкоду тобі і твоїм бойовим  
товаришам (навіть привести до загибелі). Окрім того — вживання алко-  
голю уповільнює процес адаптації.

6. Не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе ди-  
хання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший, аніж  
вдих.

7. Щовечора або після стресової події роби вправи для розслаблення  
м'язів плечового пояса: розминай м'язи плечей, ший; розтирай руки, ноги.  
Попроси товариша зробити тобі масаж. Використовуй комплекс вправ  
«Ключ Алієва» (їх можна знайти в Інтернеті).

8. Щоб твій сон був міцний, роззуйся, помий ноги, спи босоніж, без  
взуття і шкарпеток.

9. Якщо є можливість, двічі на день обливайся холодною водою.

10. Щоранку, а також при зустрічі вітайтеся один з одним словами  
«Доброго дня!» чи «Доброго здоров'я!».

11. Якщо твій товариш засмучений, не проходь мимо, запитай: «Що  
сталось? Як ти себе відчуваєш? Подумайте разом, що можна приємного  
зробити зараз».

12. Кожного дня, мінімум тричі, посміхнися комусь, це поліпшить  
не тільки його, але й твій настрій.

13. Навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх  
друзів щось приємне (чи бодай помріяти про це).

14. Підбиваючи підсумок дня, знайди щонайменше три хороші речі,  
що відбулися в цей день.

15. Знаходь час для молитви. Молитися можна просто, багато разів  
повторюючи «Господи, Ісусе Христе, сину Божий, помилуй мене гріш-  
ного» або тільки «Господи, помилуй».

***Якщо ця інформація допоможе тобі залишитися  
живим, то ми не даремно її писали.***