

ПОДОЛАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ І ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ

Укладачі: авторський колектив Психологічних кризових служб м. Миколаєва і м. Херсона, за підтримки Херсонського відділення Української спілки психотерапевтів, Херсонської обласної благодійної організації «Золоте серце»

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

ШАНОВНИЙ БІЙЦЮ!
**ЦЮ ПАМ'ЯТКУ СКЛАДЕНО НА ОСНОВІ ТЕОРЕТИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ,
РЕКОМЕНДАЦІЙ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ І ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.
ТЕ, ЩО ВІДБУВАТИМЕТЬСЯ З ВАМИ, ВЖЕ ВІДБУВАЛОСЯ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ.
СПОДІВАЄМОСЯ, ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ ДОПОМОЖЕ ВАМ ЗБЕРІГАТИ СВОЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
І БОЄДАТНІСТЬ**

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

СТРЕС І БОЙОВИЙ СТРЕС

Стрес – це порушення спокою, що виникає усередині нас як реакція на певну ситуацію або діяльність, як зовнішню, так і внутрішню; напружений стан людини, що виникає при дії емоційно-негативних та екстремальних чинників зовнішнього середовища. Виокремлюють з типи реакції на стрес: **боротьбу, втечу, завмирання**.

ФАЗИ СТРЕСУ

- Реакція тривоги (активність, викид кортизолу).
- Резистентність – спроба організму повернутися до нормального стану.
- Фаза виснаження (якщо відновитися не вдається, стрес дуже сильний і тривалий).

Види стресу: психологічний, травматичний, інформаційний, бойовий.

ГОСТРА СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ

Наслідки стресової ситуації проявляються у різних людей по-різному: 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;
- нічні жахиття від пережитих подій;
- погіршення настрою при згадці про подію;
- втрата здатності переживати сильні почуття та емоції;
- часткове ослаблення пам'яті;
- прагнення уникати думок і відчуттів, пов'язаних із пережитими психотравмами;
- відчуття «укороченого майбутнього», втрата життєвих перспектив;
- складнощі з концентрацією уваги; дратівливість;
- лякливність.

Кожен учасник військових дій піддається стану бойового стресу.

Бойовий стрес виникає ще до прямого контакту із загрозою життю і продовжується аж до виходу із зони військових дій.

Бойовий стрес – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання загрозової для життя ситуації. У стресовому стані в організмі відбувається зміна складу крові. Гормони, які потрапляють із залоз внутрішньої секреції, спричинюють тривогу, пильність, агресивність. Збільшується об'єм легенів, що дає змогу постачати більше кисню до активно задіяних у роботі органів. Звуження кровоносних судин веде до підвищення кров'яного тиску, посилення кровотоку; перерозподіляються схеми руху крові. В активних осіб уповільнюється приток крові до внутрішніх органів і пришвидшується – до серця, скелетних м'язів. Участь у бойових діях розглядається як стресор, що є травмувальним практично для будь-якої людини.

УЧАСТЬ У ВІЙНІ СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ВПЛИВОМ ТАКИХ ЧИННИКІВ:

- 1)** ясно усвідомлюваного відчуття загрози для життя, так званого біологічного страху смерті, поранення, болю, інвалідності;
- 2)** стресу, що виникає під час участі в бойових діях і супроводжується психоемоційним стресом, пов'язаним із загибеллю на очах товаришів по зброї або з необхідністю вбивати людину (хоч і противника);
- 3)** чинників бойової ситуації (дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна);
- 4)** негарздів і нужди (нерідко відсутність повноцінного сну, особливості режиму гігієни і харчування).

Зовні в бойовій ситуації стрес виявляється в прискоренні пульсу, дихання, підвищенні температури тіла військовослужбовця, у почервонінні або зблідненні шкірних покривів, інтенсивному потовиділенні, сухості в роті, треморі (тремтінні м'язів), у зміні зовнішньої активності (кількості, частоти і амплітуди рухів), у почастішанні сечовипускання, мимовільному сечовипусканні, в посиленні тривоги і пильності та ін. Всі перераховані симптоми – **це нормальні реакції людини на ненормальні обставини бойової ситуації.**

СТРАХ У БОЮ

Серед чинників, що спричинюють найбільше напруження і страх при веденні бойових дій, провідне місце займають:

- смерть бойових товаришів – 50%;
- вигляд тяжкопораненого (загиблого) – 29%;
- світлові і шумові ефекти бою – 8%;
- палаючі бойові машини – 5%.

В 90% випадків страх має яскраво виражені форми. За даними (Друга світова війна), 39% відчують найбільший страх перед боєм, 35% – в бою, 16% – після нього, 10% – не в змозі визначитися.

До найбільш поширених фобій воєнного часу належать:

боязнь мін, страх снайперів, страх літаків, страх танків.

Окрім 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), судоми, ступор всього організму;
 - плач, сміх, кашель, гикавка, мимовільне згинання тулуба;
 - каталепсія – патологічно довге збереження однієї пози тіла;
 - летаргія – патологічне впадання в сон;
 - істерична анестезія різних частин тіла (нечутливість) і т. д.
- Інколи зовнішні подразники (світло, звук, тактильні відчуття) сприймаються як нестерпні.

В ході ведення бойових дій поведінка в бою військовослужбовців, що перебувають у стані страху, включає такі елементи:

- відсутність реагування або неправильне, загальмоване виконання команд;
- відсутність реакції або неправильна, загальмована реакція на оперативні зміни обставин в ході бою;
- відкрита відмова виконувати наказ;
- припинення ведення вогню;
- стрілянина вбік, в повітря;
- прагнення не дивитися у бік противника;
- намагання зіщулитися, сховатися в укритті або на дні окопу;
- неконтрольовані рухи, спроби втечі від джерела небезпеки;
- елементи істерії і т. д.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ПРОТИДІЇ ВПЛИВУ СТРЕСУ

ЩО ДОПОМАГАЄ ОСЛАБИТИ СТРЕС:

- спробуйте зосередитися на контролі над своїми діями;
- робіть все якомога точніше;
- намагайтеся контролювати не лише себе, але і навколишню ситуацію загалом;
- спробуйте подивитися на себе збоку;
- спробуйте уявити всю ситуацію відсторонено;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати над своїм завданням, для цього поставте собі три питання: «Хто я? Де я знаходжуся? Яке моє завдання (Що я повинен робити?)»;
- щоб отямитися, постарайтеся вголос (якщо це можливо) описати собі ситуацію, в якій ви виявилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- спробуйте сприймати все довкола цілісно.

У ситуації надстресу

- Якщо ви втратили на якийсь час чутливість до зовнішніх дій або не можете впоратися з емоціями страху або паніки – зробіть собі боляче і концентруйтеся на відчутті болю.
- Якщо вас опанувала розгубленість, постарайтеся відчувати положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, з докільця (температура повітря, навколишні предмети).

- Якщо не можете зібратися з думками, назвіть себе по імені, спробуйте вирішити в думці декілька простих математичних завдань.

ЩО МОЖЕ ВІДБУВАТИСЯ З ВАМИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

■ **ПЕРШИЙ ПЕРІОД (ХВИЛИНИ, ГОДИНИ)** – активність, підвищення працездатності. Сили мобілізуються за рахунок в основному «поверхневих» резервів організму.

■ **ДРУГИЙ ПЕРІОД (ДО 10 ДІБ)** – організм перебудовується до адекватно екстремальної ситуації. В цей час може знизитися і стабілізуватися працездатність. Якщо людина мотивована, працездатність може залишатися дуже високою.

■ **ТРЕТІЙ ПЕРІОД (ВІД 20 ДО 60 ДІБ)** – нестійка адаптація. З'являється втома і небажання продовжувати.

ОЧІКУВАННЯ І РЕАЛЬНІСТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

- Очікування** – готувалися до виконання завдання за чітким графіком, з хорошою організацією. **Реальність** – маршрути постійно змінювалися.
- Очікування** – місцеве населення буде ставитися як мінімум нейтрально. **Реальність** – на місці населення може сприйматися як агресор (можуть брати участь в утворенні «живих щитів» і у провокаціях).
- На місці частина бійців може дезертирувати** з різних причин (наприклад, ті, хто мобілізований з цієї місцевості і не може воювати з місцевими). **Решта – вхопитися за дві єдині реальні речі**, які їм здаються реальними і основними в тих обставинах, – це ті, хто поруч, – **такі ж свої бійці і техніка-зброя**.
- Очікування** – обіцяли велику зарплату і чини. **Реальність** – зарплата виявилася такою ж, чин у команді – рядовий.
- Очікування** – визнання учасником бойових дій. **Реальність** – не факт, що визнають. Час служби за контрактом може бути зарахований не повністю, велика його частина може вважатися часом, проведеним у дорозі.

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


Після закінчення – повне розчарування, бажання розірвати контракт, нерозуміння, навіщо все це потрібно.

ТИПОВІ УМОВИ, ЯКІ ВАЖКО ПЕРЕНОСЯТЬСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

- Відсутність чітко обмеженої лінії фронту, ворожість частини місцевого населення, зміна (порушення) режимів сну, відпочинку, харчування, споживання води, несприятливі або незвичайні клімато-географічні чинники породжують відчуття невпевненості і тривоги.
- Довготривале перебування на бойових постах по охороні доріг, ділянок, районів, часто у відриві від основних сил, в умовах не завжди зрозумілої обстановки, швидкої її зміни, нестійкого зв'язку, нерідко спричиняє відчуття «непотрібності».
- Загроза життю і здоров'ю (не лише безпосередня, а й постійне очікування цього). Реальна можливість потрапити в полон, стати заручником і піддатися подальшим тортурам і знущанням; високий ризик смерті, каліцтва; загибель на очах товаришів по службі, близьких друзів, мирного населення.
- З наближенням заміни в ряду військовослужбовців зростає страх бути вбитими або пораненими. Віддаленість від близьких, тривога за них, неясність цілей війни, ставлення суспільства до конфлікту.
- Упевненість або невпевненість у сприятливому результаті подій, яка багато в чому залежить від рівня командування, згуртованості, якостей керівника, дисципліни.

РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ДІЙ ПРИ ВИЯВЛЕННІ СТРЕСУ В ТОВАРИША

Деякі з цих рекомендацій суперечливі; ви повинні послуговуватися ними залежно від ситуації.

СИМПТОМИ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ	НЕОБХІДНО	ЗАБОРОНЕНО
ТРЕМТІННЯ ПАЛЬЦІВ РУК , м'язове напруження, пітливість, нудота, незначний пронос, часте або мимовільне сечовипускання, прискорені дихання і серцебиття, тривожність, занепокоєння	Дружно підтримати, залучити до спілкування з товаришами, поставити конкретні завдання для підготовки до бою. Пояснити, що це спочатку нормальна реакція, яка з набуттям бойового досвіду зникне	Звертати зайву увагу на цей стан, підкреслювати серйозність положення і підсилювати його, висміювати, залишатися байдужим
НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу	Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть товариша за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати йому можливість відпочити	Обіймати постраждалого або притискувати його до себе; вкривати чимось теплим; заспокоювати говорити, щоб він узяв себе в руки
АПАТІЯ. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи. Особа поводить себе байдуже, стоїть або сидить без руху і розмов, не звертає уваги на оточення і обстановку	М'яко встановіть контакт, спробуйте допомогтися, щоб постраждалий сам повідомив про те, що сталося, виразіть розуміння і підтримку, нагадайте про дружбу і товаришів, дайте просту і рутинну роботу, забезпечте теплою їжею і цигарками, повідомте командира	Проявляти зайву жалість, говорити «гучні фрази» про солідарність і братерство, давати медичні препарати (за винятком важких випадків)
СТУПОР. Одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після сильних нервових потрясінь, коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт із навколишнім світом вже немає. Ознаки: різке зниження або відсутність довірливих рухів і мови; • відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки); • «застигання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості; • можливе напруження окремих груп м'язів	<ol style="list-style-type: none">Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до долоні. Великі пальці мають бути виставлені назовні.Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима, рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого. Підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання.Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції, вивести її із заціпеніння	
РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ. Інколи потрясіння від критичної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Ознаками рухового збудження є: різкі рухи, швидка безладна мова, виконання непотрібної роботи, метушня, безкінечне вираження відчуттів оточенню	Дати вивогоритися, поставити на конкретну важку роботу, запропонувати що-небудь з їжі або закурити, контролювати поведінку, не проявляти інших відчуттів, доповісти командирові. При необхідності дати пігулку сибазона, феназепаму. Якщо стає схожим на тварину, що кидається в клітку, використовуйте прийом «захват»: знаходячись ззаду, просуньте свої руки постраждалому поплід пахви, притисніть його до себе і злегка переверніть на себе	Звернути пильну увагу на його стан, вступити в суперечку
ІСТЕРИЧНІ СПРОБИ ВТЕЧІ, неконтрольований плач та істерика, біг по колу	Твердо, але з доброзичливістю зупиніть товариша, запропонуйте що-небудь з їжі або закурити, дайте випити теплий напій, візьміть участь у бесіді, за необхідності – ізолюйте його в окремому приміщенні, повідомте командира	Кричати, бити, обливати холодною водою, давати медичні препарати (за винятком складних випадків)
МАРЕННЯ І ГАЛЮЦИНАЦІЇ. До основних ознак марення належать помилкові уявлення або висновки, у хибності яких людину неможливо переконати. Галюцинації характеризуються тим, що постраждалий переживає відчуття присутності уявних об'єктів (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).	Необхідно доповісти командирові, звернутися до медпрацівників. До прибуття медиків ізолюйте постраждалого і не залишайте його на одинці. Приберіть від нього потенційно небезпечні предмети, розмовляйте з ним спокійним голосом, погоджуйтеся і не намагайтеся переконати	

Після травматичної події типові такі реакції: спалахи спогадів, спогади про подію, смуток, печаль, сні про подію, уникнення нагадувань про подію, відсутність ентузіазму, байдужість, стомлюваність, емоційна виснаженість.

Зменшити негативний вплив травматичної події вам може допомогти наступне: спробуйте відволіктися, намагайтеся чимось зайнятися і допомагати іншим; переконайтеся, що ви знаєте саме те, що сталося, а не те, що ви думаєте, що сталося; дозволяйте собі мати ті почуття, які ви відчуваєте з приводу того, що сталося, і розповідайте іншим про це; думайте про життя і продовжуйте будувати плани на майбутнє.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

«Хто уміє управляти собою, той може керувати людьми».
Ф. Вольтер

Регулярність виконання вправ допомагає прискорити результат і підвищити опірність організму, і в підсумку – зберегти здоров'я і життя.

ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВІДКЛЮЧАТИСЯ ВІД НЕГАТИВУ, ПЕРЕЖИТИ СТРЕС

ВПРАВА «РУБИЛЬНИК»

При культивуванні і накручуванні страшних думок, а також зацикленості на негативних образах добре допомагає техніка «Рубильник». Не можете позбутися обтяжливої думки, яка вселяє у вас страх і переживання? Уявіть цю думку, що перемагає вас, у вигляді великого рубильника, потягніться до нього і різко смикніть вниз. Раз – і все, тиша. Ви вимкнули цю думку.

Вправа «Промінь світла»

Уявіть, що у вашу голову через маківку проникає яскравий промінь світла. Світло заповнює весь простір всередині вашої голови. Ваші настирливі думки вас покинуть, і ви здивуєтеся тому, наскільки вам стане легко і спокійно.

ВПРАВА «ВИДИХАЄМО СТРАХ – ВДИХАЄМО СМІЛИВІСТЬ»

Які основні прояви страху на фізичному рівні? Прискорене серцебиття, пітливість, уривчасте дихання. **Техніка нормалізування дихання – це ваша перша допомога.** Збираємо весь страх і шумно, із зусиллям видихаємо його до повної порожнечі в грудях. На видиху звільняємося від боягузтва, а вдихаємо сміливість. Вдихаємо спокійно, відчуваючи, як енергія, яка проникає всередину, наповнює нас рішучістю. Підкріпіть видих візуальними образами (темні плями, клуби диму, обривки тощо), а вдих – світлими образами себе як успішної, сильної людини. Видихаємо слабкість, вдихаємо силу. Видихаємо страх, вдихаємо рішучість. Змінюючи дихання, характерне для страху, на будь-яке інше, ви однозначно відчуєте себе спокійніше і зможете тверезо оцінювати ситуацію. Дихання відновлює внутрішню гармонію і цілісність, а страх не владний над гармонійною особистістю.

Дихання – не тільки найважливіша функція життєзабезпечення організму, але й ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активізація психічного тону, а при видиху він знижується. Змінюючи вид, ритм, дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати і на психічні функції.

ВПРАВА «КЕРУВАННЯ ДИХАННЯМ»

Для освоєння можна запропонувати два види дихання: нижнє (черевне) і верхнє (ключичне). Нижнє дихання використовується, коли необхідно подолати надмірне хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, максимально розслабитися для швидкого і ефективного відпочинку. Воно є найпродуктивнішим, так як у нижніх відділах легень розташована найбільша кількість легеневих пухирців (альвеол).

Якщо вам необхідно підбадьоритися після монотонної роботи, зняти втому, підготуватися до активної діяльності, рекомендується верхнє (ключичне дихання). Воно проводиться енергійним глибоким вдихом через ніс з підняттям плечей і різким коротким видихом через рот. При цьому ніяких пауз між вдихом і видихом немає. Вже через кілька циклів такого дихання з'явиться відчуття «мурашок» на спині, свіжості, припливу бадьорості.

ВПРАВА «КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ»

Виконується черевне дихання наступним чином. Сидячи або стоячи, скиньте напругу з м'язів і зосередьте свою увагу на диханні. Єдиний цикл дихання здійснюють у 4 етапи, що супроводжуються внутрішнім рахунком для полегшення виконання.

На рахунок 1, 2, 3, 4 повільно вдихніть, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1, 2, 3, 4) затримайте дихання і плавно видихніть на рахунок (1, 2, 3, 4, 5, 6), під час якого підтягніть м'язи живота до хребта. Перед наступним вдихом знову пауза на 2–4 рахунки. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і плавно (так, ніби перед вашим носом на відстані 10–15 см висить пушинка, і вона не повинна коливатися). Вже через 3–5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженішим.

Результатами виконання цієї техніки будуть:

1. Психологічний спокій: здатність розумно і без зайвої метушні вирішити проблему, що виникла.
2. Стабілізація фізіологічних параметрів діяльності організму:
 - нормалізування частоти серцебиття;
 - нормалізування тиску;
 - відновлення нормального дихання.
3. Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.

СПОСОБИ ПІДТРИМАННЯ ЗВ'ЯЗКУ З РОДИНОЮ

ВПРАВА «ЗОЛОТА НИТКА»

Сядьте зручно, розслабтеся і прикрийте очі. Уявіть, що ви пов'язані з Всесвітом тонкою золотою ниткою, яка тягнеться від вашої маківки вгору, в нескінченність. 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 її відновити, звільнивши цю «золоту ниточку» від тих перешкод, що лежать на її шляху. Коли ви втрачаєте душевну рівновагу, згадуйте про те, що у вас є підтримка близьких, рідних, зовсім незнайомих людей, які переживають і думають про вас, уявляйте свій зв'язок з ними і Всесвітом через цю нитку.

ВПРАВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Такі вправи спрямовані на розвиток довільної регуляції своєї поведінки та емоційних станів при переживанні стресової ситуації.

ВПРАВА «АБАЖУР»

Сядьте, розслабтеся і закрийте очі. Уявіть, що у вас всередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа під абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло, спокійно і комфортно. Але іноді, коли ви починаєте нервувати, абажур повертається лампою вгору. Різке світло б'є в очі, сліпить нас, стає спекотно 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.

ВПРАВА «ЛИМОН»

Уявіть собі, що в лівій руці ви тримаєте 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 розслабилася, як їй приємно і спокійно. Знову стисніть лимон міцно-міцно. Так тричі кожною рукою.

ВПРАВА «МУХА»

Уявіть собі, що вам на ніс сіла муха і вам без допомоги рук треба прогнати її. Покрутіть носом вправо і вліво, зморщіть його, напружте

всі м'язи обличчя. А тепер розслабте обличчя. Муха полетіла. Відчуйте, як стан спокою приємно розливається по вашому обличчю. Виконайте 3 рази.

ВПРАВА «БУРУЛЬКА» («МОРОЗИВО»)

Встаньте, закрийте очі, підніміть руки вгору. Уявіть, що ви – бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Застигніть у позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ І БІЧНОГО ЗОРУ

Бічний (периферичний) зір – це здатність одночасно вловлювати те, що відбувається безпосередньо перед очима, і те, що відбувається збоку. Тренований бічний зір урятував життя вже не одного співробітника спецслужб, який працює в гущі подій оперативно-бойового характеру. Феномен бокового зору мало вивчений. Він є майже самостійною нейрофізіологічною системою сприйняття і тісно пов'язаний із розвитком спостережливості. У бойових зіткненнях оперативного плану, що проходять в руїнах, в лісі, на сильно пересіченій місцевості, коли супротивник принишк і раптово з'являється збоку, виручити може тільки тренований бічний зір. Натренувати його досить просто.

ВПРАВА «РОЗГЛЯНЬ ПРЕДМЕТ»

Знайдіть або виберіть із наявних який-небудь невеликий предмет, який зацікавить вас своїм зовнішнім виглядом, візьміть його в руки. Сядьте зручно, розслабтеся і просто уважно подивіться на предмет у ваших руках. Сконцентруйтеся на ньому. Зараз для вас існує тільки цей предмет, все інше відійшло на задній план. Чим вас зацікавив цей предмет? Подивіться, які його колір, форма? Який він на дотик? Огляньте його з усіх сторін, у всіх деталях. Сконцентруйтеся на хвилину-другу на цьому предметі, оцініть його особливості, які не видно з першого погляду.

Вправа допомагає переключити увагу, розслабитися, знизити тривогу, відчуття себе спокійно і впевнено; тренує спостережливість. Відомо, що спостережливість сама по собі представляє комплексну систему, здатну самостійно синтезувати отриману інформацію у правильне бойове рішення.

ВПРАВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ПЕРИФЕРИЧНОГО ЗОРУ

Походіть «спиною вперед», не повертаючи голову ні вправо, ні вліво. Через кілька днів таких тренувань ви помітите, як добре раптом ви стали бачити (хоч і не різко), предмети, явища і зміни обстановки, які відбуваються збоку від вас. І чим більше ви тренуєтеся, тим більше розширюється периметр бокового зору – ви почнете бачити не тільки «убік», але і трішки назад. Після досягнення більш-менш певного результату почніть бігати «спиною вперед». Спочатку вийде незграбно, тому що ви так раніше не робили, але потім у вас буде виходити також вправно, як і при бігу обличчям вперед. Зрозуміло, спочатку такі тренування треба проводити в безпечних місцях, де немає вибоїн, стовпів і дерев.

З часом констатується цікаве явище – людина починає відчувати, є позаду (по ходу руху) якісь перешкоди чи ні. Більш того, потилицею, спиною і всім контуром відчувається присутність живої істоти за спиною. Це «відкривається» те саме таємниче «третє око» – шишкоподібна залоза. Як тільки ви відчуєте, що «зачепилися» за цей феномен, починайте в русі нігтем мізинця шукати на перенісці місце проєкції шишкоподібної залози. Емпірично, поколюючи

перенісся в різних місцях, ви зможете раптом намацати різко болючу точку (точка акупунктури). Обережно впливаючи на неї легкими поколюваннями, ви активізуєте шишкоподібну залозу. Ефект «бачення потилицею» від цього помітно посилюється. Такі маніпуляції треба робити дуже обережно. На жаль, такий ефект проявляється не у всіх. Набагато більше шансів відчуття його мають ті, хто раніше цілеспрямовано тренував загострений слух, нічний зір та інші системи сприйняття. Колись таким способом відкривали «третє око» японські ніндзя. До речі, ходіння «спиною назад» відбувається майже безшумно. Колись так тренували особовий склад тактичної глибинної розвідки.

УСУНЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА ФІЗІОЛОГІЮ І ПСИХОЛОГІЮ ЛЮДИНИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРАДИЦІЙНИХ ЛІКУВАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ СХІДНИХ ШКІЛ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

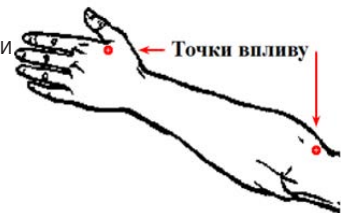
АКТИВІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ І ЗМІЦНЕННЯ СИЛИ ВОЛІ

Масажувати почергово великим пальцем протилежної руки вказану точку у розгалуженні пальців протягом 1–2 хвилин кожен, починаючи з лівої руки.



ЗМІЦНЕННЯ БОЙОВОГО ДУХУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ТОНУСУ

Круговими рухами (30) масажувати точку біля великого пальця лівої руки. Далі масажувати круговими рухами (30) точку внутрішнього згину ліктьового суглобу, з боку великого пальця. Процедуру повторити на правій руці.



ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД БЕЗСОННЯ І ВОТМИ

Робити в ліжку перед сном. Не менше 5–10 разів рухати стопою вгору-вниз, виконувати по черзі для обох ніг.



УСУНЕННЯ ЗАПАМОРОЧЕННЯ

Обхопити зап'ястя лівої руки і робити ним кругові рухи, по 15 рухів у кожную сторону. Повторити на правій руці. При повторенні стану повторити процедуру, при неодноразовій появі цього синдрому протягом доби – звернутися до медиків.



ЗНИЖЕННЯ ПОТОВИДІЛЕННЯ

Масажувати зазначені точки на кожній руці протягом 2–3 хвилин. Цей стан буває зумовлений нервовим перенапруженням і не залежить від повноти людини.



ДЛЯ ЗАСИНАННЯ І СПОКІЙНОГО СНУ

Масажувати чотирма пальцями лівої руки зазначену зону 30 секунд. Потім масажувати праву сторону.



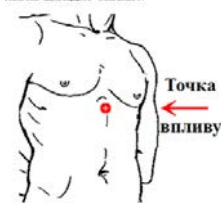
СИЛЬНА СПРАГА, ЗНЕВОДНЕННЯ

Розмістити язик між передніми зубами і дрібними покусуючими стимулювати зазначену точку протягом 1 хвилини, зусилля натиску на язик середнє. Зазначена точка добре втамовує відчуття спраги і регулює водний обмін людини.



ЗУПИНКА ГИКАВКИ

Великим пальцем руки, з середнім натиском натиснути зазначену точку, розташовану на центральній лінії живота і грудей. Натиснути 7 разів за 3 секунди кожний, і гикавка швидко зникне.



АСТМАТИЧНИЙ НАПАД

Великим пальцем правої руки протягом 10 хвилин масажувати зазначені точки на лівій руці, далі перейти на праву руку. Ноги помістити в тепло, по можливості в гарячу воду.



ПРОФІЛАКТИКА ЗАСТІЙНИХ ЯВИЩ У ТІЛІ МЕТОД ХАСАЯ АЛІЄВА

Синхροгімнастика – п'ятихвилинна антистресова лікувально-оздоровча фізкультура.

Синхροгімнастика дозволяє без особливої праці скидати накопичені негативні емоції та напруження, позбавляє від невротичних порушень, фобій, залежностей і психосоматичних захворювань. П'ять коротких прийомів синхροгімнастики можна використовувати і окремо. Це залежить від поставлених цілей.

1. ПРИЙОМ «ХЛЬОСКАННЯ РУКАМИ ПО СПИНІ»

Його можна застосувати до будь-якої відповідальної або екстремальної ситуації для активізації сил і впевненості в собі. Це «розминка перед боєм».

Хльоскання руками по спині виконується від 30 секунд до 1 хвилини. Руки треба закласти за плечі вільно! Руки – як баготи! Треба не рухати ними, а саме вільно «хльоскати». Максимально закиньте руки за плечі так, щоб долоні вільно плескали за плечима, видаючи характерний хльост. При цьому шия розслаблена, голова вільно рухається зручною траєкторією з частотою, синхронною поплескуванню.

Верхівки легень при цьому сходяться і розходяться. Це аналог штучного дихання. Стимуляція легень створює ефект «насоса», що зумовлює інтенсивне збагачення крові киснем.

Так як голова при цій вправі вільно рухається в такт «хльосту», при цьому відбувається інтенсивне розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, що забезпечує поліпшення кровотоку мозку, зокрема венозного відтоку.

В ділянці лопаток на спині, за які припадають хльосткі удари пальців, розташовані рефлекторні зони, відомі в медицині як зони Захар'їна-Гада, стимуляція яких викликає інтенсивний потік нервових імпульсів у головний і спинний мозок. Таким чином, прийом «Хльоскання руками по спині» спричинює ефект «банного віника» і є дуже корисним.

Тому вже через 30–60 секунд голова прояснюється, з'являється відчуття свободи і бадьорості.

2. ПРИЙОМ «ЛИЖНИК»

Він корисний для створення оптимального творчого стану душевно-фізичної рівноваги при прийнятті важливих рішень, швидко позбавляє від метушні та хаотичності думок і дозволяє думати про «наболіле», але вже на рівні «спокійного розуміння».

Вправа складається з махів руками вгору-вниз, синхронного підйому і опускання ніг з носків на п'яти або, навпаки, підйому з п'яток на носки.

Робіть махи руками вгору над собою і різко опускайте їх вниз. Під час того як руки різко повертаються, п'яти у цьому ж ритмі синхронно з опусканням рук піднімаються і опускаються з невеликим стуком, злегка вдаряючись об підлогу. Одна хвилина виконання прийому в щоденному комплексі синхροгімнастики сприяє загальному оздоровленню організму.

3. ПРИЙОМ «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Як і інші прийоми, які можна використовувати для «розвантаження» і «перезавантаження», цей прийом застосовують для скидання накопиченої напруженості та створення позитивного стану. Отже, ноги стоять зручно, руки розслаблені – крутимося вліво-вправо в розслабленому стані одну хвилину в найбільш зручному для вас ритмі.

Увага! Дозуючи прийом у часі, тобто регулюючи його тривалість, його можна використати в якості «млина», що перемелює психотравми і будь-які проблемні ситуації, або як легку розслаблювальну «колискову» перед сном. Так роблять мами, хитаючи немовля на руках.

4. ВИС. ЦЕ ПРИЙОМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ, РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ І РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ХРЕБТА

Вправа «Вис» складається з трьох частин. «Вис» – вправа для розуму, і для тіла.

ЧАСТИНА 1. «Вис назад». Створюємо напруженість найбільш простим способом – згинаємося, як у напівмостику. На тлі напруги, що виникла, розслаблюється шийний відділ легкими рухами голови. Цим самим ми дозволяємо кровеносним судинам ефективніше постачати з кров'ю кисень до клітин мозку.

Під час розслаблення шийних м'язів, в умовах швидких переходів від напруженості до розслаблення, різко зростає здатність до свідомих самонавіювань. Користуючись цим, ми мріємо про те, що в будь-якій стресовій ситуації будемо відчувати себе легко і вільно. Так, виробляючи навички звільнення шийних м'язів у напружених ситуаціях, ми тим самим підвищуємо психологічну стійкість, тобто розвиваємо здатність зберігати ясність розуму і впевненість у собі в критичних ситуаціях.

Поза ця сама по собі є корисною загальнозміцнювальною оздоровчою вправою для розвитку гнучкості хребта і роботи внутрішніх органів.

Спочатку краще не намагатися прогинатися назад занадто сильно. Це ви будете робити через два місяці.

При цьому під час напівпрогинання зміцнюється черевний прес, він стає напруженим, твердим, наче ви «качаєте» його вправами на фітнесі. Оберіть найбільш зручний для себе спосіб – просто прогніться назад і стійте так. Складіть руки так, щоб пальці рук переплелися, покладіть їх собі на живіт. Вам важко стояти? Виконайте розслаблені рухи головою при вивільненні шиї, і стояти стане набагато легше. Закінчувати треба, потягнувшись, як після сну в дитинстві.

ЧАСТИНА 2. «Вис вперед». Робимо півнахил, звільнюємо розслаблені руки, хай стікає напруження – це фаза відпочинку, спокою після зробленої роботи. Просто відпускаємо себе.

ЧАСТИНА 3. «Нахил вниз». Тепер знімаємо внутрішні бар'єри. У даному випадку знімаємо внутрішній бар'єр перед повним нахилом – з пальцями до підлоги. Направте увагу на ділянку поперек і відпускайте м'язи, розслабляйте їх, щоб розблокувати. Легше зняти цей внутрішній бар'єр в момент видиху з розслабленням. Знайдіть гармонію із диханням – в момент видиху відпускайте м'язи поперек, звільніть їх. Так ви здобуваєте і контроль над напруженням у дискомфортних умовах. І ось тепер, коли ви

відчуєте, що м'язи відпустили, тільки тепер, коли блок знятий, вільно проходите в нахилі вниз, намагаючись торкнутися пальцями підлоги.

Не намагайтеся з першого разу дістати до підлоги, робіть усе поступово. Потім повертайтеся у вихідне положення – звичайну стійку.

У загальному комплексі синхроністики ви робите цю вправу з 3 частин приблизно одну хвилину.

5. ПРИЙОМ «ЛЕГКИЙ ТАНЕЦЬ»

Прийом для розвитку координації, підвищення психологічної стійкості і розвитку гнучкості поперекового відділу хребта. Вихідне положення – ноги разом, руки вздовж тулуба. Раз – це крок правою ногою вперед. Два – змах лівою ногою вправо, носок витягуємо, одночасно повертаємо корпус вліво з махом руками вліво. В ділянці попереку відбувається «скрут», будьте обережні, не робіть різких рухів, бережіть попереk. Три – ліва нога, руки і тулуб у вихідному положенні. Чотири – крок правою ногою назад, у вихідне положення, тобто в ту ж точку, звідки й почали перший рух. Повторити 3–4 рази. Потім іншою ногою і руками дзеркально: Раз – крок лівою ногою вперед. Два – змах правою ногою вліво, носок витягнути пряміше, одночасно поворот корпуса вправо з махом руками вправо. Три – права нога, руки і тулуб у вихідному положенні. Чотири – крок правою ногою назад, у вихідне положення. Повторити 3–4 рази. В цілому, коли перестанете плутати, що ліворуч, а праворуч, виконання цієї вправи займе 1 хвилину.

6. ВПРАВА «САМОМАСАЖ»

Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла. Навіть протягом напруженого дня завжди можна знайти час для відпочинку і розслабитися. Помасажуйте певні точки тіла. Натискайте не сильно, заплющивши очі.

Ось деякі з цих точок:

- міжбрівна зона: потріть це місце повільними круговими рухами;
- задня частина шиї: м'яко стисніть кілька разів однією рукою;
- щелепа: потріть з обох боків місце, де закінчуються задні зуби;
- плечі: помасажуйте верхню частину плечей всіма п'ятьма пальцями;

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

7. ВПРАВА «НАПРУЖА, ЩОБ РОЗСЛАБИТИСЯ».

Деколи ми перебуваємо в зайвому, непотрібному напруженні, від якого не знаємо, як позбутися. Наші м'язи при цьому теж скорочуються, вони напружені, виникають так звані затискачі. Один з простих і ефективних способів досягти розслаблення м'язів – це на кілька секунд довільно напружити їх, а потім «скинути» цю напругу. Заодно, це непогане тренування м'язів, для них не потрібен ніякий спортзал, його можна проводити, де завгодно. Наприклад, можна виконувати такі вправи:

- Зігнути пальці в кулак і утримувати максимальну напругу.
- Зігнути руки перед собою, стиснути кулаки і максимально напружити біцепси.
- Зігнути руки перед грудьми, розвести лікті в сторони, відвести їх максимально назад, зафіксувати це положення, напружуючи м'язи плечового пояса і спини.
- Розставити ноги, напружити м'язи ніг і спини.

Довільні м'язові напруження можна виконувати з будь-яких вихідних положень, дотримуючись загального правила: утримання максимального напруження протягом 15–20 секунд з наступним розслабленням. Повторювати їх потрібно 10–15 разів.

8. ВПРАВА «ОБТРУСИТЬСЯ»

Згадайте, як обтрушуються, вийшовши з води, собаки та інші тварини. Вони зупиняються, напружують м'язи і кілька секунд здійснюють швидкі, короткі, енергійні рухи тіла. Бризки розлітаються в усі сторони, а самі вони стають сухими. Давайте повчимося робити так само!

Встаньте, закрийте очі. Сильно напружте м'язи рук і ніг.

А тепер, рахуючи про себе до трьох, швидко-швидко потрусіться всім тілом... Скиньте напругу, розслабтеся. Повторіть те саме ще раз, а коли будете «обтрушуватись», уявіть, що від вас летять на всі боки бризки, з якими відходить втома і поганий настрій. Напружтеся. Обтрусіться! Скиньте напруження, потягніться, розслабте м'язи рук і ніг. Техніка проста в освоєнні, ефективна для швидкого «скидання» як психоемоційного, так і м'язового напруження.

БЛОК – ДОСВІД ВІЙСЬКОВИХ

ДОСВІД ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У БІЙЦІВ СПЕЦНАЗУ, ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ СТРАХУ В БОЙОВІЙ СИТУАЦІЇ

«Страх – твій слуга, який тобі потрібен, але не дозволяй йому сідати на твій трон»

Одним із часто використовуваних методів є відмова від детального осмислення ситуації (саме обдумування-«обсмоткування» цих деталей в голові і просочує розум страхом) і моментальне включення в активне подолання несприятливих обставин з сильним психологічним виплеском: «нам не страшний сірий вовк!» або щось на зразок того, включаючи нецензурні слова.

«Страшно в цьому житті буває будь-якій нормальній людині («нічого не боїться тільки дурень»). Так-от, бійцям буде корисно знати, що психофізіологічний механізм загального збудження при ситуаційному страху (під конкретний бойовий момент) і безпосередньо перед сексуальним контактом один і той же. Ось як пояснював цей момент один досвідчений інструктор: «Коли тобі стало страшно, і серце почало “битися”, згадай, як ти вперше в житті ліз на бабу, точно так у тебе серце б'ється в момент усвідомлення

реальної небезпеки. Тому в цей момент, можливо, треба більш яскраво згадати, уявити та відчути себе саме з цією жінкою, саме в перше “бойове хрещення”. Свідомість переключиться на цю картинку, і ти кілька секунд поживеш у цьому режимі. І тобі буде не до небезпеки. І страх кудись подінеться. Але жінки немає, і збудження йде. Воно “перегоріло”. Настає фаза “бойової байдужості”. Залишається бойова робота, яку ти будеш робити спокійно і зібрано».

РЕКОМЕНДАЦІЇ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

УНІВЕРСАЛЬНІ ПРИНЦИПИ БОЮ

1. Будь-який справжній бій – це в тій чи іншій формі засідковій дії. Будьте тими, хто влаштовує засідки, а не тими, хто в них потрапляє. Напасти першим – це перевага. Нападайте першим.
2. Якщо не можете нападати першим, дійте швидко і на випередження. Бийте, ухиляючись.
3. Вчіться маневрувати. Рухливість і швидкість важливіші за влучність. Виходьте на ворога з флангу або зі спини.
4. Чесність в бою – для дурнів.

ГРУПОВА ТАКТИКА БОЮ В НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

Для найкращої взаємодії групи розбиваються на пари або трійки. Бійці в парах або трійках повинні контролювати своїх товаришів за принципом «кожен відповідає за кожного». При пересуванні необхідно організувати взаємне прикриття. Одна група прикриває, інша – здійснює маневр.

Рух проводиться короткими кидками від одного укриття до іншого. Дистанція між бійцями і групами під час руху 4–7 м.

Не затримуватися на відкритих ділянках довше 2–3 секунд. Огляд небезпечних напрямків (вікон, горюч, проломів) ведеться постійно. Прикриття підрозділів здійснюють кулеметники, снайпери і гранатометники. Кулеметники можуть вести попереджувальний вогонь по місцях, де може перебувати супротивник. Снайпери і гранатометники стріляють по виявлених позиціях супротивника. Після проходження передовими групами чергового рубежу вони закріплюються на позиціях і забезпечують підхід групи прикриття, яка підтягується на нові позиції.

Існує один дуже поширений снайперський прийом, що заслуговує особливої уваги, – це коли снайпер своїм пострілом ранить, але не вбиває одного солдата, щоб підстрелити всіх тих, хто спробує надати допомогу пораненому.

Підстреленого снайпером солдата необхідно вивозити за допомогою бронетехніки, витягувати за допомогою «кішок» або заздалегідь приготовлених гаків на мотузці, закиданням петлі на ногу пораненого, але не намагатися виносити на руках. Дими при цьому ставляться на широкому фронті, щоб супротивник не міг вибити солдатів, які виносять пораненого, зосередивши вогонь по диму. Під час руху підрозділу пішим порядком у населеному пункті вздовж вулиці як прикриття можуть використовуватися танки, БМП, БТР. Піхота рухається вздовж стін, попередньо розподіливши контроль всіх напрямків, особливо протилежної сторони вулиці.

Рух колон тільки вулицями є неправильною тактикою.

Для витримування єдиної лінії наступу підрозділи повинні мати між собою зв'язок і координувати дії. В перевірених будинках залишається охорона. Вогневе прикриття – закон на війні. Невеликому підрозділу – ніколи не відриватися від своїх: можуть відсікти і знищити.

РУХ ПО ВУЛИЦІ В ПІШОМУ ПОРЯДКУ

Підрозділи (групи) вздовж вулиці в пішому порядку просуваються з обох боків, вздовж стін на відстані 6–7 (в деяких випадках 3–4) метрів один від одного, кидками від одного укриття до іншого. Постійно контролювати можливі рухи на горющах, вікнах, балконах. Під час пересування кулеметник, що залишився позаду, підтримує і прикриває підрозділ (групу) вогнем. Гранатометник знаходиться поруч з кулеметником і знищує зміцнення супротивника, кулеметні гнізда і снайперів. Коли підрозділ просунувся на 60–70 м, сховався і відкрив прицільний вогонь, підтягується група прикриття. Автоматники ведуть вогонь по цілях на протилежній стороні вулиці, не забуваючи контролювати обстановку позаду себе. Група прикриття також контролює і тил.

РУХ ПО ВУЛИЦІ ПІДРОЗДІЛУ З БОЙОВОЮ ТЕХНІКОЮ

Підрозділ (група) рухається вулицями під прикриттям безпосередньої охорони, яка висилається вперед на відстань 100–200 м. Техніка рухається потоком вздовж стін, огорож. Відділення при цьому зазвичай рухається по одній стороні вулиці, а взвод (рота) – по обидві її сторони, здійснюючи взаємну підтримку вогнем. При дії в пішому порядку особовий склад рухається поряд із бойовою технікою, прикриваючись її бронєю від вогню противника. Спостереження під час руху по вулиці організовується по ярусах. По широких вулицях бронетехніка рухається парами по протилежних сторонах вулиці, а вузькими вулицями – «змійкою», притискаючись до стін будинків. Нормальна дистанція між

бронетехнікою 50–70 м. Противника у підвалах будівель знищують вогнем зі стрілецької зброї і гранатами. Одночасно з просуванням головних сил уздовж вулиць підрозділи, які не задіяні в десанті, виробляють «зачистку» прилеглих кварталів від дрібних груп противника.

При цьому необхідно дотримуватися таких правил:

- розвідники повинні достовірно встановити, чи йдуть праворуч і ліворуч інші підрозділи;
- суворо витримувати передову лінію, нікому не відставати і не вириватися вперед;
- не залишати за собою неперевірених об'єктів. Очищені від противника будівлі закріплюються охороною.

Для пересувань на вантажних автомобілях їх необхідно підготувати до можливої засідки. По можливості радіатор, мотор і місця кріплення антен повинні бути обкладені мішками з піском, борти краще обкласти листами заліза товщиною 3–5 мм, завісити бронезилями, обкласти дерев'яним брусом або металевими трубами. На двері, капот, дах, лобове скло бажано також навесити бронезилями.

Солдати повинні сидіти обличчям назовні, а тент повинен бути або цілком знятий, або піднятий настільки, щоб не заважати швидко покиданню автомобіля через борти.

Для збільшення захищеності на бронетехніку можна приварювати спеціальні дуги і вшати на них бронезилями.

При відкритті противником вогню зі стрілецької зброї солдати, які знаходяться всередині бронетехніки, відкривають вогонь у відповідь, під прикриттям якого інші стушуються і контратакують.

Розміщувати всіх солдатів всередині не можна – це зменшить імовірність виявлення засідки, а головне – позиція всередині більш небезпечна при розриві міни під днищем машини. У бронетехніку під себе рекомендується підкладати мішок з піском або хоча б бронезилят, щоб вони прийняли на себе силу розриву міни.

Люки бронетехніки необхідно тримати напіввідкритими, щоб у разі потрапляння гранати (снаряда) надмірним тиском не «розірвало» машину зсередини.

Зброю слід тримати на ремені, ремінь намотувати на руку. Якщо так не зробити, то при вибуху або швидкому гальмуванні можна залишитися без зброї.

ШТУРМ БУДІВЕЛЬ У НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

Штурмувати з ходу велику будівлю – правильний шлях до невиправдано великих втрат. Спочатку необхідно зайняти позиції навпроти нього, а якщо можливо, і навколо нього. По можливості виявити вогневі точки і прикинути найбільш оптимальні маршрути руху штурмових груп.

Перш ніж безпосередньо входити в будівлю, необхідно постаратися знищити максимальну кількість ворогів у ній. Це завдання покладається в основному на снайперів, кулеметників, гранатометників. По мірі просування штурмової групи вгору снайпери і гранатометники переносять вогонь на верхні поверхи, а кулеметники перестають поливати вогнем приблизні місця знаходження противника.

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 припиняється перед настанням штурмових груп.

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

Вийшовши на вихідний рубіж, штурмовий загін повинен

перегрупуватися, оцінити обстановку. Командир планує порядок подальших 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 за закритими радіоканалами.

При штурмовому захопленні будь-якого об'єкта наближатися до нього слід при вогневій підтримці групи прикриття. Прориватися всередину будівлі необхідно відразу після розривів своїх гранат. В момент кидка слід подати команду «Осколки» для попередження товаришів. У разі, якщо граната кинута противником, подається команда «Граната». Перші бійці, які увірвалися в приміщення, різко відходять в сторони від входу і ведуть вогонь по всіх затемнених і небезпечних місцях.

Боєприпасів для прориву в будівлю необхідно багато. Після захоплення приміщення ретельно обстежується. Закінчивши огляд, командир підрозділу подає команду «Чисто», а потім «Виходимо». Огляд приміщення позначається установленим знаком.

Найбільш доцільним напрямком зачистки будівлі є напрямок «зверху вниз», оскільки в цьому випадку супротивник буде витіснений з будівлі і знищений. У разі зачистки «знизу вгору» противник може закріпитися на верхніх поверхах або відступити по дахах будинків.

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

Дуже часто противник закриває вхідні двері. Недосвідчені військовослужбовці скупчуються біля дверей, вирішують, що робити далі, намагаються прикладами вибити двері. І отримують через двері чергу на рівні живота. У правильному варіанті замок відстрілюється пострілами з автомата. Атакуючі знаходяться з боків дверей. Після відстрілу замка двері відкриваються ударом ноги збоку, одночасно в розчинені двері закидається граната.

У приміщенні, щойно залишеному противником, будьте уважні (можуть бути «розтяжки» з гранат), двері приміщень намагайтеся не відкривати рукою (по можливості мати для цього палицю або мотузку метрів 10). Трупі можуть бути заміновані, так само, як і відеомагнітофони, магнітофони, ящики шаф, штори на вікнах (вибуховий заряд вибухає при їх відкритті) і т. д.

При діях у будівлі до джерел шумів потрібно ставитися уважно, а до їх напрямку – критично. Противник може відвернути вашу увагу, кинувши в потрібну йому сторону камінь, палицю або інший предмет. Зброя має бути спрямована в бік, куди ви дивитесь, а у вузьких місцях – опущена.

Під час руху по дерев'яних (або з іншого нетривкого матеріалу) сходах будьте готові до того, що супротивник спробує прострелити їх знизу. Захоплений будинок стає вихідним рубежем для подальшого наступу. В першу чергу здійснюються заходи до кругової оборони, оскільки противник може спробувати розпочати контратаку.

Нижні підступи по можливості блокуються інженерними способами. Особливу увагу слід приділяти підвалам і різним підземним ходам. Штурмова група розподіляє позиції на різних поверхах і сектора обстрілу. Командир розбирається з полоненими (якщо вони є) і планує подальший наступ.

ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИКА БОЮ

В основі індивідуальних дій у місті лежить так зване лівостороннє правило. Суть його полягає в тому, що людині-правші, у якої права рука ведуча, зручніше і швидше вдаються всі дії, пов'язані з поворотом вліво.

ВИБІР УКРИТТЯ ДЛЯ СТРІЛЬБИ

Стріляючи з автомата з правого плеча, потрібно використовувати будь-які захисні укриття (камінь, стовп, кут будинку і т. д.). Захист у

такому разі повинен бути зліва від вас, закриваючи корпус і більшу частину голови.

Потрібно так організувати вогневий контакт, щоб можливий захист супротивника був праворуч від нього, а ваш – ліворуч від вас. Для цього потрібно постійно (якщо дозволяє обстановка) «закручувати» поле бою, переміщуючись ліворуч від себе.

При штурмовому захопленні якого-небудь об'єкта наближатися до нього краще з боку сонця – воно буде перешкоджати противнику вести прицільний вогонь.

ДІЇ ПРИ РАПТОВІЙ ЗУСТРІЧІ З ГРУПОЮ ПРОТИВНИКА НА БЛИЗЬКІЙ ДИСТАНЦІЇ

Назад бігти не можна – розстріляють у спину.

Тому слід:

- 1.** Негайно відкрити вогонь у бік противника.
- 2.** Одночасно переміщуватися вперед до супротивника і ліворуч від нього.
- 3.** Наблизившись до супротивника, на ходу розстрілювати групову ціль.
- 4.** Діяти якомога швидше. Перші секунди не шкодувати патронів. Поки стріляєте, боковим зором намітьте собі щілину, де можна буде сховатися і перезарядити зброю.

ДІЇ ПРИ ПОПАДАННІ ПІД РАПТОВИЙ ВОГОНЬ ПРОТИВНИКА

Стояти не можна. Рухайтеся від укриття до укриття. Зорієнтуйтеся.

Не давайте противнику пристрілятися, переміщуйтеся вліво.

Намагайтеся залишити сонце за спиною. Якщо опинилися беззбройним, від прямого вогню йдіть різко вліво, пригнувшись, зигзагами до найближчого укриття.

При неможливості активного пересування відразу ж падайте і відповзайте (перекочуйтеся) за будь-яке укриття, одночасно готуючись до бою.

Не сходьтесь до купи.

Якщо військовослужбовець, з яким ви пересувалися по вулиці і потрапили під раптовий вогонь противника, поранений, не намагайтеся надавати йому допомогу негайно, інакше ви ризикуєте отримати ще більш тяжке поранення.

Щоб захиститися від ручної гранати, що впала поруч, потрібно впасти горілиць, головою в бік гранати. Голову (якщо немає каски) прикрити долонями, рот відкрити. Хто побачив гранату, подає сигнал: «Граната праворуч (ліворуч, ззаду)!».

ОБ'ЇЗД БУДІВЕЛЬ

Огинати тільки праворуч, при цьому автомат тримати праворуч від себе, і ви будете мати перевагу, так як супротивник буде змушений стріляти з лівого плеча, або ж він буде стріляти з правого плеча, що незручно і неприцільно, підставивши під ваш постріл голову, плечі і більшу частину корпусу.

«ДРІБНИЦІ» БОЮ, ЯКІ НЕОБХІДНО ЗНАТИ

Огляд місцевості з-за рогу потрібно проводити лежачи і дивитися тільки одним оком.

Якщо на вас каска, ніколи не затягуйте кріпильну лямку на підборідді, інакше вам скрутить шию при потраплянні кулі в каску. Намагайтеся не застудити внутрішні органи, сидючи і лежачи на холодному бетоні і землі. Килимок повинен бути якщо не в кожного, то хоча б один на двох, і підкладка під сідниці обов'язково.

Для швидкої перезарядки зброї в бою магазини можуть «сшиватися» скотчем попарно з прокладкою з патрона між ріжками.

ВОГНЕВІ ПОЗИЦІЇ

Хорошими вогневими позиціями є проломи в стіні з невеликим діаметром. При обладнанні вогневої позиції важливо пам'ятати, що тонкі цегляні стіни прострілюються з ПК і СВД.

У вікнах необхідно вибити залишки скла разом з рамою. Стрільянину і спостереження треба вести тільки з глибини дому – це безпечніше. Не буде видно ні вас, ні спалахів полум'я від пострілів, ні диму, а звук сильно гаситься всередині приміщення. Не висовуйте голову з вікон.

ЕЛЕМЕНТИ ВЕДЕННЯ БОЮ В ЛІСІ

Просуватися необхідно групами у складі 4–10 бійців у 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 набуває сили інший чинник – час, який потрібно для подолання відкритої ділянки. Час, витрачений солдатом на переміщення, залежить від щільності та ефективності вогню противника. Чим сильніший вогонь противника, тим менше повинно бути часу. Чим ближче до ворога, тим коротше і швидше повинно бути переміщення. Якщо на дистанції 700–800 м довжина переміщення може бути 40–50 кроків (подолання за 30 секунд), на відстані 400–500 метрів – 15–20 кроків, 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, що вимагаються для короткої перебіжки, противник не встигне зробити прицільний постріл.

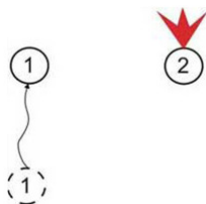
Якщо противник веде прицільний вогонь, то потрібно переміщатися від одного укриття до іншого, не даючи йому пристрілятися. Перед здійсненням перебіжки потрібно прорахувати, скільки можна пробігти до першого прицільного пострілу противника.

ПЕРЕСУВАННЯ ДВІЙКОЮ В БОЮ

При роботі у двійці солдат, який відкриває вогонь, повинен вигуком («Тримаю» або «Прикриваю») або іншим чином повідомляти про готовність прикрити вогнем напарника.

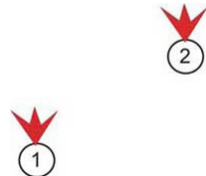
Третя фаза

№2 прикриває
№1 пересувається



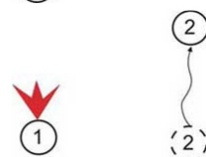
Друга фаза.

№2 заліг, зробив прицільний постріл або чергу і повідомив
№1 про готовність прикривати його пересування



Перша фаза

№1 прикриває
№2 пересувається



ПЕРЕСУВАННЯ ТРІЙКОЮ В БОЮ.

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

Третя фаза

№2 прикриває вогнем
№1 і №3 пересуваються



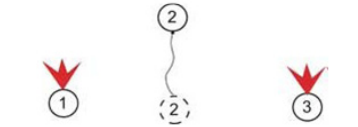
Друга фаза

№2 заліг, зробив прицільний постріл або чергу і крикнув напарникам про готовність прикривати вогнем їх пересування



Перша фаза

№1 і №3 прикривають вогнем
№2 пересувається



ЕКІПРУВАННЯ ДЛЯ БОЮ В НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

Для ведення бою в населеному пункті потрібно збільшений запас ручних гранат і гранат для підствольного гранатомета. Крім осколкових гранат знадобляться димові шашки.

На коротких дистанціях зростають роль і можливість застосування додаткової зброї: пістолетів, ножів.

Перед виступом треба взяти необхідний запас продуктів, запасних акумуляторів для приладів і т. п.

Обов'язковою є наявність ліхтарика.

Якщо форма противника схожа на нашу, необхідно ввести для своїх солдатів єдину систему візуального розпізнавання. Кожен боєць повинен мати знак, не властивий стандартній формі одягу, добре помітний здалеку (кольорова пов'язка на рукав тощо). Якщо операція затягується на тривалий час, розпізнавальна система повинна періодично змінюватися.

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

Незайвими будуть наколінники і налокітники, спеціальні рукавички, пілозахисні окуляри, може знадобитися респіратор.

ДІЇ В ТЕМНИХ ПРИМІЩЕННЯХ

Не можна вдень заходити в темне приміщення сходу, без підготовки.

Пам'ятайте, що для звикання очей до темряви потрібен час.

Не можна оглядати темні горища і підвали без освітлювальних приладів. Джерело світла необхідно тримати на витягнутій руці.

Не бачачи вас в темряві, противник буде стріляти на світло.

При русі в темряві слід уникати освітлених місць або перетинати їх ривком якомога швидше.

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ЛІХТАРЕМ ПРИ СТРІЛЬБІ З АВТОМАТА:

- ліхтар повинен мати нажимний пристрій вимикача, щоб він горів, поки вимикач натиснутий, а в потрібний момент при відпусканні кнопки згасав;
 - коли автомат утримується наведеним на ціль, долоня при цьому впирається в цівку, а великим пальцем натискати вимикач ліхтаря;
 - після кожного ввімкнення ліхтаря слід відразу ж змінити позицію;
 - не слід продовжувати рух із ввімкненим ліхтарем;
 - краще всього закріпити ліхтар з натискним вимикачем на автоматі.
- При використанні приладу нічного бачення необхідно пам'ятати, що його окуляр дає зеленуватий світловий відблиск, видаючи стрілку спостерігачам противника. Тому, включивши прилад, відразу ж прикрийте окуляр долонею або використовуйте спеціальну насадку. У нічний час використовуйте світломаскування. Не видавайте своєї присутності, зайвий раз не стріляйте.

ДІЇ ПРИ ПОВІТРЯНОМУ НАЛЬОТІ

Повітряний наліт під час бою у населеному пункті здійснюється вертольотами або літаками штурмової авіації. При повітряному

нальоті дуже важливо не піддаватися паніці.

Порядок дій бійця:

1. Якщо ви знаходитесь на відкритій ділянці, ляжте горлиць 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 поворот (у разі занадто малої висоти польоту для стрільби піднімається), потім відкриває вогонь.

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

1. Ведіть груповий вогонь з усієї наявної зброї і намагайтеся створити зону загороджувального вогню прямо за курсом літака перед ним.
2. Намагайтеся зайняти укриття в ямі від вибуху або за товстим стовбуром дерева.
3. Не сходьтеся до купи, розосередьтеся.
4. Якщо вам доводиться бігти, не біжіть прямо за курсом літака, біжіть під кутом.

КУРІННЯ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ

Куріння вночі

1. Сигарету краще прикурювати від газової запальнички, встановленої на низький рівень горіння. Вогнем простих запальничок та сірників ви дасте противнику можливість легко знайти ваше місце розташування.
2. Прикурювати треба в закритому просторі.
3. Давайте прикурювати тільки ще одному товаришу. Перша прикурена сигарета, можливо, демаскувала ваше місце розташування, вогник від прикурювання другої сигарети, можливо, наведе на прицілювання снайпера. В того, хто буде прикурювати третім, снайпер виконує постріл.
4. Відразу ж після прикурювання по можливості змініть місце.
5. Тримайте сигарету в долонях, складених «човником», щоб запалена частина сигарети перебувала в просторі між долонями.

Куріння вдень

Днем найбільшу небезпеку представляє дим сигарет. Дим слід видихати повільно вниз. Це, можливо, запобігає швидкому виявленню ваших позицій.

Як пройти мінне поле

Варіант 1:

Першим йде розвідник-сапер. Виявлені міни натискної дії він позначає кольоровими маркерами, аркушами білого паперу, кілочками і т. д. Замикаючий в колоні знімає ці маркери, щоб супротивник не зміг виявити слідів, і передає по ланцюжку вперед.

Варіант 2:

Виявивши розтяжку, не торкатися її, а стати над нею на коліна. Інші переступають через вас.

Йти з мінного поля потрібно тим же маршрутом, яким ви сюди і прийшли, наступаючи на свої ж такі сліди. Якщо слідів не залишилося або ви дізналися про мінне поле пізніше, зворотну дорогу, принаймні перші 200 м, 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 акуратно, під кутом 45 градусів, встромляйте в землю перед собою, поступово прокладаючи собі безпечний маршрут через мінне поле;
- виявивши твердий предмет, не намагайтеся розкопати і вийняти його;
- відкопавши міну, не намагайтеся розмінувати її, а лише позначте її розташування.

ДІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ПОТРАПЛЯННІ В ПОЛОН

Військовослужбовці повинні знати свої права і обов'язки під час перебування в полоні, які здебільшого визначені Женевською конвенцією про поводження з військовополоненими, прийнятою 12 серпня 1949 р. 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 тільки своє прізвище, ім'я, військове звання, особистий номер і дату народження.

При цьому на допиті необхідно:

- не дивитися тому, хто допитує, в очі: у погляді може відбитися приховуване. Краще вибрати точку між очима або на лобі співрозмовника і розглядати її;
- бути ввічливим, але намагатися не робити враження готовності співпрацювати: це може тільки продовжити допит;
- прикидатися нетямущим у сферах, що представляють інтерес для противника;
- остерегатися провокаторів та медичного персоналу, які можуть використовуватися для збору інформації;
- не вірити твердженням про те, що інші полонені повідомляють якусь інформацію;
- не коливатися у відмові повідомляти інформацію, не надавати інформацію про інших військовополонених;
- уникати хвалькуватих розповідей про свою бойову діяльність;
- не братися заповнювати будь-які анкети або писати заяви;
- не намагатися обдурити противника, добровільно надавши свідчення.

Досвідчений фахівець зможе «витагти» з вас потрібну інформацію, як тільки ви почнете говорити на певну тему.

ДІЇ ПРИ ВИЯВЛЕННІ АБО ВИЛУЧЕННІ ЛИСТІВОК АНТИДЕРЖАВНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Виявлені листівки антидержавної та пропагандистської спрямованості збираються і знищуються на місці.

ТИМЧАСОВИЙ БЛОКПОСТ

Встановлюється на короткий проміжок часу. Місце розташування поста визначається обставинами оперативної обстановки. Воно вибирається так, щоб пост неможливо було об'їхати. Місцевість навколо поста повинна бути відкрита для кругового обстрілу і добре проглядатися.

Наряд поста повинен складатися не менше ніж 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 обидві сторони дороги на відстані 25 м один від одного. Якщо ви дієте не на техніці, то у вашому розпорядженні повинна бути «колюча смуга» для екстреної зупинки автомобіля.

Зупиняти автомобілі повинні мінімум два члени групи, інші забезпечують прикриття із заздалегідь підготовлених позицій.

Право на відкриття вогню належить старшому групи прикриття. На ньому лежить відповідальність за безпеку доглядової групи.

Щоб сповільнити рух, у зоні перевірки встановлюються загородження з колючого дроту (бетонних блоків) на відстані 5–7 метрів один від одного. Це виключить можливість прориву машин на ходу вздовж дороги.

Під час несення служби на блокпосту розслаблятися не можна! Військовослужбовці не повинні відходити далеко один від одного, сходитися ближче 3–4 м небажано.

Негативні фактори чергування:

1. Рутинність і одноманітність. Як правило, після тривалого одноманітного чергування особовий склад втрачає пильність: зібравшись разом, курять, розповідають анекдоти. При цьому вони є

відмінною ціллю. В такий момент загинути або отримати важке поранення дуже легко.

2. Втома. Вона приходиться із сходом сонця, коли здається, що найнебезпечніший час вже позаду, скоро здавати чергування. Досвітні години, коли втрачається пильність – улюблений час диверсантів, «вовчий час».

ТАКТИКА ОГЛЯДУ ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ

Існує три основних типи огляду автомобіля:

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

Частіше вам доведеться використовувати перші два типи огляду. Обшукуючи машини, ніколи не дозволяйте водію квапити вас! Стурбовані власники будуть запевняти вас, що вони поспішають, не реагуйте на це.

Обшук проводиться за двох причин:

- 1.** Налякати терориста і змусити його відкласти провезення вантажів до «кращих» часів.
 - 2.** Знайти зброю, вибухові речовини, наркотики і т. п.
- Ще один вид огляду – спеціальний огляд, який застосовується при отриманні інформації про можливе перевезення стрілецької зброї. Потрібно буде не шкодуючи часу оглянути найзатишніші місця: двигун, колеса і т. д.

Основні правила догляду:

- шукайте свідоцтво недавньої активності (здерта фарба, використані нестандартні кріплення тощо);
- запитайте себе: «Де б я сховав зброю в цій машині?»
- подумайте, де в машині можуть бути пустотілі місця і як до них дістатися;
- сильний аромат або сморід чого-небудь можуть бути маскуванням запахів збройового мастила, вибухівки або наркотиків;
- всі дії примушуйте виконувати власників, нічого не робіть самі;
- не виходьте з поля зору напарників, намагайтеся при цьому не перекривати їм сектори стрільби;
- стежте за реакцією водія, можливо, він нервує (особливо при наближенні огляду 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 одну одиницю автотранспорту, повинна складатися не менше ніж з 3 осіб: старший, той, хто перевіряє документи і машину, той, що прикриває.

Місце розташування старшого: праворуч збоку і 4–5 м позаду машини, що перевіряється. Так він страхує себе від різкого наїзду заднім ходом і контролює праву сторону автомобіля. Старший не втручається в процес перевірки документів.

Його завдання – при необхідності прикрити вогнем перевіряючого.

Під час перевірки зброя старшого повинна бути напоготові. Прикриває автоматник або кулеметник, який знаходиться на безпечній для себе відстані попереду по ходу руху від автотранспорту, який перевіряється. Він відкриває вогонь при спробі прорвати заслін.

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, що знаходяться в машині, вкрай незручно в положенні сидячи правою рукою діставати пістолет і стріляти, розвертаючись вправо. Перевіряючий голосно подає команду: «Залишатися на місцях! Не

виходити. Двері не відкривати. Заглушити двигун!». Відкритих дверей треба уникати. Документи для контролю приймати тільки через опущене бічне скло.

Перевіряючий повинен мати повний інформаційний обсяг орієнтувань на розшукуваних осіб і бути спостережливим. Якщо після запитання до водія: «Де запасне колесо?» – той почне метушитися в пошуках колеса, робіть відповідні висновки. Якщо перевіряючий помітив у машині щось підозріле і небезпечне (зброю), він діє по ситуації: або стріляє, або просто падає на землю, намагаючись піти від машини назад. Падіння перевіряючого – сигнал до дії для інших.

Всі особи, які перевіряються, повинні робити все тільки по вашій команді і нічого за власною ініціативою. Не дозволяйте їм самостійно виходити з машини і наближатися до вас.

При необхідності огляду багажника водієві пропонується вийти з машини і відкрити багажник. Перевіряючий обов'язково знаходиться праворуч від водія на безпечній від фізичного нападу відстані 1–1,5 м. Сам він у багажник не лізе, всі предмети, що знаходяться в багажнику, йому по команді показує водій. За руками водія і його реакціями треба уважно стежити. Положення водія допускається тільки за машиною ззаду багажника. Це робиться для того, щоб особи, що перебувають у машині, не могли завести двигун і різко здати назад.

Положення старшого поста, який контролює обстановку, 4–5 м ззаду і зліва. Він контролює водія і ліву сторону автомобіля. Праву сторону контролює 3-й член групи (прикриває).

ТАКТИКА ОГЛЯДУ ЛЮДЕЙ

Типовою помилкою при перевірці документів є підхід до перевіряючої людини з лівого від неї боку. Підозрюваний за вимогою перевіряючого, нібито витягуючи документи правою рукою з внутрішньої нагрудної кишені, може зробити постріл з пістолета через одяг.

Ніколи не стійте з лівого боку від людини, не давайте їй повертатися до вас лівим боком. Стійте праворуч від неї на відстані 1–1,5 м. Так ви будете мати можливість вчасно помітити її спробу дістати зброю з кишені і запобігти нападу.

Якщо при вас довгоствольний автомат, носіть його з правої сторони на довгому ремені, перекинутому на ліве плече через голову. Довжина ременя вибирається такою, щоб автомат можна було вільно прикласти до плеча з натягнутим ременем, на який припадає вага зброї. Також можливе використання способу під назвою «петля». «Петля» утворюється прикріпленням обох кінців ременя автомата до кріплення (антабке) на прикладі, одягається через шию і праве плече.

ПЕРЕСУВАННЯ КОЛОНОЮ І ДІЇ ПРИ ПОТРАПЛАННІ В ЗАСІДКУ

При побудові колони найбільш надійну бойову техніку та особовий склад слід виділяти в головну і тилу охорону. Бокові дозори з-за неможливості їх достатньо швидкого руху по сильно пересіченій місцевості виділяються епізодично для перевірки небезпечних ділянок. Діють вони, як правило, в пішому порядку під прикриттям бойових машин. У командування охорони повинні призначатися найбільш грамотні та 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 командиру, а якщо місцевість дозволяє, здійснити протизасідковий маневр.

Якщо колона змішана, то крім навідників і баштових кулеметників спостереження повинні вести водії і пасажири вантажних і допоміжних автомобілів. Необхідно максимально радіофікувати колону, 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 кожному автомобілі організувати спостереження за машинами, які йдуть попереду і ззаду.

Командир повинен добре вивчити маршрут руху і прокласти його по найбільш безпечних районах. Головне правило: при висуненні бойової техніки до місця проведення операції необхідно уникати накатаних доріг з-за ймовірності підризу. Намітивши небезпечні ділянки, ще до початку руху слід продумати, як їх долати. Наприклад, бойова охорона може, наблизившись до ймовірних місць засідок, обстріляти їх і тим самим спровокувати противника на вогонь у відповідь.

При необхідності руху одним і тим же маршрутом протягом тривалого часу місця ймовірних засідок бажано замінювати. Підрозділам, що забезпечують безпеку колони, ні в якому разі не можна діяти стереотипно, за одним і тим же шаблоном. Партизанам не важко буде прорахувати дії охорони і організувати для них якусь хитру пастку.

Щоб супротивник не відчував себе безкарно, можна організувати засідку на його основну групу. Якщо партизани постійно проводять засідки в одному і тому ж місці, вони втратили пильність. Цей фактор слід використати для того, щоб потай вислати до їх улюбленого місця засідки своїх розвідників.

Противник у першу чергу спробує знищити командно-штабні машини і машини зв'язку. Тому при нападі важливо зберегти або в найкоротші терміни відновити управління колоною. Командир колони і всі командири охорони повинні мати при собі переносні засоби зв'язку, налаштовані на робочі частоти колони. Переносна радіостанція знадобиться, якщо машина командира буде підбита, вона також дозволить керувати підрозділами при діях у пішому порядку. Радіостанцію з собою беруть завжди, але оскільки у ній немає постійної необхідності, вона має лежати в БТР.

Тому портативна радіостанція завжди повинна бути під рукою, як і автомат та ранець із боєприпасами. Кожен член колони повинен чітко засвоїти, що з початком бою він зобов'язаний постійно бути на прийомі, але не виходити в ефір без потреби. Частота повинна бути вільною для управління. Слід користуватися засекреченою апаратурою зв'язку, кодовими фразами і сигналами.

Якщо командир підрозділу потрапив у засідку, необхідно, не зволікаючи, зв'язатися зі старшим начальником і доповісти про ситуацію. Викликати авіацію, за необхідності – підкріплення з резерву, якщо місцевість дозволяє вивести головні сили з-під удару. У разі пошкодження передньої і задньої машини спробувати з допомогою БМП або танка зіштовхнути їх у сторону і звільнити шлях колоні. Колона, що зупинилася, – відмінна мішень. Причому, якщо основний вогонь ведеться по голові колони, то хвіст слід відтягувати назад. І діяти навпаки, якщо під обстріл потрапив хвіст. Якщо найбільш інтенсивний вогонь ведеться по центру колони, то доцільно розвести головні і замикаючі машини в різні сторони.

Щоб спростити управління колоною в бою, слід ще до початку руху розділити її на три частини і призначити старших, які будуть ними керувати. Наприклад: «Передова частина колони – з 1-ї по 10-ту машини. Старший – капітан Іванов, знаходиться в 5-й машині». Старшим слід 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 спішитися і, розосередивши його, організувати систему вогню, яка позбавить противника здатності маневрувати або обмежить його можливості. Це стосується як сил охорони, так і тих, хто потрапив у зону найбільш інтенсивного вогню і тимчасово маневрувати не може. На першому етапі бою, коли вогонь засідки найбільш сильний, розумніше сховатися, озирнутися і організувати розвідку. З перших хвилин бою слід установити жорсткий контроль за

витрачанням боєприпасів. Кожен боєць повинен знати, що стріляти він може тільки по виявленому противнику. Скоро вогонь почне стихати, і супротивник спробує відійти. Саме в цей момент він є найбільш вразливим.

А маючи втрати, противник і зовсім втрачає мобільність – з убитими і пораненими на руках далеко не підеш.

Необхідно заздалегідь створити маневрені (мобільні) групи і передову охорону. Силами мобільних груп у бою з засідкою слід постаратися обійти противника з флангу і знищити його, або перешкодити його відходу. Ці дії повинні бути прикриті вогнем своїх сил. Розташування противника в засідці може не дозволити йому наносити вогневе ураження одночасно колоні і передовій охороні. Тоді, оскільки метою засідки є колона, бойовики можуть пропустити охорону і затиснути колону. У цьому разі командир передової охорони повинен у взаємодії з силами, які потрапили в засідку (а при відсутності зв'язку з ними – самостійно), виконати обхідний маневр, вийти у фланг засідки і знищити її.

Дуже важливо, виконуючи обхідний маневр на техніці, придушити вогневі засоби другого ешелону засідки, особливо протитанкові. У випадку, якщо супротивник, який знаходиться в першому ешелоні, чинить запеклий опір, слід придушити його наявним важким озброєнням і вогнем бойових вертольотів.

Одночасно з цими діями організувати винесення убитих і поранених, а також евакуацію пошкодженої техніки.

Дуже бажаною є постановка димової завіси. На бронетехніці є система відстрілу димових гранат, її можна встановити і на автомобілях. Дим від палаючих покришок – не краще укриття. Постановники димової завіси в колоні призначаються заздалегідь і тримають дими (димові гранати) готовими до застосування в руках, а не в рюкзаку. Дим, як перев'язувальний пакет, повинен бути у кожного, і не один.

Викликається авіація, артилерія (для кожної ділянки, небезпечної в плані організації засідки, їм заздалегідь визначаються координати, орієнтири і рубежі загороджувального вогню тощо). Відповідно, у колоні повинен бути коректувальник артилерійського (авіаційного) вогню.

Мобільні групи з початком бою підтягуються для оточення засідки або переслідування. Поки бойова охорона веде бій, колона відтягується назад (500–1000 м), займає кругову оборону, відправляє дозори і починає виконувати функції резерву, місця евакуації поранених, пункту боєживлення і т. д.

Безрозсудний прорив крізь засідку, швидше за все, завершиться важкими втратами в колоні.

ДІЇ ПРИ БЛОКУВАННІ КОЛОНИ МІСЦЕВИМ НАСЕЛЕННЯМ

Охорона колони сковує дії місцевого населення, погрожує застосуванням зброї, або застосовує її, не допускає роззброєння (взяття в заручники) військовослужбовців, вживає заходів для продовження руху колони за маршрутом або у зворотному напрямку.

При цьому рекомендується:

- зниження швидкості пересування (але не його припинення);
- подача команди «Стой, назад! Стріляти буду!» (з використанням гучномовців);
- постріли холостими (бойовими) боєприпасами поверх голів блокуючих осіб, у тому числі з гармат бронетехніки;
- у виняткових випадках – відкриття вогню на несмертельні поразки 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 за військовослужбовцями 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 ховається від поразки в бронетехніці (автомобілях), колона зі збільшенням швидкості йде на прорив загороджень (за наявності останніх). Для розчищення дороги від блокувальників виконуються вищевказані заходи.

2. Цілі виявлені, ситуація повністю не набула характеру бою.

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

3. Цілі виявлені, ситуація повністю набула характеру бою.

Колона зупиняється і приймає бій із використанням наявних засобів ураження противника. Попередньо, з метою мінімізації втрат серед мирного (неозброєного) населення, виконується попередження про відкриття вогню («Всім сховатися! Відкриваємо вогонь на поразку!»). Після нейтралізації супротивника і розчищення маршруту (розблокування) рух колони триває.

ЗМІНА БОЄДАТНОСТІ БІЙЦІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ТРИВАЛОСТІ СНУ

ТРИВАЛІСТЬ СНУ, годин	СТАН БОЄГОТОВНОСТІ
0	Зберігається боєдатність до виконання бойових завдань протягом 3 днів. На 4-й день особовий склад виходить з ладу
0,5	Боєдатність зберігається 3,5-4,5 діб
1,5	У 50% військовослужбовців боєдатність зберігається протягом 6 днів. На 7-й день 50% особового складу виходить з ладу
3	У 91% бійців боєдатність зберігається 9 днів
4	У 93% бійців боєдатність зберігається 12 днів. Мінімальна добова норма для військових
5	У 96% бійців боєдатність зберігається протягом 90 днів
6	Обов'язкова норма сну для командира. У офіцера, що приймає рішення, недосипання провокує розвиток бойової втоми
7-8	98% особового складу перебуває в оптимальному м'язовому тонусі протягом тривалого періоду часу

ВИЗНАЧЕННЯ ВІДСТАНИ

Досить часто виникає потреба в орієнтуванні і визначенні відстані до яких-небудь 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. Рухи рук і ніг людини можна помітити з 700 м.

8. Віконні рами видно з 500 м.

9. Голову людини видно на відстані 400 м.

10. Колір і деталі одягу визначаються з відстані 250–300 м.

11. Людські очі у вигляді точок видно з 60–80 м.

В нічний час:

1. Палаюче багаття (звичайних розмірів) — 6–8 км

2. Світло електричного ліхтарика (звичайного) — 1,5–2 км.

3. Палаючий сірник — 1–1,5 км.

4. Вогонь сигарети — 400–500 м.

Чим вищий атмосферний тиск і вологість, тим далі розносяться звуки.

В тихій місцевості при нормальній вологості:

1. Шум залізниці (поїзда) чути за 5–10 км.

2. Постріл з рушниці — 2–4 км.

3. Гудок автомобіля, тріск пускача трактора, гучний свист — 2–3 км.

4. Рух автомобілів по шосе — 1–2 км.

5. Людський крик нерозбірливо — 1–1,5 км.

6. Звук двигуна легкового автомобіля, що газує, — 0,5–1 км.

7. Спокійна розмова людей — 200 м.

8. Неголосна мова, кашель — 50–100 м.

ПАМ'ЯТКА СОЛДАТА ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАЧИСТКИ

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

1. Якщо ти здійснюєш зачистку (останні години життя), то, як в анекдоті: в кімнату заходьте удвох – спочатку граната, потім ти.

2. Підійшовши навіть до відкритих дверей будь-якого офісу, не входи. Відчуваєш одним місцем, що там може бути ворог, не шкодує гранати, висмикує чеку. Після вибуху через 5 секунд, не висмикуючи чеки, кидай 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, притримай двері, щоб їх не можна було відкрити. Інакше в коридорі побачиш або гранату чи дуло.

4. Гранату закочувати по підлозі. Не кидати.

5. Не бігати перед дулом товариша. Ти перекиваєш йому можливість стріляти.

6. Будь-які закриті двері **НЕДОТОРКАННІ**, так як можуть бути заміновані.

7. Ящики не відкривати, електроніку не включати. Нічого не чіпати. Все може бути заміновано. Це важливо. Не можна навіть відкривати холодильник, навіть якщо дуже хочеться їсти, і підняти кришку унітаза.

8. Не чіпати трупи, столи та інші предмети (все може бути замінованим).

9. При першому пострілі не маячити, відразу падати.

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

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

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

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

14. Ріжки ізолентою не перемотувати (в бою перекосять патрон, відкинеш відразу обидва).

15. На АК запобіжник має три положення. Власне блокування, автоматичний вогонь і одиночний. Якщо в паніці різко знімеш із запобіжника, то напевно опусти його до упору і постав, тим самим, режим одиночного вогню. Це зроблено, щоб знавіснілий від жаху боєць не просадив магазин за секунду і не залишився без патронів. Пам'ятай про це.

16. Запобіжник на АК досить брідко цокотить. Якщо потрібно зняти його тихо, відтягни його і плавно переведи в потрібний режим вогню (це майже завжди одиночний вогонь).

17. Перед виходом пострібай на місці. Перевір, що на тобі нічого не цокотить і не бринькає. Антабки на зброю краще заздалегідь перемотати ізолентою або бинтом. Патрон – у патронник і на запобіжник.

18. Вивчи таблиці стрільби на свою зброю. Куля летить **НЕ ПРЯМО**.

У неї балістична траєкторія з підвищенням рівнем зниження. Тому грамотне визначення відстані до цілі і знання таблиці стрільби – це хороша можливість потрапляти швидко, а значить зменшити час, поки стріляють по тобі.

19. Вітер впливає на траєкторію польоту кулі. Вивчи вплив вітру на свою зброю **ЗАЗДАЛЕГІДЬ**, а не по ходу і на око.

20. Якщо тобі випала можливість вибирати зброю, бери таку ж (такий же калібр, як і у більшості товаришів). На собі багато патронів не забрати, а закінчуються вони швидко, особливо в місті, так що, якщо з тобою зможуть поділитися – це великий плюс. Якщо твого товариша вбили, не відкидай ідею поповнити свій боекомплект (попередньо отримавши дозвіл від командира).

21. Якщо ти йдеш в «автономку», ти несеш на собі збо патронів (це 12 магазинів і ще стільки ж, але у пачках просто кидаєш у рюкзак. Дуже заощадиш у вазі).

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

23. Більшість смертей та поранень походять від осколків. Звичайний ватник цілком здатний захистити тебе від дрібних осколків. Повісивши поверх ще й розвантаження з магазинами, ти можеш вважати себе відносно захищеним. Не забудь підняти комір.

24. Бронежилет – це дуже добре. Будь-який. Навіть найуживаніший.

25. Якщо тобі в броник потрапила куля, це ще не означає, що він тебе врятував. Так як енергія кулі, зупинена елементом броні, здатна завдати жакливу заброневу травму. Ребра ламає майже завжди. А можливий і розрив органів. Так що якщо у тебе немає «дірки» – це ще не привід радити. Буває, що дірка була б кращою.

26. Не чіпай гранатомети. Стріляти з них складно. Залиш це більш досвідченим товаришам.

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

28. Якщо тобі щось почулося, зупиняєш групу і «даєш тишу». Слухай уважно. Навіть якщо ти будеш гальмувати групу кожні п'ять хвилин, тільки рідкісні ідіоти будуть лягати.

29. Ти ніколи, зупинившись, не продовжуєш стояти. Треба стати на коліна чи лягти. Це дуже вимотує, але це питання виживання всієї групи. Якщо хтось лінується сідати, примусь його.

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

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

32. Ремінь (автоматний) завжди на шії. Інакше, якщо потрапиш у засідку, буде підриг міни і полетиш в одну сторону, а твоя зброя – в іншу, і ти з легкого збо перетворюєшся в збо.

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

34. Попісати можна стоячи на колінах, не перетворюючись в стоячу ростову мішень. Туалет – це серйозно. Якщо є спеціально підготовлена площадка, жодних проблем. Якщо на марші – в лісосмузі (в туалет ходять тільки втрюх, один сидить, двоє дивляться навколо на 180 градусів).

35. Чхати в себе.

36. Хто повільно бігає, швидко помирає.

37. Ефективність гранат переоцінена. Бували випадки, коли граната вибухнула в невеликій кімнаті, а в людей, що перебували 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 під'їзду в під'їзд. Пам'ятай це. Те, що ти перебуваєш у крайній квартирі, не означає, що з сусідньої до тебе не можна увійти через стіну.

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

41. Ти можеш чути няккання, наприклад з-за дверей стінної шафи. Мені дуже шкода, але тварина приречена. Швидше за все, її там замкнули разом з гранатою. Відкривати не можна. Це дуже

складний момент, завжди в таких складних ситуаціях хочеться залишатися людиною, але...

42. Якщо тобі потрібно стріляти з приміщення на вулицю, то не треба підповзати до підвіконня або стояти збоку від вікна. Підй вглиб приміщення, стань на табуретку, закрившись стіною. І не вмикай світло, не підсвічуй себе (я вже не кажу про ВУ).

43. Осколки цегли або бетону, вибиті вогнем, можуть летіти на тебе. При потраплянні в очі... ну, ти зрозумів.

44. Довго стріляти, не змінюючи позицію, – погана ідея.

45. Пригинайся.

46. Не треба «рахувати снайперів». Не твоя робота, так і знань тобі не вистачить. Веди бій далі, не звертаючи уваги.

47. Будь готовий морально «відпрацювати» цивільних, які засвітили тебе (якщо перспектива не радує, то рухайся 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 стане ідеально. Будеш стріляти і переносити вогонь через калібр набагато швидше, ніж із СВД. Та й тим, хто вирішить пошукати снайпера, ти будеш нецікавий.

49. Сучасні гранати РГО і РГН вибухають у першу чергу від удару. У них ударний підричник, 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 підривають їх тротиловою шашкою. Не треба мудрувати і починати знімати ВУ.

51. На розтяжки нормальні воїни ставлять секрети, щоб не можна було зняти по-простому. Так що «перерізати нитку» – погана ідея. Просто пройди повз. Це не твоя 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 артеріальною – буквально 10–20 секунд, а далі – втрата свідомості, і починається гіпоксія. Так що, щоб не паритися, швидко накладай артеріальний джгут поверх рани (зараз інтерни почнуть обурюватися, але таке життя, це не громадянка, доводиться порушувати) і повертаєшся в бій. У твого товариша буде півгодини-година на те, щоб розібратися самому, ну або це зробиш ти, коли звільнишся.

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

54. З собою завжди **ДВА** джгута! Один ти можеш 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 тобі допоможуть трасери.

56. Пам'ятай, трасери, крім того, що дуже сильно засмічують дуло, ще й видають твою позицію. Так що не зловживай ними. Та й прицільний вогонь ними вести складно.

57. Зброю потрібно чистити щодня. Особливо ніжно в районі дульного гальма. Якщо там буде канавка або ямка, то купчатість бою дуже знизиться.

58. Останні три патрони в магазині краще забити трасерами. Щоб порожній магазин не став для тебе несподіванкою. Більш того, якщо ти залишиш один набій у стволі, то тобі залишиться тільки підстебнути новий магазин, тобто швидкість перезарядки зросте.

59. Слідкуй за ногами, не лінуйся їх мити. Натреш – і ти вже не воїн.

60. Якщо бачиш, що комусь можна стріляти, це ще не привід стріляти. Якщо тебе не помітили, дізнайся у командира, чи можна вплутуватися в бій.

61. Якщо ти когось помітив, але тебе ще не побачили, не треба різко стрибати вбік. Периферичний зір засіче тебе миттєво. М'яко і плавно, не поспішаючи, сядь і спокійно займи позицію. Це буде менш помітно.

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

СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ВІЙНИ!

НЕ ДЛЯ ТУРПОХОДУ! СПОРЯДЖЕННЯ ТА ЕКІПІРУВАННЯ

- 1. Два рюкзаки.** Один обозний, другий штурмовий на 25 л (штурмовий зі швидким скиданням).
- 2. Наколінники жорсткі.** І, якщо можливо, налокітники (при перших пострілах в бою боєць падає на коліна, може розбити чашечки).
- 3. Туристичний килимок** (каремат).
- 4. Розвантаження.**
- 5. Бронезилет.**
- 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 відріжеш, ламаються коли вставляєш рожок в автомат, сильний біль).
- 11. Компас.**
- 12. Паракорд** (легкий нейлоновий трос) на 20 метрів.
- 13. Вилка-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. Далекомір.**
- 20. Засіб від комарів** (без запаху).
- 21. Сміттєві мішки для води.** До дна мішка прив'язуєш камінчик, пробиваєш дірку, розправляєш мішок на гілках, всередину кидаєш гілки, через перепад температур виходить конденсат, підставляєш ємність під мішок, за добу від 200 до 300 грам води з конденсату.
- 22. 1 кг сала, змішаного зі 150 г часнику,** перець-сіль за смаком, перекручується на м'ясорубку. Шприцом без голки заштопуєш в тюбики від зубної пасти або іншу ємність. Зберігається до півроку у спеку. Дуже калорійно (можна застосовувати не зупиняючи марш-кидок).

ОБМУНДИРУВАННЯ

- 1. Берци:** 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 (у берци, вбирають піт).
- 4. Щільні штани і куртка.**
- 5. Термобілизна.** Кілька майок (тільки бавовна).
- 6. Маскхалат** (літній та зимовий).
- 7. Флісова куртка** (замість светра, вона легша, вага дуже важлива).
- 8. Зимові чоботи** (раджу «Хаскі» С 080 – дешево і сердито).
- 9. Панама з брезенту,** щоб хоч трохи тримала вологу.
- 10. Арафатка.** Змоченою хусткою обв'язується шия (набагато легше, на шиї є багато важливих точок).



АПТЕЧКА

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

- 2. Три артеріальних нових джгуту** (старі при розтяжці розсипаються), 2-3 ІПП, 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. Жарознижувальні, знеболювальні** – аспирин, парацетамол, спазмалгон, німесулід, німід, німігезик, німеситл.
- 5. Елементарні краплі в ніс і для очей.**
- 6. 1%-ва гідрокортизонова мазь** (алергія, укуси комарів)
- 7. Будь-які 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 порошку як кровоспинний засіб. Він застосовується як антисептик, як ентеросорбент, як штучна нирка і т. д. Пройшов випробування в Афганістані, в Спітаку та Вінницькому медінституті. При його застосуванні немає нагноєння ран (застосовується в гнійній хірургії). При опіках. На рани в сухому вигляді. Всередину – тільки розведений водою.
- 9. Регідрон** (при великій втраті рідини).
- 10. Препарат для згортання крові при ранах.** З цим в Україні не дуже (за кордоном є ТХА – ранксамова кислота, використовується після автодоріг; вона не сертифікована, хоча врятувала життя десяткам тисяч людей, можна пошукати QUIKLOT, CELOX і НЕМСОМ).
- 11. Ножиці, кусачки.**
- 12. Шовний матеріал,** голка + нитка для зашивання ран (в аптеці).
- 13. Ще раджу зібрати набірчик в ампулах з кетанолу, дексаметазону і кордіаміну.** Ну і шприц до них, зрозуміло. Це протишоковий набір. Не дасть вашому серцю стати з-за того, що мозок обвалив вам тиск від болю або крововтрати (а як правило, вони десь поруч ходять).



**ТІ, ХТО ПРОЙШОВ АФГАН, ЗРОЗУМІЮТЬ.
А ВИ, МОЛОДІ, ЗРОЗУМІЙТЕ: ЦЕЙ ДОСВІД ВІДДАЮТЬ
ВАМ ЛЮДИ, ЩО ПРОЙШЛИ НЕ ОДНУ ВІЙНУ І ЗАЛИШИЛИ
ТАМ БАГАТО ДРУЗІВ. ТОМУ ЗАВЧИ ЦЕ, ЯК «ОТЧЕ НАШ».
ЯКЩО ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ ДОПОМОЖЕ ТОБІ ЗАЛИШИТИСЯ
ЖИВИМ, ТО Я НЕ ДАРЕМНО ЇЇ ПИСАВ.**

ТВІЙ ДРУГ