

# БЕЗ ПАНІКИ!

## ЯК ВИЖИТИ, БОРОТИСЯ Й ПЕРЕМОГТИ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

ПОРАДНИК ДЛЯ  
ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Уклали  
Олександр Дєдик  
Михайло Слободянюк  
Олег Фешовець



**ВІЛЬНИМ ГРОМАДЯНАМ  
ВІЛЬНОЇ УКРАЇНИ**

SPROTYVG7.COM.UA

**ХТО ОБИРАЄ ГАНЬБУ ЗАРАДИ МИРУ —  
ОТРИМАЄ І ГАНЬБУ, І ВІЙНУ.**

Вінстон Черчилль

# БЕЗ ПАНІКИ!

ЯК ВИЖИТИ, БОРОТИСЯ Й ПЕРЕМОГТИ  
ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

ПОРАДНИК ДЛЯ  
ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Уклали  
**Олександр Дєдик**  
**Михайло Слободянюк**  
**Олег Фешовець**

Проілюструвала  
**Дзвенислава Подляшецька**



УДК 355.58:355.423.2](083.1)

Б39

**Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: Порадник для цивільного населення /**

укл. Олександр Дєдик, Михайло Слободянюк і Олег Фешовець ; проілюстр. Дзвенислава Подляшецька. 3-тє вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2022. 160 с.

Сучасна війна — виклик не лише для збройних сил, а й для суспільства загалом та кожного його члена зокрема. Вона може охопити значну територію та кожної миті зазирнути в наш дім. В умовах бойових дій доведеться навчитися виживати за цих незвичних обставин. Набутий упродовж тисячоліть досвід показує, що людина спроможна справитися з надскладними обставинами, якщо заздалегідь підготується до них. У запропонованому пораднику зібрано інформацію, що допоможе пересічним громадянам вижити, боротися й перемогти у складних умовах бойових дій; викладено елементарні поради, як успішно протистояти лихові. І найголовніша з них — не панікувати за жодних обставин!

ISBN 978-617-664-246-6

Текст, рисунки і дизайн  
© Видавництво «Астролябія»,  
2018, 2019, 2022

# ЗМІСТ

Вступне слово . . . . .	6
<b>Розділ I. ГОТУЙМОСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Розділ II. ВИЖИВАЛЬНИЦЬКИЙ ЗАПАС . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>Розділ III. ПЕРШІ ВИКЛИКИ . . . . .</b>	<b>37</b>
<b>Розділ IV. ЗАХИСТ ВІД БОМБАРДУВАННЯ . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Розділ V. УКРИТТЯ . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Розділ VI. ВОДА . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>Розділ VII. САМОЗАХИСТ . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Розділ VIII. КОЛИ НАВКОЛО СТРІЛЯЮТЬ . . . . .</b>	<b>82</b>
<b>Розділ IX. ВИХОДИМО ЗІ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>Розділ X. СПРОТИВ . . . . .</b>	<b>111</b>
Використана література . . . . .	137
Нотатки . . . . .	140

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Дорогий співвітчизнику!

Із сивої давнини людству вдається вижити завдяки вмінню об'єднувати зусилля. Гуртом легше захищатися від ворогів, здобувати засоби для існування, ефективно використовувати наявні ресурси, зокрема й досвід та здібності кожного. Цілком можливо, що з часом глобалізація об'єднає в ефективний організм усіх людей нашої планети. Та поки що найвищий щабель в ієрархії спільнот, покликаних дбати про окремих членів, займає держава. І серед її найважливіших функцій — захист від зовнішніх ворогів.

Ми живемо, на жаль, у неспокійний час. Нині, після чверті століття відносно мирного існування, Україні загрожує жорстокий і підступний ворог. Він мріє змінити історію, не лише зупинити час, але й повернути його плин назад, аби відродити втрачену імперію. Поновивши тоталітарний режим у середині своєї країни, 2014 року Росія з новою силою вдалася до своїх звичних кривавих справ. Ворог захопив Крим і під прикриттям місцевих сепаратистів розпочав війну на Донбасі. Ось уже восьмий рік ми мало не щодня довідуємося про загибель чи поранення солдатів і офіцерів наших Збройних Сил, без яких незалежність України вже давно обернулася б на фікцію.

Стиль поведінки і риторика московського істеблішменту недвозначно засвідчують, що тиск на Україну лише посилювати-

меться і мінятимуться тільки засоби. Мета очевидна — змусити нас підкоритися, аби ми жили лише вказівками з Кремля, а в перспективі — цілком втратили суверенітет та з часом перестали існувати взагалі. Ставлячи під сумнів уже саму нашу окремішність, вважаючи наше існування несправжнім, ефемерним, Москва тільки підтверджує, що її, згідно з нинішньою класифікацією воєнних супротивників, слід вважати нашим абсолютним ворогом, який прагне нас цілковито знищити. І хоч Україну в її боротьбі за свободу підтримує весь цивілізований світ, годі передбачити, до яких ще підступів і злочинів вдасться Москва. Адже жодних моральних обмежень у цього загарбника ніколи не було й немає. Отож, тривалий конфлікт низької інтенсивності може кожної миті перерости в повномасштабну агресію.

Тут слід зазначити, що **сучасна війна — це виклик не лише для збройних сил, а й для суспільства загалом та кожного його члена зокрема**. Вона вмить може охопити значну територію країни та несподівано зазирнути в кожен дім. Досвід численних воєн і конфліктів переконує, що в країнах (або на територіях), охоплених збройними конфліктами, страждають і гинуть не лише військовослужбовці, але й мирне населення.

Військовослужбовці до війни та до життя в її складних умовах готуються постійно і фахово, тож забезпечені всім необхідним: зброєю, спецодягом, захисними засобами; вони засвоюють техніки надання першої медичної допомоги та виживання за екстремальних обставин; мають шпиталі для лікування поранених та налагоджене постачання.

Натомість цивільне населення під час бойових дій може скористатися лише частиною того, що мають військовослужбовці, або й узагалі лишається беззахисним. Історія засвідчує, що навіть найдосконаліший державний механізм фізично не здатен подбати про кожного громадянина. Унаслідок раптових змін становища, які напередодні годі було навіть уявити,



унаслідок дефіциту часу на прийняття рішень в екстремальних умовах і браку засобів для їх виконання, необхідності швидко пожертвувати певною територією або зайняти зручну для оборони позицію, через боротьбу з терористами або диверсантами, а також безліч інших непереборних обставин, об'єктивних причин, ба навіть суб'єктивних міркувань будь-хто може опинитися віч-на-віч із жорстокими реаліями війни. Тому **треба відважно подивитися правді у вічі та підготуватися до будь-яких несподіванок.**

Щоб лишитися живим на війні, доведеться навчитися виживати у складних умовах бойових дій. Озирнувшись на досвід минулих тисячоліть, можна з упевненістю сказати, що таке завдання під силу будь-кому. Ми не перші захищаємо свою Батьківщину, незалежність і націю від смертельного ворога. Пригадаймо хоча б досвід Української повстанської армії (УПА), Ірландської республіканської армії (ІРА) та інших формувань, які успішно боролися у начебто безнадійному становищі.

**Заздалегідь усвідомлену загрозу можна вважати наполовину подоланою.** А цей poradnik, заздалегідь інформуючи про можливі близькі небезпеки, якраз і покликаний допомогти пересічним громадянам вижити, боротися й перемогти у складних умовах бойових дій.

Життя завжди сповнене несподіванок. Навіть у мирний час важко передбачити можливі варіанти розвитку подій, а на війні й поготів. І як тут не втратити голову, коли навколо зненацька спалахнула стрілянина. Що ж, боятися — це природно. Проте не дайте емоціям взяти гору над розумом. Адже людина від тварини й відрізняється насамперед здатністю мислити. Якщо страх переможе розум, тваринний відчай спонукатиме стрімголов бігти наосліп у невідоме, часто — назустріч неминучій загибелі.

Тому, хоч би що трапилося, **найважливіше — не панікувати!** На сторінках цього poradnika Ви ще не раз прочитаєте

цю життєво важливу вимогу. Зятямте: виживає не найсильніший, а той, хто найкраще пристосується до зміни обставин. Отож міркувати слід розважно, а діяти — розсудливо.

Насамперед опануйте себе. Для цього можна заплющити очі й разів десять глибоко вдихнути й видихнути; тричі повільно прочитати молитву; ретельно застругати декілька олівців; перешнурувати черевики; спакувати наплечник; погортати журнал; приготувати кави чи чаю. І щойно стрес мине, а руки перестануть тремтіти, можна тверезо оцінити становище і знайти розумне рішення.

Зібрані в цій книзі елементарні поради стануть у пригоді простій людині, щоб успішно протистояти лихові. Прагнучи допомогти читачам, автори не претендують на вичерпність. Щоб упоратися зі складнішими завданнями і проблемами, слід звертатися до компетентних установ, об'єднувати зусилля з іншими, вивчати спеціальну літературу, в якій люди діляться власним досвідом.

В єдності — сила!

Слава Україні!

## РОЗДІЛ I

# ГОТУЙМОСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ

Хоча війни розпочинаються зненацька, жодну з них не можна вважати несподіваною. Потенційний супротивник і його ворожі наміри відомі заздалегідь. Є чимало прикмет, які свідчать про те, що лихо вже на порозі. Зокрема: тема війни виразно домінує в засобах масової інформації, дедалі частіше надходять звістки про збройні сутички та провокації на кордоні, вкотре затримують або не виплачують зарплати та пенсії, згортає діяльність великий бізнес, несподівано і різко зростають обмінний курс валют і ціни на товари першої потреби, інтенсивніше пересуваються колони війська, багатьом рідним, сусідам і знайомим надходять повістки про мобілізацію, ширяться відповідні чутки тощо.

Проте люди завжди схильні вірити, що небезпека якось минеться. Затемяте: ілюзії, лінь та недбальство під час війни, найпевніше, коштуватимуть життя. А перефразовуючи народну мудрість, наголосимо: коли знаєш, де можна впасти, то підстели заздалегідь соломи.

Насправді підготуватися зовсім нескладно. Під час зустрічі з рідними, друзями, сусідами чи знайомими у неквапливій бесіді обговоріть можливі загрози та шляхи порятунку.

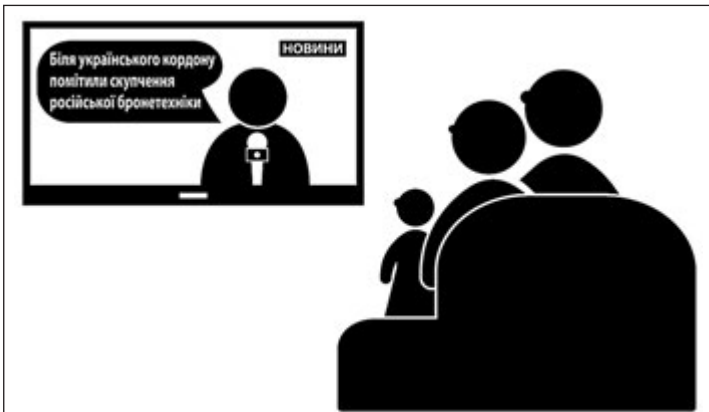
Зокрема:

- Якщо Ви мешкаєте у великому місті, через небезпеку бомбардувань варто шукати надійного сховку далеко поза домівкою — чи знаєте, куди можна вирушити? Обміркуйте декілька можливих варіантів.

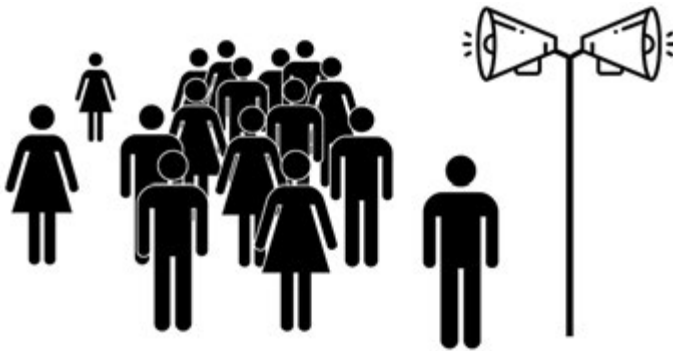
- Якщо Вас мобілізують до лав Збройних Сил або ж Ви добровільно вирушите захищати Вітчизну, то що буде з рідними, які залежать від Вас? Пам'ятайте, що жінок і дітей треба евакуювати з небезпечної зони якомога далі і якнайшвидше. Адже зі зрозумілих причин вони опиняться в групі максимального ризику.
- Домовтеся з рідними або друзями з інших міст чи регіонів про взаємодопомогу. Якщо небезпека загрожуватиме їм, то вони шукатимуть притулку у Вас, і навпаки. У спільці завжди легше пережити лихоліття.
- Сплануйте, як найкраще дістатися безпечного місця.
- Поміркуйте, як транспортувати хворих чи інвалідів.
- Не забудьте також про долю домашніх тварин.

Чи не найважливіше завдання кожного громадянина України в умовах погіршення політичного становища та загрози війни — постійно стежити за перебігом подій, щоби вчасно і правильно реагувати на те, що відбувається. Недарма ж кажуть: попереджений — значить озброєний.

Тому **уважно стежте за повідомленнями** телебачення, радіо, інтернет-видань, газет тощо. Звертайтеся до друзів і родичів, які, можливо, мають більше інформації. Запитуйте про становище представників влади — депутатів рад різних рівнів, державних службовців усіх рангів, до яких маєте доступ. Принагідно поспілкуйтеся і з політологами, істориками, військовослужбовцями, промисловцями. Адже чим більше інформації вдасться зібрати, тим вдаліші будуть Ваші рішення. Щоправда, завжди є ризик заплутатися серед надміру відомостей. Тож як тільки виникають сумніви, порадьтеся з кимось, кого вважаєте здатним зрозуміти і пояснити, що саме відбувається.



В умовах загострення політичного становища слід постійно стежити за перебігом подій. Джерелами інформації слугують телебачення, радіо, інтернет, газети тощо. Чим більше інформації вдасться зібрати, тим доцільнішими будуть Ваші рішення



Щойно загроза війни стане реальністю, кожний повинен знати, що означатимуть сигнали, які транслюватимуться різними засобами, зокрема сиренами та гучномовцями. Відповідну інформацію про види та значення цих сигналів надаватимуть місцеві осередки Державної служби з надзвичайних ситуацій

Якщо загроза війни стане реальністю, кожний повинен знати, якою буде у Вашому регіоні система оповіщення про повітряні та інші напади ворога та що означатимуть різні сигнали. Слід чітко з'ясувати всі канали, якими їх передаватимуть. Перш за все йдеться про засоби масової інформації. Повідомлення транслюватимуть через телебачення, інтернет, розсилатимуть через мобільний зв'язок. Ймовірно, використовують також уже архаїчні на сьогодні мережі кабельного радіо.

На місцях відразу почнуть функціонувати осередки Державної служби з надзвичайних ситуацій. Саме там можна буде отримати вичерпну інформацію не лише про види та значення сигналів, але й про відповідні дії в разі їхньої подачі. Ретельно занотуйте таку інформацію і розповсюдьте її серед якомога ширшого кола людей, не обмежуючись родиною (але й дітям треба все пояснити — якомога простіше й доступніше). Запитайте сусідів і знайомих, чи мають вони відповідну інформацію та чи все розуміють. Можливо, хтось із них через хворобу, похилий вік тощо не може отримати відомості самостійно. Тож допоможіть ближньому.

Інформації може бути чимало. **Щоб краще її розуміти і зручніше нею користуватися, пропонуємо таблицю № 1 — заповнювати її треба самостійно.**

Оповіщення в містах і селах також здійснюватимуть через спеціальні звукові сигнали — сирени, які чути далеко. Вам треба довідатися не лише їхнє значення, але й що робити в разі їх подачі. Звертайтеся по відповідну інформацію до закладів, які подаватимуть такі сигнали. Вони зобов'язані надрукувати відповідні листівки. Візьміть декілька примірників, один з них вклейте до цієї книжки, інші розкладіть на видних місцях. Проінструктуйте всіх членів родини та переконайтеся, що кожен добре з'ясував, що і коли треба робити. Адже сигнал може застати всіх у різних місцях, і перепитати не буде в кого.

Пам'ятайте — **всі перелічені засоби оповіщення (за винятком звукової сирени) діятимуть лише за наявності електропостачання**. Проте його можуть раптово вимикати, або ж через ворожі дії може бути пошкоджена чи зруйнована сама електростанція.

Щоб не лишитися без новин, скористайтеся хоча б старомодним портативним транзисторним радіоприймачем на батарейках. Цей канал зв'язку ворогові цілком знищити не вдасться. Адже приймач можна налаштувати на частоти радіостанцій, якими транслюватимуть повідомлення органи

Таблиця № 1

№ з/п	Джерело, що транслюватиме сигнал про небезпеку	Вид сигналу, як виглядає, що означає
1.	Телевізійні канали: Канал _____ Канал _____ Канал _____	
2.	Інтернет: Сайт _____ Сайт _____ Сайт _____	
3.	Радіостанції:	
4.	Сигнали, що надходять через засоби мобільного зв'язку:	

державної влади. **Але потрібно заздалегідь занотувати відповідну інформацію в таблиці № 2.**

Подбайте про запас батарейок для радіоприймача. Адже під час війни ресурси в магазинах можуть швидко вичерпатися.

Вночі про загрози можуть попереджати спеціальними світловими сигналами (наприклад, сигнальними ракетами). Ймовірно, їх застосовуватимуть у Вашому регіоні, тож не забудьте довідатися й про них.

Таблиця № 2

№ з/п	Назва радіостанції, що транслюватиме інформацію про становище	Частоти, на яких вона працює
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Загрозу можна розпізнати і за певними прикметами. Наприклад, зненацька вимкнулося освітлення на вулицях і припинилася подача електроенергії в оселі. Це може бути затемнення через загрозу нальоту ворожої авіації.

Можливо, неподалік розташована військова частина. Приглядайтеся до дій вояків. Якщо вони несподівано помчали до сховищ техніки, швидко виводять її за межі частини, це також може свідчити про загрозу нападу супротивника.

Якщо ж з якихось причин у Вас немає ні телевізора, ні інтернету, Ви не користуєтесь мобільним зв'язком і давно викинули радіоприймач, не впадайте в розпач. Попросіть сусідів, у яких є ці прилади, щоб вони попереджали Вас про небезпеку. У скрутні часи завжди слід об'єднувати зусилля. Люди розуміють це інстинктивно. Тож Вам напевне не відмовлять.

На сигнал повітряної тривоги слід поквартитися до найближчого бомбосховища. Більшість цих об'єктів споруджено в середині ХХ століття з дотриманням тогочасних вимог, і сьогодні вони переважно занедбані. Тому бажано ще в мирний час за допомогою органів місцевої влади (Державної служби з надзвичайних ситуацій тощо) з'ясувати, чи можна розраховувати на ці укриття. Занотуйте максимум інформації — адресу, кількість осіб, які можуть там сховатися, розташування входів, порядок доступу, наявність джерел освітлення, запасів води, можливість скористатися туалетом тощо. Поділіться цією інформацією з усіма членами родини, сусідами, особливо з людьми похилого віку, хворими, інвалідами, яким важко отримати відомості самостійно. Проста й зрозуміла схема, як добратися до укриття, допоможе врятувати чимало життів.

Як бомбосховище можна використовувати станції метро (звісно, якщо у Вашому місті є метро). Поміркуйте, чи зможете Ви швидко дістатися найближчої станції підземки в разі удару ворожої авіації. Обговоріть становище з рідними та сусідами. Сховищами також можуть стати паркінги, склади та інші об'єкти, які завдяки підземному розташуванню або потужним бе-

тонним стінам та перекриттю здатні захистити життя людей під час бомбувань та обстрілів. Занотуйте адреси таких об'єктів, довідайтеся про можливість використання їх як сховища. Переконайтеся, особисто оглянувши такі місця, що там справді могли б заховатися Ви та Ваша родина. Це також допоможе Вам підготуватися до перебування в цих сховищах і компенсувати їхні недоліки заздалегідь підготовленими засобами (як-от килимок для лежання, розкладне крісло, теплі речі, запас води тощо).

### **Занотуйте цю інформацію в таблиці № 4 за зразком таблиці № 3.**

Заповнивши таблицю № 4, повідомте зібрану інформацію родичам і сусідам.

**Таблиця № 3**

<b>№ з/п</b>	<b>Адреса бомбосховища або об'єкта, який за потреби може слугувати бомбосховищем</b>	<b>Особливості доступу</b>	<b>Додаткова інформація</b>
1.	Обладнане бомбосховище у підвалі будинку № X на вул. Y.	Вхід із двору через другий під'їзд.	Розраховане максимум на 120 осіб, є туалет, подача води з міського водогону.
2.	Підземний паркінг у будинку № Z на вул. W.	Вхід критим спуском з вулиці перед будинком.	Бетонна долівка не пристосована для сидіння людей. Бракує води.

Таблиця № 4

№ з/п	Адреса бомбосховища чи іншого укриття	Особливості доступу	Додаткова інформація
1.			
2.			
3.			
4.			

**Якщо поблизу нема бомбосховищ або інших придатних укриттів, не впадайте у відчай.** Адже є ще підвали багатоквартирних будинків. Їх цілком можна пристосувати для того, щоб безпечно перечекати повітряні нальоти. У спілці з сусідами обладнайте підвал так, щоб у ньому можна було перебувати довгий час. Для цього треба встановити ліжка або дерев'яні нари, принаймні настелити матраців на підлогу, підготувати теплі ковдри, ліхтарики, смолоскипи, свічки, сірники тощо.

Неминучим супутником бомбардування будуть стрес і травми. Тому підготуйте невеличкий запас медикаментів для першої допомоги, найпростіші з них: йод, бинти, вата, нашатирний спирт, заспокійливі препарати, таблетки або краплі від підвищеного тиску.

Також подбайте про запаси води. Технічна (непридатна для пиття) вода знадобиться, щоб змивати бруд та продукти діяльності людського організму (фекалії та сечу). Поміркуйте, як облаштувати туалет, оскільки вийти назовні під час бомбардування не вдасться. Найпростіший спосіб — відгородити певне місце, поставити там звичайні відра з покриттями. Після відбою повітряної тривоги екскременти викинути й підготувати все до наступної тривоги.

Водогін, найімовірніше, перестане функціонувати після першого ж бомбардування. Вам знадобиться питна вода, резервуари якої є на території певних установ (водоканали, пожежні та військові частини, госпіталі, санепідемстанції тощо). Зазвичай вони призначені саме для потреб мешканців у надзвичайних ситуаціях. Звісно, якщо навколо свистітимуть кулі, про організовану роздачу води і мови бути не може. Тому доцільно заздалегідь з'ясувати за допомогою органів місцевої влади, де розташовані такі резервуари, як ними користуватися тощо.

Опісля заповніть таблицю № 5.

Таблиця № 5

№ з/п	Адреса резервуару питної води	Схема доступу	Додаткова інформація
1.			
2.			
3.			

Унаслідок бомбардування підвал (паркінг) може завалити землею та уламками будівлі. Тому обов'язково передбачте запасний вихід, бажано навіть декілька. Це можуть бути звичайні вікна (звісно, відповідного розміру). Краще вже мати навіть дуже вузький лаз, аніж зовсім не мати запасного виходу. Адже за потреби через нього зможе вибратися бодай найменший або найхудіший з-посеред усіх і привести на допомогу рятувальників або військовиків, які врятують тих, хто опинився у пастці.



Протягом 1940–1941 років нацистська Німеччина масовано бомбардувала Лондон та інші британські міста, перетворюючи цілі квартали в руїни. Фото з Національного управління архівів та документації, 1940 рік



До 200 тисяч мешканців Лондона щоночі, а іноді і вдень перехувалися від бомбардувань у метро, інші — у підвалах будинків чи імпровізованих бомбосховищах, які потрібно було облаштувати нашвидкуруч. Фото Міністерства інформації, 1940 рік



Зменшити втрати серед цивільних мешканців вдалося завдяки вчасному оповіщенню і таким найпростішим укриттям, як окопи на подвір'ї школи, іншої публічної установи чи приватного будинку. Фото Міністерства інформації, 1940 рік

Також доцільно повідомити про облаштоване бомбосховище органи місцевої влади та рятувальників. Якщо в будинок, в підвалі якого переховуються люди, влучить бомба, поінформовані про сховок рятувальники поквапляться на допомогу насамперед їм.

У замських будинках, на дачах нерідко бракує надійних підвалів. У такому разі треба викопати на присадибній ділянці (або у дворі) яму (окоп), щоб ховатися від уламків авіабомб.

Унаслідок бомбардування можуть статися небезпечні аварії на довколишніх підприємствах (витік радіоактивних або хімічних речовин, загоряння запасів пального, підрив вибухонебезпечних речовин, прорив дамби водосховища тощо). Розвідайте в органів місцевої влади якомога детальніше про можливі загрози. Визначте, чи перебуває Ваша оселя в потенційно небезпечній зоні, довідайтеся та занотуйте правильні дії в разі надзвичайної ситуації. **Витрачені на збір усієї цієї інформації час і зусилля повернуться сторицею, адже допоможуть врятувати життя багатьох людей.**

Під час війни найрізноманітніші обставини можуть спонукати або навіть змусити до тривалих мандрів. Вирушати, напевно, доведеться швидко, часу бракуватиме. А в неминучому поспіху зазвичай забувається чимало важливих і навіть життєво необхідних речей.

Саме тому раніше офіцери були зобов'язані завжди мати наготові так звану «тривожну» валізу з заздалегідь спактованими потрібними речами. Цивільним мешканцям така пересторога видається щонайменше недоречною. Та й валіза — не найкращий вибір для небезпечної подорожі.

Зрештою, готувати заздалегідь «тривожний» наплечник, торбу, сакви, клунок чи що б Ви там обрали, мабуть, недоцільно. Бо поки мирно, можете про все зібране забути, і чимало



речей зіпсуються. Або хоч і щодня перевірятимете, та в критичну мить неодмінно забракне чогось дуже важливого. Краще ретельно обміркувати та скласти перелік речей, які варто прихопити зі собою. Залежно від завдань і потреб такі переліки у різних людей будуть різні. Та зазвичай у наплечнику повинні бути принаймні:

### 1. Найважливіші **документи**:

- паспорт (внутрішній та закордонний);
- ідентифікаційний код / свідоцтво про соціальне страхування;
- студентський квиток / службове або пенсійне посвідчення;
- військовий квиток;
- права водія, техпаспорт автомобіля;
- диплом про освіту;
- свідоцтва про народження неповнолітніх дітей;
- свідоцтва про право власності тощо.

Складіть їх у міцний герметичний пакет, якщо є копії документів, краще спакувати їх окремо. Потурбуйтеся, щоб у наплечнику їх завжди було легко знайти.

2. Гроші, коштовності, банківські картки. Бажано розмістити їх у кількох різних місцях.

3. Одяг залежно від пори року: дві пари звичайних або вовняних шкарпеток, штани, сорочка, светр, плащ-дошовик, кепка або шапка, рукавиці, шарф, пара взуття тощо.

4. Засоби гігієни: зубна щітка, зубна паста, мило, дзеркальце, гребінець, хустинки, рушник, сухі та вологі серветки, туалетний папір, бритва, манікюрний набір, засоби особистої гігієни для жінок тощо.

5. Аптечка. Мінімальний набір: бинти, вата, лейкопластир, джгут, йод, антисептик, активоване вугілля, парацетамол (від жару), пенталгін (від болю), нашатирний спирт, ліки, що потрібні Вам особисто з розрахунку на 7 діб. Рецепти необхідних медичних препаратів (а також їхні копії). Не зашкодить також карточка з ім'ям і номером телефону Вашого лікаря.

6. Засоби зв'язку: мобільний телефон із зарядним пристроєм, невеличкий радіоприймач (з комплектом запасних батарейок, акумулятором або джерелом живлення на кшталт динамо-машини, сонячної батареї).

7. Інше спорядження: ліхтарик, компас, карта місцевості, годинник, багатофункціональний ніж (суміщає ніж, шило, викрутку, пилку, ножиці тощо), невелика сокира, казанок, фляга, ложка, металеве горнятко, термос, голки, нитки, блокнот, олівці, спальний мішок, килимок, шнур синтетичний діаметром 4–5 мм і завдовжки 20 м, декілька великих (120 л) пакетів для сміття і рулон широкого скотчу (з цього можна швидко спорудити намет або тент).

8. Їжа. Розрахуйте запас щонайменше на три доби. Обирайте продукти, що потребують мінімального приготування, довго зберігаються та забезпечують максимальне відтворення енергії: м'ясна тушкованка, рибні консерви, суповий концентрат, макарони, крупи, сухарі, галети, печиво, згущене молоко, чорний шоколад, батончики «Снікерс», льодяники, сіль, цукор, кава, чай, спеції тощо. Горілка (або медичний спирт) слугуватиме, окрім іншого, антисептиком і популярним засобом обміну.

9. Запас води для пиття та приготування їжі — принаймні 3 літри на особу.

10. Сірники, запальнички, свічки, сухий спирт, запас легкозаймистої рідини тощо.

Копії складеного переліку розташуйте у кількох місцях, куди Ви обов'язково зазирнете, збираючись у дорогу. Навіть якщо навколо вибухатимуть бомби, він допоможе швидко зібрати все необхідне. Не шкодуйте екземплярів. Можливо, декілька з них стануть у пригоді Вашим сусідам або знайомим. Подбайте, щоб складений згідно з особистими потребами і фізичними можливостями перелік для комплектування «тривожного» наплечника був у кожного, хто вирушатиме з Вами.

Пакуючи наплечник, важкі предмети розташовуйте внизу, а м'які та дрібні — ближче до спини. Для максимальної зручності відрегулюйте довжину пасів так, щоб нижній край наплечника опинився на рівні попереку. Вантаж буде чималий, тому доцільно заздалегідь подбати про м'які підкладки під паси, які можна виготовити з поролону, повсті тощо.

**Перелік речей для пакування «тривожного» наплечника.** Уважно продумайте найважливіші для виживання власні потреби за потреби Вашої родини, створіть таблицю на окремому аркуші за зразком таблиці № 6, в разі потреби доповніть її, видрукуйте або напишіть від руки. Опісля покладіть чи причепіть у місці, де Ви, коли виникне потреба, складатимете свій «тривожний» наплечник.



Таблиця № 6

<b>№ з/п</b>	<b>Назва</b>	<b>Кількість</b>
<b>I</b>	<b>Документи</b>	
1.	Паспорт	1
2.	...	...
<b>II</b>	<b>Гроші, коштовності</b>	
1.	Банківські картки	1
2.	...	...
<b>III</b>	<b>Одяг</b>	
1.	Шкарпетки вовняні	2 пари
2.	...	...
<b>IV</b>	<b>Засоби гігієни</b>	
1.	Зубна щітка	2 штуки
2.	...	...
<b>V</b>	<b>Аптечка</b>	
1.	Бинт стерильний	2 рулони
2.	...	...
<b>VI</b>	<b>Засоби зв'язку</b>	
1.	Радіоприймач із запасним комплектом батарейок	1

## Продовження таблиці № 6

2.	...	...
<b>VII</b>	<b>Інше спорядження</b>	
1.	Ліхтарик	1
2.	...	...
<b>VIII</b>	<b>Їжа</b>	
1.	Тушкованка (свинина, 0,5 л)	3 банки
2.	...	...
<b>IX</b>	<b>Питна вода</b>	
1.	«Моршинська» негазована (2 л)	2 пляшки
2.	...	...
<b>X</b>	<b>Сірники, запальнички, легкозай- миста рідина тощо</b>	
1.	Сірники (пачки по 10 коробок)	2 пачки
2.	...	...
<b>XI</b>	...	...
1.	...	...
2.	...	...
<b>XII</b>	...	...
1.	...	...
2.	...	...

## РОЗДІЛ II

# ВИЖИВАЛЬНИЦЬКИЙ ЗАПАС

Напевно, ніхто ще за всю історію людства не пошкодував, що в екстремальній ситуації має певний запас найпотрібніших речей. Хто захоплювався «Пригодами Робінзона Крузо» Даніеля Дефо, той розуміє, що на безлюдному острові важко, ба навіть неможливо вижити без врятованих із розбитого корабля речей. Чим більший асортимент опиниться під рукою, тим краще.

Серед чималого переліку таких речей **найважливіше місце займає їжа**. Для сільського мешканця створення і зберігання її запасів — природна необхідність. Адже цьогорічного врожаю має вистачити аж до наступного.

Натомість мешканці міст звикли ледь не щодня купувати «свіжі» продукти, тож їхні запаси зазвичай розраховані на лічені дні. *Наприклад, від початку вуличних боїв у Львові в листопаді 1918 року минуло лише 10 днів, а в багатьох підвалах, де постійно переховувалися мешканці, вже лютував голод.*

Навіть якщо у Вас немає гаража, підвалу чи бракує місця в квартирі, створити в мирний час запас придатних для тривалого зберігання харчових продуктів нескладно. Просто не варто вважати його недоторканим. Навпаки, за будь-якої нагоди використовуйте різні складові для щоденних потреб, але не зволікайте і відновлюйте витрачені резерви.

Скільки запасів Ви наготуєте, залежить від Ваших можливостей. Зазвичай для тривалого зберігання обирають такі продукти, як:



Виживальницький запас складається з продуктів, придатних до тривалого (понад 6 місяців) зберігання. Термін придатності виготовлених домашнім способом різноманітних солінь, компотів, варення тощо нерідко перевищує 12 місяців. Окрім харчів, доцільно також подбати про запас лікарських засобів, який включатиме не лише пігулки й порошки, але й мед, лікувальні трави, домашні настоянки тощо



**1. М'ясні, рибні та овочеві консерви** — основа будь-якого виживальницького запасу. Найкраща та найсмачніша м'ясна консерва — тушкованка, яку приготуєте самі.

Це нескладно:

На денце стерилізованої півлітрової скляної банки покласти один-два лаврові листки, по декілька горошин чорного та духмяного перцю. 400 г нарізаного шматочками м'яса (свинини або яловичини) перемішати з дрібно порізаною цибулею та однією чайною ложкою солі і скласти в банку, зверху покласти 100 г нарізаного сала. Банку заповнювати не по самі вінця — зверху ще має лишатися не менше як 3 см вільних. Прикрити, але не закривати банку стерилізованою кришкою, і поставити в холодну духовку. Увімкнути духовку, встановивши терморегулятор на 200°C. Приблизно за півгодини вміст закипить. Тоді зменшити температуру до 150 °C і готувати ще 3–3,5 години. Закрутити кришку, перевернути банку і залишити вистигати. Економічно вигідніше готувати відразу стільки банок, скільки можна розмістити на дні духовки. Можна також використовувати літрові банки. Відкрита тушкованка без холодильника зберігається недовго, тож у більших банках її зазвичай і не готують.

Ретельно приготовану тушкованку можна їсти навіть через декілька десятків років. Щоправда, за цей час м'ясо втратить консистенцію і смакові якості, але все ще матиме харчову вартість. Термін зберігання рибних консервів зазвичай не перевищує двох років — дата виготовлення зазначена на кришці. Овочеві консерви (зелений горошок, зерна кукурудзи тощо) краще обирати в металевих банках, звертаючи увагу на дату виготовлення та термін придатності.

**2. Крупи** — гречка, рис, пшоно, кукурудза, вівсянка тощо — це чудовий гарнір до основної страви з м'ясних або рибних консервів. Вони містять чимало поживних речовин і корисних мікроелементів. Зокрема, у гречці багато білка, а її «по-

вільні» вуглеводи підтримують відчуття ситості. Однак крупи бояться вологи та шкідників. Зберігати їх слід у суцільних бляшаних або дерев'яних контейнерах, що надійно закриваються.

**3. Макаронні вироби** з твердих сортів пшениці чудово зберігаються впродовж трьох і більше років. Вони достатньо калорійні, добре втамовують голод, але також псуються від вологи, тому звертайте увагу на міцність і надійність упакування.

**4. Сушені зерна бобових** (горох, квасоля, сочевиця) за складом нагадують м'ясо і можуть замінити його якщо не за смаком, то за калорійністю. Але термін придатності невеликий — за рік вони втрачають чимало корисних властивостей.

**5. Борошно** придатне до вживання впродовж лише 6–12 місяців, оскільки швидко псується від шкідників і вологи. Зберігати його треба так само, як крупи. На дно контейнера можна покласти лавровий лист, запах якого відлякує комах. Зате з борошна завжди можна щось спекти, щоби не бути голодним. За потреби звичне для нас пшеничне борошно можна замінити меленим білим рисом.

**6. Супові концентрати та бульйонні кубики** забезпечать Вас першими стравами. Покращити та урізноманітнити їхній смак можна не лише за допомогою спецій, але й комбінуючи їх між собою та з іншими продуктами.

**7. Сухарі, галети, крекери, печиво** замінять звичний хліб. Можуть зберігатися надзвичайно довго. Найбільшу небезпеку становлять комахи і волога.

**8. Оцет, олія, сода, сіль, цукор, сухе молоко, томатна паста, спеції** знадобляться для приготування багатьох страв. Оцет також добрий антибактеріальний засіб. *У давнину римські легіонери кількома краплями оцту дезінфікували воду для*

*пиття*. Сода може замінити пральний і зубний порошки, її розчином лікують хвороби носа, горла та ротової порожнини. Оцет і сода мають необмежені терміни зберігання. Томатна паста — джерело вітаміну С та бета-каротину, вона неабияк урізноманітнить Ваше щоденне меню. Обирати слід продукти у скляній, а не металевій тарі. Олію також краще зберігати в скляній тарі. Посудину з цукром слід ставити не на підлозі, а якомога вище.

**9. Мед, варення, згущене молоко, батончики зразка «Снікерс», соки тривалого зберігання, родзинки, курага, сухофрукти тощо** стануть вишуканим десертом. Мед має необмежений термін придатності й не втрачає корисних властивостей. Його енергетична й лікувальна цінність надзвичайно висока. Мед слід зберігати в надійно закритій скляній тарі в темному місці. Варення також може стояти дуже довго. Навіть якщо поверхню вкриє пліснява, її з тонким верхнім шаром можна зняти, а решта продукту лишається так само смачним і корисним. Батончики зразка «Снікерс» з арахісом надзвичайно поживні. Декілька одиниць дарують людині денну норму кілокалорій, а глюкоза допоможе впоратися зі стресом і підніме настрій.

**10. Кава, чай, какао, горіхи, пластівці, сухе молоко, картопля, цибуля та інші продукти** завершують цей перелік, який аж ніяк не претендує на вичерпність.

Ви можете змінити або розширити цей список виживальницького запасу на підставі власного досвіду та порад людей, яким довіряєте.

Відомі різні норми витрат харчів на людину. Наприклад, вважають, що здоровому чоловікові, який виконує багато фізичної роботи, треба 125 г тушкованки, 150 г крупи, 100 г цукру, 20 г солі, 6–8 г чаю чи кави на добу. Але зазвичай норми визначаються обсягом запасів.



Серед інших речей, які стануть у пригоді:

- ліки, медичні препарати та засоби, звичні для Вас лікарські трави тощо;
- туалетне мило, зубна паста або порошок, інші засоби гігієни;
- алкоголь, який у скрутні часи завжди слугував стабільною валютою;
- тютюнові вироби;
- господарське мило (може замінити інші мийні засоби), пральний порошок, товари побутової хімії;
- сірники, запальнички, свічки;
- пальне;
- акумулятори, батарейки;
- питна вода тощо.

І хоч призбирати виживальницькі запаси важливо, але не варто переборщити. Ваше житло, гараж чи навіть підвал — не склад на випадок «кінця світу». Відстежувати термін придатності величезної кількості різних продуктів буде дуже складно. Майте на увазі також, що в разі евакуації все зібране в поті чола, найімовірніше, доведеться покинути. Тож бережіть душевний спокій та не втрачайте розсудливості.

## РОЗДІЛ III

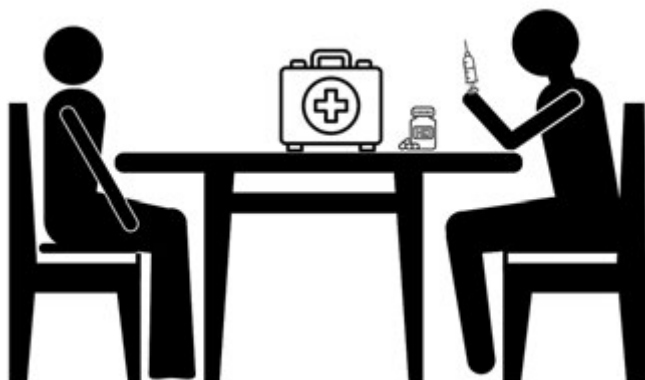
# ПЕРШІ ВИКЛИКИ

Перехід від мирного життя до життя в умовах бойових дій неминуче спричиняє стрес. Тож перша загроза буде не фізичного, а радше психологічного характеру. Одних нервово збудження в перші години війни спонукатиме «щось робити», кудись бігти, вдаватися до необдуманих спонтанних дій. Інші відразу впадуть у відчай, охоплені страхом за власне майбутнє або життя рідних і близьких.

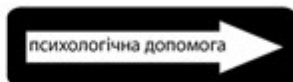
Тож **найголовніше** — **вміти опанувати себе та діяти розважливо**. Можливо, саме Вам доведеться заспокоювати інших, вибитих зі звичного трибу життя людей. Поговоріть з ними, порадьте не лишатися наодинці зі своїми тривогами. Адже усвідомлення, що чимало людей бояться так само, заспокоює. Здебільшого **спілкування позитивно впливає на збуджену нервову систему**, особливо якщо до нього залучити людину з сильною волею або досвідом перебування у відповідному становищі (наприклад, учасника бойових дій, когось такого, що сам постраждав або брав участь у ліквідації наслідків катастроф, нещасних випадків тощо). Це допоможе подолати страх і непевність у майбутньому.

Ще один спосіб подолати стрес — взятися самому або долучитися до будь-якої потрібної саме в цю мить роботи. Наприклад, почати пакувати «тривожний» наплечник, перевірити стан автомобіля, допомогти сусідові перенести вантажі тощо. **Практичні дії завжди заспокійливо впливають на людей**, не залишаючи часу на скигнення та страхи.

Коли ж ніщо не допомагає, слід звернутися до спеціальних установ з надання психологічної допомоги населенню. Це



Стрес неодмінно супроводжуватиме перехід від мирного повсякдення до життя в умовах війни. Доведеться не лише опанувати себе, але й допомагати іншим. Спробуйте спільно заповзятися до легкої, але потрібної роботи. Наприклад, укомплектуйте аптечку. Будь-яке конкретне завдання відволікає думки від абстрактної небезпеки, дозволяючи поступово заспокоїтися



Подолати стрес, позбутися страху і відновити впевненість у собі допоможуть психологи, які працюють у різних установах. Доцільно заздалегідь довідатися їхні адреси. Звертайтеся із відповідним запитом до місцевих управлінь охорони здоров'я, лікарень, волонтерських організацій, розпитуйте знайомих тощо

не лише психологи, які працюють у різних закладах. Є чимало волонтерських організацій, які займаються психологічною реабілітацією військовослужбовців-учасників бойових дій на сході України. Вони допоможуть стати впевненішим і позбутися страху.

Тож доцільно заздалегідь довідатися їхні адреси. Зокрема, можна звернутися з відповідним запитом до лікарні, госпіталю, управління охорони здоров'я вашого міста або району, волонтерського центру, пошукати в інтернеті, розпитати знайомих тощо.

### **Занотуйте зібрану інформацію у таблиці № 7.**

З початком бойових дій може бракувати інформації. Наприклад, припинить роботу звичний телеканал або радіостанція, затримається вихід друкованих видань, ускладниться доступ до інтернету тощо. Інформаційний вакуум — сприятливе середовище для появи пліток і чуток, що породжують недовіру до влади та армії, сіють паніку, страх і невпевненість.

Тому, перебуваючи вдома, лишайте ввімкненим загальнонаціональний теле- або радіоканал. Так Ви почуєте важливу для себе інформацію. Затямте: **у жодному разі не поширюйте ані недостовірну, ані навіть неперевірену інформацію!**

Паніка може початися і внаслідок теракту, масштабної аварії, бомбардування тощо. За таких обставин виникає загроза опинитися посеред некерованого натовпу.

### **Дотримуйтеся таких рекомендацій:**

- застібніть верхній одяг;
- позбудьтесь будь-яких гострих предметів, які можуть поранити Вас або інших людей;



Таблиця № 7

№ з/п	Назва лікувального закладу або волонтерського центру, що надає психологічну допомогу, прізвища та імена лікарів-психологів або волонтерів	Адреса установи	Номер телефону для контактів та спілкування
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

- якщо носите окуляри, зніміть їх. Краще бачити погано, ніж не бачити взагалі;
- зніміть сережки та ланцюжки, галстук, нашійну хусточку або шарф;
- не тримайте руки в кишенях;
- просувайтеся до краю натовпу, подалі від трибун, сцен тощо;
- в обмеженому стінами чи іншими нездоланими перешкодами просторі намагайтеся перебувати і не в центрі, і не з самого краю;
- якщо натовп підхопив і нестримно Вас несе, не пробуйте зачепитися за будь-які предмети. Просто пливіть за течією, але старайтеся дістатися краю юрби;
- уникайте агресивних, озброєних та нетверезих осіб;
- якщо звідусіль затискають, тримайте руки навколо грудей: Ви не впадете, тож Вас не затопчуть — небезпека полягає у тому, що Вас можуть розчавити;
- намагайтеся нічого не піднімати — життя дорожче за будь-які власні чи чужі речі;
- у разі сильної тисняви спробуйте поєднати зусилля з двома найближчими сусідами: сформуєте трикутник, ставши обличчям досередини та притиснувши плече до плеча — так Ви отримаєте простір, щоб вільно дихати;
- якщо вже впали на землю, то притисніть коліна до живота, закрийте голову руками та намагайтеся всіляко захистити життєво важливі органи.



Під час музичного фестивалю в Дуйсбургу півмільйонна юрба збилася у надто вузькому для неї місці і запанікувала. Причини масової паніки бувають різні, однак наслідки зазвичай подібні: тоді 21 особа загинула, а 650 було травмовано. Очевидно, що за менш контрольованих обставин, як-от у зоні бойових дій, кількість жертв значно зростає. Фото Еріка Віферса, 24 липня 2010 року



Якщо зростає ступінь загрози, варто завчасу відправити з міста дітей, літніх людей та інвалідів. На фото: евакуація дітей під час Битви за Британію. Міністерство інформації, 1940 рік

**Великі міста — це найпевніша ціль ударів ворожої авіації.** Тож бажано заздалегідь скоротити до мінімуму кількість осіб, які мешкають у вашій оселі в місті, особливо в мегаполісі, де удари по висотних будинках можуть призвести до численних жертв. Адже багатьом (літні люди, вагітні, жінки з маленькими дітьми тощо) буде вкрай важко по кільканадцять разів на добу добиратися до бомбосховища.

*Під час Другої світової війни, коли Лондон та інші британські міста регулярно бомбардували літаки гітлерівської авіації, було ухвалено рішення евакуювати дітей у сільські райони країни, де їхньому життю загрожувала значно менша небезпека.*

Якщо державна влада ухвалить таке рішення, компетентні органи оголосять порядок евакуації. Проте Ви можете самостійно відвезти членів родини до родичів або друзів у сільську місцевість. Також укриттям можуть слугувати заміські будинки, дачі тощо.

У такому разі заздалегідь визначте декілька альтернативних маршрутів, якими можна дістатися до обраного безпечного місця. Звичні шляхи можуть виявитися заблокованими як унаслідок інтенсивного руху війська, так і через обстріли чи бомбардування.

**Настав час пакувати «тривожні» наплечники.** Прихопіть якомога більше різноманітних запасів (зокрема їжі щонайменше на три доби, а також не менше як три літри питної води на особу). Переконайтеся, що автомобіль справний, а пального вистачить.

**Намагайтеся вміститися в одному транспортному засобі.** Якщо ж до Вас приєднуються автомобілі родичів, друзів або знайомих, варто подбати про організацію руху:

- переконайтеся, що не лише водії, але й усі без винятку пасажери знають маршрут і кінцеву мету подорожі (адреса, ім'я та телефон господаря);



Спричинена артобстрілом російських окупантів пожежа в населеному пункті. Фото Міністерства оборони України. Широкине, 18 червня 2017 року



Британська та американська авіації у лютому 1945 року зруйнували Дрезден: тоді загинуло близько 25 тисяч містян. У щільній забудові окремі вогнища пожежі поєдналися в одне, внаслідок чого виник вогняний смерч. Він виривав з корінням дерева, засмоктував у вогонь людей, важку техніку. Подібний смерч було зафіксовано під час лісової пожежі у Португалії 2017 року. Тому, обираючи місце для укриття, уникайте щільно забудованих кварталів і нетрів сухого лісу. Фото з Німецького федерального архіву, 1945 рік

- узгодьте заздалегідь декілька місць і час для зустрічі на той випадок, коли дорогою хтось відстане або загубиться;
- подбайте, щоб водії обмінялися номерами мобільних телефонів не лише між собою, але й хоч з одним пасажиром кожного автомобіля.

Вирушаючи:

- вимкніть крани / вимикачі, які забезпечують постачання в квартиру / будинок води, газу та електрики;
- заберіть усю їжу з холодильника та морозильної камери;
- приберіть з подвір'я меблі, іграшки тощо;
- зачиніть усі вікна та двері.

Майте на увазі, що з різних причин значну частину шляху, ймовірно, доведеться долати пішки. Наприклад, на численні об'їзди підуть усі запаси пального, автотранспорт можуть конфіскувати для потреб війська, всі мости через ріку виявляться зруйнованими тощо. Детальніші поради для мандрівників-пішоходів розміщені в розділі IX.

**Війна — час безкомпромісної боротьби з цинічним і нахабним ворогом, який не погребує жодними засобами, щоб досягнути своєї мети.** Не варто сподіватися, що супротивник дотримуватиметься якихось норм чи принципів етики, моралі, гуманізму та інших цінностей цивілізованого світу. Натомість зростає ймовірність терористичних актів та диверсій. Більшість їх, як показує досвід минулих конфліктів, вчинятимуть, щоб залякати та деморалізувати саме мирне населення країни, зменшити його рішучість протистояти агресорові. Дуже часто запобігти диверсіям і терористичним атакам неможливо, проте впродовж минулого століття вироблено й певні рекомендації.



Насамперед, будьте пильні й уважні. **Інформуйте органи влади про будь-які підозрілі дії невідомих осіб, підозрілі предмети тощо.** Не намагайтеся діяти самостійно.

**Якщо Вам не пощастило і Ви опинилися серед заручників, дотримуйтеся таких порад:**

- усвідомте, що Ваша єдина мета — вижити;
- зрозумійте, боятися — це природно, змиріться зі становищем, опануйте себе та приготуйтеся до тривалого випробування;
- підбадьорте інших заручників, не дозволяйте їм панікувати;
- найнебезпечнішими будуть перші 15–45 хвилин, упродовж яких швидко і безумовно виконуйте всі накази терористів;
- що довше ви разом, то менший ризик, що терористи когось уб'ють;
- не балакайте без потреби та не шепочіться;
- не благайте, не вибачайтеся і не плачте;
- не робіть терористам жодних зауважень або пропозицій;
- не сперечайтесь ні з ким, погоджуйтесь з терористами;
- повертайтеся до терористів спиною лише за їхнім наказом; зоровий контакт — корисна річ, оскільки не кожен зможе вистрелити, дивлячись жертві в очі; але й не витріщайтеся на терористів без кінця;



- їжте, якщо пропонують, навіть якщо не відчуваєте голоду: їжа зміцнить Вас, а от відмова лише поглибить ворожнечу;
- спробуйте перепочити — сядьте, якщо вдасться, подрімайте чи й поспіть;
- не намагайтеся втекти, навіть якщо Ви цілком упевнені, що вдасться, добре ще раз подумайте;
- якщо ж Вам усе-таки пощастило втекти, не телефонуйте нікому, хто під час нападу терористів міг би опинитися поблизу: можливо, вони переховуються неподалік, і сигнал виклику зрадить місце їхнього сховку;
- якщо хтось із заручників потребує медичної допомоги, спокійно, а якщо потрібно, то й багато разів, скажіть про це терористам: не намагайтеся допомогти самостійно, поки не отримали дозволу;
- зачувши стрілянину або відгомін рятувальної операції, оберіть безпечне місце, ляжте, затуліть голову руками і не робіть різких рухів, ніколи не біжіть назустріч визволителям — Вас можуть сплутати з терористом.

Якщо бойові дії розгорнулися досить далеко, якщо Вас одразу не мобілізували до війська або не залучили до виконання інших обов'язків, дотримуйтеся звичного способу життя. Лише не балакайте зайве телефоном і без потреби не їздіть автомобілем. Не перевантажуйте доріг, що потрібні для значно важливіших завдань. Тепер «тривожний» наплечник повинен завжди стояти наготові. Адже незалежно від географічного розташування фронту існує загроза ударів з повітря.



## РОЗДІЛ IV

# ЗАХИСТ ВІД БОМБАРДУВАННЯ

Сучасні літаки не конче повинні з'явитися в небі над ціллю, щоби вразити її. Адже, окрім бомб, вони озброєні ще й ракетами. Ракети, але вже інших типів, запускатимуть також із наземних позицій, віддалених на багато десятків або й сотень кілометрів. Проте всі вони вражатимуть саме з повітря.

### **Заздалегідь ретельно обміркуйте ймовірні загрози.**

Якщо Ваша оселя розташована поблизу військових об'єктів (військових частин, складів озброєння, баз, командних центрів, аеродромів тощо) або стратегічних об'єктів (мостів, гребель, електростанцій, заводів, залізничних станцій, портів тощо), поблизу осередків державного або регіонального управління, центрів комунікацій (телевеж, теле- та радіостанцій, центрів мобільного зв'язку, осередків поштово-телеграфного зв'язку тощо), ймовірність побічного ураження під час нальотів ворожої авіації або ракетних ударів буде значно вища, ніж у «спальних» районах, де немає споруд стратегічного або військового призначення.

Переїхавши з небезпечного району, доведеться призвичаюватися до нових шляхів, якими Ви діставатиметеся до місця праці, служби, навчання тощо. Ворожі авіаудари можуть спричинити тривалі перебої у роботі громадського транспорту. Визначте декілька альтернативних маршрутів, беручи до уваги можливі руйнівні наслідки ворожих бомбардувань (руйнування мостів, естакад, блокування перехресть і вулиць тощо). Уважно слухайте інформацію про наслідки ворожих ударів, аби вчасно скоригувати маршрут.



Заздалегідь подбайте про запас пального для автомобіля, оскільки мережа заправних станцій також може не функціонувати ще довгий час. Доцільно об'єднати зусилля з сусідами так, щоб щоразу використовувати для різних завдань лише один автомобіль (наприклад, по черзі щотижня). Так Ви заощадите не лише пальне, але й зменшите навантаження на комунікації.

Унаслідок близьких вибухів віконне скло тріскатиме й розлітатиметься навсібіч. Часто люди зазнають поранень саме від друзок скла, а не від уламків бомб чи ракет. Заклеївши віконне скло скотчем навхрест, Ви суттєво знизите ризик ураження.

Також доцільно закривати вікна під час повітряних атак спеціальними шторами, які можна виготовити з важкого, цупкого матеріалу. Вони не лише запобігатимуть розлітанню скла, а й не пропускатимуть світла вночі, коли в містах запровадять режим світломаскування.

**Почувши сигнал повітряної тривоги, головне — не панікуйте!** Дійте спокійно та впевнено:

- якщо можливо, поінформуйте родичів і найближчих сусідів;
- вимкніть електроприлади, освітлення та запобіжник-вимикач, який забезпечує надходження електроенергії в квартиру чи будинок — це допоможе зменшити інтенсивність пожежі в разі влучання бомби;
- перекрийте крани постачання газу та води;
- зачиніть вікна та засуньте штори;
- вхопіть «тривожний» наплечник і прямуйте до найближчого бомбосховища чи іншого укриття;

- якщо з Вами малюки, потурбуйтеся про змінний одяг, відповідне харчування (зокрема солодощі), памперси та іграшки.

**Поспішаючи до бомбосховища, в жодному разі не користуйтеся ліфтом.** Кожної миті електропостачання може припинитися — і ліфт обернеться на пастку, з якої не вибратися без сторонньої допомоги. Візок для немовлят варто залишити біля входу до будинку. У бомбосховищі він стане дитині ліжечком. Якщо ж візок важко занести в укриття, залиште його назовні коло дверей.

**Тримайте напоготові одяг, який можна швидко одягнути, почувши сигнал тривоги.** *Під час Другої світової війни британський прем'єр-міністр Вінстон Черчилль обрав собі спеціальний комбінезон (він називав його «костюмом сирени») з багатьма кишенями, куди складав усе необхідне для перебування в укритті.* Візьміть до уваги, що в бомбосховищах (підвалах) холодно, тому одяг повинен бути достатньо теплим, аби в ньому можна було просидіти довгий час і не замерзнути. Особливо подбайте про дітей.

У бомбосховищі, а особливо в пристосованому підвалі чи паркінгу, можливості почути сигнали оповіщення доволі обмежені. Тому варто заздалегідь придбати транзисторний приймач. Настроєний на відповідну хвилю, він буде джерелом інформації про перебіг подій та про відбій повітряної тривоги. Не сподівайтесь на мобільні телефони або інтернет — однією з перших цілей повітряних ударів будуть саме мережі зв'язку. Не забудьте придбати запас батарейок для радіоприймача.

**Під час бойових дій особливу небезпеку становить руйнування атомних електростанцій.** Сумні наслідки такого руйнування в Україні добре відомі після аварії на Чорнобильській атомній електростанції. У підсумку значні території стають забруднені радіоактивними речовинами. Крім того, в Україні є могильники отруйних елементів, і їм також загрожує пошкодження або руйнування внаслідок ворожих ударів.



Під дією вибухової хвилі віконне скло тріскатиме й розлітатиметься навсібіч. Його уламки вражають навіть частіше, ніж уламки бомб. Заклеївши віконне скло скотчем навхрест, Ви суттєво знизите ризик ураження



Поспішаючи до бомбосховища, в жодному випадку не користуйтеся ліфтом. Кожної миті електропостачання може припинитися і ліфт обернеться на пастку, з якої не вибратися без сторонньої допомоги

Значно зростає й ризик отруєння хімічними речовинами, і то не лише через застосування хімічної зброї, але й внаслідок бомбардування чи аварії на підприємстві, де зберігаються, використовуються або виробляються небезпечні речовини (хлор, ртуть тощо).

### **Довідавшись про небезпеку:**

- не панікуйте!
- по змозі, попередьте родичів і сусідів;
- якомога швидше виходьте з небезпечної зони: рухатися слід проти напрямку вітру, оминаючи низини;
- прикрийте ніс і губи вологими рушником, хустинкою, одноразовою медичною маскою тощо; за наявності одягніть респіратор або протигаз;
- щоб захистити шкіру, скористайтеся водостійким одягом і гумовим взуттям;
- діставшись додому, переодягніться, забруднений одяг знімайте послідовно — з голови до п'ят; не стягуйте речі через голову, щоб не вразити очі та органи дихання; забруднений одяг запакуйте в пластикові пакети й винесіть із житлового приміщення;
- помийтеся під гарячим (38–40 градусів за Цельсієм) душем, а якщо гарячої води немає, ретельно мийтеся холодною, користуючись господарським милом;
- спершу вимийте руки, далі обличчя, шию, очі та вуха; промийте ніс та ротову порожнину, потім решту тіла; митися треба 5–10 хвилин;



 <p>1</p>	 <p>2</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>

1. Якщо виникла загроза отруєння хімічними речовинами, виходьте з небезпечної зони, рухаючись проти напрямку вітру та прикривши ніс і губи вологим рушником або хустинкою. За наявності одягніть протигаз або респіратор.
2. Забруднений одяг знімайте послідовно з голови до п'ят. Складіть його у пластикові пакети та винесіть із житлового приміщення.
3. Діставшись додому, прийміть гарячий душ. Якщо гарячої води немає, мийтеся холодною, користуючись господарським милом.
4. Якщо немає змоги покинути небезпечну зону, зачиніть всі вікна та двері. Заблокуйте папером або щільною тканиною вентиляційні отвори. Заклейте всі щілини скотчем. Переховуйтеся на верхніх поверхах

- зачиніть у будинку всі вікна та двері; заблокуйте папером або щільною тканиною вентиляційні отвори; позаклеюйте всі можливі щілини скотчем;
- залишайтеся в будинку, якщо не маєте змоги покинути небезпечну зону: вхідні двері накрийте вологою тканиною і переховуйтеся на верхніх поверхах, оскільки чимало шкідливих речовин важчі за повітря й скупчуються внизу;
- уникайте фізичних контактів з іншими людьми, щоб зменшити ризик забруднення.

Унаслідок прямого влучання ракети чи бомби Ви можете опинитися в пастці під руїнами. У такому становищі легко впасти у відчай. Але саме цього слід остерігатися! **Пам'ятайте, що Ваше завдання — вижити хоч би там що.**

#### **Дотримуйтеся таких рекомендацій:**

- дихайте глибоко, спершу заспокойтеся, потім тверезо оцініть становище;
- спробуйте вивільнити руки і ноги: дійте уважно і не поспішаючи, аби не спровокувати обвал;
- огляньте себе, за потреби зупиніть кровотечу, затиснувши рану рукою;
- якщо температура в приміщенні низька, ляжте на бік, підклавши під себе руку, — так зменшите площу контакту з холодною поверхнею;
- якщо є змога сидіти, зігніть ноги в колінах, притисніть їх до грудей і закрийте голову руками;
- спробуйте скористатися мобільним телефоном, повідомте про своє становище;

- намагайтеся встановити звуковий контакт (гукніть, стукніть каменем по трубі чи металевій конструкції тощо) щоразу, коли гадаєте, що поруч хтось є: важливо контактувати не лише з рятувальниками, але й з людьми, які також опинилися в пастці;
- зважайте на те, що рятувальники щогодини спиняють роботу на 10 хвилин саме з метою розчутити які-небудь сигнали з-під завалу;
- шукаючи можливий вихід, не кваптеся необачно усувати зі шляху купи каміння, цегли, балки тощо: цілком можливо, що саме вони стримують величезну масу руїн, щоб ті не привалили Вас остаточно.

Неминучий наслідок бомбардувань — пожежі. Вони можуть спалахнути не лише від влучання набоїв, але й унаслідок аварії газогону, електромережі тощо. Саме тому, прямуючи до бомбосховища, слід перекривати всі газові крани та вимикати електропостачання.

Опинившись в охопленій полум'ям споруді, найголовніше — не панікувати! Лише за цієї умови Ви зможете врятувати себе та інших.

### **Дотримуйтеся таких порад:**

- по змозі, повідомте пожежників (тел. 101) і медиків (тел. 103);
- найперше намагайтеся евакуювати дітей, літніх людей та інвалідів; пам'ятайте, що перелякані діти часто ховаються під ліжком, у шафі або ж втискаються у якийсь закуток;
- зніміть зі себе вбрання з синтетичних матеріалів: воно плавиметься й прилипатиме до шкіри;

- приготуйте мокрий шмат тканини, щоб закрити ніс і губи. Вода може бути в чайнику, горщику для квітів, акваріумі тощо (для зволоження підійде навіть сеча): волога тканина зменшить ризик отруєння чадним газом, а це ворог підступніший, а тому й небезпечніший за саме полум'я;
- не користуйтеся ліфтом, пригадайте, де розташований вихід, і прямуйте туди, закриваючи дорогою за собою всі двері;
- в зоні сильного задимлення пересувайтеся, зігнувшись якомога нижче, або й повзїть;
- діставшись дверей, обережно торкніться їх тильним боком долоні: якщо вони не гарячі, відчиняйте повільно, щоб потужний струмінь свіжого повітря не спровокував раптовий спалах; якщо ж двері гарячі — не відчиняйте взагалі, адже дим і полум'я не дадуть Вам вийти;
- якщо вийти не вдалося, повертайтеся в приміщення, а тоді тісно закрийте двері: за допомогою будь-якої тканини заблокуйте принаймні найбільші щілини, крізь які проходить дим;
- відчиніть або розбийте вікно: кличте на допомогу!
- опинившись у багатоповерховому будинку й з'ясувавши, що шлях униз заблоковано, шукайте порятунку на даху;
- якщо спалахнув Ваш одяг, падайте на землю й перекочуйтеся, але в жодному разі не біжіть — так вогонь лише розгориться;
- якщо спалахнув одяг сусіда, поваліть його на землю, накиньте зверху пальто, плащ або великий шмат тканини — без доступу кисню полум'я відразу гасне;



- звільнившись із пастки, не шкодуйте себе, а спробуйте допомогти пожежникам і рятувальникам: поінформуйте їх про можливі місця підключення до водогону, небезпечні предмети, які можуть вибухнути (газові балони тощо);
- бракує вогнегасників і води — закидайте полум'я землею, піском, великими шматками тканини тощо;
- допомагайте постраждалим, поливаючи місця опіків великими струменями холодної води, якщо можливо, зніміть з них годинник, персні, браслети, пояс і взуття, перш ніж з'являться набряки; місця опіків варто прикрити чистою тканиною без ворсу (простирадло тощо) і не зачіпати те, що прилипло до тіла.

Унаслідок бойових дій пожежа може спалахнути в лісі, в якому Ви опинилися, прямуючи до безпечного укриття, ховаючись від ворога, збираючи дрова чи ягоди тощо. Виявивши вогонь, дійте за таким алгоритмом:

- негайно попередьте людей навколо та, якщо можливо, органи місцевої влади, пожежників чи рятувальників;
- якомога швидше вийдіть із небезпечної зони: йти треба перпендикулярно щодо напрямку поширення пожежі, тобто назустріч вітру;
- прямуйте до дороги, просіки, узлісся або водойми;
- безпечним місцем може бути й широка галявина: зупинившись на ній, присядьте або ляжте — повітря при землі містить значно менше чадного газу;
- якщо можливо, намочіть одяг і дихайте через вологу тканину.



Виявивши пожежу в лісі, виходьте з небезпечної зони, рухаючись проти напрямку вітру. Прямуйте до найближчої дороги, просіки або ж водойми. Безпечним місцем може також слугувати достатньо широка галявина. Діставшись її, присядьте або й ляжте — понад землю концентрація чадного газу мінімальна. Якщо можливо, дихайте через вологу тканину

## РОЗДІЛ V

# УКРИТТЯ

**Під час війни абсолютно безпечних місць не існує.** Великі міста стають найпривабливішими об'єктами бомбардування. Населені пункти уздовж усіх більш-менш значних шляхів ризикують щомиті перетворитися на поле бою. Зачаївшись десь у глушині, будьте певні, що туди неодмінно доберуться й інші. Та й хтозна, чи вдасться Вам захиститися від банди грабіжників чи зграї дезертирів. Навіть якщо отаборитися на острові посеред трясовини Прип'ятських боліт, єдину вузьку стежку до якого знаєте лише Ви, незабаром гелікоптери можуть перевезти туди артилерійську батарею.

**Хоч би де Ви опинилися, насамперед Вам знадобиться надійний прихисток.** Дах над головою не лише захищає від негоди. Під ним можна зберігати запаси їжі, одягу та знаряддя повсякденної діяльності. У його затишку людина відновлює сили для подальшої боротьби. Недарма кажуть: «Мій дім — моя фортеця». Та житло мирного часу навряд чи можна вважати сховищем тоді, коли навколо стріляють.

*Наприклад, на початку листопадових 1918 року боїв у Львові ні українське військо, ні польські повстанці ще не застосовували ні артилерійські набойки чи міни, ні авіабомби. Боротьба велася стрілецькою зброєю (звинтівки, кулемети, ручні гранати) й спершу навіть не переривала звичного руху вулицями. Та навіть за таких обставин мешканці міста дуже швидко переконалися, що не слід наближатися до вікон. Адже в них надто часто залітали невідомо звідки випущені кулі, що рикошетили у найнесподіваніших напрямках. Тож незабаром довелося*



*покинути звернені до вулиць приміщення, а на четвертий день боїв уже чимало людей переховувалися в підвалах.*

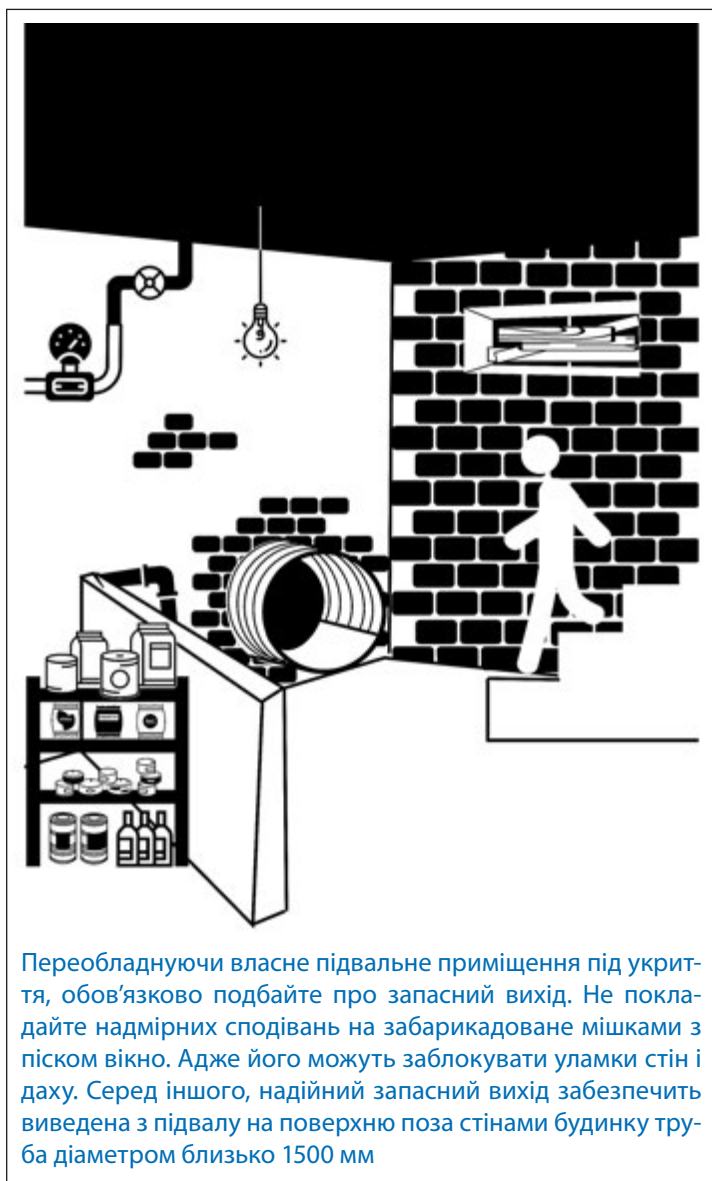
Бомбосховища, метро або підземні паркінги підходять хіба для короткочасного перебування людей — допоки припиниться черговий наліт чи вщухне артобстріл. Зрештою, людина інтуїтивно прагне не полишати напризволяще свою домівку. Тож **доцільно перетворити на укриття власне підвальне або напівпідвальне приміщення.**

**Що товстіші їхні мури, то краще.** Але в приватному будинку стелю майбутнього сховища нерідко відокремлює від підлоги першого поверху надто тонке перекриття, нездатне захистити від обвалів стін, вибухів мін і снарядів, від проникнення диму тощо. Цей недолік можна усунути заздалегідь. Якщо підвал достатньо глибокий, зверху в цегляні стіни вмонтовують залізні труби, під ними споруджують опалубку й заливають шаром бетону хоча б півметрової товщини. Щойно бетон затвердіє, його засипають шаром ґрунту такої самої товщини.

Натомість **склепіння підвалів багатоповерхових житлових будинків вважається достатньо міцним.** Авіабомба чи артилерійський набій, імовірно, вибухне в горішній частині споруди. А коли відлютує пожежа, підвал слугуватиме надійним сховком.

Незалежно від розміру, **всі підвальні вікна слід забарикадувати мішками з піском, землею, будівельним сміттям** тощо. За браком мішків можна використовувати наволочки, різні чохла, зв'язані вузлом великі шматки тканини тощо. Додатково ці барикади можна зміцнити шаром насипаного зверху ґрунту та іншим непотребом, що не горітиме і не гнитиме, поширюючи сморід. Таким чином вдасться захиститися від куль та уламків, що летітимуть ззовні.

Барикадувати вікна слід так, щоб не втратити змоги скористатися ними як запасним виходом (звісно, якщо розмір



відповідний), зберегти їх як джерело надходження свіжого повітря, а також щоб могли вивести назовні димар. Загалом звернені до вулиці стіни вразливіші до обстрілу, ніж звернені до внутрішнього подвір'я. Тож розташовуватися краще з тилу споруди.

Що більше запасних виходів, то менша ймовірність потрапити в смертельну пастку. З цією метою **слід забезпечити вільний прохід між підвалами сусідніх під'їздів**. В умовах тісної забудови можна пробити отвори в суміжних стінах сусідніх будинків, поєднавши безпечною комунікацією цілий квартал.

Облаштовуючи власний підвал, можна заздалегідь подбати про полиці такого розміру, щоб на них могли сидіти або лежати люди. Дошки на підлозі додадуть комфорту й захищатимуть ноги від холоду. Стіни можна утеплити фанерою, елементами старих меблів тощо. З початком бойових дій використовуйте для додаткового утеплення всі килими, ковдри, перини тощо. Якщо обігрівати все приміщення важко, спорудіть невелике укриття у вигляді намету, тепло в якому можна буде підтримувати навіть диханням осіб, які там перебуватимуть.

Існує чимало корисних пристроїв, щоб «цивілізувати» Ваше сховище. Зокрема їжу можна готувати на пристосованих під різне пальне (гас, бензин, газ тощо) примусах. А дизель-генератор забезпечить електроенергією холодильник, морозильну камеру тощо і навіть дасть змогу освітлювати приміщення. Всі ці пристрої порівняно недорогі, доволі ефективні й економно використовують ресурси.

Проте ця «розкіш» триватиме, допоки не вичерпається запас пального. Поповнити його в умовах бойових дій буде вкрай складно або й неможливо. Гарантувати виробництво електроенергії може хіба що динамо-машина на кшталт тієї, якою користуються велосипедисти, освітлюючи дорогу в темряві. Тож **доцільно підготуватися до архаїчніших умов життя**.



Місце для вогнища слід обирати поблизу вікна. Завбачливі розкошуватимуть навколо переносної печі-буржуйки, кмітливим, мабуть, вдасться пристосувати твердопаливний котел, а решті доведеться задовольнитися переносним мангалом, металевою бочкою, диском колеса вантажівки, чавунною ванною, конструкцією з каменів і цеглин.

Дуже простою у виготовленні та ефективною є т. зв. гобо-піч, що являє собою шматок металевої труби досить великого діаметра з отворами для циркуляції повітря внизу та вгорі.

Якщо можливо, пічку слід розташувати в заглибині долівки. Так тепло краще зігріватиме приміщення, а ризик пожежі суттєво знизиться. Вогонь — це можливість і приготувати гарячу їжу, і хоч якось освітити приміщення. **Якщо неможливо спорудити димар, вивівши його через забарикадоване вікно назовні, то слід забезпечити якнайширший доступ свіжого повітря.** Краще змерзнути, ніж отруїтися чадним газом.

З двох посудин різного розміру та піску можна влаштувати імпровізований холодильник. Розташуйте меншу посудину в більшій, простір між ними засипте мокрим піском, а зверху накрийте вологою тканиною. Випаровуючись, вода поглинатиме тепло й охолоджуватиме внутрішню посудину.

Підвали багатоквартирних будинків нерідко підтоплені, заращені різним мотлохом, там водяться щури, миші, таргани та блощиці. Тож доведеться розшукати чисте, сухе місце, встановити нари, ліжка або розкладачки, щоб не спати на долівці, треба буде звільнити проходи до всіх можливих виходів, вимостивши непотребом шлях через калюжі.

Окремо слід облаштувати туалет. Найпростіше скористатися відром із покришкою або ж щоразу вміщувати в унітаз достатньо міцний поліетиленовий мішок, а у хвилини затишшя випорожнювати вмістище в колектор міської каналізації, гли-

Переносна піч-буржуйка — ефективний засіб для обігріву приміщення та приготування їжі. Та, щоби уникнути пожежі, не встановлюйте її на дерев'яну підлогу. Попередньо вимістіть обране місце цегли-нами, тротуарною плиткою тощо



Дуже простою у виготовленні й ефективною є т. зв. гобо-піч, що являє собою шматок металевої труби достатнього діаметру з отворами для циркуляції повітря внизу та вгорі. Якщо неможливо спорудити димар, вивівши його через забарикадоване вікно назовні, слід забезпечити якнайширший доступ у приміщення свіжого повітря

боку яму або вирву від вибуху, щоразу присипаючи шаром землі.

Під час бойових дій стежте, чи не засіли поблизу мінометники або артилеристи, чи не зайняв на даху позицію снайпер, чи не намагаються розташуватися у будинку якісь озброєні люди. **Покидайте сховок тільки тоді, коли це безпечно.**

## РОЗДІЛ VI

# ВОДА

Спорудивши сховок й утерши піт з чола, неодмінно захочеться втамувати спрагу.

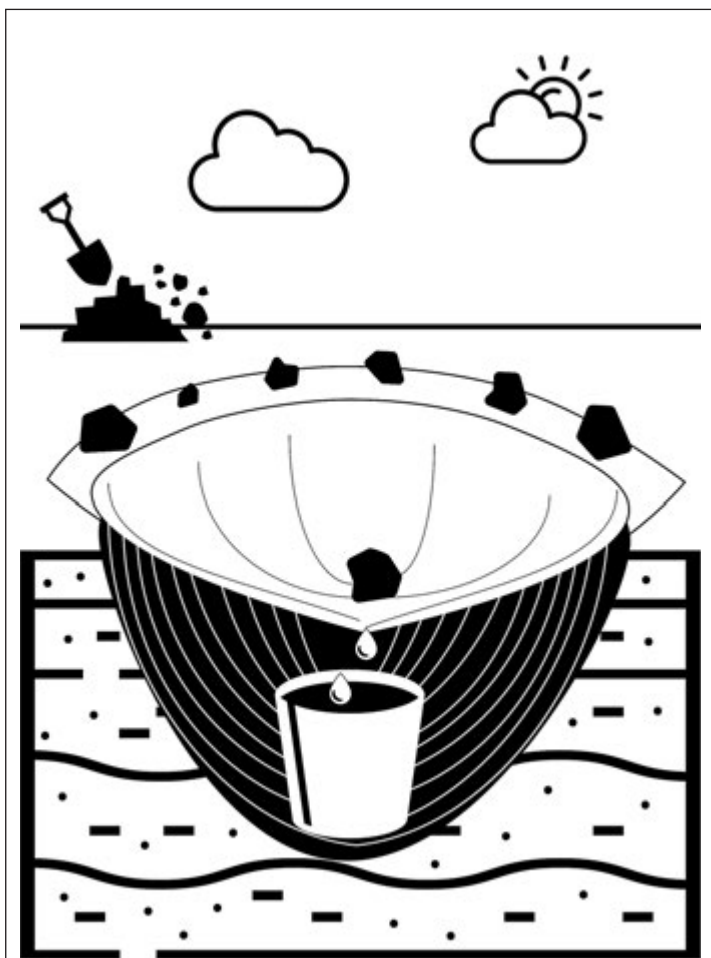
У селі можна скористатися криницею, в лісі чи в полі — розшукати джерело. Натомість міський водогін, мабуть, перестане працювати вже після перших пострілів. А взимку ще й замерзне. Тож, **поки він ще функціонує, варто заповнити водою всі можливі посудини, включно з ванною.**

Навіть коли дорогоцінна рідина перестане текти з кранів, у трубах її залишиться ще чимало. Дістатися до неї можна, знявши лічильник води, демонтувавши крани або роз'єднавши секції труб у підвалі. Не забудьте, що вода може залишитися у зливних бачках туалетів. Тож на початку Вам вдасться створити якийсь запас питної води.

Якщо поблизу бракує криниць або джерел, а запаси питної води у відомих Вам резервуарах вичерпалися, найпростіше буде збирати дощову воду. Для цього знадобиться чиста водонепроникна тканина або великий шмат плівки. Наприклад: розстеліть призначені для мандрівників накидки-дощовики і періодично зливайте назбиране в посудину для питної води. Значно простіше збирати сніг, який щойно випав.

Можна також збирати вологу, що випаровується з землі. Викопайте ямку, на дно поставте посудину для води. Зверху ямку вкрийте плівкою, зафіксувавши її краї каменями. Ще





Щоби збирати вологу, яка випаровується з землі, встановіть на дні викопаної ямки ємність для води. Зверху вкрийте ямку плівкою, зафіксувавши її краї каменями. Ще один камінчик покладіть у центрі, щоби плівка увігнулася до середини. Випаровуючись, вода конденсуватиметься на плівці й стікатиме у ємність

один камінчик покладіть у центрі, щоб плівка вгиналася і конденсат скапував у посудину.

Зберігати дорогоцінну рідину слід у спеціально призначеній для цього тарі. Якщо зібрана вода застоюлася, досить просто декілька разів перелити її з посудини в посудину.

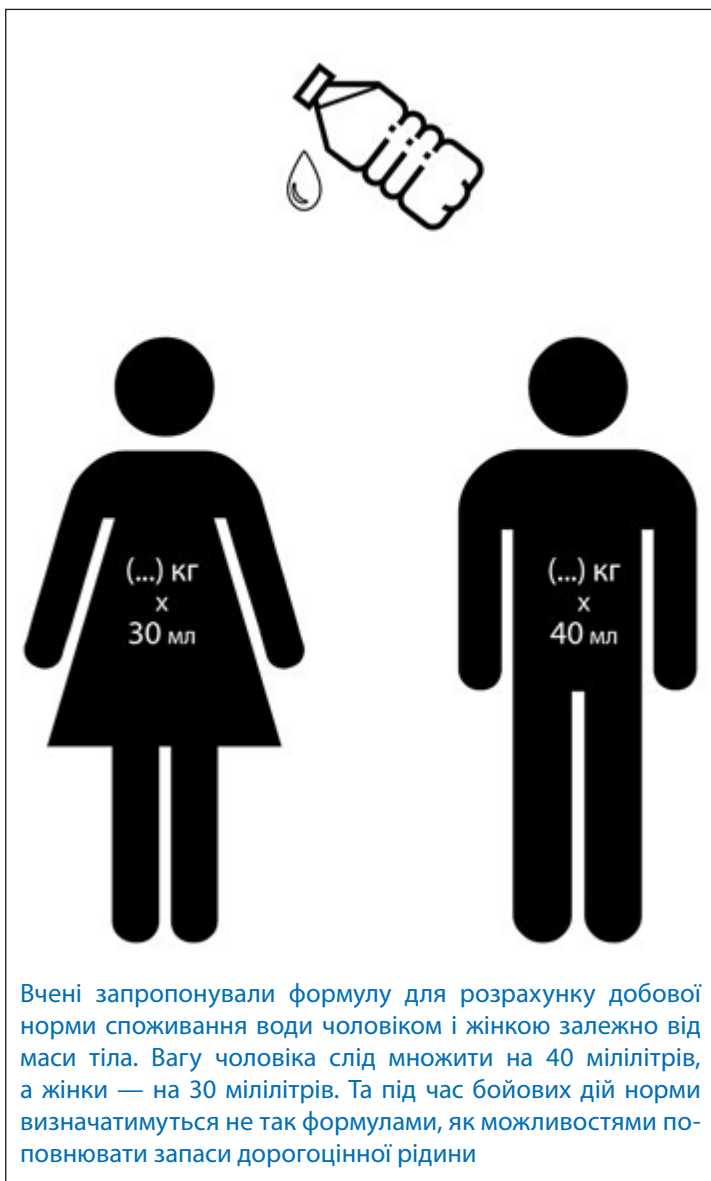
У мирний час воду поділяють на придатну для пиття й приготування страв та технічну — щоб мити, прати, прибирати, гасити пожежу тощо. Під час бойових дій потреба вижити, найімовірніше, зітре цю різницю. Та по змозі такого принципу все ж варто дотримуватися. Тому розподіліть свою тару на дві групи і не наповнюйте питною водою посудини, призначені для технічної, і навпаки.

Воду, зібрану з дощових ринв і талого снігу, вважають технічною. Це також стосується води з водойм, рік і потічків, яких теж чимало в містах.

Під час бойових дій єдиним доступним джерелом води може виявитися брудна калюжа. Добре, якщо вдасться випросити чи виміняти у військовослужбовців декілька таблеток для знезараження води. Якщо ні, то скористайтеся найпростішим фільтром: на дно мішка з тканини, що пропускає воду, насипте піску, потім шар дрібних камінців, а зверху накладіть більших каменів. Пройшовши крізь усі три шари, хай очищена вода стече в заздалегідь підставлену тару.

Зрозуміло, що цю воду слід перед вживанням кип'ятити. Недарма жартують, що «у вині — істина, в пиві — свобода, а у воді — хвороботворні бактерії». Взагалі під час бойових дій безпечніше припустити, що всяка вода може кишити шкідливими мікроорганізмами, тому **за найменшої нагоди кип'ятіть воду, призначену для пиття.**

Є різні рекомендації щодо кількості води, потрібної людині, — від 1,5 до понад 3 літрів на добу. Вчені навіть створи-



The diagram features a central illustration of a hand holding a water bottle with a single drop of water falling from the spout. Below this, two stylized human figures are shown: a woman on the left and a man on the right. The woman's figure contains the text  $(...) \text{ кг} \times 30 \text{ мл}$ , and the man's figure contains  $(...) \text{ кг} \times 40 \text{ мл}$ . Below the figures is a paragraph of text explaining the formulas.

Вчені запропонували формулу для розрахунку добової норми споживання води чоловіком і жінкою залежно від маси тіла. Вагу чоловіка слід помножити на 40 мілілітрів, а жінки — на 30 мілілітрів. Та під час бойових дій норми визначатимуться не так формулами, як можливостями поповнювати запаси дорогоцінної рідини

ли формулу, за якою вагу чоловіка слід помножити на 40 мілілітрів, а жінки — на 30 мілілітрів. Наприклад, чоловік вагою 80 кг потребуватиме:  $80 \times 0,04 \text{ л} = 3,2 \text{ літра}$  води на добу. Під час бойових дій норму споживання визначають не формули, а можливості. Та пам'ятайте, що брак води виснажує організм значно швидше, ніж брак їжі.

## РОЗДІЛ VII

# САМОЗАХИСТ

Під час будь-якої війни рівень злочинності неминуче зростає. І не лише тому, що послаблюється або й цілком припиняється робота правоохоронних органів. Позбавлені звичних джерел і засобів існування, люди, прагнучи вижити, вдаються до крадіжок, грабежу і навіть убивств.

Спершу вони діятимуть поодинці. Та з часом їхня кількість зростатиме, а в руках з'явиться зброя. Виникнуть банди чисельністю до десятка осіб. *У листопаді 1918 року на вулицях Львова грабіжники нерідко прикидалися вояками регулярного війська.* Під час бойових дій охочих заволодіти Вашими запасами їжі та води, коштовностями і навіть укриттям не бракуватиме. **Успішно захищатися можна, лише об'єднавши зусилля.**

Неподалік або поруч з Вами шукатимуть прихистку інші, можливо навіть незнайомі, люди (наприклад, у підвалі багатоквартирного будинку). Щоб вижити, слід згуртуватися. Ніщо так не об'єднує людей, як спільне лихо і спільне споживання їжі.

Спершу зійдіться гуртом за обіднім столом, до якого кожний принесе все, що зможе. Запропонуйте створити спільну кухню, для якої всі пожертвують частиною власних запасів. Готуючи для більшої кількості людей, можна ефективніше використовувати та заощаджувати продукти і паливо.

Призначте для спільного запасу їжі та води певне приміщення. Ключі від нього передайте комітетові у складі кількох



Найефективнішою формою самозахисту є об'єднання зусиль якомога більшої кількості людей. Зокрема, мешканці житлового кварталу можуть перетворити його на неприступну фортецю, заблокувавши підходи барикадами й організувавши цілодобову охорону. За таких обставин спершу можна успішно захищатися навіть без вогнепальної зброї. Помітивши варту на барикадах, злочинці вважатимуть за краще оминати це місце

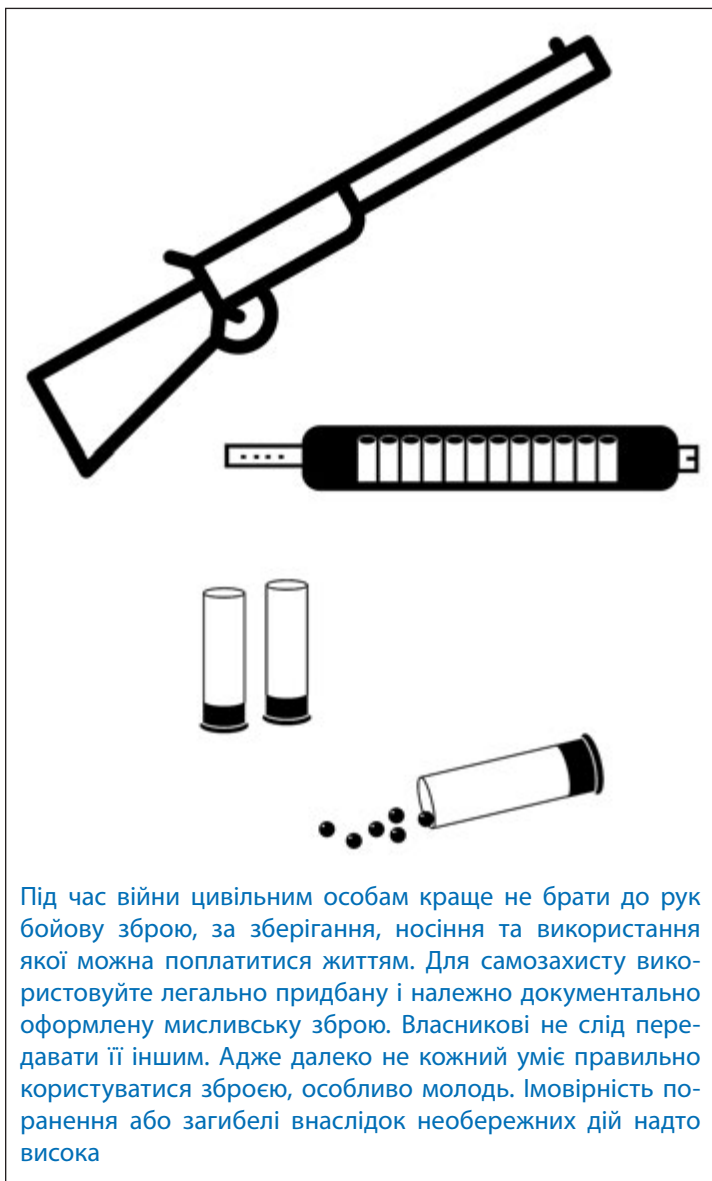
поважних (наприклад, старших віком) осіб, які ретельно вестимуть облік як надходження, так і видачі харчів. Далі можна обрати постійних кухарів, яким регулярно призначати змінних помічників. Зрештою, ефективною може стати й будь-яка інша схема (по черзі куховарити певними групами тощо).

Якщо така кухня успішно функціонує, значить група окремих осіб уже перетворилася на спільноту. Тепер шанси вижити в усіх значно вищі. А усвідомлення багатьох інших небезпек і загроз, ймовірно, ще більше згуртує цих людей.

Ще краще **домовитися з мешканцями сусідніх будинків і створити загін самооборони**. Перекрийте підступи до кварталу або спільного двору барикадами з меблів, мішків з піском чи землею, колод тощо, розставте біля них варту по 3–4 особи, визначте сигнал тривоги та дії кожного мешканця, щойно цей сигнал пролунає. За таких обставин спершу можна діяти навіть без зброї. Помітивши вартових на барикадах, злочинці вважатимуть за краще оминати небезпечне місце.

Для самозахисту потрібна зброя. Її **краще купити заздалегідь і належно оформити всі документи**. Зібраний на бойовищах арсенал може бути смертельно небезпечним. Адже за законами воєнного часу озброєну особу в цивільному одязі без виразних знаків належності до збройних формувань одного з супротивників можуть розстріляти. Аналогічну кару застосовують і за незаконне зберігання вогнепальної зброї. Майте на увазі й те, що далеко не кожний вміє правильно користуватися стрілецькою зброєю, особливо молодь. Імовірність поранення або загибелі внаслідок необережних дій надто висока.

Тому вартових краще озброювати зареєстрованими мисливськими рушницями, т. зв. «коктейлями для Молотова», електрошокерами, саморобними піками, ножами, сокирами, каменями тощо. Травматичну та пневматичну зброю можна застосовувати лише в комбінації з мисливськими рушниця-





ми, інакше озброєні вогнепальною зброєю нападники, побачивши слабкий захист, діятимуть нахабніше та жорстокіше. Часом може вистачити й кількох пострілів з мисливської рушніці, щоб відбити напад. Адже стрілянина неминуче приверне увагу вояків або правоохоронців, тож бій не триватиме довго.

Якщо грабіжникам пощастило прокрастися до Вашого укриття, застосовувати вогнепальну зброю небезпечно. Надто великий ризик вразити когось зі своїх. Здійнятий галас, чисельна перевага та узгоджені дії мешканців, навіть якщо вони озброєні лише лопатами, ножами і сокирами, найпевніше, змусять нападників відступити.

Намагайтеся **без нагальної потреби не застосовувати ніякої бойової зброї**. Переховуйте її в кількох надійних сховках, бажано поза межами прибудинкової території (у руїнах сусідніх споруд, на клумбах тощо). Цілком можливо, що вона знадобиться для значно важливіших і складніших завдань (див.: Розділ X).

Окрім нападів, бандити можуть вдатися й до підступу. Наприклад, на розвідку «завітає» якась жінка з дитиною. Або ж група осіб — нібито біженців — попроситься відпочити, переночувати тощо.

Завдяки пильності, здоровому глузду і навіть інтуїції можна запобігти небезпеці. Спершу зверніть увагу на зовнішність. Можливо, як на мандрівників здалеку вони не надто втомлені або занадто ретельно виголені. Добре вбрана мати не триматиме за руку напівроздягнуену дитину. Щойно тут падав дощ, а зуття гостей сіріє від пилу.

Запитайте, звідкіля саме ці прибульці та коли вони вирушили в дорогу. Знаючи географію рідного краю, легко визначити, чи справді вони подолали шлях, про який розповідають.

Та навіть якщо Ви ніколи не бували в тих краях, про які говорять «гості», вдайте, наприклад, що добре знаєте їхнього сусіда — одноокого мисливця діда Петра. Запитайте, чи отримав він довгождану квартиру в семиповерхівці з підземним паркінгом на вулиці Стельмаха. Імовірно, що відповіді на такі провокаційні запитання остаточно з'ясують становище.

Якщо подорожні безугавно торохкотітимуть, намагаючись викликати співчуття, вислухайте їх уважно. Мабуть, вдасться зауважити суперечності, відверті вигадки тощо. За найменшого сумніву непроханим гостям треба відмовити. Можливо, органи правопорядку все ще функціонують, тож повідомте їх за телефоном 102.



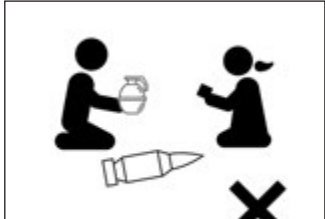

## РОЗДІЛ VIII

# КОЛИ НАВКОЛО СТРІЛЯЮТЬ

Якщо на вулицях Вашого міста загриміли постріли, **найголовніше** — **опанувати себе**. Спробуйте з'ясувати, що саме відбувається. Щойно тоді вирішуйте, як діяти.

Зокрема:

- по змозі, повідомте про появу озброєних незнайомих військовим або правоохоронцям;
- не наближайтеся до вояків: куля, яку вони випустять у супротивника або супротивник — у них, цілком випадково може влучити у Вас;
- відкиньте спокусу розглянути небачені спорядження, однострій тощо: надміру цікавих вважатимуть шпигунами;
- не дозволяйте дітям перебувати, а тим паче бавитися на вулиці: вони ризикують потрапити під гусениці танка або обстріл, а також зашкодити собі та іншим знайденою зброєю, вибухівкою, амуніцією тощо;
- не провокуйте вояків, відкрито фотографуючи їх або знімаючи відео;
- розмовляючи з озброєними людьми, не тримайте руки в кишенях і не робіть різких рухів;
- не сперечайтесь з тим, у кого в руках зброя;

 <p>1</p>	 <p>2</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>

1. Якщо на вулицях Вашого міста розпочався інтенсивний рух бойової техніки або ж загриміли постріли, не дозволяйте дітям перебувати, а тим паче бавитися на вулиці. Вони ризикують потрапити під гусениці танка або ж під обстріл.
2. Зустрівши озброєних людей, відкиньте спокусу розглянути небачене спорядження, однострій та ін. чи порозмовляти з ними. Не провокуйте вояків, відкрито фотографуючи їх або знімаючи відео. Надміру цікавих вважатимуть шпигунами.
3. Забороніть дітям наблизитися до покинутої зброї та пильно стежте за дотриманням цієї заборони. Бавлячись небезпечними предметами, вони можуть зашкодити собі та іншим.
4. Якщо бойові дії розпочалися зненацька, спершу зберіть усіх членів родини в приміщенні без вікон. Щойно стрілянина вщухне, переходьте до заздалегідь облаштованого сховку

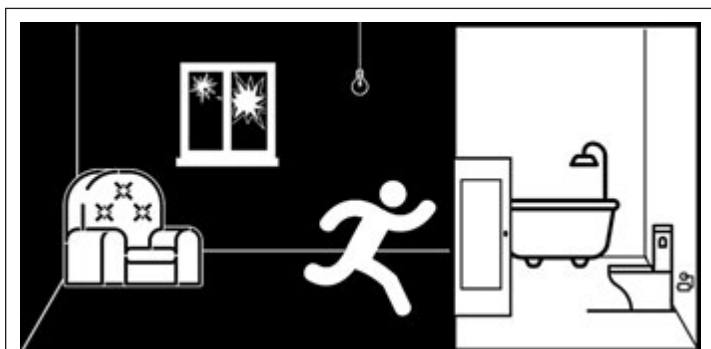
- пересуватися краще пішки: автомобіль — надто помітна й спокуслива ціль;
- перейдіть зі звичного помешкання у заздалегідь підготоване укриття.

Стрілянина, наче грім з ясного неба, може раптово спалахнути саме в тому місці, де Ви перебуватимете. Якщо запанікуєте й побіжите, шукаючи невідомо якого сховку, то можете загинути або зазнати поранення.

### **Дотримуйтеся таких порад:**

- перебуваючи на відкритій місцевості, не намагайтеся перебігти навіть у найближче укриття;
- негайно падайте на землю, закривши голову руками, хоч би й довелося мокнути у брудній калюжі або лежати обличчям у болоті;
- притисніться до землі якомога тісніше й не ворухіться, поки стрілянина не вщухне;
- за найменшої нагоди переповзайте до безпечнішого місця (підземний перехід, підвал, вирва, траншея, купа землі чи піску, смітник тощо). Міна чи артилерійський набій у цей сховок навряд чи влучать, а від їхніх смертоносних на відкритій місцині уламків Ви будете обезпечені;
- перебуваючи вдома, не наближайтеся до вікон, вимкніть світло й перейдіть у приміщення без вікон (ванна, туалет тощо), згодом перейдіть у заздалегідь облаштоване укриття.

Людина звикає до всього, тож шок і нервові збудження від стрілянини вже незабаром минуть. Опинившись у безпечному місці, організм відчуттям голоду сигналізуватиме про по-



Перебуваючи вдома й почувши раптову стрілянину, в жодному випадку не визирайте у вікно. Це смертельно небезпечно! Негайно перейдіть у приміщення без вікон (лазничку, туалет тощо)



Якщо початок бойових дій застав Вас на вулиці, не намагайтеся рятуватися втечею. Падайте на землю, закривши голову руками. Притисніться до землі якомога тісніше й не ворухіться, поки стрілянина не вщухне

требу відновити витрачену енергію. Поїжте, скориставшись запасами. Ви також відчуєте, як повертається душевна рівновага.

В укритті кулі й уламки гранат Вам не загрожуватимуть. За сприятливих обставин вдасться також оминати загрозу загибелі від авіабомб, артилерійських набоїв та мін. Якщо не пощастило завчасу евакуювати в безпечне місце жінок, переконайте їх — задля безпеки — носити максимально закритий і якомога непривабливіший одяг, не виходити без потреби з укриття, не визирати з вікон тощо.

**Якщо бойові дії триватимуть довго, Вашій фортеці загрожуватиме голод.** Історія свідчить, що навіть заздалегідь підготовлені міста не витримували облоги довше ніж шість місяців, якщо не вдавалося налагодити постачання харчів. Попри найраціональніше та найефективніше використання їжі, води, палива тощо, може настати мить, коли всі запаси вичерпаються. Щоб їх поповнити, доведеться вийти з укриття. Та коли навколо свистітимуть кулі, вийти на вулицю, мабуть, не вдасться ні вдень ні вночі.

Хоч військовослужбовці можуть бути достатньо гуманні й допомогти цивільним. *Так під час вуличних боїв у Львові в листопаді 1918 року як українські, так і польські вояки ділилися харчами з мешканцями незалежно від національності.* Звісно, пощастить не всім. У когось можуть відібрати останнє. Та як не дивно, навіть за таких скрутних обставин Ви також маєте шанс вплинути на перебіг подій.

*Наприклад, мешканці одного із львівських будинків передали польському командуванню колективного листа, детально змалювавши трагічне становище — не лише своє, але й сусідів. За декілька днів поляки скористалися цим документом як формальною підставою для пропозиції про тимчасове припинення вогню. Звісно, що визначальними для стратегів обох сторін були не гуманітарні міркування, та для мирних жите-*



Відразу ж після завершення нальоту німецької авіації відновлюється постачання мешканцям міста. Фото Фреда Морлі. Лондон, жовтень 1940 року



Військовослужбовець 1-ї Канадської армії допомагає літній мешканці зруйнованого нормандського міста. Фото з фalezького музею «Життя цивільних осіб під час війни», 1944 рік



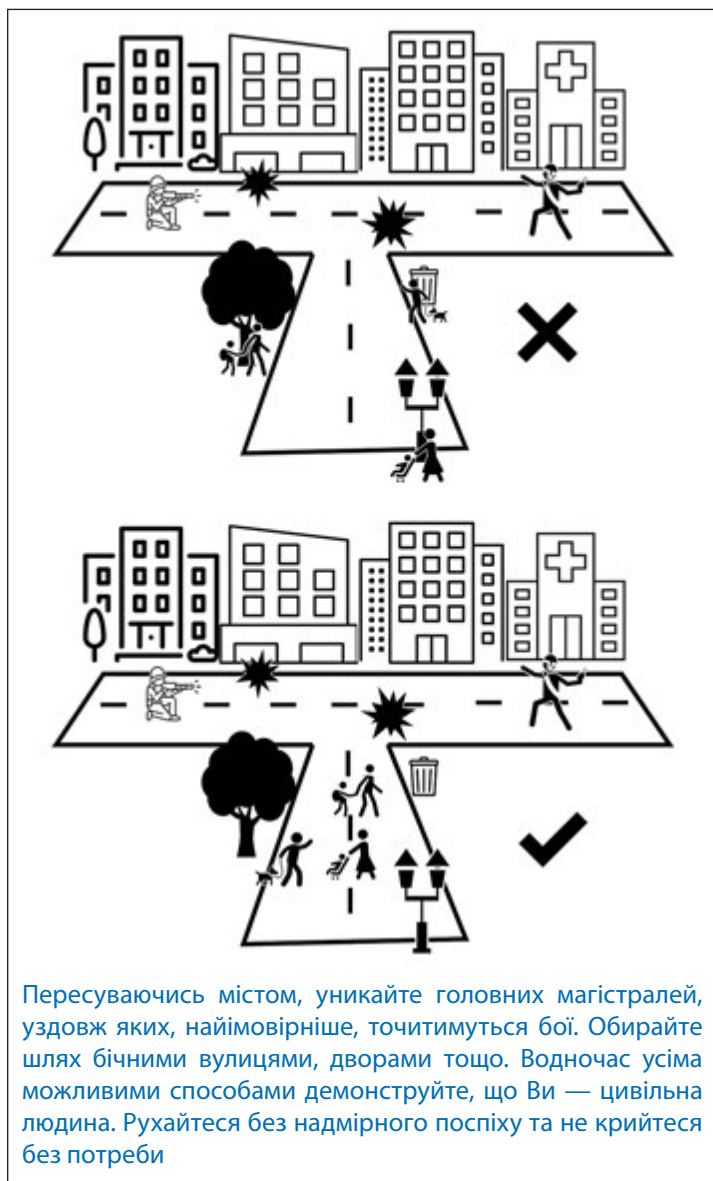
*лів важливий був сам результат. Вони отримали спершу 48, а згодом ще 24 безпечні години, впродовж яких могли поповнити запаси або полишити небезпечну зону.*

**Тож не марнуйте жодної нагоди повідомити про свої проблеми та потреби представників міжнародних організацій, дипломатів, релігійних діячів, представників засобів масової інформації, військовослужбовців і навіть випадкових візитерів.** Можливо, якась «соломинка зламає хребет верблюдові». Бодай ненадовго.

І от стрілянина вщухла. Можливо, радіоприймач, інтернет або навіть чутки допоможуть з'ясувати, чи сторони уклали відповідну угоду, чи фронт лише пересунувся на кількасот метрів в один чи в другий бік. Поміркуйте, що робити далі. Чи не скористатися затишшям і, підхопивши «тривожні» наплечники, перейти в безпечніше місце? Якщо ж вибору немає, треба, не гаючи ні хвилини, поновлювати запаси.

Неможливо передбачити, чи паперові гроші матимуть хоч якусь вартість. Система банківських платежів, певно, також не функціонуватиме. У такі часи надійною валютою стає золото й алкоголь. Якщо Ви таке маєте, то ризикуєте ще й стати жертвою злодіїв, шахраїв або грабіжників. Тому бартерні операції бажано здійснювати в товаристві кількох членів Вашої спільноти. Зважайте, однак, і на те, що надто велика група людей може стати спокусливою для обстрілу ціллю. Вояки не звикли бачити в зоні бойових дій гурти цивільних.

Відоме Вам підприємство, склад чи магазин уже відвідали небажані візитери? Або на цьому місці чорніють руїни? Це ще не означає, що там порожньо. Навіть якщо до приміщення не раз навідувалися, уважному шукачеві може пощастити. Звертайте увагу не тільки на те, що знадобиться сьогодні. Найнепотрібніша, на Вашу думку, річ несподівано може стати корисною чи то для Вас, чи то для інших.



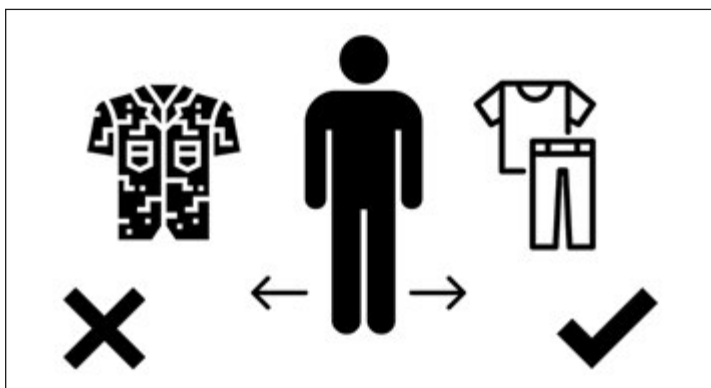
Дійте максимально обережно. У таких місцях вояки нерідко залишають пастки для супротивника. Необачні можуть наскочити на розтяжки, міни, «сувеніри» зі смертельною начинкою тощо. Тож не кваптеся летіти наосліп, згрібаючи з полиць усе підряд. Краще оминати все, що викликає хоч найменшу підозру.

Чимало вдасться розшукати у знищених або покинутих напризволяще будинках. На околицях варто оглянути сади і городи спорожнілих дач. Спробуйте зловити курей, кролів і кіз, які порозбігалися навсібіч, втративши або загубивши господаря. У водоймах можна наловити риби. До речі, вояки нерідко по-варварськи глушать її вибухівкою, але дрібноту зазвичай не збирають.

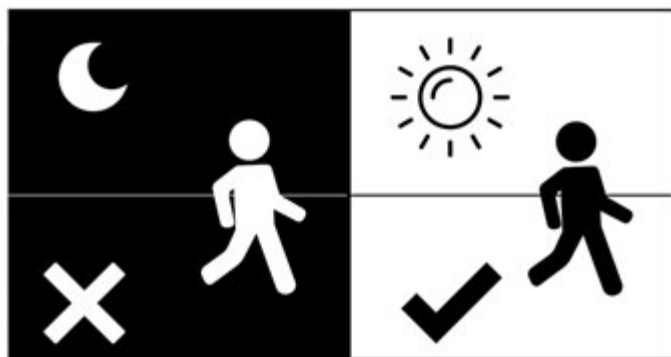
Розшукувати доведеться не лише їжу та воду, але й медикаменти, паливо тощо. Тож вантажу доведеться переносити чимало. Не сподівайтесь на дивом збережений автомобіль. Попри будь-які написи та знаки, його, напевне, обстріляють або конфіскують, якщо він дорогою не зламається. Скористайтесь велосипедом, одноколісною господарською тачкою або знаною всім кравчучкою. Ці «транспортні засоби» не привертають уваги вояків.

Чимало людей в екстремальних умовах прагнуть носити елементи однострою або одяг у стилі «мілітарі». Це небезпечно! Здалеку одягнені так цивільні можуть здаватися воюючими й спровокувати обстріл. **У звичному цивільному одязі значно менше шансів стати мішенню.** Можна також послугоуватися виготовленим з простирадла білим прапором.

Також з міркувань безпеки краще **пересуватися вдень, а не вночі.** Прилади нічного бачення виявлять рух у темряві, але розмірковувати, хто саме, навіщо й куди прямує, вояки не будуть. Найпевніше, у Вас стрілятимуть.



Чимало людей в екстремальних умовах прагнуть носити елементи однострою або одяг у стилі «мілітарі». Це небезпечно, адже здалеку вони можуть здаватися вояками й спровокувати обстріл. Ваш одяг повинен виразно засвідчувати, що Ви — цивільна людина



З міркувань безпеки краще пересуватися вдень, а не вночі. У темряві надто легко сплутати військовослужбовця та цивільну особу. Прилади нічного бачення виявлять рух у темряві, а розмірковувати, хто саме, навіщо й куди прямує, вояки не будуть

Пересуваючись містом, **намагайтеся уникати головних магістралей, ходіть бічними вуличками та дворами**, проте без надмірного поспіху і не крийтеся без потреби. Дозвольте снайперам переконатися, що не варто зраджувати позицію, обстрілюючи не ворога, а цивільних мешканців.

Знайшовши зброю, не кваптеся піднімати її. Вона може бути «дармовим сиром» у пастці. Переконавшись, що це не так, краще не кладіть її до іншої здобичі, а приховайте десь неподалік. Навіть якщо дорогою Вами не зацікавиться патруль, незабаром з'являться підрозділи, які зачищатимуть територію. **Виявлена під час обшуку зброя багатьом загрожуватиме смертю.**

Зачистку, як правило, починають на світанку. Вояки спершу блокують певну територію, а тоді перевіряють кожну розташовану на ній споруду. Оглядають усе — дах, поверхи, підвали, підвір'я, прибудови тощо. Перевіряють документи, за певними характерними ознаками вишукують можливих учасників бойових дій.

Запобігти цьому важко. Тож **сприймайте обшук як неминуче стихійне лихо** на кшталт буревію. Залишайтеся спокійні, навіть якщо погрожують зброєю.

### **У пригоді стануть такі поради:**

- все закінчиться доволі швидко, якщо Ви поводитиметеся спокійно та впевнено;
- лишайтеся там, де наказали; рушайте з місця лише тоді, коли звелять щось відчинити, показати тощо;
- не нервуйтеся, без кінцевої потреби не озирайтеся навколо;
- не відводьте очей, але й не витріщайтеся;

- не балакайте надміру, але й не мовчіть — у такому становищі демонструвати зневагу не варто, краще вже вдавати, що Ви з розумінням ставитесь до непроханих гостей. Утім пам'ятайте, що й надмірна улесливість також може викликати підозру.

## РОЗДІЛ ІХ

# ВИХОДИМО ЗІ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

У суворій дійсності запеклих і тривалих боїв, браку їжі, води, палива та інших ресурсів Вам, можливо, доведеться шукати притулку деінде. Добре, якщо біженців десь чекає родина, друзі або принаймні табори, розгорнуті міжнародними гуманітарними організаціями. Але може трапитися так, що вирушати доведеться в невідоме.

У такому разі **заздалегідь оберіть декілька ймовірних пунктів призначення**. Частину з них шукайте поблизу рідної домівки. Наприклад, туристична база в селі чи невеличкому містечку. Принаймні Ви отримаєте дах над головою, воду та можливість здобувати їжу в обмін на коштовності або допомагаючи селянам у господарстві. А близькість домівки підтримуватиме Вас психологічно. Якщо ж пощастить дістатися глибокого тилу, то можна буде сподіватися на допомогу держави та гуманітарних організацій.

Тож знову готуємо «тривожний» наплечник. Для пішоходів нормою вважають навантаження до 25 кг на чоловіка і до 18 кг на жінку. Посуд для приготування їжі слід брати з розрахунку 0,7 л на особу. Найкращі крупи в дорогу — гречка та овес. Відчутно спростять завдання батончики зразка «Снікерс», звісно, якщо такі маєте.

Досвідчені люди радять **уміст великого наплечника розподілити в декілька окремих пакунків** (сумки, клунки, пакети тощо). Краще п'ять невеликих пакунків, аніж один ущерт наповнений «мішок Діда Мороза». Військовослужбовці підоз-



Невдало обраний час і погана організація обернулися тим, що із 150 біженців з Лодзі вижило і дісталось Берліна лише 10 осіб. Фото Фреда Рамеджа, 1945 рік



Мешканці Данціґа виходять із зони бойових дій: під час захоплення міста Червоною армією загинуло або втекло з міста близько 90 % його громадян. Березень 1945 року. Кадр із документального фільму «Die große Flucht», ZDF



риватимуть, що Ви транспортуєте небезпечний для них вантаж, а грабіжник втішатиметься з чималої здобичі. Тож якщо частину пакунків і доведеться віддати, то решту таки вдасться зберегти. Окремо заховайте коштовності. Один невеличкий пакунок із певним запасом води та їжі тримайте на собі не знімаючи.

**Виходячи з зони бойових дій, демонструйте цивільний характер Вашої групи.** Наприклад, змайструйте прапор з білого простирадла або просто накрійте ним свої наплечники. Мисливські ножі і фляги носіть так, щоб їх не було видно здалеку. Але також не потрібно і надміру маскуватися, одягаючи елементи камуфляжу, вимазуючи обличчя болотом і пересуваючись ночами. Переходити з місця на місце краще вдень, не поспішаючи й оминаючи головні вулиці та осередки боїв.

**Пам'ятайте, що вояки на фронті надто напружені й готові стріляти за найменшою підозрою. У них не повинно виникнути жодного сумніву, що мирні мешканці лишень рятують власне життя.**

Тому — без героїства. Спершу треба за всяку ціну дістатися безпечного місця, а там уже можна спокійно й розсудливо оцінити становище. Дорогою оминайте військові об'єкти, адже вони в будь-яку мить можуть потрапити під обстріл.

Зазвичай військові передбачають можливість евакуювати цивільне населення з зони бойових дій. Для цього створюють пропускні пункти (блокпости) та визначають маршрути евакуації. Тож довідайтеся про розташування найближчого блокпоста й прямуйте до нього. Не намагайтесь оминати пункт пропуску — надто великий ризик, що така спроба стане фатальною.

Опинившись поза зоною бойових дій, зітхати з полегшенням рано. Громадський транспорт, певно, не курсуватиме. Якщо вдасться знайти справний автомобіль, накрійте його білими



Під час Другої індокитайської війни (1955–1975) в'єтнамці вдало пристосували звичайні велосипеди для перевезення вантажів навіть за відсутності шляхів: «Особи, яких ми звали "носильниками", штовхали навантажені велосипеди, конструкцію яких відповідно удосконалили. До рами прив'язували жердину заввишки 3 фути, а ще одну жердину — до лівої ручки керма, щоби керувати. Пакунки рису, амуніції чи ліків загальною вагою понад 350 фунтів прив'язували до рами та високої жердини» (Г. Мур та Дж. Геллоуей «Ми були солдатами... і молодими»)



Тимчасовий блокпост KFOR для контролю за особами і транспортними засобами. Фото Австрійських збройних сил. Косово, 2007 рік

прапорами, причепіть щось схоже на червоний хрест. Це не гарантує безпеки, але зменшує ймовірність потрапити під прицільний вогонь. Їдьте зі швидкістю 50–60 км/год. Надмірний поспіх може викликати підозру і... обстріл.

Та все ж мандрувати, мабуть, доведеться пішки. Навіть якщо Ви дуже добре знаєте ту чи іншу дорогу, під час бойових дій доведеться не раз відхилитися на значні відстані праворуч або ліворуч, кружляти, визначати альтернативний маршрут, просуватися лісами тощо. Тож **топографічна карта й уміння орієнтуватися на місцевості завжди стануть у пригоді**. Її варто придбати завчасу. Щоб дістатися з пункту А в пункт Б, цілком достатньо карт масштабу 1:200 000 (1 см на карті відповідає 2 км на місцевості), які є у вільному продажу.

Прокладаючи маршрут за допомогою карти, найкраще визначити послідовність орієнтирів і йти від одного до другого. Орієнтирами можуть бути об'єкти, які легко знайти на місцевості (населений пункт, перехрестя доріг, міст, острів посеред ріки або вигин її русла, окремих пагорб або будівля, залізнична станція, лінії електропередач тощо). Ідеально, якщо, діставшись одного орієнтира, Ви можете розгледіти наступний.

### **У цьому може допомогти таблиця № 8.**

#### **Візьміть також до уваги, що:**

- об'єкти в горах здаються дальшими, ніж об'єкти на рівнині;
- на одноманітній рівній місцевості (пустеля, засніжене поле тощо) об'єкти видаються ближчими, ніж насправді;
- в сонячний день відстань до об'єкта здається меншою, а під час дощу чи в тумані — більшою;

Таблиця № 8

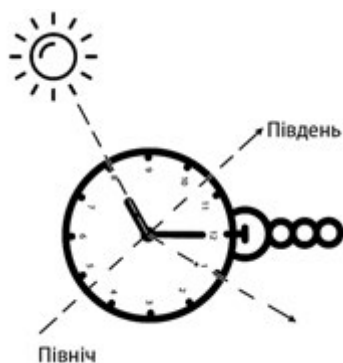
Об'єкт	Найбільша відстань, з якої можна його розгледіти, км
Хмарочоси	16–21
Високі дзвіниці, башти	10–15
Села, великі будинки	8–9
Заводські труби	6
Окремі хати	4–5
Вікна в будинках	3–4
Димарі на дахах	3
Окремі великі дерева	2
Стовбур дерева	1
Віконні рами	0,5

- об'єкти яскравих кольорів (білого, червоного, жовтого) здаються ближчими, ніж об'єкти темних (синього, чорного, сірого);
- освітлений об'єкт здається ближчим, а відстань до затіненого об'єкта — більшою.

Але розгледіти орієнтири буває складно через рельєф місцевості або ж через необхідність пересуватися вночі, у тумані, в хащах тощо. За таких обставин рухатися в потрібному напрямку можна лише за допомогою компаса. **Та якщо його немає, скористайтеся такими порадами:**



Кожний може легко відшукати на небосхилі сузір'я Великої Ведмедиці (інші назви — Віз, або Ківш). Якщо уявно продовжувати відрізок між зорями  $\alpha$  і  $\beta$  щоразу на його довжину, наприкінці п'ятого видовження опиниться Полярна зірка, що вкаже напрям на північ



У сонячний день легко визначити напрямок на південь, маючи годинник. Розташуйте циферблат так, щоб годинна стрілка вказувала на сонце. Лінія, що ділитиме навпіл кут між годинниковою стрілкою і цифрою 1, вказуватиме на південь

- у пересічної людини крок правою ногою дещо більший, аніж лівою, саме тому, блукаючи навмання, людина ходить колом й опиняється на тому самому місці; уникнути пастки можна, щоразу оминаючи будь-які перешкоди (дерева, камені, ями тощо) з лівого боку;
- дійте за алгоритмом:
  - 1) станьте обличчям в обраному напрямку руху, дивіться просто перед собою;
  - 2) оберіть будь-який розташований попереду об'єкт, який зможете розгледіти;
  - 3) дістаньтеся його;
  - 4) повторюйте дії, зазначені в пунктах 1–3, доки досягнете мети.

Уночі визначити напрямок на північ можна, розшукавши на зоряному небі Полярну зірку. Як її знайти, зображено на рисунку 1.

У сонячний день легко визначити напрямок на південь, маючи годинник. Розташуйте циферблат так, щоб годинникова стрілка вказувала на сонце. Лінія, що ділитиме навпіл кут між годинниковою стрілкою і цифрою 1, вказуватиме на південь.

Подорожуючи під час бойових дій, безпечніше уникати зустрічі з незнайомими людьми, тож корисно знати, чи не занадто близько потенційна небезпека.

**Зорієнтуватися допоможе таблиця № 9.**

Таблиця № 9

<b>Об'єкт</b>	<b>Найбільша відстань, з якої можна його розгледіти</b>
Світло фар на рівнині	до 10 км
Спалахи вогнища вночі	6–8 км
Світло вуличного ліхтаря	до 5 км
Окремі люди (видаються точками)	2500 м
Світло кишенькового ліхтарика	1500 м
Можна виразно розгледіти коня	1200 м
Добре видно постать окремої людини	800 м
Видно рухи рук людини	400 м
Колір та предмети одягу	250 м
Вогонь сірника чи сигарети	200–500 м
Обличчя людини	150 м
Вираз обличчя, очі, ніс, пальці	60–110 м
Білки очей	20 м





**Найпростіший спосіб визначати відстань «на око»:**

- оцініть масштаб (до об'єкта, ймовірно, десятки, сотні чи тисячі метрів);
- заплющіть ліве око;
- витягніть уперед праву руку, підніміть великий палець угору;
- розташуйте великий палець на лінії між правим оком і об'єктом так, щоб максимально затулити пальцем об'єкт;
- зафіксуйте і не змінюйте положення руки;
- заплющіть праве око і розплющіть ліве;
- оцініть, на скільки сантиметрів змістився об'єкт стосовно великого пальця;
- залежно від масштабу помножьте отримане число на 10, 100 або 1000: результат становитиме відстань у метрах.

**Нерідко про небезпеку сигналізуватиме звук, за відлунням якого також можна зорієнтуватися щодо відстані. Дивись таблицю № 10.**

Пішохід пересувається зі швидкістю 5 км/год, проте не безперервно цілу добу. Відраховуючи 8 годин для сну і 8 годин, необхідних для приготування їжі, поповнення запасів води, підготовки місця для ночівлі, особистої гігієни, подолання непередбачених труднощів тощо, за день можна подолати близько 30–40 км. Приблизно на такій відстані розташовані вздовж основних шляхів і великі населені пункти.

Оскільки йти доведеться не лише вздовж доріг, а великі населені пункти, можливо, краще оминати, планувати бажано 25-кілометрові денні переходи.

Таблиця № 10

<b>Походження звуку</b>	<b>Найбільша відстань, з якої можна розчути</b>
Постріли гармати	10–15 км
Постріли автомата	3–4 км
Рух гусеничного транспорту	2–4 км
Рух автомобіля по шосе	2 км
Рух автомобіля по ґрунтовій дорозі	1 км
Постріл рушниці	1 км
Тріск від падіння дерева	0,8 км
Рух колони піхоти	0,3–0,6 км
Спорудження польових укріплень	0,3–1 км
Удар сокири	300 м
Розмова (чути невиразно)	200 м
Розмова (чути слова)	75 м
Кашель	50 м
Кроки	30 м

**Рекомендований режим пересування:**

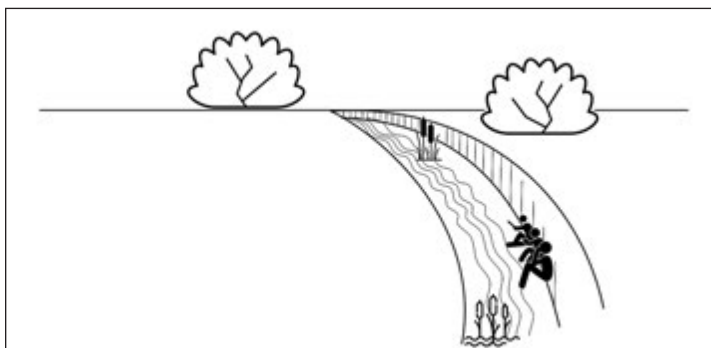
- підйом зі сходом сонця;
- півтори години на особисту гігієну, сніданок, згортання табору тощо;
- рух до полудня;
- привал до 15 год.;
- зупинитися на нічліг не пізніше як за годину до настання темряви.

**Не подорожуйте вночі!** Адже в темряві важко відрізнити цивільного від військового.

Мандруючи нещодавніми бойовищами, обирайте місце для стоянки на відкритій місцевості. Руїни споруд можуть щомиті впасти на голову або ж виявитися замінованими. Трупні кращі не чіпати.

Якщо є ризик потрапити під обстріл, місце для стоянки краще шукати у вузькому ярі або в долині струмка з крутими схилами й звивистим руслом. Неначе окоп, він захищатиме від куль, а закрути берегів перешкоджатимуть розлітатися навсібіч уламкам гранат, артилерійських мін і набоїв, які можуть вибухнути всередині.

Якщо доведеться затриматися, можна спорудити невеличкий курінь із повалених стовбурів, гілок дерев, трави, зів'ялого листя тощо. Він захистить не лише від негоди, а й від диких тварин — вони зазвичай оминають курені та намети, в яких живуть люди. У такому укритті Ви, напевне, просидите недовго, тож споруджувати під ним таку криївку, як, наприклад, в упівців, не буде потреби.



Якщо довелося зупинитися поза містом й існує ризик потрапити під обстріл, розташуйтеся у вузькому ярі або в долині струмка з крутими схилами й звивистим руслом. Цей природний окоп надійно захищатиме від куль



Якщо доведеться затриматися і Ви не маєте намету, можна швидко спорудити невеличкий курінь із повалених стовбурів, гілок дерев, дерну, зів'ялого листя тощо. Він захистить не лише від негоди, а й від диких тварин

**I, звісно ж, подорожнім знадобиться імпровізований прогноз погоди.** В цьому допоможе таблиця № 11.

Таблиця № 11

<b>Прикмети доброї погоди</b>	<b>Прикмети негоди</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ напередодні увечері сильно цвіркочуть коники;</li> <li>▪ зірки зеленкуватого кольору й мерехтять;</li> <li>▪ жаринки вогнища швидко вкриваються золою;</li> <li>▪ вранці роса і туман, який зникає, осідаючи додолю;</li> <li>▪ мошва й комарі літають роями;</li> <li>▪ жаби сидять у воді;</li> <li>▪ риба ховається вглибині;</li> <li>▪ горобці літають зграйками;</li> <li>▪ сильний вітер швидко жене хмари;</li> <li>▪ у хмарний день починають співати півні.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ напередодні увечері в лісі тепліше, ніж у полі;</li> <li>▪ вночі немає туману;</li> <li>▪ вранці трава суха, немає роси;</li> <li>▪ дим стелиться при землі;</li> <li>▪ жаринки вогнища яскраві;</li> <li>▪ ліс шумить без вітру;</li> <li>▪ жаби квакають на березі;</li> <li>▪ риба плюскочеться;</li> <li>▪ гілки ялин і сосен схиляються донизу;</li> <li>▪ увечері вітер посилюється;</li> <li>▪ після сильного дощу швидко вияснюється.</li> </ul>

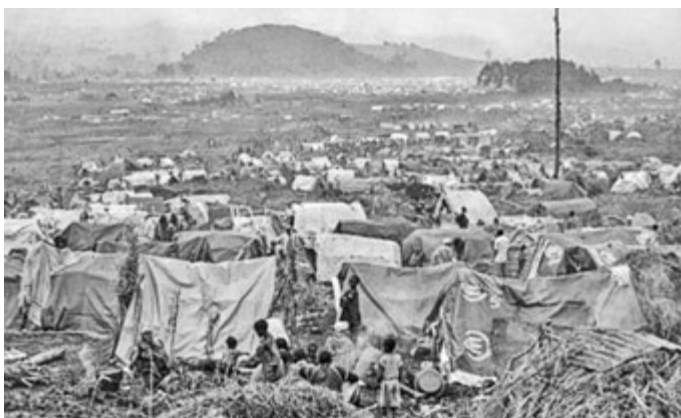
Під час дощової погоди розпалити вогонь непросто.

**Дотримуйтеся таких порад:**

- не марнуйте бензин чи іншу легкозаймисту рідину, плескаючи її на складені дрова;



1974 року близько 400 тисяч мешканців Кіпру втратили свої домівки в результаті греко-турецького конфлікту. На фото бачимо імпровізовані помешкання для втікачів із зони бойових дій, обладнані Агенцією у справах біженців ООН (UNHCR). Фото Жана Мора, 1976 рік



Цілком інші умови в руандійських біженців у Конго. Однак, аби вижити, варто бути готовим до різних випробувань . Фото Центрів з контролю та профілактики захворювань, 1994 рік

- якщо дощ не припиняється, накрийте місце під майбутнє вогнище розтягненим на достатній висоті дощовиком, тентом тощо;
- для розпалу скористайтеся частиною свічки або таблетки сухого спирту, шматком органічного скла, просякнутою легкозаймистою рідиною шматиную тощо;
- починайте розпалювати якомога тоншими трісками, а якщо треба, подрібніть їх навіть до розмірів сірника;
- щойно вогонь розгориться, поступово додавайте щоразу більші дровини;
- під час дощу дрова ліпше складати гострим конусом, щоб вода якнайшвидше стікала донизу;
- якщо запальничка вийшла з ладу, сірники намокли, але з-за хмар визирнуло сонце, можна запалити шмат сухого паперу, сфокусувавши на ньому сонячні промені за допомогою лупи або денця розбитої пляшки.

**Діставшись безпечного місця, не кваптеся повертатися додому.** Поки триватимуть бойові дії, Вас можуть запідозрити у шпигунстві. Звісно, якщо територія все ще окупована.

## РОЗДІЛ X

# СПРОТИВ

Вживши та вирвавшись із пекла безпосередніх бойових дій, час пригадати, що Ви — громадянин країни, землю якої топче ворог. Діставшись неокупованої або визволеної території, Ви, поза сумнівом, знайдете своє місце в боротьбі за свободу. Якщо Ви військовозобов'язані — зверніться в найближчий військовий комісаріат. Якщо ні, то Ваше бажання долучитися до захисту своєї Вітчизни можна буде реалізувати у якійсь із волонтерських організацій.

### **Та що робити, коли Ви все ще на території, що перебуває під чоботом загарбника?**

Затямте мудру думку античного історика Полібія: *«Справедливий і почесний мир — прекрасний і чудовий. Та годі уявити щось жалюгідніше за мир, куплений приниженням, ганьбою та боягузством»*. Ще влучніше висловився Вінстон Черчилль: *«Хто обирає ганьбу заради миру — отримає і ганьбу, і війну»*. Схиливши голову, лише розбурхаєш апетит хижака. Раніше чи пізніше його пазурі дістануться кожної жертви, а тоді про захист годі буде навіть мріяти.

Тому перше правило: **не колаборуйте з ворогом!** За свідченням фахівців, на окупованій території зазвичай знайдеться до 10% мешканців, які наважуються на відверту зраду і послідовно ангажуються до заходів окупаційної влади. Близько 20% населення готові до військового спротиву з патріотами, решта 70% громадян дотримуються пасивної позиції (від принагідної колаборації людей, яким «є що втра-





Цю бельгійку викрили як інформатора таємної політичної поліції Німеччини. Фото Анрі Картьє-Брессона. Дессау, квітень 1945 року



За колаборацію з окупантом не завжди вдається відбутися ганьбою чи обмеженням у правах: схоплені повстанцями офіцери Управління державної безпеки за мить перед розстрілом. Фото Джона Садови. Будапешт, жовтень 1956 року

чати», до мовчазної опозиції людей, які не миряться з ворогом, однак не готові ризикувати). Але історичний досвід показує: якою б тривалою не була окупація і на які б вигоди Ви не сподівалися, ідучи на співпрацю з ворогом, рано чи пізно Вам доведеться розплатитися за це, і миттєвий страх чи короткозора вигода обернеться тривалою ганьбою та втратами. Отож, насамперед не колаборуйте, а все решта — справа Вашого сумління та відваги: пасивно перечекати і врешті діждатися визволення Вашого краю від ворога, наважитися на цивільний спротив чи ризикнути і приєднатися до повстанського руху.

Поки ми не визнали себе переможеними, доти маємо шанси на успішну боротьбу та перемогу. У передвоєнний час недвозначно засвідчена воля кожного громадянина чинити опір агресорові за будь-яких обставин спонукатиме ворога дуже ретельно зважувати всі «за» і «проти» ймовірної воєнної операції. А під час бойових дій рух опору здатний скувати значні сили супротивника, неабияк полегшивши регулярно війську боротьбу на фронті. Водночас він може ускладнити як використання ресурсів окупованих територій, так і встановлення органів влади загарбника, покликаних забезпечити його майбутнє панування.

Є велика загроза, що ворог захопить українські міста і села. Таке виключати не можна, якщо взяти до уваги ступінь нахабства агресора та його військову потугу. Справжні українські патріоти і в такому разі не примиряться і боротимуться далі. Але чимало населення з тих чи інших причин не зможе долучитися до активної боротьби з ворогом. Однак ці люди можуть піти на так званий «цивільний опір» ворогу, як свого часу робило багато громадян окупованих нацистами Франції, Бельгії, Голландії, Норвегії, Данії, Греції, Польщі та інших країн.

Тож **не вірте жодним чуткам, начебто опір безглуздий та безнадійний.** Їх розпускатиме окупант, намагаючись врятуватися з пекла, що ось-ось спалахне або вже спалахнуло



Ірландській республіканській армії, яка сформувалася на основі різних організацій під час антибританського повстання та війни 1919–1921 років, вдалося, завдяки умілому застосуванню технік підпільної і партизанської боротьби, змусити уряд у Лондоні визнати спочатку автономію Ірландії, а згодом і її цілковиту незалежність. На фото з Ірландського військового архіву: летюча колона із Західного Мейо, прибл. 1920 рік



За зразком ІРА 1940 року британський уряд створив таємну Екзекутиву спеціальних операцій (інші назви: Міністерство неджентльменського способу ведення війни, Таємна армія Черчилля). Її завданням було організовувати диверсії, саботаж і партизанські рухи в окупованих Німеччиною країнах та у Великій Британії, якщо нацистам вдасться висадитися на її території. На фото із Національного архіву Об'єднаного Королівства: агенти ЕСО серед албанських партизанів, 1943 рік

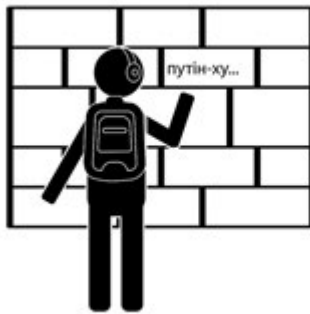
у нього під ногами. Розпочніть із себе, поступово об'єднуйте зусилля з іншими, й незабаром **тотальний опір агресорові** зробить неможливе досяжним.

Перший крок до мети — так званий **цивільний спротив**. Його основна мета — не дозволити ворогові безтурботно панувати на захоплених територіях, для цього треба усія-ко демонструвати нелегітимний, окупаційний характер його влади. **Тут немає нічого надзвичайного (але будьте обережні!):**

- не давайте жодних інтерв'ю жодним представникам агресора, не дозволяйте фотографувати або фільмувати себе, рідних, житло тощо; якщо ж до Вас завітали репортери з нейтральних країн, то постарайтеся перевірити, чи це справді так;
- не колаборуйте, не виконуйте наказів окупантів та їхніх посіпак, не відвідуєте зборів та інших заходів, не надавайте їм жодної інформації;
- за будь-якої нагоди (але без надмірного ризику!) фільмуйте / фотографуйте всі протиправні дії ворога і розповсюджуйте зібрану інформацію за допомогою незалежних журналістів або всесвітньої мережі;
- у розмовах з вояками супротивника наголошуйте, що не вірите в пропаганду їхніх командирів, але в жодному разі не погрожуєте їм особисто;
- серед окупантів також траплятимуться люди, яких можна поважати, — інформуйте їх про всі протиправні дії їхньої влади;
- всіяко поширюйте інформацію про справжнє становище (особисто, мобільний телефон, інтернет, засоби масової інформації тощо), пишуть на стінах будинків, на



Однією з ефективних форм цивільного спротиву є фото- та відеофіксація будь-яких протиправних дій ворога із подальшим розповсюдженням зібраної інформації за допомогою незалежних журналістів або всесвітньої мережі. Однак будьте обережні й не ризикуйте надмірно!



Нещодавній флешмоб російських школярів, які на знак солідарності зі своїми товаришами писали на шкільних дошках «Путин — вор», поза сумнівом, є тривожним сигналом для Кремля. Написи та малюнки, що символізують опір узурпаторам і загарбникам, також є дієвою формою цивільного спротиву

дорожньому покритті спрямовані проти окупаційної влади гасла тощо;

- допомагайте тим, хто постраждав від репресивних дій ворога.

Усе це не лише похитне супротивника, але й підтримає переконаність місцевих мешканців у тому, що ворог тут ненадовго, а отже, вони будуть менш схильні до колаборування.

Основне правило перших кроків, щоб об'єднати зусилля, — **звертайтеся тільки до людей, яким довіряєте і яких знаєте довгий час**. Звісно, це ще не запорука, що діло вигорить, адже будь-хто з них може потрапити до рук досвідченого слідчого або донести на Вас, пригадавши якусь давню образу, про яку Ви, можливо, навіть і не здогадуєтеся. Проте нічого кращого, щоб розпочати все з нуля, ще ніхто не придумав. Далі кожному учасникові групи можна надати право залучати до боротьби інших людей.

**Для можливої участі в збройному підпіллі слід добирати тих, хто здатний усвідомити постійну смертельну небезпеку та виснажливі труднощі повсякденної боротьби.**

В обережній розмові треба з'ясувати ступінь його / її готовності. Якщо все піде добре, переходьте до розмови про збройний опір. Такий підхід дасть змогу з'ясувати, чи не переможе душевних поривів до спротиву звичка бути законослухняним громадянином.

Далі кандидата можна представити невеликому колу тих учасників групи, з якими він тісно співпрацюватиме. Після зустрічі варто дізнатися думку Ваших товаришів про кандидата, з'ясувати, чи вони довіряють йому / їй. Якщо є сумніви, залучайте новачка до роботи поза партизанським загоном.



Доведена тривалим досвідом ефективність партизанських технік робить їх невід'ємним елементом сучасного способу ведення війни. Завдяки поєднанню тактики «малої війни» із найновішим мобільним озброєнням, як-от ПЗРК «Стінгер» чи ПТРК «Джавелін», малі партизанські загони здатні вистояти в боротьбі з потужнішим ворогом. На фото: вояки Добровольчих сил національної оборони Литви (KASP) під час навчань Allied Spirit III. Фото Армії США, лт. Бенджамен Голенбейк. Гоенфельс, січень 2018 року

Скількох учасників достатньо? А скількома Ви зможете управляти? Постачання, продовольство, інші адміністративні клопоти завдають чималих труднощів загонів з 25 осіб. Тож **не захоплюйтеся кількістю, а зосередьтесь на якості.**

Інформацію про плани Вашої групи поширювати за єдиним принципом: «тільки кому треба». Новачки повинні пройти тест довіри — розкрийте їм певну «таємницю», а тоді з'ясуйте, чи ніхто часом про неї не довідався. **Заходи безпеки — один з пріоритетів**, і за кожне порушення треба відповідно й карати.

Будьте уважні, коли щось передаєте телефоном чи радіо. Завжди треба припускати, що Вас можуть прослуховувати. Ніколи відверто не обговорюйте жодних планів.

Не тримайте зброю та інші компрометуючі матеріали (зокрема фотографії, відео, звукозаписи, листівки тощо, включно з електронними версіями) вдома, у господарських приміщеннях, гаражі, у власному авто тощо. Використовуйте сховки в інших будинках, конспіративних квартирах або ж ховайте на клумбах, у парку, лісі тощо.

Спорядження члена руху опору частково нагадує комплект «тривожного» наплечника. Перелічуємо лише найважливіші для кожного повстанця предмети. Зазвичай слід мати два комплекти такого спорядження і зберігати їх у різних місцях. В умовах бойових дій краще не потрапляти ворогові на очі з усім цим майном, отож надійно сховайте його.

**Добирайте справжні, добротні речі, навіть такі, що використовують у війську:**

- черевики (2 пари);
- шкарпетки (шерстяні та бавовняні, 6 пар кожного виду);



- рукавички (шкіряні з вовняною підкладкою, 2 пари);
- спідня білизна (декілька пар);
- польовий однострій (оливковий однотонний або камуфляж, 4 комплекти);
- водонепроникний плащ;
- бронежилет;
- спальний мішок відповідно до погодних умов;
- килимок під спальний мішок;
- кевларова каска або сталевий шолом;
- берет або кепі;
- москітерій (маска бджоляра);
- ремінь із портупесею;
- підсумки для набоїв (принаймні 2);
- сірники у водонепроникній упаковці;
- сигнальне дзеркальце;
- наплечник (великий або середній);
- шанцевий інструмент;
- автомат, гвинтівка або дробовик;
- пістолет;

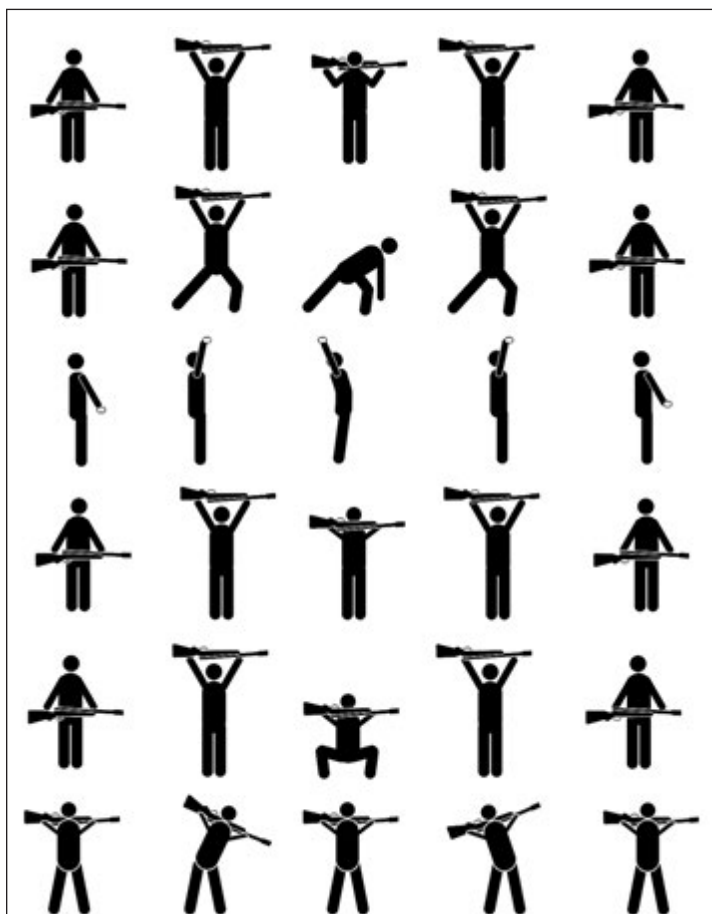
- кобура;
- набої (мінімум 1000 на кожну одиницю);
- протигаз;
- компас у футлярі;
- ліхтарик із запасними батарейками;
- ізоляційна стрічка (чорна), скотч;
- аптечка у футлярі, що носить на ремені. Вміст аптечки:
  - пластир від мозолів,
  - протиотрута від укусів змій,
  - спрей від незначних свіжих подряпин, ран,
  - бинти різних розмірів,
  - бандаж 4×4 (10 штук мінімум),
  - великі бавовняні серветки у разі серйозної кровотечі (4 штуки),
  - кровоспинний затискач (гемостат, 2 пари, нові і не-вживані),
  - набір для перев'язки ока (2 штуки),
  - сувій марлі (2 штуки),
  - еластичний бандаж із затискачами,
  - бутадіон (мазь, 1 тубик),
  - каладрил (мазь, 1 тубик),
  - медикаменти, що потрібні особисто Вам;
- ніж (найкращий — швейцарської армії);
- бойовий ніж або багнет;
- набір для персональної гігієни (мило, рушник, зубна щітка, зубна паста, манікюрні ножиці, шампунь, серветки тощо);

- намет або тент;
- примус чи пальник;
- шнур (до 10 метрів);
- радіо (короткохвильовий приймач-передавач) та запасна батарея живлення;
- бінокль (мінімум 7×35, а краще 10×50);
- репелент (від комарів та інших комах);
- набір посуду (включно з ножем, виделкою та ложкою);
- дві фляги з окремими чохлами;
- металеве горня;
- таблетки для очищення води;
- туалетний папір;
- наручний годинник.

### **Найважливіші принципи, як носити спорядження:**

- зробіть свій вантаж якомога легшим;
- добре вивчіть, що саме у Вас є;
- підготуйте все до негайного застосування;
- знайте розташування кожної речі.

**Вояки супротивника фізично загартовані, пересічний громадянин — ні.** Повстанці мають надолужити гарт



Вояка і партизана годі уявити без належної фізичної витривалості. Починайте виконувати кожну із запропонованих вправ з гвинтівкою по 5 разів, аби через кілька тижнів довести цю кількість до 50–75 разів. Додатково виконуйте стандартні вправи з підтягування, бігу та подолання перешкод. Ви набудете оптимальної фізичної форми протягом 6–10 тижнів щоденних вправ (за Дж. Вестморлендом)

якомога швидше. Проте неможливо негайно набути потрібну фізичну форму. Тіло мусить пройти через дві стадії. Перша — зміцнення. Приблизно два тижні триває процес «втома – відновлення». Щойно на другій стадії починається поступове покращення фізичних якостей. Кровообіг набуває потрібних параметрів, і тіло стає витривалішим. Найвищих показників форми досягають між 6-м і 10-м тижнями щоденних вправ. Далі слід лише підтримувати її, виконуючи стандартні вправи з підтягування, бігу та подолання перешкод.

**Методи боротьби проти окупаційної адміністрації та її збройних сил добре описані в спеціальній літературі, посилення на яку додано наприкінці цього посібника (№№ 2, 8–13, 15 у переліку ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ).** Якщо Ви готові чинити активний спротив, то варто її вивчити завчасу. Це складний і небезпечний шлях навіть для дуже добре підготовленого спеціаліста. Але його проходило багато людей, і багатьом вдалося вижити і перемогти. Важливо вірити у власні сили і належно підготуватися. Так допоможете Вашим збройним силам, що борються на фронті. Тому нижче наводимо загальні принципи боротьби партизанських загонів.

**Завжди й усіяко уникайте схематизму.** Змінюйте час, місце і методи ваших дій. Виконуючи небезпечні операції, не беріть зі собою жодних посвідчень, гаманця, ключів або інших речей, за якими Вас могли б ідентифікувати.

**Спершу озброюватися, мабуть, доведеться тим, що під рукою:** мисливською зброєю, «гранатами» власного виробництва. Зокрема, будь-хто може виготовити т. зв. «коктейль для Молотова», напалм, терміт, імпровізовані вибухові заряди. З часом арсенал можна буде поповнити коштом ворога.

Історію про те, як Мао Цзедун здобув достатньо зброї, щоб перемогти численні японську імператорську та китайську гомінданівську армії водночас, повинен знати кожен повстанець. Отож, розуміючи, що його вороги добре озброє-

ні, він скористався логікою бандита і психологією політика заразом. *«Питаєте, де Китай візьме зброю та спорядження для визвольної війни? Ми візьмемо все це у ворогів!»* Так і трапилося. Тож якщо ворог має те, що Вам потрібне, здобудьте це в нього!

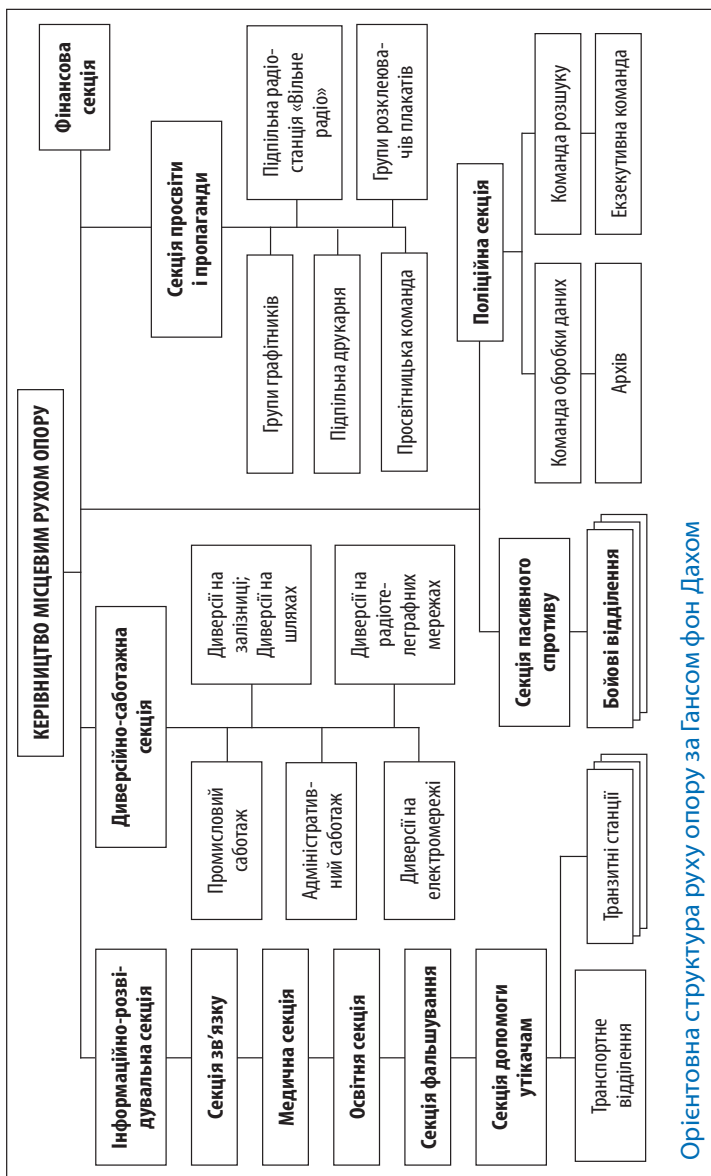
### **Перелічені нижче стратегічні принципи довели свою ефективність у партизанській боротьбі:**

- коли ворог наступає, ми відступаємо;
- коли ворог відпочиває, ми його турбуємо;
- коли ворог утомлений, ми атакуємо.

### **У царині тактики рекомендують:**

- знати ворога: довідайтеся про всі військові та поліційні підрозділи у вашому районі, визначте їхню чисельність та озброєння; з'ясуйте, скільки часу їм треба, щоб по тривозі дістатися до певного об'єкта, якими шляхами вони просуватимуться; вивчіть їхні сильні та слабкі сторони; навчіться розрізняти всі їхні транспортні засоби та відстежувати їхні засоби зв'язку;
- бийте у слабе місце ворога: він не може бути сильним усяди, тож шукайте і визначайте цілі;
- атакуйте лише тоді, коли ймовірність перемоги не нижча за 95%: добра розвідка, перевага у силі вогню та швидкості, ефект несподіванки, вдалий вибір часу для удару та самої цілі збільшують ваші шанси;
- жодних шаблонів.

**Якщо певний метод виявився дієвим, використовуйте його, але не постійно.** Змінюйте свій зовнішній вигляд, тран-

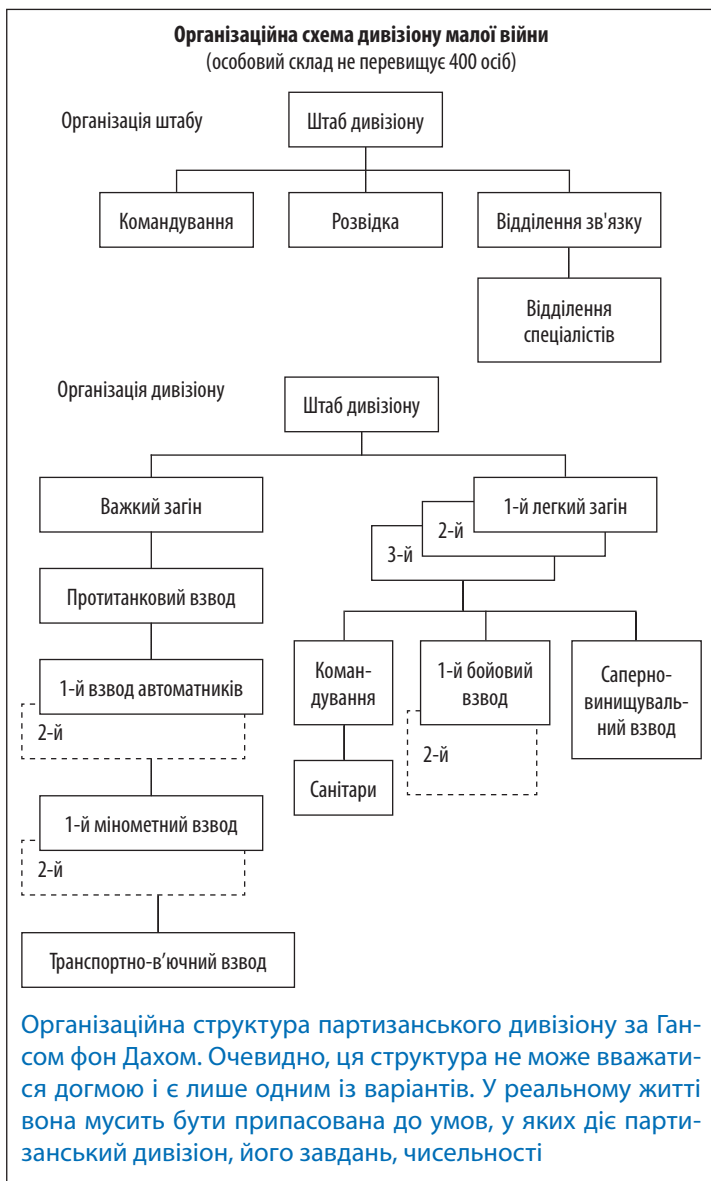


Орієнтовна структура руху опору за Гансом фон Дахом

спортні засоби, шляхи постачання, напрямки удару, відходу та типи атакованих об'єктів:

- насамперед не переоцінюйте свої можливості — Вам не під силу перемогти добре озброєного і численного супротивника; Ваше завдання — тримати окуповану територію в непевності і неспокої, а супротивника — в страху, змушуючи його витратити значні людські й матеріальні ресурси; лише коли завдяки діям Українських Збройних Сил на фронті, Вашим зусиллям у тилу та зусиллям міжнародної спільноти окупаційна влада захитається, можна зважитися на відкрите повстання, але поки що вашими тактичними цілями мають бути:
  - шляхи і транспорт;
  - мережі (телефон, радіо, телебачення, інтернет, електромережі);
  - підприємства і склади;
  - адміністративні, поліцейні та військові установи;
- тож бийте ворога там, де він слабкий, нечисленний і де не сподівається удару — іноді важливі цілі погано охороняються; шукайте самовпевнених вартових або тих, хто робить свою роботу надто повільно і недбало чи неважно;
- не вагаючись застосуйте найпотужнішу зброю: коли спалахнула стрілянина — все на кін!
- обмежуйте час сутички до трьох хвилин: якщо бій триватиме довше, ворог зможе викликати допомогу й Вас змусять оборонятися, тому — стріляйте і зникайте!
- ніколи добровільно не обороняйтеся, бо так ворог завжди може Вас знищити, тож або атакуйте, або відступайте; якщо ж Вас атакували, то докладіть максимум зусиль, аби зупинити ворога, й одразу зникайте;



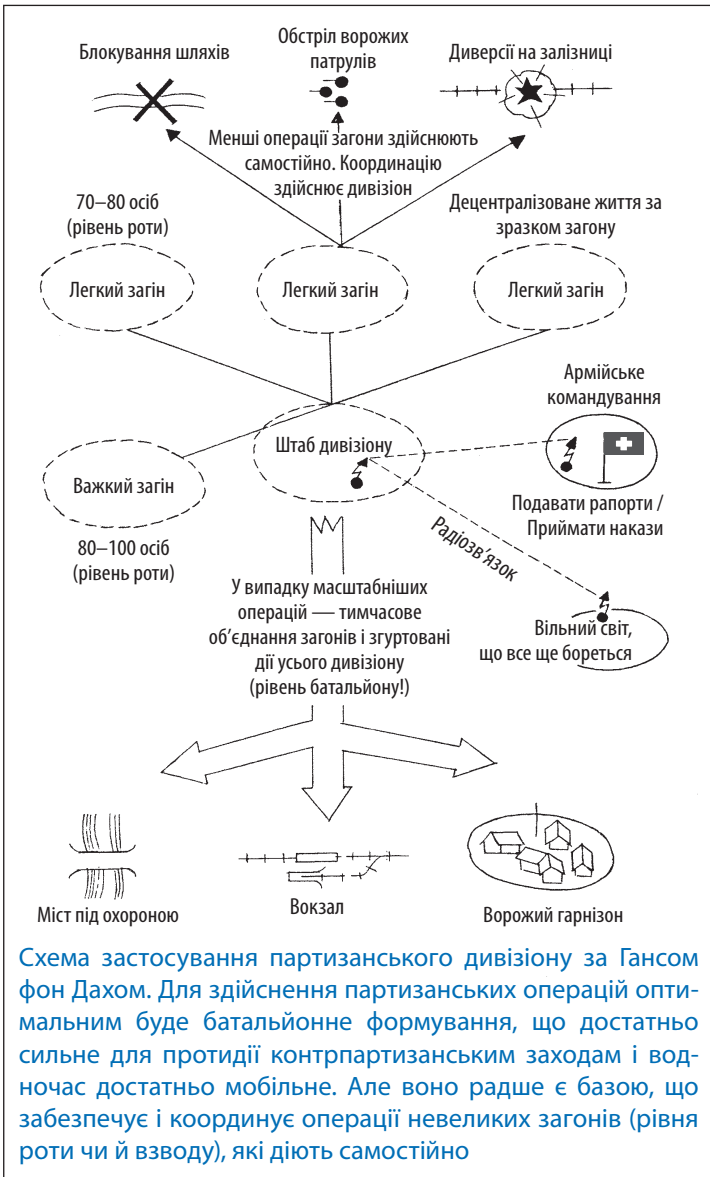


- не дозволяйте ворогові вільно маневрувати та не давайте йому часу для прийняття і виконання рішень; мобільність — запорука життя Вашої групи, і якщо мобільність утрачено — бій програно;
- не дозволяйте ворогові використати всі його засоби, бо інакше Вам доведеться оборонятися — дійте максимально швидко;
- завжди тримайте наготові резерв людей і машин: коли ворог почне стомлюватися, використайте резерв для рішучого удару;
- будьте готові до непередбаченого: коли розпочався бій, трапитися може що завгодно, тож умійте гнучко відреагувати на зміну становища;
- жодних «атак задля атак»: ніколи не марнуйте людей і ресурси — аналізуйте становище загалом, шукайте лише справді важливі і доступні цілі і тільки тоді атакуйте.

Загалом успіхом партизанської боротьби можна вважати вже той факт, що супротивник почувається невпевнено на захопленій території і вже не ставить собі за мету цілком її контролювати, а замикається в гарнізонах, базах, окремих, спеціально зміцнених постах. Це дає необхідну свободу маневру для сил опору і водночас обмежує можливості супротивника.

Готуючись до певної операції, зверніть увагу на таке:

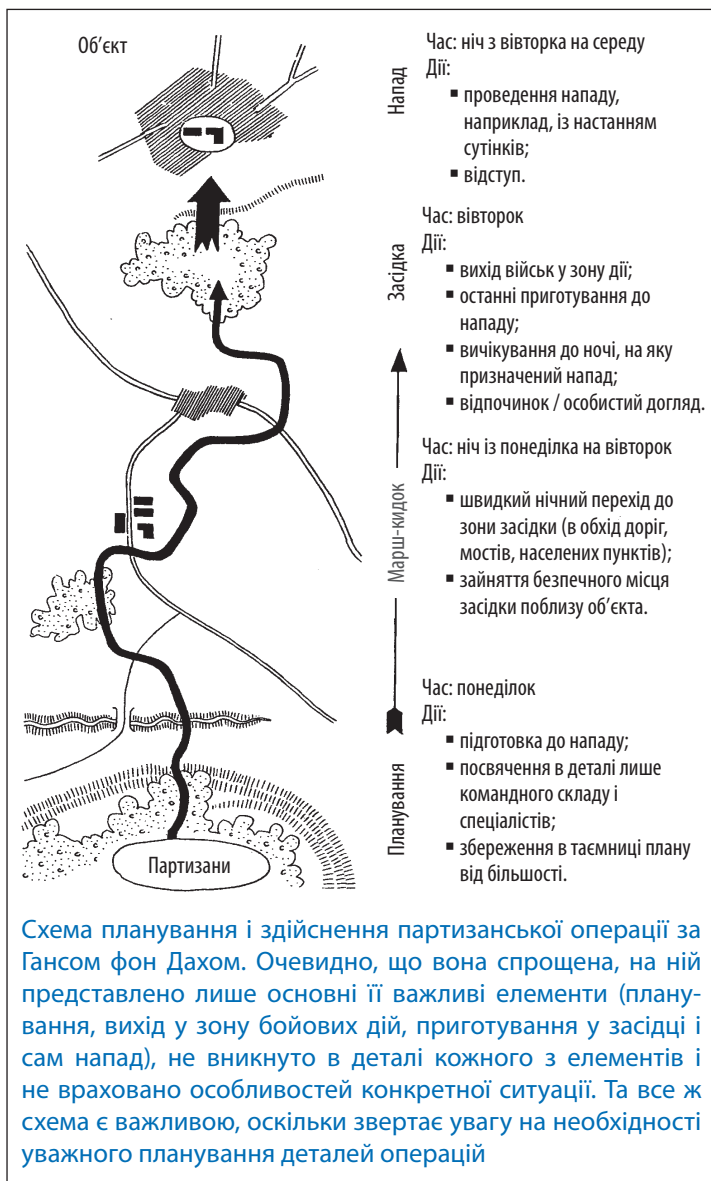
- місцевість: ретельно вивчіть карту, особливості терену, які позначили ваші розвідники, — де зручні позиції для спостерігачів, де легко заховатися; дороги і стежки; водні перешкоди: ширина, глибина, швидкість течії, характер дна, мости й броди, проходи через болота й трясовини; ліс та підлісок, живі загорожі: переплетені корчі, ожинники тощо; глибина снігу та міцність льоду;



- погода: прогноз, фази місяця, світла і темна пора доби, температура повітря вдень та вночі;
- ворог: чисельність, розташування, активність удень і вночі; де його зброя, польові фортифікації та перешкоди, мінні поля, вартові, охоронна сигналізація тощо; використання світлових сигналів та їхнє значення; патрулі; артилерійське або авіаційне прикриття; настрої, моральний дух, інші особливості; чи братимемо полонених?
- населення: густина в районі операції; настрої; схильність до допомоги, ступінь довіри; демаскуючі ознаки — гавкатимуть собаки, інші сигнали тривоги;
- власні сили: наявність інших партизанських загонів; вогнева підтримка; засоби перевезення, зв'язку, медичної допомоги; патрулі, мінні поля й проходи у них;
- зброя й спорядження: спеціальні засоби — снайперське спорядження, радіо, біноклі, ножиці для колючого дроту, шнури, міношукачі, прилади нічного бачення; кількість набоїв, піротехніка, вибухові заряди, запаси їжі та води;
- зв'язок: паролі й відгуки, заздалегідь визначені коди, об'єкти маршу, контрольні пункти, донесення — коли й куди, плани А, Б, В;
- перше наближення: вивчіть карту і з'ясуйте, чи вона повністю відповідає дійсності; що робить ворог і як це може позначитися на операції? чи потрібна вогнева підтримка, інша допомога? визначте склад бойових груп; оберіть зброю, підрахуйте кількість потрібних набоїв; яке спеціальне обладнання слід взяти зі собою?
- координація зусиль з іншими партизанськими загонами або прихильниками; якщо це можливо та доцільно,

то повідомте їм маршрут, мету й загальний план операції — так Ви уникнете випадкових втрат;

- добір особового складу: грамотний заступник; якомога менше людей, але всі в добрій фізичній формі; жодного хворого, схильного до кашлю тощо; всі повинні добре бачити в темряві; якщо потрібно, то кілька добрих плавців, знавців мови ворога та місцевого населення; медик; провідники;
- попередній наказ: повідомте людям, яка операція готується й коли; коротко оцініть загальне становище; склад бойових груп; вказівки щодо озброєння та спорядження, одягу, документів, продовольства тощо; маскування; визначте заступника і того, хто вирушає з Вами; час збору;
- перегляд даних: разом із заступником ще раз проаналізуйте план, звертаючи увагу на територію та становище ворога; оберіть основний і запасний маршрути повернення; запам'ятайте найважливіші особливості рельєфу, щоб орієнтуватися вночі;
- остаточний план: перевірте все, беручи до уваги можливі непередбачувані обставини; якщо є час, то перевірте план на моделі місцевості, викладеній у скриньці з піском; з'ясуйте, як евакуювати поранених; визначте точки збору; зробіть нотатки для наказу бойовим групам;
- координація: міномети, артилерія, дії сусідніх загонів; найсвіжіша інформація про ворога; спеціальне спорядження;
- наказ бойовим групам: командирів бойових груп спершу зорієнтувати на території, а далі — щодо їхніх завдань в операції;
- репетиція: для дій уночі проведіть тренування спершу вдень, а потім у темряві; наголос на знанні маршруту,



пунктів збору; що робити в разі контакту з ворогом; що робити на призначеному об'єкті; як орієнтуватися за допомогою компаса, як і коли стріляти в темряві;

- перевірка бойових груп: обличчя та зброя закамфльовані; рукави та штанини закріплені й не звисають; кожному пострибати, щоб визначити, чи не чути брязкоту; нічого блискучого; фляги наповнені (перевірити особисто!); у радіо нові батарейки, воно настроєне на потрібну хвилю; компаси перевірено, годинники синхронізовано;
- виконання: дістатися туди — досягнути мети операції — вибратися звідти!
- звіт: поділіться досвідом із Вашим штабом та, якщо це потрібно, з сусідами; підготуйте пропагандистський матеріал з описом завданих ворогові втрат і його складного становища.

З часом кількість і чисельність партизанських загонів лише зростатиме. Раніше чи пізніше із «сусідами» доведеться встановлювати контакт. Можливо, серед їхніх командирів будуть особи, які вважають себе не менше як головнокомандувачами. Нерідко їхня мета не обмежується збройною боротьбою з ворогом, а сягає значно глибше в політику. Дехто з них має чудові наміри, але дехто, діставшись влади, може виявитися гіршим за окупанта.

### **Тож Вам доведеться з'ясувати чимало питань, зокрема:**

- чи Ви поділяєте їхні політичні погляди?
- який район їхніх операцій?
- на що вони здатні?
- фаховість керівництва, стан дисципліни, озброєння, досвід тощо.



Якщо Ви готові, у разі окупації Вашого краю ворогом, приєднатися до руху опору, то варто завчасу засвоїти матеріал цих видань



**Головне — безпека.** Може, це вороги? Якщо Ви не впевнені, то варто довіритися інстинкту. Відчуйте, що розповісти, а що приховати.

Якщо між Вами і сусідньою групою все налагодиться, то неодмінно треба скоординувати зусилля на полі бою. Наприклад, у них можуть бути міномети чи гранатомети, а це шанс заощадити чимало життів у бою. Доведеться провести кілька тренувань, щоб налагодити взаємодію, але це того варте.

Якщо ж про таку співпрацю неможливо домовитися навіть для виконання окремого завдання, то варто бодай укласти угоду про нейтралітет на підставі боротьби зі спільним ворогом. До політики повернетесь вже після перемоги.

Отож, **ваше завдання** — не перемагати ворога у вирішальних битвах, а **деморалізувати, виснажувати, сковувати його сили, підтримувати віру співгромадян, що окупація не вічна.**

**НАЙВАЖЛИВІШУ ЧАСТИНУ РОБОТИ ВИКОНАЮТЬ, ОЧЕВИДНО, ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ І ДИПЛОМАТІЯ. ВАША СПРАВА — ВИЖИТИ І, В МІРУ СИЛ, ПОЛЕГШИТИ ЇМ РОБОТУ. А ЦЕ ВЖЕ ДУЖЕ БАГАТО.**

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Arnot B., Cohen M. Your Survival. The Complete Resource for Disaster Planning and Recovery. New York, 2007. 160 p.
2. Вестморленд Дж. Як організувати і підготувати загін міліції // Цитаделя: Львівський мілітарний альманах. Львів, 2013. № 10. С. 42–55.
3. Волович В. Г. Академия выживания. Москва, 1996. 368 с.
4. Geneva Conventions of 1949 and Additional Protocols, and their Commentaries // <https://ihl-databases.icrc.org/applic/ihl/ihl.nsf/vwTreaties1949.xsp>
5. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Москва, 1994. 249 с.
6. Griffin F. Be Ready When the Sh\*t Goes Down. New York, 2010. 272 p.
7. Davenport K. The Survival Guide. New York, 2008. 402 p.
8. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. Опыт специальных подразделений мира. Москва, 2001. 352 с.
9. Дах, Г. фон. Тотальний опір: Інструкція з ведення малої війни для кожного. Ч. 1 / пер. з нім. Христина Назаркевич; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. 6-те вид. Львів, 2022. 168 с.

10. Дах, Г. фон. Тотальний опір: Інструкція з ведення малої війни для кожного. Ч. 2 / пер. з нім. Христина Назаркевич; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. 6-те вид. Львів, 2021. 224 с.
11. Дах, Г. фон. Техніка бою: Основи. Т. 1/1 / пер. з нім. Катерина Котюк ; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. 2-ге, опрац. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2021. 160 с.
12. Дах, Г. фон. Техніка бою: Основи. Т. 1/2 / пер. з нім. Катерина Котюк ; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2019. 160 с.
13. Дах, Г. фон. Техніка бою: Бій за особливих обставин. Т. 2/1 / пер. з нім. Катерина Котюк ; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. 3-тє, опрац. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2021. 168 с.
14. Дах, Г. фон. Техніка бою: Боротьба у горах; Контрдиверсійні операції. Т. 2/2 / пер. з нім. Катерина Котюк ; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів : Видавництво «Астролябія», 2018. 224 с.
15. Желібо Є., Заверуха Н., Зацарний В. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. Київ, 2005. 344 с.
16. Ірландська республіканська армія: Стратегія і тактика / За ред. Олега Фешовця. Львів, 2018. 160 с.
17. If Crisis or War Comes. Important Information for the Population of Sweden. Karlstad, 2018. 20 p.
18. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. Москва, 1997. 241 с.
19. Кудряшов Б. Г. Выживание в зоне вооруженных конфликтов. Краснодар, 1999. 336 с.

20. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топографія и ориентирование в туристском путешествии. Москва, 1997. 118 с.
21. Lundin C. 98.6 Degrees. How to Survive Fear, Panic and The Biggest Outdoor Killers! Layton, 2003. 223 p.
22. Merriman, Hardy. Resistance: Unity, Planing, Discipline // Opendemocracy.net. November 19, 2010.
23. Olsen L. Outdoor Survival Skills. Chicago, 1997. 256 p.
24. Палкевич Я. Выживание в городе. Выживание на море. Москва, 1992. 234 с.
25. Prepare to survive emergencies and war: A cheerful take on serious recommendation. Vilnius, 2015. 56 p.
26. Самыгин С., Самыгина О., Столяренко Л. Школа выживания (Обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону, 1996. 639 с.
27. Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. Москва, 1996. 198 с.
28. Цвилюк Г. Е. Школа безопасности. Москва, 1997. 226 с.
29. Wiseman J. SAS Survival Handbook: How to Survive in the Wild, in Any Climate, on Land Or at Sea. Harper Collins, 2004. 576 p.
30. Zivilverteidigung / Hrsgb. vom Eidg. Justiz- und Polizeidepartement im Auftrag des Bundesrates. Verf. von Albert Bachman und Georges Grosjean. Aarau, 1969. 320 s.

## НОТАТКИ

Очевидно, що в стислому обсязі poradnika неможливо описати все, з чим може стикнутися людина, потрапивши в зону бойових дій. Війна — найменш прогнозована подія в людському житті. Також, завдяки різноманітному досвідові і розумовим здібностям, кожна людина спроможна знайти власні, почасти цілком унікальні рішення. Тому, зауваживши у спеціальній літературі, засобах масової інформації чи просто у спілкуванні з людьми інші розв'язання проблем та рекомендації, відразу занотуйте їх у цьому poradniku. Людині властиво забувати, і за скрутних обставин важко буде все згадати. А досвід на війні дуже дорогий і часто набувається ціною життя. Тому в певний момент цей poradnik і Ваші нотатки стануть безцінним скарбом, що допоможе Вам зберегти власне життя і життя Ваших ближніх.

---

---

---

---

---

---

---

---













































Довідкове видання

**БЕЗ ПАНІКИ!  
ЯК ВИЖИТИ, БОРОТИСЯ Й ПЕРЕМОГТИ  
ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ**

**Порадник для цивільного населення**

*Уклали Олександр Дєдик, Михайло Слободянюк і Олег Фешовець  
Проілюструвала Дзвенислава Подляшецька*

Підписано до друку 03.01.2022. Формат 84×108 1/32

Папір офсетний. Гарнітура «Myriad Pro»

Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 8,4.

Видавництво «Астролябія», ТЗОВ

а/с 1926, Львів 79008 Україна

Моб. тел.: + 38050 431 54 64; тел./факс: + 38032 276 23 00

Ел. пошта: [info@astrolabium.com.ua](mailto:info@astrolabium.com.ua)

Web-сторінка: <https://www.astrolabium.com.ua>

Свідоцтво про внесення до державного реєстру видавців

ДК № 7256 від 22.02.2021

Віддруковано у ПАТ «ХКФ «Глобус» КП ДАК «Укрвидавполіграфія»

Зам. № 3К-003552.

**No Panic! How to Survive, Fight and Win during Combat Actions: Civilian Manual** / edited by Alexander Diedyk, Mykhailo Slobodyaniuk and Oleh Feschowetz ; illustrated by Dzvenyslava Podlyashetska. 3<sup>rd</sup> ed. Lviv : Astrolabe Publishing, 2022. 160 pp. [Ukrainian language edition]

Modern war is a challenge not only for armed forces, but also for a society as a whole and for each its member in particular. A war can cover a large area and look into our home at any moment. In order to save your lives in combat actions, you will have to learn to survive in unusual conditions. The experience gained over the millennia testifies that a person is able to cope with the complicated circumstances if he or she has prepared for them beforehand. The proposed manual contains information designed to help ordinary citizens to survive, fight and win in the difficult conditions of combat actions, including basic advices that will allow an average person to withstand successfully any disaster. And the most important of them is this one: do not panic under any circumstances!

ISBN 978-617-664-246-6

Сучасна війна — виклик не лише для збройних сил, а й для суспільства загалом та кожного його члена зокрема. Вона може охопити значну територію та кожної миті зазирнути в наш дім. В умовах бойових дій доведеться навчитися виживати за цих незвичних обставин. Набутий упродовж тисячоліть досвід показує, що людина спроможна справитися з надскладними обставинами, якщо заздалегідь підготується до них. У запропонованому poradniku зібрано інформацію, що допоможе пересічним громадянам вижити, боротися й перемогти у складних умовах бойових дій; викладено елементарні поради, як успішно протистояти лихові. І найголовніша з них — не панікувати за жодних обставин!

<https://www.astrolabium.com.ua>

