

Преодоление боевого стресса и его психологических последствий

***Составители – авторский коллектив
Психологической кризисной службы г. Николаева***

(В буклете использованы также рекомендации Научно-исследовательского центра гуманитарных проблем Вооруженных Сил Украины, Министерства обороны Украины и) Общественной организации «Украинская ассоциация специалистов по преодолению последствий психотравмирующих событий»)

...первый бой человек ведет сам с собой...

Уважаемый боец, эта памятка составлена на основе рекомендаций военных психологов и личного опыта участников боевых действий. То, что будет происходить с вами, уже происходило с другими людьми. Надеемся, эта информация поможет сохранять хорошее психологическое состояние и боеспособность.

Что может происходить с вами и как человек привыкает к войне

Первый период (минуты, часы) – активность, повышение работоспособности. Силы мобилизуются за счет в основном “поверхностных” резервов организма.

«Страх овладевает человеком, пока он еще находится по эту сторону некоторой незримой черты. Тот, кто ее переступает, отодвинув боязнь собственной гибели на второй план, избавляется от страха, и тогда начинают работать другие силы, которые порой бывает трудно объяснить. Пройдет еще какое-то время, и из первоначального хаоса стрельб, всеобъемлющего чувства страха, бой превращается в методическую работу, которой занимаются зло и остервенело».

Второй период (до 10 суток) – организм перестраивается адекватно экстремальной ситуации. В это время может снизиться и стабилизироваться работоспособность. Если человек очень мотивирован, работоспособность может оставаться очень высокой.

Третий период (от 20 до 60 суток) – неустойчивая адаптация. Появляется усталость и нежелание продолжать.

Ожидания и реальность в зоне боевых действий

- *Ожидания* – готовились к выполнению задания по четкому графику, с хорошей организацией. *В реальности* – маршруты постоянно менялись
- *От местного населения* ожидали как минимум нейтрального отношения.

В реальности: на месте население может воспринимать как агрессоров (живой щит, провокации). *По окончании* – полное разочарование, желание разорвать контракт, непонимание, зачем все это нужно.

- *В начале* – готовность выполнять любые задания, мобилизация. *В процессе* – растерянность, непонимание, страх, неопределенность (например, нет приказа дойти до определенного места и расположиться там, как диктуют все правила).

- *На месте* – часть солдат может дезертировать по разным причинам (например, те, кто мобилизован из этой местности и не может воевать с местными).

- Те солдаты, которые не переметнулись, ухватились за 2 единственные реальные вещи, которые им казались реальными и ценными в тех обстоятельствах – это те, кто рядом – такие же свои солдаты (очень стали дружными, помогающими, никого не травили, даже бывших козлов отпущения троллили с какой-то сердечной заботой) и техника-оружие. Охраняли всеми силами.

- *Ожидания* – обещали большую зарплату и чины, но обещанное не выполнили. *Реальность* – зарплата оказалась такой же, место в команде (рота, батальон?) – рядовой.

- *Ожидания* – признание участниками боевых действий. *Реальность:* не факт, что признают. Время службы по контракту может быть зачтено не полностью, большая часть времени пребывания может считаться временем, проведенным в пути.

Типичные условия, которые тяжело переносятся в зоне боевых действий

- Отсутствие четко ограниченной линии фронта, враждебность части местного населения, изменение (нарушение) режимов сна, отдыха, питания, водопотребления, воздействие неблагоприятных или необычных климато-географических факторов рождает чувство неуверенности и тревогу.

- Длительность пребывания на боевых постах по охране дорог, участков, районов, часто в отрыве от основных сил, в условиях не всегда ясной обстановки, быстротечности ее изменения, неустойчивой связи и т.д. нередко вызывает ощущение "заброшенности".

- Угроза жизни и здоровью – не только непосредственная, но и постоянное ожидание.

- Реальная возможность пленения, взятия в заложники с последующими пытками и издевательствами; высокий риск смерти, увечья; свидетельство гибели сослуживцев, близких друзей, мирного населения.

- По мере приближения срока замены, у ряда военнослужащих возрастает страх быть убитыми или ранеными.

- Удаленность от близких, беспокойство за них, неясность целей войны, отношение к конфликту общества.

- Уверенность или неуверенность в благоприятном исходе событий,

которая во многом зависит от качества руководства, сплоченности, качеств руководителя, дисциплины.

Рекомендации («Предупрежден – значит, вооружен»):

1. Осторожность и реальное восприятие опасности – не переоценивать и не недооценивать опасность. В бою опасность всегда реальна. Не маячить на открытой простреливаемой местности. Постоянно контролировать окружающую территорию. Держать оружие всегда при себе и наготове. Изучать уставы. Организовывать боевое охранение. Проявлять инициативу в такой организации, даже если командиры не действуют.

2. Внезапность (неожиданность) и новизна (нестандартность) обстановки – между гарантией прогноза и реальным развитием боевой ситуации, как правило, оказывается разрыв, который является в бою источником психического перенапряжения. Причина этого – в несоответствии между пониманием ситуации лицом, принимающим решения, и реальным ее развитием.

3. Неопределенность – дефицит или противоречивость лично значимой информации.

4. Ответственность за принятое решение и ее исполнение перед страной, законом и нравственными требованиями, старшим командиром и подчиненным личным составом. Возможное дезертирство или написание рапорта об увольнении.

5. Монотонность и скука от избытка времени – в период длительного ожидания способна дестабилизировать деятельность отдельных воинов, в том числе и командиров, обладающих такими особенностями характера, как демонстративность, возбудимость, экзальтированность.

6. Изоляция и заброшенность – вынужденное одиночество при выполнении боевых задач.

7. Клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства, например, в укрытии при нанесении ударов противником (сопровождается неосознанным стремлением покинуть это укрытие, несмотря на еще более возрастающую угрозу безопасности), и **агорофобия – боязнь открытого пространства** (стремление спрятаться от звукового и зрительного боевого воздействия).

8. Кровь и вид тяжелых травм, разрушений – тяжелые ранения и смерть боевых товарищей, разрушение укрытий, зданий и боевой техники, как правило, парализуют неподготовленную для хладнокровного восприятия всего этого психику человека. Вид трупов, оторванных рук, ног, крови, пульсирующей из открытой раны, разрезанного тела или подавляет человеческую психику, или вызывает неадекватную активность у воинов. Звук летящей мины может стать причиной панических реакций. Запахи могут дополнить и усилить негативное воздействие.

9. Отсутствие нормальных условий для жизни и боевой деятельности

10. Дефицит времени, увеличение темпа действий, крайнюю сложность решений, избыток информации, совмещение нескольких видов

деятельности одновременно, степень сложности действий специалистов – членов боевого расчета; высокий уровень психофизического утомления (усталость).

11. Враждебность населения и провокации.

Стресс и боевой стресс

Стресс – это нарушение покоя, возникающее внутри нас как реакция на определенную ситуацию или деятельность, как внешнюю, так и внутреннюю, это напряженное состояние человека, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

3 типа реакции на стресс: **борьба, бегство, замирание.**

Фазы стресса

- Реакция тревоги (активность, выброс кортизола).
- Резистентность – попытка организма вернуться в нормальное состояние.
- Фаза истощения – если восстановиться не удастся, стресс слишком сильный и длительный.

Виды стресса: психологический, травматический, информационный, боевой.

Острая стрессовая реакция

Последствия стрессовой ситуации проявляются у разных людей по-разному: могут проявиться сразу после события или через определенный промежуток времени. Прежде всего военнослужащий должен знать, что последствиями сильного стресса могут быть:

- потеря сна и аппетита;
- навязчивые воспоминания;
- кошмарные сны о пережитом событии;
- ухудшение настроения при упоминании о событии;
- потеря способности испытывать сильные чувства и эмоции;
- частичное ослабление памяти;
- стремление избегать мыслей и чувств, связанных с пережитой психотравмирующей ситуацией;
- чувство “укороченного будущего”, потеря жизненных перспектив;
- сложности в концентрации внимания;
- раздражительность;
- пугливость.

Каждый участник военных действий подвергается состоянию боевого стресса. Боевой стресс возникает еще до прямого контакта с угрозой жизни и продолжается вплоть до выхода из зоны военных действий.

Боевой стресс – это процесс мобилизации всех имеющихся возможностей организма, иммунной, защитной, нервной, психической систем для преодоления жизнеопасной ситуации. У человека происходит изменение состава крови. Впрыскиваемые туда из желез внутренней секреции гормоны, вызывают у него тревогу, бдительность, агрессивность. Увеличивается объем легких, что позволяет доставлять больше кислорода к активно задействованным в работе органам. Сужение кровеносных сосудов ведет к повышению кровяного давления, усилению кровотока, перераспределяются схемы движения крови. У деятельностных личностей уменьшается ее доставка к внутренним органам и увеличивается – к сердцу, скелетным мышцам.

Участие в боевых действиях рассматривается как стрессор, травматичный практически для любого человека, участие в войне сопровождается влиянием ряда факторов:

1 – ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации;

2 – ни с чем не сравнимый стресс, возникающий у человека, непосредственно участвующего в боевом действии; наряду с этим появляется психоэмоциональный стресс, связанный с гибелью на глазах товарищей по оружию или с необходимостью убивать человека, пусть и противника;

3 – воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпов действий, внезапность, неопределенность, новизна);

4 – невзгоды и лишения (нередко отсутствие полноценного сна, особенности водного режима и питания).

Внешне в боевой обстановке стресс проявляется в учащении пульса, дыхания, температуры тела военнослужащего, покраснении или побледнении кожных покровов, усилении потоотделения, высыхании во рту, треморе (дрожании мышц), изменении внешней активности (количества, частоты и амплитуды движений), учащении мочеиспускания, усилении тревоги и бдительности и др. Все перечисленные симптомы – это **нормальные реакции человека на ненормальные обстоятельства боевой обстановки**.

Страх в бою

Определены факторы, вызывающие наибольшее напряжение и страх при ведении боевых действий. Среди них ведущее место занимает: смерть боевых товарищей – 50 %; вид тяжелораненого (погибшего) – 29 %; световые и шумовые эффекты боя – 8 %; горящие боевые машины – 5 % .

У 90 % участвующих в бою страх имеет ярко выраженные формы. По опыту второй мировой войны 39 % испытывают наибольший страх перед боем, 35 % – в бою, 16 % – после него, а 10 % – не в состоянии определить ничего.

К наиболее распространенным фобиям военного времени относят: “боязнь мин”, “страх снайперов”, “страх самолетов”, “страх танков”. Кроме

этого, могут иметь место истерические (не связанные с телесной травмой) реакции:

- истерическая слепота – концентрическое сужение поля зрения;
 - снижение остроты зрения;
 - раздвоение, нарушение четкости видения предметов;
 - полная слепота;
 - глухота;
 - паралич конечностей (контрактура), судороги, ступор всего организма;
 - плач, смех, кашель, икота, непроизвольное сгибание туловища;
 - каталепсия – патологически долгое сохранение одной позы тела;
 - летаргия – патологическое впадение в сон;
 - истерическая анестезия различных частей тела (нечувствительность)
- и т.д.

Иногда имеет место восприятие внешних раздражителей (света, звука, тактильных ощущений) как невыносимых.

В ходе ведения боевых действий характер поведения в бою военнослужащих, находящихся в состоянии страха, включает в себя следующие элементы:

- отсутствие реагирования или неверное, заторможенное выполнение команд;
- отсутствие реакции или неверная, заторможенная реакция на оперативные изменения обстоятельств в ходе боя;
- открытый отказ выполнять приказ;
- прекращение ведения огня;
- стрельба в сторону, в воздух;
- стремление не смотреть в сторону противника;
- попытки съежиться, спрятаться в укрытии или на дне окопа;
- неконтролируемые движения, попытки побега от источника опасности;
- элементы истерии и т.д.

Последствия стрессовой ситуации проявляются у разных людей по-разному: могут проявиться сразу после события или через определенный промежуток времени. Прежде всего военнослужащий должен знать, что последствиями сильного стресса могут быть: потеря сна и аппетита; навязчивые воспоминания; кошмарные сны о пережитом событии; ухудшение настроения при упоминании о событии; потеря способности испытывать сильные чувства и эмоции; частичное ослабление памяти; стремление избегать мыслей и чувств, связанных с пережитой психотравмирующей ситуацией; чувство “укороченного будущего”, потеря жизненных перспектив; сложности в концентрации внимания; раздражительность; пугливость.

Рекомендации по противодействию влиянию стресса

Что помогает ослабить стресс:

- старайтесь сосредоточиться на контроле над своими действиями;
- делайте все как можно более точно;
- старайтесь контролировать не только себя, но и окружающую ситуацию в целом;
- старайтесь увидеть себя со стороны;
- попробуйте представить со стороны всю ситуацию;
- не поддавайтесь эмоциям, прикажите себе думать над своей задачей, для этого задайте себе три вопроса: “Кто я? Где я нахожусь? Какая моя задача (что я должен делать?)”;
- чтобы прийти в себя, постарайтесь вслух (если это возможно) описать себе ситуацию, в которой Вы оказались, но не давайте ей эмоциональных оценок;
- постарайтесь воспринимать все окружающее сразу в целом.

В ситуации сверхстресса:

- если Вы потеряли на время чувствительность к внешним воздействиям или не можете справиться с эмоциями страха или паники – причините себе боль и сконцентрируйтесь на ощущении боли;
- если Вами овладела растерянность – постарайтесь почувствовать положение своего тела в пространстве, сосредоточьтесь на ощущениях, которые поступают от позиции тела, температуры воздуха, окружающих предметов;
- если не можете справиться с мыслями – назовите себя по имени, попробуйте решить в уме несколько простых математических задач.

Опыт преодоления негативных эмоций у бойцов спецназа.

Чувства страха в боевой обстановке

«Страх – твой слуга, который тебе необходим, но не позволяй ему садиться на твой трон»

Одним из часто используемых методов является **отказ от детального осмысливания ситуации** (именно обдумывание-«обсасывание» этих деталей в голове и пропитывает разум страхом) и моментальное включение в активное преодоление неблагоприятных обстоятельств с сильнейшим психологическим выплеском: «нам не страшен серый волк!» или что-то типа того, включая нецензурные слова.

«Страшно в этой жизни бывает любому нормальному человеку («ничто не страшно только дураку»). Так вот, служивым (мужикам) будет полезно знать, что психофизиологический механизм общего возбуждения при ситуационном страхе (под конкретный боевой момент) и непосредственно перед сексуальным контактом один и тот же. Вот как объяснял этот момент один старый инструктор: «Когда тебе стало страшно, и сердце начало «колотиться» вспомни, как ты впервые в жизни лез на бабу. Точно так же у тебя сердце «колотится» в момент осознания реальной опасности. Поэтому в

момент осознания этой самой опасности, возможно, более ярко вспомни, представь и прочувствуй себя именно с этой женщиной, именно в то самое первое твое «боевое крещение». Твое сознание переключится на эту картинку, и ты несколько секунд поживешь в этом режиме. И тебе будет не до опасности. И страх куда-то денется. Но женщины нет, и возбуждение уходит. Оно «перегорело». Наступает фаза «боевого равнодушия». Остается боевая работа, которую ты будешь делать спокойно и собранно».

Отключайтесь от негатива. Упражнение «Рубильник».

Против культивирования и накручивания страшных мыслей, а также заикленности на негативных образах хорошо помогает техника «Рубильник». Не можете отделаться от тягостной мысли, которая сеет в вас страх и переживания? Представьте себе, что эта одолевающая вас мысль – большой рубильник, потянитесь к нему и резко дерните вниз. Раз – и всё, тишина. Вы вырубili эту мысль.

Визуализация "Луч света".

Представьте, что в Вашу голову через макушку проникает яркий луч света. Свет заполняет все пространство внутри Вашей головы. Ваши назойливые мысли Вас покинут, а Вы удивитесь тому, насколько Вам станет легко и спокойно

«Выдыхаем страх – вдыхаем смелость». Каковы основные проявления страха на физическом уровне? Учащенное сердцебиение, проступающий пот, прерывистое дыхание. **Техники нормализации дыхания – это Ваша первая помощь.** Собираем весь охвативший страх и шумно с усилием выдыхаем его до полной пустоты в груди. На выдохе освобождаемся от трусости, а вдыхаем смелость. Вдыхаем спокойно, чувствуя, как энергия, проникающая внутрь, наполняет нас решимостью. Подкрепите выдох визуальными образами (темные пятна, клубы дыма, обрывки и пр.), а вдох – светлыми образами себя – успешного, сильного. Выдыхаем слабость, вдыхаем силу. Выдыхаем страх, вдыхаем решимость.

Сменив дыхание, характерное для страха, на любое другое, Вы однозначно почувствуете себя спокойнее и сможете трезво оценивать ситуацию. Дыхание восстанавливает внутреннюю гармонию и целостность, а страх не властен над гармоничной личностью.

Управление дыханием

Дыхание не только важнейшая функция жизнеобеспечения организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Также было замечено, что во время вдоха происходит активация психического тонуса, а при выдохе он снижается. Изменяя вид, ритм, дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

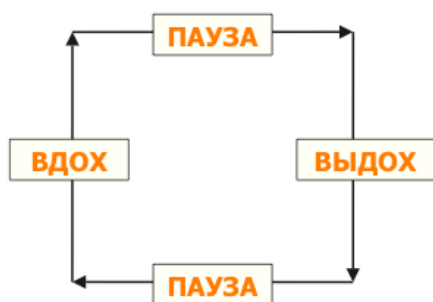
Для начального освоения можно предложить два вида дыхания: **нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).** Нижнее дыхание используется, когда

необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Оно является самым продуктивным, так как в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Упражнение «Квадратное дыхание». Выполняется брюшное дыхание следующим образом. Сидя или стоя, необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения.

На счет 1234 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. На следующие четыре счета (1234) проводится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов (123456), сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом опять следует пауза на 2–4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висела пушинка, и она не должна колыхнуться. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что

ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Дыхание не только важная функция жизнеобеспечения организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание снижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Также было замечено, что во время вдоха происходит активация психического тонуса, а при выдохе он снижается. Изменяя вид, ритм, дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Результатами выполнения этой техники будут:

1. Психологическое спокойствие: достижение способности разумно и без лишней суеты решить возникшую проблему.
2. Стабилизация физиологических параметров деятельности организма:
 - возвращение частоты сердцебиения к норме;
 - нормализация давления;
 - восстановление нормального дыхания.
3. Повышение психологической устойчивости к негативным стрессам.

Если же вам необходимо взбодриться после монотонной работы, снять усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное дыхание). Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким коротким выдохом

через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Рекомендации относительно действий при выявлении стресса у товарища

Симптомы постстрессового состояния	НЕОБХОДИМО	ЗАПРЕЩЕНО
Дрожание пальцев рук, мышечное напряжение, потливость, тошнота, незначительный понос, частое мочеиспускание, учащенное дыхание и сердцебиение, тревожность, беспокойство	Дружески поддержать, привлечь к общению с товарищами, поставить конкретные задачи для подготовки к бою. Объяснить, что это поначалу нормальная реакция, которая с приобретением боевого опыта перестанет появляться	Обращать излишнее внимание на это состояние, подчеркивать серьезность положения и усиливать его, высмеивать, оставаться равнодушным
Нервная дрожь. После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение	Нужно усилить дрожь. Возьмите товарища за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения реакции необходимо дать ему возможность отдохнуть	обнимать пострадавшего или прижимать его к себе; укрывать чем-то теплым; успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.
Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы. Безразличное лицо, стоит или сидит без движения и разговоров, не обращает внимания на окружение и обстановку	Мягко установить контакт, добиться, чтобы он сам сообщил о том, что случилось, выразить понимание и солидарность, напомнить о дружбе и товарищах, дать простую и рутинную работу, обеспечить теплой едой и сигаретами, доложить командиру	Проявлять излишнюю жалость, говорить “громкие фразы” о солидарности и братстве, давать медицинские препараты (за исключением

		тяжелых случаев)
<p>Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений, когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.</p> <p>Признаки: резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, шипки); • «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; • возможно напряжение отдельных групп мышц 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. 2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками. 3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания. 4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции, вывести его из оцепенения 	
<p>Двигательное возбуждение. Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Резкие движения, быстрая</p>	<p>Дать выговориться, поставить на конкретную тяжелую работу, предложить что-нибудь из еды или закурить, контролировать поведение, не проявлять других чувств, доложить командиру. При необходимости дать таблетку сибазона, фенотезама.</p>	<p>Обращать пристальное внимание на его состояние, вступать в спор</p>

беспорядочная речь, выполнение ненужной работы, суета, бесконечное выражение чувств окружающим, беготня	Если становится похожим на животное, мечущееся в клетке, используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя	
Истерические попытки бегства, неконтролируемый плач и истерика, бег по кругу	Твердо, но с доброжелательностью остановить, предложить что-нибудь из еды или закурить, дать выпить теплое питье, проявить участие в беседе, при необходимости – изолировать в отдельном помещении, доложить командиру	Кричать, бить, обливать холодной водой, давать медицинские препараты (за исключением тяжелых случаев)
Бред и галлюцинации. К основным признакам бреда относятся ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых человека невозможно разубедить. Галлюцинации характеризуются тем, что человек переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее).	Доложите командиру, обратитесь к медицинским работникам. До прибытия медиков изолируйте человека и не оставляйте его одного. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность, говорите с ним спокойным голосом, соглашайтесь и не пытайтесь переубедить	

После травматического события типичны следующие реакции: вспышки воспоминаний, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся воспоминания о событии, грусть, печаль, сны о событии, избегание напоминаний о событии, отсутствие энтузиазма, равнодушие, утомляемость, эмоциональная отстраненность.

Уменьшить негативное влияние травматического события вам может помочь следующее: постарайтесь думать о других вещах, старайтесь быть занятым и помогать другим; удостоверьтесь, что вы знаете именно то, что произошло, а не то, что вы думаете, что произошло; позволяйте себе иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, и говорите, рассказывайте другим об этом; размышляйте о значении жизни, следующей за событием, и продолжайте строить планы на будущее.

Некоторые из этих советов находятся в противоречии друг к другу, но вы должны найти место для всех!

Саморегуляция

Кто умеет управлять собою, тот может повелевать людьми.

Ф. Вольтер

Следующие упражнения направлены на развитие произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Эти навыки востребованы в различных жизненных ситуациях, важнейшие из которых таковы:

1. Ситуации, заставляющие человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда человек вынужден работать в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей.

2. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения.

3. Ситуации, связанные с повышенным риском. К ним можно отнести и экстремальные ситуации, и любую деятельность, связанную с высоким уровнем опасности (в частности, это занятие многими видами спорта).

Тот, кто при возникновении опасности утрачивает способность к саморегуляции, реагирует на нее неадекватно: либо начинает паниковать, либо, наоборот, «впадает в ступор». И то и другое приводит к многократному возрастанию вероятности трагического исхода. В таких ситуациях крайне важно, взяв под контроль свои реакции, сохранить способность объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности, силы тратятся не на излишнее напряжение и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

Техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут носить разноплановый характер.

Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п.

В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Упражнение «Абажур». Сядьте, расслабьтесь и закройте глаза.

«Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, покойно и комфортно... Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию... Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение... Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...».

Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

Упражнение «Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руки в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

Упражнение «Муха». Представьте себе, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица. А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу... 3 раза.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»). Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Развитие наблюдательности и бокового зрения

Упражнение «Рассмотри предмет». Найдите или выберите из имеющихся какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует вас своим внешним видом, возьмите его в руки.

«Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план... Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Упражнение помогает переключить внимание, расслабиться, снизить тревогу, почувствовать себя спокойно и уверенно, тренирует наблюдательность.

Феномен тренированной наблюдательности до сих пор глубоко не изучен. Известно, что наблюдательность сама по себе представляет комплексную воспринимающую систему, способную самостоятельно синтезировать полученную информацию в правильное боевое решение. Все данные о такой способности человека основаны только на практических наработках.

Боковое (периферическое зрение) – это способность, видя то, что происходит непосредственно перед глазами, одновременно улавливать и то, что происходит сбоку. Тренированное боковое зрение спасло жизнь уже не одному сотруднику спецслужб, работающему в гуще событий оперативно-боевого характера. Феномен бокового зрения тоже мало изучен. Оно является едва ли не самостоятельной нейрофизиологической системой восприятия и тесно связано с развитием наблюдательности. В боевых столкновениях оперативного плана, проходящих в развалинах, в лесу, на сильно пересеченной местности, когда затаившийся противник внезапно появляется сбоку, выручить может только тренированное боковое зрение. Оно тренируется весьма просто.

Упражнение для развития периферического зрения. Походите «спиной вперед», не поворачивая голову ни вправо, ни влево. Через несколько дней таких тренировок вы заметите, как хорошо вдруг вы стали видеть, пусть и не резко, предметы, явления и изменения обстановки, которые происходят сбоку от вас. И чем больше вы тренируетесь, тем больше расширяется периметрия бокового зрения – вы начнете видеть не только «вбок», но и чуточку назад. По достижении более менее определенного результата начните бегать «спиной вперед». Сначала получится неуклюже, потому что вы так раньше не делали, но потом у вас будет получаться также ловко, как и при беге лицом вперед. Разумеется, первоначально такие тренировки надо проводить в безопасных местах, где нет рывков, столбов и деревьев. Со временем тренирующийся констатирует интересное явление – он начинает чувствовать, есть позади (по ходу движения) какие либо препятствия или нет. Более того, затылком, спиной и всем контуром начинает ощущаться присутствие живого существа за спиной. Это «открывается» тот самый таинственный «третий

глаз» – шишковидная железа. Как только вы почувствуете, что «зацепились» за этот феномен, начинайте в движении острием маленького щупа искать на переносице место проекции шишковидной железы. Эмпирически, покалывая переносицу в разных местах, вы сможете вдруг нащупать резко болезненную точку (точка акупунктуры). Осторожно воздействуя на нее легкими покалываниями, вы активизируете шишковидную железу. Эффект «видения затылком» от этого заметно усиливается. Такие манипуляции надо делать очень осторожно.

К сожалению, такой эффект проявляется не у всех. Намного больше шансов прочувствовать его имеют те, кто ранее целенаправленно тренировал обостренный слух, ночное зрение и другие системы восприятия. Когда-то таким способом открывали «третий глаз» японские ниндзя. Кстати, хождение «спиной назад» происходит почти бесшумно. В прошлом так тренировали личный состав тактической глубинной разведки.

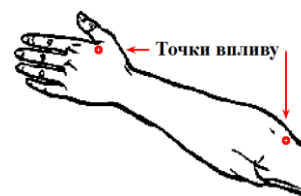
**Из опыта профессионального военного:
успешная остановка экстремального воздействия на физиологию и
психологию человека в боевых действиях физиологических и
психологических проявлений, используя традиционные лечебные
приемы восточных школ боевых искусств**



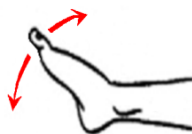
Активизация деятельности головного мозга и укрепление силы воли. Поочередно массировать большим пальцем противоположной руки указанную точку, у разветвления пальцев, в течение 1-2 минут каждый, начиная с левой руки.

Укрепление боевого духа и эмоционального тонуса.

30 круговыми движениями массировать точку у великого пальца левой руки. Далее массировать 30 круговыми движениями точку у внутреннего сгиба локтевого сустава, со стороны большого пальца. Процедуру повторить на правой руке.



Избавление от бессонницы и утомления. Делать в постели перед сном. Не менее 5-10 раз двигать стопой вверх-вниз, работать по очереди.

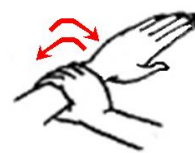


Устранение головокружения. Обхватить запястья левой руки и делать ими круговые движения, по 15 движений в каждую сторону. Повторить на правой руке. При повторении состояния повторить процедуру, при неоднократном появлении этого синдрома в течение суток – обратиться к медикам.

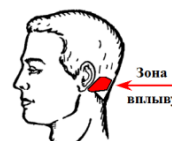


Снижение потовыделения.

Массировать указанные точки, на каждой руке на протяжении 2-3 минут. Это состояние бывает вызвано нервным перенапряжением и не зависит от полноты человека.

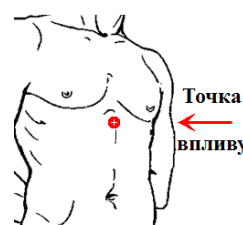


Для засыпания и спокойного сна. Массировать 4 пальцами левой руки указанную зону в 30 сек., Затем массировать правую сторону.



Сильная жажда, обезвоживание. Разместить язык между передними зубами, и мелкими покусываниями стимулировать указанную точку в течение 1 минуты, усилие нажима на язык – среднее. Указанная точка хорошо утоляет ощущение жажды и регулирует водный обмен человека.

Остановка икоты. Большим пальцем руки, со средним нажимом надавить указанную точку, находящуюся на центральной линии живота и груди. Нажать 7 раз по 3 секунды каждый, и икота быстро исчезнет.



Астматический приступ. Большим пальцем правой руки в течение 10 мин. массировать указанные точки на левой руке, далее перейти на правую руку. Ноги в тепло, по возможности в горячую воду.

Профилактика застойных явлений в теле (синхрогимнастика, рефлексотерапия, нейропсихология)

(Метод Хасая Алиева)

Синхрогимнастика – пятиминутная антистрессовая лечебно-оздоровительная физкультура.

Синхрогимнастика позволяет без особого труда сбрасывать накапливаемые отрицательные эмоции и напряжение, избавляет от невротических нарушений, фобий, зависимостей и психосоматических заболеваний.

Пять коротких приемов Синхрогимнастики можно использовать и в отдельности. Это зависит от поставленных целей.

1. Прием «Хлест руками по спине» – раскрепощающий.

Его можно применить перед любой ответственной или экстремальной

ситуацией для включения сил и уверенности в себе. Это – «разминка перед боем».

Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки – как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладони свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

Верхушки легких при этом сходятся и расходятся. Это аналог искусственного дыхания. Стимуляция легких создает эффект «насоса», вызывающего интенсивное обогащение крови кислородом.

Так как голова при этом упражнении свободно двигается в такт «Хлесту», при этом происходит интенсивное раскрепощение мышц шейно-грудной области, что обеспечивает улучшение кровотока мозга, в частности – венозного оттока.

В области лопаток на спине, по которым приходится хлесткие удары пальцев, расположены рефлекторные зоны, известные в медицине как зоны Захарьина - Геда, стимуляция которых вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. Таким образом, «Хлест руками по спине» вызывает и эффект банного веника, и много других полезных эффектов.

Поэтому уже через 30 - 60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

2. Прием «Лыжник» полезен для выхода на оптимальное творческое состояние душевно-физического равновесия при принятии важных решений, быстро избавляя от суеты и хаотичности мыслей и позволяя думать о «наболевшем», но уже на «спокойном уме».

Упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз, синхронным подъемом и опусканием ног с носок на пятки, или наоборот, с подъемом с пяток на носки.

Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Во время того, как руки резко возвращаются, пятки в этом же ритме синхронно с опусканием рук поднимаются и опускаются с небольшим стуком, слегка ударяясь об пол.

Одна минута выполнения «Лыжника» в ежедневном комплексе Синхροгимнастики способствует общему оздоровлению организма

3. Прием «Шалтай-Болтай», как и другие приемы, можно использовать для «Разгрузки» и «Перезагрузки» – для сброса накопившегося напряжения и выхода на позитивное состояние.

Итак, ноги стоят как удобно, руки расслаблены – крутимся влево-вправо в расслабленном состоянии одну минуту в том ритме, из которого выходить не хочется.

Внимание! Дозируя прием во времени, то есть, регулируя его продолжительность, он может быть использован в качестве «мельницы»,

перемалывающей психотравмы и любые проблемные ситуации, или - легкой расслабляющей «колыбельной» перед сном. Так делают мамы, качая младенца на руках.

4. Вис – прием для повышения уверенности в себе, раскрепощения мышц и развития гибкости позвоночника.

Упражнение «Вис», состоит из трех частей. Вис - упражнение и для ума, и для тела.

1 Часть. Создаем модель напряжения наиболее простым способом – сгибаемся назад, как в полумостике.

И на фоне возникшего напряжения, раскрепощаем шейный блок любыми легкими движениями головы. Этим самым мы позволяем кровеносным сосудам эффективнее доставлять с кровью кислород к клеткам мозга.

Во время раскрепощения шейных мышц, в условиях быстрых переходов от напряжения расслаблению, резко возрастает способность к сознательным самовнушениям. Пользуясь этим, мы мечтаем о том, что в любой стрессовой ситуации будем чувствовать себя легко и свободно.

Так, вырабатывая навыки освобождения шейных мышц в напряженных ситуациях, мы, тем самым, повышаем психологическую устойчивость, то есть развиваем способность сохранять ясность ума и уверенности в себе в критических ситуациях.

Поза эта сама по себе является полезным общеукрепляющим оздоровительным упражнением для развития гибкости позвоночника и работы внутренних органов.

Сначала лучше не пытаться прогнуться назад слишком сильно. Это вы будете делать месяца через два.

При этом полупрогибе назад брюшной пресс сам становится напряженным, твердым, словно вы «качаете» его упражнениями на фитнесе. А во время этого упражнения можете сделать это более естественным для себя образом - просто прогнитесь назад и стойте так. Сложите руки так, что бы пальцы рук переплелись, положите их себе на живот.

Вам трудно стоять? А при раскрепощающих движениях головой при высвобождении шеи что-то в вас изменилось! Стоять стало легче? Гораздо!

Заканчивать надо потянувшись, как после сна в детстве. Это была первая часть упражнения – «вис назад».

Вторая часть – «вис вперед».

Делаем полунаклон, вешаем руки расслабленные, пусть стекает напряжение – это фаза отдыха, покоя после сделанной работы. Просто отпускаем себя.

Теперь будем учиться снимать внутренние барьеры. В данном случае снимаем внутренний барьер перед полным наклоном – с пальцами до пола.

Направьте внимание на область поясницы и отпускайте там мышцы расслабляйте их, разблокируйте! Легче снять этот внутренний барьер следующим образом – в момент выдоха с расслаблением.

Найдите резонанс с дыханием, как вам удобно – в момент выдоха отпускайте мышцы поясницы, освободите их. Так вы обретаете и контроль над напряжением в дискомфортных условиях. И вот теперь, когда вы почувствуете, что мышцы отпустили, только теперь, когда блок снят, свободно проходите в наклоне вниз, стараясь коснуться пальцами пола.

Это был третий этап упражнения – «наклон вниз».

Не стремитесь с первого раза достать именно до пола, соблюдайте принцип постепенности.

Затем возвращайтесь в исходное положение - в обычную стойку.

В общем комплексе «Синхрोगимнастики» вы делаете это упражнение из 3 частей примерно одну минуту.

5. Легкий танец – прием для развития координации, повышения психологической устойчивости и развития гибкости поясничного отдела позвоночника.

Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища.

Раз – это шаг правой ногой вперед.

Два – взмах левой ногой вправо, носочек вытягиваем, одновременно поворачиваем корпус влево с махом руками влево. В области поясницы происходит «скрут», смотрите, сильно не «рвите», берегите поясницу.



Три – левая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре – шаг правой ногой назад, в исходное положение, то есть на ту же точку, откуда и начали первое движение.

Повторить 3-4 раза. Затем другой ногой и руками зеркально:

Раз – шаг левой ногой вперед.

Два - взмах правой ногой влево, носочек вытянуть по прямее, одновременно поворот корпуса вправо с махом руками вправо.

Три – правая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре – шаг правой ногой назад, в исходное положение. Повторить 3-4 раза. В целом, когда перестанешь путать, что влево, а что вправо, выполнение этого упражнения займет 1 минуту.

Упражнение «Самомассаж». Упражнение эффективно при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

- ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Упражнение «Напрягись, чтобы расслабиться». «Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнять такие упражнения:

- Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.
- Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.
- Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.
- Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 – 20 секунд, с последующим расслаблением. Повторять их следует 10 – 15 раз.

Упражнение «Отряхнись». «Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же!

Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног.

А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожмите всем елом... Раз – два — три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми ходит усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз – два – три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Техника проста в освоении, эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

Дополнительные рекомендации: способы поддержания связи с семьей

Упражнение «Золотая нить». Сядьте удобно, расслабьтесь и прикройте глаза. *«Представьте, что вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью,*

которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно вас поддерживает и наполняет энергией.

Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что вы теряете эту связь. Помните о том, что вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда вы теряете душевное равновесие, вспоминайте о том, что у вас есть поддержка близких, родных, совсем незнакомых людей, которые переживают и думают о Вас, представляйте свою связь с ними, связь через эту нить со всей Вселенной».

Рекомендации Министерства обороны Украины во время нахождения в зоне боевых действий

Универсальные принципы боя

1. Любой настоящий бой – это в той или иной форме засадные действия. Будьте теми, кто устраивает засады, а не теми, кто в них попадает. Напасть первым – это преимущество. Нападайте первым.

2. Если не можете напасть первым – действуйте быстро и на опережение. Бейте, уклоняясь.

3. Учитесь маневрировать. Подвижность и скорость важнее меткости. Выходите на врага с фланга или со спины.

4. Честность в бою – для дураков.

Групповая тактика боя в населенном пункте

Для наилучшего взаимодействия группы разбиваются на пары или тройки. Бойцы в парах или тройках должны контролировать своих товарищей по принципу “каждый отвечает за каждого”.

При передвижении необходимо организовать взаимное прикрытие. Одна группа прикрывает, другая – совершает маневр.

Движение проводится короткими бросками от одного укрытия к другому. Дистанция между бойцами и группами во время движения 4-7 м. Не задерживаться на открытых участках дольше 2-3 секунд. Осмотр опасных направлений (окон, чердаков, проломов) ведется постоянно.

Прикрытие подразделений совершают пулеметчики, снайперы и гранатометчики. Пулеметчики могут вести “предупредительный” огонь по местам, где может находиться противник. Снайперы и гранатометчики стреляют по выявленным позициям противника. После прохождения передовыми группами очередного рубежа они закрепляются на позициях и обеспечивают подход группы прикрытия, которая подтягивается на новые позиции.

Существует один очень распространенный снайперский прием, заслуживающий особого внимания, – это когда снайпер своим выстрелом

ранит, но не убивает одного солдата, чтобы подстрелить всех тех, кто постарается оказать помощь раненому.

Подстреленного снайпером солдата необходимо вывозить при помощи бронетехники, вытаскивать при помощи “кошек” или заранее приготовленных крюков на веревке, забрасыванием петли на ногу раненого, но не пытаться выносить на руках. Дымы при этом ставятся на широком фронте, чтобы противник не мог выбить солдат, которые выносят раненого, сосредоточив огонь по дыму.

Во время движения подразделения пешим порядком в населенном пункте вдоль улицы в качестве прикрытия могут использоваться танки, БМП, БТР. Пехота движется вдоль стен, распределив предварительно контроль всех направлений, особенно противоположной стороны улицы.

Движение колонн только улицами является неправильной тактикой.

Для выдерживания единой линии наступления подразделения должны иметь между собой связь и координировать действия. В проверенных домах остается охрана.

Огневое прикрытие – закон на войне. Небольшому подразделению никогда не отрываться от своих – могут отсечь и уничтожить.

Движение по улице в пешем порядке

Подразделения (группы) вдоль улицы в пешем порядке продвигаются с обеих сторон, вдоль стен на расстоянии 6-7 (в некоторых случаях 3-4) метров друг от друга, бросками от одного укрытия к другому. Постоянно контролировать возможные движения на чердаках, окнах, балконах.

Во время передвижения пулеметчик, оставшийся сзади, поддерживает и прикрывает подразделение (группу) огнем. Гранатометчик находится рядом с пулеметчиком и уничтожает укрепления противника, пулеметные гнезда и снайперов. Когда подразделение продвинулось на 60-70 м, укрылось и открыло прицельный огонь, подтягивается группа прикрытия. Автоматчики ведут огонь по целям на противоположной стороне улицы, не забывая контролировать обстановку сзади себя. Группа прикрытия также контролирует и тыл.

Движение по улице подразделения с боевой техникой

Подразделение (группа) движется улицами под прикрытием непосредственной охраны, которая высылается вперед на расстояние 100-200 м. Техника движется потоком вдоль стен, заборов. Отделение при этом обычно движется по одной стороне улицы, а взвод (рота) – по обе ее стороны, осуществляя взаимную поддержку огнем.

При действии в пешем порядке личный состав движется рядом с боевой техникой, прикрываясь ее броней от огня противника.

Наблюдение во время движения по улице организовывается по ярусам.

По широким улицам бронетехника движется парами по противоположным сторонам улицы, а по узким – “змейкой”, прижимаясь к стенам зданий. Нормальная дистанция между бронетехникой 50-70 м.

Противник в подвалах зданий уничтожается огнем из стрелкового оружия и гранатами.

Одновременно с продвижением главных сил вдоль улиц подразделения, которые не задействованы в десанте, производят “зачистку” прилегающих кварталов от мелких групп противника.

При этом необходимо придерживаться таких правил:

- разведчики должны достоверно установить, идут ли справа и слева другие подразделения;
- строго выдерживать передовую линию, никому не отставать и не вырываться вперед;
- не оставлять за собой непроверенных объектов. Очищенные от противника здания закрепляются охраной.

Для передвижений на грузовых автомобилях их необходимо подготовить к возможной засаде. По возможности, пол, радиатор, мотор и места крепления антенн должны быть обложены мешками с песком, борта лучше обложить листами железа толщиной 3-5 мм, завесить бронежилетами, обложить деревянным брусом или металлическими трубами. На двери, капот, крышу, лобовое стекло желательно также навесить бронежилеты.

Солдаты должны сидеть лицом наружу, а тент должен быть или целиком снят, или поднят настолько, чтобы не мешать быстрому покиданию автомобиля через борта.

Для увеличения защищенности на бронетехнику можно приваривать специальные дуги, на них – вешать бронежилеты.

При открытии противником огня из стрелкового оружия солдаты, находящиеся внутри бронетехники, открывают ответный огонь, под прикрытием которого остальные спешиваются и контратакуют. Размещать всех солдат внутри нельзя – это уменьшит вероятность выявления засады, а главное – позиция внутри более опасна при подрыве мины под днищем машины. В бронетехнику под себя рекомендуется подкладывать мешок с песком или хотя бы бронежилет, чтобы они приняли на себя силу разрыва мины.

Люки бронетехники необходимо держать полуоткрытыми, чтобы в случае попадания гранаты (снаряда) излишнее давление не “разорвало” машину изнутри.

Оружие следует держать на ремне, ремень наматывать на руку. Если так не сделать, то при взрыве или быстром торможении можно остаться без оружия.

Штурм зданий в населенном пункте

Штурмовать с ходу большое здание – верный путь к неоправданно большим потерям. Сначала необходимо занять позиции напротив него, а если

возможно, и вокруг него. По возможности – выявить огневые точки и прикинуть наиболее оптимальные маршруты движения штурмовых групп.

Прежде чем непосредственно входить в здание, необходимо постараться уничтожить максимальное количество врагов в нем. Это задание возлагается в основном на снайперов, пулеметчиков, гранатометчиков. По мере продвижения штурмовой группы вверх снайперы и гранатометчики переносят огонь на верхние этажи, а пулеметчики перестают поливать огнем предположительные места нахождения противника.

Наибольшую пользу могут принести снайперы. Необходимо иметь надежную связь и согласованность между штурмовой группой и группой прикрытия.

Для борьбы с огневыми точками противника могут привлекаться бронетехника и артиллерия. Огонь прекращается перед наступлением штурмовых групп.

Проникновение в здание обычными и предвиденными путями, через окна и двери, сопряжено с большим риском.

Во-первых, такие пути часто минируются; во-вторых, они в большинстве случаев находятся под прицелом. Поэтому проникновение внутрь здания желательно производить через созданные проломы.

Выйдя на исходный рубеж, штурмовой отряд должен перегруппироваться, оценить обстановку. Командир планирует порядок дальнейших действий и доводит его своим подчиненным.

Каждый боец и каждая пара, тройка должны отрабатывать разные варианты действий так, чтобы каждый выполнял свое задание без дополнительных команд.

Ведение перед штурмом радиопереговоров разрешается только по закрытым радиоканалам.

При штурмовом захвате любого объекта приближаться к нему следует при огневой поддержке группы прикрытия. Прорываться внутрь здания необходимо сразу после разрывов своих гранат. В момент броска следует подать команду “Осколки” для предупреждения товарищей. В случае, если граната брошена противником, подается команда “Граната”. Первые бойцы, которые ворвались в помещение, резко отходят в стороны от входа и ведут огонь по всем затемненным и опасным местам.

Боеприпасов для прорыва в здание необходимо много. После захвата помещение тщательно обследуется. Закончив осмотр, командир подразделения подает команду “Чисто”, а затем “Выходим”. Осмотренное помещение обозначается установленным знаком.

Наиболее целесообразным направлением “зачистки” здания является направление “сверху вниз”, поскольку в этом случае противник будет вытеснен из здания и уничтожен. В случае “зачистки снизу вверх” противник может закрепиться на верхних этажах или отступить по крышам зданий.

При неудачном штурме вторая атака будет малоэффективной, потери личного состава во время второго штурма будут больше.

Очень часто противник закрывает входные двери. Неопытные военнослужащие скапливаются у дверей, решают, что делать дальше, пытаются прикладами выбить дверь. И получают через дверь очередь на уровне живота. В правильном варианте замок отстреливается выстрелами из автомата. Атакующие находятся по бокам двери. После отстрела замка дверь открывается ударом ноги сбоку, одновременно в распахнутую дверь забрасывается граната.

В помещении, только что оставленном противником, будьте внимательны (могут быть “растяжки” из гранат), двери помещений старайтесь не открывать рукой (по возможности иметь для этого палку или веревку метров 10). Трупы могут быть заминированы, так же, как и видеомагнитофоны, магнитофоны, ящики шкафов, шторы на окнах (взрывной заряд взрывается при их открытии) и т.д.

При действиях в здании к источникам шумов нужно относиться внимательно, а к их направлению – критически. Противник может отвлечь ваше внимание, бросив в нужную ему сторону камень, палку или другой предмет. Оружие должно быть направлено в сторону, куда вы смотрите, а в узких местах должно быть опущенным.

Во время движения по деревянной лестнице или из другого непрочного материала, будьте готовы к тому, что противник попытается прострелить ее снизу.

Захваченный дом становится исходным рубежом для дальнейшего наступления. В первую очередь принимаются меры к круговой обороне, поскольку противник может попытаться начать контратаку.

Нижние подступы по возможности блокируются инженерными способами. Особое внимание следует уделять подвалам и разным подземным ходам.

Штурмовая группа распределяет позиции на разных этажах и сектора обстрела. Командир разбирается с пленными (если они есть) и планирует дальнейшее наступление.

Индивидуальная тактика боя

В основе индивидуальных действий в городе лежит так называемое “левостороннее правило”. Суть его заключается в том, что человеку-правше, у которого правая рука ведущая, удобнее и быстрее удаются все действия, связанные с поворотом влево.

Выбор укрытия для стрельбы

Стреляя из автомата с правого плеча, нужно использовать любые защитные укрытия (камень, столб, угол дома и т.д.). Защита в таком случае должна находиться слева от вас, закрывая корпус и большую часть головы.

Нужно так организовать огневой контакт, чтобы возможная защита противника была справа от него, а ваша – слева от вас. Для этого нужно постоянно (если позволяет обстановка) “закручивать” поле боя, перемещаясь влево от себя.

При штурмовом захвате какого-либо объекта приближаться к нему лучше со стороны солнца – оно будет препятствовать противнику в ведении прицельного огня.

Действия при внезапной встрече с группой противника на близкой дистанции

Назад бежать нельзя – расстреляют в спину. Поэтому следует:

1. Немедленно открыть огонь в сторону противника.
2. Одновременно перемещаться вперед к противнику и налево от него.
3. Приблизившись к противнику, на ходу расстреливать эту групповую цель.
4. Действовать как можно быстрее. Первые секунды не жалеть патронов. Пока стреляете, боковым зрением наметьте себе щель, где можно будет укрыться и перезарядить оружие.

Действия при попадании под внезапный огонь противника

Стоять нельзя. Двигайтесь от укрытия к укрытию. Сориентируйтесь. Не давайте противнику пристреляться, перемещайтесь влево. Старайтесь оставлять солнце за спиной. Если оказались безоружным, от прямого огня уходите резко влево, пригнувшись, зигзагами до ближайшего укрытия.

При невозможности активного передвижения – сразу же падайте и отползайте (перекатывайтесь) за любое укрытие, одновременно готовясь к бою.

Не сбивайтесь в кучу.

Если военнослужащий, с которым вы передвигались по улице и попали под внезапный огонь противника, ранен – не пытайтесь оказывать ему помощь немедленно, иначе вы рискуете получить еще более тяжелое ранение.

Чтобы защититься от ручной гранаты, упавшей рядом, нужно упасть навзничь, головой в сторону гранаты. Голову (если нет каски) прикрыть ладонями, рот открыть. Кто увидел гранату, подает сигнал: “Граната справа (слева, сзади)!”.

Огибание зданий

Огибать только справа, при этом ваш автомат будет находиться справа от вас, и вы будете иметь преимущество, так как противник будет вынужден стрелять с левого плеча, или же он будет стрелять с правого плеча, что неудобно и неприцельно, подставив под ваш выстрел голову, плечи и большую часть корпуса.

“Мелочи” боя, которые необходимо знать

Осмотр местности из-за угла нужно проводить лежа и смотреть только одним глазом.

Если на вас каска – никогда не затягивайте крепежную лямку на подбородке, иначе вам свернет шею при попадании пули в каску.

Старайтесь не застудить внутренние органы, сидя и лежа на холодном бетоне и земле. Коврик должен быть если не у каждого, то хотя бы один на двоих, и подкладка под ягодицы, – обязательно.

Для быстрой перезарядки оружия в бою магазины могут “сшиваться” скотчем попарно с прокладкой из патрона между рожками.

Огневые позиции

Хорошими огневыми позициями являются проломы в стене с небольшим диаметром.

При оборудовании огневой позиции важно помнить, что тонкие кирпичные стены простреливаются из ПК и СВД.

В окнах необходимо выбить остатки стекла вместе с рамой.

Стрельбу и наблюдения надо вести только из глубины дома – это безопаснее. Не видно ни вас, ни вспышек пламени от выстрелов, ни дыма, а звук сильно гасится внутри помещения.

Не высовывайте голову из окон.

Элементы ведения боя в лесу

Продвигаться необходимо группами в составе 4-10 бойцов в шахматном порядке двумя ровными шеренгами. При этом нужно занимать защищенные позиции. Для каждого бойца в шеренге должен быть свой сектор огня.

При продвижении малыми группами до 4 бойцов разбейтесь на двойки для дальнейшего перемещения. Постоянно держите в поле зрения напарника. Делайте каждые 3 минуты остановки для осмотра и прослушивания леса.

Время на перемещение в бою

Если до следующего укрытия далеко, то вступает в силу другой фактор – время, которое нужно для преодоления открытого участка.

Время, затраченное солдатом на перемещение, зависит от плотности и эффективности огня противника. Чем сильнее огонь противника – тем меньше должно быть время. Чем ближе к врагу, тем короче и быстрее должно быть перемещение. Если на дистанции 700-800 м длина перемещения может быть 40-50 шагов (преодоление за 30 секунд), на расстоянии 400-500 метров – 15-20 шагов, то вблизи от врага или под его интенсивным огнем длина перемещения должна составлять 5 шагов.

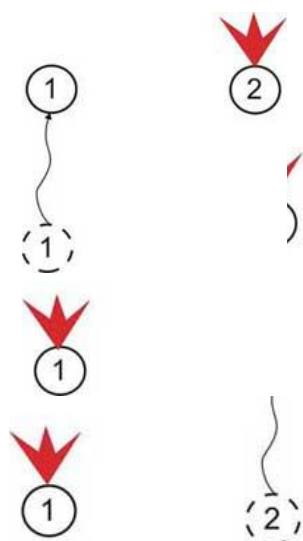
Обычному солдату на выполнение прицельного выстрела требуется около 5 секунд. Поэтому считается, что за 3 секунды, требующиеся для короткой перебежки, противник не успеет сделать прицельный выстрел.

Если противник ведет прицельный огонь, то нужно перемещаться от одного укрытия к другому, не давая ему пристреляться.

Перед осуществлением перебежки нужно просчитывать, сколько можно пробежать до первого прицельного выстрела противника.

Передвижение “двойкой” в бою

При работе в “двойке” солдат, который открывает огонь, должен возгласом (“Держу” или “Прикрываю”) или иным способом сообщать о готовности прикрыть огнем напарника.

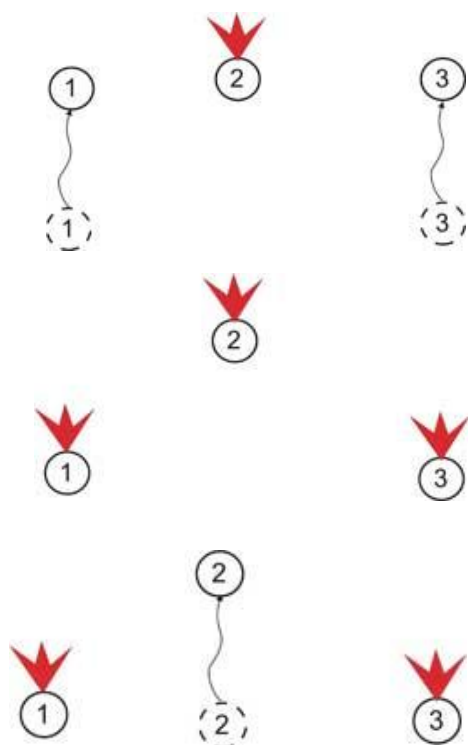


Третья фаза. №2 прикрывает, №1 передвигается
Вторая фаза. №2 залег, сделал прицельный выстрел или очередь, и сообщил №1 о готовности прикрывать его передвижение

Первая фаза. №1 прикрывает, №2 передвигается

Передвижение "тройкой" в бою

“Тройка” разбивается на две подгруппы, состоящие из двух и одного солдата, и они работают так же, как работают в “двойке”: одна группа бежит – другая прикрывает. Вперед всегда выдвигается один солдат, а двое подтягиваются к нему. Это делается для того, чтобы двое, бегущие впереди него, не перекрывали ему сектор обстрела.



Третья фаза. №2 прикрывает огнем, №1 и №3 передвигаются

Вторая фаза. №2 залег, сделал прицельный выстрел или очередь и крикнул напарникам о готовности прикрывать огнем их передвижение

Первая фаза. №1 и №3 прикрывают огнем, №2 передвигается

Экипировка для боя в населенном пункте

Для ведения боя в населенном пункте требуется увеличенный запас ручных гранат и гранат для подствольного гранатомета. Кроме осколочных гранат, пригодятся дымовые шашки.

На коротких дистанциях возрастают роль и возможность применения дополнительного оружия – пистолетов, ножей.

Перед выступлением необходимо взять необходимый запас продуктов, запасных аккумуляторов для приборов и т.п.

Обязательным является наличие фонарика.

Если форма противника похожа на нашу, необходимо ввести для своих солдат единую систему визуального распознавания. Каждый боец должен иметь знак, не свойственный стандартной форме одежды, хорошо заметный издали (цветная повязка на рукав и т.п.). Если операция затягивается на длительное время, опознавательная система должна периодически меняться.

Не рекомендуется в городе носить кроссовки или другую легкую обувь с мягкой подошвой. Надо носить обувь с высокими берцами и крепко затягивать шнуровку.

Нелишними будут наколенники и налокотники, специальные перчатки, пылезащитные очки, может потребоваться респиратор.

Действия в темных помещениях

Нельзя днем заходить в темное помещение с ходу, без подготовки. Помните, что для привыкания глаз к темноте нужно время. Нельзя осматривать темные чердаки и подвалы без осветительных приборов. Источник света необходимо держать в вытянутой руке. Не видя вас в темноте, противник будет стрелять на свет. При движении в темноте следует избегать освещенных мест или пересекать их рывком как можно скорее.

Правила обращения с фонарем при стрельбе из автомата:

- фонарь должен иметь нажимное устройство выключателя, чтобы он горел, пока выключатель нажат, а в нужный момент при отпускании кнопки погасал;
- когда автомат удерживается наведенным на цель, ладонь при этом упирается в цевье, а большим пальцем нажимает выключатель фонаря;
- после каждого включения фонаря следует сразу же сменить позицию;
- не следует продолжать движение с включенным фонарем;
- лучше всего закрепить фонарь с нажимным выключателем на автомате.

При использовании приборов ночного видения необходимо помнить, что его окуляр дает зеленоватый световой отблеск, выдавая стрелка наблюдателям противника. Поэтому, включив прибор, сразу же прикройте окуляр ладонью или используйте специальную насадку.

В ночное время используйте светомаскировку. Ни выдавайте своего присутствия, лишний раз не стреляйте.

Действия при воздушном налете

Воздушный налет во время боев в населенном пункте осуществляется вертолетами или самолетами штурмовой авиации.

При воздушном налете очень важно не поддаваться панике.

Порядок действий бойца является следующим:

1. Если вы находитесь на открытом участке, лягте навзничь и не смотрите вверх.
2. Переползайте в укрытие, если оно рядом.
3. Не бегите – резкое движение обязательно привлечет внимание пилота.
4. Помните, что вертолет сначала делает поворот (в случае слишком малой высоты полета для стрельбы – поднимается), затем открывает огонь.

Если вы попали под воздушный налет на открытой местности, выполняйте следующее:

1. Ведите групповой огонь из всего имеющегося оружия и старайтесь создать зону заградительного огня прямо по курсу самолета перед ним.
2. Старайтесь занять укрытие в яме от взрыва или за толстым стволом дерева.
3. Не сбивайтесь в кучу – рассредоточьтесь.
4. Если вам приходится бежать – не бегите прямо по курсу самолета, бегите под углом.

Курение в условиях боевой обстановки

Учитывайте следующее:

Курение ночью

1. Сигарету лучше прикуривать от газовой зажигалки, установленной на низкий уровень горения. Огнем простых зажигалок и спичек вы дадите противнику возможность легко обнаружить ваше местоположение.
2. Прикуривать надо в закрытом пространстве.
3. Давайте прикуривать только еще одному товарищу. Первая прикуренная сигарета, возможно, демаскировала ваше местоположение, по огоньку от прикуривания второй сигареты, возможно, выполнил наведение и прицеливание снайпер. По тому, кто будет прикуривать третьим, снайпер выполняет выстрел.
4. Сразу же после прикуривания по возможности измените место.
5. Держите сигарету в ладонях, сложенных “лодочкой”, чтобы зажженная часть сигареты находилась в пространстве между ладоней.

Курение днем

Днем наибольшую опасность представляет дым сигарет. Дым следует выдыхать медленно вниз. Это, возможно, предотвратит быстрое выявление ваших позиций.

Как пройти минное поле

Вариант 1:

Первым идет разведчик-сапер. Обнаруженные мины нажимного действия он обозначает цветными маркерами, листами белой бумаги, колышками и т.д. Идущий замыкающим в колонне снимает за собой эти маркеры, чтобы противник не смог обнаружить следов, и передает по цепочке вперед.

Вариант 2:

Обнаружив растяжку, не касаться ее, а стать над ней на четвереньки. Другие переступают через вас.

Уходить с минного поля нужно тем же маршрутом, которым вы сюда и пришли, наступая на свои же следы. Если следов не осталось или вы узнали о минном поле позже, обратную дорогу, по крайней мере первые 200 м, лучше пройти следующим образом:

- старайтесь не ползти и не становиться на колени, по возможности передвигайтесь в присесте;
- передвигайтесь вперед медленно, внимательно и осторожно;
- возьмите нож, металлический прут, заостренную палку или что-то похожее, и аккуратно, под углом 45 градусов, втыкайте в землю перед собой, постепенно прокладывая себе безопасный маршрут через минное поле;
- обнаружив твердый предмет, не пытайтесь раскопать и вынуть его;
- откопав мину, не пытайтесь разминировать ее, а лишь отметьте ее расположение.

Действия военнослужащих при попадании в плен

Военнослужащие должны знать свои права и обязанности во время нахождения в плену, которые большей частью определены Женевской конвенцией об обращении с военнопленными, принятой 12 августа 1949 г.

Лучшей защитой в ходе допроса является напоминание себе о воинском долге, молчание, вера в себя, свою армию, страну и религию.

Военнопленный обязан сообщать только свою фамилию, имя, воинское звание, личный номер и дату рождения.

При этом на допросе необходимо:

- не смотреть допрашивающему в глаза – во взгляде может отразиться скрываемое. Лучше выбрать точку между глазами или на лбу собеседника и рассматривать ее;
- быть вежливым, но стараться не производить впечатление готовности сотрудничать – это может только продлить допрос;
- притворяться несведущим в областях, представляющих интерес для противника;
- остерегаться провокаторов и медицинского персонала, которые могут использоваться для сбора информации;
- не верить утверждению о том, что другие пленные сообщают какую-либо информацию;

- не колебаться в отказе сообщать информацию, не предоставлять информацию о других военнопленных;
- избегать хвастливых рассказов о своей боевой деятельности;
- не браться заполнять любые анкеты или писать заявления;
- не пытаться обмануть противника добровольной дачей показаний.

Опытный специалист сможет извлечь из вас нужную информацию, как только вы начнете говорить на определенную тему.

Действия при обнаружении или изъятии листовок антигосударственной направленности

Обнаруженные листовки антигосударственной и пропагандистской направленности собираются и уничтожаются на месте.

Временный блокпост

Устанавливается на короткий промежуток времени. Местоположение поста определяется обстоятельствами оперативной обстановки. Оно выбирается так, чтобы пост невозможно было объехать. Местность вокруг поста должна быть открыта для кругового обстрела и хорошо просматриваться.

Наряд поста должен состоять не менее чем из трех военнослужащих. Один – для проверки документов, второй (старший поста) – для подстраховки, третий – с автоматом (ручным пулеметом) наготове.

Если у вас в наличии два автомобиля, их нужно разместить по обе стороны дороги на расстоянии 25 м друг от друга. Если вы действуете не на технике, то в вашем распоряжении должна быть “колючая полоса” для экстренной остановки автомобиля.

Останавливать автомобили должны минимум два члена группы, другие обеспечивают прикрытие с заранее подготовленных позиций. Право на открытие огня принадлежит старшему группы прикрытия. На нем лежит ответственность за безопасность досмотровой группы.

Чтобы замедлить движение, в зоне проверки устанавливаются заграждения из колючей проволоки (бетонных блоков) на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Это исключит возможность прорыва машин на ходу вдоль дороги.

Во время несения службы на блокпосту расслабляться нельзя. Военнослужащие не должны отходить далеко друг от друга, сходиться ближе 3-4 м также нежелательно. Негативные факторы дежурства:

1. Рутина и однообразие.

Как правило, после длительного однообразного дежурства личный состав теряет бдительность: собравшись вместе, курят, рассказывают анекдоты. При этом они представляют собой отличную групповую цель. В такой момент погибнуть или получить тяжелое ранение очень легко.

2. Усталость.

Она приходит с лучами восходящего солнца, когда кажется, что самое опасное время уже позади, скоро сдавать дежурство. Предрассветные часы, когда теряется бдительность – любимое время диверсантов, “волчье время”.

Тактика досмотра транспортных средств

Существует три основных типа досмотра автомобиля:

- быстрый;
- тщательный;
- в мастерской с разборкой на части.

Чаще вам придется использовать первые два типа досмотра. Обыскивая машины, никогда не позволяйте водителю торопить вас! Обеспокоенные владельцы будут уверять вас, что они торопятся – не реагируйте на это.

Обыск проводится по двум причинам:

1. Напугать террориста и заставить его отложить провоз грузов до “лучших” времен.
2. Найти оружие, взрывчатые вещества, наркотики и т.п.

Еще один вид досмотра – это специальный досмотр, который применяется при получении информации о возможной перевозке стрелкового оружия. Нужно будет не жалея времени осмотреть самые укромные места: двигатель, колеса и т.д.

Основные правила досмотра:

- ищите свидетельство недавней активности (содрана краска, использованы нестандартные крепления и т.д.);
- спросите себя: “Где бы я спрятал оружие в этой машине?”
- подумайте, где в машине могут быть пустотелые места и как до них добраться;
- сильные аромат или вонь чего-либо могут быть маскировкой запахов оружейной смазки, взрывчатки или наркотиков;
- все действия заставляйте выполнять владельцев, ничего не делайте сами;
- не уходите из поля зрения напарников, старайтесь при этом не перекрывать им секторы стрельбы;
- следите за реакцией водителя, возможно, он нервничает (особенно при приближении досмотра к тайнику).

Чтобы облегчить себе работу, разбейте машину на зоны обзора:

1. Внешняя зона.
2. Зона под машиной.
3. Внутренняя зона машины.
4. Багажник.
5. Двигатель.

Действия при досмотре транспортных средств

Группа, проверяющая одну единицу автотранспорта, должна состоять не менее чем из 3 человек: старший, проверяющий документы и машину, прикрывающий.

Месторасположение старшего: справа сбоку и в 4-5 м позади проверяемой машины. Так он страхует себя от резкого наезда задним ходом и контролирует правую сторону автомобиля. Старший не вмешивается в процесс проверки документов. Его задача – при необходимости прикрыть

огнем проверяющего. Во время проверки оружие старшего должно быть наготове.

Прикрывающий – автоматчик или пулеметчик – находится на безопасном для себя расстоянии впереди по ходу движения от автотранспорта, который проверяется. Он открывает огонь при попытке прорвать заслон.

Проверяющий для проверки документов подходит к транспорту не со стороны водителя, как это обычно делают работники ГАИ, а со стороны переднего пассажира. Здесь действует “левостороннее правило”. Лицам, находящимся в машине, крайне неудобно в положении сидя правой рукой доставать пистолет и стрелять, разворачиваясь вправо.

Проверяющий громко подает команду: “Оставаться на местах! Не выходить. Дверь не открывать. Заглушить двигатель!” Открытых дверей надо избегать. Документы для контроля принимать только через опущенное боковое стекло.

Проверяющий должен иметь полный информационный объем ориентировок на разыскиваемые лица и быть наблюдательным. Если после вопроса к водителю: “Где запасное колесо?” тот начнет суетиться в поисках колеса – делайте соответствующие выводы. Если проверяющий заметил в машине что-то подозрительное и опасное (оружие), он действует по обстановке – или стреляет, или просто падает на землю, пытаясь уйти от машины назад. Падение проверяющего – сигнал к действию для других.

Проверяемые лица все должны делать только по вашей команде и ничего по собственной инициативе. Не позволяйте им самостоятельно выходить из машины и приближаться к вам.

При необходимости осмотра багажника водителю предлагается выйти из машины и открыть багажник. Проверяющий находится обязательно справа от водителя на безопасном от физического нападения расстоянии – 1-1,5 м. Сам он в багажник не лезет, все предметы, находящиеся в багажнике, ему по команде показывает водитель. За руками водителя и его реакциями надо внимательно следить. Положение водителя допускается только за машиной сзади багажника. Это делается для того, чтобы лица, находящиеся в машине, не могли завести двигатель и резко сдать назад.

Положение старшего поста, который контролирует обстановку, – в 4-5 м сзади и слева. Он контролирует водителя и левую сторону автомобиля. Правую сторону контролирует 3-ий член группы – прикрывающий.

Тактика осмотра людей

Типичной ошибкой проверяющего документы является подход к проверяемому человеку с левой от него стороны. Подозреваемый по требованию проверяющего, якобы извлекая документы правой рукой из внутреннего нагрудного кармана, может произвести выстрел из пистолета через одежду.

Никогда не стойте с левой стороны от проверяемого человека, не давайте ему поворачиваться к вам левым боком. Стойте справа от него на

расстоянии 1-1,5 м. Так вы будете иметь возможность вовремя заметить его попытку достать оружие из кармана и предотвратить нападение.

Если при вас длинноствольный автомат, носите его с правой стороны на длинном ремне, переброшенном на левое плечо через голову. Длина ремня выбирается такой, чтобы автомат можно было свободно приложить к плечу с натянутым ремнем, на который приходится вес оружия. Также возможно использование способа под названием “петля”. “Петля” образуется прикреплением обоих концов ремня автомата к креплению (антабке) на прикладе, одевается через шею и правое плечо.

Передвижение колонной и действия при попадании в засаду

При построении колонны наиболее надежную боевую технику и личный состав следует выделять в головное и тыловое охранение. Боковые дозоры из-за невозможности их достаточно быстрого движения по сильно пересеченной местности выделяются эпизодически для проверки опасных участков. Действуют они, как правило, в пешем порядке под прикрытием боевых машин. В командование охранением должны назначаться наиболее грамотные и инициативные офицеры, поскольку от того, как они будут выполнять возложенные на них обязанности, зависит безопасность движения колонны. Они должны вовремя обнаружить засаду и доложить о ней командиру, а если местность позволяет, – осуществить противозасадный маневр.

Если колонна смешанная, то, кроме наводчиков и башенных пулеметчиков, наблюдение должны вести водители и пассажиры грузовых и вспомогательных автомобилей. Необходимо максимально радиофицировать колонну, раздав в грузовые автомобили переносные средства связи. Если такой возможности нет, нужно разработать систему простых и понятных сигналов, которые можно передавать по колонне. Для этого необходимо на каждой машине организовать наблюдение за машинами, которые идут впереди и сзади.

Командир должен хорошо изучить маршрут движения и проложить его по наиболее безопасным районам. Главное правило – при выдвижении боевой техники к месту проведения операции необходимо избегать накатанных дорог из-за вероятности подрыва. Наметив опасные участки, еще до начала движения следует продумать, как их преодолевать. Например, боевое охранение может, приблизившись к вероятным местам засад, обстрелять их и тем самым спровоцировать противника на ответный огонь.

При необходимости движения одним и тем же маршрутом в течение длительного времени, места вероятных засад желательно заминировать.

Подразделениям, обеспечивающим безопасность колонн, ни в коем случае нельзя действовать стереотипно, по одному и тому же шаблону. Партизанам не составит труда просчитать действия охраны и организовать для какую-нибудь хитрую ловушку.

Чтобы противник не чувствовал себя безнаказанно, можно организовать засаду на его основную группу. Если партизаны постоянно проводят засады в

одном и том же месте – они потеряли бдительность. Этот фактор следует использовать для того, чтобы втайне выслать к их любимому месту засады своих разведчиков.

Противник в первую очередь попытается уничтожить командно-штабные машины и машины связи. Поэтому при нападении важно сохранить или в кратчайшие сроки восстановить управление колонной. Командир колонны и все командиры охраны должны иметь при себе переносные средства связи, настроенные на рабочие частоты колонны. Переносная радиостанция понадобится, если машина командира будет подбита, она также позволит управлять подразделениями при действиях в пешем порядке. Радиостанцию с собой берут всегда, но поскольку в ней нет постоянной необходимости, она лежит где-нибудь в БТРе. Поэтому портативная радиостанция всегда должна быть под рукой, как автомат и ранец с боеприпасами. Каждый абонент в сети колонны должен четко усвоить, что с началом боя он обязан постоянно быть на приеме, но не выходить в эфир без надобности. Частота должна быть свободной для управления. Следует пользоваться засекреченной аппаратурой связи, кодовыми фразами и сигналами.

Командиру подразделения, попавшего в засаду, необходимо без промедления связаться со старшим начальником и доложить о ситуации. Вызвать авиацию, по необходимости – подкрепление из резерва. Если местность позволяет – вывести главные силы из-под удара. В случае повреждения передней и задней машины попытаться с помощью БМП или танка столкнуть их в сторону и освободить путь колонне. Остановленная колонна – отличная мишень. Причем, если основной огонь ведется по голове колонны, то хвост следует оттягивать назад. И действовать наоборот, если под обстрел угодил хвост. Если наиболее интенсивный огонь ведется по центру колонны, то целесообразно расставить головные и замыкающие машины в разные стороны.

Чтобы упростить управление колонной в бою, следует еще до начала движения разделить ее на три части и назначить старших, которые и будут ими управлять. Например: “Передовая часть колонны – с 1-ой по 10-ую машины. Старший – капитан Иванов, находится на 5-ой машине”. Старшим следует четко определить порядок их действий при попадании в засаду. В этом случае, даже при гибели командира они будут способны восстановить локальное управление своими частями колонны и выполнить задание.

Важно также вовремя отдать команду личному составу спешиться и, рассредоточив его, организовать систему огня, которая лишит противника способности маневрировать или ограничит его возможности. Это касается как сил охранения, так и тех, кто попал в зону наиболее интенсивного огня и временно маневрировать не может. На первом этапе боя, когда огонь засады наиболее сильный, разумнее укрыться, осмотреться и организовать разведку целей. С первых минут боя следует установить жесткий контроль за расходом боеприпасов. Каждый боец должен знать, что стрелять он может только по обнаруженному противнику. Скоро огонь начнет стихать, и

противник постарается отойти. Именно в этот момент он является наиболее уязвимым. А имея потери, противник и вовсе теряет мобильность, с убитыми и ранеными на руках далеко не уйдешь.

Необходимо заранее создать маневренные (мобильные) группы и передовое охранение. Силами мобильных групп в бою с засадой следует постараться обойти противника с фланга и уничтожить его, или помешать его отходу. Эти действия должны быть прикрыты огнем своих сил. Расположение противника в засаде может не позволить ему нанести огневое поражение одновременно колонне и передовой охране. Тогда, поскольку целью засады является колонна, боевики могут пропустить охрану и зажать колонну. В этом случае командир передового охранения должен во взаимодействии с силами, которые попали в засаду, а при отсутствии связи с ними – самостоятельно выполнить обходной маневр, выйти во фланг засады и уничтожить ее. Очень важно, выполняя обходной маневр на технике, подавить огневые средства второго эшелона засады, особенно противотанковые. В случае, если противник, находящийся в первом эшелоне, оказывает ожесточенное сопротивление, следует подавить его имеющимся тяжелым вооружением и огнем боевых вертолетов.

Одновременно с этими действиями организовать вынос убитых и раненых, а также эвакуацию поврежденной техники.

Очень желательной является постановка дымовой завесы. На бронетехнике есть система отстрела дымовых гранат, ее же можно установить и на автомобилях. Дым от горящих покрышек – не лучшее укрытие. Постановщики дымовой завесы в колонне назначаются заранее, и держат думы (дымовые гранаты) готовыми к применению, в руках, а не в рюкзаке. Думы – как перевязочный пакет, должны быть у каждого, и не один.

Вызывается авиация, артиллерия (для каждого участка, опасного в плане организации засады, им заранее определяются координаты, ориентиры и рубежи заградительного огня и т.п.). Соответственно, в колонне должен быть корректировщик артиллерийского (авиационного) огня.

Мобильные группы с началом боя подтягиваются для окружения или преследования засады. Пока боевое охранение ведет бой, колонна оттягивается назад (500-1000 м), занимает круговую оборону, отправляет дозоры в стороны, и начинает выполнять функции резерва, места эвакуации раненых, пункта боепитания и т.п.

Безрассудный прорыв сквозь засаду, скорее всего, завершится тяжелыми потерями в колонне.

Действия при блокировании колонны местным населением

Охранение колонны сковывает действия местного населения, угрожает применением оружия, или применяет его, не допускает разоружения (взятия в заложники) военнослужащих, принимает меры для продолжения движения колонны по маршруту или в обратном направлении.

При этом рекомендуется:

снижение скорости передвижения (но не его прекращение);

подача команды “Стой, назад! Стрелять буду!” (с использованием громкоговорителей);

выстрелы холостыми (боевыми) боеприпасами поверх голов блокирующих лиц, в том числе из пушек бронетехники;

в исключительных случаях – открытие огня на несмертельное поражение наиболее агрессивно настроенных лиц, блокирующих движение колонны. По женщинам и детям огонь открывать запрещается.

В ситуации, когда возможно открытие огня из толпы или расположенных вблизи укрытий по военнослужащим на бронетехнике, личному составу необходимо максимально укрыться от возможного поражения. Движение колонны при этом не прекращается.

При открытии огня по колонне (военнослужащим, расположенным на бронетехнике) возможны три варианта действий в зависимости от характера ситуации:

1. Цели не обнаружены, ситуация не приобрела характера боя.

Личный состав максимально укрывается от поражения в бронетехнике (автомобилях), колонна с увеличением скорости идет на прорыв заграждений (при наличии таковых). Для расчистки дороги от блокирующих колонну людей выполняются вышеуказанные мероприятия.

2. Цели обнаружены, ситуация полностью не приобрела характер боя.

Личный состав максимально укрывается от поражения в бронетехнике (автомобилях), колонна со снижением скорости идет на прорыв заграждений (при наличии таковых). Для расчистки дороги выполняются вышеуказанные мероприятия. Группы охраны работают на захват и обезвреживание (поражение) обнаруженных целей. В случае отсутствия таких групп часть личного состава спешивается и выполняет их функции.

3. Цели обнаружены, ситуация полностью приобрела характер боя.

Колонна останавливается и принимает бой с использованием имеющихся средств поражения противника. Предварительно, с целью минимизации потерь среди мирного (невооруженного) населения, выполняется предупреждение об открытии огня (“Всем укрыться! Открываем огонь на поражение!”). После нейтрализации противника и расчистки маршрута (снятия блокировки) движение колонны продолжается.

Изменение боеспособности бойцов в зависимости от продолжительности их сна

Продолжительность сна, часов	Состояние боеготовности
0	Сохраняется боеспособность к выполнению боевых задач в течение 3 дней. На 4-ый день личный состав выходит из строя
0,5	Боеспособность сохраняется 3,5-4,5 суток
1,5	У 50% военнослужащих боеспособность сохраняется в течение 6 дней. На 7-ой день 50% личного состава выходит из строя

3	У 91% воинов боеспособность сохраняется 9 дней
4	У 93% воинов боеспособность сохраняется 12 дней. Минимальная суточная норма для солдат
5	У 96% воинов боеспособность сохраняется в течение 90 дней
6	Обязательная норма сна для командира. У офицера, принимающего решения, недостаток сна быстрее провоцирует развитие боевой усталости
7-8	98% личного состава находится в оптимальном мышечном тонусе в течение длительного периода времени

Определение расстояния

Довольно часто возникает потребность в ориентировании и определении расстояния до каких-либо предметов или объектов. Данные по расстоянию до характерных ориентиров таковы:

1. Населенные пункты на открытой местности видны с 10-12 км.
2. Многоэтажные здания видны с 8-10 км.
3. Отдельные одноэтажные дома видны с 5-6 км.
4. Окна в домах заметны с 4 км.
5. Отдельные деревья заметны с 2 км .
6. Люди (в виде точек) заметны с 1,5-2 км .
7. Движение рук и ног человека можно заметить с 700 м.
8. Оконные рамы видны с 500 м.
9. Голова человека видна на расстоянии 400 м.
10. Цвет и детали одежды определяются с расстояния 250-300 м.
11. Человеческие глаза в виде точек видны с 60-80 м.

В ночное время:

1. Горящий костер (обычных размеров) – 6-8 км.
2. Свет электрического фонарика (обычного) – 1,5-2 км.
3. Горящая спичка – 1-1,5 км.
4. Огонь сигареты – 400-500 м.

Чем выше атмосферное давление и влажность, тем дальше разносятся звуки. *В тихой местности при нормальной влажности:*

1. Шум железной дороги (поезда) слышен за 5-10 км.
2. Выстрел из ружья – 2-4 км.
3. Гудок автомобиля, треск пускача трактора, громкий свист – 2-3 км.
4. Движение автомобилей по шоссе – 1-2 км.
5. Человеческий крик неразборчиво – 1-1,5 км.
6. Звук газующего двигателя легкового автомобиля – 0,5-1 км.
7. Спокойный разговор людей – 200 м.
8. Негромкая речь, кашель – 50-100 м.

ПАМЯТКА СОЛДАТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ "ЗАЧИСТКИ"

(http://censor.net.ua/resonance/300512/pamyatka_soldatu_dlya_provedeniya_zachistki)

Война, в общем, это гнилое дело, но на войне есть дерьмо – это зачистка городов от боевиков.

1. Если вы проводите зачистку (последние часы вашей жизни), то как в анекдоте: в комнату заходите вдвоем – сначала граната, потом вы.

2. Подойдя даже к открытым дверям любого офиса – не входи. Чувствуешь одним местом, что там может быть враг, не эконошь гранаты, выдергивай чеку и закатывай первую. После взрыва через 5 секунд, не выдергивая чеки, закатывай в помещение вторую и сходу за ней вскакивай. Кто уцелеет от первой, при виде второй упадет на пол, и закроет голову руками – возьмешь живым.

3. Стоя перед дверью и ожидая своих товарищей, собирающихся для штурма, придержите дверь, чтобы ее было не открыть. Иначе в коридоре увидите или гранату или ствол.

4. Гранату закатывать по полу. Не кидать.

5. Не бегать перед стволом товарища. Вы перекрываете ему возможность стрелять.

6. Любая закрытая дверь НЕПРИКОСНОВЕННА, так как может быть заминирована.

7. Ящики не открывать, электронику не включать. Ничего не трогать. Все может быть заминировано. Это важно. Вплоть до того, что нельзя открывать холодильник, даже если очень хочется кушать, и поднимать крышку унитаза.

8. Не трогать трупы, столы и другие предметы (все можно заминировать).

9. При первом выстреле – не «маячить», сразу падать.

10. Не держать палец на крючке (часто погибают товарищи).

11. Не брать патроны из открытых цинков, захваченных у боевиков, они могут вместо пороха в патроны зарядить тротил (разорвет автомат, оторвет голову).

12. Гранаты носить в специальных мешках, открытыми не держать (были зацепы).

13. Нечего с РПГ стрелять по людям, бесполезно (рассчитан только на бронетехнику).

14. Рожки изолентой не перематывай (в бою перекосит патрон – откинешь сразу оба).

15. На АК предохранитель имеет три положения. Собственно, блокировка, автоматический огонь и одиночный. Если вы в панике резко снимете с предохранителя, то наверняка опустите его до упора и поставите, тем самым, в режим одиночного огня. Это сделано, чтобы обезумевший от ужаса боец не просадил магазин за секунду и не остался без патронов. Помните об этом.

16. Предохранитель на АК достаточно мерзко лязгает. Если вам нужно снять его тихо, то оттяните его и плавно переведите в нужный режим огня (это почти всегда одиночный огонь).

17. Перед выходом попрыгайте на месте. Проверьте, что на вас ничего не лязгает и не бренчит.

Антабки на оружии лучше заранее перемотать изолентой или бинтом. Патрон в патронник, и на предохранитель.

18. Изучите таблицы стрельбы на свое оружие. Пуля летит НЕ ПРЯМО. У нее баллистическая траектория с превышениями и понижениями. Поэтому грамотное определение расстояния до цели и знание таблицы стрельбы – это хорошая возможность попадать быстро, а значит уменьшить время, пока стреляют по вам.

19. Ветер влияет на траекторию полета пули. Изучите влияние ветра на ваше оружие ЗАРАНЕЕ, а не походу и на глазок.

20. Если вам представилась возможность выбирать оружие – берите такое же (такой же калибр) как и большинство ваших товарищей. На себе много патронов не унести, а кончаются они быстро, особенно в городе, так что если с вами смогут поделиться – это большой плюс. Если вашего товарища убили, не побрезгуйте восполнить свой боекомплект (предварительно получив разрешение от командира).

21. Если вы уходите в «автономку», то вы несете на себе 360 патронов (это 12 магазинов и еще столько же, но в пачках просто кидаете в рюкзак. Сильно сэкономите в весе).

22. Помните, что магазины, расположенные на груди и животе – это дополнительная бронезащита.

23. Большинство смертей и ранений происходят от осколков. Обычный ватник вполне способен защитить вас от мелких осколков. Повесив поверх еще и разгрузку с магазинами, вы можете считать себя относительно защищенным. Не забудьте поднять ворот.

24. Бронежилет – это очень хорошо. Любой. Даже самый бэушный.
25. Если вам в броник попала пуля – это еще не значит, что он вас спас. Так как энергия пули, остановленная элементом брони, способна нанести вам чудовищную заброневую травму. Ребра ломает почти всегда. А возможен и разрыв органов. Так что если в вас нет дырки – это еще не повод радоваться. Бывает, что дырка была бы предпочтительнее.

26. Не трогайте гранатометы. Стрелять из них сложно. Оставьте это более опытным товарищам.

27. Проведя несколько дней на свежем воздухе, курильщика можно засечь за 70-100 метров. **БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

28. Если вам что-то послышалось – останавливаете группу и «даете тишину». Слушайте внимательно. Даже если вы будите тормозить группу каждые пять минут, только редкие идиоты будут на вас ругаться.

29. Вы никогда, остановившись, не продолжаете стоять. Нужно встать на колено или лечь. Это очень выматывает, но это вопрос выживания всей группы. Если кто-то ленится садиться – заставьте его.

30. Палец на спусковом крючке быть не должно, даже если оружие на предохранителе.

31. На маршах, кладете автомат на руки и складываете их на груди крестом. Так легче нести. При этом большой палец правой руки всегда готов снять с предохранителя, а вскинуть оружие достаточно быстро.

32. Ремень (автоматный) всегда на шее. Иначе, если попадете в засаду, будет подрыв мины и вы полетите в одну сторону, а ваше оружие в другую, и вы из легкого 300 превращаетесь в 200.

33. На посту не спать. Если заснете, пристрелить вас захотят не только враги. За это, как и за потерю оружия, расстреливали официально. Сейчас расстреливают неофициально.

34. Пописать можно стоя на коленях, не превращаясь в стоячую ростовую мишень. Туалет, это серьёзно. Если есть специально подготовленная площадка никаких проблем. Если на марше в лесопосадке (в туалет ходят только втроем, один сидит, двое смотрят вокруг на 180 градусов, многих находили валяющимися).

35. Чихать в себя.

36. Кто медленно бежит – быстро умирает.

37. Эффективность гранат переоценена. Бывали случаи, когда граната взорвалась в небольшой комнате, а внутри были только легкие контузии.

38. Чеку зубами вырвать нельзя. Только пальцами.

39. В стенах могут быть проломы завешанные тряпками или коврами. Так враг может быстро перебежать из парадной в парадную. Помните это. То, что вы находитесь в крайней квартире, не значит, что из соседней к вам нельзя войти через стену.

40. На окна можно вешать сетки от старых советских кроватей. Они хорошо останавливают ВОГи.

41. Вы можете слышать мяуканье, например из-за двери стенного шкафа. Мне очень жаль, но животное обречено. Скорее всего, его там заперли вместе с гранатой. Открывать нельзя. Это очень сложный момент, всегда, в таких сложных ситуациях хочется оставаться человеком, но...

42. Если вам нужно стрелять из помещения на улицу, то не надо подползать к подоконнику или стоять сбоку от окна. Уйдите вглубь помещения, встаньте на табуретку, закрывшись стеной или т.п. И не включайте свет, нельзя, не подсвечивайте себя (я уже не говорю о ВУ).

43. Осколки кирпича или бетона, выбитые огнем, имеют свойства лететь на вас. При попадании по глазам... ну вы поняли.

44. Долго стрелять не меняя позицию – плохая идея.

45. Пригибайтесь.

46. Не надо «вычислять снайперов». Не ваша работа, да и знаний вам не хватит. Воюйте дальше, не обращая внимания.

47. Будьте готовы морально «отработать» гражданских, которые засветили вас (если перспектива не радует, то двигайтесь осторожней).

48. На АК-74 (экземпляр с хорошей кучностью боя), можно прикрутить прицел ПСО от СВД. На дистанциях 500-600 метров у АК-74 и СВД очень

близко сопряжены траектории, прицел встанет идеально. Будете стрелять и переносить огонь, из-за калибра, гораздо быстрее, чем с СВД. Да и тем, кто решит поискать снайпера, вы будете неинтересны.

49. Современные гранаты РГО и РГН взрываются в ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ от удара. У них ударный взрыватель стоит, а взрыв через промежуток – это срабатывает сам ликвидатор (на тот случай, если граната упала в рыхлый снег).

50. Никто, даже саперы, не занимаются снятием мин и ВУ. Они тупо подрывают их тротиловой пашкой. Не надо умничать и начинать снимать ВУ.

51. На растяжки нормальные воины ставят секреты, чтобы было не снять по-простому. Так что «перерезать нитку» – плохая идея. Просто пройдите мимо. Это не ваше дело, для этого есть старшие товарищи.

52. При ранениях бывают венозные и артериальные кровотечения. «Лечатся» они по-разному. Но тут важно другое. В горячке боя времени нет. С венозным кровотечением товарищ будет умирать несколько часов, а с артериальным буквально 10-20 секунд, а дальше потеря сознания и начинается гипоксия. Так что, чтобы не париться, быстро накладываете артериальный жгут поверх раны (сейчас интерны начнут возмущаться, но такова жизнь, это не гражданка, приходится нарушать) и возвращаетесь в бой. У вашего товарища будет полчаса-час на то, чтобы разобраться самому, ну или это сделаете вы, когда освободитесь.

53. Жгут всегда под рукой! Не в сумке, не в рюкзаке – или намотан на приклад, или в разгрузке под рукой.

54. С собой всегда ДВА жгута! Один вы можете отдать раненому товарищу и через минуту получить пулю в бедренную артерию.

55. Есть такое понятие как «подавление огнем». Активно поливая врага, зачастую, можно сковать его действия, даже не попадая и не нанося урона живой силе. Особенно вам помогут трассера.

56. Помните, трассера, помимо того, что очень сильно засоряют ствол, они еще и выдают вашу позицию. Так что не злоупотребляйте ими. Да и прицельный огонь ими вести сложно.

57. Оружие нужно чистить каждый день. Особенно нежно в районе дульного тормоза. Если там будет канавка или ямка, то кучность боя сильно упадет.

58. Последние три патрона в магазине лучше забить трассерами. Чтобы пустой магазин не стал для вас неожиданностью. Более того, если вы оставите один патрон в стволе, то вам останется только подстегнуть новый магазин, то есть скорость перезарядки возрастет.

59. Следите за ногами, не ленитесь их мыть. Натрете – и вы уже не воин.

60. Если видите, что по кому-то можно стрелять, это еще не повод стрелять. Если вас не заметили, узнайте у командира, можно ли ввязываться в бой.

61. Если вы кого-то заметили, но вас еще не увидели, не надо резко прыгать в сторону. Периферическое зрение засечет вас мгновенно. Мягко и

плавно, не торопясь, сядьте и спокойно займите позицию. Это будет гораздо менее заметно.

62. Помните, досылая патрон в патронник, затвор нужно отпускать резко, чтоб лязгнул. Иначе «зажует».

СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ВОЙНЫ! НЕ ДЛЯ ТУРПОХОДА! СНАРЯЖЕНИЕ И ЭКИПИРОВКА

1. 2 рюкзака. Один обозный, второй штурмовой 25 л (штурмовой с быстрым сбросом).

2. Наколенники жесткие. И если возможно налокотники (при первых выстрелах в бою боец падает на колени, может разбить чашечки).

3. Туристический коврик (каремат).

4. Разгрузка.

5. Бронежилет.

6. Активные наушники.

7. Баллистический очки.

8. Бронешлем, или, в худшем варианте каска.

9. Фляга или гидратор.

10. Кусачки для ногтей (через две недели отрастают, ножом не обрежешь, ломаются когда вставляешь рожок в автомат, сильная боль).

11. Компас.

12. Паракорд (легкий нейлоновый трос) 20 метров.

13. Вилка-ложка.

14. Грим. Зеркальце.

15. Набор ниток и иголок. Спички. Тальк.

16. Стрелковые перчатки.

17. Скотч прозрачный (привязать гранату при растяжке к дереву, порвался берц – обмотал и побежал дальше).

18. Фонарь. Нож. Часы со стрелками.

19. Армейская рация Бинокль Дальномер.

20. Средство от насекомых (не вонючее).

21. Мусорные мешки для воды. К низу мешка привязываешь камушек, пробиваешь дырку, расправляешь мешок на ветках, внутрь бросаешь ветки, из-за перепада температур получается конденсат, подставляешь емкость под мешок, за сутки от 200 до 300 грамм воды из конденсата.

22. 1 кг сала мешается со 150 грамм чеснока, перец-соль по вкусу, перекручивается на мясорубку. Шприцем без иглы заталкивается в тюбик от зубной пасты или в другую емкость. Хранится до полу года в жаре. Очень калорийно (можно применять не останавливая марш-бросок).

ОБМУНДИРОВАНИЕ

1. Берцы: чтобы не пропускали воду и были легкие (обработанные рыбьим жиром или салом).
2. Носки шерстяные, высокие, 5 пар (выводят пот, не дают натереть ноги).
3. Прокладки женские, большие (в берцы, впитывают пот).
4. Плотные штаны и куртка.
5. Термобелье. Несколько маек, только хлопок.
6. Маскхалат (и летний и зимний).
7. Флисовая куртка (вместо свитера, она легче, вес очень важен).
8. Зимние сапоги (советую «Хаски с.080» – дешево и сердито).
9. Панама из брезента, что бы хоть чуть-чуть держала влагу.
10. Арафатка. Смоченным платком обвязывается шея (намного легче, на шее есть много важных точек).

АПТЕЧКА

1. Берете то, что нужно лично вам, под ваши персональные болячки. Плюс:
 2. 3 артериальных новых жгута (старые при растяжке рассыпаются), 2-3 ИПП, много бинтов, рулон эластичного бинта (он зафиксирует все, что угодно, может заменить жгут).
 3. Бактерицидный пластырь, лучше водостойкий; Пластырь рулонный, лучше на тканевой основе. Дезинфицирующее средство (недорого раствор хлоргексидина), хорошо бы гель пантестин (раны, ожоги).
 4. Жаропонижающее, обезболивающее – аспирин, парацетамол, спазмолгон, нимесулид, нимид, нимигезик, нимеситл.
 5. Элементарные капли в нос и для глаз.
 6. Аллергия, укусы комаров – 1% гидрокортизоновая мазь.
 7. Какие-нибудь ЖЕСТКИЕ антибиотики (но их вы вряд ли купите в аптеке без рецепта, можно аугментин, амоксиклав, ципрофлоксацин), промедол.
 8. Активированный уголь. Чем больше тем лучше (приходиться пить воду из реки где плавают трупы, да и просто под нагрузками живот начинает ерундой страдать). Кстати, белый уголь можно применять в порошке как кровоостанавливающее. Он же применим как антисептик, как энтеросорбент, как искусственная почка и т.д. Прошел испытания в Афганистане, в Спитаке и Винницком мединституте. При его применении нет нагнивания ран (применяется в гнойной хирургии). При ожогах. На раны в сухом виде. Внутрь только разведенный водой.
 9. При большой потере жидкости – регидрон.
 10. Препарат для свертывания крови при ранах. С этим в Украине слабо (за границей есть ТХА – ранксамовая кислота, используется после автодорожек; она не сертифицирована, хотя спасла жизнь десяткам тысяч людей, можно поискать QUIKCLOT, CELOX и HEMCOM).
 11. Ножницы, кусачки.
 12. Шовный материал, иголка + нить, для зашивания ран (в аптеке).

13. Еще советую собрать наборчик в ампулах из кетанова, дексаметазона и кордиамина. Ну и шприц к ним, разумеется. Это противошоковый набор. Не даст вашему сердцу встать из-за того, что мозг обвалил вам давление от боли или кровопотери (а как правило, они где-то рядом ходят).

Те, кто прошел Афган, поймут. А вы, молодые, поймите: этот опыт отдают вам люди, прошедшие не одну войну и оставившие там много друзей. Поэтому заучи это, как «ОТЧЕ НАШ».

Если эта информация поможет тебе остаться живым, то я не напрасно его писал.

Твой друг

Авторы-составители: Е. Курченко, Р. Мороз, Т. Цуканова.