

ЩО РОБИТИ?



ЯКЩО ВИ ПОБАЧИЛИ ВОРОЖІ ДРГ АБО ДИВЕРСАНТІВ

ВАРТО ЗВЕРТАТИ УВАГУ, ЯКЩО ПІДРОЗДІЛИ ОСОБИ:

- ❗ мають чітко виражений/характерний російський акцент
- ❗ не орієнтується на місцевості
- ❗ здійснюють фото/відеофіксацію місцевості
- ❗ ставлять мітки
- ❗ просять мобільний телефон, щоб здійснити дзвінок
- ❗ зафіксуйте їхні прикмети (одяг, зовнішність тощо)
- ❗ не показуйте їм документи, не підказуйте дорогу
- ❗ не давайте телефон для дзвінка, а якщо дали, то зафіксуйте номер, на який вони телефонували
- ❗ усіма доступними способами інформуйте СБУ про час та місце, де ви бачили імовірних диверсантів, а також їхню кількість, зміст розмови, номери, колір та марки автовок, напрямок руху, прикмети

ОДРАЗУ ПОВІДОМЛЯЙТЕ

- ❗ до офіційного чат-боту СБУ в Telegram - [@stop_russian_war_bot](https://t.me/stop_russian_war_bot)
- ❗ на телефони **Тероборони ЗСУ, СБУ, Нацполіції, ДСНС** у вашому регіоні або за телефоном **102**

Якщо поруч є представники Тероборони ЗСУ чи правоохоронці – спробуйте затримати диверсантів. Робити це варто лише у випадку, якщо ви впевнені у своїх силах і маєте численну перевагу над ворогом

ЩО РОБИТИ?



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВИ ПОБАЧИЛИ ВОРОЖУ ТЕХНІКУ

- ⓘ Треба її порахувати та чітко зафіксувати, де ця техніка розташована та в якому напрямку рухається.
- ⓘ Написати чи подзвонити у військкомат, друзям-військовим або ж перекинути в інтернет-ресурси.

ГОЛОВНІ ВІЗУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ МІЖ ЗСУ ТА ОКУПАНТАМИ

ОДНОСТРІЙ

- ⓘ Українські військові мають піксельну форму, нацгвардійці – оливкового кольору.
- ⓘ Ворог носить камуфляж болотного кольору з червоними та георгіївськими стрічками.

ТЕХНІКА

- ⓘ Основний камуфляж нашої техніки – пікселі, або суцільний оливковий колір у Нацгвардії;
- ⓘ Техніка ворога пофарбована у великі брудні болотні плями, або ж суцільний темний зелений колір.

ЩО РОБИТИ?



Після колони російських танків поїде колона бензовозів.

Блокуйте дороги, валіть дерева, розтягуйте сітки з воріт. Російські окупанти маскують паливозаправники під тентовані вантажівки.

Якщо ворожа колона зайшла в лісосмугу

валіть дерева, блокуйте рух.

У лісі зупинився ворог?

Паліть ліс! Новий виросте на кістках окупанта!

Власники зброї з оптичним прицілом

стріляйте з відстані по колесах ворожого транспорту.

Знімайте вказівники на своїй місцевості.

Якщо ворог запитує, де знаходиться – дезінформуйте.

Маєте екскаватор?

Обкопуйте населені пункти, щоб ворог не проїхав.

Засипайте окупантські мітки землею, заливайте смолою, знищуйте будь-яким чином.

Паліть ліс! Новий виросте на кістках окупанта!

Якщо є інформація про підхід ворога,

паліть соломі та шини! Це дезінформує російських вироdkів.

РЕЦЕПТ ТАК ЗВАНОГО "КОКТЕЙЛЮ МОЛОТОВА"



Інгредієнти

Скляна пляшка (від 0,5 до 1 літра).

Найкраще використовувати пляшки з тонкими стінками, оскільки вони легше розбиваються під час потрапляння в ціль.

Бензин

Ганчірка. Тканина має бути натуральна. Ідеально підійде ганчірка завширшки 10-15 см і завдовжки 20-35 см.

Ацетон

Пінопласт. Подрібнений на маленькі шматки-кульки, щоб краще розчинявся у ацетоні

Щільний корок та скотч



Приготування

Додайте пінопласт до ацетону та розміщуйте суміш до повного розчинення. Пропорція має бути такою, аби утворився густий сироп. Для однієї порції достатньо 100г ацетону. Пінопласту знадобиться доволі багато.

Коли суміш готова – додайте бензин у співвідношенні 1:1.

Наповніть пляшку на 3/4. Якщо використовувати не одразу, то закрити щільним корком.

Для запалу ганчірку щільно затрамбуйте у горло пляшки так, щоб її половина знаходилася у суміші і частина звисала зовні. Зовнішній край ганчірки примотайте до пляшки скотчем.

Використання

Підпалюєте запал і жбурляєте дуже сильно, щоб пляшка від удару розбилася. Цільтеся у вразливі місця техніки ворога або у асфальт перед технікою чи живою силою.

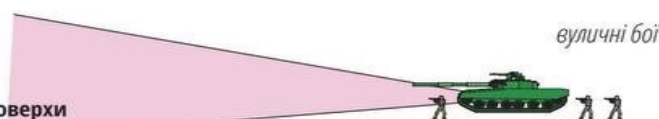


Поверхи, небезпечні для сховища



Останній поверх — ненадійний при повітряній небезпеці.
Підвал (не бомбосховище) — висока ймовірність опинитися під завалом, особливо якщо в ньому тільки один вихід.

1-3 поверхи — небезпека ураження кулями, снарядами та осколками при вуличних боях.



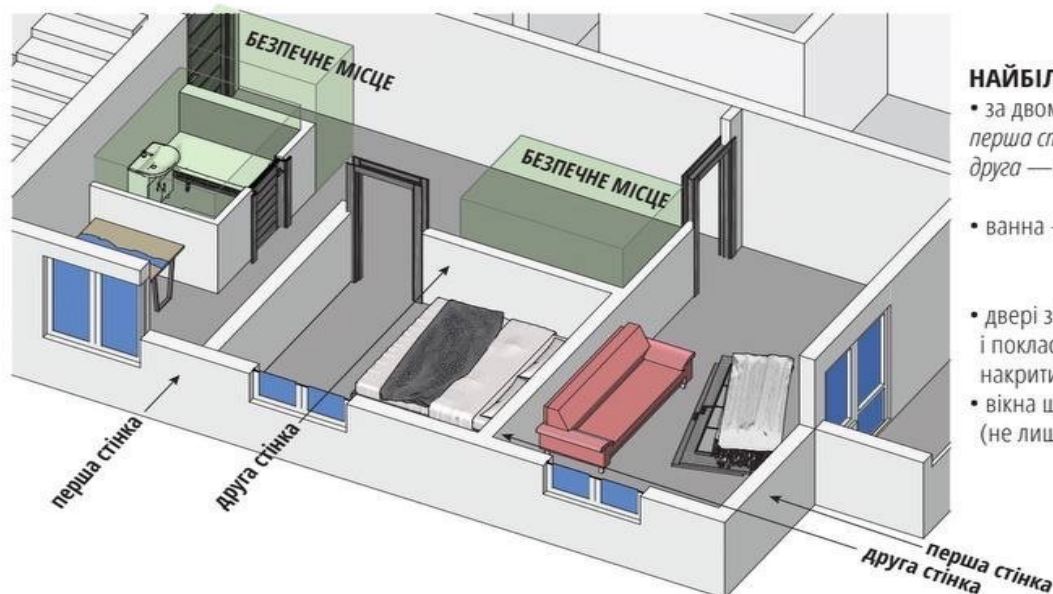
СПОВІЩЕННЯ

Сирена переривчаста — УВАГА ВСІМ!

Протягом 5 хвилин після подачі сигналу інформаційні канали радіо та телебачення передаватимуть актуальну інформацію.

СИРЕНА БЕЗПЕРЕРВНА — ПОВІТРЯНА НЕБЕЗПЕКА!
 Негайно шукайте укриття

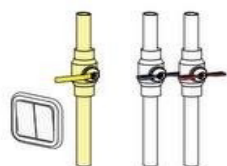
Де ховатися у квартирі?



НАЙБІЛЬШ БЕЗПЕЧНО

- за двома глухими стінками
 перша стінка бере на себе основний удар,
 друга — захищає від уламків та осколків
- ванна — якщо без газового котла
- двері зі склом слід зняти з петель і покласти на підлогу в іншій кімнаті, накрити цупкою тканиною, ковдрою
- вікна щільно закрити (не лишати навіть режим провітрювання)

Після сповіщення про повітряну небезпеку



ВИМКНІТЬ!

- світло
- газ
- воду
- загасіть вогонь у печі



ГАЗОВИЙ БАЛОН

- від'єднайте
- спустіть тиск
- покладіть лежачи в безпечне місце за кілька стінок від вашого сховища

Мати з собою

- запас їжі сухої мінімум на 2 доби
- запас води по 3 л/особу в добу
- засоби зв'язку (радіоприймач на батарейках, мобільні телефони та павербанки до них)
- ліхтарик
- свисток (хоч би й дитячий, аби голосний) для подачі сигналів у випадку завалу



Що робити мені особисто?

- ❗ Дізнайтеся, де біля ваших житла та роботи знаходяться укриття. Наприклад, ось карти їх розміщення в Києві, Львові, Харкові, Дніпрі та Одесі. У багатьох містах на них вказують спеціальні написи на стінах будинків. Якщо бомбосховище далеко — дізнайтеся, чи відкритий доступ у підвал вашого чи сусіднього будинку.
- ❗ Обмежте свої переміщення: без необхідності не варто перебувати далеко від житла чи місця роботи. І в будь-якому разі не виходьте на вулицю без посвідчення особи. До якого бажано додати інформацію про свою групу крові та про можливі проблеми зі здоров'ям - наприклад, алергію на певні медичні препарати.
- ❗ Якщо іще не вмієте - навчіться надавати першу медичну допомогу. У великих містах цьому навчають на спеціальних курсах, також є чимало посібників в інтернеті: як текстових, так і у відеоформаті.
- ❗ Не повідомляйте про свої плани незнайомцям чи людям, яким не довіряєте.
- ❗ Якщо дізналися щось про переміщення українських військ - не поширюйте цю інформацію.
- ❗ Не стежте за перестрілкою з вікна. Взагалі не наближайтесь до вікон під час активних бойових дій.
- ❗ Уникайте спілкування з озброєними людьми. І точно не сперечайтесь і не сваріться з ними.
- ❗ Не носіть армійську форму чи камуфльований одяг. Краще вдягатись у темне й непримітне без будь-якої символіки.



Що має бути в аптечці?

З медикаментів - активоване вугілля, парацетамол, пенталгін, супрастин, імодіум, фталазол, альбуцид і ліки, які ви самі регулярно приймаєте. Якщо купували давно - переконайтесь, що в них не сплив термін придатності. Також тримайте в аптечці рецепти ліків і контакти своїх лікарів. Це поради ДСНС.

Окрім ліків, Міністерство охорони здоров'я України радить мати в аптечці таке:

- сухий та медичний спирт;
- дві пари гумових рукавичок;
- клапан із плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;
- марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- пластирі різних розмірів;
- атравматичні ножиці для розрізання на потерпілій людині одягу;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфектор для рук, спиртові серветки;
- шприци.



Що на випадок надзвичайної ситуації треба мати в домі?



Цей чималий список можна розділити на чотири групи: їжа, вода, тепло та комунікації. Ось що радять у шведській Службі з протидії цивільним загрозам:

Їжа має бути поживною, тривалого зберігання і для приготування якої не треба багато води. Це різноманітні консерви, соуси, соки, паста швидкого приготування, розчинне картопляне пюре, рис та крупи. Зверніть увагу на сирні намазки й сири в тюбиках. На рослинне молоко - соєве, вівсяне - і також на сухе. На хліб тривалого зберігання: хлібці, крекери, лаваш чи тортільї. Стануть у пригоді чай, кава, шоколад, енергетичні батончики, горіхи та насіння. З овочів — картопля, капуста і морква.

Водою треба запастися з розрахунку три літри на людину на добу. Якщо не впевнені в її чистоті - повинна бути можливість її перекип'ятити. Воду варто зберігати у пластикових пляшках та відрах із покриттями. Можна заморозити воду - тільки перед тим, як ставити її до морозильника, залиште в ємності до 20% вільного місця: заморожена вода збільшується в об'ємі. Мінеральна вода - теж вартий уваги варіант.

Можливість зберігати тепло важлива в холодну пору року: якщо у вашому будинку вимкнуть електрику й опалення, кожен градус матиме значення. Шведи радять запастися вовняним одягом, теплими куртками й штанами, шапками, шарфами, рукавицями, ковдрами, спальними мішками, свічками, сірниками чи запальничками, батарейками та парафіновими чи газовими нагрівачами. Якщо в приміщенні стане холодно - варто завісити ковдрами вікна, зібратись усім в одній кімнаті, вкрити ковдрами чи килимами підлогу в ній. Можна завісити ковдрами стіл і зібратися під столом. Не забувайте лишень провітрювати приміщення й гасити на ніч свічки й обігрівачі, щоб не було пожежі.

Зв'язок важливий, щоб отримувати повідомлення про ситуацію довкола й спілкуватися з рідними. Тому підготуйте радіо на батарейках, павербанки, зарядник для мобільного, який може працювати від автомобільної розетки, запишіть на папірці перелік важливих телефонних номерів.

Також не забудьте про ліхтарики, готівку невеликих номіналів, вологі серветки, підгузки для дітей, гігієнічні прокладки для жінок. Важливо мати достатньо пального для автівки.



Що ще важливо зробити в оселі?

Універсальна порада служб захисту цивільного населення в різних країнах - нанесіть на вікна захисні смуги зі скотчу. Це зробить їх стійкішими до вибухових хвиль: уламків скла буде менше, вони не розлітатимуться по кімнатах.

Якщо живете у приватному будинку на земельній ділянці - обладняйте укриття на такій відстані від будинку, яка більша від його висоти. Так більше шансів залишитись неушкодженими, якщо будівлю зруйнує вибухом. Якщо ж ваш будинок багатоквартирний, або це щільна приватна забудова - за можливості обладняйте укриття у підвалі. Можете захистити його мішками з піском.

Закупіть засоби для гасіння пожежі.



На випадок, якщо доведеться залишати дім, радять брати з собою «тривожну валізу». Що туди класти?

Спершу про те, якою вона взагалі має бути. В ідеалі це міцний та зручний рюкзак об'ємом від 25 літрів. У нього треба вмістити все необхідне для життя протягом кількох днів.

Ось що радить покласти туди українська ДСНС:

- копії важливих документів - паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість та автомобіль. Можна покласти туди також фотографії рідних та близьких, усе запакувати в поліетилен;
- кредитні картки та готівку;
- дублікати ключів від дому й машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку й умовлене місце зустрічі вашої родини;
- невеликий радіоприймач і батареї до нього;
- ліхтарик (краще кілька), запасні елементи живлення до нього, сірники, запальничку, свічки;
- компас, годинник (краще водонепроникний);
- мультитул, ніж, сокиру, сигнальні засоби на кшталт свистка;
- кілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Якщо їх розрізати, із них можна зробити намет або тент; рулон широкого скотчу;
- пачку презервативів. У них можна надійно зберігати сірники чи запальнички, ними зручно закорковувати ємності від комах та піску. У презервативах можна переносити воду. Також їх використовують у якості джгута для зупинки кровотечі;
- близько 20 метрів синтетичного шнура 4-5 мм завтовшки;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- одяг: два комплекти спідньої білизни, дві пари бавовняних шкарпеток, шкарпетки з вовни, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дощовик, плетену шапочку, рукавички, шарф і зручне взуття;
- намет, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
- засоби гігієни: зубну щітку й пасту, невеликий брусок мила, рушник (бувають похідні пресовані), туалетний папір, кілька пачок сухих
- та вологих серветок, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- за потреби - предмети догляду за дітьми;
- металеві казанок, флягу, ложку, чашку;
- запас їжі на кілька днів: висококалорійні солодоші (чорний шоколад із горіхами, льодяники), тушонку, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви. Якщо дозволяє місце - крупи, макарони, сухі овочеві напівфабрикати;
- запас питної води на 1-2 дні, за можливості його треба періодично оновлювати.

Загальна вага рюкзака не має перевищувати 50 кілограмів - щоб людина могла швидко з ним пересуватися.

Чую стрілянину з гвинтівок і автоматів. Як поводитись?



Тут і у двох наступних пунктах - поради українського Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки.

Якщо стрілянина застала вас на відкритому місці - потрібно впасти на землю й закрити голову руками. Будь-який виступ - стіна, бетонна сміттєва урна, навіть тротуар чи канава - є додатковим захистом. За автівками або кіосками ховатися не радять: вони нерідко стають мішенями.

Якщо стрілянина застала вас у приміщенні - перемістіться у найбільш захищену його частину. Наприклад, у ванну кімнату чи навіть у саму ванну. Якщо це неможливо - лягайте на долівку, прикрившись предметами, які здатні захистити від уламків та куль.

Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік стрілянини, прикрийте голову руками та відкрийте рота, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Не вставайте одразу, щойно стрілянина вщухне: почекайте, щоб пострілів не було бодай п'ять хвилин.

Якщо в районі вашого житла така стрілянина є регулярною - затуліть вікна масивними меблями чи мішками з піском.

Поради армії Ізраїлю, як знайти найбезпечніше місце в будівлі при обстрілах із середньо- та великокаліберної зброї.

Що робити?



Стріляють із танків та мінометів. Атакують літаки.



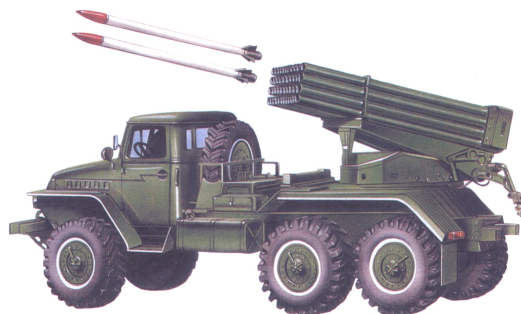
Під'їзди, арки та сходові майданчики в таких випадках не врятують. Уникайте стін із легких конструкцій: від вибуху вони не захистять, а травмувати можуть. Найкраща тактика - швидко дістатися спеціально обладнаного укриття.

Якщо ж вогонь артилерії чи мінометний обстріл застали вас на шляху - негайно ляжте на землю. В ідеалі - туди, де є виступ чи бодай невелике заглиблення. Перечекайте напад, затуливши долонями вуха й відкривши рота: це вбереже вас від контузії.

Після завершення обстрілу не розбирайте завали самостійно: чекайте на фахівців із розмінування та рятувальників.



А якщо стріляють із «Градів»?



Обстріли з реактивних установок залпового вогню добре видно: вночі завдяки спалахам у місці їх запуску, вдень через димові сліди від ракет. Варто організувати чергування і стежити за довколишньою територією.

Постійно тримайте в полі зору будівлі, які можна використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача про залп - чимдуж тікайте туди.

Ховатися варто в підвалі чи іншому заглибленому приміщенні. Найкраще обрати місце в кутку між несучими стінами. І недалеко від вікон та дверей: так, якщо снаряд потрапить у будівлю, буде можливість швидко залишити укриття.

Після завершення обстрілу не виходьте з будівлі одразу: почекайте ще бодай 10 хвилин. Ймовірно коригування вогню.



Бачу людину в шоковому стані. Що робити?

Підійдіть, візьміть її за руку. **Фізичний контакт - базова, дуже важлива річ.**

Після фізичного контакту можемо перейти на те, що людина бачить довкола себе. **"Ти мене бачиш?" - "Так". «Я в окулярах?"** Дурне запитання, але людина перемикається: **«Ну, так, в окулярах».**

Якщо стрес не минає, можна переглянути старі фотографії, згадати історії. Важливо, наскільки це можливо, повернути відчуття нормальності життя, показати його неперервність. Щоб людина не жила тільки стресом. Психологічну травматизацію можна й попередити - якщо кожен попередньо знатиме, що саме робити в надзвичайних ситуаціях. Тоді тривожність зміниться відчуттям справи, яку треба зробити.

Наліт застав у наземному транспорті. Як діяти?



Поради армії Ізраїлю:

Якщо можете - з'їдьте на узбіччя, залиште автівку й ховайтесь у полі, лісі чи зоні забудови. Якщо довкола відкритий простір - вийдіть з автомобіля, відійдіть від нього, ляжте й закрийте голову руками. Якщо не можете вийти - нахиліться нижче рівня вікон. Це бодай частково захистить вас від пострілів і уламків скла, якщо воно розіб'ється. Це ж стосується атак під час поїздки в автобусах та поїздах.

Вразливі місця бронітехніки

