



ІРИНА ЗЕМЛЯНА

ЖУРНАЛІСТ І (НЕ) БЕЗПЕКА

ПОСІБНИК ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ,
ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В НЕБЕЗПЕЧНИХ УМОВАХ

Київ
2016

Авторка посібника — медіаекспертка, тренерка з безпеки ГО «Інститут масової інформації» Ірина Земляна

У написанні посібника брали участь: медіаюрист ГО «Інститут масової інформації» Максим Ратушний (Розділ V), експертка і тренерка з цифрової безпеки ГО «Інститут масової інформації» Ірина Чулівська (Розділ IX), експертка з журналістських стандартів Олена Голуб (Розділ X).

Експерти-консультанти: журналістка-фрілансерка Тетяна Козак, консультант з безпеки Олексій Павлійчук, фотожурналіст Олексій Фурман, тренер і консультант з цифрової безпеки Микола Костинян, журналістка та експертка з безпеки Ольга Худецька.

Під редакцією виконавчої директорки

ГО «Інститут масової інформації» Оксани Романюк

У посібнику використані фотографії Олексія Фурмана,

Петра Задорожного, Сергія Харченка Катерини Дячук, Максима Требухова,

Олега Петрасюка, Lorenzo Moscia.

Журналіст і (НЕ) безпека. Посібник для журналістів, які працюють в небезпечних умовах

У посібнику подаються практичні рекомендації що стосуються роботи журналістів в небезпечних умовах, включаючи зони конфліктів, масові заворушення тощо. Посібник охоплює такі теми, як планування поїздки, матеріально-технічне забезпечення (вибір житла, транспорту, особливості підбору знімальної техніки, засобів захисту), домедична допомога, психологічна безпека, особливості роботи з конфліктно чутливими групами населення тощо. Детально описані поради щодо цифрової безпеки журналістів. Роз'яснено юридичні аспекти роботи журналістів в небезпечних зонах (від міжнародного законодавства, що гарантує захист журналістів, до захисту трудових прав журналістів).

Даний посібник виготовлено ГО «Інститутом масової інформації» в рамках проєкту «У-Медіа», що реалізується «Internews Network» за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

Літредакторка: Тетяна Романюк

Верстка: Петро Клим

Дизайн обкладинки:

Для журналістів, фіксерів, працівників ЗМІ, редакторів, викладачів та студентів факультетів журналістики.

(с) Ірина Земляна, Оксана Романюк, 2016

Вступне слово	5
Розділ I. Планування роботи в небезпечних умовах	9
1. Планування відрядження в небезпечну зону	10
2. Необхідні формальності перед відрядженням	14
3. Підготовка техніки до роботи в «гарячих точках»	16
Розділ II. Матеріально-технічна підготовка до відрядження в небезпечну зону	18
1. Формування рюкзака для відрядження в «гарячу точку»	18
2. Підбір і комплектація знімальної техніки	24
3. Засоби захисту	28
4. Одяг, термобілизна, шкарпетки та взуття	31
5. Формування сухпаю для відрядження	47
Розділ III. Здоров'я журналіста в зоні підвищеного ризику	50
1. Профілактика здоров'я перед поїздкою в небезпечну зону	50
2. Аптечка журналіста	52
3. Що потрібно знати, перед тим як надавати першу допомогу	56
4. Загальні принципи надання домедичної допомоги в зоні підвищеного ризику	58
Розділ IV. Особливості роботи в «гарячих точках»	70
1. Загальні правила безпеки журналістів в «гарячих точках»	71
2. Вибір місця проживання та правила безпеки для житла	74
3. Правила пересування в «гарячій точці»	76
4. Особливості комунікації з військовими	78
5. Сексуальне насильство та домагання	81
Розділ V. Юридичні особливості роботи журналістів в небезпечних зонах	84
1. Міжнародне законодавство, що гарантує захист роботи журналістів	85
2. Захист роботи журналіста згідно українського законодавства	90
3. Акредитація в зоні АТО	93
4. Прикомандировані журналісти	98

5. Юридична відповідальність редакцій і захист трудових прав журналістів	101
Розділ VI. Обстріли, міни, розтяжки, пастки	106
1. Обстріли і укриття	107
2. Міни, розтяжки, пастки	112
3. Хімічна та біологічна зброя	115
Розділ VII. Натовпи, демонстрації, масові заворушення	117
1. Практичні поради журналістам, що висвітлюють масові заходи	118
2. Дії при ураженні сльозогінним газом	121
3. Правила поведінки в натовпі	123
4. Права і обов'язки журналістів, що висвітлюють масові заходи	125
5. Взаємодія журналістів та працівників засобів масової інформації з правоохоронцями під час масових заходів	127
Розділ VIII. Психологічна безпека. Журналісти-заручники	129
1. Загальні правила психологічної безпеки. ПТСП	130
2. Поведінка журналістів у полоні. Заручники	133
Розділ IX. Цифрова безпека для журналістів, що працюють в небезпечних зонах	137
1. Підготовка пристроїв	137
2. Підготовка і захист облікових записів	151
3. Підготовка та захист комунікацій	160
Розділ X. Журналістські стандарти при висвітленні вразливих груп населення та сторін конфлікту	166
1. Особливості висвітлення конфліктів	166
2. Як писати про конфліктно вразливі групи населення	168
3. Особливості висвітлення протилежної сторони конфлікту	172
Додатки
<i>Додаток 1. Особливості матеріалів для трекінгового взуття</i>	<i>177</i>
<i>Додаток 2. Інфографіки</i>	<i>179</i>
Література	191



Наша місія полягає в тому, щоб повідомляти про жахіття війни точно і без упередженості. Ми завжди повинні питати себе, чи варта історія того, щоб ризикувати заради неї життям», — заявила відома журналістка «Сандей Таймс» Марі Колвін у своїй промові в Лондоні у листопаді 2010 року. Марі загинула під час виконання професійних обов'язків 22 лютого 2012 року в місті Хомс, Сирія.

Вона є одною з багатьох. Справді, щороку число жертв серед репортерів зростає, причому не тільки в тих країнах, які перебувають у стані війни, але й по всьому світові. Ця тривожна тенденція має спонукати журналістів і редакції засобів масової інформації активно працювати в напрямку більшої безпеки. Вона також показує, наскільки важливо передавати новини, щоб громадськість мала шанс робити усвідомлений та поінформований вибір, якщо йдеться про умови працюючої демократії.

Місія «Репортерів без кордонів» фокусується на свободі слова й безпеці журналістів. Зокрема, ця організація активно виступає за запровадження посади спеціального представника з безпеки журналістів в Організації Об'єднаних Націй.

«Репортери без кордонів» підтримують ініціативу своїх українських партнерів — Інститут масової інформації — та зусилля його команди задля покращення безпеки українських журналістів.

*Йоханн Бір,
керівник європейського бюро
міжнародної правозахисної організації «Репортери без кордонів»*



Наприкінці листопада — на початку грудня 2013 року, коли в Києві почала розгортатися Революція гідності, нам довелося дуже швидко перебудувати діяльність ІМІ — ми мушили адаптуватися до потреб журналістів, щоб забезпечити їх якнайкращим захистом для роботи. Ми почали з видачі помаранчевих жилетів з написом «Преса», у чому нам допомагали

партнери — Національна спілка журналістів України, Незалежна медіа-профспілка України та Інститут медіа права. Згодом до нашого списку додалися будівельні шоломи, респіратори-«пелюстки», балістичні окуляри, білі та помаранчеві наліпки «Преса», які ми розробили в ІМІ. Наша «безпекова еволюція» і консультації з журналістами тривали весь час. Так, від простих паперових наліпок «Преса» ми перейшли до великих наліпок з англійськими словами «Press», «TV», бо помітили, що журналістів із такими наклейками набагато менше атакують. Від одноразових будівельних шоломів ми перейшли до потужнішого захисту: завдяки допомозі «Репортерів без кордонів» та львівській фірмі «Команчоро» ІМІ отримав 100 сноубордних шоломів, які захищали журналістів, фотографів та операторів від гумових куль, осколків та каміння. Більше тисячі журналістів отримали ті чи інші засоби захисту та аптечки першої допомоги від ІМІ для роботи на Майдані.

Після Революції гідності був невеличкий період затишшя, який тривав, можливо, тиждень — і одразу почалися події в Криму, війна на Сході України, яка поставила перед нами абсолютно нові виклики й завдання, з якими ми доти ніколи ще не стикалися. Але вже в квітні 2014 року, завдяки допомозі українського офісу Ради Європи, а згодом — «Фрідом Хаузу» і «Репортерів без кордонів», у нас з'явилися перші 20

серйозних бронежилетів та кевларових касок, сертифікованих і перевірених на полігоні. Згодом їхня кількість зросла до сорока. Журналісти, які збираються працювати в зоні конфлікту, можуть безкоштовно позичити це обладнання з нашої «бібліотеки безпеки».

Весь цей час, із 2013 року, триває постійна комунікація з журналістами: ми постійно вчимося самі і стараємося оновлювати та поширювати інформацію про заходи безпеки для журналістів. Багато в чому безпека залежить від самого журналіста та його редакції. Зокрема, з точки зору редакції безпека полягає у запровадженні спеціальних процедур для працівників редакції, забезпечення їх спеціальним обладнанням, запровадження безпечної комунікації та обміну інформацією тощо.

Мета цього посібника — надати практичні поради всім тим, хто ризикує своїм життям, перебуваючи в зоні конфлікту, хто висвітлює акції протесту та працює в небезпечних умовах. Він написаний як довідник для працівників ЗМІ про те, як зменшити ризики, з якими вони стикаються під час своєї професійної діяльності. Посібник базується на практичному досвіді експертів Інституту масової інформації та численних консультаціях з українськими та закордонними журналістами, військовими експертами, психологами, лікарями, спеціалістами з цифрової безпеки тощо.

Усі ці консультації проводилися задля того, щоб пересвідчитися, що посібник максимально точно розповість про умови, загрози та виклики, з якими можуть зіткнутися журналісти під час виконання професійної діяльності в Україні.

*Оксана Романюк,
виконавча директорка
Інституту масової інформації*



9 тренінгів з безпеки на полігоні. Три рази надана домедична допомога. Одне врятоване життя. Це сталося після того, як ми в ІМІ почали організовувати тренінги з безпеки для журналістів – це був зовсім новий досвід для мене. Важко було орієнтуватися в міліметрах мін та тротилових еквівалентах вибухівки, шарах термобілизни, різницею між БМП та

БТР, погано уявляла, як можна винести пораненого з поля бою. Після перших занять на полігоні переживала глибоку психологічну кризу, адже свідомість категорично не сприймала той факт, що можна прикритися пораненим від гранати, або що не треба кидатися рятувати людину в зоні обстрілу. Згодом, на тренінгах, що я організовувала, почала повноцінно тренуватися разом з учасниками. Далі знайшла міжнародні професійні тренінги для себе та пройшла тренінг для тренерів з безпеки від ОБСЄ. Ця тема почала все більше мене захоплювати і в моїй сумочці назавжди оселилася індивідуальна аптечка, яка не раз допомагала рятувати. Під час багаточисельних тренінгів я знайшла купу друзів серед журналістів, які постійно працюють в зонах ризику і за яких мені тривожно. Чим більше занурювалася в цю сферу, то розуміла, що існує безліч іноземних рекомендацій з безпеки – та вони не можуть бути застосовані в українських умовах. Українським журналістам не вистачало посібника з безпеки, який би зібрав в собі всі аспекти роботи медійників в екстремальних умовах. Тому, разом з колегами і вирішили такий написати.

Ірина Земляна,
медіаекспертка, тренерка з безпеки
Інституту масової інформації

РОЗДІЛ I. ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ УМОВАХ



“Зазвичай небезпека буває там, де її не очікуєш. Присутність будь якої зброї це потенційна небезпека. На Новий 2015 рік я з колегами був у м. Щастя і ми вийшли на вулицю за декілька хвилин до 00:00. Звідусіль почали «салютувати» українські військові і бойовики з іншої сторони. На щастя, все обійшлося. Але навіть тоді прийшлося лягати на землю і перебігати небезпечні місця, щоб повернутись до місця ночівлі. Взагалі носити бронезилет добра звичка. Така ж історія була, коли поїхав з бійцями на полігон доволі далеко від лінії фронту. Я одягнув бронезилет, хоча більшість бійців мене підколювали, що я боюсь. Там на полігоні, де все зазвичай проходить зорганізовано і злагоджено, все одно відбулось декілька ексцесів. Перший, коли сапери знешкоджували снаряд, а осколки полетіли у наш бік. Інший, коли солдат почав

рухатись по колу з зведеною «мухою». В обох випадках обійшлося, але уважність потрібна завжди, особливо в ті моменти коли здається, що все дуже безпечно і передбачувано”.

**Петро Задорожній,
фотокореспондент агенції «LUFА»**

Відрядженню в зону підвищеного ризику має передувати ретельна підготовка, при чому як моральна, так і фізична. Треба впевнитися, що ви стресостійкі та фізично витривалі, адже попереду чекає багато випробувань. Особливої підготовки потребує і матеріально-технічне забезпечення. Це означає, що потрібно ретельно зібрати всю інформацію про місце відрядження, оцінити ймовірні ризики та способи їх уникнення, зібрати контакти, що заслуговують довіри. Окрім цього, варто ретельно продумати так звану «процедуру безпеки» детальний план, як діяти у разі небезпеки.

1. ПЛАНУВАННЯ ВІДРЯДЖЕННЯ В НЕБЕЗПЕЧНУ ЗОНУ

Зберіть якнайточнішу інформацію про місце, куди ви збираєтесь їхати. Безпечність, політична ситуація, кліматичні умови, епідеміологічна ситуація, інфраструктура, рівень життя населення тощо. Поцікавтеся звичаями, одягом, культурою, пошукайте інформацію про засоби масової інформації, що діють на тій території. Це допоможе вам краще зрозуміти місцеве оточення та легше інтегруватися в середовище.

Для збору всієї можливої інформації слід звернутися:

- ◆ До місцевих медіа-організацій або до журналістів, які нещодавно повернулися з відрядження з того регіону. Вони можуть допомогти вам з порадами, де заночувати та поїсти, а також контактами місцевих фіксерів, надійних водіїв з авто та розкажуть про

загальну ситуацію. Пошукайте в соціальних мережах групи, створені іноземними журналістами, що працюють у даній місцевості.

- ◆ До досвідчених журналістів, які мали досвід роботи в аналогічних умовах. Запитайте, як би вони діяли в аналогічних відрядженнях. Вони можуть дати поради, виходячи зі свого попереднього досвіду та допомогти з плануванням подорожі.
- ◆ До працівників гуманітарних місій, волонтерів, представників громадських організацій.
- ◆ У разі відрядження закордон, зв'яжіться з дипломатами з вашої країни, які працюють у даній місцевості, вони також можуть надати вам допомогу.

Міжнародні експерти BBC і Rory Peck Trust з безпеки радять провести письмову оцінку небезпек, що можуть вас очікувати, перелічити план дій при тих чи інших ситуаціях, а також щоб звести всі ризики до мінімуму. Надзвичайно важливо скласти карту конкретних кроків та порядок спілкування, ключові контакти для ваших довірених осіб, що будуть контактувати з вами під час подорожі та бити на сполох у разі виникнення надзвичайної ситуації.

Заходи, які необхідно вжити перед відрядженням у небезпечну зону:

- ◆ Сплануйте свою стратегію зв'язку із зовнішнім світом, щоб переконатися, що в будь-який час у вашому офісі чи ваша довірена особа будуть знати, де точно ви перебуваєте. Усі залучені сторони повинні зберігати цю інформацію в таємниці, адже це становить потенційний ризик для журналіста.
- ◆ Вивчіть місцевість, до якої ви вирушаєте: географічні особливості, погоду, місцеві звичаї, сприйняття вашого ЗМІ місцевими, інфраструктуру, зв'язок, наявність основних побутових благ, таких як вода, їжа, притулок, медична допомога та безпека.

- ◆ Створіть приблизний план дій на випадок надзвичайних ситуацій, у якому розгляньте ризики, що можуть виникнути. Якщо ви будете працювати в команді, переконайтеся, що всі учасники залучені до розробки такого плану дій. Заздалегідь розподіліть функції і зони відповідальності між колегами. Цю інформацію завжди потрібно тримати в таємниці та оберігати.
- ◆ Заздалегідь визначте, де можна зупинитися та де шукати притулку, якщо виникне така потреба. Це може бути церква, мечеть, поліція, школа або приміщення, що належить людині, яка має авторитет у цій місцевості.
- ◆ Створіть детальний план подорожі з передбаченими зупинками, наприклад, де можна заправити транспортний засіб.
- ◆ Вчіться з досвіду. Якщо ви новенький у професії, раніше не працювали з цим матеріалом або таким типом завдань, попросіть у досвідчених колег поради та потенційного наставництва. Певні матеріали передбачають високі ризики — наприклад, матеріали про скоєння злочину, збройний конфлікт тощо. Якщо ви висвітлюєте такі теми, ви маєте витратити час, щоб оцінити наслідки цієї роботи для вашої безпеки: визначте основних дійових осіб та дізнайтеся їхню мотивацію вам допомагати (аналіз зацікавлених сторін).
- ◆ Намагайтеся бути настільки самодостатнім у своїх діях наскільки це можливо та повністю нести всю відповідальність і усвідомлювати можливі ризики.

При оцінюванні ризиків ви маєте зважати на три речі. **Якими є потенційні загрози для вас?** Потім, згідно з переліком, наведеним вище, визначте свої можливості — **якими є сильні сторони, що допоможуть вам безпечно виконувати свою роботу?** Наприклад, громадські організації, що можуть вам допомогти, або знання місцевої мови та звичаї,

які допоможуть вам зорієнтуватися в будь-якій ситуації. Зрештою, **чому ваша вразливість, ваша слабкість?** Наприклад, ті, хто не розмовляють основною мовою, прийнятою у даній місцевості, потребують перекладача. Тим не менше, пам'ятайте, що хоч залучення перекладача і рекомендується, це може призвести до розкриття будь-якої важливої інформації, яку ви можете мати — так само, як і місця, у якому ви перебуваєте. Після такого швидкого аналізу ви зможете відповідним чином скоригувати свої плани, щоб мінімізувати ризики для вашої безпеки.

Дізнайтеся про акредитацію та дозвільні документи, які необхідні для перетину кордону чи потрапляння до відповідної території. Бюрократичні моменти зазвичай займають багато часу, але без відповідних документів вас можуть не пропустити на кордоні чи позбавити права в'їзду на контрольний-пропускному пункті.



УВАГА!

Реально оцініть всі можливі ризики!!!

Контрольні запитання перед відрядженням:

- Чи знаю я достатньо про місце мого відрядження?
- Чи є остаточна мета відрядження достатньо виправданою, щоб наражати себе на майбутні ризики?
- Які ризики мене очікують та чи я достатньо підготований, щоб впоратися з ними?
- Яка процедура безпечної комунікації з рідними та колегами?
- Як діяти, якщо потрібно буде екстрено повідомити про небезпеку?
- Чи готовий я фізично та психологічно до відрядження?



ВАЖЛИВО

Розраховуйте тільки на власні сили. Не йдіть на ризик, якщо завдання здається вам надто складним чи нездійсненним — жодна робота не вартує вашого життя та здоров'я. Прислухайтеся до власної інтуїції, якщо відчуваєте тривожність чи недобрі передчуття — не змушуйте себе їхати. Стан здоров'я також є важливою підставою, щоб відкласити чи відмовитися від відрядження, оскільки ви будете перебувати у важких умовах без належного відпочинку, гігієни, медичного забезпечення та сервісу. Ці умови можуть значно погіршити стан вашого здоров'я, що унеможливить виконання поставлених завдань.

2. НЕОБХІДНІ ФОРМАЛЬНОСТІ ПЕРЕД ВІДРЯДЖЕННЯМ

Майно, фінанси та особисте життя

Перед від'їздом владнайте всі фінансові питання, що можуть турбувати вас у відрядженні. Заплатіть податки, рахунки за комірне, кредитні платежі, поверніть борги. Якщо залишилися не врегульовані фінансові та майнові питання, то саме час це зробити. Юристи радять скласти заповіт, де чітко зазначити права на майно членів вашої родини. Це дозволить максимально концентруватися на виконанні вашого завдання та безпеці під час відрядження. Також вам буде важко вирішити якісь термінові питання знаходячись далеко від дому та не маючи постійного телефонного зв'язку та Інтернету.

Подбайте про те, що вам може знадобитися, щоб довести, що ви журналіст, а НЕ шпигун у разі, якщо ви втратите свої документи.

Рекомендуємо завантажити свої документи (скани паспортів, прес-карту, акредитацію, редакційне завдання, медичну картку) на Google Drive, Dropbox чи інший хмарний сервіс, створити коротке посилання на них через скорочувач лінків (наприклад, bit.ly/docs_Ivanov) і запам'ятати це посилання. Тоді у вас завжди в разі потреби будуть скани всього необхідного. У випадку, якщо вас візьмуть у полон, ви зможете сказати своїм викрадачам, щоб перейшли за цим посиланням для підтвердження особи.

Важливі документи (також зробіть ксерокопії всіх документів та носіть з собою):

- ☑ дійсний український паспорт (потурбуйтеся, щоб була вклеєна фотографія та всі інші формальності невиконання яких може завдати багато неприємностей);
- ☑ медична картка, де вказані всі необхідні дані про вас (група крові, алергії тощо);
- ☑ паперові дорожні карти місцевості та міські карти вулиць (важливо не робити ніяких позначок, адже це можна ідентифікувати як цілі);
- ☑ список екстрених контактів (лікарні, організації, що можуть допомогти, консульські установи).

Для відряджень закордон додатково:

- ◆ дійсний закордонний паспорт із строком дії не менше 6 місяців;
- ◆ міжнародна карта вакцинацій;
- ◆ міжнародні водійські права.



УВАГА!

Не лінуйтеся записати всю необхідну інформацію на папір у декілька копій. Зрозуміло, що зручніше мати це у своєму смартфоні чи комп'ютері, але може статися так, що техніка підведе в останню хвилину.

Додатково. Завантажте всі необхідні документи на хмарний сервер, щоб у разі необхідності швидко знайти. Рекомендуємо використовувати google-диск чи dropbox.

3. ПІДГОТОВКА ТЕХНІКИ ДО РОБОТИ В «ГАРЯЧИХ ТОЧКАХ»

До поїздки потрібно потурбуватись, щоб на пристроях — ноутбук, смартфон, планшет, флешки — які виберете з собою, не залишилось ніякої компрометуючої інформації. Усі пристрої мають бути зашифровані, а для комунікації та передачі файлів у редакцію потрібно використовувати безпечні канали зв'язку. Тому в посібнику представлений цілий розділ, що описує цифрову безпеку — як правильно видаляти дані, як ховати чутливу інформацію на ноутбуці, щоб її не виявили під час перевірки, як шифрувати пристрої, як захистити свої облікові записи — пошту, соцмережі, хмарні сховища, як безпечно користуватись wi-fi у готелях, кафе тощо. (детально в розділі X. «Цифрова безпека для журналістів, що працюють в небезпечних зонах»).

До поїздки вам потрібно:

- ◆ стерти всю можливу інформацію з вашого ноутбука та смартфона, що може розказати більше про вас (як видаляти дані безповоротно — див. у розділі про цифрову безпеку);
- ◆ встановити цифрові інструменти з безпеки та дізнатися, як їх використовувати.



ВАЖЛИВО.

Потрібно переписати номери та марки всієї техніки, що є з вами у відрядженні. Це допоможе довести, що це ваша техніка в разі, якщо вона буде вилучена для перевірки, викрадена, загублена тощо.

Не забувайте:

- ☑ 2 USB флеш-накопичувачі для швидкого резервного копіювання;
- ☑ 1 універсальний зарядний пристрій для використання в автомобілі;
- ☑ подовжувач з 4-5 гніздами;
- ☑ для закордонного відрядження — 1 міжнародний адаптер для електричних розеток.

РОЗДІЛ II. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ВІДРЯДЖЕННЯ В НЕБЕЗПЕЧНУ ЗОНУ

1. ФОРМУВАННЯ РЮКЗАКА ДЛЯ ВІДРЯДЖЕННЯ В «ГАРЯЧУ ТОЧКУ»

Експерти ІМІ на основі досвіду журналістів, що працюють в зоні АТО радять брати з собою у відрядження в небезпечну зону два рюкзака. Один (менший) потрібно тримати завжди при собі, а інший залишити на місці ночівлі.

Підходів до формування рюкзака для відрядження в небезпечну зону існує безліч, але ми на основі порад досвідчених журналістів спробували зібрати найоптимальніший перелік речей.

Пам'ятайте, що цей перелік не є вичерпним, його потрібно переглядати щоразу збираючись у нове відрядження залежно від умов у яких доведеться перебувати та завдання, що стоїть перед вами як журналістом.

У відрядження не беруть більше двох сумок/рюкзака. Рюкзак зі знімальною технікою та ноутбуком є складовою одного з двох.

Великий рюкзак

Найкраще використовувати рюкзак типу тактичного або баулу, чорного кольору, або інших темних кольорів (не камуфльований), що не привертають уваги. Найкраще в нього спакувати великі/об'ємні речі, а також речі, яких ви не потребуєте постійно протягом дня. Покладіть у такий рюкзак комплекти одягу, спальний мішок, предмети особистої гігієни та інші речі, які берете для відрядження. Вибирати рюкзак радимо з великою кількістю малих кишень та, по можливості, із кріпленнями з боків на які можна зручно закріпити великі предмети, що не поміщаються в рюкзак.

Малий (польовий) рюкзак

Другий, менший рюкзак повинен бути максимально функціональним та зручним у використанні (наприклад, Blackhawk). Він буде, переважно, для вашої знімальної техніки та допоміжного спорядження. Також він має містити мінімальний набір найнеобхіднішого у разі вимушеної ночівлі не на місці дислокації чи інших несподіванок. Покладіть комплект спідньої білизни, шкарпетки, маленький флісовий рушник, теплий одяг, декілька енергетичних батончиків для швидкого перекусу, воду, документи, запас ліків, які ви постійно приймаєте (мінімум на 3 дні), індивідуальну аптечку тощо.

Брати обидва рюкзака під час виконання журналістського завдання можна, але лише в разі, якщо ви забезпечені транспортом, який завжди вас супроводжує. Проте, якщо весь час доведеться ходити, візьміть лише маленький рюкзак зі змінною спідньою білизною, шкарпетками та ноутбук і додаткові акумулятори, якщо вам доведеться обробляти та передавати матеріал.



УВАГА!

Експерти ІМІ не рекомендують використовувати туристичні рюкзаки, хоча вони є дуже зручними та практичними для таких умов. Вони мають світловідображаючі елементи та, зазвичай, дуже яскравого кольору, що цілком виправдано в туристичному поході, але може завдати проблем журналісту в зоні підвищеного ризику.

Склад рюкзаків:

1. Одяг та спідня білизна.

Беріть одяг у якому буде зручно працювати та який максимально підходить до умов перебування у відрядженні в зоні підвищеного ризику. Не вдягайте джинси і те, що буде обмежувати ваші рухи, не забувайте про змінний одяг. Коли ви не на завданні, а відпочиваєте, найкраще мати з собою спортивний костюм або щось подібне до нього, у що можна перевдягтися після душу та спати в ньому також. Комплектів спідньої білизни та шкарпеток має бути по одному на кожен день перебування у відрядженні. Спідне — це запорука вашого здоров'я та комфорту у відрядженні. Тому тримайте його максимально чистим та сухим. Не забудьте головний убір від сонця в теплу пору року.

2. Засоби особистої гігієни та інші косметичні засоби.

Засоби гігієни — у маленьких об'ємах та максимально універсальні. Наприклад, шампунь і гель для душу 2 в 1, мило можна використовувати як для душу, так і для прання. Запакуйте їх у герметичні пакети із застібками щоб уникнути протікання. Візьміть із собою пластикові капці для душу, вони не займають багато місця, але є незамінними, адже ви ніколи не знаєте у яких умовах вам доведеться митися. Не забудьте власний рушник. Слід мати при собі засіб від сонця, бальзам для губ, засіб проти комах, туалетний папір. Дитяча присипка чи тальк може запобігти натиранням від рюкзака та ременя фотоапарата. Насипайте її до шкарпеток, вона гарно абсорбує піт ніг та дозволить вам уникнути мозолів чи грибка. Чоловікам слід використовувати присипку у паховій області. Візьміть велику упаковку дитячих вологих серветок, вони є ідеальним рішенням, якщо немає змоги прийняти душ.

3. Захист для очей.

Використовуйте захисні окуляри — це можуть бути тактичні чи балістичні окуляри. Вони ідеально захищають від дрібних уламків та шрапнелі. Зазвичай такі окуляри випускають зі змінними лінзами, тому

можна обрати сонцезахисні, що захистять ваші очі від яскравого сонця. Якщо у вас поганий зір придбайте окуляри Oakley, найпопулярнішу марку серед військових, також існують окуляри в які можна вставити діоптрії. Не варто використовувати контактні лінзи адже є великий ризик потрапляння чогось в очі. Також використання контактних лінз потребує підвищеної чистоти, що важко забезпечити в «гарячій точці». Завжди майте з собою запасні окуляри для зору в разі пошкодження основних.

4. Освітлення.

Візьміть із собою ліхтарик, а краще декілька. Дуже зручно використовувати налобний адже він легко закріплюється, також подбайте, щоб він мав кілька видів світла. Пам'ятайте, що червоне світло обов'язкове для використання вночі під час режиму світломаскування. Зручно також мати одноразові світлодіодні лампочки червоного світла, які можна закріпити на одязі.

5. Інше.

- ◆ Візьміть універсальний інструмент, мультитул, наприклад. Він допоможе в дрібному ремонті чи відкриванні бляшаних банок тощо.
- ◆ Забезпечте наявність зарядних акумуляторів та додаткових батарей. Заряджайте їх завжди коли маєте можливість. Подовжувач також стане вам у нагоді адже одночасно доведеться заряджати багато пристроїв.
- ◆ Візьміть каремат (туристичний килимок) — як великий, так і маленький для сидіння. На великому зручно спати. Маленький зручно використовувати для сидіння на холодному, вологому чи гарячій бронетехніці, наприклад. Каремати легко кріпляться назовні до рюкзака.
- ◆ Використовуйте компресійний мішок, щоб зменшити об'єм великих речей.

УВАГА!

Купіть усе, що вам потрібно, перед тим, як поїхати з дому.



Склад малого рюкзака медіа продюсера Антона Скиби

Перелік необхідних та важливих речей для журналіста, які рекомендувались Об'єднаним командуванням «Міжнародних сил сприяння безпеці», що діють під командуванням НАТО в Афганістані:

- Обов'язково. Захисний бронежилет та шолом.

- ◆ Рекомендовано. Захист для очей (захисні окуляри або окуляри з безпечного скла).
- ◆ Спальний мішок.
- ◆ Рюкзак. *Не беріть валізи або коробки, які важко переносити на полі бою.*
- ◆ Фляга, пляшка для води або система для підтримання водного балансу (обов'язково, навіть узимку).
- ◆ Може знадобитися очищення води, тому візьміть йодні таблетки.
- ◆ Відповідний одяг. *Рекомендуємо вдягатися за системою багатошаровості. Не використовуйте військову форму або одяг військового зразка.*
- ◆ Водонепроникне зручне взуття. *Має бути зручним та зносостійким за всіх умов.*
- ◆ Ліхтарик (або пристрій для освітлення на лоб) з червоними лінзами та додатковими батарейками.
- ◆ Необхідне обладнання для репортажу.
- ◆ Особисті медичні засоби та предмети гігієни.
- ◆ Індивідуальна аптечка.
- ◆ Вода та таблетки для очищення води.
- ◆ Журналістське посвідчення з вашої редакції та акредитація.
- ◆ Мобільний телефон із запасним акумулятором та сім-картка, можливо, мобільний телефон, що живиться від сонця.
- ◆ Туалетні засоби (зубна щітка, зубна паста, гребінець).
- ◆ Хімічна грілка (для рук/ніг).
- ◆ Засіб від комах.
- ◆ Захист від сонця.
- ◆ Бальзам для губ.
- ◆ Взуття для душу / сандалі та рушник.
- ◆ Захист для вух (беруші).
- ◆ Антибактеріальний гель для рук.

- ◆ Армований скотч.
- ◆ Мультигул.
- ◆ Сірники в герметичній упаковці.
- ◆ Сухпай.

Будь ласка, зважайте на кліматичні умови місцевості вашого відрядження та на пору року.

✘ ЗАБОРОНЕНО

Не можна брати нічого що має камуфльований принт, а також не беріть із собою ножі (замість нього використовуйте багатофункціональний інструмент — мультигул).

Не беріть одяг військового зразка. Це для вашої ж безпеки, бо форма чи інші військові елементи ідентифікують вас як члена військової організації, тому складно визначити, що ви не є військовим.

2. ПІДБІР І КОМПЛЕКТАЦІЯ ЗНІМАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ

«Мій підбір техніки напряму залежить від зйомки, на яку я збираюся. Одразу скажу, що техніка моя власна, тому найперше, з чого я виходжу — це міркування безпеки. Якщо я знаю, що відправляюся в місце, де техніку може бути пошкоджено, то не братиму багато. У мене є дві камери — одна професійна, велика й повністю залізна, інша напівпрофесійна, менша й менш захищена. Для новин майже завжди обираю першу, для власних зйомок історій про життя людей (“соціалка”, культура тощо) обираю другу. Те саме з об’єктивами. На “новини” беру 17—35 і 70—200, і до-



даю фікси (28, 35 або 50) за бажанням. На власні проекти або відрядження в зону АТО зазвичай не беру ні ширококутний, ні телеоб’єктив (з ним бувають виняткові ситуації: усе залежить від того, що я планую знімати в конкретному відрядженні), а обмежуюся тільки “фіксами” 28, 35 та 50. Якщо знімаєш проект, який збираєшся редагувати в один цілісний матеріал, то фотографії мають бути візуально подібні. “Фікси” 28, 35 або 50 якраз і забезпечують

таку однорідність. Якщо брати щось “ширше” або “вужче”, то будуть відчутні візуальні відмінності між знімками. Хоча насправді все дуже індивідуально, і комусь дуже “різні” кадри до вподоби.

Багато новинних фотографів люблять працювати в дві камери. Мене це відволікає. Я намагаюся точно заміряти експозицію, аби мінімізувати пост-обробку, і налаштування двох камер важко тримати в голові, обов’язково в якийсь момент помилишся, а це може бути найцінніший кадр.

За сім років роботи я розбив один об’єктив. Коли на Донбасі знімали нелегальний видобуток вугілля, і я нашвидкуруч міняв один об’єктив на інший у стресовій ситуації, то недокрутив його на байонеті до кінця — він упав на асфальт задньою лінзою. Вона була потрощена вицент. Відтоді намагаюся не поспішати й не випускаю об’єктив з рук, доки не певний, що він “замкнувся” на байонеті».

Олексій Фурман,
український фотожурналіст

Підбір і комплектація знімальної техніки для роботи в небезпечних умовах залежать від безлічі факторів. Одним із ключових факторів є безпека житла, у якому ви будете зупинятися. Якщо воно абсолютно безпечно, можна брати з собою більшу кількість апаратури і вибір здійснювати безпосередньо перед виїздом. Якщо ж ви не впевнені у безпеці вашого житла, або постійно переміщуєтесь, то комплект техніки має бути таким, що його буде зручно постійно носити з собою.

Нижче приведений комплекс загальних порад від українських фотографів, що мають досвід роботи в «гарячих точках»:

- ◆ Зазвичай вибір техніки залежить від спектру ситуацій, у яких ви можете опинитися. У небезпечних умовах часто трапляються непередбачувані ситуації і відкриваються несподівані можливості, про які ви не могли подумати при плануванні. Тому комплект знімальної техніки має бути якомога універсальнішим, пристосованим для різних умов, у які ви можете потрапити.
- ◆ Фотокореспондентам і операторам варто мати з собою декілька різних пристроїв, здатних фотографувати та/або записувати відео. Наприклад, професійну камеру, якісну «мільницю» (або «беззеркалку») і смартфон. Якщо один з них вийде з ладу, можна буде використовувати інший. До того ж, можуть бути ситуації, коли не варто «світити» професійне обладнання. «Мільниця», або ж мобільний телефон, можуть не видати вас як професійного журналіста. Стане також у нагоді телефон з диктофоном.
- ◆ Не беріть із собою об'єктивів, що дублюють фокусну відстань один одного. Зміна об'єктивів у критичних умовах може призвести до їх падіння або попадання бруду всередину камери.
- ◆ Для захисту дзеркальної камери можна використати так званій Camera Armor, захисний кейс із силікону, який одягається на камеру і захищає її від опадів, бруду, і може полегшити удар.

- ◆ Гарною альтернативою штативу стане відео-монопод, який є легшим і швидшим у використанні.
- ◆ Майте з собою велику кількість карт пам'яті для камери і міняйте їх, якщо попереду на вас чекає перевірка (наприклад, блокпост). Коли ставите нову картку в камеру, зробіть пару будь-яких фото, аби порожня картка не виглядала підозріло. На професійних фотокамерах можна записувати інформацію одразу на обидві карти.

Сучасні цифрові дзеркальні камери, а саме ними найчастіше ведуть зйомку журналісти, за принципом підбору потрібного вам комплекту нагадують конструктор. Ви самі, залежно від особистих уподобань і ситуацій, можете підібрати потрібний комплект. Можна виокремити декілька оптимальних і, відповідно, найпопулярніших варіантів комплектації:

1. Цифрова дзеркальна фотокамера (Canon, Nikon, Sony, Olympus, Pentax тощо) з одним універсальним об'єктивом (фокусна відстань 16—85, 17—85, 18—55 для камер з кроп-фактором, і 27—70, 24—105, 24—210, 28—300 для повнокадрових камер). Цей варіант є зручним, адже ви зможете зробити якісні фотографії того, що поряд із вами, і того, що знаходиться на невеликій відстані. Камера з одним об'єктивом уміститься в будь-який рюкзак, і навіть у жіночу сумку середнього розміру. Якщо ви є журналістом, що має «супроводити» текстовий матеріал власними фото, то важко вгадати щось краще. Єдиний мінус такої «комплектації» — це якість фото. Діафрагма універсальних об'єктивів варіюється від 3.5 до 5.6, що ускладнює зйомку при поганому освітленні і не дає можливості виокремити один об'єкт з-поміж багатьох (наприклад, при зйомці портретів).
2. Цифрова дзеркальна фотокамера з двома або трьома об'єктивами, що покривають фокусну відстань від широкого кута (зйомка

об'єктів, що знаходяться близько) до телекута (зйомка об'єктів, що знаходяться на відстані, фокусування йде від півтора метра). Популярні комплекти — це 16—35 (24—70) та 70—200, або ж 16—35, 24—70 та 70—200. У телеоб'єктива 70—200 є один очевидний мінус — це його вага в півтора кілограма. Утім, без нього складно уявити репортерську роботу, адже він дозволяє знімати об'єкти або людей, що знаходяться на відстані і до яких немає можливості дійти пішки. Часто він нагадуватиме парасольку: він буде потрібний саме тоді, коли його з вами не буде, і навпаки. Особисто я раджу мати його з собою завжди.

3. Цифрова дзеркальна фотокамера з декількома об'єктивами з фіксованою фокусною відстанню (популярними є пари 24 та 50, або ж 35 та 85) і телеоб'єктивом 70—200. Так звані «дискретні» об'єктиви, або ж об'єктиви з фіксованою фокусною відстанню, дозволяють відкрити діафрагму до 1.4 або 2, що дає змогу виділяти об'єкти з фону та працювати при поганому освітленні. Щоправда, у немах немає зуму, тож підходять вони тільки для тих ситуацій, де ви можете переміщатися, аби отримувати бажаний результат.

3. ЗАСОБИ ЗАХИСТУ

Шолом, бронезилет

Засоби захисту, такі як кевларовий шолом та бронезилет є обов'язковими для журналіста, що працює в «гарячих точках». Їх без перешкод можна купити в багатьох постачальників в інтернеті.

Також Інститут масової інформації надає засоби захисту: бронезилети 2 та 4 рівня захисту, кевларові каски та індивідуальні аптечки для журналістів у безкоштовну оренду строком на 2 тижні.



Засоби захисту, що видає ІМІ

Кевларові шоломи та бронезилети, а також керамічні пластини, які в них використовуються, можна купити в інтернеті у багатьох постачальників.

Існує безліч видів бронезилетів, та основні вимоги висуваються до рівня захисту та ваги жилета.

Обов'язковий для перебування на лінії фронту бронезилет не менше 4 рівня захисту адже він надійно захищатиме від уламків та куль. Вищий рівень захисту використовувати не рекомендується, оскільки такі бронезилети досить важкі та призначені для зупинки бронебійних патронів, що не часто зустрічається.

Бронезилети 1 та 2 рівня є ідеальними для використання на масових заворушеннях тощо.

Для вибору бронезилета необхідно дотримуватися наступного алгоритму дії:

1. Визначитися с рівнем необхідного захисту.

- Оцінити вагу виробу.
- Оцінити дизайн і ергономіку.
- Купувати бронезилети тільки у виробників, що мають ліцензію.

Придбані бронезилети повинні бути атестовані ГІОЦ «Спецтехніка» МВС України.

СКЛАД І КЛАСИ БРОНЕЖИЛЕТІВ

КЛАСИ БРОНЕЖИЛЕТІВ
Клас захисту визначається типом і характеристиками кулі (армачного елемента), на протистоянні йому розроблений бронезилет

Клас	Зброя/патрон	Вага (кг)	Об'єм (л)	Висота (см)	Діаметр (см)	Кількість патронів
1	Пистолет Макарова (ПМ)	5,9	305-325	1,5-3	400-450	9 мм патрон
2	Пистолет Токарева (ТТ)	5,5	415-445	3-5	2200-2600	7,62 мм патрон
3	АК-74	3,4	890-910	6-9	2500-3000	5,45 мм патрон
	АКМ	7,9	710-740			7,62 мм патрон
4	АК-74	3,6	890-910	8-10	2800-6000	5,45 мм патрон
	СВД	9,6	820-840			7,62 мм патрон
5	АКМ	7,9	710-740	8,5-11	7000-9000	7,62 мм патрон
	СВД	9,6	820-840			7,62 мм патрон
6	СВД	9,6	820-840	10,5-15	8000-20000	7,62 мм патрон

Склад і класи бронезилетів (джерело www.slovoidilo.ua)

Нижче наведе інфографіка, де перераховані основні класи бронезилетів, що забезпечують захист від певного виду зброї.

Найкраще обирати шолом з кевлару, він легший за металевий та краще захищає. Ваш шолом повинен мати внутрішнє покриття, нанесене піною, призначене для зменшення дії кулі, що влучає у шолом.

При виборі кевларового шолому слід зважати на наступне:

1. Строк зберігання та експлуатації. Виробники кевларових шоломів у гарантійних умовах або характеристиках наголошують на необхідності змінювати шолом кожні 5 років з моменту експлуатації, за умови, що він не зазнавав пошкоджень, та кожні 7 років, навіть якщо товар просто пролежав у шафі. Пошкоджений кевларовий шолом обов'язково потребує заміни, оскільки механічні пошкодження сильно знижують його захисні властивості.

2. Умови зберігання. Кевлар втрачає свої властивості від високих температур, дії хімікатів, високої вологи та механічних пошкоджень (ударів).

Найпоширеніші бронешоломи українських бійців АТО

Модель	Рік розробки	Матеріал	Маса	Площа захисту	V50	Колір
Mk 6	1982	нейлон	1,60 кг	12,0 см²	415 м/с	olive green
Mk 6A	2005	нейлон	1,50 кг	12,0 см²	650 м/с	black
Mk 7	2009	нейлон	1,02 кг	12,0 см²	650 м/с	desert tan
Schuberth M826	1980	фенол-арамідне волокно	1,50 кг	12,5 см²	600 м/с	olive green
Каска М2	-	фенол-арамідне волокно	1,35 кг	12,0 см²	600 м/с	чорний
PASGT	1980	арамідне волокно Kevlar®	1,45 кг	12,0 см²	620 м/с	-
MICH TC-2000	2001	арамідне волокно Kevlar®	1,36 кг	11,0 см²	670 м/с	-
ACH	2002	арамідне волокно Kevlar®	1,38 кг	10,6 см²	736 м/с	-
LWH	2003	арамідне волокно Kevlar®	1,28 кг	11,0 см²	650 м/с	-
SPECTRA	1992	поліетилен Spectra®	1,4 кг	12,0 см²	640 м/с	-

Найпоширеніші бронешоломи українських бійців АТО (джерело www.slovoidilo.ua)

4. ОДЯГ, ТЕРМОБІЛИЗНА, ШКАРПЕТКИ ТА ВЗУТТЯ

Використовуйте зручний, не новий, стриманий, міцний одяг, що підходить для клімату місця відрядження. Вдягайтеся за принципом багат шаровості в одязі. Не вдягайте військовий одяг, одяг кольору хакі або дуже яскравих кольорів. Ваш зовнішній вигляд не повинен вирізняти вас із-поміж пересічних мешканців.

Багатошаровий одяг

Коли ви знаходитесь далеко від цивілізації, зйомках на природі (наприклад, у заповіднику) або в зоні бойових дій, то у вас немає можливості часто міняти одяг під будь-які природні умови. Ви користуєтеся тим, що у вас є з собою. І ваше завдання полягає в тому, щоб комплект одягу, який маєте при собі, був якомога універсальнішим. Крім того, при високому фізичному навантаженні людина пітніє, білизна стає мокрою від поту, а без руху людина починає замерзати. Через відсутність умов, замінити одяг на сухий — малореально. Натуральні матеріали, такі як брезент, важкі й не дуже добре захищають від дощу та мокрого снігу. Все це добре зрозуміли в Армії США, тому були проведені відповідні дослідження і на озброєнні з'явилась не тільки ретельно продумана система багатошарового одягу, а й відповідний одяг — ECWCS (Extended Cold Weather Clothing System, система одягу для холодної та сирієї погоди). Сучасний стандарт туристичного й армійського одягу базується саме на цій системі.



ECWCS система одягу для холодної та сирієї погоди

(джерело www.mcguirearmynavy.com)

Основний принцип роботи шарів полягає в послідовному відводі вологи від тіла, при повному збереженні тепла, а також у захисті від зовнішніх впливів вологи та вітру. Такий вид багатошарового одягу може використовуватися при знижених температурах до -40°C .

Експерти стверджують, що залежно від різного типу погодних умов може використовуватися та чи інша конфігурація шарів. Шари в ній умовно можна розділити на три класи:

1. **Внутрішній шар** — відводить піт від тіла.
2. **Середні шари** — гріють і відводять піт далі до зовнішніх шарів.
3. **Зовнішні шари** — захищають від вітру й дощу, а за рахунок того, що матеріал «дихає» виводять піт назовні.

У такому одязі людина не те щоб зовсім не пітніє (чудес усе ж не буває), але значна частина поту виводиться назовні, а одяг висихає набагато швидше, причому прямо на тілі.

Вищезгадана система ECWCS (Extended Cold Wet Weather Clothing System, система одягу для холодної та сирієї погоди) 3-го покоління. Вона складається з 7 шарів. Комбінуючи шари, можна підібрати комплект одягу майже для будь-якої погоди. Шари (англ. Layer або Level) часто позначаються L1, L2, L3... L7, тобто перший шар, другий шар і так далі до сьомого. Нижче ми розглянемо речі як з комплекту ECWCS, так і туристичні аналоги.



7 шарів одягу за системою багатошаровості

(джерело www.vestnik.nevolia.net)

1 шар. Вологовідвідна натільна білизна. Складається з кальсонів і кофти. Спеціальна тканина працює так, що піт виводиться від тіла назовні. Піт вбирається тканиною, але швидко випаровується з її поверхні. Ця білизна тільки відводить вологу, не гріє. Саме цей шар зазвичай називають термобілизна.



L1. (джерело www.netpx.co.kr)



L2. (джерело www.cdn.shopify.com)



L3. (джерело www.esx.images-amazon.com)



L4. (джерело www.wigglestatic.com)



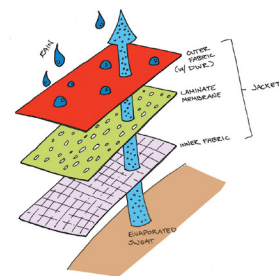
L5. (джерело www.g04.a.alicdn.com)

2 шар. Зігріваючий шар. Кальсони й кофта з тонкого флісу. Фліс — це синтетичний матеріал, який добре гріє (навіть мокрий) і дозволяє волозі (поту) проходити через нього назовні.

3 шар. Зігріваючий шар. Кофта з товстого флісу.

4 шар. Вітрозахисний. Куртка з дуже тонкої та легкої нейлонової тканини. Штанів немає. Зазвичай її носять під 5 шаром. Вона підвищує «вітрозахист», і в ній помітно тепліше.

5 шар. Вітро- і вологозахисний шар. Носиться в погану погоду замість звичайного одягу. Тканина зроблена з нейлонових волокон з особливим водовідштовхувальним покриттям. Тканина «дихає» (а отже виводить вологу назовні), але захищає від вітру та несильного дощу. Такий вид одягу називають SoftShell («м'яка оболонка»).



L6. (джерело www.reibert.info)

6 шар. Вітро- і вологозахисний шар. Зроблений з мембранної тканини. Мембрана — це тонка плівка з порами, через які проходить повітря та водяна пара, але не проходить вода в рідкому вигляді. Мембранна тканина складається з трьох шарів: зовнішній шар з досить товстого нейлону (на картинці — синій), що захищає від зовнішніх механічних впливів, середній шар — мембранна плівка, внутрішній шар — підкладкова тканина, захищає ніжну мембрану від стирання зсередини. Мембранний одяг «дихає» гірше, ніж 5-й шар, але захищає від дощу набагато краще за нього. Тому його зазвичай одягають під час дощу.



L7. (джерело www.viper-shop.com)

7 шар. Зігріваючий шар. Штани й куртка з утеплювачем Primaloft. Це синтетичний утеплювач, що нагадує синтепон, але дуже легкий і дуже теплий. Гріє і важить, як пух, але довговічніший. Якщо фліс (шари 2 і 3) носять у помірну погоду, то 7-й шар носять у сильні холоди. Носиться поверх інших шарів. Штани можна надягати, не знімаючи взуття.

Для того, щоб правильно обрати одяг користуйтеся таблицею поєднання комплектів.

Мембранна тканина (джерело www.nikwax.com),

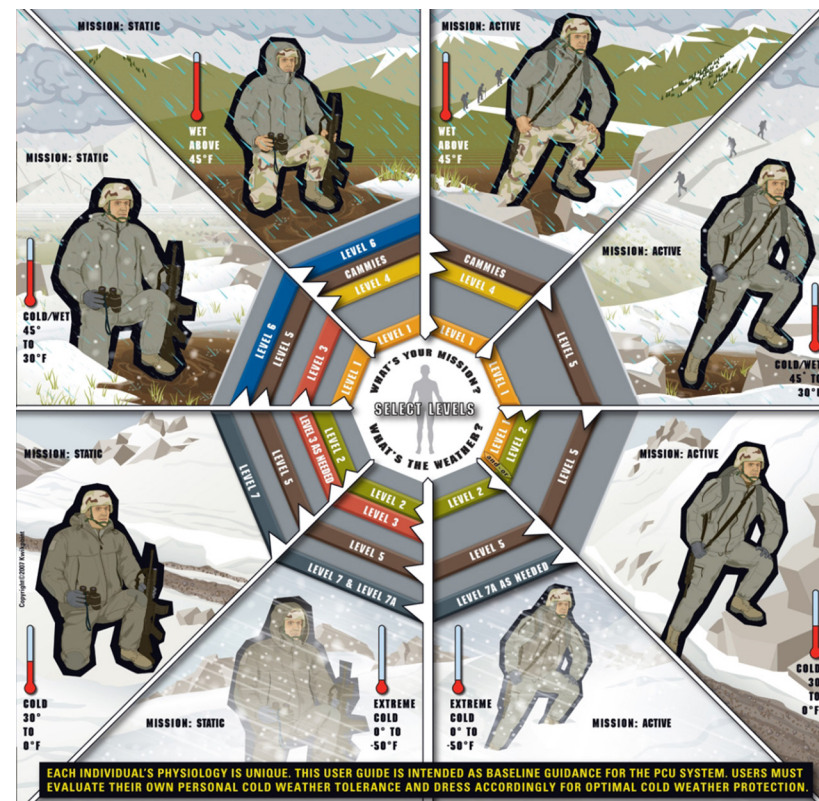
Активність	Температура	Шари							
			L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7
В русі	Екстремально холодна погода: від -31 °C до -17 °C	Верх		•	•		•		
		Низ		•			•		
	Холодна погода: від -17°C до -1°C	Верх		•			•		
		Низ		•			•		
Волого / Періодами волого: 4 ± 5 °C	Верх	•			•				
	Низ	•				•			
Холодно / Волого: від 1 до 7 °C	Верх	•				•			
	Низ	•				•			
В статистиці	Екстремально холодна погода: від -31 °C до -17 °C	Верх		•	•		•		•
		Низ		•			•		•
	Холодна погода: від -17°C до -1°C	Верх		•			•		•
		Низ		•			•		•
	Холодно / Волого: від -1 °C до 7 °C	Верх	•		•			•	
		Низ	•					•	
	Волога погода: близько 7 °C	Верх	•					•	
		Низ	•					•	

Таблиця поєднання комплектів

Що таке термобілизна і навіщо вона потрібна

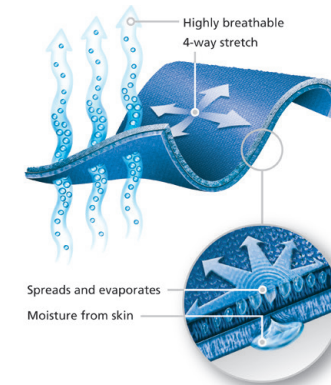
По-перше, це білизна. Термобілизна скроєна таким чином, щоб максимально облягати тіло, але не сковувати рухів. Шви — плоскі та їх зовсім небагато, це зроблено для того, щоб уникнути натертостей. По-друге, вона працює таким чином, що відводить вологу від тіла, внаслідок чого знижується втрата тепла організмом.

Як це працює: при русі — ви пітнієте, і якщо неправильно обрати одяг, піт залишається на шкірі закупорюючи пори і порушує тепловий баланс організму. Намоклий одяг стає важким, прилипає до тіла, сковує рухи та охолоджує організм.



Таблиця комбінації шарів (джерело www.viper-shop.com)

Polartec® Power Stretch®



Процес відводу вологи

(джерело www.mountain-equipment.co.uk)

Термобілизна своєю чергою відводить вологу з поверхні тіла, зберігає корисне тепло та вентилює. Як правило, вона зроблена із синтетичних матеріалів — поліестеру, поліпропілену, поліаміду, полартеку та ін., оскільки саме синтетика відводить вологу і є більш довговічним матеріалом. Додавання вовни, бавовни, або інших ниток розширює спектр застосування термобілизни.

Як правильно вибрати термобілизну? Є декілька видів термобілизни і вам потрібно підібрати комплект саме до тих умов у яких ви будете працювати. Для цього вам доведеться відповісти на декілька питань:

- ♦ **Як я його буду використовувати?** (Наприклад: Я буду багато рухатися, чи я буду мало рухатися? На мені зверху буде бронезахист чи ні? Та ін.)
- ♦ **При яких температурах?** (Наприклад: Чи часто я буду заходити в тепле приміщення і повертатися на вулицю? Як довго я буду знаходитися на холоді? Та ін.).

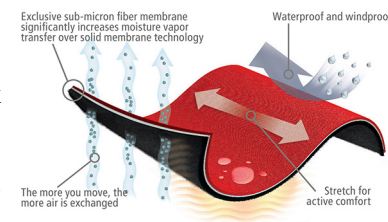
Коли ви відповіли на ці питання можемо перейти безпосередньо до вибору типу термобілизни.

Дуже важливий момент для термобілизни — це антибактеріальні властивості, тому що в польових умовах не завжди буде можливість помитися, особливо взимку. Є термобілизна з нитками срібла, вони якраз і забезпечують відсутність неприємного запаху.

1. Термобілизна з додаванням вовни є найтеплішою. Відома властивість вовни — здатність зберігати тепло. Це відбувається через те, що вовна може завдяки складу її волокна зв'язувати багато тепла і зберігати його між волокнами. Легка, м'яка і зручна термобілизна не лише відводитиме вологу, але й зігріватиме вас у холодну погоду. Вона підходить для температурного режиму від -5°C до -30°C залежно від кількості вовни в складі термобілизни. Найкраща вовна, це вовна новозеландських мериносів. Білизна для двох сезонів — пізньої осені та

зимми. Функції: Білизна зігріває, відводить піт з поверхні шкіри, «дихає», нейтралізує запах поту.

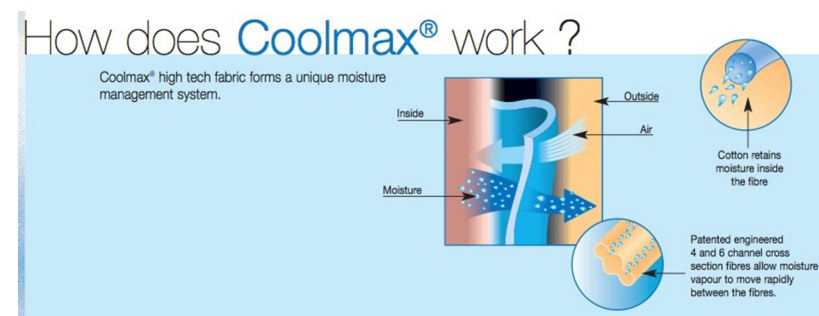
2. Основа термобілизни, 100% синтетика. Головна її функція — вологовідвід. Тканини з натуральних волокон вбирають піт у себе. Намоклий важкий одяг прилипає до тіла, сковує рухи й охолоджує. Термобілизна з синтетики ніколи не призведе вас до цього результату. Вона підходить для температурного режиму від $+10^{\circ}\text{C}$ до -20°C залежно від інтенсивності вашого руху. Білизна для



Синтетичний матеріал термобілизни (джерело www.justazipper.com)

трьох сезонів — осені, зими і весни. Функції: Білизна відводить піт з поверхні шкіри, що знижує тепловтрати організму і залишає тіло сухим. Безперервно підтримується оптимальна «робоча» температура тіла, ви менше пітнієте, відчуваєте себе комфортно і ваша працездатність не падає.

3. Термобілизна з додаванням ниток Coolmax. Зігріваючий та охолоджуючий ефект одночасно. Завдяки зонам сітки доданих ниток CoolMax, білизна краще вентилюється, «дихає». При інтенсивному навантаженні починає діяти функція охолодження тіла. Як працює



Як працює термобілизна з додаванням ниток CoolMax (джерело www.snugmattress.co.uk)

ця система? Тканина виготовляється зі спеціальних волокон. Площа поверхні ниток на 40% більше ніж одинарних. Завдяки цьому поліпшується капілярний ефект тканини, що веде до прискорення процесу випаровування вологи, а при інтенсивному випаровуванні призводить до охолоджуючого ефекту. Термобілизна підходить для температурного режиму від +20°C до -20°C. Білизна для трьох сезонів — осені, зими і весни.

Функції: Білизна відводить піт з тіла, що знижує тепловтрати організму і залишає тіло сухим. Безперервно підтримується оптимальна температура тіла, у результаті ви менше пітнієте, відчуваєте себе комфортно і ваша працездатність не падає. Додатковий плюс у тому, що ця білизна не тільки зберігає тіло сухим, але й забезпечує контроль мікроклімату. Наприклад, якщо ви рухаєтесь у спекотний день, то завдяки тканині Coolmax ви будете відчувати охолоджуючий ефект. І навпаки, якщо вам стає холодно, то волокна термобілизни не дозволять вам замерзнути.

Підсумки:

Термобілизна — це білизна, яка відводить вологу від тіла. При цьому сама білизна не намокає.

У термобілизні навіть при інтенсивних навантаженнях не жарко, оскільки вона «дихає».

Спеціальні синтетичні нитки, що входять до складу білизни, не дають їй розтягнутися. Ні при пранні, ні при інтенсивному носінні.

Як правило, усі шви на термобілизні плоскі, усі бирки та етикетки винесені на зовнішню поверхню. Кращий варіант — безшовна білизна, але зважайте, що під цим терміном мається на увазі відсутність тільки бічних швів уздовж тулуба і швів на рукавах. Вона повинна облягати тіло, як друга шкіра, при цьому ніде не здавлюючи і не обмежуючи рухів. Білизна, яка не відповідає розміру не здат-

на виконувати свої основні функції. Чим щільніше вона прилягає, тим краще.

Термобілизна не вбирає запах поту, завдяки антибактеріальній обробці ниток.

Обробка нейтралізує подразнюючу дію поту на шкіру, в результаті значно знижується ризик виникнення подразнень і алергічних реакцій.

Після прання термобілизна швидко сохне, практично не мнеться і не фарбується.

Приклади торгових марок, які виготовляють термобілизну: X-Bionic, Craft, Marmot, Accapi, Patagonia, Acteryx, Odlo, Sivera, Icebreaker, The North Face, Trespass, Under Armour, etc.

Яке потрібно взуття.

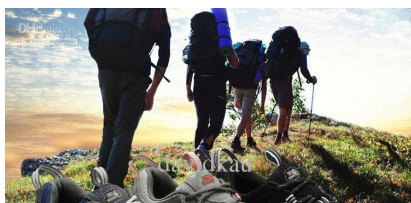
Як для пересіченої місцевості, так і для міста, чи руїн міста, найкраще підходить туристичне (трекінгове) взуття. Воно прекрасно тримає гомілкостоп, не промокає і зроблене з матеріалів, що добре захищають ногу. Які види



трекінгового взуття існують і як вибрати те що вам підходить.

За інформацією сайту www.outdoorgearlab.com існують такі типи трекінгового взуття:

Види трекінгового взуття (джерело www.cdn.outdoorgearlab.com)



Трекінгові кросівки
(джерело www.dhgate.com)



Взуття для середнього та легкого трекінгу
(джерело www.wikimedia.org)



Взуття для важкого трекінгу
(джерело www.ohtopten.com)

Трекінгові кросівки: (джерело www.dhgate.com) низькі, міцні кросівки зі спеціальною підошвою, призначені для пересіченої місцевості, з підошвою, яка добре амортизує і гнучкою внутрішньою підошвою. Вони ідеально підійдуть для походів з незначними навантаженнями по не дуже пересіченій місцевості.

Взуття для середнього та легкого трекінгу: (джерело www.wikimedia.org) середні або високі черевиків, все ще мають підошву, яка добре гнеться, але облягають і підтримують ногу краще. Призначені для походів, з 40—60 літровим рюкзаком, або для довгих маршрутів невисокої категорії складності.

Взуття для важкого трекінгу: (джерело www.ohtopten.com) ці черевиків створені для серйозних походів із досить великою вагою на плечах, для багатоденних походів, легких гірських маршрутів. Вони високі, дуже міцні, і з внутрішньою підошвою, що мінімально гнеться. Як правило, мають прогумований ніс або повну обгумовку за всією окружністю черевика вздовж підошви.

Висота черевиків.

Низькі: не фіксують гомілкоstop, забезпечуючи нозі більше свободи. У них потрапляє більше бруду, пилу і піску.

Середні: підтримують кісточку і захищають від вивихів ноги. Рекомендується використовувати, якщо вага рюкзака перевищує 5—12 кілограм або планується довга подорож.

Високі: чудово фіксують гомілкоstop на складних маршрутах або в гористому рельєфі. Також рекомендуються до покупки, коли вага рюкзака перевищує 12 кілограм або планується довга подорож.

Будь-які черевиків обов'язково потрібно розношувати перед поїздкою. Навіть якщо взуття майже не розношується, вам необхідно не тільки звикнути до тієї чи іншої пари як такої і до способу шнурівки залежно від умов експлуатації, але й дати взуттю сісти за вашої нозі.

Колодка — найважливіший критерій вибору взуття

Усі технологічні переваги стають незначними, якщо черевик сидить незручно, тому найважливішим моментом при добиранні взуття для трекінгу є колодка. Щоб добре підібрати черевик, вам потрібно знати 3 параметри вашої ноги:

Довжина стопи: усередині черевика пальці повинні бути вільними і легко ворушитися, а спереду має залишатися досить місця, щоб не травмувати пальці під час спуску. Якщо у вас є які-небудь захворювання пальців ніг або ступні, приділіть цьому моменту особливу увагу.

Ширина: ступня не повинна переміщуватися в бічному напрямку всередині черевика, а також не повинна бути занадто стиснутою.

Обсяг: ступня повинна комфортно вміщуватися у черевик, іноді це можна вирішити правильною шнурівкою.

Важливим моментом є поєднання всіх цих параметрів. Від цього залежить, чи буде черевик натирати, чи буде нога розташовуватися всередині черевика так, як задумав виробник. Коли черевик підібраний добре, ви повинні відчувати ніби вашу ногу міцно тримає чиясь велика

рука в місці шнурівки. Важливо пам'ятати й про те, що крім шнурівки та самого черевика, дуже важливу роль відіграє правильно підібрана трекінгова шкарпетка. І здійснювати примірку тієї чи іншої пари взуття слід з тими шкарпетками, з якими в подальшому і передбачається її використовувати.

Про матеріали та їхні особливості для трекінгового взуття, верху та підошви черевика детальніше дивіться в додатку 1.

Ознаки найкращих трекінгових черевиків:

Підошва. Жорстка, насамперед на скручування. Малюнок проктора глибокий.

Рант захисний. По периметру черевика. Береже ногу від бічних ударів, забезпечує краще зчеплення з поверхнею за рахунок збільшення площі підошви.

Проміжна підошва. Зменшує ударні навантаження на ногу, що виникають при ходьбі.

Перфорована устілка. Також зменшує ударні навантаження, відводить вологу.

Верх черевика. З міцного водовідштовхувального матеріалу.

Внутрішня підкладка. З мембранної тканини (найвідоміша з якої Gore-tex) із синтетичним утеплювачем. Створює ефект термоса, захищає від вологи.

Язичок. Пристрочений з 3-х сторін, асиметричний, з утеплювачем. Виконує вологозахисну функцію.

Шнурки. Спеціальне плетіння, круглі в перетині з кевларовим волокном, що надає їм міцність.

Гачки і люверси. Міцні, з антикорозійним захистом. Роблять шнуркування зручним і щільним.

Задник п'яти. Фіксує гомілкостоп.

Шкарпетки

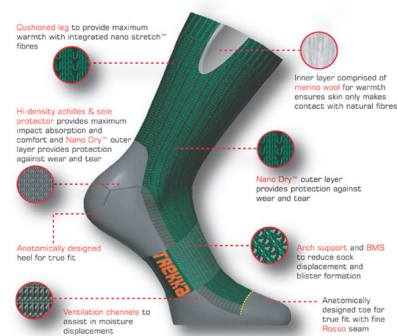
Досить дивно, що шкарпеткам присвячена окрема частина в цьому посібнику, але не все так просто як здається.

За інформацією сайту activesocks.com.au найкращим варіантом будуть трекінгові шкарпетки (або термошкарпетки). Трекінгові шкарпетки — це вид термобілизни, вони є важливою частиною базового шару одягу, який безпосередньо прилягає до шкіри і дозволяє їй «дихати», одночасно відводячи зайву вологу.

Чим же такі чудові трекінгові шкарпетки? Вони мають посилену область ступні, п'яти, носка та підйому. Вони довговічніші та не сповзають. Трекінгові шкарпетки дозволяють контролювати температуру ваших ніг, зменшувати тертя при ходінні і не вбирають запах.

Якщо ваше взуття для походу має мембрану, то її правильне функціонування забезпечується тільки в поєднанні з цими шкарпетками.

Навіть якщо ви йдете у звичайних берцях або кросівках, то за один похід зможете відчути переваги термошкарпеток. Нехай вас не бентежить їхня ціна, вони того варті. Тим паче, що на ринку присутні як дорогі, так і цілком доступні моделі.



Будова термошкарпеток
(джерело www.activesocks.com.au)

Основні вимоги до трекінгових шкарпеток:

- ◆ Вони повинні бути зручними.
- ◆ Вони повинні бути точно за розміром ноги.
- ◆ Вони повинні добре відводити вологу від шкіри.
- ◆ Вони повинні враховувати погодні умови, за яких будуть носитися.
- ◆ Вони повинні відповідати виду занять, для яких ви їх купуєте.

- ◆ Вони повинні мати шви тільки з зовнішньої сторони.
- ◆ Вони повинні в ідеалі мати анатомічну форму, тобто з позначками «правий», «лівий».

Види термошкарпеток



Види термошкарпеток
(джерело www.blog.theclymb.com)

Не існує універсальних шкарпеток на всі випадки життя, і вам знадобиться декілька різних пар як в поході, так і в місті. Залежно від виду активності термошкарпетки можна поділити на:

- ◆ для туризму/подорожей;
- ◆ на кожен день.

Матеріали термошкарпеток — дуже схожі на матеріали термобілизни.

Залежно від призначення термошкарпетки найчастіше складаються з комбінації кількох матеріалів, які виконують різні завдання: обігрів, відведення вологи, забезпечення міцності і м'якості. Так само бувають матеріали, що забезпечують антибактеріальний захист (усунення неприємного запаху). У зимовий час найбільшою популярністю користуються термошкарпетки, до складу яких входить шерсть овець породи Меріно (Merino wool). Вони мають антибактеріальні властивості, непогано відводять вологу і при цьому утримують тепло. Шкарпетки з Primaloft мають прекрасні термовластивості, які застосовуються в складних умовах. У літню пору основний матеріал для трекінгових шкарпеток — CoolMax. Це волокно, що має порожнисту структуру і чудово відводить вологу, що дозволяє вашим ногам залишатися сухими.

На етикетках ви можете також прочитати такі написи: Outlast (регуляція температури), Coolmax (виводить вологу, швидко сохне, охо-

лоджує тіло), Lycra (еластичність і комфорт), Cordura (міцність), Kevlar (міцність і ефективний захист щиколотки від пошкоджень), Thermolite (зберігає тепло тіла), Polycolon (виводить вологу, швидко сохне, захищає від бактерій), Modal (синтетичний аналог шовку, комфорт), різні види Polartec (збереження тепла, відведення вологи, комфорт, швидко сохнуть), Elastan, Poliamide, Polyester і натуральні волокна — Merino wool, Lama wool, RHOVYL'Coton і RHOVYL'Laine, White cotton.



УВАГА!

У відрядженні не носіть на собі коштовних речей або таких, що виглядають дорогими (годинники, ланцюжки, сережки, перстні тощо).

5. ФОРМУВАННЯ СУХПАЮ ДЛЯ ВІДРЯДЖЕННЯ

Сухий пайок призначений для використання в умовах, коли готувати гарячу їжу немає можливості. Для журналістів сухпай є особливо актуальним адже вони дуже мобільні та не мають засобів для приготування їжі в польових умовах. Ми радимо збирати сухпай самостійно, а не використовувати вже готові сухпайки призначені для військових, адже це може викликати зайві підозри й непорозуміння при затриманні чи потрапленні в полон тощо. Нижче наводимо основні принципи для формування сухпаю, але вони не є аксіомою, сухпай потрібно формувати залежно від особливостей організму.

Експерти ІМІ рекомендують дотримуватися основних принципів під час формування сухпаю:

- ◆ **Гіпоалергенність та нейтральність смаку продуктів.** Радимо класти до сухпаю саме гіпоалергенні (або продукти які не є висо-

коалергенними), адже незрозуміла алергія буде зовсім недоречною у відрядженні. Також потрібно використовувати продукти, які не викликать спраги (не надто солоні, без спецій) чи печії. Усі продукти, що виробляються для дітей та немовлят зазвичай гарно тестуються на алергенність.

- ◆ **Висока енергетична цінність.** Використовуйте продукти, що мають високу енергетичну цінність та високий вміст білка, багаті вітамінами, жирами та амінокислотами. Найкраще з цим справляються різноманітні сухофрукти та горіхи. Увага, не варто їсти багато горіхів одразу, адже це може викликати здуття та неприємні відчуття.
- ◆ **Універсальність.** Продукти мають замінювати звичну їжу в мирних умовах. Скажімо, через нейтральний смак галетного печива його можна легко використовувати як заміник хліба, а згущене молоко (використовуйте в пластиковій, а не бляшаній упаковці) підсолодить ваш чай чи каву замість цукру.
- ◆ **Шоколад та солодоці.** Візьміть із собою екстрачорний шоколад з найбільшим вмістом какао. Він знімає стрес, рятує від почуття тривоги й допомагає побороти депресію. Саме чорний шоколад стимулює в організмі викид ендорфінів — гормонів щастя. Також він містить достатньо кофеїну, що помірно збуджує нервову систему та надає бадьорості. Батончик Snickers має високу енергетичну цінність і ним може бути замінений один прийом їжі.
- ◆ **Компактність.** Уся їжа має бути добре запакована, щоб не розлитися чи не розсипатися по вашому рюкзаку, а також не розбитися. Тому не використовуйте скло, а також тари, які неможливо буде герметично закрити.
- ◆ **Продукти, що не псуються.** Приділяйте особливу увагу термінам та умовам зберігання продуктів, які ви збираєтеся взяти у відрядження. Це не повинні бути продукти, що швидко псуються.



ВАЖЛИВО!

Харчуватися виключно продуктами з сухпайка не більше 6 діб поспіль, далі повинен бути перехід на нормальну гарячу їжу.

РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТА В ЗОНІ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

Перед поїздкою в зону підвищеного ризику експерти ІМІ наполегливо рекомендують пройти тренінги з безпеки, тренінги з першої допомоги та першої допомоги в умовах бойових дій. Усі тренінги повинні обов'язково бути підкріплені практичними відпрацюваннями на полігоні з користування аптечкою, надання невідкладної допомоги в зоні обстрілу та укриття, методів евакуації поранених.

1. ПРОФІЛАКТИКА ЗДОРОВ'Я ПЕРЕД ПОЇЗДКОЮ В НЕБЕЗПЕЧНУ ЗОНУ

Плануйте відрядження в небезпечну зону тільки якщо ви фізично та психологічно здорові. Зауважте, що обов'язкові щеплення, які потрібні для подорожі в деякі країни потрібно зробити за три тижні до відльоту.

Контрольний список:

- пройдіть повне медичне обстеження;
- відвідайте стоматолога — банальний зубний біль може зіпсувати ваше відрядження;
- перевірте актуальність ваших вакцинацій та запишіть їх у картці вакцинацій;
- переконайтеся, що ви знаєте свою групу крові та резус-фактор, алергени, що діють на вас, та додайте цю інформацію до ваших документів, що засвідчують особу.

Якщо ви постійно приймаєте ліки, переконайтеся, що:

- ◆ кількість потрібних ліків удвічі перевищує кількість, що необхідна протягом перебування у відрядженні;
- ◆ ви тримаєте ліки в межах постійної досяжності/доступності;
- ◆ маєте розбірливо написану назву ліків та схему їх прийому;
- ◆ маєте копію рецепту з міжнародною назвою лікарського засобу (для закордонних відряджень).

Оновіть свої стандартні щеплення:

- ◆ дифтерія, правець, поліомієліт;
- ◆ коклюш;
- ◆ кір, епідемічний паротит (свинка), краснуха.

Обов'язкові щеплення для відрядження закордон:

- ◆ жовта лихоманка (Африка на південь від Сахари і область Амазонки);
- ◆ черевний тиф (країни, що розвиваються);
- ◆ гепатит А (країни, що розвиваються);
- ◆ гепатит В (для тривалих поїздок);
- ◆ сказ (для віддалених районів);
- ◆ японський енцефаліт (сільські райони в Індії і Південно-Східній Азії);
- ◆ кліщовий енцефаліт (у районах з помірним кліматом Центральної та Східної Європи).

Профілактика малярії

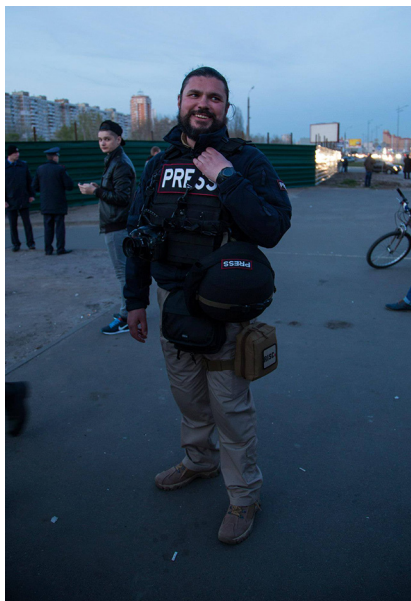
Малярія поширена в тропіках та на півдні від Сахари. Методи убезпечення від зараження залежать від частини світу та тривалості перебування, але пам'ятайте про основні правила:

- ◆ захищайтеся від укусів комах (спреї, одяг, москітні сітки);

- ◆ приймайте відповідні профілактичні медикаменти під час та після повернення з поїздки.

Журналістам рекомендується носити бирки, на яких зазначена група крові, наявні алергії та будь-які вже існуючі медичні особливості/стани, які вам властиві. Якщо група крові не відома варто здати аналіз до поїздки.

2. АПТЕЧКА ЖУРНАЛІСТА



«Коли вперше ставив декомпресійну голку, у мене ще не було практичних навичок. Читав багато, дивився відео, консультувався у знайомих хірургів. Але коли почув, як через неї вийшло повітря, було відчуття, що я сам наразі зміг дихати.

Зі мною в аптечці завжди є голка, сподіваюся, якщо щось трапиться і буде потрібно застосувати того катетера, поряд буде хоч хтось, хто зможе розпізнати напружений пневмоторакс і знатиме що робити з тим катетером.

Я постійно щось докладаю чи виймаю з аптечки, залежно від ситуацій і подій. Але децю є незмінним — це на шнурку пристебнути срібний армований скотч. Колись він дуже виручив: зимою, на морозі, на швидкості сильно задувало холодне повітря в дірки від куль у корпусі машини, скотч той по холодному прилип і по

сей день не відвалився. Нам дуже пощастило того дня, заклеював дірки тільки машині, жодна людина не постраждала і нікому не заклеював нічого на тілі. Хоча досвід показує, що скотч і тут стане в нагоді. Є мінімум десяток варіантів його застосування, як парамедик я точно знаю.

Найголовніше зрозуміти, що аптечка — це не складно й не дорого, можна відмовитися від модних імпортованих штучок і легко затампонувати поранення шкарпеткою, а джгута зробити з ременя, що тримає штани. Тут головне знати що і для чого робиш. До того як я пройшов купу курсів і отримав усі ті сертифікати, я кожного разу намагався згадати, що і як я роблю при першій допомозі. Зараз я зазвичай просто роздаю команди і контролюю ситуацію, на диво, всі слухаються, навіть на фронті».

**Максим Требухов,
фотокореспондент LB.ua**

Спершу треба подбати про засоби для лікування ваших хронічних захворювань. Страждаєте від серцевої недостатності — додайте в аптечку необхідні препарати. Алергія — попередьте свого медика та покладіть в аптечку те, що можете безпечно використовувати.

Нижче надаємо рекомендований стандартний список складу аптечки, що відповідає стандартам НАТО:

- ◆ **Турнікет CAT або SOFT.** Пам'ятайте — тільки цей засіб зупинення крові можна використовувати під вогнем. Якщо не впевнені, то не беріть китайські аналоги. Нагадуємо: той турнікет, на якому ви тренувались, використовувати вже не можна — може підвести. Не зберігайте турнікет у заводській упаковці: під час поранення важлива кожна секунда. Чим довше витратите часу на накладання, тем більше крові втратите. Так що підготуйте його для себе заздалегідь.

- ◆ Гемостатик (засіб для зупинення кровотечі у вигляді бинта) **QuikClot Combat Gauze Z-Folded, Celox Gauze**. Цим засобом тампують відкриті рани.
- ◆ Бандаж ізраїльський розмір 4” або 6”.
- ◆ Назофарингіальна трубка вашого розміру.
- ◆ Лубрикант. Для легкого та безболісного введення назофарингіальної трубки.
- ◆ **Оклюзійна пов’язка HALO**. Для поранень у грудну клітину. У комплекті зазвичай є дві пов’язки — на вхідний і вихідний отвори. Також бувають із клапаном. Це важливо, якщо у бійця розвивається напружений пневмоторакс. Якщо наклейка з клапаном, то декомпресійна голка не потрібна.
- ◆ **Декомпресійна голка**. Для вирішення проблеми напруженого пневмотораксу.
- ◆ **Протиопікова гідрогелева пов’язка**.
- ◆ Гумові одноразові медичні рукавички — 4 шт.
- ◆ **Тактичні ножиці**. На ножицях краще також не економити, оскільки дешеві аналоги не розріжуть швидко одяг, доведеться брати ніж, а це небезпечно через можливість нових травм
- ◆ **Пластик гіпоалергенний на нетканій основі**.
- ◆ **Спиртові серветки**. Зручно використовувати для знезараження ділянки шкіри при дрібних подряпинах.
- ◆ **Перманентний чорний маркер** — для нанесення записів про час накладання турнікета, введених препаратів і заповнення карти огляду пацієнта.
- ◆ **Карта огляду пацієнта**. У ній будуть записані всі дії, здійснені стосовно пораненого до моменту його доправлення у госпіталь.
- ◆ Підсумок для аптечки. Головне, щоб був зручний і не пропускав воду. Чим більше кріплень всередині, тим краще все впорядкувати. До того ж, менше часу витрачається на пошук потрібного медикаменту.

- ◆ Термоковдра. Компактна і дуже необхідна при охолодженні. А втрата крові — це завжди гіпотермія.

Додатково покладіть до аптечки препарати для вашого **ІНДИВІДУАЛЬНОГО** використання:

- ◆ ліки, які ви постійно приймаєте від «ваших захворювань»;
- ◆ знеболюючі, протидіарейні, широкого спектру дії антибіотики, антилергічні засоби; Найкраще мати препарати, які можуть бути використані без води;
- ◆ сольовий розчин, придатний для використання на очах і в носі;
- ◆ пінцет;
- ◆ пластиковий мішок для сміття.



УВАГА!

Ви не медик, тому не можете лікувати та ставити діагнози. Усі ліки приймайте тільки особисто і ні в якому разі не давайте іншим.



Складові індивідуальної аптечки, що видає ІМІ

Зауважте, що деякі позиції продовжують класти до індивідуальних аптечок, але вони не є ефективними, а подекуди є досить небезпечними.

Не рекомендуємо використовувати:

- ☑ Бутерфанол і Налбуфін. Не можна застосовувати знеболюючі без лікарського нагляду та контролю. Передозування препаратом призводить до серйозних ускладнень або смерті. Навіть при використанні одного шприц-тюбика поранений вже не здатний адекватно оцінювати навколишню реальність.
- ☑ Старий чи сухий джгут Есмарха. У будь-який момент може вас підвести. Накладати його непросто, послаблювати складно, легко рветься. Неправильне використання може призвести до втрати кінцівки.
- ☑ Гемостатик у порошку. У польових умовах важко використовувати: вітер, дощ, тремтячі руки. Крім того, хірурги, які пізніше працюють із раною, змушені вирізати значні ділянки живої тканини, засипані порошком, який запікся. У випадку з бинтами — бинт просто дістають із рани практично цілим.

3. ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ, ПЕРЕД ТИМ ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ

Під час військових операцій приблизно у 80% випадків смерть настає протягом перших 30 хвилин після отримання поранення. У цей час найважливішим є надання домедичної допомоги пораненому.

Летальні втрати під час сучасних військових конфліктів за даними армії США 2010 року виглядають так:

- 31% — проникаюча травма голови;
- 25% — травма тулуба, що не підлягає хірургічній корекції;

- 10% — травма, яку потенційно можна було прооперувати;
- 9% — кровотеча з ран та кінцівок;
- 7% — тяжкі травми від вибуху;
- 5% — напружений пневмоторакс;
- 1% — проблеми з дихальними шляхами.

Доведено, що приблизно 15% цих втрат, які настали до прибуття пораненого до медичного закладу, можна було б запобігти, якщо відразу були б ужиті необхідні заходи: зупинка масивної кровотечі, усунення проблем з дихальними шляхами, накладення герметичної пов'язки при відкритому пораненні грудної клітки, усунення напруженого пневмотораксу за допомогою декомпресійної голки і, при можливості, дренивання грудної клітки.

Поняття «**золота година**», для надання домедичної допомоги в зоні бойових дій, говорить: якщо протягом першої години після поранення буде надана повноцінна медична допомога, це врятує життя 90% потерпілих солдат. Зволікання до смерті подібне — затримка в наданні допомоги тільки на дві години призводить до того, що число тих, що вижили після поранення, стрімко падає до 10%.

Ізраїльські парамедики скоротили так звану «золоту годину» до 43 хвилин, що призвело до помітного зростання числа врятованих життів.

Журналіст, якому доведеться рятувати життя на полі бою повинен прийняти концепцію «золотої години» як медичну можливість врятувати кінцівку пацієнта і не наражати людей на виправданий ризик під час транспортування або лікування травмованих.

Усі ушкодження можуть бути ускладнені кровотечею, станами шоку, порушенням дихання та серцево-судинної діяльності. Ці стани уповільнюють процес надання допомоги і можуть викликати ускладнення при несвоєчасному усуненні. Всі необхідні заходи проводяться невідкладно, безпосередньо на місці події.

4. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЗОНІ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ

Експертами ІМІ були надані основні принципи та маніпуляції домедичної допомоги у зоні підвищеного ризику, що можуть врятувати життя у критичний момент. Ми розуміємо, що травм, які можуть статися в небезпечних зонах є безліч, а цей розділ не дає вичерпного переліку, як діяти. Тому наполегливо рекомендуємо пройти тренінг з домедичної допомоги перед поїздкою в «гарячу точку».

На полі бою є три види зон у яких надається допомога: червона, жовта, зелена. Залежно від того, у якій ви перебуваєте і надається домедична допомога.

Червона зона (Care Under Fire, у зоні обстрілу) — це там, де безпосередньо стріляють. Якщо поранений знаходиться в червоній зоні, йому не роблять перев'язок, а тільки усувають критичні кровотечі шляхом накладання джгутів. Далі відбувається евакуація в жовту зону. У цій зоні хіба що накладають джгути. Перев'язка, очищення дихального каналу і все інше — це для жовтої зони. І навіть якщо здається, що не можна накладати джгут, а треба схопити пораненого бійця і перетягнути в укриття, від цієї затії краще відмовитися: в будь-який момент може відкритися нова вогнева позиція противника.

Жовта зона (Tactical Field Care, надання допомоги на полі бою) — це та зона, де не ведуться активні бойові зіткнення. Допомога надається в укритті. Тут проводиться вторинний огляд пораненого: людину перев'язують, джгути послаблюють, готується подальше транспортування в зелену зону.

Зелена зона (Tactical Evacuation Care) — це те місце, де відбувається евакуація пораненого і де закінчується зона відповідальності парамедика — далі пораненим будуть займатися лікарі в польових госпіталях.

Зупинка кровотечі

У червоній зоні кровотечі зупиняють тільки накладанням джгутів. Оскільки важко визначити ступінь критичності кровотечі, кожна кровотеча розглядається як потенційно небезпечна для життя.

У червоній зоні джгут накладають тільки в чотирьох точках (пахова область та під пахвами) — максимально високо на кінцівках. А після евакуації пораненого в жовту зону (укриття) накладають тиснучу пов'язку та послаблюють або знімають джгут.

Пам'ятайте, джгути є досить небезпечними, оскільки є загроза втрати кінцівки чи її паралічу. Тому джгут треба застосовувати досить обережно та використовувати всі можливі методи зупинки кровотечі.

Джгут повинен застосовуватися тільки:

- у червоній зоні, до евакуації в жовту зону;
- при артеріальній кровотечі;
- при кровотечі, яку не вдається зупинити іншими засобами;
- при травматичній ампутації кінцівки;
- при комбінованих ураженнях, як швидкий тимчасовий засіб для зупинки значної кровотечі з метою надання іншої життєво необхідної допомоги;
- при наявності кількох постраждалих, що також вимагають невідкладної допомоги, як швидкий тимчасовий засіб для зупинки значної кровотечі.

Особливості накладання джгута:

- ◆ Перед накладанням джгута затисніть точку притискання артерій (пахова область та під пахвами) рукою або коліном.
- ◆ При пораненні ноги, заведіть джгут САТ (розкритим) під коліно та підтягніть вище коліна у пахову область у верх стегна.

- ◆ При пораненні руки, заведіть джгут САТ (скріпленим у кільце) на руку та підтягніть вище ліктя у верх плеча (біля плечового суглобу) і підпахвової западини.
- ◆ Не накладайте джгут на суглоб і на місце перелому кістки.
- ◆ Якщо джгут накладено правильно, має зникнути пульс на зап'ясті та позаду внутрішньої сторони гомілки на нозі. Кінцівка не повинна набрякати чи синіти.
- ◆ Запишіть час накладання джгута прямо на ньому або на лобі пацієнта маркером, що не змиється.
- ◆ Накладання джгута є досить болючою процедурою, тому поранений може його попускати чи намагатися зняти. Не дозволяйте йому це зробити.
- ◆ Безпечним є накладання джгута до двох годин (за рекомендацією 1st Option Safety Group) але намагайтеся не зловживати і спробувати спинити кровотечу іншими методами.

Серед різних типів джгутів експерти RICK рекомендують застосовувати **С.А.Т. турнікет (Combat Application Tourniquet)** — це **високоєфективний** кровоспинний засіб. Його 100% ефективність доведена Інститутом Хірургічних Досліджень армії США. Тести довели, що САТ Tourniquet повністю перекриває кровотечу кінцівки. Є офіційним турнікетом армії США з 2005 року. Використовується в аптечках армії



С.А.Т. турнікет
(джерело www.chasetactical.com)

НАТО та Ізраїлю. Його можна накладати самостійно та собі однією рукою. Запатентована система Combat Application Tourniquet турнікета використовує надійну систему ворота з внутрішнім биндом, яка забезпечує рівномірний круговий тиск на кінцівку.

Фахівці не рекомендують використовувати **Джгут Есмарха** адже він є ненадійним та досить травматичним, його не можна накладати на голе тіло. Він дуже легко та швидко псується під дією погодних умов і від зберігання в розтягнутому стані. Він не врятує від кровотечі, оскільки розірветься в момент спроби його використання.



УВАГА!

Всі джгути одноразові. Не використовуйте джгут повторно!

У **жовтій зоні** кровотечі з кінцівок можуть бути зупинені накладанням тиснучої пов'язки на рану, тампонади рани. Зазвичай п'яти хвилин прямого тиску на місце поранення достатньо. Заборонено діставати чужорідне тіло з рани, оскільки це може спричинити ще більшу кровотечу.

Після евакуації пораненого з червоної зони у жовту, слід накласти на рани тиснучі пов'язки та спробувати зняти джгути. Цілком можливо, що пов'язка досить ефективно зупинить кровотечу і джгут буде не потрібен. У разі продовження кровотечі джгут потрібно накласти повторно.



Ізраїльська компресійна пов'язка
The First Care Bandage
(джерело www.firstcareproducts.com)

Експерти RISC та 1st Option Safety Group рекомендують використовувати **бандаж для першої допомоги з аплікатором для тиску на рану — The First Care Bandage** — ізраїльський бандаж (ізраїльська компресійна пов'язка). Він ідеальний

тим, що має одразу тиснучий елемент, що значно скорочує час та ефективність накладання.

Також ізраїльський биндаж можна використовувати як звичайний перев'язочний пакет, просто не застосовувати тиснучий елемент.

Детальна інструкція накладання ізраїльського биндажу знаходиться на його упаковці.

У разі відсутності спеціального биндажу можна накласти тиснучу пов'язку з підручних засобів.

Для накладання тиснучої пов'язки використовують еластичні бинти, прості бинти, стрічку тканини тощо.

Щоб накласти тиснучу пов'язку потрібно зробити декілька обертів бинтом або тканиною навколо рани, далі на місце рани накладається тиснучий елемент (рулон бинта, кілька марлевих серветок, твердий предмет тощо) та міцно фіксується бинтом. Головна вимога — імпровізований тиснучий елемент має бути щільно прикріплений до рани.

Перевірте циркуляцію крові під давлячою пов'язкою. Якщо шкіра під давлячою пов'язкою стає холодною на дотик, синіє або німіє, або нижче пов'язки не прощупується пульс — давляча пов'язка затянута занадто сильно. Якщо циркуляція крові порушена, послабте і перев'яжіть пов'язку. Якщо циркуляцію не відновлено, евакуюйте пораненого якомога швидше.

Тампонування рани

Якщо тиснуча пов'язка та інші методи зупинки кровотечі не допомагають, або рана є досить глибокою, використовують ще один метод зупинки кровотечі — тампонада рани. Вона є досить ефективною, адже створює додатковий внутрішній тиск у самій рані, що допомагає зупинити кровотечу.

Важливо поверх тампонування рани накласти тиснучу пов'язку, що збільшить імовірність зупинки кровотечі.



Кровоспинний бинт QuikClot Combat Gauze Z-Fold (джерело www.firstcareproducts.com)

Тампонування можна робити як звичайними бинтами чи тканинами, так і спеціальними кровоспинними бинтами. Їхня особливість у тому, що вони вкриті гемостатичним засобом, що згортається при контакті з кров'ю. Згортання крові разом з тиском призводить до зупинки кровотечі.

Основні принципи тампонування рани:

- ◆ Перед тампонуванням рани потрібно видалити кров та згустки.
- ◆ Тампонуєте рану доки не буде можливості втиснути ще бинт у середину рани.
- ◆ Не застосовуйте на незначних пораненнях.
- ◆ Не рекомендується використовувати кровоспинний бинт на внутрішніх ранах.
- ◆ Якщо гемостатик не контактує з кров'ю, то він буде малоефективний.
- ◆ Після тампонування потрібно затиснути рану на 3—5 хвилин, а потім накласти тиснучу пов'язку.



УВАГА!

У разі критичної кровотечі, коли прямий тиск на рану, тампонування чи тиснуча пов'язка не може її зупинити, потрібно накласти кровоспинний джгут або навіть два.

Кровотеча з голови

Зазвичай кровотеча з голови доволі сильна, адже має багато кровоносних судин та гарне кровопостачання.

Щоб зупинити кровотечу потрібно накладити компресійну пов'язку по окружності голови. Найкраще використовувати ізраїльський бандаж, але не використовувати тиснучий елемент. Прослідкуйте, щоб під бандажем не було сторонніх предметів.

Якщо головний мозок буде відкритим, все одно спиняйте кровотечу. Для захисту головного мозку, накрийте його марлею або пластиком, це зведе ушкодження до мінімуму.

Кровотеча при пораненні шиї

Кровотеча при пораненні в шиї надзвичайно небезпечна, адже призводить до швидкої крововтрати. Незалежно від венозної чи артеріальної кровотечі є велика небезпека, оскільки вени на шиї мають високий всмоктуючий ефект, це може призвести до потрапляння повітря в кров'яне русло та призвести до смерті пораненого.

Найперше, що треба зробити — це швидко затиснути рану рукою.

Якщо після затиснення кровотеча зменшується потрібно замінити тиск на постійний тиск. Найкраще накладити на місце кровотечі давлячу пов'язку. При використанні ізраїльського бандажу, на рану накладається подушечка так, щоб аплікатор знаходився над раною. Рука постраждалого з протилежного від поранення боку піднімається і притуляється внутрішньою поверхнею плеча до вуха виконуючи роль шини. Джгут, бандаж або інша давляча пов'язка накладається на шию в області рани через заведену вгору руку постраждалого, з протилежної від рани сторони. Якщо рана знаходиться у верхній частині шиї, поранений так і транспортується з заведеною вгору рукою. При розташуванні рани у нижній частині шиї, руку можна опустити, при цьому на рану буде здійснюватися додатковий тиск.

Кровопостачання голови здійснюється з обох сторін шиї, тому немає потреби послаблення чи фіксації часу.

Прохідність дихальних шляхів

Потрібно переконатися у відсутності перешкод для дихання у пораненого бійця та виявити наявність дихання, як однієї з основних ознак життя.

Якісну оцінку дихання можливо зробити лише у жовтій зоні, тобто в місці, де не має прямої загрози вашому життю.

Якщо поранений говорить і відповідає на ваші питання — це означає, що він у свідомості та може дихати самостійно.

Оцінка прохідності дихальних шляхів у пораненого в непритомному стані

Стати біля голови пораненого та покласти одну руку на лоба (нижче лінії надбрівної дуги), двома пальцями іншої руки підтягнути нижню щелепу трохи вверх (це дасть можливість вирівняти дихальні шляхи та усунути западання язика), нахилитися вухом біля його рота і послухати дихання протягом десяти секунд. Постраждалий має зробити 3—5 вдихів.

При наявному диханні, пораненого без свідомості слід покласти в безпечне бокове положення, що забезпечить прохідність дихальних шляхів і унеможливить западання язика та обструкцію дихальних шляхів блювотними масами.

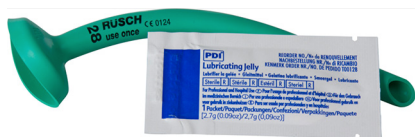
Безпечне бокове положення:

- ◆ Станьте біля пораненого праворуч або ліворуч.
- ◆ Його дальню руку покладіть під кутом 90 градусів відносно тіла, або ж уверх (до голови) та підведіть ближню руку до щоки, з протилежного боку, підтримуючи своєю рукою.
- ◆ Підведіть коліно ближньої ноги пораненого догори та захопивши його, штовхайте від себе.
- ◆ Поранений, під дією важелю, повертається на бік. Відтягніть його зігнутою ногою за коліно трохи далі від тіла та залиште під кутом 90

градусів. Прослідкуйте, щоб голова пораненого лежала на його долоні та його рот і ніс були відкриті для дихання.



Безпечне бокове положення (джерело www.med36.com)



Носовий повітровід
(назофарингіальна трубка NPA)
(джерело www.rctamed.com.ua)

Носовий повітровід (назофарингіальна трубка) застосовується в разі ускладнення дихання внаслідок щелепно-лищевої травми, а також при транспортуванні пораненого без свідомості.

Метод вводу назофарингіальної трубки:

- ◆ Переконайтеся, що поранений дихає.
- ◆ Покладіть пораненого на спину.
- ◆ Підберіть носовий повітровід за розміром (він повинен починатися від мочки вуха та доходити до кінчика носа).
- ◆ Обробіть повітровід спеціальним гелем-лубрикантом або змочіть водою чи фізіологічним розчином.
- ◆ Введіть його в праву ніздрю скосом до перегородки (вводити потрібно плавно, без різких штовхань, повільно проштовхуючи по носовому ходу). Якщо ця маніпуляція неможлива в наслідок викривлення носової перегородки, потрібно це зробити в ліву ніздрю.
- ◆ Після введення носового повітроводу, пораненого слід перекинути у стабільне бічне положення.

Пошкодження грудної клітки

Якщо при огляді грудної клітини знайдено поранення, необхідно герметично закрити рану оклюзійною пов'язкою або іншими підручними матеріалами, що не пропускають повітря та зафіксувати за допомогою пластира чи скотча.

Зазвичай окрім вхідного є і вихідний отвір, який значно більше ніж вхідний. Його також варто негайно закрити.

Після накладання оклюзійних пов'язок слід постійно перевіряти стан дихання постраждалого.



Оклюзійна пов'язка
Halo Chest Seal (джерело www.activmarket.com.ua)



УВАГА!

Якщо предмет стирчить із грудної клітини, не намагайтеся його витягнути. Накладіть герметичний матеріал (такий як пов'язка, просочена вазеліном) навколо предмета, щоб створити настільки герметичну пов'язку, наскільки це можливо. Стабілізуйте предмет, наклавши довкола ватно-марлеву пов'язку, зроблену з найбільш стерильних підручних матеріалів. Щоб зафіксувати герметичний матеріал і пов'язку на місці, накладіть імпровізовані пов'язки. Не закривайте предмет, що стирчить, пов'язками.

Повний огляд пораненого

Після усунення всіх загрозливих небезпек для життя пацієнта, таких як загрозливі кровотечі, поранення грудної клітини, і перевірки дихання, слід провести детальний вторинний огляд пацієнта.

Цей огляд має на меті знайти всі поранення, які не могли помітити одразу.

Травмоогляд пораненого проводиться тільки в безпечному місці, тобто в жовтій зоні.

Перед оглядом необхідно:

- ◆ роззброїти пораненого (якщо у нього є зброя);
- ◆ зняти/розкрити бронезилет;
- ◆ травмоогляд проводиться сидячи, якщо поранений при свідомості і може сидіти, або лежачи, якщо він без свідомості або не може сидіти.

Методика огляду:

- ◆ Вдягніть рукавички, це убезпечить вас від контакту з кров'ю та іншими біологічними рідинами з тіла потерпілого.
- ◆ Станьте збоку від потерпілого і обережно обмацайте волосяну частину голови на предмет ран і травм.
- ◆ Огляд слід проводити плавно, торкаючись потерпілого пальцями рук без різких натисків.
- ◆ Обмацайте шию, не забувайте завести руку за голову і перевірити, чи немає там кровотечі і чи не лежить голова/шия потерпілого на камені або щєбені.
- ◆ Обмацайте плечові суглоби пораненого плавними рухами, заводячи руки під лопатки і проведіть пальцями по ключицях від плеча до трахеї.
- ◆ Легко натисніть на грудину потерпілого і легкими рухами стисніть ребра зверху і нижче по грудній клітці.

- ◆ Пропальпуйте живіт пораненого в чотирьох місцях, праворуч у верхньому правому, потім у верхньому лівому квадраті. Далі — в лівому нижньому і потім у правому нижньому.
- ◆ Натисніть на стегна постраждалого плавно, із зусиллям — спочатку з боку, потім зверху.
- ◆ Обмацайте повністю руки і ноги пораненого. Попросіть пораненого поворухнути пальцями рук або стиснути ваші руки та поворухнути пальцями ніг і натиснути на вашу долоню стопою.
- ◆ Після травмоогляду приділіть увагу тим місцям, при промацуванні яких ви бачили кров або поранений виявляв больові відчуття.

Запишіть усі ушкодження до картки огляду потерпілого та передайте її медикам разом з потерпілим.

РОЗДІЛ IV. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ В «ГАРЯЧИХ ТОЧКАХ»

Кожне відрядження в небезпечну зону є дуже індивідуальним і особливим. Тому неможливо сформулювати загальні стандартні правила для всіх. Однак ми спробували записати поради, які можуть використовуватися в будь-якій гарячій точці.



«Донецк, лето 2014-го. Два дня назад был сбит пассажирский Боинг, и я бросилась из Киева туда, как и многие другие журналисты. Практически все таксисты, которые работали в Донецке, выполняли дополнительную роль — внимательно слушали разговоры пассажиров и передавали дальше, поэтому нужно было брать проверенного частного водителя: он просил чуть больше за свои услуги, чем остальные, но рисковать не стоило.

У меня с собой была аккредитация “ДНР”, которую я получила

во время прошлой поездки, и это был единственный документ, дающий возможность попасть на место катастрофы. Ехать в одиночку тоже не стоило, поэтому мы передвигались вместе с коллегами. На территории конфликта одиночка всегда уязвим: если заберут “на подвал”, найти будет практически невозможно, а тогда многих журналистов забирали без особых объяснений. Поле, где лежали останки погибших и части самолета, окружили боевики. “Всем стоять, никто не идет дальше без приказа, понятно? — крикнул на группу журналистов мужчина, вооруженный Калашниковым и несколькими ножами. — В противном случае вы узнаете, почему меня называют “Хмурый”. Журналисты ждали отмашки: спорить с вооруженными людьми нельзя. “Хмурый” проверил аккредитации и пропустил вперед. Так мы сняли поврежденные части самолета и увидели, как шахтеры с невозмутимыми лицами упаковывают части тел в черные пакеты. Собранные данные вышли в прессе, а затем легли в основу международных отчетов и свидетельств в расследовании крушения Боинга».

**Катерина Сергацкова,
репортерка**

1. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ЖУРНАЛІСТІВ В «ГАРЯЧИХ ТОЧКАХ»

- ◆ Заздалегідь складіть процедуру комунікації з вашою довіреною особою та редакцією.
- ◆ Повідомляйте про свої плани, напрямки руху, та про будь-які проблеми, що виникають.

Пам'ятайте про вашу родину та близьких. Щоб зберегти стосунки з рідними стабільними та мирними після повернення з відрядження, спілкуючись з родиною абстрагуйтеся від роботи та завдань, майте на

увазі, що ваші рідні не мають жодного уявлення про проблеми з якими вам доводиться стикатися, тому будьте терплячими. Подорожі в зони бойових дій чи в зони конфліктів завжди дуже складні, тому мають бути дуже ретельно сплановані та підготовлені.

! УВАГА!

Не витрачайте багато часу на телефонні розмови та переконайтеся, що ваші повідомлення шифруються (див. розділ IX). Це зменшить ризик перехоплення та визначення вашого місцезнаходження.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

- ✓ Ретельно обирайте водія, фіксера та житло.
- ✓ Не піддавайтеся рутині та не втрачайте пильності, а також не пересувайтеся наодинці.

Будьте розважливими, стриманими та спокійними, коли спілкуєтеся зі своєю редакцією та родиною.

Перед відрядженням:

- ◆ зберіть «комплект для виживання» — великий та малий рюкзак, сухпайок (*Дивіться розділ II. 1. Формування рюкзака для відрядження в «гарячу точку»*);
- ◆ зберіть усі документи та перепустки (*Дивіться розділ I. 2. Необхідні формальності перед відрядженням та розділ V. Юридичні особливості роботи журналістів в небезпечних зонах 3. Акредитація в зоні АТО*);
- ◆ вивчіть маршрути;
- ◆ знайдіть надійні контакти колег, громадські організації, що працюють у місці вашого відрядження;

- ◆ визначте місце розташування контрольно-пропускних пунктів та блокпостів;
- ◆ дізнайтеся розмітку у військових усіх сторін конфліктів та сигнали, що попереджають про небезпеку;
- ◆ дізнайтеся та дотримуйтеся часу комендантської години;
- ◆ якщо вам доведеться заночувати в автомобілі то залишайте двері замкненими зсередини. Організуйте погодинне чергування з вашими супроводжувачами для пильнування ситуації.

Під час відрядження:

- ◆ не намагайтеся чітко дотримуватися запланованого маршруту та розкладу, коригуйте та міняйте місцями пункти призначення. Увесь час тримайте контакт з редакцією чи довіреною особою;
- ◆ не пересувайтеся вночі;
- ◆ не беріть із собою нічого, що може бути схожим на зброю або на військове (біноклі, військовий стиль одягу, нетравматичну зброю);
- ◆ якщо ви — прикомандирований журналіст, то маєте чітко підкорятися командувачу.

Найголовніше, це детально спланувати вашу поїздку. Перебуваючи вдома, ви вже маєте знати, де ви будете жити і на чому пересуватися. Найкраще мати надійну особу на місці, яка вам у цьому допоможе, або надійні контакти перевірені вашими колегами. У разі потрапляння в екстрену ситуацію, ця людина може допомогти та порадити, що робити далі.

- ◆ Будьте максимально скромними та шанобливо ставтеся до інших людей, їх звичаїв та культури. Надмірна впевненість може бути небезпечною, тому сприймайте кожну ситуацію як нову, не намагайтеся здатися профі.

- ◆ Дізнайтеся якомога більше про місцевість — клімат, культура, політична ситуація, традиції. Відмінності в поведінці людей та вас можуть легко викликати агресію у ваш бік. Наприклад, протягти руку щоб привітатися з жінкою, куріння в публічних місцях тощо.
- ◆ Використовуйте здоровий глузд та тримайте голову «холодною». Уважно ставтеся до будь-яких попереджувальних знаків, не піддавайтеся адреналіну та не ризикуйте життям. Жодна історія, відео або фото не варті вашого життя.

2. ВИБІР МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ ТА ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДЛЯ ЖИТЛА

Основний критерій вибору місця проживання — це максимальна безпечність, не важливо, це готель чи приватний будинок. У деяких випадках, краще зупинитися в мережевому міжнародному готелі, що гарантуватиме вам високий рівень безпеки, крім того, там ви будете разом з іншими журналістами. Але інколи, наприклад, через релігійні чи політичні чинники, залишатися в такому готелі — означитиме бути головною мішенню для обстрілів, у той час, коли номер у невеличкому готелі або кімната в приватному будинку дозволить вам спокійно працювати не наражаючись на ризик.

Основні поради для вибору помешкання від експертів ІМІ:

- ◆ Не залежно від того, чи це приватний будинок, чи квартира в багатопверхівці, чи готель, ваше помешкання не повинне розташовуватись у віддаленому районі міста, на вулиці з одностороннім рухом, чи на вулиці, що не має наскрізного проїзду.
- ◆ Уникайте помешкання на першому поверсі або номеру з балконом, що зробить помешкання доступнішим для проникнення всередину.

- ◆ Не підписуйте свою поштову скриньку та не робіть надписів, що можуть вас ідентифікувати.

Якщо у вас буде можливість вибрати готель, проконтролюйте наступні моменти:

- ◆ Вхід до будівлі має охоронятися як вдень, так і вночі, повинен мати зовнішнє освітлення, надійні вікна та двері.
- ◆ Центральна дорога поблизу є пріоритетом, адже дозволить вам швидко покинути місто в разі необхідності.
- ◆ Уникайте номерів у передній частині будівлі або з видом на автостоянку, ці номери більш вразливі для атак.
- ◆ Перед заселенням у номер знайдіть усі можливі виходи і перевірте, чи відчинені вони.

У кімнаті, де ви проживаєте, або в готельному номері дотримуйтесь наступних правил:

- ◆ Завжди замикайте двері на замок.
- ◆ Як тільки стемніє, закривайте штори та вікна.
- ◆ Перед тим як відчинити двері для когось, питайте, хто прийшов і якщо ви не знаєте цю людину або не впевнені, що це саме вона — не відчиняйте.
- ◆ У разі високої загрози нападу або обстрілів перемістіть ліжко подалі від вікна, як від імовірного шляху прильоту осколків чи куль.
- ◆ Знайдіть безпечне місце в приміщенні, щоб сховатися там у разі небезпеки. Це може бути ванна кімната, наприклад. Але там не повинно бути вікон і повинні міститися запаси води та їжі, джерела світла та зв'язку.

Примітка: Пам'ятайте, що ніщо, і навіть сейф, не є гарантією, що ваші документи, обладнання та цінності є надійно збереженими. Шиф-

руйте всі ваші дані на всіх без виключення наявних гаджетах (детальний опис у розділі IX «Цифрова безпека»). Зберігайте ваше помешкання ідеально чистим та акуратним, щоб легше було помітити ознаки вторгнень.

3. ПРАВИЛА ПЕРЕСУВАННЯ В «ГАРЯЧІЙ ТОЧЦІ»

Вибираючи водія, перевірте, наскільки він досвідчений. Не їдьте з водієм, якщо він перевтомлений і хоче спати. Попросіть водія дотримуватися правил дорожнього руху та не перевищувати швидкість, навіть якщо в місці, де ви перебуваєте це є нормою. Ваше життя в його руках.

Для того щоб непомітно розчинитися серед місцевих, найкраще вибрати автомобіль популярної марки того регіону, де ви перебуваєте.

Перевірте основне: технічний стан авта: шини, моторне масло, гальмівна система, запасне колесо.

Міжнародні експерти Rory Peck Trust та «Репортери без кордонів» радять зробити декілька фото водія біля авта, фото, де гарно видно колір авта та номерний знак. Ці фото разом з контактами водія відправити вашій довірній особі. Фото може знадобитися, якщо авто зникне чи буде викрадено.

Правила під час пересування:

- ◆ Не рухайтесь заздалегідь визначеним маршрутом, змінюйте його в процесі. Це допоможе вам не потрапити в засідку.
- ◆ Перед тим як вирушити в поїздку, надішліть своїй довірній особі кінцевий маршрут та контакти осіб там (якщо така є).
- ◆ Не давайте остаточного маршруту для водія поки ви не опинитесь з ним у машині. Згодом, по ходу руху, трохи коригуйте свій маршрут та повідомте водієві, що ваші плани трохи змінилися.

- ◆ Узгодьте з водієм «особливий план», як діяти під час виникнення небезпеки. Наприклад, коли ви не повинні підходити до транспортного засобу, евакуація з машини тощо.
- ◆ Якщо безпосередньо перед виїздом замість водія, з яким ви домовлялися, приходить інший водій, не сідайте до нього в машину, навіть якщо ваші плани доведеться змінити або й зовсім скасувати.
- ◆ Так само дійте, якщо ваш фіксер не приходить для виїзду на місце. Це може означати, що небезпека є досить імовірною.
- ◆ Визначте відповідального у вашій команді, хто постійно буде контролювати наявність пального в авті.
- ◆ Варто підняти стекла й зачинити двері на замки та зберігати дистанцію від авто, що рухається попереду вас.
- ◆ Остерігайтеся поетапних нещасних випадків, які часто розроблені, щоб змусити ваш автомобіль зупинитися.
- ◆ Намагайтеся не паркуватися в безлюдних місцях.
- ◆ Не розраховуйте повністю на водія. Постійно слідкуйте за місцем вашого перебування, ви повинні завжди орієнтуватися на місцевості за допомогою GPS (якщо це дозволено) та карт.

Пересування вночі

Не плануйте свої зйомки чи роботу на темну частину доби. Намагайтеся розраховувати час, щоб повертатися до потемніння. Виконувати будь-які завдання вночі набагато складніше й небезпечніше. Вас важко розпізнати, що ви є журналіст, і легко можна сплутати з військовим.

Якщо вам доведеться працювати або пересуватися вночі, дотримуйтесь наступних правил:

- ◆ Носіть темний одяг, щоб вас важче було помітити.

- ◆ Вимкніть телефон, будь-які камери, радіопередавачі, диктофони. Слідкуйте за своїми джерелами світла або звуку.
- ◆ Уникайте освітлених частин простору, краще пройтися в тіні або об'їхати освітлені райони. Якщо доведеться переміщуватися освітленою частиною, спочатку зупиніться, роздивіться, послухайте навколо, чи нема чогось підозрілого.
- ◆ Якщо зіткнулися з проекторами ляжте не землю і чекайте поки не зникнуть, тільки тоді пересувайтесь.

4. ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ВІЙСЬКОВИМИ

Отже, ви на місці, в зоні конфлікту, але ще не на передовій. З незнайомими цивільними контактами намагайтеся зустрічатися в громадських місцях. Намагайтеся не ходити на зустрічі поодиночці — візьміть із собою колегу. Не робіть записи і не діставайте мікрофон, не запитавши попередньо співрозмовника. Якщо відчуваєте загрозу, швидко йдіть. Не зупиняйтеся надовго в тих самих готелях, хостелах, квартирах. Якщо ви зупинилися в готелі, ваші паспортні дані запишуть.

Загальне правило — бажано не знімати обличчя бійців, не знімати позиції, озброєння. Також некоректним вважається передавати кількість військ, озброєння і координати позиції, якщо тільки ця інформація не є доступною з офіційних джерел, адже це може вплинути на хід військових операцій.

Пам'ятайте, що рядові бійці не завжди мають доступ до всієї інформації щодо зони АТО, але вони хороше джерело інформації щодо того, що відбувається на місці. Бійці, які служать не на передовій, а на другій-третьій лінії оборони навряд чи будуть знати точну інформацію про передову. Чим далі від лінії фронту, тим менш правдоподібна інформація про те, що відбувається на передовій. Це не аксіома, але роз-

питувати бійців краще про те, що відбувається на тому місці, де вони дислокуються.

Часто бійці ретранслюють міфи про те, що відбувається — тому краще всю інформацію від них додатково перевіряти. Дані про загиблих найкраще звіряти з лікарнями і моргами.



Журналісти беруть коментар у військових в районі Вуглегірської ТЕС, Донецька область 2014 рік (Фото Сергій Харченко)

- ◆ **Спілкуючись з бійцями, важливо встановити довірчі відносини.** Ви повинні розуміти, з чим стикаються військовослужбовці щодня, коли вони на передовій, який це може мати на них вплив. Вони також не зобов'язані вам давати інформацію — це ваша робота її отримати. Будьте доброзичливими, залишайтеся спокійними всередині, навіть якщо бійці будуть поводити себе загрозово. Майте при собі невеликі подаруночки — наприклад, сигарети (купіть пару блоків перед поїздкою, роздавайте по кілька пачок). Але не потрібно також сильно зближуватися, **дотримуйтеся дистанції** — це суто робочі відносини. Намагайтеся не

фотографуватися разом з бійцями — вам не потрібно, щоб сторона противника побачила це фото в соцмережах.

- ◆ **Вивчіть види озброєння, які використовуються в зоні АТО,** щоб розуміти, як знайти ефективне укриття. Бажано розуміти звуки вихідного вогню і вогню противника. При обстрілі дотримуйтеся вказівок або бійця, який вас супроводжує, або більш досвідченого колеги. Головне завдання — знайти укриття, бліндаж, окоп, піти якомога далі від місця стрілянини. Пересувайтесь, пригнувшись до землі або поповзом.
- ◆ **Обережно використовуйте камери** — об'єктиви можуть давати відблиски як оптичний приціл. Або виглядати як РПП. А значить, стати потенційною мішенню.
- ◆ **Ніколи не беріть в руки зброю, навіть якщо бійці наполягають.** Уникайте журналістів, які носять зброю, стріляють. Не беріть із собою додому кулі, навіть якщо вам бійці пропонують їх як сувеніри.
- ◆ **Чим ближче до передової, тим більша загроза потрапити на міну.** Також зараз у зоні АТО мало де стоять таблички з позначкою «Міни». Тому пересувайтесь тільки офіційними дорогами, ніколи не користуйтеся невідомими стежками — місцевість скоріше за все буде замінована. Вивчіть заздалегідь, як можуть виглядати міни та «розтяжки», щоб ви змогли їх ідентифікувати. У зоні бойових дій міни-пастки можуть бути встановлені у звичайних предметах, або в тілі загиблих тварин, загиблих бійців.

На блокпостах також поведіться спокійно та впевнено. Чітко ідентифікуйте себе як журналіста. Виконуйте всі законні вимоги військовослужбовців. Не мовчіть, але й не будьте надмірно балакучими, відповідайте просто і чітко. Якщо ви перетинаєте блокпост разом із колегами, намагайтеся триматися один одного — не допускайте, щоб вас розділили. Якщо це намагаються зробити — спробуйте дізнатися, чи це

потрібно, чи можна вирішити питання не виходячи з машини. Сигарети тут також будуть хорошим дружнім жестом. Якщо бачите небезпеку — йдіть або їдьте негайно ж.



УВАГА!

Не користуйтеся військовими паролями для проходження блокпосту — це викличе підозру і додаткові питання, звідки ви знаєте цей пароль.

Лінію розмежування перетинайте, тільки якщо у вас є акредитація на окупованих територіях.

Не існує формули, щоб визначити, коли потрібно повертатися. Але краще не затримуватися на місці, якщо ви виконали все, що планували. Завжди є щось, що ви пропустите, якщо поїдете, як вам здається, «занадто рано» і про що ви будете шкодувати. Але безпека передусім — пам'ятайте, ви завжди зможете повернутися.

5. СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ТА ДОМАГАННЯ

Українські та закордонні журналісти, як жінки, так і чоловіки, зазвичай висвітлюють усі події без будь яких обмежень за ознакою статі. Проте в окремих випадках жінкам-журналісткам рекомендується бути особливо обережними та вживати деяких додаткових заходів безпеки в небезпечних зонах.

Ризик сексуального насильства існує не тільки для жінок, а й для чоловіків. Тому деякі з цих порад можуть застосовуватися й чоловіками.

Одяг та поведінка:

- ◆ Носіть обручку або перстень, що є подібний до обручки (навіть якщо ви не одружена).
- ◆ Вдягайтеся за місцевим дрес-кодом, краще дотримуватися консервативної сторони, з мінімумом або взагалі без макіяжу. Носіть вільний, навіть безформний одяг — це може бути довга туніка та товсті штани з великим ременем.
- ◆ Уникайте вирізів чи декольте та облягаючого одягу. Якщо потрібно, вдягайте хустку.
- ◆ Носіть легке зручне взуття в якому зручно працювати.
- ◆ Уникайте всіляких прикрас на шиї (намисто, ланцюжки тощо) зловмисник може за них вхопитися.
- ◆ Слідкуйте за своєю поведінкою. Пам'ятайте про місцеву культуру, звичаї. Наприклад, куріння в публічних місцях, рукостискання, вживання алкоголю, голосний сміх у деяких країнах можуть вважатися ознакою легковажності.

У готелі:

Зніміть кімнату поруч із вашими колегами (якщо такої можливості немає, намагайтеся зняти номери на одному поверсі). Поставте стілець чи ще щось, що впаде і просигналізує вам, що двері відкрилися.

Не користуйтеся ліфтом, якщо є підозра, що за вами стежать.

У натовпі та демонстраціях:

- ◆ Приділяйте вдвічі більше уваги зовнішньому вигляду, ніж зазвичай, намагайтеся вдягнутися максимально непомітно. Вдягніть під одяг суцільний купальник.
- ◆ Нехай надійний чоловік, якому ви довіряєте вас супроводжує та зможе захистити вас у небезпечній ситуації.

- ◆ Не йдіть у гущу натовпу — для того щоб мати можливість відступу в разі небезпеки.
- ◆ Носіть із собою свисток або невеликий аерозоль, для того щоб вприснути в очі зловмиснику.
- ◆ Якщо ви відчули дотики на собі — голосно закричіть і тримайтеся мужньо та контрольовано. Не дозволяйте, щоб вас обступила група осіб.

Якщо ви зазнали сексуального домагання або зґвалтування:

- ◆ Голосно кличте на допомогу оточуючих. Якщо неподалік знаходиться група жінок, попросіть їх про допомогу або щоб вони били на сполох.
- ◆ Скажіть атакуючому, що у вас діти / ви вагітна, що ви могли б бути його матір'ю або сестрою. Спробуйте відволікти його увагу чимось навколишнім, що є поблизу.
- ◆ Скажіть, що у вас менструація (для правдоподібності можна використувати капсули зі штучною кров'ю і гігієнічну прокладку), що у вас венеричні хвороби чи ви є ВІЛ-інфікованою.
- ◆ Якщо нічого не працює примусьте себе блювати чи випорожніться. Зробіть себе огидною і непривабливою.
- ◆ Зіткнувшись із групою зловмисників виявіть головного та спробуйте переконати його захистити вас від інших.
- ◆ Після нападу зверніться за медичною та психологічною допомогою. Пройдіть повне обстеження та отримайте лікарські консультації.

РОЗДІЛ V. ЮРИДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЖУРНАЛІСТІВ У НЕБЕЗПЕЧНИХ ЗОНАХ



«Кінець зими 2015. Для своїх робочих поїздок у зону АТО я позичав захисне спорядження. Перше, що я одразу робив — це знімав із синього бронжилета наліпки “Преса”. Методично, це не зовсім правильне рішення. Проте реалії такі, що, назвавшись журналістом, замість доступу до роботи ризикуєш нажити собі обмежень більше ніж проста людина.

Важливість “першого сприйняття”. Те, яке перше враження ти справиш у загостреній ситуації іноді буває вкрай важливо. Врешті-решт оточуючі й так розуміють до чого ти тут і хто ти. Але це вже буде не так суттєво.

Приблизно такий робочий момент є і в мене в арсеналі історій. Знявши наліпки “Преса” я не перестав виглядати як журналіст, весь обвішаний технікою, але назвався просто “випадковою людиною” і мав змогу вести діалог і зробити роботу».

Олег Петрасюк,
фотокореспондент

1. МІЖНАРОДНЕ ЗАКОНОДАВСТВО, ЩО ГАРАНТУЄ ЗАХИСТ РОБОТИ ЖУРНАЛІСТІВ

Право кожного дотримуватися своїх поглядів, а також вільно збирати, одержувати, передавати інформацію та ідеї є одним із основоположних прав, що гарантують стабільний розвиток демократичного суспільства та можливість забезпечити реалізацію інших прав людини.

Право на свободу переконань і вільне їх виявлення першочергово було закріплене у статті 19 Загальної декларації прав людини (1948 року), як таке, що включає свободу безперешкодно дотримуватися своїх переконань та свободу шукати, одержувати і поширювати інформацію та ідеї будь-якими засобами і незалежно від державних кордонів.

Також, право на свободу вираження поглядів визначено статтею 10 Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод (Європейська конвенція з прав людини 1950 року), згідно з якою, так само як і у Загальній декларації, це право включає свободу дотримуватися своїх поглядів, одержувати і передавати інформацію та ідеї без втручання органів державної влади і незалежно від кордонів. Проте на відміну від Загальної декларації, у Конвенції передбачені можливі обмеження цих свобод, а саме такі, що встановлені законом і є необхідними в демократичному суспільстві в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадської безпеки, для запобігання заворушенням чи злочинам, для охорони здоров'я чи моралі, для захисту репутації чи прав інших осіб, для запобігання розповсюдженню конфіденційної інформації або для підтримання авторитету і безсторонності суду.

Свобода дотримання та вираження своїх поглядів також закріплена у статті 19 Міжнародного пакту про громадянські і політичні права (1966 року), де визначено, як і у попередньо описаних актах, що право вільно виражати свої погляди включає свободу шукати, одержувати і поширювати будь-яку інформацію та ідеї, незалежно від держав-

них кордонів, а також визначено можливості реалізації цього права у визначених формах: усно, письмово чи за допомогою друку або художніх форм вираження чи іншими способами на свій вибір. Також у п. 3 ст. 19 Міжнародного пакту передбачається, що користування таким правом накладає на суб'єктів, що це право використовують, особливі обов'язки і особливу відповідальність. І так само, це право пов'язане з певними обмеженнями, що повинні бути встановлені законом і бути необхідними для поваги прав і репутації інших осіб, а також для охорони державної безпеки, громадського порядку, здоров'я чи моральності населення.

Спеціальними для умов та часу збройних конфліктів є норми міжнародного гуманітарного права, що забезпечують правові гарантії жертвам збройного конфлікту. Окремо такі правові гарантії, що безпосередньо стосуються журналістів, визначені у Женевській конвенції про поводження з військовополоненими (1949 року) (III конвенція) та Додатковому протоколі до Женевської конвенції від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів (Протокол I) (1977 року). Так, у статті 4 Женевської конвенції про поводження з військовополоненими визначено, що військовополоненими, у розумінні Конвенції, є такі особи, що супроводжують збройні сили, але фактично не входять до їхнього складу, наприклад, військові кореспонденти, за умови, що вони отримали на це дозвіл тих збройних сил, які вони супроводжують, для чого останні видають таким особам посвідчення за зразком, що наданий у додатку до Конвенції.

У свою чергу в Додатковому протоколі до Женевської конвенції від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів окрема глава присвячена питанню захисту журналістів. А саме — стаття 79 Протоколу в першу чергу визначає, що журналісти, котрі перебувають у небезпечних професійних відрядженнях у районах збройного конфлікту, розглядаються як цивільні особи у

значенні пункту 1 статті 50 Протоколу, тобто, як будь-які особи, що не належать до жодної з категорій осіб, зазначених у статті 4 А, 1, 2, 3 та 6 Третьої конвенції¹ та статті 43 цього Протоколу².

¹ Стаття 4

А. Військовополоненими, у розумінні цієї Конвенції, є особи, які потрапили в полон до супротивника й належать до однієї з таких категорій:

1. Особового складу збройних сил сторони конфлікту, а також членів ополчення або добровольчих загонів, які є частиною цих збройних сил.
2. Членів інших ополчень та добровольчих загонів, зокрема членів організованих рухів опору, які належать до однієї зі сторін конфлікту й діють на своїй території або за її межами, навіть якщо цю територію окуповано, за умови, що ці ополчення або добровольчі загони, зокрема організовані рухи опору, відповідають таким умовам:
 - а) ними командує особа, яка відповідає за своїх підлеглих;
 - б) вони мають постійний відмітний знак, добре розпізнаваний на відстані;
 - в) вони носять зброю відкрито;
 - д) вони здійснюють свої операції згідно із законами та звичаями війни.
3. Членів особового складу регулярних збройних сил, які заявляють про свою відданість урядові або владі, що не визнані державою, яка їх затримує.
6. Жителів неокупованої території, які під час наближення ворога озброюються, щоб чинити опір силам загарбника, не маючи часу сформуватися в регулярні війська, за умови, що вони носять зброю відкрито й дотримуються законів і звичаїв війни.

² Стаття 43. Збройні сили

1. Збройні сили сторони, що перебуває в конфлікті, складаються з усіх організованих збройних сил, груп і підрозділів, що перебувають під командуванням особи, відповідальної перед цією стороною за поведінку своїх підлеглих, навіть якщо ця сторона представлена урядом чи властями, не визнаними супротивною стороною. Такі збройні сили під-

порядковані внутрішній дисциплінарній системі, яка, поряд з іншим, забезпечує додержання норм міжнародного права, застосовуваних у період збройних конфліктів.

2. Особи, які входять до складу збройних сил сторони, що перебуває в конфлікті (крім медичного і духовного персоналу, про який ідеться у статті 33 Третьої конвенції, є комбатантами, тобто вони мають право брати безпосередню участь у воєнних діях.
3. Щоразу, коли сторона, яка перебуває в конфлікті, включає у свої збройні сили напіввоєнну організацію або озброєну організацію, що забезпечує охорону порядку, вона повідомляє про це інші сторони, що перебувають у конфлікті.

Згідно з положеннями Протоколу, журналісти користуються захистом згідно з Женевськими конвенціями та Протоколом за умови, що вони не чинять дій, несумісних з їх статусом цивільних осіб, і без шкоди праву воєнних кореспондентів, акредитованих при збройних силах, на статус, що передбачений статтею 4 А Конвенції.

Журналісти можуть отримувати посвідчення особи згідно зі зразком, що наводиться в Додатку до Протоколу. Таке посвідчення, що видається урядом держави, громадянином якої є журналіст, або на території якої він постійно проживає, або в якій перебуває інформаційне агентство, де він працює, підтверджує статус його пред'явника як журналіста.

У Додатковому протоколі до Женевських конвенцій від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв збройних конфліктів неміжнародного характеру (Протокол II) (1977 року) жодної згадки щодо статусу чи захисту журналістів чи військових кореспондентів немає.

З викладеного вище можна зробити висновки, що міжнародне гуманітарне право визначає гарантії захисту та статус журналістів та військових кореспондентів тільки у збройному конфлікті міжнародного характеру, що спонукає до того, що конфлікт на Сході України доцільно

вважати військовим конфліктом міжнародного характеру, визнання чого як Україною, так і міжнародним товариством надасть можливість міжнародних правових гарантій в рамках захисту діяльності журналістів у зоні бойових дій.

Основна різниця між зазначеними у ст. 4 Конвенції військовими кореспондентами та журналістами, чиї заходи захисту визначені у ст. 79 Протоколу, полягає у тому, що журналісти не отримують дозвіл у збройних сил для їх супроводу і першочергово не описуються як ті, що супроводжують збройні сили (хоча заборони на такий супровід не визначено, тому не виключається можливість журналістів бути у супроводі зі збройними силами).

Журналісти, згідно з положеннями Протоколу, розглядаються як цивільні особи і відповідно користуються тими ж правами та засобами захисту, за умови, що вони не чинять дій, які виключають можливість визнання їх статусу як цивільної особи (якщо вони не беруть участі у бойових діях). У випадку потрапляння в полон журналіста, він користується (якщо він не є громадянином сторони, що утримує його у полоні) гарантіями, які передбачає Женевська конвенція про захист цивільного населення під час війни (IV Конвенція); також усі журналісти захищаються основними гарантіями, що передбачені у статті 75 Протоколу. Зі свого боку військові кореспонденти, відповідно до положень Конвенції, також визначаються поруч із цивільними особами, але в контексті статті 4 А Конвенції, у випадку потрапляння в полон до супротивника, можуть визнаватися військовополоненими — а тому як наслідок, на них розповсюджуються гарантії передбачені для військовополонених Конвенцією (питання полону, допиту, особистих речей і etc).

Також треба згадати про Резолюцію Ради Безпеки ООН 1738 (2006), де з посиланням на Конвенцію (III) та Протокол, нагадується про те, що журналісти, працівники ЗМІ і пов'язаний з ними персонал,

який знаходиться в небезпечних професійних відрядженнях у районах збройного конфлікту, розглядаються як цивільні особи і користуються повагою та захистом відповідно до цього статусу, але при умові, що вони не здійснюють жодних дій, несумісних з їхнім статусом цивільної особи, а також без шкоди праву військових кореспондентів, що акредитовані при збройних силах, на статус військовополонених, передбачений статтею 4.А.4 третьої Женевської конвенції. Окрім цього, згадується, що апаратура та споруди ЗМІ являють собою цивільні об'єкти і як такі не повинні бути об'єктом нападів чи репресалій, якщо тільки вони не є військовими об'єктами, так само усіма пунктами Резолюції акцентується увага на прирівнянні журналістів до цивільних осіб і відповідного захисту та гарантій щодо них.

2. ЗАХИСТ РОБОТИ ЖУРНАЛІСТА ЗГІДНО УКРАЇНСЬКОГО ЗАКОНОДАВСТВА

Першочергово Конституцією України, а саме статтею 15, визначено заборону цензури, що є одним з головних запобіжників розвитку свободи слова та незалежності журналістської діяльності в Україні. Крім цього, у статті 34 Конституції кожному гарантовано право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань, яке передбачає, що кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб — на свій вибір; проте у цій же статті визначено, що це право може бути обмеженим законом за певних умов — в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадського порядку — з метою запобігання заворушенням чи злочинам, для охорони здоров'я населення, для захисту репутації або прав інших людей, для запобігання розголошенню інформації, одержаної конфіденційно, або для підтримання авторитету і неупередженості правосуддя. Всі норми

спеціального національного законодавства, що забезпечують свободу слова базуються на визначеному у Конституції праві на свободу думки і слова.

Що стосується спеціальних норм, які безпосередньо регулюють діяльність журналістів в умовах збройного конфлікту, то необхідно зазначити визначені у статті 25 Закону України «Про інформацію» гарантії діяльності засобів масової інформації та журналістів, де закріплено право працівника ЗМІ після пред'явлення документа, що засвідчує його професійну належність, збирати інформацію в районах стихійного лиха, катастроф, у місці аварій, масових безладів, воєнних дій, крім випадків, передбачених законом.

Крім цього, серед гарантій діяльності ЗМІ передбачено такі важливі аспекти як вільний вибір форми фіксації із застосуванням необхідних технічних засобів, право поширювати інформацію за своїм авторством чи під псевдонімом, право не розкривати джерела інформації чи інформацію, що може допомогти встановити таке джерело.

Враховуючи той факт, що військовий конфлікт на Сході України офіційно є антитерористичною операцією, то має місце можливе застосування відповідних спеціальних законодавчих актів, а саме — Закону України «Про боротьбу з тероризмом». Так, у цьому Законі, у статті 17 передбачені певні особливості та вимоги до інформування громадськості про терористичний акт, зокрема забороняється поширення через засоби масової інформації або в інший спосіб інформації, яка:

- ◆ розкриває спеціальні технічні прийоми і тактику проведення антитерористичної операції;
- ◆ може ускладнити проведення антитерористичної операції і (або) створити загрозу життю та здоров'ю заручників та інших людей, які знаходяться в районі проведення зазначеної операції або за його межами;

- ◆ має на меті пропаганду або виправдання тероризму, містить висловлювання осіб,
- ◆ які чинять опір чи закликають до опору проведення антитерористичної операції;
- ◆ містить дані про предмети та речовини, які безпосередньо можуть бути використані для вчинення актів технологічного тероризму;
- ◆ розкриває дані про персональний склад співробітників спеціальних підрозділів та членів оперативного штабу, які беруть участь у проведенні антитерористичної операції, а також про осіб, які сприяють проведенню зазначеної операції (без їхньої згоди).

Перші три пункти в переліку забороненої до поширення інформації є недостатньо визначеними, що може спричинити неоднозначне застосування такої заборони на практиці, а також дає простір для маніпулювання та зловживання відповідними структурами, які можуть, використовуючи таку норму, чинити тиск на журналістів та засоби масової інформації в процесі здійснення останніми своїх професійних обов'язків.

Крім цього, у статті 15 Закону визначено, що в районі проведення антитерористичної операції контакти з представниками засобів масової інформації здійснюють керівник оперативного штабу або визначені ним особи.

Хочеться зауважити, що у довіднику з безпеки журналістів, який виданий за підтримки Бюро Представника ОБСЄ з питань свободи слова ЗМІ у 2014 році (2-ге видання) у частині питання адміністративно-правової бази для гарантування безпеки журналістів визначено, що закони про державну безпеку та боротьбу з тероризмом повинні бути ретельно визначені й обмежені у часі та обсязі, а основоположне право на свободу переконань і вираження поглядів треба належним чином враховувати під час їхньої розробки та в процесі застосування — яки-

ми ознаками не можна охарактеризувати деякі положення чинного Закону України «Про боротьбу з тероризмом».

3. АКРЕДИТАЦІЯ У ЗОНІ АТО

У чинному законодавстві України немає прямого визначення терміну «акредитація», але він повсякчас використовується в різних сферах, зокрема і в журналістській діяльності. Проте важко чітко визначити, що мається на увазі під час використання цього терміну, навіть виключно у відокремленій сфері, а як наслідок, можлива заплутаність щодо обсягу прав, обов'язків та процедур як журналістів, так і суб'єктів владних повноважень під час використання акредитації як інструменту взаємодії.

Питання акредитації журналістів та працівників засобів масової інформації регулюється статтею 26 Закону України «Про інформацію», де визначається основна мета акредитації як такої, а також процедурні питання та вимоги щодо отримання акредитації журналістами та представниками ЗМІ.

Так, у Законі визначається, що акредитація здійснюється суб'єктом владних повноважень з метою створення сприятливих умов для здійснення журналістами, працівниками засобів масової інформації професійної діяльності.

Усі дії, що пов'язані зі здійсненням акредитації ґрунтуються на принципах:

- ◆ відкритості;
- ◆ рівності;
- ◆ справедливості.

Важливим у цій статті Закону є чітка визначеність того, що відсутність акредитації не може бути підставою для відмови у допуску журналіста, працівника засобу масової інформації на відкриті заходи, що проводить суб'єкт владних повноважень.

Спираючись на вищевикладене, треба зайвий раз зазначити, що акредитація не є дозвільним механізмом для журналістів, її суть полягає виключно у сприянні роботи журналістів та працівників ЗМІ, а також у покращенні співпраці журналістів з суб'єктами владних повноважень у питанні здійснення журналістами своєї законної професійної діяльності.

Згідно з положеннями Закону, акредитація журналіста, працівника ЗМІ здійснюється безоплатно на підставі його заяви або подання засобу масової інформації. У такій заяві від журналіста зазначаються його прізвище, ім'я та по батькові, адреса, номер засобу зв'язку, адреса електронної пошти (за наявності). Також до заяви додаються копії документів, що посвідчують особу та засвідчують професійну належність. За умови ж подання засобом масової інформації — подання повинно містити повне найменування цього ЗМІ, дату і номер реєстрації, адресу, адресу електронної пошти (за наявності), номер засобу зв'язку, прізвище, ім'я та по батькові журналіста, працівника ЗМІ, щодо якого вноситься подання, а також додаються копії документів, що посвідчують особу останнього.

У випадку, якщо журналіст, працівник ЗМІ чи сам ЗМІ у своєму поданні подали усі документи, що передбачені частиною 2 статті 26 Закону України «Про інформацію» — в акредитації їм не може бути відмовлено.

Суб'єкт владних повноважень може встановлювати спрощений порядок акредитації, проте у будь-якому випадку не може накладати додаткові зобов'язання, умови та ускладнювати процедуру отримання журналістами та працівниками ЗМІ акредитації. Порядок акредитації визначається суб'єктом владних повноважень та обов'язково підлягає оприлюдненню.

Закон накладає низку обов'язків на суб'єктів владних повноважень, що здійснили акредитацію журналістів, працівників засобів масової інформації, зокрема вони зобов'язані:

- ◆ сприяти провадженню журналістами, працівниками ЗМІ професійної діяльності;
- ◆ завчасно сповіщати їх про місце і час проведення сесій, засідань, нарад, брифінгів та інших публічних заходів;
- ◆ надавати їм інформацію, призначену для засобів масової інформації;
- ◆ сприяти створенню умов для здійснення запису і передачі інформації, проведення інтерв'ю, отримання коментарів посадових осіб.

Зі свого боку журналісти та працівники ЗМІ також мають певні зобов'язання, а саме повинні:

- ◆ дотримуватися встановлених суб'єктом владних повноважень правил внутрішнього трудового розпорядку;
- ◆ не перешкоджати діяльності службових та посадових осіб суб'єкта владних повноважень.

У випадку проведення заходів відповідно до міжнародних або інших спеціальних протоколів, Законом передбачена можливість встановлення особливих умов допуску журналістів — такі особливі умови повинні оприлюднюватися на офіційному веб-сайті відповідного суб'єкту владних повноважень до проведення заходу.

Прийняття рішення про припинення акредитації журналіста, працівника ЗМІ суб'єктом владних повноважень, що його акредитував, можливе у разі:

- ◆ подання журналістом, працівником ЗМІ відповідної заяви;
- ◆ неодноразового грубого порушення журналістом, працівником ЗМІ обов'язків, визначених Законом;
- ◆ звернення засобу масової інформації, за поданням якого була здійснена акредитація журналіста, працівника ЗМІ. У такому рішенні повинно бути зазначено дату прийняття, підставу прийняття та порядок оскарження такого рішення. Рішення про при-

пинення акредитації може бути оскаржено до суду у встановленому порядку.

Що стосується порядку акредитації представників засобів масової інформації при оперативному штабі з управління антитерористичною операцією в Донецькій і Луганських областях, то першочергово необхідно зауважити, що така здійснюється виключно з метою надання сприяння представникам ЗМІ в роботі у зоні проведення антитерористичної операції. Знову ж таки, треба зауважити, що акредитація як така не є дозвольною процедурою і здійснення такої процедури є виключно сприянням та співпрацею. Інакше ж, якщо розглядати надання акредитації СБУ та видачу прес-карт МОУ як обов'язкові елементи для можливості роботи у зоні проведення АТО — є резонним відмовитися від використання терміну «акредитація» у такій процедурі, тому що в такій ситуації слід говорити про термін «дозвольна система».

У цьому аспекті знову ж важливо згадати положення частини 4 статті 25 Закону України «Про інформацію», де зазначається, що після пред'явлення документа, що засвідчує професійну належність працівника ЗМІ, він має право збирати інформацію в районах стихійного лиха, катастроф, у місці аварій, масових безладів, воєнних дій, крім випадків, передбачених законом. У Законі України «Про боротьбу з тероризмом» прямо не передбачені заборони чи обмеження щодо перебування представників ЗМІ в районі проведення антитерористичної операції, проте необхідно мати на увазі, що згідно з положеннями статті 14 даного Закону визначено, що перебування в районі проведення антитерористичної операції осіб, які не залучені до її проведення, допускається з дозволу керівника — тут важливо пам'ятати, що така вимога Закону майже завжди була розрахована на проведення антитерористичної операції, район проведення якої може займати значні частини двох областей України.

Щодо висвітлення подій про терористичний акт необхідно знову ж нагадати заборони, що накладає стаття 17 Закону України «Про боротьбу з тероризмом», які описувалися у попередньому підрозділі.

Журналісти, котрі бажають скористатися можливістю отримати сприяння у роботі в зоні проведення АТО, можуть акредитуватися при оперативному штабі з управління антитерористичною операцією в Донецькій і Луганських областях та отримати прес-карту АТО. Для цього:

- ◆ Представник ЗМІ, що не був раніше акредитованим СБУ, має надіслати до Служби безпеки України лист на бланку засобу масової інформації з проханням акредитувати відповідних працівників. У листі необхідно вказати прізвище, ім'я, по-батькові, посади представників ЗМІ, їхні контактні телефони, а також зазначити термін відрядження. Лист має бути підписаний керівником засобу масової інформації та засвідчений печаткою. До листа необхідно додати копії паспортів (1—2 сторінка) представників ЗМІ, що акредитуються, та їхніх журналістських посвідчень.
- ◆ Журналісти, які були акредитовані СБУ протягом останніх 6 місяців, можуть без повторного звернення до Служби безпеки також отримати персональні прес-карти в уповноважених співробітників Міністерства оборони України, зателефонувавши за номером: +38098-671-30-40, або отримати додаткову інформацію на офіційному веб-сайті МО України.

Детальніше з інформацією щодо акредитації та отримання прес-карти можна ознайомитися на офіційних сайтах Служби безпеки України¹ та Міністерства оборони України².

¹ http://www.sbu.gov.ua/sbu/control/uk/publish/article?jsessionid=A3075C4C2A73F7C7B0808999694E096A.app1?art_id=126867&cat_id=126866

² <http://www.mil.gov.ua/dlya-zmi/ato-press.html>

Також варто відзначити, що на сайті МОУ за посиланням вписані загальні положення, які надають визначення такій прес-карті, процедуру її отримання, а також, що найголовніше, визначають певні обов'язки власника прес-карти. Серед таких — обов'язок попередити про необхідність виконувати редакційні завдання в районі проведення АТО напередодні (але не пізніше 18.00) прес-центр АТО через електронну пошту ato14@ukr.net та сповістити: назву телеканалу видання); склад знімальної групи; контактний телефон журналіста та редакції; марку, номер та колір автомобіля; маршрут пересування та мету відвідування (зйомки). Крім цього, на сайті МОУ зазначено, що по прибуттю до місця виконання редакційного завдання власник карти повинен надати документи, що посвідчують особу та прес-карту, оповістити старшу військову посадову особу на даному військовому об'єкті про:

- ◆ узгодження з прес-центром АТО порядку виконання редакційного завдання на даному об'єкті (або порядку пересування у зазначеному районі);
- ◆ склад знімальної групи, з якою він пересувається.

І тільки після перевірки відповідних документів представники ЗМІ будуть допущені до подальшої роботи або пересування в районі проведення АТО. У разі відсутності відповідних документів або узгодження з прес-центром представники ЗМІ можуть бути не допущені до відвідування військового об'єкту (пересування у зазначеному районі, перетину блокпосту тощо) — така інформація зазначається у «Загальних положеннях» про прес-карту на сайті МО України.

4. ПРИКОМАНДИРОВАНІ ЖУРНАЛІСТИ

За ініціати́ви Міністерства інформаційної політики України, спільно з Міністерством оборони України розпочато проект *Embedded journalists*, відповідно до якого до українських військових частин у зоні

проведення антитерористичної операції будуть прикомандировані журналісти, що висвітлюватимуть події в зоні бойових дій на постійній основі — тобто журналіст повністю прикомандирується до певної військової частини, виконує накази командира, проте не бере участі в боях у жодному разі і не входить до складу збройних сил, хоч і супроводжує їх (як це описувалося щодо військових кореспондентів у Женевській конвенції про поводження з військовополоненими).

Цей поширений у світі вид журналістики наразі немає законодавчо закріпленої практики в Україні. Прикомандирований до складу військової частини, або групи військ, такий цивільний журналіст цілодобово перебуває разом з особовим складом, у штабі, як у період підготовки до бойових дій, так і під час самих бойових дій. При цьому він зберігає статус цивільної особи, погоджуючись на ризики перебування серед військових.

Перевага прикомандированого журналіста у тому, що він безперервно бачить життя військових зсередини, маючи змогу викрити всі вади та розказати про всі досягнення. Навіть під час наступу такі журналісти пересуваються з військовими в бойових машинах. Звісно, він не може вільно залишити «свій» підрозділ або штаб.

Ризик номер один для цивільного журналіста — потрапити під перехресний вогонь та опинитись не в тому місці і не в той час. Аби уникнути цього, слід підтримувати контакт з командуванням. Журналіст має право дізнаватися у військових орієнтовний план ведення бойових дій на час його роботи та отримувати рекомендації стосовно безпечного місцезнаходження. Це, як правило, позиція збоку із добрим оглядовим кутом, де можна вести зйомку без ризику для життя.

Водночас, така форма журналістики зазнає критики у зв'язку з низкою обмежень журналіста, прив'язаності до одного місця дислокації, можливістю зазнати впливу чи цензури з боку керівників частини, до якої прикомандировано журналіста.

На сайті Міністерства інформаційної політики України можна детальніше ознайомитися з зазначеною програмою та дізнатися процедуру за якою журналісти можуть взяти участь у даній програмі.

Зокрема, там визначено, що для участі в конкурсі на проект прикомандированого журналіста аплікант повинен мати:

1. Страховий поліс на роботу журналіста в зоні бойових дій.
2. Сертифікат про проходження спеціалізованого тренінгу військового журналіста.
3. Допуск до роботи в зоні АТО від СБУ (можливо буде встановлена додаткова перевірка).
4. На момент прикріплення журналіст має перебувати у відмінному фізичному стані. Перед прикріпленням представники ЗМІ повинні консультуватися з лікарем(-ями) щодо свого стану здоров'я. Журналіст усвідомлює, що у випадку, якщо у нього виявляться в анамнезі захворювання серця або легенів, а також ішемічної хвороби, або інші хронічні чи поширені захворювання, або схильності до таких хвороб, а також у період вагітності не можуть брати участь у таких заходах. ПРЕДСТАВНИК ЗМІ декларує відсутність у нього будь-яких травм, або наслідків травм, що можуть спровокувати хворобу під час прикріплення.

Статус прикомандированого журналіста передбачає підписання контракту між журналістом, ЗМІ і Міністерством оборони України про нерозголошення державних таємниць та інформації, яка може загрожувати інформаційній безпеці України. З журналістом буде постійно працювати прес-офіцер.

Редакція ЗМІ, представником якого є прикомандирований журналіст, має гарантувати дотримання вимог трудового кодексу та класифікувати перебування журналіста в зоні АТО як офіційне відрядження.

Представник ЗМІ повинен обов'язково мати при собі засоби індивідуального захисту, що включають в себе, як мінімум, бронежилет

не менше 4 класу захисту, шолом з відповідним маркуванням «Преса», медичну аптечку (в ній має бути все необхідне для надання першої медичної допомоги) та вміти нею користуватися.

Також на сайті МІП зазначено, що від редакції на одну точку на один тиждень максимально може бути приписано як прикомандированих журналістів не більше двох представників редакції.

5. ЮРИДИЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ РЕДАКЦІЙ І ЗАХИСТ ТРУДОВИХ ПРАВ ЖУРНАЛІСТІВ

Забезпечення журналістів технікою для роботи може залежати від того, у яких правовідносинах перебуває журналіст зі своїм ЗМІ (продакшином) — трудових чи цивільно-правових. При цивільно-правових відносинах (договір підряду, без запису в трудову книжку і т.п.) чия техніка використовується в роботі — визначається угодою сторін. Але для відносин підряду характерне використання інструментів (техніки) виконавця роботи, тому якщо журналіст хоче користуватися технікою, наданою ЗМІ — це варто обумовити заздалегідь (бажано в письмовому договорі), але ЗМІ має право погодитися або не погодитися на це.

У трудових відносинах характерне виконання роботи працівником зазвичай із використанням інструментів роботодавця (техніка ЗМІ), оскільки трудовий договір визначається як угода щодо виконання роботи за якою роботодавець зобов'язується «забезпечувати умови праці, необхідні для виконання роботи...» (ч. 1 ст. 21 Кодексу законів про працю), хоча Кодекс і допускає виконання працівником роботи своїми інструментами/обладнанням (ст. 125 Кодексу).

Окремим питанням є ризик пошкодження або втрати техніки журналістом під час роботи. У цивільних правовідносинах такий ризик лежить цілком на журналістові, оскільки він «зобов'язується на свій ризик виконати певну роботу за завданням другої сторони (замов-

ника)...» (ч. 1 ст. 837 Цивільного кодексу). Хоча цей Кодекс і допускає, що в договорі підряду, як і в ін. цивільних договорах, сторони можуть відійти від норм Кодексу (ч. 3 ст. 6), тобто можна погодити зі ЗМІ/продакшеном, що він компенсує шкоду техніці (або застрахує її), якщо на таку умову договору буде його згода.

За трудовим законодавством, як було сказано вище, техніка зазвичай належить ЗМІ/продакшену, тому її втрата чи пошкодження може тягти матеріальну відповідальність — але «тільки за пряму дійсну шкоду, лише в межах і порядку, передбачених законодавством, і за умови, коли така шкода заподіяна підприємству, установі, організації винними протиправними діями (бездіяльністю) працівника» (ч. 2 ст. 130 КЗпП). Це означає, що за відсутності вини працівника у втраті чи пошкодженні техніки він матеріальної відповідальності не несе (вжив усіх необхідних і доречних у відповідній ситуації заходів, аби зберегти техніку). Зазвичай матеріальна відповідальність настає за недбале ставлення до трудових обов'язків (напр., журналіст свідомо проник на небезпечну територію, хоча в силу трудових обов'язків не мав цього робити, або коли просто недбало ставився до техніки (невикористання чохла при потребі, залишення її без догляду і т.п.). Треба мати на увазі, що для журналістської роботи важливою є наступна норма КЗпП: «На працівників не може бути покладена відповідальність за шкоду, яка відноситься до категорії нормального виробничо-господарського ризику, а також за шкоду, заподіяну працівником, що перебував у стані крайньої необхідності» (ч. 4 ст. 130).

Матеріальна відповідальність «лише в межах і порядку, передбачених законодавством» означає, що кошти за втрачену або пошкоджену техніку стягуються із зарплати в межах середнього заробітку (ст. 132 КЗпП), а у повному розмірі шкоди лише у випадках, коли (ст. 134 КЗпП):

1) між працівником і підприємством, установою, організацією відповідно до статті 135¹ цього Кодексу укладено письмовий договір

про взяття на себе працівником повної матеріальної відповідальності за незабезпечення цілості майна та інших цінностей, переданих йому для зберігання або для інших цілей;

2) майно та інші цінності були одержані працівником під звіт за разовою довіреністю або за іншими разовими документами;

3) шкоди завдано діями працівника, які мають ознаки діянь, переслідуваних у кримінальному порядку;

4) шкоди завдано працівником, який був у нетверезому стані;

5) шкоди завдано нестачею, умисним знищенням або умисним зіпсуванням матеріалів, напівфабрикатів, виробів (продукції), в тому числі при їх виготовленні, а також інструментів, вимірювальних приладів, спеціального одягу та інших предметів, виданих підприємством, установою, організацією працівникові в користування;

6) відповідно до законодавства на працівника покладено повну матеріальну відповідальність за шкоду, заподіяну підприємству, установі, організації при виконанні трудових обов'язків;

7) шкоди завдано не при виконанні трудових обов'язків.

Оформлення відрядження

Якщо ви працюєте в штаті ЗМІ подбайте, щоб відрядження з місця роботи було оформлено відповідним чином. Не їдьте у відрядження, якщо ви знаходитесь офіційно у відпустці, у вас вихідні чи ваш робочий день записується як звичайний — у разі отримання травм чи навіть смерті ви або ваші рідні не отримаєте допомоги від держави та роботодавця.

Оформлення відрядження є важливою складовою підготовки та проведення робочої журналістської поїздки в зону проведення анти-терористичної операції, за нещасного випадку це дозволить отримати фінансову допомогу/компенсацію від держави та роботодавця.

Питання відряджень регулюється:

- ◆ Кодексом законів про працю України (ст. ст. 121, 127, 176, 177);
- ◆ Податковим кодексом України (ст. 140);
- ◆ Інструкцією про службові відрядження в межах України та за кордон, затвердженою наказом Міністерства фінансів України від 13 березня 1998 р. № 59 (для тих структур, що повністю або частково утримуються (фінансуються) за рахунок бюджетних коштів);
- ◆ та інші постанови, накази та порядки, що регулюють питання використання коштів на відрядження та звітування.

Правила оформлення відрядження:

- ◆ Відрядження оформляється згідно з наказом щодо підприємства (у даному випадку ЗМІ чи медіахолдинг тощо) із зазначенням: пункту призначення, найменування місця/підприємства, куди відряджається працівник, строку й мети відрядження.
- ◆ Складається попередній кошторис витрат на відрядження.
- ◆ Здійснюється запис у журналі реєстрації відряджень.

Для захисту своїх прав журналісту слід:

- Обов'язково поставити свій підпис у наказі про своє відрядження в розділі «З наказом ознайомлений».
- Взяти копію наказу завірену підписом і печаткою керівника підприємства.
- Копію наказу зберігати вдома до свого повернення.

Таким чином відрядження оформляється:

- ◆ Наказом із зазначенням: пункту призначення, найменування підприємства, куди відряджений працівник, строку й мети відрядження;

- ◆ Складенням попереднього кошторису витрат на відрядження;
- ◆ Здійсненням запису в журналі реєстрації відряджень.

Чіткий контроль за законним та повним з боку керівництва оформленням поїздки у відрядження дозволить забезпечити себе можливістю реалізувати свої трудові права та отримати відповідні компенсації.

Важливо, щоб робоча поїздка до зони АТО юридично була оформлена як відрядження і журналіст не знаходився під час реальної роботи на працевдавця в небезпечній зоні у відпустці чи на вихідних, що унеможливить наступні вимоги до працевдавця чи держави щодо компенсацій та допомоги.

РОЗДІЛ VI. ОБСТРІЛИ, МІНИ, РОЗТЯЖКИ, ПАСТКИ



© www.lorenzomoscia.com

«Мені здається, головне правило для журналістів і операторів — не залишатись у зоні АТО більше одного тижня роботи. Треба обов'язково повертатись на ротацію. Бо перші кілька днів ти дуже обережний, ти одягаєш броник і шолом повсюди, ти смикаєшся в машині, ти нервово дивишся на "зеленку". Та потім тебе пускає. І ти стаєш надто хоробрим, надто "пофігістом".

Ми першими заходили в Слов'янськ під час його звільнення. Ми їхали в голові колони, за військовими. Це була помилка. По нам стріляли, але, на щастя, не потрапили. Водій поїхав зигзагами. Ні в якому разі не варто їхати на початку і в кінці колони. Стріляють завжди по цим двом напрямкам. Після цього, під час звільнення Краматорська, ми з оператором спокійно бігали навколо танків, що стріляли в автівку Niva, яку хтось припаркував біля дороги. Солдати й ті навіть обережно виглядали з-за машин. А

ми бігали й шукали кращий ракурс для зйомки біля танку. Тоді я був упевнений, що терористів у місті вже нема і все це розігрується на камеру. Але разом з тим не можна втрачати пильність і обережність. Навіть якщо віриш, що це все гра на камеру в присутності міністра.

А ще в перші місяці роботи в АТО у нас були броники, які хіба що можуть захистити від травми. Про тоненькі шоломи я взагалі мовчу. Не їдьте ні в якому разі в АТО без надійного броника і кевларового шолома. Хай ваш роботодавець забезпечить вас цим. А ще краще — вимагайте страховки».

**Азад Сафаров,
журналіст Deutsche Welle**

Під час роботи в «гарячих точках», журналісти можуть наражатися на небезпеку від обстрілів та вибухів. Найкраще, пройти перед поїздкою до «гарячої точки» спеціальні курси з безпеки, які передбачають тренування в польових умовах, на полігоні тощо. Якщо такої можливості немає, слід принаймні вивчити правила поведіння під час обстрілів.

1. ОБСТРІЛИ Й УКРИТТЯ

- ◆ **Якщо ви почули свист снаряда** (він схожий на шурхіт), вибух буде через 2—3 секунди. Ви маєте негайно впасти на землю. Не панікуйте, факт того, що ви чули звук, означає, що снаряд пролетів достатньо далеко від вас, а секунди перед вибухом означають, що він впаде на досить безпечній відстані. Зазвичай першими снарядами пристрілюються і наступні вже можуть бути значно ближчими. Тому одразу потрібно знайти значно краще укриття та сховатися надійніше.

- ◆ **Якщо обстріл застав вас у громадському транспорті** — негайно зупиніть транспортний засіб і відбіжіть від дороги та від багатоповерхівок і впадять на землю. Пошукайте надійного укриття неподалік. Рухатись слід короткими швидкими перебіжками одразу після наступного вибуху.
- ◆ **Якщо перші вибухи застали в дорозі у власній автівці** — не сподівайтесь, що вам вдасться на машині швидко втекти від обстрілу. Важко спрогнозувати, у який бік буде переміщено обстріл, чи не почне вибухати далі. Додаткової небезпеки додає бензобак машини, який може вибухнути. Тому слід негайно зупинити машину і якнайшвидше знайти укриття.
- ◆ **Негайно лягайте на землю туди, де є виступ** (початок тротуару, бордюр), або хоч у невелике заглиблення в ґрунті. Якщо поруч є бетонна конструкція — лягайте поруч із нею, але подалі від споруд, що можуть обвалитися чи спалахнути при прямому влученні.
- ◆ **Захист дають щілини в землі або траншеї**, неглибокі підземні колодязі й широкі труби водовідводу, канали, оглядові ями для авто, біля гаражів чи СТО, а також каналізаційні люки.
- ◆ **Більшість снарядів розривається безпосередньо над землею**, тому уламки в момент вибуху розлітаються на висоті менше 30—50 см над поверхнею.
- ◆ **Падайте на землю та прикрийте голову руками**. Закрийте долонями вуха та привідкрийте рот — це врятує від контузії.

Ненадійні місця для укриття:

- ◆ Під'їзди будь-яких будинків, навіть невеличкі добудови. Від багатоповерхових/багатоквартирних будинків узагалі слід триматися подалі. Безпечна відстань 30—50 метрів.
- ◆ Під різною технікою (наприклад, під вантажівкою чи автобусом).

- ◆ Звичайні підвали будинків. Вони зовсім не пристосовані для укриття під час обстрілів (йдеться про слабе перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є небезпека опинитися під завалами. Також підвали зазвичай досить захаращені різним непотребом, а через це є ризик раптової пожежі.

☑ **У жодному разі не ховайтеся під стінами сучасних будинків!**

Сучасні блочні бетонні «коробки» недостатньо міцні, тому легко руйнуються та «складаються» не тільки від прямого влучення, а й навіть від сильної вибухової хвилі, — є великий ризик обвалів та завалів. Не можна також ховатися під стінами офісів та магазинів, там зазвичай багато скляних перекриттів та поверхностей. Від них падатиме багато скла — це так само небезпечно, як і металеві уламки снарядів.



Снаряд, який влучив після нічного обстрілу у житловий будинок і не розірвався. м. Щастя Луганська область. Вересень 2014 (фото Петро Задорожній)

Не варто ховатися під умовними укриттями, наприклад, коробками, ящиками, будматеріалами тощо (спрацьовує підсвідомий рефлекс: заховатися так, щоб не бачити нічого). **Ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймісті предмети й речовини і через це можна опинитися серед пожежі.**

Можна переховуватися в таких місцях, як:

- ◆ бомбосховища — вони мають бути спеціально обладнаними, але це якщо пощастить. Від звичайних підвалів вони відрізняються тим, що мають товсті надійні перекриття над головою, систему вентиляції та два (або більше) виходи на поверхню. Якщо ви на позиціях з військовими, запитайте їх про укриття;
- ◆ у підземному переході;
- ◆ у будь-якій канаві, траншеї чи ямі;
- ◆ у широкій трубі водовідводу попід дорогою. Не ховайтеся надто глибоко, максимум на 3—4 метри;
- ◆ уздовж високого бордюру чи фундаменту паркану;
- ◆ у метро (ідеально!);
- ◆ у дуже глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови, ідеально, якщо він матиме два виходи;
- ◆ у підземному овочесховищі, силосній ямі тощо;
- ◆ в оглядовій ямі для авто чи СТО;
- ◆ у ямах-воронках, що лишилися від попередніх обстрілів.

У найгіршому випадку, якщо поблизу немає укриття, куди можна перебігти одним швидким ривком, потрібно **просто лягти на землю й закрити голову руками**. Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту чи асфальту, тож уламки в момент вибуху розлітаються на висоті приблизно 30—50 см.

Укриття має бути хоча б мінімально заглибленим у землю та знаходитися подалі від будівель, адже є небезпека обвалу чи поже-

жі при влученні. Найкращим захистом буде траншея чи канава завглибшки 1—2 метри, на відкритому місці.

В укритті лягайте й обхопіть голову руками. Трохи привідкрийте рота — це вбереже від контузії при близькому розриві снаряду чи бомби.

Не впадайте в паніку. Спробуйте відволікти чимось свою увагу. Корисно буде рахувати вибухи. Адже після сотого вибуху, наприклад, обстріл найімовірніше закінчиться. Або намагайтеся просто лічити про себе, таким чином ви знатимете скільки часу вже минуло.

Це відволіче вашу увагу та допоможе зорієнтуватися в ситуації. Обстріл не триватиме вічність, а тільки близько 20 хвилин, авіаналіт і того менше. У сучасних війнах не буває довгих обстрілів, великі групи бомбардувальників не застосовуються.

Після закінчення обстрілу (бомбардування)

Виходячи з укриття (схованки) максимально сконцентруйте увагу та дивіться собі під ноги. Не піднімайте та не рухайте ЖОДНИХ предметів, окрім тих, які ви щойно поклали чи впустили. Бойові елементи часто не розриваються при падінні, але можуть вибухнути пізніше, у руках — від найменшого руху чи дотику. Контролюйте дітей, адже вони часто стають жертвами вибуху через незнайомі предмети. Запам'ятайте просте правило: не впускав — не піднімай.



ВАЖЛИВО.

Не намагайтеся щось знімати під час обстрілів. Гарного матеріалу ви не зробите, а тільки наразите себе на додаткову небезпеку.



Місцеві жителі оглядають снаряд «ГРАД» після обстрілу. м. Попасна, Луганська область. Вересень 2014 (фото Петро Задорожній)

Щоб унебезпечитися від обстрілу снайпера:

- ☑ детально продумайте свій маршрут;
- ☑ чітко позначте себе як журналіст (наліпка «Преса», надпис TV);
- ☑ не вдягайте військовий одяг;
- ☑ зважайте, що ваше обладнання (камера, штатив тощо) на відстані може бути схожим на зброю;
- ☑ сніг, дощ, вітер і туман є вашими союзниками проти снайпера.

2. МІНИ, РОЗТЯЖКИ, ПАСТКИ

Протитанкові міни встановлюються на дорогах і транспортних шляхах сполучення та призначені для того, щоб знешкодити транспортні засоби та бойову техніку. Зазвичай вони досить великі, мають

складну конструкцію та їх легко помітити. Встановлюються в так званих «зеленках» (зелених насадженнях), полях, на основних трасах, поблизу населених пунктів та під мостами.

Протипіхотні міни значно небезпечніші, адже їхній розмір доволі маленький і вони добре замасковуються. Вони можуть встановлюватися у будь-яких місцях, де перебувають люди. Вигляд такої міни може бути найрізноманітнішим, від фляжки, металевого тубика до коробочок чи тубиків з «пелюстками». Точне місцезнаходження міни та як її знешкодити, щоб не завдати шкоди, знають тільки професіонали.

Якщо ви виявили підозрілий предмет (дерев'яний, пластмасовий, металевий) — повідомте про це в МНС, позначте місце (яскравим шматком тканини, гілками, скотчем тощо).

Про небезпеку вибуху можуть свідчити наступні речі:

- ◆ невідомий згорток або деталь;
- ◆ вибуховий пристрій може бути замасковано в пивній банці, пачці сигарет, іграшки, пляшці, в обрізаній трубі, корпусі мобільного телефону, у пакеті з-під соку, у будь-якому пакунку або ящику;
- ◆ залишки різноманітних матеріалів чи предметів, нетипових для цього місця;
- ◆ чужа сумка, пакет, коробка чи інші предмети, що опинилися поряд із вашою машиною;
- ◆ натягнутий дріт, шнур, мотузка;
- ◆ дроти, ізоляційна стрічка чи скотч, що звисають з-під машини;
- ◆ свіжі подряпини і жирні плями на склі;
- ◆ несподіваний незнайомий запах;
- ◆ у квартирі — сліди ремонтних робіт, ділянки з пошкодженням забарвленням, поверхня яких відрізняється від загального фону.

Звертайте особливу увагу на покинуті валізи, коробки тощо в транспорті чи в магазинах, або в людних місцях. У разі виявлення речей

без господарів одразу звертайтеся до працівників поліції чи охоронців. Не чіпайте знахідку та не дозволяйте робити це іншим. Не допускайте паніки.

- ◆ Вибухові пристрої з-поміж усіх інших вирізняють наступні характерні для них ознаки:
- ◆ предмет незнайомий або незвичний для цієї території чи ситуації;
- ◆ від предмету лунають звуки (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготить індикаторна лампочка;
- ◆ є джерела живлення на механізмі або поряд із ним (батареї, акумулятори тощо);
- ◆ предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

Основні заходи безпеки для мінонебезпечних територій:

- ◆ Ніколи не сходите з дороги, навіть якщо вам треба в туалет, не можна ступати в «зеленку».
- ◆ Не пересувайтеся в нічний час. Вам має бути добре видно шлях.
- ◆ Їздіть дорогами, якими часто користуються, уникайте таємних доріг, або доріг, що давно не використовуються і заросли травою, наприклад.
- ◆ Звертайте увагу на деталі навколо вас, вони можуть чітко позначити небезпечні предмети чи вибухівки. Зазвичай, міни встановлюються в ямках, виритих у ґрунті, а взимку — в снігу. Зверху міни засипаються ґрунтом, травою, листям, гілками або снігом. На полі зі встановленими мінами буде видно горбики, осідання ґрунту, розрихлену землю, зритий сніг, суху траву на зеленому фоні, накидану соломку і т.д. Ознаками також можуть бути залишені мінувальниками неподалік ящики від мін, шматки шпагату, дроту, ізоляційної стрічки, закупорювання та етикетки від мін, детонаторів тощо. Демаскуючими ознаками також є розкиданий

по землі щільний або промаслений папір, поліетиленова плівка, забуті орієнтири або настановні кілочки, невеликі горбики, розташовані в певній послідовності та відмінність цих місць від загального фону навколишньої місцевості, наявність дротів, сліди перебування і роботи людей, машин.

- ◆ Якщо ви виявили, що поряд міна або розтяжка — повертайтеся тим шляхом, яким і прийшли, «слід у слід».
- ◆ Якщо ви помітили мінне поле, позначте його яскравою позначкою та повідомте військовим.

Як уникнути мін:

- ◆ не панікуйте;
- ◆ не сходите з дороги та не використовуйте маловідомі шляхи;
- ◆ якщо ви виявили одну міну — знайте, що обов'язково будуть поблизу ще декілька;
- ◆ у разі небезпеки повертайтеся назад по своїх слідах.

3. ХІМІЧНА ТА БІОЛОГІЧНА ЗБРОЯ

Хімічні та біологічні речовини зазвичай розсіюються в повітрі під час бомбардувань та артилерійських нальотів. Найперші ознаки для вас — це втрата чіткості зору, раптовий головний біль, посилене слиновиділення та нежить.

Основні інструкції з безпеки такі ж, як і для інших обстрілів: ляжте на землю, знайдіть укриття та покиньте район бомбардування. Основна відмінність — перед тим як надягти протигаз крикніть: «Газ!», для того щоб попередити оточуючих людей.

У зоні бойових дій:

- ☑ носіть каску та бронезилет;
- ☑ чітко ідентифікуйте себе як журналіст (наліпки «Преса» та TV, сині засоби захисту);
- ☑ ретельно продумайте свій маршрут;
- ☑ на блокпостах будьте спокійними, ввічливими та співпрацюйте з військовими чи правоохоронцями;
- ☑ якщо ви потрапили під обстріл, ляжте на землю та знайдіть укриття.

Якщо ви побачили людину у військовій формі, зі зброєю в позиції бойової готовності, **ОБОВ'ЯЗКОВО:**

- ☑ повільно покажіть порожні долоні, піднімаючи руки злегка над собою;
- ☑ спокійно поясніть, що ви журналіст і не маєте зброї;
- ☑ запитайте, як можна залишити лінію вогню;
- ☑ негайно покиньте зону небезпеки;
- ☑ при прояві агресії, не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки.

РОЗДІЛ VII. НАТОВПИ, ДЕМОНСТРАЦІЇ, МАСОВІ ЗАВОРУШЕННЯ



Беркут б'є репортера Українського тижня Станіслава Козлюка. Євромайдан, вул. Грушевського (фото Олексій Фурман)

«24 листопада 2013-го під Кабміном все стало інакше. «Я журналіст! Журналіст!» — кричиш очам за склом маски-протигаза. Чоловік у берцях продовжує намагатися влучити по коліну. Протестувальники відтягують тебе за капюшон у другий ряд, за свої спини, підсаджують на паранет, повище від силовиків. Відбуваєшся легкими синцями і переляком. Мозок відмовляється усвідомлювати, що репортеру, який просто виконує свою роботу, можуть натовкти просто так. Диктуєш новину для своїх редакторів. Твоє прізвище опиняється у телевізійній стрічці новин. Знайомі цікавляться, чи будеш подавати до суду. Кажеш, що ні. Бо ж синці легкі, нічого не зламали, а проходження експертизи — штука

тривала. А ще ж потрібно здавати матеріал. Тим паче, слабо віриться, що бодай хтось буде займатися цим розслідуванням: розпізнавальних знаків чи номерів на спецпризначеннях немає, обличчя ти не впізнаєш, бо його не видно. Максимум — скажуть, що особу, яка перешкоджала журналістській діяльності, встановити не змогли. Вже вдома дізнаєшся, що цього ж дня все під тим же Кабміном під каток «Беркуту» потрапляє знімальна група 5-го каналу. Їхньому оператору дістається набагато більше»

**Станіслав Козлюк,
репортер видання «Український тиждень»**

1. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЖУРНАЛІСТАМ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬ МАСОВІ ЗАХОДИ

Під час революційних подій 2013—2014 років, в Україні постраждало майже триста українських та іноземних журналістів, які висвітлювали події на Майдані та акції протесту в усій Україні. При цьому більшість медійників отримали травми й ушкодження від дій спецзагону міліції «Беркут». У ті часи українським медійним організаціям довелося швидко навчитися на практиці, як краще захистити роботу журналістів — починаючи від наліпок PRESS і TV, сноубордичних шоломів, аптечок, які ІМІ видавав журналістам, і до розуміння, як захиститися від сльозогінного газу або, як комунікувати з поліцією. Практичні поради в цьому розділі написані на основі досвіду, який експерти ІМІ отримали під час Майдану, коли надання допомоги журналістам було пріоритетною діяльністю організації.

Інститут масової інформації зібрав 14 практичних порад для журналістів щодо поведінки на акціях протесту:

- ◆ **Плануйте заздалегідь.** Краще прийти на місце події раніше, визначити місце, звідки знімати, або куди можна буде сховатись у

випадку масових заворушень. Як варіант, можна подивитись розташування на карті перед виходом на завдання.

- ◆ **Домовтесь іти на подію разом з групою інших журналістів.** Якщо ви прибули на подію самі, зверніть увагу, де знаходяться інші журналісти, і намагайтеся триматися біля них.
- ◆ **Завжди повідомляйте свою редакцію** та колег, куди ви йдете. Переконайтеся, що редактор знає, як зв'язатися з вашою сім'єю у випадку, якщо вас заарештовано чи поранено.
- ◆ **Переконайтеся, що вас легко ідентифікувати** як журналіста, а також, що ви взяли своє журналістське посвідчення або профспілкову карту. На акціях протесту краще мати додаткову ідентифікацію: жилети з надписом PRESS, TV, відповідні наліпки, пов'язки на руку, бейдж тощо.
- ◆ **На «гарячих кнопках» телефону** завжди майте номери, куди можна зателефонувати у випадку порушення ваших прав. Наприклад, це телефон гарячої лінії Інституту масової інформації: 050 44 77 063.
- ◆ **Одягніть комфортний одяг**, у якому легко пересуватись і можна швидко бігати. Особливо важливо мати комфортне взуття, джинси завжди краще ніж синтетичний одяг. Вдягайте одяг, що може захистити вас від ударів кийками чи гумових куль, наприклад, куртка для катання на мотоциклі.
- ◆ **Для захисту від сльозогінного газу**, візьміть із собою окуляри для плавання та пляшку мінералки без газу. Мінералкою можна промити очі, а окуляри, які щільно прилягають до шкіри, захистять очі від подразнення. Якщо є ймовірність застосування газу, краще замінити лінзи на окуляри.
- ☑ **Ніколи! не носіть із собою ніякої зброї або чогось протизаконного.** І не ходіть із журналістами, які так роблять.
- ◆ **Обов'язково намагайтеся триматися з краю** і не бути стиснутими між міліцією та учасниками акції протесту.

- ◆ **Тримайтеся подалі від агресивно налаштованих людей**, які можуть спровокувати насильство, кидати каміння тощо.
- ◆ **Телевізійники повинні мати з собою якомога менше речей**. Якщо відбувається насильство, краще кидайте штатив за спиною і тікайте.
- ◆ **Завжди майте при собі мінімальну аптечку**. Це: бинт, йод, перекис водню, пластир, анальгін, валідол, нашатирний спирт.
- ◆ **Візьміть із собою про всяк випадок цукерки-льодяники, цигарки, гроші, енергетичні батончики, резервні батареї, ліхтар**.
- ◆ **Завжди будьте ввічливі й уникайте протистояння**. Не панікуйте і будьте впевнені в собі.
- ☑ У жодному разі не можна позначати себе будь-чим, що може свідчити про вашу підтримку чи належність до тієї чи іншої сторони протесту (символіка протесту, символіка політичних сил тощо).
- ◆ Легкий шолом, лижний або сноубордичний — він захистить від гумових куль, каміння або ударів кийками.
- ◆ Спостерігайте за поліцією та спецпризначенцями. Якщо вони одягнули шоломи, то значить саме час і вам вдягнути своє захисне обладнання.

ДОДАТКОВІ поради від відомого міжнародного фотожурналіста Єфрема Лукацького, які він надав ІМІ під час подій на Майдані:

- ◆ **Одяг має прилягати до тіла**, будь-які шнурки чи волани — привід дати зловмисникам зайву можливість затримати чи травмувати вас.
- ◆ Легкий шарф чи носова хустинка, у випадку газової атаки, згодяться для захисту органів дихання. Так само виручать будь-які окуляри.
- ☑ **Небезпечно перебувати між представниками міліції та натовпом протестувальників**. У цій ситуації можна зазнати нападу з

обох сторін — журналіста можуть атакувати дубинками представники міліції або затоптати під час масованого наступу. Найкраще положення — верхня точка.

- ◆ **Якщо фотограф опинився в епіцентрі натовпу**, найкращий варіант — негайно вибратися в безпечніше місце. При цьому потрібно підняти руки догори і «плисти» по натовпу.
- ◆ З точки зору об'єктивності та всебічного висвітлення новин, журналістам не обов'язково великою компанією «атакувати» представників міліції, приставляючи об'єктиви камер мало не до їхніх облич. При цьому, завдяки «колективному інстинкту», неосвітленими лишаються інші події на території мітингу.

2. ДІЇ ПРИ УРАЖЕННІ СЛЬОЗОГІННИМ ГАЗОМ

Часто на масових заходах, особливо таких, які переходять в акції з застосуванням насилля, може бути використаний сльозогінний газ. Насправді, для захисту від ураження газом підійде звичайний респіратор «Пелюстка», який можна купити в будівельному супермаркеті, і будь-які окуляри — будівельні, лижні, або окуляри для плавання. Краще обирати такі, що якомога щільніше прилягають до обличчя. Підійдуть також тактичні або балістичні окуляри для стрільби, основна вимога — щільне прилягання по периметру та непряма вентиляція (бажано, щоб в окулярах були дірочки з боків). Окрім того, для захисту шкіри обличчя чудово підійде шапка-маска «Балаклава», шарф або хустина з натуральної тканини.

Не варто недооцінювати негативні наслідки сльозогінного газу. Перше правило, якщо ви потрапили в зону ураження газом — витріпати одяг, струсити волосся ДО того, як зняти засоби захисту — і НЕ голими руками.



УВАГА!

Якщо у вас поганий зір, не використовуйте контактні лінзи, вирушаючи на акції протестів, де є ймовірність застосування сльозогінного газу. Найкращим варіантом будуть окуляри.

Допомога при ураженні сльозогінним газом (поради від журналістки, експертки з безпеки Ольги Худецької)

- ◆ Допомога або самопомога при ураженні відбувається за чіткою схемою. Перше — одягнути засіб захисту. Друге — покинути зону ураження.
- ◆ Всі подальші дії мають відбуватися на свіжому повітрі в безпечному місці.
- ◆ До зняття засобів захисту — витрушування або зміна верхнього одягу, змивання содовим розчином шкіри обличчя та рук.
- ◆ Після — рясне промивання очей та ротової порожнини розчином соди. При потраплянні подразнюючих речовин у шлунок необхідно викликати блювання.
- ◆ Якщо болять очі — їх можна закапати 1% дикаїном. Це не тільки позбавить болю, але й при вчасному використанні може зупинити подальший розвиток рефлекторної дуги і відповідних реакцій організму, які вона викликає.
- ◆ Не можна протирати очі руками, оскільки можна дуже глибоко втерти подразнюючу речовину в них, що викличе ускладнення.
- ◆ Залежно від ступеня ураження симптоми можуть минути вже через 20 хвилин, або тривати до доби. У будь-якому випадку після ураження необхідно звернутися до лікарів, особливо офтальмолога, навіть якщо ви добре себе почуваєте.

- ◆ У великих концентраціях подразнюючі речовини можуть викликати уповільнення ритму серця, а також почастішання дихання зі збільшенням його поверхневості. У таких випадках потрібно одразу викликати «швидку», або шукати медбригаду на місці.
- ◆ Якщо симптоми минулися швидко, категорично не можна повертатися в епіцентр дії подразнюючих речовин, де великий ризик повторного ураження. Повторне ураження веде до накопичувального ефекту, який може призвести до набряку легень, що є дуже серйозним ускладненням і потребує негайної госпіталізації.
- ◆ Також ні в якому разі не можна дозволяти палити людині, яка мала навіть найменші симптоми ураження дихальних шляхів.
- ◆ Холодна погода має свої особливості. Так, подразнюючі речовини, які за холодної погоди осідають на одязі чи шкірі, при вході в тепле приміщення починають діяти сильніше і можуть призвести до повторного ураження.
- ◆ Тому, якщо ви були в зоні дії сльозогінного газу, необхідно дуже ретельно витріпати верхній одяг перед входом у тепле приміщення, а краще — змінити його, якщо є така можливість.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ

Одна з головних загроз для журналіста під час роботи на акціях протесту — це бути затисненим у натовпі. Журналісту завжди варто триматися з краю, і особливо уникати ситуацій, коли можна опинитися між протестувальниками і поліцією — це найбільш небезпечна позиція.

Якщо ж так сталося, що вас затисли у натовпі — не піддавайтеся загальній паніці, по змозі вимкніть емоції і покладайтеся на розум, проаналізуйте ситуацію, щоб прийняти самостійне рішення, а не скорятися думці натовпу. Головне — не висловлюйте і не виявляйте свою незгоду з

діями та «думками» натовпу. Не висловлюйте, не захищайте свою думку, не вступайте в дискусію. Ви журналіст і просто висвітлюєте події, це ваша робота.

У місцях масового скупчення людей:

- ☑ Найбільш небезпечні місця в натовпі — це голова колони, трибуни або місця для виступів, у гущі мітингувальників та в місцях зосередження правоохоронців, тому уникайте їх. Краще триматися краю натовпу, у такому випадку можна легко і вчасно піти в разі початку заворушень.
- ◆ Якщо ви зрозумієте характер і напрямок наступних людських потоків та окремих векторів рухів — це дасть можливість легше рятуватися.
- ◆ Якщо ви разом з друзями чи колегами — спробуйте чинити спільний опір загальному психозу і вийти неушкодженими.

Чого не потрібно робити:

- ☑ З центру натовпу найважче вийти у випадку заворушень, тому намагайтеся не потрапляти туди.
- ☑ Не стійте біля стін, огорож та будинків. У русі натовп стає завжди щільнішим і є імовірність стиснення та отримання травми.
- ☑ Не кладіть у кишені важкі, гострі, випуклі предмети, які можуть вас поранити в тисняві.
- ☑ Не вдягайте довгого, вільного одягу з поясами, гапליками, мотузками, ланцюжками тощо. Вони можуть заплутатися та заподіяти травмування. Також не радимо використовувати взуття зі шнурками.

Як рухатися в натовпі:

- ◆ Не переганяйте та не розштовхуйте оточуючих. Рухайтесь повільно, разом з основним потоком.

- ◆ Тримайте руки зігнутими в ліктях перед грудьми і притиснутими до тіла, щоб захистити себе від перелому ребер.
- ◆ Нервових сусідів та панікерів пропускайте вперед.
- ◆ Не йдіть проти течії. Рухайтесь за діагоналлю.
- ◆ Не дивіться в очі сусідам, щоб не спровокувати конфлікт. Не опускайте очі — це також сприймається негативно. Спрямуйте погляд на підборіддя або шиї оточуючих.
- ◆ Зніміть все із шиї — камеру, посвідчення журналіста, біжутерію, сумку, шарф і все, що може зачепитись чи здавлювати шию.

Якщо ви впали:

- ◆ Забудьте про збереження одягу чи речей.
- ◆ Захищайте голову руками.
- ◆ Зігніть ноги та підтягніть їх до живота.
- ◆ Піднімайтесь швидко. Під час підйому впирайтесь на ноги, якщо можна, за допомогою однієї руки. Це повинен бути ривок, а не повільний упор на руки.
- ◆ Піднімайтесь від землі в напрямі руху натовпу.

4. ПРАВА І ОBOB'ЯЗКИ ЖУРНАЛІСТІВ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬ МАСОВІ ЗАХОДИ

Право кожного громадянина вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб, на свій вибір — закріплене у Конституції України і так само в низці міжнародних нормативно правових актів (наприклад, у Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод чи Міжнародному пакті про громадянські і політичні права).

Так само, право кожного на інформацію, можливість її вільного отримання, використання, поширення, зберігання та захисту закріпле-

но у спеціальному Законі України «Про інформацію», що регулює інформаційні відносини в Україні.

Окремо, у розділі 3 Закону України «Про інформацію» визначено правові гарантії діяльності журналістів, засобів масової інформації та їх працівників в Україні.

Зокрема, статтею 24 Закону визначено заборону цензури як будь-якої вимоги, спрямованої, зокрема, до журналіста, засобу масової інформації, його засновника (співзасновника), видавця, керівника, розповсюджувача, узгоджувати інформацію до її поширення або накладення заборони чи перешкоджання у будь-якій іншій формі тиражуванню або поширенню інформації. Така заборона цензури не поширюється на випадки, коли попереднє узгодження інформації здійснюється на підставі закону, а також у разі накладення судом заборони на поширення інформації. Забороняється втручання у професійну діяльність журналістів, контроль за змістом поширюваної інформації, зокрема з метою поширення чи непоширення певної інформації, замовчування суспільно необхідної інформації, накладення заборони на висвітлення окремих тем (у тому числі висвітлювати масові заходи, демонстрації та заворушення), показ окремих осіб або поширення інформації про них, заборони критикувати суб'єкти владних повноважень, крім випадків, встановлених законом, договором між засновником (власником) і трудовим колективом, редакційним статутом.

Крім цього, статтею 25 Закону визначені гарантії діяльності засобів масової інформації та журналістів, де крім права журналіста під час виконання своїх професійних обов'язків здійснювати письмові, аудіо- та відеозаписи із застосуванням необхідних технічних засобів, за винятком випадків, що прямо передбачені законом (у тому числі під час висвітлення масових заходів, демонстрацій та заворушень), визначено також, що після пред'явлення документа, що засвідчує його професійну належність, працівник засобу масової інформації має право збирати ін-

формацію в районах стихійного лиха, катастроф, у місцях аварій, масових безладів, воєнних дій, крім випадків передбачених законом. Тому, відповідно до Закону, документу, що засвідчує професійну належність журналіста, працівника засобу масової інформації достатньо для безперешкодного збирання інформації та висвітлення подій у місцях масових безладів.



Протистояння між протестувальниками і Беркутом на Інститутській 11 грудня 2013 року. (Фото Олексій Фурман)

5. ВЗАЄМОДІЯ ЖУРНАЛІСТІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ З ПРАВООХОРОНЦЯМИ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Попередньо згадане право журналістів та працівників засобів масової інформації безперешкодно збирати інформацію в районах стихійного лиха, катастроф, у місцях аварій, масових безладів, воєнних

дій, крім випадків передбачених законом та за умови пред'явлення документа, що засвідчує професійну належність, на пряму стосується потенційної взаємодії з правоохоронцями, які гарантують безпеку та громадський порядок під час проведення масових заходів та демонстрацій, оскільки саме такі дії разом з можливими ідентифікаційними маркерами, такими як жилети, наліпки «Преса», документи про професійну належність, як бейжі зовні на одязі (за бажанням журналіста, рекомендаційно), дозволять працівникам правоохоронних органів завчасно та без перешкод ідентифікувати тих осіб, що є учасниками масового заходу і тих осіб, що виконують свої професійні обов'язки на таких масових заходах. Це дозволить запобігти ексцесам з боку правоохоронців (затримання журналістів разом з учасниками заворушень, наприклад), а також неправомірному застосуванню спеціальних засобів щодо журналістів правоохоронцями.

Крім цього, до правоохоронців необхідно звертатися у випадках, коли, наприклад, представники однієї зі сторін демонстрантів під час масових заходів будь-яким чином перешкоджають журналістам та працівникам ЗМІ здійснювати їхні професійні обов'язки чи вчиняють інші протиправні дії щодо них. Варто вимагати від правоохоронців безпосередньо реалізації своїх професійних обов'язків щодо гарантування безпеки та громадського правопорядку. Також, у випадках що того потребують — складати заяви про злочин правоохоронцям щодо кримінальних правопорушень.

РОЗДІЛ VIII. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА. ЖУРНАЛІСТИ-ЗАРУЧНИКИ



«Спочатку в мене був відчай, що вдруге потрапив у полон. Мені зв'язали руки і ноги скотчем, ну і почалися методи фізичного впливу, запотиличники, кожен підходив і весь негатив, направлений на українську армію, зривав на нас. Люди, які нас тримали в заручниках, цілком нормальні. Це були місцеві мешканці, мобілізовані в «ЛНР», до нас вони ставилися нормально. Проте нас били, коли приїжджали «специ» на допити. Ті, що охороняли нас, не били.

Під час допитів запитували про ціль поїздки, яка мета нашої диверсійної групи. Мені говорили, що вважають мене командиром диверсійної групи, бо на мені була камуфляжна сорочка. А документи забрали ще «козіцинці». Не виключено, що вони їх не передали, або взагалі загубили.

Я з самого початку зізнавався, що я — журналіст. Але мене тоді питали: «А де документи?» Я кажу: «Спитайте в тих, хто мене затримував».

У чергову ніч прийшли, зв'язали і кудись нас перевезли. Тримали у приміщеннях, підвалах Луганської обласної адміністрації. Спочатку я сидів із хлопцем, якого звинуватили в тому, що він коректувальник, бо тоді були сильні обстріли.

До нас у камеру залетів уламок міни. Я зрозумів, що коли свистить, треба падати, яка б не була підлога. Там, у підвалах, у колишній їдальні, вікна напівколом, от і потрапив уламок. Мене поранило склом.

Потім, коли всі допити закінчились, я потрапив у наряд на кухню. Вважалося, що це дуже добре. Я там любив бульбу чистити і думав, що полон якимось так і переживу».

**Юрій Лесявський,
львівський журналіст, позаштатний кореспондент
телеканалу ZIK**

1. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ. ПТСР

Робота в зоні конфлікту завжди пов'язана зі стресом. Це потрібно визнати. Ваш професіоналізм буде прямо залежати від того, наскільки ефективно ви впораєтеся з емоціями. Але пам'ятайте, що ви людина і ваша емоційна реакція — абсолютно нормальне явище. До того ж, крім відстороненого аналізу, вам необхідно відчувати, щоб передати повною мірою те, що відбувається навколо.

Ознаки гострого стресу: ви не можете позбутися думок і спогадів, які вас засмучують. Вам постійно сняться сни про неприємну подію. Ви знову та знову проживаєте неприємну подію. З фізичних реакцій: швидке серцебиття, проблеми зі шлунком, пітливість, запаморочення, проблеми зі сном, дратівливість і спалахи гніву, труднощі з концентрацією уваги, тривожність і стан, у якому вас легко налякати.

Щоб уникнути емоційного перевантаження, дотримуйтеся простих правил психічної безпеки:

- ◆ Більше спить, добре харчуйтеся та займайтеся фізичною активністю. Останнє навіть буде кращим засобом від стресу, ніж алкоголь, який має тільки тимчасовий ефект.
- ◆ Говоріть. Обговорюйте ваші проблеми з людьми, яким ви довіряєте. Якщо таких людей немає поруч, хоча б запишіть, що ви відчуваєте. обов'язково знайдіть для цього час.
- ◆ Намагайтеся більше усміхатися.
- ◆ Якщо відчуваєте, що у вас гострий стрес, обов'язково зверніться за професійною допомогою.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у журналістів

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у журналістів — проблема, яка широко вивчається психологами та психотерапевтами в усьому світі. Згідно з дослідженнями, від 6 до 30% журналістів (залежно від країни) переживають цей розлад. І чим більше подій такого роду журналіст висвітлює, тим більше ризик, що він отримає в результаті ПТСР.

Стан стресу передбачувано настає відразу після травматичної ситуації — людина почувається знервованою, їй важко сконцентруватися, вона може безпідставно нагримати.

Однак ПТСР — значно небезпечніший стан. Адже він навіть може тривати роками. Наприклад, тижні минають, а ви все ще не можете спати. Минають місяці, а у вас у голові все ще виникають нав'язливі картини побаченого. Ви більше не можете виконувати роботу до дедлайнів і вам здається, що все розсипається на частини. Ви відчуваєте величезну втому, ваше тіло й мозок не можуть заспокоїтися. ПТСР має величезний вплив на роботу журналіста, тому не може вважатися лише його особистою проблемою.

Існує три основні категорії змін (симптомів), які переживає людина у стані ПТСР:

1. Стрес впливає на пам'ять. Ви не можете позбутися спогадів, які виникають тоді, коли ви на них не чекаєте — працюючи за комп'ютером чи вночі, уві сні. Може бути також повний «флешбек» — перенесення в минуле. Але в будь-якому разі ці спогади важкі, небажані.

2. Постійно знервований, напружений стан. Журналісту може бути дуже важко сконцентруватися. Йому легко гніватися на людей і водночас важко довіряти їм. Головне відчуття — це тривога.

3. Байдужість. Іноді буває і навпаки: людина стає байдужою, у неї немає жодних почуттів, через що вона стає ізольованою від робочого колективу та сім'ї. Цей стан особливо небезпечний для журналіста, адже через нього репортер втрачає здатність комунікувати та відчувати емпатію.

Репортер може переживати як один із перелічених станів, так і обидва чи всі три. Якщо всі разом — це вже сильний розлад, свого роду «токсична суміш». Часто ці стани чергуються, утворюючи своєрідний цикл, який може тривати роками — якщо людині не надати професійну допомогу.

Дуже часто журналісти бояться визнати ці симптоми, або тим паче розповісти комусь про свої відчуття, бо думають, що через це їм не дадуть наступного завдання або визнають несповна розуму. Якщо журналіст після роботи над важким матеріалом відчуває якийсь із цих станів — це нормально. Тут не йдеться про те, що хтось сильний чи слабкий — це біологічні реакції людини. Репортери — це не суперстворіння, вони теж люди. І якщо ми справді віримо в особливу місію журналістики, ми зобов'язані перед нашими читачами та джерелами дбати про себе — так само, як дбаємо про журналістські стандарти. Адже журналіст, який переживає професійне вигорання, не зможе далі якісно працювати.

Нерідко журналіст, аби знову почати щось відчувати, вчергове шукає небезпечних ситуацій, просить для себе такі завдання. Якщо ж у людини окрім важкого журналістського досвіду була якась своя особиста травма, робота в такій ситуації робить журналіста ще більш уразливим. При цьому алкоголь не допоможе людині впоратися з розладом, хоча журналісти нерідко намагаються так вирішити цю проблему.

Якщо журналіст змушений повертатися до болісних тем щодо роботи, варто ділити завдання на частини. Якщо ви читаєте матеріали про звірське вбивство або переглядаєте жахливі фоторепортажі — діліть таку роботу на декілька частин, так вам буде легше.

Існують деякі способи самостійного подолання посттравматичного стресового розладу. Найкраще допомагає соціальна підтримка, особливо — розуміння з боку колег, керівництва видання, однодумців. Важлива також підтримка родини та коханої людини. Соціальні зв'язки — найнадійніший спосіб перемогти проблему, а ізоляція — навпаки, найбільш небезпечний шлях. Також допомагають звичні справи, турбота про себе, фізичні навантаження, зокрема йога, а також достатня кількість сну.

2. ПОВЕДІНКА ЖУРНАЛІСТІВ У ПОЛОНІ. ЗАРУЧНИКИ

У 2014 році, за даними Інституту масової інформації, близько 80 українських та іноземних журналістів побували в полоні проросійських сепаратистів, у Криму та на території Донецької і Луганської областей. Дехто з журналістів перебував у полоні не більше ніж добу, інші — місяцями. Експерти ІМІ опитали журналістів, які мали подібний досвід і зібрали практичні поради для журналістів щодо поведінки в полоні.

Основна порада для журналістів — не треба демонструвати свій героїзм, наполягати на політичних поглядах, давати власну оцінку тим чи іншим подіям. Зазвичай, чим більше ви героїчно та з посмішкою ди-

витиметися в очі тим, хто вас захопив, тим більше вони будуть входити в раж. Краще поводитися спокійно, витримано, більше слухати, ніж говорити, не вступати в дискусії.

Можна попередити, що маєте хворе серце — вроджений порок (для молодих), перенесений інфаркт (для старших) і ви вже кілька разів з цього приводу були в реанімації. Або ж що у вас цукровий діабет.

Найбільше полоненого пригнічують думки про своє майбутнє. Вони здатні реальним чином довести до безумства. Усвідомлення факту, що ти цілком залежиш від ворожої тобі чужої волі, ламає сильніше за фізичні муки. Тому — ні в якому разі не дозволяйте собі «опускатися»! Як би не було важко, страшно, боляче — не піддавайтеся смутку. Змушуйте себе заповнювати кожен хвилину полону якимось заняттям, нехай навіть фізичною активністю. Не залишайте часу для переживань. Через силу, через «не можу» примушуйте себе думати, читати вірші, тримати себе в чистоті, дотримуватися правил поведінки за їжею (навіть якщо ваш сніданок — шматок буряка, а замість столу — підлога). Не дозволяйте собі припиняти думати про майбутнє і вірити в нього.

Розмовляти з викрадачами потрібно зрозумілою їм мовою, використовуючи їхні поняття. Це не означає, що вам потрібно спілкуватись їхнім сленгом, — це може тільки погіршити ситуацію. Ніщо не дасть вам більшої поваги, як природність поведінки і мови. Самодостатність та впевненість у собі та своїх принципах цінується найбільше в будь-якому середовищі. Навіть коли ваші принципи не збігаються із принципами тих, хто вас захопив.

Поведінка заручника має залежати від викрадачів та умов, але загальні поради наступні:

- ◆ Не панікуйте та поведіться максимально спокійно. Найчастіше самі викрадачі є достатньо знервованими.

- ◆ Не чиніть опір та не намагайтеся втекти, якщо ви не впевнені, що зможете.
- ◆ Будьте терплячі. Не провокуйте викрадачів, не поводьтеся, як жертва та не просіть нічого, окрім життєво важливих речей.
- ◆ Намагайтеся згадати деталі: голоси, запахи, звуки, мову та особливості говірки, маршрути тощо.
- ◆ Ви повинні докласти максимум зусиль, щоб тримати себе в тонусі. Робіть фізичні вправи, читайте (якщо це можливо) та всіляко використовуйте розумову діяльність.
- ◆ Виконуйте розумні накази від викрадачів.
- ◆ Вживайте їжу, воду — це триматиме вас у тонусі та не погіршуватиме здоров'я.
- ◆ Тактовно попросіть викрадачів називати вас на ім'я. Це дозволить їм сприймати вас як особистість.
- ◆ Спробуйте налагодити діалог з ними для побудови сприятливої атмосфери для вас.
- ◆ Якщо вас викрадено з колегами, то попросіть викрадачів тримати вас разом мотивуючи тим, що буде менше роботи для них вас обслуговувати.
- ◆ Не вірте в обіцянки ваших викрадачів.
- ◆ Не втрачайте надії та не турбуйтеся, якщо переговори стосовно вашого визволення затягуються — це означає, що ваші шанси щодо визволення більші.
- ◆ Зберігайте свої якості як журналіста. Спробуйте у своїй уяві розказувати історію вашого полону.
- ◆ Якщо викрадачі просять зробити запис голосу або написати листа — погоджуйтеся. Це допоможе показати, що ви живі та продовжити переговори стосовно вашого звільнення.
- ◆ Після вашого визволення важливо пройти повне медичне обстеження. Також дайте ваші свідчення правоохоронцям.

- ◆ Після полону важливо пройти психологічну реабілітацію. Після відновлення нормального життя, вживайте заходів безпеки, щоб унеможливити помсту з боку викрадачів.

РОЗДІЛ ІХ. ЦИФРОВА БЕЗПЕКА ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ У НЕБЕЗПЕЧНИХ ЗОНАХ

Як вижити в полоні: 15 кроків

Поради психолога та міжнародних експертів



Можна і потрібно

 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Призначте собі щоденний розпорядок розумових і фізичних вправ. Якщо ваше перебування обмежене, можна просто напружувати м'язи і робити вправи таким чином.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Їжте все, що вам дають, навіть якщо воно виглядає неапетитно і ви не голодні!</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Якщо вас вівели, можна приблизно роззрізати день і ніч за коливаннями температури та інтенсивністю шуму за стінами (птахи, автомобілі).</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Якщо вас б'ють чи катують, можна імітувати втрату свідомості, попередити, що у вас хворе серце або цукровий діабет.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Спостерігайте і запам'ятовуйте. Зверніть увагу на деталі: номери, імена, фізичний опис, акценти, звички, слухайте звуки крізь стіни.</p>
 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Спробуйте налагодити контакт зі своїми викрадачима. Поводьтеся позитивно, не погрожуйте і будьте спокійними. Універсальним предметом спілкування є сім'я.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Якщо ви знаєте мову викрадачів, говоріть нею. Можете попросити їх навчити вас їхньої мови.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Після того, як налагодите хоча б перший рівень комунікації, можна попросити про те, що вам потрібно, наприклад ліки, книжки. Просіть про це спокійним тоном.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Змушуйте себе заповнювати кожну хвилину полону якимось заняттям, не залишайте часу для переживань.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Постарайтеся визначити місце свого перебування.</p>

А цього краще не робити

 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Швидше за все, вас звинуватять у тому, що ви займаєтеся розвідкою або є наймцем. У жодному разі не погоджуйтеся зі звинуваченнями.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Не ображайте ваших викрадачів, не поводьтеся виключно, не намагайтеся говорити про політику та інші чутливі теми.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Не благайте, не впадайте в істеріку, намагайтеся навіть не плакати. Спробуйте показати вашому викрадачу, що вас варто поважати.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Не демонструйте зайвий героїзм, прийміть ситуацію такою, як вона є, і приготуйтеся морально до випробування.</p>	 <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Не чіпайте поведловоначів, поки вони не чіпають вас, спілкування з ними не принесе вам жодної користі.</p>
--	---	---	--	--



Інститут масової інформації, 2014

Як вижити в полоні 15 кроків (інфографіка)

Цифрова безпека для журналістів, які працюють у зонах конфлікту — дуже широка тема, і, як і фізична безпека, потребує попередньої підготовки. Дуже рекомендуємо встановлювати всі налаштування ДО поїздки, усі програми та сервіси також варто протестувати ДО поїздки, щоб потім не виникло непередбачуваних проблем.

Також наполегливо рекомендуємо пройти дводенні навчання, які регулярно проводить Інститут масової інформації та інші українські організації, а цю інструкцію сприймати як шпаргалку з уже вивченого і випробуваного на тренінгу. Крім того, в ІМІ журналісти можуть отримати безкоштовну індивідуальну консультацію.

Цей розділ посібника складається з трьох блоків: підготовка пристроїв, підготовка та захист облікових записів, підготовка та захист комунікацій.

1. ПІДГОТОВКА ПРИСТРОЇВ

До поїздки треба готувати всі пристрої, які ви берете з собою: комп'ютери, смартфони, планшети, фото-відеотехніка, флешки тощо.

Найкращий варіант — не брати з собою ваших особистих чи редакційних пристроїв, якими ви користуєтесь постійно. Бажано, щоб у редакції були пристрої спеціально для таких поїздок, які налаштовуються і контролюються довіреним системним адміністратором організації.

Якщо така можливість є — ось список мінімальних налаштувань, які варто попросити зробити сисадмінів.

Для ноутбука:

- ◆ увімкнене повнодискове шифрування (Bitlocker або FileVault) з хорошим паролем;
- ◆ хороший пароль на вхід у систему;
- ◆ операційна система оновлена й увімкнене автоматичне оновлення;
- ◆ основний обліковий запис — без прав адміністратора;
- ◆ вимкнений автозапуск;
- ◆ увімкнений фаєрвол;
- ◆ працює і оновлює бази антивірус;
- ◆ від старих файлів очищено все незайняте місце на дисках.

Для смартфона чи планшета:

- ◆ увімкнене шифрування з хорошим паролем;
- ◆ пароль на розблокування екрану;
- ◆ вимкнена можливість встановлювати програми з невідомих джерел;
- ◆ усі програми, а також, по можливості, операційна система, оновлені до останніх версій;
- ◆ увімкнений антивірус.

Для флешок і зовнішніх накопичувачів:

- ◆ усі попередні дані надійно видалено (спеціальними утилітами, запропонованими розробником, або через повне шифрування+форматування);
- ◆ увімкнене шифрування (Bitlocker або FileVault) (крім флешок, які ви використовуватимете у камерах).

Якщо можливості взяти з собою «чисті» пристрої немає — то далі йдуть інструкції для самостійного налаштування своїх пристроїв. Наголосимо, що бажано, щоб усі ці дії виконував довірений сисад-

мін, якщо ви відчуваєтеся недостатньо впевненим користувачем ПК. Можна також звернутися за консультацією в Інститут масової інформації.

1) Надійно видаліть непотрібні дані

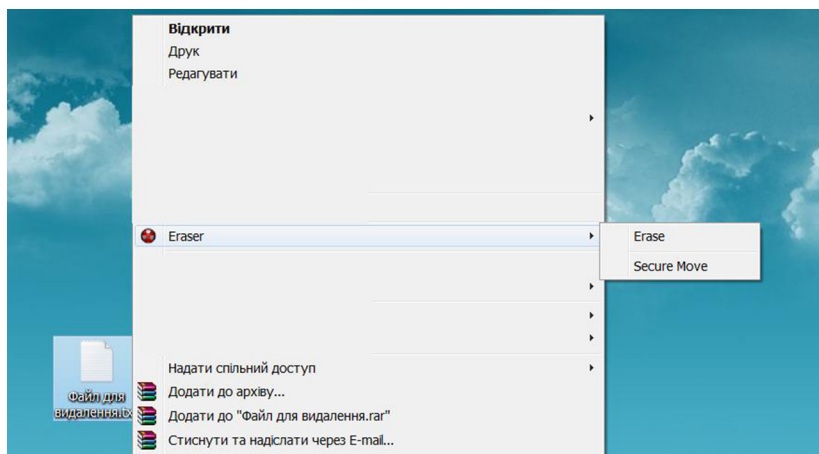
Перед поїздкою на небезпечні території, з пристроїв, які ви берете з собою, варто видалити інформацію, яка може вас якимось чином скомпрометувати в очах різних сторін конфлікту. Тобто і фото з Майдану, і скани акредитацій у т.зв. «ДНР» чи «ЛНР» тощо.

Якщо ви просто видаляєте файли з комп'ютера кнопкою Delete, в т.ч. з корзини, вони насправді не видаляються і їх з великою імовірністю можна відновити. Для видалення файлів без можливості відновлення можна використати спеціальну безкоштовну програмку Eraser (для Windows), яка вміє перезаписувати місце, у якому знаходився файл, який потрібно видалити, кілька разів випадковими даними. Після такого перезаписування файл відновити неможливо.

Зверніть увагу, що такий метод видалення працює лише на класичних жорстких дисках (HDD), але не працює на нових SSD (зазвичай це нові ноутбуки або флешки, можна уточнити в документації пристрою).

Що потрібно зробити:

1. Завантажити програму Eraser з сайту eraser.heidi.ie (наприклад, версію «6.2.0.2970»).
2. Встановити програму зі стандартними налаштуваннями.
3. Щоб видалити файл безповоротно, потрібно клікнути по ньому правою клавішею мишки, вибрати Eraser і Erase. При цьому програма ще раз перепитає, чи дійсно видалити файл, а якщо ви працюєте не з-під облікового запису «Адміністратор» — то запитає ще пароль адміністратора.

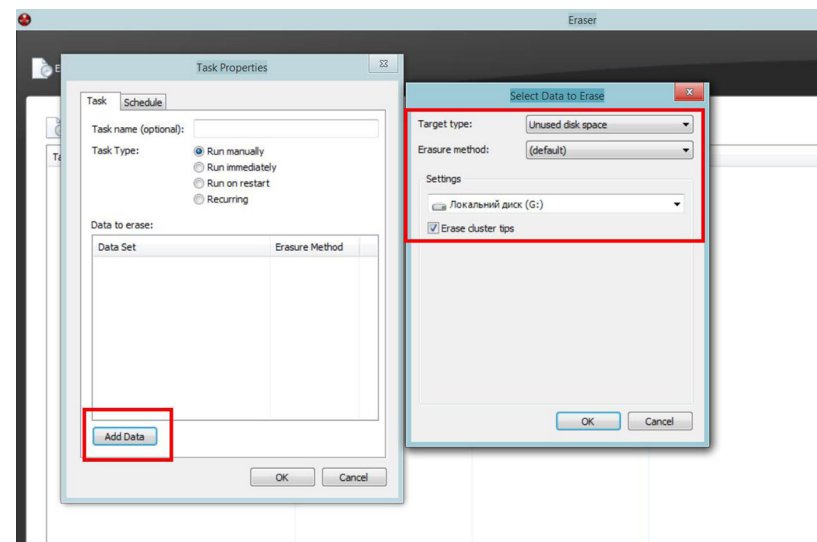


Крім того, рекомендуємо почистити цією програмою все незайняте місце на ваших системних дисках. Тобто щоб по-справжньому видалилося все, що ви колись нібито видаляли.

Для цього:

1. Відкриваємо програму Eraser і додаємо нове завдання (наприклад, гарячими клавішами Ctrl+N).
2. Натискаємо Add Data і в меню Target type обираємо Unused disk space, а нижче — обираємо диск, на якому очистити невикористований простір, усі інші налаштування можна залишити без змін, двічі натискаємо Ok.
3. Тепер ми бачимо створене нами завдання — очистити незайняте зараз місце на якомусь диску, і щоб запустити процес — клікніть по завданню правою клавішею і оберіть Run Now.

Якщо є потреба безповоротно видалити дані з флешки, можна використати спеціальну утиліту, яку пропонує для цього розробник флешки. Ще один варіант — зашифрувати флешку (див. розділ про шифрування пристроїв), а тоді відформатувати її.



Потурбуйтеся також, щоб на пристроях не було ніяких файлів з паролями від ваших облікових записів, чи збережених паролів у браузерах (як безпечно зберігати паролі див. у розділі про захист акаунтів). На смартфонах щоб не було непотрібних sms, номерів телефонів, історії дзвінків тощо.

2) Зробіть резервні копії всього

Треба бути готовими, що пристрої, які ви берете з собою на небезпечні території, ви можете втратити. Тому перед поїздкою потрібно зробити резервну копію всіх важливих даних.

В ідеалі резервних копій має бути як мінімум дві у двох різних місцях. Тобто якщо оригінали файлів є у вас на ноутбучі, то має бути ще дві копії цих файлів — на зовнішньому жорсткому диску та іншому ноутбучі, чи на флешці та у хмарному сервісі тощо.

Дві резервні копії мають бути окремо від оригіналу та одна від одної. Бо якщо ви загубите рюкзак, у якому буде і ноутбук, і флешка з

резервною копією даних на ноутбучі, — то користі від такого резервного копіювання небагато.

У всякому разі, перед поїздкою варто зробити повну копію всіх даних на пристроях, які ви берете з собою — ноутбук, смартфон, планшет, флешки, диктофони і т.п.

Якщо ви працюватимете з файлами безпосередньо на небезпечних територіях, де є ризик втратити пристрої, то варто робити резервну копію у якийсь із хмарних сервісів, наприклад, Google Диск чи Dropbox, і працювати з файлами безпосередньо у хмарі через браузер.

3) Поставте паролі на вхід

Щоб захистити пристрій від того, що хтось отримає до нього тимчасовий доступ і щось зробить (перегляне чи скопіює якісь дані, заразить шпигунською програмою тощо) — обов'язково має стояти пароль на вхід.

Для комп'ютера чи ноутбука на операційній системі Windows:

1. Заходите в «Панель управління», «Облікові записи користувачів».
2. Шукаєте там увімкнення паролю для вашого облікового запису (у різних Windows це знаходиться в різних місцях, наприклад, у Windows 8.1 — «Змінити мій обліковий запис у параметрах ПК» і «Параметри входу»).
3. Придумуйте хороший пароль (про правила хорошого паролю див. у розділі про захист облікових записів).

Те саме потрібно зробити в налаштуваннях ноутбуків на інших операційних системах.

Не залишайте ваші пристрої без нагляду, коли працюєте в «недружньому» середовищі — вони завжди повинні бути біля вас. **Якщо відходите від ноутбука навіть на хвилину — обов'язково блокуйте екран.** Для Windows користуйтеся гарячими клавішами Windows+L щоразу, коли відходите навіть на кілька хвилин. При цьому ті процеси,

які відбуваються у вас на пристрої (конвертація відео, завантаження файлів, програвання музики тощо) продовжаться, але екран буде заблоковано, і щоб продовжити роботу — потрібно буде ввести пароль на розблокування.

Для інших операційних систем також варто налаштувати гарячі клавіші для блокування екрану (або блокування при закритті кришки ноутбука). Наприклад, для макбука це може бути підведення мишки до якогось з кутів екрану («Системні параметри», «Mission Control», «Активні кути»).

Для смартфона чи планшета:

1. Зайдіть у налаштування, розділ «Безпека» (для iPhone і iPad цей розділ може називатись «Touch ID і код доступу» або «Код доступу»).
2. Встановіть пароль на розблокування екрану від шести цифр, краще — але менш зручно — якщо цифри і букви; розблокування відбитком пальця менш надійне, хоча безумовно зручніше.

Пароль на вхід захистить ваші пристрої від короткотермінового фізичного доступу до них.

4) Зашифруйте всі пристрої

Пароль на вхід у систему, на жаль, не рятує нас, якщо зловмисник отримає повний доступ до пристрою: вкраде, знайде загублений, вилучить при перевірці тощо. Для того щоб отримати дані, збережені на ноутбучі чи смартфоні, достатньо буде вийняти жорсткий диск, на яких ці дані зберігають, або завантажити ваш комп'ютер зі своєї флешки з операційною системою, або іноді підключити смартфон чи планшет через дріт до комп'ютера тощо.

Тому всі пристрої — ноутбуки, смартфони, планшети, флешки — потрібно шифрувати. Шифрування — це перетворення даних до невпізнання за певним алгоритмом. Щоб працювати із зашифрованими дисками потрібно буде ввести пароль (один раз при увімкненні).

Шифрування відбувається один раз на весь диск і далі робота з пристроєм відрізнятиметься лише тим, що при включенні (ще до запуску системи) потрібно буде ввести пароль.

Шифрування є єдиним надійним способом вберегти ваші дані від інших осіб, і воно є надійним настільки, наскільки надійним буде ваш пароль на шифрування (про правила хорошого паролю див. у розділі про захист акаунтів).

Найперше, потрібно зашифрувати повністю весь ноутбук. Якщо у вас є два окремих диски (наприклад С і D) — потрібно зашифрувати кожен диск окремо. Ще раз наголошуємо, що бажано, щоб цю процедуру виконував системний адміністратор вашої редакції.

У Windows «рідна» система шифрування називається BitLocker, проте вона доступна не на всіх версіях. Щоб перевірити — зайдіть у «Панель управління», «Система і безпека», «Шифрування диску BitLocker». Якщо немає — рекомендуємо оновити свою систему на версію Windows, у якій є (найкраще 8.1 Pro або 10 Pro).

Якщо при «Увімкнути BitLocker» видає помилку — або попросіть системного адміністратора налаштувати, або пошукайте в інтернеті «Як увімкнути BitLocker для (Windows вашої версії) без TPM» і дотримуйтесь інструкцій.

Якщо ніяких помилок не видає, інструкція для шифрування дисків (як системних, так і флешок, зовнішніх вінчестерів тощо) така:

1. Зайдіть у «Мій комп'ютер», клікніть правою клавішею по диску, який бажаєте зашифрувати, і виберіть «Увімнути Bitlocker».
2. Поставте галочку навпроти «Використовувати пароль для зняття блокування диску» та придумайте надійний пароль (про правила хорошого паролю див. у розділі про захист облікових записів), повторіть його двічі.
3. Збережіть ключ відновлення в надійному місці, не на цьому ноутбучі (наприклад, у хмарному сервісі, на пошті, або роздрукуйте

і зберігайте окремо від цього ноутбука). Цей ключ знадобиться, якщо ви забудете пароль, або диск пошкодиться і треба буде відновлювати його у спеціалістів.

4. Оберіть опцію «Шифрувати весь диск».
5. Натисніть «Розпочати шифрування».

Чим більший об'єм диску — тим більше часу займе шифрування. Наприклад, флешку на 4 Гб може зашифрувати за 20 хвилин, а системний диск на 100 Гб — кілька годин. При цьому з комп'ютером можна продовжувати працювати. Шифрування флешки, у разі потреби, можна призупинити, вийняти, а потім вставити і продовжити шифрування. Шифрування системних дисків можна вмикати на ніч — увімкнути, переконавшись, що процес пішов і все гаразд, заблокувати екран (Windows+L чи іншим способом) і залишити шифруватись.

Це потрібно виконати один раз для всіх дисків і флешок, далі, коли ви якісь нові дані на ці диски записуватимете, шифрувати повторно не потрібно буде.

У макбуках внутрішня система шифрування називається FileVault, її потрібно увімкнути в розділі «Захист і безпека» системних параметрів.

Зверніть увагу, що якщо ви не достатньо впевнений користувач ПК, краще, щоб шифрування увімкнув для вас системний адміністратор, який працює у вашій редакції. Або ж можна звертатись за безкоштовною консультацією в Інститут масової інформації.

Також зверніть увагу, що флешкою, зашифрованою за допомогою BitLocker, можна буде користуватись на комп'ютерах з Windows (будь-якої версії, навіть деяких XP). Так само і флешками, зашифрованими на FileVault, — лише на макбуках.

Також зашифровані флешки не розпізнаватимуть фото- чи відеокамери, сканери тощо.

iPhone (4s і новіші) та iPad (прошивка вище версії 8) зашифровані за замовчуванням, якщо у вас стоїть пароль на розблокування екрану.

Для смартфонів та планшетів на Android та інших операційних системах інструкція така:

1. Заходите в налаштування, розділ «Безпека», знаходите пункт «Зашифрувати пристрій».
2. При виборі «Зашифрувати пристрій», він попросить вас підключити його до зарядки, шифрування займе близько 30 хвилин (чим більший об'єм пам'яті — тим більше).
3. Придумайте, якщо досі не було, пароль, він використовуватиметься і на розблокування екрану (тобто той самий пароль потрібно буде ввести і при увімкненні пристрою, і при розблокуванні екрану). Деякі виробники дають можливість поставити тільки пароль з буквами і цифрами, а не лише цифри.
4. Після того як зашифруєте смартфон, потрібно зашифрувати флешку, адже більшість даних (фото і відео) зберігаються саме на них. Процедура шифрування така ж, але деякі пристрої можуть підтримувати лише шифрування пристрою, але не флешки. У такому разі всю чутливу і важливу інформацію рекомендуємо зберігати на пристрої. Зверніть увагу, що працювати з зашифрованою флешкою можна буде лише через підключений до комп'ютера смартфон (але не окремо з флешкою).

На жаль, не всі смартфони на Android та інших ОС підтримують шифрування. Рекомендація — купити новий смартфон, який би підтримував шифрування, або ж не зберігати нічого важливого на цьому смартфоні (фото, відео тощо).

З деякими смартфонами китайських виробників (Xiaomi, Meizu тощо) може виникнути така проблема: у налаштуваннях ви знайдете пункт «зашифрувати пристрій», і навіть почнеться шифрування, але насправді це просто заставка, яка обманює користувача. Тому якщо

при спробі зашифрувати такий смартфон вас не попросили придумати пароль, або після закінчення «шифрування» при вмиканні пристрою не запитує пароль — швидше за все шифрування не відбулось. Не рекомендуємо користуватися такими смартфонами.

Робота з зашифрованим ноутбуком Windows виглядатиме так:

- ◆ вмикаєте ноутбук, і ще до запуску системи вас попросить ввести пароль від шифрування;
- ◆ система почне запускатись і тоді запропонує вибрати обліковий запис і ввести пароль до нього.

Робота з зашифрованим макбуком не відрізнятиметься, тобто потрібно буде ввести один пароль на розблокування.

Робота з зашифрованою флешкою виглядатиме так:

- ◆ вставляєте флешку, запускаєте її з «Мій комп'ютер» (чи чекаєте на запуск, якщо увімкнений AutoRun);
- ◆ на екрані з'являється вікно, де попросить ввести пароль для цієї флешки.



(так виглядатиме флешка в папці «Мій комп'ютер», зашифрована BitLocker-ом)



(та ж флешка після введення паролю)

Робота з зашифрованим смартфоном чи планшетом відбуватиметься так:

- ◆ при ввімкненні телефону чи планшету до запуску системи потрібно буде ввести пароль;

- ◆ при підключенні до комп'ютера через дрiт потрібно буде розблокувати екран.

5) Навчіться ховати дані на ноутбукі

Якщо є ризик, що пристрій у вас можуть не просто вкрати, відібрати чи вилучити, а змусити вас ввести пароль від шифрування і входу в обліковий запис, чутливі дані варто зберігати у спеціальному, створеному вами зашифрованому контейнері.

При цьому зовні зашифрований контейнер можна замаскувати під якийсь інший файл (наприклад, pdf-файл чи фільм) і зовні відрізнити його буде неможливо без проведення експертизи. При відкритті файлу програма pdf-reader, медіапрогравач чи інша (залежно від того, яке розширення ви надасте цьому контейнеру), спробує його відкрити, але покаже помилку, нібито файл пошкоджений.

Наприклад, якщо ви назвете файл `Friends_season_2_episode_5.mp4` в нього з'явиться іконка відеофайлу і він лежатиме у папці «Серіали».

Створювати зашифровані контейнери можна програмою VeraCrypt. Через неї і відкриватиметься контейнер, а робота з ним виглядатиме як робота з флешкою. Розмір контейнера можна робити будь-який.

Інструкція зі створення зашифрованого контейнера VeraCrypt:

1. Завантажуєте програму з сайту <https://veracrypt.codeplex.com/> і встановлюєте її зі стандартними налаштуваннями (для операційних систем Mac OS X та Linux див. опції для завантаження тут <https://veracrypt.codeplex.com/wikipage?title=Downloads>).
2. Запустіть програму і змініть мову на українську (Settings, Language).
3. Виберіть «Створити том», «Створити зашифрований файловий контейнер», «Звичайний том VeraCrypt».

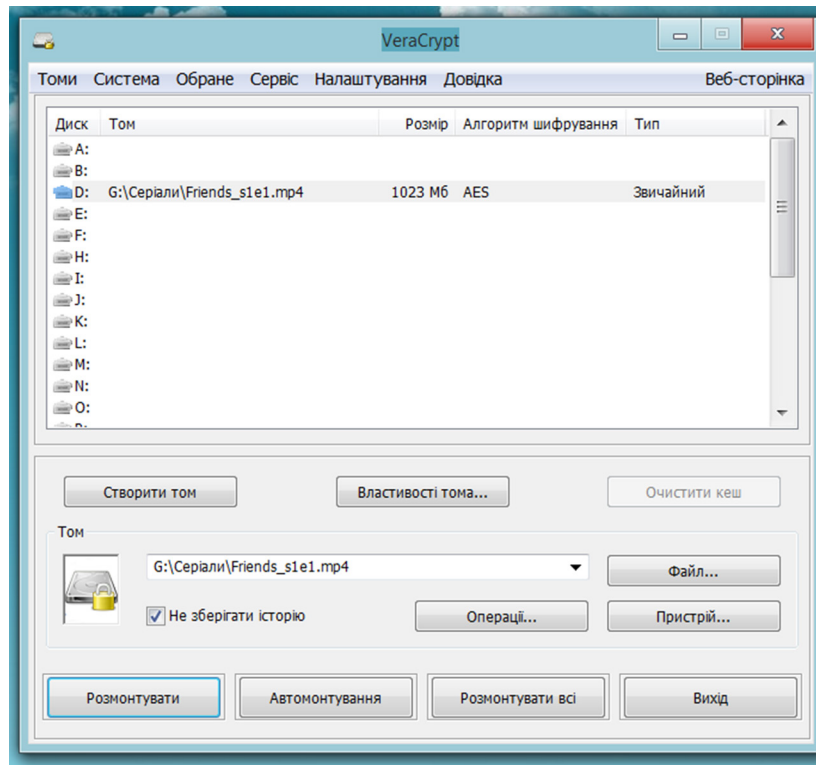
4. У розділі «Розміщення тому» виберіть місце, де ви зберігатимете прихований контейнер (наприклад, якщо маскуватимете під фільм — у папці «Фільми» тощо), і придумайте назву, надавши файлу відповідне розширення, наприклад — `Matrica.(1999).BDRip.1080p.[envy].[60fps].mkv`, або `House of Cards S01E01 (2013) BDRip [UKR] [Hurtom].avi`, або простіше — «Зоотрополіс.mp4», натисніть «Зберегти» і далі.

5. Розділ «Налаштування шифрування» залишайте без змін.
6. Далі потрібно вказати розмір контейнера — вибирайте щось, що виглядатиме реалістично до назви вашого файлу (якщо це pdf — то він не може займати кілька гігабайт). Якщо ви маскували під фільм — можна вибрати 2 чи більше гігабайт.
7. Придумайте пароль (не забувайте, що шифрування надійне настільки, наскільки надійним є пароль, див. у розділі про безпеку акаунтів).
8. Далі порухайте мишкою хаотично всередині вікна VeraCrypt для «збільшення криптографічної стійкості ключів шифрування» і натисніть «Форматувати». Швидкість створення зашифрованого контейнера залежатиме від його розміру, зазвичай не довше кількох хвилин.

Отже, ви створили зашифрований контейнер. Зайдіть у папку, де ви його зберігали, спробуйте відкрити звичайним кліком мишкою — це буде неможливо.

Як додавати файли у контейнер і працювати з ним:

1. Відкрийте програму VeraCrypt, натисніть «Файл» і виберіть потрібний файл.
2. Виберіть будь-яку букву і натисніть «Монтувати», введіть пароль.
3. Тепер зайдіть у «Мій комп'ютер» і побачите, що там з'явився ще один диск під тією буквою, яку ви вибрали в попередньому пунк-



ті. Тепер із зашифрованим контейнером можна працювати як з флешкою — записувати туди файли, видаляти, змінювати прямо там тощо.

4. При закінченні роботи з зашифрованим контейнером, відкрийте програму VeraCrypt, виберіть букву, за якою знаходиться ваш контейнер, і натисніть «Розмонтувати».

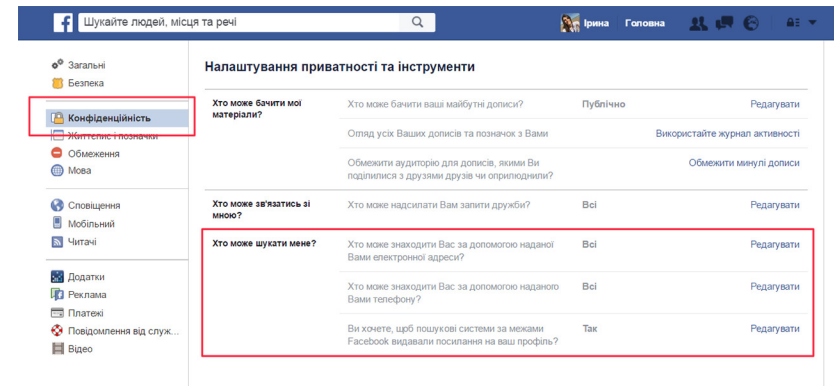
Зашифровані контейнери можна перейменувати, копіювати на флешку, пересилати поштою чи іншими сервісами.

2. ПІДГОТОВКА І ЗАХИСТ ОБЛІКОВИХ ЗАПИСІВ

Для початку варто сказати, що заховати якимось «одною кнопкою» все, що теоретично може вам зашкодити з інтернету — неможливо. Тобто якщо за вашим прізвиськом гуглиться багато компрометуючої для якоїсь зі сторін конфлікту інформації — не рекомендується їхати на небезпечні території взагалі.

У Facebook є опція приховати посилання на вашу сторінку, якщо хтось шукатиме вас за іменем через пошукові системи. Проте, якщо знайдуть і шукатимуть на самому Facebook, — то знайти зможуть все одно. Крім того, ваша сторінка зникне з пошукових систем не одразу, а за кілька тижнів.

Увімкнути це можна в налаштуваннях вашої сторінки, вкладка «конфіденційність». Також тут є опція вимкнути пошук за наданою вами електронною адресою і телефоном.



1) Поставте всюди надійні паролі

Ця тема стосується не лише напряму роботи на небезпечних територіях. Для багатьох журналістів їхня сторінка Facebook чи Twitter — саме по собі медіа, кількість лайків і перепостів їхніх дописів може перевищувати кількість перегляду новин у багатьох виданнях. Пости

журналістів, особливо тих, які перебувають у зоні АТО, часто стають інформаційними приводами для ЗМІ. Крім того, соцмережі та електронна пошта — спосіб спілкування з джерелами інформації, тобто безпека сторінок і пошти журналіста — дорівнює безпеці і анонімності його джерел.

Найперше правило захисту акаунтів — надійний пароль. Що це означає:

- ◆ **довгий** — від 12 символів, чим більше — тим краще;
- ◆ **складний** — бажано, щоб у ньому були великі й малі літери, цифри та спеціальні символи. Хоча краще мати довший пароль, але менш складний, ніж коротший і складніший. Тобто `ojnahoridvadubkydokurky` — краще ніж `2Dv@Dubky1`. Можна взяти чотири випадкових слова, пов'язати їх для себе якимось чином і запам'ятати, або, як варіант, рядок з пісні, вірша, прислів'я тощо;
- ◆ **не пов'язаний з вами особисто**. Тобто ніяких імен, важливих дат, кличок котів, міст, адрес — нічого такого, що про вас можна дізнатися з інтернету. Важливо зазначити, що для зловмисника, який спеціальними програмками підбиратиме ваш пароль, різниці між `olga1984`, `o1l9g8a4`, `o1l9ga84` і т.д. — немає;
- ◆ **паролі мають бути всюди різними**. Це правило найскладніше, але дуже важливе. Якщо зловмисник отримає ваш пароль від якогось «несерйозного» сайту, що зробити не надто складно (інтернет-магазини, форуми, новинні сайти, де ви реєструвалися колись, щоб залишити коментар тощо), то одразу спробує цей або схожий пароль до інших, уже «серйозних» і важливих для вас акаунтів. Варіант з одним складним паролем, до якого ви додаєте назву сервісу (`forexamle_facebook`, `forexample_gmail` тощо) — поганий.
- ◆ бажано **не зберігати паролі у браузері**. У більшості випадків, якщо хтось отримає доступ до вашого ноутбука у відкритій сесії

(чи й у закритій, якщо у вас нема паролю на вхід у систему і/або повнодискового шифрування), то зловмисник одразу отримає паролі до всього.

Звичайно, кожен з нас має десятки різних акаунтів, і запам'ятати до кожного з них довгий, не пов'язаний з вами, відмінний від інших пароль досить складно.

Для цього придумали спеціальні програми і сервіси — менеджери паролів. Їхня суть — ви запам'ятовуєте пароль до менеджера паролів, а всі інші паролі зберігаються там і пам'ятати їх не обов'язково.

Один з надійних і зручних менеджерів паролів — LastPass. Це сервіс, який працює як розширення до браузера, і зберігає ваші паролі у хмарі. Принцип роботи з ним схожий з роботою зі збереженими пароллями у браузері. Спершу вам потрібно залогінитись у це розширення, а далі LastPass підставлятиме ваші паролі куди потрібно.

При цьому, якщо вам потрібні будуть паролі на іншому пристрої — їх можна отримати, залогінившись на сайті сервісу `lastpass.com`, окремо встановлювати розширення щоразу не потрібно буде.

При користуванні LastPass важливо зробити деякі налаштування:

1. Налаштувати автоматичне вилогінення з сервісу після закриття браузера (клік на іконку додатку у браузері, налаштування, безпека, поставити галочку навпроти `Automatically Log out when all browsers are closed and Chrome has been closed (mins)`). Рекомендується ставити 0 або 1 хвилину).
2. Налаштувати автоматичне вилогінення після простою (нічогонь робіння за комп'ютером) (клік на іконку додатку в браузері, налаштування, безпека, поставити галочку навпроти «Автоматично виходити після простою (хв.)»). Рекомендується ставити не більше 15 хвилин).

Якщо цих двох пунктів не зробити, то зловмисник, який отримає

доступ до відкритої сесії, отримає всі ваші паролі, як у випадку зі збереженням їх у браузері.

3. За потреби можна підвищити захист ваших паролів. Так, LastPass може вимагати ваш головний пароль (на вхід у сервіс) не лише при вході, але й при спробі залогінитись на будь-який сайт або переглянути будь-який пароль. Це має сенс, якщо у вас є загроза, що хтось може відібрати ваш пристрій під час активної сесії і одразу (менше 15 хвилин, чи скільки ви налаштували на «простій») зайти у ваше сховище паролів. Це налаштування можна подивитись, зайшовши у сховище LastPass, зліва внизу «налаштування облікового запису», прокрутити вниз і відкрити Advanced options, там поставити необхідні галочки.

Ще один важливий момент — пошта, під яку ви під'якуєте LastPass-акаунт, має бути захищеною (хороший пароль, двофакторна авторизація і т.д.), і пароль до цієї пошти потрібно пам'ятати.

Рекомендуємо зберегти всі потрібні вам паролі у менеджері паролів, а тоді видалити їх з браузера.

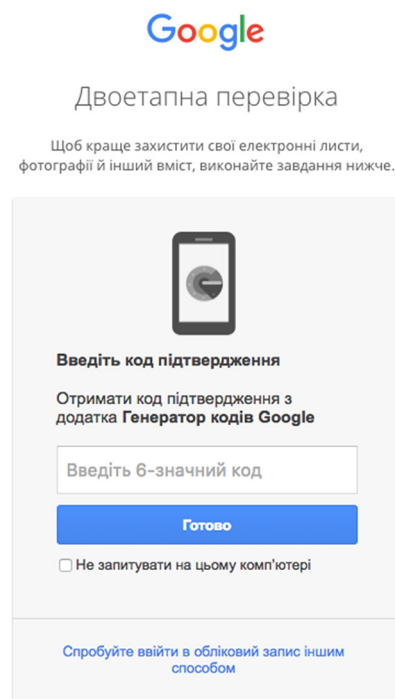
2) Увімкніть усюди двофакторну авторизацію

У світі сучасних технологій одного паролю для захисту облікових записів, навіть довгого, складного, унікального і т.д. — не достатньо. Його можна викрасти за допомогою фішингу, підглянути, коли ви його вводите (наприклад, через камеру спостереження у кафе чи готелі), відновити через способи відновлення, підсадити на ваш пристрій шпигунську програму, яка відправлятиме зловмисникам усе, що ви вводите на клавіатурі тощо.

Тому більшість сервісів, які турбуються про безпеку користувачів, пропонують двофакторну авторизацію. Це означає, що вам треба підтвердити сервісу, що ви — це ви, двома різними способами: чимось, що ви знаєте (пароль), і чимось, що ви маєте (смартфон).

Для всіх акаунтів, які є для вас важливими, увімкнена двофакторна авторизація — обов'язкова! Для Gmail, Facebook, Vkontakte, Twitter, Dropbox, LastPass, iCloud і т.д.

За замовчуванням «другий фактор» приходиме вам через смс або на програмку Facebook на вашому смартфоні. Ми рекомендуємо зручніший і безпечніший спосіб — використовувати спеціальну програмку для смартфона «Генератор кодів Google» (Google Authenticator), у якій генеруватимуться кожні 30 секунд нові коди. Вона зручна тим, що не потребує для роботи ні інтернету, ні мобільного зв'язку (працює, якщо на вашому смартфоні стоїть автоматичне налаштування часу і дати).



(двофакторна авторизація на Gmail: запитує код, згенерований у програмі Google Authenticator)

Де увімкнути двофакторну авторизацію:

- ◆ Gmail — клік на аватарку в правому верхньому куті, синя кнопка «Мій акаунт», розділ «Вхід і безпека», «Двоетапна авторизація».
- ◆ Facebook — клік на трикутник у правому верхньому куті, «Налаштування», «Безпека», «Підтвердження входу».
- ◆ Vkontakte — «Мої налаштування», «Безпека», «Підтвердження входу».
- ◆ Twitter — клік на аватарку в правому верхньому куті, «Налаштування», «Безпека та приватність», «Підтвердження входу» (підтримує лише смс).
- ◆ Dropbox — «Параметри», «Безпека», «Двоетапна перевірка».

- ◆ LastPass — «Налаштування облікового запису», «Multifactor Options» (не підтримує смс).
- ◆ iCloud — appleid.apple.com, «Безпека», «Двоетапне підтвердження» (смс або на ваш пристрій Apple).

3) Перевірте способи відновлення

Часто для відновлення у вас може стояти якась стара електронна скринька, на яку ви вже й самі не пам'ятаєте паролю. Зловмиснику простіше буде не підбирати чи викрадати ваш пароль (тепер уже довгий і унікальний), а натиснути «Я забув пароль» і отримати посилання на цю стару пошту, яку ви «не доглядаєте».

Також там можуть бути дуже очевидні секретні питання, на які можна підібрати чи «наугадити» відповіді.

Швидкий спосіб перевірити — натисніть під час входу, що забули пароль, і подивіться, що вам запропонують для відновлення доступу до акаунту. Якщо відновлення стоїть на поштову скриньку — то це має бути не російська чи українська пошта (не mail.ru, yandex.ru, ukr.net, i.ua тощо), і вона повинна бути захищена вами — хороший пароль, двофакторна авторизація, не логінитесь на чужих пристроях і т.д.



Перевірка безпеки

Перевірте налаштування безпеки та активність, щоб захистити свій обліковий запис.

[РОЗПОЧАТИ](#)

Остання перевірка: 24 травня, 14:18

Для Gmail варто пройти перевірку безпеки: коли ви у пошті — клікніть на свою аватарку в правому верхньому куті, тоді синю кнопку «Мій обліковий запис» і у першому стовпці — «Перевірка безпеки».

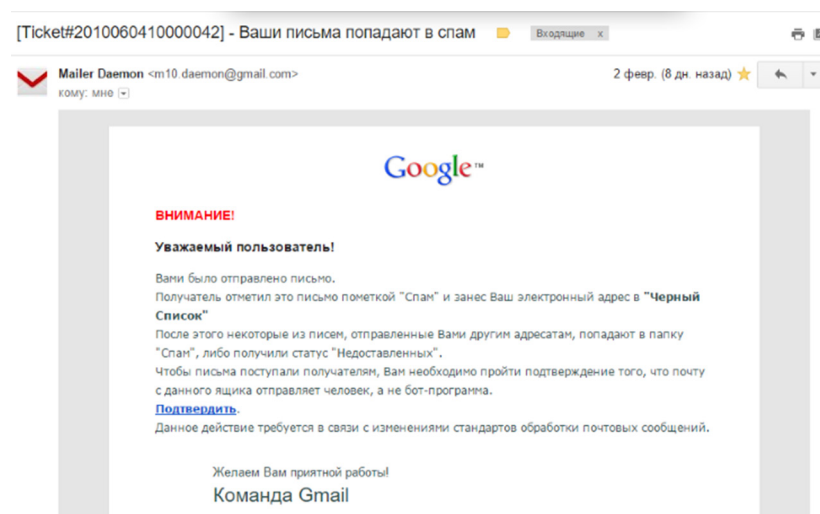
4) Навчіться розпізнавати шахрайство і не ведіться на нього

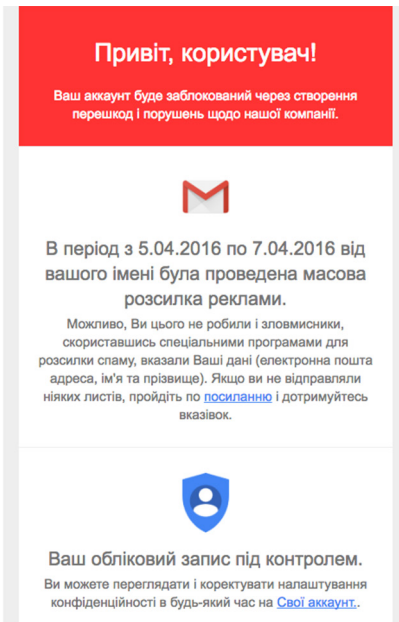
Одним із найпоширеніших в Україні способів викрасти пароль є фішинг. Це спосіб обманути користувача так, щоб він сам ввів свій логін та пароль на сайті зловмисника.

Найчастіше надсилають лист нібито від поштового клієнта (Gmail, Mail.ru тощо), наполегливо рекомендуючи перейти за посиланням і щось там зробити — підтвердити, що ви не розсилали спам, збільшити об'єм поштової скриньки, перевірити незрозумілу активність тощо. Посилання вестиме на сайт-підробку, який виглядатиме точно так само як Gmail, Google Drive, Mail.ru тощо. Ціль зловмисника — щоб ми не помітили підробки і ввели там свої дані.

Єдиний точний спосіб розпізнати фішинг — дивитись на посилання, куди він веде. Для цього можна навести мишкою на нього і подивитися в лівому нижньому куті браузера, або ж клікнути по ньому правою клавішою, «скопіювати посилання» і вставити кудись, де можна подивитися (блокнот, документ Word тощо). Переконайтеся, що посилання справді належить тому сервісу, на який вам прийшов лист, якщо сумніваєтесь — перепитайте когось, хто може краще розбиратись (можна звернутись за консультацією в ІМП). Ну і якщо вас якийсь сервіс просить ввести логін і пароль тоді, коли ви вже залогінені, — це вже має насторожити, перевірте посилання.

Приклади фішингових листів:





Якщо ви перейдете за посиланням, яке криється під словами «Потвердить» чи «посиланню» (на скриншотах — синім) — вас перекине на сайт, який виглядатиме як початкова сторінка gmail. Ні в якому разі не вводьте там свої логін і пароль.

Важливо зазначити, що фішинговий лист може прийти не лише на електронну пошту, але й у соцмережах, месенжерах тощо.

Якщо у вас пошта Gmail — рекомендуємо встановити розширення до браузеру «Захист пароля» (розробник google.com), яке попередить вас

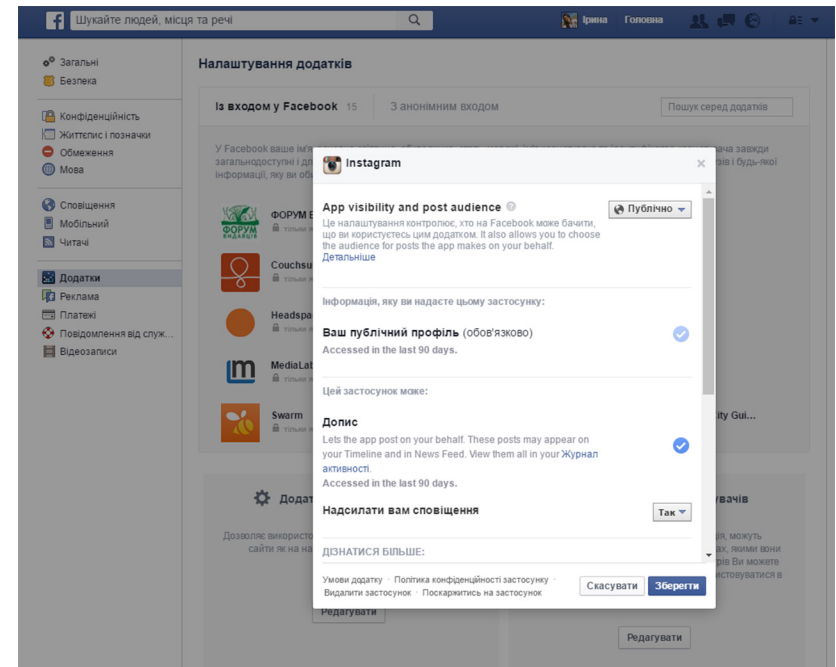
про спробу введення паролю до облікового запису Google на негуглівських сервісах.

5) Контролюйте додатки, прив'язані до ваших акаунтів

Авторизуючи будь-який додаток на нашому поштовому, Facebook, Вконтакті чи будь-якому іншому акаунті, щоб зареєструватися на якомусь сайті, пройти якийсь тест тощо, ми надаємо йому певні права. Наприклад, постити щось від нашого імені, читати наші повідомлення, надсилати повідомлення і сповіщення нашим друзям тощо.

Усі незрозумілі й непотрібні вам додатки потрібно видалити і в майбутньому — надавати доступ тільки тим, розробникам яких ви довіряєте і які потребують мінімальних прав.

Якщо якісь додатки вам потрібні — перевірте, до яких даних вони мають доступ і якими правами у вашому акаунті володіють.



(перевірка, які дозволи має додаток Instagram на Facebook)

Щоб перевірити встановлені додатки:

- ◆ на Gmail — зайдіть у налаштування акаунта (клік по аватарці, синя кнопка «Мій обліковий запис»), «Пов'язані додатки та сайти», «Керувати додатками»;
- ◆ Facebook — праворуч зверху «Налаштування», «Додатки»;
- ◆ Вконтакті — зліва знизу «Додатки», «Мої додатки», «Налаштування»;
- ◆ Twitter — клік на аватарку праворуч зверху, «Налаштування», «Додатки».

3. ПІДГОТОВКА ТА ЗАХИСТ КОМУНІКАЦІЙ

1) Мобільний зв'язок

При використанні мобільного GSM-зв'язку оператор завжди знає наше місцезнаходження з точністю до кількох метрів (завжди, коли сім-картка активна, навіть якщо ви не розмовляєте в цей час), історію дзвінків, історію і зміст смс, а також має технічні можливості записувати зміст телефонних розмов.

Також зловмисник може підробити базову станцію і, розмістивши її неподалік вас, отримувати ту ж інформацію — місцезнаходження, історію і зміст дзвінків та смс.

Найгірше, що цих даних неможливо якось приховати, тому мобільний зв'язок вважається небезпечним і використовувати його для важливих розмов чи листування не рекомендується. Так само як і брати з собою на зустрічі з джерелами інформації чи відвідування якихось місць, факт відвідування яких ви б хотіли приховати.

Думка про те, що користуватися звичайним старим телефоном безпечніше, ніж смартфоном, — міф, якщо ми говоримо про захист комунікацій. Звичайний «кнопкофон» дає можливість спілкуватися лише через мобільний зв'язок та смс, які зовсім не захищені, тоді як смартфон — це маленький комп'ютер і за наявності інтернету (навіть лише мобільного інтернету) комунікацію можна зробити значно більш захищеною. Звичайно, за умови, що виконані інші пункти по захисту смартфона (видалене зайве, пароль на розблокування, шифрування).

2) Інтернет-зв'язок

Перебуваючи у відрядженнях журналісти часто змушені користуватися «чужими» wi-fi. Наскільки ж це безпечно і яку інформацію можуть отримати адміністратори wi-fi-мереж, оператори інтернет-зв'язку (мобільного зокрема), чи інші зловмисники, що підключаються, щоб зчитувати ваш інтернет-трафік.

Варіант 1: якщо ваше з'єднання з інтернетом проходить звичайним незашифрованим каналом, то всі ці посередники, названі вище, можуть:

- ◆ бачити, на які сайти ви заходите, які сторінки там відкриваєте;
- ◆ бачити зміст написаного вами (логін/пароль, коментар до статті, повідомлення тощо);
- ◆ бачити файли, які ви пересилаєте, завантажувати їх, змінювати їх на ходу і т.д.

Тобто абсолютно повний доступ до ваших дій в інтернеті.

Варіант 2: конфіденційне з'єднання. Якщо ви заходите на сайт і перед назвою сайту в адресному рядку бачите зелений замочок (для деяких браузерів — безколірний замочок) — це з'єднання є конфіденційним і названі вище посередники можуть:

- ◆ бачити, на який сайт ви прийшли (лише основну адресу, наприклад, facebook.com, mail.google.com, youtube.com тощо);
- ◆ скільки часу ви провели на цьому сайті і який об'єм інформації завантажили/вивантажили;



(різниця між конфіденційним та неконфіденційним з'єднанням яку видно у рядку браузера)

Всього іншого — конкретних сторінок, які ви переглядаєте, даних, які вводите (логін/пароль тощо), змісту листів і повідомлень, файлів, які пересилаються, і так далі — ці посередники не бачать, бо воно

проходить зашифрованим каналом і розшифровується аж на серверах сервісу, до якого ви під'єднуєтесь (наприклад Facebook, Vkontakte чи Google).

Популярним серед українських журналістів для передачі великих файлів є сайт ex.ua. Він — без «зеленого замочка». Тобто адміністратор wi-fi-мережі в готелі чи кафе, а також інтернет-провайдер бачать усе, що такі журналісти заливають на ex.ua чи завантажують звідти, і можуть перехопити.

Для спілкування з колегами рекомендуємо використовувати сервіси, які мають «зелений замочок» і яким ми довіряємо. Наприклад, майже всі відомі в Україні поштові клієнти мають «зелений замочок», тобто при передачі дані захищені від посередників. Тому питання, яким сервісом користуватись — залежить від вашої довіри до конкретного сервісу. Адже посередники листів не прочитають, вкладених файлів не побачать.

Для передачі даних рекомендуємо:

1. Або користуватись сервісами з зеленим замочком (Google-Диск, Dropbox, Mega і т.п.).
2. Або завантажувати файли, запаковані в архів з паролем, а пароль передавати іншим, більш безпечним способом (наприклад, повідомленням у Facebook, електронною поштою, чи будь-яким месенджером, крім ICQ чи Vkontakte).

Для спілкування не рекомендуємо користуватись месенджерами, сервери яких зберігаються на території пострадянських країн, тобто Viber, Vkontakte, Mail.ru, Yandex, Rambler.ru тощо.

Можна користуватись довіреними месенджерами, як Google та Facebook, за умови, що ви та ваші співрозмовники дотримуетесь правил захисту облікових записів, наведених у цьому посібнику.

Найкраще користуватись месенджерами, які пропонують так зване «шифрування з кінця в кінець», тобто коли ваші повідомлення

навіть на серверах цього сервісу зберігаються в зашифрованому вигляді. Наприклад, WhatsApp, Signal, iMessage, Facetime, зашифровані чати в Telegram (цю опцію в Telegram треба вмикати окремо і працює лише в чатах один на один і лише зі смартфоном на смартфон).

Якщо ваше джерело інформації користується небезпечними засобами зв'язку (російські, білоруські, українські сервіси, мобільний зв'язок тощо), попередьте їх про можливі загрози і переконайте перейти на захищені засоби.

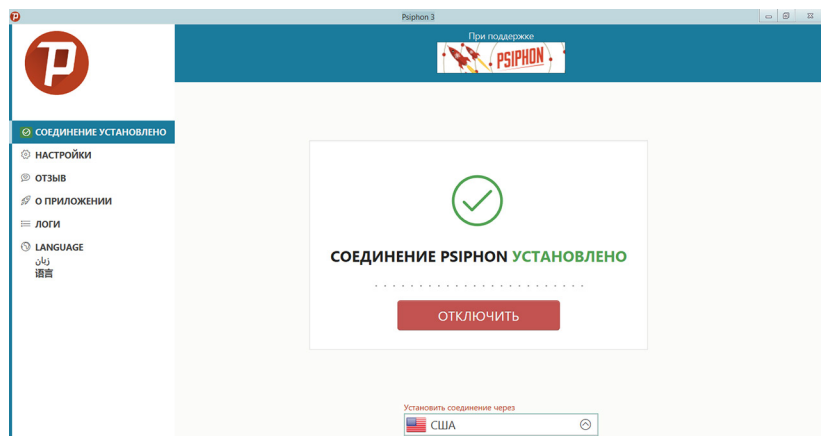
3) Приховування інтернет-трафіку

Є спосіб приховати від посередників, які знаходяться в Україні (чи на окупованих українських територіях) — тобто адміністраторів wi-fi, інтернет-провайдерів тощо, всю інформацію про те, що ви робите в інтернеті: на які сайти заходите, якими месенджерами користуєтесь і т.д.

Ця технологія називається VPN — «віртуальна приватна мережа». При підключенні VPN весь ваш інтернет-трафік проходитиме через сервер VPN, який знаходиться в іншій країні і ваше з ним з'єднання шифруватиметься. Тобто українські інтернет-провайдери та інші люди, що можуть зчитати ваш трафік, бачитимуть лише, що ви з'єдналися з сервером у Німеччині, чи Великобританії, чи Канаді, а на які саме сайти ви ходили, в яких месенджерах переписувались, які файли пересилали і т.д. — не бачитимуть.

Один з хороших безкоштовних таких сервісів — Psiphon (psiphon.ca), доступний для пристроїв на Windows і Android. Потрібно завантажити його з офіційного сайту і запустити в себе на пристрої. Він не потребує встановлення, одразу після завантаження і запуску починає працювати.

За замовчуванням він з'єднає вас із сервером, який знаходиться в країні, з'єднання з якою зараз буде найшвидшим.



У разі такого підключення Psiphon шифруватиме всі інтернет-з'єднання, які проходять через браузер. Якщо є потреба шифрувати також позабраузерні з'єднання, наприклад, при користуванні якимись месенджерами на ноутбучі, потрібно зайти в пункт налаштування, «протокол з'єднання» і поставити галочку навпроти L2TP/IPSec.

Якщо потрібно вимкнути VPN — просто натискаєте «Відключити». Коли знову знадобиться — запустити завантажений файл. Якщо ви працюєте на небезпечних територіях рекомендується VPN не відмикати взагалі.

Для Android необхідно завантажити додаток Psiphon із Play Market і при початковому налаштуванні вибрати опцію шифрувати з'єднання всього пристрою (whole device).

Ще один надійний VPN-сервіс — TunnelBear. Вона є для систем Windows, Mac OS X, Android, iOS. З'єднання при цьому буде швидшим, ніж у Psiphon, але безкоштовно буде лише 500 Мб у місяць.

З'єднання з інтернетом при використанні VPN, тим більше безкоштовним, буде повільнішим. Якщо є справді потреба часто «ховатися» від українських інтернет-провайдерів, адміністраторів незахищених wi-fi і т.д., рекомендуємо купити один з платних швид-

ких надійних VPN (вибрати можна тут <https://torrentfreak.com/vpn-anonymous-review-160220>).

Поданий у цьому розділі посібника список рекомендацій — мінімальний набір для безпечної роботи журналіста, який все ж не гарантує повної безпеки, бо найбільша вразливість будь-якого пристрою, сервісу чи програми — невідповідальна поведінка користувача. Наприклад, залишивши ноутбук незаблокованим на 10 хвилин біля недовірених осіб, — ніяке шифрування не врятує ваші дані. Чи ввівши свій пароль на чужому комп'ютері, не забравши галочку «довіряти» і не вилогінівшись потім, — ніякий суперпароль, двофакторна і т.д. не захистять ваш акаунт. Тільки зміна ваших звичок у користуванні пристроями, соцмережами, поштою, месенджерами зможе поступово гарантувати вам високий рівень цифрової безпеки.

РОЗДІЛ X. ЖУРНАЛІСТСЬКІ СТАНДАРТИ ПРИ ВИСВІТЛЕННІ ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ТА СТОРІН КОНФЛІКТУ

1. ОСОБЛИВОСТІ ВИСВІТЛЕННЯ КОНФЛІКТІВ

Марк Томпсон у книзі «Ковка війни» писав, що *«словесне насильство призводить до фізичного насильства»* і що *війна первинно розпочинається у ЗМІ.*

Важко недооцінити роль ЗМІ у формуванні громадської думки щодо конфлікту або конфліктно вразливих груп населення. З одного боку, ЗМІ можуть допомогти в протидії різних проявів дискримінації та стати тим інструментом, що буде при необхідності «загладжувати гострі кути», які неминуче виникають в умовах конфлікту, а з іншого — може бути джерелом нетерпимості й агресії.

При висвітленні конфліктів журналіст зобов'язаний більш ретельно перевіряти інформацію, розповсюджувати лише точну інформацію, недопустимо оприлюднювати матеріали, що основані на чутках або ж постах у соціальних мережах.

Точність інформації забезпечується:

- ◆ перевіркою достовірності джерел інформації;
- ◆ наданням переваги першоджерелам;
- ◆ перевіркою інформації у кількох джерел;
- ◆ перевіркою документів чи документальних свідчень, на які ви посилаєтесь;
- ◆ підтвердженням подій безпосередньо очевидцями, при можливості;

Якщо ж помилка все ж сталася журналіст зобов'язаний спростувати неправдиву чи недостовірну інформацію і забезпечити максимальне розповсюдження спростування.

При висвітленні конфлікту необхідно використовувати коментарі експертів та очевидців, проте, мають бути чітко відокремлені коментарі експертів з обов'язковим озвучуванням їхніх імен та компетенцій, коментарі очевидців та самого журналіста. При необхідності можна зауважити, що точка зору експерта може не співпадати з позицією ЗМІ.

Більшим авторитетом користуються журналістські матеріали в яких назване джерело інформації і це джерело є максимально достовірним. Не називати джерело своєї інформації має сенс, якщо оприлюднення його може зашкодити цьому джерелу. Проте постійне використання анонімних джерел інформації рано чи пізно може призвести до втрати довіри до ЗМІ або ж самого журналіста.

Свідчення експертів та очевидців варто записувати на аудіоносії.

Журналістський продукт не має містити закликів до насилля або ж розпалювати ворожнечу. Будь-які повідомлення про конфлікт мають бути максимально збалансовані, неупереджені та базуватися на фактах.

Журналіст не має займатися лобіюванням чиеїсь точки зору чи відстоювати інтереси однієї зі сторін конфлікту.

Небезпека неправильного чи спотвореного, некоректного висвітлення питань конфлікту ЗМІ може призвести до страху, невпевненості, а іноді й ненависті по відношенню до певних конфліктно вразливих груп суспільства. Найжахливіше, що іноді такі матеріали не базуються на фактах, є неточними та недостовірними.

Від того, наскільки толерантно чи конфліктно, подають ЗМІ власні матеріали, залежать не лише погляди людей, але й самі міжгрупові стосунки та суспільний спокій і мир.

2. ЯК ПИСАТИ ПРО КОНФЛІКТНО ВРАЗЛИВІ ГРУПИ НАСЕЛЕННЯ.

При написанні матеріалу, що стосується конфліктно вразливих груп населення, необхідно передусім дотримуватися журналістських стандартів, ретельно перевіряти інформацію мінімум у двох джерел.

Ретельно оцінюйте достовірність вибраних вами джерел інформації, не використовуйте соціальні мережі як джерело інформації при висвітленні конфліктно вразливих груп. Використовуйте коментарі незалежних експертів та дійових осіб (вимушених переселенців). Залучайте альтернативні точки зору, щоб матеріал виглядав збалансовано і щоб вас не звинуватили в заангажованості. Ретельно підходьте до вибору лексем, використовуйте максимально нейтральні назви.

Варто оцінювати і контекст матеріалу, аби там не було негативної конотації по відношенню до вимушених переселенців чи інших груп.

Діти та підлітки

Найвразливішою конфліктно чутливою категорією населення є діти та підлітки. Тому висвітлювати цю категорію потрібно максимально етично. Окрім цього, варто намагатися прослідкувати можливі причинно-наслідкові зв'язки і при умові багатьох можливих негативних наслідків для цієї групи варто відмовитися від оприлюднення такого матеріалу.

Інтереси та безпека дітей і підлітків повинні мати пріоритет над будь-якими редакційними вимогами.

Завжди інтереси дитини журналіст має ставити вище за рейтинги!!!

Журналіст має переконатися, що коментарі дитини або підлітка, що стали учасниками або свідками трагічних подій, є конче необхідними для матеріалу. Якщо ж відсутність такого коментаря не несе сильних фактологічних втрат, а використання такого коментаря журналістом

спрямоване лише на підвищення градусу емоційності цього матеріалу, варто від цього відмовитися. Адже будь-яка розмова журналіста з дитиною або підлітком про травматичну подію може мати для них негативні наслідки.

Інформацію, отриману від дітей, варто більш детально перевіряти в альтернативних джерелах, оскільки діти схильні до фантазування

Перш ніж спілкуватися з дітьми, необхідно отримати дозвіл від самого неповнолітнього, а також батьків, або ж офіційних опікунів, бажано письмовий. При отримуванні погодження дитини журналісту варто враховувати вік дитини, етап її розвитку та розуміння наслідків. Неприпустимим є фінансове або ж інше заохочення дітей, юнацтва чи їхніх батьків при отримуванні згоди на інтерв'ю з неповнолітнім. Треба пояснити дорослим, навіщо потрібно це інтерв'ю, яким чином і де буде воно записано, коли і де з'явиться публікація. Така інформація дозволить батькам прийняти обґрунтоване рішення, чи дозволяти інтерв'ю з їхньою дитиною. Варто чітко пояснити батькам та дітям усі можливі прогнозовані наслідки цього матеріалу на їхнє майбутнє та майбутнє їхньої дитини.

Якщо це можливо, батьки або близькі повинні бути присутніми під час спілкування журналіста з дитиною.

При зйомці в навчальному закладі дітей та юнацтва необхідне погодження та згода місцевих відділів освіти, або керівництва навчального закладу.

Варто пам'ятати про необхідність збереження анонімності при висвітленні антисоціальної поведінки дітей чи юнацтва, щоб не уможливити подальший фізичний, моральний чи інший вид тиску окремих людей чи громадськості на неповнолітнього.

Вимушено переміщені громадяни

На сайті «Волинь. Пост» 19 квітня 2016 року вийшов матеріал під назвою «Біженці зі сходу вимагають відкрити додаткові російськомов-

ні школи». Новина про те, як місцева влада західних регіонів робить усе можливе для налагодження життя вимушених переселенців, а ті постійно чимось незадоволені, притому ще й зверхньо ставляться до місцевих жителів.

«Але ще більше людей обурюють випадки хамського ставлення біженців до закарпатців. Неподиноками є повідомлення про грубість переселенців, які вважають закарпатців “лохами”. А нещодавно преса повідомляла про те, як хулігани з явно “східняцьким” акцентом побили ужгородського художника», — один із абзаців новини.

У новині немає ані джерел інформації, ані альтернативного погляду. Це може свідчити про своєрідний вкид, покликаний погіршити стосунки місцевого населення з переміщеними особами й загалом негативно налаштувати людей до переміщених осіб.

У новині використані оціночні судження та узагальнення на кшталт: «ще більше людей обурюють випадки хамського ставлення біженців до закарпатців», «і навіть попри це закарпатці готові і надалі допомагати біженцям».

У цьому матеріалі журналіст чітко поділяє громаду закарпатської області на «хороших» місцевих та «нечемних» переселенців. Таке спрощення картини світу до білого та чорного є ознакою маніпуляцій громадською думкою.

Крім цього, у статті вжито неправильні назви, оскільки, згідно з Конвенцією ООН про статус біженців, під цим словом мають на увазі людей, що перебувають поза межами своєї країни, що перетнули офіційний кордон. У випадку ж українського конфлікту, по відношенню до людей, що переїхали з тимчасово окупованих територій правильно вживати назви «вимушені переселенці», або ж «люди, що змушені були покинути власні домівки».

Ця новина викликала неабиякий інтерес у мережі з відповідними дуже ворожими відгуками на адресу переселенців. Та після реакції екс-

пертної спільноти, у якій сайт було засуджено за розпалювання ворожечі, до вечора 21 квітня новину було знято.

Це приклад неналежного висвітлення цієї групи громадян.

При інтерв'юванні переселенців необхідно враховувати, що у декого з таких людей може бути постконфліктний травматичний синдром. Розмовляючи з переселенцями, журналіст має усвідомлювати, що ця людина переїхала, або досі знаходиться в місцях де проходять бойові дії, була свідком, або навіть сама зазнавала насилля. Її життю загрозувала чи досі загрожує смертельна небезпека. А люди, що втратили власні домівки та були змушені переїхати на нові місця проживання, можливо стикнулися з бідністю, відсутністю допомоги чи негативним ставленням місцевих жителів.

Тому при розмові з цими людьми варто дотримуватись деяких правил:

- ◆ По-перше, запитати, чи людина хоче з вами розмовляти і з повагою ставитись до її вибору, навіть якщо вам відмовлять. Не тиснути на людину.
- ◆ Якщо ж людина погодилась, то вислухати її та намагатись не перебивати.
- ◆ Якщо позиція людини відміна від вашої, непотрібно їй нав'язувати власну думку чи намагатися довести її неправоту.
- ◆ При бажанні виявити співчуття не варто стверджувати, що ви знаєте, що людина відчуває, навіть у випадку, якщо подібні події мали місце і у вашому житті.

Під час інтерв'ювання переселенців журналіст має зважати на їх вразливість, уникати стереотипів та навішування ярликів.

Мешканці окупованих територій

Схожих правил варто дотримуватись і при висвітленні мешканців окупованих територій. Проте, коли журналіст робить матеріал про людей, які живуть на окупованих територіях йому варто враховувати і потенційну небезпеку, яку його матеріал може спричинити таким людям. Тому це саме той випадок, коли варто не називати справжні дані таких людей і не фотографувати їх особисто, а також їхні будівлі.

Проте не варто уникати тем, дійовими особами яких є мешканці окупованих територій. Замовчування цієї теми призводить до створення штучного інформаційного бар'єру між жителями тимчасово окупованих територій та іншими громадянами України. Це може завадити в подальшому інтеграції цих людей назад в українське суспільство.

Для опису мешканців окупованих територій варто використовувати назви:

- ◆ Мешканці окупованих територій.
- ◆ Мешканці територій, підконтрольних «ЛНР»/«ДНР».
- ◆ Населення непідконтрольних Україні територій.
- ◆ Мешканці окупованого Донбасу.

3. ОСОБЛИВОСТІ ВИСВІТЛЕННЯ ПРОТИЛЕЖНОЇ СТОРОНИ КОНФЛІКТУ.

Одним із аспектів журналістики під час війни є вірне вживання лексем. На перший погляд може здатися, що немає особливої різниці, як назвати протилежну сторону конфлікту: «ополченцями», «бойовиками» чи «терористами». Проте залежно від того, які означення використовує журналіст, інформаційна стратегія може переходити від журналістики миру до журналістики війни і навпаки.

Наразі це вкрай дискусійне питання, оскільки і журналістська, і експертна спільнота розділилась на прихильників журналістики війни та журналістики миру. Позиція перших базується на необхідності протидіяти російській пропаганді, можливо навіть з використанням схожих маніпуляцій, мовляв, якщо вони власне українців називають «хохлами», «нациками» чи «бандерівцями», чому ми маємо діяти по іншому. І звинувачують прихильників журналістики миру в непатріотизмі, які зі свого боку закидають опонентам розпалювання ворожнечі, що може призвести до нових невинуватих жертв.

Ми в Інституті масової інформації пропонуємо відходити від крайнощів та притримуватися золотої середини, яка, на нашу думку, полягає в униканні мови ворожнечі та точному використанні термінології в назвах усіх учасників конфлікту.

Тож для опису протилежної сторони конфлікту ми пропонуємо використовувати назви:

- ◆ Бойовики (проросійські) — нейтральна назва, яку використовують більшість міжнародних організацій.
- ◆ Сепаратисти (проросійські, озброєні) — термін, який чітко пояснює, що є їх остаточною ціллю і що вони відстоюють. Сепаратизм (від лат. *separatus* — окремий) — прагнення до відокремлення, відособлення, рух за відокремлення частини однієї держави у незалежну державу, або ж приєднання цієї частини до іншої держави.
- ◆ Іноземні найманці, якщо вони іноземні.
- ◆ Збройні формування.
- ◆ Російські військові, при умові, що це відповідає дійсності та є відповідні докази.
- ◆ Так звані «ДНР» та «ЛНР», проте стосовно цих назв уже є певні суперечки, так, наприклад, донецький журналіст Олексій Мацука пропонує інші назви, і навіть наголошує на необхідності від них

відходити: «Окупована територія — це не “так звана “ДНР” — це окупована територія або ОРДО (окремі райони Донецької області) і ОРЛО (окремі райони Луганської області) . Абревіатуру “ДНР” взагалі треба забувати і використовувати рідше — і цьому є багато причин, і головне — всі вони правильні. Люди не бачать лапки в теленовинах і не чують їх», — його цитата.

- ◆ Територія, підконтрольна «ЛНР»/«ДНР».
- ◆ Окуповані території (Донбасу чи Криму).
- ◆ Територія, непідконтрольна уряду України.

Некоректними, на нашу думку, є назви:

Терористи, ополченці, партизани.

Інтерв'ювання сепаратистів.

Не варто давати можливість сепаратистам озвучувати власні погляди на їхніх умовах, а також пропагувати власні погляди. Попри це, журналістський матеріал має бути максимально незаангажований, а це передбачає можливість висловитися всім сторонам конфлікту.



Мітинг з нагоди 9 травня в окупованому Донецьку, 9 травня 2014 року.
(Фото Олексій Фурман)

Мова ворожнечі

При висвітленні конфлікту та людей, що з ним пов'язані необхідно бути максимально етичними та уникати використання мови ворожнечі.

Мова ворожнечі — це будь-яке самовираження з елементами заперечення принципу рівності між людьми у правах. Мова ворожнечі описує, ієрархічно зіставляє різноманітні групи людей та оцінює особисті якості конкретних осіб на підставі їх належності до тієї, або іншої групи (визначення Amnesty International).

Тобто це вислови або ж контекст, що призводять до створення або поглиблення вже існуючої ворожнечі між відмінними за певними ознаками групами суспільства. У межах українського конфлікту, це групи відмінні найчастіше за територіальним походженням, політичними чи соціальними поглядами.

Мову ворожнечі в засобах масової інформації найчастіше класифікують за шкалою «жорстка, середня та слабка».

У контексті українського конфлікту до жорсткої мови ворожнечі можна віднести:

- ◆ прямі заклики до насилля;
- ◆ завуальовані заклики до насилля;
- ◆ заклики до дискримінації;
- ◆ заклики не дати групі можливості закріпитися в регіоні.

Середня:

- ◆ виправдування випадків насилля та дискримінації;
- ◆ твердження про кримінальність певної територіальної чи етнічної групи;
- ◆ звинувачення певної групи у негативному впливі на суспільство чи державу;
- ◆ твердження про її неповноцінність.

Слабка:

- ◆ створення негативного іміджу певної групи суспільства;
- ◆ твердження про моральні недоліки такої групи;
- ◆ згадування групи чи окремих її представників у принизливому чи образливому контексті;
- ◆ протиставлення однієї групи іншій;
- ◆ пряме або завуальоване твердження того, що одна група створює незручності в існуванні іншої.

Від того, наскільки толерантно чи конфліктно подають ЗМІ власні матеріали залежать не лише погляди людей і самі міжгрупові стосунки але й суспільний спокій та мир.

Наслідки некоректного висвітлення конфлікту та людей з ним пов'язаних

Наслідки свідомого чи ненавмисного некоректного висвітлення конфлікту та груп людей з ним пов'язаних з огляду професійних та етичних стандартів журналістики може призвести до негативних наслідків, при тому інтенсивність цього негативу виміряти досить складно.

З огляду на суспільство це:

- ◆ поглиблення існуючого конфлікту;
- ◆ створення нового конфлікту;
- ◆ кризи політичні та економічні;
- ◆ застій розвитку країни чи навіть її регресія;
- ◆ роз'єднання суспільства;
- ◆ порушення прав людини;
- ◆ загострення дискримінації.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Особливості матеріалів для трекінгового взуття

Матеріал верху черевика

Ці матеріали впливають на вагу, міцність і водонепроникність черевика.

Цільнокроєні: чудово «дихають», дуже міцні, гарні показники водонепроникності. Найчастіше використовуються у взутті для важкого і середнього трекінгу. Необхідно розносити черевики з таким верхом, щоб шкіра прийняла оптимальну форму ноги.

Комбіновані: зазвичай шкіра поєднується з нейлоном або нейлоною сіткою. Такі черевики будуть досить легкими і добре «дихаючими», але вони будуть швидше промокати. Також схильні до зносу, особливо на сипучих поверхнях. Коштують такі моделі, як правило, дешевше.

Замша: схожа на нубук, але м'якша, внаслідок чого використовується на черевиках для легкого трекінгу та кросівках.

Синтетичні тканини: поліестер, нейлон, або синтетична шкіра дедалі частіше зустрічаються на сучасних моделях. Як правило, вони легше розношуються і сохнуть швидше, коштують дешевше. Недолік у тому, що зношуються вони швидше через велику кількість швів зовні черевика і, як правило, меншу міцність цих матеріалів.

Водонепроникність: багато моделей виробляються з використанням різних мембран (GORE-TEX® / eVent / SympaTex). Ці технології забезпечують збереження сухості та комфорту ноги за складних погодних умов (як от: від потрапляння вологи всередину і за рахунок часткового виведення вологи назовні).

Матеріали підошви і конструкція черевика

Підошва складається з 3-х (і більше) шарів: сама підошва — на неї припадає контакт із зовнішньою поверхнею; середня частина — абсорбує ударне навантаження (амортизує) і допомагає вберегти ваші суглоби від травм при ходьбі з важким вантажем; внутрішня частина — забезпечує жорсткість і розподіляє навантаження більш рівномірно, також забираючи частину навантаження з ваших ніг на себе. В окремих моделях кількість шарів може бути більша, і їх чергування може бути дещо іншим, але незмінною залишається загальна картина — полегшення пересування і мінімізація навантажень.

Підошву найчастіше виготовляють зі спеціальної гуми компанії Vibram. Вона повинна мати хороше зчеплення з ландшафтом і може бути різного ступеня жорсткості. Чим менше гнеться підошва, тим більшу вагу можна навантажувати на плечі, і тим більш пересічену місцевість витримають ваші черевика.

Найчастіше всі компоненти підошви й черевик з'єднуються між собою спеціальним клейовим засобом. Цей засіб дешевший, швидший, а останнім часом і надійніший ніж нитки. Також клей створює додаткову жорсткість для підошви. Єдиний ворог клею — високі температури, за їхнього впливу клей може розсохнутися. Тому не можна сушити їх на батареї, біля багаття, а також поблизу інших джерел тепла.

Обробка гумою. Деякі моделі підсилюють додатковим шаром гуми на носку, а іноді й за всією окружністю черевика. Роблять це для того, щоб не тільки поліпшити захист від промокання, а й так само захистити матеріал черевика від пошкоджень. Такі черевика частіше використовують за дуже вологих умов.

ДОДАТОК 2

imi.org.ua

1 ЩО БРАТИ З СОБОЮ В ЗОНУ АТО

Поради журналістам, що працюють у гарячих точках



Засоби захисту



- ▶ Бронезжилет класу 4, 4+, краще — з боковими вкладками та захистом паху, шиї
 - ▶ Кевларова каска (термін придатності — не більше 4–5 років)
 - ▶ Підшолопник — захист від натирання
 - ▶ Балістичні окуляри
- Перевіряйте цілісність та відповідність засобів захисту до виїзду в гарячу точку.

Одяг та взуття



- Мають бути нейтральних кольорів і не дуже «свіжого» вигляду.
- ▶ Штани з кишенями, які не шкода порвати
 - ▶ Неяскраві футболки з натуральної тканини
 - ▶ Термобілизна
 - ▶ Берці або туристичні черевика (потрібно багато ходити, кросівки рвуться)
 - ▶ Накидка на рюкзак водонепроникна яскравого кольору (якщо потрібно буде виділитися)
 - ▶ Світловідбивні смуги на руки, ноги (як у велосипедистів)

Інструменти та зв'язок



- ▶ Диктофон (бажано такий, що можна заховати в руку)
- ▶ Фотоапарат чи відеокамера, ноутбук (все чим легше — тим краще) і кілька зарядок до них
- ▶ Блокнот (бажано водонепроникний), кілька ручок. Врахуйте, що блокнот може намокнути від дощів та поту, тому краще набирати нотатки на телефоні і сразу зберігати онлайн
- ▶ 3G-модем
- ▶ Запасні карти пам'яті
- ▶ Кілька телефонів із картками різних операторів, вачери на поповнення рахунків
- ▶ Універсальні зарядні пристрої, трійники та подовжувачі — на вагу золота

Інше



- ▶ Гаманець на шию з журналістським посвідченням
- ▶ Господарський ніж або мультитул
- ▶ Аптечка (про її склад — у наступних інфографіках)
- ▶ Маленький літній спальник, за бажання — надувний каремат
- ▶ Рушник із мікрофібри
- ▶ Засіб від комарів та інших комах
- ▶ Голка та нитка (бажано шовкова)
- ▶ Цигарки — універсальна валюта між військовими
- ▶ Гроші дрібними купюрами (10, 20, 50) по різних кишенях
- ▶ Карабин на шлейці рюкзака для фотоапарата

Дані з тренінгу «Робота журналіста в гарячих точках», Київ, 12–13 липня 2014 року

IMI Інститут масової інформації

REPORTERS WITHOUT BORDERS FOR PRESS FREEDOM

2 ПЛАНУВАННЯ ПОЇЗДКИ В ЗОНУ АТО

Поради журналістам, що працюють у гарячих точках

Маршрут і житло



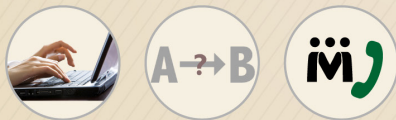
- Розробіть базовий маршрут і основні точки, виходячи з останньої інформації на момент виїзду
- Переконайтеся, що в тому районі, куди ви плануєте їхати, останнім часом не зникали журналісти
- У населених пунктах, через які пролягатиме маршрут, спробуйте знайти знайомих, які вас зустрінуть і будуть з вами
- Заплануйте, де ви будете проживати і забронуйте заздалегідь готель, якщо це можливо

Транспорт



- Вирішіть, як будете добиратися до місця призначення – самостійно, групою з колегами чи разом із військовими
- Постійно моніторте нову інформацію про місцевий транспорт (поїзди, електрички, рейсові автобуси), ситуація може змінюватися дуже швидко
- Перепишіть телефони місцевих служб таксі, оскільки це часто може бути єдиним доступним видом транспорту (врахуйте, що порівняно невеликі відстані обійдуться у 500–1000 гривень)

Контакти і «база»



- Майте свою людину в безпечному регіоні – «базу», яка завжди буде на зв'язку і слідкуватиме, щоб ви не зникали з «радарів»
- Ваша «база» має знати усі деталі запланованого маршруту, контакти тощо, про будь-які зміни потрібно обов'язково повідомляти
- Проговоріть із людиною, що перебуватиме на «базі», екстрені ситуації «що робити, якщо» (наприклад, вам подзвонили і ви не відповідаєте, або не вийшли на зв'язок через певний час тощо)
- Залишіть на «базі» контакти журналістських організацій, колег, які допоможуть у разі чого організувати ваш розшук

Щоб отримати більш детальну інформацію, дивіться відео на сайті imi.org.ua

Зв'язок і телефони



- Візьміть із собою два телефони: смартфон і простий, що довго тримає заряд батареї
- Налаштуйте на своєму смартфоні відстеження через GPS – у разі вашого зникнення «база» знатиме ваші останні координати
- Запрограмуйте на простому телефоні клавішу «1» на автододзвін на «базу», щоб можна було не виймаючи з кишені дати виклик

Ці поради не є універсальними, у кожному конкретному випадку потрібно керуватись насамперед здоровим глуздом. Якщо ви до цього ніколи не працювали в гарячих точках – зверніться до більш досвідчених колег за порадою і можливим наставництвом.

Дані з треніну «Робота журналіста в гарячих точках», Київ, 12–13 липня 2014 року

IMI Інститут масової інформації

REPORTERS WITHOUT BORDERS FOR PRESS FREEDOM

3 АПТЕЧКА ДЛЯ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ. РЕКОМЕНДОВАНИЙ СКЛАД

Поради журналістам, що працюють у гарячих точках

Аптечка має кріпитися у спеціальній сумці на тіло на видному місці. Колеги мають знати, де розміщена ваша аптечка. Коли ви надаєте допомогу комусь іншому, потрібно використовувати матеріали з його аптечки, а не зі своєї.

Перев'язувальний матеріал



- Що більше, то краще
- Перев'язувальні пакети – обов'язково зі стискальним елементом
- Марлеві серветки
- Лейкопластир на паперовій основі
- Бинти – не марлеві, а еластичні

Гемостатичні препарати



- Перекривають будь-який тип кровотечі
- Celox, Hemostop, QuikClot – найпопулярніші бренди; бувають у вигляді порошків, бинтів та тампонів
- Не переносять вологи, використовувати одразу весь пакет, не шкодуючи

Джгут



- Найкращий варіант – джгут-закрутка, турнікет (від Combat application tourniquet, CAT), якщо немає – джгут Есмарха (стрічковий гумовий)
- Має бути на тілі, щоб можна було дістати з будь-якої точки однією рукою (найкраще – в передній кишені)
- Накладається максимально високо по кінцівці максимум на 20–30 хвилин, поки накладають стискаючу пов'язку

Усіма засобами з аптечки треба вміти правильно користуватися. Перед поїздкою в гарячу точку пройдіть курси першої медичної допомоги або дивіться відеозапис тренінгу на сайті imi.org.ua

Інше



- Ліки, які ви особисто використовуєте (проти алергії тощо)
- Знеболювальні, засоби від болю в шлунку, горлі, протизастудні, від опіків тощо
- Рухавички гумові міцні відповідного розміру (4 шт.)
- Плівка-кляпан для штучного дихання (окремо майже не продається, часто є в складі автомобільних аптечек)
- Антисептики: хлоргексидин, перекис водню або більш сучасні бетадин, йодний розчин, йоддицерин (для країв рани)
- Спеціальні пов'язки з липкою клейкою основою (для поранень грудної клітини – пневмотораксу)
- Ножиці з тупими кінцями (можна дитячі) – для розрізання одягу на постраждалому
- Нашатирий спирт

Дані з треніну «Робота журналіста в гарячих точках», Київ, 12–13 липня 2014 року

IMI Інститут масової інформації

REPORTERS WITHOUT BORDERS FOR PRESS FREEDOM

4 ЧИМ ЗНІМАТИ І ЯК ПЕРЕДАВАТИ

Поради журналістам, що працюють у гарячих точках

Рекомендовані параметри

- Екран – від 4,5"
- Процесор – від 2 × 1,5 ГГц
- Оперативна пам'ять – від 1 Гб
- Пам'ять для збереження інформації – від 16 Гб
- Камера основна – від 8 Мп
- Камера фронтальна – від 0,9 Мп
- Фотоспалах – обов'язково має бути
- Батарея – від 2 000 mAh
- Протоколи передачі даних – 3G UMTS, Edge, GPRS, WiFi (b/g/n), Bluetooth 3.0 і вище, USB 2.0 і вище

1 Смартфон



Корисні програми

- Синхронізація: Dropbox, Google Drive
- Поширення інформації: Facebook, Twitter, Youtube, Vimeo
- Запис телефонних розмов: CallRecorder, Automatic Call Recorder та ін.
- Онлайн-трансляції: uStream, Looxice, Google Hangouts, Skype
- Редагування фото та відео: Magisto, VivaVideo, VidTrim; Fly, Splice та ін.
- Відстеження пересування: iSafe, Find My Friends, Find My iPhone, GPS Tracker, Android Device Manager та ін.

Основні вимоги до камери

- Невеликий розмір та вага
- Можливість записувати і відео, і фото
- Обсяг пам'яті для збереження даних – від 16 Гб
- Зручність кріплення та носіння
- Звертайте увагу на те, наскільки ясно знімає камера у приміщенні без додаткового освітлення
- Довгий час роботи батареї
- Нестандартні варіанти: камери з Wi-Fi, екшн-камери (GoPro), камери на Android, камери у вигляді Bluetooth-гарнітури та ін.

2 Фотокамера



Передавання інформації

- Обов'язково налаштуйте на своєму телефоні GPRS
- 3G-зв'язок – оптимальний варіант
- 4G-зв'язок – найбільша швидкість, але покриття є тільки в обласних центрах
- Якщо надсилаєте відео – краще сплати кілька менших файлів, ніж один великий
- Коли оперативність важливіша за якість – користуйтеся програмами для зменшення розміру файлів

3 Зв'язок



Не забудьте також

- Універсальний зарядний пристрій від 10 000 mAh, трійник, подовжувач
- Запасні картки пам'яті (їх забагато не буває), але перевірте їх на своїх пристроях ДО поїздки
- Диктофон (бажано такий, що можна заховати у рукав)
- Щедро поповніть рахунок мобільного, з собою майте запасні картки для поповнення
- Підключіть онлайн-банкінг на смартфоні для можливості поповнювати будь-які рахунки в будь-який час



Щоб отримати більш детальну інформацію, дивіться відео на сайті imi.org.ua

5 ЖУРНАЛІСТАМ, ЯКІ ВИСВІТЛЮЮТЬ ТРАГІЧНІ ПОДІЇ

Поради психолога

Профілактика



- ▶ Навчіться розпізнавати стрес у себе і в інших, щоб знати, на що звернути увагу.
- ▶ Завжди тримайте голову і тіло в тонусі за допомогою спорту, хобі, спілкуванням із сім'єю, друзями.
- ▶ Робіть перерви. Кілька хвилин або годин, проведених поза місцем трагедії, допоможуть послабити стрес. До того ж, це допоможе не втратити об'єктивності.

Симптоми стресу



- ▶ Рецидив настирливих спогадів, так звані «флешбеки».
- ▶ Прагнення уникати людей і місць, які можуть нагадати про трагедію.
- ▶ Надмірне збудження, нервозна поведінка.
- ▶ Порушення сну, безсоння.
- ▶ Відчуття незахищеності, впадання в депресію.

Що робити



- ▶ Знайдіть собі уважного слухача, і розкажіть – хтось, кому ви довіряєте, і хто не буде вас судити. Не приховуйте свої почуття, проявляйте емоції, обговоріть їх разом з близькими людьми.
- ▶ Виділіть час для сну, відпочинку, роздумів разом зі своєю родиною та близькими друзями.
- ▶ Різні способи творчого самовираження – літературна творчість, образотворче мистецтво, щира розмова чи плач
- ▶ Самовираження є більш ефективним, коли супроводжується можливістю посумувати – емоція, пов'язана з трагічною подією, вивільнюється, відбувається емоційна розрядка.
- ▶ Постарайтеся зберігати нормальний розпорядок вашого життя, наскільки це можливо.

Чого не робити



- ▶ Не чекайте, що спогади підуть самі по собі. Почуття залишаться з вами і будуть відвідувати вас протягом тривалого часу.
- ▶ Помилково є намагатися відволіктися або думати про інше. Навпаки, не уникайте говорити про те, що трапилося.
- ▶ Не використовуйте своє тіло як засіб саморегуляції (це може бути м'язова напруга всього тіла або його частин, стискання повік, губ, зубів і тощо, заповдяння собі болю, як от заламування пальців, кусання губ, руки тощо).
- ▶ Не вживайте психотропні препарати (алкоголю, наркотиків тощо), щоб «забутися».

Якщо перед очима стоять картини з місць подій, ви постійно згадуєте звуки, запахи, знову переживаєте відзняті сцени – це означає, що ви під дією серйозного стресу і потрібна професійна допомога. У цьому немає нічого ганебного, за кордоном усі люди, що стикаються зі стресом, співробітники поліції, МНС, журналісти, вже давно користуються послугами психологів. Психолог IMI надає безкоштовні конфіденційні консультації для журналістів по телефону або особисто.

6 СТАНДАРТИ ЖУРНАЛІСТИКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Як писати про трагічні події

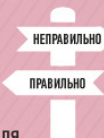
Точність

- ▶ Обов'язково перевіряйте інформацію, навіть кілька разів.
- ▶ Не поширюйте чуток, яким не знайшли підтвердження.
- ▶ Особливо уважно ставтесь до імен, дат, назв вулиць. Неправильна назва таких деталей може призвести до серйозних наслідків.
- ▶ Уточнюйте термінологію.



Етика

- ▶ Уникайте кривавих подробиць в описі трагічних подій, найчастіше вони не потрібні. Запитайте себе, як у розумінні ситуації допоможуть страшні і жахливі деталі, і зробіть для себе висновок.
- ▶ Для зображень загиблих краще вибрати їхні прижиттєві фотографії, а не спотворені смертні обличчя.
- ▶ Не називайте загиблих трупами.



Оперативність

- ▶ Інформацію оприлюднюйте вчасно. Невчасне подання інформації може сприйматися як черговий трагічний випадок, а не дублювання вже кимось названої події, що в умовах військових дій особливо актуально.



Повнота

- ▶ При можливості і у складних випадках намагайтесь взяти коментар незалежного експерта. У висвітленні війни особливо затребувані такі експерти: військові різних спеціальностей, медики, інженери та техніки. Обов'язково опитайте кількох очевидців.



Неупередженість

- ▶ Намагайтесь бути максимально неупередженими і почути різні думки.
- ▶ При можливості подавайте дві сторони конфлікту, якщо отримання цієї думки не є небезпечним для життя журналіста.



Відокремлення фактів від коментарів

- ▶ У журналістському матеріалі мають бути чітко розмежовані факти від особистої думки чи враження журналіста.



7 ПОВЕДІНКА НА МІСЦЕВОСТІ В ЗОНІ АТО

Поради журналістам, що працюють у гарячих точках

Пересування і розташування



- Найкраще пересуватися з волонтерами, медиками, добровольчими батальйонами чи Нацгвардією
- Найбезпечніше місце в машині – за водієм, найменш безпечно – попереду біля водія
- Якщо є можливість – розмістіть бронжилети біля дверей автомобіля
- Якщо машину обстрілюють – зразу виходьте, але не ховайтесь за нею, бо авто – це мішень для нападників
- Проживати бажано у великих готелях, з колегами, з усіма перезнайомившись

Військові



- Якщо ідете в авто з озброєними людьми – не сідайте поряд з тими, хто буде стріляти
- Старайтесь зайвий раз не стояти біля групи озброєних людей
- У разі стрільби не біжіть туди, де військові
- Не стійте біля військової техніки – в неї стріляють у першу чергу
- Не пробуйте підкупити військових за певну допомогу, не показуйте, що ви «при грошах»
- Цигарки – хороша валюта між військовими і не тільки

Місцеве населення



- Вислуховуйте їхні проблеми, але не агітуйте їх і не висловлюйте власну думку
- Не довіряйте на 100% незнайомим місцевим жителям: вирахувати, хто є хто, практично неможливо
- Не сідайте в машину до незнайомої людини, завжди майте при собі телефони місцевих служб таксі

- ! Ці поради не є універсальними, в кожному конкретному випадку потрібно керуватись перш за все здоровим глуздом. Для отримання детальнішої інформації дивіться відео на imi.org.ua.

Інші правила безпеки



- Не носіть камуфляж, позначайте себе та транспорт, на якому пересуваєтесь, написами «PRESS»
- Якщо у вас є акредитація різних сторін конфлікту (наприклад, СБУ та «ДНР»), не тримайте їх в одному місці
- Привічте себе автоматично звертати увагу на місця, куди можна сховатися, бомбосховища
- Підтримуйте постійний контакт із тим, хто слідкує за вашою безпекою – «базою»
- Не чіпайте на покинутих блокпостах жодних речей, вони можуть бути заміновані
- «Зеленки» (лісопосадки уздовж трас) дуже часто мінують, краще пересуватись асфальтованою дорогою

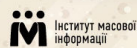
8 помилок журналістів у зоні АТО

Photo: Pawel Pieniązek

- 1** Залишають бронезилет і каску на сидінні, у багажнику чи в номері  Потрібно їх мати на собі
- 2** Втікають від артобстрілу  Потрібно знайти захищене місце і перечекати
- 3** Не вміють користуватись аптечкою до автоматизму  Потрібно навчитися із заплющеними очима знайти потрібний медикамент чи накласти джгут
- 4** Беруть із собою «дорогі серцю» речі  Потрібно мати найнеобхідніше і не боятися його втратити
- 5** Вважають, що всі їм зобов'язані сприяти  Потрібно чітко усвідомлювати, що війна діє за своїми правилами
- 6** Думають, що безпечніше працювати у великій групі журналістів  Потрібно працювати у малих мобільних групах (2–4 особи)
- 7** Думають, що краще працювати самому  Ні, це робить саме вас «мішенню». Знов-таки, найбезпечніше працювати у малих мобільних групах по 2–4 особи
- 8** Розраховують, що приставлений солдат захистить від усього поганого  Потрібно розраховувати лише на власні сили та інтуїцію. Будь-яка охорона гарантує захист лише від другого вистрілу



Рада Європи



Інститут масової інформації

Обмеження для журналістів у зоні АТО: про що писати не можна

Рекомендації ІМІ на основі американського досвіду роботи журналістів в зоні бойових дій

- 1** Імена, обличчя, рідні міста військово-вслужбовців – тільки за згодою конкретного військовослужбовця. 
- 2** Назви військових об'єктів, конкретні географічні дані з розташування військових підрозділів, або фото чи відео, за якими можна визначити такі місця розташування, – лише за узгодженням із командуванням. 
- 3** Точна чисельність військових підрозділів нижче рівня корпусу, повітряних суден чи іншого обладнання, запасів (наприклад, артилерії, танків, радарів, вантажівок, води тощо). 
- 4** Інформація стосовно майбутніх операцій, а також та, яка викриває відкладені або снісовані операції, інструкції щодо відкриття вогню, інформація щодо ефективності дій супротивника. 
- 5** Фотографії чи відео, що показують рівень безпеки військових об'єктів або таборів. 
- 6** Під час проведення операції – конкретна інформація про пересування своїх військ, тактичні розгортання та диспозиції, які можуть поставити під загрозу оперативну безпеку або життя. 
- 7** Інформація про діяльність зі збору розвідувальних даних, де розкриваються її тактика, технічні методи чи процедури. 
- 8** Не варто фотографувати затриманого або військовополоненого, де показано його впізнаване обличчя, бирка з іменем тощо; не публікувати фото або відео операцій із затриманими або інтерв'ю з ними (окрім організованих прес-службами прес-конференцій). 
- 9** Пам'ятайте про чутливість використання імен загиблих чи фотографій, за якими можна визначити загиблого, особливо до повідомлення родичам. 
- 10** У зоні бойових дій заборонено використовувати спалахи та освітлення для відеозйомки, особливо в темну пору доби, а також мати журналістам із собою вогнепальну зброю. 

ІМІ Інститут масової інформації 2015

Основне правило цифрової безпеки: оновлена операційна система

Оновлення Windows та програм

Чому це важливо? Розробники операційних систем та програмного забезпечення час від часу виявляють певні проблеми у безпеці своїх продуктів. Для того, щоб вирішити їх і покращити ваш захист, випускаються оновлення. Саме через неоновлену ОС та програми віруси можуть поселитися на вашому комп'ютері чи смартфоні.



Встановіть рекомендовані параметри — «Інсталювати оновлення автоматично» («Install updates automatically»). Це можна зробити тут:

Control Panel\System and Security\Windows Update\Change settings (Панель керування\System та безпека\Оновлення Windows\Змінити параметри)



Стежте за тим, щоб програми як на комп'ютері, так і на смартфоні були оновлені до останньої версії.

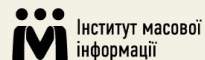
Критично важливо завжди оновлювати браузер, Java, Flash Player, Acrobat Reader. Зазвичай вони самі просяться оновитися й показують відповідні сповіщення.

Secunia PSI

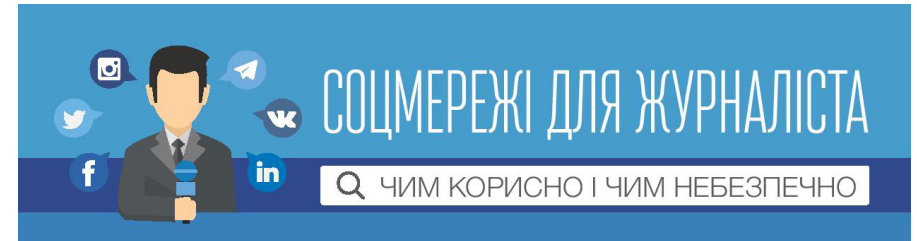


Програма, що перевіряє, яке програмне забезпечення на вашому ПК потребує оновлення, може автоматично його завантажувати і самостійно встановлювати.

Безкоштовну версію можна завантажити тут:
<http://bit.ly/IMI-SecuniaPSI>



Інститут масової
інформації



✓ ДЛЯ ЧОГО СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ В РОБОТІ ЖУРНАЛІСТАМ:

- як пошук актуальних тем, що хвилюють суспільство;
- для пошуку фото та відеоматеріалів очевидців подій;
- як первинне джерело інформації;
- для організації опитувань;
- для коментарів експертів та як можливість їх отримати;
- отримання фідбеку від аудиторії.

✓ РИЗИКИ, ЯКІ НЕСУТЬ В СОБІ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТА:

- розповсюдження неправдивої та/або маніпулятивної інформації;
- сторінки можуть зламати і поширювати неправдиву інформацію від імені відомої людини чи журналіста;
- використання певних фото із соцмереж може розцінюватись як порушення прав тих людей, що на них зображені, або ж авторських прав;
- персональна інформація з сторінки журналіста може бути використана проти нього.
- іноді навіть визнані експерти розміщують неперевірену інформацію чи чулки, або видаляють згодом пости, написані в вирі емоцій;

✓ ЯК ЖУРНАЛІСТУ УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ПРИ ВИКОРИСТАННІ СОЦМЕРЕЖ У РОБОТІ:

- інформацію з соцмереж перевіряти в альтернативних джерелах;
- критично ставитись до інформації з соцмереж;
- коментарі експертів з соціальних мереж брати лише зі згоди цих людей;
- Не розміщувати власну інформацію, яка може вас скомпрометувати як журналіста чи професіонала.
- фото та відео зі сторінок в соцмережі теж брати зі згоди людини, на чий сторінці вони розміщені;

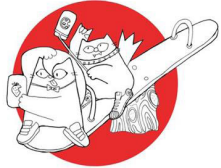


Інститут масової
інформації

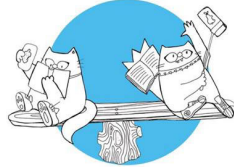


Посольство Королівства
Нідерланди в Україні

Професійні стандарти інформаційної журналістики

**БАЛАНС –**

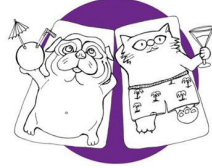
Надайте слово всім сторонам конфлікту (вони за/проти чого, чому вони за/проти), подавайте їхні думки без будь-яких переваг. Якщо одна зі сторін відмовилася коментувати, згадайте про це в матеріалі.

**ДОСТОВІРНІСТЬ -**

кожен факт повинен мати ідентифіковане та надійне джерело інформації. Ненадійними джерелами інформації є неперифіковані акаунти у соціальних мережах, або ж джерела, які себе скомпрометували. Джерело може бути анонімне, лише якщо йдеться про суспільно-важливу інформацію, а оприлюднення джерела може поставити його під загрозу.

**ВІДОКРЕМЛЕННЯ ФАКТІВ****ВІД КОМЕНТАРІВ –**

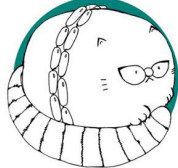
всі коментарі і думки самого журналіста, експертів, учасників події, мають бути чітко відокремлені від фактів. Журналіст не повинен робити власні емоції частиною матеріалу. Обов'язково потрібно називати конкретного автора кожної висловленої думки.

**ТОЧНІСТЬ –**

всі факти мають бути перевірені та підтверджені. Факти варто перевіряти мінімум у двох джерелах, особливо якщо журналіст не бачив їх на власні очі. Цитати варто передавати повністю, дослівно і точно. З особливою ретельністю слід ставитися до перевірки інформації про загибель, поранення, погоні конкретних людей.

**ПОВНОТА -**

у новинах має бути відповідь на питання: що сталося, де сталося, коли сталося, як сталося; до аналітики додається чому сталося і до чого це призведе, а також коментарі експертів. До новин на сайтах також має бути дописаний бекграунд, у якому має бути зазначена передумова події, контекст події та пояснені складні терміни.

**ОПЕРАТИВНІСТЬ –**

висвітлювати події слід максимально оперативно та якомога швидше, проте не в збиток іншим стандартам.



малюнки - Олена Павлова



Інститут масової
інформації

Польське Посольство
Київська вулиця 1

Інформаційні матеріали виготовлені за підтримки програми МАТРА Посольства Нідерландів в Україні

