

ПОСІБНИК З БЕЗПЕКИ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ

Посібник для репортерів у небезпечних зонах



unesco



**REPORTERS
WITHOUT BORDERS**

Щодня журналісти та працівники ЗМІ ризикують своїм життям в Україні, щоб надати рятівну інформацію місцевому населенню та інформувати світ про реалії цієї війни. Ми налаштовані підтримувати та захищати їх усіма можливими способами. ЮНЕСКО була рішуче віддана цьому з початку кризи у тісній співпраці зі своїми міжнародними партнерами та місцевими фахівцями.

**Одрі Азуле,
Генеральний директор ЮНЕСКО**

«Репортери без кордонів» (RSF) з самого початку надають підтримку українським та міжнародним журналістам. Ми надаємо їм якнайкращу допомогу в процесі висвітлення війни. Робота журналіста в Україні має вирішальне значення для захисту права людей на інформацію та допомоги в боротьбі з фейками.

**Крістоф Делуар,
Генеральний секретар «Репортерів без кордонів»**

Тисячі українських журналістів в один момент стали фронтовими кореспондентами. При цьому не маючи відповідних навичок та захисного спорядження. Наша місія - максимально убезпечити життя та здоров'я журналістів, які висвітлюють війну в Україні. Дякуємо міжнародній спільноті за підтримку та значну увагу до української теми.

**Сергій Томіленко,
Голова Національної спілки журналістів України**

Березень 2022 року

■ ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ПЕРЕДМОВА | 5 |
| ВСТУП: RSF і захист журналістів | 10 |
| РОЗДІЛ 1: Зростання ризиків для журналістів | 14 |
| РОЗДІЛ 2: Планування й підготовка | 16 |
| 1. Знання країни й оцінка ризиків..... | 16 |
| 2. Захист здоров'я..... | 19 |
| 3. Як надавати першу допомогу й виживати в небезпечному середовищі..... | 21 |
| 4. Гроші, документи, сім'я: виїзд без хвилювань..... | 22 |
| 5. Зібрати сумку репортера: контрольний список..... | 24 |
| РОЗДІЛ 3: Безпека під час поїздки | 31 |
| 1. Житло, переїзди та комунікація..... | 31 |
| 2. Рекомендації з безпеки в зонах боїв..... | 37 |
| 3. Міни й касетні бомби..... | 46 |
| 4. Пастки, замахы та засідки..... | 50 |
| 5. Природні катастрофи й епідемії..... | 56 |
| Натовпи, маніфестації та заворушення..... | 60 |
| 7. Сексуальне насильство й поради жінкам..... | 65 |
| 8. Якщо вас позбавлять волі або викрадуть..... | 69 |

| | |
|---|-----|
| РОЗДІЛ 4: Цифрова безпека..... | 71 |
| 1. Перед поїздною: «велике прибирання»..... | 71 |
| 2. Обережність під час роботи..... | 76 |
| 3. В екстремальних умовах і в разі затримання..... | 81 |
| РОЗДІЛ 5: Найкращі практики | 84 |
| 1. Ретельна оцінка ризиків | 85 |
| 2. Підготовка й обладнання..... | 86 |
| 3. Робота в команді та прикриття..... | 86 |
| 4. Важливість дебрифінгу | 87 |
| 5. Обмін інформацією..... | 88 |
| 6. Контролювати психологічні травми..... | 88 |
| РОЗДІЛ 6: Допомога після фізичних і психологічних травм..... | 90 |
| 1. Перша допомога пораненим і травмованим..... | 90 |
| 2. Психологічна травма: запобігання травматичному стресу..... | 99 |
| СВІДЧЕННЯ: | 110 |
| ДОДАТОК I: Захист журналістів у зонах бойових дій..... | 122 |
| ДОДАТОК II: Основні документи щодо свободи преси..... | 130 |
| ДОДАТОК III: Декларація прав і обов'язків журналістів..... | 134 |
| ДОДАТОК IV: Відносини з МКЧХ..... | 137 |
| ДОДАТОК V: Корисні контакти..... | 139 |
| ДОДАТОК VI: Страхування через Reporters Without Borders..... | 145 |
| ДОДАТОК VII: Провайдери тренувань з небезпечного середовища..... | 147 |
| СПЕЦІАЛЬНА ПОДЯКА | 150 |

■ ПЕРЕДМОВА

Набір для виживання у вашій кишені й у вашій пам'яті

«Ці люди справді загинули даремно, якщо живі відмовляються їх бачити». Фраза відомого військового фотокореспондента Роберта Капи стосується всіх людей, але може бути застосована, зокрема, до журналістів, убитих під час виконання службових обов'язків. Не будемо наводити тут похмурої статистики, але хто з нас не зберігає пам'ять про колегу, вбитого випадковою кулею чи навмисно вбитого під час виконання професійних обов'язків?

Статистика, на жаль, свідчить, що для захисту журналістів як у зонах бойових дій, так і в мирний час міжнародного права виявляється недостатньо. Міжнародна організація «Репортери без кордонів» (RSF) зробила істотний внесок в ухвалення резолюцій Ради Безпеки ООН щодо захисту журналістів 2006 й 2015 років. Але, як і Женевські конвенції, ці резолюції – не панацея.

Цілковитої безпеки для тих, чиї покликання й професія ведуть їх у небезпечні місця, не буде ніколи. Тому турбота про безпеку значною мірою – це питання самих журналістів, це стосується як колективної безпеки, так і кожного окремого журналіста. Колективної – бо створення в редакціях відповідних процедур, обмін інформацією між колегами та надання підтримки такими організаціями, як «Репортери без кордонів», дуже важливі.

Посібник з безпеки для журналістів, виданий організацією «Репортери без кордонів», має на меті надати рекомендації та практичні поради для всіх, хто ризикує натрапити на ворога

вільної преси на розі вулиці чи на безлюдній дорозі. Така ситуація може швидко перевірити різницю між журналістом, який вирушив у дорогу невідповідно, і журналістом, який належним чином підготовлений.

У партнерстві з ЮНЕСКО організація «Репортери без кордонів» випускає нове видання посібника для репортерів у зонах високого ризику. Вперше опублікований 1992 року й відтоді кілька разів оновлений, цей посібник також видано французькою, іспанською та арабською мовами та розповсюджений на всіх континентах.

Крістоф Делуар

Генеральний секретар «Репортерів без кордонів»

Посібник, що символізує скоординовані дії

Право на вільне вираження поглядів – це право людини й основна свобода, що закріплено у статті 19 Загальної декларації прав людини. По-перше, це право отримувати й поширювати інформацію та ідеї через будь-які засоби масової інформації – але воно також дає змогу вільно здійснювати й захищати решту основних прав. Численні історичні приклади свідчать про те, що коли свобода вираження поглядів починає руйнуватися, інші основні свободи може швидко спіткати та сама доля.

У першій статті статуту Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), затвердженого 16 листопада 1945 року, зазначено, що її місія – сприяти «вільному поширенню ідей через слово і зображення». Свобода вираження поглядів і те, що з неї випливає, свобода інформації та свобода преси лежать в основі мандату ЮНЕСКО.

Журналісти й інформаційні організації – важливі учасники реалізації цієї базової свободи. Тому ті, хто хоче встановити суворий контроль над публічними обговореннями та правом громадян на інформацію, так часто націлені на них. Величезна кількість журналістів, що загинули під час виконання своїх обов'язків за останні роки – понад 700 осіб з 2006 року, згідно зі звітом, поданим Генеральним директором ЮНЕСКО в Міжнародній програмі розвитку комунікації 21 листопада 2014 року – свідчить про масштаб проблеми та складність її розв'язання.

Цифри тривожні. Згідно зі звітом Генерального директора ЮНЕСКО, переважна більшість – майже 95 відсотків – загинилих

під час роботи були місцевими журналістами. Більшість з них не висвітлювали збройних конфліктів, а розповідали про місцеві сюжети. Крім того, за останні 10 років розкрито лише 6,6 відсотка справ про смерть журналістів. Рівень безкарності понад 90 відсотків – це нищівний сигнал про те, що вбивство журналіста з метою змусити його замовкнути майже ніколи не матиме наслідків для виконавців.

Керівництво Організації Об'єднаних Націй 12 квітня 2012 року схвалило План дій ООН щодо безпеки журналістів та проблеми безкарності як скоординовану відповідь з цієї проблеми, донесену до всіх партнерських організацій. План дій – це скоординований міжвідомчий механізм із багатостороннім підходом до реалізації глобальної стратегії, спрямованої на посилення захисту журналістів. Генеральна Асамблея ООН 18 грудня 2013 року ухвалила резолюцію 68/163 про безпеку журналістів, яка проголосила 2 листопада Міжнародним днем припинення безкарності за злочини проти журналістів і доручила ЮНЕСКО координувати виконання Плану дій. Відтоді Генеральна Асамблея, Рада з прав людини, ЮНЕСКО та регіональні міжурядові організації прийняли різноманітні резолюції, що мають за мету посилення стандартів безпеки для журналістів.

У Плані дій наголошується на важливості підвищення обізнаності громадськості про безпеку журналістів і питання безкарності, а також про необхідність впровадження гарантій, посилення спроможності судової системи, поліції, армії та громадянського суспільства щодо зобов'язань урядів з безпеки журналістів.

Боротьба з новими загрозами й викликами професії, яка стає

дедалі небезпечнішою, потребуватиме мобілізації зусиль усіх причетних. Серед багатьох заходів та передових практик, які впроваджуються для підвищення безпеки журналістів, виділяється «Посібник з безпеки для журналістів», виданий організацією «Репортери без кордонів» та ЮНЕСКО. Першу редакцію, створену 1992 року, переклали кількома мовами й відтоді кілька разів оновлювали. Понад 20 років по тому загрози, з якими мали справу журналісти 2015 року, змінилися. З'явилися нові загрози, тоді як давні відходять на другий план. Щоб упоратися з цими змінами, до посібника додали кілька нових розділів. Зараз він охоплює питання цифрової безпеки, дедалі більшого занепокоєння журналістів (ЮНЕСКО нещодавно опублікувало дослідження на тему: «Побудова цифрової безпеки для журналістики»), щодо заходів безпеки для тих, хто висвітлює природні катастрофи чи епідемії, а також проблему сексуального насильства, спрямованого, зокрема, на журналісток.

Жодна зацікавлена сторона не може самостійно впоратися з величезною проблемою безпеки журналістів. Посібник – це важлива сукупність знань і досвіду, набутого протягом багатьох років журналістами, інформаційними організаціями та групами, які борються за свободу слова. Збираючи та узагальнюючи ці передові практики з багатьох різних джерел, посібник втілює бажання всіх партнерів об'єднати зусилля та тісніше співпрацювати для посилення кожного аспекту безпеки журналістів та боротьби з безкарністю.

Гай Бергер

*Директор Відділу свободи слова та розвитку ЗМІ,
ЮНЕСКО*

■ ВСТУП: RSF І ЗАХИСТ ЖУРНАЛІСТІВ

У деяких країнах журналіста можуть на роки кинути до в'язниці за одне образливе слово чи фотографію. Ув'язнення або вбивство журналіста усуває цінних свідків подій і позбавляє людей важливого джерела інформації та загрожує самому праву на інформацію. Тому організація «Репортери без кордонів» щодня бореться за свободу преси.

Від свого створення в Монпельє 1985 року до номінування на Нобелівську премію миру 2014 року RSF перетворилася на міжнародну неурядову організацію, присутню на всіх п'яти континентах, яка має консультативний статус при ООН та ЮНЕСКО. Нині її діяльність охоплює всю земну кулю завдяки національним відділам, бюро у Вашингтоні, Ріо-де-Жанейро та Брюсселі та мережі з понад 150 кореспондентів.

Завдяки своїй щоденній роботі та своїм заходам RSF:

- Захищає журналістів і працівників ЗМІ, яких ув'язнюють або переслідують за їхню професійну діяльність, і викриває жорстке поводження та катування, яким піддають журналістів у багатьох країнах.
- Бореться з цензурою та законами, які підривають свободу преси.
- Щороку надає фінансову допомогу приблизно 100 журналістам або працівникам ЗМІ, які її потребують (на оплату послуг адвокатів, медичне обслуговування та обладнання) та сім'ям ув'язнених журналістів.
- Працює над підвищенням безпеки журналістів,

особливо тих хто працює в зонах бойових дій, надаючи їм спеціальне страхування, обладнання, навчання з цифрової безпеки та цілодобову гарячу лінію.

Боротьба за безпеку журналістів

RSF відіграла ключову роль 2006 й 2015 років у тому, щоб Рада Безпеки ООН проголосувала за резолюції 1738 та 2222 про захист журналістів у збройних конфліктах. Нині RSF проводить кампанії за вдосконалення імплементації міжнародного права, зокрема:

- призначення спеціального представника при Генеральному секретарі ООН з питань захисту журналістів, із завданням контролю за дотриманням державами-членами резолюцій про захист працівників ЗМІ. Цей представник формулюватиме рекомендації, попереджатиме Генерального секретаря про будь-які зловживання, що стосуються постачальників новин, і матиме повноваження проводити допоміжні розслідування актів насильства проти журналістів у випадку, якщо відповідна держава-член не проводить розслідування щодо таких актів.
- щоб Рада Безпеки ООН передала Міжнародному кримінальному суду (МКС) справи про злочини, скоєні проти журналістів у Сирії та Іраку, – злочини, які за міжнародним правом можна кваліфікувати як воєнні злочини.
- забезпечити захист усіх постачальників новин як професійних, так і непрофесійних (блогерів, «користувачів мережі») як у воєнний, так і в мирний час.

Практична допомога

Оскільки безпека журналістів багато в чому залежить від запобіжних заходів, яких вони самі вживають під час роботи, RSF надає їм шоломи, бронезилети та персональні GPS-маяки, пропонує навчання з цифрової безпеки та страхування для позаштатних репортерів.

→ Щоб дізнатися про це обладнання, надішліть електронний запит на адресу help@rsf.org.

Завдяки партнерству з American Express, будь-який журналіст, що потрапив у біду, може негайно зв'язатися з командою організації «Репортери без кордонів» 24 години на добу, сім днів на тиждень, зателефонувавши на гарячу лінію «SOS Press» за номером **+33 1 4777-7414** або за адресою будь-якого місцевого агентства American Express. Представники організації «Репортери без кордонів» нададуть журналістові пораду чи контакти, або сповістять місцеві чи консульські органи, коли це потрібно.

Посібник для всіх, хто працює з новинами та іншою інформацією

RSF пропонує журналістам цей посібник, виданий у партнерстві з ЮНЕСКО та перекладений кількома мовами. Він орієнтований переважно на журналістів, які подорожують до небезпечних місць, і надає практичні поради щодо того, як уникнути небезпек у цій сфері, а також висвітлює міжнародно-правові норми, спрямовані на захист свободи преси.

Посібник не претендує на вичерпність чи непогрішимість, але він містить практичні поради, яких слід дотримуватися до, під час та після виконання службових обов'язків у небезпечних зонах. Він розрахований на всіх, хто працює з новинами й іншою інформацією. Убивства 2014 року американських журналістів Джеймса Фолі та Стівена Сотлоффа, що працювали як фрилансери в Сирії – ще одне сумне свідчення зростання ризиків, на які наражаються журналісти-фрилансери, коли вирушають із власної ініціативи в небезпечні частини світу.

З огляду на це, близько 60 інформаційних агентств і організацій із захисту журналістів, включно з RSF, зустрілися в Нью-Йорку в лютому 2015 року, щоб розробити кодекс поведінки роботодавців, призначений для захисту журналістів-фрилансерів, які працюють у небезпечних зонах. У розділі 5 ви знайдете більше деталей щодо цієї міжнародної ініціативи та деякі приклади заходів, ужитих кількома інформаційними організаціями для посилення безпеки журналістів.

■ РОЗДІЛ 1: ЗРОСТАННЯ РИЗИКІВ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ

Під високоризикованими місіями журналістів розуміють роботу в умовах, коли ймовірність завдання шкоди фізичній безпеці (смерть, поранення чи небезпечне захворювання) значно вища, ніж за нормальних умов. Йдеться про таке:

- вороже середовище: диктатури, зони конфліктів, повстань або високого рівня злочинності, а також регіони з екстремальним кліматом або місцевістю (джунглі, полярні регіони, пустелі);
- небезпечні події, такі як маніфестації з проявами насильства, заворушення, терористичні атаки, хімічні, біологічні чи ядерні інциденти, стихійні лиха (землетруси, урагани, повені) або пандемії;
- високоризиковані розслідування про діяльність терористських груп, мафії, екстремістів з насильницькою поведінкою та/або робота під прикриттям.

Журналісти як мішені

Понад 750 журналістів убито з 2005 року в ході або внаслідок їхньої роботи. Вони стали мішенню саме тому, що вони журналісти, і їхні репортажі й розслідування становили загрозу пропаганді того чи іншого табору. Найжахливіший приклад – Сирія, яка з 2012 року входить до трійки найбільш небезпечних країн для журналістів. Туди редакції дедалі частіше відмовляються відряджати співробітників, оскільки зростають ризики того, що їх можуть викрасти, взяти в заручники або навіть обезголовити.

Швидкий прогрес інформаційно-комунікаційних технологій породив нову небезпеку для журналістів: стеження за їхньою діяльністю та перехоплення їхніх даних. Цифрова безпека – тема, яка потребує дедалі більшої уваги, тому їй віддано цілий розділ (розділ 4) у цьому виданні.

Журналісткам – подвійна загроза?

Оскільки жінки дедалі більше йдуть працювати у ЗМІ, виникла ще одна небезпека: сексуальні домагання й насильство. Жорсткий напад на військового репортера телеканалу CBS на майдані Тахрір у Каїрі 2011 року сприяв тому, що знято табу на тему сексуального насильства щодо журналісток. Згідно з дослідженням Міжнародного жіночого медіафонду (IWMF), проведеним серед 977 журналісток у період з серпня 2013 року по січень 2014 року, майже кожна друга респондентка сказала, що під час своєї роботи ставала об'єктом сексуальних домагань. Хоча такий тиск був переважно в офісах, він також трапляється під час підготовки репортажів та на пресконференціях. У тому самому дослідженні кожна сьома респондентка зазначила, що зазнавала фізичного домагання – переважно розбещення – і вісім з десяти сказали, що не повідомляли про інциденти, а деякі висловили побоювання, що висвітлення таких випадків призведуть до тяжких наслідків.

Генеральний директор ЮНЕСКО Ірина Бокова назвала це насильство над журналістками «подвійною атакою» як через їхню стать, так і через професію. Отож і резолюція Ради Безпеки ООН 2222 від 27 травня 2015 року наголосила на «особливих ризиках», яким піддаються журналістки та працівниці ЗМІ під час виконання своєї роботи, і закликала враховувати наявність гендерних питань і небезпек у заходах гарантування безпеки журналістів під час збройного конфлікту.

■ РОЗДІЛ 2: ПЛАНУВАННЯ Й ПІДГОТОВКА

Перш ніж вирушити виконувати завдання в небезпечній зоні, ви маєте бути підготовлені фізично, морально та матеріально. Потрібно зібрати інформацію, оцінити ризики, знайти фіксерів і надійні контакти, а також обміркувати питання безпеки та комунікації під час поїздки.

1. ЗНАННЯ КРАЇНИ Й ОЦІНКА РИЗИКІВ

Дізнайтеся якомога більше про місце, до якого збираєтеся поїхати, наприклад, про безпекові, соціальні, політичні та медичні умови, а також про клімат, засоби масової інформації та інфраструктуру. Ознайомтеся з культурою, звичаями, етичними нормами поведінки, манерами вдягатися тощо. Це допоможе вам краще зрозуміти своє оточення та легше інтегруватися.

Щоб зібрати якомога більше інформації, зверніться, зокрема:


- до місцевих інформаційних агентств і колег, які вже перебувають там або нещодавно повернулися. Через особисті контакти знайдіть фіксера та водія, а також дізнайтеся, де безпечно зупинитися, й маршрути переміщення. Для цього, зокрема, є соціальні мережі й дискусійні групи журналістів, у яких обмінюються порадами (наприклад, The Vulture Club у Facebook).
- до дипломатів з вашої країни та представників Організації Об'єднаних Націй або неурядових організацій, які працюють у цьому районі;
- до дослідників, гуманітарних працівників, військовиків, обізнаних з місцевістю.
- до більш досвідчених колег-журналістів – спитайте їх, як би вони підійшли до виконання завдання.

Дізнайтеся, які дозволи й акредитація вам потрібні для відвідання країни чи регіону. Певні бюрократичні формальності можуть бути втомливими та потребуватимуть часу, але щойно ви приїдете до країни або вас зупинять на контрольно-пропускному пункті, ви відчуєте полегшення, що у вас є відповідні дозволи.

Ретельно оцініть ризики

Перед від'їздом запитайте себе:

- Чи достатньо я поінформований про місце, до якого збираюся їхати?
- Чи виправданий ризик, який беру на себе з погляду журналістського інтересу?
- Які є потенційні ризики та наскільки я здатний упоратися з ними?
- Чи є в мене технічна можливість бути на зв'язку з редакцією та родиною?
- Чи **справді я хочу їхати й чи готовий** до цього фізично та психологічно?

 Оцініть власні можливості: якщо завдання здається складним і вам не дуже хочеться їхати, поговоріть зі своїм керівником або членами сім'ї. Дослухайтеся до власних інстинктів і не примушуйте себе.

Служба BBC й організація Rory Peck Trust, які допомагають журналістам-фрилансерам, рекомендують провести письмову оцінку ризиків, які можуть виникнути під час поїздки, і кроків, які можна зробити, щоб мінімізувати їх. Йдеться про всі ризики – санітарні, кліматичні, інфраструктурні, великих скупчень людей, збройних зіткнень, небезпек викрадення, терористичних актів тощо.

Організація Rory Peck Trust (www.rorypecktrust.org) і Міжнародний інститут безпеки новин (www.newssafety.org) мають на своїх вебсайтах переліки та зразки документів, щоб ви могли самостійно оцінити ризики, продумати систему комунікації з вашою редакцією та іншими ключовими контактами (щоб ви могли тримати їх у курсі й подати сигнал тривоги в разі надзвичайної ситуації).

Ризики в роботі «прикомандированих» журналістів

Для того щоб висвітлювати збройний конфлікт зблизька, багато журналістів рекомендують «прикомандируватися» задля власної безпеки. Це означає попросити згоди військовиків, чи то з регулярної армії, чи з групи повстанців, приєднатися до них на час підготовки репортажу й скористатися їхнім захистом. Однак завжди є небезпека потрапити під вогонь або атаку з другого боку. З цієї причини «прикомандированим» журналістам (англійською мовою їх називають embedded) рекомендують бути особливо обережними в місцях обстрілів і завжди мати одяг, що відрізняє їх від вояків, не вдягати військового камуфляжу й носити табличку з логотипом «PRESS». Варто нагадати, що журналісти, які працюють у зонах збройних конфліктів, вважаються як цивільні згідно зі статтею 79 Женевських конвенцій (див. Додаток 1) і мають захист як особи, що не беруть участі в бойових діях. Журналістам також слід знати про небезпеки, які можуть виникнути всередині групи, до якої вони «прикомандировані»; жінки, зокрема, мають враховувати можливий ризик статевого насильства.

2. ЗАХИСТ ЗДОРОВ'Я

Вирушайте в небезпечну зону лише тоді, коли маєте добре фізичне здоров'я та належний психологічний стан. Підготуйтеся до поїздки заздалегідь: деякі щеплення треба зробити за три тижні до від'їзду.

- ✓ Проведіть повне медичне обстеження.
- ✓ Відвідайте стоматолога (щоб вас не турбував зубний біль у зоні бойових дій).
- ✓ Оновіть свої щеплення та зазначте їх у своїй міжнародній картці щеплень.
- ✓ Уточніть вашу групу крові та схильність до алергії: зробіть відповідні записи у своїх документах.

Якщо ви вживаєте ліки, переконайтеся, що:

- ви маєте копії рецептів з міжнародно визнаними назвами ліків;
- ви маєте в подвійній кількості ліки, потрібні на весь час вашої поїздки;
- ваші медикаменти перебувають у доступному для вас місці.

Оновіть свої стандартні щеплення:

- Дифтерія, правець, поліомієліт.
- Коклюш.
- Кір, епідемічний паротит, краснуха.

Є також обов'язкові щеплення для в'їзду до деяких країн (з цього приводу проконсультуйтеся в органах охорони здоров'я у вашій країні)

- Жовта лихоманка (тропічна Африка й регіон Амазонки).
- Черевний тиф (країни, що розвиваються).
- Гепатит А (країни, що розвиваються).
- Гепатит В (для тривалих поїздок).
- Сказ (для віддалених районів).
- Японський енцефаліт (сільська місцевість Індії та Південно-Східної Азії).
- Кліщовий енцефаліт (сільські райони з помірним кліматом Центральної і Східної Європи).
- Менінгококові інфекції групи А+С+W135+Y (Сахель. Обов'язкова для відвідання Мекки).

➔ *Відвідайте <http://www.pasteur.fr/en/>, щоб переглянути рекомендовані щеплення за переліком країн.*

Профілактика малярії

Малярія – серйозна проблема охорони здоров'я в усьому світі, переважно в тропіках і особливо в Африці на південь від Сахари. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) щорік реєструє приблизно 200 мільйонів випадків і щонайменше 500 000 смертей. Заходи запобігання цьому відрізняються залежно від частини світу та тривалості перебування. Як і для туристів, вони базуються на:

- захисті від укусів комарів (репеленти, москітні сітки);
- вживанні таблеток протягом усієї подорожі та після повернення;
- діагностуванні лихоманки та нападів малярії.

3. ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ Й ВИЖИВАТИ В НЕБЕЗПЕЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Рекомендуємо пройти курси з надання першої допомоги та регулярно оновлювати свої знання. Курси, які можуть проводити Червоний Хрест або підрозділи цивільної оборони, навчають вас, як реагувати в надзвичайній ситуації. На своєму вебсайті BBC Academy розмістила відео, що демонструє, як припинити, наприклад, сильну кровотечу з нижньої кінцівки або врятувати людину, поранену в грудну клітку.

Деякі редакції та страхові компанії також заохочують журналістів проходити навчання з виживання в небезпечному середовищі. Такий курс триває зазвичай кілька днів, його проводять колишні військовики. Журналісти навчаються, наприклад, як виявляти міни, як пересуватися в зоні бойових дій та як поводитися в разі викрадення. Зазвичай такі навчальні курси проводять приватні компанії, але й Міністерство оборони Франції, наприклад, також проводить їх двічі на рік – безплатно. Організація RISC (www.risctraining.org) так само проводить безплатне навчання, фінансоване завдяки пожертвам, для журналістів-фрилансерів, які працюють у небезпечних зонах. Перелік таких організацій наведено в Додатку VII.

4. ГРОШІ, ДОКУМЕНТИ, СІМ'Я: ВИЇЗД БЕЗ ХВИЛЮВАНЬ

Страхування

Якщо ви фрилансер, застрахуйтеся на випадок хвороби, репатріації, інвалідності та втрати життя. Знайдіть час, щоб порівняти умови вашої страхової угоди та переконатися, що вони сумісні з умовами вашого перебування в місці призначення. Деякі програми страхування не охоплюють ризики, пов'язані з війною, тероризмом чи демонстраціями. Дізнайтеся, чи можна змінити умови страхування під час подорожі, наприклад, додати іншу країну або категорію ризику. Зберігайте при собі екстрені контактні дані страхової компанії та переконайтеся, що ви знаєте процедуру подання запиту на репатріацію в разі нещасного випадку або проблеми зі здоров'ям. Також перед поїздкою надайте цю інформацію своїм основним контактам.

➔ *Примітка: RSF пропонує спеціальний страховий контракт для журналістів, які виконують завдання в небезпечних зонах (див. Додаток VI).*

Гроші, майно та особисте життя

Перед від'їздом врегулюйте всі фінансові та ділові справи, які можуть непокоїти під час подорожі, наприклад, подання податкової декларації або страхування життя. Також намагайтеся залагодити всі суперечки з сім'єю або друзями, щоб запобігти тому, що невіршені конфлікти вплинуть на ваш емоційний стан чи зосередженість на виконанні завдання.

Цифрова безпека

Якщо вас викрадуть під час виконання завдання, перше, що можуть

зробити ваші викрадачі, це ввести ваше ім'я в пошукову систему, щоб дізнатися більше про вас. Саме через це ми рекомендуємо вам зробити цифрове «велике прибирання» (див. Розділ 4):

- вирушаючи в поїздку, подбайте про максимальний «захист» цифрової ідентифікації вашої особи в Інтернеті й вичистіть сліди вашої діяльності, зафіксовані в обладнанні (ноутбук, смартфон);
- визначте, які з ваших даних найбільш уразливі й небезпечні, які конфіденційні;
- установіть застосунки з цифрової безпеки та навчіться ними користуватися.

Оскільки під час поїздки ви можете втратити документи, що посвідчують особу, а також щоб довести можливим викрадачам, що ви журналіст, а не шпигун, вам рекомендується створити власну захищену паролем приватну вебсторінку, на яку ви повинні завантажити деякі з ваших особистих документів (наприклад, посвідчення особи, паспорт і медичні рецепти) та інформацію про ваш статус журналіста (наприклад, вашу прескарту й редакційний лист). Щоб створити цей захист, вам потрібно відкрити блог на безплатній платформі, наприклад Wordpress, створити сторінку або статтю, завантажити свої документи, а потім у додаткових налаштуваннях вибрати «Безпена: приватний доступ» або «Захищено паролем» перед опублікуванням. Ви також можете просто створити новий обліковий запис електронної пошти спеціально для розміщення копій ваших документів: завантажте їх у чернетку та запам'ятайте пароль до цього нового облікового запису (примітка: цей пароль має бути унікальним і не давати змоги легко вгадати коди доступу до інших ваших облікових записів). У разі викрадення ви можете повідомити викрадачам про цю електронну пошту або цю вебсторінку, щоб підтвердити вашу особу.



Зберігайте базовий набір у зонах підвищеного ризику.

Цей базовий набір становлять основні предмети, які слід мати в зонах підвищеного ризику. Набір склало інформаційне агентство AFP за допомогою фахівців, серед них військових експертів. В ідеалі набір потрібно завжди тримати напоготові, а в разі зміни обставин – адаптувати до них, доповнити.

- Легкий шолом
- Ізотермічна ковдра
- Різноколірні хімічні джерела світла
- Вертлюги (карабіни)
- Одноразові туалетні пакети
- Багатофункціональний інструмент
- Налобний ліхтар з білим, червоним та синім світлом
- Темний рюкзак з кількома кишенями та петлями для кріплення аксесуарів
- Протигаз
- Киснева маска
- Універсальний мережевий адаптер
- Міцна клейка стрічка
- Суперклей
- Невеликий навісний замок
- Обігрівачі для рук і вух
- Компресійна футболка
- Захисні окуляри
- Кишеньковий ліхтарик
- Ліхтарик заводний
- Сумки на блискавці
- Швейцарський ніж
- Фізрозчин
- Запальничка
- Складні столові прилади
- Вушні затички



Не забудьте:

- 2 флеш-накопичувачі USB для швидкого резервного копіювання
- 1 універсальний зарядний пристрій для використання в автомобілі
- 1 адаптер для електророзеток (з переходом на європейський і американський тип вилок)



Заборонено: мати при собі все, що має камуфляжний колір, і ножі (замість ножа використовуйте багатофункціональний інструмент)



Важливі документи (також зробіть ксерокопії)

- Паспорт, дійсний щонайменше протягом шести наступних місяців. Якщо ви подорожуєте в країни, що мають візову несумісність, подумайте про оформлення другого паспорта
- Прескарта
- Карта, на якій зазначено вашу групу крові й серйозні алергії
- Міжнародна карта вакцинації
- Міжнародні водійські права
- Дорожні карти й плани міст
- Список ваших контактів на екстрені випадки (редакція, консульські органи, лікарні, організації допомоги тощо)
- Місцева й міжнародна валюта невеликих номіналів, розкладена в кілька кишень

Одяг: непомітний, надійний та відповідний клімату

- Зручні, міцні та водонепроникні черевики для ходьби
- Світлі штани нейтрального кольору (не хакі)
- Футболка – для жінок, довга, вільна сорочка або туніка
- Куртка нейтрального кольору (не хакі)
- Водонепроникна куртка
- Хустка як захист від піску, газу тощо
- Браслет із зазначенням групи крові
- Жодних цінних предметів, таких як годинники, золоті ланцюжки чи каблучки
- Сигнальний свисток на випадок нападу на вас або для позначення своєї присутності

Інформаційне агентство AFP пропонує підготувати два наплічники. Ідея полягає в тому, щоб мати змогу в разі потреби пробігти метрів 500 з усім вантажем на спині. Сумки не повинні бути занадто важкими, але в них має бути багато кишень. Одну сумку, яка нічого важливого не містить, можна залишити в готелі, а другу треба постійно носити з собою. Не забувайте, що сумка, яку весь час носиш, має комплектуватися лише найнеобхіднішим.

У першому рюкзаку мають бути:

- Спальний мішок, відповідний очікуваній температурі (включно з протимоскітною сіткою в регіонах з малярією).
- Змінна пара легкого взуття, наприклад, кросівки.
- Запасні штани.
- Сорочка для більш офіційних випадків.
- Три-чотири пари спідньої білизни.
- Предмети особистої гігієни: мило, зубна щітка й паста, мікрофлісовий рушник (для швидкого висушування).

- Гігієнічні засоби для жінок.
- Невеличкі пакети вологих серветок.
- Навісний замочок з кодом.
- Тюбик суперклею для дрібного лагодження обладнання.
- Маленький швейний набір.
- Невеликі пакети на блискавці (типу ziplock) для водонепроникного зберігання.

У другому рюкзаку, який тримаєте при собі, у вас має бути все необхідне:

- Важливі документи й гроші.
- Телефонний комплект: зарядний пристрій, акумулятор, універсальний адаптер живлення. Номер екстреної служби має зберігатися на клавіші швидкого доступу.
- Компас.
- Географічна карта.
- Блокнот і олівці.
- Захист від сонця: окуляри, капелюх, крем.
- Антисептичний гель для рук.
- Таблетки для знезараження води.
- Засіб від комарів.
- Пакети серветок.
- Невеликі пакети на блискавці (типу ziplock) для водонепроникного зберігання.
- Засоби безпеки: нарукавна пов'язка або інший знімний ідентифікатор.
- Стрічка типу Gaffer, щоб наносити надпис «PRESS» на будь-яку поверхню.
- Захисні засоби, такі як бронезилет і шолом.
- Вушні затички.

- Окуляри для плавання (захист від сльозогінного газу).
- Маска, що захищає ніс і рот.
- Спорядження для виживання.
- Швейцарський ніж.
- Запальничка.
- Налобний ліхтар із запасними батареями або динамо-ліхтарик.
- Злакові або енергетичні батончики.
- Вода в пляшках.
- Мотузка.
- Рятувальна ковдра.

Аптечка першої допомоги:

- Ліки: знеболювальні, протидіарейні, антибіотики широкого спектра дії, спазмолітики, протиалергійні, протималярійні засоби. Надавайте перевагу препаратам, які можна вживати без води.
- Джгут для зупинки кровотечі в екстрених випадках. Переконайтеся, що він практичний, легкий і його можна затягнути однією рукою (затягнути джгут самому собі).
- Гемостатична подушка для використання при кровотечах. Її слід використовувати замість джгута, де це можливо, і можна накладати на рани голови, шиї та тіла.
- Антисептик, для дезінфекції ран.
- Наклейки на порізи.
- Стерильні серветки.
- Мікропористі пластирі.
- Пов'язки (пластир у рулоні).
- Медичні ножиці (різати одяг або перев'язувальні матеріали).

- Компресійний бинт.
- Еластичний бинт.
- Гель від опіків.
- Миттеві холодні компреси (для першої допомоги після контузій, розтягнень тощо).
- Захисний респіратор.
- Захисні вінілові рукавички.
- Сольовий розчин (для промивання очей, носа).
- Англійські булавки.
- Пінцет для видалення кліщів.
- Пакет для сміття.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

ПЕРЕД ВИЌЗДОМ

- ✓ **Переконайтеся, що ви вакциновані, здорові та маєте навички надання першої допомоги**
- ✓ **Оцініть усі ризики та підготуйтеся до гіршого**
- ✓ **Переконайтеся, що ваша родина попереджена й у безпеці**
- ✓ **Складіть контрольний список того, що вам потрібно зробити**

■ РОЗДІЛ 3: БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ПОЇЗДКИ

Обставини кожної подорожі різні, але існує ряд загальних правил, які можна застосувати:

- Будьте терпимими: надмірна впевненість може бути небезпечною. Ставтеся до кожної подорожі так, ніби вона ваша перша. Будьте толерантними, поважайте інших людей та місцеві звичаї.
- Будьте готові: передбачайте ризики. Дізнайтеся якомога більше про культуру країни та регіону, щоб максимально вписатися в середовище. Крім фізичних відмінностей, у деяких країнах вам можуть зашкодити відмінності в поведінці, наприклад, куріння під час Рамадану або простягання руки, щоб привітати жінку.
- Користуйтеся здоровим глуздом: навчіться довіряти своїм інстинктам. Будьте обережні, стримані та уважні до попереджувальних сигналів. Не дозволяйте адреналіну чи прагненню до визнання захопити вас. Жодний репортаж чи фотографія не варті вашого життя.

1. ЖИТЛО, ПЕРЕЇЗДИ ТА КОМУНІКАЦІЯ

Завжди краще, щоб вас після прибуття особисто зустрічали, наприклад, в аеропорту, колега, фіксер чи інший надійний місцевий контакт. Він або вона також може порадити вам, що робити далі.

Вибір житла

Основний критерій вибору місця проживання – чи буде у вас змога безпечно працювати. Це може бути готель чи приватний

будинок, але суть у тому, що він повинен гарантувати вам безпеку. У деяких випадках краще зупинитися в міжнародному готелі з високим рівнем безпеки, де ви будете серед інших журналістів. Але є обставини, коли цей тип готелів, особливо якщо там часто зупиняються політичні й релігійні діячі, може стати основною мішенню для бомбових атак, тоді як невеликий готель чи номер у приватному будинку дасть змогу вам працювати спокійно й поза межами небезпеки. У рамках підготовки визначте місця для проживання, перш ніж вирушити (див. Розділ 2), якщо це можливо.

Кілька основних порад: уникайте вибору будинку чи готелю у віддаленому районі, на вулиці з одностороннім рухом чи в глухому закутку. Не поселяйтеся на першому поверсі або в кімнатах з балконом (до таких приміщень легше проникнути). Не вказуйте своє ім'я на вхідних дверях.

Кілька рекомендацій щодо вибору готелю. Вхід у будівлю має бути контрольованим (охорона) і вдень, і вночі, плюс зовнішнє освітлення й надійні замки, вікна та двері, які обладнані вічками. Автотраса й аеропорт, розташовані неподалік, дадуть змогу вам у разі потреби швидко покинути місто. Уникайте кімнат у фронтальній частині будівлі або з вікнами на паркінг, який може бути більш уразливим для нападу. Замість цього виберіть кімнату в тилевій частині будівлі з вікнами у двір. Зверніть увагу на всі можливі виходи.

Після того, як ви влаштувалися: дізнайтеся розташування всіх входів та аварійних виходів. Щовечора перевіряйте замки, зачиняйте вікна та зашторюйте їх, щойно стемніє. Перш ніж

відчинити двері, перевірте особу кожного, хто підходить до дверей. Якщо є високий ризик нападу або вибуху, відсуньте ліжко від вікна, щоб вас не засипало друзками скла. Додатково підіпріть двері зсередини, якщо можете – змайструйте щось на кшталт сигналізації. Знайдіть безпечну кімнату, до якої ви зможете перейти, щоб сховатися від обстрілу, уламків або вторгнення нападників. Це має бути приміщення без вікон – наприклад, ванна кімната – і мають бути запаси води, їжі та електроенергії, а також засоби зв'язку (телефон).

➔ *Примітка: Пам'ятайте, що ваш особистий простір не може бути цілковито захищений, навіть сейф не гарантує збереження документів чи обладнання. Зашифруйте свої дані й захистіть свій комп'ютер і телефон (див. Розділ 4 про цифрову безпеку). Намагайтеся тримати свою кімнату в ідеальному порядку, щоб ви могли помітити будь-які ознаки вторгнення.*

Вибір водія, автомобіля та пересування

Вибір водія: оцініть його досвід і рівень утомленості (водійське посвідчення допоможе дізнатися про його стаж), погляньте йому в очі. Будьте суворі й наполегливі, якщо він їздить небезпечно, не думайте, що це норма в його країні. У його руках ваше життя.

Вибір автомобіля: найбільш популярна модель автомобіля в регіоні – це часто добрий варіант для того, щоб не виділятися. Проведіть базову перевірку машини (загальний стан, шини, рівень моторної оливи, гальма, наявність запасного колеса й домкрата). Після того, як вибір зроблено, France Médias Monde – французька медіагрупа, що має міжнародну радіостанцію RFI і телеканал

новин FRANCE 24 – радить сфотографуватися з водієм на тлі автомобіля так, щоб чітко було видно марку машини, номерний знак, і надіслати це фото своїм контактам на батьківщині. Фото може стати в пригоді, якщо ви зникнете або вас викрадуть.

Рекомендації щодо пересування:

- Уникайте типових маршрутів, дотримання розпорядку часу, місць, які можуть збільшити ймовірність потрапити в засідку.
- Перед виїздом повідомте місцевому контакту, куди ви збираєтеся.
- Не повідомляйте водієві свій маршрут доти, доки ви не сіли в машину й не рушили в дорогу. Тримайте двері й вікна зачиненими під час поїздки. Якщо можливо, повідомляйте про свої плани на день водієві частинами – в ході пересування.
- Узгодьте таємний умовний сигнал з вашим постійним водієм, щоб він міг попередити вас, якщо є загроза, і ви не повинні наближатися до автомобіля.
- Якщо замість призначеного вами водія несподівано з'являється інший, то не сідайте в автомобіль, навіть якщо це означає, що вам доведеться змінити свої плани або відмовитися від них.
- Аналогічно, якщо ваш фіксер не прибув на заздалегідь узгоджену зустріч, це може означати проблему або неминучу небезпеку. Дочекайтеся його або відкладіть свої плани на день. Не піддавайтеся спокусі обійтися без нього або швидко знайти іншого фіксера.
- У команді один її член має відповідати за регулярну перевірку автомобіля та за наявність пального під час виконання завдання.

- Їдьте із зачиненими дверима та вікнами, тримаючись на певній відстані від автомобіля, що рухається попереду. Остерігайтеся інсценованих аварій, які змусять ваш автомобіль зупинитися.
- Не паркуйтеся в місцях, що не перебувають під наглядом.
- Ніколи цілком не довіряйте вашому водієві. Будьте завжди здатні орієнтуватися в просторі й часі (майте з собою карту й GPS-навігатор).

Зв'язок зі своєю країною

Дотримуйтеся заздалегідь складеного протоколу, щоб інформувати ваші основні контакти (редакція, колеги, сім'я) про ваші плани, переміщення та можливі складнощі в роботі. Узгодьте з ними алгоритм дій на випадок, якщо з вами немає зв'язку.

➔ *Увага: не говоріть довго телефоном і переконайтеся, що ваші комунікації безпечні (див. Розділ 4), щоб знизити ризик перехоплення розмов або цифрового спостереження.*

Щоб ваше сімейне життя було стабільним і мирним після вашого повернення, підтримуйте зв'язок і залишайтеся в добрих стосунках зі своєю сім'єю, наскільки можете. Коли розмовляєте з ними – викиньте з голови думки про роботу. Пам'ятайте, що проблеми, з якими їм доводиться мати справу, можуть здатися вам банальними, але вони не менш важливі, ніж ваша робота. Ваші близькі можуть відчувати повсякденні труднощі, спричинені саме вашою відсутністю.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

КОЛИ ВИ ПРИБУДЕТЕ НА НОВЕ МІСЦЕ

- ✓ **Уважно вибирайте фіксера, водія та житло**
- ✓ **Уникайте рутинних маршрутів і не пересувайтеся самі**
- ✓ **Будьте обачливі, спілкуючись зі своєю редакцією і з родиною**

2. РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕКИ В ЗОНАХ БОЇВ

Пересування

Переміщення в зоні бойових дій завжди дуже складні. До них треба ретельно готуватися.

Перед виїздом

- Підготуйте й перевірте ваш автомобіль: загальний стан, повний бак пального, інструменти для ремонту, базові запасні частини.
- Складіть «набір для виживання» (теплий одяг, ковдра, аптечка, вода та їжа).
- Підготуйте документи, такі як прескарти й перепустки.
- Вивчіть маршрут на карті.
- Уточніть у колег, органів влади та неурядових організацій інформацію про небезпечні зони.
- Визначте місцеперебування контрольно-пропускних пунктів і хто ними керує.
- Дізнайтеся, які попереджувальні сигнали використовують військовики й що слід робити на контрольно-пропускному пункті.
- Уточніть час, на який запроваджено комендантську годину.
- Якщо вам доведеться спати в автомобілі, то зачиняйте двері зсередини. Якщо вас кілька осіб, організуйте чергування.

Під час поїздки

- Намагайтеся дотримуватися запланованого маршруту й розкладу та підтримувати постійний зв'язок з редакцією чи іншими журналістами. Спробуйте включити у свій маршрут зустрічі з іншими журналістами. Утримайтеся від нічних поїздки.
- Не перевозьте й не носіть із собою нічого, що може змусити людей засумніватися у вашій ролі стороннього спостерігача (наприклад, бінокль, сигнальні пристрої, одяг у військовому стилі чи зброю).
- Якщо пересуваєтесь у складі конвою (військового чи гуманітарного), підкоряйтеся вказівкам його керівника.

Переміщення вночі

Робити будь-що вночі більш ризиковано: вас важче розпізнати, а тому й можуть сприйняти як учасника бойових дій.

- Непомітність у пересуваннях вкрай важлива. Носіть відповідний темний одяг.
- Вимкніть телефон і будь-які камери, радіоприймачі та звукозаписувальні пристрої. У вас не повинно бути власних джерел світла чи шуму.
- Тримайтеся «в тіні», у разі потреби робіть об'їзди, періодично зупиняйтеся, щоб спостерігати й прислуховуватися. Якщо ви працюєте в команді, домовтеся про точки, де зберетеся.
- Якщо раптом увімкнуть джерело світла (ліхтар, прожектор), то лягайте на землю й ченайте, поки його не вимкнуть.

Блокпости (контрольно-пропускні пункти)

Контрольно-пропускний пункт зазвичай складається з блокпосту з охороною – це можуть бути як військовики регулярної армії, так і нерегулярні сили (бандити, повстанці, ополчення тощо). Регулярні сили переважно зупиняють транспортний засіб, щоб перевірити пасажирів і їхні документи та виявити заборонений (контрабандний) вантаж. Нерегулярні сили часто можуть вимагати гроші чи обладнання, а іноді й відбирають автомобіль чи захоплюють його пасажирів. Тому, коли ви наближаєтеся до блокпосту, оцініть, хто його контролює – наскільки охорона озброєна, як одягнена (солдати чи правоохоронці), схожі вони на досвідчених військовиків чи на новачків (молодь буває більш знервована й непередбачувана), чи вони п'яні або агресивні. І відповідно до цього приготуйтеся.



Поради:

- На дорозі звертайте увагу на транспортний потік. Якщо кілька автомобілів перед вами раптом різко розвертаються, можливо, попереду небезпечний блокпост.
- Коли наближаєтеся до невідомого блокпосту, зв'яжіться зі своєю редакцією і повідомте їй про своє місцеперебування або увімкніть ваш персональний сигнальний радіомаяк.
- Якщо завчасно, коли ви ще не перебуваєте в зоні видимості або в межах досяжності в разі можливої стрільби, ви відчуєте, що попереду небезпечний блокпост, розверніться й покиньте цю зону.

- Будьте обережні: якщо охорона вас помітила, то розвертатися вже пізно, особливо якщо на блокпосту стоять регулярні (тобто добре навчені) війська. Якщо ви розвернетесь, то по вас одразу відкриють вогонь. Наближайтеся повільно, машина за машиною, тримаючи велику дистанцію.
- Тримайте двері зачиненими, лише злегка опустіть скло з боку водія, щоб спілкуватися з охороною.
- Зніміть ваші сонцезахисні окуляри, завжди тримайте руки так, щоб їх добре бачили, а також уникайте будь-яких різких рухів, оскільки охорона часто буває знервована.
- Будьте спокійні й увічливі. Не забувайте, що деякі охоронці розуміють вашу мову, тому будьте обережні, коли щось говорите.
- Покажіть необхідну перепустку. Якщо у вас їх кілька (видані сторонами, що ворогують), переконайтеся, що ви не переплутали їх.
- Не виходьте з автомобіля, якщо цього від вас не вимагають. Не вимикайте двигун.
- Якщо ситуація загострюється, то починайте переговори й просіть покликати начальника.
- Ідіть на контакт, демонструйте свою відкритість. Дозвольте охороні обшукати ваш автомобіль. Якщо забирають ваші речі, покажіть, що вам це не подобається, але не опирайтеся занадто активно. Ваше життя коштує дорожче, ніж ваше обладнання.
- Залежно від обставин і ставлення до вас охоронців, ви можете запропонувати сигарети, воду, солодощі, журнали, невеликі суми готівки або інші дрібниці, щоб зняти напругу й перетнути проблемний блокпост.

Пересування під обстрілом

Перетинайте зону обстрілу, лише коли немає іншого вибору.

- Надіньте шолом і куленепробивний жилет і дайте зрозуміти, що ви журналіст, а не комбатант, написавши «PRESS» на своєму автомобілі й бронезилеті. Оцініть позиції стрільців і поле бою. Визначте маршрут, яким плануєте рухатися, максимально залишаючись під прикриттям.
- Якщо ви потрапили під обстріл: падайте на землю, сховайтеся в ямі, за товстою стіною чи за транспортним засобом (пам'ятайте, що лише моторний відсік і колеса та мости можуть ефективно захистити вас від куль). Залишайте укриття швидкими короткими «кидками» (з одного укриття до другого – приблизно 10-метровими перебіжками). Якщо перетинаєте відкриту місцевість, біжіть низько зігнувшись, зигзагами. Якщо стрілянина інтенсивна, залишайтеся в укритті до затишшя або удайте, що мертві.

Кілька слів про снайперів: снайперська зброя здатна вражати цілі на відстані до 600 метрів, а іноді й до 1000 метрів удень і 300 метрів уночі. Снайпер зазвичай займає позицію в багатоквартирному будинку з низкою вікон; ніколи на верхньому поверсі й ніколи у фасадній частині будівлі. Вони можуть ховатися на дахах і горищах, обкладатися мішками з піском, робити малопомітні отвори в даху, щоб забезпечити собі огляд і поле для стрільби.

Проблема з відлунням: звук пострілу поширюється в усіх напрямках зі швидкістю понад 330 м/с (у кулі швидкість 1000 м/с). На рівнинній пустельній місцевості простіше визначити, звідки стріляють: спочатку чути звук пострілу (сухий і різкий), а потім відлуння (довше й приглушене). Тому досвідчений снайпер зазвичай підшукує місце, де звук пострілу можна сплутати з його відлунням.



Короткий опис зброї та дальності її дії

Витяг з навчального курсу виживання в небезпечних зонах, розробленого Sovereign Global Académie і наданого співробітникам групи France Médias Monde:

- Револьвери й автоматичні пістолети (Кольт, Глок тощо): калібр від 6,35 мм до 11,43 мм, практична дальність стрільби 50 м, небезпека – до кількох сот метрів. Годяться радше для самооборони, ніж для бою.
- Штурмові гвинтівки (АК-47, М4, АК-104 та ін.) різних калібрів – найпоширеніша бойова зброя. Практична дальність 300 м, небезпека – до 1500 м.
- Гвинтівки великої дальності або снайперські гвинтівки (M21, Ultima Ratio тощо): практична дальність від 50 до 1300 м або більше – цій зброї надають перевагу повстанці.
- Важкі кулемети: калібр від 7,62 до 14,5 мм, практична дальність понад 600 м.
- Ручні гранати або міни (протипіхотні чи протитанкові), радіус ураження до 30 м. Якщо йдеться про гранатомет, то радіус дії до 300 м залежно від моделі.
- Ручний гранатомет: дальність дії від 15 до 500 м.
- Міномети: дальність дії від 50 м до 13 км. Зона ураження: 35 м від місця вибуху.
- Зенітні гармати: калібр від 20 мм до 128 мм, дальність дії понад 2 км.
- Артилерійські гармати: калібр від 20 мм до 800 мм, радіус дії декілька десятків кілометрів.
- Ракети: радіус дії від 100 м до кількох десятків кілометрів.
- Реактивні системи залпового вогню: дальність дії до 90 км, характерний звук – свист.

Щоб захиститися від снайперів:

- сплануйте ваші переміщення;
- чітко позначте, що ви журналіст: напишіть «PRESS» на всьому;
- не носіть одяг у стилі мілітарі, щоб вас не сплутали з комбатантом. І будьте обережні з тим, як носите свою апаратуру – камери здалеку можуть бути схожі на зброю;
- дощ, сніг, вітер, туман можуть бути вашими союзниками проти снайпера.

Важка артилерія, бомбардування

У разі сильного артилерійського вогню чи бомбардування треба захищатися не лише від вибухів, а й від уламків, що розлітаються:

- Міське населення зазвичай попереджають про небезпеку: в такому разі люди переходять в укриття або залишаються вдома (зашторюють вікна, закривають жалюзі). Зважайте на такі попереджувальні знаки.
- Не панікуйте, опинившись у зоні обстрілу. Замість того, щоб намагатися втекти, лягайте на землю й повзьте до найближчого безпечного місця, щоб уникнути ураження. Знайдіть яму в землі або сховайтеся всередині будівлі під сходовою кліткою – якомога далі від вікон, щоб захиститися від уламків скла. Уникайте підвалів чи горищ, де можливі обвали. Переконайтеся, що у вас є кілька виходів назовні. Коли залишаєтеся лежати, захищайте голову.
- Використовуйте затишся, щоб винести поранених і якомога швидше покинути місцевість, бо після артилерійського обстрілу може бути атака піхоти.

- Обстріл у лісі дуже небезпечний (розлітаються тріски дерев, уламки каміння). Під інтенсивним вогнем рятівною може бути заглибина в землі, використовуйте для захисту рельєф місцевості. Якщо вибухи одиничні, тікайте якомога швидше, прислухаючись до свисту снаряда. Щойно його почуєте, впадїть на землю. Після вибуху підхоплюйтесь і біжіть далі, поки не почуєте наступний свист – і так далі.

Хімічна й біологічна зброя

Хімічні чи біологічні речовини зазвичай розсіюються в повітрі під час бомбардування або обстрілу важкої артилерії. Попереджувальні ознаки, які мають вас насторожити: проблеми з зором, раптовий головний біль, надмірне слиновиділення та нежить.

Базові рекомендації в цьому разі такі самі, як і для інших видів бомбардувань: лягти на землю, знайти укриття, потім покинути зону. Основна відмінність у тому, що потрібно надіти захисну дихальну маску й кричати «Гази! Гази!» (щоб попередити оточення) і якомога швидше покинути небезпечне місце. Якщо ви прямуєте на територію, яка щойно зазнала хімічної атаки, негайно відмовтеся від цього й тікайте в напрямку, протилежному напрямку вітру, бо газова хмара може швидко поширитися.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

У ЗОНІ БОЇВ

- ✓ Носіть бронезилет і шолом, чітко ідентифікуйте себе як журналіста
- ✓ Перед поїздкою детально опрацюйте свій маршрут
- ✓ На блокпостах зберігайте спокій у спілкуванні з охороною
- ✓ Якщо потрапили під обстріл, лягайте на землю і ховайтеся в укриття

3. МІНИ Й КАСЕТНІ БОМБИ

Міни

У багатьох зонах бойових дій журналісти можуть зіткнутися з мінами. Деякі лежать на землі, закопані близько до поверхні або засипані камінням. Інші закріплюють на деревах, розміщують на узбіччі дороги, прикріпивши до дроту, або занурюють у воду. Вибух міни можуть спричинити приєднаний дріт (який натягується і рветься, коли його зачеплять), натискання (якщо надавити на механізм), деякі активуються дистанційно («розумні» міни налаштовуються на вибух після того, як пройде певна кількість людей або транспортних засобів). Інші можуть бути закладені непередбачуваними способами невідомими бійцями. Місця можливих мінувань – колишні зони бойових дій, прикордонні райони, окуповані або покинуті військові об'єкти, руїни та покинуті будинки, мости, ліси, занедбані поля, вибоїни та узбіччя доріг.



Базові поради, як вижити в замінованих районах:

- Ніколи не звертайте з «протоптаних» доріг або стежок, навіть щоб сходити в туалет.
- Не пересувайтеся вночі: ви маєте бачити, нуди йдете.
- Зверніть увагу на те, чи є рух на дорозі. Якщо нею чомусь не користуються – це тривожний знак.
- Про встановлені й замасковані міни можуть свідчити: гілки дерев, покладені нахрест, палиця, увіткнута в землю, викладені колом камінці, зав'язана вузлом трава. Будьте уважними.
- Пам'ятайте, що окремо закладені міни трапляються рідко. Зазвичай їх ставлять десятками на ділянці, або їх закладають групами по тридцять штук, або рядами (часто їх позначають кілочками).

- Якщо ви знайшли міну-пастку або просто міну, ви повинні негайно покинути небезпечну територію своїми слідами або слідами, залишеними автомобілем.
- Ніколи не чіпайте міну або вибуховий пристрій. Не пропонуйте нікому знешкодити міну самостійно.
- Якщо ви помітили раніше невідому заміновану зону, чітко її позначте, знайдіть її на карті або GPS і повідомте про це місцеву владу.



Поради, як вижити на мінному полі

Пішки: пересувайтеся слід-у-слід на достатній відстані одне від одного. Зберігайте спокій, не йдіть швидко й попередьте інших, хто з вами. Уважно оглядайте територію навколо вас, щоб вчасно помітити небезпеку. Потім залиште заміновану зону, точно повторюючи свої кроки, або скажіть людині, яка опинилася в небезпечній зоні, зробити це. Якщо посеред мінного поля перебуває поранений, хай намагається зберігати непорушність, а інші люди не повинні необачно поспішати на допомогу. Треба знайти безпечний шлях, щоб надати першу допомогу постраждалому, а потім евакуювати його. Для цього присядьте й за допомогою гострого предмета «промацайте» прилеглий ґрунт під кутом 30 градусів. Якщо відчуєте будь-який опір, не застосовуйте силу, а позначте перешкоду й обійдіть її. Також не переступайте через виявлений дрот – позначте його та обійдіть. Тим часом намагайтеся заспокоїти постраждалого, розмовляючи з ним, і не забувайте «промацати» ґрунт біля нього й навіть під ним. Відтак надайте першу допомогу (увага: якщо ви використовуєте джгут, зазначте час, коли ви його наклали) і, якщо це можливо, віднесіть пораненого в безпечну зону для евакуації (див. Розділ 6 про методи порятунку життя).

Автомобілем: уникайте їзди узбіччями, оминайте вибоїни, ділянки, нещодавно засипані піском, землею або щебенем. Якщо міна вибухне:

- Уцілілі пасажери не повинні спішно залишати машину, оскільки вони самі ризикують наступити на міну. Їм слід вибратися тақ, щоб від задньої частини автомобіля можна було пройти по слідах шин і дістатися до безпечної зони. Цим самим шляхом треба евакуювати поранених.
- Не намагайтеся виїхати автомобілем заднім ходом. Покиньте зону пішки й очікуйте приїзду саперів.

Касетні боєприпаси

Касетні боєприпаси – це носії бойових елементів (авіабомби, снаряди або реактивні снаряди), які скидають і якими стріляють з літаків, гелікоптерів, кораблів або з землі. У цих боєприпасах містяться кілька вибухових пристроїв (у касеті), які розлітаються на площі розміром з кілька футбольних полів. Попри те, що боєприпаси мають детонувати від удару, багато з них не вибухають, а залишаються лежати на землі в активованому стані, чим становлять небезпеку.

Касетні боєприпаси бувають різні за розміром і формою – від гранат до малокаліберних бомб. Їх можна розцінювати як нестабільні, непередбачувані та вкрай небезпечні міни. На відміну від мін, закладених машиною або людьми, їхнє розташування дуже складно виявити, оскільки вони розкидані спонтанно.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

ЗІТКНУВШИСЬ З НЕБЕЗПЕКОЮ НАЯВНОСТІ МІН

- ✓ Ніколи не звертайте з «протоптаних» стежок і «наїжджених» доріг
- ✓ Якщо ви помітили міну, то поруч очікувано будуть інші
- ✓ Ходіть по залишених слідах ніг або шин

4. ПАСТКИ, ЗАМАХИ ТА ЗАСІДКИ

Останніми роками журналісти стали «бажаною мішенню» для вчинення викрадень, замахів та вбивств. Тому репортери й фотографи, що вирушають у небезпечні райони, де викрадення – звичне явище, мають бути максимально обережними.

Базові поради з безпеки:

- Підтримуйте себе в хорошому фізичному (спорт, відпочинок) і психічному стані.
- Залишайтеся непомітними, одягайтеся відповідно до місцевих звичаїв. У мусульманських країнах жінкам слід уникати легкого одягу, щоб не шокувати місцевих (жодних декольте, обтислого одягу, коротких спідниць, прикривайте плечі й за потреби – голову).
- Ліпше пересуватися групами й лише в добре відвідуваних громадських місцях. Не ходіть поодиночі безлюдними, погано освітленими вулицями.
- Уникайте передбачуваної поведінки – не ходіть в ті самі місця в ті самі години. Якщо це можливо, регулярно змінюйте місце проживання, а також автомобіль.
- Завжди зберігайте в таємниці інформацію про свої переміщення: розклад, маршрути, де ви зупиняєтеся, куди прямуєте, хто вас супроводжує. Будьте обережні у спілкуванні та уважні до того, що публікуєте в соціальних мережах (див. Розділ 4).
- Домовтеся про непомітний сигнал небезпеки з вашою командою та родиною, щоб попередити їх або дістати попередження від них у разі потреби.
- Будьте обережні зі вжиттям алкоголю, і взагалі стежте за тим, що ви п'єте.

- Записувати інтерв'ю ліпше поза стінами приміщень і не сідайте в автомобіль з людиною, з якою щойно познайомилися. Також уникайте того, щоб довго залишатися на вулиці, явно виконуючи журналістську роботу (наприклад, з мікрофоном і камерою).
- Уникайте пересуватися автобусами – вони нерідко стають мішенями для атак терористів-камікадзе.
- Остерігайтеся підозрілих транспортних засобів.
- Якщо вам здається, що за вами стежать, попередьте про це ваші контакти й редакцію за допомогою наявних засобів зв'язку (тренер, телефон) і прямуйте до безпечного місця, наприклад, поліцейного відділку або військової казарми, або принаймні до багатолюдного місця. Спробуйте зібрати дані, щоб ідентифікувати автомобіль, з якого ведеться стеження (марка, колір, кількість людей у салоні, номерний знак).
- Удавайте, що добре знаєте місце, в якому перебуваєте й куди йдете, навіть (особливо) якщо це не так.

Якщо вам погрожують: завжди серйозно ставтеся до погроз вашому життю. Якщо ви перебуваєте в правовій державі, повідомте місцевих чиновників, які, на вашу думку, можуть вас захистити. Негайно змініть свої звички. Визначте джерело погроз і можливого агресора; оцініть його спроможності й, залежно від ситуації, знайдіть можливість «перетнутися» з ним на виграшних для вас умовах (наприклад, у поліцейному відділку), або взагалі уникайте зустрічі. Якщо ви перебуваєте в неправовій державі, а залякування й далі тривають, повідомте про це організацію із захисту прав преси, наприклад, «Репортери без кордонів», або створіть міжнародну мережу вашої підтримки. Якщо небезпека

зростає, можливо, варто призупинити роботу над темами, які висвітлюєте, на час, потрібний для того, щоб погрози стали менш інтенсивними, а у вас з'явилася підтримка.

Теракти й міни-пастки

Коли журналіст або ЗМІ стають об'єктами постійних погроз, слід вжити спеціальних заходів безпеки, щоб зменшити ризик вчинення терористичних зазіхань або використання мін-пасток. Має бути запроваджена процедура контролю для всієї команди, що дасть змогу спостерігати за можливими джерелами провокування вибухів (радіохвилі або електричний струм, перемикачі, дроти, будильники, годинники, дверні дзвінки, таймери, хімічні речовини та джерела тепла або ознаки вібрації).

⚠ Найпоширеніші місця закладання мін-пасток:

У будинках (двері, вікна, підлога, меблі, телефони, телевізори, побутова техніка, книжки, будильники, ліжка, крісла, валізи). Коли входите в кімнату, не слід наступати на поріг. Не торкайтеся нічого в будинку, якого ви не знаєте.

На кухнях (чайники, консерви, пляшки).

На місцевості (продовольчі склади, мости, узбіччя доріг, природні укриття, транспортні засоби, покинута зброя, гранати й інші боєприпаси, трупи тощо).

⚠ Якщо ви знайшли підозрілий пристрій:

- У жодному разі не торкайтеся до нього, навіть якщо здається, що він несправний.
- Якщо почуєте підозрілий звук (часовий механізм) або помітите зміну зовнішнього вигляду (починає диміти), негайно відходьте на безпечну відстань.

- Організуйте периметр безпеки навколо цього місця – принаймні на 100 метрів.
- Не використовуйте мобільний телефон чи будь-які електричні або електромагнітні пристрої, щоб подати сигнал тривоги.

Ознаки того, що посилка замінована:

- Незвичайно жорсткий конверт або пакунок.
- Надмірне упакування або велика кількість поштових марок.
- Наявність малюнка або декоративного орнаменту.
- Особливі приписки («дуже терміново», «особисто в руки» тощо).

Як виявити замінований автомобіль:

- Перевірте наявність біля транспортного засобу будь-якого пакунка чи підозрілого предмета біля коліс.
- Оцініть загальний вигляд транспортного засобу (не торкаючись його). Шукайте наявність будь-яких дротів або підозрілих чи незвичних предметів.
- Огляньте місця, що потребують особливої уваги: колеса, днище автомобіля, верхня його частина, вихлипна труба, сидіння водія, переднє пасажирське сидіння, склоочисники, фари, механізм відкриття капота, моторний відсік, панель приладів та простір під сидіннями.
- У темну частину доби користуйтеся для огляду ліхтариком.

Як розпізнати терориста-камікадзе:

- Він нібито безцільно вештається.

- Він дуже пітніє і здається напруженим.
- Він немовби скутий у рухах або одягнений так, наче ховає під одежею вибухівку.
- Якщо терорист відчує, що його плани викрили, він може спробувати сховатися в натовпі або серед нерухомих транспортних засобів.

⚠ Якщо вас сповістили телефоном про закладену вибухівку:

Зафіксуйте час і тривалість розмови та будь-які деталі, що можуть допомогти ідентифікувати абонента або визначити, звідки він телефонує (тон і тембр голосу, акцент, дикція, фоновий шум) і поставте йому такі запитання:

- Коли бомба має вибухнути?
- Де це станеться?
- Коли її закладено?
- На що вона схожа?
- Що це за бомба (що спричинить її вибух)?
- Ви особисто заклали бомбу?
- Чому ви це зробили?
- Хто ви? Як можна з вами зв'язатися?

Засідки

Якщо ви перебуваєте в автомашині у складі військового чи гуманітарного конвою:

- На відкритій місцевості: тримайтеся на відстані 50 метрів між машинами або більше, якщо це можливо. Їдьте швидко й будьте готові прискоритися, щоб уникнути будь-якої атаки.
- У містах дотримуйтеся дистанції між машинами в межах гальмівного шляху. Їдьте не швидше ніж 50 км/год, щоб уникнути зіткнення. Стежте за тим, щоб невідомий транспортний засіб не вклинився в колону, й остерігайтеся

мотоциклів. Підвищена увага має бути в час обов'язкових зупинок на світлофорах, знаках тощо. Якщо вас почали переслідувати – їдьте якнайшвидше.

Якщо ви потрапили в засідку:

- Додайте швидкості, щоб залишити небезпечну зону, або здайте заднім ходом і розверніться, якщо дорога заблокована попереду, а позаду вільна.
- Якщо дорогу заблоковано вогнем, вийдіть з машини з того боку, що протилежний обстрілу, і сховайтеся за моторним відсіком чи за колесами. На узбіччі дороги остерігайтеся можливих мін. Також остерігайтеся паузи в обстрілі, оскільки на дорогу може вийти нападник, щоб обшукати чи пограбувати машини, а то й добити поранених.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

ЩОБ УНИКНУТИ ВИБУХОВИХ ПАСТОК І НАПАДУ

- ✓ Залишайтеся непомітними, коли пересуваєтеся
- ✓ Сприймайте серйозно будь-які погрози й дотримуйтеся правил безпеки
- ✓ Будьте завжди наготові

5. ПРИРОДНІ КАТАСТРОФИ Й ЕПІДЕМІЇ

Стихійні лиха



Ось кілька порад від Міжнародного інституту безпеки новин (News Safety Institute) для журналістів, які висвітлюють природні катастрофи:

- Дізнайтеся якомога більше про тип стихійного лиха (ураган, землетрус, цунамі, розлив хімічних речовин тощо), який ви збираєтеся висвітлити. Переконайтеся, що у вас є відповідний страховий поліс.
- Добре оцініть ризики, які вам загрожують, і переконайтеся, що ви готові «вижити» в цьому складному середовищі.
- Підготуйте відповідний захисний одяг і спорядження та переконайтеся, що ви й ваша команда належно навчені того, як жити й працювати в цих умовах.
- Не заважайте рятувальникам, займайтесь своєю справою та не будьте тягарем. Стежте за прогнозами погоди.
- Переконайтеся, що ваша редакція знає, де ви перебуваєте й що робите. Якщо ви переїжджаєте з місця на місце, повідомляйте її про це. Переконайтеся, що у вашої редакції є інші місцеві контакти для зв'язку на випадок, якщо ви перестанете подавати ознаки існування.
- Обов'язково переконайтеся, що у вас є засоби гігієни на випадок нестачі води (вологі або дитячі серветки), щоб не заразитися. Дізнайтеся, де розташований найближчий до місця репортажу медичний заклад.

Одяг та спорядження:

- Подбайте про те, щоб ваш рюкзак мав водонепроникний захист.
- Носіть захисний одяг, розрахований на відповідну температуру й вологість. Коли висвітлюєте урагани чи повені, вдягайте легкий зручний дощовик, взувайте міцні чоботи або черевики (велінгтони). У всієї вашої команди має бути світловідбивне спорядження.
- Мобільні телефони можуть не працювати через пошкодження мережі. Візьміть кілька SIM-карт різних провайдерів і переконайтеся, що у вас є супутниковий телефон, що він заряджений і що у вас є зарядний пристрій, який можна використовувати в автомобілі.
- У разі небезпечені затоплення найкраще використовувати автомобіль-позашляховик. Переконайтеся, що він оснащений сучасним GPS-пристроєм, запасним колесом і домкратом, а також має аптечку.
- Переконайтеся, що у вас є сумка з аварійним набором, потрібним для виживання: потужний ліхтарик із запасними батареями (або заводний динамо-ліхтарик), теплий одяг, вода, таблетки для знезараження води, компас, швейцарський ніж, запальничка та харчі (енергетичні батончики, сушені та ліофілізовані продукти).
- Дуже часто за відсутності електроенергії потрібен автономний генератор. Умійте ним користуватися й переконайтеся, що маєте достатньо палива в безпечних контейнерах.

Увага!

- Пам'ятайте про такі небезпеки, як уламки, що розлітаються, зливи, сильний вітер.
- Не ховайтеся під деревами (є ризик удару блискавки чи падіння дерев і гілок).
- Не наближайтеся до обірваних електричних кабелів.
- Утримайтеся від куріння (небезпека вибуху, якщо поруч пошкоджено газопровід).
- Якщо відчуваєте запах природного газу або каналізації, не користуйтеся жодними джерелами вогню, не вмикайте двигуни й утримайтеся від використання мобільних телефонів. Залиште небезпечну зону пішки якомога швидше.

Запобіжні заходи під час епідемії

Під час смертоносного спалаху Еболи в Західній Африці 2014 року журналістам AFP, які вели репортажі з постраждалих районів, наказали триматися на відстані щонайменше шести метрів від хворих і щонайменше чотирьох метрів від трупів, складених у поховальні стерильні пакети. Репортерам радили дотримуватися інструкцій таких неурядових організацій, як «Лікарі без кордонів» – завдяки цьому журналісти мали змогу контактувати з медсестрами, пацієнтами або тими, що одужують.



У зоні епідемії AFP рекомендує дотримуватися таких основних правил:

- Пийте воду в пляшках і вживайте лише ту їжу, походження якої й метод приготування вам відомі, часто мийте руки з милом або спиртовмісним розчином і уникайте контактів з біологічними виділеннями інших людей (на позиченому телефоні, брудному посуді тощо).

- Носіть одяг з довгими рукавами, щоб захиститися як від укусів комарів, так і від безпосереднього контакту з хворою людиною.
- У сезон дощів майте пару пластикових чобіт, які легко мити й дезінфікувати.
- Не тисніть руку навіть у спілкуванні з колегами. Не підсаджуйте нікого до своєї машини (ліпше дайте людині трохи грошей, щоб допомогти в разі потреби).
- Не торкайтеся жодних тварин, навіть домашніх. Не позичайте нічого (ручку, мобільний телефон тощо) і тримайте в чистоті власне обладнання.
- Уникайте місць скупчення людей і не виходьте на вулицю в темний час доби (у деяких місцях може діяти комендантська година). Харчуйтеся в ресторані готелю, а не в якихось харчівнях. Ніколи не їжте й навіть не торкайтеся м'яса дичини.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

У РАЗІ СТИХІЙНОГО ЛИХА АБО ЕПІДЕМІЇ

- ✓ Носіть відповідний одяг і захисне спорядження
- ✓ Уникайте будь-якого фізичного контакту й обміну речами з оточенням
- ✓ Використовуйте вологі серветки й засоби дезінфекції для рук

6. НАТОВПИ, МАНІФЕСТАЦІЇ ТА ЗАВОРУШЕННЯ

Висвітлення маніфестації

Намагайтеся працювати в команді або принаймні в парі, щоб ви могли попередити одне одного про погіршення ситуації. З'ясуйте шляхи евакуації та сплануйте, як у разі потреби швидко покинути небезпечне місце. Перебуваючи в місті, заздалегідь познайомтеся з кількома комерсантами, місцевими жителями (якщо маніфестація переростає в силовий протест, вам, можливо, доведеться знайти укриття в знайомих).

Бажано на початку маніфестації поставити до відома сили правопорядку, що ви журналіст, щоб потім вони не сприйняли вас за протестувальника. Дізнайтеся, які спецзасоби чи зброя потенційно можуть бути застосовані в сутичках, щоб оцінити ризики й підготуватися. Крім того, залежно від типу натовпу й розвитку подій, вирішіть, чи варто вам ідентифікуватися як журналіст, чи це спричинить вороже ставлення до вас учасників маніфестації.

Запобігайте ризику пограбування чи нападу: уникайте паркуватися й налаштовувати своє журналістське обладнання на очах у потенційно агресивного натовпу. Не бажано вдягати захисне спорядження на початку демонстрації – це може розлютити протестувальників, які часто вважають себе мирними, і звинувачують журналістів у «провокуванні» сутичок.

Поки атмосфера ще спокійна, познайомтеся з маніфестантами та їхніми лідерами, запитайте про їхні вимоги. Попередній діалог

– це не лише частина вашої роботи, а й можливість уникнути ворожого ставлення до себе.

Обладнання

- Вдягайтеся відповідно до погоди в непримітний захисний одяг (наприклад, куртку мотоцикліста й бейсболну з твердою підкладкою під нею).
- Носіть міцне зручне взуття (на кшталт туристського). У сільській місцевості воно має бути водонепроникне, можливо, з гетрами, якщо там брудно.
- У холодну пору року передбачте водонепроникну теплу куртку з капюшоном і теплу білизну, шкарпетки, рукавички та лижну шапку на той випадок, якщо вам доведеться довго перебувати на холоді.
- Щоб запобігти сексуальним домаганням, жінки повинні мати при собі свисток, а під кількома шарами вільного одягу, що прикриває фігуру, деякі рекомендують носити нероздільний купальник (див. також наступний розділ про сексуальне насильство та поради для жінок).
- Подумайте про носіння легкого бронезилета, який захищає від пістолетних куль, іншої зброї та захищає від ударів кийками під час масових заворушень. Однак спочатку зважте ризики: вас можуть прийняти за працівника поліції в цивільному, якщо ви себе не ідентифікуєте як журналіст, а якщо ви носите табличку «PRESS», ви можете спровокувати агресію маніфестантів.
- Корисно мати невеличкий рюкзак, у який складіть предмети, які зможете швидко виїняти в разі потреби:

- легкий шолом на кшталт альпіністського або лижного, бажано без вентиляційних отворів (на випадок дощу);
- протигаз або окуляри для плавання, лижна маска чи респіратор з фільтрами, що закриває ніс і рот;
- шарф або хустка (на випадок застосування сльозогінного газу або водометів – зможете протерти обличчя);
- якщо ви не знаєте, скільки триватиме маніфестація й чи може розпочатися силове протистояння, варто подбати про те, що вам знадобляться:
 - вода;
 - енергетичні батончики або сухофрукти (швидкий цукор);
 - запасні акумулятори;
 - аптечка першої допомоги;
 - тканина;
 - одноразові порції фізрозчину або офтальмологічні краплі (щоб промити очі в разі застосування сльозогінного газу);
 - нарукавна пов'язка «PRESS», яку слід носити лише тоді, коли є ризик потрапити під силові дії органів правопорядку. Якщо ризику немає, ліпше пов'язку не надягати (деякі протестувальники можуть бути вороже настроєні до преси);
 - налобний ліхтарик – обов'язковий, коли маніфестація проходить за містом і триває після настання темряви.

Правила безпеки у вороже настроєному натовпі й під час заворушень

- Ніколи не розташовуйтеся між поліцією/військовиками і маніфестантами або на лінії вогню. Остерігайтеся гранат, коктейлів Молотова, пластикових куль (Flash-Ball) та рухомих транспортних засобів.
- Визначте, де зосереджені люди, які можуть становити найбільшу небезпеку (озброєні, в масках чи капюшонах) і намагайтеся передбачити можливий рух натовпу, спостерігаючи за поглядами, спрямованими в певний бік, і жестами маніфестантів.
- У містах звертайте увагу на висоні будівлі, з яких може летіти каміння.
- Якщо на вас нападають, спробуйте заспокоїти ситуацію, домовляйтеся. Уникайте фізичного контакту. Якщо вас битимуть, жбурлятимуть каміння, тікайте, сховайтеся й залиште цю зону. Під час побиття намагайтеся захистити насамперед обличчя й голову.
- Спостерігайте за фотографами й поліцією. Якщо вони надягають шоломи, настав час і вам діставати власні захисні засоби (шолом, протигаз).
- Не слід недооцінювати виснажливу дію сльозогінного газу, знайте, що в протигазі важко бігати – ви швидко задихнетесь.



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

ПІД ЧАС МАНІФЕСТАЦІЇ З ЕЛЕМЕНТАМИ НАСИЛЬСТВА

- ✓ Візьміть з собою захисне спорядження: шолом, протигаз, бронезилет
- ✓ Оцініть місце проведення маніфестації, розташування сторін, шляхи евакуації та укриття
- ✓ Ніколи не стійте між правоохоронцями і маніфестантами

7. СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО Й ПОРАДИ ЖІНКАМ

І чоловіки, і жінки можуть висвітлювати одні й ті самі події, і не повинно бути жодних обмежень за ознаками статі. Проте в деяких випадках жінкам рекомендується бути особливо обережними в інтересах власної безпеки.

Сексуальне насильство, якого зазнали кілька журналісток під час антиурядових маніфестацій на площі Тахрір у Єгипті (зокрема, насильницький напад на Лару Логан, військову репортерку мережі CBS), – показовий приклад наявних ризиків, особливо для працівниць, що виконують редакційні завдання.



Ось кілька рекомендацій для журналісток, що працюють у небезпечних зонах. Більшість порад – від досвідчених колег. Одна з них, Джудіт Метлофф, експертка з безпеки, яка працює в низці організацій із захисту журналістів, опублікувала статтю на цю тему в Columbia Journalism Review 2011 року.

Зовнішній вигляд і поведінка

- Носіть обручку або пов'язку, схожу на неї (дайте зрозуміти їй повірити, що ви заміжня).
- Поважайте місцеву манеру одягатися, віддайте перевагу простору або навіть безформному одягові. Носіть довгу туніку, штани з пуловером і широким паском. Ці шари одягу стримають нападника.
- Уникайте декольте й одягу, що облягає фігуру, в разі потреби запніться хусткою.
- Носіть зручне взуття, яке дає змогу легко бігати.

- Уникайте намист, за які зловмисник може вас схопити.
- Також звертайте увагу на свою поведінку. Будьте в курсі місцевої культури і звичаїв. Наприклад, куріння, рукостискання, вживання алкоголю або голосний сміх можуть у деяких місцях розцінити як ознаки легкої поведінки й доступності.
- Майте власний автомобіль та/або водія, щоб ви завжди могли повернутися додому самостійно й цілком безпечно.

У готелі

- Візьміть кімнату неподалік від кімнат своїх колег (за винятком випадків, коли домагання – саме від них; тоді поселяйтеся на іншому поверсі).
- Можете підперти двері зсередини, зробіть саморобну «сигналізацію» або підсуньте стілець, який впаде, коли двері відчиняються.
- Не користуйтеся ліфтом, якщо вважаєте, що за вами стежать.

У натовпі або під час небезпечної маніфестації

- Ваше вбрання має бути ще більш скромним і непомітним, ніж зазвичай. Носіть під кількома шарами одягу щільний пасок і купальник. Пересувайтеся в супроводі надійного товариша-чоловіка, який вас підстраховуватиме. В ідеалі це може бути ваш фінсер або водій – хтось, кому ви можете довіряти, хто не відволікатиметься на підготовку власного репортажу і зможе попередити вас та захистити в разі небезпек.
- Залишайтеся завжди скраю натовпу і не випускайте з уваги шлях до відступу в разі початку заворушень.

- Носіть свисток або аерозоль, наприклад, дезодорант, який можна бризнути в очі агресору.
- Якщо хтось розпускатиме руки щодо вас, підвищуйте голос і виявляйте твердість. Не дозволяйте захопити себе групі людей, чиніть опір.

У разі сексуальної агресії чи погрози зґвалтування

- Пручайтеся, кричіть, кличте на допомогу оточення. Якщо помітили групу жінок, безпосередньо звертайтеся до них, щоб вам допомогли або зчинили галас.
- Скажіть нападнику, що у вас є діти, що ви вагітні, що ви можете бути його матір'ю чи сестрою, або спробуйте відвернути його увагу на щось інше.
- Скажіть, що у вас менструація (ви можете використати капсулу з фальшивою кров'ю та гігієнічну прокладку, щоб додати правдоподібності), що ви хворі, ВІЛ-позитивні тощо.
- Якщо нічого не допомогло, спробуйте спричинити блювоту або випорожнитися, щоб у нападника викликати відразу.
- Якщо на вас напала група зловмисників, спробуйте визначити серед них найменш рішучого й переконати його захистити вас від інших.
- Після зґвалтування зверніться по медичну і психологічну допомогу. У найближчій лікарні попросіть набір антиретровірусних препаратів для постконтактної профілактики (PEP), який треба вжити негайно, щоб зменшити ризик зараження ВІЛ.

➔ *NB. Ризик сексуальної агресії не обмежується жінками, і деякі з цих порад можуть також стосуватися чоловіків.*



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

ЩОБ УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

- ✓ Ваш одяг має бути закритий, багат шаровий, вільного крою
- ✓ Будьте в курсі місцевих норм у стосунках між чоловіками й жінками
- ✓ Спробуйте викликати в агресора почуття відрази або апелюйте до його людяності

8. ЯКЩО ВАС ПОЗБАВЛЯТЬ ВОЛІ АБО ВИКРАДУТЬ

Ставлення викрадачів до заручника залежить від намірів зловмисників і від місцевих умов. Але в багатьох випадках можуть допомогти такі поради:

- Не панікуйте, намагайтеся зберігати спокій: ваші викрадачі теж нервуються.
- Не чиніть опір і не намагайтеся втекти, якщо не впевнені у власних силах.
- Будьте терплячі. Не провокуйте викрадачів, проте не будьте занадто покірними й ні про що не благайте.
- Намагайтеся запам'ятати якомога більше деталей, що можуть бути корисними згодом: голоси, запахи, шуми, мову спілкування викрадачів, шлях, яким вас везуть.
- Підтримуйте себе у формі (спортивні й розумові вправи).
- Виконуйте розумні вимоги чи прохання викрадачів.
- Вживайте їжу, воду та все, що може поліпшити стан вашого здоров'я.
- Зробіть так, щоб викрадачі називали вас на ім'я і сприймали як особистість. Спробуйте налагодити діалог і стосунки з ними, щоб рівень напруженості знизити.
- Якщо вас викрали одночасно з одним чи кількома вашими колегами, спробуйте переконати викрадачів тримати вас разом – тоді, мовляв, з вами буде менше клопотів, а ви зможете одне одного підтримувати.
- Намагайтеся не вірити погрозам чи обіцянкам ваших викрадачів.
- Не втрачайте надії та не впадайте у відчай, якщо затягуються переговори про ваше визволення. Це все одно збільшує ваші шанси вийти на волю цілим і неушкодженим.

- Не забувайте про ваші професійні рефлексі журналіста і спостерігача, спробуйте відступити від своїх переживань і уявити, як ви згодом розповісте про цю пригоду.
- Якщо викрадачі вимагають – погодьтеся на запис вашого голосового чи іншого повідомлення (записна). Це підтвердить, що ви живі, й може допомогти у вашому визволенні.
- Не виявляйте нетерплячості напередодні визволення й до останнього моменту підкоряйтеся вказівкам викрадачів.
- Після визволення пройдете медичний огляд, вас детально опитають. Це дуже важливо. Також спробуйте знайти когось, кому довіряєте й можете розповісти про те, що сталося: не замикайтеся в собі (див. Розділ 6 про психологічну травму).
- Дотримуйтесь порад, які дістанете, перш ніж робити будь-які заяви у ЗМІ.
- Коли ви повернетеся до свого звичайного життя, дотримуйтеся заходів безпеки, щоб уникнути можливої помсти ваших колишніх викрадачів.

■ РОЗДІЛ 4: ЦИФРОВА БЕЗПЕКА

Для безпеки журналіста чи блогера, які користуються Інтернетом, смартфоном або супутниковим телефоном, є немало ризиків у висвітленні збройного конфлікту чи в умовах репресивного режиму. Дані, які ви передаєте, можуть бути використані, щоб вас знайти й цим створити вам небезпеку. Перехоплені файли й розмови можуть становити загрозу конфіденційності ваших джерел інформації. Через це важливо бути обережним і вживати запобіжних заходів у сфері цифрової безпеки.

➔ *Надані тут поради щодо користування комп'ютером і смартфоном не претендують на вичерпність. «Репортери без кордонів» організують регулярні навчання з цифрової безпеки та пропонують безплатні посібники на wiki.rsf.org і <http://slides.rsf.org>.*

1. ПЕРЕД ПОЇЗДКОЮ: «ВЕЛИКЕ ПРИБИРАННЯ»

Правило № 1: Виїздіть з максимально «чистим» цифровим ідентифікатором.

Якщо вас затримують чи захоплять у заручники, все, що є про вас в Інтернеті або на вашому комп'ютері, може бути використано проти вас і наразити на небезпеку інших осіб з вашого оточення. Тому зробіть «велике прибирання» інформації про себе, особливо в соціальних мережах – видаліть фотографії та коментарі політичного чи релігійного змісту, які поза контекстом можуть вам нашкодити. Використовуйте налаштування конфіденційності

високого рівня, щоб обмежити публічну інформацію про вас (мережі, публікації, фотографії), і подбайте про заміну вашого справжнього імені на псевдонім у профілі Facebook (тепер Meta).

Створіть резервну копію жорсткого диска, яку ви залишите, а комп'ютер відформатуйте (видаліть усі дані без можливості відновлення). Якщо ви не знаєте, як це зробити, вставте новий диск, а старий зберігатиметься вдома. Вам залишиться тільки встановити нову операційну систему, а всі сліди вашої попередньої діяльності будуть за межами доступу.

Увага!

- Якщо ви просто видалите всі файли, їхні сліди все одно можна буде легко знайти на вашому комп'ютері.
- Зробіть те саме з вашим смартфоном, хай то Android чи iPhone (нині вони замінюють комп'ютери). Створіть резервну копію вмісту на іншому носії, який ви зможете залишити, і відновіть заводські налаштування пристрою.

Правило № 2: Встановіть застосунки з цифрової безпеки.

Установіть усі рекомендовані оновлення, щоб ваша операційна система, браузер та антивірусне програмне забезпечення (наприклад, ClamXav, ClamTk, Avast, MSE, McAfee або Norton) були максимально безпечними, коли вирушаєте в дорогу. Увімкніть мережевий екран (firewall). Не робіть жодних оновлень після того, як прибудете до небезпечної зони, через ризик випадкового завантаження шкідливого або шпигунського програмного забезпечення.

Зашифруйте зміст усього жорсткого диска за допомогою FileVault для Mac або TrueCrypt або BitLocker для Windows. Це вкрай важливо, щоб захистити ваші дані. Використання пароля щоразу, коли входите в систему, зменшить шанси спонтанного стеження за вами, але досвідчені хакери все одно зможуть узяти під контроль ваш диск і розблокувати його.

Захищайте паролем ваші сесії та ускладніть паролі. Надавайте перевагу довшим паролем, поєднавши випадкові слова, які можна легко запам'ятати, але складно розшифрувати програмним забезпеченням. Наприклад: «павук у піжамі в'яже бандани».

⚠ Увага! Доцільно використовувати різні паролі для різних програм. У разі потреби використовуйте менеджер паролів, наприклад LastPass, 1Password або KeyPass.

Установіть віртуальну приватну мережу (VPN – Virtual Private Network), що шифруватиме ваші з'єднання в Інтернеті. Це означає, що їх не зможуть читати сторонні особи (це також захист від перехоплення чи злому), а ви матимете доступ до сайтів, які заблоковані або піддані цензурі в країні, яку відвідали. «Репортери без кордонів» за допомогою французької некомерційної організації French Data Network мають власний VPN-сервер, який безплатно доступний журналістам і користувачам мережі, які запитують доступ.

⚠ Увага! Ніколи не підключайтеся до мережі Wi-Fi без VPN.

Установіть браузер Tor, який дасть змогу вам анонімно переглядати конфіденційні сайти через зашифроване підключення до

Інтернету. Його можна використовувати з VPN.

Установіть криптографічні застосунки та програми, які можете використовувати для шифрування електронних листів, чатів та SMS-повідомлень, зробивши їх незрозумілими для всіх, крім відправника й одержувача:

- Програми для електронної пошти: Thunderbird або Enigmail
- Програми для миттєвих повідомлень: OTR, CryptoCat, Pidgin, Adium
- Програми для телефонних дзвінків або онлайнного відео: Firefox Hello або Qtox (захистить також Skype, дані якого теоретично можуть бути розшифровані через Microsoft)

➔ *Примітка: особи, з якими ви спілкуєтеся, мають використовувати ті самі інструменти в роботі. Ознайомтеся з простими в користуванні криптографічними інструментами й заохочуйте джерела шифрувати їхні повідомлення, зокрема з допомогою CryptoCat або Zerobin.*

Правило № 3: Визначте ризики та розділіть свою діяльність на частини.

Комп'ютерні експерти зазначають, що для непрофесіональних користувачів стало майже неможливо постійно захищати свої дані, і навіть було б контрпродуктивно намагатися шифрувати всі свої комунікації, оскільки це може привернути увагу певних служб. Більш прагматичний підхід – створити певний приватний простір, у якому ви зможете безпечно працювати. Тому вам

доведеться вирішити, які дані ви хочете захистити більше, ніж інші, і потім цілеспрямовано вжити ефективних заходів.

Поставте собі такі запитання:

- Які важливі дані я хочу захистити насамперед?
- Хто може прагнути ними заволодіти й чому?
- Що я маю зробити, щоб їх захистити?
- Якими будуть наслідки, якщо це не вдасться?
- Якщо щось піде не так, як я можу видалити дані, щоб зменшити шкоду?



Порада: визначивши ризики, поділіть свою діяльність на частини (професійну, особисту, критичну або «високочутливу») й ведіть її на окремих пристроях – через різні телефонні номери й електронні адреси, щоб уникнути можливих взаємозв'язків між ними та надійніше захистити ваші дані.

Деякі приклади:

- Для зв'язку з конфіденційними джерелами використовуйте мобільний телефон з передплаченою SIM-картою, який навряд хтось контролюватиме і яким ви користуєтеся нечасто й недовго – поза звичними місцями вашого перебування.
- Ви можете також створити електронну адресу для зв'язку з вашим конфіденційним джерелом через безпечний і зашифрований сеанс браузера. Водночас маєте зберігати активність вашої звичайної поштової скриньки, яку можна нормально використовувати для малозначущого

незашифрованого листування (щоб не створювати підозрілого обсягу зашифрованих повідомлень).

- Для зв'язку з редакцією і основними контактами ви також можете домовитися про використання кодових слів і фраз, щоб приховано повідомляти про новини або подати сигнал тривоги, якщо у вас виникають труднощі.

2. ОБЕРЕЖНІСТЬ ПІД ЧАС РОБОТИ

Ви вирушили у відрядження, видаливши інформацію про себе та встановивши велику кількість застосунків для цифрової безпеки. Протягом усієї вашої поїздки обережність і розсудливість – ваші найкращі союзники.

Правило № 1: Остерігайтеся сторонніх очей.

Уникайте роботи спиною до вікна. Використовуйте для комп'ютера «фільтр інформаційної безпеки», який обмежує видимість вашого екрана збоку й не дає змоги тим, хто сидить поруч з вами, бачити те, що бачите ви.

Під час переміщень, наскільки це можливо, тримайте своє обладнання при собі. Ніколи не залишайте ноутбук у готельному номері, наприклад, коли йдете снідати.

Якщо ви працюєте в Інтернет-кафе або використовуєте загальний комп'ютер:

- Не забувайте вийти зі своєї електронної пошти або

облікового запису соціальної мережі.

- Видаліть історію своїх переглядів, а також файли cookie та будь-яку інформацію з заповнених форм (або активуйте режим «приватний перегляд» браузера).

Правило № 2: Остерігайтеся смартфонів.

Під час роботи носіть телефон з місцевою передплатеною SIM-картою, на якій є лише мінімум контактів та інформації:

- Якщо ви записуєте ваші контакти, робіть це на SIM-карті, а не в пам'яті телефону. У разі потреби знищити SIM-карту легше, ніж телефон.
- Щоб захистити ваші контакти, використовуйте у списку псевдоніми або навіть маскуйте номери (пропускайте деякі цифри або переставляйте їх місцями).
- Стирайте журнали дзвінків і повідомлень якомога частіше.
- Майте додаткові SIM-карти, особливо під час висвітлення маніфестацій, якщо є підстави очікувати, що карти можуть конфіскувати.

Смартфон може перетворитися на підступний «жучок». Щоб під'єднатися до мобільних мереж та Інтернету, він постійно передає певні обсяги даних, за допомогою яких можна легко знайти вас. Якщо він потрапить у чужі руки, навіть на кілька хвилин на пункті пропуску чи митному посту, у пристрій може бути встановлено шкідливе програмне забезпечення, яке може перетворити його на «жучок», і це може зробити його вашим найлютішим ворогом.

Коли ви переміщуєтеся зі смартфоном, вимкніть Wi-Fi, Bluetooth та функції геолокації ваших застосунків, або переведіть пристрій у режим польоту, щоб зменшити ризик спостереження за вами. Якщо збираєтеся на конфіденційну зустріч, то або залиште свій телефон, або вимкніть його й видаліть акумулятор ДО ТОГО, як виїхати на цю зустріч.

Смартфон часто переповнений даними про вас. Пам'ятайте, якщо вас викрадуть, а ваш смартфон конфіскують, то вся наявна в ньому інформація (фотографії, контакти, історія пошуку, історія дзвінків тощо) може бути використана проти вас або може поставити під удар інших людей.

Правило № 3: Спілкуйтеся з редакцією в безпечний спосіб

Будьте максимально обачні, надсилаючи до редакції статті, відеофайли чи інформацію про свої переміщення.

Оцініть рівень ризику: іноді розумніше залишити зону високого ризику, перш ніж надсилати будь-яку конфіденційну інформацію. В інших випадках, можливо, ліпше швидко поділитися інформацією, а потім негайно видалити її зі свого обладнання, щоб уникнути проблем у разі затримання.

Будьте дуже лаконічні: стає дедалі легше визначати, звідки здійснюється дзвінок чи підключення до Інтернету з мобільного телефону чи смартфона. Супутникове з'єднання також можуть швидко локалізувати військовики методом триангуляції. Крім того, супутниковий телефон легко впізнати за його зовнішнім виглядом; це типовий інструмент військових репортерів. Тому сховайте його

й використовуйте гарнітуру. Вмикайте його лише на вулиці або в місці, яке ви можете легко залишити. Будьте дуже лаконічні – в ідеалі до хвилини – і не робіть більше ніж один дзвінок з одного місця. Вимикайте пристрій і виймайте акумулятор після кожного використання.

Шифруйте вашу пошту: програма Pretty Good Privacy (PGP) дає змогу, серед іншого, шифрувати вміст електронної пошти перед його передачею через Інтернет. Вона працює за таким принципом: особа, яка встановлює PGP, має два ключі шифрування – відкритий, що складається з унікального замка, який відправник закриває під час надсилання зашифрованого листа, і приватний, який використовує одержувач, щоб відкрити та розшифрувати електронний лист. Перш ніж використовувати PGP, ви повинні отримати власну пару ключів, а також відкриті ключі ваших контактів.

Будьте обережні з метаданими: адреси відправника та одержувача, відмітка про час та тема листа рідко шифруються. Будьте обережні аби вони вас не видали.

➔ *Порада:* надайте вашому повідомленню вигляд спаму, наприклад, додайте йому заголовок «Пропозиція чудодійної дієти».

Правило № 4: Обмінюйтеся повідомленнями зі своїми джерелами безпечно.

Щоб непомітно обмінюватися з кимось повідомленнями, використовуйте «мертву» поштову скриньку, до якої і ви, і ваше

джерело мають пароль. І ви спілкуватиметеся, залишаючи там проєкти листів, не надсилаючи їх через сервер. Ви і ваші джерела також можете використовувати анонімну розсилку або одноразову електронну адресу.

Існують також інші прості у використанні інструменти шифрування, які ви можете запропонувати своїм джерелам для закритого спілкування:

- Cryptocat, програма, яку ви встановлюєте у своєму браузері, миттєво шифрує короткі розмови й одразу після цього видаляє їх. Вам не потрібна адреса електронної пошти, щоб використовувати її – достатньо псевдоніма й імені в чаті.
- Privnote і ZeroBin — це сайти, які створюють URL-адреси, пов'язані із зашифрованими повідомленнями, які самознищуються після їх прочитання. Зручні в користуванні, розроблені для тих, хто не хоче нічого встановлювати на власний комп'ютер. Достатньо мати можливість надсилати зашифроване повідомлення (електронна пошта або чат).
- Firefox Hello, функція браузерів Firefox і Chrome, яка дає змогу спілкуватися за допомогою зашифрованих відеодзвінків.

3. В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ І В РАЗІ ЗАТРИМАННЯ

Коли ви працюєте в умовах збройного конфлікту чи маніфестації, у вас є дві мети: залишатися в безпеці й передати свою інформацію. Часом обидві мети суперечать одна одній. Під'єднання до мережі, GPS або супутникового зв'язку може викрити вашу позицію та стати джерелом небезпеки. Тому треба знати ризики використання різних способів зв'язку і знати, як їх обминути, водночас захистивши свій матеріал.

Правило № 1: Навчіться обходитися без телефону.

Надавайте перевагу особистим зустрічам, але переконайтеся, що за вами не стежать. Пам'ятайте: зустріч, організована телефоном або електронною поштою, може бути зірвана.

Вийміть SIM-карту й акумулятор з телефону перед тим, як вирушати в дорогу або перед зустріччю з конфіденційним джерелом. Це єдиний спосіб бути впевненим, що ваш телефон не використовують для стеження за вами чи визначення вашого місцеперебування. Вимкнути телефон чи перевести його в режим польоту недостатньо. Також зверніть увагу на те, що нині неможливо вийняти батарею з iPhone без спеціальних інструментів, тому є сенс його залишити.

Правило № 2: Захищайте свої дані, як і власне життя.

Якщо вам украй потрібно донести інформацію, ви можете знімати або транслювати події наживо, використовуючи YouTube або Vambuser (дуже популярні під час Арабської весни). Навіть коли вас затримують – інформації при вас не буде.

Якщо вам украї потрібно донести інформацію, ви можете знімати або транслювати події наживо, використовуючи YouTube або Bambuser (дуже популярні під час Арабської весни). Навіть коли вас затримують – інформації при вас не буде.

Якщо ваш пріоритет – власна безпека, а надіслати репортаж можете й пізніше, сховайте свої дані в різних місцях або передайте їх третій особі, якій довіряєте. Майте також кілька не дуже потрібних карток пам'яті, які ви можете (неохоче) дозволити конфіскувати. Але бажано, щоб вони містили якийсь мінімум інформації – для правдоподібності.

Якщо загроза серйозна, то, якщо можете, знищіть SIM-карту свого мобільного телефону й видаліть конфіденційні дані зі свого ноутбука:

- Amnesty International розробила «тривожну кнопку» для телефонів Android, на яку можна натиснути, аби попередити основні контакти про загрозу вашій безпеці та / або вашим даним, наприклад, якщо вас заарештували чи викрали. Ці контакти зможуть відстежити ваше місцеперебування геолокацією і, відповідно до заздалегідь обумовлених екстрених застережень, видалити конфіденційні дані або змінити ваші паролі від вашого імені.
- iPhone може бути налаштований так, що всі дані будуть видалені після певної кількості невдалих спроб його розблокувати (див. налаштування конфіденційності).

Правило № 3: Майте дуже безпечне місце для конфіденційної діяльності.

Для найбільш конфіденційної діяльності використовуйте надзахищену зашифровану операційну систему, таку як Tails. Вона працює як система в режимі реального часу лише з під'єднаним зовнішнім носієм пам'яті й не залишає слідів вашої діяльності після того, як носій від'єднано від комп'ютера. Операційну систему можна легко скопіювати й розповсюдити серед ваших контактів, оскільки вона зберігається на звичайному USB-накопичувачі або картці пам'яті, що вставляється в комп'ютер. Останній достатньо лише перезавантажити, використовуючи Tails як операційну систему. У Tails усі з'єднання шифруються й надсилаються через мережу Tor. Ця «хвора на амнезію» система не зберігає жодних даних про сеанси зв'язку й не залишає слідів вашої діяльності. Але ви можете активувати функцію (persistence) для збереження файлів у зашифрованому вигляді для майбутнього використання.

У разі неминучої загрози треба лише від'єднати USB-накопичувач або картку з Tails і їх сховати – комп'ютер не збереже жодних слідів вашої діяльності в цьому «паралельному» просторі.

■ РОЗДІЛ 5. НАЙКРАЩІ ПРАКТИКИ

Зростання рівня насильства до журналістів спонукало ЗМІ до якомога ефективнішого захисту своїх співробітників, що працюють у небезпечних зонах. Це охоплює обов'язкове навчання, надання бронезилетів, броньованих автомобілів та охоронців, обмеження або заборону переміщень тощо.

Редакції також дедалі більше звертають увагу на безпеку місцевих стрингерів, які часто працюють поодиночці в дуже небезпечних умовах. Тому 12 лютого 2015 року десятки ЗМІ й організацій, що захищають свободу преси, зокрема й Reporters Without Borders, опублікували спільний заклик, що стосується дотримання міжнародних правил безпеки фрилансерами, які працюють у небезпечних зонах, і редакціями, що наймають цих колег. Документ наголошує на важливій ролі місцевих журналістів і фрилансерів у висвітленні подій у небезпечних зонах, а також закликає редакції так само дбати про захист цих журналістів, як і власних кореспондентів, у всьому, що стосується навчання, техніки безпеки, а також нести таку саму відповідальність у разі їх викрадення чи поранення.

Незалежно від цих міжнародних ініціатив кілька великих мовників і друкованих ЗМІ вже запровадили процедури для захисту своїх журналістів – як штатних, так і стрингерів. RSF провели щодо цього опитування, зокрема AFP, Reuters, BBC та France Médias Monde, й узагальнили деякі «найкращі практики», використання яких слід заохочувати: ретельне оцінювання ризиків, належне навчання, дебрифінг («розбір польотів») після завдання, обмін інформацією про безпеку та роз'яснення посттравматичного стресу.

1. РЕТЕЛЬНА ОЦІНКА РИЗИКІВ

У *Reuters* нікому не дозволено виконувати завдання, що потенційно загрожує життю, без згоди на те редакційного керівництва й відповідного регіонального генерального менеджера. А група *France Médias Monde* запровадила спеціальну посаду радника, відповідального за безпеку: фахівець, який раніше працював у міністерствах оборони чи закордонних справ Франції, допомагає журналістам і старшим редакторам зважити цінність новин і ризики, які вони несуть.

British Broadcasting Corporation (BBC) також приділяє багато уваги аналізу завдань з високим рівнем ризику: відрядження персоналу в гарячі точки, прихована відеофіксація діяльності небезпечних угруповань і висвітлення небезпечних подій, таких як терористичні акти, природні й техногенні катастрофи та пандемії. Тому BBC створила команду, відповідальну за оцінку ризиків, пов'язаних з проєктами репортажів, яка допомагає редакторам у плануванні.

До виконання кожного завдання з високим ризиком BBC висуває такі вимоги:

- Детальна письмова оцінка ризиків і заходів, яких потрібно вжити, щоб пом'якшити наслідки виконання місії.
- Щоб усі залучені (штатний персонал, стрингери, консультанти) мали належну підготовку та / або досвід.
- Визначення відповідного захисного спорядження для команди (засоби індивідуального захисту, зв'язку, комплекти першої допомоги тощо).

- Відповідний рівень дозволу від керівництва для виконання місії, заснований на усвідомленні того, що ризики виправдовують інтерес редакції.

Персонал ВВС виконує завдання з високим рівнем ризику на цілком добровільній основі й має право відмовитися від цієї роботи без застосування до виконавців жодних штрафних санкцій чи інших негативних наслідків.

2. ПІДГОТОВКА Й ОБЛАДНАННЯ

Численні ЗМІ, включно з тими, що підписали відозву від 12 лютого 2015 року щодо безпеки фрилансерів, стежать за тим, щоб їхні журналісти (штатні й позаштатні), які працюють у небезпечних місцях, мали відповідні знання специфіки цієї роботи й навички надання першої допомоги.

Дедалі більше редакцій забезпечують своїх журналістів такими засобами захисту, як бронезилети, шоломи та протигази (респіратори). Зваживши на ризики, пов'язані з сексуальним насильством, France Médias Monde також розподіляє набори для використання після сексуальної агресії. Вони містять таблетки екстреної контрацепції, антибіотики широкого спектра дії та набір для антиретровірусної терапії (невідкладного лікування ВІЛ до того, як жертві зможуть надати стаціонарне лікування).

3. РОБОТА В КОМАНДІ ТА ПРИКРИТТЯ

AFP завжди намагається забезпечити, щоб її телекореспонденти не висвітлювали небезпечні маніфестації поодинці. Їх має

супроводжувати журналіст друкованого ЗМІ або фотограф агенції, який прикриває тили. Загалом, робота в команді – це правило в небезпечних зонах. Кілька редакцій призначають керівника групи, який відповідає за обладнання, приймає рішення щодо безпеки та гарантує, що фіксери й інші працівники, найняті на місці, мають достатню підготовку та / або досвід. У деяких випадках професійний радник з безпеки може супроводжувати команду під час виконання завдання й надавати матеріально-технічну підтримку, наприклад, допомагати знайти безпечне житло та транспортний засіб.

4. ВАЖЛИВІСТЬ ДЕБРИФІНГУ

Дебрифінг після повернення з відрядження дає змогу визначити, що вдалося, а що ні під час виконання завдання, а також зробити висновки для підготовки майбутніх місій. Це також дає змогу вищому редакційному керівництву посилити розуміння власної відповідальності, коли набутим досвідом діляться ті, хто повертається з відрядження. У France Médias Monde старші редактори новин і всі члени команди беруть участь у дебрифінгу, а також представники технічної групи (звук, трансляція). Їхня мета – підсумувати виявлені проблеми, що виникли під час виконання завдання, зосередившись на трьох аспектах:

- редакційний: чи відповідають підготовлені репортажі поставленій меті;
- технічний: чи задовільно працювало обладнання та зв'язок;
- людський: який був рівень взаєморозуміння всередині команди й під час обміну інформацією з редакцією.

5. ОБМІН ІНФОРМАЦІЄЮ

«Репортери, що повертаються з небезпечної зони, — це скарб цінної інформації для тих, хто піде за ними» — сказав один із журналістів AFP. Тому агентство створило захищений блог для своїх співробітників, а також для деяких клієнтів, які звертаються з відповідним запитом, в якому містяться найновіша інформація й поради щодо поточних конфліктів і криз (з рекомендаціями щодо готелів, маршрутів тощо). Там можна також знайти звіти з дебрифінгів про попередні місії (висвітлення спалаху Еболи, напад на Charlie Hebdo в Парижі тощо), розділ практичних порад для виїзду в певні країни, списки спорядження й інструкції, як підготуватися до відрядження, що покласти в сумку репортера, як вдягати бронезилет тощо.

ВВС зазначає, що дебрифінг після відрядження (з усним чи письмовим звітом про виконання завдання) має резюмувати набутий досвід репортерів і редакторів, а також містити актуальні поради й нову інформацію, які допоможуть ліпше підготуватися до можливих небезпек у майбутній роботі та зробити її безпечнішою.

6. КОНТРОЛЮВАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ

Дебрифінг після виконання завдання дає також можливість виявити в журналістів ознаки посттравматичного стресу. Нерідко редакції пропонують своїм журналістам звертатися по психологічну допомогу, якщо ті відчувають, що робота над репортажем їх особливо вразила чи стривожила. Оскільки посттравматичний стрес все ще табуована тема в новинному бізнесі, в ідеалі має бути можливість звертатися по таку психологічну підтримку конфіденційно. У головному офісі групи

France Médias Monde є постійний черговий психолог, який може також брати участь у дебрифінгах.

У ширшому плані менеджери можуть допомогти запобігти посттравматичному стресу, уважно й ненав'язливо спостерігаючи за своїми журналістами. Деякі репортери кажуть, що після виконання небезпечного завдання вони хотіли б трохи «віддихатися» – щоб їхні менеджери дали змогу на кілька днів розслабитися. Це треба, щоб поступово знову повернутися до рутинної роботи, позбутися накопиченого стресу, а також щоб їхні колеги утрималися від іронічних коментарів (наприклад, «ну як минули ваші канікули?»). Деякі редакції просять близьких колег репортера, який повернувся з небезпечної зони, спостерігати за ним упродовж кількох тижнів і повідомляти про будь-які ознаки посттравматичного стресу (емоційна нестабільність або несподівана замкнутість). Ці симптоми докладніше описано в наступному розділі.

■ РОЗДІЛ 6: ДОПОМОГА ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ

У цьому розділі містяться основні інструкції з надання першої допомоги пораненим або травмованим унаслідок нещасного випадку, а також поради, як виявити психологічну травму, що може спіткати журналіста в зонах конфлікту чи гуманітарної кризи, та як упоратися з нею.

1. ПЕРША ДОПОМОГА ПОРАНЕНИМ І ТРАВМОВАНИМ

Рекомендації з питань безпеки, вміщені в перших розділах цього посібника, спрямовані на зниження ризиків у роботі журналістів. Але нещасні випадки й травми все-таки можуть траплятися, тому подаємо тут опис процедури надання першої допомоги, якої потребує поранений до прибуття медиків. Звісна річ, ці перелічені в загальних рисах методи не можуть слугувати заміною справжнього навчання методів надання першої допомоги.

➔ Що потрібно знати, перш ніж надавати першу допомогу

Сам факт надання невідкладної першої допомоги може бути травматичним – надто коли ви стикаєтеся з важкими ушкодженнями, непритомними пацієнтами, або допомогу надаєте дітям, колегам чи друзям. За цих стресових обставин ваша роль під час надання першої допомоги полягає в тому, щоб визначити ступінь тяжкості травми потерпілого та його шанси на виживання, крім того, щоб ви могли ефективно надавати допомогу, глядіть, щоб не поранило

й вас. Крім того, будьте обачні, не намагайтеся поспішно брати на себе роль лікаря. Деякі процедури надання першої допомоги, якщо їх виконувати неправильно, здатні погіршити стан пораненого.

Наближаючись до місця надзвичайної події, подбайте про власний захист і оцініть ситуацію. Зверніть увагу на такі небезпеки, як вогонь, нестача кисню, замкнутий простір, і на ризики, пов'язані з електрострумом, хімікатами та транспортним рухом. Пам'ятайте про те, що потерпілий може бути носім таких інфекційних захворювань, як гепатит або ВІЛ. Ви можете зменшити ризик, скориставшись рукавичками й іншими засобами захисту.

➔ *Наведена далі інформація – з посібника про надання першої допомоги, опублікованого французьким Червоним Хрестом. Водночас це не замінить практичного навчання з надання першої допомоги, яке рекомендовано пройти кожному, хто вирушає в зону високого ризику.*

Чотири етапи першої допомоги

1. Убезпечте місце інциденту й причетних до нього осіб: переконайтеся, що не існує інших додаткових небезпек (від дорожнього руху, пожежі чи електрики). Не наближайтеся до місця надзвичайної події, якщо це становитиме загрозу для вас. Наскільки це можливо, подбайте про захист постраждалих та інших присутніх. Якщо ситуація така, що ви не можете діяти без ризику, повідомте про це службу екстреної допомоги. До її приїзду організуйте периметр безпеки навколо місця інциденту.
2. Оцініть стан потерпілого. Назвітьсь й заспокойте його, скажіть, що ви збираєтеся робити. Переконайтеся,

що він притомний і нормально дихає. Зміна стану потерпілого чи проблеми з диханням можуть свідчити про загрозу його життю – негайно сповістіть про це бригаду швидкої допомоги.

3. Якщо вам також потрібна допомога, повідомте службу порятунку.
4. Надавайте першу допомогу спокійно й без метушні.

Якщо потерпілий непритомний

Якщо потерпілий непритомний, але його грудна клітка регулярно підіймається й опускається, треба звільнити йому дихальні шляхи й покласти тіло так, щоб воно стабільно перебувало в положенні на боку:

1. Переконайтеся, що потерпілий не реагує.
2. Звільніть йому дихальні шляхи (див. далі).
3. Переконайтеся, що потерпілий дихає.
4. Покладіть непритомного так, щоб його тіло стабільно перебувало в положенні на боку (див. далі).
5. Якщо ви самі не можете зателефонувати – прохайте когось викликати допомогу.
6. Регулярно перевіряйте, чи дихає потерпілий, поки не приїде допомога.

✚ ЯК ЗВІЛЬНИТИ ДИХАЛЬНІ ШЛЯХИ ПАЦІЄНТА

Коли хтось непритомніє, його м'язи розслабляються, і язик опускається до задньої частини горла, перекриваючи дихальні шляхи. Цієї небезпеки можна уникнути, відкинувши голову людини назад і піднявши підборіддя.

У разі потреби розстібніть потерпілому комір, зніміть краватку або пасок. Покладіть одну свою долоню на чоло потерпілого й обережно відведіть його голову назад.

Водночас розташуйте кінчики пальців другої долоні під кінцем підборіддя й підніміть його, щоб відвести язик від задньої частини горла і звільнити дихальні шляхи.

Не тисніть на м'які тканини під підборіддям, бо це може обмежити дихання потерпілого.

Переконайтеся, що потерпілий дихає

- Перевірте чи регулярно підіймається й опускається його грудна клітка.
- Прислухайтеся до звуків дихання, наблизивши своє вухо до рота потерпілого.
- Спробуйте відчути його дихання, наблизивши свою щоку до його рота на 10 секунд.

+ ТЕХНІКА: СТАБІЛІЗУВАТИ ПОТЕРПІЛОГО В БОКОВОМУ ПОЛОЖЕННІ

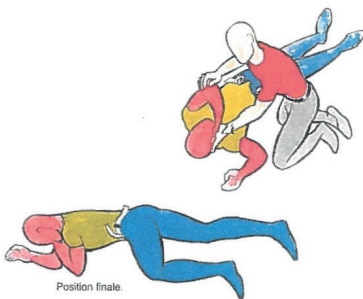
1. Якщо потерпілий носить окуляри, зніміть їх.
Переконайтеся, що його ноги лежать рівно, одна коло одної. Якщо ні, то обережно здвиньте їх разом, щоб вони були на одній лінії з тілом.
2. Розташуйте найближчу до себе руку потерпілого так, щоб вона перебувала під прямим кутом до його тіла, і зігніть її в лікті, залишаючи долоню повернутою догори. Станьте на коліна поряд з потерпілим, можна додатково спертися рукою на землю.

3. Візьміть дальню від вас руку потерпілого й покладіть її тильною стороною під його вухо з вашого боку. Притримайте руку потерпілого вашою рукою так, щоб його долоня притиснулася до щоки.
4. Візьміться другою рукою під коліном за його ногу, яка лежить далі від вас, і підійміть її так, щоб його стопа залишалася на землі. Відсуньтеся від потерпілого достатньо далеко, щоб мати змогу, не рухаючись додатково, повернути його тіло до себе на бік.
5. Переверніть потерпілого, потягнувши за ногу, поки його коліно не торкнеться землі. Обережно витягніть свою руку з-під голови потерпілого, тримаючи його за лікоть, щоб одночасно так само не витягнути його руку, і переконайтеся, що голова залишається нерухомою.
6. Поправте ногу потерпілого, яка лежить згори, так, щоб його стегно й коліно перебували під прямим кутом.
7. Розтуліть рот потерпілого великим і вказівним пальцями однієї руки, притримуючи другою його голову, щоб рідина могла вільно витікати з рота.

Попросіть когось зателефонувати до служб екстреної допомоги або самостійно викликайте допомогу, якщо ви самі.

Регулярно перевіряйте, чи дихання потерпілого в нормі.

+ СТАБІЛЬНЕ БОКОВЕ ПОЛОЖЕННЯ



© Малюнок від Jean-Pierre Danard, люб'язно наданий Федерацією французьких рятувальників Croix Blanche

Зовнішня кровотеча

Якщо кров бризкає або постійно тече, рану потрібно стиснути, щоб зупинити кровотечу:

1. Намагайтеся уникати контакту з кров'ю потерпілого. Попросіть його самого стиснути рану.
2. В іншому разі стискайте рану руками, захищеними рукавичками, поліетиленовим пакетом або тканиною.
3. Покладіть потерпілого в горизонтальне положення.
4. Попросіть когось поблизу сповістити екстрені служби допомоги або зробіть це самі.
5. Якщо кровотеча не припиняється, стисніть рану сильніше. Якщо цього недостатньо, а джерело сильної кровотечі – кінцівка (рука чи нога), і життя потерпілого під загрозою, накладіть джгут (див. інструкції далі).

6. Тримайте рану стиснутою до прибуття допомоги.
7. Якщо вам потрібно залишити місце події (наприклад, щоб викликати допомогу), використайте компресійну пов'язку замість стискання рани руками.
8. Після надання цієї першої допомоги помийте або продезінфікуйте руки.

✚ ЯК НАКЛАСТИ КОМПРЕСІЙНУ ПОВ'ЯЗКУ

Пов'язка, яку накладають замість ручного стискання, має бути чистою і повністю закривати рану. Компресійну пов'язку слід накласти якомога швидше після припинення ручного стискання. Пов'язка, яку накладають на тампон, має бути достатньо широкою, щоб повністю його покривати, і досить довгою, щоб принаймні зробити два оберти навколо пораненої кінцівки, а також щільною, щоб не відновилася кровотеча.

Якщо компресійна пов'язка не зупиняє кровотечу повністю, накладіть ще один ватний тампон поверх першого, щоб стиснути рану сильніше. Якщо цим кровотечу не вдається зупинити, відновіть ручне стискання.

✚ СИЛЬНА КРОВОТЕЧА Й НАКЛАДЕННЯ ДЖУТА

➔ *Цю пораду дав Christophe Talmet, рятувальник і відповідальний за навчання у французькому Червоному Хресті.*

Ваша перша реакція на сильну зовнішню кровотечу – накласти компресійну (гемостатичну) пов'язку. Вона діє як подушка, стискаючи рану, і має бути щільно притиснута до шкіри за допомогою смужок матерії.

Якщо сильну кровотечу з кінцівки неможливо зупинити за допомогою компресійної пов'язки і якщо травма загрожує життю, а служби екстреної допомоги поблизу немає, то лише за цих обставин потрібно накласти джгут, щоб зупинити приплив крові до рани.

Джгут – це пов'язка з міцної тканини, яка здатна зупинити приплив крові, не пошкодивши шкіру. Розташувати його слід трохи вище рани, аби площа шкіри, позбавленої крові, була якомога меншою. Щоб затягнути джгут, складіть пов'язку вдвоє, утворивши петлю. Якщо рана міститься на середині литки, підкладіть петлю під коліно потерпілого так, щоб один з кінців пов'язки був довшим. Відтак притримайте один кінець петлі на місці (наприклад, притиснувши його своїм коліном), а другий кінець перекиньте через ушкоджену ногу, дотягнувши його до петлі. Коли цей кінець опиниться в петлі, міцно затягніть його, щоб зупинити кровотечу. Вивільніть другий кінець пов'язки, який ви притримували коліном, і зав'яжіть вузол.

Існує також спеціально виготовлений джгут (турнікет), у якому достатньо просто надіти пов'язку й повертати важіль, аби щільно її затягнути.

УВАГА!

- Після того, як джгут наклали й кровотечу зупинили, не знімайте й не послабляйте пов'язку доти, доки поранений не опиниться в руках медиків.

- Запишіть час, коли накладено джгут, на помітному місці (наприклад, на лобі пораненого) – це важлива інформація для хірурга, який рятуватиме життя пораненого. Звичайна практика – писати «Т» (для джгута-турнікета) і місцевий час. Наприклад, якщо ви наклали джгут о 14:30, то напишіть «Т14:30».
- Ніколи не затуляйте накладений джгут одягом чи ковдрою – це може призвести до того, що його не помітять і знімуть занадто пізно.
- У потерпілого можуть спостерігатися симптоми порушення кровообігу (низький кров'яний тиск, блідість, холодний піт). Змусьте його лягти і заспокойте.
- Не давайте потерпілому нічого пити, оскільки його оперуватимуть. У разі потреби лише змочіть йому губи.

Переломи

У разі перелому, коли поруч немає допомоги, головне – знерухомити суглоби над і під переломом – це послабить біль і допоможе запобігти ускладненням.

Наприклад:

- При переломі передпліччя – знерухомити лікоть і зап'ястя
- При переломі гомілки – знерухомити коліно й щиколотку

Тимчасова іммобілізація кінцівок потрібна, коли потерпілого належить перемістити й коли інші підходящі засоби недоступні. Це можна зробити за допомогою:

- одягу: якщо під рукою немає нічого іншого, використовуйте для тимчасової іммобілізації вивернутий предмет одягу потерпілого (сорочку, светр, піджак тощо),

- або ще ліпше – пов'язки (краватка чи хустка);
- однієї чи кількох ковдр;
- одного або кількох трикутних бинтів, виготовлених з жорсткої бавовни, полотна або нетканого паперу. Базова довжина має бути щонайменше 1,2 метра.

У разі перелому нижньої кінцівки:

- зробіть так, щоб потерпілий ліг;
- знерухомлюйте його обережно з допомогою биндажа й шини.
- повідомте служби екстреної допомоги, щоб організувати евакуацію потерпілого.

2. ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСУ

➔ *Цей вступ підготував Dart Center (dartcenter.org), що підтримує журналістів, які долають травматичний стрес.*

Психологічних травм можуть зазнавати журналісти, що працюють у небезпечних зонах і проймаються тим, що переживають люди, про яких репортери розповідають: тяжкі втрати близьких, насильство тощо. Журналісти можуть і самі стати свідками смерті або зазнати нападу. Усвідомлення потенційного психологічного впливу травми – дуже важливе в забезпеченні ефективної та незалежної роботи репортера. Нерозпізнаний травматичний стрес може поставити під загрозу безпеку та здоров'я журналіста, його професійну самооцінку, а то й усю його кар'єру. Деякі базові знання можуть підвищити стресостійкість і дати уявлення про джерела психологічних травм.

Що таке психологічна травма?

Фахівці класифікують інцидент як травматичний, коли індивідуум переживає жах, безпорадність, шок, ставши свідком події, пов'язаної з фактичною смертю чи загрозою смерті, важкими травмами чи іншими загрозами власному фізичному здоров'ю. До цієї категорії належать вибухи, насильницькі напади, зґвалтування, катування, наслідки стихійних лих або небезпечних аварій – це події, які нерідко висвітлюють журналісти.

І навіть необов'язково фізично бути на місці драми: у деяких випадках може психологічно травмувати перегляд зображень з елементами насильства або повідомлення про те, що близька людина чи члени сім'ї зазнали серйозної шкоди.

Джерело посттравматичних реакцій – у природному захисному механізмі організму. Сприймавши щось як загрозу, мозок починає виробляти гормони, зокрема адреналін. Але індивідуальні реакції відрізняються, і цей захисний механізм, націлений на виживання, може викликати:

- підвищену пильність і загострення органів чуття;
- реакцію захисту або втечі (прискорене серцебиття, сухість у роті, втрата контролю над кишківником, пітливість тощо);
- зціпеніння й психологічну дисоціацію (відчуття відокремленості від події або від свого тіла);
- підвищену емоційність.

Це нормальні реакції, які іноді можуть допомогти вижити в

небезпечних умовах. Зазвичай ці реакції зникають за кілька днів або тижнів після того, як небезпека мине. Але іноді страждання триває довше й люди можуть відчувати тривогу й переживати:

- нав'язливі спогади: кошмари, небажані нагадування про жахливу подію;
- збудженість (прискорене серцебиття, нічна пітливість тощо);
- гіперреактивність на буденні події, проблеми з концентрацією уваги, дратівливість, незвичні напади злості або гніву;
- притуплення емоцій, замкнутість, нестерпність до будь-яких нагадувань про тривожну подію.

Якщо ці розлади тривають за місяць після повернення журналіста з небезпечної зони, це може свідчити про можливу психологічну травму (зауважимо: для місцевих журналістів, що живуть у ситуаціях постійної загрози, набагато важче виявити перші симптоми). Медики визначають «посттравматичний стресовий розлад» як поєднання повторних переживань, підвищеної збудженості та притуплення емоцій. Але можуть з'явитися й інші зміни поведінки, такі як депресія чи зловживання психоактивними речовинами. Передбачити, з ким і коли це станеться, неможливо. Навіть досвідчені журналісти, які не один рік працювали в таких умовах і яких колеги вважають емоційно сильними особистостями, на певному етапі можуть відчувати перевантаження.

Як захиститися

➔ *Більшість працівників ЗМІ демонструють неабияку стійкість до стресів.*

Журналісти зазвичай мають вибір у висвітленні подій, пов'язаних з насильством – вибір їхати й виконувати завдання чи відмовитися від нього. Останні дослідження показують, що журналісти так само вразливі до психологічних травм, як солдати, пожежники та інші свідки трагедій.

Травматичний стрес може мати особливо підступний вплив на журналістів. Дослідження показують, що вплив повторно пережитих страхів, замість того, щоб загартувати, насправді може збільшити ймовірність страждань. Нав'язливі спогади, нездатність зосередитися, проблеми зі сном, напади гніву, депресія – все це від'ємно впливає на професійні якості репортерів. Добре лише те, що ПТСР піддається лікуванню, й дослідження показують, що власну стресостійкість можна підвищити за допомогою певних заходів самопомоги.

Травматичний стрес – це наслідок емоційних переживань людей, що стали свідками сцен насильства. Журналісти можуть вживати певних практичних заходів для збереження свого здоров'я – до, під час та після виконання завдання.

ПЕРЕД ВІДРЯДЖЕННЯМ

- **Тренування й підготовка:** ретельна підготовка до небезпечного відрядження потрібна, незалежно від того, чи проходять журналісти навчальні курси, дізнаються про ризик психологічних травм або

дізнаються якомога більше про історію та культуру регіону, в який збираються поїхати. Це дає змогу знизити рівень стресу й підвищити здатність адаптації до травмувальних впливів;

- **Знайдіть союзників:** зв'яжіться з людьми, що перебувають у зоні, щоб підготувати свою мережу заздалегідь. Колеги, гуманітарні працівники, службовці ООН у регіоні та інші також можуть надати вам неоціненну допомогу. Це може бути особливо важливо для фрилансерів або журналістів, «прикомандированих» до військовиків;
- **Фізична активність:** добра фізична підготовка посилює опір стресу;
- **Не забувайте про особисте життя:** проведіть час із родиною, друзями та близькими. Наведіть лад з фінансами й не забудьте повідомити близьким деталі, що стосуються вашого страхування життя, заповіту тощо. Це дасть змогу уникнути зайвої тривоги про те, що ви не врегулювали якихось питань, коли перебуватимете у відрядженні. По можливості зробіть прибирання перед від'їздом: повернення в чистий і прибраний будинок, у якому чувається затишно, дуже полегшить для вас багато чого після повернення;
- **Переконайтеся, що ви готові до роботи:** ризик ПТСР зростає, якщо ви недостатньо добре відпочинете перед тим, як опинитися в умовах, де на вас постійно впливатимуть небезпечні й травмувальні чинники. Якщо ви не хочете їхати, якщо у вас є відчуття, що це невдалий момент або якщо ви просто не готові в емоційному плані, постарайтеся відмовитися від відрядження.

ПІД ЧАС ВІДРЯДЖЕННЯ

- **Дбайте про своє тіло:**
 - добре харчуйтеся і спіть. (Навіть солдати-спецпризначенці віддають цьому пріоритет);
 - займайтеся фізкультурою: проста розтяжка або тридцять хвилин ходьби можуть піднести настрій;
 - пийте більше води: зневоднення шкодить мозковим функціям;
 - стежте за вживанням спиртного: воно сприяє появі кошмарів і спогадів;
 - будьте обережні зі стимуляторами: кофеїн підвищує рівень адреналіну.
- **Звертайте увагу на свої емоційні потреби:**
 - зробіть звичкою прості щоденні ритуали розслаблення: читання, фізичні вправи, рукоділля тощо;
 - прислухайтеся до своїх відчуттів: ділитесь ними з іншими або спробуйте вести щоденник;
 - не варто недооцінювати значення сміху;
 - спробуйте глибоке дихання, особливо коли ви відчуваєте тривогу: повільно вдихайте на повні груди, зробіть паузу, а потім видихайте ще повільніше;
 - постарайтеся бачити негативні ситуації в позитивному ракурсі: визнайте те, що сталося, але потім перелічуйте всі позитивні моменти, які ще актуальні. Постійні думки про невдачі роблять вас уразливими; сконцентруйте ваші зусилля на тому, що вам вдається.

- **Підтримуйте інших:**
 - підтримання соціальних зв'язків – це один з найбільш ефективних захисних факторів проти ризику розвитку посттравматичного синдрому. Він має на увазі відкритість іншим і те, що ви погоджуєтеся як надавати, так і приймати підтримку;
 - намагайтеся поводитися доброзичливо, позитивно і солідарно з іншими;
 - більше слухайте людей, при цьому не примушуючи нав'язливо їх ділитися тим, що вони відчувають, і не роблячи поспішних висновків про їхні гадані почуття. Кожен по-своєму поводитьися зі своїми емоціями, зокрема так, як це обумовлено його культурою та освітою;
 - будьте лідером і дайте вашим колегам достатньо часу, щоб відійти від випробування, яке вони пережили;
 - якщо в них виникають із цим труднощі, порадьте їм ліпше зосередитися на простих завданнях, ніж припинити працювати зовсім: діяльність – часто рятувальна;
 - у різних культурах можуть бути різні способи переживати горе і травми. Поважайте це;
 - увійдіть у становище ваших джерел. Розуміння того, як на людей діють травми, допоможе вам уникнути журналістських помилок. Деякі зі свідчень жертв, опитаних вами, можуть містити помилки, яких вони самі не усвідомлюють. А в інших зберігаються майже фотографічні спогади.

ПІСЛЯ ВІДРЯДЖЕННЯ

Іноді найскладнішим стає залишити вашу поїздку в минулому. Наступні репортажі можуть здаватися марними й нікчемними. Часом журналіст відчуває провину через те, що залишив людей у небезпеці та нужді, що були в них і раніше. Така реакція трапляється часто, і корисно говорити про це з друзями. Проте ділитися пережитим з оточенням іноді буває проблематично. Деякі можуть швидко перервати неприємну для них бесіду; інші починають применшувати факти; багато хто взагалі не вміє слухати. Крім того, журналіст сам може сумніватися, чи варто ділитися з друзями або сім'єю темами, які можуть спричинити тривогу за його безпеку.



Ось кілька порад, як поводитися після відрядження:

1. Перш ніж повернутися додому, деякі журналісти радять відпочити день-два, щоб «скинути напругу» (але спочатку поясніть причини цього своїм близьким).
2. Якщо ви перебували в поїздці тривалий час, щось може змінитися в житті вашого оточення, і ви, можливо, побачите дещо іншу картину, ніж та, яку залишили в день від'їзду. Хоч думки про дім і сім'ю можуть бути підбадьорливим фактором у період відрядження, ліпше залишитися реалістом щодо того, чого можна очікувати після повернення.
3. Заприятелюйте з тими, хто мав подібний досвід, з ким ви можете обговорити його або просто розслабитися, не вдаючись у пояснення.
4. Оцініть свій стан, зокрема й психологічний. Звернутися по допомогу ніколи не пізно.

Робота із зображеннями, що містять сцени насильства

Фотографії та відео із зон бойових дій, стихійних лих та місць скоєння кримінальних злочинів часто справляють на людей гнітюче враження. Зростання кількості зображень високої чіткості за останнє десятиліття значно збільшило обсяг і якість шокувальної візуальної інформації, яка стікається до редакцій із традиційних журналістських джерел і з соціальних мереж. Навіть перебуваючи далеко від небезпечних подій, люди, які щодня занурені в потоки зображень зі сценами насильства, можуть відчувати огиду, тривогу та безпорадність. Ці зображення можуть непокоїти й у позаслужбовий час – у вигляді нав'язливих думок і порушень сну.



Ось шість практичних порад, якими працівники ЗМІ можуть скористатися й зменшити ризик психологічних травм:

1. Зрозумійте, з чим ви маєте справу. Ставтеся до зображень, що можуть травмувати психіку, як до різновидів радіації чи отрути, згубний ефект який залежить від дози. Журналісти й соціальні працівники, як і персонал атомних електростанцій, мають виконувати свою роботу; водночас вони зобов'язані вживати певних заходів, щоб уникати безглузлого ризику. Частота переглядів може бути більшою проблемою, ніж загальна кількість переглядів, отож розподіляйте навантаження й забезпечте час для відпочинку.
2. Оптимізуйте процедури сортування й ідентифікації зображень так, щоб зменшити кількість непотрібних переглядів. Для цього робіть потрібні нотатки під час першого перегляду, зокрема щодо елементів, які дадуть

змогу ідентифікувати зображення або відео, порівнюючи їх з іншими джерелами. Це допоможе звести до мінімуму частоту переглядів оригінального зображення (і ніколи не передавайте матеріал колегам, не попередивши їх про зміст файлів).

3. Знайдіть можливість «дистанціюватися» від зображень, які ви переглядаєте. Дехто, приміром, зосереджує свою увагу на певних деталях одягу й уникає інших (обличчя). Передбачте також можливість тимчасово прикривати найпроблемніші ділянки зображення спеціальною маскою. Редакторам фільмів слід уникати використання функції циклічного відтворення під час обрізання кадрів насильства й моментів смерті; або використовувати її дуже обмежено. Розробіть власні обхідні шляхи.
4. Спробуйте зменшити розмір вікна, в якому переглядаєте зображення, яскравість або роздільну здатність екрана – це певною мірою захистить вашу психіку. Коли це можливо, вимикайте звук – він часто справляє найбільш травмувальний вплив.
5. Робіть паузи в роботі, відриваючись від екрана. Подивіться на щось приємне, потягніться, зробіть розминку або вийдіть на свіже повітря. Уникайте роботи зі страшними зображеннями перед сном (і будьте обережні з алкоголем – він порушує сон і додає кошмарів).
6. Захищайте себе. Коли готуєте важливий матеріал, спокусливою може здаватися думка працювати з подвоєною енергією. Але для вашого психічного здоров'я важливо зберегти також спокійний особистий простір, у якому можна зробити перепочинок – поза роботою.

→ ДО УВАГИ ДИРЕКЦІЙ І ГОЛОВНИХ РЕДАКТОРІВ

За даними Американської психологічної асоціації, у жінок удвічі частіше, ніж у чоловіків, трапляється посттравматичний синдром. Вони довше позбуваються наслідків і більш чутливі до повторення стресів. Асоціація зазначає: «Хоча жінки мають більший ризик негативних наслідків після психологічних травм, чимало їх часто вагаються, чи звертатися по психіатричну допомогу. Люди, які пережили травми, нерідко роками не дістають допомоги, а хтось узагалі ніколи не лікується».

Це так само стосується журналісток – у них висока ймовірність потрапляння в травмонезбезпечні ситуації, зокрема й стати жертвою сексуального насильства або його свідком. Як і решта жінок, вони неохоче розповідають про такий досвід (надто в разі сексуального насильства). Жінки частіше, ніж чоловіки, перебувають під тиском, аби довести, що вони успішні в своїй роботі.

Наявність протоколу ефективного адміністрування травматичних ризиків може винятково позитивно позначитися на самопочутті й результативності роботи вашої команди. Знати про травматичний стрес і вживати всіх заходів, щоб мінімізувати його наслідки, – ваші обов'язки як директора й головного редактора. Додаткова інформація з цих питань: Dart Center на **www.dartcenter.org**.

СВІДЧЕННЯ

■ РОБОТА В ЗОНІ КОНФЛІКТУ: ЩО ТРЕБА ЗНАТИ, РОЗУМІТИ ТА ЧОГО ОСТЕРІГАТИСЯ

Коли журналісти – як штатні, так і позаштатні – живуть або мають поїхати в зону конфлікту, ризику, з якими пов'язана їхня робота, більш ніж відчутні. Дуже важливо підготувати поїздку й у жодному разі не варто недооцінювати її складність.

Десять журналістів діляться власним досвідом і дають поради.

➔ **«РЕТЕЛЬНО ВСЕ ПЛАНУЙТЕ ЗАЗДАЛЕГІДЬ»**
Iqbal Khattak (Iqbal Khattak), журналіст і представник
Reporters Without Borders у Пакистані

«Виїжджаючи в будь-яку небезпечну зону як репортер, вам потрібно мати завдання від ЗМІ, на яке ви працюєте або для якого плануєте зробити репортаж. Запитайте себе, чи достатньо ви навчені, щоб упоратися з будь-якою ситуацією, яка може виникнути під час роботи. Чи достатньо добре ви знаєте регіон і учасників конфлікту? Які протоколи ви встановили для того, щоб упоратися зі складнощами, які можуть трапитися? Це має бути вирішено заздалегідь. Також дуже важливо щодня повідомляти своєму керівникові про те, що ви збираєтеся робити протягом дня і як плануєте звітувати ввечері.

Ви маєте добре знати традиції регіону, в який їдете. Якщо ви ставитеся до цього абияк, то ризикуєте наразитися на серйозні неприємності. Дуже важливо добре знати про місцевий стиль одягу, традиції та звички й уміти розмовляти з людьми так, щоб вони вас розуміли.

Нарешті, якщо ви плануєте відвідати зону небезпечного конфлікту, ви повинні знати, яке угруповання контролює певну територію, і запитати у нього дозвіл на в'їзд. Якщо є більше одного угруповання, яке заявляє, що зона належить йому, треба бути дуже обережним через суперництво між ними, щоб ви не опинилися в лещатах».

➔ «НЕ ДОВІРЯЙТЕ НІКОМУ»

Стефані Перес (Stéphanie Perez), старший репортер France 2 television

«Ретельно підготуйтеся до поїздки, зберіть максимум інформації. Зателефонуйте колегам, які перебувають на місці; вони можуть дати поради й порекомендувати фіксерів. Поспілкуйтеся з дипломатами, зокрема у французькому посольстві, які поінформують вас про становище в країні на той час, коли ви збираєтеся її відвідати.

Що стосується одягу (якщо ви жінка) – він має бути нейтральним: широкі штани, вільна сорочка чи туніка, що приховує форми. Також важливо по можливості перебувати в компанії з колегою-чоловіком, чия присутність сама по собі може запобігти потенційним домаганням.

Не довіряйте нікому й завжди будьте насторожі. Навіть, здавалося б, найприємніші люди можуть повернутися проти вас. Ніколи не кажіть водієві ввечері, куди ви прямуєте наступного дня, бо це може дати йому час, щоб попередити своїх знайомих. Перш ніж сказати йому, куди ви їдете, сядьте до машини, і повідомляйте свій маршрут не на весь день, а лише по годинно. Прислухайтесь до порад фіксерів, який добре знає місцевість. Якщо він каже «розвертаємося», відчувши, що ситуація різко погіршується, то не варто спокушати долю.

Надіньте шолом, щоб убезпечитися від каміння, якщо перебуваєте в місці бурхливої маніфестації або заворушень. Не заходьте в жодному разі у вузькі вулички й завжди пам'ятайте, де пролягають основні дороги, якими ви можете залишити місце, а також де розташовані магазини, в яких можна сховатися, якщо виникне потреба».

➔ «Я ЗАВЖДИ ПРИПУСКАЮ, ЩО НАС ПРОСЛУХОВУЮТЬ І ЗА НАМИ СТЕЖАТЬ»

Крістоф Болтанські (Christophe Boltanski), старший репортер новинного журналу l'Obs

«У всіх небезпечних зонах завжди важливо мати фіксера, який буде вашим перекладачем, а також попереджатиме про небезпеки. Але треба вибирати того, кому ви справді довіряєте. Також дуже важливо мати досвідченого водія й надійну машину. Якщо вона зламається, це створить проблеми. А якщо це станеться не в тому місці – буде ще гірше. Отож на цьому не заощаджуйте.

Що стосується кібербезпеки, я завжди припускаю, що нас прослуховують і за нами стежать, тому найкраще – тримати будь-що потенційно компрометувальне на USB-накопичувачах, які залишите вдома перед від'їздом. Коли ви виконуєте завдання, завжди тримайте при собі блокнот. Можете використовувати кодові слова або псевдоніми для захисту своїх джерел.

Коли існує ризик викрадення, наприклад, у Багдаді, бажано не домовлятися про зустріч заздалегідь і приходити на неї непомітно. Крім того, ліпше не залишатися занадто довго на одному місці, коли берете інтерв'ю. Побудьте пів години, а потім ідіть. Іноді вам просто потрібно покладатися на свої відчуття і, якщо ви не в своїй тарілці, просто скажіть «досить, я мушу йти», не надаючи цьому великого значення.

Я вважаю, щоб підтримувати стабільність у сімейному житті під час поїздок, треба про них розповідати своїм дітям – підбадьорити їх, надіслати їм фотографії місця де перебуваєте, показати готель, ваш номер, людей з якими спілкуєтеся (якщо, звичайно, можете це зробити). Це допоможе розрядити атмосферу».

**➔ «ЗАКРИТА ГРУПА У FACEBOOK ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ»
Оксана Романюк, представниця Reporters Without Borders
в Україні й виконавчий директор Інституту масової
інформації, неурядової організації в Києві**

«Під час бурхливих подій на київському Майдані ми спочатку радили місцевим журналістам позначати себе помаранчевою емблемою. Але дуже швидко зрозуміли, що через це вони стають мішенню для поліції. Тоді ми вирішили виготовити чорно-білі наліпки з написом англійською мовою «PRESS» і просили журналістів наклеїти їх на каски й куртки.

Після цього поліція вже не наважувалася їх чіпати. Адже мова могла йти про іноземних кореспондентів, через що в силовиків могли бути неприємності... Ми знаємо, що в деяких випадках це допомагало. Водночас треба було мати можливість легко знімати наліпки, особливо коли опинишся в натовпі, агресивно настроєному до журналістів.

Звичайно, треба мати також зручне взуття: кросівки, в яких легко бігати. Але найперше – використовували будівельні каски. Вони можуть захистити від каміння, проте легко спадають з голови. Тому за підтримки Reporters Without Borders ми закупили шоломи для сноуборду. Вони ідеальні – бо захищають і від каміння, і від гумових куль. У нас також були стрілецькі окуляри проти гумових куль, а також маски й респіратори проти сльозогінного газу.

І нарешті ми використовували закриту групу у Фейсбучі для журналістів: за допомогою смартфонів вони могли обмінюватися інформацією про місцеперебування, повідомляти про небезпеки та в разі потреби швидко приходити на допомогу колегам».

➔ **«НІКОЛИ НЕ ЇЗДІТЬ САМІ»**

Поль-Стефан Маньє (Paul-Stéphane Manier), документаліст і тележурналіст, член адміністративної ради Reporters Without Borders

«Якщо треба дати одну-єдину пораду, раджу ніколи не їхати самому; щоб завжди був хтось, кому можна довірити свою безпеку – хай то регулярна армія чи повстанське угруповання. Якщо ви відчуваєте, що влада робить усе можливе, аби завадити вам потрапити на місце військової операції, ви все-таки можете ризикнути й поїхати туди самостійно.

Але в цьому разі варто знайти спосіб попередити протидіючі сторони, що ви їдете. Це потрібно, щоб вас не прийняли за когось, хто удає з себе журналіста й намагається доставляти зброю.

Коли вас зупинили на дорозі повстанці, ладні вбити вас за ваш годинник, не сперечайтесь й не намагайтесь нікого перехитрити. Будьте терплячі, коли вас силоміць затримали, навіть якщо невідомо, скільки це все триватиме.

Співпрацюйте, але єдина річ, яку не слід видавати – це імена й адреси тих, хто через цю ситуацію може постраждати. Треба знати напам'ять якнайбільше речей і мати обмаль телефонних номерів, записаних у блокноті. Залиште комп'ютер і смартфон удома, їдьте майже з порожніми руками.

Якось під час репортажу, коли все було просто чудово, я раптом почув тривожний дзвінок, який немовби сказав мені: «Обережно,

удача може відвернутися». Після цього я припинив вести воєнні репортажі. Я ніколи не дізнаюся, чи мав рацію мій інстинкт, але я все ще тут, а це вже щось!»

➔ **«ТРЕБА МАТИ СИЛЬНУ ПСИХІКУ»**

Мартіна Ларош-Жубер (Martine Laroche-Joubert), старший репортер France 2 television

«Найчастіше зона конфлікту – це абсолютно непередбачуване місце. Тому варто їхати туди з фоторепортером, з яким у вас добрий контакт і схоже сприйняття небезпеки. З кимось, кому ви довіряєте й на кого можете розраховувати в разі неприємностей. Найголовніше, не можна, щоб один тиснув на другого – це може мати погані наслідки. Також слід мати зручне взуття й добру фізичну підготовку, щоб у разі чого можна було втекти.

Коли я їду в Сирію, то не просто вимикаю свій айфон, але й залишаю його по той бік кордону – в Туреччині, щоб війська Башара Асада за допомогою росіян не могли використати його сигнал аби вистежити мене. Я зв'язуюся з редакцією супутниковим телефоном, і то від сили секунд на 10, щоб повідомити: «Усе гаразд». Після чого вимикаю.

А от що найголовніше, я думаю – це питання психіки. Коли небезпека реальна, боятися – це нормально. Страх допоможе правильно реагувати. А от панікувати не варто. Паніка – заразна річ, яка підштовхне до неправильних рішень. Тому треба мати стійку психіку й бути з людьми, які так само психічно врівноважені. Інколи доводиться годинами десь ховатися, не маючи змоги рухатися. Умійте чекати без паніки».

➔ **«У НЕВОЛІ ГОЛОВНЕ – РОЗБИТИ ЛІД МІЖ ВАМИ І НАГЛЯДАЧАМИ»**

Мартін Шиббі (Martin Schibbye), шведський журналіст-фрилансер, який провів 438 днів у тюрмі в Ефіопії

«Завжди майте запасний план і будьте готові до найгіршого. Коли нас із фотографом заарештували в Ефіопії під час репортажу про повстанське угруповання, що бореться за незалежність, у нас був заздалегідь обумовлений протокол: ми щодоби телефонували близькій нам людині, а вона, якщо цей контакт зникне, мала подати сигнал тривоги.

Це спрацювало. Щойно вона зрозуміла, що нас заарештували, одразу змінила паролі нашої електронної пошти й облікових записів у соціальних мережах. Ми домовилися про це перед від'їздом, щоб не змогли нічого видати в разі суворого допиту.

Коли перебуваєте в неволі, насамперед треба намагатися розбити лід між вами і наглядачами, щоб вони почали сприймати вас як людину. Від початку нашого арешту ми стали говорити про футбол – це справді міжнародна мова, – говорили про Швецію і Златана Ібрагімовича.

Жартуйте з людьми, не ставлячи під сумнів їхній авторитет. Співпрацюйте з ними. Зрештою вони можуть забрати весь ваш одяг, принижувати й навіть катувати, але є одне, чого вони не можуть зробити, це позбавити вас права вирішувати, хто ви є. А ви журналіст. І якщо ви поглянете на все, що відбувається, немовби збоку, ви зможете подумати й про те, як згодом розповісте цю історію. Добудьте ручку й папір, робіть нотатки й ховайте їх. Займайтеся фізкультурою, навіть якщо в камері тісно. Ви можете стрибати чи ходити вісімками (щоб уникнути запаморочення), декламувати вірші та співати пісні, щоб себе якимось підтримувати».

➔ «КОЛИ ВАМ ПОГРОЖУЮТЬ, СТВОРІТЬ МІЖНАРОДНУ МЕРЕЖУ ВАШОЇ ПІДТРИМКИ»

Діна Меца (Dina Meza), журналістка-розслідувачка й представниця Reporters Without Borders у Гондурасі

«У Гондурасі рівень свободи слова невисокий, журналістів репресують. Мою газету контролюють. Мені регулярно погрожують смертю й навіть моїй сім'ї. Мій автомобіль пошкодили, адвоката вбили, я кілька разів мусила переїжджати з місця на місце. Витрати на безпеку – половина бюджету моєї сім'ї. Це дуже важко, але як я можу залишити мою країну в цьому стані своїм дітям? Саме це змушує мене триматися.

Щоб захиститися, я ніколи не залишаюся сама. Навколо мого будинку озброєна охорона. Я ніколи не призначаю зустрічі електронною поштою чи телефоном і завжди виймаю акумулятор з телефону, коли йду до людини, попередньо переконавшись, що за мною не стежать.

Я домовляюся про майбутні зустрічі лише віч-на-віч. Перш ніж зустрітися з кимось уперше, ретельно перевіряю передісторію людини, щоб уникнути потенційної пастки, а також зрозуміти, наскільки ця особа наражається на небезпеку, спілкуючись зі мною. Ви завжди маєте знати, що загрожує вам і вашим контактам. Я шифрую свої дані та зберігаю їх на кількох картах пам'яті, які ховую в безпечних місцях.

Якщо вам погрожують, дуже важливо створити міжнародну мережу підтримки, щоб бути більш помітними й захищеними. Якщо ви відчуваєте, що загроза дуже велика, подумайте про те, щоб на якийсь час виїхати, а також, приміром, опанувати засоби кібербезпеки й знайти союзників, щоб згодом змогли повернутися більш підготовленими».

**➔ «ТРЕБА ЗАВЖДИ УВАЖНО СТАВИТИСЯ
ДО СВОГО ОТОЧЕННЯ»**

**Емманюель Серо (Emmanuel Sérot), технічний редактор,
відповідальний за безпеку в AFP**

«Безпека – це командне завдання. Як кажуть наші тренери: «Наодинці ти рухаєшся швидше, але в групі ти йдеш далі!» Зазвичай ми вирушаємо в поїздку командою, складеною з журналістів (текст, фото, відео) у супроводі водія та фіксера. У разі потреби звертаємося до референта з безпеки – він не завжди найдосвідченіший у команді, але ліпше за інших знає регіон і мову. У такому разі ми щоранку проводимо брифінг з безпеки. Фіксер висловлює свої міркування, а відтак про плани повідомляємо редакцію.

Коли ви наближаєтеся до підозрілого контрольно-пропускного пункту, іноді у вас з'являється момент, коли ще можна розвернутися й поїхати назад. Ось чому ви завжди маєте бути в курсі того, що відбувається навколо вас. Будь-що незвичайне, наприклад, спорожніла дорога або інтенсивний рух у протилежному напрямку, несподіваний натовп чи залишені автомобілі – може бути ознакою неприємностей попереду, перш ніж охорона контрольно-пропускного пункту помітить вас.

У небезпечній ситуації ми завжди рекомендуємо подати сигнал тривоги за допомогою тренінгової системи, якою завжди оснащені наші журналісти з AFP, що працюють у гарячих точках.

Усвідомлення того, що головного редактора поставлено до відома, може також змінити характер ваших дій у загрозовій ситуації».

➔ «ДЕМОНСТРУЙТЕ СМирЕННІСТЬ І ПОВАГУ»
Ален Мінгам (Alain Mingam), фотожурналіст і член
адміністративної ради Reporters Without Borders

«Журналісти – це лише свідки, проте дедалі частіше вони стають засобами заробляння грошей чи розв’язання політичних питань. Отож слід бути дуже обережними. Коли користуєтеся мобільним телефоном, завдяки геолокації можна дуже швидко визначити, де ви перебуваєте. Тому захист і кодування даних – важливі, щоб не наражати на небезпеку ваші джерела.

Фрилансерам треба бути особливо обережними в гонитві за визнанням, оскільки викид адреналіну може поставити їх під загрозу. Криза, яку переживають ЗМІ, та висока конкуренція серед журналістів іноді можуть змусити їх йти на надмірний ризик і через це робить їх більш вразливими.

Моя остання порада – виявляти смиренність і повагу, а також дотримуватися правил пристойності та звичаїв країни, в якій ви перебуваєте. Зарозумілість і зневага лише наражають на небезпеку і журналіста, і всіх його колег».

ДОДАТКИ

■ ДОДАТОК І: ЗАХИСТ ЖУРНАЛІСТІВ У ЗОНАХ БОЙОВИХ ДІЙ

У міжнародному праві є спеціальні положення для захисту гуманітарних працівників і журналістів під час збройного конфлікту. Згідно зі статтею 79 Додаткового протоколу I до Женевських конвенцій, які кодифікують звичаєве право, журналісти у зонах бойових дій мають розцінюватися та захищатися як цивільні особи, за умови, що вони не беруть участь у військових діях.

Резолюція 2222, прийнята Радою Безпеки ООН 27 травня 2015 року, яка розширює та посилює Резолюцію 1738 від 2006 року, нагадує всім сторонам у збройному конфлікті про їхні зобов'язання поважати тих, хто працює у ЗМІ, та захищати їх від усіх форм насильства.

Генеральна Асамблея ООН також розглянула це питання у своїх резолюціях 68/163 від 18 грудня 2013 року та 69/185 від 18 грудня 2014 року, які закликають країни-члени працювати разом для запобігання насильству проти журналістів.

→ Додатковий протокол до Женевських конвенцій від 12 серпня 1949 року, що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів (Протокол I), від 8 червня 1977 року

Стаття 79. Заходи щодо захисту журналістів.

1. Журналісти, що перебувають у небезпечних професійних відрядженнях у районах збройного конфлікту, розглядаються як цивільні особи у значенні пункту 1 статті 50.

2. Як такі вони користуються захистом згідно з Конвенціями й цим 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, передбачений статтею 4 А (4) Третьої конвенції.
3. Вони можуть отримувати посвідчення особи згідно зі зразком, що наводиться в Додатку 2 до цього Протоколу. Це 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.

➔ Резолюція 2222, прийнята Радою Безпеки ООН 27 травня 2015 року

Рада Безпеки

... Визнаючи, що робота журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу часто ставить їх під особливий ризик залякування, переслідування та насильства в ситуаціях збройного конфлікту,

... Будучи глибоко стурбованою частотою актів насильства у багатьох частинах світу проти журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу під час збройного конфлікту, зокрема навмисних нападів, що порушують міжнародне гуманітарне право,

... Далі визнаючи конкретні ризики, з якими стикаються жінки-журналістки, працівники ЗМІ та пов'язаний з ними персонал під час виконання своєї роботи, і підкреслюючи в цьому контексті важливість розгляду гендерного аспекту заходів щодо їх безпеки в ситуаціях збройного конфлікту...

1. Засуджує всі порушення та зловживання, скоєні проти журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу в ситуаціях збройного конфлікту і закликає всі сторони збройного конфлікту припинити таку практику.

2. Підтверджує, що робота вільних, незалежних і неупереджених ЗМІ є одна з найважливіших основ демократичного суспільства і, таким чином, може сприяти захисту цивільного населення.

... 4. Рішуче засуджує поширену безкарність за порушення та зловживання, скоєні проти журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу, в ситуаціях збройного конфлікту, що своєю чергою може сприяти повторенню цих дій.

5. Наголошує на відповідальності держав за дотримання відповідних зобов'язань за міжнародним правом щодо припинення безкарності та притягнення до відповідальності винних у серйозних порушеннях міжнародного гуманітарного права.

... 8. Настійно закликає до негайного та беззастережного звільнення журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу, які були викрадені або взяті як заручники в ситуаціях збройного конфлікту.

9. Настійно закликає всі сторони, які беруть участь у ситуаціях збройного конфлікту, поважати професійну незалежність і права журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу як цивільних осіб.

10. Нагадує також, що обладнання та рухоме майно ЗМІ є цивільні об'єкти, і в цьому відношенні не повинні бути об'єктом нападу або репресій, якщо тільки вони не є військові об'єкти.

11. Визнає важливу роль, яку освіта й підготовка в галузі міжнародного гуманітарного права можуть відігравати у підтримці зусиль, спрямованих на припинення та запобігання нападам на цивільних осіб, постраждалих від збройного конфлікту, включаючи журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу.

12. Підтверджує, що миротворчі та спеціальні політичні місії Організації Об'єднаних Націй, якщо це доречно, повинні включати надання інформації про конкретні акти насильства проти журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу в умовах збройного конфлікту.

13. Настійно закликає всі сторони збройного конфлікту зробити все можливе, щоб запобігти порушенням міжнародного гуманітарного права проти цивільних осіб, включаючи журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу.

14. Закликає держави-члени створювати та підтримувати як законодавчо, так і на практиці, безпечне та сприятливе середовище для журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу, щоб вони могли виконувати свою роботу незалежно та без необґрунтованого втручання в ситуаціях збройного конфлікту.

... 19. Просить Генерального секретаря на постійній основі включати у свої звіти про захист цивільного населення під час збройного конфлікту питання захисту та безпеки журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу, включаючи наявність заходів для захисту таких осіб, які стикаються з безпосередньою загрозою, а також забезпечити, щоб інформація про напади та насильство проти журналістів, працівників ЗМІ та пов'язаного з ними персоналу та превентивні дії, вжиті для запобігання подібним інцидентам, були окремо включені у відповідні звіти для конкретних країн

→ Резолюція 69/185, прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 18 грудня 2014 року, щодо безпеки журналістів та проблеми безкарності

Генеральна Асамблея

...Визнаючи, що журналістика постійно еволюціонує у напрямі використання інформаційних матеріалів медійних установ, окремих осіб та цілого ряду організацій, які шукають, отримують та поширюють різноманітну інформацію та ідеї в Інтернеті, а також поза ним, у здійсненні права на свободу переконань та на вільне їх вираження відповідно до статті 19 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права, роблячи таким чином свій внесок у формування публічних дискусій.

... Будучи глибоко стурбована всіма порушеннями прав людини та протиправними діями на шкоду безпеці журналістів, включаючи вбивства, тортури, насильницькі зникнення, свавільні

арешти та затримання, депортації, залякування, переслідування, загрози та насильницькі діяння в інших формах.

Висловлюючи глибоке занепокоєння збільшенням числом журналістів та працівників ЗМІ, які були вбиті або затримані в останні роки при виконанні своїх прямих професійних обов'язків.

Висловлюючи глибоке занепокоєння також у зв'язку зі зростанням загрози для безпеки журналістів, яку створюють недержавні суб'єкти, включаючи терористичні групи та злочинні організації.

Визнаючи особливі ризики, яким наражаються жінки-журналісти при виконанні своєї роботи, і підкреслюючи в цьому контексті важливість прийняття підходу, що враховує гендерний аспект при опрацюванні заходів щодо забезпечення безпеки журналістів.

Визнаючи також особливу схильність журналістів до ризику стати об'єктами незаконного чи свавільного спостереження або перехоплення повідомлень з порушенням їхніх прав на недоторканність особистого життя та вільне вираження переконань.

1. Засуджує всі напади та насильство проти журналістів і працівників ЗМІ, такі як катування, позасудові вбивства, насильницькі зникнення, свавільні арешти та свавільні затримання, а також залякування та переслідування як у конфліктних, так і в неконфліктних ситуаціях.

2. Рішуче засуджує поширену безкарність за напади та насильство проти журналістів і висловлює серйозну стурбованість тим, що переважна більшість цих злочинів залишається безкарною, що своєю чергою сприяє повторенню цих злочинів.

3. Настійно закликає негайно звільнити журналістів і працівників ЗМІ, які були взяті в заручники або стали жертвами насильницьких зникнень.

4. Заохочує держави скористатися можливістю проголошення 2 листопада Міжнародним днем припинення безкарності за злочини проти журналістів, щоб підвищити рівень обізнаності щодо проблеми безпеки журналістів і запустити конкретні ініціативи в цьому відношенні.

... 6. Закликає держави-члени зробити все можливе, щоб запобігти насильству, погрозам і нападам на журналістів і працівників ЗМІ, забезпечити відповідальність шляхом проведення неупереджених, швидких, ретельних, незалежних та ефективних розслідувань усіх імовірних випадків насильства, погроз і нападів на журналістів і працівників ЗМІ, що підпадають під їхню юрисдикцію, притягнути до відповідальності винних, у тому числі тих, хто керує, вступає в змову з метою вчинення таких злочинів, допомагає або приховує такі злочини, а також гарантувати, що жертви та їхні родини мають доступ до відповідних засобів правового захисту.

7. Закликає держави створювати і підтримувати, як законодавчо, так і на практиці, безпечне та сприятливе середовище для того, щоб журналісти могли виконувати свою роботу незалежно і без необґрунтованого втручання, в тому числі за допомогою:

- Законодавчих заходів.

- Підвищення обізнаності в судовій системі та серед працівників правоохоронних органів і військовослужбовців, а також серед журналістів та громадянського суспільства щодо міжнародних зобов'язань та зобов'язань у сфері прав людини та гуманітарного права, що стосуються безпеки журналістів.
- Відстеження нападів на журналістів та повідомлення про них.
- Публічного та систематичного засудження насильства та нападів.
- Виділення ресурсів, необхідних для розслідування та судового переслідування таких нападів, а також для розробки та впровадження стратегій для боротьби з безкарністю за напади та насильство проти журналістів, у тому числі шляхом використання в разі потреби передових практик, таких як ті, що визначені в резолюції 27/5 Ради з прав людини від 25 вересня 2014.

8. Наголошує на необхідності забезпечення кращої співпраці та координації на міжнародному рівні, в тому числі шляхом технічної допомоги та розвитку потенціалу, щодо забезпечення безпеки журналістів, у тому числі з регіональними організаціями.

9. Закликає держави співпрацювати з відповідними структурами Організації Об'єднаних Націй, зокрема з Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури, а також міжнародними та регіональними правозахисними механізмами, а також на добровільній основі ділитися інформацією про стан розслідування нападів і насильство щодо журналістів.

...

■ ДОДАТОК II: ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ЩОДО СВОБОДИ ПРЕСИ

Принцип свободи преси визнається міжнародним правом, а також регіональними документами та національним законодавством (права і звичаї, конституції, закони та укази).

➔ Загальна декларація прав людини

Прийнята 10 грудня 1948 року

Стаття 19

Кожна людина має право на свободу переконань і на вільне їх виявлення; це право включає свободу безперешкодно дотримуватися своїх переконань та свободу шукати, одержувати і поширювати інформацію та ідеї будь-якими засобами і незалежно від державних кордонів.

➔ Міжнародний пакт про громадянські та політичні права

Прийнятий 16 грудня 1966 року, набрав чинності 23 березня 1976 року

Стаття 19

1. Кожна людина має право безперешкодно дотримуватися своїх поглядів.
2. Кожна людина має право на вільне вираження свого погляду; це право включає свободу шукати, одержувати і поширювати будь-яку інформацію та ідеї, незалежно від державних кордонів, усно, письмово чи за допомогою друку або художніх форм вираження чи іншими способами на свій вибір.

3. Користування передбаченими в пункті 2 цієї статті правами накладає особливі обов'язки і особливу відповідальність. Воно може бути, отже, пов'язане з певними обмеженнями, які однак мають встановлюватися законом і бути необхідними:
 - Для поважання прав і репутації інших осіб;
 - Для охорони державної безпеки, громадського порядку, здоров'я чи моральності населення.

➔ Європейська конвенція з прав людини та основоположних свобод

Прийнята 4 листопада 1950 року, набрала чинності 3 вересня 1953 року

Стаття 10 – Свобода вираження поглядів

1. Кожен має право на свободу вираження поглядів. Це право включає свободу дотримуватися своїх поглядів, одержувати і передавати інформацію та ідеї без втручання органів державної влади і незалежно від кордонів. Ця стаття не перешкоджає державам вимагати ліцензування діяльності радіомовних, телевізійних або кінематографічних підприємств.
2. Здійснення цих свобод, оскільки воно пов'язане з обов'язками й відповідальністю, може підлягати таким формальностям, умовам, обмеженням або санкціям, що встановлені законом і є необхідні 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 розголошенню конфіденційної інформації або для підтримання авторитету і безсторонності суду.

➔ Міжамериканська конвенція з прав людини

Прийнята 22 листопада 1969 року, набрала чинності 18 липня 1978 року

Стаття 13 – Свобода думки та вираження

1. Кожен має право на свободу думки і вираження. Це право включає свободу шукати, отримувати та поширювати інформацію та ідеї будь-якого роду, незалежно від кордонів, усно, письмово, друковано, у формі мистецтва або за допомогою будь-якого іншого засобу на свій вибір.
2. Здійснення права, передбаченого в попередньому пункті, не підлягає попередній цензурі, але підлягає подальшому накладенню відповідальності, яка прямо встановлюється законом у міру, необхідному для забезпечення:
 - Поваги до прав або репутації інших осіб; або
 - Захисту національної безпеки, громадського порядку, здоров'я чи моралі населення.
3. Право на вираження поглядів не може бути обмежене непрямыми методами або засобами, такими як зловживання державним або приватним контролем над газетним папером, частотами радіомовлення або обладнанням, що використовується для поширення

інформації, або будь-якими іншими засобами, які мають тенденцію перешкоджати комунікації та поширенню ідей та думок.

4. Незважаючи на положення пункту 2 вище, публічні розваги можуть підлягати за законом попередній цензурі з єдиною метою регулювання доступу до них для морального захисту дітей та підлітків.
5. Будь-яка пропаганда війни та будь-яка пропаганда національної, расової чи релігійної ворожнечі, що є підбурювання до беззаконного насильства або будь-яких подібних незаконних дій проти будь-якої особи або групи осіб за будь-якими ознаками, у тому числі на основі раси, кольору шкіри, релігії, мови чи національного походження, розглядаються як злочини, що караються законом.

➔ Африканська хартія прав людини і народів

Прийнята 12 липня 1981 року, набрала чинності 21 жовтня 1986 року

Стаття 9

1. Кожна особа має право на отримання інформації.
2. Кожна особа має право висловлювати та поширювати свою думку в межах закону.

■ ДОДАТОК III: ДЕКЛАРАЦІЯ ПРАВ І ОBOB'ЯЗКІВ ЖУРНАЛІСТІВ

Відома як «Мюнхенська хартія», вона складена і прийнята в Мюнхені 24 і 25 листопада 1971 року. Вона визнана авторитетною в професії і згодом прийнята більшістю спілок журналістів у Європі.

Преамбула

Право на інформацію, на свободу вираження поглядів і на критику є одне з основних прав людини. Усі права та обов'язки журналіста випливають із цього права громадськості бути інформованим про події та погляди. Відповідальність журналістів перед громадськістю перевищує будь-яку іншу відповідальність, зокрема перед роботодавцями та державними органами. Інформаційна місія обов'язково включає обмеження, які журналісти спонтанно накладають на себе. Це є об'єкт декларації обов'язків, сформульованої нижче. Однак журналіст може виконувати ці обов'язки, виконуючи свою професію, лише за наявності умов незалежності та професійної гідності. Це є об'єкт наступної декларації прав.

Декларація обов'язків

Основні обов'язки журналіста під час збирання інформації, написання та коментування подій такі:

1. Поважати і дотримуватися правди, хоч би якими були наслідки цього для самого журналіста, і все тому, що громадськість має знати правду.

2. Захищати свободу інформації, коментаря або критики.
3. Повідомляти лише про факти, походження яких йому відомо; не приховувати важливу інформацію та не змінювати тексти та документи.
4. Не вдаватися до нелегітимних способів отримання інформації, фото або документів.
5. Обмежити себе та поважати приватне життя.
6. Виправляти інформацію, що виявилася хибною або неточною.
7. Зберігати професійну таємницю і таємницю джерела інформації, яке надало її за умов конфіденційності.
8. Важкими професійними проступками вважати: плагіат, наклеп, безпідставні звинувачення, отримання хабаря в будь-якій формі з огляду на публікацію або придушення новин.
9. Не плутати професію журналіста з професією рекламного агента чи пресекретаря-пропагандиста, ігнорувати поради або рекомендації, прямим текстом або натяками, рекламодавців.
10. Протистояти будь-якому тискові та брати до уваги директиви тільки відповідальних посадових осіб редакції.

Кожен журналіст, гідний називатися ним, вважає своїм обов'язком сумлінно дотримуватися принципів, зазначених вище. У межах загального законодавства кожної країни журналіст визнає, у професійних питаннях, юрисдикцію лише своїх колег; він виключає будь-які види втручання уряду чи інших осіб.

Декларація прав

1. Журналісти вимагають вільного доступу до всіх джерел інформації та права вільно дізнаватися про всі події, що обумовлюють суспільне життя. Тому таємниця державних чи приватних справ може бути протиставлена журналістам лише у виняткових випадках і з чітко виражених мотивів.
2. Журналіст має право відмовитися від підпорядкування будь-чому, що суперечить загальній політиці органу інформації, з яким він співпрацює, оскільки це викладено в письмовій формі та включено в його трудовий договір, а також будь-яке підпорядкування, чітко не передбачене цією загальною політикою.
3. Журналіста не можна примушувати до здійснення професійної дії чи висловлення думки, що суперечить його переконанням чи совісті.
4. Про всі важливі рішення, які можуть вплинути на життя підприємства, редакція має бути в обов'язковому порядку повідомлена. З нею слід принаймні проконсультуватися перед остаточним рішенням з усіх питань, що стосуються складу редакції, наприклад, прийняття на роботу, звільнення, зміна та підвищення по службі журналістів.
5. Враховуючи свої функції та обов'язки, журналіст має право не лише на переваги, що випливають із колективних договорів, а й на індивідуальний трудовий договір, що закріплює матеріальне та моральне забезпечення його роботи, а також систему оплати праці відповідно до його соціального стану, що гарантує його економічну незалежність.

■ ДОДАТОК IV: ВІДНОСИНИ З МКЧХ

Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ) є неупередженою, нейтральною та незалежною організацією, виключною гуманітарною місією якої є захист життя та гідності жертв війни та внутрішнього насильства та надання їм допомоги. Він також прагне запобігти стражданням, пропагуючи та зміцнюючи гуманітарне право та універсальні гуманітарні принципи.

Відповідно до міжнародного гуманітарного права, журналісти користуються захистом, наданим усім цивільним особам у збройних конфліктах, якщо тільки вони не беруть участі в бойових діях (див. статтю 79 Додаткового протоколу I, 1977 рік). Акредитовані військові кореспонденти мають додатковий захист. У збройних конфліктах журналісти, які супроводжують збройні сили, але не входять до їхнього складу, вважаються військовими кореспондентами за умови, що вони мають дозвіл військ, які вони супроводжують. Уповноважені військові кореспонденти, які потрапляють до рук ворожих сил, мають статус військовополонених і як такі захищені Третьою Женевською конвенцією 1949 року про поводження з військовополоненими. Перш ніж потрапити до рук ворога, вони, як і решта журналістів, користуються захистом, який поширюється на всіх цивільних.

➔ *У деяких випадках МКЧХ може дати спеціальну допомогу журналістам:*

Гаряча лінія МКЧХ (**+41 79 217 32 85**), створена 1985 року, призначена для родичів і друзів журналіста, якому погрожують.

Сім'я, роботодавець або професійна організація журналіста можуть попросити МКЧХ втрутитися. Особа, яка телефонує, повинна надати якомога більше інформації про справу.

Основна мета «гарячої лінії» — дати можливість МКЧХ вжити швидких і ефективних дій, наскільки це можливо, коли журналістів або їхню команду заарештовують, захоплюють, затримують, повідомляють про зникнення безвісти, коли вони поранені чи вбиті в районах, де МКЧХ проводить гуманітарну діяльність. Наприклад, МКЧХ може отримати підтвердження про арешт або захоплення, а також отримати доступ до затриманих журналістів. Або він може надати інформацію найближчим родичам, роботодавцям чи професійним асоціаціям про місцеперебування розшукуваного журналіста, якщо таку інформацію можна отримати. У деяких випадках МКЧХ може допомогти членам сім'ї відновити або підтримувати контакт із затриманим журналістом, або може допомогти евакуювати поранених журналістів. У найгіршому випадку він може бути в змозі одержати або перенести останки. МКЧХ може діяти лише в тих місцях, де в нього вже є персонал. Він не вимагатиме звільнення затриманого журналіста чи іншим чином виступатиме за свободу вираження поглядів чи права на інформацію, оскільки це виходить за рамки його мандату. Мета візитів МКЧХ до затриманих журналістів є виключно гуманітарною. МКЧХ оцінює умови, в яких утримуються затримані, і просить владу покращити їх у разі потреби. Він може розпочати діалог з органами влади, щоб забезпечити дотримання відповідних процедурних та судових гарантій. Він також надає затриманим гуманітарну допомогу, якщо це необхідно.

МКЧХ розглядає справи, повідомлені за допомогою гарячої лінії, в конфіденційний спосіб і очікує, що ті, хто звертається по допомогу, так само розсудливо ставитимуться до наданої їм інформації.

➔ Для отримання більш детальної інформації телефонуйте +41 22 730 34 43 або контакуйте press@icrc.org.

■ ДОДАТОК V: КОРИСНІ КОНТАКТИ

- **Reporters Without Borders:** www.rsf.org
Тел: (+33) 1.44.83.84.84 – Fax: (+33) 1.45.23.11.51 –
Допомога / Страхування securite@rsf.org
Секретаріат: secretariat@rsf.org
Африканське бюро: africa@rsf.org
Латиноамериканське бюро: americas@rsf.org
Азійське бюро: asia@rsf.org
Європейське бюро: europa@rsf.org
Іранське бюро: persan@rsf.org
Близькосхідне бюро: middle-east@rsf.org
New Media бюро: internet@rsf.org
- **Німеччина – Reporter ohne Grenzen:**
www.reporter-ohne-grenzen.de
Тел: (+49) 30.609.895.33-0 – Fax: (+49) 30.202.15.10-29
Email: kontakt@reporter-ohne-grenzen.de
- **Австрія – Reporter ohne Grenzen:** www.rog.at
Тел: (+43) 158.100.11 – Fax: (+43) 148.003.95 –
Email: info@rog.at
- **Бельгія – Brussels Bureau (Belgium)**
Тел: (+32) 2.235.22.81 – Fax: (+32) 2.235.22.82 –
Email: jmajerczak@rsf.org
- **Іспанія – Reporteros sin fronteras**
Тел./Fax: (+34) 91.522.4031 – Email: rsf@rsf-es.org

- **США – Reporters without borders**
Тел.: (+1 202) 256.5613 – Email: dcdesk@rsf.org
- **Фінляндія – Toimittajat ilman rajoja ry /Reportrar utan gränser, rf**
Тел.: (+358) 50.380.7947 –
Email: info@toimittajatilmanrajoja.fi
- **Швеція – Reportrar utan Gränser:**
www.reportrarutangranser.se
Тел.: (+46) 8.618.93.36 – Email: reportrarutangranser@rsf.org
- **Швейцарія – Reporters sans frontières:**
www.rsf-ch.ch
Тел.: (+41) 22.328.44.88
– Fax: (+41) 22.328.44.89 – Email: info@rsf-ch.ch
- **Туніс – Reporters sans frontières**
Тел.: (+216) 71.24.76.78 – E-mail: tunisie@rsf.org

Інші міжнародні неурядові організації, що спеціалізуються на свободі преси та захисті журналістів:

- **Article 19: www.article19.org**
Free Word Centre, 60 Farringdon Road, London, EC1R 3GA,
United Kingdom
Tel: (+44) 20.73.24.25.00 – Email: info@article19.org

- **International News Safety Institute:**
www.newssafety.org
30 South Colonnade, Canary Wharf, London, E14 5EP, United Kingdom - Email: info@newssafety.org

- **Dart Center for Journalists and Trauma:** dartcenter.org
48 Gray's Inn Road, London, WC1X 8LT, United Kingdom
Tel: (+44) 207.242.3562 – Email: info@dartcentre.org

- **Rory Peck Trust:** www.rorypecktrust.org
Linton House, 24 Wells Street London W1T 3PH, United Kingdom - Tel: (+44) 203.219.7860 –
Fax: +(44) 203 219 7862
Email: info@rorypecktrust.org ; assistance@rorypecktrust.org ;
training@rorypecktrust.org

- **Index on Censorship:** www.indexoncensorship.org
92-94 Tooley Street, London SE1 2TH, United Kingdom
Tel: (+44) 20.72.60.26.60 – Email: info@indexoncensorship.org

- **Committee to Protect Journalists:** www.cpj.org
330, 7th Avenue, 11th Floor, New York, New York 10001, United States - Tel: (+1.212) 465.1004 – Fax: (+1.212) 465.9568 –
Email: info@cpj.org

- **International Federation of Journalists:** www.ifj.org
IPC-Residence Palace, Bloc C, Rue de la Loi 155 / B-1040, Brussels, Belgium - Tel: (+32) 22.35.22.00 – Fax: (+32) 22.35.22.19 – Email: ifj@ifj.org

- **World Association of Newspapers and News Publishers:**
<http://www.wan-ifra.org>
 96 bis rue Beaubourg 75003 Paris, France
 Tel: (+33) 1.47.42.85.00 – Fax: (+33) 1.42.78.92.33 – Email:
info@wan-ifra.org

- **Pen International:** <http://www.pen-international.org>
 Brownlow House, 50/51 High Holborn, London, WC1V 6ER,
 United Kingdom
 Tel: (+44) 20.74.05.03.38 – Email: info@pen-international.org

- **International Press Institute:** www.freemedia.at
 Spiegelgasse 2A-1010, Vienna, Austria
 Tel: (+43) 1.512.90.11 – Fax: (+43) 1.512.90.14 –
 Email: ipi@freemedia.at

- **Media Legal Defence Initiative:**
<http://www.mediadefence.org>
 The Foundry, 17-19 Oval Way, London SE11 5RR, United
 Kingdom- Tel: (+44) 20.37.52.55.50 – Skype: [mldi.law](https://www.skype.com/name/mldi.law) –
 Email: info@mediadefence.org

Інші неурядові організації:

- **Amnesty International:** www.amnesty.org
 1 Easton Street, London WC1X 0DW, United Kingdom
 Tel: (+44) 20.74.13.55.00 – Fax: (+44) 20.79.56.11.57 –
 Email: contactus@amnesty.org

- **Lawyers Without Borders France -**
www.avocatssansfrontieres-france.org
8, rue du Prieuré, 31000 Toulouse, France
Tel: (+33) 5.34.31.17.83 – Fax: (+33) 5.34.31.17.84

- **International Federation for Human Rights:**
www.fidh.org
17 passage de la Main d'or, 75011 Paris, France
Tel: (+33) 1.43.55.25.18 – Fax: (+33) 1.43.55.18.80 – fidh@fidh.org

- **Human Rights Watch:** www.hrw.org
350 Fifth Avenue, 34th Floor, New York, NY 10118-3299,
United States - Tel: (+1.212) 290.4700 – Fax: (+1.212)
736.1300 – Email: HRWpress@HRW.org

- **Freedom House:** www.freedomhouse.org
1850 M Street NW, Floor 11, Washington D.C. 20036, United
States - Tel: (+1.202) 296.5101 – Fax (+1.202) 293.2840 –
Email: info@freedomhouse.org

- **Міжнародний комітет Червоного Хреста:** www.icrc.org
19, avenue de la Paix, CH-1202, Geneva, Switzerland
Tel: (+41) 22.734.60.01 – Fax: (+41) 22.733.20.57

Міжнародні урядові організації:

- **United Nations Non-Governmental Liaison Service:**
www.un-ngls.org
Palais de Nations, 1211, Geneva 10, Switzerland
Tel: (+41) 22 917 2076 – Fax: (+41) 22 917 0432

- **Управління Верховного комісара ООН з прав людини:** www.ohchr.org
Palais Wilson, 52 rue des Pâquis, CH-1201 Geneva,
Switzerland - Tel: (+41) 22.917.92.20 –
Email: InfoDesk@ohchr.org
- **Міжнародний кримінальний суд:** www.icc-cpi.int
174 Maanweg, 2516 AB, The Hague, Netherlands
Tel: (+31) 70.515.85.15 – Fax: (+31) 70.515.85.55
- **Управління Верховного комісара ООН у справах біженців:** www.unhcr.fr
Case Postale 2500, CH-1211, Geneva 2, Switzerland
Tel: (+41) 22.739.81.11 – Fax: (+41) 22.739.73.77
- **Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури:** www.unesco.org
7, Place de Fontenoy, 75732 Paris 07 SP, France
Tel: (+33) 1.45.68.10.00 – Fax: (+33) 1.45.67.16.90

■ ДОДАТОК VI: СТРАХУВАННЯ ЧЕРЕЗ REPORTERS WITHOUT BORDERS

Reporters Without Borders у співпраці з April International Canada пропонує два плани страхування для журналістів усіх національностей під час відрядження за межами своєї країни. Оскільки ця політика була доступна у RSF, сотні журналістів скористалися повним медичним покриттям, включаючи подорожі до зон військових дій та країн з високим ризиком.

Єдина умова – членство в RSF. Правила застосовуються:

- Цілодобово, сім днів на тиждень, у всьому світі.
- Для будь-якого службового завдання, короткострокового чи довгострокового.
- За межами вашої звичайної країни проживання.
- Навіть якщо ви вже на місці.

Варіант 1. Стандартний план

Він забезпечує невідкладний захист і репатріацію у випадках невідкладної медичної допомоги. Також доступне комплексне покриття, включаючи втрату та пошкодження багажу, скасування рейсу та особисту відповідальність. Ризики війни покриті.

На відміну від Розширеного плану, ця політика не поширюється на журналістів, які перебувають у військовому чи урядовому підрозділі під час їх призначення. Базовий план недоступний для жителів Канади та Сполучених Штатів.

Країни з високим ризиком виключені зі Стандартного плану: Сирія, Лівія, Ірак, Афганістан, Ізраїль, Західний берег річки Йордан,

Демократична Республіка Конго (Ітурі, Північне Ківу, Південне Ківу, регіони, що межують з Південним Суданом та Угандою), Сомалі, Ємен, Грузія, а також такі регіони Російської Федерації: Чечня, Дагестан, Інгушетія та Північна Осетія. Примітка: список виключених країн може бути змінений.

Варіант 2. Розширений план

Цей план доступний для журналістів будь-якої національності, які подорожують за межі країни свого звичайного проживання, і пропонує такі додаткові переваги додатково до Варіанту 1, наведеного вище:

- Враховуються наявні захворювання, такі як астма та проблеми з серцем, якщо під час вашого призначення виникають якісь проблеми, пов'язані з цим.
- Покриття місій з військовими або урядовими підрозділами (сухопутними, повітряними або військово-морськими).
- Наявність грошової допомоги в разі випадкової смерті або каліцтва під час виконання службового завдання
- Покриваються всі місця призначення.
- Поширюються на всі екстремальні умови звітності.

Вартість розширеного плану залежить від місця призначення та тривалості перебування. RSF та April International Canada постійно працюють над удосконаленням схеми спільного страхування.

Щоб отримати додаткову інформацію, відвідайте en.rsf.org/ та перейдіть до вкладки «Safety of Journalists» або зверніться за адресою insurance@rsf.org.

■ ДОДАТОК VII: ПРОВАЙДЕРИ ТРЕНУВАНЬ З НЕБЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА

Ось невичерпний список організацій, які проводять навчання для тих, хто збирається працювати в небезпечних частинах світу.

На своєму вебсайті **BBC Academy**, BBC також має навчальні відео з надання першої допомоги та поради для журналістів, які їдуть працювати до небезпечних районів.

- **АКЕ**

www.akegroup.com

16 Swan Court / 9 Tanner Street, London SE1 3LE,
United Kingdom - Tel: (+44) 203.816.9970 – Fax: (+44)
143.235.0227 – Email: enquiries@akegroup.com

- **BIOFORCE**

<http://bioforce.asso.fr>

41 avenue du 8 mai 1945, 69694 Venissieux, France
Tel: (+33) 4.72.89.31.41 – Fax: (+33) 4.78.70.27.12 – Email:
info@bioforce.asso.fr

- **CENTURION RISK ASSESSMENT SERVICES**

www.centurionsafety.net

Head Office: PO Box 1740, Newquay, Cornwall, TR7 3WT,
United Kingdom - Tel: (+44) 1637.873.661 – Email: main@centurionsafety.net

- **CHIRON RESOURCES (OPS) LTD**

www.chiron-resources.com

Whiteleaved Oak, Ledbury, Herefordshire, HR8 1SE, United Kingdom - Tel: (+44) 7880.602.426; (+44) 1531.650.296 – Email: owclive@chiron-resources.com

- **ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ ФРАНЦІЇ**

<http://www.croix-rouge.fr>

98, rue Didot 75694, Paris Cedex 14, France

Tel: (+33) 1 44.43.13.23

- **DICOD (FRENCH DEFENCE MINISTRY)**

<http://www.defense.gouv.fr/salle-de-presse/acces-journalistes/stages-journalistes>

60 boulevard du général Valin, 75015 Paris, France

Tel: (+33) 1 44.42.54.02 – Email: presse@dicod.fr

- **1ST OPTION HIGH RISK**

<http://www.1stoptionhighrisk.com>

1st Option Safety Group

1st Floor, 16 Mortimer Street, London W1T 3JL,

United Kingdom - Tel: (+44) 845.500.8484 – Email:

training@1stoptionsafety.com

- **GLOBAL JOURNALIST SECURITY**

<https://www.journalistsecurity.net>

3286 Aberfoyle Place, NW

Washington, DC 20015, United States

Tel: (+1.202) 352.1736 – Email: gjs@journalistsecurity.net

- **OBJECTIVE TEAM LTD**

<http://www.objectivetravelsafety.com>

Bragborough Lodge Farm, Daventry, NN11 7HA, United

Kingdom - Tel: (+44) 1788.899.029 – Fax: (+44) 1788

891259 – Email: office@objectiveteam.com

- **PILGRIMS GROUP**
<https://www.pilgrimsgroup.com>
 Pilgrims House, PO Box 769 Woking, Surrey, United Kingdom
 Tel: (+44) 844.788.0180 – Fax: (+44) 148.322.8770 – Email:
enquiries@pilgrimsgroup.com

- **REMOTE TRAUMA**
<http://www.remotetrauma.com>
 2 Bridle Close, Surbiton Road, Kingston Upon Thames, Greater
 London KT1 2JW, United Kingdom
 Tel: (+44) 844.800.9158 – Email: admin@remotetrauma.com

- **REPORTERS INSTRUCTED IN SAVING COLLEAGUES (RISC)**
<http://risctraining.org>
 C/o The Half King, 505-507 West 23rd Street, New York NY
 10011, United States
 Tel: (+1) 917.362.5518 – Email: hello@risctraining.org

- **TOR INTERNATIONAL GROUP**
<http://www.torinternational.com>
 Aviation House, Gloucester Airport, Staverton, Glos GL51 6SR,
 United Kingdom
 Tel: (+44) 1932.879.879 – (+971) 563.014.208 (Dubai) –
 Email: info@torinternational.com

- **TYR SOLUTIONS LTD**
www.tyr-solutions.com
 The Old Hop Barn, Monksbury Court, Yarkhill Hereford HR8
 2TU, United Kingdom
 Tel: +44 (0) 1432.806.363 – Email: info@tyr-solutions.com

СПЕЦІАЛЬНА ПОДЯКА

Публікація цього Посібника з безпеки для журналістів стала можливою завдяки фінансуванню Королівства Швеція.



Ми також висловлюємо особливу вдячність за цінний внесок у це видання та за прихильність до безпеки журналістів:

- International News Safety Institute: www.newssafety.org
- Rory Peck Trust: www.rorypecktrust.org
- Dart Center: www.dartcenter.org
- The French defence ministry information office (DICOd)
- Agence France-Presse
- France Médias Monde та його партнерові Sovereign Global
- BBC та його партнерові 1st Option High Risk
- Червоному Хресту Франції: www.croix-rouge.fr
- Fédération des Secouristes Français Croix Blanche: www.croixblanche.org
- International Women's Media Foundation: www.iwmf.org

Також дякуємо кореспондентам Reporters Without Borders у 130 країнах світу. Без них наша організація не була б такою, яка вона нині.

Ми також дякуємо таким журналістам за інформацію та поради, які вони нам надали:

- **Iqbal Khattak**, кореспондент RSF в Пакистані
- **Stéphanie Perez**, репортер France 2 television
- **Christophe Boltanski**, репортер l'Obs
- **Оксана Романюк**, представниця Reporters Without Borders в Україні та голова Інституту масової інформації, української неурядової організації
- **Paul-Stéphane Manier**, документаліст і тележурналіст, член адміністративної ради RSF
- **Martine Laroche-Joubert**, старший репортер France 2
- **Martin Schibbye**, шведський журналіст-фрилансер, який провів 438 днів у тюрмі в Ефіопії
- **Dina Meza**, журналістка-розслідувачка та представниця Reporters Without Borders у Гондурасі
- **Emmanuel Sérot**, журналіст, відповідальний за безпеку в AFP
- **Alain Mingam**, фотожурналіст-фрилансер та член адміністративної ради RSF.

Нарешті ми висловлюємо нашу вдячність усім, хто підтримує RSF і свободу преси в цілому. Їх надто багато, щоб згадати тут, але ми пам'ятаємо, в якому боргу ми перед ними.

«Використані позначення та подані матеріали у цій публікації не означають вираження будь-якої думки ЮНЕСКО щодо правового статусу будь-якої країни чи території, чи її влади, чи щодо розмежування кордонів будь-якої країни чи території.

Точки зору, добір фактів і висловлених думок належать авторам і не обов'язково збігаються з офіційною позицією ЮНЕСКО та не накладають жодних зобов'язань на Організацію».



Партнер україномовного перекладу Посібника -
Національна спілка журналістів України

RSF REPORTERS
WITHOUT BORDERS

Reporters Without Borders
International Secretariat
CS 90247

75083 Paris Cedex 02

Tel. +33 1 44 83 84 84 - Fax. +33 1 45 23 11 51

E-mail : rsf@rsf.org - Web : www.rsf.org