



**REPORTERS
SANS FRONTIERES**

SOS Presse
(33) 1 47 77 74 14

Жодному журналісту не гарантовано безпеку, в себе вдома чи за кордоном, якщо влада вирішить приборкати вільну пресу. Тому Репортери без кордонів спільно з Американ Експрес відкрили телефон "SOS presse", за яким можна 24 години на добу французькою і англійською мовами повідомити про арешт, звільнення або зникнення журналіста. Цей номер телефона можна замовити за рахунок абонента, до якого телефонують. Він призначений для журналістів, а також їхніх сімей, редакцій, професійних організацій.

Щоб "SOS presse" спрацював ефективніше, всі прохання про підтримку мають супроводжуватися, наскільки можливо, максимумом уточнень (ім'я і прізвище журналіста, громадянство, видання, інстанція запиту, точні обставини тощо.).

Боснія-Герцеговина, Алжир, Ангола, Грузія, Сомалі... Щороку руйнівні війни забирають життя десятків журналістів. "Напружені" конфлікти характерні загальною неповагою до юридичних норм, повною відсутністю жодякого загальноприйнятої поведінки, постійними спалахами насильства, непотрібними самоудами і загибеллю... Репортери — жертви "снайпера", бомби або надто прихильної "перевірки" на контрольно-пропускних пунктах, — платять задорогу ціну за право виконувати свій професійний обов'язок — інформувати людство.

Смерть журналіста — не тільки трагедія в житті його рідних і близьких, це утиск права громадян на отримання інформації. І ми знаємо, що за кожної війни цих утисків завжди багато, адже надто багато тих, хто хоче приховати частину правди — правди про себе. Мовчанка — це завжди спільник тотального режиму і диктатури...

Цей "підручник виживання" є частковою відповіддю на те насильство, якому повинні протидіяти місцеві журналісти і репортери міжнародного рівня. Складений Репортерами без кордонів разом з Асоціацією захисту професійних журналістів, він не претендує вичерпно відповісти на всі питання, які виникають у журналістів в зонах бойових дій. Але, скромно пропонуючи декілька нескладних для використання "порад", ми сподіваємося цим трохи покращити їх здатність до самозахисту.

Для демократії нічого немає сумнішого за перемогу диктаторів у їхній війні за мовчанку: тоді стверджене насильство відсуває в тінь вільне слово. Хоча це є правом кожного, хто почувасться в небезпеці, — знати, обурюватися, зустрітися. Хай допоможе цей "підручник виживання" у такому спротиві.

Репортери без кордонів

ПОСІБНИК З ВИЖИВАННЯ

для репортерів

Цей посібник було складено за допомогою Асоціації захисту професійних журналістів за сприяння і підтримки ЮНЕСКО. Українське видання здійснено Інститутом масової інформації за допомогою Міжнародного фонду "Відродження".

Червень 1996



**REPORTERS
SANS FRONTIERES**

РЕПОРТЕРИ БЕЗ КОРДОНІВ

Reporters sans frontières
5, rue Geoffroy-Marie, 75009 Paris
tél:(33)1.44.83.84.84;fax:(33)1.45.23.11.51.

I. Перед тим, як їхати

- 1 - Відвідати лікаря
 - Загальний стан здоров'я, електрокардіограма, флюорографія...
- 2 - Відвідати дантиста
- 3 - Здійснити вакцинацію
 - Проти тифу: обов'язково
 - Проти менінгіту: обов'язково
 - Проти туберкульозу: обов'язково
 - Проти гепатиту В: бажано
 - Проти гепатиту А: бажано
 - Протималарійна хіміо-профілактика, зробити в день від'їзду та через 45 днів по поверненню.
- 4 - Забезпечити себе "санітарною інформацією"
 - Тест на СНІД
 - Мале́рія
 - Гігієна ротової порожнини
 - Загальна гігієна
- 5 - Кожен має знати свою групу крові та вписати її до паспорта. На випадок переливання крові під час операції знання групи крові пораненого і особливо потенційного донора скорочує термін лікування.
- 6 - Радимо відвідати спеціальні курси з рятування і саморятування.
- 7 - Взяти з собою
 - Паспорт (дійсний щонайменше на півроку вперед)
 - Журналістське посвідчення
 - Міжнародну вакцинарну книжечку
 - Запис про групу крові
 - Міжнародні водільські права
 - Гроші в доларах США
 - Плани міст, куди заплановано подорож, дорожні мапи
 - Співоск офіційних контактів за передбаченим маршрутом (дипломатичні представництва, міжнародні організації...)

II. На місці

1/ Поїздки та їх небезпека

Поїздки в прифронтову зону завжди є дуже делікатними. Вони мають бути детально підготовлені.

Декілька порад

Перед виїздом:

- Підготувати і перевірити свій транспортний засіб: загальний стан, цілісність, запасні частини, ремонтні інструменти...
- Підготувати "речовий мішок": теплий одяг, ковдра, харчі, вода, рятувальні засоби...
- Підготувати адміністративні документи (місцева акредитаційна картка, перепустка).
- Вивчити маршрут по карті. Якщо не можна мати карту з собою, намалювати схему пересування.
- Перевірити розклад роботи пропускних пунктів та термін комендантського часу.

Під час поїздки:

- Намагайтесь дотримуватися маршруту та передбаченого розкладу і регулярно інформувати колег "у тилу", де ви є.
- Якщо можна, передбачте в маршруті надійні "кінцеві пункти" та зустрічі.
- Уникайте нічних поїздок.
- Не погоджуйтесь брати жодної передачі, пакунку, конверта від незнайомих людей.
- Не везіть із собою речі, які б могли стати приводом до непорозуміння: бінокль, сигнальний ліхтарик, "камуфляжну" куртку...
- Якщо поїздка здійснюється у супроводі представника гуманітарної чи військової служби, дотримуйтесь розпорядження голови конвою.
- Вмійте відрізнити попереджувальний вогонь від бойового вогню.

Нічні пересування пішки:

- Вночі непомітність пересування є важливішою за швидкість. Одяг має відповідати місцевості.
- Помітні фото, радіо, записувальні пристрої, диктофони мають бути вимкнені, аби не правити перешкод у пересуванні.
- Маршрут краще прокладати поза відкритою місцевістю. Віддавайте перевагу темним зонам, вважайте за краще піти в обхід, часто зупиняйтесь, придивляйтесь до ситуації, слухайте.
- Якщо вас декілька, домовтесь, де зустрітись.
- При появі освітлювальної ракети, лягайте на землю, щоб Вас не "виявили", і дочекайтесь кінця запуску ракет.
- Зважайте на власні засоби освітлення.

2/ Міни і пастки

Загальна інформація про пастки

Навіщо ставлять пастки? Аби створити психоз небезпеки.

Пастка складається:

- з уражувального заряду на вибуховій основі,
- з джерела енергії (електричного або механічного),
- з механізму спалаху вогню.

Пастка має привертати увагу, має "грати":

- на інстинктах (власницький, статевий, самозбереження),
- на потребах (істи, вдягтися, захиститися від холоду, взутися, провітрити приміщення і т.ін.),
- на рефлексях (увімкнути ліхтарик, аби перевірити, чи він працює, вдарити ногою коробку, увімкнути запалювання в автомобілі і т.і.).

Пастка, аби вразити, має бути закамуфльованою. Вона може також передбачати подвійний ефект: найчастіше це звук, що чути після того, як пастка спрацювала.

Найтипівіші пастки:

У помешканнях:

- двері,
- вікна,
- підлога,
- меблі,
- телефони, телевізори, пылесоси,
- кухня: чайники, консервні бляшанки, пляшки і т.і.,
- книги, будильники,
- ліжка, крісла, валізи.

На вулиці:

- пункти харчування, мости, узбіччя доріг, природні прикриття,
- транспортні засоби, покинуті зброя,
- гранати,
- дорожні фляги,
- трупи,
- міни.

Декілька порад

- Як тільки ви побачите шнур, що веде до міни, треба його позначити і змінити шлях. Повідомте про наявність мін місцеву владу.
- Пригадайте, що поодинокі міни трапляються дуже рідко. Вони утворюють мінні точки (п'ять-шість мін), мінні корки (з тридцять) або заміновані лінії (часто позначені висиками на ґрунті).
- Ніколи не віддаляйтесь від вулиці чи стежки, навіть щоб літи до туалету.
- Ніколи не чіпайте міну, не підпалюйте та не обробляйте бомбу.
- Не купуйте міни "на згадку", не захоочуйте інших її знешкодити, щоб забрати як сувенір.

Перехід через зону бойових дій

Робіть це тільки тоді, коли інакше не можна.

Декілька порад

- Перед переходом: вивчіть маршрут (запам'ятайте його), перевірте засіб пересування, одягніть куленепробивний жилет (якщо можна).
- Переходьте зону в якнайшвидший спосіб.
- "Позначте" себе таким чином, щоб вас не переплутали з військовим (наприклад, почепіть афішку "преса" на автомобіль)
- Якщо ви зобов'язані розміститися біваком:
- Підсідайте в останню мить перед від'їздом, сподіваючись, що вас не помітять, або, якщо місцева міліція є надійною, станьте під її захист.
- У будь-якому випадку: спійте у власному автомобілі, замикайте його зсередини.
- Якщо вас декілька, організуйте "варту".
- По приїзді до замінованої зони:
- Якщо заміновану зону охороняють, спробуйте умовити поліцію розмінувати ділянку перед тим, як ви її переходитимете. Будь-що, не робіть це самотужки.
- Якщо заміновану зону не охороняють: не намагайтесь перетнути її. Шукайте, де обійти чи обігнути зону.
- Якщо станеться нещасний випадок:
- Намагайтесь не вирішувати проблему на місці.
- Не пускайтесь у довгі дискусії та суперечки.
- Біжіть до найближчої поліцейської ділянки. Просіть їх негайно допомогти вам.

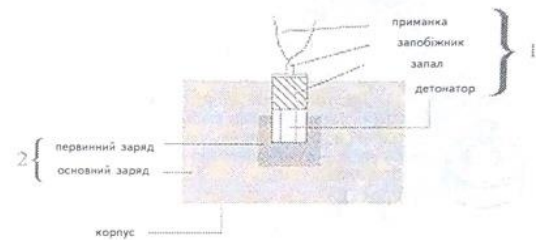
Перехід через контрольно-пропускний пункт.

Декілька порад:

- Оцініть тих, хто "тримає" цей КПП: багато чи мало зброї (куленепробивні жилети, багнети і т.і.), зброя чи плечима чи в руках, молоді чи ні (тобто досвідчені чи ні), форма одягу (регулярних військ чи поліції), стан сп'яніння, нервозності, агресивності... (підготуйте себе до наслідків).
- На випадок серйозної небезпеки: якщо можна, повертайтеся, але так, щоб не привертати увагу і не спровокувати стрілянину. Якщо Ви маєте кілька провідників, наймайте одного на раз.
- Жодних різких жестів у бік контрольної служби. За будь-яких обставин тримайте руки вільно і на виду. Залишайтеся спокійні та люб'язні.
- Не поводьтесь зухвало, похлоливо або запокірливо.
- Майте з собою кілька різних перепусток, але не переплутайте, яку і де подавати до контролю.
- Не забувайте, що люди можуть розуміти вашу мову. Зважайте на те, що кажете.
- Не виходьте з транспортного засобу доти, доки цього не вимагатимуть.
- Не зупиняйте мотор.
- Якщо це "грає" на Ваші інтереси, дайте відчутти, що невдоволені ситуацією, але в жодному разі не наполягайте.
- Домовляйтесь бажано з начальником КПП.

Під час репортажу з зони війни журналіста може бути ушкоджено міною чи пасткою. Міна і пастка суть неприродні та довготривалі види небезпеки. Міну може бути зроблено так, як намальовано нижче, або змодельовано недосвідченим бойовиком у дивний, непередбачуваний спосіб. Причиною вибуху міни може стати шнур (що запалюється і гасне), тиск (або послаблення тиску), лічильник ("мудрі" міни вибухають після того, як багато людей та машин перейдуть цю ділянку). За наявності міни чи пастки, перший рефлекс має бути—змінити дорогу.

Загальна конструкція міни



1.запал 2.військовий заряд (імовірно в супроводі металевий снаряду)

Декілька протипіхотних мін

Пружність шнурів від мін ПМН і ПОМЗ змінюється залежно від стану навколишнього середовища, тобто від пори року. Отже, листопад, трава під снігом справляють сильний тиск на мінні шнури, створюючи в них напругу, поступово знімаючи штифти, поставлені, коли апарат було зібрано.

Весною ризик збільшується, бо починають рости дерева, трави, чагарники.

Відтак міни перетворюються на спражні пастки вповільненої дії, що можуть вибухнути в будь-який момент або через найменше зрушення.

PMR-2A



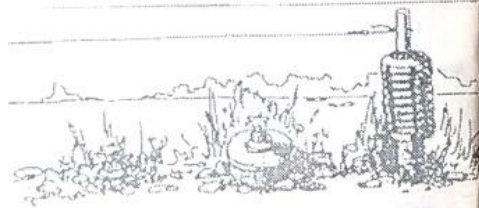
Ця міна найпоширеніша. Вона встановлюється на кілочках або на гілках дерев (гілка обрізається на бажану довжину).



PMR.2



Найчастіше такі міни "застраховані" іншими мінами. Зелений колір робить її важко помітною. Її запал у формі зірки, що містить 100 грамів вибухівки, — дуже ефективний і становить велику небезпеку.



PMR.3



Вони інколи ізолювані, але здебільшого розташовані на відстані трьох-чотирьох кроків одна від одної вздовж замінованої полоси, метрів за 20 від театру бойових дій. Їх поміщають у землю, легенько прикопують, але кришку видно завжди.

Якщо ви знаходитесь у зоні, "забрудненій" мінами:

Пішки:

Не пересувайтеся вночі. Рухайтесь "індіанським ланцюжком", зберігаючи широку відстань один від одного, не зрізайте кути. Не видирайтеся на перешкоди і не "досліджуйте" зруйновані об'єкти. Зважайте на затоплені ділянки: міни можуть знаходитися під водою.

- Без поранених
- Зберігайте спокій.
- Попередьте сусідів по "ланцюжку".
- Не поспішайте рухатись.
- Уважно роздивіться ділянку навколо себе: намагайтеся локалізувати небезпеку (міни, шнури, головки запальників і т.і.)
- Потім, залежно від обставин, виберіть один з наступних способів поведінки:

- повертайтеся з замінованої зони, суворо дотримуючись шляху, яким прийшли, якщо можете розрізнити власні сліди.
- спробуйте знайти дорогу до людини, яка є відповідальною на замінованій території, і організуйте її виклик.
- виходьте з зони або просіть відповідальну по території людину вивести вас із зони, обираючи максимально короткий шлях.
- З пораненим

Якщо поранений перебуває посеред нічного поля, він не повинен рухатись. Ті, хто поряд, мусять не бути байдужими до нього і допомогти. Треба якнайшвидше встановити, яка дорога дозволяє надати першу допомогу пораненому і евакуювати його.

У транспорті:

- Замінована зона інколи несподівано виявляє себе, коли міна вибухає під час проїзду транспорту.
- Після вибуху здорові люди, що були в машині, не повинні миттєво вибігати з неї, за винятком пожежної ситуації. Якщо транспортний засіб, який щойно було пошкоджено, може пересуватися, варто вертатися по власних слідах.
- У протилежному випадку, евакуацію людей треба організувати іззовні.
- З замінованої зони виходять, дотримуючись слідів на дорозі. Тим самим шляхом евакуюють поранених.

Асфальтована дорога:

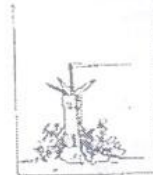
Щоб вибратися, використовуйте міцні непошкоджені предмети.

- Обминати:
- узбіччя шосе,
- пташині гнізда,
- "свіжооброблені" ділянки,
- зони, присипані піском, землею або гравієм.

Вони або закопані, або укріплені камінням.

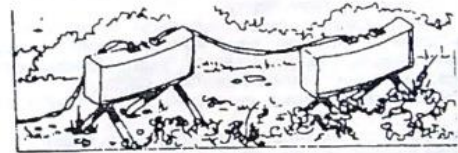


Запал ПОМЗа не дуже чутливий.



МРУД часто прив'язують до дерева.

МРУД



Ці міни можуть бути зв'язані між собою детонаторним шнуром (кольору жовтої охри).

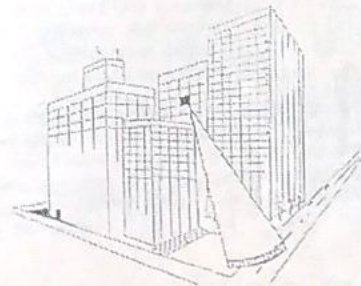
Запам'ятайте:

Мета протипіхотних мін — не вбити, а поранити (поранений блокує діяльність в середньому семи осіб). Проте міна масового знищення вбиває в радіусі 20 метрів...

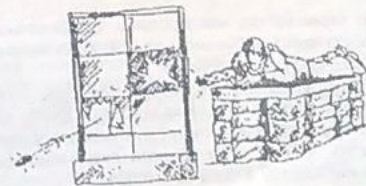
3/ Снайпери

Снайперська зброя дозволяє влучати в ціль на відстані 600 м удень (інколи навіть 1000 м) і 300 м уночі. Але, загалом, вона стріляє на коротку дистанцію і передбачає наявність спеціальної оптики (збільшення в 50 разів), яка стражує від помилки. В деяких випадках використання інфрачервоної оптики дозволяє снайперові влучати в свою ціль крізь тумани, пилюку, морок.

Найчастіше снайпер розміщується в будівлях з багатьма отворами, ніколи на останньому поверсі (малюнок №1) і тим більше ніколи в кімнаті, що міститься над фасадом приміщення (малюнок №2).



Малюнок №1 — Типове розташування снайпера



Малюнок №2 — Місце для пострілів у помешканні

Снайпери підступно можуть використовувати дахи багатьох приватних будинків. Наприклад, влаштуватися на горіщі, заховавшись за мішок з піском, та, щоб відкрити собі поле спостереження і обстрілу, знати лише кілька черепиць. Здалека ці діри мають вигляд звичайних вибоїн від снарядів. Насправді ж це снайперські пости (малюнок №3).



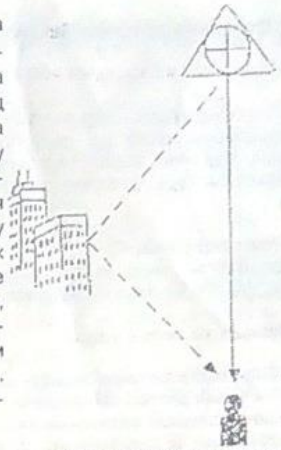
Малюнок №3— Снайперський пост на даху

Проблема луни

Звук, що виникає під час пострілу, розбігається в усіх напрямках зі швидкістю, більшою за 330 м на секунду (куля має швидкість 1000 м на секунду).

На пласкій і пустельній місцевості вам буде дуже легко точно визначити, звідки зроблено постріл. Проте, якщо між вами і місцем, де стався постріл, є чимало перепон, вони створюватимуть ефект луни, і вам видаватиметься, що вогонь відкрито відразу з багатьох точок.

Найважливіше, що треба запам'ятати, аби зрозуміти феномен луни, це те, що людина спочатку завжди чує тріск від першого пострілу (сухий та короткий), і лише потім — луно (довгу і глуху). Як показує малюнок №4, найкоротша для проходження звуку від пострілу відстань — це дистанція між снайпером та його ціллю, але луна має пройти довгий шлях, щоб "ціль" почула її. Отже, існує інтервал у часі між тріском пострілу та луною від нього. Так можна впевненіше визначити, звідки ведеться вогонь.



Залишається найважчий і найнебезпечніший випадок, коли снайпер знаходить собі місце, звідки тріск пострілу слабо відрізняється від власної луни (малюнок №5). Це і є та сама дислокація, яку систематично шукає гарний снайпер, локалізуючи луно і тим унеможливаючи класичні прояви феномену.



Малюнок №5

Декілька порад

- Підготуйте свою подорож.
- Постерігайте за звичками місцевих мешканців.
- Пришвидшуйте темп руху (пішки або в автомобілі).
- Не провокуйте снайпера.
- Не забувайте, що дощ, сніг, вітер і, звичайно, туман — Ваші спільники проти снайпера.
- Вдавайте вбитого, якщо Вас поранено.

4/ Стосовно артилерійських обстрілів

Реакція на оголошення вогню:

• Попереджувальні прикмети
Населення тікає чи повертається додому (людей попередили). Металеві завіси та розсувні віконниці сусідніх будинків зачинаються. За кілька секунд чути свист розривних снарядів чи ракет.

• Миттєва реакція
Лягайте на живіт або, краще, сховайтеся за найближчий прихисток. Не тікайте по відкритій місцевості.

Реакція на перші удари:

• Сховатися на місці краще, ніж намагатися залишити зону.
• Не намагайтесь зніщувати постріли чи залпи "у відповідь": в нинішній ситуації артилерійські постріли застосовуються з тією ж метою, що й снайперські, а також міни чи пастки — щоб травматизувати населення. Відповідно, артилерійські гармати давно розміщено на місці, і спосіб зведення рахунків також передбачено.

• Здійсніть першу медичну допомогу, якщо це можливо.
• Скористайтесь затишшям, аби евакуювати поранених, але зважайте на раптове відновлення вогню: вогонь спинають тільки для того, щоб люди виходили зі схованок.

Декілька порад

• Зважайте на власну поведінку, аби не бути схожим на військового.

• Розташуйтеся в середині будинку. Переконайтеся, що ви маєте багато виходів назовні, і якщо можете, закрийте міцно всі отвори.

• Коли Ви в будинку, уникайте, щоб Ваш силует було видно через отвори (вікно чи двері).

• Проходячи через двері, уникайте наступати на поріг (пастка).

• Нічого не торкайтесь в будинку. Переховуйтеся в центральній кімнаті: ніколи не шукайте притулку на горіщі та не поспішайте до льоху, якщо інша кімната обіцяє аналогічний захист.

5/ Якщо трапилась засідка

Дорогу не заблоковано:

• Якнайшвидше вибирайтесь з небезпечної зони.
Дорогу заблоковано нерегулярними пострілами:
• зупиніться так, щоб не бути надто помітними,
• залишайтесь поблизу від транспортного засобу (увага: тільки корпус мотора машини справді захищає від пострілів),
• зважайте на можливі міни на узбіччях доріг.

Дорогу заблоковано насиченою стрільниною:
• зупиніться з протилежного боку від того, звідки стріляти,
• швидко сховайтеся під прикриття (компроміс між пострілами і мінами...).

• увага щодо припинення вогню: нападник може спускатися до дороги, щоб паралізувати або пограбувати транспорт, добити поранених.

Дорогу не заблоковано попереду, ваш транспортний засіб не потрапив до засідки:

• повертайтеся або об'їжджайте це місце,
• зверніть увагу, чи інші машини потрапили до подібної, що й Ваша, ситуації, щоб не перегороджувати своїми маневрами дорогу.

Декілька порад:

Якщо Ви пересуваєтесь на кількох згрупованих транспортних засобах з міліцейським або гуманітарним конвоем:

- У селі на рівнині.
- 50 метрів між машинами, якщо це дозволяє місцевість,
- велика швидкість
- бути здатним швидко вертатися, якщо вас взяли з собою.
- У місті:
- суворіше дотримуйтесь порядку руху, залишайте між машинами тільки таку дистанцію, яка гарантує безпеку (гальмування),
- швидкість 50 км на годину максимум, щоб унеможливити зіткнення,
- якщо вас взяли з собою, чітко дотримуйтесь порядку,
- пильнуйте, щоб ваш порядок руху не був порушений жодною іншою машиною, зважайте на мотоцикли,
- будьте пильні щодо обов'язкових зупинок: світлофор, стоп та інше.

6/ Якщо стався двобій

Декілька порад

• Усвідомте, що Ви знаходитесь у найнебезпечнішій ситуації.

• Якщо вас декілька, розміщуйтеся так, щоб один з вас міг перебувати поза спостереженням агресорів і зміг би потім порушити їхні плани дій.

• Сперечайтесь, намагайтесь заспокоїти пристрасі. Визначте, хто з них головний — з ним треба буде вести переговори.

• Ніколи не тримайтеся з опущеною головою, руки долу. Покладіть руки на стегна — це дозволить тримати контроль над собою.

• Як тільки зважайтеся втрутитися, робіть це раптово. Більше не коливайтесь. Дійте з усією силою, на яку здатні.

• Не віддаляйтесь від інших. Чим далі Ви від агресора, тим легше в Вас уціліти. Вам не треба перебувати інакше, як на дуже короткій відстані від того, хто здійснив на Вас напад.

Поведінка кожного заручника буде, звичайно, обумовлена намірами їхніх викрадачів і місцевим контекстом. Тим не менш, у більшості випадків наступні правила можуть бути застосовані заручниками:

- Не опирайтеся, не намагайтеся втекти, якщо тільки успіх не видається гарантованим; рана може зменшити шанс вижити у неволі.
- Не панікуйте, контролюйте себе, намагайтеся зберігати спокійний вигляд. Ваші наглядачі, поза сумнівами, достатньо знервовані.
- Намагайтеся запам'ятати максимум подробиць, які зможуть стати в нагоді потім: голоси, запахи, шум, час і спосіб переміщення...
- Спостерігайте за поведінкою тих, хто захопив вас. Запам'ятайте всі прикмети, які дозволять упізнати їх і визначити ваше місце перебування, щоб, можливо, врятуватися або втекти.
- Намагайтеся впорядкувати свої дії, хоча б подумки (відповідно до звичайної поведінки).
- Думайте про своє почуття обов'язку, гідності, особисту чесність.
- Виконуйте накази і розумні прохання ваших викрадачів, але намагайтеся не сприяти здійсненню їхньої мети.
- Домагайтеся, щоб вони зверталися до вас на ваше ім'я, таким чином, вони визнаватимуть вашу особистість, що зменшить напруження у відносинах.
- Не їмте віри погрозам щодо вбивств чи обіцянкам звільнення.
- Спробуйте поговорити з кимось, знайти собі справу, щоб про щось думати, сконцентрувати на чомусь увагу.
- Не сперечайтесь без потреби з тими, хто захопив вас. Намагайтеся встановити з ними хоч-які стосунки. Не будьте провокативними чи агресивними.
- Не вдавайтеся до улесливої або благальної поведінки, це нікому не зарадить, навіть навпаки.
- Не впадайте в відчай, якщо переговори затягуються. Це збільшує шанси вибратися звідси цілим і здоровим.
- Якщо вас змушують погодитися на запис вашого голосу або використання вашого почерку (нейтральне повідомлення), це може допомогти, щоб вас упізнали і звільнили.
- Перед звільненням не демонструйте нетерпіння, до останньої хвилини виконуйте інструкції ваших наглядачів.
- Якщо вас відпустили, самі передбачте ті ймовірні втручання, яких могла припуститися ваша країна, щоби визволити вас. Подякуйте людям, які працювали для вашого звільнення: вони могли і не робити цього.
- Після повернення на волю пройдіть медичне обстеження і напишіть звіт. Це необхідно. Довіртеся комусь. Не залишайте цю інформацію в собі, поширте її.
- Дотримуйтеся тих порад, які вам дадуть стосовно всіх майбутніх виступів у пресі.
- Повертаючись до професійної діяльності, дотримуйтеся правил безпеки відповідно до можливої негативної реакції ваших викрадачів.



Перекладання в бокову позицію в інтересах безпеки. Завжди, якщо можна, ізолюйте особу від ґрунту ковдрою, простирадлом і т.ін.

б - Стан кровообігу

Огляньте потерпілого, перевірте пульс на руці або краще на сонній артерії. Поранений, який втрачає кров, блідий, потерпає від холоду, має підвищений пульс, котрий важко почути.

Основні правила накладання джгутів

- 1 - Завжди притискуйте артерію до кістки і найближче до рани.
- 2 - Ніколи не послабляйте джгут. Треба тримати його на потерпілому, який має лежати на пласкій поверхні, доки не приїде медична допомога.
- 3 - Єдиний критерій ефективності накладеного джгута — зупинка кровотечі.

Перекриття артерії

- Якщо дві попередні спроби зупинити кров не вдалися, треба перекрити артерію.
- Перекриття артерій є небезпечним способом, бо зупиняє весь кровообіг в інших кінцівках.
- Перекрити артерію слід якомога ближче до рани, між раною та серцем.

1/ Рятувальні дії

Десять заповідей

- 1 - Покличте військовоє підкріплення.
- 2 - Реагуйте швидко і безшумно.
- 3 - Аналізуйте ситуацію.
- 4 - Покладіть пораненого.
- 5 - Не пересувайте його без потреби.
- 6 - Уважно вивчіть наслідки вашої аварійної ситуації.
- 7 - Не вдавайте з себе лікаря.
- 8 - Тримайте пораненого в теплі.
- 9 - Не змушуйте його пити.
- 10 - Заспокойте його.

Фізичний стан пораненого

Перші дії на допомогу мають обмежуватись наглядом і підтримкою трьох життєвих функцій:

- Притомність
- Кровообіг
- Дихання

Порядок підтримки життєвих функцій має бути завжди однаковим.

а - Стан свідомості

Особа, що втратила притомність, нерухомо лежить на землі. Така людина може вмерти, бо, лежачи на спині, вона може перестати дихати через западання язика або захлинутися блювотою.

В інтересах безпеки усіх осіб, що знепритомніли, треба покласти на бік.

Для цього треба спочатку переконатися, що поранений насправді знепритомнів. Щоб визначити це, спробуйте поговорити з ним, простимулюйте (стисніть руку, придивіться, чи кліпають повіки, вщипніть), перевірте, чи спрацювають рефлекси.

Якщо поранений насправді є непритомний, його треба в інтересах безпеки покласти на бік.

17

- Такий джгут завжди треба накладати над ліктем у верхніх кінцівках і завжди над коліном у нижніх кінцівках.

- Треба затягувати вузол тільки доти, як кров перестане точитися.

- Артерію треба перекривати, якщо:

- звичайний джгут не допоміг,
- орган розсічено,
- надто багато важкопоранених.

- Треба завжди:

- записати час, коли накладено джгут,
- містити джгут так, щоб його було помітно з першого погляду.

- після того, як артерію перекрито, не послабляти джгут доки не прийдуть лікарі.

в - Стан дихання

- Потерпілий важко дихає, пітніє, має сині кінцівки (ціаноз), хапає ротом повітря. Треба подбати про прохідність повітряних шляхів.

- Якщо потерпілий має серйозні проблеми з диханням або перестав дихати, треба вдатися до способу "рот у рот".

Наступна операція має на меті організувати безперешкодну циркуляцію повітря для непритомної людини.

Техніка звільнення повітряних шляхів

1. Розстібніть одяг потерпілого (розв'яжіть краватку, пасок...).



2.- Очищення рота і горла зігнути пальцем.

назад.

3.- Покладіть одну руку під шию, а другу на лоба. Обережно відкиньте голову

4.- Рука з-під шиї натискає на підборіддя і відкриває рот. Під час цієї 4-ї фази, може бути необхідно швидко оглянути рот і горло.

Прочистка повітряних шляхів є фундаментальним етапом у відновленні дихання. Тому штучне дихання "рот у рот" не має здійснюватись із запізненням, його треба застосовувати швидко й інтенсивно.



Техніка штучного дихання "рот у рот"

1.- Глибоко вдихніть. Наблизьте свій широко відкритий рот. Затисніть ніздрі потерпілого.

терплого пальцями тієї руки, що на лобі.

2.- Видихніть з силою, але обережно, спостерігаючи, чи підіймаються груди потерпілого.



3.- Рятівник відстороняється і слухає, як рухається повітря, що видихає потерпілий.

В цілому: дії перед відновленням дихання

- вивільніть потерпілого, якщо треба,
- прочистка повітряних шляхів (зігнутий палець у рот, відкинути голову),
- зробити штучне дихання "рот у рот", доки не прийде медична допомога,
- якщо повне і регулярне дихання відновилося, покладіть потерпілого на бік,
- продовжуйте спостерігати за диханням.

Зовнішній масаж серця

Робиться завжди з підтримкою дихання відразу ж на місці (потерпілий лежить на спині на чомусь жорсткому), якщо наявні прикмети серцевої недостатності.

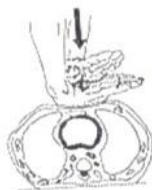
-рука над нижньою половиною грудної клітки,
-помістіть одну руку над другою, зчепивши пальці.
Поштовх униз має бути чітко вертикальним відносно землі і залишитись таким до кінця вправ. Ніяких хитань рятівника вперед-назад не має бути.



Не варто згинати лікті: передпліччя мають тримати напругу вздовж усієї руки.



Можна також покласти долоні одна на одну, але зважаючи, щоб пальці було піднято і вони не торкалися грудної клітки.



-частота натискань на груди має бути 80 разів на хвилину. Це відповідає 60—65 реальним натисканням на хвилину, що має супроводжуватись 6—8 інтенсивними вдиханнями повітря.

Тривалість натискання має бути такою ж, як відповідна пауза для відпочинку від тиску.

Спочатку — огляд
· Людина непритомна і нерухома.

· Дихання зупинилося:

-спробуйте спочатку кілька разів вдихнути повітря способом "рот у рот" чи "рот у ніс",

-потім відшукайте пульс на руці.

· Якщо пульсу немає:

-натисніть кілька разів на грудну клітку. Для цього позиція має бути такою: руку пораненого, яка знаходиться збоку від рятувальника, відхилено під прямим кутом від грудної клітки; рятівник стає на коліна обабіч відкинutoї руки, торкаючись коліном пахви.

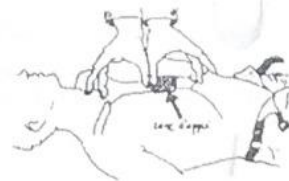
Рятівник починає першу серію натискань на грудну клітку, точно посередині і нікуди більше.

Треба визначити зону натискань таким чином:

-намацайте кінчиком пальця біля основи шийної виїмки грудної клітки,

-середнім пальцем другої руки намацати іншу виїмку, де ребра об'єднуються знизу,

-визначте таким чином розташування грудної клітки,



потім розмістіть великі пальці посередині грудної клітки,



2 вдихання повітря 15 масажних рухів 2 вдихання повітря

-Грудна клітка мусить відновлювати свої первинні розміри після кожного натискання (які, відтак, треба обов'язково закінчувати повним розслабленням), інакше існує реальна загроза перелому.

-Якщо рятівник сам здійснює усі маніпуляції навколо грудної клітки, він мусить додавати два вдихання повітря кожні п'ятнадцять натискань.

-Перехід від вдихань до натискань і навпаки треба робити якнайшвидше, щоб не зменшити ефективність штучного дихання, отриманого в такий спосіб.

-Приблизно кожні дві хвилини рятівник перериває маніпуляції, щоб послухати пульс — знак, що, можливо, серце знову почало битися.

-Якщо існує можливість, треба негайно викликати швидку медичну допомогу, яку слід обов'язково проінформувати про здійснений зовнішній масаж серця.

г - Перші конкретні дії

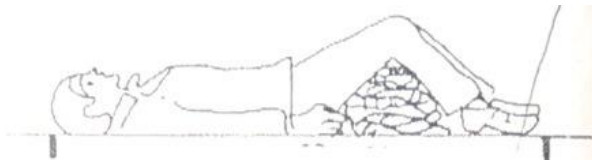
Позиція пораненого, залежно від типу його поранення:



шок



вражена грудна клітка



живіт



непритомний, бокова позиція в інтересах безпеки

д - Похідна аптечка:

- на випадок втрати здатності рухатися: бинти, шини
- антибіотики
- очні краплі
- ліки проти запалення вух
- плазма в ампулах для ін'єкцій
- протималярійна сироватка
- гормональні протиалергійні ліки
- матеріали для компресів
- англійські шпильки
- ампула анальгін
- шприц з голками

Залежно від ситуації:

- протиінфекційні засоби
- сечогінні таблетки
- протиспазматичні засоби

Не забувайте про свій звичайний медичний режим.

2/ Поради для виживання

Ці поради можуть допомогти вижити попри спрагу, голод, важкі атмосферні умови, коли бракує харчів, спорядження і засобів для нормального життя.

Не вдаючись до деталей, кілька простих порад мають бути обов'язково засвоєні усіма.

а. Вода

Треба економно використовувати свою питну воду фабричного розливу, уникаючи з перших днів вживати її замарно: не робіть інтенсивних фізичних вправ, не паліть, не їжте солодкого і не пийте алкоголь, не залишайтеся довго під гарячим сонцем. Не їжте морозива: якщо можна, дочекайтеся, коли воно розтане.

Жодне тренування не привчить організм остаточно обходитися без води. Спрага — психологічний феномен, який нічим не замінити: без води людина вмирає. Відтак, треба навчитися обмежити непотрібні витрати води і вміти знаходити воду.

Термін спротиву спразі без вживання води	температура повітря	середній строк виживання
32° C		3 дні
26° C		4 дні
21° C		6 днів
15° C		7 днів

Знаходьте воду:

• **конденсована вода:** роса (знайдіть зранку об'єкти з великою термічною інерцією: метал, скеля...).

• **підземна вода:**

- підземна вологість: вирийте яму, помістіть туди пластмасову посудину у формі лійки і зберіть конденсовану воду (мінімальна глибина ями — метр),

- підземні води: рийте вглиб пересохлі сезонні струмки, шукайте біля підніжжя дюн, під корінням баобабів, знаходьте природні джерела (по слідах тварин, напрямку польоту птахів...).

• **вода з радіатора автомобіля (увага щодо написів по колу кришечки: "закрито" та "антифриз"):** воду з радіатора можна здебільшого вживати в гігієнічних цілях.

• **питна вода:** фрукти (помаранча, лимон, грейпфрут...), кактус (95% води в м'якоті: якщо сік молочного кольору, то кактус не їстівний).

Обмежити непотрібні витрати води:

• не пийте алкоголь (справляє сечогінний ефект, провокує прискорене серцебиття і змінює ритм дихання, від чого організм витрачає більше вологи),

е - Проблема з водою

У тропічних регіонах води або вдосталь, але вона брудна (лісова зона або савана в сезон дощів), або її надзвичайно мало — щоб люди не вживали воду поганої якості. Отже, можливо, перед мандрівкою необхідно подбати про запаси питної води.

Будь-яка вода має сприйматися як підозріла. Вона може містити численні мікроби, що вийшли з кишечника хворого чи тварини. Ці мікроби виживають у забрудненій воді: вірус малярії, гепатиту, холери, дизентерії.

Не вживайте воду до того, як очистите її:

- таблеткою хлору
- кип'ятінням
- приладом для очищення...

ж - Декілька корисних порад

• Враховуючи, що деякі хвороби є заразними, важливо мити руки перед вживанням їжі.

• Ніколи не їжте свіже недосмажене м'ясо в зонах із сумнівною гігієною.

• Не забудьте капелюха та окуляри від сонця.

• не паліть (ті самі зауваження).

• не їжте, якщо не маєте води (вода необхідна, щоб їжа перетравлювалася в шлунку).

• не зловживайте сіллю (один грам солі викликає потребу випити літр води).

• вживайте їжу радше з високим вмістом цукру (вкотре — скорочуючи денну кількість сечі), ніж жирну чи багату на білки (викликає загальне підвищення температури тіла та окислення рідинної системи організму). З-поміж сахаридів надавайте перевагу цукру повільної дії (тістечка, рис, хліб, крохмаль). Це краще, ніж "швидкий" цукор, вживання якого провокує інсулінові реакції.

• щоб не пітніти багато, залишайтеся у тіні, не працюйте: зберігайте спокій (не збільшуйте швидкість серцебиття).

Декілька порад

• пийте часто, маленькими ковтками, потроху за один раз, перед тим, як настане почуття спраги.

• як тільки з'являться тривожні симптоми (запаморочення голови, "мушки" перед очима, часте позіхання...) зупиніть будь-яку діяльність, знайдіть собі безпечне місце, попейте (перші ознаки сонячного удару).

б. Харчування

Попри спеку і спрагу, змусьте себе щось з'їсти.

в. Відпочинок

Треба будь-що відпочивати в найспекотнішу пору дня, якщо можна — то в затінку.

• Загалом уникайте сидіти просто на землі (щоб унебезпечитися від вологи та рептилій).

• В екваторіальній зоні необхідно збудувати прихисток від дощу.

• В пустелі не варто роздегатися вночі.

Самозахист: будьте дуже уважні до свого одягу, він вартує багато для виживання. Побудуйте, якщо це можливо, сховище (не дуже високе, щоб користуватися теплом власного тіла, коли дуже холодно).

5 - Спонукає до роздумів щодо проблем, пов'язаних зі свободою преси. Репортери без кордонів регулярно проводять колоквиуми і семінари з сучасних проблем, які стосуються свободи слова, а також — щодо професійної моралі і моральності загалом.

6 - Закликає до дій міжнародні інстанції. Репортери без кордонів мають консультативний статус при Раді Європи, в Комісії з прав людини ООН та при ЮНЕСКО. Організація є спостерігачем при Африканській комісії прав людини і народів.

Секції Репортерів без кордонів

Репортери без кордонів - Німеччина
Kochstrasse, 18 - 10969 Berlin

Репортери без кордонів - Бельгія
Rue Tricot, 15 - 6040 Charleroi

Репортери без кордонів - Іспанія
Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid

Репортери без кордонів - Франція
5, rue Geoffroy-Marie - 75009 Paris

Репортери без кордонів - Італія
Via Mauro Macchi, 42 - 20124 Milano

Репортери без кордонів - Швейцарія
Case postale 162 - 1010 Lausanne