

*Двигайся, стреляй, общайся*

**СБОРНИК**  
**рекомендаций участникам**  
**специальной военной операции**  
**(на основе боевого опыта)**



**ВЕРСИЯ 4.0**



## Оглавление

I. Подготовка к боевым действиям. ....	3
II. В зоне боевых действий .....	8
III. Критические ситуации .....	24
IV. Советы «дроноводам».....	27
V. Особенности оказания первой помощи.....	29
VI. Психология войны.....	33



## **I. Подготовка к боевым действиям.**

**1.** Изучай неприятеля, его сильные и слабые стороны. Недооценивай себя и переоценивай его. Скрупулёзно собирай информацию о тактике действий и вооружении, важны любые мелочи и детали. На разных направлениях они могут различаться. Полученная информация будет способствовать пониманию его возможностей и прогнозированию хода дальнейших действий.

**2.** Будь готов к решению любых задач, в том числе несвойственных. Обстоятельства диктуют свои условия, водитель может отражать нападение на колонну, а связист должен оказывать первую помощь. Взаимозаменяемость в базовых специальностях важна и актуальна. Будь готов взять на себя ответственность за принятые решения.

**3.** Перед задачей рассматривай наихудший вариант развития событий. Неожиданное – следствие непредвиденного.

**4.** Постоянно совершенствуй боевое мастерство и осваивай «матчасть». Отрабатывай все действия в снаряжении и средствах бронезащиты. Что тебе больше нравится усталость или смерть? Владеешь автоматом – осваивай пулемет и АГС. В экстремальной ситуации ты не поднимешься до уровня своих ожиданий, а упадешь до уровня своей подготовки.

**5.** Боец и оружие – одно целое. Содержи его в готовности к применению, береги и своевременно обслуживай. Периодически проводи проверку боя и выверку прицелов. Имей запас батарей питания.

**6.** Оружие – часть души воина. Носи его всегда с собой (на себе). Даже в туалет. Оставишь – станешь рабом нелепой неожиданности.

**7.** Всегда относись к оружию как к заряженному где бы ты не находился. Беспечность и невнимательность приводит к печальным последствиям.

**8.** Если рядом с тобой идет оболтус со снятым предохранителем – не тяни руки к его оружию. Деликатно напомни ему об этом.

**9.** Лучше тихо спросить у инструктора, чем громко выстрелить себе в ногу. Оружие шуток не любит и ошибок не прощает.

**10.** Тренируйся в стрельбе с левого и правого плеча при ведении огня из-за укрытий. Заранее отрегулируй ремень для быстрой смены положения оружия. Не опускай руки, а то пропустишь в голову.

**11.** Прицеливаемся двумя глазами, а не одним с «прищуром». Видно шире.

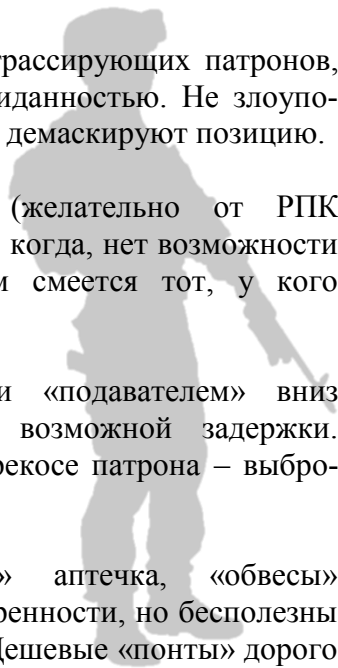
**12.** Упражняйся в снаряжении магазина в неудобных положениях: одной рукой, лежа на спине, на боку, на ходу, в условиях ограниченной видимости. Наблюдай и производи быструю смену магазинов. Идеальных условий не будет.

**13.** Снаряжение магазина начинай с 1-3 трассирующих патронов, так пустой магазин не станет для тебя неожиданностью. Не злоупотребляй трассерами – больше засоряют ствол и демаскируют позицию.

**14.** Один магазин оставь в резерве (желательно от РПК на 45 патронов). Убери подальше и используй, когда, нет возможности снарядить другие боеприпасами. Последним смеется тот, у кого остались патроны.

**15.** Располагай магазины в снаряжении «подавателем» вниз для исключения загрязнения патронов и возможной задержки. Не скрепляй два магазина изолентой, при перекосе патрона – выбросишь оба.

**16.** Современное снаряжение, «крутая» аптечка, «обвесы» на оружие вызывают уважение и придают уверенности, но бесполезны при отсутствии навыков в их использовании. Дешевые «понты» дорого обходятся.



**17.** Не выделяйся снаряжением и экипировкой. «Павлин в крутом прикиде» – отличная цель для снайпера. Мало знать себе цену – надо еще пользоваться спросом. Лучше быть – чем казаться.

**18.** Продуманно располагай элементы экипировки для быстрого доступа наощупь. Не закрепляй снаряжение на бедрах ног – это существенно снижает мобильность.

**19.** Тренируйся бегать в «бронне» с БК при штурме в городских условиях. Кто не может быстро перемещаться – проигрывает в динамике и теряет инициативу. Не забывай про дымы при сближении с противником и отходе, эвакуации раненного. Учитывай ветер.

**21.** Захват «опорника» в лесопосадке или на открытой местности требует отработки навыков действий при движении в траншее, досмотре блиндажей и укрытий, захвате военнопленных.

**22.** Больше пота – меньше крови. Лучше песок на зубах, чем иней на яйцах.

**23.** Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли.

**24.** Навыки в оказании первой помощи при ранениях – основа боевого мастерства. Умей спасти себя сам – останови кровотечение. Крути жгуты и турникеты до изнеможения. Пот экономит кровь, кровь сохраняет жизнь, а мозги сохраняют и то и другое.

**25.** В подразделении аптечки у всех размещать однообразно для обеспечения быстрого доступа любой рукой из любого положения. Имей минимум два жгута (турникета), один в специальном подсумке закрепи в «треугольнике жизни» (левое плечо – правое плечо – пах). Нет подсумка – крепи канцелярской резинкой. Если он тебе дороже жизни – строительной стяжкой. Никогда не крепи жгут на прикладе – будет бесполезен (утратит свои свойства).

**26.** Неподготовленный жгут в заводской полиэтиленовой упаковке – это потеря времени и смерть бойца от кровотечения. Жгут Эсмарха складывай «галсом» (гармошкой), а не скаткой. «Галс» проще и быстрее накладывается.

**27.** Комплектуй аптечку исходя из длительности и характера задачи. Жгут (турникет), гемостатик и хорошая перевязка – боевая триада аптечки. Дополнительные вложения формируются по мере возможностей. Таблеточки и пилюлочки каждый подбирает себе сам под свои «болячки» и «хотелки».

**28** Используй стрелковые очки (подойдут и строительные класса «Б»). Не только осколки, но и куски грунта и камни от разорвавшегося снаряда или гранаты могут лишить зрения. Защищай колени наколенниками, а локти налокотниками. Не мешает защита паха и плеч. Тактические перчатки сохраняют кисти рук от порезов и травм.

**29.** Всегда носи с собой малую пехотную лопату. Встал – оборудуй ячейку или позицию. Личный шанцевый инструмент должен быть всегда рядом. С его присутствием в твоей жизни произойдут качественные изменения и серое тяжелое солдатское бытие заиграет яркими красками комфорта и разнообразием земляных форм и линий. Хороший помощник в борьбе с корнями и ветками – складная садовая пила.

**30.** В грязи и распутье донбасского чернозема красивая и эффектная тактическая «Лова» вчистую проигрывает копеечным резиновым сапогам ЭВА с затяжкой сверху из магазина «Туризм и рыбалка».

**31.** В непогоду применяй дождевик-пончо, гамаши, береги ноги, не допускай их промокания и переохлаждения. Имей легкую сменную обувь, запасные стельки и носки. Высушить ботинки поможет электросушилка, заполнение их газетой, салфетками, туалетной бумагой (стельки вытащить). Высушенную обувь натри жиром или салом – это улучшит водонепроницаемость. Женские прокладки (большие) в дополнение к стелькам, хорошо впитывают влагу и пот.

**32.** По возможности приобрети баллон с газом и насадку. Быстро согреешь еду и воду, а заодно и небольшое помещение (укрытие). Свечка – тоже вариант, а свечка с картоном в банке – еще лучше.

**33.** В качестве согревательного элемента хорошее подспорье – химические («Теплоид», «Грелка») и многоразовые грелки («Зиппо», «Следопыт»).

**34.** Используй «поджопник» (каремат) лучше с кевларовой вставкой. Дешево, надежно, легко и уютно.

**35.** Для ремонта одежды и снаряжения в полевых условиях подготовь нитки, иголки, пуговицы и скотч. Имей запас еды, воды, средства гигиены, запасные шнурки, щипцы для ногтей, ложку, кружку, нож или «мультируль». Намотай два метра армированного скотча на ненужную пластиковую карту. Скотч решает много проблем, а если не решил, значит его просто мало. Обеспечь себя сам. Мамой собранный боец – на поле боя нежилец.

**36.** В любых условиях старайся соблюдать личную гигиену, следи за ногами, не опускайся до бомжа – заметят. Чище руки – тверже кал.

**37.** Возьми с собой электронную книгу с подборкой литературы. Чтение неплохо перезагружает мозги и отвлекает от повседневной «рутины». Кроме того, сей девайс не мешает своевременно реагировать на команду «Воздух».

**38.** Дисциплина – это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.

**39.** Нет недостижимых целей. Есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.

**40.** Облажался с подготовкой? Подготовься облажаться!



## II. В зоне боевых действий

**41.** Телефон – источник неприятностей и мобильный предатель. Просмотр сериалов на позициях в наушниках приводит к нарушению целостности организма, по сути – ранению или гибели, в том числе товарищей.

**42.** Все разговоры по телефону прослушиваются, собираются и анализируются. Наиболее яркие, с точки зрения антироссийской пропаганды, публикуются в сети «Интернет». Так себе, популярность.

**43.** Фото- и видеосъёмка на позициях – действия близкие к предательству. Группы аналитиков противника скрупулёзно изучают ваши посты в социальных сетях, определяют место фотосессии по геометкам и наносят огневое поражение. Кроме того, при захвате противником (не дай Бог) содержимое телефона будет служить отягчающим обстоятельством.

**44.** В поисках устойчивой мобильной связи любопытные и зависимые собираются в кучу на возвышенности и холмы. Знайте, по скоплению сотовых сигналов точно что-то прилетит ...

**45.** Что тревожит в зоне боевых действий: одинокий и любопытный солдат; много солдат в одном месте и их расположение рядом с важным объектом (складом, танком, машиной с антеннами и др.) или на открытом пространстве без укрытий; медленная смена позиций при ведении огня; неспешные передвижения; прямолинейные перемещения и их регулярность.

**46.** Одно из главных условий выживания – постоянное ношение бронежилета и шлема. Основные ранения – в конечности. Жизненно важные органы прикрыты средствами бронезащиты. Знания и опыт – основа интуиции.

**47.** Есть время – окапывайся, укрепляй и маскируй свои позиции. Не жди команды и не экономь на безопасности. Углубляй окопы, делай боковые ниши, усиливай бревнами. Война – это не только героические кавалерийские наскоки и танковые прорывы. Это тяжелая бытовая рутина, к которой привыкаешь, если понимаешь, что из множества мелочей складывается вероятность вернуться домой невредимым.

**48.** При оборудовании окопа сделай боковую нишу внизу – защитит от прямого попадания и при сбросе боеприпаса с дрона. Также снизит вероятность поражения с БпЛА – прочная маскировочная сеть с мелкой ячейкой или самодельный навес. Нет смекалки – нет и укрытия.

**49.** На открытом пространстве перемещаться только бегом – всегда! Подвижная цель – в меньшем приоритете.

**50.** Что в общем не хватает на войне? Солдат с прямыми руками, которые способны самостоятельно обеспечить комфортные условия. Не будут ждать, когда выдадут, привезут, обеспечат и обогреют.

**51.** На позициях переднего края минируйте танкоопасные направления (в том числе и в глубину), устанавливайте заграждения и препятствия. Не жди, что за тебя это кто-то сделает. Разведывательные дозоры противника на технике быстро и внезапно преодолевают открытые участки. Последний «неуд» ставит пуля.

**52.** Безопасность и бдительность – всегда проблемные вопросы. Перед позицией или на наблюдательном посту (НП) установи самодельные сигнализационные устройства: на вероятных путях движения разложи фрагменты пластиковых бутылок, шифера и т.д., натяни проволоку с банками, используй на растяжках дешевые китайские брелоки-сигнализации, подготовь замаскированные ямы, установи ложные указатели «Мины». Включай смекалку и инстинкт самосохранения. Постоянное ожидание от противника какой-нибудь пакости – главное отличие хорошего солдата от мертвого.

**53.** Уснул на посту – умер. За сон на посту пристрелить тебя захотят не только враги, но и свои.

**54.** На позиции или НП собирай весь мусор в пакеты и отдельную яму. Разбросанные упаковки от пайков, банки, пластиковые бутылки, полиэтилен прекрасно демаскируют позицию, особенно при пролете вражеского дрона.

**55.** Если твой НП находится рядом с танком или ориентиром на местности – шансы остаться живым существенно снижаются. Ощущение полной безопасности – наиболее опасно.

**56.** Передвигайся в лесных массивах (лесопосадках) только при необходимости и в глубине, не выходи на ее край. Движущаяся цель легко определяется с дрона.

**57.** В ночное время соблюдай светомаскировку. Для скрытого передвижения ночью между ближними позициями вдоль троп целесообразно натянуть веревку (провод) на высоте 1,5 м. На ветки, кусты в качестве меток повесить светлые лоскуты ткани (бумаги, полиэтилена). Убедись в едином понимании сигналов взаимного опознавания, иначе кто-то случайно пристрелит ночного «джина».

**58.** Максимально используй на задачах условия, которые затруднят наблюдение противника за местностью: туман, дождь и снег. Рожденный ползать, везде пролезет.

**59.** Всегда прислушивайся к звукам. Современные боевые действия – это война артиллерии и дронов. Заранее готовь и подбирай укрытия.

**60.** Существует поговорка «Не беги от осколка (снайпера) – умрешь уставшим». Она ярко иллюстрирует поведение новичка при обстреле – суета в поисках укрытия. Необходимо упасть, прижаться к земле (угол разлета осколков выше положения тела) и ползком двигаться к укрытию. Окоп для стрельбы лежа снижает вероятность поражения в 10 раз.

**61.** Разрыв дымового снаряда (белый дым) вблизи наших позиций означает артиллерийскую пристрелку – определение установок для стрельбы на поражение. Потом, как правило, парные разрывы снарядов: один с перелётом, другой с недолётом. Противник использует «вилку» – прием для захвата цели по дальности. Срочно в укрытие или меняй позицию.

**62.** В большинстве случаев любой артиллерийский огонь начинается с пристрелки, после этого производится пауза 3-4 минуты для внесения корректировки. Это время необходимо использовать для срочной смены позиции.

**63.** Не укрывайся от обстрела под деревьями. Взрыватель снаряда или мины сработает от удара об ветки и образует воздушный взрыв, увеличив зону поражения. Не стоит искать защиты под техникой – она поражается в первую очередь.

**64.** Минометная мина имеет дозвуковую скорость, поэтому звук ее полета слышен до разрыва. Если тональность звука повышается, значит мина приближается. При первых разрывах минометного обстрела или при звуке приближающейся мины необходимо упасть на землю, плотно прижаться к ней, закрыть голову и шею руками. Рот держать открытым, чтобы избежать повреждений органов слуха при близких взрывах.

**65.** Артиллерийский снаряд имеет сверхзвуковую скорость, поэтому звук его полета до разрыва не слышен. Если услышали свист снаряда (похож на шорох), это означает, что снаряд пролетел достаточно далеко, необходимо занять укрытие.

**66.** Выстрел из танка слышен вместе с попаданием. Радиус сплошного поражения – около 7 метров. Среднее время перезарядки танка занимает четыре секунды. Немного времени для принятия решения – включаем «вторую космическую» до укрытия или остаемся лежать на месте.

**67.** Радиус сплошного поражения 122-мм снаряда на твердом грунте – до 30 м, разлет осколков – до 400 м, 152-мм снаряда – до 50 м, разлет осколков – до 600 м, 82-мм мины – до 18 м, разлет осколков – до 100-150 м, 120-мм мины – до 30 м, разлет осколков – до 200 м.

**68.** Госпожа удача была на твоей стороне, и ты вышел из-под обстрела. Первое, что нужно сделать – проверь наличие лишних дырок в теле. На эмоциях и адреналине мог не заметить. Не забудь про товарища.

**69.** Помощь раненым оказывай только после обстрела и в укрытии, иначе помощь понадобится уже тебе.

**70.** При прибытии в населенный пункт, даже если есть информация об отсутствии противника – займите круговую оборону. Когда вам определяют место (здание) для размещения – внимательно досмотрите его, определите места для укрытия, охранения, узнайте кто соседи слева и справа. Никто праздно не шатается. Рассредоточьте технику, замаскируйте.

**71.** Если свои на вас орут – это неплохо. Не надо огрызаться. Плохо, когда они по вам стреляют.

**72.** При размещении в населенных пунктах предпочтение отдавайте домам с подвалами, желательно с колодцем неподалеку. Вода – это жизнь, а с подвозом запасов могут быть проблемы. Обрети комфорт в дискомфорте.

**73.** При нахождении в городах существует соблазн разместиться в школе или административном здании. Но они часто становятся целью вражеских ударов высокоточным оружием. Целесообразно расположиться в одном из многоэтажных зданий с подвалом. Выбить стекла, оконные проемы укрепить мешкам с песком.

**74.** Если машина остановилась – все выскакивают, никто не «кучкуется» возле транспорта. Иначе приоритет цели возрастает.

**75.** Колонны военной техники, ее сосредоточение в местах размещения, пунктах управления – ожидаемая и привлекательная цель для высокоточного оружия и ударных дронов противника. Вывод: забудьте парковые зоны, строевые смотры, ровные ряды, сокращенные дистанции, «не жмитесь бамперами». Размещайте и маскируйте технику в лесополосах, вдоль (внутри) зданий и ангаров, меняйте ее местоположение, оборудуйте простейший искусственный навес. Если противник на севере, технику ставьте за здание с южной стороны. Нет необходимости ставить машины «где-то поблизости», больше ходите пешком.

**76.** Охранение – первоочередная задача в любой обстановке. По одному на новой местности не перемещаться. Бдительность прямо пропорциональна выживаемости. Организуйте взаимодействие и взаимные сигналы опознавания с соседями справа и слева. «Дружественный огонь» – вечная проблема.

**77.** При общении с местными жителями будьте настороженными, ни в коем случае не сообщать о своем подразделении. На провокационные вопросы: «Зачем вы здесь, у нас мирное село». Отвечать: «Мы выполняем свою задачу». В полемику и диалог не вступайте. Среди них могут быть осведомители и корректировщики («Мама, папа, сестренка и я – корректировщиков семья»). Если почувствовали настораживающие моменты (излишнее любопытство, съемки телефоном) – доложите командиру.

**78.** Носите балаклаву, иначе можно стать «популярным орком» в Тик Токе.

**79.** На блок-посту: первый номер – общается и проверяет документы (со стороны пассажира на переднем сиденье), коленкой придерживает дверь; второй – контролирует действия лиц в автомобиле; третий – наблюдает за прилегающей местностью (вторая машина не ближе 50 м от первой). Иначе все может быть наоборот.

**80.** Не трогай предметы, которые привлекают внимание на захваченных позициях и в освобожденных населенных пунктах (рюкзаки, элементы экипировки, электроприборы и т.д.) – могут быть заминированы. Любопытство, беспечность и жадность приводят к печальным последствиям.

**81.** Алкоголь приносит до 90% небоевых потерь, проблем и конфликтов. Ищите другие способы снятия стресса, если хотите вернуться живым домой. Не умеете снимать стресс – так не надевайте его!

**82.** На войне работают другие законы. Не умеешь стираться, сушить вещи – погибнешь, не понимаешь куда ходить можно, а куда нельзя – погибнешь, не реагируешь на команду «Воздух» – погибнешь, включаешь «Ватсапп» и отправляешь страшилки барышням – погибнешь.

**83.** При обнаружении мины, СВУ – не предпринимай усилия по их обезвреживанию. Обозначь «находку». Поставь вешку, повесь ленту, кусок бумаги. Это дело других специалистов, они разберутся.

**84.** Противник минирует трупы наших бойцов (на разгрузку). Перед эвакуацией они сдвигаются с места при помощи троса или веревки. Осторожно осмотреть пространство под бронезащитой.

**85.** Если ты не наблюдаешь растяжку, это не значит, что путь безопасен. Держи безопасную дистанцию от впереди идущего. Не сбивайтесь в кучу при передвижении. Военные туристы мало живут и не в авторитете.

**86.** Для срыва возможных растяжек целесообразно использовать леску (провод от ПТУР) с грузом (мешочек с землей), который вручную забрасывается на опасные участки в здании, тропы и постепенно подтягивается из-за укрытия. Наш опыт – лучший щит.

**87.** На задаче думай, как противник будет тебе противодействовать, ставь себя на его место, раскладывай варианты. Мысли нестандартно и нешаблонно. Сыграй на креативе и внезапности, будь оригинальным, лови кураж.

**88.** При включении тепловизора (ночного прицела) – прижми бленду к глазам, отражение от подсветки прибора на лице демаскирует наблюдателя. При длительном использовании устройства зрение притупляется, необходимо периодически поморгать и помассировать глаз.

**89.** Ведение огня из стрелкового оружия по дрону неэффективно. Для противодействия БпЛА помогут средства РЭБ, антидроновое ружье, существует небольшой шанс у охотничьего ружья (лучше двух) с патронами, снаряженных картечью или дробью.

**90.** Если ты в движении обнаружил коптер противника – не веди его к своим. Займи укрытие, жди, наблюдай и не вскрывай позиции.

**91.** С воздуха тебя хуже заметно, если ты: не двигаешься; в тени строений (предметов); сидишь, а не лежишь (снижение силуэта); сочетаешься по цвету формы с местностью.

**92.** В первую очередь маскируйся от наблюдения с воздуха, используй навесы, тканевые сетки, ветки, траву, листву. Демаскируют позиции: полиэтиленовая пленка, бытовой мусор, свежая земля.

**93.** Создавай для дронов с тепловизорами ложные цели. Разведи в стороне под бетонной плитой или пустующим укрытием огонь.

**94.** Важно понимать, что коптеры могут работать в «двойках» и посменно менять друг друга «каруселью» не только для наблюдения, но и для «сбросов».

**95.** Для защиты укрытий и техники от дронов-камикадзе используй сетку-рабицу.



**96.** В траншее у входа в блиндаж или укрытие сооружай противогранатные скаты, чтобы при сбросе с коптера боеприпасы не закатывались «в лунку».

**97.** Если ты на открытой местности и наблюдаешь готовность коптера к сбросу – постоянно двигайся, это затруднит оператору прицеливание и приведет к постепенному расходу АКБ.

**98.** Если ты обнаружен, находишься на открытой местности и не можешь передвигаться – ложись на спину и наблюдай за коптером. При сбросе боеприпаса – уходи перекатом, не вставая на ноги, в сторону. Займи позу эмбриона, лицом от разрыва – сократив возможную зону поражения.

**99.** Не поднимай брошенный коптер, как бы привлекательно он не выглядел – возможно заминирован. Печальный опыт зафиксирован.

**100.** В качестве растяжек используй заранее подготовленные намотки из проводов управления ПТУР (предварительно обожженные), они тонкие и прочные. Устанавливай растяжку не параллельно земле (так она легко обнаруживается), а под углом.

**101.** При установке мин или растяжек – начинай с дальней. Двигайся, оставаясь лицом к противнику. В противном случае своими ногами все и «поснимаешь».

**102.** При движении в лесу внимательно смотри под ноги. На мягкой почве идти след в след. Кроме мин, растяжек, противник (или «мирные жители») могут устанавливать капканы и ямы-ловушки с кольями.

**103.** Не переправляемся через реку (ручей) по известному броду – заминировано и пристреляно на 100%.

**104.** Ночь. 30% спит. 30% бодрствует. 30% в охране.

**105.** На задаче при возвращении всегда перемещайся по другому маршруту с учетом контроля минной обстановки. Не испытывай судьбу повторами.

**106.** Туалет на задаче – это серьезно. По малой нужде – стоя на коленях или лежа на боку. Не превращайся в стоящую ростовую мишень. По большой нужде – втроем. Пока один сидит, двое других наблюдают в разные стороны. Чихать в себя.

**107.** Объезд разрушенного участка дороги по обочине может быть заминирован, а рядом с местом подрыва техники может стоять еще 2-3 мины в 20-30 м. Воспитывай «минную боязнь» в разумных пределах. Лучше быть параноиком, чем мертвым.

**108.** Не торгуйся с самим собой, сколько магазинов взять два или четыре, бери восемь!

**109.** Используй дульный тормоз-компенсатор закрытого типа – «банку» (не путать с глушителем). Он снижает заметность выстрела и затрудняет твоё обнаружение, особенно ночью.

**110.** Автоматный ремень всегда должен быть на шее. Потеряв оружие (при подрыве на технике, засаде или артобстреле), ты можешь быстро из «легкого 300» превратиться в «грустного 200».

**111.** Палец на спусковом крючке – только при ведении огня. В других случаях – вдоль ствольной коробки, даже если оружие на предохранителе. Оружие шуток не любит и ошибок не прощает.

**112.** При досылке патрона в патронник, затвор необходимо отпускать резко и не сопровождать, иначе произойдет перекося патрона.

**113.** Предохранитель на автомате достаточно мерзко лязгает. Аккуратно оттяни его и плавно переведи в нужный режим огня (это почти всегда одиночный огонь).

**114.** Долго вести огонь, не меняя позиции – очень плохая идея. «Зависнешь» на месте – обнаружат, обстреляют, обойдут с флангов. Двигайся, стреляй, общайся.

**115.** Подвижность и скорость важнее меткости. Кто медленно бежит – быстро умирает.

**116.** На открытой местности – всегда в движении. Перемещения должны быть плановыми, а не хаотичными.

**117.** В ходе боестолкновения – особое внимание на фланги. Противник не сидит на месте. Одна подгруппа прижимает огнем к земле, вторая обходит для удара во фланг и «нежданчика». Как правило, быстрые и дерзкие побеждают.

**118.** Твои действия при огневом контакте: если ты не стреляешь – ты перезаряжаешь; если ты не перезаряжаешь – ты двигаешься; если ты не двигаешься – наверное, ты умер.

**119.** Если ты обнаружил противника первым, двигайся медленно (прыгать в сторону не надо), действуй на опережение. Будь профессионалом – пусть противник умрет героем.

**120.** В выигрышной ситуации окажется тот, кто первым выполнит маневр и создаст огневое превосходство. Не живи по инструкции – помрешь от опечатки.

**121.** В ходе огневого контакта при любой задержке (неисправность, перезарядка) – уходи с линии огня. При невозможности – смени положение для стрельбы («с колена», «лежа»).

**122.** Неприцельное ведение огня очередями в сторону противника ведет к расходу боекомплекта и вскрытию позиции. Используй одиночный огонь, вижу – стреляю. Короткие очереди – по скоплению (за кустами) или для его подавления (перемещения, вынос раненного и т.д.). Нет смысла стрелять быстрее, чем ты можешь попасть.

**123.** Примерно 90% населения планеты – правши. Поэтому, ведя огонь по вспышке выстрелов, выноси точку прицеливания на полфигуры вправо.

**124.** В ходе боестолкновения стреляй в район паха (самая незащищенная часть) и коленей – наверняка он будет принимать положение для стрельбы лежа.

**125.** Не «мельтеши» перед стволом товарища. Не перекрывай ему сектор обстрела. Действуйте слаженно в «двойках».

**126.** Из противотанкового гранатомета стрелять по человеку нецелесообразно. Он предназначен для борьбы с бронированными целями. Кроме того, стоять сзади при выстреле очень небезопасно.

**127.** Подход к зданию осуществляй только после подавления противника огнем танков и БМП. Прикрывайся дымовыми гранатами. Дымы, как и жгуты – должен быть у каждого и не один.

**128.** Дымы также можно использовать для «выкуривания» противника из небольших замкнутых помещений.

**129.** Главный вход в здание обычно заминирован. Заходи там, где противник не ожидает: через проломы в стенах, проделанные артиллерией или зарядом.

**130.** Двигайся внутри здания вдоль стен. Избегай контактов с мебелью и различными предметами, ковры и дорожки могут быть заминированы.

**131.** При движении по лестнице – двигайся вдоль стен, а не перил. Будешь менее заметен и более защищен от огня с верхних этажей. Не сбиваться в «кучу».

**132.** Поддерживай постоянную зрительную или тактильную связь (похлопывания, легкие толчки) с товарищами, пользуйся визуальными сигналами – в здании все хорошо слышно.

**133.** Если в здании идешь первым в группе, веди огонь с колена, идущим за тобой необходим свой сектор огня.

**134.** При ведении огня из-за угла, не стой во весь рост. Стреляй с колена, а лучше – лежа. Грамотно используй проемы и перекрытия. Один в «двойке» ведет огонь, второй производит смену магазина, потом замена.

**135.** В комнату заходите вдвоем: сначала граната, потом ты. Гранату закатывай по полу. Не кидай! Иначе отскочит обратно.

**136.** Подойдя к открытым дверям любого помещения – не входи. Не экономь гранаты, выдергивай чеку и закатывай первую. Через 5 секунд после взрыва, не выдергивая чеки, закатывай вторую и за ней заходи. Кто уцелеет от первой, при виде второй упадет на пол и закроет голову руками – возьмешь живым.

**137.** Не пытайся вырвать предохранительную чеку гранаты зубами. Потом и стоматолог потребуется.

**138.** В стенах могут быть проломы, завешанные тряпками или коврами. Так противник может быстро перемещаться. Не забывай про проемы в полу и потолке – оттуда может прилететь граната.

**139.** В здании «не светись» в окнах, не оставляй за собой непроверенные помещения.

**140.** Выглядывать стоя из-за угла опасно. Необходимо снизить силуэт. Лучше это делать с колена или лежа.

**141.** Улицу перебегать по одному с разными интервалами под прикрытием огня и дымов. Бежать ровным «ручейком» – чревато потерями.

**142.** Не отрывайся при штурме, действуй в своей «двойке», «четверке». Одному в городе – смерть. Всегда знай где командир.

**143.** Двигаться короткими перебежками (не более трех секунд). Прикрывай огнем товарища.

**144.** При сближении – противник всегда под огнем. Одна «двойка» стреляет, вторая сближается. И наоборот.

**145.** Закрепись на позиции с помощью пулеметчика. Этот мужик всегда сзади. Он твоя опора и прикрытие, особенно на флангах.

**146.** Береги броню, за ней охотятся. Она без пехоты уязвима.

**147.** Избегай закономерностей и повторов в действиях, но не суетись. Однообразие и монотонность – это скучно и смертельно опасно.

**148.** При стрельбе из здания – не подходи к окну. Стреляй из глубины комнаты, встав у дверного проема или прикрывшись стеной. Хорошей огневой позицией является пролом небольшого диаметра в стене. Тонкие кирпичные стены прошиваются пулями из ПК и СВД. Сетки от старых советских кроватей на окнах хорошо останавливают ВОГи.

**149.** Не выставляй ствол при стрельбе через отверстие в стене – обнаружат.

**150.** Управляй! Если ты – командир. Оценивай обстановку, принимай решение куда дальше двигаться и где больше стрелять. Если уперлись в устойчивую оборону, подумай, может она у них и не такая стойкая, а ты превратился из командира в хорошего бойца на штурме.

**151.** В помещении все может быть заминировано. Ящики не выдвигай, электронику не включай. Нельзя открывать, то что открывается: холодильник, шкафы, ящики, поднимать крышку унитаза и т.д. Не трогай трупы. Обращай внимание на предметы, мешающие проходу: свежие доски на полу, строительные материалы, коробки и т.п. – они могут быть заминированы.

**152.** Надо вытащить раненого? Используй ДОМ (дымы – огонь – маневр). При необходимости применяй эвакуостропу.

**153.** Занимать позицию за легковой машиной – бессмысленно (если ты – не Дэдпул), простреливается навывлет. Частично защищает от стрелкового оружия только передняя часть автомобиля, где расположен двигатель.

**154.** Залег – отползи! Противник с вождедением будет ожидать твоего появления на прежнем месте.

**155.** Привыкай передавать команды и сигналы по радиостанции через переговорные таблицы, цифровые сообщения, тональный вызов. Не произносить в эфире наименований средств огневого поражения. Заранее тренироваться.

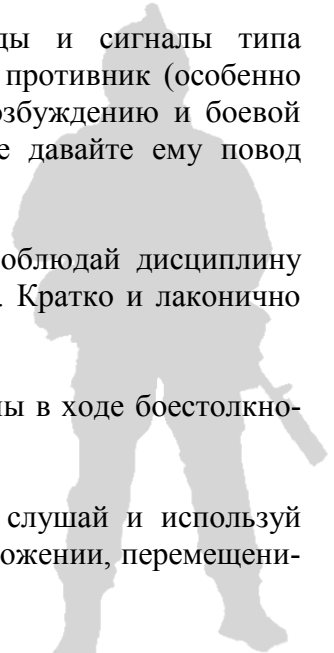
**156.** Подаваемые вами голосовые команды и сигналы типа «Отход», «300», «200» и др. – также слышит и противник (особенно в городе), что приводит его к повышенному возбуждению и боевой активности. Общайтесь на своем «языке» – не давайте ему повод воодушевляться.

**157.** При работе на средствах радиосвязи соблюдай дисциплину связи и культуру речи. Не «засоряй» радиоэфир. Кратко и лаконично сформулируй мысли в простые и понятные слова.

**158.** Для управления личным составом группы в ходе боестолкновения использовать свистки (манки).

**159.** Завладел радиостанцией противника – слушай и используй возможность получить информацию о его расположении, перемещениях, потерях, позывных командиров.

**160.** Для ведения разведки методом подслушивания – используй активные наушники на расстоянии до 150 м.



**161.** При досмотре захваченных позиций бывали случаи, когда раненный противник прикидывается мертвым. Зачем? Догадайся сам.

**162.** Взять неприятеля в плен – это военное счастье. Один – контролирует, второй разоружает и обыскивает. Если их несколько – собираем всех в «кучу» под наблюдение. Нецелесообразно держать их вместе на переднем крае – чревато «прилетами». Им своих не жалко.

**163.** Пленные – это ценный источник информации. Первичный допрос проводится с каждым отдельно (не с группой). Основные вопросы: «Кто ты такой?» (звание и должность), «Какое подразделение и где находится? Соседи слева и справа?» «Кто командир и где?», «Какая задача и сколько вас?», «Какая техника?», «Где КП, минные поля, позиции артиллерии, РСЗО?» (с указанием на карте, планшете), «Есть ли иностранные наемники, где и сколько?». Дополнительные вопросы по результатам обыска. Полученная информация немедленно докладывается командованию. Пленные конвоируются в установленное место для более детальной беседы со специалистами.





### III. Критические ситуации

**164.** Противник проводит работу по поиску родственников участников СВО и оказанию на них информационно-психологического воздействия. Предупреди семью об угрозах. Могут быть звонки с «той стороны» со «вбросами», попытками шантажа и розыгрышами. Вместе придумайте кодовое слово, фразу для взаимного опознавания.

**165.** Как избежать неприятных историй? Первое – это следовать правилу китайского дедушки-философа Конфуция «Того, кто не задумывается о далеких трудностях, поджидают близкие неприятности».

**166.** Второе – вы находитесь во враждебной среде. Уделяйте внимание деталям. Прибыл на место – сориентируйся на местности, уточни где противник, кто соседи справа и слева, где местные жители, определи относительно безопасные маршруты.

**167.** Самостоятельно и по одному на незнакомой местности не ходим. Иначе внезапно примут. Все движения по команде. Выезжаем по известному маршруту со средствами связи. Едем, наблюдаем по секторам. В готовности дерзко отреагировать на нападение.

**168.** В наблюдении или в охране часто без приглашения навещают «незваные гости». Уютный блиндаж, самодельная печка с трубой из консервных банок, любимый сериал в смартфоне и «долбильники» в ушах – ближайший путь к первому знакомству с украинским «гостеприимством». По итогам – дрон вскрыл «базу отдыха» и противник пополнил «обменный фонд».

**169.** Включаем повышенный инстинкт самосохранения и бдительность (особенно в утреннее время), одновременно подключаем смекалку – как предупредить неприятности.

**170.** Не забываем контролировать соседа справа и слева. На всякий случай (может он уже долго не возвращается...).

**171.** Любопытные местные жители с угощениями и алкоголем, а также женщины с низкой социальной ответственностью – это настораживающие моменты, которые приближают к знакомству с «борщом с пампушками» в застенках СБУ и неожиданной «медовой ловушкой».

**172.** Оторвался в ходе боестолкновения или артобстрела от своих? Что делать? Не паниковать и уклоняться от захвата противником.

**173.** Первое – укройся в безопасном месте и оцени обстановку, при наличии средств связи уточни у командира порядок действий (нет связи – действуй самостоятельно), получил ранение – окажи самопомощь.

**174.** Второе – сориентируйся на местности, определи направление движения к своим войскам,ними отличительные признаки (повязки, ленты) и замаскируй в тайнике снаряжение, ограничивающее движение.

**175.** Третье – скрытно двигайся в выбранном направлении, используй складки местности и навыки маскировки, веди наблюдение, особое внимание на БпЛА, избегай населенных пунктов, дорог и открытых участков местности, не вступай в контакт с местными жителями (сдадут).

**176.** Четвертое – передвигайся небольшими отрезками в ночное время (по обстановке), не оставляй демаскирующих признаков (не разжигай костры и т.д.). Выход к своим войскам наиболее безопасно осуществлять в светлое время суток. Наибольшая скрытность достигается при движении в составе не более двух человек.

**177.** При встрече с противником не паникуй, держись спокойно, действуй нагло и дерзко. Умение быстро и агрессивно использовать свое оружие в критической ситуации существенно увеличивает шансы выйти «из воды сухим».

**178.** Да, еще по этой теме: добровольная сдача в плен наказывается лишением свободы на срок от 3 до 10 лет (ст. 352.1 УК РФ).

**179.** Плен, если это случилось... Все происходит быстро и на стрессе, как правило по этапам: захват – первичный допрос – конвоирование – содержание. Наиболее жесткие – первые три. На допросах – в глаза не смотреть, «играть Васю» (мобилизованный, неделю назад направили, ничего еще не понял), номера телефонов родственников не передавать (будут использовать). Духом не упадешь, силой взять не смогут.

**180.** Основа выживания в плену – это вера. Никто не брошен, никто не забыт. Принять необратимость произошедшего, сохранить волю, не верить противнику, не соглашаться на интервью (не ускорит обмен, а добавит проблем), поддерживать других словами и действиями. Упавший духом гибнет раньше срока. Даже если тебя съели, есть, как минимум, два выхода!

**181.** Что меня поддерживает? Вера. Выбери свой мотив и борись до конца: «Я не брошен», «Я горжусь, что я держусь», «Правда на моей стороне», «Я пройду это Божье испытание. Мне воздастся», «Моя семья гордится мною», «Это мой вклад в наследие предков», «Мою веру не сломить, она непоколебима», «Мое кредо – воинская честь, долг и боевое братство», «Я выстою и вернусь за ними», «Со щитом или на щите».

**182.** Боевая триада плена: Борись и выживай! – Беги! – Умри героем!

#### IV. Советы «дроноводам».

**183.** Береги «птичку» – это глаза и надежда подразделения. И противника обнаружит, и огонь артиллерии наведет, и «подарок» сбросит, и раненного найдет.

**184.** Объясни командиру возможности своего дрона (дальность полета, продолжительность, условия использования). В противном случае получишь набор трудновыполнимых задач.

**185.** Для эффективной навигации необходимо два смартфона (не личных). По одному летим, по второму – определяем координаты (планшет без сим-карты тоже идеальное решение). В комплекте лучше иметь 5 АКБ, заряжай их при каждом удобном случае и береги от холода.

**186.** Смартфон, используемый для управления, никогда не подключай к Интернету – программа записывает полный маршрут всех полетов и отправляет их на удаленные сервера.

**187.** При подготовке к полету: уясни задачу, подбери маршрут и визуальные ориентиры (дороги, просеки, озера, яркие крыши домов, трубы и т.д.), чтобы неожиданно не потеряться в пространстве. Проверь светомаскировку ходовых огней.

**188.** Подбирай с помощником разные места взлета и посадки БПЛА. При включении устройство начинает транслировать свое местоположение (радиус сигнала – до 30 км). Производишь запуск и прием с одного места – жди прилета.

**189.** Используй программу подмены координат на смартфоне (Fake GPS), чтобы скрыть свое местоположение от радаров Aeroscope. Не включай кнопку автоматического взлета и посадки, так как это «сбрасывает» прошивку дрона.

**190.** Взлет и посадку осуществляй «в руку». Убережешь объектив и двигатели от воздействия пыли и травы. Перед запуском аппарата убедись в отсутствии препятствий сверху (ветки деревьев, карнизы). Невнимательность погубила многие дроны.

**191.** Заходи к цели по дуге (лучше со стороны солнца), с целью ввести противника в заблуждение относительно своей позиции.

**192.** В полете контролируй заряд аккумулятора (30% – возвращение домой).

**193.** Запись видео осуществляй только над позициями противника. Иначе захваченные противником дроны с картами памяти, раскроют ваши позиции и принесут популярность оператору в сети Интернет.

**194.** В условиях мощного противодействия РЭБ противника и на защищенной оборудованной позиции отдельные умельцы производят запуск привязанного дрона (леской, проводами управления ПТУР) для осмотра прилегающей местности.

**195.** Соблюдай меры предосторожности при подготовке боеприпаса и дрона к сбросу. При запуске, если каким-то образом включена подсветка огней, подвешенный для противника «подарок» достанется тебе.

**196.** Встречи с дронами противника маловероятны, но возможны. В воздушном бою побеждает тот, кто оказался сверху и повредил винты нижнему.

**197.** Осваивай гоночные дроны (FPV). Это перспектива в тактике ведения боя и поражения противника.

## V. Особенности оказания первой помощи.

**198.** В современной войне с применением артиллерии и дронов 80% ранений – осколочные. В большинстве случаев ты возможно не увидишь противника, но почувствуешь его внимание.

**199.** При оказании первой помощи действуй по принципу светофора в трех условных зонах: «красной», «желтой» и «зеленой». В каждой зоне своя цель и приоритеты.

**200.** «Красная зона» – область непосредственного огневого контакта (боестолкновения) с противником. Что делаем? Докладываем о ранении, останавливаем кровотечение жгутом (турникетом). Перемещаемся в укрытие, если есть возможность – продолжаем выполнять задачу.

**201.** «Желтая зона» – область, изолированная от прямого огня противника (ближайшее укрытие, складка местности). Что делаем? Не мешаем специалисту оказывать взаимопомощь.

**202.** «Зеленая зона» – область вне воздействия огня противника, в которой проводится эвакуация раненого. Что делаем? Держимся, общаемся на пути в госпиталь (контролируем, чтобы выписали форму № 100). Если у тебя наложен жгут – постоянно напоминаем о нем медицинскому специалисту.

**203.** Жгут (турникет) – экстренный способ остановки кровотечения. Максимальное время нахождения на конечности 1 час зимой и 1 час летом. Не веришь? Наложил себе жгут на 30 минут и проанализируй ощущения. Забыл своевременно снять жгут – потерял ногу или руку.

**204.** Что лучше жгут или турникет? То чем ты лучше умеешь пользоваться в стрессовой ситуации и неудобном положении.

**205.** Получил ранение, не жди «доброго дядю» – сориентируйся в обстановке и окажи самопомощь. Поможешь себе – выживешь.

**206.** Выдвигаясь к раненому для оказания взаимопомощи, обеспечь собственную безопасность. Помни два раненых всегда хуже, чем один!

**207.** Обозначь себя при приближении к раненому (назови его и свой позывной). Тогда его граната для противника не прилетит тебе.

**208.** Нет возможности приблизиться к раненному? В зависимости от условий местности и боя – используй эвакуостропу.

**209.** При оказании взаимопомощи должно быть удобно и безопасно тебе. Он уже раненый, а ты пока нет.

**210.** Перед наложением жгута – проверь карманы. Твоя задача – пережать артерию, а не зажигалку, телефон или пачку сигарет.

**211.** Оказывая взаимопомощь, работай с раной, а не с человеком (отключи эмоции, ты просто медицинская супермашина).

**212.** При ранении наложи жгут максимально высоко и плотно. В последующем, по возможности, сними жгут как можно скорее, используй местный гемостатик и давящую повязку.

**213.** При невозможности снять жгут (обильное кровотечение, ампутация) напиши время его наложения на лбу раненого. Ослабляй жгут каждый час на 3-5 минут.

**214.** Не торопись вводить наркотический «обезбол». Прежде всего, займись кровотечением. Болевого шока не существует, от боли никто не умирал.

**215.** Нельзя вводить «промедол» при ранении головы. И еще важно – обезболивающее не вводят в раненую конечность.

**216.** Перемещай раненого в безопасное место удобным для тебя способом. Ремень его оружия накинь ему на шею, так вы его точно не «профукаете». Смотри по сторонам.

**217.** После оказания помощи согрей раненого (термоодеяло, накидка, куртка). Падение температуры тела на один градус – увеличивает вероятность смерти на 50%.

**218.** Остановить кровотечение – успех, а восполнить кровопотерю – мастерство. Имей в подразделении 2-3 подготовленных специалистов для этих крайне важных манипуляций и 3-4 пакета физраствора с капельницами.

**219.** Если нет ранения в живот, пои раненого жидкостью, этим ты частично восполнишь кровопотерю.

**220.** Никогда не вправляй кишки. Накрой их пленкой, обложи валиками из бинтов и наложи повязку.

**221.** При глубокой ране руки (ноги) – зафиксируй конечность. Поврежденную ногу привяжи к здоровой, а руку подвесь в подвернутый угол одежды или на липучке.

**222.** Психологически поддерживай раненого, разговаривай с ним на отвлеченные темы (при этом никогда не спрашивай про боль). Он понимает, что его не бросили, а ты оцениваешь в сознании он или нет.

**223.** Раненого без сознания эвакуируй лицом вниз. И язык не западет, и рвотой не захлебнется.

**224.** Боевой стресс для профессионалов – это нормальная естественная среда, но при его длительном воздействии и для неподготовленных может «выстрелить»: агрессией, истерикой, ступором, нервной дрожью.



**225.** Острая стрессовая реакция, как мина замедленного действия или прилет вражеского снаряда – не угадаешь как, в какой момент и кому попадет. Контролируй себя, сослуживцев, грамотно реагируй на «неадекват».

**226.** Агрессия («планка упала», «башню сорвало»). Признаки: угрозы, оскорбления, импульсивность, направленность «на кого-то, что-то», восприятие окружающих как угрозы. Что делаем? Спокойно заговорить, избегать обвинений и угроз, переключить внимание (на задачу или последствия его действий).

**227.** Истерика («театр одного актера» с «игрой на публику»). Признаки: смех, слезы, паника, вычурность, театральность, стремление обратить внимание. Что делаем? Привлечь внимание (громкий звук, неожиданный жест), развернуть спиной к окружающим, говорить твердо, четко и ясно, скомандовать: «Успокойся!», «Стоп!», «Замолчи!», «Возьми себя в руки!» и т.д.

**228.** Ступор («застыл», «заморозился», не воспринимает приказы). Признаки: неподвижность или заторможенность, молчание или замедленность речи, отсутствие реакции на обращение. Что делаем? Обеспечить безопасность, говорить четко, обращаться по имени или позывному, интенсивно растереть ладони, уши.

**229.** Дрожь («отходняк», «трясучка»). Признаки: частое судорожное сокращение мышц, мелкие неконтролируемые движения, заикание, прерывистость речи. Что делаем? Успокоить, объяснить причину реакции, взять за плечи и потрясти 15-20 секунд (если нет травм), напоить водой.

## VI. Психология войны.

**230.** Ожидания и реальность в зоне боевых действий вас разочарует («кина» здесь не будет). Адаптируемся и познаем детали. Все что нас не убивает, вызывает привыкание. Война – это не только смерть, это еще такая жизнь.

**231.** Суровые будни войны и близость смерти сбрасывают с людей маски. Здесь вываливается все и хорошее, и плохое. Познай себя в реальности.

**232.** Самые опасные периоды командировки: начальный («Я ничего не знаю», «Где я?» и «Кто эти люди?») и завершающий («Я все познал и всемогущ», «Под пулями не кланяюсь»).

**233.** Страх – это естественно и нормально. Он как огонь – может согреть, а может и сжечь. Пока ты способен бояться – ты жив. Страх – это еще и «бей», а не только «беги» или «замри». На войне не боится только «200».

**234.** Смерть – это ближайший твой союзник на войне. Ближе, чем товарищ и твой автомат. Она не за тебя и не за противника. Смерть любит тебя не меньше жизни. Она за тех, кто не ссыт, потому что, кто ссыт – тот гибнет.

**235.** На войне зачастую эффективнее «неудобные» в мирное время кадры, умеющие думать нестандартно и не ждущие готовых решений.

**236.** Мысли позитивно: трудности – это вызов, а не проблемы; рассматривай ситуацию с разных точек зрения; контролируй негативные эмоции – они «заражают» окружающих и расходуют энергию; привноси юмор в рутину, даже «черный».

**237.** Не «виси» на телефоне с родственниками и не «грузи» их своими проблемами, эмоциями и лишней информацией. Будь краток и уверен в себе, береги их нервы и здоровье.

**238.** Мир принадлежит оптимистам. Пессимисты – всего лишь зрители.

**239.** Слухи – наш враг. Они заразны. Пресекай на корню.

**240.** Будьте толстокожими, воспринимайте критику адекватно.

**241.** Не ищи самооправдания («меня не предупредили», «обстановка не позволяет», «ботинки не высохли»), его истинные причины – естественный страх и попытка переложить ответственность на обстоятельства или третьих лиц.

**242.** Настройся на задачу: вспомни успешный опыт, сфокусируйся на ощущении уверенности («Я – профи!», «Я – хищник!», «За пацанов!», «Во славу рода!»); обратись к Богу, прочитай молитву (в окопах атеистов нет); выполни с группой ритуал перед задачей (девиз, боевой клич, клятва, «братский круг»); «прокручивай» в голове динамичный музыкальный трек («бодрячок»).

Техника «Форсаж»: потри быстро ладони друг об друга; добейся ощущения жара в руках и спине. Время выполнения – 30 секунд.

Техника «Волевое дыхание»: закрой глаза, собери страх в одной точке; сделай сильный выдох с толчком руками; представь, как выталкиваешь поршнем сомнения, страх и неуверенность.

**243.** Перестань эмоционально вспоминать прошлый негативный опыт, не культивируй в себе неудачу, сосредоточься на технике выполнения профессиональных действий в различных ситуациях по задаче.

**244.** Профилактика негатива: выключи эмоции («Я – боевая машина»); не детализируй отрицательное – «сгоришь»; мысленно включи тумблер «Контроль»; займи голову и руки делом (подготовь снаряжение, обслужи оружие, отожмись до изнеможения, обдумай варианты действий в нестандартных ситуациях); не «уходи в себя» – общайся.

**245.** Что мешает боевому настрою? Пофигизм и беспечность, бравада и пренебрежение к противнику, фатализм и предрешенность своей судьбы, смирение и уныние, восприятие себя как жертвы. Очнись, воин.

**246.** Признай себе факт – противник настроен недружелюбно. Откажись от поведения жертвы. Наполнись решимостью побеждать и убивать.

**247.** На задаче: включи интуицию («Я – охотник»); сосредоточься, контролируй эмоции, думай рационально; действуй быстро, на опережение; честность в бою – для дураков; двигайся, стреляй, общайся; не отрывайся и не теряй бдительности. Да придёт с нами Сила!

**248.** Будь спокоен и тверд, как просроченный пряник.

**249.** Психология обстрелов: займи укрытие – дыши медленно, глубоко (вдох и длинный выдох) – расслабляйся («комоч ваты») – «кайфу» (отвлекись, абстрагируйся, включи воображение) – осмотри и сражайся!

**250.** Как снизить негативное восприятие крови, ранений, гибели, мертвых тел? Отключи эмоции и воображение, включи рациональность – действуй как машина, сосредоточься на задаче.

**251.** После задачи: смой негатив (баня, душ); контролируй эмоции; не замыкайся в себе; наблюдай за коллегами; обсуди детали («разбор полетов»); снимй напряжение через полезное дело (обслуживание оружия и экипировки).

Техника «Антистресс»: сильно напряги все мышцы тела и удерживай напряжение в течение 5-10 сек., произведи резкий сброс нагрузки.

Техника «Безопасное место»: закрой глаза, представь комфортное и безопасное место; почувствуй детально ощущения для этого места (образы, звуки, запахи и др.); медленно дыши, находясь в спокойствии.

**252.** Если освободить проблему от эмоций – останется просто ситуация. Не консервируй плохое настроение. Опасно взрывом.

**253.** Собака, кошка и даже боевой енот – не только друг и талисман подразделения, но и эффективный антистресс в суровой военной действительности.

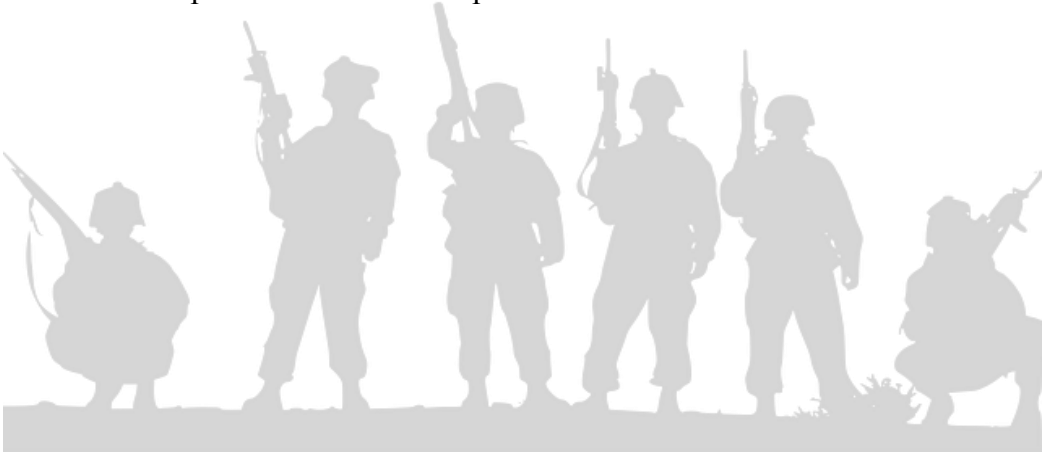
**254.** Береги чувство юмора. Держись «кузьмичей», оптимистов и весёлых людей. Вагон и тележка позитива тебе в помощь.

**255.** Не ищи мотивацию для себя – становись мотивацией для других!

**256.** Твое подразделение – хранитель боевого духа: каждый боец – твой брат, прими его таким, какой он есть; наблюдай, помогай и поддерживай; вдохновляй и настраивай; умей слушать и уважать мнение; ищи компромисс в проблемах; предлагай решение; собирай и учитывай боевой опыт; «не закрывайся», общайся; не скупись на похвалы; будь на позитиве; пресекай «нытьё».

**257.** Феномен постепенной адаптации к опасности в зоне боевых действий снижает инстинкт самосохранения. Если ты поверил в себя, то снаряду – «по барабану». Окапывайся, независимо от срока пребывания в зоне СВО. Твой опыт еще пригодится другим.

**258.** Интуиция – результат высокого профессионализма. Краем сознания замеченная деталь может спасти жизнь группе. Если появилось сомнение или предчувствие – проверь и действуй. Наблюдательность и собранность – залог сохранения жизни.



**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



