



КОМАНДУВАЧ НА ГАРЯЧІЙ ЛІНІЇ
0 800 507 028

Щовівторка бійці Сил тероборони ЗСУ та їхні рідні можуть поспілкуватися з Командувачем Сил ТрО генералом-майором Ігорем Танцюрою. Поставити свої запитання можна з 13 до 14 год за номером гарячої лінії 0 800 507 028.



ЯК БУТИ НА «ВАЖКОМУ НУЛІ» ПОРАДИ СТАРОГО

Зведена рота 244-го батальйону провела майже 5 місяців у районі Бахмута. Командир 3-ї роти з позивним Старий ділиться своїм досвідом та порадами.

У складі зведеної роти ми виконували бойові завдання в районі Бахмута і Соledара з червня по листопад 2022 року. Я починав служити командиром взводу, але невдовзі після того, як ми заїхали на позиції, один із наших підрозділів потрапив в оточення. Хлопці вийшли, але пропав безвісти командир нашої роти. Саме тоді комроти став я.

ТАКТИКА «ВАГНЕРІВ»

Ми стикалися з «вагнерівцями» на різних локаціях, і їхня тактика трохи змінювалась. Спочатку вони заходили на світанку та під час заходу сонця, потім почали заходити в дощ та вночі. А коли ми стояли під Бахмуцьким, то «вагнери» йшли хвилями: одна хвиля, 2-3 години відпочинку і знову, і знов.

Саме під Бахмуцьким у нас був настільки інтенсивний бій, що мій підрозділ із 16 бійців витратив 24 тис. патронів, 6 ящиків гранат та 6 ящиків пострілів до РПГ за добу. Тоді ми знищили 114 росіян – це підтверджена цифра, ми порохували «двохсотих». Вони просто через свої трупи переступали і йшли, а ми їх косили.

Якщо повернутись до теми тактики, то всі їхні атаки, зрозуміло, починаються з артпідготовки. Потім по нас працював танк з дистанції близько 2 км, а в кінці АГС. От якщо чуєш АГС, значить, вони вже близько, і скоро буде штурм.

Як правило, вони штурмують групами по 8 людей – це навчені люди. Якщо їм вдається відбити якусь із наших позицій, то туди заганяють зеків, і вони починають закопуватись. Також у зеків було завдання витягувати трупи «вагнерів» уночі; їх розбивали на двійки, і кожна мала завдання витягнути по 5 мерців за ніч.

ПОРАДИ КОМАНДИРАМ

Перш за все – це люди. Коли я став командиром роти, то поміняв повністю командирів взводів та відділень. Я поставив людей не за званнями, а тих пацанів, які мають бойовий досвід, які мають авторитет у колективі. Двох солдатів я подав на молодших сержантів, вони здали екзамен та отримали ці звання, і тепер я подаю їх на лейтенантів.

Я випробував тактику роботи групами. Тобто я відправляв на завдання не відділеннями чи взводами, а збирав групи. Якась група більше підходила для завдань оборони, якась могла зробити хороший маневр. Відповідно я назначав командирів груп, які потім стали командирами відділень та взводів.

Після кожного бою ми сідали і говорили – що в нас вийшло, а що ні. Це завжди було емоційно, тому що завжди чогось не вистачає: мало мінометів, мало арти, десь ми неправильно щось підвезли. Ми аналізували і виправляли свої помилки.

Потрібно завжди бути поруч зі своїми людьми. Були такі позиції, де я на «нулі» в окопі стояв з хлопцями, були такі, що за 400-500 метрів від позицій знаходились. Але увесь час потрібно тримати руку на пульсі подій.

Важливо вчасно відводити людей відпочивати. Якщо люди стоять на «важкому нулі», там, де бій іде 24/7, то більше доби там знаходитися не можна. Потім бійцям потрібно 3-4 дні на відпочинок у тилу, як правило, це 10-15 км від лінії зіткнення.

Якщо позицію не сильно атакують, скажімо, один раз на день, то можна 3-4 дні спокійно стояти. Головне – вчасно підвозити людям БК та припаси. Якщо це друга лінія, де нема контактів з руснею, але є артобстріли, то можна і тиждень стояти.

Дуже важливо – це ваші «очі». Якщо у вас є дрон – нехай хлопці постійно вчать. Мої хлопці постійно літали,

відео виводилось на екрани в штаб для керування боєм.

Намагайтесь самостійно вирішувати, як виконати завдання. Наш підрозділ був приданий різним батальйонам, і на перших порах командири намагались розказувати мені, що робити, де копати. Але на місці завжди видніше, як краще виконати завдання. Тому я домовлявся, що нам дають БР-ку, а далі я сам вирішую, як не допустити прорив. Тому що я знаю, на що мої люди здатні і якими засобами та силами я можу закрити свою ділянку.

Не беріть на «нуль» зайвого спорядження. Перед вїздом хоча би день побігайте в повній «снарязі», постригайте, перевірте, чи вам зручно. Не варто тягнути в окопи великий баул. Беріть із собою маленький рюкзак з речами, який не шкода втратити.

Фізична форма теж важлива. Намагайтесь на «нуль» старших людей не виставляти. Буває таке, що потрібно зробити маневр 3-4 км, перегрупуватись, а вони після бою, після безсонної доби не зможуть зробити це фізично. Завжди є робота в тилу, краще хай вони там працюють.

Наприклад, у мене є троє водіїв, вони не стоять в окопі, а тільки дивляться за машинами. І я впевнений, що в мене машини завжди на ходу. Вони не бояться під обстрілом підїхати, зробити евакуацію, БК підвезти.

За моїм досвідом, людина стає воїном, коли пройде три важких етапи. Перший – це пережити обстріл, коли лягає біля тебе так, що землю притрушує. Другий – це пережити контакт з росіянами, коли ти його очима бачиш і стріляєш. І третій – це коли на твоїх очах поранили твого друга.

Після кожного з цих етапів ти потрапляєш у психологічну яму, з якої треба вигребти. І тільки людина ці три моменти пережила – вона стає воїном. Такий воїн буде воювати далі та на будь-яке завдання з тобою піде.

Олег «Старий»,
командир 3-ї роти 244-го батальйону Сил ТрО

АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ПОТРАПЛЯННІ В ЗАСІДКУ



РУХ НА АВТІВКАХ

У методичних рекомендаціях, як правило, йдеться про рух у колонах на бронетехніці. Але ми розглянемо більш реалістичний для наших реалій варіант – рух на автівках.

Загальне правило: якщо підрозділ (відділення, взвод або рота) на автівках потрапив у засідку, потрібно намагатись на максимально можливій швидкості вириватись із зони вогню. Бійці, автомобілі яких пошкоджені та не можуть далі рухатись, спішуються і вступають у бій. Група, яка вирвалася із засідки, заходить у фланг противника, спішується та допомагає тим, хто вже веде бій.

ПІШИЙ РУХ

При потраплянні під вогонь у пішому порядку підрозділ максимально швидко лягає на землю. Командир подає команду «До бою!» і вказує напрямком, у якому знаходиться противник (наприклад, на 9 годин). Найімовірніше, ви

знаходитесь у тактично невигідному положенні відносно противника, якщо він влаштував засідку саме в цьому місці. Тому кожному бійцю важливо швидко зорієнтуватись та відкрити шквальний вогонь у сторону ворога, після чого ставиться димова завеса.

У цей момент командир групи призначає бійців, відповідальних за прикриття тилу та флангів. Кількість людей залежить від кількості підрозділу, тут потрібно діяти за ситуацією. Також він викликає по рації підтримку.

Далі є два варіанти дій.

БЛИЗЬКА ДИСТАНЦІЯ

Дистанція до 35 метрів, тобто дистанція кидка гранати вважається близькою. У цьому випадку ворог закидається гранатами та подавляється вогнем з усієї зброї, яка є в наявності.

Командир призначає атакуючу групу. Під вогневим прикриттям побратимів атакуюча група має здійснити маневр

та обійти ворога з флангу. Проте ймовірна ситуація, коли у вас не буде можливості здійснити обхід противника. У цьому випадку група продовжує щільний вогонь у напрямку засади, кидає димові та уламкові гранати та атакує позиції противника, що знаходиться в засідці.

ВЕЛИКА ДИСТАНЦІЯ

Різниця між «великою» та «близькою» дистанціями в тому, що ви не можете відразу закидати противника гранатами. Як і в попередньому випадку, командир виділяє з підрозділу групу, яка під прикриттям вогню побратимів робить маневр, намагаючись зайти противнику у фланг. Решта групи продовжує вести вогонь по противнику, відволікає його та зв'язує боєм.

Атакуюча група, зайшовши у фланг противника, закидає його гранатами та відкриває вогонь, даючи можливість наблизитись до ворога основній групі. Наблизившись на відстань кидка гранати, основна група теж закидає противника гранатами та намагається знищити з усієї наявної зброї.

На YouTube є багато відео, де американські військові демонструють, як вони прориваються із засідки. Усі ролики об'єднує одна ідея: при потраплянні в засідку найкраща тактика – це максимально агресивна атака противника. Безумовно, підрозділ понесе втрати, але принаймні не буде знищений цілковито.

ЩО ДАЛІ?

Після знищення противника потрібно перевірити, чи залишився живий ворог, та надати допомогу як своїм пораненим, так і поранилим солдатам противника. Перед тим як продовжити рух, потрібно доповісти командирі про результати бою.

Матеріали з теми:
«Підручник рейнджера»,
«Контрзасадні дії»
(за досвідом проведення ООС)

AFTER ACTION REVIEW



Сучасний бій – складна активність з підвищеними вимогами. Щоб покращити свою результативність, солдати та командири мають розуміти, що відбулося або не відбулося під час кожного бою. Для цього в армії США існує процедура After action review, іншими словами – це огляд після гії (ОПД).

ОПД – це динамічне, відверте та професійне обговорення, що зосереджується на результативності підрозділу, а не на пошуку цапа-відбувайла. Кожен може і повинен брати участь в обговоренні, якщо має думку, спостереження або запитання, які допоможуть підрозділу виявити та виправити недоліки або зберегти сильні сторони.

Важливо розуміти, що ОПД – це не критика! Ніхто, незалежно від рангу, посади чи сили особистості, не має всієї інформації та відповідей. Огляди після дії максимізують переваги успішних дій, дозволяючи бійцям, незалежно від звання, вчитися один в одного. ОПД не визначає успіх чи

невдачу. Завжди є слабкі сторони, які потрібно покращити, і сильні, які потрібно підтримувати.

ЯК ПРОВОДИТИ ОПД

Командир підрозділу має переконатись, що всі присутні розуміють цілі та задум бою, який відбувся. Найпростіше почати обговорення з хронологічного порядку подій. Ця техніка є логічною, структурованою та легкою для розуміння. Вона відстежує хід подій від початку до кінця та дозволяє бійцям бачити вплив своїх дій на інші підрозділи та події. Висвітлюючи дії в тій послідовності, в якій вони відбувалися, бійці та командири краще запам'ятовують, що сталося.

Командир не повинен ставити запитання, на які можна відповісти «так» чи «ні». Натомість потрібно заохочувати до участі та направляти дискусію, використовуючи відкриті запитання.

Відкриті запитання не має конкретної відповіді та дозволяє людині, яка відпові-

дає, робити це на основі важливих для неї речей. Відкриті запитання також набагато рідше змушують захищатися, що є більш ефективним для з'ясування, що сталося.

Наприклад, краще запитати: «Сержанте Джонсонюк, що трапилось, коли ваш підрозділ піднявся на пагорб?», ніж: «Сержанте Джонсонюк, чому ви не вступили в бій з ворожими танками, які були перед вами?».

Коли дискусія розшириться і все більше бійців висловлять свої точки зору, стане зрозумілим, що насправді сталося. Пам'ятайте, що це не критика чи лекція, проте командир повинен забезпечити виявлення конкретних викликів, як позитивних, так і негативних. Уміле керування обговоренням гарантує, що ОПД не замовчуватиме помилки чи слабкі сторони підрозділу.

ВИГОДИ

Реальна користь отримується при використанні результатів ОПД для майбутніх дій. Командири можуть використовувати цю інформацію для аналізу результативності і для внесення змін у тактику дій підрозділу.

Під час підбиття підсумків ОПД командир розглядає та підсумовує ключові моменти, визначені під час обговорення. Він повинен завершити обговорення на позитивній ноті, пов'язавши висновки з майбутніми покращеннями тактики в підрозділі. Потім командир залишає локацію, щоб дати командирам підрозділів і солдатам час для обговорення результатів між собою.

– ВАКАНСІЯ –



ШУКАЄМО РЕДАКТОРА

Командування Сил ТрО шукає головного редактора газети «Спротив».

Якщо ви маєте досвід роботи журналістом, умієте писати і знаходити цікаві теми, зв'яжіться з нами в будь-якому месенджері за номером телефону:

+380 67 406-18-94

ЕКІПІРУВАННЯ. ПОРАДИ ССО «АЗОВ»

Бійці 3-ї окремої штурмової бригади (раніше – ССО «Азов») опублікували відео, в якому діляться своїм досвідом щодо екіпіровки. У розмові Шепард та Рейвер розповідають про особливості екіпірування піхоти їхнього підрозділу.

БРОНЯ

Усе залежить від завдань. Якщо більшу частину часу ти сидиш в окопі чи на якомусь посту, куди може прилетіти, тоді краще, щоб навколо тебе було більше кевларових пакетів. Але коли ти багато бігаєш та штурмуєш, то тут головне маневреність. У цьому випадку потрібен базовий екіп: плитоноска, шолом, захисні окуляри, а далі кожен вже сам підбирає собі що хоче.

КАМУФЛЯЖ

Знов-таки, усе залежить від пори року, але найбільш розповсюджений на цей час у нас камуфляж – це мультикам (MultiCam). Інший цікавий варіант – це камуфляж українського виробництва «Мавка» (Імовірно, мова йде про камуфляж MaWka компанії Velmet. – Ред.). Наскільки я знаю, у цій формі ходить наше ССО.

НАКОЛІННИКИ

Окремі наколінники – це штука зазвичай дуже незручна, бо вони натирають та спадають. Тому краще, щоб наколінники були вмонтовані в штани. Шукайте якісні штани, де наколінники не відірвуться з першого ж разу, як ви десь проповзете.

ВЗУТТЯ

Талани доволі сильно еволюціонували. Може, вони не найкращі у світі, але як загальновійськове взуття гарно себе показали.

Найкраще себе зарекомендували такі бренди, як Lowa та Crispi. До речі, Crispi себе в полку «Азов» добре зареко-

мендували себе ще з 2014 року (примітка редакції: сьогодні майже не постачаються в Україну). Solomon теж гарне та надійне взуття.

ШОЛОМ

Розповсюджений сьогодні варіант шолома – це модель Fast. Безвухі шоломи були придумані в США для спецпризначенців. Плюс їх у тому, що вони важать трохи менше, ніж закриті моделі, та дають змогу використовувати активні навушники. Хоча є моделі закритих шоломів, які теж дозволяють піддіти під них навушники.

НАВУШНИКИ

Активні навушники не тільки знижують шуми, шкідливі для вашого слуху, але й паралельно з тим дозволяють чути всі звуки навколо вас, як то голос людини, кроки і таке інше. У цьому плані вони значно кращі за беруші, тому що останні глушать усі звуки, і ви можете пропустити команду командира тощо. Навіть найпростіші активні навушники за 2 тис. грн краще, ніж нічого.

Примітка редакції: у третьому номері «Спротиву» ми розповідали про типи активних навушників. Одними з найкращих є навушники 3M серії Peltor або MSA серії Sordin.

ДОДАТКОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ

На вас має бути мінімум три турнікети (примітка редакції: медики зараз радять чотири). Бажано, щоб підсумок для індивідуальної аптечки був швидкознімний. Це дозволить її швидше зняти, відкрити і швидше надати допомогу.

РПС, або розвантажувальний пояс (war belt), краще вибрати широкий, тоді він щільно сидить на тілі. Можна вставити в пояс кевларові пакети, що дає додатковий захист.

Не забувайте про окуляри. Особливо це важливо в умо-

вах боїв у місті, де часті рикошети. Є два варіанти: це окуляри-маска, які можна носити на шоломі, та окремі окуляри. Купуйте саме балістичні окуляри, які здатні витримати удар уламками.

Також не забуваємо про рукавиці та балаклаву. Буде не зайвим завести невеличкий підсумок, куди можна закинути шоколадки, горішки, ізотоніки та іншу швидку їжу, яка стане в пригоді у важкій ситуації.

– ВІТАЄМО – ПЕРЕМОЖЕЦЬ КОНКУРСУ



Вітаємо переможця, який правильно відповів на тест з основ військової справи, опублікований у 13-му числі «Спротиву»! Ним став боець 126-го батальйону з позивним Геодез, який отримує мультитул. Правильні відповіді: 1в, 2в, 3г, 4в, 5а, 6б, 7б, 8г, 9а, 10б.

МЛПК У БАТАЛЬЙОНИ



Командування Сил територіальної оборони запустило програму забезпечення мобільних лазне-пральних комплексів (МЛПК) у батальйони ТрО. Це дасть можливість бійцям на передовій випрати речі та прийняти гарячий душ. Про те, що таке МЛПК, розповідає керівник проекту Євген Лавренюк.

ЩО ТАКЕ МЛПК

Завдання проекту полягає в тому, щоб у кожному батальйоні Сил ТрО з'явився мобільний лазне-пральний комплекс. Таким чином наші бійці зможуть навіть у польових умовах помитися в гарячому душі і випрати усі свої речі хоча б один раз на тиждень.



В армії є аналогічні комплекси, але старі радянські майже всі не працюють, а сучасні МЛПК від Крюківського вагоноремонтного заводу коштують у 10 разів дорожче за ті, що робимо ми.

Що таке МЛПК? Це автономний комплекс, оснащений генератором та котлом (дизельним або дров'яним). Він дозволяє на одній заправці води помитися та випрати речі бійцям у кількості від 25 до 50 осіб.

ЯКІ БУВАЮТЬ МЛПК

На сьогоднішній день у нас є два варіанти МЛПК, назвем їх умовно малий і великий комплекси. Малий комплекс створено на базі лафета (причепа) для легкового автомобіля.

У ньому три душових кабіни, дві пральні машини та дві сушарки. Малий комплекс має бак на 1 кубометр (тонна води), що дозволяє помитися взводу на одній заправці води.

Вага комплексу без води складає до 2 тонн, відповідно, з водою уся система буде важити до 3 тонн. Перевага легкого варіанта в тому, що його може потягнути звичайний позашляховик, той самий Mitsubishi L 200. До того ж у нашому лафеті є гальма, тож за бажання можна тягнути МЛПК, наповнений водою.

Великий комплекс створений на базі вантажного причепа, тож він більш прохідний, але потребує вантажівки для його транспортування. Великий комплекс має бак на 2 кубі води, у ньому 4-5 кабінок (залежно від модифікації), дві пральні машини та дві сушарки. Тож він здатен пропустити через себе до 50 людей.

На приймання душу для однієї людини відводиться орієнтовно 20 хвилин. Цього часу достатньо, щоб роздягнутись, спокійно помитися, витертись і вдягнутись. Щоб зменшити витрату води, у душових встановлені спеціальні крани, які після натискання вмикають воду на 15 секунд, потім потрібно знову натиснути кнопку. Це дозволяє зменшити витрати води до 20 літрів на людину.

У МЛПК встановлені великі пральні машини – на 9 кг кожна, які витрачають 50 літрів води на одне прання в економному режимі.

На сьогодні уже зроблено 4 таких комплекси. Усі вони передані бригадам, які воюють на Сході. У розробці знаходиться ще 9 штук. Ці комплекси створені за кошти спонсорів.

Ми продовжуємо розвивати мережу виробників, щоб мати змогу одночасно виробляти більше МЛПК. До речі, якщо у вас є знайомі компанії, які можуть створювати такі комплекси, то ми будемо раді співробітництву. Повідомити про це можна на телефон редакції.

**Євген Лавренюк,
керівник проекту**

БОЙОВИЙ ДУХ ВОЇНІВ УПА

Українські повстанці чинили спротив з 1942 року до кінця 1950-х років. Це був чи не найтриваліший антирадянський рух опору на теренах Центрально-Східної Європи. Що допомагало воякам Української повстанської армії так довго чинити опір силам, які значно переважали їхні?

МОРАЛЬНА АТМОСФЕРА

Українські повстанці приділяли надзвичайно велику увагу здоровій морально-психологічній атмосфері в підрозділах. Від цього залежала їхня боєздатність, бойовий дух, рівень дисципліни, здатність діяти автономно чи взаємодіяти з іншими підрозділами.

Численні повстанські документи інструктивного характеру штабів Военних округ (територіальних з'єднань на правах дивізій) вимагали від повстанських командирів приділяти якомога більшу увагу моральному стану серед стрільців, їхнім взаєминам із тереновою сіткою ОУН і цивільним населенням.

Дуже важливою була мотивація та ідейність бійців. Вони мали чітко розуміти, чому й за що вони воюють.

Від повстанців вимагали знань та володіння зброєю й точного виконання всіх наказів. Але, крім цього, виховували стійкість у бою, вірність побратимам, привчали не залишати поранених і вбитих на полі бою, захищати командирів, а при втраті командира — брати ініціативу на себе, уникати паніки, підтримувати слабших духом. У побуті від стрільців вимагали дотримуватися гігієни, не красти один в одного, коректно поводитися щодо селян під час постоїв і т. д.

У повстанських сотнях та куренях у гру-



пі УПА-«Північ» у 1943 р. ввели інститут суспільників, а в групі «Захід» з кінця 1944 р. — виховників. Вони були не тільки помічниками командирів відділів, а фактично їхніми першими заступниками й займалися роботою з особовим складом.

Вони не тільки вели нагляд за морально-психологічним станом окремих стрільців у відділах, а також досліджували загальну морально-психологічну вартість підрозділу як цілісного колективу. У звіті читаємо таке:

«Коли часом приходиться з чисто тактичних причин задержатись на одному місці або уникати боїв із німцями, тоді ча-

сто стрільці нарікають, що нема жодних акцій і просяться в бій».

І дещо нижче: «Коли стрільці побувають довше в більших боях, часто в холоді і голоді, зараз починаються нарікання, що не можливо видержати і треба відпочинку, що їх невпинно кидають у найгірші місця».

ДУХ ПОБРАТИМСТВА

Бійці плекали дух побратимства. Восени 1944 р. сотенний «Гонта» зі своїм відділом переходив у с. Ясінь. На підході до села він із ройовим та стрільцем у цьому місці натрапив на заставу енкаведистів. У

сутічці ройовий загинув, а стрілець був поранений. Хоча ворог був за п'ять метрів від повстанців, сотенний не залишив пораненого, а виніс його до свого відділу.

Важливу роль відіграла особистість командира підрозділу. Саме від командирів підрозділів залежала моральність їхніх стрільців. Тому від командира вимагали особистих високих моральних і ділових якостей. Успішний командир в УПА завжди вимогливий до стрільців і до самого себе.

Він мусив мати чітку й зрозумілу стрільцям політичну мотивацію; бути впевненим у собі та своїх діях, відважним, рішучим, передбачливим та справедливим, коли хотів здобути повагу й авторитет серед підлеглих. Командир — зразок активності, врівноважений у будь-яких ситуаціях.

Про ставлення до командирів та настрої стрільців читаємо у звіті політвиховника ВО «Богун» із групи «Північ» за грудень 1943 року:

«Стрільці відносяться до командирів з пошаною і довір'ям і часто в переломних моментах втримує їх не так ідея, як прив'язання до особи самого командира. Стрільці люблять, коли командир сам переживає таку саму долю, як усі стрільці. Коли командир не є зарозумілий, а товариський і потрапить відчути всі потреби стрілецьтва.

Не люблять стрільці таких командирів, що свої обов'язки виконують тільки сухо і формально, відсепаровуються від стрільців і не потрапляють до них зблизитись. Простих, щирих, бойових і рішучих командирів люблять стрільці найбільше і за ними йдуть хоч і в огонь. Помічається невдоволення стрілецьтва на деяких командирів, що краще живуть і краще відживлюються від решти повстанців».

ЯК ВБЕРЕГТИ СЕБЕ В МОРОЗ

Холод становить серйозну проблему під час ведення бойових дій, особливо якщо ви знаходитесь в окопах на передній лінії, де про нормальний обігрів не йде і мови. На жаль, не існує магічних секретів, як поглати холод, але важливо пам'ятати базові правила виживання в холодних умовах.

БАГАТОШАРОВІСТЬ

Загальний принцип — чим більше на вас одягу, тим тепліше. Коли ми говоримо про багат шарову систему, то маємо пам'ятати про три основні шари: базовий, ізоляційний та захисний.

Базовий шар складається з термобілизни, яка відводить вологу від шкіри. Тут важливо використовувати якісну та функціональну термобілизну із синтетики або, наприклад, мериносової вовни. Остання якісна, але доволі дорога. Основне завдання першого шару — не стільки гріти вас, скільки відводити вологу на другий шар.

Ізоляційний шар забезпечує утримання тепла від вашого тіла і допомагає швидко відвести пару на наступний шар, не накопичуючи при цьому зайву вологу. Як правило, це флісова кофта або декілька.

Зовнішній шар — водонепроникна куртка для захисту від дощу та вітру.

ШАРФИ, ГРІЛКИ, РУКАВИЦІ

Одна з проблем зимою — це те, що ми багато пітніємо.

«У холодну пору ми намагаємось дуже швидко зігрітись, і людина йде у другу крайність, коли вона сильно пітніє. А це веде до захворювань та переохолодження», — говорить санітар-інструктор Роман Філіпшин. Тому важливо мати із собою запасні шкарпетки і стежити за сухістю ніг, щоб не отримати обмороження.

З холодом потрібно боротися великою кількістю одягу. За можливості, окрім звичайних рукавичок, носіть із собою рукавиці з двома відділеннями для пальців. Вони довше зберігають тепло та швидше зігріють кінцівки в мороз.

«Конкретна проблема нашого підрозділу полягає в тому, що нам доводиться щоразу довго добиратися до наших позицій, а потім кілька днів перебувати там майже без руху. Коли ти вже доходиш до потрібного місця — ти весь абсолютно мокрий, — розповідає один із бійців ЗСУ виданню «Тексти». — Щоб дійти, я не одягаю одразу теплі зимові штани, а йду у звичайних ЗСУшних. Бо якщо вдягти теплі — ноги при ходьбі дуже перегріються. Після переходу важливо одразу переодягнутися, насамперед змінити шкарпетки. Якщо зробив це вчасно, то ще 5-6 год можеш почуватися нормально».

Взуття потрібно вибирати таке, щоб нозі було не затісно у двох парах шкарпеток. Якщо черевики затісні — послабте зав'язки, щоб покращити циркуляцію крові.

Не стійте на промерзломому ґрунті, підкладіть під ноги якусь дошку — так ноги будуть значно менше мерзнути. Надівайте баф — якщо в нього дихати, то він допоможе захистити дихальні шляхи від холодного повітря.

Якщо маєте спеціальний крем для шкіри, то змащуйте ним відриті ділянки. Від цього не стане тепліше, але шкіра

буде менше обвітряватись.

Хімічні грілки — дуже корисна річ. Їх є багато різних видів: для рук, ніг, тіла. Якщо вам доводиться проводити тривалий час на холоді, то варто запастись ними. Є багаторазові грілки, які після використання можна прокип'ятити у воді і таким чином відновити їх.

Якщо зовсім холодно, то можна загорнутись у термоковдру, яка є в аптечці (сріблястою стороною до себе).

ЩО РОБИТИ В РАЗІ ОБМОРОЖЕННЯ

Існує чотири ступені обмороження:

I ступінь — шкіра стає блідою кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;

II ступінь — у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; характерні підвищення температури тіла, охолодження;

III ступінь — омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоною або темно-бурою кольору;

IV ступінь — поява пухирів, наповнених чорною рідиною. У постраждалого ознаки шоку.

У першу чергу потрібно переміститись у тепле приміщення — у холоді мало що можна зробити. Зігрівати постраждалого потрібно поступово, найкраще почати з пиття гарячого чаю. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла. Не можна інтенсивно розтирати відморожену частину тіла, також не можна опускати її в гарячу воду. На ушкоджену ділянку потрібно накласти чисту пов'язку та звернутись до лікаря.

СПРОТИВ

Часопис Командування Сил територіальної оборони ЗСУ

ПОШИРЮЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

Головний редактор:
Дмитро Костюк

Відповідальний за випуск:
Євген Лавренюк

Відповідальний за логістику:
Тимофій Лаврінченко

Верстка та дизайн:
Євген Ординський

Телефон гарячої лінії:
0 800 507 028

E-mail для запитів:
to_info@post.mil.gov.ua

Телефон редакції:
067 406 1894

ЗАВІТАЙТЕ
НА НАШ
САЙТ



TRO.MIL.GOV.UA