



КОМАНДУВАЧ НА ГАРЯЧІЙ ЛІНІЇ

Щовівторка бійці Сил територіальної оборони ЗСУ та їхні рідні можуть поспілкуватися з Командувачем Сил ТрО генерал-майором Ігорем Танцюрою.

Поставити свої запитання можна з 13 до 14 год. за номером гарячої лінії 0 800 507 028.



ГОЛОВНІ ПРАВИЛА ЗАЧИЩЕННЯ

Зачищення міст від залишків ворожих груп — справа ризикована. Тому варто завжди пам'ятати про важливі правила, які допоможуть вам та вашому підрозділу виконати завдання з мінімальними втратами.

ОБЕРЕЖНО З ДВЕРИМА

Якщо проводите зачищення, у кімнату спочатку зачочується граната, а потім вже заходите самі.

Навіть якщо ви підійшли до відчинених дверей — не входьте одразу. Маєте підозру, що там може бути ворог, — закотіть (не кидайте) першу гранату. Через 5 секунд після вибуху, не висмикуючи чеки, зачочуйте (не кидайте) в приміщення другу і відразу вистрибуйте за нею. Хто з ворогів вціліє, при вигляді ще однієї гранати впаде на підлогу і закриє голову руками — візьмете живим.

Стоячи перед дверима, чекаючи на своїх товаришів, які збираються для штурму, притримайте двері, щоб їх не можна було відчинити.

ЗАМІНОВАНО МОЖЕ БУТИ ВСЕ

Будь-які двері не варто чіпати, оскільки вони можуть бути заміновані. Ящики також не відкривати, а електроніку не вмикати. Не можна відчиняти холодильник, навіть якщо дуже голодний, або піднімати кришку унітаза.

З тієї ж причини не чіпати трупи, столи та інші предмети.

Ви можете чути нявкання, наприклад, із шафи. Дуже шкода, але тварина приречена. Швидше за все, її там замкнули разом із гранатою. Відчиняти не можна.

Не брати патрони з відкритих цинків, захоплених у бойовиків, — замість пороху в патронах може бути тротил.

На розтяжки часто ставлять секрети, щоб було непросто зняти. Так що «перерізати нитку» — погана ідея.

НЕ ГАЛАСУЙТЕ

Запобіжник на АК досить гучно клацає. Щоб зняти його тихо, відтягніть і плавно переведіть той у потрібний режим.

Перед виходом пострібайте на місці. Перевірте, що на вас нічого не брязкає. Антабки на зброї краще перемотати ізострічкою або бинтом.

Гранати краще носити в спеціальних підсумках, відкритими не тримати.

Ріжки ізострічкою не перемотуйте: у бою перекосять патрон — відкинете відразу обидва.

Якщо є змога, вибирайте такий же калібр, як і більшість ваших товаришів. Закінчуються патрони швидко, особливо в місті. Коли з вами зможуть поділитися — це великий плюс.

Якщо ви йдете в «автономку», краще нести 360 патронів (це 12 магазинів) на собі, а ще стільки ж у пачках просто кинути в рюкзаки — так ви заощадите у вазі.

Магазини, розташовані на грудях і животі, — це додатковий бронезахист. Пам'ятайте, що більшість смертей стається від осколків.

І ще одне: курця на свіжому повітрі можна засікти за 70-100 метрів. Кидайте курити!

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ

Якщо вам щось почулося — зупиняєте групу і «даєте тишу». Слухайте уважно.

Не слід при цьому продовжувати стояти. Треба встати на коліна чи лягти. Це дуже вимотує, але це питання виживання всієї групи.

На маршах кладете автомат на руки і складаєте їх на грудях хрестом. Так легше нести. При цьому великий палець правої руки завжди готовий зняти зброю з запобіжника, а здійняти автомат ви зможете досить швидко.

Автоматний ремінь завжди на шії. Інакше, якщо ви потрапите в засідку, і буде підірив міни, то ви полетите в одну сторону, а зброя в іншу, і ви з легкого «300» перетворитеся на «200».

Швидко пересувайтесь і не забувайте пригинатись.

РУХАЙТЕСЯ, СТЕЖТЕ ЗА ДІРКАМИ У СТІНАХ

У стінах можуть бути проломи, завішані ганчірками або килимами, через які ворог може швидко перебігати з одного приміщення чи під'їзду в інший.

Якщо вам потрібно стріляти з будівлі на вулицю, то не треба підповзати до підвіконня або стояти збоку від вікна. Вогонь краще вести з глибини приміщення.

Довго стріляти, не змінюючи позицію, — погана ідея.

У разі поранення товариша максимум, що ви можете зробити в бою, — накласти турнікет, якщо є така можливість. Усю іншу допомогу надасте опісля.

ТУРНИКЕТ — ЗАВЖДИ ПІД РУКОЮ

Із собою завжди мати не менше двох турнікетів. Якщо один віддати пораненому побратиму, то через хвилину другий може знадобитися вже й самому.

Є таке поняття, як «придушення вогнем». Активно поливаючи ворога, найчастіше можна скувати його дії, навіть не влучаючи і не завдаючи шкоди живій силі.

НЕ ПОСПІШАЙТЕ ВІДКРИВАТИ ВОГОНЬ

Як бачите, що по комусь можна відкрити вогонь, це ще не привід стріляти. Якщо вас не помітили, дізнайтеся в командира, чи можна починати бій.

Коли ви когось помітили, але вас ще ні, не треба різко стрибати в бік. Ворог миттєво зафіксує вас периферичним зором. М'яко і плавно, не поспішаючи, сядьте і спокійно займіть позицію. Це буде менш помітно.

Останні три набіи в магазині краще забити трасерами, щоб порожній магазин не став для вас несподіванкою. Більш того, якщо ви залишите один набій у стволі, то вам залишиться тільки під'єднати новий магазин, тобто швидкість перезарядження зросте.

Трасери, крім того, що дуже засмічують ствол, ще й видають вашу позицію. Не зловживайте ними.

Пам'ятка
військовослужбовцям
із сайту Міноборони:



ЯК ПОЗБУТИСЯ ВОДИ В ОКОПІ: ПОРАДИ БІЙЦЯ



Часом рясні дощі докучають в окопах більше, ніж ворог. Про те, як боротися з підтопленнями в окопах, розказав український військовий Дмитро «Барбудос».

Існує декілька варіантів боротьби із цією напастью.

Перший і найважливіший — це вибір місця для відривання окопу чи траншеї. Якщо на визначеній для цього ділянці є певні нерівності — а майже крізь є перепади висот у 30-50 см — треба вибрати найвищу точку.

Зрозуміло, що ви не зможете самі вибрати ділянку для окопу, де захочеться, але якщо посунути її, скажімо, на 2 метри в ту чи іншу сторону і вибрати найвище місце, тоді місце розташування окопу буде найбільш ефективним.

Якщо окоп хоч і буде тактично правильно розміщено, але в ньому буде невелика впадина, то він буде повністю заповнений водою і, відповідно, бійцям не допоможе. Такий окоп просто не буде використовуватись.

Другим способом, як відвести воду з окопу, є досить поширений у літературі, а також в інтернеті спосіб із застосуванням канавки в дні окопу при одному з його бортів. Приблизні розміри вказуються 20 см ширини і стільки ж глибини. Чисто теоретично це дуже хороший спосіб, але практика диктує нам дещо інше.

У першу чергу для облаштування такого окопу потрібно чимось «одягнути» борти його стінок, тому що обсіпання землі навіть без артилерійських обстрілів дуже істотне. І може скластися ситуація, що буквально за 3-4 дні цей дренаж буде засипатись землею і його потрібно буде постійно чистити. Далеко не у всіх підрозділах буде можливість виділити кілька людей, які будуть постійно вичищати ці дренажні канави.

Наступний момент — коли падає дощ, дно вашого окопу все одно розмокає. Коли по ньому ходять, утворюється заглибина, яка втоптується в землю, і «підлога» окопу прогинається, куди знов-таки буде стікати вода, а стінки обсіпатись.

Таким чином за тиждень-два дощів окоп стане нерівним, «перекосяться», і ви або зламаєте ногу, коли вона зісковзне в цю канавку для водовідведення, або, в кращому випадку, по окопу можна буде пересуватись боком, відповідно до сформованого після підтоплення і обвалів профілю окопу.

Як варіант, цей дренаж забивають гіллям так, щоб на нього можна було стати, і якщо послизнешся, то туди не впаде нога. Але уявіть собі, якщо така ямка забита гілками, то, відповідно, обсіпання окопних стінок через певний час зробить з неї просто армовану глину зі всяким гіллям, яку не почистити ні сапою, ні лопатою.

Облаштування такої канавки можливе в тому випадку, якщо ширина окопу в нижній частині буде як мінімум 90 см чи метр.

Якщо ширина буде меншою — така система не працюватиме. І треба бути готовим, що дуже часто потрібно буде займатись чищенням стоку.

А коли викопувати траншеї шириною основи в 100 см, то людей можна «положити» за місяць-два. Енергії на це витрачається досить багато, а по фронтових позиціях часто доводиться «кочувати» по різних позиціях. Де на новому місці знов треба окопуватись.

Також необхідно зазначити, що при облаштуванні такої дренажної канавки все одно потрібно облаштувати по довжині окопу схили так, щоб воду кудись звідти відводити, адже ямка розміром 20x20 см водою заповниться дуже швидко, і ви однаково отримаєте собі «басейн» з водою, по якому важко пересуватись.

І третій спосіб вирішення проблеми, який, напевно, найбільш розповсюджений у практиці на бойових позиціях, — це облаштування схилів окопів з перепадами висоти у 10-15 см кожні метрів 10 (тобто стежка в окопі буде йти своєрідною хвилею).

Таким чином можна зробити хоча б певні ділянки окопу сухішими. Загалом же цілковито позбутись проблеми води в окопі ви не зможете, особливо якщо облаштовувати бойову позицію руками.

Але тут також постають два моменти. У кінці таких схилів треба буде робити якийсь пряминок, закривати його дерев'яним «щитом», у який буде набиратись вода, і після дощу відром вичерпувати воду, виливати її кудись за брестер чи в якесь інше місце.

Більш ідеальним варіантом було б застосування інженерної техніки, щоб десь у тил нашої позиції була виведена канава, відповідно, з викопаю в землі ямою, куди ви зможете ту воду відводити.

Інших більш-менш дієвих способів позбутись води, на жаль, не придумано.

У книжках описані і містки на дні окопу, які піднімають підлогу окопу на 10-15 см. Але руками і без достатньої кількості пиломатеріалів це зробити вкрай важко. До того ж усе одно накопичену воду кудись треба відводити.

Отже, розглянувши три варіанти боротьби з водовідведенням в окопах, ми знову повертаємося до способу №1 — правильного місця вибору облаштування вашої бойової позиції.

Для військових найкращим рішенням є найпростіше, тому що сьогодні ви стоїте на одній бойовій позиції, а завтра ваші підрозділи пройшли кілька кілометрів вперед, звільнили певну територію, і треба облаштовувати позиції на нових рубежах.

Посилання на канал Барбудоса:



ЗБРОЯ ВІДПЛАТИ — У РУКАХ СИЛ ТРО



Як за допомогою міномета нанести максимальних втрат ворогу

Міномет на полі бою є дуже актуальним — працює ефективно, без надмірної витрати боєприпасів. Під час штурму населеного пункту з нього добре відпрацьовувати укрите цілі. Найкраще міномет застосовувати під час відбиття ворожих піхотних атак.

Тренуйтеся на полігоні

Щоб завдавати максимальних втрат противнику, треба мати добрий досвід стрільби на полігоні. Варто знати, як летять снаряди.

Зараз у нас на озброєнні великий «зоопарк» мінометів і снарядів до них. Але не всі комбінації, які є, наприклад, у «Кропиві», чітко дають цифри. Треба вивчити, що і як летить на власному досвіді.

Постріляти конкретними мінами — і знаємо, для яких із них є стабільний недоліт чи переліт, наприклад. Усе це треба враховувати.

Підтримуйте «Кропиви» в оновленому стані

Під час роботи з програмним забезпеченням

«Кропива» не варто обмежуватись функціями, які необхідні суто для роботи мінометника. Функціонал цього програмного забезпечення величезно широкий. Корисно знати можливості програми трохи ширше, ніж власні потреби.

Важливо оновлювати «Кропиви» до актуальної на сьогодні версії.

Не соромтесь писати в службу підтримки про помилки чи недоліки під час роботи, які ви самотужки знайшли. Підтримка відкрита для спілкування, нікому не відмовляють. Зверніться — помілку швидко виправлять.

Координуйтеся з аеророзвідкою

Тут важлива навченість пілота, оператора й те, наскільки він візуально точно визначає відхилення влучань від цілі. Від цього залежить, наскільки точно будуть внесені правильні поправки й вражено безпосередньо цілі. Але грає роль і фактор навченості мінометного розрахунку — наскільки хлопці чітко працюють із «залізкою».

Міномет є досить неточною зброєю — у нього високе розсіювання снарядів. Про влучання з першого пострілу зазвичай не йдеться. Під час

першого пострілу ми пристрілюємося, і вирішальним фактором є якість поправок, які дасть аеророзвідка. Ефективність роботи буде залежати від точних координат.

Не працюйте в сильний дощ

Найбільша перешкода для роботи міномета — це сильний дощ. Для більшості боєприпасів цього виду зброї діє пряма заборона працювати в дощ, оскільки є ризик підризу боєприпасів ще в повітрі, а не під час прильоту в ціль. Це — небезпечно. Мряка загрози не несе, а от сильний дощ — так.

Коли під ногами болото — може бути просідання. Під час віддачі міномет буде «закопуватись» в землю, і з ним буде складно наводитися. Потім доведеться його відкопувати.

Такі самі незручності може нести й замерзла земля. Спочатку плиту важко «посадити», вона буде «стрибати», а потім «сяде», і після кількох пострілів, сильно вгрузне в ґрунт — діставатимемо ломом.

Може бути ситуація, коли треба оперативно змінити позицію, а плита просто застрягне, і треба буде з нею доводитися.

У «Кропиви» є розділ «Метео», куди вводяться погодні дані. Їх теж треба тримати в актуальному стані, бо інформація щодо сили й напрямку вітру, атмосферного тиску чи температури повітря суттєво впливає на розрахунки.

Не ліньтеся копати укриття

Не ліньтеся копати укриття, бо відповідь може прилетіти дуже швидко.

Варто мати нормальне укріплення на кшталт бліндажа на віддалі якийсь сотні чи декількох сотень метрів від вогневої позиції, де можна знаходитися в режимі бойової готовності та у відносній безпеці.

Дотримуйтеся режиму маскування

Якщо говоримо про заходи безпеки для міно-

метного розрахунку, то базовою порадою буде режим маскування.

Не варто розкидати нічого на позиції, де триває робота. Має бути максимальний порядок. Запас БК в окопі краще гарно замаскувати.

Жодних ящиків чи папірців

Дивіться, яким маршрутом ви ходите. Не топчуйте очевидні стежки. Бо, наприклад, якщо ви в сосновому лісі пройдете 10 разів однією і тією ж стежкою, з'явиться чорна смуга, і вона буде помітною з повітря.

Буйте «підкованими» в арифметиці та геометрії

Щоб працювати з мінометом, треба вміти розрізнати сторони світу, розуміти, де ти знаходишся та в яку сторону дивишся.

Треба знати арифметику: у пригоді стане усна лічба — додавання та віднімання двозначних чисел. Треба бути підкованим і в геометрії.

Варто знати, як ділиться коло. Розуміти, як складаються кути, бо саме в наведенні використовується кутамир: від основного напрямку відкладається певний кут, який і вказує на ціль. Треба розуміти, як ці речі співвідносяться між собою.

Усе це важливо вміти, незалежно від того, автоматизований процес чи ні, і тим більше, якщо виникне ситуація, коли не буде доступу до планшета з програмним забезпеченням.

Умілий мінометник — навчений, підготовлений, підкований та мотивований. Навчайтеся та загартовуйте свої нові навички — задля перемоги.

**Командир мінометного взводу
Луганської окремої бригади
територіальної оборони
на псевдо «Пегас»**

СИЛИ ТРО ПОЧАЛИ ОТРИМУВАТИ ЗАХІДНІ КАРАБІНИ



Україна остаточно прощається з радянськими атавізмами. Це стосується і зброї.

До Сил територіальної оборони ЗСУ надійшли польські автоматичні гвинтівки 5,56 GROT, які відповідають стандарту НАТО.

Саме такі нещодавно отримала, наприклад, харківська бригада Сил ТРО. Нова зброя цікава тим, що це абсолютно нова гвинтівка, яку можна відрегулювати під потреби бійця, наприклад, налаштувавши довжину прикладу підлаштувати під свою довжину рук. По-друге, нащичник можна регулювати за висотою (з одночасною зміною кута її положення) для зручнішого прицілювання.

Усі важелі керування зброєю налаштовані на управління пальцями як правої, так і лівої руки. Можна однаково зручно знімати магазин, ставити на запобіжник або перемикаєти гвинтівку в необхідний режим стрільби.

Запобіжник виконано також вельми зручно під великий палець руки. Горизонтальне положення відповідає за запобіжник, діагональне – за одиночні постріли, і вертикальне – за автоматичний вогонь.

Ще одна зручна деталь: коли закінчується набій в магазині, то затвор лишається у зведеному стані, доки ми не перезарядимо магазин. Після цього можна знов стріляти.

При цьому навіть коли гвинтівка знаходиться на запобіжнику, то все одно можна загнати патрон в патронник. Таким чином боєць у будь-який момент готовий до стрільби. Зброя легко перезаряджається як правою, так і лівою рукою, залежно від уподобань стрільця.

Суцільна планка Пікатінні (за стандартом MIL-STD-1913) дозволяє навішувати будь-які оптичні прилади. Безумовно, також передбачені й штатні засоби прицілювання, які розраховані на декілька режимів: ближній та дальній бій.

Варто зауважити, що автомат одразу розрахований на те, що на нього буде навішуватись різне сучасне обладнання, яке суттєво поліпшує стрільбу та її ефективність.

Також тут є складний приклад, що забезпечує зручне транспортування. Зброя стає коротшою. Штатний ремінь зручний тим, що в будь-який момент під ваше завдання, він може бути перенесений з однієї точки на іншу. Таким чином автомат можна підігнати під себе.

Також у штатному комплектуванні до цієї зброї передбачений штик-ніж з добротної сталі, що гарно ріже не тільки сало, а й консервні банки.

Довідка: Після встановлення підвісного гранатомета карабін можна використовувати проти легкоброньованої техніки.

Модульна конструкція також дозволяє легко та швидко змінювати напрямок викидання гільз.

Вага карабіна без магазину й оптики – менше 3,8 кг. Вага спорядженого на 30 набойв магазину – приблизно півкілограма.

Довжина зброї складає 902 мм (зі складеним прикладом – 843 мм). Ефективна дальність вогню – близько пів кілометра.

Строк служби згідно з документацією WT – 10 000 пострілів.

229-й Окремий батальйон 127 обр ТРО ЗСУ

АРТПІДТРИМКА ПІХОТИ ВИХОДИТЬ НА НОВИЙ РІВЕНЬ



На сьогодні близько 90% вогневого ураження противника покладається на ракетні війська та артилерію. Разом з тим час іде, змінюється озброєння та способи і методи збройної боротьби.

Безумовно, якщо ми хочемо якнайшвидше наблизити нашу перемогу, ми маємо постійно адаптуватись, вигадувати нові способи й методи вогневого ураження противника, вдосконалювати нашу зброю, боеприпаси, навички і вміння, зважаючи на те, що сил супротивника більше, ніж нас.

На сьогодні у ракетних військах та артилерії вдалося створити сітку смерті (Kill Net) – коли засоби розвідки дуже щільно й ефективно працюють разом із засобами вогневого ураження.

Безумовно, до засобів вогневого ураження відносяться не тільки ракетні війська та артилерія. Це й авіація повітряних сил, армійська авіація, є й внесок кожного нашого солдата, який знаходиться на передовій з піхотних і танкових підрозділів та частин.

Для того, щоб полегшити їх перебування на передньому краї і рідше допускати прямого контакту з ворогом, використовується концепція дальнього вогневого ураження. І при виявленні противника, в глибині його оборони, постійно наноситься вогневе ураження.

Робиться все для того, щоб наш солдат міг впевнено себе відчувати як у наступі, так і в обороні, і щоб всі хлопці повернулися додому живими і здоровими.

На жаль, не завжди технічно наша арти-

лерія є сучасною. Так, ми ще використовуємо старі зразки, розроблені в радянські часи, але за рахунок навченості особового складу, застосування нових програмних продуктів, запровадження автоматизованої системи управління вогнем скоротився час перебування підрозділів на вогневих позиціях, покращили ведення розвідки за рахунок нових технічних засобів.

Відповідно, зменшили й час реакції, підвищили точність вогню і точність визначення ворожих установок, що дозволяє гідно відповідати на виклики супротивника.

Що стосується самої трансформації ракетних військ та артилерії, то це здійснюється за декількома напрямками:

- розвиток озброєння ракетних військ і артилерії;
- розвиток систем управління;
- зміна системи підготовки і підхогів до неї.

У системі підготовки задіяні інструктори, які мають бойовий досвід, які вже знають, що потрібно особовому складу на передовій, де можна покращити показники у приведенні гармат до бою, швидше заряджати і точніше стріляти.

Активно залучається українська промисловість до покращення цих гармат. Наприклад, додаються різного роду датчики, системи навігації, щоб здійснити кожен постріл у ціль у будь-якій пору року і час доби.

Для покращення гармат активно залучається українська промисловість.

Разом з тим, наша армія й досі частково використовує зразки артилерії, розроблені ще в радянські часи.

Однак прогрес досягається за рахунок навченості особового складу, модернізації гармат, застосування нових програмних продуктів, запровадження автоматизованої системи управління вогнем.

Завдяки цьому українські артилеристи скоротили час перебування підрозділів у районах вогневих позицій, підвищили точність визначення установок противника і точність вогню.

Робиться все, аби змусити противника закінчити цю війну на наших умовах і аби він більше не мав бажання воювати проти України.

Використання ж західної артилерії позбавило російські війська можливості вести контрбатарею боротьбу. Коли з червня 2022 року українська армія почала отримувати артилерію зразків НАТО, з'явилась можливість уражати цілі на більшій відстані.

Це відсунуло артилерію противника вглибину, і він уже не міг так якісно проводити контрбатарею боротьбу.

І хоч з гармат ніхто не стріляє, як з кулеметів, усі артилеристи мокрі від поту, забезпечуючи гідну підтримку нашим наземним силам як в обороні, так і в наступі.

Брифінг т.в.о. начальника Головного управління бойових ударних систем Генштабу ЗСУ полковника Сергія Баранова

НОВИЙ СПОСТЕРЕЖНИЙ КОМПЛЕКС ВОРОГА: ВИЯВЛЯЄМО, ВПІЗНАЄМО, ЗНИЩУЄМО



На всіх фронтах українські бійці фіксують у росіян новий «загадковий» комплекс. Ним виявився «Муром-М», призначений для далекого візуального спостереження, який має тепловізор та камеру із зумом. Апарат може працювати автономно з елеваторів та інших високих об'єктів.

Камерою комплекс здатний «бачити» людину на відстані до 10 км і на 4 км тепловізором. Тепловий слід автомобілів такий агрегат здатен виявити за 8 км.

У комплект також можуть входити сонячні панелі, акумуляторні батареї та ви-

носний канал зв'язку. А отже, не факт, що десь поряд буде знаходитись спостережний пункт з ворожими фахівцями та генератором.

За словами наших військових, ворог монтує спостережний пристрій не лише на вежах та елеваторах, а й на штатній щоглі над позиціями, на що теж варто звертати увагу.

**Військовий експерт зі зв'язку
Сергій «Флеш»**

ДОЄДНАЙСЯ ДО ІНСТРУКТОРСЬКОГО СКЛАДУ СИЛ ТРО



Навчальний центр Командування Сил територіальної оборони ЗСУ шукає кандидатів на посади інструкторів базової загальновійськової підготовки (БЗВП).

МИ ШУКАЄМО КАНДИДАТІВ:

- з числа військовослужбовців Сил ТРО ЗСУ з бойовим досвідом;
- з числа цивільних осіб, які відповідають таким вимогам:
 - досвід військової служби,
 - досвід викладання (включно з тренерським досвідом),
 - спортивний досвід,
 - стан здоров'я, придатний для виконання обов'язків інструктора БЗВП.

Якщо ти є військовослужбовцем Сил територіальної оборони або готовий мобілізуватись до Сил ТРО ЗСУ і вважаєш, що твої знання, вміння чи досвід можуть допомогти у розбудові боєздатних підрозділів Сил ТРО ЗСУ, то надсилай своє резюме (з поміткою «Навчальний центр: інструктор БЗВП» в темі листа) на цю адресу: to_info@post.mil.gov.ua

У СИЛАХ ТРО СТВОРЕНА ГРУПА ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ



28 лютого цього року почала свою роботу Група внутрішнього контролю і управління ризиками Командування ТРО ЗСУ, покликана запобігти корупційним проявам і зловживанням.

У межах кампанії доброчесності кожен, хто став свідком протиправних діянь, може подати відповідну заяву, зокрема анонімно.

Усі звернення розгляне Командувач Сил ТРО ЗСУ генерал-майор Ігор Танцюра, за чією ініціативою і була створена Група внутрішнього контролю.

За результатами поданих заяв Група буде ухвалювати рішення щодо початку перевірок або службових розслідувань.

Звернення від громадян, громадських організацій та військовослужбовців приймають за електронною адресою gvk.tro@post.mil.gov.ua.

Також заяву можна заповнити на сайті Сил територіальної оборони за посиланням <https://tro.mil.gov.ua/dobrochnist-ta-zapobigannya-korupczii/>.

НАВІЩО БІЙЦЮ ПОСТІЙНО ТРЕНУВАТИСЯ



опорно-руховий апарат.

Однак замало просто як-небудь тренуватись. Опорно-руховий апарат працює відмінно в будь-яких умовах, якщо техніка рухів виконується правильно. Це зможе запобігти травмам, запальним процесам та виведенню з ладу бійця.

З методичними рекомендаціями щодо структури та обсягу базових тренувань військовослужбовця Сил ТРО можна ознайомитись за посиланням на початку матеріалу.

Цей посібник створили спеціалісти Української Фітнес Асоціації і Septem CrosFit не лише для покращення фізичного стану військовослужбовця, а й підготовки його до ситуацій, які можуть виникнути на полі бою, розвитку міцності та витривалості опорно-рухового апарату.

Базовий курс фізпідготовки військового становить 6 тижнів і розрахований на 4 тренування щотижня.

У посібнику є QR-коди та посилання на виконання вправ та складання тренувального заняття.

Тут у жодному разі не йдеться про тренування «на нулі». Безпосередньо на фронті – то складне, а часто і неможливе завдання. Проте в посібнику йде мова про набуття правильних шаблонів рухів, щоб потім «на нулі» було легше.

Потрапляючи в зону бойових дій, борець часто не має змоги тренуватись. Через великі фізичні навантаження людина поступово втрачає набутий на тренуваннях запас міцності опорно-рухового апарату або швидко «ламається», і тоді потрібно довго лікуватись.

Сидяча робота з паперами чи сидіння більшість часу за кермом теж погано впливають на

MEGOGO Audio у партнерстві із Силами територіальної оборони Збройних Сил України створили документальний аудіосеріал «Опір». Він розповідає історії українців, які мужньо захищали Ірпінь від російської навали у лютому-березні 2022 року. У серіалі звучать голоси чотирьох бійців ТРО ЗСУ. За промокодом «OPIR2023» вам відкриється доступ до передплати «Аудіокниги» на місяць від MEGOGO. Багато з них можна завантажувати та слухати без інтернету в мобільному застосунку.



СПРОТИВ

Часопис Командування Сил територіальної оборони ЗСУ

ПОШИРЮЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

Головний редактор:
Денис Вергун

Відповідальний за випуск:
Євген Лавренюк

Відповідальний за логістику:
Дмитро Бивалін

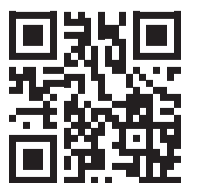
Верстка та дизайн:
Євген Павлович

Телефон гарячої лінії:
0 800 507 028

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

Телефон редакції:
093 521 90 89

ЗАВІТАЙТЕ
НА НАШ
САЙТ



TRO.MIL.GOV.UA