



# СПРОТИВ

ВІСНИК СИЛ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ЗСУ

число **4**  
1 вересня  
2022

Командування Сил територіальної оборони ЗСУ проводить добір кандидатів на посади інструкторів для навчання бійців підрозділів Сил ТрО ЗСУ. Якщо ви мотивовані, зацікавлені вдосконалювати свої навички та готові ділитися своїм досвідом з побратимами, запрошуємо зголоситися до Сил ТрО ЗСУ, заповнивши форму, яку ви можете відкрити за допомогою QR-коду. Після завершення навчання ви станете сертифікованим інструктором.



СКАНУЙ ТА ПЕРЕХОДЬ



## П'ЯТЬ СИЛ ТРО: СИЛА СТІЙКОСТІ

**Етос Сил ТрО – це кодекс, який складається з п'яти сил: Сили Смівності, Сили Стійкості, Сили Спротиву, Сили Злагодженості та Сили Результату. Ці сили дозволяють кожному озброїти свого внутрішнього Воїна всім необхідним для остаточної звитяги. У цьому номері «Спротиву» ми розглянемо другу силу – Силу Стійкості.**

### СИЛА СТІЙКОСТІ

Стійкість – це моральна якість, яка виявляється в незламності та силі духу людини, народу або цілої держави. Завдання воїна – здобути перемогу, вистояти в бою, виконати наказ, дійти до цілі, усунути перешкоду. Життя – виклик: перемагає той, хто не здається. А не здаються стійкі.

Військо – це школа життя, де кожний має стати воїном. Сили територіальної оборони – це наша з вами духовна зброя, бо сила територіальної оборони – це сила з душею і з характером. Це ті сили, які дозволяють нам не стояти на місці, а таки забезпечити нашу з вами перемогу.

Стійкість – це здатність не зламатися тілом, душею, серцем. На рівні фізичному, емоційному, інтелектуальному. Горизонти сприяють підготовленим, стійкість потребує підготовки, і перемога також. Наша стійкість гартується постійною невтомною підготовкою.

Вистоїш ти – вистоїть твоя бойова сім'я, вистоїть Україна. Бо перемога – результат нашої стійкості.

#### Історія Євгена

«У Попасній було справжнє пекло. Ми стримували наступ окупантів. Постійні атаки – хвиля за хвилею. Мінотеми, АГС, танки, піхота. Коли трохи заспокоїлось, командир нашого відділення каже: «Я на сусідню позицію. Піду сам, у мене там справа».

Ми здивувались, але нічого не сказали, бо довіряємо йому залізно. Перебігти від позиції до позиції в Попасній було ще тою прогулянкою – ти повзеш, лежиш, спостерігаєш, якщо треба – стріляєш, підхоплюєшся, перебігаєш,

падаєш, повзеш, знову лежиш. І так по колу. Таким чином наш командир Євген вирішив «побігти» до сусідів.

Повертається десь за годину, очі горять, і каже: «Насолоджуйтеся!» І дає нам цілий термос кави! Уявляєте, як ми мріяли про гарячу каву? Хоча б одну на всіх. А тут цілий термос! Виявилось, що в сусіднього підрозділу з'явилася можливість закип'ятити води, а Євгену передали трохи свіжозмеленої кави. То була найсмачніша кава в моєму житті!»

Цю історію розповів нам Антон, кулеметник з Черкаського батальйону Сил ТрО ЗСУ.

Сам же герой історії Євген – командир відділення 156 батальйону Сил ТрО ЗСУ. Він вже бачив війну, у 2015-2016 роках воював в АТО. У складних умовах Євген зумів вивести з оточення та вберегти своїх бійців.

**Перемога – результат нашої стійкості.**

### ДО УВАГИ НАЧАЛЬНИКІВ ПРОДОВОЛЬЧИХ СЛУЖБ

До уваги начальників продовольчих служб! У штабі Сил територіальної оборони ЗСУ створено проєктну групу, яка займається описом та впорядкуванням процедур документообігу. Наше завдання – надати начпродам просту «робочу карту» та гарну базу навчальних матеріалів. Якщо у вас є питання, на які ви не можете знайти відповіді, – адресуйте їх нам, ми допоможемо.

Пишіть нам на цей email: [tro.prodik@gmail.com](mailto:tro.prodik@gmail.com)



# 10 ПОРАД ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ СУПУТНИКІВ ЗВ'ЯЗКУ STARLINK



Я займаюсь телекомунікаціями з 2008 року і є учасником проекту «Народний Starlink», у рамках якого ми ремонтуємо та закуповуємо термінали Starlink для військових (ЗСУ отримують їх переважно від командування, а добробрати – від волонтерів). Зі свого досвіду можу дати кілька порад щодо використання комплекту Starlink.

1. Щойно ви отримали Starlink – сфотографуйте наклейку на коробці KIT ID. Це особливо важливо, якщо комплект отриманий від волонтерів, а не виданий ЗСУ. Ця інформація може знадобитись у багатьох випадках. Наприклад, якщо ворог захопить ваш термінал, то щоб відключити його від інтернету, потрібно знати KIT ID. Крім того, необхідно знати Starlink ID, який доступний у вкладці Advanced з додатка на смартфоні або через вебінтерфейс.

Також важливо, щоб командир і ще хтось із довірених осіб (але не в зоні бойових дій) мав доступ до персонального кабінету керуванням Starlink. Знову ж таки, якщо Starlink волонтерський, то рано чи пізно потрібно буде поповнити рахунок.

2. Якщо ви перебуваєте на самому «нулі», то будьте дуже

обережними з WiFi – він засікається на відстані до 3 км звичайними ручними аналізаторами спектра. Якщо говорити про безпілотники чи ворожі засоби РЕБ зі встановленим на них спеціальним обладнанням, то вони можуть бачити WiFi і до 10 км. На мою думку, на «нулі» краще взагалі WiFi не користуватись.

3. Щоб сховати антену від візуального спостереження та захистити від уламків, найкраще викопати яму розміром 1х1х1 метр і помістити її туди. Майте на увазі, що антені треба добре «бачити» горизонт, кут огляду має становити мінімум 170 градусів. Окрім того, зважайте, що більшість супутників знаходиться з північної сторони, тож звідти вона має краще проглядатися.

4. Не треба накривати яму з антеною склом. Скло містить окиси металів і створює зайві перешкоди для проходження сигналу, а головне – зайве нагрівання. Взагалі будьте обережні, коли чимось накриваєте антену – це може призвести до її перегріву. Достатньо прикрити антену маскувальною сіткою. Якщо ви використовуєте чорні пакети для маскування, то стежте за перегрівом. А ще давайте антені «поди-

хати», щоб вийшла волога, яка в ній конденсувалася, інакше це виведе з ладу термінал.

5. Засікти антену Starlink спеціальними приладами вкрай важко. Ми проводили експерименти і з'ясували, що на землі аналізатор спектра засікає антену на відстані 50–60 метрів. Безпілотник згори може засікти Starlink, тільки якщо пролетить прямо над ним, що малоймовірно. Крім того, на тому безпілотнику має бути аналізатор спектра на 14 ГГц, та я взагалі не впевнений, що такі є.

6. Улітку Starlink погано видно в тепловізор. «Тарілка» нагрівається до 40 градусів, тоді як дерева можуть нагріватись до 40–50 градусів. Тобто на фоні довкілля антена взагалі непомітна.

7. Антена Starlink не боїться дощу, проте не настільки, щоб занурювати її під воду. Нещодавно до нас приїхала неробоча антена, бо пішов сильний дощ, і в хлопців яму залило водою так, що тарілка «пірнула з головою». Тому робіть у ямі дренаж або виймайте антену в разі сильних дощів.

8. Будьте дуже обережні з конекторами кабелів. Вони чутливі до ударів, і їх треба тримати в чистоті. Якщо кудись переїжджаєте, то замотайте чимось кінці кабелю, щоб захистити конектори від бруду.

Для розуміння: живлення і сигнал ідуть по всіх 8 дротах, тож якщо хоча б один із контактів буде пошкоджено або забруднено, кабель працюватиме погано або не працюватиме взагалі. А кабелі «другої версії» взагалі дуже ніжні, варто один раз наступити – і вони вже не працюють. Конектор купити взагалі неможливо, кабель можна замовити на сайті Starlink, проте треба довго чекати і коштує він більше \$100.

9. Стандартна довжина кабелю до антени складає 30 метрів, ми подовжували його до 60 метрів, тобто допаювали ще 30 метрів. Узагалі цей стандарт розрахований на 100 метрів, проте я не рекомендував би його так подовжувати. Що довший кабель, то більшим є затухання по постійному струму, особливо це може бути відчутно зимою, коли вмикається антиобледеніння і підігрів антени.

10. Порада для волонтерів. Коли ви привезли в Україну Starlink – увімкніть його і перевірте, чи працює. Бо трапляються непоодинокі випадки отримання пристроїв, які не працюють. З'ясується, що Starlink активований в Польщі, не активована послуга portability, немає доступу в особистий кабінет, і все це затягує час.

Олег Ковальський, учасник проекту «Народний Starlink»

## ПОБАЧИТИ ВОРОГА



тися з ворогом. Наприклад, усім відома «Кропива», а ще система відображення оперативної обстановки Delta (Дельта), розробником якої є Центр інновацій та розвитку оборонних технологій МОУ. Про «Дельту» і піде мова в цьому матеріалі.

### ЩО ТАКЕ «ДЕЛЬТА»?

«Дельта» – це повністю захищена інтеграційна платформа, безпекову частину якої перевіряють кіберспеціалісти країн НАТО. Система являє собою добірку електронних карт, на які наносяться розвіддані із супутників, аеророзвідки всіх бригад ЗСУ, радіоперехоплень та інших джерел. Таким чином, коли ваш підрозділ має висуватись на нові позиції, ви можете подивитись у «Дельту» характеристики противника, який стоїть перед вами: де знаходяться танкові підрозділи, артилерія, СП, КСП, о/с та іншу інформацію.

Окрім того, ви можете самостійно заносити в «Дельту» розвіддані свого підроз-

ділу. Також система дозволяє створювати закриті для інших шари та ділитися інформацією тільки з вибраними підрозділами. Проте суть «Дельти» в тому, щоб зібрати розвіддані всіх підрозділів та надати їх для користування бійцям.

Також не варто заносити в систему координати своїх позицій. Таким чином, навіть якщо станеться витік інформації, наприклад, людину з доступом до системи викрали, і ворог пройшов двофакторну авторизацію, то він нічого не дізнається про розташування наших підрозділів.

Потрібно зазначити, що це дуже стислий опис можливостей «Дельти»: насправді система має потужний функціонал, який неможливо описати в рамках однієї статті.

### ЯК ПІДКЛЮЧИТИСЬ?

Доступ до «Дельти» можна отримати за адресою: delta.mil.gov.ua. Щоб увійти в систему, необхідно пройти реєстрацію. Серед іншого потрібно довести, що ви насправді є

військовослужбовцем, тобто надати фото військового квитка або іншого документа, а також вказати поручителя з людей, які вже є користувачами «Дельти». Ці дані надходять у Міноборони, де вони перевіряються, і потім ви отримуєте доступ.

Наразі «Дельта» є єдиною системою, яка може забезпечити доступ усіх зацікавлених користувачів до інформації та сформувати спільну ситуаційну обізнаність. Кожна одиниця ворожої техніки нанесена на мапу спеціальною позначкою, що відповідає стандартам НАТО.

Перевага системи «Дельта» в тому, що вона забезпечує миттєвий доступ до інформації, що в умовах динамічної зміни обстановки є однією з найважливіших складових для прийняття поінформованих рішень.

Сергій Могила, 113 бригада ТрО, операційний керівник Міжвідомчого Ситуаційного Центру Харків



## ЧИ МАЮТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ ПРАВО НА ВІДПУСТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

У період воєнного стану право на відпустку військовослужбовців суттєво обмежується. Загалом порядок надання відпусток регулюється двома документами: Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» (надалі Закон), а також Указом Президента України від 10 грудня 2008 року № 1153/2008 «Про Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних силах України».

Нас цікавить саме Закон. Він передбачає в особливий період відпустки:

- за сімейними обставинами;
- у зв'язку з хворобою або для лікування після тяжкого поранення;
- військовослужбовцям-жінкам у зв'язку з вагітністю.

Згідно з 18 пунктом Статті 10, «в особливий період під час

дії воєнного стану військовослужбовцям можуть надаватися відпустки за сімейними обставинами та з інших поважних причин із збереженням грошового забезпечення тривалістю не більш як 10 календарних днів без урахування часу, необхідного для проїзду в межах України до місця проведення відпустки та назад, але не більше двох діб в один кінець».

### ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ НА ПРАКТИЦІ?

На розсуд командира військовослужбовець може отримати відпустку тривалістю не більше 10 днів без урахування дороги. На дорогу відводиться не більше двох діб в одну сторону та стільки ж на повернення. Для отримання відпустки потрібно написати рапорт на ім'я команди-

ра військової частини. Звертаємо вашу увагу, що ви НЕ обов'язково маєте отримати відпустку саме 10 днів, термін відпустки визначається командиром.

Також, згідно з 19 пунктом Статті 10, відпустки можуть надаватися «військовослужбовцям-жінкам у зв'язку з вагітністю та пологами, для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку, а в разі якщо дитина потребує домашнього догляду, – тривалістю, визначеною в медичному висновку, але не більш як до досягнення нею шестирічного віку, а також відпусток у зв'язку з хворобою або для лікування після тяжкого поранення за висновком (постановою) військово-лікарської комісії».



Ніколи не замислювалися, звідки в солдатському «кредо» взялося «I will never leave a fallen comrade (Я ніколи не полишу побратима, що упав)»?

У 1950-х роках доктор Курт Ріхтер проводив експерименти на домашніх та диких пацюках, досліджуючи їхню поведінку в безнадійних умовах: кидав тварин у воду і спостерігав, як і скільки вони протримаються. У цих експериментах вражає не тільки їхня жорстокість, а й результати.

Не маючи попереднього досвіду порятунку, мозок пацюка доходить висновку, що всі прогнози негативні: ситуація є безнадійною, тож немає сенсу витрачати енергію на боротьбу – помреш втомленим.

Проте, коли у пацюка БУВ попередній досвід фактичного порятунку, він не вважав ситуацію безнадійною, незалежно від того, була вона такою чи ні. Гризун продовжував боротися, сподіваючись на той єдиний шанс з мільйона.

За очевидною пафосністю фрази «Я ніколи не полишу побратима, який впав» криється набагато більше військової доцільності та прагматизму – можливість активувати ментальні резерви бійців для продовження боротьби в умовах, коли ситуація може видаватися безнадійною.

На практиці це означає, що для підвищення боєздатності бійці мають набути позитивного досвіду рятувальних операцій:

- 1) тренування з тактики надання домедичної допомоги;
- 2) тренувальні сценарні операції з порятунку;
- 3) фактична організація та участь в операціях з порятунку на полі бою.

Лише таким чином наші воїни можуть набути попереднього позитивного досвіду, який стане ключовим для продовження боротьби в дуже складних ситуаціях.

## ТРЕНУВАННЯ КРОСФІТЕРА

Військовим важлива фізична підготовка, щоб бути швидкими та витривалими. Кросфіт допоможе в цьому якнайкраще. Ця програма розрахована на 14 днів, де ви будете тренуватись тричі на тиждень. Виконуйте вправи по черзі. Наприклад, у Тренуванні №1 ви спершу відтискаєтесь 1 раз, потім робите V-ups 2 рази, знову переходите на відтискання, потім V-ups і так далі. У вільні дні рекомендуємо відновлюватися після тренувань. Виконання вправ, які використовуються в цій програмі:

### V-UPS:

лежачи на спині, одночасно підніміть угору прями руки та ноги, у самому верху торкніться пальців ніг.

### ПЛАНКА З ТОРКАННЯМ ПЛЕЧЕЙ:

станьте в планку та по черзі торкайтесь плечей руками.

### JUMPING JACK:

стрибайте з розмахом рук і ніг та хлопками над головою.

### BURPEE:

присядьте, прийміть упор руками, відкиньте ноги назад і станьте таким чином у планку, зробіть відтискання від підлоги, з положення планки стрибком підніміть ноги та стрибніть угору з хлопком над головою.

### SIT-UP:

лежачи на спині, зігніть ноги в колінах, руки лежать над головою, піднімайте корпус, напружуючи прес, і торкайтесь руками ступень. Після торкання плавно лягайте і повторюйте.

Якщо ви хочете продовжити тренуватися за цим комплексом, то для підвищення навантаження треба збільшити швидкість виконання або обсяг на 10-20% від того, що описано вище (кожного тижня).

	ТИЖДЕНЬ 1	ТИЖДЕНЬ 2
<b>Тренування №1 (виконуйте якнайшвидше)</b>		
Вправи	Повтори	Повтори
Відтискання від підлоги	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
V-ups	2-4-6-8-10-12-14-16-18-20	2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2
<b>Тренування №2</b>		
Раунди	5 раундів	7 раундів
Випад уперед	40	40
Планка з торканням плечей	40	40
Jumping Jack	80	80
<b>Тренування №3</b>		
Раунди	За 15 хв якнайбільше раундів	За 20 хв якнайбільше раундів
Burpee	9	9
Sit-ups	15	15
Присідання	21	21

Програма тренувань підготовлена завдяки українському спортхабу ЕБШ ([www.instagram.com/ebsh\\_kyiv/](https://www.instagram.com/ebsh_kyiv/))



## МЕМАРНЯ

Мова моя їм не подобається...  
В НАТО вони мене не пустять...



## АНЕКДОТИ

Завдяки людям, які купаються зараз у морі, на розмінування піде менш ніж 10 років.



Резніков: у ЗСУ наразі потреба в конкретних спеціалістах, не треба тягнути кого попало з вулиці!  
Военком: конкретних не конкретних, хапайте всіх із пісюном, мені нема часу розбиратися!



Заходить якось донька дугіна в бар, а там сидять моторола, гіві і захарченко. Бармен її питає:  
– Ти чого так пізно?  
А вона:  
– Та ніяк не могла зібратися.



Настали часи, коли пісок у плавки в Криму заносить не морською хвилею, а вибуховою.



Ротний викликає до себе воїна:  
– Рядовий Аксьонов, ти в потойбічне життя віриш?  
– шо ???  
– Тебе на КПП бабуся чекає, до якої ти два тижні назад на похорон їздив!



## Побратими!

Якщо ви маєте цікаві історії – надсилайте їх нам у редакцію. Якщо це весела історія, ми намалюємо за нею комікс. Якщо корисна – опублікуємо вашу розповідь. Пишіть або надсилайте голосові повідомлення в Signal чи WhatsApp за номером +38(067)406-18-94.



## ГОРОСКОП НА ЦЕЙ ТИЖДЕНЬ

## ♈ Овен (21.03-20.04)

Зорі кажуть, ви виходите на новий рівень спілкування – з усім світом, і чимало контактів у цей період можуть бути навіть міжнародними. Можливо, вас зарахують до іноземного легіону?

## ♉ Телець (21.04-20.05)

Відсидіться тихо у вас не вийде, бо командування просить «хліба і видовищ». З хлібом якимось простіше, а от замість видовищ потрібно буде запропонувати щось цікаве. Проявіть фантазію!

## ♊ Близнюки (21.05-21.06)

Зберіть навколо себе друзів, навіть якщо немає якогось формального приводу, просто влаштуйте свято на рівному місці (безалкогольне!). Утім, якщо не свято, то виберіть час для душевних розмов із тими, хто вам найближчий, наприклад, з офіцером МПЗ.

## ♋ Рак (22.06-22.07)

Усе має бути досить спокійно, жодні термінові справи не змусять вас бігти стрімголов. Навпаки, ви зараз схильні більше до відпочинку. Звісно, це не стосується ситуацій, коли йдуть обстріли.

## ♌ Лев (23.07-23.08)

Особисте життя заграє новими фарбами, адже може статися знайомство, що переверне все ваше уявлення про стосунки та любов. Найімовірніше, те знайомство буде віртуальним.

## ♍ Діва (24.08-22.09)

Настає напружений час, коли ви маєте взяти на себе ще більше відповідальності, або, приміром, на голову впадуть ще додаткові обов'язки від ваших колег, від яких не можна буде відмовитися. Можливо, доведеться вести ще якийсь журнал.

## ♎ Терези (23.09-23.10)

Наведіть нарешті лад навколо себе, покидайте зайві артефакти, які тільки пилюку на себе збирають, приборіть у бліндажі. Тоді і ви, і ротний відчуете справжнє полегшення.

## ♏ Скорпіон (24.10-22.11)

Вибір шляху, який вам належить зробити, буде дуже непростим, адже перед вами відкриваються напрочуд перспективні пропозиції, і від того, які з них ви оберете, залежить і ваше подальше життя.

## ♐ Стрілець (23.11-21.12)

Люди з минулого ятримуть вашу душу спогадами. Отак з'являться несподівано, і ви разом поринете в ностальгію, згадуючи про давні світлі часи, коли дерева були великими, а життя здавалося довгим і нескінченним.

## ♑ Козеріг (22.12-20.01)

Буде трохи більше грошей, ніж зазвичай. Чи то родичі про вас згадають і чогось надішлють, чи командування премію випише. Головне – не витрачайте усі ці багатства відразу.

## ♒ Водолій (21.01-19.02)

Сили та впевненості зараз стільки, що ви готові йти голіруч проти танків і боротися за справедливість з відкритим забралом. Зрештою, поки це від вас не вимагається, але стан у вас такий, що готові гори переносити і моря викопувати.

## ♓ Риби (20.02-20.03)

Саме зараз ви як ніколи усвідомлюєте важливість командної роботи. Бо якими би вправними та геніальними ви не були, усе ж краще, коли таких бійців буде кілька: коли і плече вам підставлять, й ідею геніальну підкинуть, і чарівного копняка дадуть.

**ПРОТИВ**

Друкований вісник Командування Сил територіальної оборони ЗСУ

ПОШИРЮЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

Головний редактор:  
Дмитро Костюк

Відповідальний за випуск:  
Євген Лавренюк

Верстка та дизайн:  
Євген Ординський

Телефон гарячої лінії:  
0 800 507 028

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

Видання засноване  
11 липня 2022 р.

Віддруковано:  
ТОВ «ПресКорпорейшн Лімітед»  
21034, м. Вінниця, вул. Чехова 12 А  
тел. +38 (0432) 55 63 97  
тел. +38 (0432) 55 63 97

Тираж: 50 000 прим.