МЕРЕЖА ЦЕНТРІВ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ СОЛІДАРНОСТІ

PRESS UNLIMITED

Безпека журналістів під час війни:

український досвід

Практичний посібник



ЗМІСТ

1. Вступ. Чому вам потрібен цей посібник 3

2. Безпека журналістів у 2026 році: нові виклики і нові рішення 6

2.1. Зміна правил безпеки поблизу фронту: фізична безпека та робота під обстрілами 6

2.2. Підготовка до відрядження у прифронтову зону 10

2.3. Безпека журналістів в умовах загрози БпЛА 17

2.4. Тактична медицина та домедична допомога 21

2.5. Психологічна безпека та профілактика вигорання 28

2.6. Цифрова безпека 33

2.7. Безпека прифронтових редакцій, енергонезалежність, робота взимку 40

2.8. Мінна та вибухова безпека 46

3. Гарячі лінії та корисні контакти 50

Словник скорочень 52

НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ

Ліна Кущ, Олександр Харченко, Інна Косянчук, Лариса Портянко, Людмила Мазнова, Максим Степанов, Вікторія Мальована

Вступ. Чому вам потрібен цей посібник

Робота медійників в Україні під час війни - це щоденний ризик. Від початку повномасштабного російського вторгнення безпекові виклики для українських та іноземних журналістів безперервно змінювалися, ускладнювалися та посилювалися.

У 2026 році робота «в полі» та у прифронтових регіонах вимагає принципово інших підходів. Якщо в попередні роки ключовими загрозами були артилерійські обстріли чи ракетні удари, то нині реальність диктує нові жорсткі умови: масоване застосування ворогом FPV-дронів та розвідувальних безпілотників, використання детекторів дронів, засобів радіоелектронної боротьби, цифрове шпигунство, кібератаки. Зміни відбуваються швидше, ніж оновлюються класичні міжнародні безпекові інструкції. Реагувати на них потрібно тут і зараз, прораховуючи кожен крок на випередження.

Саме тому Національна спілка журналістів України (НСЖУ) докладає максимум зусиль, аби забезпечити колег оперативною, практичною та дієвою підтримкою. Головним інструментом цієї допомоги стала створена НСЖУ розгалужена Мережа Центрів журналістської солідарності (ЦЖС), яка за роки війни перетворилася на безпекову платформу для працівників медіа.

Цей посібник побудований виключно на реальному, часом дуже драматичному, але неоціненному досвіді українських медійників. Алгоритми дій у цьому посібнику стануть у нагоді кожному репортеру, оператору чи фіксеру, щоб вчасно оцінити ризики, захистити себе та зберегти життя під час виконання професійного обов'язку. Практичні рекомендації допоможуть краще оцінювати ризики, готуватися до відряджень, діяти в небезпечних ситуаціях і дбати про себе та колег.



Сергій Томіленко, голова НСЖУ:

– Безпека медійників - пріоритетний напрям роботи Спілки журналістів. Ми адаптуємося до нових і нових викликів. Наші завдання незмінні: безпека журналістів і продовження роботи мережі Центрів журналістської солідарності як «гарячої лінії допомоги». Завдяки залученню міжнародних експертів і партнерів наша допомога стає більш ефективною, системною та відчутною для кожного журналіста і редакції, які цього потребують.



Ліна Кущ, перша секретар НСЖУ, координаторка мережі Центрів журналістської солідарності.

– Дбаючи про безпеку журналістів, НСЖУ не обмежує свою діяльність одним напрямом: журналісти працюють у різних умовах, а їхні потреби включають безпеку, підтримку редакцій і допомогу в кризових ситуаціях. Тож Спілка журналістів зібрала найсвіжіші рекомендації, напрацьовані під час тренінгів та безпекових дискусій у наших Центрах журналістської солідарності, а також надані військовими журналістами, колегами з прифронтових та інших медіа.

Нашими експертами виступили:

Ірина Авраменко, журналістка, медіааналітикиня.

Інесса Атаманчук, журналістка газети «МИГ».

Олексій Бугаєнко, оператор телеканалу «1+1» ТСН.

Дмитро Власов, старший відеожурналіст ВВС.

Наталія Войтович, координаторка Львівського Центру журналістської солідарності.

Маргарита Галич, редакторка Суспільне Запоріжжя.

Ольга Гончар, редакторка медіа «Експерт-КР».

Костянтин Григоренко, редактор газети «Обрії Ізюмщини», Харківська область.

Артур Давиденко, інструктор з мінної безпеки.

Павло Дак, головний спеціаліст сектору зв'язків з громадськістю та медіа Західного міжрегіонального управління Державної міграційної служби.

Крістіан Екшер, італійський журналіст.

Дмитро Єгоров, редактор газети «Червоний промінь» (Запорізький район).

Ірина Єгорова, журналістка сайту «Оріхів. Сіті».

Катерина Заварзіна, редакторка газети «Наше життя» з прифронтової Новомиколаївки Запорізької області.

Світлана Залізецька, керівниця сайту «РІА «Південь».

Ольга Звонарьова, власна кореспондентка Укрінформу в Запоріжжі.

Дар'я Зирянова, телеоператорка ТК «Ми – Україна».

Дмитро Іванов, медіа експерт, журналіст, Запоріжжя.

Яків Іванченко, водій знімальної групи «Суспільне Донбас».

Віра Ільїна, заступниця головного редактора газети «Технополіс».

Світлана Карпенко, редакторка газети «Трудова слава», Оріхів, Запорізька область.

Юлія Клименко, журналістка, м. Дніпро.

Назар Клюфінський, фахівець із цифрових технологій.

Станіслав Кухарчук, журналіст телеканалу Інтер.

Марина Кукліна, журналістка.

Мар'ян Кушнір, кореспондент радіо «Свобода».

Ганна Логвиненко, телеоператорка «Суспільного».

Ольга Лоцман, клінічна психологиня.

Дмитро Лук'яненко, шеф-редактор Kramatorsk.Post.

Іван Магуряк, журналіст.

Орест Маєвський, старший викладач кафедри теорії і практики журналістики на Факультеті журналістики ЛНУ імені Івана Франка.

Валентина Манжура, співкоординаторка Запорізького ЦЖС.

Василь Мирошник, редактор газети «Зоря – Вісник Богодухівщини», Золочів, Харківська область.

Ірина Обухова, журналістка сайту Inform.zp.ua.

Віктор Ожогін, журналіст телеканалу «Д1» і колишній військовослужбовець.

Олексій Пасюга, головний редактор газети «Ворскла».

Юлія Підгола, воєнна кореспондентка «Суспільне Донбас».

Вікторія Плахта, координаторка Івано-Франківського ЦЖС.

Олеся Приходько, журналістка «Суспільне Дніпро».

Юлія Сафронова, журналістка сайту «СправжнЄ».

Ірина Ситнік, головна редакторка газети «Степова зоря» та сайту «Петропавлівка.city», Дніпропетровська область.

Олександр Соломко, керівник інформаційної агенції «Ямпіль-інфо».

Наталія Сорокіна, професорка кафедри журналістики та публічних комунікацій НТУ «Дніпровська політехніка».

Олександра Суфіянова, журналістка.

Антоніна Фролова, редакторка сайту ZPRZ.CITY.

Вікторія Хома, журналістка відеопродакшну.

Євген Хрипун, головний редактор газети «Межівський меридіан».

Ганна Черненко, співкоординаторка Харківського центру журналістської солідарності НСЖУ та журналістка «24 каналу».

Ольга Чернякова, голова Чернігівської обласної організації НСЖУ.

Алла Шамрай, радіожурналістка з Енергодару.

Юрій Шевченко, директор Павлоградської телерадіокомпанії, Дніпропетровська область.

Олена Шмиголь, медійниця Live Media HUB.

РОЗДІЛ 02 / ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА

Безпека журналістів у 2026 році: нові виклики і нові рішення

2.1. Зміна правил безпеки поблизу фронту: фізична безпека та робота під обстрілами

Працювати журналістом в Україні у 2026 році означає щодня ухвалювати все складніші рішення. На п'ятому році війни багато хто з журналістів пройшов навчання з безпеки, навчився оцінювати ризики, користуватися захисним спорядженням і планувати роботу в небезпечних умовах. Редакції стали уважніше ставитися до підготовки відряджень, зв'язку з колегами та організації роботи під час обстрілів. Водночас цей досвід не робить діяльність безпечною автоматично. До небезпек додаються нові виклики, а тривала робота в умовах постійної загрози сама по собі виснажує.

Насамперед, у 2026 році особливу загрозу для медійників у прифронтових районах становлять безпілотники, зокрема FPV-дрони, які можуть атакувати автомобілі, місця перебування людей і маршрути пересування. Позначка «Преса» на одязі чи транспорті вже не гарантує захисту, навіть провокує ворога. Ризики виникають і далеко від фронту: під час ракетних та дронових атак.

Змінився і сам підхід до безпеки. Якщо у 2022 році багатьом журналістам доводилося терміново шукати бронежилети, каски, транспорт і безпечне місце для роботи, то тепер важливо не лише мати необхідне спорядження, а й постійно оновлювати знання та навички. Потрібно враховувати не лише загрозу дронів, а також захищати цифрові дані, дбати про конфіденційність джерел, розуміти ризики онлайн-переслідування. А ще – вчасно помічати власне виснаження й не сприймати втому як щось, із чим потрібно просто змиритися.

За таких умов потрібно розуміти, що ти не залишаєшся зі своїми проблемами наодинці.

Національна спілка журналістів України системно допомагає медійникам адаптуватися до нових умов роботи, отримувати необхідні ресурси. Одним із головних напрямів цієї діяльності стала мережа Центрів журналістської солідарності, створена у 2022 році за підтримки міжнародних партнерів. Досвід ЦЖС та наших колег, які щодня вчаться долати безпекові виклики в різних містах та регіонах країни, допомагає акумулювати найактуальніші рекомендації для якомога безпечнішої роботи журналістів під час цієї війни.

Важливо:

1. До можливої небезпеки команда має готуватися ще до того, як вирушить на зйомку, підготовку сюжету чи репортажу.
2. Варто заздалегідь оцінити локацію та маршрут, продумати, де можна сховатися. Або, зрештою, як залишити небезпечне місце. Також повідомити колегам, куди саме їде знімальна група, і визначити порядок дій у разі загрози.
3. Важливо розподілити відповідальність у команді, перевірити наявність аптечок та захисного спорядження і переконатися, що всі знають, де що знаходиться та як ним користуватися.
4. Має бути постійний зв'язок з редакцією: ті, хто залишається в офісі, мають знати місце перебування команди та розуміти, що робити, якщо зв'язок із нею перерветься.

За підсумками професійної дискусії «Сім фаз ризику журналіста. Запорізький досвід» НСЖУ пропонує так оцінити різні етапи роботи над журналістським матеріалом

Сім фаз ризику журналіста

Фаза 1. Рішення

Чи потрібно виконувати це завдання саме тут, саме зараз і саме таким способом?

Що зробити

- Перед виїздом сформулювати, що саме потрібно задокументувати і чому для цього потрібна фізична присутність. Розглянути перевірених очевидців, офіційні служби, колег на місці.
- Врахувати, що присутність інших команд нічого не говорить про їхню підготовку та прийнятність ризику для вашої редакції.
- Закріпити правило: будь-хто з команди (редактор, журналіст, оператор) може сказати «не їдемо». Заздалегідь визначити, як це відбувається: кому повідомити, хто змінює завдання, що буде після відмови.
- Розрізняти два рішення: «беремося ми за завдання» і «чи залишаються чинними умови, за яких ми погодилися». Перше ухвалюють до початку, друге перевіряють постійно.

Фаза 2. Підготовка

Що ми знаємо про загрози, чого не знаємо і що робитимемо, якщо план не спрацює?

Що зробити

- Визначити одну обставину, від якої найбільше залежить безпечне завершення (транспорт, зв'язок, конкретна людина, маршрут), і домовитися, що робити, якщо вона зникне.
- Узгодити з редакцією маршрут, очікуваний час повернення, порядок виходу на зв'язок і дії при його втраті. Визначити, хто в редакції стежить за цим. Повідомлення «ми поїхали» не є планом зв'язку.
- Якщо критична залежність неприйнятна (один водій, єдиний телефон із контактами), змінити склад команди або спосіб роботи чи відмовитися від завдання.

Фаза 3. Вхід

Чи відповідає реальна обстановка тому, що ми очікували побачити?

Що зробити

- Перед початком роботи окремо оцінити обстановку: чи відповідає вона очікуванням, де укриття, який вихід. Наявність будівлі поруч ще не означає придатного укриття.
- Заздалегідь визначити, за яких умов команда не починає роботу, навіть якщо все погоджено.
- Обрати один із трьох варіантів: почати роботу, змінити план або не починати. Третій варіант може бути результатом правильної оцінки, а не провалом підготовки.

Фаза 4. Робота

Хто стежить за безпекою, поки команда зайнята матеріалом?

Що зробити

- Перед початком роботи призначити людину, яка стежить за безпековою інформацією й повідомляє про зміни. Якщо команда мала одну-двох осіб, домовитися, як вона перериватиме роботу для повторної оцінки.
- Визначити, хто й за яким сигналом може негайно припинити зйомку чи інтерв'ю без додаткового погодження.
- Обговорити заздалегідь, коли отримання кадру перестає бути пріоритетом.

Фаза 5. Зміна обстановки

Що змінилося і чи можемо ми продовжувати?

Що зробити

- Перед завданням визначити не менше трьох обставин, за яких команда негайно переглядає план.
- Для кожної визначити, хто може першим це помітити, хто має повноваження припинити роботу і як усі підтвердять, що зрозуміли рішення.
- Переглядати не лише маршрут і час, а й спосіб використання наявних ресурсів, зокрема транспорту.

Фаза 6. Вихід

Чи зберігається можливість безпечного повернення і чи знає редакція, що команда завершила виїзд?

Що зробити

- Узгодити до виїзду порядок підтвердження завершення (кому, коли й як повідомляє команда).
- Перед виходом повторно оцінити маршрут, транспорт і стан усіх учасників.
- Після складного завдання провести короткий розбір: що змінити в наступному виїзді.

Фаза 7. Матеріал

Чи не створить публікація нової небезпеки для героїв, джерел, колег або інших людей?

Що зробити

- Перед публікацією переглянути матеріал очима людини, яка хоче встановити з нього якомога більше: місце, час, люди, зв'язки.
- Оцінювати сукупність деталей (голос, одяг, інтер'єр, біографію), а не лише ім'я та обличчя.
- Визначити, хто може зупинити публікацію чи вимагати додаткової перевірки, і порядок реагування, якщо матеріал після виходу створює небезпеку.

Ризик середовища: восьмої фази немає

Що зробити

- Перевірити безпекову політику за двома сценаріями: небезпечне завдання та звичайний робочий день із дорогою, редакцією чи дистанційною роботою вдома.
- Визначити порядок дій на робочому місці під час загрози й можливість змінювати формат роботи, якщо дорога чи приміщення стали небезпечними.
- Не вимагати виконання термінового завдання від людини, яка в цей момент дбає про безпеку свою чи близьких. Передбачити зв'язок із працівниками під час масштабних атак і можливість відпочинку після складних виїздів.

Дмитро Єгоров:

– Безпека – це аналіз ситуації та превентивні кроки. Якось я добирався з одного з населених пунктів. Там був «приліт» на міст. Рух відновили, але я, хоч і витратив більше часу, поїхав в об'їзд, бо ці варвари практикують повторні удари.

Дар'я Зирянова:

– Коли готуєш матеріал біля «нуля», поруч є військові супровідники. Вони стежать за безпековою ситуацією і вчасно дають команду сховатися. А коли працюєш на місцях «прильотів», усе залежить від тебе і журналіста, з яким працюєш. Тож ви знімаєте, розмовляєте з людьми і водночас крутите головою на всі боки – стежите за небом, слухаєте. Головне – розуміти, що навіть найкращий кадр не вартий життя і здоров'я журналіста.

Маргарита Галич:

– У місті треба зважати на БПЛА та КАБи, на FPV-дрони. Навіть якщо ви не військовий журналіст і працюєте з іншими темами, ви не застраховані від атаки. Тому насамперед треба знати, як діяти, якщо ви чуєте FPV-дрон, бо побачити його вдається не завжди. Друга категорія – виїзди в громади, які постійно під обстрілами: та сама історія – дрони, каби. Третя – робота з військовими. Це зовсім інші ризики. Там ви сподіваєтеся насамперед на себе, ніхто не підбіжить і не крикне: «Падай, ховайся, тікай». Треба на 200 відсотків увімкнути всі відчуття – слух, зір, бути максимально зосередженими і працювати на випередження. Військових треба слухати завжди. Навіть якщо ви працюєте не безпосередньо біля окопів чи бліндажів, ви однаково в зоні ризику.

Яків Іванченко:

– Дуже важливо бути однією командою. Всі повинні розуміти, що ми їдемо в небезпечну локацію, і ми повинні знати, що робити, як команда діятиме під час атаки. Кожен має знати, як надати допомогу іншому, де аптечка, як скористатися турнікетом та іншими засобами. загроза може виникнути будь-де, навіть якщо команда не їде на місце удару чи іншу очевидно небезпечну локацію. І навіть для людини, яка вже не раз працювала в небезпечних умовах, такі моменти не стають цілком звичними. Холодок внизу спини відчувається. Коли в «Чуйку» бачиш, як цей дрон спускається і під деревами літає. Будинки знімає. Тобто він будь-якої миті може завернути.



Олександр Соломко:

– Медійники повинні дотримуватися часових обмежень на публікацію фото, відео та прямих трансляцій в умовах, коли інформація з місця події нерідко майже одразу з'являється у соціальних мережах. Необхідно поєднувати оперативність журналістської роботи з вимогами безпеки.

2.2. Підготовка до відрядження у прифронтову зону

Що потрібно взяти з собою?

- **Бронежилет та шолом.**
- **Аптечка.**
- **Технічний захист (за можливості):** наприклад, детектор дронів "Чуйка".
- **Документи.**
- **Техніка:** портативні камери (наприклад, DJI-камери), петличні мікрофони, додаткове світло, штативи, павербанки та запасні акумулятори.
- **Зручний одяг:** штани, футболки, кофта на застібці, зручне взуття.
- **Особистий посуд** (якщо будете довго на позиціях).
- **Гігієна:** сухий душ, вологі серветки.
- **Вода та перекуси:** батончики/горіхи для швидкого відновлення.

Яким має бути захисне спорядження - бронежилет, шолом, захист ніг та голови

За умов сучасної високотехнологічної та дронової війни провідні українські воєнкори мають різні погляди на комплектацію броні, проте вони одностайні в головному — важкі армійські плитоноски часів АТО більше не відповідають викликам сучасності.

Під час дискусії на цю тему, проведеної НСЖУ, окреслились три підходи до індивідуального захисту:

1. Концепція повсякденної легкої броні: Дмитро Власов (BBC)

Головна теза: «Бронежилет рятує від куль. А вбивають зараз осколки».

Позиція: важкі 15-кілограмові жилети краще залишити у багажнику.

Рішення: застосування м'яких, протиосколкових жилетів прихованого носіння (вагою 2–3 кг). Вони анатомічні, закривають боки й пахви. Їх можна носити під звичайним одягом цілий день, не привертаючи зайвої уваги ворожих безпілотників чи зловмисників.

2. Концепція максимального маскування та легких балістичних плит: Станіслав Кухарчук («Інтер»)

Головна теза: «Синій бронежилет — це мішень».

Позиція: легкі жилети прихованого носіння на передовій неефективні проти серйозних уламків. В умовах, коли пішки доводиться йти до 15–20 км, вага та непомітність є критичними.

Рішення: використання плитоносок із полегшеними плитами з балістичного поліетилену (3-й клас захисту, вага близько 1,6 кг) та протиуламковими камербандами. Захист голови й шиї є обов'язковим (для захисту від уламків та запобігання баротравмам використовуються активні навушники й коміри).

3. Модульний підхід та пріоритет мобільності: Мар'ян Кушнір («Радіо Свобода»)

Головна теза: «Захист треба збирати під себе».

Позиція: мобільність та швидкість рухів рятують життя так само, як і броня. Крім того, тривале носіння надважких жилетів «вбиває» хребет журналіста, знижуючи його боєздатність та концентрацію.

Рішення: індивідуальне комбінування елементів. Основа — полегшені керамічні чи поліетиленові плити класу 3+ (вагою до 2 кг кожна). Обов'язкове нарощування балістичних пакетів (кевлару) на життєво важливі зони: захист шиї (комір), який неодноразово рятував колег від смертельних поранень, захист живота та боків. Натомість від наплічників та захисту ніг воєнкор відмовляється заради збереження швидкості та мобільності пересування.

Порівняльна таблиця варіантів захисного спорядження

Елемент захисту	Підхід Д. Власова (Повсякденний/Прихований)	Підхід С. Кухарчука (Фронтовий/Маскувальний)	Підхід М. Кушніра (Модульний/Мобільний)
Клас захисту плит	Без жорстких плит (м'який балістичний захист)	3 клас (балістичний поліетилен)	Клас 3+ (полегшені плити)
Захист шиї та голови	Стандартний шолом	Шолом + захист шиї + активні навушники від контузій	Шолом + обов'язковий жорсткий балістичний комір
Захист ніг та кінцівок	Відсутній (акцент на анатомічну майку)	Відсутній (пріоритет ходьбі на великі відстані)	Свідомо знятий (наплічники та захист ніг заважають мобільності)
Маркування (PRESS)	Повністю приховане під цивільним одягом	Маленька сіра наліпка для ідентифікації «своїми» на КСП	Повністю відсутнє з 2022 року (приховане носіння)
Колір спорядження	Нейтральний цивільний одяг поверх броні	Койот (під колір випаленого степу Донеччини) або чорний	Чорний, олива або пісок (природні цивільні кольори)
Вага комплекту	2–3 кг	Легкий (піднімається одним пальцем) + протиуламкові камербанди	Близько 6 кг (разом із кевларовими модулями)

Який варіант обрати під себе?

Очевидно, що універсального комплекту захисту, який ідеально підійде для будь-якого виїзду, не існує. Журналіст має тверезо проаналізувати ризики та збирати індивідуальний комплект під конкретне завдання, фізичний стан і сезон:

Для роботи у відносному тилу прифронтової зони (евакуація, робота в лікарнях, інтерв'ю на вулицях міст, де є загроза раптового прильоту або атаки FPV): обирайте м'який протиосколковий жилет прихованого носіння.

Для безпосереднього виїзду «на нуль» або в безпосередню зону бойових дій (робота з артилеристами, піхотою, мінометниками): ваш вибір — полегшена плитоноска нейтральних тактичних кольорів з балістичними поліетиленовими чи керамічними плитами класу 3 / 3+.

Обов'язково посилюйте вразливі зони: не нехтуйте балістичним коміром для захисту шиї — за статистикою воєнкорів, саме він найчастіше рятує від смертельних поранень осколками артилерії. Пам'ятайте головне: найкращий бронежилет — це той, який вдягнений на вас у момент вибуху, а не лежить у багажнику автомобіля.

Яким має бути технічний захист

Оскільки сьогодні російські дрони перетворилися на найбільшу загрозу для українських медійників, традиційних засобів пасивного захисту (бронежилет та шолом) більше не достатньо. Сьогодні детектори дронів, портативні джерела живлення та засоби стабільного зв'язку вже є обов'язковими елементами екіпірування журналіста.

1. Детектори дронів: новий обов'язковий стандарт безпеки

Для роботи у прифронтових зонах або ж виїзді до «нуля» детектор став такою ж базовою річчю, як аптечка.

Пристрої радіоелектронної розвідки (РЕР) працюють у пасивному режимі — вони сканують ефір, аналізують радіочастоти й не випромінюють власних сигналів, тобто не демаскують знімальну групу. Тим самим дають можливість вчасно зафіксувати наближення ворожого FPV-дрона чи розвідника, оцінити рівень небезпеки й оперативно ухвалити рішення: знайти укриття, змінити маршрут або скасувати зйомку.

Які моделі доступні українським медійникам?

- **«Чуйка» (версії 3.0 та Pro):** компактні портативні пристрої від українського розробника BlueBird Tech. Вони ефективно виявляють сигнали більшості російських безпілотників, працюють автономно і є надзвичайно простими в експлуатації («сідаєш у машину, вмикаєш і їдеш»).
- **D-VISION:** сучасний широкодіапазонний детектор (500–8700 МГц), який дозволяє ідентифікувати цифрові та аналогові сигнали, розрізняючи побутовий Wi-Fi від військового дрона. Суттєва перевага моделі — можливість перехоплення та відображення аналогового відео безпосередньо з камери БпЛА, що дає журналісту точне розуміння, куди саме дивиться ворожий пілот.
- **Важливе застереження:** жоден прилад не гарантує захисту на 100%. Наприклад, сучасні FPV-дрони на оптоволокні не випромінюють радіосигналів, тому РЕР-детектори їх не бачать. Пристрій є лише помічником для оцінки ризиків, а не абсолютною панацеєю.

2. Допоміжні технічні засоби захисту та життєдіяльності

Крім систем виявлення безпілотників, технічна безпека знімальної групи на виїзді включає ще кілька критичних позицій:

- **Активні тактичні навушники:** військові кореспонденти (зокрема Станіслав Кухарчук) наполягають на їх обов'язковому використанні. Під час артилерійських обстрілів, прильотів КАБів чи підривів на мінах вони автоматично глушать небезпечні звукові хвилі вибуху, захищаючи вуха від важких баротравм та контузій, але водночас посилюють тихі звуки довкола.
- **Портативні джерела живлення (зарядні станції та павербанки):** забезпечують безперебійну роботу засобів зв'язку, камер, телефонів та самих детекторів дронів у зонах, де повністю зруйнована енергетична інфраструктура.
- **Супутниковий зв'язок (термінали типу Starlink):** забезпечують стабільний інтернет-канал для швидкої передачі оперативних матеріалів та координації з редакцією у зонах, де мобільний зв'язок повністю відсутній або заглушений засобами РЕБ.

НСЖУ через мережу Центрів журналістської солідарності надає медійникам детектори «Чуйка» у безкоштовний тимчасовий прокат. Скористайтеся цією можливістю перед кожним виїздом у кілзону.

Правила, які слід враховувати:

- ☑ **Не нашкодь.** Жодна новина не варта життя людей.
- ☑ **Обережність.** Не можна публікувати орієнтири місцевості або деталі, якими може скористатися ворог.
- ☑ **Слухайте військових.**
- ☑ **Оцінюйте мобільність групи.** Працювати великою командою — це додатковий ризик, тож намагайтеся оптимізувати роботу.
- ☑ **Не пристібайте паски на небезпечних ділянках.** При загрозі удару дрона можна покинути автомобіль за лічені секунди.
- ☑ **Узгоджуйте матеріали перед публікацією.**
- ☑ **Не вимагайте від себе забагато.**
- ☑ **Дбайте про ментальне здоров'я:** вчасно робіть паузи, використовуйте методики психологічного розвантаження.

Важливо:

1. Оцінювати безпекову ситуацію перед кожним виїздом незалежно від відстані до лінії фронту.

Враховувати актуальні загрози, характер атак, ситуацію в конкретній громаді та можливість її швидкої зміни.

2. Завчасно планувати маршрут і варіанти виходу із зони небезпеки.

Знати місцевість, дороги, укриття, потенційно небезпечні ділянки та місця, де можна отримати медичну допомогу. Враховувати можливі проблеми зі зв'язком і навігацією.

3. Не покладатися на один засіб або технологію як на гарантію безпеки.

Антидронові детектори, бронезахист, маркування PRESS та інше спорядження є лише частиною системи безпеки й не замінюють оцінки ситуації та власної пильності.

4. Мати чіткий алгоритм дій у разі дронової загрози та враховувати ризик повторних ударів.

За появи ознак небезпеки не намагатися визначати тип дрона, а негайно шукати укриття. Після першого удару не вважати небезпеку минулою.

5. Посилювати редакційні алгоритми безпеки та постійний зв'язок із журналістом.

Редакція має знати маршрут і місце перебування працівника, підтримувати зв'язок під час роботи та мати визначений порядок дій у разі втрати контакту. За потреби координуватися з відповідними службами та військовими.

6. За можливості не працювати в небезпечних умовах наодинці та залучати людей, які добре знають місцевість і поточну ситуацію.

Особливо це важливо для знімальних груп та роботи на територіях із високим рівнем загрози.

7. Регулярно проходити практичні безпекові та домедичні тренування.

Навчання мають передбачати не лише теорію, а й відпрацювання алгоритмів у наближених до реальних умовах.

8. Регулярно перевіряти та оновлювати засоби індивідуального захисту й аптечки.

Журналісти мають володіти практичними навичками користування IFAK, зокрема накладання турнікета, і регулярно поновлювати ці навички.

9. Враховувати особливості видимості журналіста під час роботи.

Маркування PRESS не гарантує захисту, тому варто оцінювати одяг, спорядження, автомобіль та інші фактори, які можуть привертати увагу або створювати додатковий ризик.

10. Дотримуватися правил роботи на місці удару та обмежень щодо поширення інформації.

Не наближатися до небезпечних зон через альтернативні маршрути всупереч обмеженням, не публікувати інформацію одразу після удару та враховувати встановлені правила щодо чутливих об'єктів.

11. Розглядати страхування як складову безпеки журналістів, які працюють у небезпечних громадах на постійній основі.

Механізми страхування мають враховувати не лише відрядження, а й ситуацію медійників, які живуть і працюють у прифронтових населених пунктах.

12. Забезпечувати доступність безпекового навчання та ресурсів для малих і локальних редакцій.

Йдеться про захисне спорядження, аптечки, засоби зв'язку, навчання та інші ресурси, які для невеликих медіа можуть бути фінансово складними.

13. Формувати в редакціях культуру, у якій безпека має пріоритет над матеріалом.

Журналіст і редакція мають бути готовими вчасно припинити роботу або змінити план, якщо рівень загрози зростає. Професійна мета не повинна переважати над необхідність повернутися з роботи живим.

Олеся Приходько:

– Змінилася підготовка до відряджень: заздалегідь слід зібрати максимально детальну інформацію про маршрут, контакти військових, місцевість, найближчі лікарні тощо. Особливо важливою вона є у місцях, де відсутній мобільний зв'язок. Навички, відпрацьовані під час навчання з домедичної допомоги, спрацьовують на рівні «машинальної пам'яті», дають можливість не розгубитися. Ваша особиста безпека – на першому місці.

Саме тому добре споряджена аптечка обов'язково має бути із собою. Журналіст має не лише розуміти, як нею користуватись, а й вміти накласти турнікет, тампонувати рану, перев'язати тощо. Для цього необхідно регулярно відпрацьовувати знання й навички з тактичної медицини. Бажано в умовах, що моделюють стресову ситуацію, наближену до реальних подій в містах підвищеної загрози.



Під час дискусії у Дніпровському ЦЖС

Ольга Гончар:

– Важливий аспект безпеки – знання місцевості. Коли після удару територію перекривають, добре знання міста, районів і можливих маршрутів допомагає журналістам орієнтуватися на місці, не порушуючи встановлених обмежень. Водночас, журналістам важливо заздалегідь знати, де розташовані укриття, адже не всюди вони мають зрозумілі вказівники. А ще – пам'ятати про повторні удари та не нехтувати власною безпекою заради кадру.

Ганна Логвиненко:

– На початку війни ми ховалися від «градів», зараз вони – найменша проблема. Найбільша – FPV-дрони і все, що з ними пов'язано. Детектори на кшталт «Чуйки» чи «Цукорка» допомагають лише проти аналогових дронів, а ворог уже перейшов на цифрові та на оптоволокно, які не фіксує жоден прилад. Тому обов'язково бронежилет, каска і правильна аптечка – з кількома турнікетами, кровоспинними бинтами тощо. Усе це обов'язкове навіть на прильотах у місті, бо може врятувати життя. І ще – дивитися і слухати. Є моніторингові канали, але якщо ви на прифронтовій території і щось почули чи побачили, якась «пташка» неправильно летить – уже треба насторожитися, бо це може бути зовсім не пташка.



Іван Магуряк:

– Зараз підготовка до виїздів вимагає ще більшої ретельності. Багато колег переходять на формат роботи поодинці, адже це часто мобільніше та безпечніше. Не потрібно шукати засоби захисту чи логістику для цілої знімальної групи. Проте це й додатковий стрес, бо ти фактично всюди сам. Якщо ви плануєте висвітлювати військові теми, спершу потрібно детально вивчити мілітарний контекст, зрозуміти, про що саме ви хочете розповісти, шукати ексклюзивні людські історії, а не просто стандартну зйомку, і пам'ятати про самоцензуру. Перший виїзд на фронт чи у стабпункт – це завжди тест-драйв для вас самих. Ви дізнаєтеся, як ваш організм реагує на кров, поранення, вибухи та вразливі умови. Боятися – це абсолютно нормально. Бо якщо ви не боїтеся, у вас притуплюється інстинкт самозбереження, що може призвести до трагічніших наслідків.

Вікторія Хома:

– У кожній роботі в тих регіонах ти мусиш адаптуватись до ситуацій. Якщо військові кажуть, що на об'єкт іти заборонено, виконуєш це прохання. Адже це питання безпеки не лише твоєї команди, а й тих людей, до яких ти приїжджаєш. Не можна показувати геолокації чи приховані позиції, щоб ворог не скористався цим.

2.3. Безпека журналістів в умовах загрози БпЛА

Дронова загроза вже не обмежується лінією фронту: дрони (а особливо FPV) працюють на десятки кілометрів углиб.

Тож дронова безпека для медійника — це не один пристрій, бронежилет чи окремий прийом. Це працює в комплексі:



Детектор не побачить усі типи дронів, бронежилет не замінить укриття, а засіб протидії без тренування може виявитися марним. Завдання медійника — не ризикувати заради кадру, а мати заздалегідь продуманий алгоритм, який допоможе залишитися живим і продовжити роботу.

Важливо, або 10 правил, що рятують життя:



Надягайте захист завчасно. Бронежилет і каска мають бути на вас ще до заїзду в район із реальною дроновою загрозою. Орієнтиром можуть бути антидронові сітки над дорогами: якщо вони почалися, захист уже має бути вдягнений. Аптечка й турнікети — у легкодоступному місці.



Почули чи побачили дрон — реагуйте одразу. Не витрачайте секунди на визначення, «наш» він чи ворожий, і не намагайтеся отримати ексклюзивний кадр. Інструктори радять виходити з найгіршого сценарію: ніяких «це наш» чи «це просто розвідник» — тільки швидка реакція. Не працюйте в навушниках.



Детектор і антидронові сітки — лише допоміжні засоби. Можливості детектора залежать від типу сигналу; FPV на оптоволокні радіодетектор не фіксує. Антидронові сітки можуть ускладнювати роботу дрона, але не створюють стовідсоткової безпеки. Тому постійно дивіться і слухайте.



Не намагайтеся відбиватися підручними засобами. Каміння, палиці чи інша імпровізована «оборона» забирають секунди, потрібні для пошуку укриття. Чим далі від вас упаде й вибухне дрон, тим меншим буде ризик ураження.



Автомобіль не є укриттям. FPV може рухатися швидше за автомобіль і переслідувати рухому ціль. Якщо дорожня ситуація дозволяє, зупиніться, залиште машину, розосередьтеся й шукайте реальне укриття. Конкретні дії завжди визначайте за обстановкою.



Після першого удару чекайте повторного. Не виходьте з укриття одразу й не біжіть усією командою до автомобіля чи постраждалих. Якщо допомогу вже надають, одна людина має тільки стежити за небом і слухати: той, хто переносить пораненого, швидко втомлюється і може не почути наступний дрон. Якщо машина на ході і це можна зробити без додаткового ризику, її варто перемістити хоча б на 10–15 м від точки влучання — під дерева чи у двір.



Нерухомий дрон теж може бути загрозою. Так званий «ждун» може годинами лежати на узбіччі, зупинці чи в траві, а оператор — підняти його, коли наблизиться людина або автомобіль. Не підходьте до такого дрона з жодного боку, не торкайтеся корпусу чи оптоволокна. Відійдіть на безпечну відстань, попередьте інших і повідомте військових, ДСНС або поліцію.



Не торкайтеся уламків і батарей. Збитий або пошкоджений дрон не означає знешкоджений. Особливо небезпечні літієві акумулятори: навіть відокремлена пошкоджена батарея може раптово вибухнути й спричинити хімічні опіки. Знімайте уламки лише з безпечної дистанції.



Уникайте роботи в сутінках і темряві. Уночі дрон із тепловізійною камерою може бачити людину, тоді як журналіст не бачить ані самого БпЛА, ані найближчого укриття. Плануйте роботу так, щоб затримка не залишила команду в незнайомій місцевості без чіткого маршруту повернення.



Однієї лекції недостатньо — алгоритми треба тренувати. Реакція на дрон, вихід з авто, пошук укриття, допомога пораненому мають бути відпрацьовані до автоматизму. Детектор, бронежилет чи інший засіб без практики не замінять навичок.



Євген Хрипун:

— Якщо ви щось почули — не намагайтеся визначити, наш це дрон чи ворожий. Ховайтеся. Треба бути екіпірованим. У моєму рюкзаку фактично все моє життя – те, що потрібно для роботи і виживання. Якщо вже заїхав у прифронтову зону, треба розуміти, як ти будеш працювати і як повернешся назад.

На фото: Євген Хрипун висвітлює евакуаційну місію «Білих янголів» у Межову, Дніпропетровщина. Вересень 2026 р.

Але найважливіше – не втрачати розуміння, заради чого ти туди їдеш. Ми маємо показувати людям, що там відбувається, але журналіст має повернутися живим.

Олеся Приходько:

— Дуже важливий момент – зв'язок. У деяких населених пунктах він фактично відсутній. Тому ми домовляємося з тими, хто може нас шукати у разі проблем. Наприклад, із поліцейським підрозділом «Білі янголи». Ми повідомляємо, у якому селі працюватимемо і до якої години маємо виїхати. Якщо до визначеного часу не виходимо на зв'язок, вони розуміють, що треба нас шукати.

Турнікет має бути з вами завжди. Це маленька річ, яка займає дуже мало місця, але може врятувати життя. Навіть якщо ви просто гуляєте містом, він має бути поруч.

Віктор Ожогін:

— Для журналіста важлива не тільки технічна «Чуйка». Потрібна ще й власна «чуйка» в голові — здатність оцінювати ситуацію і вчасно зупинитися. Турнікет і аптечка – це не додаткові речі. Вони мають бути обов'язковими. І журналіст має знати, як ними користуватися. Так само важливо, щоб журналісти проходили навчання. Не просто один раз послухали лекцію, а регулярно повторювали навички. Бо в реальній ситуації все відбувається за секунди.

І ще одна важлива річ – відповідальність редактора. Телебачення – це колективна робота. Якщо редактор відправляє знімальну групу, він відповідає за неї. Треба розуміти, куди вона їде, що там відбувається і які ризики.

Тож спорядження, підготовка, супровід, зв'язок і відповідальність редакції – це не окремі речі. Вони мають працювати разом.

Сергій Томіленко:

— Люди іноді ставляться до антидронового засобу майже як до оберега. Але емоційна потреба в такій опорі не змінює технічних обмежень. Обладнання потрібно використовувати разом із навчанням та актуальною оцінкою загроз.

Де журналісту взяти детектор дронів

Журналісти можуть безоплатно взяти детектор у тимчасове користування в Центрах журналістської солідарності НСЖУ. Обладнання працює за принципом ротації: після відрядження його потрібно повернути, щоб ним могли скористатися інші медійники. Через попит краще домовлятися про отримання заздалегідь.



На фото — передані партнерами детектори дронів для мережі ЦЖС НСЖУ, червень 2026 р.

- **Київський ЦЖС** — «Чуйка». Ілля Суздалєв, 050 680 52 04.
- **Харківський ЦЖС** — «Чуйка», D-VISION. Ганна Черненко, 095 421 54 77.
- **Запорізький ЦЖС** — «Чуйка». Наталя Кузьменко, Валентина Манжура 096 277 53 52
- **Дніпровський ЦЖС** — «Чуйка». Наталя Назарова, 050 919 84 79
- **Сумський ЦЖС** — «Чуйка». Володимир Садівничий, 050 582 25 17

2.4. Тактична медицина та домедична допомога

Тактична медицина та домедична допомога – це не лише знання про турнікет чи вміст аптечки. Це – передусім розуміння пріоритетів, уміння діяти в умовах стресу та готовність допомогти собі, колезі чи іншій людині, не наражаючи на додаткову небезпеку ні постраждалого, ні себе.



Важливо: спочатку – власна безпека

Перше правило домедичної допомоги в умовах обстрілів – не ставати ще одним постраждалим. Перед тим як наближатися до пораненого, необхідно оцінити ситуацію навколо.

Якщо обстріл триває, існує загроза повторного удару або поблизу є інші небезпечні чинники, не можна бездумно кидатися на допомогу. Насамперед потрібно подбати про власну безпеку та безпеку команди, за можливості перейти в укриття й діяти відповідно до обставин та отриманої підготовки.

5 правил,
як врятувати іншого, не втративши себе

1



Оцініть небезпеку.

Перш ніж наближатися до постраждалого, переконайтеся, що це не створює неприйнятного ризику для вас та інших.

2



Не ігноруйте загрозу повторного удару.

Після вибуху небезпека може зберігатися. Не поспішайте повертатися на відкриту ділянку, доки ситуація не дозволяє безпечно діяти.

3



Викликайте екстрену допомогу, щойно це можна зробити безпечно.

Повідомте місце події, кількість постраждалих, характер видимих травм і відомі обставини.

4



Дійте в межах своєї підготовки.

Навіть бажання допомогти не виправдовує дій, які можуть погіршити стан постраждалого або наразити на небезпеку інших.

5



Не забувайте про команду.

Якщо ви працюєте не самі, розподіліть завдання: хто викликає допомогу, хто готує аптечку, хто стежить за ситуацією навколо.



Заняття з тактичної медицини в Центрі журналістської солідарності у Харкові проводить інструктор Центру національного спротиву Харківщини. Він поєднав теорію з практикою за алгоритмом MARCH: як оцінити стан постраждалого, зупинити масивну кровотечу, правильно працювати з турнікетом, тампонувати рану та – головне – діяти послідовно в умовах стресу.

Алгоритм MARCH, послідовність, що допомагає не розгубитися

Один із ключових інструментів тактичної медицини – алгоритм MARCH. Він допомагає визначити пріоритети під час оцінювання стану пораненого та надання допомоги в умовах, коли часу обмаль, а стрес заважає зосередитися.

MARCH охоплює п’ять напрямів:

- **M – Massive bleeding:** виявлення та зупинка масивної кровотечі.
- **A – Airway:** оцінювання й забезпечення прохідності дихальних шляхів.
- **R – Respiration:** оцінювання дихання та виявлення небезпечних порушень.
- **C – Circulation:** оцінювання кровообігу та ознак порушення циркуляції крові.
- **H – Hypothermia / Head injury:** запобігання переохолодженню та врахування травм голови.

Разом з тим, алгоритм задає послідовність пріоритетів, але не замінює практичного навчання. Щоб правильно застосовувати його, потрібно пройти підготовку під керівництвом кваліфікованого ін-

структора й відпрацювати відповідні дії. Водночас він дає головне: допомагає зосередитися на найважливішому в критичні хвилини, коли рахунок може йти на секунди. Чітка послідовність дій дає змогу не розпорошувати увагу та зменшувати ризик смертей, яким можна запобігти.

Масивна кровотеча: чому важливо вміти користуватися турнікетом

Критична кровотеча належить до найнебезпечніших станів, за яких швидке й правильне надання допомоги може врятувати життя. Саме тому вміння розпізнавати масивну кровотечу та знати принципи її зупинки має бути одним із пріоритетів під час підготовки журналістів.



Для зупинки масивної кровотечі слід знати:

- як розпізнати масивну кровотечу;
- для чого призначений турнікет і в яких випадках його застосовують;
- як правильно накладати турнікет відповідно до пройденого навчання;
- як оцінити, чи вдалося зупинити кровотечу;
- як діяти після накладання турнікета до передавання постраждалого медикам;
- як повідомити медичним працівникам про виконані дії.

Водночас не всі кровотечі можна зупинити турнікетом. Тому важливо також опанувати тампонування ран і використання відповідних перев'язувальних засобів. Ці навички необхідно відпрацьовувати практично, адже спроба вперше застосувати медичний засіб у критичній ситуації може коштувати дорогоцінного часу.

Не менш важливо вміти допомогти собі. Журналіст, який працює в небезпечних умовах, має розуміти, як скористатися власною аптечкою, якщо поранення зазнав він сам і поруч немає людини, яка може негайно надати допомогу.

Дихання, переохолодження та підготовка до евакуації

Після першочергових дій важливо продовжувати оцінювати стан постраждалого. Відповідно до алгоритму MARCH, необхідно звернути увагу на прохідність дихальних шляхів, дихання, ознаки порушення кровообігу, ризик переохолодження та можливу травму голови.

Окремо відпрацювати:

- оцінювання стану постраждалого та розпізнавання ознак його погіршення;
- перевірку дихання відповідно до засвоєного алгоритму;
- дії в межах своєї підготовки в разі порушення дихання;
- запобігання переохолодженню пораненого;
- підготовку постраждалого до передавання медикам та транспортування.

Переміщення пораненого також потребує знань і підготовки. Не слід автоматично тягнути людину з місця події: спочатку потрібно оцінити небезпеку, визначити, чи необхідне негайне переміщення, та зважити можливі ризики. Спосіб евакуації залежить від обставин, стану постраждалого й рівня підготовки тих, хто надає допомогу.

За можливості необхідно дотримуватися вказівок екстрених служб і медичних працівників. Під час передавання постраждалого важливо повідомити, що саме сталося, які ознаки стану вдалося виявити, які засоби застосовувалися та які дії вже виконано.

Аптечка: важливо не лише мати, а й уміти користуватися

Аптечка – обов'язкова складова підготовки журналіста, який працює в умовах підвищеної небезпеки. Однак сама її наявність не гарантує, що в критичний момент людина зможе швидко надати допомогу.

Перед виїздом потрібно перевірити комплектність аптечки, придатність засобів до використання та їхню доступність. Особливо важливо, щоб засоби для зупинки критичної кровотечі не були заховані на дні сумки або серед особистих речей.

Зверніть увагу на такі правила:

- Заздалегідь ознайомтеся з вмістом аптечки та призначенням кожного засобу.
- Перевірте справність і придатність медичних виробів до використання.
- Розмістіть аптечку так, щоб її можна було швидко дістати.
- Навчіться користуватися наявними засобами до того, як виникне надзвичайна ситуація.
- Регулярно перевіряйте аптечку та поповнюйте використані або відсутні засоби.
- Переконайтеся, що колеги знають, де лежить аптечка та як скористатися її вмістом у межах своєї підготовки.

Комплектація аптечки має відповідати умовам роботи, ризикам і рекомендаціям фахівців із домедичної допомоги. Для роботи в небезпечних районах особливо важливо мати засоби для зупинки критичної кровотечі та вміти ними користуватися.



Журналісти відпрацьовують техніки допомоги

Підготовка має бути практичною та регулярною

Олександра Суфіянова:

– Потрібно більше самостійно працювати з турнікетом – це допомагає краще запам'ятати алгоритм дій у надзвичайній ситуації. Варто також планувати для себе повторні навчання. Практика має охоплювати й тампонуванням ран, оцінюванням стану постраждалого та його переміщення у безпечніше місце.



Ганна Черненко:

– Ми звикли думати про камеру, звук, кадр, героя та матеріал. Але в зоні підвищеного ризику потрібно також знати, як діяти, якщо постраждав ти або людина поруч. Ніхто не знає, коли йому/їй доведеться відкласти зйомку, щоб допомогти пораненим.

Домовтеся про дії команди заздалегідь

У надзвичайній ситуації важливо не лише те, що вміє кожен окремий журналіст, а й те, наскільки злагоджено працює команда. Коли всі розуміють свої завдання, це допомагає уникнути плутанини й не втрачати час.

Тож перед виїздом обговоріть:

- де лежить аптечка та хто відповідає за її перевірку;
- хто викликає екстрені служби в разі поранення;
- хто надає домедичну допомогу, якщо це безпечно;
- хто стежить за ситуацією навколо та попереджає команду про загрози;
- як організувати вихід із небезпечної ділянки й передавання постраждалого медикам;
- як підтримувати зв'язок із редакцією та повідомляти про надзвичайні обставини.

Якщо журналіст працює самостійно, ці питання також потрібно продумати заздалегідь: повідомити редакції маршрут і місце роботи, мати доступні засоби зв'язку, знати, як викликати допомогу, та підготувати аптечку.

Отже, тактична медицина та домедична допомога – невіддільна складова професійної безпеки журналіста. Навчатися цьому та відпрацьовувати навички до автоматизму слід постійно. І не відкладайте навчання до моменту, коли воно стане життєво необхідним. Підготовка, справна аптечка та чітке розуміння своїх дій допомагають не розгубитися в критичній ситуації й зробити все можливе для збереження життя – власного та людей поруч.



2.5. Психологічна безпека та профілактика вигорання

Щоденна фіксація воєнних злочинів росії, робота під обстрілами та хронічний стрес не минають безслідно. Вони трансформуються у глибоке професійне вигорання, синдром втоми від співчуття, депресивні стани або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Психологічна стійкість медійника у 2026 році стала базовим елементом виживання: журналіст, який втрачає внутрішню рівновагу, втрачає й пильність, що в бойових умовах може коштувати життя.



Треба підпис під фото

Розуміючи, що ментальне здоров'я є фундаментом професійної професійності, НСЖУ та Мережа Центрів журналістської солідарності вивели напрямок психосоціальної підтримки у пріоритет. Відштовхуємось від того, що психологічна безпека — це не просто вміння «тримати себе в руках», а володіння чіткими, усвідомленими інструментами самодопомоги та взаємопідтримки в редакціях. Іншими словами, турбота про свій емоційний стан є проявом високої професійної відповідальності, а не слабкості. Тож як стабілізувати себе під час і після стресових подій та зберегти ресурс для подальшої роботи?

Рекомендації від Ольги Лоцман:

1. Оцінюйте власний рівень напруження, перевіряйте свій «внутрішній термометр» за шкалою від 0 до 10.

0–2 – людина спокійна, зосереджена, може нормально мислити й діяти.

3–4 – легке напруження, втома чи занепокоєння, які ще не заважають працювати.

5–7 – напруження вже відчутне: може пришвидшуватися серцебиття, ставати поверхневим дихання, складніше концентруватися, думки можуть «ходити по колу».

8–10 – сильне напруження, страх, паніка, тремтіння, розгубленість.

Упродовж дня запитувати себе: *«На скільки балів я зараз?»*

Якщо рівень напруження сягає **5–7**, варто зробити коротку паузу для саморегуляції.

При **8–10** спершу потрібні стабілізація й відчуття безпеки, а вже потім – робочі завдання.

Якщо рівень напруги зменшується на один-два бали – це вже добре.

2. Використовуйте техніку «Стопи – видих – орієнтація – дія»

Цей алгоритм дій допоможе, коли вибух стався щойно, тіло напружене від страху, а журналіст має працювати або виходити в прямий ефір.

- Поставити стопи на підлогу чи землю і відчути опору.
- Потім – зробити видих трохи довшим за вдих.
- Далі – повернути себе до реальності: *де я зараз? Яка сьогодні дата? Хто поруч зі мною? Що відбувається?* І лише після цього визначити найближче конкретне завдання.

3. Поверніть увагу до теперішнього моменту

Це знайома багатьом вправа **5–4–3–2–1**.

- Побачити п’ять предметів і звернути увагу на дрібні деталі.
- Відчути на дотик чотири речі – поверхню столу, тканину одягу, ручку, телефон.
- Прислухатися до трьох звуків.
- Звернути увагу на два запахи та спробувати щось на смак.

Послідовність цих дій необов’язкова. Сенс цих вправ у тому, щоб повернути себе у «тут і зараз», відчути тіло та опору, і вже після цього діяти усвідомлено.

4. «Спочатку людина, потім репортаж»

Умовна ситуація: журналіст приїхав після удару по житловому будинку. Перед ним людина, яка втратила близького. *Що робити?*

Насамперед встановити контакт. Представитися. Пояснити, навіщо потрібна розмова.

Поставити кілька запитань, не тиснути і дати співрозмовнику право відмовитися. Людина після пережитого може поводитися по-різному: плакати, мовчати, перебувати у заціпенінні, відмовлятися говорити.

Завдання журналіста – не створювати надмірного емоційного напруження. Іноді професійно виконати свою роботу – означає не домогтися будь-якою ціною потрібної цитати, а вчасно побачити людину за майбутнім сюжетом чи текстом.

5. Коли чужий біль «доганяє» пізніше

Журналіст приїхав на місце трагедії, записав інтерв'ю, повернувся до редакції. Написав текст або змонтував сюжет. Роботу завершено. *Але чи завершилася для нього сама історія?* Ні, бо побачене й почуте може повертатися навіть через роки. *Як розвантажуватись у таких сладних випадках?*

- Проговорити свої переживання з людиною, якій довіряєш, або виписати ці переживання на папері.
- Налаштувати своє ставлення до цього як до професійного обов'язку.
- Якщо не «відпустить», треба індивідуально попрацювати з психотерапевтом.

Важливо й просто помічати, що з тобою відбувається. Хоча б раз на день ненадовго зупинитися і подумати: *«Як минув мій день? Що вдалося? Що було не так? Що можна було зробити інакше?»* Бо постійний стрес може проявлятися не лише очевидним страхом, а й дратівливістю, образливістю, підозрілістю та іншими змінами у поведінці.

6. Коли варто звернутися до фахівця

Загальний орієнтир: якщо проблеми з ментальним здоров'ям тривають два тижні, це вже привід звернутися по професійну допомогу. Бо журналіст під час війни щодня може розповідати про чужі втрати, страх і біль.

Важливо розуміти, що професійність – це не здатність нічого не відчувати. Це вміння розпізнати, що відбувається з тобою, повернути себе у «тут і зараз», виконати свою роботу – і не залишитися наодинці з тим, що ця робота залишила всередині.



Світлана Залізецька:

– Доводилось виїжджати для підготовки репортажів на лінію зіткнення, на прифронтові території. Все, що там бачиш, буквально вибиває з колії – суцільні руйнування, обстріли, загиблі, поранені… Мені дуже допомагають в такій ситуації вправи «камінчик», коли я буквально «вростаю» в землю, напружую все тіло, щоб відчути кожну його клітину. Стаю твердою, немов камінчик, і подумки говорю собі: «Я тут і зараз, ось мої руки, я відчуваю під ногами землю, ось моя камера. Мої очі все бачать. Я працюю, все буде добре.»

А, буває, додаю вправи на дихання, щоб заспокоїтись і працювати. Це стабілізує мій психологічний стан, повертає впевненість… Ми ці вправи часто повторюємо на тренінгах із психологічної безпеки. Я переконана, що такі заняття дуже потрібні журналістам, щоб вони могли нормально працювати і відновлюватись після емоційного напруження.



Юлія Сафронова:

– Щодня у нашому місті ворожі обстріли, влучання в житлові будинки, поранені чи загиблі, люди, які щойно втратили дім чи близьких. А журналісту треба працювати. Та ми ж теж звичайні люди, нам також страшно, і ми можемо розгубитися. Тому перш, ніж говорити з травмованими людьми, ми самі маємо повернути собі психологічну рівновагу. Саме цьому нас вчать на таких тренінгах.

Коли опиняюся на місці прильоту, найперше стараюся оцінити ситуацію, прислухатись до себе – що саме зараз відбувається зі мною. Якщо відчуваю сильне напруження, не можу сконцентруватися, пришвидшується серцебиття, розумію, що для того, щоб нормально відпрацювати, потрібна саморегуляція. Мені особисто в таких випадках допомагає алгоритм швидкої стабілізації, який ми постійно відпрацьовуємо на тренінгах: «Стопи. Видих. Орієнтація. Дія.»



Інесса Атаманчук:

– Серед відомих способів розвантаження – можливість проговорити свої переживання з людиною, якій довіряєш, або описати їх. Мені особисто цей спосіб дуже допомагає, коли поділишся з кимось. А якщо ще й напишеш, з'являється погляд на ситуацію збоку. Ти її пережив і дивишся вже очима не учасника, а спостерігача.

А ще після цього я займаюся чимось для душі – спілкування з природою, музика, поезія, заняття спортом теж дуже допомагають мені відновлюватися після таких важких переживань. Одним словом, тренінги з психологічної безпеки для всіх нас дуже важлива точка опори і знання, які допомагають вийти з екстремальних ситуацій з менш болючими емоційними переживаннями, зберегти своє здоров'я, відновлювати психологічну стабільність і успішно працювати.



Ганна Черненко ділиться досвідом підтримки колеги після прольоту російського дрона:

- *Спочатку переконайтеся у власній безпеці. Перш ніж допомагати іншій людині, оцініть загрозу.*
- *З'ясуйте, чи не поранена особа. Після того, як безпосередня небезпека минула, спокійно запитайте про її фізичний стан.*
- *Говоріть простими словами. Якщо колега перебуває в стані шоку, не перевантажуйте її поясненнями та запитаннями.*
- *Будьте поруч і не вимагайте негайно опанувати себе. Людині після пережитої небезпеки може знадобитися час, щоб зорієнтуватися та відновити здатність діяти.*



Юлія Клименко:

Я поступово навчилася знаходити способи, які допомагають мені відновлюватися психологічно.

*Найпростіший із них – **випити смачної кави з чимось солодким**. Нещодавно, наприклад, після масованої атаки я настільки сильно стресонула, що не могла змусити себе працювати.*

Тоді я вийшла до кав'ярні, замовила улюблену каву та смаколики й просто побула серед людей. Побачила, як вони спілкуються, усміхаються, займаються своїми справами. І це допомогло мені поступово повернутися до реальності, у якій є не лише вибухи, руйнування та страх, а й звичайні людські радощі.

*Ще один мій спосіб відновитися – **прогулянка із собачкою**. Такі прогулянки добре мене заспокоюють, допомагають переключитися й хоча б ненадовго відволіктися від сумних думок.*

*Іноді я запрошую подругу випити кави. Ми **ділимося переживаннями**, обговорюємо те, що нас тривожить, розповідаємо одна одній про свої враження. І стає легше. Бо часом достатньо просто поговорити з людиною, яка тебе розуміє, щоб внутрішня напруга трохи відступила.*

*А ще мені допомагає, коли **підтримую інших**. Якщо виходжу на вулицю й бачу бабусю, яка продає власноруч вирощену городину, можу щось у неї купити, навіть коли мені це не дуже потрібно, залишаю гроші без решти. Зустрічаючи безпритульну тварину, намагаюся її нагодувати.*

Здавалося б, дрібниці. Але саме такі маленькі вчинки повертають мені внутрішню рівновагу й додають сил.

2.6. Цифрова безпека

У 2026 році поняття «робоче місце журналіста» остаточно перемістилося у цифровий простір, який перетворився на повноцінне поле бою. Для українських медійників **цифрова безпека сьогодні є такою ж критично важливою, як і фізичний захист**, адже кібератаки, фішинг, злам особистих акаунтів та стеження з боку ворога стали буденними інструментами гібридної війни.



Треба підпис під фото

Ворог полює не лише на ексклюзивні матеріали чи бази даних, а й на персональну інформацію журналістів, координати їхнього перебування у прифронтових зонах та контакти джерел інформації, зокрема на тимчасово окупованих територіях. А стрімкий розвиток технологій розпізнавання облич, штучного інтелекту для генерації дипфейків та складних шпигунських програм означає, що цифрові загрози стають витонченішими та динамічнішими з кожним днем. Найменша необачність у мережі — слабкий пароль, увімкнена геолокація чи відкрите фішингове посилання — може миттєво розсекретити позиції військових, зірвати журналістське розслідування або поставити під загрозу життя інформантів і самої медіакоманди. Тож цифрова гігієна більше не є прерогативою IT-спеціалістів; це щоденний, обов'язковий протокол виживання для кожного професійного журналіста.

Вікторія Плахта:

– У світі, де майже всі мають гаджети, підключені до інтернету, важливо знати, як убезпечити свою цифрову особистість, зменшити ризики витоку персональних даних та втрати цінної інформації. Зрештою, інформаційна безпека журналіста – це не лише захист власного акаунта, це захист матеріалів редакції та довіри його аудиторії.



Назар Клюфінський виділяє такі інформаційні атаки на журналістів:

- *фішингові атаки;*
- *викрадення акаунтів;*
- *підроблення повідомлень від колег;*
- *соціальна інженерія;*
- *масове поширення дезінформації;*
- *бот-атаки і скоординовані кампанії;*
- *шантаж та дискредитація;*
- *підробка фото-відео за допомогою ШІ.*



Назар Клюфінський також акцентує увагу на **цільовому фішингу** – зборі інформації, спрямованої на вивчення способу життя особи, її колег та редакції, з метою персоналізованої атаки.

За його словами, психологічні прийоми, до яких вдаються шахраї (ознаки потенційної атаки) можна розпізнати за такими ознаками:

- **терміновість** – «Зробіть це упродовж 10 хвилин»;
- **авторитет** – «Це Ваш редактор/керівник»;
- **страх** – «Ваш акаунт зараз заблокують»;
- **гроші** – «Терміново оплатіть рахунок»;
- **цікавість** – «Подивіться компромат на себе»;
- **довіра** – «Ми вже спілкувалися, пам'ятаєте?»;
- **безпека** – «Підтвердіть свій акаунт».



У таких випадках Назар Клюфінський радить: *«Якщо повідомлення змушує вас діяти швидко – зробіть паузу і критично подумайте».*

Як захистити себе від цільового фішингу та соціальної інженерії.

Зробіть наступне:

- **зупиніться** – не переходьте за сумнівними посиланнями;
- **зафіксуйте** – зробіть скріншоти та збережіть факт;
- **захистіть акаунт** – змініть пароль, завершіть підозрілі сесії;
- **попередьте колег** – якщо з вашої пошти надсилалися листи;
- **повідомте про інцидент** шляхом написання звернення в поліцію.

Цифрова безпека й етика при роботі зі ШІ

Під час роботи з ШІ-сервісами журналістам слід особливо уважно ставитися до того, які дані вони завантажують. Назар Клюфінський застерігає медійників, аби вони в жодному разі не передавали штучному інтелекту:

- персональних і паспортних даних;
- номерів телефонів, адрес проживання, банківських даних;
- паролів і кодів доступу;
- конфіденційних документів та неопублікованих матеріалів;
- інформації, яка дає змогу ідентифікувати журналістські джерела.



Треба підпис під фото

Захищайте робочі матеріали й джерела інформації

- Регулярно створюйте резервні копії фотографій, відео, записів інтерв'ю та інших важливих матеріалів.
- Не зберігайте всі робочі дані лише на одному пристрої.
- Не передавайте редакційні документи через незахищені публічні Wi-Fi-мережі.
- Перевіряйте файли, отримані навіть від знайомих контактів.
- Обмежуйте доступ до конфіденційних матеріалів і контактів джерел.
- Якщо ви відповідаєте за сайт редакції, подбайте про захист домену, хостингу, сервера та облікових записів, пов'язаних із ними.

Перевіряйте інформацію та матеріали, створені за допомогою ШІ

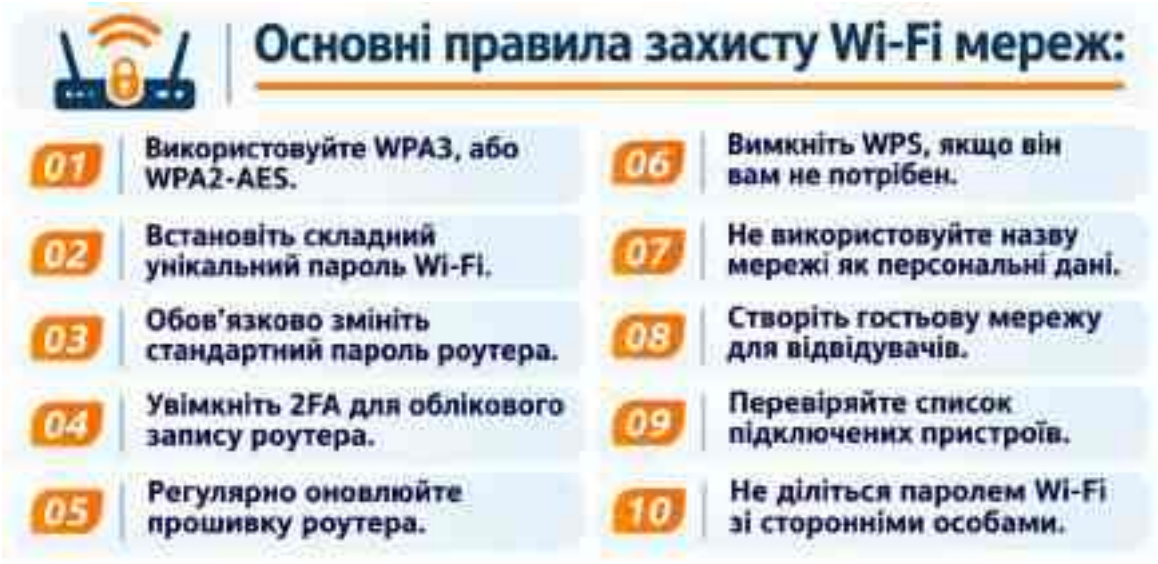
Серед загроз для медійників можна виділити підроблені фото й відео, створені за допомогою ШІ, дезінформація, бот-атаки та скоординовані кампанії дискредитації.

Практичні рекомендації для журналістів:

- перевіряйте походження фото, відео та документів;
- підтверджуйте важливу інформацію через незалежні джерела;
- не робіть висновків про справжність матеріалу лише на підставі його реалістичного вигляду;
- враховуйте ризик того, що скомпрометований акаунт знайомої людини може поширювати фальшиві повідомлення.

Подбайте про безпеку Wi-Fi

Безпечний Wi-Fi – це не просто пароль, це захист комп'ютера від сторонніх вразливостей та витоку інформації.





Ольга Чернякова:

«Окрім отриманих знань із цифрової безпеки, потрібно працювати ще й над собою, зуміти змусити себе не поспішати переходити за різними посиланнями, звідки б вони не надійшли».



Віра Ільїна:

«Про цифрову безпеку потрібно нагадувати постійно. Здавалося, начебто я все знала, однак сьогодні для мене, наприклад, було відкриттям, що відкрита Wi-Fi мережа є загрозою для комп'ютерної техніки».

Наталія Войтович про захист персональних даних:

- *Захищайте власні гаджети, адже в них зберігаються контакти, робочі зв'язки та інша чутлива інформація.*
- *Не вводьте паролі й адресу електронної пошти на сумнівних ресурсах: необережність може призвести до втрати контролю над обліковими записами.*
- *Пам'ятайте, що компрометація одного профілю може поставити під загрозу безпеку всієї мережі робочих контактів.*

Орест Маєвський звертає увагу на ризики для журналістських джерел:

- *Захищайте контакти інформаторів і конфіденційні дані, що зберігаються на пристроях та в облікових записах.*
- *Не нехтуйте цифровою безпекою: витік інформації або розкриття інформатора може мати серйозні наслідки не лише для журналіста, а й для інших людей.*



Треба підпис під фото

Павло Дак говорить про захист персональних даних, радить уважно ставитися до їх збирання, використання та передавання:

- *Пам'ятайте, що персональними даними можуть бути не лише паспортні відомості, а й ім'я, номер телефону, електронна адреса та фотографії.*
- *Перед реєстрацією на сайтах і в застосунках читайте умови використання та з'ясовуйте, як оброблятимуть ваші дані.*
- *Використовуйте окремі робочі номери телефонів та електронні адреси для службової комунікації, щоб краще відокремити професійне життя від особистого та зменшити ризики фішингу.*
- *За наявності правових підстав користуйтеся передбаченими законом механізмами відкликання згоди на обробку персональних даних або вимагайте їх видалення.*

2.7. Безпека прифронтових редакцій, енергонезалежність, робота взимку



Працює журналіст із Сумщини Олексій Пасюга

Для журналістів локальних медіа прифронтових громад небезпека – не відрядження, а повсякденне життя: обстріли, дрони, розбиті дороги, перебої зі світлом і зв'язком дорогою на роботу, вдома, в редакції, під час розвезення газет. Водночас саме їхні редакції часто залишаються для людей єдиним джерелом перевіреної інформації.

За словами Сергія Томіленка, через дрони небезпечна зона розширилася з 3–5 до 30 км від позицій ворога, а ЦЖС щотижня отримують 5–10 екстрених звернень. Міжнародна дорадча рада ЦЖС наголошує: «лінія фронту більше не визначається лише відстанню до російських позицій». Узимку до цього додаються удари по енергетиці, холод і короткий світловий день.



Сергій Томіленко:

– У пріоритеті колеги, які живуть і працюють на прифронтових територіях, адже вони фізично на руїнах намагаються втриматися.



Центр журналістської солідарності в Києві

Безпека щодня

Безпека починається з дому, а головний ризик – звикання до небезпеки.

- Облаштуйте вдома безпечне місце за правилом «двох стін» (щонайменше дві капітальні стіни між вами і вулицею). Тримайте поруч одяг, взуття, ліхтарик, телефон, документи й аптечку.
- Регулярно переглядайте щоденні маршрути: дорога, безпечна тиждень тому, сьогодні може бути під наглядом дронів.
- Тримайте детектор дронів увімкненим і в поїздках містом, але не покладайтеся лише на нього.
- Домовтеся в редакції, як колеги щодня повідомляють, що дісталися на роботу й додому.
- Заздалегідь вирішіть, куди переїде редакція, що забрати і як працювати онлайн, якщо ситуація різко погіршиться.

Так працюють «Обрії Ізюмщини» на Харківщині. Без бронежилетів, шоломів, аптечки й «Чуйки» не виїжджають. Детектор не вимикають: за словами редактора Костянтина Григоренка, він «чує» FPV-дрони за 4 км. У села під обстрілами газету не возять. На випадок наближення фронту план готовий: лише онлайн-версія, техніку забирають із собою.

Автомобіль і непомітність

Поради **Василя Мирошника**, який сам розвозить газету селами під атаками дронів:

- Ставте авто носом до виїзду, тримайте акумулятор справним, а бак щонайменше наполовину повним. За можливості беріть повнопривідне авто.
- Не виділяйтеся: у небезпечних місцях зніміть табличку «Преса» і не демонструйте бронеелементів, якщо місцеві їх не носять.
- Слухайте небо. Монокуляр чи бінокль допоможе відрізнити птаха від дрона. Не стріляйте по дронах, це демаскує.
- Поблизу фронту увімкнений Starlink може видати ваше місце. Іноді безпечніше від'їхати й шукати мобільний зв'язок.
- Беріть мінімум техніки (смартфон із мікрофоном, павербанк, ліхтарик) і остерігайтеся незнайомців у соцмережах, які можуть вас відстежувати.
- Нічні переїзди небезпечніші за денні, найбезпечніше пересуватися в туман (але обережно за кермом).

Як діяти, якщо дрон уже помічено, – у розділі 2.3.



Василь Мирошник. Фото: Луї Лемер / Al Jazeera

Василь Мирошник:

– Ми для російських пропагандистів – ціль. Працюйте швидко, не виділяйтеся і завжди майте шлях для відступу.

Рамка, а не збірка правил

Сім фаз роботи в небезпечному середовищі (розділ 2.1) стосуються і звичайного робочого дня прифронтової редакції.



Безпекова дискусія в ЦЖС у Запоріжжі

Дмитро Іванов:

– Ідеться не про збірку правил, а про безпекову рамку. Учора ухвалювали одне рішення, сьогодні – вже інше.

Ганна Черненко нагадує: *дрони дедалі частіше б'ють по цивільних авто й заправках, а повторно – по місцях, де працюють рятувальники й журналісти.*

– Журналіст має не лише розповідати про війну. Журналіст має залишитися живим.

Спорядження і підтримка

Бронежилет у багажнику не захищає. Прифронтові редакції просять полегшені моделі: у важких незручно працювати по вісім годин, тож частина журналістів, зокрема в Херсоні, їх просто не носить. Детектори, бронежилети й шоломи можна безкоштовно взяти в прокат у ЦЖС (контакти й обмеження детекторів – у розділі 2.3). Дорадча рада ЦЖС наводить слова редактора з півдня України: *«Детектор дронів, який я отримав від Центру журналістської солідарності, врятував мені життя»*.



Ольга Звонарьова:

– Зараз обов'язковий «мастхев» – це детектор дронів.

До липня 2026 року ЦЖС опрацювали 10 573 запити. З них 2151 стосувався спорядження. Ще 879 разів надано екстрену фінансову допомогу, проведено 953 юридичні консультації, 277 регіональних медіа отримали підтримку. Якщо редакцію пошкоджено, журналіст поранений чи втратив житло або техніку, звертайтеся до найближчого ЦЖС (розділ 3).

Як каже **Іван Магуряк**, *«хороший журналіст – це живий журналіст»*.



Треба підпис під фото.

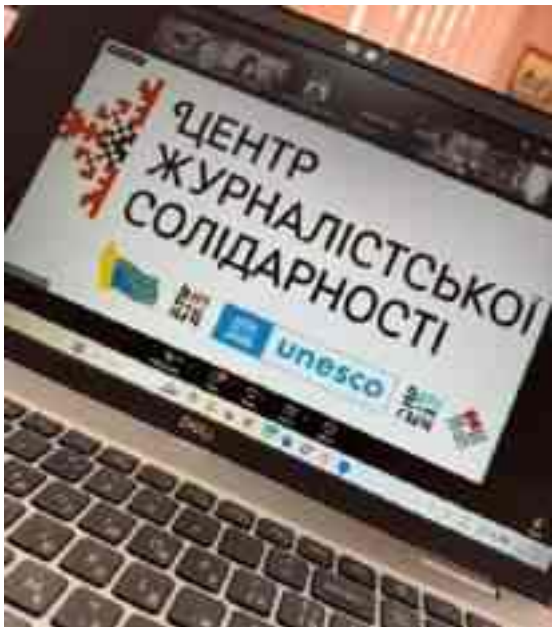
Взимку: безпечна редакція під час блекауту

- Заздалегідь визначте, де працюватиме команда без світла, де укриття, звідки резервне живлення і хто відповідає за обладнання.
- Генератор ставте лише надворі, подалі від вікон і дверей. Ніколи не запускайте його в приміщенні, підвалі, гаражі чи на балконі: чадний газ смертельний. Не заправляйте гарячим. Підключати до мережі будівлі має тільки електрик.
- Не перевантажуйте мережу обігрівачами і не користуйтеся пошкодженими приладами. Не перекривайте вентиляцію зарядних станцій. Не використовуйте автомобільні акумулятори як джерело живлення в приміщенні.
- Не залишайте без нагляду свічки, пальники й печі. Не опалюйте закриті приміщення туристичними пальниками. Встановіть датчики чадного газу й диму.
- Перед виходом чи сном вимикайте обігрівачі й прилади, не призначені для безперервної роботи.

Василь Мирошник радить для тривалих відключень мати надійний бензиновий генератор і не економити на пальному та карбюраторі.

Зв'язок і місця, де можна працювати

Так **Ольга Звонарьова** називає Центри журналістської солідарності, де є живлення, інтернет і можна вийти в ефір. Усі ЦЖС працюють як коворкінги з генераторами й Starlink. Дорадча рада наголошує, що така інфраструктура «має бути готова до першого масштабного відключення світла». Те саме стосується кожної редакції.



- Визначте резервне місце роботи: ЦЖС, пункт незламності, медіабазу IMI.
- Тримайте зарядженими павербанки й акумулятори (на морозі вони сідають швидше). Важливі контакти запишіть на папері.
- Домовтеся, де збирається команда і хто ухвалює рішення, якщо зник зв'язок.

> **Ольга Звонарьова:**
>
> *– Готуємося до найгіршого, сподіваємося і віримо в найкраще.*

Зимовий виїзд

- Крім звичної підготовки (розділи 2.1–2.3), перевірте погоду, дороги й тривалість світлового дня. Повертайтеся до настання темряви.
- Одягайтеся шарами, візьміть запасні шкарпетки й рукавички, взуйте неслизьке взуття. Перевірте, чи можна в цьому одязі надягнути бронежилет і працювати з камерою.
- Візьміть воду, термос, перекуси, ліхтарик, павербанк і термоковдру. Перевірте зимові шини, обдув скла, пальне. Не з'їжджайте на узбіччя й поля (розділ 2.8).
- Плануйте якомога коротші зйомки. За сильного морозу, обстрілу чи втрати зв'язку повертайтеся.
- Не затримуйте співрозмовників на морозі й не заважайте рятувальникам. Поширюйте поради ДСНС, особливо для літніх людей, дітей і людей з інвалідністю. Під час відключень вони частіше користуються свічками й несправними обігрівачами.

Як запобігти переохолодженню

Переохолодитися можна й за температури вище нуля: ризик зростає через мокрий одяг, вітер, виснаження та нерухомість. Насторожувати мають неконтрольоване тремтіння, незграбність, сплутаність свідомості, невиразне мовлення й сонливість. У такому разі перейдіть у тепле місце, замініть мокрий одяг сухим і зігрівайте людину поступово, без алкоголю й різкого нагрівання. За ознак значного переохолодження викликайте 103 або 112. Людині з порушеною свідомістю не давайте пити. Термоковдра взимку – обов'язкова частина аптечки (див. MARCH, розділ 2.4).



Зимова підготовка – частина фізичної безпеки, а не лише питання комфорту.

2.8. Мінна та вибухова безпека

Нерозірвані боєприпаси, міни, розтяжки, уламки ракет і дронів можуть бути на місцях ударів, узбіччях, у лісосмугах, парках, полях, покинутих будівлях і навіть на міському тротуарі. Замінованою може виявитися й звичайна річ.



Базовий алгоритм

- Помітили підозрілий предмет – зупиніться. Не торкайтеся, не пересувайте, не розбирайте його і не з'ясовуйте, що це. Не просіть очевидців показати знахідку зблизька чи позувати з нею.
- Повільно відійдіть, за можливості власними слідами. Не обходьте предмет узбіччям, травою чи руїнами. Відходьте якомога далі: зона ураження більша, ніж здається.
- Попередьте людей поруч, запам'ятайте орієнтири і з безпечного місця повідомте ДСНС (101), поліцію (102) або 112. Не ставте позначок, якщо для цього треба наблизитися.



Навчання журналістів протимінної безпеки

Місце прильоту

Тут дві загрози: нерозірвані боєприпаси, непомітні серед уламків, і повторний удар (розділ 2.3).

> **Артур Давиденко:**
>
> *– На місцях обстрілів завжди зберігається ризик повторних ударів. Будьте уважні до попереджень ДСНС і поліції.*

- Не поспішайте на місце до приїзду екстрених служб. Не перетинайте огорож і стрічок, працюйте лише в дозволеній зоні: оглянута частина території ще не означає, що безпечна вся.
- Якщо рятувальники йдуть в укриття, ховайтеся й ви: у них є засоби моніторингу загроз.
- Не переміщуйте уламки заради кадру, не заходьте в пошкоджені будівлі й не йдіть «коротким шляхом» через завали.
- У темряві світіть ліхтариком під ноги.



Навчання журналістів протимінної безпеки

> **Дмитро Іванов:**
>
> *– Люди кинулися допомагати постраждалим серед уламків, а було вже темно. Доводилося нагадувати, щоб світили ліхтариками і дивилися під ноги.*

Дрон упав і не вибухнув

> **Дмитро Іванов:**
>
> *– Дрон упав приблизно за десять метрів і не вибухнув. Ми викликали саперів і стежили, щоб люди не підходили, доки не приїхали спеціалісти.*



Безпекове навчання в ЦЖС у Дніпрі

Нерухомий дрон не означає знешкоджений. Не наближайтеся до нього, знімайте здалеку, повідомте військових, ДСНС чи поліцію. Детальніше про «дрони-ждуни» та акумулятори – у розділі 2.3.

Маршрут

Вибухонебезпечні предмети найчастіше трапляються на полях, польових дорогах, у лісосмугах, садах, покинутих приміщеннях, траншеях, на узбіччях. Для регіональних журналістів, які знімають посівну чи жнива, особливо небезпечні сільгоспугіддя. Навіть на асфальті там, де були російські військові, міни можуть маскувати у вибоїнах, тож тверде покриття – не гарантія.

Редакція «Обріїв Ізюмщини» в поїздках селами враховує ризик мін-«пелюсток»: вони розкидані хаотично й малопомітні.

> **Костянтин Григоренко:**
>
> *– Дуже багато людей підривається на «пелюстках».*

Перед поїздкою уточніть маршрут у служб, місцевої влади чи військового супроводу, а не за старими картами й чутками.

Біля бойових дій працюйте лише в супроводі й не відходьте від групи заради ракурсу.

Не змінюйте погоджений маршрут. Не з'їжджайте на узбіччя, щоб розвернутися, не скорочуйте шлях полем чи лісосмугою. Не заходьте в покинуті чи раніше окуповані будівлі.

Біля радіаційно чи хімічно небезпечних об'єктів стежте за офіційною інформацією про обстановку.

Команда

Світлана Карпенко виїжджала до лінії зіткнення лише з ДСНС або поліцією, які підказували, куди можна ходити. Інструктор Артур Давиденко радить так само: тримайтеся супровідника й виконуйте його вказівки. Якщо небезпека виникла під час зйомки, припиніть роботу й дійте за командами фахівців. Свідчення очевидців записуйте в безпечному місці.

> **Світлана Карпенко:**
>
> *– Ніколи не можна навіть заради дуже гарного кадру ризикувати. Не треба лізти поперед батька в пекло.*

> **Антоніна Фролова:**
>
> *– Бажання бути першим і отримати ексклюзивний кадр – частина професії. Але жоден матеріал не може бути важливішим за людське життя.*

Пам'ятка для знімальної групи: не підходь – не чіпай – не пересувай – попередь інших – повідом 101/102/112 – виконуй вказівки фахівців.

3. Гарячі лінії та корисні контакти

Центри журналістської солідарності, правозахисні організації, юридичні служби та служби психологічної допомоги

1. Мережа Центрів журналістської солідарності – ініціатива НСЖУ

Завдяки підтримці міжнародних партнерів — Міжнародної та Європейської федерацій журналістів, а також ЮНЕСКО Центри діють у Києві, Харкові, Запоріжжі, Дніпрі, Львові та Івано-Франківську. Тут надають журналістам комплексний захист:

- **Фізична безпека:** безкоштовний прокат бронежилетів, шоломів і сучасних тактичних аптечок для відряджень у гарячі точки.
- **Технічна стійкість:** надання професійної техніки замість знищеної ворогом та облаштування коворкінгів із безперебійним зв'язком.
- **Своєчасне навчання:** проведення регулярних тренінгів щодо роботи в умовах дронових загроз, тактичної медицини, інформаційної та цифрової безпеки.
- **Психологічна та юридична опора:** гарячі лінії підтримки, консультації та заходи для подолання синдрому професійного вигорання і стресу.



2. Юридичні служби та захист прав

Безкоштовна гаряча лінія юридичної допомоги НСЖУ: для звернення необхідно заповнити спеціальну форму: http://surl.li/evrmg.

3. Психологічна допомога для медійників

Кризова психологічна лінія (ГО «Ла Страда-Україна»):

Безкоштовний номер: **116 123** (з мобільного) або **0 800 500 335.**

4. Міжнародні організації безпеки та екстреного реагування

Контакти для зв'язку в разі зникнення, поранення або екстреної евакуації:

Репортери без кордонів (RSF) — Центр свободи преси в Україні:

E-mail: pressfreedomforum@rsf.org

Гаряча лінія страхування та засобів захисту: +33 1 44 83 84 84

Міжнародна комісія з питань зниклих безвісти (ICMP):

Телефон: **0 800 339 247**

Словник скорочень

АТО – Антитерористична операція.

БпЛА – безпілотний літальний апарат.

ДСНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій.

ГО – громадська організація.

КАБ – керована авіаційна бомба.

КСП – командно-спостережний пункт.

ЛНУ – Львівський національний університет імені Івана Франка.

НТУ – Національний технічний університет.

НСЖУ – Національна спілка журналістів України.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад.

РЕБ – радіоелектронна боротьба.

РЕР – радіоелектронна розвідка.

ТК – телевізійний канал.

ЦЖС – Центр журналістської солідарності.

ШІ – штучний інтелект.

AES – Advanced Encryption Standard (стандарт симетричного шифрування даних).

BBC – British Broadcasting Corporation (Британська мовна корпорація).

DJI – назва компанії-виробника безпілотників та іншої техніки.

IFAK – Individual First Aid Kit (індивідуальна аптечка першої допомоги).

IT – Information Technology (інформаційні технології).

FPV – First Person View (вид від першої особи; технологія керування дроном із передаванням зображення з камери в режимі реального часу).

MARCH – алгоритм надання домедичної допомоги, назва якого утворена з перших літер англійських слів: Massive bleeding – масивна кровотеча; Airway – дихальні шляхи; Respiration – дихання; Circulation – кровообіг; Hypothermia / Head injury – гіпотермія / травма голови.

PRESS – англійською «преса»; напис, який використовується для позначення журналістів.

RSF – Reporters sans frontières («Репортери без кордонів»), міжнародна організація із захисту свободи преси.

WPA2 / WPA3 – Wi-Fi Protected Access 2 / 3 (протоколи захисту бездротових мереж Wi-Fi).

WPS – Wi-Fi Protected Setup (технологія спрощеного підключення пристроїв до захищеної мережі Wi-Fi).

ЮНЕСКО – Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури

МЕРЕЖА ЦЕНТРІВ ЖУРНАЛІСТСЬКОЇ СОЛІДАРНОСТІ

PRESS UNLIMITED

Безпека журналістів під час війни

Безпека починається з підготовки

Три взаємопов'язані складові

Фізична безпека

Психологічна безпека

Цифрова безпека

Знання • Підготовка • Взаємодія