

Ірина Земляна

Робота під PRESSOM

Посібник для
безпечної повсякденної
роботи медійників

OPEN SOCIETY
FOUNDATIONS



Інститут
масової
інформації

Авторка посібника — медіаекспертка, тренерка з безпеки ГО «Інститут масової інформації» Ірина Земляна

У написанні посібника брали участь: експерти з цифрової безпеки ГО «Лабораторія цифрової безпеки» (Розділ VI), експертка з журналістських стандартів ГО «Інститут масової інформації» Олена Голуб (Розділ VIII), медіаюрист ГО «Інститут масової інформації» Алі Сафаров (Розділ IX).

Експерти-консультанти: медіаюрист ІМІ Роман Головенко, кандидат психологічних наук співзасновник платформи онлайн-психотерапії Тритфілд Антон Федорець, консультант з безпеки Олексій Павлійчук

Під редакцією виконавчої директорки ГО «Інститут масової інформації» Оксани Романюк

Робота під PRESSом. Посібник для безпечної повсякденної роботи медійників

У посібнику подаються практичні рекомендації, що стосуються повсякденної роботи журналістів (включно з плануванням роботи й оцінюванням ризиків), налагодження комунікації, репутаційних ризиків, масових акцій, роботи в судах тощо, а також міститься інформація щодо особливостей роботи журналістів у гарячих точках. Детально описано поради стосовно цифрової безпеки журналістів, кібербулінгу та психологічної безпеки. Роз'яснюються юридичні аспекти роботи журналістів.

Літредакторка: Тетяна Романюк

Верстка: Петро Клим

Дизайн обкладинки: Олександр Іванов

Для журналістів, фіксерів, працівників медіа, редакторів, викладачів та студентів факультетів журналістики.

(с) Ірина Земляна, Оксана Романюк, 2020



Інститут
масової
інформації

ЗМІСТ

Вступне слово <i>Крістоф Делуар</i>	5
Вступне слово <i>Ірина Земляна</i>	6
Розділ I. Планування діяльності журналістів	7
1. Оцінювання та планування ризиків	7
2. Планування відрядження до небезпечної зони	9
3. Необхідні формальності перед відрядженням.....	13
4. Підготування майна, фінансів та особистого життя.....	16
5. Підготування техніки до роботи в гарячих точках.....	17
Розділ II. Щоденні виклики для журналістів	19
1. Робота з агресивними героями	19
2. Робота журналістів на виборах.....	21
3. Робота над складними темами	23
4. Робота журналістів у судах	25
Розділ III. Гарячі точки й робота в ООС	30
1. Матеріально-технічна підготовка до відрядження в небезпечну зону ...	30
2. Добір і комплектація знімальної техніки	37
3. Засоби захисту.....	39
4. Одяг, термобілизна, шкарпетки та взуття	41
5. Формування сухпаю для відрядження.....	43
6. Особливості роботи в гарячих точках	45
7. Вибір місця проживання та правила безпеки для житла	48
8. Правила пересування в гарячій точці	49
9. Особливості комунікації з військовими	50
10. Сексуальне насильство та домагання.....	54
11. Обстріли й укриття	56
12. Міни, розтяжки, пастки.....	60
Розділ IV. Робота в натовпах, на демонстраціях, революціях. Висвітлення масових заворушень	64
1. Практичні поради журналістам, що висвітлюють масові заходи	64
2. Дії під час ураження сльозогінним газом.....	68
3. Правила поведінки в натовпі.....	71

4. Права та обов'язки журналістів, що висвітлюють масові заходи	73
5. Взаємодія журналістів і працівників ЗМІ з правоохоронцями під час масових заходів	75
Розділ V. Здоров'я журналістів	76
1. Повсякденна турбота й профілактика	76
2. Профілактика перед поїздкою до небезпечної зони.....	77
3. Аптечка журналіста	80
4. Як журналістам уникнути зараження COVID-19	82
Розділ VI. Цифрова безпека для журналістів.....	88
1. Раціональний підхід до цифрової безпеки.....	88
2. Безпечна робота в браузері	92
3. Надійні паролі	102
4. Як убезпечитися від зараження комп'ютерними вірусами.....	107
Розділ VII. Психологічна безпека.....	110
1. Професійне вигорання у журналістів	110
2. Кібербулінг та методи запобігання	115
Розділ VIII. Репутаційні ризики для журналіста.....	119
1. Мова ворожнечі	119
2. Джинса	121
3. Емоційність у журналістських матеріалах	123
4. Журналісти в соціальних мережах.....	125
Розділ IX. Юридична безпека журналістів	127
1. Перешкоджання журналістській діяльності	127
2. Захист журналістів у разі нападу чи побиття.....	129
3. Погрози журналісту.....	133
4. Знищення або пошкодження майна журналіста	136
5. Як журналісту подати заяву про злочин	138
6. Що робити журналісту, якщо поліція не розслідує злочину.....	142



Хто з нас не знає колеги, який постраждав від випадкової кулі чи навмисного нападу під час виконання завдання? Як у зонах війни, так і на мирній території цифри свідчать, що законодавства (міжнародного чи національного), на жаль, не досить для захисту журналістів. За останні десять років під час виконання професійних обов'язків загинуло понад 960 репортерів, і серед них не менш ніж 12 — на території України.

Свобода слова — це порожня концепція, якщо немає безпечного середовища для журналістів. Це повсякденна боротьба, до якої докладають своїх зусиль «Репортери без кордонів» (RSF), проводячи глобальний моніторинг зловживань щодо працівників ЗМІ, підтримуючи їх, допомагаючи покращити їхню безпеку та виступаючи в усьому світі — від простої галявини й до штаб-квартири ООН.

Зокрема, 2014 року «Репортери без кордонів» у партнерстві з Інститутом масової інформації надавали в безкоштовну оренду засоби захисту (жителти з надписом “Преса”, сноубордичні шоломи, захисні окуляри, респіратори) та проводили тренінги з безпеки, які допомогли більш ніж тисячі українських журналістів і врятували кілька дорогоцінних життів.

Наша організація також зробила значний внесок у підготування резолюцій про захист журналістів, що були ухвалені Радою Безпеки ООН у 2006 та 2015 роках. Але цього не досить. Усвідомлення небезпеки та знання, як реагувати, є найвагомішою частиною. Ось чому такий посібник є важливим.

Крістоф Делуар,
генеральний секретар міжнародної організації
«Репортери без кордонів»



Чи не вперше і серйозно українські журналісти та журналістки почали замислюватися про власну безпеку під час подій 2013–2014 років на Майдані, а згодом і з початком війни на Сході України. Загрози були досить видимими та очевидними: міни, обстріли, бойовики, полон тощо. Тоді здавалося, що, якщо вдягнути засоби захисту або не бути в зоні бойових дій, ти перебуваєш у безпеці.

Та постійна турбулентність, спричинена війною в Україні, безперервне протистояння в політичній площині й зрештою пандемія COVID-19 ще раз доводять нам, що небезпеки всюди й не завжди такі очевидні та видимі.

На момент написання цього тексту я перебуваю на самоізоляції в Нових Санжарах, які зовсім нещодавно в мить стали світовим новинним епіцентром.

Це ще раз доводить, що світ рухається непередбачувано та із шаленою швидкістю. Незважаючи на світовий lockdown, небезпеки очікують на журналістів усюди та не мають здатності зникати чи стишуватися.

Щоб наразитися на небезпеку, більше не треба працювати в гарячій точці, суцільною гарячою точкою став увесь світ.

Постійний кібербулінг журналістів є справжнісінькою терористичною атакою, а поширеним фейком можна завдати непоправної шкоди сотням людей і втратити репутацію назавжди. Зрештою і злам вашої електронної пошти чи акаунту в соцмережах наражає на серйозну небезпеку вас, ваших рідних просто у вас удома, і про цю небезпеку ви можете і не здогадуватися.

Світ змінюється, і підходи до особистої безпеки журналістів також, тож треба встигати планувати та оцінювати всі загрози, що рухаються до нас. І саме тому я і працювала над цим посібником.

Бережіть себе!

Ірина Земляна,
медіаекспертка та тренерка з безпеки
Інституту масової інформації

ПЛАНУВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТІВ

Робота журналістів постійно потребує додаткової уваги до особистої безпеки. Фактично це безперервний процес, адже журналіст не перестає бути журналістом, коли виходить з редакції. Саме тому розуміння своїх потенційних ризиків, їхній аналіз та планування і мають бути обов'язковими складовими діяльності журналіста.

1 ОЦІНЮВАННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ РИЗИКІВ

Оцінювання ризиків потрібно проводити регулярно, а не тільки перед журналістським завданням. Приводів може бути безліч; ми радимо робити інвентаризацію ризиків після будь-яких змін: нова влада, зміна медіавласників, гучні затримання в регіоні, напади на колег, переїзд редакції чи нове місце проживання тощо. І раз на рік також, бо внаслідок звикання ми можемо не бачити реального стану речей. Кожному окремому завданню, на яке вирушає журналіст, має передувати оцінювання ризиків. Це дуже важливий етап у плануванні відрядження, оскільки тут медійники можуть керувати ризиками та вживати заходів задля запобігання їм чи їхньої мінімізації.

Зробити один раз оцінювання ризиків і використовувати його для різних відряджень не можна, адже ситуація дуже

часто змінюється, а ризики можуть бути пов'язані як із кліматичними умовами, так і з культурними особливостями.

Перед тим як перейти безпосередньо до планування, потрібно записати коротку інформацію про відрядження чи ситуацію, щодо якої ви робите оцінювання ризиків: дати, місця, де плануєте побувати. Також зазначити інформацію про колег, що будуть / є з вами відповідно до ситуації. Окремо треба зібрати корисні контакти, такі як місцеві медичні заклади, громадські організації тощо, які стануть у пригоді в разі екстреної ситуації.

Оцінюючи ризики, потрібно дослідити якомога більше джерел для того, щоб краще зрозуміти природу загроз, із якими ви можете зіткнутися, та визначити способи їхньої мінімізації. Спочатку треба перелічити всі можливі ризики під час виконання певного завдання, а далі перейти до їхнього оцінювання. Для найімовірніших ризиків або ризиків, що можуть завдати шкоди життю чи здоров'ю, завадити виконанню завдання, потрібно розробити заходи, які унеможливають або мінімізують їх.

Рекомендуємо окремо детально продумати, як ви зберігатимете зібрану інформацію та матеріали; чи наражати-ме на загрозу інших людей зібрана інформація в разі, якщо вона потрапить до сторонніх осіб; як ви збираєтеся вивезти ці матеріали з країни / території, де працювали; які способи оброблення даних і резервного копіювання ви використовуватимете.

Завантажити форму оцінки та планування ризиків можна за [посиланням](#).

2 ПЛАНУВАННЯ ВІДРЯДЖЕННЯ ДО НЕБЕЗПЕЧНОЇ ЗОНИ

Відрядженню до зони підвищеного ризику має передувати ретельна підготовка, причому як моральна, так і фізична. Упевніться, що ви стресостійкі та фізично витривалі, адже попереду чекає багато випробувань. Особливого підготування потребує і матеріально-технічне забезпечення. Це означає, що потрібно ретельно зібрати всю інформацію про місце відрядження, оцінити ймовірні ризики та способи їхнього уникнення, зібрати контакти, що заслуговують на довіру. Окрім цього, варто ретельно продумати так звану процедуру безпеки — детальний план, як діяти в разі загрози.

Під час оцінювання ризиків ви маєте зважати на три речі: якими є потенційні загрози для вас; якими є чинники, **що допоможуть вам безпечно виконувати свою роботу** (наприклад, громадські організації, що можуть вам допомогти, або знання місцевої мови та звичаїв, які допоможуть зорієнтуватися в будь-якій ситуації); зрештою, у чому ваша вразливість, ваша слабкість. Приміром, ті, хто не розмовляє основною мовою, заведеною в зазначеній місцевості, потребують перекладача. Проте пам'ятайте, що, хоч залучення перекладача і рекомендується, це може призвести до розкриття будь-якої важливої інформації, яку ви можете мати, так само як і місця, де ви перебуваєте. Після такого швидкого аналізу ви зможете відповідно скоригувати свої плани, щоб мінімізувати ризики для вашої безпеки.

Дізнайтеся про акредитацію та дозвільні документи, які необхідні для перетину кордону чи потрапляння на відповідну територію. Бюрократичні моменти зазвичай займають багато часу, але без відповідних документів вас можуть не пропустити на кордоні чи позбавити права в'їзду на контрольно-пропускному пункті.

Зберіть якнайточнішу інформацію про місце, куди ви збираєтесь їхати (безпечність, політична ситуація, кліматич-

ні умови, епідеміологічний стан, інфраструктура, рівень життя населення тощо). Поцікавтеся звичаями, одягом, культурою, пошукайте інформацію про ЗМІ, що діють на зазначеній території. Це допоможе вам краще зрозуміти місцеве оточення та легше інтегруватися в середовище.

Для збирання всієї можливої інформації слід звернутися:

- ◆ До місцевих медіаорганізацій або журналістів, які нещодавно повернулись із відрядження з цього регіону. Вони можуть допомогти вам порадами, де заночувати та поїсти, а також контактами місцевих фіксерів, надійних водіїв з авто та розкажуть про загальну ситуацію. Пошукайте в соціальних мережах групи, створені іноземними журналістами, що працюють у зазначеній місцевості.
- ◆ До досвідчених журналістів, які працювали в схожих умовах. Запитайте, як би вони діяли під час аналогічного відрядження. Вони можуть дати поради з огляду на свій попередній досвід та допомогти з плануванням подорожі.
- ◆ До працівників гуманітарних місій, волонтерів, представників громадських організацій.

У разі відрядження за кордон зв'яжіться з дипломатами вашої країни, які працюють у цій місцевості: вони також можуть надати вам допомогу.

Украй важливо скласти мапу конкретних кроків та порядок спілкування, ключові контакти для довірених осіб, що контактуватимуть з вами під час подорожі та битимуть на сполох у разі виникнення надзвичайної ситуації.

Заходи, яких необхідно вжити перед відрядженням до небезпечної зони:

- ◆ Сплануйте свою стратегію зв'язку із зовнішнім світом, щоб переконатися, що в будь-який час у вашому офісі або ваша довірена особа знатимуть, де точно ви перебуваєте. Усі залучені сторони повинні зберігати зазначену інформацію в таємниці, адже це становить потенційний ризик для журналіста.
- ◆ Вивчіть місцевість, до якої ви вирушаєте: географічні особливості, погоду, місцеві звичаї, сприйняття вашого ЗМІ з боку місцевих, інфраструктуру, зв'язок, наявність основних побутових благ, таких як вода, їжа, притулок, медична допомога та безпека.
- ◆ Створіть приблизний план дій на випадок надзвичайних ситуацій, у якому розгляньте ризики, що можуть виникнути. Якщо ви працюватимете в команді, переконайтеся, що всіх учасників залучено до розроблення такого плану дій. Заздалегідь розподіліть функції і зони відповідальності між колегами. Цю інформацію потрібно тримати в таємниці та оберігати.
- ◆ Визначте, де можна зупинитися та шукати притулку, якщо виникне така потреба. Це може бути церква, мечеть, поліція, школа або приміщення, що належить людині, яка має авторитет у цій місцевості.
- ◆ Створіть детальний план подорожі із запланованими зупинками, наприклад там, де можна заправити транспортний засіб.
- ◆ Навчайтеся з досвіду. Якщо ви новенькі в професії, раніше не працювали з цим матеріалом або таким типом завдань, попросіть у досвідчених колег поради та потенційного наставництва. Певні матеріали передбачають високі ризики, наприклад матеріали про скоєння злочину, збройний конфлікт тощо. Якщо ви висвіт-

люєте такі теми, то маєте витратити час, щоб оцінити наслідки цієї роботи для вашої безпеки: визначте основних дійових осіб та дізнайтеся їхню мотивацію вам допомагати (аналіз зацікавлених сторін).

- ◆ Намагайтеся бути настільки самодостатніми у своїх діях, наскільки це можливо, брати на себе повну відповідальність та усвідомлювати можливі ризики.

Контрольні запитання перед відрядженням:



- Чи досить я знаю про місце мого відрядження?
- Чи є остаточна мета відрядження достатньо виправданою, щоб наражати себе на майбутні ризики?
- Які ризики на мене очікують та чи досить я підготовлений, щоб упоратися з ними?
- Якою є процедура безпечної комунікації з рідними та колегами?
- Як діяти, якщо потрібно буде екстрено повідомити про небезпеку?
- Чи готовий я фізично та психологічно до відрядження?



Розраховуйте тільки на власні сили. Не йдіть на ризик, якщо завдання здається вам надто складним чи нездійсненним: жодна робота не варта вашого життя та здоров'я. Дослухайтеся до власної інтуїції: якщо відчуваєте тривожність чи недобрі передчуття — не змушуйте себе їхати. Стан здоров'я також є важливою підставою, щоб відкласти чи відмовитися від відрядження, оскільки ви перебуватимете у важких умовах без належного відпочинку, гігієни, медичного забезпечення та сервісу. Ці умови можуть значно погіршити стан вашого здоров'я, що унеможливить виконання поставлених завдань.

3 НЕОБХІДНІ ФОРМАЛЬНОСТІ ПЕРЕД ВІДРЯДЖЕННЯМ

Журналісти повинні комунікувати з колегами, яким вони довіряють, та залишати необхідну інформацію, що сприятиме в пошуку, порятунку чи допомозі. Є два базових документи, які ми рекомендуємо заповнювати.

Proof of life (підтвердження життя)

Дослівний переклад назви цього документа звучить як «підтвердження життя», аналогів в українській мові немає. Він містить усі особисті дані й секретні питання та заповнюється один раз в одному екземплярі, але в міру зміни інформації може переписуватися. Перебуває на зберіганні надійної людини, наприклад з-поміж родичів чи колег.

Документ має кілька розділів:

- ◆ **«Особисті дані»:** ПІБ, прізвище, дата й місце народження, громадянство, мови, якими ви володієте, адреса проживання тощо.
- ◆ **«Фізичні дані»:** вага, зріст, колір очей, шкіри й волосся тощо.
- ◆ **«Інформація для контакту з родиною».** Зазначаються контактні дані членів вашої родини. Прізвища осіб потрібно розмістити в такому порядку, у якому до них мають звертатися. Мабуть, не найкращою кандидатурою для першого контакту в разі, якщо з вами щось станеться, буде ваша мати, або вагітна сестра, або родич, який має проблеми із серцем.
- ◆ **«Медична документація»:** ім'я сімейного лікаря та його контактні дані, група крові, наявність зразка ДНК, алергій, хвороб тощо.
- ◆ **«Секретні питання та відповіді».** У розділі зазначаються щонайменше чотири секретних запитання та відповіді на них. Питання можуть стосуватися вашо-

го особистого життя і повинні бути відомі тільки найближчим людям. Запитання, на які легко можна знайти відповіді чи вгадати, не мають зазначатися.

У документі також є місце, де потрібно написати фразу від руки, для того, щоб мати приклад почерку, і залишити зразок вашого підпису та ініціалів.

Завантажити форму **Proof of life (особисті дані і секретні питання)** можна за [посиланням](#).

Схеми зв'язку

Для завдань, які визначаються журналістом як потенційно небезпечні чи проблемні, має бути розроблена «схема зв'язку». Це план, як підтримувати зв'язок з довіреними особами щодо питань вашої безпеки.

Тут потрібно записати всі вихідні дані, що стосуються завдання, на яке ви вирушаєте: час відбуття та прибуття, транспортні засоби, якими пересуватиметеся, IMEI-код телефону тощо.

Окрему увагу слід приділити розкладу та написати, як часто ви комунікуватимете зі своєю довіреною особою з питань безпеки. Якщо завдання не виглядає небезпечним, то варто повідомити про те, що ви пішли на нього та повернулися. У разі додаткових ризиків можна домовитися, що ви повідомите про стан справ за дві години після початку завдання; якщо завдання пов'язане з ризиком для життя, то тримати зв'язок варто щогодини або й частіше, зважаючи на обставини.

У документі також потрібно передбачити «комунікаційний код», у разі якщо є підозра, що вас прослуховують. Для цього вигадайте фрази-паролі для передання різної інформації. Окремо слід прописати сценарій на випадок втрати зв'язку чи активації «аварійного», якщо є підозри, що з вами щось сталось і ви не комунікуєте згідно з планом.

У розділі «Список контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації» потрібно зазначити три людини, яким необхідно передусім повідомити про ймовірну небезпеку, у яку ви потрапили.

Ми радимо мати журналістам так званого партнера / партнерку з безпеки для того, щоб інші були в курсі їхнього пересування, а також чи повернулися вони на роботу або додому після журналістських завдань. Зазвичай контактувати з партнером/-кою потрібно двічі на день, повідомляючи про те, що ви вийшли з дому і що повернулися. У разі якщо ви вирушаєте на потенційно небезпечні завдання, потрібно додатково повідомити про це. Слід зазначити час і місце, а також скільки ви там плануєте пробути.



Додатково. Рекомендуємо завантажити свої документи (скани паспортів, прескарти, акредитації, редакційного завдання, медичної картки) на Google Drive, Dropbox чи інший хмарний сервіс, створити коротке посилання на них через скорочувач лінків (наприклад, bit.ly/docs_Ivanov) і запам'ятати це посилання. Тоді у вас завжди в разі потреби будуть скани всього необхідного.

Завантажити форму Схеми зв'язку можна за [посиланням](#).

4 ПІДГОТУВАННЯ МАЙНА, ФІНАНСІВ ТА ОСОБИСТОГО ЖИТТЯ

Перед відрядженням владнайте всі фінансові питання, що можуть турбувати вас у від'їзді. Заплатіть податки, рахунки за комірне, кредитні платежі, поверніть борги. Якщо залишилися не врегульовані фінансові та майнові питання, то саме час це зробити. Юристи радять скласти заповіт, де чітко зазначити права на майно членів вашої родини. Це дозволить максимально концентруватися на виконанні завдання та безпеці під час відрядження. Крім того, вам буде важко розв'язати якісь термінові питання, перебуваючи далеко від дому та не маючи постійного телефонного зв'язку й інтернету.

Подбайте про те, що вам може знадобитися для доведення, що ви журналіст, а НЕ шпигун, у разі втрати документів.

Важливі документи (також зробіть ксерокопії всіх документів та носіть із собою):

- ◆ дійсний український паспорт (потурбуйтеся, щоб була вклеєна фотографія та дотримано всіх інших формальностей, невиконання яких може завдати багато неприємностей);
- ◆ медична картка, де вказано всі необхідні дані про вас (група крові, наявність алергії тощо);
- ◆ паперові дорожні мапи місцевості та міські карти вулиць (важливо не робити жодних позначок, адже це можна ідентифікувати як цілі);
- ◆ список екстрених контактів (лікарні, організації, що можуть допомогти, консульські установи).

Для відряджень за кордон додатково:

- ◆ чинний закордонний паспорт зі строком дії не менш ніж шість місяців;
- ◆ міжнародна карта вакцинацій;
- ◆ міжнародні водійські права.



Увага! Не лінуйтеся записати всю необхідну інформацію на папір, зробивши кілька копій. Зрозуміло, що зручніше мати це у своєму смартфоні чи комп'ютері, але може статися так, що техніка підведе останньої хвилини.

5 ПІДГОТУВАННЯ ТЕХНІКИ ДО РОБОТИ В ГАРЯЧИХ ТОЧКАХ

До поїздки потрібно потурбуватися, щоб на пристроях (ноутбук, смартфон, планшет, флешки), які ви берете із собою, не залишилося жодної компрометувальної інформації. Усі пристрої мають бути зашифровані, а для комунікації та передання файлів до редакції потрібно використовувати безпечні канали зв'язку.

Детальніше можна ознайомитися в розділі IX «Цифрова безпека для журналістів, що працюють у небезпечних зонах» [посібника «Журналіст і \(НЕ\) безпека»](#).

До поїздки вам потрібно:

- ◆ стерти з вашого ноутбука та смартфона всю можливу інформацію, що може розповісти про вас (як безповоротно видаляти дані — див. у розділі про цифрову безпеку);
- ◆ встановити цифрові інструменти з безпеки та дізнатися, як їх використовувати.



Важливо! Потрібно переписати номери та марки всієї техніки, що є з вами у відрядженні. Це допоможе довести, що техніка належить вам, у разі, якщо її вилучать для перевірки.

Не забувайте:

- ◆ два USB-флеш-накопичувачі для швидкого резервного копіювання;
- ◆ один універсальний зарядний пристрій для використання в автомобілі;
- ◆ подовжувач із чотирма-п'ятьма гніздами;
- ◆ повербанк та резервні акумулятори;
- ◆ для закордонного відрядження — міжнародний адаптер для електричних розеток.

ЩОДЕННІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ

Після початку російської агресії на Сході України безпека стала темою номер один, і це стосувалося всіх – і військових, і журналістів, і населення загалом. На війні загрози дуже видимі, і часом стало здаватися, що якщо не стріляють, то і небезпеки не існує. Але це не так: щодня у своїй роботі журналісти стикаються з багатьма умовно безпечними викликами, які часто становлять справжню небезпеку.

1 РОБОТА З АГРЕСИВНИМИ ГЕРОЯМИ

Часто журналістам доводиться зустрічатися з людьми, яких за будь-яких інших умов вони б з радістю оминали. Що робити, якщо мусиш спілкуватися з небезпечними для себе респондентами? Насамперед ми радимо провести оцінювання ризиків (розділ I посібника) та вжити всіх заходів для їхнього унеможливлення або пом'якшення наслідків.

Наводимо поради журналіста Азада Сафарова стосовно того, що робити, якщо ви зібралися на інтерв'ю до небезпечного для вас респондента:

- ◆ Проводьте зустріч лише вдень і лише в людному місці.
- ◆ Обов'язково перед зустріччю надішліть двом людям (редакторові й другу) контакти респондента, інформацію про місце і час інтерв'ю. По суті, так варто зробити, навіть якщо ви вирушаєте не на інтерв'ю, а на будь-яке небезпечне знімання. Можете навіть домовитися про

час і слово-пароль, яким маєте відзвітувати телефоном, коли все мине добре.

- ◆ Оцініть, наскільки доцільна ваша присутність на інтерв'ю, чи є фактори ризику, які можуть зіпсувати зустріч через персональне ставлення респондента до вашої особи. Можливо, тоді варто відправити на інтерв'ю іншого колегу.
- ◆ Не давайте адреси й приватного телефону респондентові та відмовляйтеся ввічливо від пропозицій довести вас додому. Придумайте будь-який привід: «маю зустріч», «кваплюсь у кіно» тощо.
- ◆ Не обіцяйте в жодному разі зробити позитивний матеріал на кшталт «та ви супер виглядатимете в сюжеті!». Уникайте панібратства.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ РЕСПОНДЕНТ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТА?

ПОРАДИ



- 1) Проводьте зустріч лише **вдень** і лише в **людному місці**



- 2) **Обов'язково** перед інтерв'ю надішліть двом людям (*редактору і другові*) **контакти** респондента, **місце** і **час** інтерв'ю. По суті, так варто зробити, навіть якщо ви їдете не на інтерв'ю, а на будь-яку небезпечну зйомку. Можете навіть домовитися про час і **пароль-слово**, яким маєте відзвітуватися телефоном, коли все пройде добре



- 3) Оцініть, наскільки доцільна **ваша присутність** на інтерв'ю, чи є фактори ризику, які можуть зіпсувати зустріч через **персональне ставлення** респондента до вашої особи. Можливо, тоді варто відправити на інтерв'ю **іншого колегу**



- 4) Не давайте **адреси** і **приватного телефону** респонденту і відмовляйтеся ввічливо від пропозиції довести вас додому. Придумайте будь-який **привід**: «маю зустріч», «кваплюсь у кіно» тощо



- 5) **Не обіцяйте** зробити позитивний матеріал на кшталт **“та ви будете супер виглядати в сюжеті!”**



- 6) **Оминайте панібратства**

2 РОБОТА ЖУРНАЛІСТІВ НА ВИБОРАХ

День голосування не можна назвати звичним для журналістів саме через те, що він трапляється не так часто. Це 24 години, які зазвичай максимально сконцентровані й трішки напруженіші, ніж інші дні, адже за стислий час відбувається багато подій, до яких журналісти мають бути ретельно підготовлені.

До висвітлення дня виборів журналісти мають підготуватися заздалегідь, переглянути законодавство та знати, на що медійники мають право.

Підготовка та планування

Напередодні перечитайте основні вимоги законів, які регулюють роботу журналіста під час виборів та основні етапи виборчого процесу. Радимо наперед домовитись із експертом/-кою, що знається на виборах, та обмінятися контактами, щоб можна було швидко уточнити деталі в разі потреби.

Запишіть корисні номери телефонів: обласного керівництва МВС, голів окружних виборчих комісій, телефон гарячої лінії ЦВК, а також номери телефонів журналістських та громадських організацій, які займаються виборами, представників спостережних місій.

Подбайте про свій комфорт, адже день і ніч будуть важкими. Покладіть у наплічник додаткові речі, які можуть знадобитися: енергетичні батончики, заряджений повербанк, ліки для «ваших хвороб» (як-от знеболювальні тощо), готівку, термобілизну, а також зайві шкарпетки. Важливо не забути паспорт, адже саме його часто перевірятимуть на дільницях та у виборчих штабах, і посвідчення журналіста/-ки.

Робота на дільниці

Перевірте графік роботи дільниць: виборчі дільниці зазвичай відкриваються для голосування о 8:00 і працюють до 20:00. В Україні не потрібна акредитація для роботи журналістів на дільниці, але варто перевірити, оскільки законодав-

ство може змінитися. Згідно з чинним законодавством України, журналіст/-ка має право перебувати на всіх публічних заходах, пов'язаних із виборами.

Журналіст/-ка може прийти на ранкове засідання комісії, яке починається о 7:00 чи раніше. У цей час розв'язуються важливі процедурні питання, такі як розподіл повноважень між членами комісії, також проводиться огляд скриньок і підписання контрольних листів, які до них вкидають, відбувається перевірка бюлетенів, чи немає пошкоджених.

Радимо налагодити контакт із членами виборчої комісії на дільниці, де ви збираєтеся працювати.

Конфлікти, порушення та фіксація

Склад комісії може проголосувати за видалення журналістів з дільниці. Пам'ятайте, що таке рішення ухвалюється двома третинами голосів усього складу комісії, а не присутніх у цей момент її членів.

У разі якщо стосовно журналіста/-ки вчинено протиправні дії чи трапилося перешкодження професійній діяльності, потрібно повідомляти до поліції.

Журналісти можуть фіксувати порушення на фото чи відео, а також звертати на нього увагу спостерігачів, які присутні на дільниці, й просити письмово його зафіксувати.

Застерігаємо не втручатися в роботу комісії чи спостерігачів, адже це може трактуватися як перешкодження виборчому процесу з боку журналіста/-ки.

Підрахунок голосів

Журналісти мають право бути присутніми після завершення голосування, під час підрахунку голосів. Для того щоб бути під час підрахунку, потрібно показати документ, що підтверджує статус журналіста. Проте на одній дільниці може перебувати не більш ніж два журналісти від одного медіа.



Увага! Особливо відповідально та уважно слід ставитися до поширення будь-якої інформації під час голосування. Її потрібно дуже ретельно перевіряти.

3 РОБОТА НАД СКЛАДНИМИ ТЕМАМИ

Розповідати про біль і страждання інших людей завжди особливо важко. Інтерв'ю з тими, хто зазнав травми, зокрема внаслідок конфлікту, – дуже складне завдання. Повідомляти про людські втрати під час війни однозначно потрібно, проте робити спроби поговорити про смерть близької людини або кількох членів родини потрібно особливо етично та делікатно. Багато людей зазнають сильного болю, бачать кошмари, відчувають тривогу через власний травматичний досвід.

Журналісти/-ки повинні переконатися в тому, що їхня діяльність не призводить до повторної травматизації, яку можуть спричинити дії непрофесійних або непорядних медиків. У конфліктних або постконфліктних ситуаціях жертви насильства можуть неодноразово зазнавати страждань унаслідок неналежного висвітлення в медіа, громадської байдужості, нездатності поліцейських провести розслідування, несправедливості в судах тощо.

Важливо, щоб журналісти/-ки працювали максимально обережно й етично та не заподіювали потерпілим додаткових страждань.

Етичні моменти в спілкуванні з героями:

Перед інтерв'ю:

- ◆ Ви маєте спеціалізуватися на темі, над якою працюєте, або дуже добре готуйтеся до інтерв'ю.
- ◆ Готуйте запитання заздалегідь.
- ◆ Обговоріть наперед з героєм тему, встановіть межі й табу під час розмови.

- ◆ Будьте особливо уважними під час розмови про сексуальне насильство. Не вживайте слова «жертва», коректно буде використовувати «потерпілий».
- ◆ Не знецінюйте людей.

Під час інтерв'ю:

- ◆ Виявляйте емпатію до героя.
- ◆ Максимально стежте за перебігом інтерв'ю і виявляйте повагу до героя та його історії.
- ◆ Поспівчуйте, але не жалійте.
- ◆ Дайте людині виговоритися.
- ◆ Зосередьтеся на меті інтерв'ю.

Після інтерв'ю:

- ◆ Подякуйте за розмову і не поспішайте відразу йти, поговоріть на буденні теми.
- ◆ Підтримуйте контакт із героєм, стежте за змінами, які відбуваються в його житті після виходу матеріалу.
- ◆ Будьте точними в поданні інформації.
- ◆ Виконуйте домовленості з героєм.

Нічого не обіцяйте героям (навіть публікації), щоб не давати марної надії.

Тобто ви запрошуєте стати героєм матеріалу, але не можете гарантувати, що текст буде схвалений. Не давайте обіцянок щодо дати публікації. Чи не обіцяйте публікації з фото. Навіть якщо ви зробили фотографії героїв, не кажіть, що стаття буде обов'язково з їхніми світлинами. У процесі все може змінитися, а ви потім думатимете, як виправдатися.

4 РОБОТА ЖУРНАЛІСТІВ У СУДАХ

Суди хоч і не найулюбленіше місце роботи журналістів, але, зважаючи на особливий суспільний інтерес справ, які там розглядаються, журналістам доводиться часто висвітлювати судові процеси.

Робота журналіста в судах має певні особливості, передбачені статусом судів і судовими процедурами. Медіаюрист ІМІ Алі Сафаров радить, перш ніж збирати інформацію в залі судових засідань, ознайомитися, на яких умовах це можливо. А також наводить роз'яснення для журналістів щодо роботи в судах.

Для початку звертаю увагу, що доступ до суду відбувається з показуванням документа, що засвідчує особу. Це не означає, що вас не пропустять у разі відсутності в якихось списках, але вас можуть зареєструвати в журналі відвідувачів (а можуть і не зареєструвати — коли як). Тож не забувайте взяти із собою паспорт та/або журналістське посвідчення.

За загальним правилом для відвідування відкритого судового засідання вам навіть не потрібен статус журналіста. Відповідно до частини третьої статті 11 Закону України «Про судоустрій і статус суддів», у відкритому судовому засіданні мають право бути присутніми будь-які особи. Від особи, яка бажає бути присутньою на судовому засіданні, забороняється вимагати будь-які документи, крім документа, що посвідчує особу, — тому вимога журналістського посвідчення, редакційного завдання, договору з конкретним ЗМІ або інших подібних документів буде незаконною.

Відповідно до частини четвертої статті 11 Закону України «Про судоустрій і статус суддів», особи, присутні в залі судового засідання, **представники засобів масової інформації можуть проводити в залі судового засідання фотознімання, відео- та аудіозапис із використанням портативних відео- та аудіотехнічних засобів без отримання окремого дозволу суду, але з урахуванням обмежень, встановлених законом.** Таким обмеженням, наприклад, є дозвіл на зніман-

ня фізичної особи відповідно до статті 307 Цивільного кодексу України: він припускається, коли знімання проводиться відкрито в громадському місці, проте саме припускається, а не надається. **Якщо особа вимагає припинити знімати її — варто припинити таке знімання, проте заборона знімати певну особу в суді не дорівнює загальній забороні знімати в суді.**

Також право на знімання стосується лише портативної техніки: ручної відеокамери, невеликого фотоапарата, мобільного телефона тощо. Використання стаціонарної апаратури зі штативами, навіть якщо вона невеликого розміру, потрібно узгоджувати із суддею.

Проведення в залі судового засідання фотознімання, відеозапису, а також трансляція судового засідання повинні здійснюватися без створення перешкод у веденні засідання і здійсненні учасниками судового процесу їхніх процесуальних прав. **Тобто не можна під час судового засідання вставати, ходити, обираючи найкращий кадр тощо.**

Суд може визначити місце в залі судових засідань, з якого має проводитися фотознімання, відеозапис, – це також встановлено в частині четвертій статті 11 Закону України «Про судоустрій і статус суддів».

Зазначені положення повторюються в статті 7 Цивільного процесуального кодексу, статті 10 Кодексу про адміністративне судочинство України, статті 8 Господарського процесуального кодексу, а також у статті 240 Кодексу України про адміністративні правопорушення. **Тож якщо під час розгляду господарського спору, оскарження дій органу влади в адмінсуді, цивільного спору про відшкодування збитку суддя забороняє в залі відеознімання на мобільний телефон — такі дії судді є протизаконними й можуть бути оскаржені.**

Найбільше проблем виникає в кримінальному процесі. Адже, на відміну від зазначених вище статей процесуальних

кодексів, частина шоста статті 27 Кримінального процесуального кодексу України визначає, що кожен, хто присутній в залі судового засідання, може вести стенограму, робити нотатки, використовувати портативні аудіозаписувальні пристрої. **Щодо проведення в залі судового засідання фотознімання, відеозапису, транслявання судового засідання по радіо і телебаченню, а також проведення звукозапису із застосуванням стаціонарної апаратури – це допускається на підставі ухвали суду, що виноситься з урахуванням думки сторін та можливості проведення таких дій без шкоди для судового розгляду.** Тобто стаття 27 дозволяє використовувати без будь-яких інших додаткових процедур лише диктофон. **Щодо відеозапису, фотографування — необхідно отримати ухвалу суду, якою б дозволялися таке відеознімання, фотографування тощо.** Часто судді не виносять усної ухвали на місці, а вимагають від журналістів подавати клопотання про дозвіл проведення фото-, відеознімання заздалегідь через канцелярію суду, що фактично унеможлиблює відеофіксацію конкретного судового засідання.

Однак така практика є щонайменше спірною. Адже в цьому разі спостерігається конфлікт норм двох законів — норми, визначеної в статті 11 Закону України «Про судоустрій і статус суддів», і норми, визначеної в статті 27 Кримінального процесуального кодексу. Тобто є так звана правова колізія. Зазвичай вона вирішується застосуванням норми закону, яку ухвалено пізніше (вирішення колізії за часом), або використанням норми, яка є спеціальною щодо загальної (вирішення колізії за ієрархією). Закон України «Про судоустрій і статус суддів» ухвалено 2 червня 2016 року, тобто пізніше за Кримінальний процесуальний кодекс України, ухвалений 13 квітня 2012 року, тож якщо вирішувати колізію за часом – то треба застосовувати норму статті 11 Закону України «Про судоустрій і статус суддів». Тобто в кримінальному суді особи, присутні в залі судового засідання, представники засобів

масової інформації можуть проводити в залі судового засідання фотознімання, відео- та аудіозапис із використанням портативних відео- та аудіотехнічних засобів без отримання окремого дозволу суду.

Водночас частина суддів вирішує зазначену правову колізію за ієрархією, вважаючи положення Кримінального процесуального кодексу України спеціальною нормою щодо загальної норми в Законі України «Про судоустрій і статус суддів». І відповідно, застосовують саме статтю 27 КПК та виносять ухвалу про дозвіл або заборону проведення знімання.

Варто звернути увагу, що однозначного тлумачення цього конфлікту норм наразі не існує. Кожен суддя щоразу самостійно вирішує, чи буде він застосовувати норму статті 11 Закону України «Про судоустрій і статус суддів» і не реагувати на знімання в залі судового засідання, чи застосовуватиме статтю 27 КПК і заборонятиме знімати в залі судового засідання без спеціальної ухвали суду. На запит Інституту масової інформації Верховний Суд повідомив у своїй відповіді № 227/0/18-19 від 28.11.2019, що методичних рекомендацій, правових позицій (висновків), листів-роз'яснень тощо щодо застосування норм частини четвертої статті 11 закону № 1402-VIII та частини шостої статті 27 КПК Касаційним кримінальним судом Верховного Суду не надавалося; узагальнення судової практики щодо питання надання судом дозволу на фотознімання, відеозапис, транслявання судового засідання по радіо і телебаченню, а також проведення звукозапису із застосуванням стаціонарної апаратури в кримінальних провадженнях не здійснювалось.

Щонайменше ця невизначеність надає журналісту, якому заборонили знімати на судовому засіданні в кримінальній справі, право на звернення зі скаргою щодо дисциплінарного проступку судді. Таке право, відповідно до статті 107 Закону України «Про судоустрій і статус суддів», має будь-яка особа. Громадяни здійснюють зазначене право особисто або

через адвоката. Дисциплінарна скарга подається в письмовій формі із зазначенням інформації, передбаченій у статті 107 Закону України «Про судоустрій і статус суддів». Підставою для дисциплінарної відповідальності судді в разі заборони знімання на судовому засіданні буде підпункт «в» пункту 1 частини першої статті 106 цього закону: умисне або внаслідок недбалості порушення засад гласності й відкритості судового процесу.

Зрозуміло, що випадки бувають різні, і варто порадитися з фахівцем, перш ніж переходити до якихось надзвичайних заходів.

Доступ до суддівської зали

За клопотанням журналіста/-ки в разі доведення обґрунтованого суспільного інтересу щодо такої інформації **голова суду може дозволити доступ до матеріалів архівних судових справ.** Це передбачено в положенні Державної судової адміністрації про взаємодію судів із засобами масової інформації.

Журналісти й медіа мають право звертатися до суду або територіального управління Державної судової адміністрації із **запитом на інформацію**, згідно із законом України про доступ до публічної інформації, незалежно від того, стосується ця інформація журналіста особисто чи ні, без пояснення причини подання запиту.

Зауважимо, що порядок надання інформації, яка стосується розгляду конкретних справ, регулюється також процесуальними кодексами, і тому може не підпадати під гарантії законодавства про доступ до публічної інформації.

ГАРЯЧІ ТОЧКИ Й РОБОТА В ООС

1 МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ВІДРЯДЖЕННЯ В НЕБЕЗПЕЧНУ ЗОНУ

Експерти ІМІ на основі досвіду журналістів, що працювали в гарячих точках, радять брати у відрядження до небезпечної зони два рюкзаки. Один (менший) потрібно завжди мати із собою, а другий залишити на місці ночівлі.

Підходів до формування рюкзаків для відрядження в небезпечну зону існує безліч, але ми на основі порад досвідчених журналістів спробували зробити найоптимальніший перелік речей.



Пам'ятайте, що цей список не є вичерпним, його потрібно переглядати щоразу, збираючись у нове відрядження, залежно від умов, у яких доведеться перебувати, та завдання, що стоїть перед вами.

ТОП-13

РЕЧЕЙ, ЯКІ ВАРТО БРАТИ ЖУРНАЛІСТУ НА ВІЙНУ

БЕЗПЕКА

- 1) Бронежилет
- 2) Шолом
- 3) Страхування
- 4) Аптечка



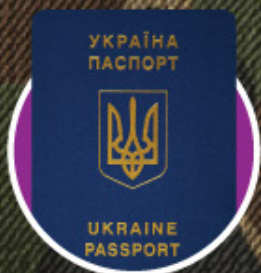
ТЕХНІКА

- 5) GPS-трекер
- 6) Акумулятор
- 7) Додаткова мобілка
- 8) Батарея
- 9) Картка пам'яті



ДОКУМЕНТИ

- 10) Паспорт, картка акредитації, редакційний лист



ТЕПЛІ РЕЧІ

- 11) Толстовки, пуловери, взуття, зручний рюкзак



ПРОДУКТИ

- 12) Сухарі, консерви, булочки, цукерки, шоколад



ЦИГАРКИ

- 13) Цигарки беріть з собою, навіть якщо не курите



На війні це допоможе налагоджувати контакти

У відрядження не беруть більш ніж дві сумки / два рюкзаки.

Великий рюкзак

Найкраще використовувати тактичний рюкзак чи баул чорного кольору або інших темних кольорів (не камуфльований), що не привертає уваги. У нього необхідно спакувати великі / об'ємні речі, а також речі, які вам не потрібні протягом дня. Покладіть до такого заплічника комплекти одягу, спальний мішок, предмети особистої гігієни та інші речі, які берете у відрядження. Вибирати рюкзак радимо з великою кількістю малих кишень та за можливості із кріпленнями з боків, на які можна зручно прилаштувати великі предмети, що не вміщуються в нього.

Малий (польовий) рюкзак

Другий, менший рюкзак має бути максимально функціональним та зручним у використанні (наприклад, Blackhawk). Він потрібен переважно для вашої знімальної техніки та допоміжного спорядження. Також такий заплічник має містити мінімальний набір найнеобхіднішого на випадок вимушеної ночівлі не на місці дислокації чи інших несподіванок. Покладіть комплект спідньої білизни, шкарпетки, маленький флісовий рушник, теплий одяг, декілька енергетичних батончиків для швидкого перекусу, воду, документи, запас ліків, які ви постійно приймаєте (щонайменше на три дні), індивідуальну аптечку тощо.

Брати обидва рюкзаки, вирушаючи на журналістське завдання, можна лише в разі, якщо ви забезпечені транспортом, який завжди вас супроводжує. Проте якщо весь час доведеться ходити, візьміть лише маленький рюкзак зі змінною спідньою білизною, шкарпетками та ноутбук і додаткові акумулятори, якщо вам доведеться обробляти та передавати матеріал.



Увага! Експерти ІМІ не рекомендують використовувати туристичні заплічники, хоча вони є дуже зручними та практичними для таких умов. Проте такі рюкзаки мають світловідображальні елементи й зазвичай дуже яскравий колір, що цілком виправдано в туристичному поході, але може завдати проблем журналістові в зоні підвищеного ризику.

Склад рюкзаків:

1. Одяг та спідня білизна

Беріть одяг, у якому буде зручно працювати та який максимально підходить до умов перебування в зоні підвищеного ризику. Не вдягайте джинсів та іншого вбрання, що може обмежувати ваші рухи; не забувайте про змінний одяг. Коли ви не на завданні, а відпочиваєте, найкраще мати із собою одяг, який можна носити після душу, а також спати в ньому, наприклад спортивний костюм. Комплектів спідньої білизни та шкарпеток має бути по одному на кожен день. Спідне — запорука вашого здоров'я та комфорту у відрядженні. Тому тримайте його максимально чистим і сухим. Не забудьте головний убір від сонця за теплої пори року.

2. Засоби особистої гігієни

Засоби гігієни беріть у маленьких об'ємах та максимально універсальні. Наприклад, шампунь і гель для душу «два в одному»; мило можна використовувати як для душу, так і для прання. Запакуйте їх у герметичні пакети із застібками, щоб запобігти протіканню. Візьміть із собою пластикові капці для душу, адже ви не знаєте, у яких умовах вам доведеться митися; не забудьте рушника. Слід мати із собою засоби від сонця і проти комах, бальзам для губ, туалетний папір. Дитяча присипка чи тальк може запобігти натиранню від рюкзака та ременя фотоапарата. Засипайте її до шкарпеток: вона добре абсорбує піт та дозволить вам уникнути мозолів чи грибка. Чоловікам слід використовувати присипку в паховій ділян-

ці. Візьміть велику упаковку дитячих вологих серветок: вони знадобляться, якщо немає змоги прийняти душ.

3. Захист для очей

Використовуйте захисні окуляри, наприклад тактичні або балістичні. Вони ідеально захищають від дрібних уламків та шрапнелі. Зазвичай такі окуляри випускають зі змінними лінзами, тому можна вибрати сонцезахисні. Якщо у вас поганий зір, придбайте окуляри Oakley — найпопулярнішу марку серед військових, також існують окуляри, у які можна вставляти діоптрії. Не варто використовувати контактних лінз, адже вони потребують підвищеної чистоти, що важко забезпечити в гарячій точці. Завжди майте із собою запасні окуляри для зору про всяк випадок.

4. Освітлення

Візьміть із собою ліхтарик, а краще декілька. Дуже зручно використовувати начільний, адже він легко закріплюється; також подбайте, щоб він мав кілька видів світла. Пам'ятайте, що червоне світло обов'язкове для використання вночі під час режиму світломаскування. Крім того, варто мати одnorазові світлодіодні лампочки червоного кольору, які можна закріпити на одязі.

5. Інше

- ◆ Візьміть універсальний інструмент, наприклад мульти-тул. Він допоможе в дрібному ремонті чи відкриванні бляшанок тощо.
- ◆ Забезпечте наявність зарядних акумуляторів та додаткових батарей. Заряджайте їх за кожної нагоди! Подовжувач також стане вам у пригоді, адже одночасно доведеться заряджати багато пристроїв.
- ◆ Візьміть каремати (туристичні килимки) — великий і малий. На великому можна спати. Малий зручно використовувати для сидіння на холодному, вологому або на гарячій бронетехніці, наприклад. Каремати легко кріпляться до рюкзака. Зверніть увагу на надувні ту-

ристичні килимки: на них набагато зручніше й тепліше спати, а також вони не пропускають вологи.

- ◆ Використовуйте компресійний мішок, щоб зменшити об'єм великих речей, а також герметичні мішки для зберігання речей сухими.



Увага! Купіть усе, що вам знадобиться, перед поїзdkою.

Перелік необхідних і важливих для журналіста речей, рекомендованих Об'єднаному командуванню Міжнародних сил сприяння безпеці, що діють під керівництвом НАТО в Афганістані:

- ◆ Захисний бронезилет і шолом (обов'язково).
- ◆ Захист для очей: захисні окуляри або окуляри з безпечного скла (рекомендовано).
- ◆ Спальний мішок.
- ◆ Рюкзак. Не беріть валіз або коробок, які важко переносити.
- ◆ Фляга, пляшка для води або система для підтримання водного балансу (обов'язково, навіть узимку).
- ◆ Може знадобитися очищення води, тому візьміть йодні таблетки.
- ◆ Відповідний одяг. Рекомендуємо вдягатися за системою багат шаровості. Не використовуйте військового однострою або одягу військового зразка.
- ◆ Водонепроникне зручне взуття. Воно має бути зручним та зносостійким за будь-яких умов.
- ◆ Ліхтарик або пристрій для освітлення на чоло з червоними лінзами та додатковими батарейками.
- ◆ Необхідне обладнання для репортажу.
- ◆ Особисті медичні засоби та предмети гігієни.

- ◆ Індивідуальна аптечка.
- ◆ Вода.
- ◆ Журналістське посвідчення з вашої редакції та акредитація.
- ◆ Мобільний телефон із запасним акумулятором та сім-картка; можливо, мобільний телефон, що живиться від сонця.
- ◆ Туалетні засоби (зубна щітка, зубна паста, гребінець).
- ◆ Хімічна грілка (для рук / ніг).
- ◆ Репеленти.
- ◆ Захист від сонця.
- ◆ Бальзам для губ.
- ◆ Взуття для душу та рушник.
- ◆ Захист для вух (беруші).
- ◆ Антибактеріальний гель для рук.
- ◆ Армований скотч.
- ◆ Мультитул.
- ◆ Сірники в герметичній упаковці.
- ◆ Сухпай.

Зважайте на кліматичні умови місцевості вашого відрядження та пору року.



ЗАБОРОНЕНО брати із собою будь-що з камуфляжним принтом, а також не беріть ножів: замість них використовуйте багатофункціональний інструмент мультитул.

Не беріть одягу військового зразка. Це для вашої ж безпеки, оскільки однострій чи інші військові елементи ідентифікують вас як члена військової організації, тому буде складно визначити, що ви не є військовим.

2 ДОБІР І КОМПЛЕКТАЦІЯ ЗНІМАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ

Добір і комплектація знімальної техніки для роботи в небезпечних умовах залежать від безлічі факторів. Одним із головних є безпечність житла, у якому ви зупинитеся. Якщо воно абсолютно безпечне, можна взяти із собою більшу кількість апаратури і вибір робити безпосередньо перед виїздом. Якщо ж ви не впевнені в безпечності вашого помешкання або постійно переміщуєтеся, то комплект техніки має зручним для постійного носіння із собою.

Нижче наведено комплекс загальних порад від українських фотографів, що мають досвід роботи в гарячих точках:

- ◆ Зазвичай вибір техніки залежить від спектра обставин, у яких ви можете опинитися. За небезпечних умов часто трапляються непередбачувані ситуації і відкриваються несподівані можливості, про які ви не могли подумати під час планування. Тому комплект знімальної техніки має бути якомога універсальнішим і пристосованим до різних умов.
- ◆ Фотокореспондентам і операторам варто мати із собою кілька різних пристроїв для фотографування та/або записування відео. Наприклад, професійну камеру, якісну «мільницю» (або «бездзеркалку») і смартфон. Якщо один із них вийде з ладу, можна буде використовувати інший. До того ж можуть бути ситуації, коли не варто «світити» професійне обладнання. «Мільниця» або мобільний телефон не видадуть вас як професійного журналіста.
- ◆ Не беріть із собою об'єктивів, що дублюють фокусну відстань один одного. Зміна об'єктивів у критичних умовах може призвести до того, що вони впадуть або всередину камери потрапить бруд.
- ◆ Для захисту дзеркальної камери можна використати так званий Camera Armor — захисний кейс із силікону,

який надягається на камеру й захищає її від опадів, бруду, а також може полегшити удар.

- ◆ Доброю альтернативою штативу стане відеомонопод, який є легшим і швидшим у використанні.
- ◆ Майте із собою велику кількість карток пам'яті для камери й змінюйте їх, якщо попереду на вас чекає перевірка (наприклад, блокпост). Коли ставите нову картку в камеру, зробіть пару будь-яких фото, щоб порожня картка не виглядала підозріло. На професійних фотокамерах можна записувати інформацію одразу на обидві картки.

Сучасні цифрові дзеркальні камери, а саме ними найчастіше знімають журналісти, за принципом добору потрібного вам комплекту нагадують конструктор. Ви самі, залежно від особистих уподобань і ситуацій, можете дібрати потрібний комплект. Можна виокремити декілька оптимальних і, відповідно, найпопулярніших варіантів комплектації:

1. Цифрова дзеркальна фотокамера (Canon, Nikon, Sony, Olympus, Pentax тощо) з одним універсальним об'єктивом (фокусна відстань 16–85, 17–85, 18–55 для камер з кроп-фактором і 27–70, 24–105, 24–210, 28–300 для повнокадрових камер). Цей варіант є зручним, адже ви зможете зробити якісні фотографії того, що поряд, і того, що перебуває на великій відстані. Камера з одним об'єктивом уміститься в будь-який рюкзак і навіть у жіночу сумку середнього розміру. Якщо ви журналіст, що має супроводити текстовий матеріал власними фото, то важко вгадати щось краще. Єдиний мінус такої комплектації — це якість фото. Діафрагма універсальних об'єктивів варіюється від 3,5 до 5,6, що ускладнює знімання в разі поганого освітлення і не дає можливості виокремити один об'єкт із-поміж багатьох (наприклад, під час знімання портретів).

2. Цифрова дзеркальна фотокамера з двома або трьома об'єктивами, які охоплюють фокусну відстань від широкого кута (знімання об'єктів, що перебувають близько) до телекута (знімання об'єктів, що перебувають на відстані, фокусування йде від півтора метра). Популярні комплекти — це 16–35 (24–70) та 70–200 або ж 16–35, 24–70 та 70–200. У телеоб'єктива 70–200 є один очевидний мінус — це його вага в півтора кілограма. Утім, без нього складно уявити репортерську роботу, адже він дозволяє знімати об'єкти або людей, які перебувають на відстані й до яких немає можливості дійти. Часто він нагадуватиме парасольку: буде потрібний саме тоді, коли його з вами не буде, і навпаки.
3. Цифрова дзеркальна фотокамера з декількома об'єктивами з фіксованою фокусною відстанню (популярними є пари 24 та 50 або ж 35 та 85) і телеоб'єктивом 70–200. Так звані дискретні об'єктиви, або ж об'єктиви з фіксованою фокусною відстанню, дозволяють відкрити діафрагму до 1,4 або 2, що дає змогу виділяти об'єкти з фону та працювати за поганого освітлення. Щоправда, у них немає зуму, тож підходять вони тільки для тих ситуацій, у яких ви можете пересуватися, щоб отримувати бажаний результат.

3 ЗАСОБИ ЗАХИСТУ

Шолом, бронезилет

Засоби захисту, такі як кевларовий шолом та бронезилет, є обов'язковими для журналіста, що працює в гарячих точках.

Кевларові шоломи та бронезилети, а також керамічні пластини для них можна купити в інтернеті в багатьох поставальників.

Існує безліч видів бронезилетів, і основні вимоги висуваються до рівня захисту й ваги жилета.

Обов'язковим для перебування на лінії фронту є бронезилет не менш ніж четвертого рівня захисту, адже він надійно захищатиме від уламків та куль. Вищий рівень захисту використовувати не рекомендується, оскільки такі бронезилети досить важкі та призначені для зупинення бронейних патронів, що не часто трапляється.

Бронезилети першого та другого рівнів є ідеальними для використання під час масових заворушень тощо.

Для вибору бронезилета необхідно дотримуватися такого алгоритму дій:

1. Визначитися з рівнем необхідного захисту.
Оцінити вагу виробу.
2. Оцінити дизайн і ергономіку.
3. Купувати бронезилети тільки у виробників, що мають ліцензію.

Придбані бронезилети мають бути атестовані ДІУЦ «Спецтехніка» МВС України.

Нижче наведено інфографіку, де перелічено основні класи бронезилетів, що забезпечують захист від певного виду зброї.

Найкраще вибрати шолом з кевлару: він легший за металевий та краще захищає. У вашого шолома має бути внутрішнє покриття, нанесене піною, що призначене для зменшення дії кулі.

Під час вибору кевларового шолома слід зважати на таке:

- ◆ Строк зберігання та експлуатації. Виробники кевларових шоломів у гарантійних умовах або характеристиках наголошують на необхідності змінювати шолом щоп'ять років з моменту експлуатації, за умови, що він не зазнавав пошкоджень, і кожні сім років, навіть якщо він просто лежав у шафі. Пошкоджений кевларовий шолом

обов'язково потребує заміни, оскільки механічні пошкодження сильно знижують його захисні властивості.

- ◆ Умови зберігання. Кевлар втрачає свої властивості від високих температур, дії хімікатів, вологи та механічних пошкоджень (ударів).

4 ОДЯГ, ТЕРМОБІЛИЗНА, ШКАРПЕТКИ ТА ВЗУТТЯ

Використовуйте зручний, не новий, стриманий, міцний одяг, що підходить для клімату місця відрядження. Одягайтеся за принципом багатошаровості. Не носіть військового одягу, одягу кольору хакі або дуже яскравих кольорів. Ваш зовнішній вигляд не має вирізняти вас із-поміж пересічних мешканців.

Багатошаровий одяг

Коли ви перебуваєте далеко від цивілізації, знімаєте на природі (наприклад, у заповіднику) або в зоні бойових дій, то у вас немає можливості часто змінювати одяг відповідно до будь-яких умов. Ви користуєтеся тим, що у вас є із собою, і ваш одяг має бути якомога універсальнішим. Крім того, під час високого фізичного навантаження людина пітніє, білизна стає мокрою від поту, а без руху людина починає замерзати.

Натуральні матеріали, такі як брезент, важкі й не дуже добре захищають від дощу та мокрого снігу. Усе це добре зрозуміли в армії США, тому були проведені відповідні дослідження і на озброєнні з'явилася не тільки ретельно продумана система багатошарового одягу, а й відповідний одяг — ECWCS (Extended Cold Weather Clothing System — система одягу для холодної та сирої погоди). Сучасний стандарт туристичного й армійського одягу базується саме на цій системі.

Основний принцип роботи шарів полягає в послідовному відведенні вологи від тіла за повного збереження тепла, а також у захисті від зовнішніх впливів вологи та вітру. Такий вид багатошарового одягу може використовуватися за зниженої температури до -40°C .

Експерти стверджують, що залежно від різного типу погодних умов може використовуватися та чи інша конфігурація шарів. Їх умовно можна розділити на три класи:

1. Внутрішній шар — відводить піт.
2. Середні шари — гріють і відводять піт далі до зовнішніх шарів.
3. Зовнішні шари — захищають від вітру й дощу, а завдяки тому, що матеріал «дихає», виводять піт назовні.

У такому одязі людина не те щоб зовсім не пітніє (чудес усе-таки не буває), але значна частина поту виводиться назовні, а одяг висихає набагато швидше, причому прямо на тілі.

Детальніше можна ознайомитися в розділі II «Матеріально-технічна підготовка до відрядження в небезпечну зону» [посібника для журналістів, які працюють у небезпечних умовах, «Журналіст і \(НЕ\) безпека»](#).

Яке потрібно взуття

Як для пересіченої місцевості, так і для міста чи його руїн найкраще підходить туристичне (трекінгове) взуття. Воно чудово тримає гомілкоstop, не промокає і зроблено з матеріалів, що добре захищають ногу.

Під час вибору взуття потрібно звернути увагу на:

Висоту черевиків

- ◆ **Низькі:** не фіксують гомілкоstopу, забезпечуючи нозі більше свободи. У них потрапляє більше бруду, пилу і піску.
- ◆ **Середні:** підтримують кістку і захищають від вивихів. Рекомендується використовувати, якщо вага рюкзака перевищує 5–12 кілограмів або планується довга подорож.
- ◆ **Високі:** чудово фіксують гомілкоstop на складних маршрутах або в горяному рельєфі. Їх також рекомендовано купити, якщо вага рюкзака перевищує 12 кілограмів або заплановано довгу подорож.



! Будь-які черевики обов'язково потрібно розносити перед поїздкою. Навіть якщо взуття майже не розношується, вам необхідно не тільки звикнути до тієї чи іншої пари загалом і способу шнурування залежно від умов експлуатації, але й дати взуттю сісти на вашій нозі.

Колодка — найважливіший критерій вибору взуття. Усі технологічні переваги стають незначними, якщо черевик сидить незручно. Щоб добре дібрати черевик, вам потрібно знати три параметри вашої ноги.

Довжина стопи. Усередині черевика пальці мають бути вільними й легко ворухитися, а спереду — залишатися досить місця, щоб не травмувати пальців під час спускання. Якщо у вас є які-небудь захворювання пальців ніг або ступні, приділіть цьому моменту особливу увагу.

Ширина. Ступня не має переміщатися в бічному напрямку всередині черевика, а також бути надто стиснутою.

Об'єм. Ступня має комфортно вміщуватись у черевик, іноді це можна вирішити правильним шнуруванням.

5 ФОРМУВАННЯ СУХПАЮ ДЛЯ ВІДРЯДЖЕННЯ

Сухий пайок призначено для використання в умовах, коли готувати гарячу їжу немає можливості. Для журналістів сухпай є особливо актуальним, адже вони дуже мобільні й не мають засобів для приготування їжі в польових умовах. Ми радимо збирати сухпай самостійно, а не використовувати вже готових сухих пайків, призначених для військових, оскільки це може спричинити зайві підозри й непорозуміння в разі затримання чи потрапляння в полон тощо. Нижче наводимо основні принципи для формування сухпаю, але вони не є аксіомою: сухий пайок потрібно формувати залежно від особливостей організму.

Експерти ІМІ рекомендують дотримуватись основних принципів під час формування сухпаю:

- ◆ **Гіпоалергенність та нейтральність смаку продуктів.** Радимо класти до сухпаю саме гіпоалергенні продукти або такі, що не є високоалергенними, адже незрозуміла алергія буде зовсім недоречною у відрядженні. Також потрібно використовувати продукти, які не спричинятимуть спраги (не надто солоні, без спецій) чи печії. Усі продукти, що виробляють для дітей і немовлят, зазвичай добре протестовано на алергенність.
- ◆ **Висока енергетична цінність.** Використовуйте продукти, що мають високу енергетичну цінність і високий вміст білка, багаті на вітаміни, жири та амінокислоти, наприклад різноманітні сухофрукти й горіхи. Не варто їсти багато горіхів одразу, адже це може спричинити здуття та неприємні відчуття.
- ◆ **Універсальність.** Продукти мають замінювати звичну їжу в мирних умовах. Скажімо, завдяки нейтральному смаку галетного печива його можна легко використовувати як заміник хліба, а згущене молоко (використовуйте в пластиковій, а не бляшаній упаковці) підсолодить ваш чай чи каву замість цукру.
- ◆ **Шоколад та солодоці.** Візьміть із собою екстрачорний шоколад з найбільшим вмістом какао. Він знімає стрес, рятує від відчуття тривоги й допомагає в боротьбі депресією. Саме чорний шоколад стимулює в організмі викид ендорфінів — гормонів щастя. Також він містить досить кофеїну, що помірно збуджує нервову систему та надає бадьорості. Батончик Snickers має високу енергетичну цінність, і ним можна замінити одне приймання їжі.
- ◆ **Компактність.** Уся їжа має бути добре запакована, щоб не розлитися чи не розсипатись у вашому рюкзаку. Не використовуйте скла й тари, які неможливо буде герметично закрити.

- ◆ **Продукти, що не псуються.** Приділяйте особливу увагу термінам та умовам зберігання продуктів, які ви збираєтеся взяти у відрядження. Це не мають бути продукти, що швидко псуються.



Важливо! Харчуватися виключно продуктами із сухпайка можна не більш ніж шість діб поспіль, далі має бути перехід на нормальну гарячу їжу.

6 ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ В ГАРЯЧИХ ТОЧКАХ

Кожне відрядження до небезпечної зони є дуже індивідуальним і особливим. Тому неможливо сформулювати загальні стандартні правила для всіх. Однак ми спробували записати поради, які можна використовувати в будь-якій гарячій точці.

Загальні правила безпеки журналістів у гарячих точках:

- ◆ Заздалегідь складіть процедуру комунікації з вашою довіреною особою та редакцією.
- ◆ Повідомляйте про свої плани, напрямки руху та про будь-які проблеми, що виникають.

Пам'ятайте про вашу родину та близьких. Щоб зберегти стосунки з рідними стабільними й мирними після повернення з відрядження, спілкуйтесь із родиною, абстрагуйтеся від роботи та завдань. Ваші рідні не мають жодного уявлення про проблеми, з якими вам доводиться стикатися, тому будьте терплячими. Подорожі до зон бойових дій чи конфліктів завжди дуже складні, тож мають бути ретельно сплановані та підготовлені.



Увага! Не гайте багато часу на телефонні розмови й переконайтеся, що ваші повідомлення шифруються. Це зменшить ризик перехоплення та визначення вашого місцеперебування.

Детальніше можна ознайомитися в розділі IX. «Цифрова безпека для журналістів, що працюють у небезпечних зонах» [посібника «Журналіст і \(НЕ\) безпека»](#).



ПАМ'ЯТАЙТЕ

Ретельно вибирайте водія, фіксера та житло.

Не піддавайтеся рутині й не втрачайте пильності, а також не пересувайтеся наодинці.

Будьте розважливими, стриманими та спокійними, коли спілкуєтеся зі своєю редакцією та родиною.

Перед відрядженням:

- ◆ Зберіть «комплект для виживання» — великий та малий рюкзак, сухпайок.
- ◆ Зберіть усі документи та перепустки.
- ◆ Вивчіть маршрути.
- ◆ Знайдіть контакти колег, громадські організації, що працюють у місці вашого відрядження.
- ◆ Визначте місце розташування контрольно-пропускних пунктів та блокпостів.
- ◆ Дізнайтеся розмітку у військових усіх сторін конфлікту та сигнали, що попереджають про небезпеку.
- ◆ Дізнайтеся, чи є комендантська година, і дотримуйтеся її.
- ◆ Якщо вам доведеться ночувати в автомобілі, залиште двері замкненими зсередини й організуйте погодинне чергування з вашими супровідниками для пильнування ситуації.

Під час відрядження:

- ◆ Не намагайтеся чітко дотримуватися запланованого маршруту та розкладу: коригуйте та міняйте місцями пункти призначення. Увесь час тримайте контакт із редакцією чи довіреною особою.
- ◆ Не пересувайтеся вночі.
- ◆ Не беріть із собою нічого, що може бути схожим на зброю або виглядати як військове (біноклі, військовий стиль одягу, нетравматичну зброю).
- ◆ Якщо ви прикомандирований журналіст, то маєте чітко підкорятися командувачу.

Найголовніше — це детально спланувати свою поїздку. Перебуваючи вдома, ви вже повинні знати, де мешкатимете і на чому пересуватиметеся. Найкраще мати надійну особу на місці, яка вам у цьому допоможе, або надійні контакти, перевірені вашими колегами. У разі екстреної ситуації така людина може допомогти й порадити, що робити далі.

- ◆ Будьте максимально скромними й шанобливо ставтеся до інших людей, їхніх звичаїв та культури. Надмірна впевненість може бути небезпечною.
- ◆ Дізнайтеся якомога більше про місцевість — клімат, культуру, політичну ситуацію, традиції. Відмінності у вашій поведінці можуть легко спричинити агресію. Наприклад, простягання руки, щоб привітатися з жінкою, куріння в публічних місцях тощо.
- ◆ Користуйтеся здоровим глуздом і тримайте голову холодною. Уважно ставтеся до будь-яких попереджувальних знаків, не піддавайтесь адреналіну та не ризикуйте життям. Жодна історія, відео або фото не варті вашого життя.

7 ВИБІР МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ ТА ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДЛЯ ЖИТЛА

Основний критерій вибору місця проживання — це максимальна безпечність, не важливо, готель це чи приватний будинок. У деяких випадках краще зупинитися в мережевому міжнародному готелі, що гарантуватиме вам високий рівень безпеки, крім того, там ви перебуватимете разом з іншими журналістами. Але інколи, наприклад через релігійні чи політичні чинники, залишатися в такому готелі означатиме бути головною мішенню для обстрілів, тоді як номер у невеликому готелі або кімната в приватному будинку дозволять вам спокійно працювати, не наражаючись на ризик.

Основні поради для вибору помешкання від експертів ІМІ:

- ◆ Незалежно від того, чи це приватний будинок, чи квартира в багатоповерхівці, чи готель, ваше помешкання не має бути розташоване у віддаленому районі міста на вулиці з одностороннім рухом або вулиці, що не має наскрізного проїзду.
- ◆ Уникайте помешкання на першому поверсі або номера з балконом, що зробить житло доступнішим для проникнення всередину.
- ◆ Не підписуйте своєї поштової скриньки та не робіть написів, що можуть вас ідентифікувати.

Якщо у вас буде можливість вибрати готель, проконтролюйте такі моменти:

- ◆ Вхід до будівлі має охоронятися як удень, так і вночі й повинен мати зовнішнє освітлення, надійні вікна та двері.
- ◆ Центральна дорога поблизу є пріоритетом, адже дозволить вам швидко залишити місто в разі потреби.
- ◆ Уникайте номерів у передній частині будівлі або з краєвидом на автостоянку: ці номери вразливіші для атак.
- ◆ Перед заселенням у номер знайдіть усі можливі виходи й перевірте, чи їх відчинено.

У кімнаті, де ви мешкаєте, або в готельному номері дотримуйтеся таких правил:

- ◆ Завжди зачиняйте двері на замок.
- ◆ Щойно стемніє, закривайте штори та вікна.
- ◆ Перед тим як відчинити комусь двері, запитуйте, хто прийшов, і, якщо ви не знаєте цієї людини або не впевнені, що впізнали її, не відчиняйте.
- ◆ У разі високої загрози нападу або обстрілів перемістіть ліжко якнайдалі від вікна, через яке можуть влетіти осколки чи кулі.
- ◆ Знайдіть безпечне місце в приміщенні, щоб сховатися там у разі загрози. Це може бути ванна кімната, наприклад. Але там не має бути вікон і повинні міститися запаси води та їжі, джерела світла та зв'язку.



Примітка. Пам'ятайте, що ніщо і навіть сейф не є гарантією надійного збереження ваших документів, обладнання та цінностей. Шифруйте всі ваші дані на всіх без винятку наявних гаджетах. Зберігайте помешкання ідеально чистим та акуратним, щоб було легше помітити ознаки вторгнення.

8 ПРАВИЛА ПЕРЕСУВАННЯ В ГАРЯЧІЙ ТОЧЦІ

Вибираючи водія, перевірте, наскільки він досвідчений. Не їдьте з водієм, якщо він перевтомлений і хоче спати. Попросіть його дотримуватися правил дорожнього руху та не перевищувати швидкості, навіть якщо в місці, де ви перебуваєте, це є нормою. Ваше життя — в його руках.

Для того щоб непомітно розчинитися серед місцевих, найкраще вибрати автомобіль популярної марки того регіону, де ви перебуваєте.

Перевірте основне: технічний стан авто — шини, моторна олива, гальмівна система, запасне колесо.

Міжнародні експерти Rory Peck Trust та «Репортери без кордонів» радять зробити декілька фото водія біля автомобіля, а також фото, на яких добре видно колір машини та номерний знак. Ці світлини разом з контактами водія надішліть вашій довіреній особі. Фотографії можуть знадобитися в разі зникнення або викрадення авто.

Правила під час пересування:

- ◆ Не рухайтесь заздалегідь визначеним маршрутом, змінійте його. Це допоможе вам не потрапити в засідку.
- ◆ Перед тим як вирушити в поїздку, надішліть своїй довіреній особі (якщо така є) кінцевий маршрут і контакти людей у місці відрядження.
- ◆ Не давайте остаточного маршруту водієві, поки ви не опинитесь з ним у машині. Згодом, під час руху, трохи коригуйте свій маршрут і повідомте водію, що ваші плани дещо змінилися.
- ◆ Узгодьте з водієм план, як діяти під час небезпеки. Наприклад, коли ви не маєте підходити до транспортного засобу, евакуація з машини тощо.
- ◆ Якщо безпосередньо перед виїздом замість водія, з яким ви домовилися, приходить інший, не сідайте до нього в машину, навіть якщо ваші плани доведеться змінити або й зовсім скасувати.
- ◆ Так само дійте, якщо ваш фіксер не приходить для виїзду на місце. Це може означати, що небезпека є досить імовірною.
- ◆ Визначте у вашій команді того, хто постійно контролюватиме наявність пального в авто.
- ◆ Варто підняти вікна, зачинити двері на замки та зберегти дистанцію від авто, що рухається попереду вас.
- ◆ Остерігайтесь поетапних нещасних випадків, які може бути сплановано, щоб змусити ваш автомобіль зупинитися.

- ◆ Намагайтеся не паркуватись у безлюдних місцях.
- ◆ Не розраховуйте повністю на водія. Постійно стежте за місцем вашого перебування: ви повинні завжди орієнтуватися на місцевості за допомогою GPS (якщо це дозволено) та мап.
- ◆ Пересування вночі

Не плануйте знімання чи роботи на темну частину доби. Намагайтеся розрахувати час, щоб повертатися до темряви. Виконувати будь-які завдання вночі набагато складніше й небезпечніше. За темряви буде важко розпізнати, що ви журналіст, і легко сплутати з військовим.

Якщо вам доведеться працювати або пересуватись уночі, дотримуйтеся таких правил:

- ◆ Носіть темний одяг, щоб вас важче було помітити.
- ◆ Вимкніть телефон, будь-які камери, радіопередавачі, диктофони. Стежте за своїми джерелами світла та звуку.
- ◆ Уникайте освітлених частин простору, краще пройтися в тіні або об'їхати освітлені райони. Якщо доведеться переміщуватися освітленою частиною, спочатку зупиніться, роздивіться, послухайте навколо, чи немає чогось підозрілого.
- ◆ Якщо зіткнулися з проєкторами, ляжте на землю і чекайте, поки вони не зникнуть, тільки тоді пересувайтесь.

9 ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ВІЙСЬКОВИМИ

Отже, ви на місці в зоні конфлікту, але ще не на передовій. З незнайомими цивільними «контактами» намагайтеся зустрічатися в громадських місцях. Краще не ходіть на зустрічі самі: візьміть із собою колегу. Не робіть записів і не діставайте мікрофона, не запитавши заздалегідь співрозмов-

ника. Якщо відчуваєте загрозу, швидко йдіть. Не зупиняйтеся надовго в тих самих готелях, хостелах, квартирах. Якщо ви зупинилися в готелі, ваші паспортні дані запишуть.

Загальне правило — бажано не знімати облич бійців, а також позицій і озброєння. Крім того, некоректним вважається передавати кількість військ, озброєння і координати позиції, якщо тільки така інформація не є доступною з офіційних джерел, адже це може вплинути на перебіг військових операцій.

Пам'ятайте, що рядові бійці не завжди мають доступ до всієї інформації щодо зони бойових дій, але вони добре джерело інформації про те, що відбувається на місці. Військові, які служать не на передовій, а на другій-третьій лінії оборони, навряд чи знатимуть точну інформацію про передову. Що далі від лінії фронту, то менш правдоподібною є інформація про те, що відбувається на передовій. Це не аксіома, але розпитувати бійців краще про те, що діється на тому місці, де вони дислокуються.

Часто бійці повторюють міфи про те, що відбувається, тому краще всю інформацію від них додатково перевіряти. Дані про загиблих найкраще звіряти з лікарнями і моргами.

Спілкуючись із бійцями, важливо встановити довірливі стосунки. Ви маєте розуміти, з чим стикаються військові щодня, коли вони на передовій, який це може мати на них вплив. Вони також не зобов'язані надавати вам інформацію: це ваша робота — отримувати її. Будьте доброзичливими, залишайтеся спокійними, навіть якщо бійці поводитимуться загрозово. Майте із собою невеликі подарунки, наприклад сигарети (можна купити пару блоків перед поїздкою і роздавати по кілька пачок). Але не потрібно також сильно зближуватися: **дотримуйтеся дистанції**, оскільки це суто робочі відносини. Намагайтеся не фотографуватися разом з бійцями: не потрібно, щоб сторона противника побачила вас на цьому фото в соцмережах.

Вивчіть види озброєння, які використовуються в зоні бойових дій, щоб розуміти, як знайти ефективне укриття. Бажано розпізнавати звуки вихідного вогню і вогню противника. Під час обстрілу дотримуйтеся вказівок або бійця, який вас супроводжує, або досвідченішого колеги. Головне завдання — знайти укриття, бліндаж, окоп, піти якомога далі від місця стрілянини. Пересувайтесь нахилившись до землі або поповзом.

Обережно використовуйте камери — об'єктиви можуть робити відблиски як оптичний приціл або виглядати як РПГ, а отже стати потенційною мішенню.

Ніколи не беріть до рук зброї, навіть якщо бійці наполягають. Уникайте журналістів, які носять зброю, стріляють. Не беріть із собою додому куль чи гільз, навіть якщо вам бійці пропонують їх як сувеніри.

Що ближче до передової, то більша загроза натрапити на міну. Пересувайтесь тільки офіційними дорогами, ніколи не користуйтеся невідомими стежками: місцевість, найімовірніше, буде замінована. Вивчіть заздалегідь, як можуть виглядати міни та розтяжки, щоб ви змогли їх ідентифікувати. У зоні бойових дій міни-пастки можуть бути встановлені у звичайних предметах або в тілі загиблих тварин і людей.

На блокпостах також поведіться спокійно та впевнено. Чітко ідентифікуйте себе як журналіста. Виконуйте всі законні вимоги військових. Не мовчіть, але й не будьте занадто балакучими, відповідайте просто і чітко. Якщо ви перетинаєте блокпост разом із колегами, намагайтеся триматись одне одного: не допускайте, щоб вас розділили. У разі намагання це зробити спробуйте дізнатися, чи є потреба в цьому, чи можна розв'язати питання, не виходячи з машини. Сигарети тут також можуть бути гарним дружнім жестом. Якщо бачите небезпеку — йдіть або їдьте негайно.



Увага! Не користуйтеся військовими паролями для перетину блокпосту: це спричинить підозру і додаткові запитання.

Лінію розмежування перетинайте, тільки якщо у вас є акредитація на окупованих територіях.

Не існує формули, щоб визначити, коли потрібно повертатися. Але краще не затримуватися на місці, якщо ви виконали все, що планували. Завжди є щось, що ви пропустите, якщо поїдете, як вам здається, «занадто рано», і про що ви шкодуватимете. Але безпека передусім: пам'ятайте, що ви завжди зможете повернутися.

10 СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ТА ДОМАГАННЯ

Українські та закордонні журналісти — як жінки, так і чоловіки — зазвичай висвітлюють усі події без будь-яких обмежень за ознакою статі. Проте в окремих випадках журналістам рекомендується бути особливо обережними та вживати деяких додаткових заходів безпеки.

Ризик сексуального насильства існує не тільки для жінок, а й для чоловіків. Тому деякі з цих порад можуть застосовувати й чоловіки.

Одяг та поведінка:

- ◆ Носіть обручку або перстень, подібний до обручки (навіть якщо ви не одружені).
- ◆ Одягайтеся згідно з місцевим дрес-кодом, краще дотримуватися консервативного стилю з мінімумом або взагалі без макіяжу. Носіть вільний, навіть безформний одяг. Це може бути довга туніка та широкі штани.
- ◆ Уникайте вирізів чи декольте та одягу, що облягає. У разі потреби вдягайте хустку.

- ◆ Носіть легке взуття, у якому зручно працювати.
- ◆ Уникайте всіляких прикрас на шиї (намисто, ланцюжки тощо): зловмисник може за них ухопити.
- ◆ Стежте за своєю поведінкою. Пам'ятайте про місцеву культуру, звичаї. Наприклад, куріння в публічних місцях, рукостискання, вживання алкоголю, голосний сміх у деяких країнах можуть вважатись ознакою легковажності.

У готелі

Зніміть кімнату поруч із вашими колегами (якщо такої можливості немає, намагайтеся зняти номери на одному поверсі). Поставте стілець чи ще щось, що впаде й просигналізує вам, якщо двері відкриваються.

Не користуйтеся ліфтом, якщо є підозра, що за вами стежать.

У натовпі та на демонстраціях:

- ◆ Приділяйте вдвічі більше уваги зовнішньому вигляду, ніж зазвичай: намагайтеся вдягнутися максимально непомітно. Одягніть під низ суцільний купальник.
- ◆ Нехай вас супроводжує надійний чоловік, якому ви довіряєте, щоб захистити в небезпечній ситуації.
- ◆ Не йдіть у гущу натовпу, щоб мати можливість відступу в разі небезпеки.
- ◆ Носіть із собою свисток або невеликий аерозоль, щоб розпилити в очі зловмиснику.
- ◆ Якщо ви відчули дотики, голосно закричіть і тримайтеся сміливо. Не дозволяйте, щоб вас обступила група осіб.

Якщо ви зазнали сексуального домагання або зґвалтування:

- ◆ Голосно кличте на допомогу. Якщо неподалік перебуває група жінок, попросіть їх, щоб вони допомогли або били на сполох.

- ◆ Скажіть нападнику, що у вас діти / ви вагітна, що ви могли б бути його матір'ю або сестрою. Спробуйте відволікти його увагу на щось поблизу.
- ◆ Скажіть, що у вас менструація (для правдоподібності можна використовувати капсули зі штучною кров'ю і гігієнічну прокладку), венеричні хвороби або ВІЛ-інфекція.
- ◆ Якщо нічого не працює, змусьте себе блювати чи випорожнитися. Зробіть себе огидною і непривабливою.
- ◆ Зіткнувшись із групою зловмисників, виявіть головного та спробуйте переконати його захистити вас від інших.
- ◆ У разі нападу зверніться по медичну та психологічну допомогу, пройдіть повне обстеження та отримайте лікарські консультації.

11 ОБСТРИЛИ Й УКРИТТЯ

Під час роботи в гарячих точках, журналісти можуть наражатися на небезпеку від обстрілів та вибухів. Найкраще пройти перед поїздкою до гарячої точки спеціальні курси з безпеки, які передбачають тренування в польових умовах, на полігоні тощо. Якщо такої можливості немає, слід принаймні вивчити правила поведінки під час обстрілів.

Якщо ви почули свист снаряда (він схожий на шурхіт), вибух буде за дві-три секунди. Ви маєте негайно впасти на землю. Не панікуйте, факт того, що ви чули цей звук, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас, а секунди перед вибухом свідчать, що він упаде на доволі безпечній відстані. Зазвичай першими снарядами прицілюються і наступні вже можуть бути значно ближчими. Тому одразу потрібно знайти значно краще укриття та сховатися надійніше.

Якщо обстріл заскочив вас у громадському транспорті — негайно зупиніть транспортний засіб, відбіжіть від дороги та багатоповерхівок і впадіть на землю. Пошукайте надійне

укриття неподалік. Рухатися слід короткими перебіганнями одразу після наступного вибуху.

Якщо перші вибухи застали вас в автівці — не сподівайтеся, що на машині вдасться швидко втекти від обстрілу. Важко спрогнозувати, у який бік буде переміщено обстріл, чи не почне вибухати далі. Додаткову небезпеку становить бензобак машини, який може вибухнути. Тому слід негайно зупинити авто і якнайшвидше знайти укриття.

Негайно лягайте на землю, туди, де є виступ (початок тротуару, бордюру) або хоча б невелике заглиблення в ґрунті. Якщо поруч розташована бетонна конструкція — лягайте поруч із нею, але якомога далі від споруд, що можуть обвалитися чи спалахнути в разі прямого влучення.

Захист дають щілини в землі або траншеї, неглибокі підземні колодязі й широкі труби водовідведення, канави, оглядові ями для авто біля гаражів чи СТО, а також каналізаційні люки.

Більшість снарядів розривається безпосередньо над землею, тому уламки в момент вибуху розлітаються на висоті менш ніж 30–50 см над поверхнею.

Упадіть на землю та прикрийте голову руками. Закрийте долонями вуха та трохи відкрийте рот — це врятує від контузії.

Ненадійні місця для укриття:

- ◆ Під'їзди будь-яких будинків, навіть невеличкі добудови. Від багатоповерхових / багатоквартирних будинків узагалі слід триматися якнайдалі. Безпечна відстань — 30–50 метрів.
- ◆ Під різною технікою (наприклад, під вантажівкою чи автобусом).
- ◆ Звичайні підвали будинків. Вони зовсім не пристосовані для укриття під час обстрілів (ідеться про слабе перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є небезпека опинитися під завалами. Також під-

вали зазвичай досить захаращені, а через це є ризик раптової пожежі.

У жодному разі не ховайтеся під стінами сучасних будинків!

Блокові бетонні «коробки» не досить міцні, тому легко руйнуються та «складаються» не лише від прямого влучення, а й навіть унаслідок сильної вибухової хвилі — є великий ризик обвалів та завалів. Не можна також ховатися під стінами офісів і магазинів: там зазвичай багато скляних перекриттів і поверхонь та падатиме багато скла, що так само небезпечно, як і металеві уламки снарядів.

Не варто ховатися під умовним укриттям, наприклад коробками, ящиками, будматеріалами тощо (спрацьовує підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб нічого не бачити). Ця помилка небезпечна тим, що навколо можуть бути легкозаймисті предмети та речовини й через це можна опинитися серед пожежі.

Можна переховуватися в таких місцях, як:

- ◆ Бомбосховища: вони мають бути спеціально обладнаними, але це якщо пощастить. Від звичайних підвалів вони відрізняються тим, що мають товсті надійні перекриття над головою, систему вентиляції та два (або більше) виходи на поверхню. Якщо ви на позиціях з військовими, запитайте їх про укриття.
- ◆ Підземний перехід.
- ◆ Будь-яка канава, траншея чи яма.
- ◆ Широка труба водовідведення попід дорогою. Не ховайтеся надто глибоко: максимум на 3–4 метри.
- ◆ Ділянка вздовж високого бордюру чи фундаменту паркана.
- ◆ Метро (ідеально!).
- ◆ Дуже глибокий підвал під капітальними будинками старої забудови; ідеально, якщо він матиме два виходи.
- ◆ Підземне овочесховище, силосна яма тощо.
- ◆ Оглядова яма для авто чи СТО.
- ◆ Яма-вирва від попередніх обстрілів.

У найгіршому разі, якщо поблизу немає укриття, до якого можна дістатись одним швидким перебіганням, **потрібно просто лягти на землю й закрити голову руками**. Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту чи асфальту, тож уламки в момент вибуху розлітаються на висоті приблизно 30–50 см.

Укриття має бути хоча б мінімально заглибленим у землю та розташовуватися якнайдалі від будівель, адже є небезпека обвалу чи пожежі в разі влучення. Найкращим захистом буде траншея чи канава завглибшки 1–2 метри на відкритому місці.

В укритті лягайте й обхопіть голову руками. Трохи відкрийте рота — це вбереже від контузії, якщо поблизу розірветься снаряд чи бомба.

Не впадайте в паніку. Спробуйте відволіктися: корисно буде рахувати вибухи, адже після сотого вибуху, наприклад, обстріл, найімовірніше, закінчиться. Або намагайтеся просто лічити про себе, у такий спосіб ви знатимете, скільки часу вже минуло.

Це відволіче вас та допоможе зорієнтуватись у ситуації. Обстріл не триватиме вічність, а тільки близько 20 хвилин, авіаналіт — ще менше. У сучасних війнах не буває довгих обстрілів і великі групи бомбардувальників не застосовуються.

Після закінчення обстрілу (бомбардування)

Виходячи з укриття (схованки), максимально сконцентруйте увагу та дивіться під ноги. Не підіймайте і не чіпайте ЖОДНИХ предметів, окрім тих, які ви щойно поклали або впустили. Бойові елементи часто не розриваються під час падіння, але можуть вибухнути пізніше від найменшого руху чи дотику. Контролюйте дітей, адже вони часто стають жертвами вибуху через незнайомі предмети. Запам'ятайте просте правило: не впускав — не підіймай.



ВАЖЛИВО. Не намагайтеся знімати під час обстрілів. Чудовий матеріал ви не зробите, а тільки наразите себе на додаткову небезпеку.

Щоб убезпечитися від обстрілу снайпера:

- ◆ детально продумайте свій маршрут;
- ◆ чітко позначте, що ви журналіст (наліпка «Преса», надпис «TV»);
- ◆ не носіть військового одягу;
- ◆ зважайте, що ваше обладнання (камера, штатив тощо) на відстані може бути схожим на зброю;
- ◆ сніг, дощ, вітер і туман є вашими союзниками проти снайпера.

12 МІНИ, РОЗТЯЖКИ, ПАСТКИ

Протитанкові міни встановлюються на дорогах і транспортних шляхах сполучення та призначені для того, щоб знешкодити транспортні засоби й бойову техніку. Зазвичай вони досить великі, мають складну конструкцію, і їх легко помітити. Встановлюються в так званих зеленках (зелених насадженнях), полях, на основних трасах, поблизу населених пунктів та під мостами.

Протипіхотні міни значно небезпечніші, адже їхній розмір доволі маленький, і вони добре маскуються. Їх можуть встановлювати в будь-яких місцях перебування людей. Вигляд такої міни найрізноманітніший — від фляжки, металевого тубика до коробочок чи тубиків з «пелюстками». Де точне місце розташування міни та як її безпечно знешкодити, знають тільки професіонали.

Якщо ви виявили підозрілий предмет (дерев'яний, пластмасовий, металевий) — повідомте про це до МНС і позначте це місце (яскравим шматком тканини, гілками, скотчем тощо).

Про небезпеку вибуху можуть свідчити такі речі:

- ◆ невідомий згорток або деталь;
- ◆ вибуховий пристрій може бути замасковано в пивній банці, пачці сигарет, іграшці, пляшці, в обрізаній трубі, корпусі мобільного телефона, у пакеті з-під соку, у будь-якому пакунку або ящику;
- ◆ залишки різноманітних матеріалів чи предметів, нетипових для цього місця;
- ◆ чужа сумка, пакет, коробка чи інші предмети, що опинилися поруч із вашою машиною;
- ◆ натягнутий дріт, шнур, мотузка;
- ◆ дроти, ізоляційна стрічка або скотч, що звисають з-під машини;
- ◆ свіжі подряпини й жирні плями на склі;
- ◆ несподіваний незнайомий запах;
- ◆ у квартирі — сліди ремонтних робіт, ділянки з пошкодженим забарвленням, поверхня яких відрізняється від загального фону.

Звертайте особливу увагу на залишені валізи, коробки тощо в транспорті, крамниці або в людних місцях. У разі виявлення речей без господарів одразу звертайтеся до працівників поліції чи охоронців. Не чіпайте знахідок та не дозволяйте робити це іншим. Не допускайте паніки.

Вибухові пристрої вирізняють такі характерні для них ознаки:

- ◆ предмет незнайомий або незвичний для цієї території чи ситуації;
- ◆ від предмета лунають звуки (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготить індикаторна лампочка;
- ◆ джерела живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);
- ◆ предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

Основні заходи безпеки для перебування на території, де можуть бути міни:

- ◆ Ніколи не сходьте з дороги, навіть якщо вам треба в туалет: не можна йти до «зеленки».
- ◆ Не пересувайтеся в нічний час. Вам має бути добре видно шлях.
- ◆ Їздіть дорогами, якими часто користуються; уникайте таємних доріг або шляхів, що давно не використовуються, наприклад заросли травою.
- ◆ Звертайте увагу на деталі навколо вас: вони можуть свідчити про небезпечні предмети чи вибухівку. Зазвичай міни встановлюють у ямках, виритих у ґрунті, а взимку — в снігу. Зверху міни засипають ґрунтом, травою, листям, гілками або снігом. На полі зі встановленими мінами буде видно горбки, осідання ґрунту, розрихлену землю, зритий сніг, суху траву на зеленому тлі, накидану соломку тощо. Ознаками також можуть бути залишені неподалік ящики від мін, шматки шпагату, дроту, ізоляційної стрічки, закорковування та етикетки від мін, детонаторів тощо. Демаскувальними ознаками також є розкиданий на землі щільний або проолієний папір, поліетиленова плівка, забуті орієнтири або настановні кілочки, невеликі горбки, розташовані в певній послідовності, відмінність цих місць від загального фону навколишньої місцевості, наявність дротів, слідів перебування людей, машин.
- ◆ Якщо ви виявили, що поряд міна або розтяжка, — повертайтеся тим самим шляхом, яким прийшли, слід у слід.
- ◆ Якщо ви помітили мінне поле, позначте його та повідомте військовим.

Як уникнути мін:

- ◆ не панікуйте;
- ◆ не сходьте з дороги та не використовуйте маловідомих шляхів;
- ◆ якщо ви виявили одну міну — знайте, що обов'язково поблизу є ще декілька;
- ◆ у разі небезпеки повертайтеся назад своїми слідами.

У зоні бойових дій:

- ◆ носіть каску та бронежилет;
- ◆ чітко ідентифікуйте себе як журналіст (наліпки «Преса» та «TV», сині засоби захисту);
- ◆ ретельно обміркуйте свій маршрут;
- ◆ на блокпостах будьте спокійними, ввічливими та співпрацюйте з військовими чи правоохоронцями;
- ◆ якщо ви потрапили під обстріл, ляжте на землю та знайдіть укриття.

Якщо ви побачили людину у військовій формі, зі зброєю в позиції бойової готовності, **ОБОВ'ЯЗКОВО:**

- ◆ повільно покажіть порожні долоні, підіймаючи руки злегка над собою;
- ◆ спокійно поясніть, що ви журналіст і не маєте зброї;
- ◆ запитайте, як можна залишити лінію вогню;
- ◆ негайно залиште зону небезпеки;
- ◆ у разі вияву агресії не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки.

РОБОТА В НАТОВПАХ, НА ДЕМОНСТРАЦІЯХ, РЕВОЛЮЦІЯХ. ВИСВІТЛЕННЯ МАСОВИХ ЗАВОРУЩЕНЬ

1 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЖУРНАЛІСТАМ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬ МАСОВІ ЗАХОДИ

Під час революційних подій 2013–2014 років в Україні постраждало майже триста українських та іноземних журналістів, які висвітлювали події на Майдані та акції протесту в усій Україні. Водночас більшість медійників дістала травми й ушкодження внаслідок дій спецзагону міліції «Беркут». За тих часів українським медійним організаціям довелося швидко навчитися на практиці, як краще захистити роботу журналістів: від наліпок PRESS і TV, сноубордичних шоломів, аптечок, які ІМІ видавав журналістам, і до розуміння, як убезпечитися від сльозогінного газу або як комунікувати з поліцією. У [Барометрі свободи слова](#) за 2019 рік Інститут масової інформації зафіксував 22 випадки, коли журналісти постраждали на масових заходах.

Практичні поради в цьому розділі написано на основі досвіду, який експерти ІМІ здобули під час Майдану, коли надання допомоги журналістам було пріоритетною діяльністю організації.

Інститут масової інформації зібрав 14 практичних порад для журналістів щодо поведінки на акціях протесту

1. **Плануйте заздалегідь.** Краще прийти на місце події раніше, визначити місця, звідки знімати або куди можна буде сховатись у разі масових заворушень. Як варіант можна подивитися розташування на мапі перед виходом на завдання.
2. **Домовтесь іти на подію разом з групою** інших журналістів. Якщо ви прибули на подію самі, зверніть увагу, де перебуває решта працівників ЗМІ, і намагайтеся триматися біля них.
3. **Завжди повідомляйте своїй редакції** та колегам, куди ви йдете. Переконайтеся, що редактор знає, як зв'язатися з вашою сім'єю в разі, якщо вас заарештовано чи поранено.
4. **Переконайтеся, що вас легко ідентифікувати** як журналіста, а також що ви взяли своє журналістське посвідчення або профспілкову карту. На акціях протесту краще мати додаткову ідентифікацію: жилети з написом PRESS, TV, відповідні наліпки, пов'язки на руку, бейдж тощо.
5. **На гарячих кнопках телефону** завжди майте номери, на які можна зателефонувати в разі порушення ваших прав. Наприклад, це телефон гарячої лінії Інституту масової інформації: 050 44 77 063.
6. **Одягніться комфортно**, щоб було легко пересуватись. Особливо важливо мати комфортне взуття; джинси завжди краще, ніж синтетичний одяг. Вберіть те, що може захистити вас від ударів кийками чи гумових куль, наприклад куртку для катання на мотоциклі.
7. **Для захисту від сльозогінного газу** візьміть із собою окуляри для плавання та пляшку негазованої мінералки. Водою можна промити очі, а окуляри, які щільно прилягають до шкіри, захистять від подразнення. Якщо

є ймовірність застосування газу, краще замінити контактні лінзи на окуляри.

- 8. Ніколи не носіть із собою жодної зброї або чогось протизаконного!** І не ходіть із журналістами, які так роблять.
- 9. Обов'язково намагайтеся триматися скраю,** щоб не бути затиснутими між поліцією та учасниками акції протесту.
- 10. Тримайтеся якнайдалі від агресивно налаштованих людей,** які можуть спровокувати насильство, кидати каміння тощо.
- 11. Телевізійники повинні мати із собою якомога менше речей.** Якщо відбувається насильство, краще кидайте штатив і тікайте.
- 12. Завжди беріть мінімальну аптечку.** Це бинт, йод, перекис водню, пластир, анальгін, валідол, нашатирний спирт.
- 13. Візьміть із собою про всяк випадок цукерки-льодяники, цигарки, гроші, енергетичні батончики, резервні батареї.**
- 14. Завжди будьте ввічливі й уникайте протистояння.** Не панікуйте і будьте впевнені в собі.
- 15. У жодному разі не позначайте себе будь-чим, що може свідчити про вашу підтримку чи належність до тієї чи іншої сторони протесту (символіка протесту, символіка політичних сил тощо).**
- 16. Легкий шолом, лижний або сноубордичний, захистить від гумових куль, каміння або ударів кийками.**
- 17. Спостерігайте за поліцією та спецпризначенцями.** Якщо вони надягнули шоломи, отже час і вам одягнути своє захисне обладнання.

10

практичних порад для журналістів щодо поведінки на акціях протесту



1 ПЛАНУЙТЕ ЗАЗДЕЛЕГДЬ

домовтесь іти на подію
разом з групою
інших журналістів



6 ЗАВЖДИ ПОВІДОМЛЯЙТЕ

свою редакцію та колег,
куди ви йдете



2 ЖУРНАЛІСТСЬКЕ ПОСВІДЧЕННЯ

переконайтеся, що вас
легко ідентифікувати
як журналіста



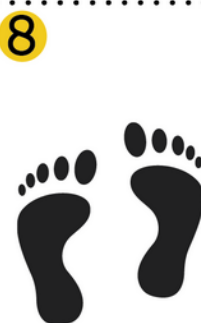
7 ОДЯГНІТЬ КОМФОРТНИЙ ОДЯГ

у якому легко
пересуватись
і можна швидко бігати



3 НЕГАЗОВАНА ВОДА

та окуляри для плавання
захистять очі від
сльозогінного газу



8 ТРИМАЙТЕСЯ З КРАЮ

щоб не бути притиснутим
між поліцією та
учасниками акції протесту



4 МАЙТЕ АПТЕЧКУ

мінімальний набір:
джгут-турнікет,
перев'язочний пакет
та рукавички



9 НЕ ПОЗНАЧАЙТЕ СЕБЕ СИМВОЛІКОЮ

не позначате
символікою протесту,
політичних сил



5 СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА ПОЛІЦІЄЮ

якщо вони одягнули
шоломи, значить
варто теж вдягнути
захисне обладнання



10 БУДЬТЕ ВВІЧЛИВИ

уникайте протистояння,
не панікуйте,
будьте впевнені в собі



ДОДАТКОВІ поради від відомого міжнародного фотожурналіста Єфрема Лукацького, які він дав ІМІ під час подій на Майдані:

- ◆ **Одяг має прилягати до тіла, будь-які шнурки чи воляни** — привід дати зловмисникам зайву можливість затримати чи травмувати вас.
- ◆ **Легкий шарф чи носова хустинка, у разі застосування газу, згодяться для захисту органів дихання.** Так само виручать будь-які окуляри.
- ◆ **Небезпечно перебувати між правоохоронцями та натовпом протестувальників.** У цій ситуації можна зазнати напад з обох сторін: журналіста можуть атакувати кийками представники міліції або затоптати під час масованого наступу. Найкраще положення — верхня точка.
- ◆ **Якщо фотограф опинився в епіцентрі натовпу, найкращий варіант** — негайно вибратися в безпечніше місце. Водночас потрібно підняти руки догори й «плисти» натовпом.
- ◆ З погляду об'єктивності та всебічного висвітлення новин журналістам не обов'язково великою компанією «атакувати» представників міліції, присуваючи об'єктиви камер мало не до їхніх облич. Водночас завдяки «колективному інстинкту» невисвітленими лишаються інші події на території мітингу.

2 ДІЇ В РАЗІ УРАЖЕННЯ СЛЬОЗОГІННИМ ГАЗОМ

Часто на масових заходах, особливо таких, які можуть перетворитися на акції із застосуванням насильства, є ризик використання сльозогінного газу. Насправді для захисту від ураження газом підійде звичайний респіратор «пелюстка», який можна купити в будівельному супермаркеті, і будь-які окуляри — будівельні, лижні або окуляри для плавання. Краще вибрати такі, що якомога щільніше прилягають до об-

личчя. Підійдуть також тактичні або балістичні окуляри для стрільби, основна вимога — щільне прилягання за периметром та непряма вентиляція (бажано, щоб в окулярах були дірочки з боків). Окрім того, для захисту обличчя чудово підійде шапка-маска балаклава, баф, шарф або хустина з натуральної тканини.

Не варто недооцінювати негативні наслідки сльозогінного газу. Перше правило, якщо ви потрапили в зону ураження газом, — витріпати одяг, струсити волосся ДО того, як зняти засоби захисту і НЕ голіруч.



Увага! Якщо у вас поганий зір, не використовуйте контактних лінз, вирушаючи на акції протесту, де є ймовірність застосування сльозогінного газу. Найкращим варіантом будуть окуляри.

Допомога в разі ураження сльозогінним газом (поради від журналістки, експертки з безпеки Ольги Худецької):

- ◆ Допомога або самопомога в разі ураження відбувається за чіткою схемою. Перше — одягнути засіб захисту. Друге — залишити зону ураження.
- ◆ Усі подальші дії мають відбуватися на свіжому повітрі в безпечному місці.
- ◆ До зняття засобів захисту — витрушування або зміна верхнього одягу, змивання содовим розчином шкіри обличчя та рук.
- ◆ Після — рясне промивання очей та рота розчином соди. У разі потрапляння подразнювальних речовин у шлунок необхідно спричинити блювання.
- ◆ Якщо болять очі — їх можна закапати одновідсотковим дикаїном. Це не тільки позбавить болю, але й у разі вчасного використання може зупинити подальший розвиток рефлекторної дуги й відповідних реакцій організму, які вона спричиняє.

- ◆ Не можна протирати очі руками, оскільки є ризик глибоко втерти подразнювальну речовину в них, що спричинить ускладнення.
- ◆ Залежно від ступеня ураження симптоми можуть минути вже за 20 хвилин або тривати до доби. У будь-якому разі після ураження необхідно звернутися до лікарів, особливо офтальмолога, навіть якщо ви добре почуваетесь.
- ◆ У великих концентраціях подразнювальні речовини можуть спричиняти уповільнення ритму серця, а також почастищення дихання зі збільшенням його поверхневості. У таких випадках потрібно одразу викликати швидку або шукати медбригаду на місці.
- ◆ Якщо симптоми минули швидко, категорично не можна повертатися в епіцентр дії подразнювальних речовин, де великий ризик повторного ураження. Воно призводить до накопичувального ефекту, який може спричинити набряк легенів, що є дуже серйозним ускладненням і потребує негайної шпиталізації.
- ◆ Також у жодному разі не можна дозволяти курити людині, яка мала навіть найменші симптоми ураження дихальних шляхів.
- ◆ Холодна погода має свої особливості. Так, подразнювальні речовини, які за холодної погоди осідають на одязі чи шкірі, під час входу в тепле приміщення починають діяти сильніше і можуть призвести до повторного ураження.
- ◆ Тому, якщо ви були в зоні дії сльозогінного газу, необхідно дуже ретельно витріпати верхній одяг перед входом у тепле приміщення, а краще змінити його, якщо є така можливість.

3 ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НАТОВПІ

Одна з головних загроз для журналіста під час роботи на акціях протесту — це бути затисненим у натовпі. Журналісту завжди варто триматися скраю і особливо уникати ситуацій, коли можна опинитися між протестувальниками й поліцією: це найнебезпечніше місце.

Якщо ж так сталося, що вас затисли в натовпі, не піддавайтеся загальній паніці, вимкніть емоції і покладайтеся на розум, проаналізуйте ситуацію, щоб ухвалити самостійне рішення, а не скоритися думці натовпу. Головне — не висловлюйте і не виявляйте своєї незгоди з діями та думками натовпу. Не висловлюйте, не захищайте своїх поглядів, не вступайте в дискусію. Ви журналіст і просто висвітлюєте події — це ваша робота.

У місцях масового скупчення людей:

- ◆ Найнебезпечніші місця в натовпі — це голова колони, трибуни або зони для виступів, гуща мітингувальників і зосередження правоохоронців. Тому уникайте їх. Краще триматися краю натовпу: у такому разі можна легко і вчасно піти, якщо почнуться заворушення.
- ◆ Якщо ви зрозумієте характер і напрямок людських потоків та окремих векторів рухів, це дасть можливість легше рятуватися.
- ◆ Спробуйте разом з друзями чи колегами чинити спільний опір загальному психозу і вийти неушкодженими.

Чого не потрібно робити:

- ◆ З центру натовпу найважче вийти в разі заворушень, тому намагайтеся не потрапляти туди.
- ◆ Не стійте біля стін, огорож та будинків. У русі натовп завжди стає щільнішим, і є ймовірність затиснення та отримання травми.
- ◆ Не кладіть до кишень важких, гострих, випуклих предметів, які можуть вас поранити в тисняві.

- ◆ Не одягайте довгого, вільного вбрання з пасками, гапками, мотузками, ланцюжками тощо. Вони можуть заплутатися та заподіяти травмування. Також не радимо використовувати взуття зі шнурками.

Як рухатися в натовпі:

- ◆ Не переганяйте та не розштовхуйте інших. Рухайтеся повільно разом з основним потоком.
- ◆ Тримайте руки зігнутими в ліктях перед грудьми і притиснутими до тіла, щоб захистити себе від перелому ребер.
- ◆ Нервових сусідів та панікерів пропускайте вперед.
- ◆ Не йдіть проти течії. Рухайтеся за діагоналлю.
- ◆ Не дивіться в очі сусідам, щоб не спровокувати конфлікту. Не опускайте очей: це також сприймається негативно. Спрямуйте погляд на підборіддя або шиї людей, що вас оточують.
- ◆ Зніміть із шиї все, що може зачепитись і здавити її: камеру, посвідчення журналіста, біжутерію, сумку, шарф тощо.

Якщо ви впали:

1. Забудьте про збереження одягу чи речей.
2. Захищайте голову руками.
3. Зігніть ноги та підтягніть їх до живота.
4. Підіймайтеся швидко: це має бути ривок. Під час підіймання, якщо є можливість, спирайтеся на ноги за допомогою однієї руки.
5. Підіймайтесь із землі в напрямку руху натовпу.

4 ПРАВА ТА ОBOB'ЯЗКИ ЖУРНАЛІСТІВ, ЩО ВИСВІТЛЮЮТЬ МАСОВІ ЗАХОДИ

Право кожного громадянина вільно збирати, зберігати, використовувати й поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб, на свій вибір, закріплено в Конституції України й у низці міжнародних нормативно-правових актів (наприклад, у Конвенції про захист прав людини та основоположних свобод чи Міжнародному пакті про громадянські й політичні права).

Так само право кожного на інформацію, її вільне отримання, використання, поширення, зберігання та захист закріплено в спеціальному Законі України «Про інформацію», що регулює інформаційні відносини в Україні.

Окремо в розділі 3 Закону «Про інформацію» визначено правові гарантії діяльності журналістів, засобів масової інформації та їхніх працівників в Україні.

Так, статтею 24 цього закону визначено заборону цензури як будь-якої вимоги, спрямованої, зокрема, до журналіста, засобу масової інформації, його засновника (співзасновника), видавця, керівника, поширювача, узгоджувати інформацію до її поширення або накладати заборону чи перешкоджати в будь-якій іншій формі тиражуванню або поширенню інформації. Така заборона цензури не охоплює випадків, коли попереднє узгодження інформації відбувається на підставі закону, а також у разі накладення судом заборони на поширення інформації. Не дозволяється втручання в професійну діяльність журналістів, контроль за змістом інформації, зокрема для її поширення чи непоширення, замовчування суспільно необхідної інформації, накладення заборони на висвітлення окремих тем (зокрема, щодо масових заходів, демонстрацій та заворушень), показ окремих осіб або поширення інформації про них, заборони критикувати суб'єкти владних повноважень, крім випадків, встановле-

них законом, договором між засновником (власником) і трудовим колективом, редакційним статутом.

Крім цього, статтею 25 закону визначено гарантії діяльності засобів масової інформації та журналістів, де крім права журналіста під час виконання своїх професійних обов'язків здійснювати письмові, аудіо- та відеозаписи із застосуванням необхідних технічних засобів, за винятком випадків, які прямо передбачено законом (зокрема, під час висвітлення масових заходів, демонстрацій та заворушень), визначено також, що після показування документа, який засвідчує професійну належність, працівник засобу масової інформації має право збирати інформацію в районах стихійного лиха, катастроф, у місцях аварій, воєнних дій, крім випадків, передбачених законом. Отже, документа, що засвідчує професійну належність журналіста, працівника ЗМІ, досить для безперешкодного збирання інформації та висвітлення подій у місцях масових заворушень.

5 ВЗАЄМОДІЯ ЖУРНАЛІСТІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ЗМІ З ПРАВООХОРОНЦЯМИ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Згадане право журналістів та працівників ЗМІ безперешкодно збирати інформацію в районах стихійного лиха, катастроф, у місцях аварій, масових заворушень, воєнних дій, крім випадків, передбачених законом, і за умови надання документа, що засвідчує професійну належність, безпосередньо стосується потенційної взаємодії з правоохоронцями, які гарантують безпеку та громадський порядок під час проведення масових заходів та демонстрацій. Оскільки саме ці дії разом з можливими ідентифікаційними маркерами, такими як жилети, наліпки «Преса», документи про професійну належність, бейджі (за бажанням журналіста, рекомендовано), дозволять працівникам правоохоронних органів завчасно та без перешкод ідентифікувати осіб, що є учасниками масового заходу, і тих, що виконують свої професійні обов'язки на таких заходах. Це дозволить запобігти ексцесам з боку правоохоронців (затримання журналістів разом з учасниками заворушень, наприклад), а також неправомірному застосуванню спеціальних засобів щодо журналістів.

Крім цього, до правоохоронців необхідно звертатись у разі, якщо, приміром, представники однієї зі сторін демонстрантів під час масових заходів у будь-який спосіб перешкоджають журналістам та працівникам ЗМІ виконувати їхні професійні обов'язки чи вчиняють інші протиправні дії щодо них. Варто вимагати від правоохоронців реалізації своїх професійних обов'язків стосовно гарантування безпеки та громадського правопорядку. Також у випадках, що того потребують, складати заяви про злочин щодо кримінальних правопорушень.

ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТА

1 ПОВСЯКДЕННА ТУРБОТА Й ПРОФІЛАКТИКА

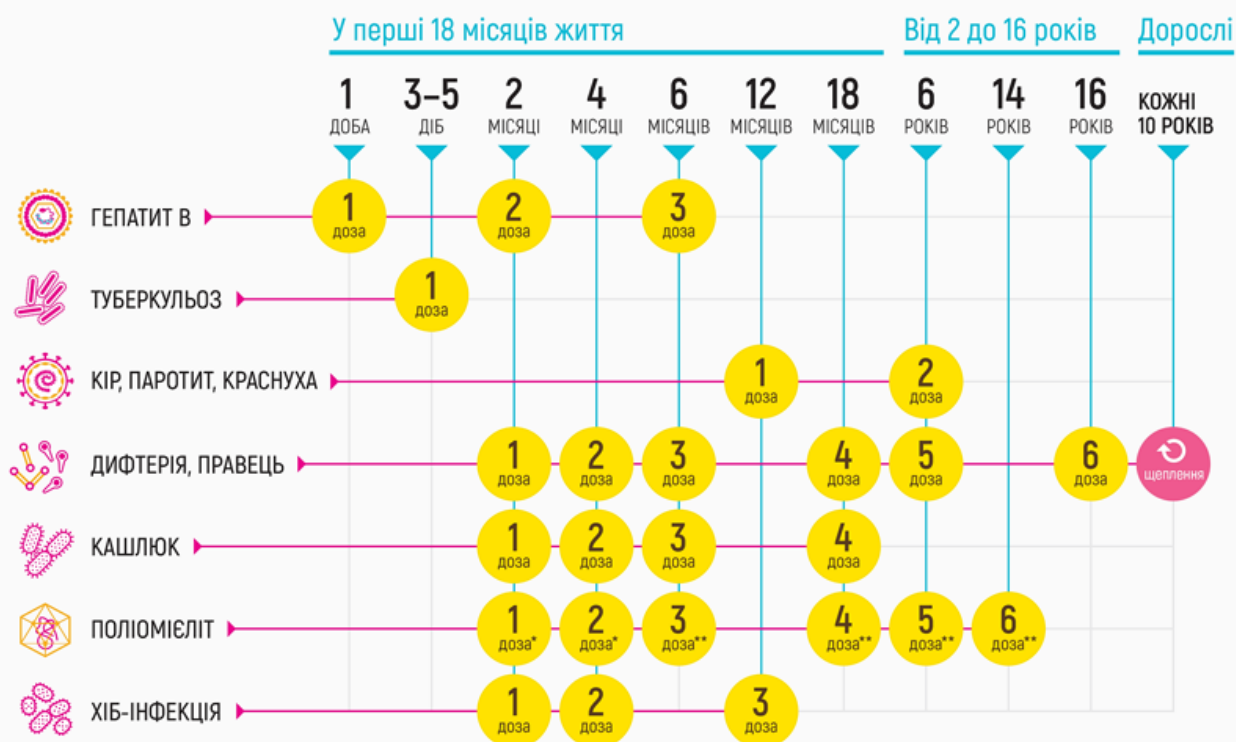
Журналісти мають залишатися завжди здоровими, що допоможе їм швидко реагувати та бути готовими до будь-яких ситуацій. Тому систематична турбота про власне здоров'я має бути пріоритетною для журналістів.

Важливо мати підписану декларацію зі своїм сімейним лікарем та зберігати з ним тісний контакт. Це допоможе в разі потреби швидко отримати фахову консультацію. Крім того, не забувайте, що ви зазначаєте контакти свого сімейного лікаря в документі «доказ життя», про який ідеться в розділі I цього посібника.

Календар профілактичних щеплень

Чинний, затверджений Міністерством охорони здоров'я України в 2018 році

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



*Інактивована поліомієлітна вакцина (ІПВ) | **Оральна поліомієлітна вакцина (ОПВ)

vaccination.com.ua | moz.gov.ua

Імунізація проти низки захворювань може проводитися комбінованими вакцинами, що зменшує кількість уколів і візитів до поліклінік.

Робіть профілактичні щеплення від грипу, щоб не захворіти або зменшити негативні наслідки хвороби та запобігти ускладненням. Стежте за календарем щеплень і робіть необхідну ревакцинацію.

Проходьте профілактичні огляди раз на рік чи раз на два роки залежно від індивідуальних факторів ризику.

Дбайте про здоровий спосіб життя та стежте за регулярною фізичною активністю — це дозволяє тримати себе у формі.

Пройдіть тренінги з домедичної допомоги, адже ситуації, коли хтось потребує невідкладного порятунку, часто трапляються, і потрібно зважено та розумно діяти. Крім того, базові навички стануть у пригоді й для самодопомоги.

Проінформуйте колег і людей, з якими ви часто проводите час, про особливості свого організму, як-от звичний для вас кров'яний тиск, специфічні алергії та інші особливості. Якщо маєте хвороби або постійно вживаєте ліки, розкажіть про те, як краще діяти в екстрених випадках, які дози приймаєте.

2 ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕД ПОЇЗДКОЮ ДО НЕБЕЗПЕЧНОЇ ЗОНИ

Перед поїздкою до зони підвищеного ризику експерти ІМІ наполегливо рекомендують пройти тренінги з безпеки, першої допомоги та першої допомоги в умовах бойових дій. Усі тренінги мають обов'язково бути підкріплені практичними відпрацюваннями на полігоні з користування аптечкою, надання невідкладної допомоги в зоні обстрілу та укриття, методів евакуації поранених.

Плануйте відрядження до небезпечної зони, тільки якщо ви фізично та психологічно здорові. Зауважте, що обов'язкові щеплення, які потрібні для подорожі до деяких країн, потрібно зробити за три тижні до відльоту.

Контрольний список:

- ◆ пройдіть повне медичне обстеження;
- ◆ відвідайте стоматолога: банальний зубний біль може зіпсувати ваше відрядження;
- ◆ перевірте актуальність ваших вакцинацій та запишіть їх у картці вакцинацій;
- ◆ переконайтеся, що ви знаєте свою групу крові та резус-фактор, алергени, що діють на вас, і долучіть цю інформацію до ваших документів, які засвідчують особу.

Якщо ви постійно приймаєте ліки, переконайтеся, що:

- ◆ кількість потрібних ліків у двічі перевищує необхідну протягом перебування у відрядженні;
- ◆ ви тримаєте ліки в межах постійної досяжності / доступності;
- ◆ маєте розбірливо написану назву ліків та схему їхнього приймання;
- ◆ у вас є копія рецепта з міжнародною назвою лікарського засобу (для закордонних відряджень).

Обов'язкові щеплення для відрядження за кордон:

- ◆ жовта лихоманка (Африка на південь від Сахари й район Амазонки);
- ◆ черевний тиф (країни, що розвиваються);
- ◆ гепатит А (країни, що розвиваються);
- ◆ гепатит В (для тривалих поїздок);
- ◆ сказ (для віддалених районів);
- ◆ японський енцефаліт (сільські райони в Індії і Південно-Східній Азії);
- ◆ кліщовий енцефаліт (у районах з помірним кліматом Центральної та Східної Європи).

Профілактика малярії

Малярія поширена в тропіках та на південь від Сахари. Методи убезпечення від зараження залежать від частини світу та тривалості перебування, але пам'ятайте про основні правила:

- ◆ захищайтеся від укусів комах (репеленти, одяг, москітні сітки);
- ◆ приймайте відповідні профілактичні медикаменти під час відрядження та після повернення.

Після прибуття до країни постійного проживання з тропічних держав необхідно негайно повідомити сімейного лікаря. Вживання протималярійного препарату слід продовжувати ще протягом чотирьох тижнів після виїзду з малярійної місцевості. За відсутності хіміопрофілактики в цей період існує найбільша ймовірність виникнення особливо небезпечної злорякисної форми тропічної малярії.

В окремих випадках захворювання на малярію може виникнути в пізніші терміни, навіть під час вживання протималярійних препаратів. Тому в разі нездужання, що супроводжується підвищенням температури, потрібно негайно звернутися до лікаря. Протягом трьох років після повернення з ендемічних країн під час будь-якого захворювання нагадуйте своєму лікарю про ваше перебування в тропіках, незалежно від попередніх показників дослідження крові на малярію.

Журналістам рекомендується носити бирки, на яких зазначено групу крові, інформацію про наявні алергії та будь-які медичні особливості / стани, що їм властиві. Якщо група крові не відома, варто здати аналіз до поїздки.

3 АПТЕЧКА ЖУРНАЛІСТА

Спершу треба подбати про засоби для лікування хронічних захворювань. Страждаєте від серцевої недостатності — додайте в аптечку необхідні препарати. Алергія — попередьте свого медика та покладіть в аптечку те, що можете безпечно використовувати.

Нижче подаємо рекомендований список складу аптечки, що відповідає стандартам НАТО:

- ◆ **Турнікет CAT або SOFT.** Пам'ятайте — тільки цей засіб зупинення крові можна використовувати під вогнем. Якщо не впевнені, не беріть китайських аналогів. Нагадуємо: турнікет, на якому ви тренувалися, використовувати вже не можна: може підвести. Не зберігайте турнікет у заводській упаковці: під час поранення важлива кожна секунда. Що більше часу згаєте на накладання, то більше крові втратите. Отже, підготуйте його для себе заздалегідь.
- ◆ **Гемостатик (засіб для зупинення кровотечі у вигляді бинта) QuikClot Combat Gauze Z-Folded, Celox Gauze.** Цим засобом тампонують відкриті рани.
- ◆ **Бандаж ізраїльський (розмір 4 або 6).**
- ◆ **Назофарингіальна трубка** вашого розміру.
- ◆ **Лубрикант.** Для легкого та безболісного введення назофарингіальної трубки.
- ◆ **Оклюзійна пов'язка HALO.** Для поранень грудної клітки. У комплекті зазвичай є дві пов'язки — на вхідний і вихідний отвори. Також бувають із клапаном. Це важливо, якщо в бійця розвивається напружений пневмоторакс. Якщо наліпка з клапаном, то декомпресійна голка непотрібна.
- ◆ **Декомпресійна голка.** Для розв'язання проблеми напруженого пневмотораксу.
- ◆ **Протиопікова гідрогелева пов'язка.**

- ◆ Гумові одноразові медичні рукавички (чотири штуки).
- ◆ Тактичні ножиці. На ножицях краще також не заощаджувати, оскільки, якщо дешеві аналоги не розріжуть швидко одягу, доведеться брати ніж, а це небезпечно через можливість нових травм.
- ◆ Пластир гіпоалергенний на нетканій основі.
- ◆ Спиртові серветки. Зручно використовувати для знезараження ділянки шкіри в разі дрібних подряпин.
- ◆ Перманентний чорний маркер — для записів про час накладання турнікета, введені препарати й заповнення картки огляду пацієнта.
- ◆ Картка огляду пацієнта. У ній будуть записані всі дії, зроблені стосовно пораненого до моменту його доставлення в шпиталь.
- ◆ Підсумок для аптечки. Головне, щоб був зручний і не пропускав води. Що більше кріплень усередині, то краще все впорядкувати. До того ж менше часу витрачається на пошук потрібного медикаменту.
- ◆ Термоковдра. Компактна і дуже необхідна в разі охолодження. А втрата крові — це завжди гіпотермія.

Додатково покладіть до аптечки препарати для вашого ІНДИВІДУАЛЬНОГО використання:

- ◆ ліки, які ви постійно приймаєте;
- ◆ знеболювальні, протидіарейні, широкого спектра дії антибіотики, антиалергічні засоби (найкраще мати препарати, які можуть бути використані без води);
- ◆ сольовий розчин, який можна використовувати для очей і носа;
- ◆ пінцет;
- ◆ пластиковий мішок для сміття.



Увага! Ви не медик, тому не можете лікувати та ставити діагнози. Усі ліки приймайте тільки особисто й у жодному разі не давайте іншим.

Перелік, що наведено вище, актуальний для роботи в небезпечних умовах, а також відряджень до небезпечних зон. Для щоденного використання рекомендуємо обмежитися засобами для знезараження та зупинення кровотечі.

4 ЯК ЖУРНАЛІСТАМ УНИКНУТИ ЗАРАЖЕННЯ COVID-19

Загальні правила протидії зараженню коронавірусом для всіх однакові, і журналісти не є винятком. Але медійники змушені працювати навіть в умовах карантину, адже новин ніхто не скасовував, та й органи влади продовжують працювати. Наводимо [матеріал з порадами](#), як захиститися від COVID-19, які розробили ЮНІСЕФ та МОЗ.

- ◆ Насамперед не нехуйте всім відомим правилом – регулярно мийте руки з милом або обробляйте антисептиком.
- ◆ Обов'язково дезінфікуйте свою та робочу техніку. Для цього використовуйте спиртовмісні дезінфектори, де спирту не менш ніж 70%. Протирайте техніку перед початком роботи та наприкінці. Приділіть особливу увагу місцям, до яких доторкаєтесь обличчям (наприклад, фотографі та оператори). Зверніть увагу, що дезінфектор не використовується для знезараження рук, адже він може завдати опіків.
- ◆ Прибирати робоче місце потрібно кожні шість годин. Найкраще це робити перед початком роботи. Протріть

дезінфектором свій робочий стіл та інші поверхні, з якими контактуєте. Окрім того, потрібно забезпечити частіше вологе прибирання редакції.

- ◆ Якщо ви користуєтеся особистим чи службовим транспортом, подбайте про чистоту авто. Протирати дезінфікувальним розчином потрібно передню панель приладів, і особливу увагу звертати на ручки. Прибирання потрібно робити щотижня, протирати ручки після кожного пасажира.
- ◆ Завжди користуйтеся масками в публічних місцях та в транспорті. На публічних заходах мінімізуйте контакти. Дотримуйтеся дистанції щонайменше півтора метра, замість тримати мікрофон чи диктофон особисто поставте його на штатив поряд. Про це можна домовитися перед заходом з організаторами та колегами-журналістами.
- ◆ Не скупчуйтеся перед спікерами. Фотографам та операторам краще скористатися зумом, щоб сфотографувати / зняти ближче.
- ◆ Обирайте за можливості онлайн-трансляцію, а не відвідування самого заходу. У разі виникнення додаткових питань звертайтеся до пресслужби по роз'ясненню.

І пам'ятайте: жоден матеріал не вартий вашого здоров'я – тому бережіть себе та інших!

ЯК ЖУРНАЛІСТАМ УНИКНУТИ ЗАРАЖЕННЯ КОРОНАВІРУСОМ

COVID-19



МИЙТЕ РУКИ

ПРАВИЛО №1 –

Регулярно мийте руки з милом або обробляйте антисептиком.



ДЕЗІНФІКУЙТЕ ТЕХНІКУ

Використовуйте спиртовмісні дезінфектори, де **спирту не менше 70%**. Протирайте техніку перед початком роботи та в кінці. Приділіть особливу увагу місцям, до яких доторкаєтеся обличчям.



ПРИБИРАЙТЕ РОБОЧЕ МІСЦЕ

Перед початком роботи протирайте дезінфектором робочий стіл та поверхні, з якими контактуєте. Робіть це кожні 6 годин. Забезпечте регулярне вологе прибирання редакції.



ПРИБИРАЙТЕ АВТО

Протирати дезінфікуючим розчином потрібно передню панель приладів і особливу увагу звертати на ручки. Прибирання робіть кожні 3 години.



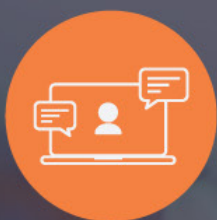
КОРИСТУЙТЕСЯ МАСКАМИ

Завжди користуйтеся масками в публічних місцях та у транспорті. На публічних заходах мінімізуйте контакти. Дотримуйтеся дистанції мінімум 1,5 метри, замість тримати мікрофон чи диктофон особисто поставте його на штатив поряд.



ЗУМ – ВАШ НОВИЙ ДРУГ

Не скупчуйтеся перед спікерами. Фотографам та операторам краще скористуватися зумом щоб сфотографувати/зняти ближче.



ОНЛАЙН ТРАНСЛЯЦІЯ

Обирайте за можливості онлайн трансляцію, а не відвідування самого заходу. У разі виникнення додаткових питань звертайтеся до пресслужби за роз'ясненнями.

Для журналістів, що працюють в полі експерти ІМІ на основі матеріалів Dart Center та CPJ розробили додаткові поради:

- ◆ Користуйтеся двома мікрофонами. Для журналіста доцільно користуватися мікрофоном типу петля, а радіомікрофон використовувати для інтерв'ювання сторонніх осіб. Не тримайте його руками, бо це значно скорочує дистанцію між людьми. Користуйтеся штативом чи іншими засобами для подовження. За можливості використовуйте для інтерв'ювання спрямований мікрофон (гармата).
- ◆ Після кожного журналістського завдання періть у мильній воді вітрозахисну накладку на мікрофон, а тверді поверхні протирайте дезінфектором. Так само дезінфікуйте мікрофон після кожного мовця та журналістського завдання. Якщо у вашому медіа є особи, що відповідають за техніку, – простежте, щоб вони зробили дезінфекцію.
- ◆ Не діліться навушниками чи іншим обладнанням. Кожен використовує тільки своє. Дезінфікуйте обладнання перед початком роботи та наприкінці. Якщо до обладнання в процесі роботи хтось торкався крім вас – дезінфікуйте його одразу.
- ◆ Не ставте техніку на підлогу чи інші поверхні. Кладіть її тільки в чохла. А вже самі чохла можуть стояти будь-де.
- ◆ Обов'язково дотримуйтеся дистанції не менш ніж 2 метри з усіма. Намагайтеся стояти під кутом до людини під час розмови чи інтерв'ювання, а не навпроти.
- ◆ Носіть маски. За можливості краще використовувати маску N95 (або FFP2 / FFP3), ніж стандартну «хірургічну» або тканинну. Переконайтеся, що маска надійно прилягає до перенісся і підборіддя. Не торкайтеся маски та знімайте її лише за мотузки кріплення.

Користуйтеся двома мікрофонами



Тримайте дистанцію від інтерв'юера. Користуйтеся штативом чи іншими засобами для подовження.

Регулярно дезінфікуйте техніку та протирайте тверді поверхні



Дезінфектор — твій новий найкращий друг

Дезінфікуйте мікрофон та іншу техніку після кожного журналістського завдання. Й жодних виправдань!

У кожного своя техніка. І жодних виключень!



Моя камера

Не діліться навушниками чи іншим своїм обладнанням. Якщо хтось інший його торкався — одразу дезінфікуйте!

Майте повагу до техніки. Не ставте її на підлогу



Сам не на підлозі спиш

Кладіть та тримайте техніку тільки в чохлах. А вже самі чохла можуть стояти будь-де.

Тримайте дистанцію



Носіть маски



Must have

Переконайтеся, що маска надійно прилягає до перенісся і підборіддя. Не торкайтеся маски та знімайте її лише за мотузки кріплення.

Ретельно мийте руки



Чисті руки — чиста совість

І не торкайтеся обличчя!

Міряйте температуру. Щодня



36,6 °C

Ретельно стежте за своїм самопочуттям.

Прийміть душ одразу після приходу додому



Це просто корисно та приємно

Обирайте окуляри замість контактних лінз



Так навіть стильно

Через контактні лінзи ви частіше можете торкатися очей. Окуляри регулярно дезінфікуйте.

Зніміть усі прикраси та годинник



Це скоро закінчиться

COVID-19 може осідати та залишатися багатьох поверхнях протягом різного часу.

Тримайте одяг чистим



Вона усе зробить сама

Намагайтеся використовувати один і той самий верхній одяг та взуття для журналістських завдань.

Будьте здорові!



Посміхайтесь

Пам'ятайте: це лише тимчасові заходи безпеки і саме завдяки їхньому суворому дотриманню пандемія закінчиться і всі повернуться до звичного життя.

- ◆ Обирайте окуляри замість контактних лінз, адже через контактні лінзи ви частіше можете торкатися очей. Якщо ви носите окуляри регулярно очищуйте їх гарячою водою з милом та не забувайте дезінфікувати.
- ◆ Перед будь-яким завданням, а краще і взагалі на час пандемії зніміть усі прикраси та годинник. Адже COVID-19 може осідати та залишатися багатьох поверхнях протягом різного часу.
- ◆ Після повернення з роботи/журналістського завдання зніміть одяг на вході додому. Увесь одяг слід прати за високої температури із пральним порошком. Намагайтеся використовувати один і той самий верхній одяг та взуття для журналістських завдань.
- ◆ Прийміть душ одразу після приходу додому.

- ◆ Не забувайте ретельно мити руки з милом та не торкатися обличчя.
- ◆ Візьміть за правило щодня вимірювати температуру. Якщо у вас підвищена температура або погано почуваєтеся, не їдьте на роботу / журналістські завдання та ретельно стежте за своїм самопочуттям протягом наступних днів.
- ◆ Пам'ятайте: це лише тимчасові заходи безпеки і саме завдяки їхньому суворому дотриманню пандемія закінчиться і всі повернуться до звичного життя.

ЦИФРОВА БЕЗПЕКА ЖУРНАЛІСТІВ

За даними анонімного анкетування, проведеного ІМІ серед журналісток в усіх регіонах України навесні 2019 року, **42% респонденток стикалися з інтернет-загрозами, а тролінг і атаки ботів в інтернеті — ще одна численна категорія**, яку зазначили опитані журналістки: 51% (із 42%, що стикалися з інтернет-загрозами) з них згадали про цей вид загроз. Серед інших небезпек в інтернеті 19% респонденток вказали злам акаунтів, 14% журналісток отримували погрозливі листи й на 6% вчинялися фішингові атаки. Інші опитування з безпеки, які проводив ІМІ, теж свідчать, що проблема цифрової безпеки актуальна серед журналістів усіх статей, а також серед журналістів-фрілансерів.

1 РАЦІОНАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ЦИФРОВОЇ БЕЗПЕКИ

Розмову про цифрову безпеку слід починати з оцінювання ризиків — імовірності, що трапиться неприємна подія (хтось зламає пошту, зникнуть цінні файли, вкрадуть телефон тощо), та її наслідків. Щоб провести оцінювання ризиків, потрібно зробити три кроки.

- ◆ **Перший** — визначити ваші «цифрові активи»: те, що є для вас цінним. Користувачі не розпоряджаються великими масивами даних та не мають доступу до об'єктів критичної інфраструктури. Проте майже у всіх нас є електронна пошта та облікові записи в соцмережах, комп'ютери та смартфони, домашній роутер (який також є Wi-Fi-точкою), доступ до банківських рахунків через інтернет-банкінг тощо. Скласти список ваших активів — перший крок, якщо ви хочете подбати про свою цифрову безпеку.

- ◆ **Другий крок** — оцінити ймовірність того, що з вашими «цифровими активами» щось станеться. У цифровому світі ми хочемо уникнути двох речей — отримання доступу когось стороннього до наших ресурсів (пошти, соцмереж, комп'ютера, банківського рахунку тощо) і втрати можливості користуватися цими ресурсами. Наприклад, якщо хтось змінить пароль або вірус-шифрувальник зробить недоступними всі файли на жорсткому диску. Оцінити можливість такої неприємної події може бути непросто. Добре, якщо ви маєте від чого відштовхнутися: приміром, вашим колегам протягом останнього року тричі ламали електронну пошту. Але загалом імовірність вам доведеться визначати суб'єктивно. Її варто оцінити за трьома показниками — низька, середня та висока.
- ◆ **Третій крок** — оцінити негативні наслідки, якщо неприємність таки станеться, так само за трьома показниками: незначні наслідки, середньої тяжкості та важкі. Важливо утриматися від спокуси оцінити всі наслідки як важкі.

Важкі наслідки завжди мають відчутний вплив на життя: втрата здоров'я, свободи, засобів для існування. Якщо ви втратили дорогий для вас архів сімейних фото або ж треба вибачитися перед друзями, які переказали гроші зловмиснику, це, безумовно, неприємно, але такі наслідки не вищі за середні. Якщо хтось похуліганив і написав від вашого імені жартівливий пост чи змінив зображення на робочому столі, наслідки цілком можна вважати низькими.

Важливо, щоб у кінцевому підсумку ви отримали не просто перелік ризиків, а саме їхню градацію — «червона», «помаранчева», «жовта» та «зелена» зони. Ті, що потрапили до «червоної зони» (висока ймовірність і тяжкі наслідки), слід почати вирішувати негайно. «Помаранчева зона» — це ризики, які варто вирішити найближчим часом. За ризиками з «жовтої зони» варто спостерігати, чи не перемістяться вони вище. Ризиками із «зеленої зони» можна знехтувати.

Важкість наслідків			
	Ймовірність		

Не з усіма ризиками треба боротися

На перший погляд, нейтралізація можливих ризиків може видаватися єдиним підходом, але це не так. По-перше, для вирішення одного з ризиків завжди потрібні ресурси — грошові, часові, докладені зусилля тощо. Водночас наші ресурси завжди обмежені, і їх не вистачить на все.

По-друге, безпека — це завжди компроміс між зручністю та захищеністю. Надійний пароль на вхід в обліковий запис захистить вас від того, що хтось зможе покопирсатись у вашому комп'ютері, поки ви відійшли попити кави. Разом з тим вам доведеться щоразу вводити цей пароль під час входу, а отже треба його пам'ятати, витратити час. Наприклад, колеги, яким терміново знадобиться важливий робочий файл із вашого комп'ютера, телефонуватимуть і запитуватимуть пароль, навіть якщо ви у відпустці. Зрештою, декого введення паролів просто дратує.

Крім того, звести ризик до нуля можна лише в тому разі, якщо ви позбудетесь якогось із ресурсів. Якщо ви панічно боїтеся, що хтось отримає доступ до онлайн-банкінгу, може-

те відмовитися від його використання: ризик буде знищено, однак через це можуть з'явитись інші незручності.

Натомість можна знизити ризик до прийнятного рівня. Саме тут можуть бути корисними поради щодо налаштування пристроїв і сервісів. Скажімо, якщо ви хочете захистити від зламу електронну пошту, доцільно налаштувати двофакторну аутентифікацію. Якщо ж ви хочете убезпечитися від втрати важливих робочих файлів, вам варто налаштувати автоматичну синхронізацію із хмарним сховищем.

Важливо розуміти, що безпека — це не продукт чи стан, а процес. Не можна один раз щось увімкнути, налаштувати й забути. Не існує перемикача «безпечно / небезпечно».

У цифровій безпеці є три компоненти — технології, люди та процеси. Так, технологія дозволяє встановити пароль на вхід у ваш обліковий запис. Це передбачає певний процес: придумати надійний пароль, надійно його зберігати, вводити щоразу під час входу, змінити, якщо є підстави вважати, що його хтось дізнався. І є ви — як людина, яка має усвідомлювати, навіщо все це робить, інакше ви можете просто видалити пароль на вхід і позбутись усіх цих клопотів.

Проте це також може бути прийнятним варіантом! Ризик можна не лише нейтралізувати чи зменшити, але й прийняти. Якщо ви визначили цей ризик для себе незначним (наприклад, таким, що має низьку чи середню ймовірність та незначні наслідки), то цілком можете ним знехтувати, зосередившись на дійсно важливих для вас ризиках.

Цінові війни

Варто врахувати ще два моменти — ціна атаки та ціна захисту. Зловмисники також обмежені в ресурсах. Скажімо, щоб отримати інформацію з вашого запароленого комп'ютера, зловмисникові треба отримати до нього фізичний доступ і зробити певні технічні маніпуляції (скинути пароль, дістати жорсткий диск абощо). Це вимагає часу, специфічних нави-

чок, фізичної присутності. А отже, зловмисник повинен мати ціль завдати шкоди саме вам.

Натомість, якщо ви використовуєте один і той самий пароль на різних сервісах, зловмисник просто може знайти його у вже опублікованих зламаних базах і спробувати зайти з ним на інші ваші сервіси. Це потребує мінімум часу та зусиль, тож хтось може легко це зробити суто з хуліганських міркувань. Відповідно, якщо ціна атаки дуже низька, її ймовірність вища.

Ціна захисту від атаки стосується вже користувачів. Навіть якщо ризик малоімовірний і має легкі наслідки, але захиститися від нього досить просто, то цілком резонно це зробити. Скажімо, багато хто остерігається стеження через вебкамеру, тому що така атака фігурувала в одному з епізодів серіалу «Чорне дзеркало». У такому разі можна просто заліпити камеру наліпкою: це не потребує коштів, часу та спеціальних знань.

2 БЕЗПЕЧНА РОБОТА В БРАУЗЕРІ

Браузери — Chrome, Firefox, Safari — є основним вікном в інтернет для більшості з нас. Дедалі більше інших завдань — комунікація з колегами, робота з документами, онлайн-банкінг, редагування фото та відео — можуть відбуватися не в окремих програмах на вашому лептопі, а в черговій вкладці браузера. Дуже часто це не лише простіше, а й безпечніше. Кожен сервіс, який ми використовуємо через веббраузер, — це мінус одна окрема програма, яку треба знайти, завантажити, інсталювати, налаштувати та вчасно оновлювати на пристрої.

Правильно обрати, налаштувати й захистити браузер є запорукою ефективною та безпечною роботи в цифровому світі.

Який браузер найбезпечніший

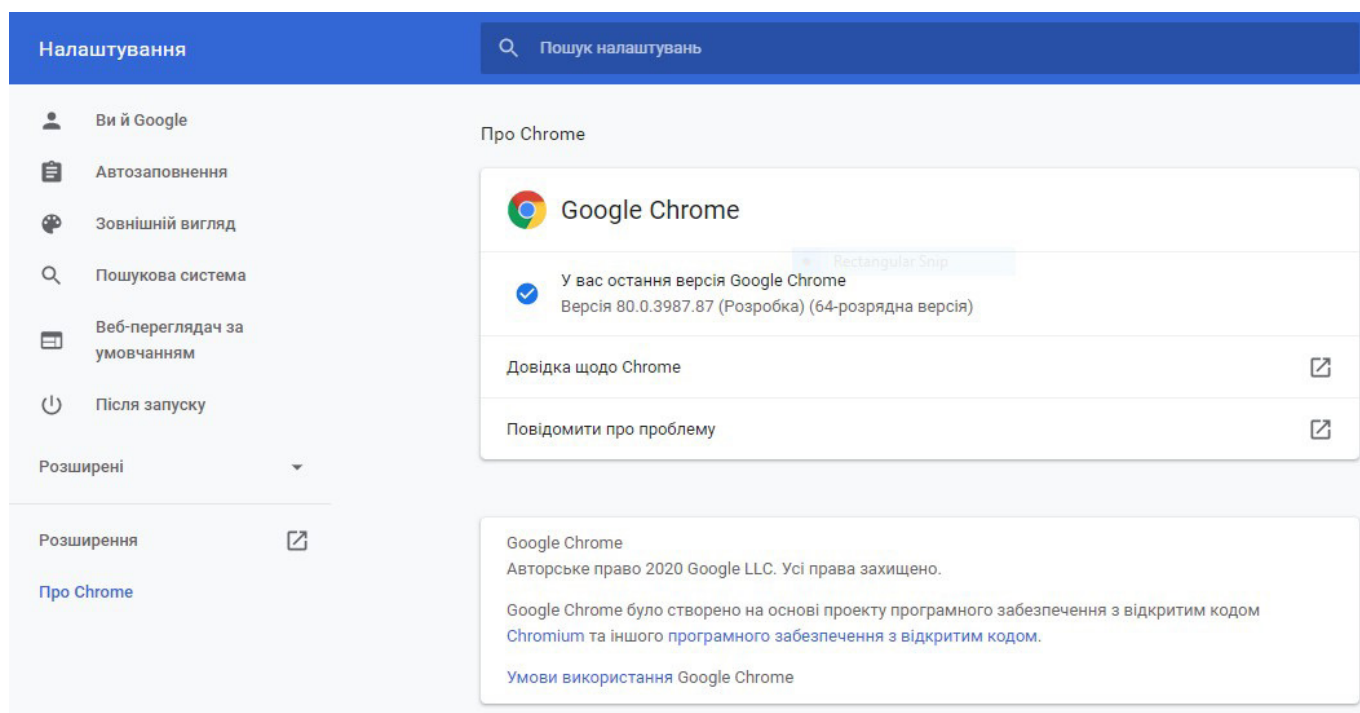
Можливо, парадоксально, але найпопулярніші браузери — Google Chrome та Mozilla Firefox — є також найкращим вибором з погляду безпеки користувачів. Потужні команди

програмістів, які працюють над цими продуктами, швидкі й регулярні оновлення та невпинний пошук і врахування виявлених вразливостей зробили їхній цифровий імунітет досить потужним щодо більшості цифрових атак.

Важливо переконатися, що ви використовуєте або встановлюєте так звану **64-бітну версію Chrome** чи **Firefox**, які набагато безпечніші за альтернативні 32-бітні.

І звісно, безпека браузера, як і будь-якої іншої комп'ютерної програми, критично залежить від його своєчасного оновлення.

Перевірити, чи ви використовуєте останню версію Chrome, можна, перейшовши за цим лінком: `chrome://settings/help` — або зайшовши в «Довідку» -> «Про Google Chrome».



Щоб перевірити, чи використовуєте ви останню версію Firefox, натисніть на «гамбургер» у верхньому правому куті браузера та оберіть «Довідка» -> «Про Firefox».



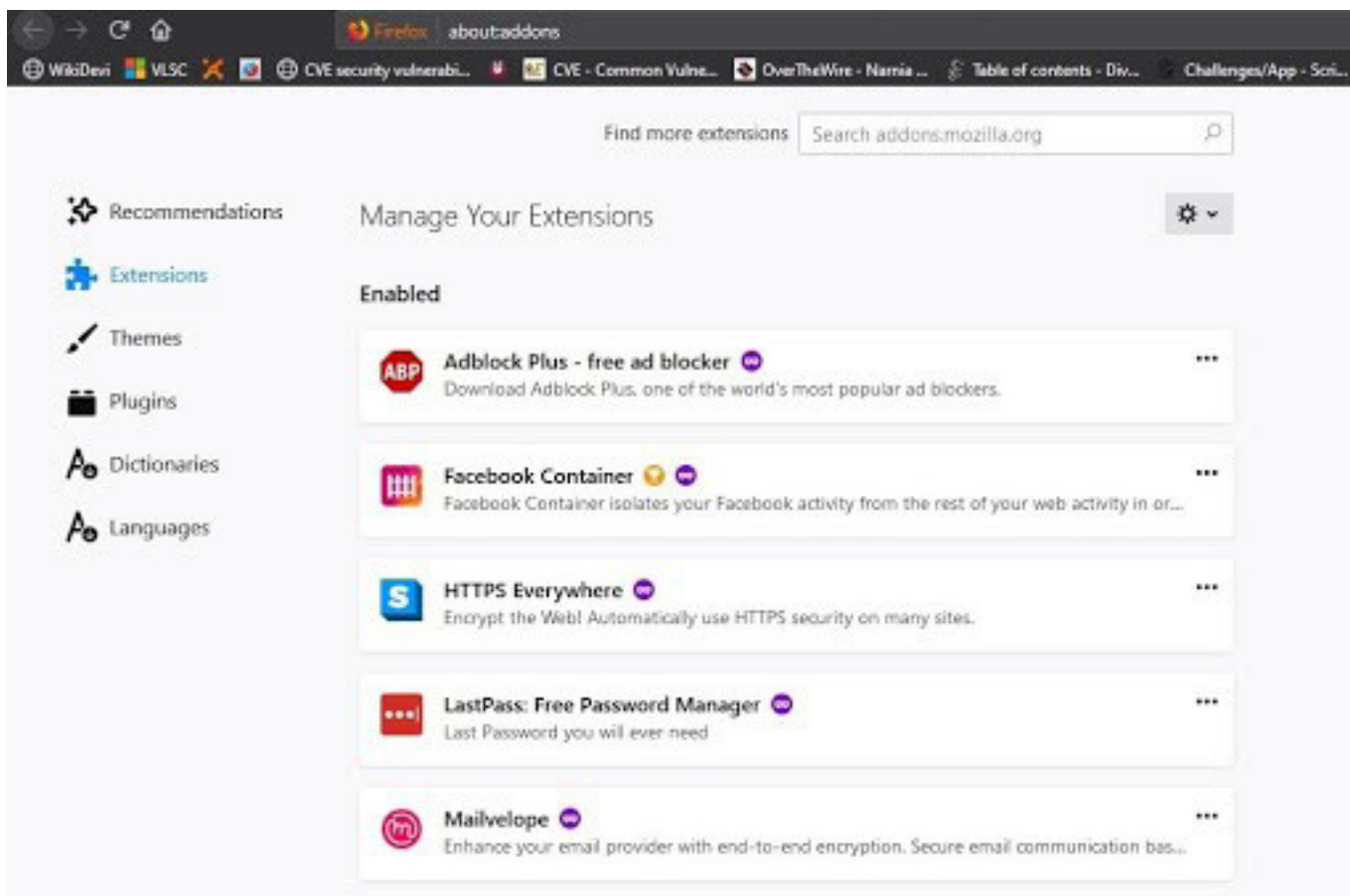
Мінімум розширень

Хорошою практикою є тримати на вашому пристрої лише ті програми, які вам насправді потрібні та які ви регулярно використовуєте. Це не лише заощаджує ресурси комп'ютера, а й зменшує кількість його потенційних вразливостей.

Те саме стосується і так званих розширень — цілого класу маленьких програм, які користувачі інсталиують у браузері для розширення базового функціонала.

За замовчуванням ці вбудовані в наші браузери програми мають дуже багато можливостей: вони можуть бачити й змінювати всі вебсторінки, які ви переглядаєте, включно з тими, що можуть містити приватну та чутливу інформацію.

І хоча більшість цих розширень та додатків розроблені добропорядними програмістами й не є шкідливими, деякі **відверто зловмисні**, а поодинокі компанії-розробники розширень самі можуть стати жертвами комп'ютерних атак і **джерелом витоку** вашої активності в браузері.



Розширення можна переглянути у Firefox за цим посиланням: <about:addons>, і в Chrome: <chrome://extensions/>.

Встановлюйте браузерні розширення лише з офіційних магазинів — [Chrome Web Store](#) та Mozilla [Addons for Firefox](#).

Це не гарантує відсутності зловмисних програм, але їхня кількість в офіційних магазинах суттєво менша, ніж на сторонніх вебсайтах, і обидві компанії, Google та Mozilla, хоча не дуже успішно, але намагаються стежити за якістю розширень, що розповсюджуються через їхні платформи.

Якщо ви користуєтеся Firefox — радимо використовувати розширення зі списку «[Рекомендованих](#)»: їх додатково перевіряють на відповідність стандартам.

Block annoying ads

Today's web is tangled up with unwanted advertisements that get in your way and slow you down. Ad-blocking extensions can block or filter those ads so you can get back to distraction-free browsing.



uBlock Origin
by [Raymond Hill](#)

Lightweight, highly effective ad blocker. uBlock Origin enforces thousands of content filters without chewing up a bunch of memory.

Recommended

Remove

Explore more excellent [ad blockers](#).

Stop online trackers from stalking you

Online advertisers can track your activity from one website to the next, gathering information about you and your interests. Extensions can help cover your digital trail.



Facebook Container
by [Mozilla](#)

Isolate your Facebook identity into a separate "container" to stop Facebook from tracking your activity outside of its social platform.

Recommended

Add to Firefox

Загалом, варто керуватися такими правилами:

- ◆ Використовуйте лише ті розширення, яким ви довіряєте і якими постійно користуєтеся.
- ◆ Видаляйте всі розширення, якими ви не користуєтеся, не впевнені у їхній потребі або мету встановлення яких не пам'ятаєте.

Корисні розширення

Значна частина зловмисних атак відбувається через **заражені шкідливим програмним забезпеченням** рекламні оголошення чи повідомлення, що спливають, клік на які може вести на зловмисні або заражені вебсайти чи пропонувати встановити щось на пристрій або в браузер.

Розширення — блокувальники реклами не лише допомагають позбутися набридливих оголошень в інтернеті, а й захищають від таких атак.

Не всі розширення — блокувальники реклами однаково корисні та ефективні!

Ми рекомендуємо uBlock Origin from Raymond Hill, який доступний для [Chrome](#)




та [Firefox](#). Це один з найефективніших та найшвидших блокувальників реклами.

Якщо ви хочете підтримати доходи від показу реклами на вашому улюбленому вебсайті, можете відімкнути uBlock саме на ньому, але під час щоденної роботи в інтернеті краще тримати його завжди ввімкненим.

Користувачам Chrome, які активно використовують інші сервіси Google (як-от Gmail чи Google Docs), варто встановити розширення «[Захист пароля](#)». Це розширення видає попередження, якщо ви намагаєтеся вводити пароль від вашого облікового запису Google на сторонніх вебсайтах, що може захистити вас від фішингової атаки.

Іншим корисним застосунком є [Privacy Badger](#), розроблений Electronic Frontier Foundation. Це розширення блокує надмірно поширену практику стеження з боку десятків та сотень вбудованих у відвідані вами вебсайти комерційних трекерів, що потім перепродають інформацію про вашу браузерну активність.

Гранульований доступ

uBlock Origin   

Ефективний блокувальник реклами таки з'явився. Не навантажує процесор та пам'ять.

[Деталі](#) [Дозволи](#)

Доступ до ваших даних для всіх веб-сайтів

Доступ до IP адреси та інформації про ім'я розташування

Перегляд і редагування налаштувань приватності

Доступ до вкладок браузера

Зберігання необмеженої кількості даних на стороні клієнта

Доступ до активності браузера під час навігації

[Докладніше про дозволи](#)

За замовчуванням більшість додатків мають доступ до всіх вкладок: фактично до всього, що ви переглядаєте в браузері.

У Google Chrome це налаштування можна змінити для розширень, які необхідні в разі дуже вузьких завдань, наприклад налаштувати роботу банківських плагінів задля підписання фінансових транзакцій, лише для потрібних вам вебсайтів, обмеживши доступ цих застосунків до всіх інших сторінок.

Зробити це можна, перейшовши за `chrome://extensions/` та натиснувши Details / «Деталі», обравши в розділі «Доступ до сайту» опцію «На певних вебсайтах» і адреси потрібних вам сторінок.

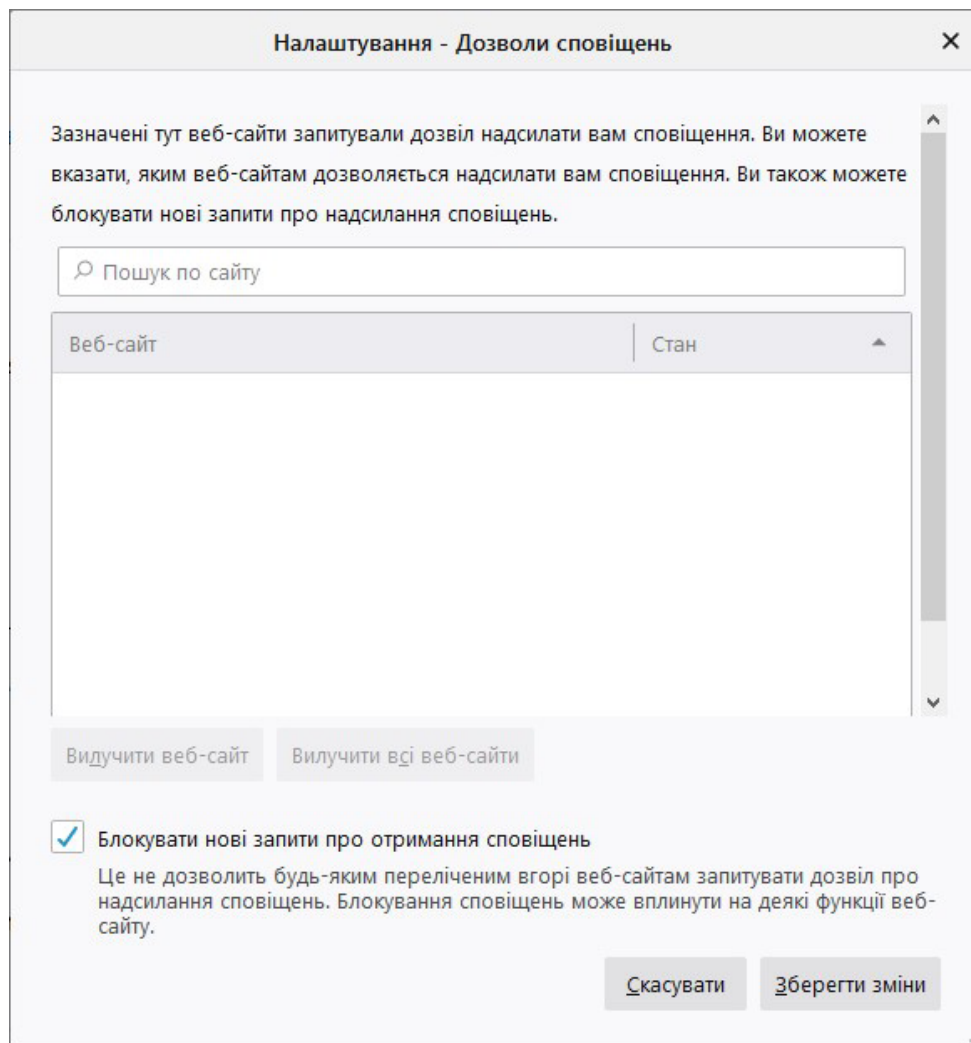
The screenshot shows the Chrome extension settings for 'Crypto-Plugin'. At the top, there is a back arrow, the extension icon, and the name 'Crypto-Plugin'. Below this, there is a toggle switch labeled 'Увімкнути' (Enabled) which is currently turned on. Underneath, there is a section for 'Опис' (Description) with the text 'Розширення для плагіна підписання платежів без Java'. Further down, there are sections for 'Версія' (Version) '1.1.8' and 'Розмір' (Size) '< 1 МБ'. A 'Дозволи' (Permissions) section lists three permissions: 'Переглядати історію веб-перегляду', 'Обмінюватися даними з певними веб-сайтами', and 'Підтримувати зв'язок із взаємодійними рідними програмами'. The 'Доступ до сайту' (Access to website) section is expanded, showing the option 'На певних сайтах' (On specific websites) selected. Below this, two specific URLs are listed: 'https://otp24.privatbank.ua/*' and 'https://www.privat24.ua/*', each with a vertical ellipsis menu icon to its right. At the bottom of the settings page, there is a link 'Додати нову сторінку' (Add new page).

Вимкнути повідомлення, що спливають

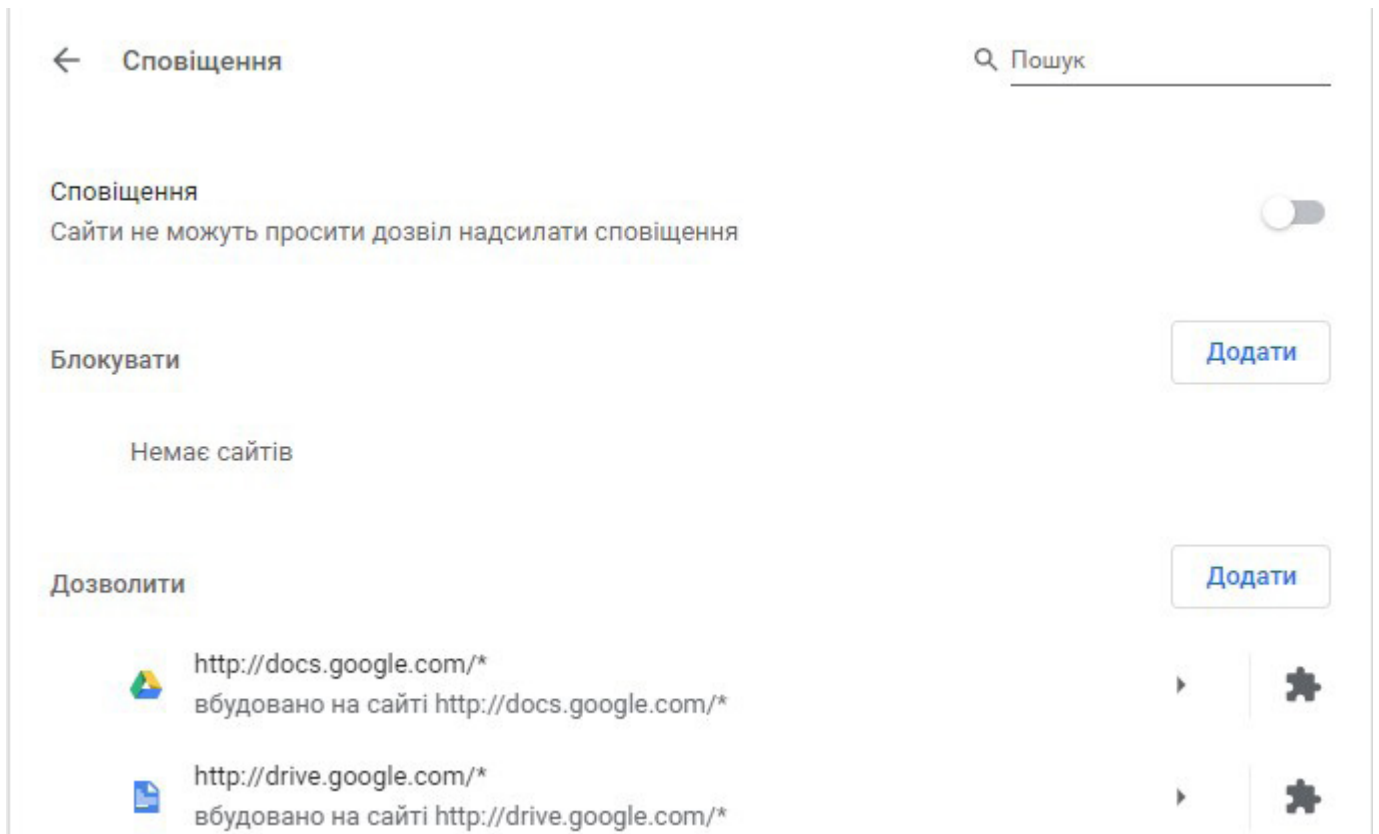
Повідомлення, що спливають, з важливих для вас веб-сайтів можуть бути зручним способом бути в курсі останніх новин та ключових оновлень. Іноді ці повідомлення можуть бути лінками на зловмисні вебсайти, які перевіряють характеристики вашої операційної системи і, якщо вона не оновлена та не досить захищена, можуть заразити вас зловмисним програмним забезпеченням.

Заборонити вебсайтам показувати повідомлення, що спливають, і прибрати вже надані дозволи у Firefox можна за цим посиланням: `about:preferences#privacy`, натиснувши в розділі «Деталі» кнопку «Налаштування» навпроти блоку «Сповіщення».

У вікні, що відкриється, поставте пташку навпроти «Блокувати нові запити про отримання сповіщень». Якщо в списку є якісь невідомі або небажані вебадреси — приберіть їх зі списку та натисніть «Зберегти зміни».



У Chrome це робиться за таким посиланням: <chrome://settings/content/notifications>.



Там теж потрібно перевірити, чи є небажані або незнайомі вебсайти в списку «Дозволити», і за бажання вибрати опцію «Сайти не можуть просити дозвіл надсилати сповіщення», щоб вони не турбували вас у майбутньому.

Паролі та автозаповнення

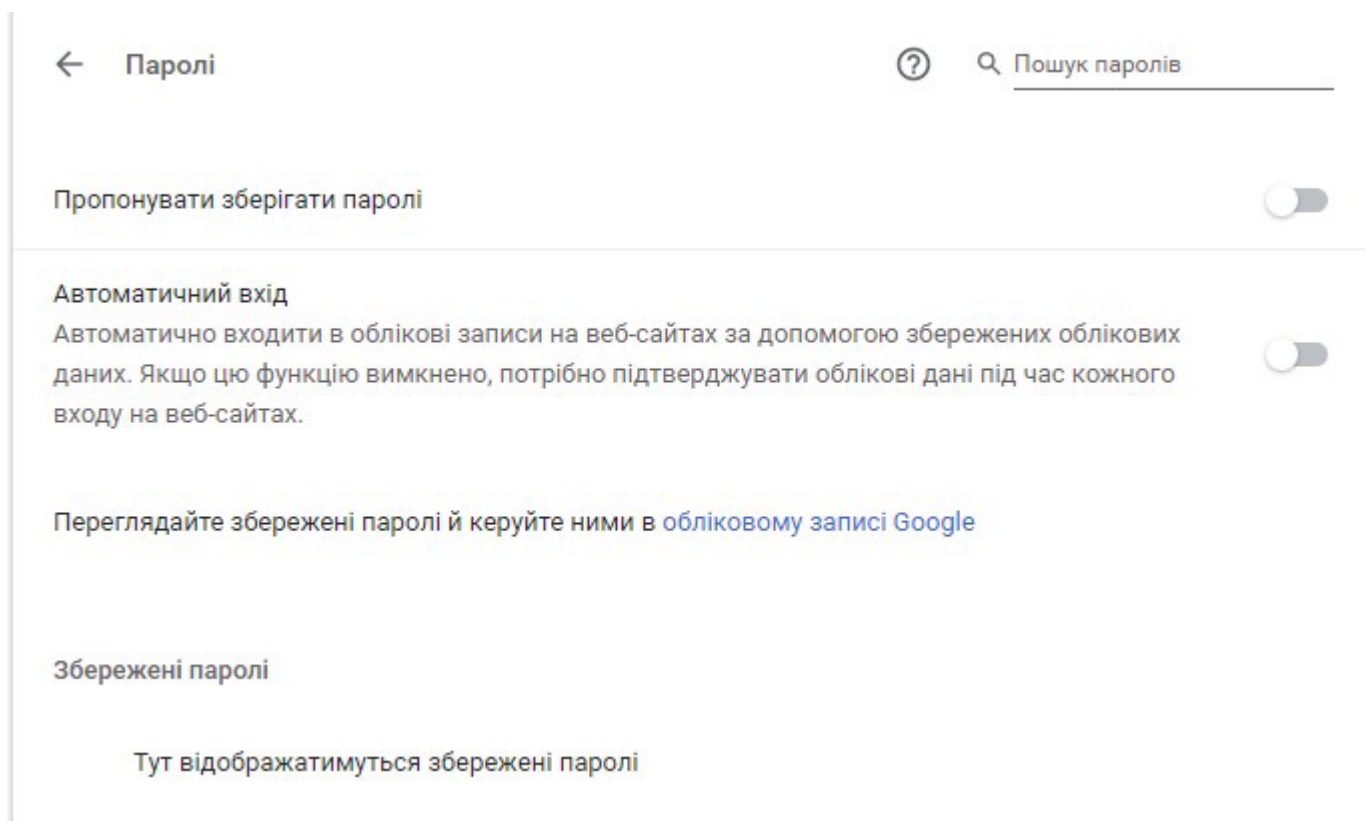
Часто браузері пропонують зберігати ваші паролі. Для більшості користувачів це цілком прийнятна опція, що дозволяє мати складні унікальні паролі на важливі вебсайти без потреби тримати їх усіх у пам'яті.



Важливо! Це припустимо лише в разі, якщо зазначений браузер використовуєте тільки ви, тобто у вас є окремий від інших користувачів цього пристрою акаунт із відомим тільки вам паролем. Інакше до ваших паролів і облікових записів матиме доступ будь-хто, хто користуватиметься цим пристроєм.

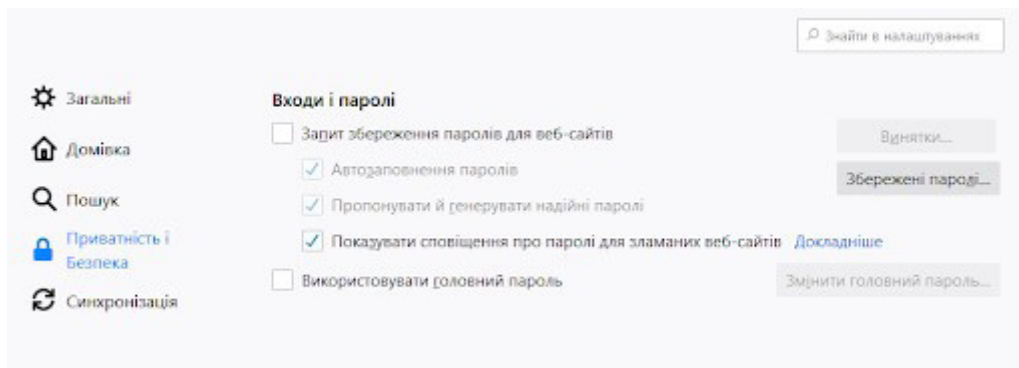
Варто перевірити, які паролі збережено у вашому браузері й чи хочете ви їх там зберігати надалі. Якщо ви не хочете, щоб браузер пропонував зберігати вам паролі, то це також можна налаштувати.

У Chrome збережені паролі можна перевірити за таким лінком: `chrome://settings/passwords`.



Одночасно варто перевірити, яка ще інформація зберігається у вашому браузері, тут: `chrome://settings/payments` та тут `chrome://settings/addresses`.

У Firefox збережені паролі можна подивитися на `about:preferences#privacy` в розділі «Входи та паролі».



3 НАДІЙНІ ПАРОЛІ

Для багатьох журналістів їхня сторінка на Facebook чи Twitter — саме по собі медіа: кількість лайків і перепостів їхніх дописів може перевищувати кількість переглядів новин у багатьох виданнях. Пости журналістів часто стають інформаційними приводами для медіа. Крім того, соцмережі та електронна пошта — спосіб спілкування з джерелами інформації, тобто безпека сторінок і пошти журналіста дорівнює безпеці й анонімності його джерел.

Найперше правило захисту акаунтів — надійний пароль. Що це означає:

- ◆ **Довгий** — від 12 символів: що більше, то краще.
- ◆ **Складний**: бажано, щоб у ньому були великі й малі літери, цифри та спеціальні символи. Хоча краще мати довший пароль, але менш складний, ніж коротший і складніший. Тобто `oJnaHoridvAdubkydOkurKy` краще, ніж `2Dv@Dubky1`. Можна взяти чотири випадкових слова, пов'язати їх для себе в якийсь спосіб і запам'ятати, або, як варіант, рядок з пісні, вірша, прислів'я тощо.
- ◆ **Не пов'язаний з вами особисто**. Тобто жодних імен, важливих дат, кличок котів, міст, адрес: нічого такого, що про вас можна дізнатися з інтернету. Важливо зазначити, що для зловмисника, який спеціальними про-

грамками підбиратиме пароль, різниці між olga1984, o1l9g8a4 і ol19ga84 тощо немає.

- ◆ **Паролі мають бути всюди різними.** Це правило найскладніше, але дуже важливе. Якщо зловмисник отримає ваш пароль від якогось «несерйозного» сайту, що зробити не надто складно (інтернет-магазини, форуми, новинні сайти, де ви реєструвалися колись, щоб залишити коментар тощо), то одразу спробує цей або схожий пароль до інших, уже «серйозних» і важливих для вас акаунтів. Варіант з одним складним паролем, до якого ви додаєте назву сервісу (forexample_facebook, forexample_gmail тощо), поганий.
- ◆ **Бажано не зберігати паролів у браузері.** Здебільшого, якщо хтось отримає доступ до вашого ноутбука у відкритій сесії (чи й у закритій, якщо у вас нема пароля на вхід у систему і/або повнодискового шифрування), то одержить паролі до всього.

Звісно, кожен з нас має десятки різних акаунтів, і запам'ятати до кожного з них довгий, не пов'язаний з нами, відмінний від інших пароль досить складно.

Для цього придумали спеціальні програми й сервіси — менеджери паролів. Їхня суть: ви запам'ятовуєте пароль до менеджера паролів, а всі інші паролі зберігаються там, і пам'ятати їх необов'язково.

Один з надійних і зручних менеджерів паролів — LastPass. Це сервіс, який працює як розширення до браузера і зберігає ваші паролі в хмарі. Принцип роботи з ним подібний до роботи зі збереженими паролями в браузері. Спершу вам потрібно залогінитись у це розширення, а далі LastPass підставлятиме ваші паролі куди потрібно.

Водночас, якщо вам будуть потрібні паролі на іншому пристрої, їх можна отримати, залогінившись на сайті сервісу lastpass.com, окремо встановлювати розширення щоразу не треба буде.

У разі користування LastPass важливо зробити деякі налаштування:

1. Автоматичне вилогінення із сервісу після закриття браузера: клік на іконку застосунку в браузері, налаштування, безпека, поставити пташку навпроти Automatically Log out when all browsers are closed and Chrome has been closed (mins). Рекомендується ставити нуль або одну хвилину.
2. Автоматичне вилогінення після «простою» (нічоگونеробіння за комп'ютером): клік на іконку додатка в браузері, налаштування, безпека, поставити пташку навпроти «Автоматично виходити після простою (хв.)». Рекомендується ставити не більш ніж 15 хвилин.

Якщо цих двох пунктів не зробити, то зловмисник, який отримує доступ до відкритої сесії, одержить усі ваші паролі, як у разі збереження їх у браузері.

3. За потреби можна підвищити захист ваших паролів. Так, LastPass може вимагати ваш головний пароль (на вхід у сервіс) не лише під час входу, але й у разі спроби залогінитися на будь-який сайт або переглянути будь-який пароль. Це має сенс, якщо існує загроза, що хтось може відібрати ваш пристрій під час активної сесії й одразу (менш ніж за 15 хвилин, чи скільки ви налаштували на «простій») зайти у ваше сховище паролів. Це налаштування можна подивитися, зайшовши в сховище LastPass: ліворуч унизу «Налаштування облікового запису», прокрутити вниз і відкрити Advanced options, там поставити необхідні пташки.

Ще один важливий момент: пошта, під яку ви підв'язуєте LastPass-акаунт, має бути захищеною (хороший пароль, двофакторна авторизація тощо), і пароль до цієї пошти потрібно пам'ятати.

Рекомендуємо зберегти всі потрібні вам паролі в менеджері паролів, а тоді видалити їх із браузера.

Увімкніть усюди двофакторну авторизацію

У світі сучасних технологій одного пароля для захисту облікових записів, навіть довгого, складного, унікального тощо, не досить. Його можна викрасти за допомогою фішингу, підглянути, коли ви його вводите (наприклад, через камеру спостереження в кафе чи готелі), відтворити через способи відновлення, підсадити на ваш пристрій шпигунську програму, яка надсилатиме зловмисникам усе, що ви вводите на клавіатурі, тощо.

Тому більшість сервісів, які турбуються про безпеку користувачів, пропонують двофакторну авторизацію. Це означає, що вам треба підтвердити сервісу, що ви — це ви, двома різними способами: чимось, що ви знаєте (пароль), і чимось, що ви маєте (смартфон).

Для всіх акаунтів, які є для вас важливими, увімкнена двофакторна авторизація обов'язкова! Для Gmail, Facebook, Twitter, Dropbox, LastPass, iCloud тощо.

За замовчуванням «другий фактор» надходитиме вам через смс або на програмку Facebook на вашому смартфоні. Ми рекомендуємо зручніший і безпечніший спосіб: використовувати спеціальну програмку для смартфона «Генератор кодів Google» (Google Authenticator), у якій генеруватимуться що 30 секунд нові коди. Вона зручна тому, що не потребує для роботи ані інтернету, ані мобільного зв'язку (працює, якщо на вашому смартфоні стоїть автоматичне налаштування часу й дати).

(Двофакторна авторизація на Gmail: запитує код, згенерований у програмі Google Authenticator)

Де ввімкнути двофакторну авторизацію:

- ◆ Gmail — клік на аватарку в правому верхньому куті, синя кнопка «Мій акаунт», розділ «Вхід і безпека», «Двоетапна авторизація».
- ◆ Facebook — клік на трикутник у правому верхньому куті, «Налаштування», «Безпека», «Підтвердження входу».
- ◆ Twitter — клік на аватарку в правому верхньому куті, «Налаштування», «Безпека та приватність», «Підтвердження входу» (підтримує лише смс).
- ◆ Dropbox — «Параметри», «Безпека», «Двоетапна перевірка».
- ◆ LastPass — «Налаштування облікового запису», «Multifactor Options» (не підтримує смс).
- ◆ iCloud — appleid.apple.com, «Безпека», «Двоетапне підтвердження» (смс або на ваш пристрій Apple).

Перевірте способи відновлення

Часто для відновлення у вас може стояти якась стара електронна скринька, до якої ви вже й самі не пам'ятаєте пароля. Зловмисникові простіше буде не підбирати чи викрадати ваш пароль (тепер уже довгий і унікальний), а натиснути «Я забув пароль» і отримати посилання на цю стару пошту, яку ви «не доглядаєте».

Також там можуть бути дуже очевидні секретні питання, на які можна дібрати чи наугуглити відповіді.

Швидкий спосіб перевірити: натисніть під час входу, що забули пароль, і подивіться, що вам запропонують для відновлення доступу до акаунту. Якщо відновлення стоїть на поштову скриньку — то це має бути не російська чи українська пошта (не mail.ru, yandex.ru, ukr.net, i.ua тощо), і вона має бути захищена: хороший пароль, двофакторна авторизація, не логінітесь на чужих пристроях тощо.

Для Gmail варто пройти перевірку безпеки: коли ви в пошті — клікніть на свою аватарку в правому верхньому куті, тоді синю кнопку «Мій обліковий запис» і в першому стовпці — «Перевірка безпеки».

4 ЯК УБЕЗПЕЧИТИСЯ ВІД ЗАРАЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНИМИ ВІРУСАМИ


Дуже часто для уникнення зараження користувачам рекомендують не запускати підозрілих файлів, не клікати на підозрілі лінки та не вставляти в комп'ютер підозрілих флешок. Проблема в тім, що в реальному житті на файлі чи на посиланні не написано, що вони підозрілі. Тому варто зосередитися не питанні «чого не треба робити», а на «як має бути налаштований комп'ютер, щоб мінімізувати ризик зараження».

Є три складові, які допоможуть зберегти ваш комп'ютер:

- ◆ Вчасно оновлювати програмне забезпечення на вашому комп'ютері, зокрема саму операційну систему.
- ◆ Якщо ви користуєтесь операційною системою Windows, слід працювати під обліковим записом без прав адміністратора.
- ◆ На комп'ютері має бути встановлена антивірусна програма, яка повинна вчасно оновлюватись.

ЯК УБЕЗПЕЧИТИСЯ ВІД ЗАРАЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНИМ ВІРУСОМ

ПОРАДИ


1  Вчасно оновлюйте програмне забезпечення на вашому комп'ютері, зокрема саму **операційну систему**

Чому це важливо

У будь-якому програмному забезпеченні час від часу знаходять вразливості, які дозволяють зловмисникам атакувати вас. Оновлення безпеки закривають знайдені вразливості.

Які ризики

Якщо ви вимкнули або відмовляєтеся від оновлень Windows чи інших програм на вашому комп'ютері, ви стаєте більш вразливими для зловмисників.


2  Якщо ви користуєтесь операційною системою Windows, працюйте під обліковим записом **без прав адміністратора**

Чому це важливо

Для того, щоб встановити чи видалити програми, а також внести суттєві зміни в налаштування Windows, необхідно мати права адміністратора. Працюйте у режимі "стандартного користувача".

Які ризики

Якщо зловмисник заволодіє доступом до вашого комп'ютера, то з правами адміністратора в нього буде більше можливостей завдати шкоди вам та вашій персональній інформації.

3  Встановіть на комп'ютер **антивірусну програму**, яка буде вчасно оновлюватись

Чому це важливо

Антивірус обов'язково повинен бути на комп'ютері, оскільки він захищає масових хвиль поширення вірусів. Сучасні антивіруси майже не впливають на швидкість роботи комп'ютера.

Які ризики

Без вчасних оновлень бази даних антивірусу можуть застаріти. Як результат, програма захисту стає безсилою перед атаками нових, більш просунутих вірусів.

Оновлення програмного забезпечення

У будь-якому програмному забезпеченні, зокрема в операційних системах, час від часу знаходять вразливості, які дозволяють зловмисникам атакувати вас. Саме тому розробники програмного забезпечення регулярно випускають оновлення, які закривають їх.

Оновлення безпеки надходять разом з іншими оновленнями програмних продуктів, які додають у програму нові функції та елементи. Якщо ви вимкнули оновлення Windows або відмовляєтеся від них чи інших програм на вашому комп'ютері, ви стаєте вразливішими для зловмисників.

Встановлювати оновлення краще у вільний від роботи за комп'ютером час, оскільки інколи це може тривати довго.

У Windows 10 оновлення встановлюються автоматично. Спочатку Windows інформує вас про наявність нових оновлень і пропонує їх установити. Якщо ви довгий час відкладаєте оновлення, зрештою Windows встановить їх автоматично.

Працювати під обліковим записом без прав адміністратора у Windows

В операційній системі Windows є облікові записи з різними правами в системі — стандартний та адміністратор.

Стандартний користувач може працювати у встановлених програмах, створювати та видаляти файли, користуватися браузером, налаштовувати вигляд робочого столу тощо. Але для того, щоб установити чи видалити програми, а також внести суттєві зміни в налаштування Windows, необхідно мати права саме адміністратора.

Користувачі операційних систем MacOS та Linux за замовчуванням працюють з облікового запису без адмінських прав: під час встановлення програм чи зміни налаштувань їм потрібно ввести пароль адміністратора. Користувачам Windows це потрібно налаштовувати окремо.

Навіть якщо йдеться про ваш особистий комп'ютер, яким більше ніхто не користується, хорошою практикою є працювати під обліковим записом без прав адміністратора. Це потрібно насамперед для того, щоб зменшити ризик зараження зловмисним програмним забезпеченням. Навіть якщо зловмисна програма потрапить на ваш комп'ютер, без прав адміністратора в неї набагато менші шанси завдати вам шкоди. Для захисту від зараження шкідливими програмами це важливіше, ніж мати запущений антивірус.

Використовувати антивірусну програму

Антивірусне програмне забезпечення за важливістю йде після згаданих вище двох пунктів.

Утім, антивірус обов'язково має бути на комп'ютері з операційною системою Windows, оскільки він захищає від другої хвилі масового поширення вірусів. Сучасні антивіруси майже не впливають на швидкість роботи комп'ютера, але час від часу необхідно запускати повне сканування.

У Windows 10 є вбудований антивірус, який автоматично оновлюється та працює одразу після встановлення операційної системи. Якщо у вас інша версія Windows, то встановіть будь-який із безкоштовних антивірусів (Avast, Avira, AVG, BitDefender тощо).

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

1 ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ЖУРНАЛІСТІВ

Поняття «професійне вигорання» й «емоційне вигорання» можна використовувати як синоніми. Уперше цей термін запровадив американський психіатр Герберт Фрейденберг у 1974 році, щоб описати стан співробітників кризових центрів і лікарень. Пізніше поняття стали використовувати для багатьох інших професій — учителів, психологів, консультантів, журналістів.

Сучасна психотерапія застосовує термін «професійне вигорання» щодо всіх професій, але найбільше вигорають саме лікарі, вчителі, психологи, волонтери, журналісти, співробітники кол-центрів і відділів підтримки користувачів, тобто ті, хто постійно спілкується й стикається з чужими переживаннями.

Вигорання — це аварійна реакція на тривалий стрес: я довго в стресі, але я не відчуваю себе й нічого не роблю з цим стресом, і тоді психіка рано чи пізно скаже мені: «Усе, я більше не можу...»

Як не дивно, захоплення професією підвищує шанси професійно вигоріти: якщо моя заглибленість у працю дуже велика, я просто не помічаю втоми й проскакую її, не відчуваю себе і свого невдоволення. До групи ризику, до речі, потрапляють і люди зі схильністю до аналітичності, люди раціонального складу, які мало відчувають і багато думають, постійно «живуть у голові» й не встигають вчасно зупинитись і відпочити.

Романтизація професії, категоричність і перфекціонізм теж збільшують ризик вигорання через думки «зараз я все зроблю ідеально, я просто зобов'язаний бути ідеальним...».

А якщо ідеально не виходить, я стикаюся з апатією чи соромом – і швидше вигораю. Додає проблем і надмір зовнішнього тиску, як-от нереалістичні очікування читачів або вимоги керівництва.

Специфіка вигорання в журналістів пов'язана з тим, що інфоприводи за своєю природою неконтрольовані: якщо трапилося щось важливе, я беру цю тему і працюю, я не можу обрати, працювати сьогодні чи ні, втомлений я чи не дуже. Я йду брати інтерв'ю або шукати інформацію, не маючи права відмовлятися або відкласти все на завтра, я просто зобов'язаний реагувати. На вигорання журналістів дуже впливає цей ненормований графік і відсутність контролю.

Журналіст глибоко залучається в проблему, але не вступає в діалог: журналіст не виявляє себе, а тільки збирає, перетравлює, аналізує й відтворює. Навіть у психотерапії є діалог: психолог має право розповісти, що він думає і відчуває, коли чує історію життя клієнта. Журналіст більше налаштований на приймання: він споживає важку інформацію, всотує емоції інших, але зрідка висловлює свою реакцію одразу. Усе це «вариться» всередині.

У журналістиці є кореляція між складністю і цінністю матеріалу. Навіть тревел-журналісти зустрічаються зі складними соціальними темами, щоб зробити багатовимірніший, гостріший матеріал про країну. Не кажучи вже про соціальних, політичних чи військових журналістів. Нерідко журналісти стикаються з проблемами, які можуть бути актуальними особисто для них, — хворі люди, коли хтось хворіє в родині, діти, які потрапили в біду, коли у самих є діти: щось, що ранить особисто і пов'язане з власним важким досвідом. Це спричиняє складні емоції, які просто нема куди подіти.

Парадоксально, але журналісти, що пишуть, менше вигорають, ніж відео- або фотожурналісти: пишучи, люди хоч якось можуть висловитися через тексти, вивести емоції назовні.

Готуючи матеріал, журналіст не може втрутитися, вплинути на ситуацію: він не може всім допомогти, дати грошей бідним, врятувати бездомних, усиновити знедолених дітей. І водночас журналіст часто отримує агресію у форматі «ви знімаєте замість того, щоб допомогти!». Можливо, це навіть складніша ситуація, ніж робота лікаря або психотерапевта: психотерапевт може вплинути на ситуацію, яку він бачить і яка його ранить, у лікаря є відчуття, що він контролює процес лікування. Журналіст бачить, фіксує, але не може активно втрутитися. Це збільшує внутрішнє напруження.

Додає масла у вогонь і реакція громадськості: булінг, тиск, агресія. Це забирає ресурси і збільшує «колонку витрат» у психологічному балансі, який ми згадували вище.

Ознаки професійного вигорання

На першій стадії вигорання можна помітити такі симптоми:

- ◆ Небажання контактувати з інформацією: не хочеться читати пошту або зайвий раз відкривати стрічку новин.
- ◆ Нетипова харчова поведінка: людина їсть незвично мало, або незвично багато, або більше солодкого, ніж зазвичай. Словом, щось різко змінюється.
- ◆ Нетипова поведінка щодо місць: хочеться поїхати до лісу або в інше безлюдне місце, хоча раніше таких бажань не виникало.
- ◆ Дзеленчання телефона спричиняє роздратування, різке небажання контактувати з новими людьми.
- ◆ Частіше дратують близькі або колеги.

Якщо відновлення не настає і вигорання поглиблюється, виникають додаткові симптоми:

- ◆ Нездатність думати, надовго фокусуватися, входити в потік. Порожнеча в голові або реакція і перемикання уваги на найменший подразник.
- ◆ Постійний внутрішній монолог, прокручування однієї й тієї ж ситуації.

- ◆ Постійне роздратування на близьких.
- ◆ Почуття провини: «не можу допомогти тим, з ким спілкуюся», думка «я заробляю гроші на чужому горі».
- ◆ Коли вигорання розвивається, з'являється тривожність, безпричинне хвилювання без раціональної причини. На стадіях серйозного вигорання таке хвилювання переходить у паніку або панічні атаки.
- ◆ Безсоння або поверхневий, надчутливий сон.
- ◆ Швидка втомлюваність. Це дуже важлива ознака, навіть якщо часом енергії багато, але за таким підйомом починається різкий спад.
- ◆ Відчуття огиди, думка «мене нудить від усього цього».
- ◆ Порушення соціальних зв'язків, коли роботі приділяється так багато часу, що страждають стосунки в родині, а друзі віддаляються.

Найсерйозніша стадія вигорання має всі ознаки депресії: апатія, байдужість, відсутність сил і бажань, відчуття беззмістовності, темноти й порожнечі.

До речі, стовідсоткова ознака вигорання — потреба в алкоголі, коли щовечора людині хочеться випити хоча б келих вина, бо без цього просто не виходить розслабитися, заспокоїтись і заснути.

Як запобігти вигоранню

Щоб не вигоріти, слід:

- ◆ Стежити за режимом сну, фізичними навантаженнями та регулярністю харчування.
- ◆ Більше спілкуватися з близькими. Розповідати родичам або друзям про свої труднощі та проблеми, не носити все всередині.
- ◆ Встановити хоча б мінімальні правила, щоб сформувавши відчуття контролю над ситуацією. Наприклад, фільтрувати тематику: «Ось такі матеріали я не беру, завжди відмовляюся від такої теми!» Це не завжди можливо реалізувати, але це дійсно допомагає.

- ◆ Важливо відокремити себе від професії. Взяти аркуш і виписати всі свої ролі: «Я син, друг, спортсмен, чоловік, батько, любитель бургерів, читач детективних романів, марафонець, колекціонер... Я — це не тільки моя професія».
- ◆ Допомагає хобі або спорт, де людина може підтримувати іншу ідентичність і отримувати задоволення та здобувати перемоги. Наприклад, бути гравцем аматорської футбольної команди.
- ◆ Тренуватися казати «ні», не намагатися врятувати інших, не працювати в стані «я вже не можу, але ж я зобов'язаний допомогти колегам!».

Варто пам'ятати, що ВООЗ визнала професійне вигорання захворюванням. Це не просто втома, а досить серйозний стан. Тому перший крок — визнати: «Я вигорів, і це важливо, це не жарти, цього не слід ігнорувати».

Є стадії, на яких ще можна щось зробити, і є стадії, коли допоможе тільки звільнитися з роботи й відновлюватися кілька місяців.

На початкових стадіях допоможе регулярний інформаційний детокс. Тобто вимикатися з онлайн та професійного спілкування хоча б на добу, поставивши телефон у режим польоту. Якщо ви боїтеся когось налякати або підвести — попередьте про свої наміри заздалегідь.

Очевидна порада — відпустка. Але під час відпустки треба забезпечити собі повне відімкнення від робочих питань і навіть від перевіряння пошти.

Якщо ж людина досягла серйозної стадії вигорання (нічого не відчуває, відчувається порожньою і розбитою, в апатії та без сил), тоді допоможе тільки зупинитися й відновлюватися стільки, скільки буде потрібно, — місяць, два або більше. Якщо симптоми збігаються із симптомами клінічної депресії — варто звернутися до психотерапевта.



Примітка. Тест Методика діагностики рівня емоціонального вигорання В.В. Бойко. Його можна знайти онлайн і пройти для самостійного діагностування професійного вигорання.

2 КІБЕРБУЛІНГ ТА МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ

За даними анонімного **опитування**, проведеного ГО «Інститут масової інформації», 88% українських медійників стикалися з інтернет-тиском. І 87% тих, хто зіткнувся з кібербулінгом, пов'язують це зі своєю професійною діяльністю.

Опитування показало, що інтернет-булінг виявляється по-різному. На перше місце серед інтернет-загроз медійники поставили атаки тролів в інтернеті: від них страждає 42% опитаних. Такі атаки трапляються переважно у формі флеймінгу (38% респондентів) та обмовленні / зведенні наклепів (20% респондентів), а також 14% медійників заявили, що страждають від нападок.

Хоча на реальний булінг та кіберпереслідування (приховане відстежування через інтернет для організації злочинних дій на кшталт згвалтування, фізичного насильства, побиття) припадає лише 0,5 та 1,5% відповідно, їхні наслідки реально становлять небезпеку життю і здоров'ю.

У 36% випадків онлайн-булінг стається після написання постів у соцмережах, а в 31% — після публікації журналістських матеріалів. Це підтверджують і Анастасія Станко та Андрій Качор. Нова хвиля кібербулінгу починається одразу після виходу резонансного матеріалу.

Кібербулінг сприймається як ситуація публічного приниження, тому спричиняє сором, страх або сором і страх водночас. Обидві ці емоції пригнічують творчість, людині стає складніше вигадувати щось нове, діяти креативно, бути оригінальною. До того ж це демотивує, може виникати страх публічності — усвідомлений або ні, — страх демонструвати

свою роботу, щоб не наразитися на булінг, не привертати зайвої уваги тролів. Для роботи журналіста це може мати катастрофічні наслідки, оскільки бажання донести певні факти або висновки до якомога більшої кількості людей — основа професії.

Поради журналістам, які стикаються з кіберцькуванням, від кандидата психологічних наук, гештальт-терапевта, співзасновника платформи онлайн-психотерапії [Treatfield](#) Антона Федорця

ПОРАДИ ЖУРНАЛІСТАМ, ЯКІ СТИКАЮТЬСЯ З КІБЕРЦЬКУВАННЯМ

ПОРАДИ

1



“Не годувати троля”!

2



Бути свідомим, що громадська чи журналістська діяльність спричиняє увесь спектр реакцій, зокрема некоректні й образливі

3



Користуватися всіма доступними технічними інструментами, щоб захистити себе від цькування

4



Повторювати собі, що журналіст не є відповідальним за емоції читачів

5



Не тримати своїх переживань усередині, не ізолювати себе



Мама для
журналістів



Інститут
масової
інформації

1. Не годувати троля

Стара і банальна порада «не годувати троля» працює. Якщо йдеться не про конструктивну критику, а саме про цькування, не варто вступати в діалог, виправдовуватися, щось пояснювати, аргументувати. Коментатора, який обрав формат булінгу, неможливо переконати розумними поясненнями та цивілізованим діалогом: на цьому полі просто неможливо перемогти, не варто навіть намагатися.

2. Усвідомлювати, що громадська чи журналістська діяльність спричиняє увесь спектр реакцій, зокрема некоректні й образливі

Будь-яка творча й соціально значуща діяльність породжує інформаційну хвилю — ця хвиля природно спричиняє «протидію середовища». На жаль, це закономірна реакція, часом ця реакція набуває неприємних і некоректних форм. Варто повторювати собі, що агресивні, беззмістовні реакції не ознака низької якості матеріалу, не критерій оцінювання ваших професійних якостей. Це як погана погода, як закони фізики: сильна дія породжує сильну протидію, сильна хвиля в річці підіймає бруд із дна.

3. Користуватися всіма доступними технічними інструментами, щоб захистити себе від цькування

Соціальні мережі та цифрові платформи дають можливість банити, видаляти користувачів, обмежувати права на коментування. Усім цим варто користуватися без вагань. Важливий момент: якщо йдеться не про образи, а про загрози, перш ніж видалити коментар, варто зробити скріншот, щоб потім за потреби використати його як доказ. Із психологічного погляду дуже корисно очищати простір навколо себе якомога активніше, усіма можливими методами.

4. Повторювати собі, що журналіст не є відповідальним за емоції читачів

Сильний, резонансний журналістський матеріал може спричиняти в читачів сором, страх, обурення, може буквально підірвати чиюсь картину світу. Не всі здатні контролювати свої емоції, не всі мають навички саморегуляції, на жаль. Але чужий гнів у жодному разі не відповідальність і не провина журналіста.

5. Не тримати своїх переживань усередині, не ізолювати себе

У складний момент може виникнути бажання менше спілкуватися, не розповідати про свої труднощі, приховувати проблеми, але цього не варто робити. Дуже важливо не тримати своїх почуттів сорому, страху, образи, обурення всередині, а забезпечити себе колом підтримки. В ідеалі це має бути комплексна підтримка: друзі та близькі, які даватимуть вам любов; психолог, який допоможе впоратися з найглибшими й найскладнішими переживаннями; професійна спільнота, яка зможе поділитися досвідом і підтримати з повним розумінням ситуації. Не у всіх є така масштабна підтримка, але варто запам'ятати головне: добровільна ізоляція та замовчування в таких ситуаціях дуже і дуже шкідливі.

Експерти ІМІ рекомендують журналістам насамперед звертатися до правоохоронців, фіксувати випадки онлайн-булінгу і вжити всіх необхідних заходів для убезпечення своїх акаунтів та запобігання витоку особистої інформації. Пам'ятати про себе як найвищу цінність та приділяти увагу своїм потребам.

РЕПУТАЦІЙНІ РИЗИКИ ДЛЯ ЖУРНАЛІСТА

Довіра до медіа та його репутація, так само як і репутація журналістів, залежить насамперед від дотримання журналістських стандартів та етичного кодексу українського журналіста, непоширення фейків, невикористання мови ворожнечі, відсутності маніпуляцій, замовних матеріалів та вміння вчасно вибачатись і виправляти помилки.

1 **МОВА ВОРОЖНЕЧІ**

Під час висвітлення конфлікту та людей, що з ним пов'язані, необхідно бути максимально етичними та уникати використання мови ворожнечі.

Мова ворожнечі — це будь-яке самовираження з елементами заперечення принципу рівності між людьми в правах.

Мова ворожнечі описує, ієрархічно зіставляє різноманітні групи людей та оцінює особисті якості конкретних осіб на підставі їхньої належності до тієї чи іншої групи.

Тобто це вислови або ж контекст, що призводять до створення чи поглиблення вже наявної ворожнечі між відмінними за певними ознаками групами суспільства. У межах українського суспільства це групи, відмінні здебільшого за територіальним походженням, політичними чи соціальними поглядами, секс-меншини, релігійні та етнічні меншини.

Мову ворожнечі в засобах масової інформації найчастіше класифікують за шкалою «жорстка, середня та слабка».

У контексті українського конфлікту до жорсткої мови ворожнечі можна зарахувати:

- ◆ прямі заклики до насильства;
- ◆ завуальовані заклики до насильства;
- ◆ заклики до дискримінації;
- ◆ заклики не дати групі можливості закріпитися в регіоні.

Середня:

- ◆ виправдання випадків насильства та дискримінації;
- ◆ твердження про кримінальність певної територіальної чи етнічної групи;
- ◆ звинувачення певної групи в негативному впливі на суспільство чи державу;
- ◆ ствердження про її неповноцінність.

Слабка:

- ◆ створення негативного іміджу певної групи суспільства;
- ◆ ствердження про моральні недоліки такої групи;
- ◆ згадування групи чи окремих її представників у принизливому чи образливому контексті;
- ◆ протиставлення однієї групи іншій;
- ◆ пряме або завуальоване ствердження того, що одна група створює незручності в існуванні іншої.

Від того, наскільки толерантно чи конфліктно подають медіа власні матеріали, залежать не лише погляди людей та самі міжгрупові стосунки, але й суспільний спокій та мир.

Свідоме чи ненавмисне некоректне висвітлення конфлікту та груп людей, пов'язаних з ним, з погляду професійних та етичних стандартів журналістики може призвести до негативних наслідків. Водночас інтенсивність цього негативу виміряти досить складно.

З погляду можливого впливу на суспільство це:

- ◆ поглиблення наявного конфлікту;
- ◆ створення нового конфлікту;
- ◆ кризи політичні та економічні;
- ◆ застій розвитку країни чи навіть її регресія;
- ◆ роз'єднання суспільства;
- ◆ порушення прав людини;
- ◆ загострення дискримінації.

2 ДЖИНСА

Експерти давно вважають замовні матеріали в медіа, які видають під виглядом журналістських, одним із видів корупції. Наявність джинси в ЗМІ є серйозною проблемою та ігноруванням з боку журналістів і медіаменеджерів професійних стандартів та етики.

Джинса порушує права споживачів інформації, руйнує репутацію журналістів і є неприпустимою.

Джинса — це журналістський матеріал або матеріал пресслужб, що спрямований на поліпшення або створення позитивного іміджу політичних партій, окремих політиків або людей, торговельних марок або окремих товарів, державних структур, а також благодійних фондів та релігійних організацій, і не позначений як реклама в зрозумілий для переважної більшості людей спосіб.

Джинсу можна розділити, залежно від її замовників, на політичну, комерційну та іміджеву.

Політична джинса: її замовниками є політичні партії, окремі політики або люди, які мають політичні інтереси, — за допомогою таких матеріалів ці гравці намагаються підвищити свій рейтинг.

Комерційна джинса. Замовниками цього типу джинси є комерційні компанії, і спрямована вона на просування певного товару, послуги чи самої компанії для збільшення її

доходів. До цього типу джинси також можна зарахувати матеріали не якоїсь певної компанії, а групи компаній, які спрямовані на ухвалення або ж неухвалення певних державних рішень.

Іміджева джинса — матеріали, замовниками яких є благодійні фонди, релігійні структури та державні органи. Такі матеріали можуть не бути прямо пов'язані з політичною чи економічною вигодою: вони підтримують соціальний рейтинг та впізнаваність таких структур.

Типові ознаки комерційної джинси:

- ◆ Матеріали, спрямовані на просування певної торговельної марки, товару чи послуги певної торговельної марки.
- ◆ Акцентування уваги лише на позитивних або негативних характеристиках суб'єкта.
- ◆ Наявність елементів, які сприяють реалізації товарів, робіт або послуг одного суб'єкта.

Нетипові ознаки комерційної джинси (не завжди свідчать про замовність матеріалу):

- ◆ Матеріали просувають законопроекти, що необхідні виробникам певних товарів чи послуг, або ж нівелюють законопроекти, які їм зашкодять.
- ◆ Матеріали пропагують ідею, яка стимулює вживання певних товарів чи послуг.
- ◆ Матеріали спрямовані передусім на отримання коштів.

Типові ознаки політичної джинси:

- ◆ Серія матеріалів, присвячена одному політику або політичній силі; більшість матеріалів не є суспільно важливою і може бути як позитивного, так і негативного характеру.
- ◆ Матеріали (незбалансовані, лише позитив), що легалі-

зують дії, які можуть бути непопулярні в суспільстві, певних політиків.

- ◆ Експертні матеріали, що просувають певну політичну силу, політика або політичну ідею (теж незбалансовані й лише позитивні).

Нетипові ознаки політичної джинси (не завжди свідчать про замовність матеріалу):

- ◆ Матеріал висвітлює наміри політика, що не підтверджені дією.
- ◆ Просування політичної ідеї. Загалом такі статті спрямовані на отримання політичних дивідендів.
- ◆ Варто згадати й про так звані іміджеві матеріали, які просувають чи відстоюють ідеї і висвітлюють діяльність не політичних сил, а й благодійних фондів чи релігійних організацій.

3 ЕМОЦІЙНІСТЬ У ЖУРНАЛІСТСЬКИХ МАТЕРІАЛАХ

Емоційність у новинах спричиняє додаткову напругу в суспільстві та маніпулює. Експерти ІМІ підготували рекомендації для медіа, як зменшити емоційність новин, щоб знизити рівень напруги в суспільстві й запобігти паніці:

- ◆ **Не використовуйте емоційно забарвлених епітетів у новинах** (на кшталт жахливий, смертельний, приголомшливий, неймовірний, масштабний тощо). Такі епітети припустимі лише в цитатах. Використання цих епітетів з боку журналіста є оціночним судженням і порушенням професійного стандарту відділення фактів від коментарів.
- ◆ **У вільніших жанрах** — авторських програмах чи публіцистичних статтях — автор-журналіст може висловлювати власну думку, але водночас він повинен її завжди чітко позначати («особисто я вважаю», «на думку автора цієї статті» тощо).

- ◆ **Усі коментарі й думки самого журналіста, експертів, учасників події має бути чітко відокремлено від фактів.**
- ◆ **Перед тим як ставити новини про кримінал, негативи, зважте суспільну значущість цієї інформації.**
- ◆ **Не смакуйте подробиць злочинів, трагічних подій чи самогубств. Не варто також деталізувати способи, якими люди позбавляють себе життя.**
- ◆ **Контент, що містить зображення або деталізований опис злочинів чи трагедій, має бути відповідно марковано (18+).**
- ◆ **Пишіть конструктивно.** Не варто замовчувати складної правди, але фокусуватися потрібно не на негативі, а на можливостях.
- ◆ **Давайте більше статистичних даних та правильно їх інтерпретуйте** (наприклад, з допомогою експертів). Люди, що аналізуватимуть цифри, менше панікуватимуть.
- ◆ **ЗМІ мають поширювати лише правдиву інформацію.** Ненадійність джерела може призвести до поширення неточної та маніпулятивної інформації, що може зашкодити аудиторії ЗМІ.
- ◆ **Завжди пам'ятайте про тих, кому може бути завдано шкоди внаслідок публікації.**
- ◆ **Визнавайте свої помилки й охоче виправляйте їх.**
- ◆ **Звертайте увагу колег на порушення професійної етики.**
- ◆ **Пам'ятайте, що місія журналістики — не лише інформувати людей, розповідаючи про факти та події, які відбулися, але й показувати шляхи розв'язання різних соціальних проблем.**

4

ЖУРНАЛІСТИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Соцмережі дають хибне уявлення знеособленого простору, тому люди там поводяться вільніше, ніж у реальному житті. Українські журналісти не виняток, тому іноді дозволяють собі зайве під час спілкування в соціальних мережах, нехтуючи репутаційними втратами, яких можуть зазнати їхні редакції через таку поведінку.

Ірландський журналіст, засновник ресурсу Storyful Марк Літл в інтерв'ю «Детектору медіа» зазначив:

«Велика небезпека соціальних медіа в тому, що тепер значно легше сказати щось погане чи непристойне у фейсбуці чи твітері: це може зробити кожен журналіст, і контролю тут немає. Я думаю, це одна з найсерйозніших проблем, яку необхідно обговорювати. Як журналіст, я вважаю так: все, що я кажу у твітері чи фейсбуці, — це публічний простір, тому я б ніколи не написав там не лише неперевіреної інформації, але й певних звинувачувальних чи недоброзичливих речей на чийсь адресу».

Безперечно, роль соціальних мереж, яку вони відіграють у журналістиці, цінна, але журналісти повинні бути дуже уважними та уникати демонстрації своїх політичних поглядів або тенденційного подання матеріалу стосовно подій.

Експерти ІМІ підготували рекомендації для журналістів щодо поведінки в соціальних мережах:

- ◆ Журналіст не має публічно підтримувати політичні фігури чи партії на своїй сторінці в соцмережі, якщо видання, в якому він працює, позиціює себе як політично незаангажоване.
- ◆ Журналіст не має вживати мову ненависті чи дискредитувати інші соціальні групи.
- ◆ З боку журналіста неетично фотографувати в публічних місцях незнайомих людей і виставляти їхні фото на своїх сторінках у соцмережах, якщо вони проти, оскільки

ки це може порушити право цих людей на забуття. Особливо це стосується дітей.

- ◆ Журналіст не має у своїх дописах використовувати нецензурну лексику.
- ◆ Журналіст повинен ретельніше, ніж пересічний користувач, ставитися до правдивості власних дописів у соцмережах.
- ◆ Журналіст має уникати надмірно емоційного оцінювання у власних дописах та має прагнути неупередженості.
- ◆ Особливо уважно журналіст повинен ставитися до власної безпеки в інтернеті, зокрема й у використанні соцмереж, не надавати можливості різним програмам отримувати доступ до профілю, оскільки це може поставити під загрозу джерела журналіста.
- ◆ Журналіст має з толерантністю ставитися до інших користувачів соцмереж, навіть тоді, коли вони критикують чи дискредитують його чи його дописи.

ЮРИДИЧНА БЕЗПЕКА ЖУРНАЛІСТІВ

1 ПЕРешКОДЖАННЯ ЖУРНАЛІСТСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Перешкодження законній журналістській діяльності є правопорушенням, передбаченим статтею 171 Кримінального кодексу України.

Перешкодженням є незаконні дії у вигляді:

- ◆ вилучення карток пам'яті, флешок, ноутів або інших носіїв інформації із зібраними матеріалами;
- ◆ відмови в доступі журналіста до інформації;
- ◆ заборони висвітлення окремих тем;
- ◆ заборони показу окремих осіб;
- ◆ заборони критики суб'єкта владних повноважень;
- ◆ перешкодження проведенню знімання або запису;
- ◆ видалення журналістів з відкритих заходів;
- ◆ тиск на журналіста для перешкодження його діяльності;
- ◆ переслідування журналіста у зв'язку з його діяльністю;
- ◆ інших види перешкодження журналістській діяльності.

Під перешкодження підпадають тільки ті дії, які вчинені щодо журналіста під час або у зв'язку з його / її професійною діяльністю.

Зверніть увагу: якщо журналіст не виконував функції збору, оброблення і поширення інформації або якщо особа, яка перешкождала, не розуміла, що перед нею саме журналіст, то в такому разі немає факту перешкодження журналістській діяльності.

Для прикладу: на виборах Президента і народних депутатів України у 2019 році журналісти мали право бути присутніми на виборчих дільницях, зокрема в день голосуван-

ня. Проте їхній статус журналіста передбачав лише фіксацію інформації для подальшого поширення у вигляді журналістських матеріалів у ЗМІ. Журналісти не мали функцій офіційних спостерігачів і не могли фіксувати порушень виборчого процесу, перешкоджати таким порушенням тощо — тому, якщо журналіст виступав як офіційний спостерігач і йому перешкождали саме як спостерігачу, в цих випадках не було правопорушення, передбаченого статтею 171 Кримінального кодексу України.

Інший випадок: під час побутової сварки, пов'язаної з жінкою, побилися двоє чоловіків, один з яких виявився журналістом. Незважаючи на наявність у нього журналістського посвідчення і розбитий унаслідок бійки телефон, у цьому разі не було факту перешкодження журналістській діяльності.

Водночас перешкодженням законній професійній діяльності журналіста буде, наприклад, заборона з боку судді знімати на мобільний телефон у відкритому судовому процесі щодо адміністративних і цивільних справ, справ про адміністративні правопорушення. Перешкодженням журналістській діяльності також буде недопуск із боку поліцейського до місця аварії після показування журналістського посвідчення. Перешкодженням є і заборона критикувати дії посадової особи — як місцевого голови, так і Президента.

Покарання за перешкодження. Стаття 171 ККУ передбачає покарання у вигляді штрафу в розмірі до 3400 гривень, або арешту на строк до шести місяців, або обмеження волі на строк до чотирьох років. Треба також пам'ятати, що в разі кримінального покарання, навіть у вигляді штрафу, особа визнається такою, що має судимість, і не може протягом певного строку, наприклад, отримати довідку про несудимість для оформлення різноманітних дозволів і документів.

У разі якщо журналісту перешкоджає службова особа з використанням свого службового становища, наприклад голова пресслужби незаконно видаляє журналіста з відкри-

тої наради, таке перешкоджання **карається суворіше**, відповідно до частини третьої статті 171 Кримінального кодексу України: штраф зростає до 8500 гривень, обмеження волі можливе вже на строк до п'яти років з позбавленням права обіймати певні посади чи вести певну діяльність на строк до трьох років або без такого. Так само суворіше покарання передбачено, коли перешкоджання вчиняється за попередньою змовою групою осіб.

Наприклад, у разі перешкоджання зніманню сюжету про незаконну забудову з боку кількох спортивних молодиків є саме перешкоджання за попередньою змовою групи осіб.

2 ЗАХИСТ ЖУРНАЛІСТІВ У РАЗІ НАПАДУ ЧИ ПОВИТТЯ

Одним із зобов'язань України на шляху до демократичного суспільства є гарантування безпеки журналістів. Зокрема, Резолюція Парламентської асамблеї Ради Європи № 2035 (2015) «Захист безпеки журналістів та свобода медіа в Європі» зазначає:

«Коли в суспільстві страх та самоцензура витісняють свободу критикувати та розслідувати, демократія, безперечно, зменшується. Свобода та безпека журналістів є також нашою свободою та нашою безпекою».

Рекомендація CM/Rec(2016)4[1] Комітету міністрів державам-членам «Щодо захисту журналістики й безпеки журналістів та інших працівників ЗМІ», зокрема, визначає:

«Захист журналістів та інших представників ЗМІ й усунення безкарності осіб, які скоюють злочини проти них, є нагальними політичними завданнями для держав-членів Ради Європи, як це зазначено в Декларації Комітету міністрів про захист журналістики й безпеку журналістів та інших працівників ЗМІ».

Усі ці норми не залишилися порожніми словами: Україна для забезпечення захисту журналістів внесла зміни до Кримінального кодексу, ввівши до нього статтю 345-1. Частина друга статті 345-1 Кримінального кодексу України передбачає відповідальність за насильство щодо журналіста (або його близьких родичів чи членів сім'ї) у вигляді побоїв або легких чи середньої тяжкості тілесних ушкоджень:

«2. Умисне заподіяння журналісту, його близьким родичам чи членам сім'ї побоїв, легких або середньої тяжкості тілесних ушкоджень у зв'язку із здійсненням цим журналістом законної професійної діяльності — карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк».

Побоями, відповідно до статті 126 Кримінального кодексу України, є умисне заподіяння удару, побиття або вчинення інших насильницьких дій, які завдали фізичного болю і не спричинили тілесних ушкоджень. Тобто **навіть ляпас, затискання руки, сильний поштовх, який завдав фізичного болю, вже підпадають під це визначення, і якщо їх скоєно проти журналіста, то це буде кримінальним правопорушенням, передбаченим частиною другою статті 345-1.** Навіть якщо синців чи подряпин не залишилося, сам факт заподіяння фізичного болю журналісту у зв'язку з виконанням ним своїх професійних обов'язків визнається українськими судами підставою для притягнення до кримінальної відповідальності. Наприклад, у вироку Вінницького міського суду Вінницької області в справі №127/27857/16-к від 31 жовтня 2017 року [зазначається](#):

«У результаті протиправних дій ОСОБА_4, а саме нанесення численних ударів потерпілому ОСОБА_3, останньому було завдано фізичного болю без спричинення при цьому тілесних ушкоджень».

Суд визнав винним нападника у вчиненні кримінального правопорушення, передбаченого ч. 2 ст. 345-1 КК України,

і призначив йому покарання у вигляді трьох років обмеження волі.

На відміну від побоїв, які не залишають слідів на тілі, легкі тілесні ушкодження вже мають підтверджуватися висновком медичної експертизи відповідно до [Правил судово-медичного визначення](#) ступеня тяжкості тілесних ушкоджень, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 17 січня 1995 року №6. Зокрема, ознаками легких тілесних ушкоджень можуть бути синці, подряпини, незначні гематоми тощо. Наприклад, у судовому вирокі, ухваленому 15 серпня 2018 року Дніпровським районним судом м. Києва у справі №755/19002/17, [визначається](#):

«Так, 17.08.2015 приблизно о 12:00 під час виконання редакційного завдання ТОВ «Новий канал» щодо фіксування можливих порушень санітарного законодавства при наданні населенню перукарських послуг у перукарні «Хвилінка» за адресою м. Київ, вулиця Малишка журналістом товариства з обмеженою відповідальністю «Новий канал» на підставі договору 387/2013-Й від 01.07.2013 ОСОБА_4 ІНФОРМАЦІЯ_7 було зроблено зауваження працівнику перукарні «Хвилінка» ОСОБА_2 ІНФОРМАЦІЯ_1 щодо порушення нею норм санітарного законодавства та її професійних обов'язків при наданні перукарських послуг в особі перукаря. На зроблені зауваження та вимогу пояснити причину таких дій ОСОБА_2 відреагувала неадекватно, заражаючись нецензурною лайкою в бік журналістки розпочала словесний конфлікт з останньою.

У свою чергу ОСОБА_2, реалізуючи свої злочинні дії у вигляді опору ОСОБА_4 та усвідомлюючи, що остання є журналістом ТОВ «Новий канал» та перебуває під час виконання редакційного завдання, діючи умисно та цілеспрямовано, усвідомлюючи суспільну небезпеку своїх дій, порушуючи професійну діяльність журналіста в особі ОСОБА_4, посягаючи на її здоров'я, свідомо допускаючи наслідки у вигляді заподіяння

ОСОБА_4 тілесних ушкоджень, умисно послідовно почала наносити численні удари руками та ногами по різних частинах тіла ОСОБА_4, чим спричинила останній тілесні ушкодження.

Згідно з висновком експерта №2365 від 18.08.2015, при судово-медичній експертизі ОСОБА_4, 1984 р. н., виявлено: синці — по зовнішній поверхні правого плеча у верхній третині, у верхньо-зовнішньому квадранті лівої сідниці; садна — на лівій боковій поверхні шиї у верхній третині (два), у лівій надключичній ділянці, долонній поверхні лівого передпліччя в нижній третині, на тилі правої кисті.

Вказані ушкодження спричинені тупим предметом (предметами), могли утворитися 17.08.2015 та належать до легких тілесних ушкоджень (за критерієм тривалості розладу здоров'я)».

У цьому разі суд визнав нападницю винною у вчиненні кримінального правопорушення, передбаченого ч. 2 ст. 345-1 КК України, та призначив їй покарання у вигляді одного року позбавлення волі.

Тілесні ушкодження середньої тяжкості характеризуються відсутністю небезпеки для життя і постійних шкідливих наслідків у разі тривалого (більш ніж 21 день) розладу здоров'я та стійкої втрати працездатності менш як на одну третину (від 10 до 33%). Зокрема, в ухвалі Київського районного суду м. Харкова від 5 вересня 2019 року в справі № 640/11629/19 про продовження підозрюваному запобіжного заходу у вигляді домашнього арешту середні тілесні ушкодження потерпілого журналіста [описуються так](#):

«Унаслідок злочинних дій ОСОБА_1 у групі з іншими особами, згідно з відповіддю Харківської міської клінічної лікарні швидкої та невідкладної медичної допомоги ім. проф. О. І. Мещанінова від 10.06.2019 за №01-30/1128, журналісту ОСОБА_3 заподіяно наступні тілесні ушкодження: геморагічний інсульт у лівій півкулі головного мозку з проривом крові в шлуночкову

систему з правобічним геміпарезом, елементами моторної афазії, аневризма середньої мозкової артерії зліва, закрита черепно-мозкова травма, забій головного мозку середнього ступеня тяжкості, субдуральний крововилив на рівні конвексу лівої лобної ділянки, множинні забої та садна голови, обличчя, кінцівок, гіпертонічна хвороба 3-го ст., ризик дуже високий».

Варто звернути увагу, що Кримінальний кодекс України передбачає однакову кваліфікацію злочину, незалежно від того, чи просто дали журналістові ляпаса, чи він унаслідок побиття місяць вимушений був перебувати на лікарняному. Проте норма частини другої статті 345-1 Кримінального кодексу України передбачає досить широку «виделку» в покаранні. З огляду на положення Кримінального кодексу України суд, засуджуючи обвинуваченого і визначаючи йому міру покарання, враховує ступінь тяжкості завданих журналісту тілесних ушкоджень.

Розслідування злочинів проти журналістів досі залишаються незвичною справою для поліції і прокуратури, тому потерпілому журналісту варто розуміти, який саме злочин скоєно проти нього і чим він відрізняється від інших.

3 ПОГРОЗИ ЖУРНАЛІСТУ

Небезпека професії журналіста спостерігається в багатьох країнах, і ООН, Рада Європи та інші міжнародні організації закликають країн-учасниць зменшити її. Саме для реалізації цих закликів, щоб зменшити небезпеку роботи журналістів, у травні 2015 року до Кримінального кодексу України внесено статтю 345-1. У своїй частині першій ця стаття передбачає, що погроза вбивством, насильством або знищенням чи пошкодженням майна щодо журналіста, його близьких родичів чи членів сім'ї у зв'язку з веденням законної професійної діяльності цього журналіста є кримінально караним правопорушенням.

Водночас законодавець не визначає, у якій саме формі можуть відбуватися погрози, яким способом, від кого. На відміну від загальної норми, визначеної у статті 129 Кримінального кодексу, погроза журналісту буде злочином, незалежно від того, чи були реальні підстави побоюватися вчинення цієї погрози.

Отже, під кримінальне правопорушення, передбачене частиною першою статті 345-1 Кримінального кодексу України, підпадають висловлення в будь-якій формі, зокрема завуальованій:

- ◆ погрози життю журналіста, тобто повідомлення типу «Я тебе вб'ю», «Ти не житимеш після цього», «З тобою може трапитися смертельний нещасний випадок» тощо;
- ◆ погрози здоров'ю журналіста, тобто повідомлення типу «Я тобі ноги поламаю», «Усе життя на милицях ходитимеш», «Я тобі зуби виб'ю» тощо;
- ◆ погрози майну журналіста, тобто повідомлення типу «Зараз камеру розіб'ю», «Я тобі хату спалю», «Капець твоїй машині» тощо;
- ◆ погрози щодо близьких родичів журналіста чи членів сім'ї, тобто повідомлення типу «Твоя дитина може не повернутися зі школи», «Твою дружину згвалтують», «Свого чоловіка все життя з ложечки годуватимеш» тощо.

Важливо розуміти й пам'ятати, що зазначені вище погрози будуть кримінально караними злочинами лише в разі, якщо вони стосуються саме журналістської діяльності, тобто систематичної професійної діяльності, пов'язаної зі збиранням, одержанням, створенням, поширенням, зберіганням або іншим використанням інформації для її поширення на невизначене коло осіб через друковані засоби масової інформації, телерадіоорганізації, інформаційні агентства, мережу Інтернет. Згідно з приміткою до статті 345-1 Кримінального кодексу України, статус журналіста або його належність до

засобу масової інформації підтверджується редакційним або службовим посвідченням чи іншим документом, виданим ЗМІ, його редакцією або професійною чи творчою спілкою журналістів.

Законодавство України не містить кримінальної відповідальності за зазначені вище погрози, якщо вони вчинені щодо активістів, блогерів тощо, тобто осіб, які хоч і можуть поширювати інформацію, зокрема в мережі Інтернет, проте роблять це несистематично, для повідомлення про одну конкретну подію, а не на основі постійної професійної діяльності зі збирання, оброблення і поширення інформації на невизначене коло осіб.

Законодавство України також не вважатиме злочином погрози, які хоча й спрямовані на журналіста, проте мають під собою побутове підґрунтя і не стосуються залякування журналіста для припинення його професійної діяльності.

Нагадаємо, що погрози журналісту, передбачені частиною першою статті 345-1 [Кримінального кодексу України](#), призводять до покарання у вигляді виправних робіт на строк до двох років, або арешту на строк до шести місяців, або обмеження волі на строк до трьох років, або позбавлення волі на такий самий строк.

Часто журналісти не повідомляють поліцію про випадки погроз щодо них, вважаючи, що вона однаково нічого не робитиме. Але це не так. Поліція приймає такі заяви й розслідує їх, проводить відповідні слідчі дії. Наприклад, [23 серпня 2019 року слідчий суддя у Львові надав тимчасовий доступ до документів](#), які містять інформацію про зв'язки абонента оператора мобільного зв'язку «Київстар» за певним номером: це кримінальне провадження триває за заявою журналіста за частиною першою статті 345-1 Кримінального кодексу України. [2 серпня 2019 року суд у Харкові продовжив строк цілодобового домашнього арешту](#) щодо підозрюваного в скоєнні тиску на журналіста і погроз йому у зв'язку з веденням про-

фесійної діяльності. Тобто кримінальні провадження, розпочаті за заявами журналістів через погрози на їхню адресу, поліція все ж таки здійснює.

4 ЗНИЩЕННЯ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА ЖУРНАЛІСТА

Одним зі способів тиску на журналістів і засоби масової інформації є знищення майна, яке належить журналістові або його близьким. До 2015 року такі дії розглядалися як один з видів тиску на журналістів і фактично прирівнювалися до недопуску журналістів на місце події, перешкоджання зніманню та інших видів перешкоджання журналістській діяльності. Або ж узагалі не розглядалися як зазіхання на свободу слова і поширення інформації, кваліфікуючись як звичайний злочин проти майна. У 2015 році до [Кримінального кодексу України](#) була внесена спеціальна стаття, яка передбачає кримінальну відповідальність за знищення майна журналіста:

«Стаття 347-1. Умисне знищення або пошкодження майна журналіста

1. Умисне знищення або пошкодження майна, що належить журналісту, його близьким родичам чи членам сім'ї, у зв'язку із здійсненням цим журналістом законної професійної діяльності — караються штрафом від п'ятдесяти до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до п'яти років.

2. Ті самі дії, вчинені шляхом підпалу, вибуху або іншим загальнонебезпечним способом, або такі, що спричинили загибель людей чи інші тяжкі наслідки, — караються позбавленням волі на строк від шести до п'ятнадцяти років».

Під зазначені дії підпадає:

- ◆ знищення особистого майна журналіста (телефона, фотоапарата, автомобіля, квартири тощо) як тиск або помста за поширення певної інформації;
- ◆ знищення майна близьких родичів або членів сім'ї як тиск на журналіста або помста йому за його професійну діяльність.

Під дії, передбачені статтею 347-1 Кримінального кодексу України, не підпадає знищення майна редакції засобу масової інформації. Тобто, якщо під час знімання сюжету зловмисник розбиває камеру телеканалу або ламає мікрофон, який перебуває на балансі студії, такі дії не мають підпадати під дію статті 347-1, а мають кваліфікуватись як один зі способів перешкоджання журналістській діяльності відповідно до статті 171 Кримінального кодексу України. Інша річ, коли той самий мікрофон чи інша апаратура належать особисто журналісту.

Варто зазначити, що суди не завжди звертають увагу на питання, кому саме належить пошкоджена апаратура. Так, наприклад, у [вироку від 21.09.2016 у справі № 295/1778/16-к](#) Богунський районний суд м. Житомира зарахував до заподіяння шкоди майну журналіста не тільки пошкодження одягу, а також і пошкодження мікрофона, водночас у матеріалах справи не міститься відомостей про те, що мікрофон належить саме журналісту особисто, а не є майном редакції.

Іншою проблемою, з якою стикаються журналісти, що намагаються притягнути до відповідальності зловмисника за пошкодження майна, є неправильне тлумачення слідчими органами об'єкта зазіхання. Стаття 347-1 Кримінального кодексу України передбачає відповідальність, незалежно від розміру завданої шкоди: головне, щоб це було майно журналіста. Бо ця стаття захищає право на свободу слова, право на поширення інформації, а не право приватної власності на майно. Проте слідчі органи часто кваліфікують знищен-

ня майна журналіста саме як умисне знищення або пошкодження чужого майна відповідно до статті 194 [Кримінального кодексу України](#). Однак вона передбачає відповідальність тільки в разі, якщо таке знищення чи пошкодження завдало шкоди у великому розмірі (більш ніж 480 250 гривень станом на 2019 рік). Відсутність доказів такої суми шкоди призводить до закриття кримінального провадження в справі. Наприклад, [6 лютого 2018 року Васильківський міськрайонний суд Київської області](#) розглянув скаргу журналіста на постанову слідчого про закриття кримінального провадження. Під час розгляду з'ясовано, що слідчий виніс постанову про закриття провадження за ознаками кримінального правопорушення, передбаченого ч. 1 ст. 194 КК України, у зв'язку з відсутністю складу такого правопорушення. Слідчий, встановивши відсутність великого розміру шкоди, завданої в кримінальному провадженні, виніс постанову про його закриття.

Окрім того, якщо слідчий кваліфікує пошкодження майна журналіста як звичайне пошкодження майна, обов'язковою слідчою дією буде проведення експертизи, яка визначає вартість майна і розмір заподіяної шкоди, що значно збільшує час досудового розслідування і може призвести до закриття кримінального провадження через закінчення передбачених законодавством строків.

5 ЯК ЖУРНАЛІСТУ ПОДАТИ ЗАЯВУ ПРО ЗЛОЧИН

Одним з найпоширеніших питань, з яким звертаються журналісти на правову гарячу лінію Інституту масової інформації, є питання щодо подання заяви про перешкоджання журналістській діяльності. На жаль, практика не приймати заяви про злочин або приймати її так, щоб за фактом не прийняти, досить поширена в підрозділах поліції, особливо в регіонах. Тож ми спробуємо надати рекомендації, як і що робити, щоб злочин усе ж таки не був безкарним.

Відповідно до статті 25 [Кримінального процесуального кодексу України](#) (КПК), прокурор, слідчий зобов'язані в межах своєї компетенції розпочати досудове розслідування в кожному випадку безпосереднього виявлення ознак кримінального правопорушення (за винятком випадків, коли кримінальне провадження може бути розпочато лише на підставі заяви потерпілого) або в разі надходження заяви (повідомлення) про вчинення кримінального правопорушення, а також ужити всіх передбачених законом заходів для встановлення події кримінального правопорушення та особи, яка його вчинила.

Звертаємо увагу: вимоги закону передбачають, що кримінальне провадження має бути розпочато навіть тоді, коли власне заяви не було, але є інші свідчення. Наприклад, коли засоби масової інформації показують відео, на якому видно, як посадова особа Офісу Президента, відштовхуючи журналіста, перешкоджає йому поставити запитання Президентові України. У такому разі власне заява від журналіста не є обов'язковою умовою для початку кримінального провадження за ознаками дій, передбачених статтею 171 [Кримінального кодексу України](#) «Перешкоджання законній професійній діяльності журналістів».

Проте найпоширенішим способом початку кримінального провадження за «журналістськими» статтями (171, 345-1, 347-1, 348-1, 349-1 ККУ) є все ж таки заява від журналіста, щодо якого були вчинені протиправні дії. Відповідно до статті 216 КПК, саме Національна поліція є тим органом, який має проводити досудове розслідування зазначених статей. Заява про скоєння злочину має подаватися саме до того органу Національної поліції, на території якого сталося правопорушення.

Заяву про правопорушення можна подати патрулю поліції, який був викликаний на місце інциденту, або ж безпосередньо у відповідний відділ поліції у вигляді письмової за-

яви. Варто пам'ятати, що, коли патруль поліції отримав від вас «пояснення» про те, що відбулося, це ще не означає, що він одержав від вас заяву про злочин. Саме по собі «пояснення» може стати підставою для початку кримінального провадження, однак у такому разі вважається, що факт злочину поліція виявила самостійно. Тож варто все ж таки наполягати, щоб патруль окрім пояснення отримав від вас ще й заяву про вчинення кримінального правопорушення.

Часом правоохоронці реєструють заяву відповідно до [Інструкції про порядок ведення єдиного обліку в органах поліції заяв і повідомлень про вчинені кримінальні правопорушення та інші події](#) як просте повідомлення про подію, без реєстрації власне кримінального правопорушення і без належних правових наслідків. Такі дії є порушенням КПК та самої інструкції.

Частина четверта статті 214 КПК чітко передбачає, що слідчий зобов'язаний прийняти заяву про вчинене кримінальне правопорушення, внести відповідні відомості до Єдиного реєстру досудових розслідувань, розпочати розслідування та через 24 години з моменту внесення таких відомостей надати заявнику витяг з Єдиного реєстру досудових розслідувань (ЄРДР). Тобто в разі, якщо за 24 години журналісту, який подав заяву про вчинення щодо нього кримінального правопорушення, не надають витягу з ЄРДР із зазначенням номера досудового розслідування, можна казати про порушення вимог чинного законодавства з боку слідчого Національної поліції.

Якщо заяву про кримінальне правопорушення журналіст складає і подає самостійно, варто пам'ятати про вимоги до змісту такої заяви. Обов'язково має бути:

- ◆ Назва органу Національної поліції, до якого подається заява, і його адреса.
- ◆ Прізвище, ім'я, по батькові заявника, адреса його фак-

тичного проживання, номер телефону, адреса електронної пошти.

- ◆ Дата, місце і час події, яка вважається порушенням прав журналіста.
- ◆ Детальний опис того, що сталося, з обов'язковим зазначенням того, як саме правопорушник міг знати і розуміти, що спрямовує свої дії саме проти журналіста (демонстрація посвідчення журналіста тощо).
- ◆ Вказування на свідків події, або на фіксацію подій камерами відеоспостереження, або на інші джерела інформації, які могли зафіксувати цю подію, або додати носій інформації, на якому зафіксовано подію (обов'язково зазначивши це в заяві).
- ◆ Вказування на особу порушника: його прізвище, ім'я, по батькові, посада (якщо вони відомі) або ж зовнішній опис, опис його одягу (якщо особа порушника невідома).
- ◆ Особистий підпис і дата складання заяви.

Складену заяву можна подати або особисто до чергової частини відповідного відділу Національної поліції, або надіслати поштою. Якщо заява подається до чергової частини — варто мати із собою копію заяви, на якій черговий поставить відмітку про дату і час її прийняття. Якщо заява надсилається поштою — варто відсилати її листом з повідомленням про вручення і описом вкладеного.

Одним з додаткових способів забезпечити, щоб заява не загубилася і щоб стосовно неї були вжиті всі передбачені законом заходи, є передання копії заяви до відповідної прокуратури з позначенням цього додаткового адресата безпосередньо в заяві. Хоча кримінальні провадження щодо правопорушень проти журналістів розслідує поліція, у прокурорів, відповідно до статті 36 КПК, є повноваження процесуального нагляду за дотриманням законів під час проведення досу-

дового розслідування. Іншим способом примусити поліцію прийняти заяву належним чином є оскарження бездіяльності поліції до суду.

Початок кримінального провадження геть не означає, що досудове слідство встановить підозрювану особу і що цю особу притягнуть зрештою до кримінальної відповідальності. Проте без належного подання заяви про кримінальне правопорушення, скоєне проти журналіста, будь-які подальші дії, будь-які оскарження бездіяльності слідчого є неможливими.

6 ЩО РОБИТИ ЖУРНАЛІСТУ, ЯКЩО ПОЛІЦІЯ НЕ РОЗСЛІДУЄ ЗЛОЧИНУ

Подання заяви в поліцію, про яке ми розповідали раніше в матеріалі «[Як подати заяву про злочин](#)», є першим кроком у притягненні до відповідальності за порушення прав журналіста, але геть не останнім. На жаль, часом правоохоронні органи замість реалізації визначених законом норм через непрофесійність, недбалість або з інших причин не роблять кроків, визначених законом. Це призводить до припинення кримінального провадження або взагалі до його відсутності. Спробуємо зрозуміти, як цьому запобігти.

Тож ви подали заяву про скоєний проти вас як проти журналіста злочин, проте вам на прохання надати витяг з Єдиного реєстру досудових розслідувань повідомляють, що **вашу заяву розглянуто як заяву громадянина** відповідно до Закону України «Про звернення громадян» або що слідчий прочитав заяву і вирішив, що тут немає підстав для відкриття кримінального провадження, чи відповідають, що ви надали не досить доказів скоєння проти вас злочину. Усі такі відповіді будуть незаконними. Стаття 214 Кримінального процесуального кодексу України прямо передбачає обов'язковість прийняття заяви і внесення протягом 24 годин відомостей до Єдиного реєстру досудових розслідувань саме як

заяви про злочин, без жодної перевірки обґрунтованості, без вимоги доказів тощо. Якщо заява була безпідставна — тоді слідчий має право згодом закрити кримінальне провадження, але в момент подання заяви він зобов'язаний її прийняти й зареєструвати. Така позиція додатково підтверджується Узагальненням «Про практику розгляду скарг на рішення, дії чи бездіяльність органів досудового розслідування чи прокурора під час досудового розслідування», яке було видано Вищим спеціалізованим судом України з розгляду цивільних і кримінальних справ 12 січня 2017 року (№9-49/0/4-17). Якщо протягом 24 годин з моменту подання заяви про злочин слідчий не вніс відомостей до ЄРДР, у заявника виникає підстава оскаржувати бездіяльність слідчого.

Якщо вашу заяву про скоєння злочину прийнято і внесено до ЄРДР, дуже важливо отримати витяг з цього реєстру. Саме занесення заяви до ЄРДР є початком досудового розслідування — стадії кримінального провадження, яка починається з моменту внесення відомостей про кримінальне правопорушення до Єдиного реєстру досудових розслідувань і закінчується закриттям кримінального провадження або переданням до суду обвинувального акта, клопотання про застосування примусових заходів медичного або виховного характеру, клопотання про звільнення особи від кримінальної відповідальності. Відповідно до частини третьої статті 214 КПК, проведення будь-яких слідчих дій, навіть перевірки прийнятої заяви, до внесення відомостей до реєстру або без внесення не допускається і призводить до відповідальності, встановленої законом.

Прийняття заяви про злочин надає статус потерпілого відповідно до статті 55 КПК. Водночас особа, яка прийняла заяву про вчинення кримінального правопорушення, має вручити потерпілому пам'ятку про процесуальні права та обов'язки.

Статус потерпілого надає заявникові право:

1. Бути повідомленим про свої права та обов'язки, передбачені КПК.
2. Знати сутність підозри та обвинувачення, бути повідомленим про обрання, зміну чи скасування щодо підозрюваного, обвинуваченого заходів забезпечення кримінального провадження та закінчення досудового розслідування.
3. Подавати докази слідчому, прокурору, слідчому судді, суду.
4. Заявляти відводи та клопотання.
5. За наявності відповідних підстав — на гарантування безпеки щодо себе, близьких родичів чи членів своєї сім'ї, майна та житла.
6. Давати пояснення, свідчення або відмовитися їх давати.
7. Оскаржувати рішення, дії чи бездіяльність слідчого, прокурора, слідчого судді, суду в порядку, передбаченому КПК.
8. Мати представника та в будь-який момент кримінального провадження відмовитися від його послуг.
9. Давати пояснення, свідчення рідною або іншою мовою, якою він вільно володіє, безоплатно за кошт держави користуватися послугами перекладача в разі неволодіння державною мовою чи мовою, якою ведеться кримінальне провадження.
10. На відшкодування завданого кримінальним правопорушенням збитку в порядку, передбаченому законом.
11. Знайомитися з матеріалами, які безпосередньо стосуються вчиненого щодо нього кримінального правопорушення, в порядку, передбаченому КПК, зокрема після відкриття матеріалів згідно зі статтею 290 КПК, а також знайомитися з матеріалами кримінального провадження, які безпосередньо стосуються вчиненого щодо

нього кримінального правопорушення, у разі закриття цього провадження.

12. Застосовувати з додержанням вимог КПК технічні засоби (фото-, відеознімальні, аудіозаписувальні пристрої) під час проведення процесуальних дій, у яких він бере участь. Слідчий, прокурор, слідчий суддя, суд мають право заборонити потерпілому застосовувати технічні засоби, але тільки в певних випадках і тільки через ухвалення вмотивованої постанови (ухвали).
13. Одержувати копії процесуальних документів та письмові повідомлення у випадках, передбачених КПК.
14. Користуватися іншими правами, передбаченими КПК.

Зокрема, під час досудового розслідування потерпілий має право:

1. На негайне прийняття і реєстрацію заяви про кримінальне правопорушення, визнання його потерпілим.
2. Отримувати від уповноваженого органу, до якого він подав заяву, документ, що підтверджує її прийняття і реєстрацію.
3. Подавати докази на підтвердження своєї заяви.
4. Брати участь у слідчих (розшукових) та інших процесуальних діях, під час проведення яких ставити запитання, подавати свої зауваження та заперечення щодо порядку проведення дій, що заносяться до протоколу, а також знайомитися з протоколами слідчих (розшукових) та інших процесуальних дій, виконаних за його участю.
5. Отримувати копії матеріалів, які безпосередньо стосуються вчиненого щодо нього кримінального правопорушення, після закінчення досудового розслідування.

Порушення зазначених вище прав створює підстави для оскарження дій або бездіяльності слідчого та/або прокурора. Найефективнішим способом оскарження є звернення до суду. Відповідно до частини першої статті 303 КПК, на досудовому провадженні можуть бути оскаржені такі рішення, дії чи бездіяльність слідчого або прокурора:

1) бездіяльність слідчого / прокурора, яка полягає в невнесенні відомостей про кримінальне правопорушення до Єдиного реєстру досудових розслідувань після отримання заяви чи повідомлення про кримінальне правопорушення, а також у нездійсненні інших процесуальних дій, які вони зобов'язані вчинити у визначений кодексом строк;

2) рішення слідчого / прокурора про зупинення досудового розслідування;

3) рішення слідчого / прокурора про закриття кримінального провадження;

4) рішення прокурора або слідчого про відмову у визнанні потерпілим;

5) рішення, дії чи бездіяльність слідчого або прокурора під час застосування заходів безпеки;

6) рішення слідчого / прокурора про відмову в задоволенні клопотання про проведення слідчих (розшукових) дій, негласних слідчих (розшукових) дій;

7) рішення слідчого / прокурора про зміну порядку досудового розслідування та продовження його згідно з правилами, передбаченими главою 39 цього кодексу;

8) рішення прокурора про відмову в задоволенні скарги на недотримання розумних строків слідчим / прокурором під час досудового розслідування.

Скарги на інші рішення, дії чи бездіяльність слідчого або прокурора не розглядаються під час досудового розслідування і можуть бути предметом розгляду під час підготовчого провадження в суді згідно з правилами статей 314–316 КПК.

Варто пам'ятати, що строк оскарження обмежений. Відповідно до частини першої статті 304 КПК, скарги на рішення, дії чи бездіяльність слідчого чи прокурора особа може подати протягом десяти днів з моменту ухвалення рішення, вчинення дії або бездіяльності. Якщо рішення слідчого чи прокурора оформлюється постановою, строк подання скарги починається з дня отримання її копії. Якщо копію документа не отримано у встановлений законом термін — відлік починається з дня, наступного за граничним строком.

Відмовити в розгляді скарги можна лише у визначених частиною другою статті 304 КПК випадках, а саме:

1) скаргу подала особа, яка не має права її подавати, тобто не є заявником або його законним представником;

2) скарга не підлягає розгляду в цьому суді з огляду на вимоги територіальної або інстанційної підсудності, встановлені статтями 32–33 КПК;

3) скаргу подано після закінчення строку, передбаченого частиною першою цієї статті, і особа, яка її подала, не порушує питання про поновлення цього строку, або слідчий суддя за заявою особи не знайде підстав для його поновлення.

Повернення скарги не позбавляє права повторного звернення до слідчого судді, суду в передбаченому порядку.

Відповідно до частини другої статті 306 КПК, скарги розглядаються не пізніше ніж за 72 години з моменту надходження. Винятком є скарги на рішення про закриття кримінального провадження, які розглядаються не довше ніж п'ять днів з моменту надходження.

Розгляд скарг здійснюється за обов'язковою участю особи, яка подала скаргу, чи її захисника, представника та слідчого або прокурора, рішення, дії чи бездіяльність яких оскаржуються. Відсутність слідчого чи прокурора не є перешкодою для розгляду скарги.

За результатами розгляду скарги може бути постановлена ухвала слідчого судді про:

- ◆ скасування рішення слідчого чи прокурора;
- ◆ скасування повідомлення про підозру;
- ◆ зобов'язання припинити дію;
- ◆ зобов'язання вчинити певну дію;
- ◆ відмову в задоволенні скарги.

У разі якщо навіть після винесення ухвали щодо скарги слідчий не виконує її, наприклад не реєструє заяви про злочин проти журналіста в ЄРДР, — такий слідчий може бути притягнутий до кримінальної відповідальності відповідно до статті 382 Кримінального кодексу України, яка передбачає покарання у вигляді позбавлення волі на строк до п'яти, а в деяких випадках і до восьми років.

Зрозуміло, що журналіст зазвичай не знає всіх тонкощів і нюансів кримінального провадження. До того ж кожен випадок є індивідуальним. У будь-якому разі варто отримати оперативну і фахову правову допомогу.