

ПЕРМСКИЙ «МЕМОРИАЛ»

ИМЕЮ ПРАВО!

Карманная книжка
по правам военнослужащего

11-е издание, исправленное и дополненное

Пермь, 2017

ББК 67.401.21
УДК 355
Л 27

Редактор И. Д. Кизилова

*Авторы выражают благодарность
подполковнику юстиции О. П. Гусельникову,
подполковнику медицинской службы в отставке А. В. Овечкину
за помощь в подготовке данного издания*

Р. Р. Латыпов, Р. В. Маранов, В. А. Гладких
Л 27 **Имею право!** Карманная книжка по правам военнослужащего.
11-е издание, исправленное и дополненное. — Пермь, 2017. — 84 с.

Издание предназначено для граждан, призываемых на военную службу и военнослужащих по призыву.

© Р. Р. Латыпов, Р. В. Маранов, В. А. Гладких, 2017
© Пермский «Мемориал», 2017
© Д. С. Окунцев, П. Л. Нагорских, дизайн обложки, вёрстка, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Термины и сокращения . . .	4	Продвинутая защита от насилия	45
О чём эта книжка	5	Перевод в другую часть	49
Папка безопасности	6	Оставление части	51
Можно ли поспорить с районной призывной комиссией?	7	Права и льготы	54
На сборном пункте	9	Питание	57
Дорога	10	Здоровье	58
Учебка	11	Страховка	62
Присяга	13	Насчёт покурить	64
Если страшно	14	Сон	64
О трудностях	15	Увольнительные	65
Как преодолеть трудности	19	Отпуск	66
В воинской части	23	Досрочное увольнение	67
Взаимоотношения с сослуживцами	27	О контракте	67
Правила на каждый день	30	Ответственность	69
О письмах	33	Психологический настрой	71
Техника безопасности . . .	35	Мечты и воспоминания	76
Неуставные отношения . .	37	Когда жить не хочется . .	77
Защита от неуставных отношений	40	Приложения	79
		Телефоны доверия	83

ТЕРМИНЫ И СОКРАЩЕНИЯ

Нормативные акты

ФЗ ОВОВС — Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ;

Закон ОСВ — Федеральный закон «О статусе военнослужащих» от 27 мая 98 № 76-ФЗ;

УК — Уголовный кодекс Российской Федерации;

УПК — Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации;

ГПК — Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации;

УВС — Устав внутренней службы Вооруженных сил Российской Федерации;

ДУ ВС — Дисциплинарный устав Вооруженных сил Российской Федерации.

Организации и органы управления

ПК — призывная комиссия;

ВВК — военно-врачебная комиссия;

КСП — краевой сборный пункт;

МО — Министерство обороны Российской Федерации;

ГОМУ — Главное организационно-мобилизационное управление Министерства обороны;

РВК — районный военный комиссариат;

СБМ — сборы молодого пополнения.

О ЧЁМ ЭТА КНИЖКА

Офицер спрашивает солдата, почему тот пошёл в армию. Новобранец решил ответить честно:

— Во-первых, я хочу защищать свою Родину. Во-вторых, служба делает меня сильнее. В-третьих, моего согласия никто и не спрашивал.

(Из серии «Армейские анекдоты»)

Представился шанс проверить, не разучился ли ты читать. Будет, чем занять себя в поезде. Увидишь, что чтение этой книжки окажется полезней, чем разгадывание какого-нибудь кроссворда. Эта книжка — твой надёжный советчик на первое время, пока ты не освоишься в армии. Не переживай, никто тебя не хочет здесь поучать. Это разговор на равных.

ЗАПОМНИ! Как показывает практика, эту книжку у тебя могут забрать по прибытии в воинскую часть, так что позаботься о том, чтобы успеть её прочитать в дороге, а потом понадёжней спрятать. Храни её в голове — самое надёжное место!

В этой книжке все советы касаются повседневной жизни в армии. Надеемся, что тебе не придётся принимать участие в реальных боевых действиях. Кстати, от этого никто не застрахован, поскольку направление в горячие точки производится без согласия самого военнослужащего через 4 месяца после начала службы (Указ Президента РФ от 11.02.2013 г. № 129).

Обрати внимание на то, что в книжке есть ссылки на конкретные законы, указы и пр., в которых записано то или иное право или обязанность. Это очень важно, поскольку для защиты своих прав нужно ссылаться именно на эти нормативные документы. Любое твоё заявление (устное или письменное) всегда будет выглядеть солидней, если ты подкрепишь свои требования ссылкой на закон.

В книжке ты найдёшь немало так называемых армейских мудростей, таких простых и в то же время сложных. Скоро ты убедишься, что в каждой шутке есть доля правды.



Военная мудрость есть понятие, содержащее противоречие в самом себе.

ПАПКА БЕЗОПАСНОСТИ

Внук спрашивает у деда:

— Тебе руку на войне оторвало?

— Нет. Когда в военкомат тащили.

(Из серии «Армейские анекдоты»)

Но сначала поговорим о призыве. Если ты достиг совершеннолетия (18 лет), тебе пора обзавестись так называемой папкой безопасности призывника и иметь её постоянно при себе. В этой папке должны находиться следующие документы: нотариально заверенная полная копия твоего паспорта; копия доверенности на представление твоих интересов, оформленная нотариусом на одного из твоих родителей, родственников, друзей

(образец — в приложении 3). Оригинал доверенности должен быть у твоего доверенного лица. Только имея на руках доверенность, он сможет защищать тебя во время призыва, а если призовут — и во время военной службы. Ещё тебе поможет защититься Конституция РФ (сделай копии основных её статей: 46, 51, 53 и вложи в папку безопасности). Кроме того, в папку надо вложить копии статей 25.5, 27.3-5 Кодекса «Об административных правонарушениях»; твоё заявление о категории годности к военной службе в районную призывную комиссию; копии медицинских документов, подтверждающих твою негодность к военной службе; копии повесток из военкомата, листовку о правах задержанного.

МОЖНО ЛИ ПОСПОРИТЬ С ПРИЗЫВНОЙ КОМИССИЕЙ?

Комиссия в военкомате. Врач-отоларинголог (шёпотом):

— Девяносто пять.

Призывник (возмущённо):

— Чего так дорого?

(Из серии «Армейские анекдоты»)

Да, такое право у тебя есть. Даже если ты получил повестку для отправки в войска, согласно п. 7 ст. 28 ФЗ ОВОВС ты можешь обжаловать это решение.

У тебя два варианта: подать жалобу в вышестоящую призывную комиссию или в суд. При этом решение о призыве приостанавливается. Не медли! Не пропусти отведённый на обжалование срок!

Согласно закону решения районных призывных комиссий могут быть обжалованы тобой или твоим доверенным лицом в призывную комиссию субъекта РФ в месячный срок со дня получения копии обжалуемого решения. Начни с получения выписки из протокола заседания призывной комиссии, принявшей в отношении тебя то или иное решение.

Теперь разберёмся, куда следует обращаться с жалобой. Существуют призывные комиссии двух уровней. Это районные или городские призывные комиссии (в дальнейшем — РПК и ГПК) или городские и вышестоящие призывные комиссии субъектов Российской Федерации — краевые или республиканские. Ты можешь обратиться как в вышестоящую призывную комиссию, так и в суд. **Помни: если жалоба не подана, тебя могут призвать.** Вышестоящая ПК в течение 5 дней обязана принять решение по жалобе.

Кроме того решения призывных комиссий, как районных, городских, так и субъектов РФ, могут быть обжалованы в районный суд по месту нахождения призывной комиссии или по месту жительства призывника. Суд обязан принять решение по твоей жалобе в следующие сроки:

- три месяца со дня, когда гражданину стало известно о том, что его право нарушено;
- один месяц со дня истечения месячного срока после подачи жалобы в вышестоящий орган, если гражданином не был получен на неё письменный ответ.

Как написать жалобу в суд, смотри в приложении.

Внимание! С 2014 года призывники с высшим образованием могут выбирать сами: идти служить по призыву на один год или на службу по контракту на два года.

НА СБОРНОМ ПУНКТЕ

Помни главное: краевой (областной) сборный пункт (КСП) — это не воинская часть! КСП находится под юрисдикцией краевой (областной) администрации, т. е. гражданских властей. Пока ты находишься на КСП, ты ещё не являешься военнослужащим. Следовательно, ты не несёшь ответственность за воинские преступления (например, за самовольное оставление части), но только до тех пор, пока тебе не выдали военный билет. С этого момента ты приобретаешь статус военнослужащего.

На сборном пункте тебя должны кормить горячей пищей по нормам общевоинского пайка (п. 47 Инструкции по подготовке и проведению мероприятий, связанных с призывом на военную службу граждан РФ, не пребывающих в запасе, утверждён Приказом МО от 02.10.2007 г. № 400). Что включается в паёк, подробно написано в главе «Питание». Ты должен иметь при себе документы: копию паспорта, водительские права, приписное свидетельство, которое забирают, а взамен выдают военный билет. Паспорт и водительские права у тебя не имеют право изымать. Они должны храниться у тебя. Но на практике они хранятся у командира роты, хотя никакой ответственности за сохранность этих документов командование части не несёт. Поэтому **при сдаче документов в части — обязательно бери письменное подтверждение того, что ты их сдал**. Бывает, что документы теряются. Поэтому нужно до отправки на КСП **сделать их ксерокопии**, заверить у нотариуса и **оригиналы оставить дома**, а копии взять с собой.

В последнее время будущего солдата одевают в военную форму на КСП. Имей в виду, всё полученное вещевое имущество должно быть новым. В соответствии со ст. 178 УВС ты имеешь право отправить посылкой домой свою гражданскую одежду.

Твоя основная обязанность, пока ты находишься на краевом сборном пункте, — пройти контрольное медосвидетельствование (КМО), для того чтобы точно удостовериться, правильно ли районная ПК определила годность к военной службе. Это шанс для того, чтобы заявить о своих болезнях, если районная ПК не обратила внимания на твои жалобы. Если считаешь, что тебя призвали незаконно, ты должен обжаловать решение районной ПК о призыве в краевую (областную) ПК или в суд. Пока ты находишься на КСП, это трудно сделать. Известны случаи, когда призывник уходил с КСП, т. к. его доставляли туда незаконно. Или жалобу подавали родители по доверенности.

ДОРОГА

Не рекомендуется брать в дорогу скоропортящиеся продукты. Все колющие и режущие предметы отберут. Алкоголь и наркотики тоже (ясное дело).

Уже в дороге могут начаться **поборы**. При этом сопровождающие представители воинской части могут прибегать к всевозможным уловкам. Например, могут проводить **подписные кампании** на газеты и журналы. Если кто-либо из новобранцев про штрафился, у него могут потребовать **выкупать** военный билет.

Также известен такой приём, как «**взятка**», то есть тебе обещают службу в хорошем месте (санчасть, столовая

и т. д.), но просят деньги на подмаз соответствующего начальника. Всё это разновидности народной игры под названием «**Лохотрон**». Можно мысленно попрощаться с деньгами, которые ты отдаёшь на подобные мероприятия.



**Ночью караул сменяется
два раза в день.**

Также существует **сбор натурой**. На железнодорожной станции вдруг всех новобранцев отпускают погулять, зная цель таких прогулок. При входе в вагон устраивается обыск каждого и все продукты и спиртное, купленное на станции, изымается.

В воинских частях также существуют сборы на **подарки** на дни рождения, на дембель старшим по званию. Ситуация почти безвыходная: если денег не дашь, назовут жмотом.

Ещё разновидность отъёма денег у новобранцев — **сборы на однообразные туалетные принадлежности**, для чего зубные щётки и бритвы, с которыми приехал каждый призывник, объявляются «неправильными», т. к. они все разные. Предлагается сдать деньги на покупку одинаковых щёток, станков и т. д. Сержант за покупку берёт хорошие комиссионные.

Но в последнее время это стало неактуальным. Так как туалетные принадлежности, как правило, выдают всем новобранцам на сборном пункте.

УЧЕБКА

Первая воинская часть, в которую ты попадёшь, скорее всего, будет учебным полком. Здесь тебе придётся

провести до шести месяцев. Учебный полк отличается от других воинских частей тем, что здесь нет боевой службы, кроме караульной. Его предназначение — сделать из тебя солдата и по внешнему виду, и по внутренним качествам (что не всегда получается).



Никогда не опаздывай на занятия — придётся сидеть в первом ряду.

Служба в любой воинской части должна начинаться с углублённого медицинского обследования. Врач части обязан внимательно изучить твою подростковую медицинскую карту (ф. 25У), ещё раз выслушать твои жалобы на состояние здоровья. Здесь впервые заводится медицинская книжка военнослужащего и делаются все отметки по результатам обследования в части. Как правило, врачи части относятся к этому мероприятию особенно ответственно, т. к., во-первых, они меньше всего заинтересованы в лечении проблемного солдата на весь срок службы, во-вторых, они обладают в этом случае реальной возможностью направить на переосвидетельствование в ВВК. Так что, если во всех предыдущих инстанциях от тебя отпихивались, здесь излагай все жалобы и вынимай все имеющиеся копии подтверждающих медицинских документов. В случае их отсутствия врач части обязан будет запросить выписки из лечебных учреждений, где ты обследовался и лечился до призыва.



Не считайте себя самым умным, здесь есть и старше вас по званию!

После учебки тебя направят в другую часть уже для постоянного прохождения службы. Однако и это место может поменяться, т. к. во время службы возможны переводы из части в часть. Твоё согласие на это не требуется.

В первые месяцы службы твои права будут ограничивать по принципу «не положено по сроку службы». На этом построена вся система неуставных отношений. Борьбаться против этого или нет — решать тебе самому. Но предупреждаем тебя: бороться всегда труднее.

ПРИСЯГА

Некоторые ребята, попавшие в армию, убеждены, что до принятия присяги они не являются военнослужащими в полном смысле этого слова и поэтому могут не исполнять приказы и не подчиняться армейским порядкам.

В действительности ты приобретаешь права и обязанности ещё на сборном пункте с момента вручения тебе военного билета. Но до принятия присяги тебя нельзя привлекать к боевой службе, к караульной службе и пр., нельзя закреплять за тобой оружие и боевую технику, выдавать их тебе в пользование.



**Солдат должен подчиняться
слепому инстинкту командира.**

Во всём остальном ты такой же военнослужащий, как и все. Ты обязан подчиняться приказам командиров и начальников: исполнять обязанности дежурного, мыть полы в казарме, ходить строем, подчиняться распорядку дня. Обязан осваивать воинскую науку. На твои плечи лягут

все армейские заботы солдата, которые покажутся нелегкими в первые месяцы службы.

Запрет на привлечение к боевому дежурству и ношению оружия не мешает (а зачастую является предлогом) закреплять за новобранцами дополнительные хозяйственные обязанности. Например, наряды на работу в столовой, чистку плаца, другие работы.

Военную присягу принимают по окончании сборов молодого пополнения (СБМ). Это — торжественное мероприятие для всей воинской части. Кстати, ты можешь пригласить родителей и друзей. В этот день, как правило, доступ в часть свободный. Военная присяга — это клятва, которая даётся тобой добровольно и по которой ты обязуешься честно служить и защищать свою Родину.

Лишь после принятия присяги тебе начинают, что называется, полностью доверять. По прибытии после учебки в воинскую часть, где ты будешь постоянно служить, за тобой закрепят оружие и тебя смогут привлекать к боевой службе (дежурству). Ты станешь настоящим солдатом.

ЕСЛИ СТРАШНО

В первые дни и недели в армии создаётся ощущение, что ты теперь совсем один, помощи ждать не от кого, рассчитывать можно только на себя. В какой-то степени это мобилизует силы. Но может и повредить, превратив тебя в замкнутого и скованного человека. Найди свою золотую середину!

Ты замечаешь, что боишься. Поступить можно по-разному: можно, например, отгонять от себя этот страх. Другой вариант — признать, что боишься. Сказать себе:

«Да, я боюсь, но я не позволю этому страху овладеть мною!» Как это ни странно, но после того, как человек признает, что боится, страх ослабевает. Можешь проверить. Знай, что чувствовать страх не стыдно, стыдно быть охваченным страхом и действовать под его влиянием. Но ни в коем случае не надо показывать свой страх или боль окружающим — несомненный повод для того, чтобы к такому человеку окружающие стали проявлять презрение.



**Ум хорошо,
а Устав — лучше.**

Кстати, смелость — сказано одним великим человеком — есть умение скрывать свой страх, бесстрашны только идиоты. Если всё же взгрустнулось и жизнь показалась не мила, то не надо впадать в крайности и, что ещё глупее, считать себя слабаком. Помни: для любого (подчеркиваем — любого!) человека, попавшего в новые, необычные или экстремальные условия, это всегда психологический стресс. Вот почему здесь для тебя будет очень важен внутренний настрой, сила духа, готовность к трудностям.

О ТРУДНОСТЯХ

Ещё до призыва ты много слышал о трудностях армейской жизни. Но не всегда то, что ты слышал, будет совпадать с тем, что увидишь и почувствуешь на самом деле. Не бойся трудностей, будь к ним готов! Для начала их просто перечислим.

Первая трудность. Жизнь в мужском коллективе, построенном на принципе общежития: живём вместе и делаем всё сами.

Действительно, для очень многих молодых людей такая жизнь на первых порах — весьма тяжёлое испытание. Здесь нет родителей, нет близких, которые бы помогли, что-то сделали за тебя. В казарме практически вся твоя личная жизнь, твои умения и навыки, достижения и промахи, твой характер — на виду у командиров и сослуживцев. От соседства с ними (хорошие они или плохие) нельзя отказаться. Добавь ко всему своеобразные отношения между людьми, новое место, специфические запахи, непривычный климат (если отправили служить далеко от дома), минимум бытовых удобств. Всё это бывает трудно перенести тем, кто привязан к дому и близким людям, привык к домашнему уюту.



В армии всё единообразно: покрашено, пострижено и посыпано песком.

Вторая трудность. Подчинение командирам и начальникам. Причём, в начале службы этих начальников так много! Чёрт ногу сломит, прежде чем поймёшь, кого надо приветствовать, кого слушаться и быстро выполнять приказание, а кого нет! Подчинение требуется беспрекословное. Откровенно говоря, твоё мнение здесь мало кого интересует. Ты — солдат и, согласно Уставу, армейской Библии, получив приказ, должен ответить «Есть!» и поспешить его выполнить.

Учти: особенно трудно тем, кто ценит собственную независимость и привык открыто выражать свою точку зрения.

Третья трудность. Полное единообразие во всём. Единая для всех униформа. Одинаковая мебель. Стандартные ярлычки на одежде. Одинаковое для всех питание. Похожие, как две капли воды, дни службы.

Уравнивание людей во всём по принципу «Пусть безобразиие, зато единообразие!» От этого очень страдают молодые люди, которые не любят быть похожими на всех, ценят индивидуальность. Но впоследствии ты увидишь немало примеров, как при этом единообразии другие находят пути для самовыражения (в творчестве и быту).



Требования к стрижке: сзади наголо, а спереди — как сзади.

Четвёртая трудность. Непривычный режим дня. Согласно уставному распорядку весь твой день, начиная с шести утра и до десяти вечера, расписан по минутам. В первые месяцы службы много времени будет уделяться занятиям, обучению новым специальностям и навыкам. Это трудно переносимо не только психологически, но и чисто физически. Возможна потеря веса даже при нормальном питании. Но как показывает практика, уже за первые два месяца происходит адаптация, молодые солдаты приспособляются к подобному режиму жизнедеятельности.

Пятая трудность. Взаимоотношения и повседневное общение с командирами и сослуживцами (житейские, бытовые, не связанные напрямую с армейской службой). С одной стороны, здесь непривычно много, даже для подготовленного человека, грубости, сквернословия, жесткости в общении и поступках. С другой стороны, поражает

закрепощённость, внутренняя скованность человека в армии, приземлённость, примитивность желаний, удовлетворение малым. Армия — это место вынужденного пребывания большого количества людей, абсолютно разных по статусу и мировоззрению, которые в обычной жизни никогда не сосуществовали бы вместе. Здесь же они обязаны на протяжении года создавать и поддерживать самые тесные (в прямом смысле этого слова) взаимоотношения.

Остро ощущается, особенно в первое время, недостаток элементарного взаимопонимания с окружающими, дружеской заботы, разговора по душам и других форм психологической разрядки. Особо тяжело воспринимаются проявления дедовщины и земляческих отношений (об этом — отдельный разговор).



Первой любовью молодого бойца должен стать Устав, второй — командир!

Шестая трудность. «В армии секса нет!» — так тебе ответит командир. К сожалению, никакими воинскими уставами способ решения данной проблемы не предусмотрен. Поэтому солдату приходится проявлять разумную инициативу. Мастурбация в армии большинством военнослужащих не приветствуется. (Тогда интересно, откуда взялся анекдот: Можно ли забеременеть от ваты? Да, если она из солдатского матраса.) Поэтому тебе самому решать, принять сексуальный пост на 12 месяцев, или...

В тех воинских частях, где существует однополая любовь, ты должен категорически отказаться от роли пассивного гомосексуала, а лучше и от роли активного.

И дело здесь вовсе не в преубеждениях, просто в закрытых коллективах гомосексуализм — это не проявление любви, а способ определения места человека в коллективе, ритуал опускания и т. п.

Есть и другие трудности. Ко всему этому надо быть психологически, внутренне готовым. Иначе появятся грусть, тоска по дому, хандра, депрессия.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

Для преодоления трудностей армейской жизни тебе понадобятся:

1. Сила духа. Чтобы укрепить дух, нужна идея, мечта, которая будет сильнее суровой реальности. Она у тебя, несомненно, есть! Важно только найти, открыть её. Стойкое перенесение боли является одним из стереотипов настоящей мужественности.

2. Умение правильно себя поставить. Как себя поставишь с самого начала, так к тебе и будут относиться. В армии никто не знает, кем ты был на гражданке. Тебя никто не назовёт маменькиным сынком, даже если на гражданке ты таковым являлся. Поэтому у тебя есть возможность сыграть другую роль, которую остальные воспримут как твоё настоящее «Я». Для примера, вспомни фильм «Джентльмены удачи». Герой Евгения Леонова, заведующий детским садом, был направлен в колонию, где сыграл роль Доцента — криминального авторитета. Ему поверили, потому что он правильно себя поставил.

Тоже самое касается случаев, когда тебя переводят в другую часть. Если не получилось правильно себя поставить в этой воинской части, даётся ещё один шанс.

Но помни, что работает «солдатское радио» — слухи иногда распространяются очень быстро.



Солдат должен смеяться чётко, отрывисто... и по команде.

В отношениях со старослужащими твоё поведение должно быть **максимально нейтральным**. Не следует проявлять никаких эмоций. Скромность, исполнительность, немногословность на первом этапе службы приветствуются.

3. Чувство юмора. Относись ко всему с юмором, даже в самых трудных ситуациях ищи что-нибудь прикольное. Смешные ситуации и крылатые высказывания сослуживцев записывай в блокнот — будет, о чём рассказать на гражданке и чем интересным заняться сейчас.

Юмор — мощная защита от стресса и грустных мыслей. В армии не любят обидчивых, тех, кто из-за пустяковых конфликтов надолго замыкается в себе, сидит в углу и сверкает глазами, обдумывая планы страшной мести. Для того чтобы выжить в коллективе, нужно научиться благополучно выдерживать насмешки, не обижаться на шутки, по крайней мере, делать вид. **В армии слово «обиженный» означает то же, что «опущенный».**

4. Умение выбирать друзей, тех, с кем будешь общаться. Надо искать друзей сразу на сборном пункте в своей команде, в учебке, в части. Компанией веселей и легче выжить. С кем поведёшься, от того и наберёшься. Не ставь себя ниже других (не унижай себя), но и не ставь себя выше других (не возвеличивай себя). Уважай себя и других.

5. Умение найти хороших советчиков. Сначала угнетает полнейшая неопределённость. Из-за этого появляется неуверенность: «Что делать? Куда пойти? Как бы не опоздать? Как бы не сунуться раньше времени?» Вопросы куча. Сначала присмотришься к тому, у кого хочешь попросить совет. А там уже решай, сможет этот человек чем-нибудь помочь или нет.



Любой приказ, который может быть неправильно понят, понимается неправильно.

6. Умение сосредоточиться на одной цели. Рассматривай все трудности, встречаемые на пути, как проверку на прочность, как экзамен, который ты должен выдержать. Сосредоточься на этом. Воспринимай это как большую игру, типа «Последний герой». Только у каждой игры свои условия, свои правила. Сыграй в эту игру серьёзно, с полной самоотдачей. В качестве приза — свободная жизнь на гражданке.

7. Умение подражать авторитету. Вспомни человека, мнение которого для тебя было очень важно на гражданке. Возможно, это твой близкий друг, тренер или учитель, писатель или отец. Кто именно это будет — неважно. Главное, чтобы этот человек много значил для тебя. И когда перед тобой будет вставать вопрос о том, как поступить, представь себе, как бы он поступил на твоём месте. Это поможет почувствовать в себе силы, чтобы вести себя достойно в любой сложной ситуации, сделать выбор, за который не будет потом стыдно.

8. Умение быть человечным. Как ведёшь себя по отношению к окружающим, так и они поступают по отношению к тебе. Может, это звучит банально, но на деле так оно и есть. Окажи помощь своему сослуживцу.



По команде «Вольно!» ослабляется не правая, и никакая другая нога, а левая.

Возможно, ему сейчас гораздо труднее, чем тебе, и он нуждается в поддержке. Простое доброе слово, выкуренная вместе сигарета значат подчас больше, чем пространственные рассуждения. И не перенимай от дедов их дурные традиции унижать новобранцев.

9. Умение управлять временем. Многие начинают ждать конца службы ещё на призывном пункте. И это понятно. Вот только такое ожидание может сделать жизнь мучительной. Конечно, важно помнить о том, что ты здесь не навечно, что всё это закончится через год. Такие мысли согревают, дают надежду. Но не жди дембеля надрывно, каждый день, час, минуту. Хуже пытки не придумать. Время растягивается.

Тебе пригодится умение управлять временем, поскольку оно может растягиваться и сокращаться. От тебя зависит, насколько растянутся эти месяцы. Они могут тянуться вечность или пролететь незаметно. Будь при деле — и время пролетит. Будешь валять дурака — и замучаешься ждать. Если тебе покажется (особенно в первое время), что жизнь в этих условиях невыносима для тебя, то обязательно вспомни, что она на этом не заканчивается.

Впереди тебя ждут встречи с родными, близкими, с твоей девушкой, дом, хорошая работа, мирная и

свободная жизнь на гражданке. Станет легче. Настройся на ту жизнь, которая есть сейчас. Ищи то хорошее, что есть в сегодняшнем моменте, цени маленькие радости, которые тебе будет предоставлять жизнь.

Кстати, многие отслужившие ребята вспоминают об армии как о забавном и в то же время важном периоде своей жизни. Значит, если они находят в армейской жизни что-то интересное после службы, то, может, и ты сможешь найти это интересное прямо сейчас.

В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

Попав в часть, не доверяй своему первому впечатлению. Оно может быть удручающим и редко приятным, но всегда обманчиво. Оставь окончательные выводы на потом.

Хотя есть некоторые признаки, по которым можно определить, **насколько сильны неуставные отношения в части**. Если солдаты, как в отсутствие офицеров, так и у них на глазах, но без дополнительного указания, всё делают строем: идут в умывальник, в туалет, на просмотр телевизионных передач, к месту очередного построения, — скорее всего, часть дико неуставная. Если сержант по любому ничтожному поводу отдаёт команды, и те безропотно выполняются, — скорее всего, часть дико неуставная. В воинском коллективе, где господствуют дружба, товарищество и взаимовыручка, ничтожных приказов не отдаётся, ведь можно просто попросить. Там никто не писает по команде, т. к. это не дисциплина, а изощрённое унижение.



**В армии многое не ясно,
зато всё правильно.**

Ни в коем случае не хвастайся своим семейным положением. Иначе начнутся вымогательства. И предупреди родителей, чтобы не высылали тебе денег, пока ты сам их об этом не попросишь. Они всё равно тебе не достанутся.

Будь внимателен. Начиная с того, что тебе будут объяснять офицеры, старшина роты, сержанты, и заканчивая тем, куда ступаешь (передвижения по территории части, как правило, осуществляются бегом или скорым шагом). Чем раньше ты получишь необходимые знания о части, о командирах, о характере службы, бытовых условиях, правилах поведения, традициях и пр., тем быстрее и лучше пройдёт твоя адаптация на новом месте. В армии издавна принято, что солдат должен следовать формуле **«Не вникай!»** или **«Не суй свой нос дальше ноздрей командира»**. Ну что ж, проявляй сдержанное любопытство, следуй этому правилу, хотя бы делай вид.

Хорошо изучи казарму, где тебе придётся жить. Обычно она является домом для целой роты (70–80 человек). Помещений здесь немного. Их назначение надо узнать сразу.

Обживайся! Помни, что казарма — пусть временный, но твой дом. И ты можешь, постаравшись, сделать его более уютным для себя и других. Правда, в спальном помещении казармы уюта достигнуть сложно, так как здесь действует «закон стандарта».

Тебе выделяют кровать. Самые плохие места — верхние, расположенные в центре. Лучше, если это будет нижний ярус, у стены или окна. Это связано с тем, что человек подсознательно стремится к обособлению своей личной территории.

В последнее время во многих воинских частях солдаты живут уже не в казармах, а в общежитиях, по 4–8 человек в комнате. Здесь обычно есть душ и даже стиральные машины.

Получи от старшины бельё — две простыни, наволочку, два полотенца (для рук и для ног). Бельё, по идее, должны менять не реже одного раза в десять дней, когда подразделение водят в баню. В тумбочке держи предметы личной гигиены, своё полотенце, письменные принадлежности, книги, журналы, мелкие личные вещи (например, аудиокассеты). Обзаведись шлёпанцами или сланцами.

Во избежание кражи все ценные вещи, продукты, посылки из дома необходимо сдать в каптёрку (кладовую) старшине под обязательную (!) запись в журнале приёма.



Если солдат сказал, что не брал, значит, уже не вернёт.

По прибытии в часть обязательно промаркируй свои личные вещи. Маркировку можно сделать вышивкой или написанием нестирающимися чернилами своих инициалов или полного имени на хэбэ, шинели, ремне, сапогах, головном уборе. Не ленись! Иногда это может спасти тебя от кражи или замены вещей. Маркировка обмундирования должна быть организована командиром взвода. Ни в коем случае не соглашайся меняться обмундированием и личными вещами. Это может создать впечатление, что у тебя можно забрать всё, что угодно, с вытекающими отсюда последствиями. Если новое обмундирование не по размеру, проще поменять его у старшины.

В первое время к тебе будут присматриваться и загружать службой и многочисленными нарядами. Прими это как неизбежное. Одновременно с этим к тебе будут присматриваться как командиры, так и старослужащие.

Узнай, где находится ближайший телефон и как по нему звонить, если мобильник отберут. Это страховка на экстренный случай связи с родными. Узнай также и запиши в свой блокнот номера телефонов и адреса вышестоящего командования, военной прокуратуры, военного суда. Обычно они вывешиваются в комнатах досуга военнослужащих. Узнай адреса ближайших правозащитных организаций и КСМ. Это также может пригодиться в будущем.

Постарайся привыкнуть к распорядку дня и вести рациональный образ жизни. Это только в первое время кажется, что командирами и Уставом твоя жизнь полностью расписана. Много, очень много зависит и от самого солдата. Для того чтобы быть сильным и выносливым, преодолеть все трудности, нужно перестроить и перевоспитать себя!



Моряка лишь раз в жизни называют человеком и то, когда он за бортом.

Продуманно отнесись к свободному времени. Найди себе нечто похожее на хобби. Это может быть бодибилдинг (в каждой казарме есть силовые тренажеры), рисование, игры в шахматы, шашки, домино, нарды. Это — чтение книг, журналов, газет, разгадывание кроссвордов, написание писем родным. Только не надо злоупотреблять просмотром телевизора и видеофильмов, не говоря уже о простом дуракавалянии. Пассивный

отдых приносит скорее вред, чем пользу. Очень важно чем-нибудь себя занять. Это поможет тебе не опуститься как человеку, не стать усталым и бездушным винтиком армейской системы. Поможет также тебе физически и интеллектуально развиваться. Двигайся, парень!

Помни, что пребывание в армии, несмотря на тяготы и лишения, ничуть не должно ущемлять тебя как человека и гражданина. Твои законные интересы и права, начиная от создания для тебя нормальных условий жизни и заканчивая невмешательством в твою личную жизнь, гарантированы Конституцией РФ, законами, и должны соблюдаться всеми и всегда. По крайней мере, в принципе так должно быть.



**Кто не умеет плавать,
тот должен хорошо нырять.**

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С СОСЛУЖИВЦАМИ

Ты знаешь, что в армии существуют две категории военнослужащих. Первая — это те, кто служит по призыву, их ещё называют «срочники» (рядовые и сержанты). Вторая — это контрактники. Ты относишься к срочникам. Такие же солдаты станут твоими сослуживцами по роте и воинской части.

Ты скоро увидишь, что у всех вас разные вкусы, взгляды на жизнь, разный уровень образования, жизненного опыта и пр. Но сейчас вы все в одинаковом положении. Вы в армии, что означает, помимо прочего, одинаковый

уровень ответственности и условий службы. Это объединяет тебя с ними.



Солдат — самое мелкое живое существо.

Другое дело — прапорщики и офицеры. Ты им как личность, в принципе, мало интересен. Ты важен для них просто как объект приложения сил, винтик системы, точно и в срок выполняющий приказы. Они занимаются твоим воспитанием и обучением не потому, что ты солдат, защищающий свою Родину, и гражданин, выполняющий свой долг. Прежде всего, ими учитываются интересы СВОЕЙ службы, выполнения СВОИХ обязанностей, СВОЕГО материального благополучия и лишь потом всего остального.

Скорее всего, твои отношения с ними будут носить формальный характер и вряд ли перейдут в дружбу или приятельские отношения.

Солдаты-срочники живут по своим законам. Здесь есть свои лидеры, свои изгои, свои группировки. Здесь действуют правила, присущие любому мужскому коллективу, любому общежитию (то есть общему жилью). Знание этих неписаных правил, умение их использовать и, что называется, поставить себя в коллективе поможет тебе.



Товарищ майор товарищу солдату — не товарищ.

Содержание армейских правил тебе объяснят уже в первые дни. В основном упор делается на соблюдение полномочий и власти старослужащих.

В армии уважаются мужские достоинства, такие как сила, выносливость, твёрдый характер, самолюбие, умение словесно или физически осадить зарвавшегося и т. д. Действуют общие правила нравственного характера: «Не стучи на товарищей!», «Не воруй у товарищей!», «Лучше подставь себя за всех остальных!» и т. д.

Ты можешь принимать или не принимать эти правила. Но по ним всё равно будет жить большинство твоих сослуживцев. В любом случае запомни, что одна из твоих главных задач всегда и везде — сохранение человеческого достоинства, сохранение себя как личности.

Попав в воинскую часть и сравнивая себя с сослуживцами, не комплексуй. Вполне возможно, что ты среди них самый образованный, самый умный, самый сильный, а они лишь рисуются бывалыми. Попытайся найти своё место в армейском коллективе.

Пойми, что может дать тебе он и чем ты можешь быть полезен ему.

Старшина

Старшина роты отвечает за бытовую и хозяйственную жизнь в подразделении, начиная с соблюдения распорядка дня и заканчивая чистотой твоих сапог и подворотничков. Он ответственен за материальное (вещевое) и продовольственное обеспечение солдат. В какой-то степени он отвечает за твоё здоровье, за то, как идёт твоя служба, за соблюдение воинской дисциплины. Из всех командиров старшина ближе всех к солдатам. Он больше всех проводит с ними время и знает не понаслышке о твоих потребностях, о том, что ты думаешь,

чего хочешь, все твои будущие обманки и приколы. Он знает и готов к этому. Зачастую он — неформальный командир роты. Бояться его не надо, а вот дружить стоит. К этому располагает и то, что с ним можно общаться неформально, вживую.



Офицер по воспитательной работе — это гинеколог солдатских душ!

Если старшина опытный и зрелый человек, в возрасте за 40 лет, то он не допустит, чтобы тебя «раздели» или обидели деды. Но не потому, что ты ему нравишься или он тебя жалеет. А потому, что ему невыгодно, чтобы в его дела лез кто-либо из командования, узнав об этом. Любое грубое нарушение правил он стремится пресекать в зародыше. Глаз на это дело у него, что называется, заточен. Иногда достаточно просто намекнуть старшине (например, на то, что тебе подменили одежду). С дедями он всегда разбирается жёстко и быстро.

ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Будь спокоен. Даже тогда, когда твои новые сослуживцы ведут себя вызывающе. В первое время будет определяться твой неформальный статус в армейском коллективе. Кто ты: лидер, сачок, шестёрка, мужик, сам по себе?

Не тормози. В армии очень не любят медлительных, тех, кто тормозит при выполнении команды. Возможно, на гражданке степенность, основательность даже полезны,

но только не в армии. Медлительность в армии — серьёзный недостаток, от которого надо избавиться самому, иначе тебе помогут другие.

Не вступай в разборки, если тебя не просят, кроме случаев явного и вопиющего проявления насилия. И не стремись к ним. Конфликты лучше решать головой, а не кулаками.



Три основных правила солдата:

- 1) Держись поближе к кухне — там теплее.**
- 2) Держись подальше от начальства — дадут работу.**
- 3) Если что-то непонятно — ложись спать.**

Не поддавайся на провокации. Первые три дня в части к тебе будут присматриваться, проверять на прочность. Часто на новичков совершается психологическое давление. Справиться с неуверенностью в таких ситуациях очень трудно. Ты ещё не знаешь правил поведения, которые выработались в части, поэтому можно легко попасться на провокацию. Провоцировать могут по-разному. Например, тебя могут подбивать на какое-то дело, в котором ты не хочешь участвовать. Заметив твоё замешательство, страх, сослуживцы могут подначивать: мол, слабó? Меньше всего стоит кричать и доказывать: «Я не испугался». Это только подогревает азарт у окружающих. Скажи просто: «Знаешь, ты прав, я действительно испугался. Ты меня сильно напугал». Но нужно это сказать с юмором. Тут трудно что-то ответить. Когда возникает спор, грозящий перейти в конфликт, побеждает тот, кто вызвал общий смех в адрес своего противника.

Держись независимо. Если ты счёл, что нашёл человека (двух, трёх), с которым легче сосуществовать, объединяйся с ним.

Не болтай много. Обычно этим страдают люди, которым нужно скрыть страх, комплексы, неверие в свои силы. Это очень заметно. От болтовни к тому же можно и пострадать. Если хочешь высказаться — говори по делу. Свои личные впечатления доверяй только близкому по духу товарищу или письмам родным и друзьям. Попытайся соблюдать это правило хотя бы в первое время.

Ни в коем случае не переходи на тюремно-лагерный жаргон. В армии, с её суровыми буднями и грубоватой манерой общения между людьми, очень легко скатиться до уровня элементарного хамства и невежества. Останься человеком и здесь.

Никогда не становись «рабом» или «денщиком» какого-либо деда, также как впоследствии чьим-то «рабовладельцем». Это путь к моральному разложению.



Не рой другому яму, чтобы он не использовал её как окоп.

На тебя будут давить прежде всего психологически: говорить, что ты чушка, салабон, подчёркивать твою слабость, незнание, будут морально унижать и оскорблять. Будь к этому готов и борись! Противопоставь давлению свою волю, решительность и нравственную позицию. Надо сказать себе и им: «Со мной это не пройдёт!», «Я не буду этого делать!» или «Помилосердствуйте, ибо гнев Господень да покарает вас...» (шутка). Ты

самобразишь, что сказать. Но надо сказать так, чтобы отстали и надолго.

Не нужно устраивать открытый мятеж против системы, которая сильнее тебя. Нужно умело и эффективно использовать закон и отстаивать свои права и права своих сослуживцев.

Изменить ситуацию можно! Необходимы время, терпение и воля. Знай свои права (и обязанности, конечно). Следуй своим принципам и тем советам, которые приведены в этой книжке.



За двумя нарядями погонишься — четыре поймашь.

Стойко переноси любые трудности, при этом сохраняй своё достоинство. Будь верным другом. Подкрепляй советы товарищам реальной помощью в трудную минуту. Всем этим ты заслужишь уважение и авторитет в коллективе. А это дорогого стоит!

Твои сослуживцы увидят, что при всей суровости армейской жизни, её подчеркнутой грубости и порой полного бесправия, можно остаться Человеком. Глядя на тебя, постепенно начнут меняться окружающие тебя люди. Начнут изменяться и взаимоотношения.

О ПИСЬМАХ

В армии ты, наверное, впервые так остро почувствуешь важность связи с родными, откроются твои истинные чувства к ним. Поэтому **обязательно пиши письма.** В их количестве ты неограничен никем и ничем! Тем более

что они по закону рассылаются бесплатно. По возможности звони родным. Знай, что о тебе всегда помнят и очень волнуются. И будут рады вестям от тебя.

Если ты опасаясь, что твои письма в части будут просматривать, договорись с родителями о ключевых словах или других формах кодировки. Например, если всё нормально, ты подписываешься под письмом. Если нет подписи, значит, это сигнал родителям, что ты попал в затруднительное положение и тебе нужна помощь. Опять же заранее оговори с ними — какая? Это может быть их срочный телефонный звонок к тебе, приезд на свидание, письменное обращение к командованию части и т. д.

Многие солдаты не пишут домой о своих неприятностях на службе, чтобы не расстраивать родителей. А когда что-либо случается (например, вынужденный уход из части), то в первую очередь следователи начинают интересоваться: «А что он писал в письмах, жаловался ли на неуставные отношения?» И если солдат писал, что у него всё хорошо, то это рассматривается как доказательство, что в его части действительно не было дедовщины, а солдат ушёл просто так.



Друзья необходимы для твоего выживания — они дают врагу альтернативные цели.

Выход в этой ситуации следующий. Если не хочешь расстраивать родителей, начни переписку с общественными правозащитными организациями (КСМ и пр.), которые находятся в регионе, где проходишь службу, и с теми, откуда призываешься. В письмах подробно излагай все

нарушения, которые в отношении тебя допускаются. Можешь попросить, чтобы до определённого времени о твоих проблемах не сообщали родителям. Это будет твоей страховкой, это очень важно. Пусть в части знают, что ты не «сирота», а о тебе на гражданке помнят и знают твою ситуацию и, если что, смогут приехать и помочь.

Важна переписка с твоими друзьями, которые также, как ты, проходят военную службу или готовятся к ней, проси у них советов, делись своими проблемами.

Как только попадёшь в часть, узнай у сержантов, старослужащих или ранее прибывших солдат о «почтальоне»: кто этот солдат, как зовут, из какой роты. Обычно в воинской части он один (редко — два). Почтальон имеет право свободного выхода из части по своим служебным обязанностям. Познакомься и деликатно договорись с ним, что письма ты будешь переправлять только через него, а не через почтовый ящик в воинской части. Так ты можешь быть спокоен за сохранение тайны переписки. Дело в том, что письма могут просматриваться офицерами по работе с личным составом и особым отделом для предупреждения самоубийств, преступлений, для знания личных переживаний солдат.

Солдатские письма пересылаются бесплатно, но тогда они проходят через командование. Поэтому есть смысл запастись конвертами с марками, чтобы было можно отправить почту, минуя командование.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В армии есть два вида правил техники безопасности. Первые — официальные, их нужно изучать, потому что

так требует закон и за это отвечает твой командир. Вторые — личные, они нужны только тебе. За личную безопасность отвечаешь ты сам. Не считай, что в армии всё продумано до мелочей.

Многие парни калечатся по собственной глупости. (Известен такой случай: один солдат залез в трансформаторную подстанцию, чтобы помочиться. Это было его последнее желание в жизни.) Запомни: в армии больше всего ребят гибнет именно от несчастных случаев. Электричество, техника, источники огня могут травмировать, а то и убить, если с ними неумело или халатно обращаться.



Потерявшись в пустыне, ни в коем случае нельзя пить болотную воду.

Поэтому, как поётся в песне Виктора Цоя, «следи за собой, будь осторожен!» Главное правило техники безопасности — правило здравого смысла. Бывают случаи, когда солдат специально себя увечит, чтобы досрочно уволиться с военной службы (так называемый самострел). Хотим тебя предостеречь от этого. Ты можешь серьёзно подорвать своё здоровье на всю оставшуюся жизнь и стать инвалидом.



Быстрая укладка парашюта — дорога к быстрому спуску.

Встречаются и летальные исходы. Кроме того, это является уголовным преступлением (ст. 339 УК — до 7 лет лишения свободы). Так что подумай, стоит ли делать себя инвалидом, а потом за это отбывать срок. Лучше

воспользоваться другими способами защиты, о которых мы будем писать ниже.

НЕУСТАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Неуставные отношения будут существовать всегда, пока есть принудительный призыв. Даже в профессиональных армиях неуставщина существует. Причина кроется в требованиях самого Устава. Ты ведь не будешь спорить с тем, что все люди разные. А Устав исходит из того, что все люди должны быть абсолютно во всём одинаковые. Отсюда уставные отношения могут быть также тяжелы, как и неуставные. Но в самых страшных формах дедовщина проявляется в гигантских невоюющих армиях, в которых вся энергия замкнута на саму себя.

Дедовщина — это лишь одна из форм неуставных взаимоотношений в среде военнослужащих-срочников. Главным разделением служит срок призыва на военную службу. Кто старше, тот находится в более привилегированном положении. Он требует от младших уважения и выполнения унижительных обрядов, поручений. Кто младше, тот слабее, более ущемлён в правах и возможностях. Он несёт на своих плечах основные тяготы службы за себя и за деда. Как выяснилось, даже переход на один год службы не избавил армию от этого зла.

Дедовщина бывает разной: от требования дедов ежедневно стирать их бельё и пришивать подворотнички до истязаний и убийств. Офицеры нередко используют дедов для укрепления дисциплины новобранцами. И в таком случае они сами оказываются нарушителями Устава.

Казарменный рэкет — тоже разновидность неуставных отношений, когда у солдат вымогают деньги открыто или за сомнительные услуги («охрана»). Однако зайти далеко, как на гражданке, казарменный рэкет не может. Рэкетир предварительно присматривается к жертве и определяет, готов ли солдат платить. Тех, кто не платит, примерно одна треть. Хотя с первого взгляда может показаться, что платят все. Если у тебя есть моральные силы не отдавать деньги — **не отдавай**. Если ты сомневаешься в своих силах противостоять рэкету и готов «купить» спокойствие, то можно предварительно подстраховаться — договориться с другом, оставшимся на гражданке, чтобы тот, при необходимости, мог выслать тебе определённую сумму денег. Ты вернёшь другу деньги после возвращения из армии.



**Натянул свою кровать,
натяни товарища.**

Случается, занимаются денежными поборами и младшие офицеры, командиры взводов, рот, например, взамен на предоставление увольнения или освобождения от наряда. Как себя вести в подобной ситуации? Простой совет: прочти книжку до конца.

Если тебе посчастливилось служить вблизи от дома, то тебе, помимо рэкета, грозят **продуктовые поборы**, когда солдату строго определяются квоты (количество) того, что он обязан привозить из увольнения, или что должны ему доставлять родители, слишком часто навещающие в подразделение к сыну.

Есть ещё другая форма неуставных взаимоотношений — так называемые **землячества**. Здесь разделение

проходит главным образом по месту и территории призыва. Представители одной группы (также солдаты-срочники) поддерживают, помогают и защищают друг друга. Каждая группировка стремится занять более привилегированное положение по отношению к другим группировкам.

С одной стороны, попав к своим землякам, ты, возможно, будешь защищён от посягательств «дедов-иностранцев». Земляки помогут тебе значительно быстрее адаптироваться к местным условиям жизни и службы. От них ты узнаешь о традициях и обычаях коллектива. Сравнительно безболезненно в него вступишь. Но, с другой стороны, ты очень скоро поймёшь, что землячество построено по тем же дедовским правилам. И плата за твою защиту будет высокой.

Не менее опасно соседство с национальными землячествами. Особенно известны из них так называемые кавказцы, дагестанцы. Это наиболее крепкие и сплочённые группировки, которые за свои привилегии и авторитетное положение готовы на всё. Если ты сцепился с одним из кавказцев, знай, что поссорился со всей местной диаспорой. А это приносит только неприятности.

Лучше всего — уважать представителей не только кавказской, но и любой другой нации. У них своя жизнь, свои традиции и обычаи. Поверь, в этих обычаях есть и благородство, и честность, и порядочность. Узнай о национальных традициях, они очень почитаемы в их среде. Помни об этих обычаях и никогда не нарушай. Например, никогда не ругайся при них по матери. Для кавказца это страшное оскорбление, смыаемое только кровью. Уважай других — и тебе ответят уважением.

ЗАЩИТА ОТ НЕУСТАВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Дать всем однозначный совет — «делай так, и тебя никто не тронет» — просто невозможно. У каждого свой характер, а главное — своё отношение к трудным вопросам. Многие готовы примириться с фактом незначительного насилия в их адрес, если оно не ломает их самолюбия, не приводит к разрушению собственного достоинства. У каждого человека есть свой предел терпения, способность себя сдерживать. Такой предел есть и у тебя. Но его ты сможешь определить только сам.



Строевую песню надо петь так, чтобы жилы на заднице выступали, как у Кинг-Конга!

Разговаривай с сослуживцами (в том числе и со старослужащими) на равных и без страха. Любое колебание, неуверенность в голосе может спровоцировать желание поиздеваться над тобой.

Советуем тем, кто имеет сильный голос, даже при отсутствии слуха, проситься в **ротные запевалы**. Это может помочь избежать побоев со стороны старослужащих. Поясняем. Нештатная должность запевалы уважения не прибавит, но запевала всегда на глазах у командиров: только подразделение выскочило на построение, начальник, проводящий его, немедленно начинает искать запевалу глазами (армейский рефлекс).

Неуставные отношения обычно сопровождаются нанесением побоев, и следы побоев иногда проявляются

на лице жертвы в виде фингала. Таких помеченных военнослужащих стремятся во время построения всячески укрыть от командирских глаз. А запевала каждое построение на виду, и ему скрыть фингал практически невозможно. Это понимают и сами неуставщики. Поэтому по аналогии с лозунгом «Не стреляйте в пианиста» в армии действует лозунг «Не бейте запевалу».

Уходи от насилия

Это самый простой и безболезненный выход из конфликтной ситуации. Он действенен всегда, когда желание у будущего обидчика применить насилие приходит внезапно, спонтанно и внешне малообъяснимо. Самое главное, его гнев направлен не на тебя лично, а на любого попавшего под горячую руку. Эта агрессия проходит также быстро, как и зародилась.



**Летающий лом
не остановить.**

Проще в такой ситуации уйти, дать взрыву злости разрядиться самому по себе. Поводы придется придумывать на ходу самые разные. Ну, например, убежать в туалет («У меня разболелся живот!»), выйти из казармы по якобы неотложному делу («Я выполнял распоряжение командира взвода!»). Или, в конце концов, зайти в комнату командира роты или другого старшего командира по якобы вдруг возникшему срочному вопросу (маловажному, но по которому можно задержаться у него на 5–10 минут) и т. д. Таких способов, как говорят в армии, загаситься ты освоишь ещё немало.

Переводи агрессию в мирное русло

Например, иногда может помочь убалтывание. Займи агрессора первым пришедшим тебе на ум разговором. Любым! Можно перевести агрессию в шутку, например: «Товарищ сержант, а у вас молоко убежало!» Только никогда не переводи агрессию на своих сослуживцев.

Правильно реагируй на оскорбления

Обходить ситуацию молчанием нельзя. Если ты новичок в коллективе, вполне возможно, что это — часть проверки. Что сказать обидчику? Ответ должен однозначно показать твоё полнейшее несогласие с услышанным, но также и понимание того факта, что отстоять свою позицию кулаками ты не в силах, а поэтому стараешься рукопашной избежать.

Например: «Я понимаю, что за такие слова положено бить морду, но я прекрасно понимаю, что в этой ситуации вы просто размахнете меня по стенке. Думаю, что через несколько месяцев таких гадостных слов в мой адрес вы уже бросать не будете». Основной смысл этого примера в том, что ты сказал правду.

Если оскорбляют твоих родителей, следует кратко, но твёрдо ответить: «Не трогай моих родителей». В любом случае запомни: молчаливое снесение оскорблений в адрес своих родных и близких, особенно со стороны кавказцев (у которых уважение к старшим возведено в культ), в армии сыграет против тебя.

Непредсказуемый ответ на насилие

Когда к тебе пристают деды, они примерно представляют варианты твоего ответного поведения, все отмазки и прочее. Но иногда может помочь неожиданный поступок с твоей стороны. Например, одному солдату родители прислали посылку с едой, а дед решил её отобрать. Тогда солдат спокойно раздал все продукты присутствующим тут же ребятам своего призыва, а коробку аккуратно надел деду на голову. Непредсказуемым поведением дед был повержен, а солдата за это стали уважать. Таким образом, победил тот, кто вызвал общий смех в адрес своего противника.

Если всё же чувствуешь своё бессилие перед дедами, обращайся за помощью к своим товарищам по призыву, к сослуживцу, пользующемуся авторитетом в подразделении, к одному из командиров, которому больше всего доверяешь, к родителям, в КСМ или другую правозащитную организацию.

Причём, обязательно предупреди тех, к кому ты обратился, о конфиденциальности (неразглашении темы) разговора. Тебе не обязательно закладывать своих обидчиков. Важно сообщить о невозможности терпеть надругательства и желании изменить ситуацию. Если даже реально мало что изменится, сама возможность высказаться о наболевшем даст тебе важную психологическую поддержку.

Что делать, если драка неизбежна

Обычно драку не начинают без предупреждения, ищут какой-то повод. Полезно научиться говорить

с драчливыми ребятами так, чтобы у них было меньше таких поводов. Грубый, наглый ответ (типа «Пошёл ты на...») всегда подталкивает к разборке.

Пристальный взгляд может расцениваться как вызов, а прятанье взгляда восприниматься как слабость. Слабаков в армии не любят. Сам не провоцируй насилие своим поведением и не поддавайся на провокации других!



**В армии матом не ругаются,
в армии матом разговаривают.**

Если драка назрела, то не старайся её избегать. Так можно сформировать лишь плохую репутацию о себе. Здесь уважают людей, которые могут за себя постоять. Конечно, сделай всё, чтобы выйти из ситуации мирно. Но если обстоятельства складываются так, что драки не избежать, действуй. Ты сам поймёшь, когда ещё можно словами разрешить конфликт, а когда пора применять силу, защищаться.

Если ты решил отплатить обидчикам той же монетой, что и они, решил отстоять своё достоинство как мужчина, лицом к лицу, то учти следующее: не жди, что бой будет честным и что при явном неравенстве сил тебе кто-нибудь поможет из сослуживцев твоего призыва. Скорее всего, ты будешь один. Ты готов к этому?



**Кирзовый сапог сохраняет убойную силу
на протяжении всего полёта!**

Неважно, победишь ты в драке или нет. Главное, что факт насилия не изменил твоих принципов, твоего

решения не пресмыкаться перед другими. Таких людей бьют меньше всего, их уважают. А за покорность и услужливость ты не получишь уважения. В армии понимают и принимают силу и мужество. Но главную роль играет **сила духа**. Даже если у тебя чёрный пояс по каратэ или объём бицепса 54 см, без высокого морального духа это не поможет, т. к. дедовщина — это система.

Нападение, отбитое тобой, вряд ли будет единственным. Через день или два (наиболее вероятное время суток — ночью), когда ты будешь меньше всего к нему готов, оно повторится.

Помни, что ты всегда имеешь право на необходимую самооборону. Ты можешь обороняться всеми возможными средствами, если речь идёт о твоей жизни.

Ты имеешь право защищать других ребят, в отношении которых применяют насилие. Допускается, что при этом может пострадать сам нападавший. Главное, чтобы необходимая оборона не выходила за разумные пределы (ст. 37 УК).

ПРОДВИНУТАЯ ЗАЩИТА ОТ НАСИЛИЯ

Это означает, что с насилием можно бороться юридическими способами. Сразу скажем: здесь надо работать головой, чтобы грамотно писать жалобы и заявления. А потом ещё грамотно доказывать свою правоту. И на это требуется гораздо больше смелости и мужества.

Не жди, что, решив обратиться в суд или в правозащитную организацию, ты найдёшь понимание у старших командиров и начальников. Их ругают или наказывают за любой всплывший на поверхность факт неуставщины.

Поэтому где уж тут взяться сочувствию. Скорее всего, тебя заставят писать объяснительные. А может, будут запугивать вплоть до того, что самого обвинят в неуставных взаимоотношениях. И сделают всё возможное, чтобы не придавать огласке этот случай. Будь готов и к этому. И если начал двигаться в этом направлении, не отступай. Не сдавайся. Но действуй грамотно, желательно при поддержке правозащитников.

План защиты

Если ты всё-таки решил добиваться справедливости и требовать официального расследования случившегося ущемления твоих прав и наказания виновных, то подумай, насколько ты готов идти до конца. Хорошенько продумай план своих действий: когда, к кому ты будешь обращаться, каковы твои конкретные претензии к обидчику и как их правильно описать, кто станет твоим свидетелем. Чем больше свидетелей, тем лучше. Пусть они сразу напишут объяснительные по поводу увиденного (хотя это маловероятно), один экземпляр их объяснений храни у себя, т. к. на свидетелей могут надавить, и они впоследствии откажутся от своих слов. Подумай, кто будет поддерживать тебя, обдумай своё поведение в период расследования.

Запомни: как только ты начнёшь официально жаловаться, к тебе будет суперповышенное внимание со стороны командира. Будут следить за каждым твоим шагом, чтобы попытаться уличить тебя в нарушении дисциплины и потом выставить в невыгодном свете, дать отрицательную характеристику. Поэтому на время расследования

придётся ходить по струнке. Если ты не готов на это, то сделаешь себе ещё хуже. **Запоминай фамилии, звания и должности своих обидчиков, командиров и свидетелей! Запоминай даты, что когда произошло.**

Если тебя избили, немедленно или в свободное от службы время обратись в медицинский пункт части, а также в ближайшее гражданское лечебное учреждение (травмпункт). Тебя обязаны осмотреть и зафиксировать все полученные повреждения. Требуй также, чтобы обязательно записали причины телесных повреждений. Если будут увиливать, потребуй это сделать. Обязательно возьми копию медицинской справки об осмотре. Это будет важный документ для начала официального расследования.

Жалобы рассматривает:

- командир части — в 3-дневный срок (ст. 116 ДУ ВС);
- военная прокуратура — в 7-дневный срок (п. 4.2.

Инструкции о порядке рассмотрения обращений от 17.03.2010 № 113);

- военный суд — в 10-дневный срок (ст. 257 ГПК).

В любой жалобе (заявлении, рапорте) надо указывать в верхнем правом углу: кому адресована жалоба, свою фамилию, имя, отчество, звание, место службы. В тексте жалобы следует чётко описать суть нарушений твоих прав (например, о произошедшем избиении, словесных оскорблениях). В случае подачи жалобы в суд должна быть ссылка на закон «Об обжаловании в суд действий и решений, нарушающих права и свободы граждан» от 27.04.93 № 4866-1 и на главу 25 ГПК РФ. В конце жалобы должно быть указано требование (просьба), например, о признании незаконным наложения дисциплинарного

взыскания, о привлечении виновных к ответственности, о переводе в другую воинскую часть. Примерный образец заявления приведён в приложении.

Все свои заявления обязательно пиши в двух экземплярах. Один из них храни в надёжном, только тебе известном месте.

Пользуйся любой возможностью связаться с компетентными людьми (офицеры по работе с личным составом, военные юристы, прокурорские работники, сотрудники правозащитных организаций и КСМ), которые смогли бы проконсультировать тебя. Это может быть и телефонный звонок из воинской части, письмо (заказное или с уведомлением), личная встреча во время твоего отпуска, увольнительной в город и пр.

Почему нужно требовать расследования и наказания виновных? Потому что после тебя будет следующий избитый, ещё один потерпевший. Отсутствие противодействия злу и насилию порождает чувство безнаказанности и повторение насилия. Вот и получается, что ты в ответе не только за себя, но и за своих сослуживцев и многих других новобранцев, идущих вслед за тобой.

Как себя вести со следователями

Во время расследования тебя неоднократно будут вызывать к военному дознавателю (командиру части), следователю, прокурору. Будь внимателен и осторожен. При первом вызове попроси разъяснения цели вызова и твоих прав. Кратко и чётко отвечай на поставленные вопросы, не пускайся в пространные объяснения. **Помни: всё, что ты скажешь, может быть использовано и против**

тебя. Тебя попросту могут запутать, используя твои противоречивые показания, и тем самым обелить твоего обидчика. Поэтому придерживайся ранее данных показаний, доказывай свою правоту показаниями свидетелей, требуй, чтобы вели протокол допроса.

Не подписывай протокол допроса, не прочитав его. Если не согласен с прочитанным — не подписывай, пока не будут внесены исправления в текст. Если на тебя будут кричать или станут угрожать, сразу же перестань давать показания.

Если почувствовал, что ответ на вопрос будет против тебя, — не отвечай. На это у тебя есть законное право: никого нельзя заставлять давать показания против себя (ст. 51 Конституции). Не бойся следователя или офицера, ведущего дело.

Не иди на мировые соглашения, чтобы закрыть дело. Обещания твоего обидчика больше тебя не трогать и стать хорошим — не более, чем слова. Соглашаясь на прекращение дела, ты не решишь проблему, а себя покажешь слабым и трусливым.

Как правило, прекращение дела происходит в суде, если наказание за преступление не превышает пяти лет лишения свободы.

ПЕРЕВОД В ДРУГУЮ ЧАСТЬ

Перевод в другую воинскую часть иногда может быть выходом из сложной ситуации. Перевод ближе к дому возможен по семейным обстоятельствам, то есть когда у тебя есть ребёнок не старше 3-х лет или больные и пенсионного возраста родители (Указ Президента РФ

от 28.05.96 № 791). Для этого потребуется акт обследования семейного положения.

В случаях неуставных отношений необходимы заключения судебно-медицинской экспертизы о телесных повреждениях, либо акт медицинского освидетельствования, заключение проведённого расследования.

При невозможности прохождения службы в данной части по состоянию здоровья необходимо заключение ВВК.

Если ты решил добиваться перевода, то лучше за помощью обратиться в ближайший КСМ или другую правоохранительную организацию. Тогда это будет легче сделать. Но учти, что КСМ, равно как военная прокуратура и военкомат, сами не осуществляют перевод в другую часть. Они могут только оказывать содействие в переводе. Точно так же не будет законным перевод на уровне договорённости двух командиров частей, когда один отдал документы солдата, другой принял солдата.



**Здесь вам не тюрьма,
год отрубил — и свободен.**

Законный перевод осуществляется:

а) внутри воинской части — приказом командира воинской части, пользующегося правами командира полка (отдельного батальона, отдельной роты);

б) внутри объединения, соединения из одной воинской части в другую воинскую часть — решением начальника штаба объединения, соединения;

в) внутри военного округа (флота, флотилии) — решением начальника штаба военного округа (флота, флотилии);

г) из одного флота (армии, флотилии, корпуса) в другой — решением начальника главного штаба вида вооруженных сил;

д) из одного вида вооруженных сил (военного округа, главного и центрального управления Министерства обороны) в другой — решением начальника ГОМУ;

е) в другое министерство и ведомство — решением начальника ГОМУ (Приказ МО от 16.01.2001 № 30).

В любом случае не надо особенно надеяться на то, что кто-то, бросив все дела, будет заниматься решением вопроса о твоём переводе.

ОСТАВЛЕНИЕ ЧАСТИ

Если все советы по борьбе с насилием законными способами оказались бесполезны, если насилие в отношении тебя продолжается каждый день, если ты сталкиваешься с абсолютно наплевательским отношением командиров к проявлениям дедовщины, если есть реальная угроза твоей жизни, чести и достоинству и ты поставлен на грань самоубийства или применения оружия против сослуживцев, в минуту отчаяния у тебя может появиться мысль уйти из части.

За самовольное оставление части (СОЧ) на срок свыше 2-х суток предусмотрена уголовная ответственность (ст. 337 УК). Чем дольше время нахождения за пределами части, тем суровее ответственность. Дезертирство (ст. 338 УК) — более тяжкое преступление. В отличие от «сочинца», дезертир покидает часть навсегда, с целью уклониться от военной службы, чтобы никогда не возвращаться к ней.

В обоих случаях **ты можешь быть освобождён от уголовной ответственности** в том случае, если впервые совершил СОЧ или дезертирство и покинул часть по причине стечения тяжёлых обстоятельств (примечание к статьям 337, 338 УК).

Поэтому, самое главное, подумай о том, как можно будет доказать эти тяжёлые обстоятельства. Узнай, кто среди сослуживцев согласится подтвердить, что в отношении тебя применяли насилие. Обязательно запиши точные координаты таких ребят (место жительства, телефон). При этом лучше рассчитывать на тех, кто скоро уволится с военной службы. Попроси их написать рапорт на имя командира части, в котором они укажут всё, что им известно (хотя маловероятно, что они согласятся). Пусть этот документ хранится у тебя. Объясни ребятам, написавшим рапорт, что ты пока не будешь его никому показывать, чтобы не навредить им.

1. Никогда не уходи, будучи на боевом дежурстве (стоя на посту, в суточном наряде, на службе). Всё просто — ты в этот момент официально связан с оружием. И даже если ты ушёл без него (где-то его оставил, занял, передал другому), пусть даже это был штык-нож, твой уход будет рассматриваться командованием как опасное преступление. И поиски тебя будут вестись по всей строгости. К тому же уход с поста является отягчающим обстоятельством при дальнейшем судебном разбирательстве. А тебе это ни к чему.

2. Не надо осложнять самовольное оставление части другими преступлениями, типа: угон машины, кража, хулиганство, сопротивление сотрудникам милиции и т. д. Не злоупотребляй спиртными напитками.

За воротами части всегда оставайся законопослушным гражданином. Как показывает практика, очень многое в будущем будет зависеть от того, как ты вёл себя за пределами части. Например, один парень ушёл из части, приехал домой и стал жить как ни в чём не бывало, не работал, не учился. Суд приговорил его к году лишения свободы за то, что он самовольно ушёл из части, с жалобами на неуставные отношения не обращался, вёл праздный образ жизни.

Помни, что кажущаяся свобода, внешний уход от неприятностей — это только мираж. Для тебя всё самое трудное ещё впереди.

3. Отбрось мысль о том, что твои родители, родственники — самая надёжная защита. Только не в этой ситуации. Сейчас тебе больше всего нужна не крыша над головой, не кусок хлеба, не слёзы отчаяния мамы и растерянность отца, а необходимость трезво оценить обстановку и возможность высказаться умному, понимающему и компетентному человеку. Получить от него советы о том, что делать дальше, какие действия предпринять, чтобы наиболее безболезненно и эффективно разрешить данную ситуацию.

4. Если уходишь из части, иди, не домой или к подруге, а к юристам, правозащитникам, в КСМ! Предварительно или сразу после ухода из части, узнай их адреса и телефоны (некоторые напечатаны в конце этой книжки). Не бойся и не стесняйся! Они не только помогут тебе советом, но и свяжутся с командованием твоей части (что очень важно, чтобы ты не оказался в роли дезертира!), с родителями, а при необходимости через средства массовой информации — с общественностью этого

региона. Они, конечно, не богатые люди, но тебя обязательно накормят, предоставят крышу над головой.

5. Обязательно нужно зафиксировать следы побоев в любом травмпункте. Если следы побоев не проявляются, необходимо пройти рентгенологическое или иное специальное обследование (УЗИ, тепловидение).

6. В нотариальной конторе необходимо оформить доверенность на ведение своих дел доверенным лицом. Это может быть родственник, представитель правозащитной организации или любой другой человек, который может тебе помочь.

ПРАВА И ЛЬГОТЫ

В законе за военнослужащими закреплены определённые права, свободы и льготы, связанные с прохождением военной службы. Ты обязательно должен их знать и уметь применять. **Знание порождает уверенность**, а уверенность — внутреннюю силу и волю. Поэтому обязательно выделите часть свободного времени на детальное изучение законов о военной службе, общевоинских уставов и другой литературы, посвящённой вопросам защиты прав военнослужащих. Их ты сможешь беспрепятственно получить в библиотеке воинской части. Поверь, это полезное чтение. Оно позволит тебе знать и правильно использовать свои права. И, что немало важно, защищать.



Учите Устав, и вы будете знать, что можно делать, что нельзя делать и как делать то, чего делать нельзя.

Здесь же мы дадим лишь несколько важных советов и рекомендаций.

Совет первый. В армии очень много и постоянно говорят о твоих обязанностях и ответственности за нарушение или неисполнение обязанностей военной службы. Но очень редко говорят о твоих правах и возможности их защитить. Если тебе хочется изменить такое положение, стоит заняться самообразованием. Читай, консультируйся с опытными людьми. Это пригодится. И в любом случае — не помешает.

Совет второй. Будь морально готов ко многим несоответствиям между законодательством и реальной жизнью в армии. Юридически, став военнослужащим, ты остаёшься гражданином Российской Федерации. Тебе гарантированы все основные права и свободы, как и другим людям, живущим в нашей стране. Но реально твои свободы ограничены, а кое-какие вообще сведены к нулю. Например, тебе гарантирована свобода передвижения с некоторыми ограничениями. На самом деле никакой свободы вообще нет, так как ты практически всё время находишься на территории воинской части, за исключением боевой службы и хозяйственных работ, редких увольнительных в город и отпуска домой. Такая двойственность между формальной и фактической стороной свойственна армейской жизни и во многих других ситуациях.

Совет третий. Знания о своих правах используй осторожно. Не торопись! В армии это может навредить. Действуй обдуманно, наверняка и добивайся своей цели.

Если ты не хочешь, чтобы о твоей жалобе знали другие сослуживцы или чтобы тебя вычислили обидчики, командир должен пропускать по одному через свой кабинет

всех военнослужащих роты. Причём задерживать каждого приблизительно на одно и то же время. Наравне со всеми в кабинете побываешь и ты. В таком случае при разборах можно утверждать, что ты молчал перед начальством, как рыба в пироге.



В армии нужно опасаться трёх «ВВ» — взрывчатых веществ, военных водителей и военных врачей.

В любой воинской части можно найти тысячу поводов для жалоб. Существует категория военнослужащих — вечных жалобщиков, которые по каждому поводу высказывают командованию любого уровня обо всём, что вызывает недовольство, беспокоит, просто происходит не так, как этому следовало бы происходить. Формально жалобщик прав, но если решить проблему командование части не в силах (по объективным причинам), то нужна ли такая правда.



Не спеши, а то успеешь.

Все советы, которые даны в этой книжке, не смогут превратить твою службу в рай. Они предназначены для того, чтобы твоя служба не превратилась в ад. Поэтому не следует жаловаться командованию и тем более его вышестоящим начальникам, приезжим инспекторам на то, что ты, пусть с трудом, но в состоянии вытерпеть.

Совет четвёртый. Думай о будущем. В армии ты всего один год, и скоро он закончится. Сделай так, чтобы он

не прошёл зря. Если есть возможность учиться, — занимайся самообразованием и приобретай новые специальности. Особенно полезно учиться тому, что реально тебе сможет пригодиться на гражданке. К сожалению, ты не имеешь права обучаться даже заочно в гражданских образовательных учреждениях.

Совет пятый. Поделись своим знанием с сослуживцами, с теми, кому доверяешь. Это позволит тебе не только поднять свой статус, авторитет в коллективе, но и не остаться одному в трудную минуту.

ПИТАНИЕ



Солдат за время службы съедает столько овсянки, что ему стыдно смотреть в глаза лошади.

В каждой столовой должен быть вывешен плакат с нормами продовольственного пайка, который положен солдату. На всякий случай перечислим нормы основных продуктов, которые тебе полагаются в сутки: хлеб ржаной 1-го сорта — 350 г, хлеб белый 1-го сорта — 400 г, крупа разная — 120 г, макаронные изделия — 40 г, мясо — 200 г, рыба — 120 г, масло коровье — 30 г, молоко коровье — 100 г, яйца куриные — 4 шт. в неделю, сахар — 70 г, картофель и овощи — 900 г.. (Положение о продовольственном обеспечении Вооруженных Сил РФ на мирное время от 22.07.00 № 400).

Если твой рост 190 см и выше, ты имеешь право на дополнительные полпайка. Дополнительное питание назначается приказом командира части на основании

заклучения ВВК. Если у тебя гипотрофия (несоответствие роста и веса), тебя также должны поставить на дополнительное питание.

Если ты на караульной службе, тебе дополнительно полагается: хлеб пшеничный — 200 г, мясо или сало-шпик — 100 г, масло коровье — 10 г, сахар — 70 г в сутки (Приказ МО от 13.05.02 № 203 редакции от 15.06 2009).



Ремень должен делить военнослужащего на две половины: одна вверху и две внизу.

Кстати, по неписаной армейской традиции, любой военнослужащий, которому осталось до приказа об увольнении 100 дней, обязан отдавать свою порцию масла новобранцам.

ЗДОРОВЬЕ

Ты и только ты отвечаешь за своё собственное здоровье. Поэтому следи за ним не ради показухи, а исключительно для себя. Особенно важно это делать, когда попадаешь в другие климатические условия. Нужно время, чтобы организм акклиматизировался.

В первые полгода ешь больше поливитаминов, начиная самой дешёвой аскорбинкой и заканчивая хорошими импортными поливитаминами с микроэлементами. Проси родителей высылать или покупай сам.

Любые болезни глуши в зародыше. При заболевании немедленно доложи непосредственному начальнику и с его разрешения обратись за медицинской

помощью в медицинский пункт полка. **Запись на приём к врачу производится дежурным по роте, на утреннем осмотре.** В часы, установленные распорядком дня, солдаты направляются в медицинский пункт полка в сопровождении санитарного инструктора роты с книгой записи больных за подписью старшины роты. Внезапно заболевшие или получившие травму направляются в медицинский пункт полка немедленно в любое время суток.

После осмотра врачом (фельдшером) заболевшие, в зависимости от характера болезни, направляются для лечения в лазарет, в лечебное учреждение вне полка (госпиталь, больницу) или им назначается амбулаторное лечение. О результатах осмотра больных, характере оказанной помощи и назначениях врач делает соответствующие отметки в медицинских книжках, а заключения — в книге записи больных.

Старшина роты по заключению врача, имеющемуся в книге записи больных, и соответствующему решению командира роты отдаёт необходимые указания. Заключение на частичное или полное освобождение от занятий и работ даётся врачом, а в воинских частях, где врач штатом не предусмотрен, — фельдшером не более чем на **трое суток**. В случае необходимости освобождение может быть повторено.

Рекомендации врача или фельдшера о частичном или полном освобождении от исполнения обязанностей **подлежат обязательному выполнению**. Больным, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, назначается диетическое питание на срок не менее трёх месяцев.

Ни в коем случае не следует пренебрегать посещением врача в следующих случаях:

- одышка и боли в сердце при беге;
- высокая температура тела;
- признаки расстройства стула или другие признаки инфекционных заболеваний;
- потёртости стоп, а ещё хуже — признаки грибкового поражения стоп.

Правда, в лазарете царит атмосфера не лучше, чем в подразделении. Так что передохнуть там вряд ли удастся. Армейский медперсонал подозревает всех пациентов в симуляции недуга. Там действует принцип «не умер — не приходи». Кроме того, из-за дефицита лекарств лечат не тем, чем нужно, а тем, что есть в наличии.

Ещё одна проблема: уставом не предусмотрена возможность солдату лечиться собственными лекарствами. Поэтому надо будет специально договариваться об этой возможности с непосредственным командиром и врачом (фельдшером) части.



Солдату не бывает ХОЛОДНО!
Солдату бывает СВЕЖО!!

Тщательно следи за собой и соблюдай правила гигиены. Обязательно пользуйся предоставленными возможностями мыться, стирать одежду, постригаться и т. д. Особое внимание уделяй ногам, мой их как можно чаще (каждый день), даже холодной водой. Это нужно делать ещё и потому, что очень часто новобранцы натирают мозоли. Если ноги не мыть, могут образоваться всякие гнойники, особенно если служишь в непривычном климате, далеко от

родного дома. Если тебе выдают одежду, прежде чем надевать, прокали её горячим утюгом, чтобы уничтожить насекомых. Нижнее бельё меняют при посещении бани (1 раз в 10 дней). Грязное сваливают в кучу, затем выдают новое также из общей кучи. Лучше сразу договориться о том, что своё нижнее бельё ты будешь стирать сам. В бане обязательно ходи в сланцах, чтобы не подцепить грибок.

Знай группу и резус-фактор крови. Проверь, записана ли группа крови в личном деле, в военном билете, по просьбе группу крови ставят и в паспорте.

ВВК может вынести заключение о нуждаемости военнослужащего в частичном освобождении от конкретных видов работ, занятий, нарядов.

Ты имеешь право на бесплатное медицинское обслуживание, а по заключению ВВК — на бесплатное санаторно-курортное лечение. При убытии в отпуск по болезни производится выплата дотации на лечение в размере 400 рублей (ст. 16 Закона ОСВ).

По прибытии в учебную воинскую часть ты должен пройти медицинское освидетельствование ВВК для определения годности к обучению (службе) по военно-учётным специальностям. На этом этапе тебя могут направить на обследование в госпиталь, если будут сомнения в твоей годности к военной службе. Поэтому заявляй о всех проблемах со здоровьем именно сейчас.



**В носках правды нет.
Правда — она в портянках.**

Заключение о негодности к военной службе выносит гарнизонная или госпитальная ВВК, но это заключение

должно быть утверждено окружной ВВК. На этом основании возможно досрочное увольнение с военной службы по состоянию здоровья. Освидетельствование производится по Расписанию болезней от 01.10.2014 г. № 123. Это очень большой по объёму документ, постарайся его найти в библиотеке или купить в книжном магазине.

Явиться на ВВК самому лично нельзя. Если наступило стойкое расстройство здоровья, следует обратиться с рапортом опять же к командиру части о направлении для освидетельствования на ВВК. В своём рапорте следует обосновано изложить мотивы необходимости проведения освидетельствования.

Направление на освидетельствование также производится командирами воинских частей, начальниками гарнизонов, военными комендантами гарнизонов, военными комиссарами, а находящимися в госпиталях, при которых созданы ВВК, — начальником госпиталя (Приказ МО от 20.08.2003 г. № 200).

В случае твоей тяжёлой болезни два близких родственника имеют право один раз на бесплатный проезд от места своего жительства до твоего места нахождения и обратно (ст. 18 Закона ОСВ), но только по заключению ВВК.

СТРАХОВКА

Твоя жизнь и здоровье подлежат обязательному государственному страхованию со дня начала военной службы по день её окончания. Выплаты производятся в следующих страховых случаях и размерах:

- гибель (смерть) — выплачивается по 25 окладов жене, родителям (усыновителям), а если нет родителей, то бабушке и дедушке, детям;
- установление инвалидности I группы — 75 окладов; II группы — 50 окладов; III группы — 25 окладов;
- тяжёлое увечье — 10 окладов;
- лёгкое увечье (ранения, травмы, контузии) — 5 окладов;
- досрочное увольнение с военной службы вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) или заболевания, полученных в период прохождения военной службы — 5 окладов.

Если инвалидность или смерть наступила до истечения 1 года со дня увольнения с военной службы, то страховка также выплачивается.

Для расчёта причитающихся сумм в понятие «оклад» для солдат-срочников включается минимальный месячный оклад по занимаемой должности и месячный оклад по воинскому званию, установленному для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту (ст. 4, 5 Закона от 28.03.98 № 52-ФЗ «Об обязательном государственном страховании жизни и здоровья военнослужащих...»).

Размер оклада определяется на момент выплаты страховки. Помни: ты можешь лишиться страховки, если страховой случай:

- наступил вследствие совершения тобою преступления;
- находится в прямой связи с алкогольным, наркотическим или токсическим опьянением;
- является результатом умышленного причинения вреда своему здоровью или самоубийства.

Все эти обстоятельства могут быть установлены только судом (ст. 10 Закона «Об обязательном государственном страховании...»).

Выплата страховых сумм производится страховой компанией в 15-дневный срок со дня получения документов, необходимых для принятия решения об указанной выплате.

НАСЧЁТ ПОКУРИТЬ

С 2013 года табачное довольствие в армии отменено. Если ты курящий, сигареты можешь покупать сам. Но лучше быть некурящим. Ведь курение негативно сказывается на физподготовке и здоровье солдат. Некурящий министр обороны Шойгу призывает подчинённых к здоровому образу жизни.

СОН

Ты имеешь право на отдых. Тебе предоставляется не менее 8 часов для сна в сутки (ст. 11 Закона ОСВ). Нередко это правило нарушается ночным подъёмом солдат, так называемым подрывом для якобы проверки боевой готовности подразделения.



**После отбоя все должны лежать —
кверху задом и смотреть в потолок!**

В результате сон ломается, и ты не получаешь полноценного отдыха. Знай, что подобные мероприятия должны проводиться в строгом соответствии с планом боевой

подготовки воинской части. Проводить его спонтанно, по своему разумению, без плана-конспекта и разрешения командира полка и дежурного по воинской части ни командир роты, ни старшина, ни тем более дед не имеют никакого права! И это тоже серьёзный повод для жалобы.



Праздник, который всегда с тобой — это отбой!

Ежедневно тебе должны предоставлять 2 часа для личных потребностей (ст. 11 Закона ОСВ). Надо сказать, очень часто командиры об этом забывают. В свободное от службы и служебных обязанностей время тебя и твоих сослуживцев они могут привлечь к хозяйственным работам, к выполнению нарядов, к дополнительному обучению. Знай: это незаконно. Единственное, что они вправе сделать, так это организовать ваш досуг. Например, провести спортивное соревнование, викторину, предоставить возможность посмотреть телевизор или написать письма родным в комнате досуга и т. д. **Организовать досуг, но не мешать отдыхать, не заменять отдых работой!** Также тебе должно предоставляться не менее одних суток отдыха еженедельно (ст. 11 Закона ОСВ).

УВОЛЬНИТЕЛЬНЫЕ

Ты имеешь право на одно увольнение в неделю, но только после приведения к военной присяге. В субботу и предпраздничные дни разрешается увольнение до 24-х часов, а в воскресенье и праздничные дни — до вечерней поверки. Возможно предоставление увольнения по

уважительной причине и в другие дни недели после учебных занятий до отбоя или до утра следующего дня. Увольнение производится в порядке очерёдности (ст. 244 УВС).



**Клуб – это очаг культуры,
не надо его тушить испражнениями.**

Тебя могут лишить права на очередное увольнение только в качестве дисциплинарного наказания за нарушение воинской дисциплины.

ОТПУСК

Отпуска бывают основные, по болезни, по личным обстоятельствам. После перехода на одногодичный срок службы по призыву, основные отпуска солдатам-срочникам вообще перестали предоставлять.

По заключению ВВК может быть предоставлен отпуск по болезни на срок от 30 до 60 суток в зависимости от характера, тяжести увечья, заболевания. В отдельных случаях отпуск по болезни может быть продлён ещё, но не более чем на 60 суток.

По заключению ВВК ты имеешь право на санаторно-курортное лечение. В этом случае тебе полагается 400 рублей в качестве дотации на лечение (ст. 16 Закона ОСВ).

Отпуск по личным обстоятельствам на срок до 10 суток предоставляется в случаях:

- тяжёлого состояния здоровья или смерти близкого родственника;
- пожара или другого стихийного бедствия, постигшего семью или близкого родственника;

- в других исключительных случаях, когда твоё присутствие в семье необходимо, — по решению командира части. Отпуск увеличивается на количество суток, необходимое для проезда туда и обратно (ст. 11 Закона ОСВ).

ДОСРОЧНОЕ УВОЛЬНЕНИЕ

Досрочно подлежат увольнению военнослужащие:

а) признанные негодными или ограниченно годными к военной службе по заключению ВВК;

б) если их брат или отец умер в связи с исполнением обязанностей военной службы;

в) которые должны осуществлять постоянный уход за близким родственником;

г) у которых родился второй ребёнок (ст. 24 Закона ОВОВС). Кстати, при этом вовсе не обязательно, чтобы ты состоял с матерью ребёнка в браке. В этом случае надо признать отцовство через ЗАГС путём подачи совместно с матерью ребёнка заявления.

Позаботься о том, чтобы у тебя были все необходимые документы для увольнения (свидетельства, выдаваемые загсом, акты обследования семейного положения и т. п.) Если командир части не увольняет с военной службы, его бездействие можно обжаловать в военной прокуратуре или суде. Образец заявления приведён в приложении.

О КОНТРАКТЕ

Знай, что контракт с тобой можно заключить только после 3-х месяцев службы по призыву и только если ты этого сам хочешь. Если ты прибудешь к месту службы и тебя

месяцев через 3–5 начинают уговаривать или принуждать подписать контракт, сразу же обращайся с жалобой в военную прокуратуру гарнизона. Если это не дало результатов, обратись в правозащитную организацию за защитой своих прав (Закон «О воинской обязанности и военной службе», ст. 34, п. 1, абз. 3). Раньше контракт о прохождении военной службы были вправе заключать... военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие не менее 6 месяцев.



Контрактников в армии называют контрабасами.

Помни: поступление на контрактную службу является делом добровольным. Добровольность заключения контракта закреплена в Законе «О воинской обязанности и военной службе», ст. 32, п. 2. Командиры иногда утверждают, что существует уголовная ответственность за неподписание контракта. Это не соответствует действительности. Ни один нормативный акт не может отменить положение закона о добровольности и принудить тебя заключить контракт. Возможны и заверения, что, подписав контракт, ты сможешь легко уволиться с военной службы, отслужив срок службы по призыву. Это далеко не так. Подобная возможность существует, но добиться этого очень нелегко.

Бывает, что контракты за военнослужащих по призыву подписывают другие люди. Такой контракт должен быть признан недействительным. Если ты обнаружишь, что записан в контрактники без твоего ведома или каким-то образом ты был обманут, тебе следует подать рапорт

командиру о признании контракта недействительным (такие действия лучше осуществлять при поддержке правозащитников).

Если нет возможности передать рапорт лично, под роспись, отправь его заказным письмом с уведомлением. Необходимо составить реестр вложений в двух экземплярах. На твоём экземпляре на почте поставят печать. В случае необходимости у тебя будет доказательство того, что ты такой рапорт подал. Решение по рапорту должно быть принято командиром части не позднее 7 дней со дня поступления (ст. 119 Дисциплинарного устава ВС РФ).

Если в установленный срок реакция командира на рапорт не последует, копию рапорта отправь также заказным письмом в штаб округа. Одновременно обратись в военную прокуратуру и в военный суд. Сделать это желательно до истечения трёх месяцев после зачисления тебя в контрактники — в предусмотренный законом испытательный срок (Закон «О воинской обязанности и военной службе», ст. 34.1). Если тебя принуждают к заключению контракта силой (избиениями, жестоким обращением), незамедлительно сообщай об этом родителям, друзьям, в ближайшую правозащитную организацию (в Перми это: Пермский «Мемориал», Совет родителей военнослужащих Прикамья, Комитет солдатских матерей) или в СМИ.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Про ответственность тебе будут говорить постоянно на протяжении всей службы, поэтому мы не будем повторяться. Но считаем нужным сказать здесь о границах ответственности за неисполнение приказа.



**В армии виноват не тот, кто виноват,
а кого назначат.**

С одной стороны командирам (начальникам) запрещается отдавать приказы, не имеющие отношения к военной службе или направленные на нарушение законодательства (ст. 37 Закона ОВОВС). Командир несёт ответственность за отданный приказ и его последствия.

Как быть, если отдан незаконный приказ? Есть два выхода: 1) исполнить приказ, а затем его обжаловать; 2) отказать от исполнения приказа. В последнем случае неисполнение заведомо незаконного приказа исключает уголовную ответственность (ст. 42 УК). И, наоборот, если заведомо незаконный приказ исполнен, то солдат несёт уголовную ответственность на общих основаниях.

И ещё тебе надо знать, что с 1 января 2007 года вступил в силу закон возвращающий в российскую армию институт гауптвахт. Согласно Уставу гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ (приложение 14), гауптвахта может быть гарнизонная или войсковая. На гарнизонной гауптвахте могут содержаться ещё неосуждённые военнослужащие.



**Если вас наказали ни за что, радуйтесь
тому, что вы ни в чём не виноваты.**

Солдат на гауптвахту может попасть за самовольную отлучку, опоздание из отпуска, нарушение правил караульной службы, употребление на службе спиртных напитков. Максимальный срок пребывания на гауптвахте — 30 суток. За дисциплинарное нарушение, совершённое

на самой гауптвахте, срок ареста может быть увеличен ещё на 15 суток.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Тем, кто сознательно идёт на военную службу будет проще переносить её тяготы. Сложнее тем, кто идёт в армию против своей воли. **Раз уж ты всё-таки попал в армию, настройся на службу.** От твоего настроения зависит твоя жизнь, душевное состояние. Ты уже в системе. Постарайся максимально адаптироваться к ней: сохранить здоровье и не сломаться психологически.

Настрой, настрой и ещё раз настрой! Как себя настроишь, так и будешь жить. Важно настроиться на преодоление трудностей, чтобы не спасовать перед ними. Можно сказать себе: «Да, я знаю, что вначале будет тяжело и трудно. Но я справлюсь с этими трудностями!» или «Я знаю, что необходимо время, чтобы привыкнуть к новой жизни!»

Посмотри вокруг. Кто-то ведёт себя достойно, он спокоен, сдержан, несмотря на страх, а кто-то суетится, паникует, падает духом. В чём разница между этими людьми, ведь условия жизни у всех одинаковые? Различие в том, о чём они думают, что у них в голове. Один думает: «Ну в чём я виноват, за что мне такое наказание, почему всё так плохо?!» А другой говорит себе: «**Я смогу, я выдержу!**» У одного мысли, которые мешают чувствовать себя уверенным, у другого мысли помогают обрести уверенность в самых трудных ситуациях.



**Солдат выражает свою радость
тремя «Ура!»**

Уверенность — это внутреннее ощущение удачи, успеха, силы. Но это чувство куда-то испаряется, когда мы попадаем в непривычную обстановку. Кто-то замыкается, пытается укрыться в своей скорлупе. А кто-то, напротив, начинает вести себя слишком самоуверенно, даже нагло, хочет запугать окружающих. Но ни тот, ни другой не чувствуют уверенности, просто они по-разному выражают свой страх.

Внутренне сильный, уверенный в себе человек может себя защитить, в то же время он не будет унижать других, бить и издеваться над слабыми. Это для него неприемлемо.

Потеря уверенности связана с негативными эмоциями. Эти эмоции вызываются не столько реальными событиями, сколько нашими мыслями об этих событиях. Порой мы сами себе отравляем жизнь нашими мыслями. Мы повторяем в уме слова и вызываем определённые образы. От того, какие это слова и образы, зависит наше состояние, настроение. Поэтому обрати внимание на то, какие мысли крутятся у тебя в голове. Если ждёшь чего-то плохого, почти постоянно думаешь об этом, то уже самым своим настроем на худшее создаёшь условия для того, чтобы именно это и произошло.

Замечал ли ты, что когда в голове появляются навязчивые, плохие мысли, то напрягаются мышцы лица, тела, ты сжимаешь зубы, хмуришь лоб. Часто, чтобы избавиться от ненужной, надоедливой мысли, достаточно сосредоточиться на мышечном расслаблении. В расслабленном состоянии дурные мысли сами уходят. Физическое расслабление связано с умственным расслаблением. Помни

об этом! Самое главное в сложных условиях — успокоить свой ум. Отпусти дурную мысль!

Релаксация

Ты, наверное, не раз слышал слово «релаксация». Оно означает расслабление, снятие напряжения, не только физического, но и психологического. Есть специальные приёмы, которые помогут быстро расслабиться, снять напряжение, восстановиться и тем самым избавиться от многих проблем. Время учиться пришло. Приложив определённые усилия, ты сможешь влиять на своё психологическое состояние: научишься контролировать своё дыхание, освоишь методы снятия напряжения и расслабления, научишься применять формулы самовнушения. И тем самым программировать себя на удачу, успех, победу. **Главное — знать нужные слова!** Формировать сильные мысли!

Не допускай перенапряжения. Длительное перенапряжение может привести к срывам. Умей полностью расслабить все мышцы. Для этого надо научиться слушать своё тело. В спокойной обстановке лёжа прислушайся к своему дыханию. Оно должно быть глубоким и ровным. Если это ещё не так, подожди, пока оно станет именно таким, когда дышать будешь уже не грудью, а животом. После чего максимально напряги ступни ног, икры. Теперь расслабь. Повтори это 3–4 раза, затем переходи к мышцам бёдер и живота. Постепенно поднимайся мысленно выше. Далее — кисти рук, плечи, лицо. После чего прислушайся к своему спокойному ровному дыханию и расслабься полностью. Возможен и такой приём

для быстрого расслабления: максимально напряги одновременно все мышцы тела и держи напряжение как можно дольше, после чего расслабься. Это упражнение можно выполнять как лёжа, так и стоя.

Самовнушение

Самовнушение — это приём, который ты можешь использовать для регуляции собственного состояния. Он заключается в применении специальных слов или целых фраз (их называют «формулы самовнушения»), проговаривание которых (вслух или про себя) помогает человеку настроиться на определённый, нужный ему лад. Эти слова и фразы необходимо тщательно продумывать заранее, потому что каждая формула самовнушения — это цель, которую ты ставишь перед собой. **От того, какую цель поставишь, такого состояния и достигнешь!**

Есть требования, которым должны отвечать формулы самовнушения: ты должен чётко знать, чего хочешь достичь во время сеанса самовнушения; формула должна быть чёткой, короткой, ясной; фраза не должна содержать частицу «не». Например, вместо того, чтобы говорить «У меня ничего не болит», лучше использовать фразу «Я чувствую себя здоровым, бодрым и энергичным». Хорошо, чтобы фраза была весёлой или была зарифмована.

Кроме произнесения фраз самовнушения, важно вызывать в своём воображении желаемые образы. Яркие чувственные образы тех целей или состояний, которые ты хочешь достичь, усиливают эффект слов. Одно дело — сказать: «Я сильный, ловкий, быстрый», другое — представить себя поднимающим тяжести, легко

перепрыгивающим через препятствия, обгоняющим табун лошадей.

После того как определено желаемое состояние, которого нужно добиться, и продуманы фразы, которые будут использоваться как формулы самовнушения, можно переходить непосредственно к сеансу.

Прими удобную позу. Закрой глаза. Войди в расслабленное, спокойное состояние. Дыши животом. Сконцентрируй внимание на дыхании. Пусть звуки внешнего мира пропадут для тебя. Повторяй: «Я дышу глубоко. Воздух заполняет мои лёгкие. Он разливается по моему телу. Я наполняюсь спокойствием». Сосредоточься на том, что происходит с тобой прямо сейчас, на внутренних ощущениях. Переходи к расслаблению мышц. Начиная с лица. Концентрируй внимание на каждой группе мышц пока не почувствуешь, что они расслабляются и появляется ощущение приятного тепла.

Когда почувствуешь, что максимально расслабился, переходи к произнесению формул самовнушения. Например: «Я абсолютно спокоен. Я уверен в своих силах. Сохраняю спокойствие в любых условиях. Я управляю собой. Владею своими эмоциями. Полностью уверен в успехе».

Лучше не брать готовые формулы, а выработать их самостоятельно, чтобы произносимые тобою слова были родными. Очень хорошо, если это будут короткие стихи, буквально несколько строчек. Такие самостоятельно придуманные фразы можно повторять постоянно, даже без специального расслабления и уединения, прямо на ходу.

Настрой помогает выдерживать трудности. Например, бежишь полосу препятствий и говоришь себе: «Я

устал! Сколько можно! Когда всё это кончится? Хочу отдохнуть!» Такие слова очень мешают выполнить поставленную задачу, приходится бороться с самим собой, порой даже пугать себя, чтобы не остановиться, говорить себе: «Если остановлюсь — будут ругать» и т. п. Это и утомляет, и ослабляет волю.

Очень помогает следующее: повторять себе одно слово «Бежать!», отбрасывая любые другие мысли. Но помогает этот приём при условии, что ты действительно решил бежать, а не сачковать.

МЕЧТЫ И ВОСПОМИНАНИЯ

Свободное время посвети себе: оглянись в прошлое, загляни в будущее. Но бесполезно жалеть о том, как хорошо было в прошлом или говорить себе: «Скорей бы наступило будущее». Такие мысли не помогут, а лишь испортят настроение.

Просто вспоминай хорошие моменты из прошлого, они дадут силы выдержать трудности сегодняшнего дня. Перенесись мысленно в те места и время, где ты чувствовал себя счастливым, когда тебе было хорошо. Такие моменты живительны для уставшей души. Возьми энергию из тех воспоминаний, и увидишь: тебе станет легче теперь.



Армия — отражение жизни, а в отражении не бывает того, чего нет даже в оригинале.

Будущее моделируй сам. Представляй себе то, что хочешь, рисуй картины своей жизни на гражданке. Не стоит

только пытаться приблизить это будущее: оно наступит, когда придёт срок. Просто мечтай. Погружение в светлые мечты очень помогает в трудных ситуациях. И помни: то, о чём постоянно и с душой мечтаешь, воплотится в жизни.

Ищи смысл жизни за пределами армии. Среди узников концлагерей выживали только те, у кого был смысл, ради которого им стоило жить. Ты, конечно, не в концлагере, но и в армии важно знать, ради чего стоит жить, ради чего стоит пройти через все те трудности, которые встретятся на твоём пути.

КОГДА ЖИТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ

Под влиянием постоянного стресса в армии легко можно впасть в депрессию. В этом состоянии психология человека сильно изменяется, сужается поле зрения, внимание фиксируется на плохом. Фантазия воспаляется, мысли лихорадочно несутся и путаются, надежда на лучшее куда-то исчезает. Это очень опасное состояние. Погружение в него может привести к ещё большей неудовлетворённости жизнью, грусти, угрюмости, чувству вины, озлобленности. И даже к мыслям о самоубийстве.

Позаботься о себе! Постарайся переключить своё внимание на что-то хорошее. Вспомни людей, которые тебе дороги, которые любят тебя. Может быть, твоё существование даёт смысл жизни кому-то из них: родителям, друзьям, любимой девушке. Вспоминай всё то хорошее, что у тебя было раньше, увлечения, интересы. У тебя, несомненно, найдётся, что вспомнить. Выскажи свои трудности тому, кому доверяешь. Если такого человека нет

поблизости, то можешь довериться бумаге, писать что-то вроде личного дневника.

Человек в состоянии депрессии почти всегда испытывает определённую озлобленность. Когда он не осмеливается открыто выразить эту озлобленность, она возрастает, и человек занимается самообвинением. Поэтому депрессию иногда называют «перевернутой злобой». Не копи в себе злобу. Она отравляет тебя изнутри. Дай ей выйти наружу. Научись выражать своё недовольство в относительно мирной форме, не преступая закон, не калеча себя и других.

Если начинают одолевать мысли о самоубийстве, то помни главное: умереть ты сможешь всегда! Так зачем же это делать прямо сейчас? Окинь взглядом свою жизнь. Были плохие моменты, были ужасные моменты, но они проходили. И это пройдёт.

Всё будет хорошо!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

В суд _____
(название районного суда)

Заявитель: _____
(Ф.И.О. призванного)

(индекс, полный адрес)

Ответчик: _____
(название районной или городской ПК)

Адрес для ответа: _____

ЖАЛОБА

на неправомерное решение (название районной или городской ПК) призывной комиссии

«__» _____ 201_ г. призывная комиссия (такого-то района/города) приняла решение о моём призыве на военную службу. Городской/районной призывной комиссии я заявил, что страдаю следующими заболеваниями: _____

Эти заболевания подпадают под ст. Приложения к Положению о военно-врачебной экспертизе, утв. Постановлением Правительства РФ 01.10.2014 г. №1005, в связи с чем я ограниченно годен/не годен к военной службе (выберите по ситуации) и нуждаюсь в зачислении в запас/освобождении от призыва.

Призывная комиссия отказала мне в просьбе об освобождении от призыва, ссылаясь на _____

ПРОШУ:

решение призывной комиссии _____
от «__» _____ 201__ г. о моём призыве на военную службу отменить.

Приложение на __ листах (*перечислить все прилагаемые документы*):

- 1) копия решения городской призывной комиссии;
- 2) копия настоящей жалобы;
- 3) квитанция об уплате госпошлины.

Дата _____ Подпись _____

(Подается в 2-х экземплярах, заказным письмом с уведомлением о вручении или на личном приеме у судьи. Себе необходимо оставить ещё один экземпляр.)

Приложение 2

В Пермский гарнизонный военный суд
от рядового Иванова
Ивана Ивановича, в/ч № 0000
Ответчик: командир Петров
Пётр Петрович, в/ч № 0000

ЗАЯВЛЕНИЕ об оспаривании неправомерных действий командира части

Я, рядовой Иванов Иван Иванович, в/ч № 0000, призван на военную службу «__» _____ 201__ г. призывной комиссией Свердловского района г. Перми.

До призыва на военную службу я имел ребёнка (Ф.И.О.), свидетельство о рождении № 0000. Во время

моей службы (дата) в нашей семье родился второй ребенок (Ф.И.О.), свидетельство о рождении № 0000.

В соответствии с п. 4 ст. 51 и п. 1 ст. 24 ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» я имею право на досрочное увольнение с военной службы в связи с тем, что имею двух детей. Однако на обращение о досрочном увольнении с военной службы к командиру части я получил отказ.

На основании изложенного, в соответствии со ст. 254 ГПК РФ, Законом «Об обжаловании в суд действий и решений, нарушающих права и свободы граждан» от 27.04.93 № 4866-1.

ПРОШУ:

1. Признать действия командира в/ч № 0000 в отношении меня незаконными, нарушающими мои права.

2. Обязать командира в/ч № 0000 досрочно уволить меня с военной службы.

Копия заявления, копия отказа на ходатайство о досрочном увольнении с военной службы, копии свидетельств о браке, копия свидетельства о рождении двух детей, копия акта обследования семейно-имущественного положения, выданная военным комиссариатом, прилагаются.

Дата _____

Должность, воинское звание,
подпись _____

Приложение 3

ДОВЕРЕННОСТЬ

Место и дата выдачи прописью

Я, (Ф.И.О. призывника), «__» _____ 19__ года рождения, паспорт серии _____ № _____, выдан _____
«__» _____ 201__ г., проживающий по адресу: _____

доверяю (Ф.И.О. отца или матери), проживающему по адресу: _____, вести от моего имени любые гражданские дела и административные дела во всех судебных учреждениях, в том числе при рассмотрении дел по существу, а также в кассационной и надзорной инстанциях со всеми правами, предоставленными законом истцу, ответчику, третьему лицу и потерпевшему, в том числе с правом подписания и предъявления иска, признания или отказа полностью или частично от исковых требований, изменения предмета или основания иска, заключения мирового соглашения, обжалования решения суда и других судебных актов, с правом подачи и подписания кассационной и надзорной жалоб, с правом получения решения суда, исполнительного листа, предъявления к взысканию и отзыва исполнительного листа и других документов, с правом получения присуждённого имущества и денег, с правом обжалования действий судебного пристава-исполнителя, а также быть представителем во всех организациях и учреждениях по всем вопросам, связанным с осуществлением полномочий по данной доверенности, для чего ему предоставляется право подавать от моего имени заявления и другие документы, собирать необходимые справки и документы, расписываться и совершать все иные действия, связанные с выполнением данного поручения.

Доверенность выдана сроком на три года с правом передоверия.

Фамилия, имя, отчество доверителя прописью без сокращений, подпись (заверяется нотариусом).

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Главная военная прокуратура (Москва) (495) 693-63-51

(Жалобу можно также написать в интернет-приёмную
Главной военной прокуратуры на сайте gvp.gov.ru/recept)

Военная прокуратура ЦВО (343) 355-32-91
(Екатеринбург) 359-34-94

Военная прокуратура ЮВО (863) 263-04-67
(Ростов-на-Дону)

Военная прокуратура ВВО (Хабаровск) (4212) 37-82-43

Военная прокуратура ЗВО (812) 494-23-30
(Санкт-Петербург)

Военная прокуратура РВСН (495) 598-72-26
(Москва) 440-99-30

Военная прокуратура ТОФ (4232) 21-68-75
(Владивосток)

Военная прокуратура ЧФ (8692) 54-00-14
(Севастополь)

Военная прокуратура (342) 216 08-60,
Пермского гарнизона 216 15-09

Контакты уполномоченных по правам человека

В Пермском крае (342) 217-76-70

В Свердловской области (343) 354-01-88

В Челябинской области (351) 264-24-37

В Хабаровском крае	(4212) 31-87-97, 31-87-97, 31-84-30
В Республике Саха (Якутия)	(4112) 34-51-06, факс 34-51-08
В Амурской области	(4162) 52-57-90, 52-44-58, 39-75-58
В Приморском крае	(4232) 31-93-48, 31-95-00, факс 26-90-23

Правозащитные организации г. Перми

Общественная правозащитная приёмная Пермского «Мемориала».

Председатель — Латыпов Роберт Рамилевич.

Адрес: 614070, г. Пермь, ул. Крупской, 40.

Тел./факс: (342) 281-95-59, 282-54-42.

Совет родителей военнослужащих Прикамья (СРВП).

Руководитель — Бракина Александра Михайловна
(тел. 8-902-803-44-29).

Адрес: г. Пермь, ул. Орджоникидзе, 96.

Тел.: (342) 212-42-57.

Для писем: 614000, г. Пермь, Главпочтамт, а/я 16.

Комитет солдатских матерей России. Пермское отделение.

Председатель — Булдакова Людмила Леонидовна.

Адрес: 614022, г. Пермь, ул. Самолётная, 52.

Тел.: (342) 224-97-82, факс: (342) 224-97-84.