

10

რჩევა არჩევნების უსაფრთხო გაშუქებისთვის

სიტუაციური ინფორმირებულობა



იცოდეთ რომელი პოლიტიკური, რასობრივი, რელიგიური თუ სხვა კონფლიქტი არსებობს მოცემულ რეგიონში. მოერიდეთ ყოველდღიურ რუტინას და ყოველდღე ცვალებად განრიგს. თუ თვლით, რომ გითვალთვალებენ, შეატყობინეთ კოლეგებს ან რედაქტორებს. წინასწარ შეისწავლეთ საარჩევნო უბნების ადგილმდებარეობა და გაიგეთ სად არის შენობიდან გასასვლელები, რათა არეულობის შემთხვევაში უსაფრთხოდ გახვიდეთ; იცოდეთ სად მდებარეობს საავადმყოფოები და პოლიციის განყოფილებები. თუ მნიშვნელოვან საპროტესტო მსვლელობას ან პოლიტიკურ აქციას აშუქებთ, წინასწარ შეისწავლეთ მარშრუტი ან ჩატარების ადგილი. გაეცანით პირველადი დახმარების საკითხებს და თან იქონიეთ პირველადი დახმარებისათვის აუცილებელი ძირითადი ხელსაწყოები, წყალი და საკვები.

უსაფრთხო აპლიკაციები და სოციალური მედია

გამოიყენეთ განსხვავებული ანგარიშები პირადი და საჯარო ცხოვრებისთვის. პირად ანგარიშში შეიყვანეთ მხოლოდ ოჯახის წევრები და ახლო მეგობრები და დააყენეთ მაღალი კონფიდენციალობის პარამეტრები. არ დაგავიწყდეთ გააზიაროთ სოციალურ მედიაში ინფორმაცია თქვენი უახლესი ადგილმდებარეობის შესახებ. ამ სფეროში მეტი უსაფრთხოებისთვის ჩამოტვირთეთ შემდეგი აპლიკაციები: CameraV ფოტოების დამალვისთვის, Signal & WhatsApp დაცული კომუნიკაციისთვის და Psiphon პოტენციური ინტერნეტ შეფერხებებისა და საჯარო wifi-ს დაცული და უსაფრთხო გამოყენებისთვის.



პირადი

პოტენციურად სტრესული დავალებისა თუ გაშუქების დაწყებამდე დარწმუნდით, რომ იზრუნეთ ყველა პირად საკითხსა და საოჯახო გეგმაზე. ეს დაგეხმარებათ მუშაობის დროს შეამციროთ შფოთვა და სტრესი და საშუალებას მოგცემთ გაშუქებისას უფრო ცხადად მოახდინოთ კონცენტრირება თქვენსავე ფიზიკურ უსაფრთხოებასა და ფსიქოსოციალურ ზრუნვაზე.

პრესბარათი და ტანსაცმელი

იმის გადასაწყვეტად, გამოაჩინოთ თუ არა თქვენი პრესბარათი, იხელმძღვანელოთ ადგილობრივი კანონებით ან თქვენივე საკუთარი მოსაზრებით. თუ გადაწყვეტთ, რომ ბარათი არ გამოაჩინოთ, შეინახეთ იგი ხელმისაწვდომ ადგილზე, მაგალითად ჯიბეში. არ ჩადოთ პრესბარათი საფულეში. ატარეთ კომფორტული, ნეიტრალური ტანსაცმელი და ფეხსაცმელი, რომელიც არ იქნება რომელიმე პოლიტიკურ პარტიასთან ასოცირებული. თუ არ გაქვთ გაზის ნიღბის მიღების შესაძლებლობა, თან იქონიეთ საცურაო სათვალე და ცხვირსახოცი, რათა, ცრემლმდენი აირის გამოყენების შემთხვევაში, სახე და თვალები დაიფაროთ.



აპარატურა და მონაცემები

შესძინეთ კამერებსა და სხვა ელექტრო ადჭურვილობას მოძველებული იერი ყავისფერი სარემონტო ლენტის გადაკვრით, რათა ძველი, გატეხილი ან გარემონტებული ეგონოთ და ამით თავიდან აიცილოთ ქურდობა სამოქალაქო არეულობის დროს. არჩევნებამდე აპარატურა არსებულ ყველა მონაცემს სარეზერვო ასლი გაუკეთეთ და გაწმინდეთ. განსაზღვრეთ ინტერნეტზე წვდომის სხვადასხვა წერტილი და თან იქონიეთ დამატებითი კვების ელემენტები და მეხსიერება, ისევე, როგორც გადაუდებელი დახმარებისთვის საჭირო იაფი ტელეფონი, რომელშიც საგანგებო ნომრები იქნება ჩაწერილი.

სტრესის მართვა

არჩევნების გაშუქება ხშირად ინტენსიური და სტრესული სამუშაოა. ამ ეფექტების შესამცირებლად გამოიყენეთ ყოველდღიური სტრესისა და შფოთვის მართვის ტექნიკები, როგორცაა მედიტაცია. გაშუქებაზე მუშაობის დროს ეცადეთ ღამით კარგად იძინოთ და ჯეროვნად იკვებოთ. დაამყარეთ კავშირი სხვა ჟურნალისტებთან, რომლებთანაც შეგიძლიათ ისაუბროთ და რომლებიც გარკვეულწილად დაკავშირებული არიან თქვენს საქმიანობასთან.



ინტერაქციები

არ აჩვენოთ უსაფრთხოების სამსახურებთან ზედმეტად მეგობრული ურთიერთობა. შეინარჩუნეთ ნეიტრალურობა და მოერიდეთ კონფრონტაციასა და დაპირისპირებას როგორც პროტესტანტებთან, ასევე პოლიციასთან. შეეცადეთ კონფლიქტს გვერდიდან უყუროთ. არ გადახვიდეთ კონფლიქტის ერთი მხარიდან უშუალოდ მეორეზე და არ გადაკვეთოთ პოლიციის ხაზი. თუ არეულობის შუაგულში აღმოჩნდებით, გაეცალეთ იქაურობას სირბილის გარეშე, რადგან გაქცეული ადამიანი ხშირად სამიზნე ხდება.

საგანგებო კომუნიკაციები

თითოეულმა ჟურნალისტმა სმარტფონზე უნდა დააყენოს საგანგებო / SOS ღილაკის აპლიკაციები და შეიყვანოს სასწრაფო კონტაქტები სწრაფი აკრეფის რეჟიმში. დაიმახსოვრეთ სასწრაფო ნომერი იმ შემთხვევისთვის, თუ დაკარგავთ ტელეფონს.



გარჩევები და მოდუნება

არჩევნების ადგილზე გაშუქების შემდეგ დაგეგმეთ გარჩევები რედაქტორებთან, სოლიდარობის ჯგუფებთან და მრჩეველებთან. მნიშვნელოვანია თქვენს ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობაზე იზრუნოთ როგორც სამუშაოს შესრულების პროცესში, ასევე მის შემდეგ. გარჩევები საშუალებას მოგცემთ ისაუბროთ ყველაფერზე, რაც ნახეთ, რაც გაშფოთებთ, რაც თქვენში სტრესსა თუ სიბრაზეს იწვევს. გააკეთეთ ის, რაც მოგწონთ - ისარგებლოთ სოციალური ქსელებით, ისეირნეთ, ირბინეთ, დაიძინეთ, საჭმელი მოამზადეთ და ა.შ. ესენი არის გადალახვის პოზიტიური მექანიზმები და არანაირი უარყოფითი გავლენა არა აქვს გრძელვადიან პერსპექტივაში.

სოლიდარობა

არასოდეს იმოგზაუროთ მარტო. ყოველთვის აცნობეთ კოლეგებს, რედაქტორსა და ოჯახის წევრებს სად მიდიხართ და როდის აპირებთ დაბრუნებას. დააყენეთ უსაფრთხო მდებარეობის შემოწმების სისტემა თქვენი საინფორმაციო საშუალების ფარგლებში ან არჩევნების გაშუქებაზე მომუშავე სხვა დამოუკიდებელ ჟურნალისტებთან, რათა გაიზარდოს საგანგებო რეაგირების შესაძლებლობა.

