

Трепков В.С.

Жизнь под
наблюдением

Валерия Трепкош

Жизнь под наблюдением

<https://litres.ru/74282884>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Жизнь под наблюдением» — о тихой защите в шумном мире. Книга учит превращать папку с файлами в щит: как грамотно фиксировать нарушения, хранить доказательства и не давать противникам времени на отписки. Героиня с тревожностью и провалами в памяти опирается не на эмоции, а на систему — и так сохраняет достоинство, не становясь удобной жертвой. Практичные правила и честные сценарии показывают, как доказательства работают в суде, а не в ленте соцсетей.

Валерия Трепкош

Жизнь под наблюдением

Пролог. Достоинство как щит, а не меч

Здесь — короткая сцена: героиня перед дверью поликлиники, трясутся руки, тревожность давит: «А вдруг подумают, что я странная, если включу диктофон». Она вспоминает, что достоинство — это не про «нравиться всем», а про «не позволить сделать из меня удобную жертву».

Смысл: задать философию книги: не война с миром, а система защиты для человека, у которого плохая память, сильная тревожность и нет ресурса на скандалы.

Часть 1. Когда фиксировать информацию допустимо, а когда — рискованно: границы и безопасность

Глава 1.1. Когда средства фиксации становятся опорой

Сцены: героиня на приёме у врача включает диктофон, спокойно говорит: «Я ничего не скрываю, мне важно не забыть рекомендации». Потом на работе фиксирует, что ей дают задачу «на словах».

Практика: список ситуаций, когда допустимо фиксировать информацию, с пояснением: публичные места, приём у специалиста (для личных целей), рабочее место (если объект не относится к режимным), улица, магазин.

Важно: аудиозапись разговора, в котором ты участвуешь, допустима для личных целей. Публикация материалов — отдельный вопрос, требующий дополнительных правил.

Глава 1.2. Где фиксировать информацию нельзя или рискованно

Сцены: героиня замечает, что в одном месте висит табличка «Съёмка запрещена», и не ведёт фиксацию, потому что понимает: это не про «стыдно», а про реальные риски.

Практика: режимные объекты, закрытые мероприятия, частные помещения без согласия владельцев, места с явным запретом по закону.

Что может быть, если нарушить правила: административная ответственность, требование удалить материалы, иск о защите частной жизни, в отдельных случаях — риски для личной безопасности.

Глава 1.3. Персональные данные и изображения других

людей

Смысл: нельзя публиковать фото- или видеоматериалы, где чётко видны другие люди, без их согласия. Если в кадре случайно попали прохожие, лучше использовать общий план и избегать крупных планов лиц — это снижает риски.

Часть 2. Как действовать грамотно: чек-листы и шаблоны

Глава 2.1. Универсальный чек-лист фиксации информации

Общий план места (адресная табличка, вывеска).

Крупный план проблемной ситуации.

Дата и время (в кадре или в метаданных файла).

Непрерывность записи (один дубль, без монтажа).

Оригинал файла не сжимать и не редактировать.

Короткая текстовая заметка: что, где, когда, кто был рядом.

Глава 2.2. Шаблоны типовых сообщений (чтобы не со-

ставлять текст с нуля)

Подтверждение просьбы выйти на работу в выходной.

Запрос на выдачу документов при прекращении трудовых отношений.

Обращение в медицинскую организацию за разъяснением рекомендаций.

Краткая форма обращения в надзорный орган.

Глава 2.3. Хранение и безопасность материалов

Дублирование: облачное хранилище плюс физический носитель (флешка, диск).

Названия папок — по дате и ситуации: «2026-08-10_супермаркет_график».

Заметки к файлам: краткое описание («договор, кассир, график 2/2, скан»).

Часть 3. Последствия нарушения правил

Глава 3.1. Типичные ошибки и их последствия

Публикация чужих персональных данных — риск судебного иска и вмешательства надзорных органов.

Разглашение конфиденциальной информации (в том числе по соглашению о неразглашении) — риск расторжения договора и иска.

Монтаж и склейка доказательств — суд может не принять такие материалы.

Публичные оскорбления и обобщения — иск о защите чести, достоинства и деловой репутации.

Глава 3.2. Как противная сторона может использовать ошибки

Запрашивают экспертизу, оспаривают метаданные.

Делают упор на формальные недостатки: «переписка не считается официальным обращением», «заявление не было подано надлежащим образом».

Используют публичность против автора: вырывают фразы из контекста, подают как «провокацию».

Сцена: героиня видит, как её пост используют в официальном ответе организации: «Это монтаж, это не наш объект». После этого она меняет тактику: сначала направляет официальное обращение, а при необходимости — уже готовит материалы для публичного информирования.

Часть 4. Практические рекомендации для разных сфер жизни

Глава 4.1. Трудовые отношения: приём на работу, график, прекращение договора

Что запрашивать при приёме на работу (трудовой договор, приказ, должностная инструкция).

Как фиксировать изменение графика и просьбы выйти в выходной.

Что требовать при увольнении (сведения о трудовой деятельности, расчёт, справки).

Глава 4.2. Жилищно-коммунальные вопросы и быт

Заявка в диспетчерскую службу (обязательно получить номер обращения).

Акт осмотра (допускается составление одностороннего акта с подписями соседей).

Фотофиксация «до» и «после», общий план объекта.

Глава 4.3. Медицинская помощь и документы

Право на получение копий медицинских документов по письменному заявлению.

Аудиозапись приёма — для личных целей, чтобы не упустить рекомендации.

Правила хранения личных документов и оформление расписки при передаче работодателю.

Глава 4.4. Вопросы недвижимости

Проверка сведений из государственного реестра недвижимости.

Фотофиксация документов, фиксация договорённостей в письменной переписке.

Осторожность при внесении авансов и оформлении расписок.

Глава 4.5. Общественные места, мероприятия, посещение чужих домов

В публичных местах допустимо фиксировать нарушения (антисанитария, опасные конструкции).

В частных домах и на закрытых мероприятиях — только с согласия хозяев.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.