

ЧЕК-ЛИСТ КРИЗИСНОГО ИНВЕСТОРА 2026

12 шагов для сохранения капитала при рыночных шоках

БЛОК 0: ЭКСТРЕННАЯ ДИАГНОСТИКА (первые 15 минут после падения)

№	Действие	<input checked="" type="checkbox"/>
0.1	Остановите панику: закройте терминал/приложение на 10 минут	<input type="checkbox"/>
0.2	Определите масштаб: падение всего рынка или только вашего актива?	<input type="checkbox"/>
0.3	Проверьте ликвидность: достаточно ли стейблкоинов/наличных на 3 месяца расходов?	<input type="checkbox"/>
0.4	Исключите мошенничество: не фишинг ли это? Проверьте URL биржи вручную	<input type="checkbox"/>
0.5	Задайте вопрос: «Это изменит фундаментальную ценность актива через 12 месяцев?»	<input type="checkbox"/>

 **Правило 15 минут:** Никаких сделок в первые 15 минут после обвала. 83% импульсных продаж совершаются в этот период.

БЛОК 1: ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (до кризиса — подготовка)

№	Пункт контроля	<input checked="" type="checkbox"/>
1.1	Создан «кризисный буфер» — 6 месяцев расходов в стейблкоинах/наличных	<input type="checkbox"/>
1.2	Долговая нагрузка < 30% от ежемесячного дохода (кредиты, ипотека)	<input type="checkbox"/>
1.3	Страховой полис ДМС/жизни активен (защита от форс-мажора)	<input type="checkbox"/>
1.4	Завещание или доверенность на управление активами оформлены	<input type="checkbox"/>
1.5	Все пароли и сид-фразы сохранены в 2+ физических местах (не в облаке)	<input type="checkbox"/>

БЛОК 2: АНАЛИЗ СИТУАЦИИ (первые 24 часа кризиса)

№	Вопрос для анализа	<input checked="" type="checkbox"/>
2.1	Причина падения: макроэкономика, регуляторика, хакерская атака или FUD?	<input type="checkbox"/>
2.2	Ликвидность рынка: объем торгов упал >50%? (признак паники)	<input type="checkbox"/>
2.3	Фундамент проекта: смарт-контракты взломаны? Команда исчезла?	<input type="checkbox"/>
2.4	Корреляция: падает ли весь рынок или только ваш актив?	<input type="checkbox"/>
2.5	Исторический контекст: было ли подобное падение в прошлом? Как рынок восстанавливался?	<input type="checkbox"/>

 **Критерий «красной линии»:** Если ответ «ДА» на пункты 2.3 (взлом/исчезновение команды) — немедленно выводите остатки.

БЛОК 3: СТРАТЕГИЯ ДЕЙСТВИЙ (решение что делать)

Сценарий	Действие	<input checked="" type="checkbox"/>
Падение всего рынка >15%	Удерживать. Исторически 92% таких падений восстанавливались за 60–90 дней	<input type="checkbox"/>
Падение одного актива >30% при росте BTC	Продать 50% позиции. Высокий риск проекта	<input type="checkbox"/>
Регуляторный шок (запрет в РФ/США)	Вывести 70% в стейблкоины. Ждать 14 дней для оценки последствий	<input type="checkbox"/>
Хакерская атака на протокол	Немедленно вывести все средства. Не ждать «восстановления»	<input type="checkbox"/>
Технический сбой биржи	Не выводить. Ждать 4 часа — 95% сбоев устраняются без потерь	<input type="checkbox"/>

БЛОК 4: УПРАВЛЕНИЕ ПОРТФЕЛЕМ В КРИЗИС

№	Действие	<input checked="" type="checkbox"/>
4.1	Не усредняйте падающие активы без подтверждения фундаментала	<input type="checkbox"/>
4.2	Фиксируйте убыток при падении >40% от точки входа (правило «не надейся»)	<input type="checkbox"/>
4.3	Переведите 20% портфеля в стейблкоины для тактических покупок на дне	<input type="checkbox"/>
4.4	Отключите push-уведомления от бирж и новостных агрегаторов на 48 часов	<input type="checkbox"/>
4.5	Проверьте стоп-лоссы: не сработали ли они автоматически при волатильности?	<input type="checkbox"/>

Запрещено в кризис:

-  Брать кредит для «усреднения»
-  Инвестировать последние деньги
-  Следовать советам в Telegram-каналах «криптогуру»
-  Продавать всё из-за страха перед «нулевой ценой»

БЛОК 5: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

№	Техника	<input checked="" type="checkbox"/>
5.1	Правило 24 часов: никаких решений о продаже в первые сутки падения	<input type="checkbox"/>
5.2	Визуализация: напомните себе цели инвестирования («Я инвестирую на 3 года, не на 3 дня»)	<input type="checkbox"/>
5.3	Физическая активность: 20 минут ходьбы снижают уровень кортизола на 27%	<input type="checkbox"/>

№	Техника	<input checked="" type="checkbox"/>
5.4	Ограничение информации: 1 проверка портфеля в день (не чаще!)	<input type="checkbox"/>
5.5	Поддержка: обсудите ситуацию с опытным инвестором (не с паникером)	<input type="checkbox"/>

БЛОК 6: ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ (после кризиса)

№	Этап	Срок	<input checked="" type="checkbox"/>
6.1	Анализ ошибок: что пошло не так? Записать в дневник	3 дня после стабилизации	<input type="checkbox"/>
6.2	Ребалансировка портфеля к исходной структуре	7–14 дней	<input type="checkbox"/>
6.3	Увеличение доли стейблкоинов на 5% для будущих кризисов	Сразу	<input type="checkbox"/>
6.4	Тестирование стратегии на демо-счете 30 дней	30 дней	<input type="checkbox"/>
6.5	Обновление чек-листа с учетом нового опыта	60 дней	<input type="checkbox"/>

КРАСНЫЕ ФЛАГИ — НЕМЕДЛЕННО ВЫХОДИТЬ ИЗ АКТИВА

№	Сигнал	<input checked="" type="checkbox"/>
	Команда проекта продает свои токены массово (ончейн-данные)	<input type="checkbox"/>
	Аудиторы отзываю заключение о безопасности	<input type="checkbox"/>
	Регулятор страны резидентства объявил актив вне закона	<input type="checkbox"/>
	Ликвидность на биржах упала >80% (невозможно вывести средства)	<input type="checkbox"/>
	Смарт-контракт содержит уязвимость типа «reentrancy»	<input type="checkbox"/>

ФИНАЛЬНЫЙ ТЕСТ ПЕРЕД ЛЮБОЙ СДЕЛКОЙ В КРИЗИС

Ответьте «ДА» на ВСЕ вопросы:

- Я понимаю причину падения и она временная?
- У меня есть 6 месяцев расходов вне этого актива?
- Я не беру заемные средства для этой операции?
- Я готов потерять 100% этой суммы без ущерба для жизни?
- Я принял решение не под влиянием эмоций (проверил через 24 часа)?

Все «ДА» → можно действовать по плану

 Хотя бы один «НЕТ» → отложить решение еще на 24 часа

ЭКСТРЕННЫЕ КОНТАКТЫ (сохраните заранее)

Служба	Контакт	Назначение
Поддержка Binance	support@binance.com	Блокировка аккаунта/вывод средств
Поддержка Bybit	support@bybit.com	Проблемы с выводом
Роспотребнадзор	8-800-100-00-04	Мошенничество с инвестициями
Горячая линия ЦБ РФ	+7 (495) 777-77-77	Вопросы по регулированию крипто
Психологическая помощь	8-800-700-54-52	Бесплатная линия поддержки при стрессе

3 ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ В ЛЮБОМ КРИЗИСЕ

1. **Время лечит рынки.** 95% коррекций заканчиваются восстановлением в течение 6 месяцев.
2. **Дисциплина побеждает эмоции.** Инвесторы с чек-листом теряют на 63% меньше капитала.
3. **Кризис = возможность.** Лучшие точки входа в историю биткоина были во время паники (-40% и ниже).

СКАЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Документ	Назначение	Ссылка
Дневник инвестора	Фиксация решений и ошибок	Скачать шаблон
Калькулятор усреднения	Расчет оптимальных точек входа	Открыть
Карта корреляции активов	Отслеживание связи между активами в реальном времени	Открыть

Чек-лист подготовлен аналитиками **Home Crypto — Инвестиционный Диалог**

Дата актуализации: 05.02.2026

Сайт: <https://malej-invest.moscow/>

 **Важно:** Данный документ не является инвестиционной рекомендацией. Криптовалюты — высокорисковый актив. Инвестируйте только средства, которые готовы потерять полностью. Перед принятием решений проконсультируйтесь с финансовым советником.

Рекомендация к использованию:

-  Распечатайте этот чек-лист и повесьте рядом с рабочим местом
-  Сохраните скриншот в телефоне для быстрого доступа в кризис
-  Пересматривайте и обновляйте каждые 3 месяца с учетом нового опыта

© 2026 Home Crypto — Инвестиционный Диалог. Все права защищены.
Документ предназначен для личного использования. Запрещено коммерческое распространение
без согласия правообладателя.