

Набір для виживання в умовах воєнного стану

Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізку" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні надзвичайної ситуації або при евакуації у безпечні райони.

"Екстрена валізка"

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події, будь то землетрус, повінь, пожежа, загострена криміногенна обстановка, епіцентр військових дій і т.д. Вантаж у рюкзаку треба укласти рівномірно. Добре мати рюкзак з "підвалом" (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укласти так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах так само вказують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;
- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;
- дублікати ключів від будинку і машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і зустрічі в умовленому місці зустрічі вашої родини;
- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки;
- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
- багатофункціональний інструмент, що включає (лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо);
- ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфейер і т.д.);
- декілька пакетів для сміття, об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;
- рулон широкого скотчу;
- упаковка презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;

- шнур синтетичний 4-5 мм , близько 20 м;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- аптечка першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), имодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки що Ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);
- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дошовик, в'язана шапочка, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;
- міні-палатка, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
- засоби гігієни: зубна щітка і зубна паста, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- приналежності для дітей (якщо необхідні);
- посуд (краще металевий): казанок, фляга, ложка, кружка;
- запас їжі на кілька днів - все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце - крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;
- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, **загальна вага “Екстреної валізи” не повинна перевищувати 50 кілограмів.**