

ТРИВОЖНА ВАЛІЗА



Документи і копії документів на флешці
(Паспорт, водійське посвідчення,
документи на право власності)



Ліки першої необхідності



Кредитні картки
і невелика кількість готівки



Туристичний рюкзак
об'ємом 20 - 50 літрів



Продуктовий набір



Медична картка з вашими даними



Речі для виживання

Що взяти з собою насамперед?

Важливо зібрати всі документи, копії документів (як паперові, так і відскановані й навіть ті, що «закинуті» на флешку): **паспорт, водійське посвідчення, документи на право власності, військовий квиток тощо**. Завважте, що **паспорт краще тримати так, аби його можна було швидко дістати**. **Решту документів запакуйте в герметичний пакет: підійдуть, наприклад канцелярська папка, обклеєна скотчем**.

Туди ж можна **покласти кредитні картки, невелику кількість готівки**. До речі, готівку радять розділити на кілька частин: частину покладіть із документами, частину заховайте на дно рюкзака, частину тримайте в кишені. Не завадить мати ще й кілька доларових чи єuroвих купюр.

Окрім документів, до папки можна покласти аркуш із базовою медичною інформацією про вас і членів вашої родини: групою крові, наявними проблемами зі здоров'ям (тут, зокрема, варто зазначити інформацію про алергію на медичні препарати), переліком ліків, які ви приймаєте (з описом способу їхнього застосування та дози), рецепти, імена та мобільні телефони ваших лікарів тощо.

Найкраще все це складати у вологостійкий міцний рюкзак об'ємом від 20 до 50 літрів. Але якщо ви плануєте тікати разом з одним-двома іншими людьми, то великого об'єму краще уникати: це може викликати підозри. Рюкзак не має бути яскравого кольору, і так само краще обійтися без кольорів хакі.

ЛІКИ ПЕРШОЇ НЕОБХІДНОСТІ



активоване вугілля



бактерицидний пластир



турнікети чи джгути Есмарха



крем від поверхневого ураження шкіри



лейкопластир



антибіотики



перекис водню



йод



таблетки для очищення води



бинт



індивідуально перев'язувальні пакети



вата

Які ліки брати з собою?

Підготуйте стандартний вміст домашньої аптечки: **бактерицидний пластир**, **крем від поверхневого ураження шкіри**, **активоване вугілля**, **засіб від нежитю**, **антибіотики**, **перекис водню**, **етиловий спирт**. Окрім цього, варто придбати засоби для надання першої допомоги: **бинт**, **лейкопластир**, **йод**, **турнікети чи джгути Есмарха**, **індивідуальні перев'язувальні пакети**. Також купіть таблетки для очищення води.

Назви конкретних препаратів: **парацетамол** (жарознижувальне), **пенталгін** (знеболювальне), **супрастин** (протиалергічне), імодіум (ліки проти діареї), **фталазол** (ліки проти шлункової інфекції), **альбуцид** (краплі для очей). А медикаментів, які ви приймаєте регулярно або періодично, має вистачати щонайменше на тиждень.

Як і документи, **аптечка має бути в зоні безпосереднього доступу**.

ПРОДУКТОВИЙ НАБІР



вермішель швидкого приготування



швидкорозчинні супи



вода (півтора літри)



м'ясні та рибні консерви



тушонка



крупя швидкого розварювання



ложка



ніж



солодощі тривалого зберігання



миска



галети



фляга



горня



туристичний пальник

Їжу також потрібно брати?

Продуктовий набір обов'язковий — візьміть хоча б **півтора літри води** на людину та **запас їжі на три доби**. Це можуть бути **швидкорозчинні супи, вермішель швидкого приготування, тушонка, м'ясні чи рибні консерви, низькокалорійні солодощі, ледяники** (їхня цінність у тому, що вони висококалорійні, але не тануть і не псуються на сонці). Все це можна спакувати у невеликий казанок місткістю літр-півтора.

Розігріти їжу допоможе туристичний пальник або таганок.

Візьміть із собою металевий посуд: горня, флягу, ложку, миску, ніж.

РЕЧІ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ



ліхтарики (налобний і ручний)



батарейки



упаковка презервативів



герметично запаковані сірники



сухі і вологі серветки



широкий рулон прозорого скотчу



голки та нитки



клей



запальничка, свічки



швейцарський ніж і мультитул



сокира або складна пила



кілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів

Що ще допоможе вижити?

Ліхтарики: налобний з акумулятором і зарядкою та ручний зі змінними батарейками. Також не забудьте **герметично запаковані сірники** (краще туристичні — їх можна купити в туристичних і мисливських магазинах), **запальничку, свічки**. Точно знадобляться **швейцарський ніж** і мультитул.

Ще візьміть пару пачок **сухих та вологих серветок** і **декілька пакетів для сміття** об'ємом 120 літрів: останні можуть знадобитися навіть для захисту від дощу. Ще краще підійде кілька квадратних метрів міцної клейонки.

Окрім усього цього, до обов'язкового набору входять **голки та нитки, широкий рулон прозорого скотчу** — з його допомогою можна й тента змайструвати, і речі захистити від вологи.

Під час евакуації вас можуть розмістити в спортивному залі школи: у такому разі вам точно знадобляться **каремат** і спальний мішок **або термопокривало**.

ДСНС радить також взяти **упаковку презервативів** — їх за необхідності можна використовувати **для захисту від вологи сірників і запальничок**, надійного закупорювання ємностей від комах та піску, а також **для перенесення води**. Що брати з собою з одягу?

Значну частину часу вам доведеться провести або на вулиці, або у холодних приміщеннях, тож беріть із собою одяг, у якому не змерзнете протягом доби: **теплий светр, шапку, рукавиці, шарф**. Важливо взяти **дощовик** (целофановий теж підійде). **Взуття має бути зручним, спортивним**.

Якщо ви цивільний — **уникайте навіть найменших елементів камуфляжу в одязі**: вас можуть помилково ідентифікувати як комбатанта ворожої армії.

Як орієнтуватись на місцевості?

Для орієнтування вам може знадобитися компас і механічний годинник. Чудово, якщо маєте навігатор (телефон тут програє, бо потребує підключення до інтернету). Якщо ж навігатора у вас немає, а розжитись ним не вийде — заздалегідь встановіть офлайн-навігатор.

Зрозуміло, що смартфон потрібно взяти з собою. Однак усе зайве з нього краще видалити, зробивши резервну копію у «хмарі». Під «зайвим» мається на увазі абсолютно все, що не допоможе вижити: всі листування, фотографії, історію браузера тощо... Навіть випадкова назва контакту в телефонній книзі може бути приводом для більш прискіпливої перевірки.

Як тримати зв'язок із зовнішнім світом?

Візьміть із собою кнопочний мобільний телефон: він довго тримає заряд. Не забудьте додати туди кілька важливих номерів, і про всяк випадок запишіть їх у нотатнику.

Прихопіть зарядний пристрій і павербанк — дуже зручно, якщо у вас є портативний зарядний пристрій із сонячною батареєю.

Завдяки радіоприймачу ви зможете розуміти, що відбувається навколо (кнопочні телефони також часто мають цю функцію).

І як усе це запхати до наплічника?

Найважче складайте на дно рюкзака. Зверніть увагу: речі з гострими кутами не повинні торкатись спini. У вільні місця кладіть одяг. Ті речі, які знадобляться насамперед, кладіть у зовнішні кишені рюкзака; те, що можна розчавити — нагору. Добре, якщо ви матимете доступ до речей не лише згори, а й знизу. На рюкзак слід одягнути чохол-дощовик — його можна замінити сміттєвим пакетом, однак це не дуже надійний варіант.

Згідно з рекомендаціями ДСНС, вага «екстреної валізи» не має перевищувати 50 кілограмів. Проте з такою вагою за спиною більшість людей далеко не піде. Найкраще буде, якщо наплічник важитиме не більш як 25 кілограмів.