

## ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК

Мы живём в мире, о котором мы ничего на самом деле не знаем. Мы не знаем, как вести себя, если банкомат откажется выдавать деньги; что есть, если магазины закроются на неделю; что пить, если в кране не будет воды; куда бежать, если город будет захвачен врагом. Военные люди могут о себе позаботиться: их этому учили. Что делать гражданским людям? Куда бежать? И самое главное — что с собой брать? Последнему вопросу посвящён этот пост.

Тревожный (экстренный) чемоданчик — это обобщённое название базового набора вещей, которые могут вам понадобиться в любой экстренной ситуации.

Гражданский тревожный чемоданчик, как правило, представляет собой укомплектованный рюкзак объёмом от 30 литров, в котором находится минимальный набор одежды, предметы гигиены, медикаменты, инструменты, предметы самообороны и продукты питания.

Все вещи в тревожном рюкзаке должны быть новыми (и периодически обновляемыми) и не должны использоваться в повседневном быту.

Гражданский тревожный рюкзак предназначен только для одного — максимально быстрой эвакуации из опасной зоны. Опасной зоной называют землетрясение, потоп, пожар, плохую криминогенную обстановку, эпицентр военных действий и так далее. Тревожный рюкзак должен быть в каждой семье.

Итак, переходя к списку вещей тревожного чемоданчика, который необходимо подготовить на «всякий случай», нужно отметить, что в каждой семье он будет выглядеть по-своему, исходя из потребностей её членов. **Тревожный комплект или рюкзак** (тревожный чемоданчик)— набор вещей для использования в случае экстренной ситуации. Рюкзак (да, лучше для этих целей приобрести рюкзак) не должен быть очень большим, но наполнять его нужно самым необходимым. Старайтесь не перегружать тревожный чемоданчик вещами.

### 1. Копии документов и ключей

Необходимым и обязательным является наличие при себе в случае чрезвычайных ситуаций документов, удостоверяющих личность. Однако, очень часто в спешке оригиналы могут быть позабыты. Поэтому при составлении тревожного чемоданчика сделайте копии паспортов всех членов семьи, копии документов на право собственности. Для мужчин необходимым является копии военного билета и приписного. Упаковать копии документов лучше всего в непромокаемый файл с замком (продаются в канцтоварах).

Копии ключей от автомобиля и квартиры тоже лучше сделать заранее. В случае быстрой эвакуации оригиналы могут быть позабыты дома.

### 2. Аптечка

Аптечка – это второе, о чем вы должны позаботиться при сборе тревожного рюкзака. Самыми главными в ней являются препараты, которые вы или члены вашей семьи принимаете на постоянной основе. Это могут быть лекарства, снижающие давление, инсулин, ингаляторы и т.д. Как правило, тревожный рюкзак составляется при условии использования его в течение первых 72 часов, поэтому важно обеспечить себя необходимыми лекарствами. Особенно ответственно стоит подойти к подбору средств при различных отравлениях и интоксикациях. Люди, побывавшие в экстремальных условиях, отмечали, что зачастую окружающим просто не хватало элементарных средств против диареи, возникшей в условиях антисанитарии или в результате нервного расстройства. За основу аптечки можно взять автомобильную аптечку старого типа или средства из нее.

В аптечке также должны быть:

- бинты, йод, кровоостанавливающие повязки
- кровоостанавливающий жгут

- лейкопластырь бактерицидный (упаковка)
- лейкопластырь рулонный
- обезболивающие, жаропонижающие таблетки (два в одном)
- препараты, используемые при различных интоксикациях и отравлениях (энтеродез, смекта, регидрон, лоперамид, активированный уголь)
- шприцы (инсулиновые и обычные)
- антибиотики и противомикробные препараты широкого спектра действия (ципрофлоксацин, цифран, метронидазол)
- корвалол или валериана в таблетках (помогут быстро уснуть)
- антигистаминные средства

Лекарства должны быть упакованы в герметичный пакет.

### 3. Средства связи и ориентирования на местности, блокнот, карандаш, немного наличных денег



В тревожном рюкзаке должна быть карта ориентирования на местности и компас. Карта должна быть у каждого члена семьи в рюкзаке, а на ней отмечено место встречи, которое всем в семье хорошо известно. Если имеется, то можно взять карманный туристический GPS-навигатор. Однако, как известно, во времена Великой Отечественной войны люди ориентировались только лишь при наличии карты и компаса, а также наблюдали за местностью.

### 4. Питание и вода



Без воды человек способен прожить не больше трех дней. Однако, эта цифра во многом зависит от внешних факторов (температуры окружающей среды, погоды, скорости передвижения, местности). В тревожный рюкзак можно положить 1 литр воды на каждого члена семьи. В туристических и спортивных магазинах также сейчас продаются складные фляжки для воды, похожие на грелки. Их вес порядка 50 г, также они имеют отверстие для слива и набора воды. Подвесив на дерево, можно использовать такие фляжки в качестве умывальника.

Самым сложным при сборе тревожного чемоданчика является выбор питания. Однако, и здесь не стоит расстраиваться. Если без воды человеку трудно выжить более трех дней, то без еды вполне можно без тяжелых последствий просуществовать более 10 дней.

При выборе питания на экстренный случай стоит помнить три простых правила:

1. Еда должна быть легкая, а значит сухая.
2. Еда должна быть калорийная.
3. Еда должна иметь длительные сроки хранения.

Рассмотрим несколько вариантов сухих пайков

### **Вариант № 1 (дорогой и тяжелый).**

Всем заявленным выше критериям отвечает так называемый индивидуальный рацион питания (ИРП), или армейский сухпаек. Весит такой паек порядка 500 г и приобрести его можно через интернет. Он содержит хлебцы, паштет, консервы, чай, сахарный песок, поливитамины, повидло, разогреватель портативный, нож, ложку, салфетки. Стоимость около 300-400 рублей.



### **Вариант № 2 (бюджетный).**

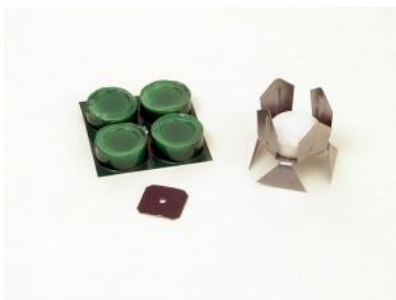
В туристических магазинах можно купить, так называемые, сублиматы. Они представляют собой обезвоженные натуральные блюда весом около 50 г, которые достаточно залить кипятком. На выходе получаете блюда с калорийностью от 100 до 500 ккал, и весом около 300-500 г. Это огромная экономия места в рюкзаке и денег (стоимость от 60 р). Вместо чая и кофе также можно приобрести витаминизированные тонизирующие сухие напитки на основе шиповника, черной смородины, крапивы, мяты, пустырника. Стоимость около 30 рублей (получается около 250 г напитка).



**Вариант № 3 (быстрый).** Если вы не успели купить перечисленные выше продукты в специализированных магазинах, то можно составить сухой паек из того, что есть под рукой. Это могут быть следующие продукты:

- Сухофрукты (яблоки, груши, изюм, курага, финики)- калорийные и занимают мало места.
- Орехи, любые семечки.
- Крекер, галеты, любое сухое печенье, баранки, сухарики.
- Паштет или каша в алюминиевой упаковке.
- Шоколадные батончики, мюсли в батончиках.
- Плавленые сырки.
- Кофе, чай в пакетиках, кисель для заваривания в кружке.
- Сахар, витамины, леденцы сладкие.

#### 4. Зажигалка (2-3 шт.), фонарик, туристические спички, спиртовка (таблетки)



Для того, чтобы быстро разогреть пищу или вскипятить воду необязательно разводить костер, а иногда это сделать просто невозможно. Для таких целей подойдет портативный разогреватель и таблетки спиртовки (продаются в туристических магазинах). Портативный разогреватель весит 60 г, собирается за 5 минут, имеет небольшой размер в разобранном виде (помещается в ладонь) и стоит около 50-100 р. Часто разогреватель продают в комплекте с таблетками.

#### 5. Котелок, ложка, складной универсальный нож

Необязательно брать с собой большой котелок, который займет все место в вашем рюкзаке. Сейчас в продаже имеется очень легкая и прочная компактная посуда из титана. Можно купить набор такой посуды (котелок + две тарелки + две ложки), который складывается в котелок и занимает минимум места в рюкзаке.

Более бюджетно можно обойтись алюминиевым котелком и посудой.



#### 6. Мини-палатка, пенка, коврик



Наличие мини-палатки очень важно, так как она позволит защитить вас и ваши вещи от дождя, а также может спасти от насекомых. Мини-палатка представляет собой высокопрочный спальный мешок. Общий вес мини-палатки составляет около 2 кг вместе с колышками. Вместо мини-палатки можно взять обычную палатку на несколько членов семьи.

Для защиты от холода и промокания одежды во время сна также важно использовать пенку или коврик. В настоящее время существуют надувные коврики, весом около 200 г, стоимостью около 300 рублей (продаются в спортивных магазинах). Обычный туристический коврик можно свернуть и привязать к рюкзаку.

## **7. Сменная одежда, небольшое полотенце**

Экстренная ситуация может произойти в любое время года, а дополнить рюкзак необходимой одеждой всегда возможно перед выходом.

- Необходимым для рюкзака на такие ситуации является наличие дождевика. В нужный момент он может защитить вас, рюкзак, а связанные несколько дождевиков могут быть подобием тента. Вместо дождевика подойдет легкая непромокаемая куртка.

- Выбирайте одежду базовой расцветки (черная, серая, коричневая), избегайте камуфляжной расцветки. В момент эвакуации вас могут принять за военного.

- Заранее приобретите термобелье (штаны, футболка).

- В рюкзаке должен быть сменный комплект белья и носков.

- Шапка и перчатки.

- Носовые платки (белого цвета)

В момент эвакуации носовой платок белого цвета можно привязать к рюкзаку, сигнализируя что вы – мирное гражданское население.

## **8. Средства гигиены**

Туалетная бумага сложенная, влажные салфетки, мыло (небольшой кусок или жидкое), женские средства гигиены, зубная щетка и паста.

## **9. Прочее**

Мусорные пакеты (можно натянуть в качестве тента), нитки с иглой, веревка, водоочиститель (фильтр), таблетки для обеззараживания воды, скотч.

Материал размещён на сайте [azbyka.ru](http://azbyka.ru)