А ну-ка собери свой чемоданчик

► Многие читатели ещё со школьных уроков ОБЖ помнят о том, что такое «тревожный чемоданчик». В нынешних реалиях чемоданчик трансформировался в рюкзак, а его содержимое тоже сильно изменилось. Что нужно взять с собой в случае экстренной эвакуации? Какие препараты и медицинские средства положить в аптечку? На эти и другие вопросы «НБ» ответила директор АНО «Академия безопасности и технологий выживания» Ирина Хлынцева.

- Речь идёт о необходимом минимуме, рассчитанном на одного человека в случае, если ему нужно временно покинуть своё жильё и укрыться на небольшой срок. Прежде всего мы берём воду, продукты питания, аптечку первой помощи, документы, деньги, тёплые вещи, средства для разведения огня, предметы личной гигиены. Вещи в «экстренный» рюкзак мы укладываем по тем же правилам, что и в рюкзак туристический: вниз кладём то, что тяжелее, вверх - то, что легче. Но в некоторых случаях этим правилом можно пренебречь, так как далеко с «экстренным» рюкзаком мы не пойдём, а просто доберёмся с ним до ближайшего убежища.

Ирина ХЛЫНЦЕВА,
директор АНО «Академия безопасности и технологий выживания»

Фонарь
Лучше иметь не один, а несколько фонарей и запасные батарейки к ним. Его можно использовать для освещения укрытия и для подачи сигналов в тёмное время суток, если вас вдруг завалило.

Средства связи
Это может быть как радиостанция с функцией поиска радиоволны, так и обычный бытовой радиоприёмник.

Свисток
Ещё одно средство для подачи сигналов, наряду с фонарём. Кричать человек долго не сможет. Свистеть можно гораздо дольше, к тому же его дальше слышно.

Нож
Достаточно взять с собой обычный раскладной нож, но в идеале иметь в «экстренном» рюкзаке мультитул – раскладной нож с несколькими инструментами в одном корпусе.

Мобильный телефон
Не забудьте взять не только сам телефон, но и зарядное устройство к нему. Не лишним будет и пауэрбанк – внешний аккумулятор, который пригодится, если в сети не будет электричества.

Столовые приборы
Посуда нужна небьющаяся, в идеале – металлическая. Чашка и ложка не относятся к предметам первой необходимости, но с ними будет удобнее.

Вода
Воду с собой необходимо брать питьевую, а не техническую. Этой водой можно не только напиться, но и, например, промыть рану. Её лучше взять с запасом – 3 литра на одного взрослого человека.

Аптечка
Пожалуй, это одна из самых важных частей «тревожного» рюкзака. В аптечке должен быть индивидуальный набор медикаментов лично для вас и членов вашей семьи. Обязателен жгут для остановки кровотечения, в идеале – два жгута. В комплекте должен идти маркер, которым на видном участке тела записывают время наложения жгута. В аптечку необходимо положить индивидуальный перевязочный пакет или бинты, медицинские перчатки, гемостатические (кровоостанавливающие), обезболивающие и противоожоговые средства. Вместе с аптечкой стоит взять с собой тупоконечные медицинские ножницы для срезания одежды.

Пища
В идеале это должны быть консервы, хлебцы и шоколадные батончики, содержащие большое количество углеводов.

Средства для разведения огня
Спички или зажигалка должны быть в рюкзаке обязательно. Спички необходимо герметично упаковать, чтобы они не отсырели. Можно взять с собой сухое горючее или газовую горелку с баллоном – на ней удобно греть воду в металлической посуде.
ВАЖНО: если в убежище нет вентиляции, разводить открытый огонь в нём ни в коем случае нельзя.

Армированный скотч
Это универсальная вещь, которая позволяет быстро отремонтировать одежду или обувь. У него очень клейкая основа, поэтому его можно приклеить практически к любой поверхности.

Средства гигиены
Обязательно положите в рюкзак упаковку влажных салфеток и антисептик для рук.

Тёплые вещи
В укрытии, особенно если это подвал, рано или поздно вы начнёте мерзнуть. Поэтому возьмите с собой тёплый свитер и носки. Не лишними также будут самогреющиеся стельки, которые можно купить в спортивных или туристических магазинах.

Спасательное одеяло
У него две фольгированные стороны – одна серебристая, другая золотистая. Чтобы защитить человека от переохлаждения, нужно завернуть его в изотермическое одеяло золотистой стороной наружу. Одеяло будет отражать тепло человеческого тела, возвращая его хозяину.

Документы и деньги
Обязательно возьмите с собой паспорт, свидетельство о рождении детей, наличные деньги и банковские карты. Положите их в непромокаемый защитный пакет. Стоит взять с собой не только документы, удостоверяющие личность, но и документы на недвижимость, дипломы об образовании. Если ваше жильё пострадает, восстановить эти бумаги будет непросто.

С полной версией программы SOS можно ознакомиться по ссылке:

Вам есть что рассказать о любимом городе и его замечательных людях? Пишите нам на e-mail: nashbel@belnovosti.ru