

## "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 надавайте водонепроникним);

багатофункціональний інструмент, що включає (лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо);

ніж, сокира, сигнальні засоби (свисток, фальшфейєр 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 емкостей від комах та піску, перенесення води, прокладки, рятувального жилету на воді тощо;

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), шарпетки 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.*