

## **Екстрена валіза: базовий набір речей необхідний на випадок екстрених ситуацій**

Події останніх місяців показали, що ми живемо в світі, у якому, насправді, не орієнтуємося. Ми не знаємо, як поводитися, якщо банкомат не видав гроші; що буде, коли магазини зачинять на тиждень; що пити, у разі відсутності в крані води; і куди бігти, якщо місто захопить ворог. Військові можуть про себе подбати – їх цьому вчили. Як бути цивільним? Що робити? І найголовніше – що з собою брати?

**«Тривожна або екстрена валіза»** – узагальнена назва набору речей, які можуть вам знадобитися у будь-якій екстреній ситуації. Як правило, це – рюкзак, в якому є мінімальний набір одягу, предмети гігієни, медикаменти, інструменти, предмети самооборони і продукти харчування.

**Чому саме рюкзак?** З ним зручно пересуватися пішки, він не обмежує рухи. Укладаючи речі, потрібно розподіляти вагу рівномірно. Добре, якщо у вашому рюкзаку буде нижній відділ – «підвал» або клапан. Пакуйте речі так, щоб можна було легко знайти те, що вам необхідно.

### **Список речей**

Можливо, враховуючи потреби членів вашої родини, наприклад, людей похилого віку чи дітей, список доведеться скоротити або розширити.

Отже, для надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального характеру у вас повинен бути наготові якісний надійний рюкзак з такими речами і продуктами:

1. Копії важливих документів (паспортів, автомобільних прав, документів, що доводять ваші права на нерухомість, автомобіль і т. д.) у водонепроникній упаковці. Бажано покласти з документами фотографії рідних і близьких.

2. Кредитні карти і готівка.

3. Дублікати ключів від будинку та авто.

4. Карта місцевості. Доведіть до відома всіх членів сім'ї спосіб екстреного зв'язку і місце зустрічі.

5. Пристрої зв'язку й доступу до інформації. Це може бути невеликий радіоприймач з можливістю прийому УКВ/ФМ діапазону. Запасні батарейки для приймача. Можна взяти недорогий мобільний телефон із зарядним пристроєм.

6. Ліхтарик, а краще кілька, із запасними батарейками і лампочками.

7. Компас і годинник. Купуйте водонепроникні.

8. Мультишу – багатофункціональний інструмент. Зазвичай він виглядає, як складні пасатижі, в ручках якого заховані додаткові інструменти (ніж, шило, пилка, викрутка, ножиці і багато іншого).

9. Ніж і сокирка.

10. Сигнальні засоби (свисток, фальшфейєр).

11. Пакети для сміття ємністю 120 л. Штук п'ять. Із них можна змайструвати тент.

12. Рулон широкого скотчу.

13. Шнур синтетичний, діаметр – 4-5 мм, довжина – 20 м.

14. Блокнот і олівець.

15. Нитки й голки.

#### **16. Аптечка:**

- бинти, лейкопластир, йод, вата;
- активоване вугілля (інтоксикація);
- «Парацетамол» (жарознижувальний);
- «Супрастин» (алергія);
- «Імmodіум» (діарея);
- «Фталазол» (кишкова інфекція);
- «Альбуцид» (очні краплі);
- антибіотики в порошках.

17. Одяг: нижня білизна (2 комплекти), шкарпетки бавовняні (2 пари), запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дощовик, в'язана шапочка, рукавиці, шарф. Надійне і зручне взуття.

18. Міні-палатка, килимок-пінка, спальник.

19. Гігієнічні засоби: зубна щітка і паста, невеликий шматок мила, рушник, туалетний папір, кілька упаковок сухих серветок, кілька носових хусток, вологі серветки. Жінкам – засоби особистої гігієни.

#### **Речі для дітей.**

21. Посуд: казанок, фляга, ложка, кружка (краще металева, 0,5 л), розкладна склянка.

22. Сірники (краще туристичні). Запальничка.

23. Питна вода на 1-2 дні, яку потрібно періодично оновлювати.

#### **24. Продукти:**

- 2 банки якісної тушонки;
- галети;
- супові пакети;
- м'ясні чи рибні консерви.
- будь-яка крупа, макарони, сухі овочеві напівфабрикати.

25. Горілка або медичний спирт.

# Що повинна містити екстрена валіза?



Намет, карімат, спальник – не обов'язкові, але бажані. Без них об'єм рюкзака становитиме не більше 30 літрів.