**ПОРАДИ БАТЬКАМ**

**«Екстрена валізка»:** що потрібно мати при собі на випадок екстрених дій

Екстрена (надзвичайна) «валізка» - це узагальнене визначення базового набору речей, необхідних кожній цивільній людині, щоб вижити в будь-якій екстремальній ситуації. Як правило, така валізка являє собою укомплектований рюкзак об’ємом від 30 і більше літрів, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі в тривожному рюкзаку є новими (періодично поновлюваними) і не використовуються власником у повсякденному житті. Для цієї мети зручніше використовувати невеликий рюкзак – він однаково зручний як для піших подорожей, так і для подорожей автомобілем. Як невеликі, так і експедиційні рюкзаки треба укладати не за принципом «важке - вниз », а розподіляти вантаж рівномірно. Укладайте рюкзак так, щоб можна було швидко і без ускладнень знайти потрібну річ. Список необхідних речей частково базується на рекомендаціях Нью-Йоркської служби з надзвичайних ситуацій. Отже, на випадок екстреної евакуації радиться мати напоготові міцний і зручний рюкзак з найнеобхіднішим. **У нього рекомендується покласти наступне:**

1. Копії важливих документів у водонепроникній упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль тощо. У деяких джерелах так само вказують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких.

2. Кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей.

3. Дублікати ключів від будинку і машини.

4. Карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку у місці, де за складних умов має зустрітися ваша родина.

5. Засоби зв'язку та інформації. Невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і FM діапазоні. Запасні батарейки до радіоприймача ( якщо потрібні). Варто взяти мобільний телефон із зарядним пристроєм.

6. Ліхтарик (краще кілька) і запасні батарейки до нього.

7. Компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним).

8. Мультитул – багатофункціональний інструмент, в якому заховані лезо ножа, шило, пила, викрутка, ножиці тощо.

9. Ніж, сокирка.

10. Сигнальні засоби (свисток, фальшфеєр)

11. Штук п'ять пакетів для сміття об'ємом 120 літрів – вони можуть замінити намет або тент, якщо розрізати.

12. Рулон широкого скотчу.

13. Упаковка презервативів (12 штук без коробки, без мастила і ароматизаторів).

14. Шнур синтетичний 4 -5мм, близько 20 м.

15. Блокнот і олівець.

16. Нитки та голки.

17. Аптечка першої допомоги.

В описі будь-якої «тривожної валізки» значне місце відводиться медикаментам. Майже завжди їх має бути більше, ніж у стандартній автомобільній аптечці. Аптечка повинна включати: бинти, лейкопластир, вату, йод, «Активоване вугілля», «Парацетамол», «Пенталгін», «Супрастин», «Іммодіум», «Фталазол», «Альбуцид».

18. Одяг: комплект нижньої білизни (2 пари) , шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дощовик, в’язана шапочка, рукавички, шарф. Зручне, надійне взуття.

19. Міні-намет, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце).

20. Засоби гігієни: зубна щітка і зубна паста, невеликий шматок мила, рушник, туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих хусток або серветок, кілька носових хусток, вологі серветки. Жінкам – засоби інтимної гігієни. Можна взяти бритву і манікюрний набір.

21. Посуд: казанок, фляга, ложка, кружка (краще металеву 0.5л), розкладний стаканчик.

22. Сірники (бажано, туристичні), запальничка.

23. Запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається, особливо необхідна питна вода.

Отже, короткий список харчів: запас питної води на 1-2 дні, висококалорійні солодощі (кілька батончиків «Snickers» або «Шок» - вони досі використовуються тактичними групами, як джерело живлення і енергії), жменю льодяників, набір продуктів (кілька банок тушонки, галети, суп-пакети, м’ясні та рибні консерви). Якщо ще дозволяє місце: крупа перлова, гречана, рис довгозернистий, пшоно, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати тощо.

