**Гражданский тревожный чемоданчик**

Что такое «тревожный чемоданчик»?

«Тревожным чемоданчиком» - принято называть базовый набор вещей для выживания в экстремальных ситуациях до прибытия спасателей или до безопасной эвакуации из зоны чрезвычайной ситуации, будь то землетрясение, наводнение, пожар и т.п. Правильно укомплектованный «тревожный чемоданчик» может обеспечить автономное существование человека в экстремальных ситуациях, когда поблизости нет воды, еды, тепла, крыши над головой.

Минимальное количество запасов, необходимое для автономного пребывания, рассчитывается исходя из времени, за которое чрезвычайные службы смогут отреагировать и вмешаться в ситуацию. Период автономного пребывания в ожидании помощи спасателей зависит от вероятности возникновения природной или техногенной чрезвычайной ситуации в данной местности, а также удаленности от крупных населенных пунктов. Таким образом, в каждом конкретном случае «тревожный чемоданчик» комплектуется в соответствии с местом его проживания и индивидуальными особенностями человека.

Как правильно укладывать вещи

Строгих рекомендаций на этот счет нет, но лучше следовать туристическому правилу:

* - легкие предметы и предметы первой необходимости;
* - аптечка, фонарик, нож и т.п. - сверху и в карманах,
* - сменное белье, еда - на дно.

Чтобы защитить содержимое от влаги - используйте вакуумные пакеты с зажимом. Также, перед укладкой вещи можно упаковать в обычные полиэтиленовые пакеты, предварительно обмотав скотчем.

Обязательно ли иметь «тревожный чемоданчик»?

Наличие «тревожного чемоданчика» зависит от отношения к окружающей действительности, жизненного опыта. Многие люди, пережившие Великую отечественную войну, делают запасы продуктов и всего необходимого на месяц вперед. Важно объективно учитывать необходимость наличия дома или на работе «тревожного чемоданчика», а также возможность его использования. Например, вероятность использования «тревожного чемоданчика» в мегаполисе и не в сейсмоопасном регионе - низка. В таком случае при себе желательно иметь комплект «первой необходимости» - легкий и компактный набор, который удобно с собой носить.

Комплект «первой необходимости» может включать в себя следующие предметы:

* фонарик;
* мини радиоприемник (многие мобильные телефоны с радиоприемником);
* универсальный нож с набором инструментов;
* спички (охотничьи) или зажигалка;
* еда из расчета на сутки (любые калорийные, занимающие немного места, легкие продукты);
* деньги, документы (паспорт или его копия);
* набор средств первой медицинской помощи:
* индивидуальные перевязочные пакеты,
* набор бактерицидных пластырей;
* клей БФ - используется вместо йода и зеленки, образует на ране защитную пленку;
* препараты, снижающие болевой синдром (зубная и головная боль, боль при травмах, ожогах, лихорадочное состояние);
* лекарства, применяемые при аллергии;
* набор прописанных врачом лекарств, принимаемых периодически или постоянно.

Перечисленные выше предметы не занимают много места, а их наличие поможет избежать многих затруднений.

Если вы живете в крупном населенном пункте, то обеспечение предметами первой необходимости и продуктами питания на 2-3 суток скорее всего не будет большой проблемой.

В каких случаях особенно рекомендуется иметь «тревожный чемоданчик»?

Перечислим случаи, когда «тревожный чемоданчик» особенно рекомендуется держать дома.

*Если вы живете:*

а) в районе (зоне) возможных землетрясений (и/или цунами);

б) в районе (зоне) повторяющихся серьезных наводнений (половодье);

в) в районе (зоне) серьезных площадных лесных пожаров;

г) в районе (зоне) проживания в пределах предприятий, работающих с вредными веществами;

д) в зоне проживания, где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов;

е) в других проблемных регионах.

*Выбор «тревожного чемоданчика»*

«Тревожный чемоданчик», как правило, представляет собой укомплектованный на случай чрезвычайной ситуации рюкзак, или сумку объемом около 30 литров. Содержимое рюкзака: необходимый минимум одежды, предметов гигиены, медикаментов, инструментов, средств индивидуальной защиты и продуктов питания.

Выбирайте рюкзак яркой расцветки со светоотражающими полосами - в случае чрезвычайной ситуации это должно привлечь внимание спасателей. Следует отказаться от камуфляжного цвета, т.к. в случае вооруженного конфликта человека с таким рюкзаком могут принять за участника боевых действий.

Предпочтителен рюкзак из непромокаемых, легких, но в то же время плотных, прочных материалов, так как содержимое должно быть защищено от возможных повреждений. Необходимо примерить и подогнать лямки рюкзак - вам должно быть удобно носить его длительное время.

Собирая «тревожный чемоданчик», помните: он должен быть компактным и не очень тяжелым.

Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»:

* аптечка первой помощи;
* фонарик ручной и налобный (желательно диодный) и запас батареек к ним (можно инерционный с функцией подзарядки сотового телефона);
* мини радиоприемник с запасом батареек (или сотовый телефон с функцией радио);
* универсальный нож (с набором инструментов);
* охотничий нож;
* запас еды и воды (минимум на трое суток);
* смена нижнего белья и носков;
* свисток (потребуется, чтобы звать на помощь);
* охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт.);
* ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.);
* одноразовая посуда;
* средства гигиены.

Если позволяет место и средства - положите спальный мешок, палатку (сейчас в специализированных магазинах представлен огромный их выбор), - газовую туристическую горелку с баллончиком 200-400 г. - этого вполне хватит на первое время для приготовления еды и обогрева.

Может пригодиться маленький блокнот и карандаш, который в отличие от шариковой ручки пишет всегда.

В зависимости от местности, в которой вы проживаете, будет меняться и содержимое «тревожного чемоданчика». Например, в сельской местности, понадобится компас, складная пила, а в городских условиях эти предметы вряд ли будут востребованы.

Рекомендуется протестировать уже собранный «тревожный чемоданчик», например, на даче, а затем скорректировать его содержимое.

Как правильно укладывать вещи?

Чтобы защитить содержимое от влаги - используйте вакуумные пакеты с зажимом. Также, перед укладкой вещи можно упаковать в обычные полиэтиленовые пакеты, предварительно обмотав скотчем.

*Продукты*

Собирая продуктовый запас в «тревожный чемоданчик», можно приобрести туристический продуктовый набор длительного срока хранения (в магазинах для туристов и охотников), который содержит необходимый рацион на сутки. Или собрать продуктовый набор самостоятельно.

Основное правило - продукты должны быть компактными, легкими, калорийными и иметь длительный срок хранения. Выбирайте продукты в легких и крепких упаковках.

Рекомендуется взять сухофрукты (сушеные бананы, инжир, курага), орехи, орехово-фруктовые смеси, шоколад. Эти продукты очень калорийны и помогут Вам «продержаться» несколько дней, при этом они не тяжелые и занимают мало места.

Несмотря на то, что шоколад хорошо утоляет голод, будьте аккуратны: слишком сладкие, так же как и соленые продукты вызывают жажду. Обязательно возьмите галеты - они легкие и питательные, могут храниться длительное время в защищенном от влаги месте.

Для маленьких детей необходимо подготовить детское питание, сухое молоко и смеси.

И для детей, и для взрослых рекомендуется взять поливитамины - из расчета 1 шт. в день на одного. Положите их к продуктам.

Не рекомендуется для рациона «тревожного чемоданчика» выбирать консервированные продукты - железные банки весят много, а питательная ценность консервов не выше, чем у перечисленных выше продуктов.

*Огонь*

На тот случай, когда во время чрезвычайной ситуации возникнет необходимость обогрева и приготовления пищи, пригодятся следующие средства для розжига огня:

* спички - лучше взять охотничьи спички, они не промокают и горят на сильном ветру;
* сухой спирт - это альтернативный источник огня, а также средство для розжига костра;
* зажигалка - в рюкзаке необходимо иметь несколько газовых зажигалок.

*Документы*

Обязательно сделайте цветные или черно-белые копии всех необходимых документов: паспорта, военного билета или приписного свидетельства, удостоверения, а также документов, устанавливающих право на собственность и т.д. Если есть возможность, то копии лучше заверить нотариально. Желательно, чтобы документы были записаны на электронный носитель и упакованы в водонепроницаемую упаковку.

Документы всегда лучше хранить при себе - в нагрудных или внутренних карманах.

*Одежда*

Чрезвычайная ситуация может произойти в любое время года и при любых погодных условиях. Поэтому целесообразно подобрать одежду и на лето, и на зиму. Но, даже планируя летний комплект одежды, не стоит забывать о теплых вещах: куртке или свитере.

Оптимальный вариант: легкая непромокаемая куртка с капюшоном и ветровой юбкой, штаны-полукомбинезон. Желательно, чтобы на куртке и штанах было много карманов.

Собирая одежду для «тревожного чемоданчика», отдавайте предпочтение вещам, способным обеспечить максимальный комфорт, созданным из дышащих, непромокаемых и износоустойчивых тканей.

Если позволяют средства, можно купить специально разработанную для туристов одежду и термобелье.

Как и в случае с рюкзаком, выбирая одежду, избегайте камуфляжной расцветки. Подготовьте шапку и перчатки, сменные комплекты белья и носков.

Особенно серьезно следует подбирать обувь. Проверьте, комфортно ли вам будет находиться в ней длительное время, и проходить большие расстояния. Лучше выбрать вариант с непромокаемой подошвой и дышащим верхом.

Позаботьтесь о дождевике, который защитит от дождя и влаги не только вас, но и тревожный чемоданчик.

Одежду храните рядом с «тревожным чемоданчиком» - так, в случае чрезвычайной ситуации, будет удобно быстро переодеться, взять рюкзак и покинуть помещение.

*Питьевая вода*

Основная проблема в зоне чрезвычайной ситуации - дефицит чистой питьевой воды. Поэтому, обязательно в «тревожном чемоданчике» должен быть запас чистой питьевой воды из расчета минимум пол-литра на сутки. Расходовать ее нужно экономно и стараться пополнять запас при каждом удобном случае.

Если чрезвычайная ситуация застала вас в крупном городе, запасы воды можно будет найти на складах и в магазинах.

Пригодна для использования вода из водоемов, но в этом случае необходимо иметь специальные таблетки для обеззараживания воды. Но не забывайте, что кипячение является наиболее надежным способом для обеззараживания воды.

*Медикаменты*

Аптечка для «тревожного чемоданчика» собирается индивидуально, в зависимости от предписаний врача, особенностей здоровья. Как показывает практика, наиболее часто в чрезвычайных ситуациях применяют следующие препараты:

* Против приступов стенокардии и тахикардии, неврозов, бессонницы.
* Применяемых при аллергических реакциях.
* Противовоспалительные, жаропонижающие и анальгезирующие препараты.
* Антибиотики широкого спектра действия.
* Препараты, используемые при различных интоксикациях и отравлениях, диарее, дизентерии, аллергических реакциях, например активированный уголь.
* Средства для лечения острой и хронической диареи.
* Противомикробные средства для лечения дизентерии, гастроэнтеритов, энтероколитов, колита и других инфекционно-воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.
* Препаратов для снятия болевого синдром при зубной и головной боли, при травмах, ожогах.
* Аэрозоли или мази, улучшающие регенерацию тканей, при плохо заживающих ранах и язвах.

*Средства перевязки:*

* вата медицинская в рулоне 50 г - 1 шт.;
* бинт стерильный (7х14 см) - 1-2 шт.;
* салфетки дезинфицирующие - 10 шт.;
* салфетки стерильные - 1 уп.;
* лейкопластырь бактерицидный - упаковка или 20 шт.;
* лейкопластырь рулонный - 1 катушка;
* индивидуальный перевязочный пакет - 1-2 шт.

*Средства антисептические:*

* клей БФ - используется вместо йода и зеленки, образует на ранах защитную пленку;
* перекись водорода - способствует быстрой свертываемости крови и тормозит развитие инфекций на раневой поверхности;
* калия перманганат (марганцовка) - используется для полоскания горла, промывания ран, обработки ожогов, а также в качестве рвотного средства для приема внутрь.

Помимо этого, положите в аптечку кровеостанавливающий жгут (ознакомьтесь с правилами применения жгута), ножнички или универсальный нож, детские лекарства.

Многие из вышеперечисленных препаратов и средств содержатся в автомобильной аптечке, которую можно взять за основу, добавив медикаменты согласно индивидуальным особенностям здоровья и рекомендациям врача.

**Ватно-марлевая повязка:**

**правила изготовления и использования**

При отсутствии противогаза можно использовать простейшее средство защиты органов дыхания - ватно-марлевую повязку, которую можно изготовить самому. Для этого необходимо взять кусок марли длиной 100 см, шириной 50 см (для детей 80 см х 30-40см). На середину куска положить слой ваты толщиной 2 см, длиной 30 см и шириной 20 см. Свободные от ваты концы марли по всей длине куска с обеих сторон завернуть, закрывая вату. Концы марли (30-35 см)

с обеих сторон разрезать посредине ножницами, образуя две пары завязок. Завязки закрепить стежками ниток (обшить).

Если имеется марля, но нет ваты, можно сделать просто марлевую повязку. В ней вместо ваты укладывают 5-6 слоев марли.



Ватно-марлевую (марлевую) повязку при использовании накладывают на лицо так, чтобы нижний край ее полностью закрывал подбородок, а верхний - доходил до глазных впадин. При этом она должна плотно прилегать ко рту и к носу. Нижние разрезанные концы повязки завязываются на темени, верхние - на затылке. Для защиты от хлора ватно-марлевую повязку предварительно смачивают в 2% растворе пищевой соды, для защиты от аммиака - в 5% растворе лимонной или уксусной кислоты.



**Что укрываемый должен взять с собой при укрытии в заглубленных и других помещениях подземного пространства**

При подготовке к укрытию в заглубленных и других помещениях подземного пространства рекомендовано укрываемым иметь с собой «Тревожный набор», который должен обеспечить безопасное пребывание в заглубленном или другом помещении подземного пространства в течение одних или двух суток.

В «тревожном наборе» должны быть средства индивидуальной защиты, основные документы, продукты питания, вода, аптечка, сменная одежда, одеяло, телефон и некоторые другие необходимые принадлежности.

«Тревожный набор» должен храниться в рюкзаках или сумках, которые могут быть распределены для переноски между членами семьи. Раз в год «тревожный набор» проверяется и обновляется.

Вес «тревожного набора» и других необходимых принадлежностей должен составлять не более:

для мужчин - 30 кг;

 для женщин - 10 кг;

 для юношей и девушек в возрасте:

14 лет - 12 и 4 кг;

15 лет - 15 и 5 кг;

16 лет - 20 и 7 кг;

17 лет - 24 и 8 кг соответственно.

*Средства индивидуальной защиты.*



Каждому укрываемому настоятельно рекомендуется иметь с собой самоспасатель, но могут быть и другие индивидуальные средства защиты, такие как противогаз, респиратор.

*Аптечка.*

Состав аптечки: бинты, лейкопластырь, йод, а также медицинские препараты (средства), которые члены семьи вынуждены принимать постоянно.

*Основные документы.*

Паспорт, военный билет, трудовая книжка, пенсионное удостоверение, свидетельство о браке, свидетельство о рождении детей, документы об образовании, свидетельство о государственной регистрации права собственности, страховое свидетельство Государственного пенсионного фонда, свидетельство о постановке на учет физического лица в налоговом органе, банковские пластиковые карты, денежные знаки и особо ценные вещи.

*Продукты питания и запасы воды.*

Продукты питания и запасы воды необходимо взять на срок:

* до одних суток, на период действия обычных средств поражения;
* до двух суток, в случае, если помещение для укрытия расположено в зоне возможного радиоактивного загрязнения.

Из продуктов питания нужно брать такие, которые могут долго храниться без холодильника. Предпочтительнее продукты без острых запахов и в защитной упаковке (в пергаментной бумаге, целлофане, различного вида консервы).

*Рекомендуется следующий набор:*

для взрослого человека - сухари, печенье, галеты в бумажной или целлофановой упаковке, мясные или рыбные консервы с консервным ножом и готовые к употреблению, высококалорийные продукты (шоколад, печенье), чай, конфеты, сахар-рафинад, соль и т.д.;

для детей, учитывая их возраст и состояние здоровья, - специальное детское питание (по возрасту), сгущенное молоко, сухое молоко, фруктовые напитки и т.д.

Необходимо взять с собой не менее 4,5 литров воды на сутки на каждого человека. В жару потребность воды увеличивается вдвое. Вода должна храниться в пластиковой или эмалированной таре. Ни в коем случае не используйте стеклотару, которая может разбиться.

**Правила пребывания (поведения) укрываемых в заглубленных и других помещений подземного пространства**

Укрываемые в заглубленных и других помещениях подземного пространства обязаны строго соблюдать основные правила поведения:

* спокойно сидеть на своих местах,
* выполнять распоряжения дежурных;
* поддерживать чистоту и порядок в помещениях;
* содержать в готовности средства индивидуальной защиты;
* оказывать помощь больным, инвалидам, детям;
* соблюдать спокойствие, не допускать случаев паники и нарушений общественного порядка;
* оставаться на местах в случае отключения освещения;
* соблюдать установленный порядок приёма пищи (2-3 раза в сутки при выключенной вентиляции);
* соблюдать правила техники безопасности.

При частичных разрушениях заглубленного и другого помещения подземного пространства (завал выходов, разрушение стены и т. п.) необходимо сохранять спокойствие, ожидая указаний старшего по укрытию. В случае - необходимости, укрывающиеся должны оказывать им посильную помощь в выполнении работ по разборке заваленных выходов, вскрытию лазов и пр.

Если в помещении будет внезапно выключено освещение, нужно спокойно оставаться на местах и ждать, когда будет включен свет или по распоряжению

Укрываемым в заглубленных и других помещениях подземного пространства запрещено:

- применять источники освещения с открытым пламенем, пользоваться открытым огнем



- громко слушать без наушников радиоприемники, магнитофоны и другие радиосредства

- шуметь, громко разговаривать

- ходить без надобности по помещению

- употреблять спиртные напитки

- курить



А также:

* самостоятельно включать и выключать освещение;
* брать и пользоваться инструментом, инженерными агрегатами без указания дежурных;
* входить в технические помещения,
* включать (выключать) рубильники и др. оборудование,
* прикасаться к электрооборудованию, к запорной арматуре систем водоснабжения, канализации, теплоснабжения, к дверным затворам и другому оборудованию);
* самостоятельно выходить из помещений.