

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**«РЮКЗАК БЕЗПЕКИ» - ДЛЯ  
КОЖНОГО ЧЛЕНА РОДИНИ**

# РЮКЗАК БЕЗПЕКИ ДЛЯ КОЖНОГО ЧЛЕНА РОДИНИ

## 1. Вступ

«Рюкзак безпеки» має бути у кожного члена родини, включно з дітьми, свій. Пам'ятайте про «рюкзак безпеки», якщо потрібно терміново бігти з основними речами, які ви можете взяти з собою, коли перебиратиметеся в бомбосховище або підвал.

## 2. Дитячий «Рюкзак безпеки» має вмістити:

1. Фото з батьками, із написаними на звороті телефони родичів, повну адресу, ПІБ дитини та групу крові.
2. Дві пляшки води.
3. Шоколадки, цукерки.
4. Сухофрукти.
5. Потрібні лікарські препарати, лейкопластир, антисептики, захисна маска для обличчя.
6. Серветки (вологі та сухі).
7. Невеликий рушник, зубну пасту та щітку, мило.
8. Ліхтарик.
9. Улюблені іграшки дитини (одна – дві, вони забезпечать хоч якийсь психологічний комфорт).
10. Комплект змінного одягу.

Також у дитячий «рюкзак безпеки» можна покласти телефон, якщо дитина вміє користуватись, та трохи грошей.

Якщо у вас є малолітні діти, врахуйте, що для них ви маєте покласти також змінний одяг і білизну, підгузки, дитяче харчування, дитячий посуд. Але ці речі ви розмістите у своєму, «дорослому» рюкзакові. У стресі малі діти можуть не контролювати свої гігієнічні потреби, тому варто підготувати підгузки і для дітей, які нещодавно відучились від них.

## 3. Дорослий «Рюкзак безпеки» має вмістити:

### ✓ Документи

1. Обов'язкові: копії всіх ваших документів (паспорти, свідоцтво про народження, військовий квиток (якщо є), документи про освіту, трудова книжка, пенсійне посвідчення, документи на власність, виписку з медичної карти про щеплення, хронічне небезпечне захворювання (при наявності)).
2. Окремо - важливі документи (в електронному вигляді на флешці).
3. Оригінали документів мають бути у сумці, яку ви зможете одягнути на себе під верхній одяг (класти документи до загального рюкзака не бажано).
4. Всі комплекти покласти у водонепроникні файли (зіп - пакети)
5. Блокнот та простий олівець.

### ✓ Готівка

1. Завбачливо розмінійте готівку, так, щоб у вас було вдосталь дрібних купюр.
2. Не тримайте гроші в одному місці – розподіліть між членами родини.
3. Покладіть кошти у водонепроникні файли (зіп-пакети).

### ✓ Зв'язок та освітлення

1. Радіоприймач, запасні батарейки або кнопковий телефон із функцією радіо.
2. Карта місцевості, компас та годинник.
3. Ліхтарики (налобний та ручний) – запасні батарейки до них.
4. Зарядні пристрої для телефонів, powerbank

### ✓ Аптечка

1. Антисептики.
2. Медичні маски.
3. Жарознижувальні засоби.
4. Засоби детоксикації (сорбенти, порошок для питного розчину, що відновлює водно-сольовий баланс організму).
5. Препарати при шлунково-кишкових розладах.
6. Знеболювальні.
7. Заспокійливі.
8. Протиалергійні.
9. Джгут, а краще - турнікет.
10. Бинт стерильний, стерильні марлеві пов'язки.
11. Набір еластичних бинтів.
12. Ножиці.
13. Лейкопластир у рулоні.
14. Одноразові хірургічні рукавички.

Якщо в родині є людина, яка приймає ліки регулярно ( щоденно), варто подбати про їх запас мінімум на 1 місяць.

### ✓ Одяг (на одну людину)

1. Два-три комплекти спідньої білизни, шкарпетки.
2. Два комплекти теплого одягу.
3. Пара зручного взуття.

### ✓ Засоби гігієни

1. Мило.
2. Туалетний папір.
3. Серветки спиртові.
4. Зубна паста і щітка.
5. Рушники.
6. Ножиці манікюрні.
7. Жіночі засоби гігієни.

### ✓ Інструменти

1. Компактний набір інструментів (мультитул).
2. Ніж польовий універсальний.
3. Скоч широкий.
4. Шнур синтетичний (20 метрів).

### ✓ Запаси їжі та води

1. Вода із розрахунку 3 літри на добу для 1 людини.
2. Їжа швидкого приготування.
3. Шоколадні батончики.
4. Сухофрукти і горіхи
5. Консерви (тушонки, сардини)
6. Мед, цукор у стіках.
7. Посуд, у якому можна приготувати, розігрівати і зберігати їжу, термос.
8. Пакети для сміття.
9. Сірники, запальничка, сухий спирт.

### Заздалегідь продумайте та зробіть наступне:

- З'ясуйте місця розташування найближчих укриттів. Про всяк випадок, перевірте стан вашого підвального приміщення та аварійного виходу з нього.
- Перевірте (придбайте) засоби пожежогасіння.
- Підготуйте альтернативні засоби освітлення приміщення (ліхтарики, свічки).
- Підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання.
- Перевірте стан приватного автотранспорту і запасу палива для нього.
- Підготуйте альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення.
- Альтернативні засоби зв'язку на випадок відключення телефонного зв'язку чи інтернет.
- План евакуації для себе та своєї родини.

### Телефони екстрених служб допомоги :

**112** – єдиний номер виклику служб екстреної допомоги населенню. Зателефонувавши за номером, диспетчер викличе бригаду потрібної служби.

**101** – «Служба порятунку», аварійно-рятувальна служба

**102** – «Національна поліція»

**103** – «Екстрена медична допомога»

**104** – «Аварійна служба газу».