

## **ПЛАН КОНСПЕКТ**

### **Тема 7. Примерное содержание тревожного чемоданчика и аптечки первой помощи**

Что такое «тревожный чемоданчик».

Когда необходим «тревожный чемоданчик».

«Тревожный чемоданчик»: список необходимых вещей.

Куда сложить вещи: какую сумку выбрать.

Содержимое аптечки первой помощи

**Метод проведения:** лекция.

**Место проведения:** класс.

**Время:**

**Методическая литература и учебные пособия:**

1. Закон РФ от 12. 02. 1998 г. № 28-ФЗ «О гражданской обороне».

2. Закон РФ от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

3. Постановление Правительства РФ от 02.11. 2000 г. № 841 (в редакции Постановления РФ от 15.08.2006 г. № 501) «Об утверждении Положения об организации обучения населения в области гражданской обороны».

4. Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 г. №547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

5. Закон Пензенской области от 12.07.1999 г № 162-ЗПО «О защите населения и территории Пензенской области от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (с последующими изменениями).

6. Постановление Правительства Пензенской области от 17.09.2008 г. № 602-пП «Об организации подготовки и обучения населения в области гражданской обороны и способам защиты от чрезвычайных ситуаций».

7. Журналы «Гражданская защита», «Военные знания».

***Тревожный чемоданчик»: что это такое и как его собрать. Инструкция. Список вещей на экстренный случай***

Собранный заранее рюкзак с предметами первой необходимости экономит время в условиях экстремальной ситуации

Россиянам, живущим в регионах страны, где часто случаются природные катаклизмы, в МЧС России рекомендовали заранее собрать «тревожный чемоданчик». Хотя и в других ситуациях он может оказаться весьма кстати, даже если вы не живете в довольно спокойном с точки зрения вероятности ЧС населенном пункте.

Экстренная ситуация случиться может в любом городе или селе: пожар, взрыв бытового газа и так далее. Мы живем в реалиях, когда ежегодно случаются различные крупные чрезвычайные ситуации. Перед жителями тогда встает задача срочно эвакуироваться вместе с близкими. Значит, важные вещи и документы должны быть под рукой.

«Тревожный чемоданчик» - это базовый набор вещей для выживания в экстремальных ситуациях до прибытия спасателей или до безопасной эвакуации из зоны чрезвычайной ситуации. Такой набор поможет обеспечить автономное существование, когда поблизости нет воды, еды, тепла, крыши над головой. Иногда «тревожный чемоданчик» также называют тревожной сумкой, рюкзаком.

***Когда необходим «тревожный чемоданчик»***

Наличие «чемоданчика» зависит от отношения к окружающей действительности, жизненного опыта. 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, пояснили в МЧС. В таком случае при себе желательно иметь комплект «первой необходимости» - легкий и компактный набор, который удобно с собой носить.

Жителям каких территорий может понадобиться «тревожный чемоданчик»:

- районов возможных землетрясений, цунами;
- районов повторяющихся серьезных наводнений (например, весеннего половодья);
- районов серьезных по масштабу возможных лесных пожаров;
- районов, где расположены предприятия, работающие с вредными веществами;
- территорий, где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов.

### **«Тревожный чемоданчик»: список необходимых вещей.**

Запасные ключи от дома и автомобиля, запас лекарственных средств первой необходимости, туристический нож должны быть в комплекте собранных заранее вещей

В каждом конкретном случае «тревожный чемоданчик» комплектуется в соответствии с местом проживания и индивидуальными особенностями человека. То есть нужные вам лекарства и предметы лучше всего знаете только вы. Но существуют еще базовые рекомендации МЧС, которых стоит придерживаться, собирая набор на экстренный случай.

1. Копии важных документов в непромокаемой упаковке:

- паспорт;
- СНИЛС;
- водительские права;
- военный билет;
- страховой полис и т.д.

Важно: заранее сделайте копии паспортов, автомобильных прав, документов, доказывающих ваши права на недвижимость, автомобиль и так далее. Документы уложить нужно так, чтобы их легко можно было достать. Желательно положить с документами фотографии родных и близких. Оригиналы документов можно положить те, которые не используются постоянно в повседневной жизни, например дипломы, СНИЛС. В любом случае все оригиналы должны дома храниться таким образом, чтобы всегда были под рукой и в одном месте.



2. Наличные деньги.

3. Дубликаты ключей от дома и автомобиля.

4. Аптечка первой помощи:

- средства, предназначенные для обработки ран и остановки кровотечений (индивидуальные перевязочные пакеты, набор бактерицидных пластырей, клей БФ и т.д.);
- одноразовые маски;
- стерильные перчатки;
- антисептические препараты;
- адсорбирующие препараты;
- обезболивающие препараты;
- сердечные средства;
- спазмолитики;
- антигистаминные средства;
- препараты от кишечной инфекции.



5. Мобильный телефон (кнопочный) и зарядное устройство к нему.

Важно: смартфон или планшет заранее укладывать не нужно, они по умолчанию должны быть всегда при себе, как и паспорт, и банковская карта.

5. Фонарик ручной и налобный (желательно диодный) и запас батареек к ним.

7. Компактный радиоприемник с запасом батареек.

8. Крепкий универсальный нож (с набором инструментов).



- нижнее белье (два комплекта);
- носки (две пары);
- запасные штаны;
- рубашка/кофта;
- непромокаемая куртка/дождевик;
- шапка;
- шарф;
- перчатки;
- обувь (тапки) и т.д.

11. Свисток (потребуется, чтобы звать на помощь).

12. Охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2–3 шт.).

13. Ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.).

14. Одноразовая посуда:

- тарелка;
- кружка;
- ложка.

15. Средства гигиены:

- зубная щетка;
- зубная паста;
- мыло;
- мочалка;
- влажные салфетки;
- туалетная бумага;
- прокладки;
- ватные палочки;
- шампунь;
- бритвенный станок;
- дезодорант;
- расческа.

#### *Дополнительные вещи для «тревожного чемоданчика»*

Обязательно надо уложить запас воды и еды на два-три дня, средства гигиены и сменное белье

Плотные пакеты для мусора емкостью 120 л (5–6 шт.) — могут заменить тент, если их разрезать.

Рулон широкого скотча.

Шнур синтетический (диаметр — 4–5 мм, длина — 20 м).

Блокнот, карандаш и точилка к нему (шариковая ручка может замерзнуть или вытечь).

Семейные ценности, реликвии, но только после упаковки самого необходимого.

В зависимости от местности, в которой человек проживает, будет меняться и содержимое «тревожного чемоданчика». Например, в сельской местности понадобится компас, складная пила, а в городских условиях эти предметы вряд ли будут востребованы. Если позволяет место и средства, можно положить спальный мешок, палатку.

*Куда сложить вещи: какую сумку выбрать*

Для этой цели лучше всего использовать рюкзак. Это выручит, если придется преодолевать расстояние пешком, а воспользоваться автомобилем не удастся. Например, на дорогах может быть затор и нужно будет продолжать эвакуацию пешком. Также можно использовать большую сумку, по типу спортивной.

Строгих правил на тему, как правильно складывать все эти вещи в сумку, нет. Рекомендуется воспользоваться советом туристов: легкие предметы и предметы первой необходимости — сверху и в карманах. Сменное белье, еда — на дно. Чтобы защитить содержимое от влаги, используйте вакуумные пакеты с зажимом. Собранный заранее рюкзак экономит время в условиях экстремальной ситуации. В идеальной ситуации он должен находиться рядом с кроватью.