

Аптечка первой помощи



Базовый набор для «тревожного чемоданчика»

Универсальный нож с набором инструментов



Средства навигации и связи



Фонарик ручной и налобный (желательно диодный) с запасом батареек



Охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт)



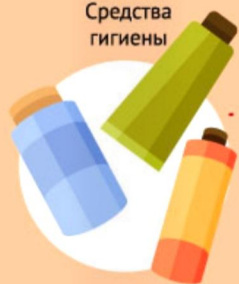
Свисток (потребуется, чтобы звать на помощь)



Мини-радиоприемник с запасом батареек (или сотовый телефон с функцией радио)



Средства гигиены



Ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.)



Одноразовая посуда



Если позволяет место и средства, можно взять



Спальный мешок



Палатка



Газовая туристическая горелка с баллончиком 200-400 г.



Маленький блокнот и карандаш



Компас



Складная пила

Необходим запас еды и воды минимум на три дня



Продукты должны быть компактными, легкими, калорийными и иметь длительный срок хранения (сухофрукты, орехи, шоколад, галеты)



Избегайте консервов – банки весят много



Для детей – смеси, сухое молоко, детское питание



Можно взять поливитамины (из расчета 1 шт. в день на чел.)



Запас чистой питьевой воды – минимум пол-литра на сутки на человека

Одежда



Одежда – по сезону (комфортная, из дышащих, непромокаемых и износостойчивых тканей; желательно иметь термобелье), также смена нижнего белья и носков



Как и в случае с рюкзаком, избегайте камуфляжной расцветки одежды, нужно много карманов

Куда сложить вещи?



В качестве «тревожного чемоданчика» подойдет рюкзак или сумка объемом около 30 литров

Чтобы спасатели вас быстрее нашли, выбирайте яркий (не камуфляжной расцветки) рюкзак со светоотражающими полосами

Материал «чемоданчика» – непромокаемый, но в то же время плотный

Деньги и документы – с собой в нагрудный или внутренний карман

Сделайте копии паспорта, всех необходимых документов: военного билета, документов на собственность (лучше заверить нотариально). Храните важные бумаги и деньги в водонепроницаемой упаковке

Берегите себя и не будьте равнодушны к беде других!

Единая служба спасения в телефонном звонке или смс-сообщении по номеру «112»