


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ПОГОДЖЕНО:

служба охорони праці
Державного закладу «Луганський
національний університет імені
Тараса Шевченка»


Ольга МОСІНА
«25» вересня 2023 року

ЗАТВЕРДЖЕНО:

наказом директора
Відокремленого структурного підрозділу
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж
Державного закладу «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»

від « 26 » вересня 2023 р. № 30

Інструкція № 15
Вміст тривожного рюкзака (наплічника)

- 1. Рюкзак** призначений для максимально швидкої евакуації з небезпечної зони. Зручний наплічник на 25 літрів та більше набагато зручніший за будь-яку сумку чи валізу: звільняє руки та дозволяє підняти й нести набагато більше (вода та їжа самі важкі). Економити на рюкзаку не варто, адже якщо він розійдеться по швах у дорозі, то весь задум втрачає сенс. Не спокуйте рюкзак за принципом пакета – «важке внизу». Для вас зараз найважливіше – швидкий доступ до необхідних речей, тому подбайте про те, щоб під рукою були найважливіші речі. Повністю зібраний рюкзак необхідно одягти та походити з ним 3-4 години, щоб визначитися чи дозволяє ваш фізичний стан рухатися з ним тривалий час. Якщо вам важко, наплічник необхідно переуккомплектувати.
- 2. Копії документів і фотографії рідних та близьких.** Оригінали документів у водонепроникному упакуванні необхідно тримати при собі. Копії паспорту, ідентифікаційного коду, закордонного паспорту, прав на водіння автомобіля, документів на нерухомість зробіть заздалегідь і загорніть у водонепроникний пакет. Також підготуйте особову картку, де вказані: ПШП, група крові, алергії, хронічні захворювання. Продублюйте скани документів на флеш. Також з собою треба взяти фотографії близьких та список важливих контактів.
- 3. Дублікати ключів від будинку та авто.**
- 4. Гроші.** Тут необхідно дотримуватись балансу між кредитками й готівкою. З одного боку, кредитка може виявитися марним шматком пластика, якщо поруч не буде працюючих банкоматів. А з іншого – велика кількість готівки привертає зайву увагу. 1000 доларів США, у принципі, буде достатньо. Розкладіть готівку невеликими сумами по різних кишнях.
- 5. Паперова карта місцевості (без приміток).** Зв'язку та Інтернету може не бути, і ваш смартфон виявиться непотрібним. Бажано, щоб була карта вашого

міста й прилеглих територій та області. Заздалегідь узгодьте з близькими способи екстреного зв'язку та місце зустрічі.

6. **Туристичний набір:** ліхтарик (краще два або навіть три, і не забудьте про запасні батарейки), мультитул (виглядає як складні пасатижі з додатковими девайсами в ручках (ніж, шило, пила, викрутка, ножиці тощо)), ніж (окремо від мультитула, великий, гострий), годинник і компас (якщо дістанете водонепроникні, то відмінно).

7. **Пристрої зв'язку і доступу до інформації.** Повербанк, зарядки, перехідник, сім-карти різних операторів. А також додатковий кнопочий телефон із хорошим зарядом. На ньому є радіо й ви зможете дізнаватися, що відбувається навколо вас. Або невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні та елементи живлення до нього.

8. **Сигнальні засоби.** Біла тканина (показати що ви цивільний). Сигнальний свисток чудово підходить для попередження аварійно-рятувальних бригад про ваше місце розташування або для виявлення інших людей у небезпечних умовах.

9. **Термоковдра з металізованим двостороннім покриттям** має близько 100 способів застосування. Головне призначення для захисту від перегріву та переохолодження, а також впливу навколишнього середовища (сонця, дощу, вітру, тощо). Має малу вагу 38 г та розмір у складеному вигляді – 15 на 11 см, товщину – 1 см.

10. **Аптечка.** Подбайте про те, щоб у вас були: ліки від діареї та кишкових інфекцій, жарознижувальні препарати, щось від алергії (якщо вона у вас є), активоване вугілля, очні краплі, антибіотики, знеболюючі, бинти, пластир, вата, йод. Які саме ліки підійдуть вам, заздалегідь уточніть у лікаря.

11. **Одяг.** Два-три комплекти спідньої білизни й шкарпеток. Запасний комплект одягу. Зручне, надійне взуття. Жодного камуфляжу!

12. **Засоби особистої гігієни.** Мило, рушник, туалетний папір, сухі й вологі серветки, зубна щітка та паста, бритва. Манікюрний набір. Жіночі гігієнічні засоби, якщо ви жінка.

13. **Продукти.** Знадобляться висококалорійні солодощі (чорний шоколад, сухофрукти і т. ін.), галетне печиво, консерви (пару банок тушонки, рибних консервів), пачка макаронів чи каші, сухі овочеві напівфабрикати й пакети зі швидким супом. Запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною). Спирт питний.

14. **Різне.** У цю категорію потрапляють предмети, які складно класифікувати, але вони можуть вам стати в нагоді. Мотузка довжиною не менше 20 метрів (добре підійде шнур із паракорду); сірники й пара запальничок; набір металевого посуду: кварта, тарілка, ложка, фляга та складальний стакан; рулон широкого скотчу; нитки з голками; олівець із блокнотом.

15. **Спальний мішок, каримат, міні намет** (за можливості).

Розробив:
Інженер з охорони праці



Олег САВОСТЬОНОК