

Бесплатный чек-лист

Базовый аварийный запас на 72 часа

Практический стартовый список на три дня без электричества, покупок и привычного снабжения.

Важно

Этот список намеренно составлен как стартовый набор. Он помогает организованно пережить первые 72 часа. Для более длительных сценариев нужны больший запас, больше воды и отдельный план для домохозяйства.

Этот чек-лист специально сделан практичным. Он не заменяет официальные предупреждения, медицинскую консультацию и профессиональную оценку особых опасных ситуаций. При непосредственной опасности приоритет имеют: экстренный вызов, информация местных органов власти и официальные каналы оповещения.

1. Внести данные домохозяйства

Количество взрослых:

Количество детей:

Домашние животные:

Особые потребности: лекарства, малыши, уход, аллергии:

2. Потребность в воде на 72 часа

Запланируйте как минимум питьевую воду. Лучше иметь дополнительный запас для гигиены, приготовления пищи и домашних животных. В жарких регионах, при болезни, физической работе или наличии детей потребность заметно возрастает.

Домохозяйство	Минимум питьевой воды	Лучший практический объем с резервом
1 человек	мин. 6 литров	около 10-12 литров
2 человека	мин. 12 литров	около 20-24 литров
4 человека	мин. 24 литра	около 40-48 литров
Домашние животные	планировать дополнительно	в зависимости от животного и климата

- ☐ Хранить питьевую воду в чистых бутылках или канистрах.
- ☐ Техническую воду хранить отдельно: для туалета, уборки и грубого мытья.

- ☐ Регулярно проверять запас воды и обновлять его.
- ☐ Для малышей, лекарств и ухода предусмотреть дополнительный резерв.

3. Продукты на три дня

- ☐ Запланировать 9 простых приемов пищи на каждого человека.
- ☐ Выбирать продукты, которые хранятся без холодильника.
- ☐ Выбирать продукты, которые можно есть без приготовления или с минимальным приготовлением.
- ☐ Не забыть консервный нож, если хранятся банки без кольца для открывания.
- ☐ Отдельно учитывать непереносимости, диабет, детское питание и специальное питание.

Подходящие продукты

- ☐ Хлеб, хлебцы, сухари, крекеры.
- ☐ Консервы: фасоль, кукуруза, рыба, рагу, овощи, фрукты.
- ☐ Орехи, сухофрукты, мюсли-батончики, овсяные хлопья.
- ☐ Ультрапастеризованное молоко или растительные напитки длительного хранения.
- ☐ Готовые блюда, которые можно есть холодными или быстро разогреть.
- ☐ Кофе или чай только при наличии воды и безопасной возможности кипячения.

4. Готовка и еда без электричества

- ☐ Кемпинговую плитку или газовую плитку использовать только по инструкции и только при безопасной вентиляции.
- ☐ Гриль, угольный гриль или генератор никогда не использовать в помещениях, гаражах или закрытых зонах.
- ☐ Хранить топливо, подходящее к конкретному устройству.
- ☐ Зажигалку или спички хранить сухими.
- ☐ Одноразовую посуду держать только как резерв; лучше использовать минимум посуды и экономить воду.

Осторожно: угарный газ

Гриль, уголь, открытый огонь и генераторы могут образовывать смертельно опасный угарный газ. Никогда не используйте их внутри помещений.

5. Свет, энергия и связь

- ☐ Фонарик на каждого человека или минимум на каждую комнату.
- ☐ Налобный фонарь, чтобы руки оставались свободными.
- ☐ Запасные батарейки, подходящие к устройствам.
- ☐ Заряженные пауэрбанки.
- ☐ Солнечное или динамо-радио.
- ☐ Бумажный список важных телефонных номеров.
- ☐ Зарядные кабели собрать в одном постоянном месте.

6. Гигиена, туалет и отходы

- ☐ Туалетная бумага, влажные салфетки, мусорные пакеты.
- ☐ Мыло и средство для дезинфекции рук.
- ☐ Женская гигиена, подгузники, средства ухода.
- ☐ Ведро, прочные мусорные мешки, кошачий наполнитель или опилки как резерв для аварийного туалета.
- ☐ Одноразовые перчатки и кухонные бумажные полотенца.
- ☐ Отходы хранить отдельно и закрыто.

7. Здоровье и безопасность

- ☐ Проверить домашнюю аптечку.
- ☐ Постоянно принимаемые лекарства держать под рукой на несколько дней.
- ☐ Копии важных рецептов или список лекарств иметь на бумаге.
- ☐ Полностью укомплектованная аптечка первой помощи.
- ☐ Наличные мелкими купюрами.
- ☐ Копии документов упаковать водонепроницаемо.
- ☐ Запланировать корм и лекарства для домашних животных.

8. Список покупок для отметок

Раздел	Чего не хватает?	Готово
Вода		
Продукты		
Свет/энергия		
Радио/связь		
Гигиена/туалет		
Лекарства/первая помощь		
Домашние животные		

Профессиональные ориентиры

Материалы сформулированы самостоятельно и структурированы для Blackout-Tip.com. По содержанию они ориентируются на общедоступные рекомендации официальных организаций:

- Федеральное ведомство гражданской защиты и помощи при катастрофах Германии (BBK): руководства и чек-листы по подготовке к чрезвычайным ситуациям.
- Ready.gov / FEMA: рекомендации по аварийному набору, воде, продуктам и поведению при отключениях электроэнергии.
- CDC / FoodSafety.gov: указания по безопасности пищевых продуктов при отключении электричества.

Примечание для сайта: этот PDF предназначен как бесплатный файл для скачивания. Его можно размещать на blackout-tip.com и использовать внутри проекта. Для внешних ссылок в тексте статей официальные источники следует дополнительно указывать ссылками.