

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОЙ ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ МОБИЛИЗОВАННЫХ:**

### **МЕДИЦИНА:**

1. Жгуты (турникеты и резиновые)
2. Перевязка или бандаж
3. Космическое одеяло;
4. Обычные марлевые бинты;
5. Йод, Зелёнка;
6. Жаропонижающие;
7. Противодиарейные;
8. Противоаллергенные;
9. Нурофен или аспирин, любое бытовое обезболивающие, противовоспалительное и противопростудное средство;
10. Кровоостанавливающие (целокс, гемофлекс, эллагра, гемостоп);
11. Уголь активированный;
12. Пластыри;
13. Пантенол (крем-мазь от ожогов), Апполо гель;
14. Детский крем;
15. Влажные салфетки;
16. Средство от насекомых (репелленты).

### **ОДЕЖДА И ЭКИПИРОВКА:**

1. Термобельё;
2. Нательное бельё (майка или футболка, носки, трусы);
3. Носки трекинговые;
4. Флисовый костюм, шапка, перчатки;
5. Обувь хорошая с высоким берцем;
6. Сапоги резиновые;
7. Плащ-накидка;
8. Форма полевая по сезону ЕМР, «Зелёный мох», универсально «Мультикам», либо один уставной ЕМР + горка;
9. Маскхалат (по сезону);
10. Разгрузочный жилет тактический (в цвет формы);
11. Очки противоосколочные, тактические;
12. Перчатки военные, специальные (длинный палец);
13. Наколенники и налокотники (тактические);
14. Балаклава (летняя и демисезонная).
15. Стельки
16. Шарф типа баф, балаклава шерстяная

### **СНАРЯЖЕНИЕ:**

1. Рюкзак (РД) 25-35 литров с системой боковых ремней для фиксации принадлежностей, каркасный;
2. Спальный мешок (хороший);
3. Туристический коврик;
4. Сиденье туристическое;
5. Фонарь с запасом батарей, можно с функцией подзарядки от кабеля;
6. Налобный фонарь (с двумя режимами красный и белый);
7. Бинокуляр или другая оптика;
8. Мультиутил;
9. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож, материал любой, кроме стекла);

10. Обычный широкий скотч (моток);
11. Репшнур (25 метров) и карабин;
12. Газовая горелка;
13. Телефоны: смартфон (противоударный и водонепроницаемый) и кнопочный;
14. Целлофановые мусорные мешки. Объём 40-50 литров для минимально изоляционных целей;
15. Фляга для воды;
16. Термос противоударный.

**ПРОДУКТЫ:**

1. Каши быстрорастворимые в пакетах;
2. Шоколад, типа батончиков «Сникерс» – «Марс» (быстрые углеводы);
3. Сухофрукты;
4. Консервы самооткрывающиеся (тушенка, рыбные);
5. Колбаса вяленая или копченая, непортящаяся;
6. Лапша быстрого приготовления (доширак, ролтон).
7. Вода или соки в малых объемах