

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ

ТОМ 1

7 дней без электричества
и воды



МАРК СЕВЕРИН

Марк Северинин

**РУКОВОДСТВО ПО
ВЫЖИВАНИЮ: 7 дней
без электричества и воды**

«Автор»

2026

Северинин М.

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ: 7 дней без электричества и воды / М. Северинин — «Автор», 2026

Когда гаснет свет, привычный дом меняется за считанные часы. Вода перестаёт поступать, комнаты остывают, продукты теряют холод, а телефон становится единственным средством связи. Что делать, если коммунальные системы не заработают в течение недели? «Руководство по выживанию» — практическая подготовка к семи суткам без электричества и воды. Книга последовательно ведёт читателя от первых действий после отключения к организации безопасного автономного быта. Как рассчитать запас воды и выбрать способ её обработки? Какие продукты пригодятся без холодильника и плиты? Как сохранить тепло, обеспечить освещение и связь, организовать гигиену и поддерживать необходимое лечение? Когда можно оставаться дома, а когда следует обращаться за помощью или переезжать? Десять глав раскрывают эти вопросы с учётом реальных условий городской квартиры и частного дома. Отдельное внимание уделено детям, пожилым людям и близким, которым требуется постоянный уход.

© Северинин М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	7
Как пользоваться руководством	8
Введение	9
Что меняется за семь суток	9
Запас и возможность уйти	10
Остановитесь и оцените угрозу	11
Определите границы отключения	12
Сохраните то что ещё работает	13
Установите порядок связи	14
Проведите короткую инвентаризацию	15
Разделите ближайшие задачи	16
Подготовьте первую ночь	17
Если вы застали аварию вне дома	18
Контроль первого часа	19
Оцените пригодность жилья	20
Выберите основную комнату	21
Разделите чистое и загрязнённое	22
Разместите тяжёлые запасы	23
Сохраните выход свободным	24
Учтите особенности частного дома	25
Организуйте быт человека который живёт один	26
Установите режим проверки дома	27
Проверьте свою планировку	28
Рассчитайте исходный запас	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Марк Северинин

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ:

7 дней без электричества и воды

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
РУКОВОДСТВО**

ПО ВЫЖИВАНИЮ

7 дней без электричества

и воды

ТОМ 1

МАРК СЕВЕРИН

Марк Северин

Руководство по выживанию

7 дней без электричества и воды

Том 1

© Марк Северин, 2026

Все права защищены.

Практическое издание для взрослых читателей. Рекомендации относятся к временному отключению коммунальных систем в жилом доме. Книга не заменяет подготовку по первой помощи, инструкции изготовителей оборудования и указания экстренных служб.

При непосредственной угрозе жизни обращайтесь за экстренной помощью. В России единый номер вызова экстренных служб — 112. В другой стране заранее уточните местный номер.

Медицинские сведения ограничены базовой первой помощью. Индивидуальный запас лекарств, условия их хранения и действия при хронических заболеваниях согласуйте с лечащим врачом.

Расчёты меню и расхода энергии служат учебными примерами. Реальные значения зависят от состава семьи, погоды, состояния здоровья и характеристик оборудования.

Источники основных рекомендаций приведены в конце книги. Сведения проверены при подготовке издания в октябре 2026 года.

Содержание

Предисловие 5

Введение 7

Первые 60 минут 9

Ваш дом как база 19

Вода как первый ресурс 29

Питание без электричества 39

Холод тепло и воздух 49

Свет связь и резервная энергия 59

Гигиена и санитария 69

Первая помощь и здоровье 79

Безопасность семьи и порядок 89

Семь суток автономной жизни 99

Заключительное слово 109

Практические материалы

Приложение А Проверка комплекта 111

Приложение Б Расчёт воды и питания 112

Приложение В Первые действия 113

Приложение Г Ежедневный журнал 114

Приложение Д Семейная карточка 115

Приложение Е Источники рекомендаций 116

Рабочие листы можно заполнять в Word или распечатать отдельно. Они дополняют объяснения в главах и требуют ваших фактических величин.

Номера источников в тексте отсылают к приложению Е. Фотографические страницы расположены после каждой главы и не входят в оглавление.

Предисловие

В какой-то момент привычный дом перестаёт выполнять работу, которую вы почти не замечали. Вода больше не поднимается по трубам. Комнаты остывают, телефон разряжается, а лестница до девятого этажа внезапно становится частью любой хозяйственной задачи. Сами стены при этом стоят на месте. Меняются условия, в которых вам предстоит жить.

Ваша задача на ближайшую неделю — сохранить здоровье людей и возможность принимать решения. Для этого не нужен склад редкого снаряжения. Нужны пригодные запасы, понятный порядок действий и готовность вовремя изменить план. Хороший комплект помогает лишь тогда, когда вы знаете, где он лежит, как работает и какое ограничение устраняет.

Эта книга рассчитана на человека, который хочет подготовиться основательно. Здесь есть место выбору фонаря и расчёту воды, но каждую вещь мы будем оценивать через конкретную задачу. Лишний прибор может занять место, необходимое для питьевого запаса. Слишком тяжёлая канистра способна оказаться бесполезной, если некому поднять её по лестнице.

Читайте последовательно. Сначала разберитесь, что происходит с домом, затем организуйте его работу без внешних систем. После этого можно составлять собственный комплект. Такой порядок позволяет покупать меньше случайных вещей и раньше замечать действительно опасные пробелы.

Как пользоваться руководством

Держите рядом блокнот. После каждой главы вам предстоит получить небольшой, проверяемый результат: выбрать жилую комнату, определить объём воды, проверить аптечку или согласовать порядок связи. Эти записи постепенно сложатся в план именно вашей семьи. Чужой готовый список такого плана не заменяет.

Не пытайтесь отработать все ограничения одновременно. Сначала найдите налобный фонарь в темноте. В другой вечер приготовьте ужин из аварийного запаса, сохранив обычные условия безопасности. Затем пройдите пешком маршрут к месту, куда сможете переехать. Отдельные спокойные проверки дают больше, чем показательная ночь без света, к которой никто не подготовился.

Здесь нет обязательства продержаться дома ровно семь суток. Если жильё становится опасным, требуется помощь или доступно надёжное место с водой и теплом, переезд может быть лучшим решением. Неделя — горизонт планирования ресурсов, а не испытание характера.

В конце глав оставлены страницы для фотографий. Когда они будут заполнены, изображение должно показывать описанное устройство или действие, а не создавать атмосферу бедствия. Рабочее руководство обязано помогать и при первом чтении, и тогда, когда вы открываете его на нужной странице с фонарём в руке.

Введение

Что меняется за семь суток

Краткое отключение позволяет подождать. Длительное требует перестроить быт. Разница проявляется не в темноте, а в накоплении последствий: продукты теряют холод, заканчивается чистая посуда, усталость мешает внимательно читать сообщения. Поэтому план строится вокруг потребностей людей, а не вокруг предположений о сроках ремонта.

Представим семью в городской квартире. Снаружи холодно, электричество исчезло вечером. Пока неизвестно, остановились ли насосы водоснабжения и сколько времени дом удержит тепло. Начинать с обещания «до утра всё включат» нельзя. Разумнее сразу организовать безопасную ночь и выяснять обстановку, сохраняя запас на продолжение аварии.

По ходу книги мы разберём и другие условия: частный дом, летнюю жару, одиночное проживание, присутствие ребёнка или человека с ограниченной подвижностью. Они меняют требования к плану. Например, запас на первом этаже и тот же запас на десятом предъявляют разные требования к переноске, а жаркая квартира может стать непригодной задолго до исчерпания еды.

Начните с простого вопроса: какая потеря привычной услуги быстрее всего поставит под угрозу конкретного человека в вашем доме? Для одного это вода, для другого — питание медицинского прибора. Ответ определяет очерёдность подготовки.

Запас и возможность уйти

У домашнего плана должны быть две части. Первая описывает проживание на месте: чем пить, как питаться, где спать и откуда получать информацию. Вторая отвечает за выход из этих условий: куда направиться, каким способом добраться и что взять. Обе части нужны с самого начала.

Семь суток автономности не означают полной независимости от окружающих. Вы можете пользоваться официальным пунктом выдачи воды, помощью соседей и временным размещением у близких. Подготовка даёт время проверить эти возможности и воспользоваться ими без спешки. Она не должна превращать квартиру в замкнутый мир.

Разделяйте установленный факт, рабочее предположение и неизвестность. «В кране нет воды» — факт. «Вероятно, остановились насосы» — предположение. «Когда восстановят подачу» — неизвестность. Записывая эти вещи отдельно, вы меньше рискуете принять слух за основание для важного решения.

Основные правила обработки воды, пищевой безопасности и первой помощи привязаны к источникам в приложении. Организация комнат, распределение обязанностей и учебные примеры помогают применить эти правила на практике. Если местные службы сообщают об особом загрязнении или требуют покинуть район, действуйте по их актуальным указаниям. Теперь можно переходить к первому часу — времени, когда небольшой объём правильной работы предотвращает самые тяжёлые бытовые ошибки.

01

Первые 60 минут

Остановитесь и оцените угрозу

Погасший свет заставляет немедленно что-нибудь предпринять. Сдержите этот порыв на несколько секунд. Прежде чем идти к щитку или искать свечи, остановитесь, прислушайтесь и оцените, что происходит рядом. Запах горелой изоляции, дым, треск, повреждённые провода, вода около электроприборов требуют другого ответа, чем обычная темнота.

Позовите домашних по именам. Убедитесь, что никто не упал, не оказался в ванной без возможности выйти и не пользуется оборудованием, которому необходимо непрерывное питание. Если есть непосредственная опасность, выводите людей в безопасное место и вызывайте помощь. Разбор причин отключения подождёт.

Включите доступный фонарь. Экран телефона допустим как краткий первый источник света, но ходить с ним всю ночь нерационально. Освободите руки, наденьте обувь с устойчивой подошвой и уберите с прохода вещи, о которые легко споткнуться. При отключении в вечернее время пол темнеет быстрее, чем кажется у окна.

Затем обозначьте место, где семья соберётся для короткого обсуждения. Это избавит вас от поисков друг друга по комнатам. Первое полезное решение должно уменьшить неопределённость: все люди учтены, непосредственные угрозы замечены, движение по квартире стало безопаснее. Только после этого переходите к проверке масштаба аварии.

Определите границы отключения

Посмотрите из безопасного окна: светится ли соседний дом, работает ли уличное освещение. Эти наблюдения помогают понять масштаб, но не доказывают причину. Часть квартир может питаться по другой линии, а отдельный светильник — от резервного источника. Не стройте прогноз восстановления по одному признаку.

Проверьте официальное сообщение поставщика энергии или управляющей организации. Если связи нет, достаточно одного короткого обращения к соседу по площадке. Не спускайтесь во двор только ради любопытства: тёмная лестница и неработающие двери добавляют ненужный риск. Лифтом до прояснения ситуации не пользуйтесь.

В собственном щитке допустим только обычный осмотр доступной, закрытой аппаратуры, если вы понимаете её назначение. Не снимайте панели и не касайтесь проводников. Если защитный аппарат снова отключается, не пытайтесь удержать его включённым. Повторное срабатывание указывает на неисправность, которую должен искать специалист.

Одновременно выясните, продолжают ли работать вода, отопление, домофон и канализация. Эти системы отказывают не обязательно вместе. Отсутствие электричества не делает любую воду опасной автоматически, но сообщения о повреждении сети требуют отдельной проверки. Составьте короткую запись: что не работает, во сколько это обнаружено и откуда получена информация. Она пригодится при следующей оценке обстановки и поможет не проверять одно и то же каждые пять минут.

Сохраните то что ещё работает

После проверки обстановки займитесь ресурсами, которые можно потерять по собственной невнимательности. Зафиксируйте время отключения холодильника и морозильника, затем держите дверцы закрытыми. Решать судьбу продуктов будете по времени и температуре в главе о питании. Частые осмотры сейчас только ускоряют их нагревание.

Выключите обычные нагревательные приборы и отсоедините чувствительную электронику, если розетки сухие и доступны безопасно. Оставьте один небольшой светильник во включённом положении: он покажет возвращение питания. Медицинское оборудование переключают по индивидуальному плану, а не по общему правилу об отключении приборов.

Если вода пока поступает и нет запрета на её использование, наполните чистые пищевые ёмкости. Не тратьте время на поиск идеальной канистры, когда пригодные бутылки уже под рукой. Ванна и хозяйственные вёдра могут дать технический запас; его сразу отделяют от питьевого. Не занимайте единственный путь выхода тяжёлыми ёмкостями.

Закройте водопроводные краны, которыми только что пользовались. Иначе восстановление давления ночью способно закончиться переливом. Не вмешивайтесь в общедомовые вентили. Ваша зона ответственности — безопасные действия внутри квартиры и сообщение о замеченных повреждениях. По завершении этой работы квартира должна сохранять имеющиеся ресурсы даже тогда, когда вы отвлечётесь на семью или разговор со службами.

Установите порядок связи

Теперь отправьте близкому человеку одно короткое сообщение: где вы находитесь, все ли в порядке и когда выйдете на связь снова. Длинные разговоры в перегруженной сети часто обрываются и расходуют заряд, не добавляя полезной информации. Согласованное время следующего контакта уменьшает количество тревожных звонков.

Выберите один телефон для получения сообщений. Остальные переведите в экономичный режим; полностью отключать аппарат стоит только с учётом необходимости принимать вызовы и оповещения. Если сигнал отсутствует, не заставляйте устройство часами безрезультатно искать сеть. Проверяйте её в заранее выбранные интервалы, сохраняя возможность экстренного обращения.

Назначьте одного взрослого ответственным за проверку официальной информации. Он сообщает семье только то, что влияет на действия: адрес выдачи воды, объявленное ограничение, работающий пункт обогрева. Остальные в это время занимаются домом. Такой порядок предотвращает ситуацию, когда все читают один и тот же тревожный чат, а нужная работа остаётся невыполненной.

Если кто-то находится вне дома, сообщите ему запасное место встречи. Оно должно быть достижимым без домофона и лифта. Не требуйте немедленно возвращаться через опасный район лишь ради общего сбора. Главное — подтверждённое безопасное положение человека. Полный семейный план связи мы разберём позже; сейчас достаточно согласовать ближайший контакт и убрать неопределённость о местонахождении близких.

Проведите короткую инвентаризацию

Не вытаскивайте всё имущество на пол. Для первого решения нужна рабочая оценка, а не подробная опись. Возьмите лист бумаги и разделите его на воду, еду, свет, питание устройств и индивидуальные потребности. Запишите фактически доступное количество. Фраза «где-то есть батарейки» пока означает отсутствие проверенного запаса.

Воду считайте в литрах, продукты — в пригодных порциях, зарядные устройства — по исправным выходам и известной ёмкости. Отдельно отметьте предметы, которые требуют дополнительных условий. Сухая крупа без топлива и воды не равна готовому ужину. Фонарь без подходящих батареек не добавляет вам часов света.

Проверьте, можно ли добраться до вещей в темноте. Запас на антресоли, для доступа к которому нужна шаткая табуретка, следует безопасно перенести заранее. Во время аварии не начинайте перестановку тяжёлой мебели. Сначала используйте то, что можно достать без травмы.

Если дома есть ребёнок, пожилой человек или животное, внесите их потребности отдельно. Так специальные продукты и лекарства не растворятся в общей строке «еды хватит». Завершите оценку одним выводом: какое ограничение наступит первым при сохранении текущих условий? Если это необходимое лекарство или питание медицинского прибора, вопрос получения помощи становится важнее подробного подсчёта остальных вещей.

Разделите ближайшие задачи

Когда картина стала понятнее, распределите работу. Один человек проверяет питьевой запас, другой подготавливает спальное место, третий собирает освещение и аптечку. Если взрослый один, задачи выполняются последовательно. Попытка делать всё сразу обычно оставляет несколько наполовину законченных действий и повышает вероятность ошибки.

Давайте поручение с ясным результатом. Вместо «займись водой» скажите: «Проверь закрытые бутылки, посчитай литры и поставь их у внутренней стены». Тогда другой человек понимает границы задачи и может сообщить о завершении. Ребёнку поручают только посильные действия под контролем, например принести собственную тёплую одежду.

Обозначьте место для ключей, фонарей и записей. Поиск потерянной вещи становится особенно раздражающим, когда света мало. После использования предмет возвращают туда же. Для индивидуального налобного фонаря таким местом может быть карман его владельца, для общего радиоприёмника — полка у стола.

Не назначайте усталому или встревоженному человеку ответственную работу только потому, что он старше остальных. Учитывайте фактическое состояние. Тот, кто плохо себя чувствует, сообщает о симптомах и отдыхает, пока другой взрослый заканчивает организацию быта. К концу первого часа у семьи должен появиться выполнимый порядок вечера, а не список героических обязательств.

Подготовьте первую ночь

Ночь требует отдельной подготовки даже при обещанном скором ремонте. Проложите свободный путь от спального места к туалету и выходу. Поставьте слабый устойчивый свет там, где он нужен для ориентации, либо оставьте фонарь в пределах руки. Светить всю ночь ярким общим фонарём обычно нет необходимости.

Приготовьте воду для питья, одежду и обувь на случай выхода. Ключи должны открывать дверь изнутри без поисков. Если замок зависит от электричества, заранее выясните порядок ручного открытия по инструкции. Не начинайте разбирать незнакомый механизм в темноте.

Проверьте, как спящий человек сможет позвать остальных. Это особенно важно для пожилого родственника в другой комнате. Простой согласованный оклик лучше сложной системы, о которой утром уже никто не вспомнит. Человеку с нарушением слуха нужен другой способ оповещения.

Перед сном ещё раз оцените условия: нет ли запаха газа или дыма, не ухудшилось ли самочувствие, не стало ли помещение явно непригодным для ночлега. Если требуются медицинская помощь или безопасное размещение, не откладывайте обращение до утра ради завершения домашних приготовлений. После этой проверки можно отдыхать. Утомление первого вечера не должно переходить в бессонное ожидание у окна: на следующий день вам понадобятся внимание и способность спокойно сравнивать варианты.

Если вы застали аварию вне дома

Отключение может произойти в магазине, транспорте или на рабочем месте. В таком случае не переносите домашний порядок действий механически. Сначала следуйте организованному выходу и указаниям персонала. В тёмном общественном здании опаснее всего спешить к привычной двери, не замечая лестниц, стекла и движения других людей.

Если вы в лифте, пользуйтесь аварийной связью, обозначьте своё положение и ждите специалистов. Не пытайтесь раздвинуть двери и выбраться между этажами. Сообщите о людях, которым стало плохо. Экономьте заряд телефона, но сохраняйте доступность для обратного вызова спасателей.

Прежде чем отправляться домой, оцените маршрут. Неисправные светофоры, закрытые переходы и остановившийся транспорт способны изменить обычное время в пути. Выберите понятную дорогу, сообщите о намерении близким и избегайте сокращений через неосвещённые технические территории. Если дом далеко, безопасное временное место рядом может оказаться разумнее ночного перехода.

Уже дома сначала проверьте людей и непосредственные угрозы, затем включайтесь в установленный порядок. Не начинайте с обвинений, если семья распорядилась запасами иначе, чем вы ожидали. Уточните, что сделано, и продолжайте с текущего положения. Хороший план должен выдерживать отсутствие одного взрослого, иначе он слишком сильно зависит от идеального совпадения обстоятельств.

Контроль первого часа

Завершите первый час короткой проверкой по фактам. Все ли люди находятся в безопасном месте? Есть ли доступный свет? Записано ли время отключения? Закрыты ли краны? Проверены ли индивидуальные медицинские потребности? Установлен ли ближайший контакт с человеком вне дома? Это проверка результата, а не соревнование в количестве выполненных пунктов.

Представьте, что следующие два часа вы не сможете заниматься хозяйством. Всё ли останется под контролем? Если вода продолжает набираться без присмотра, дорога к выходу zagrożена или единственный фонарь лежит неизвестно где, работа ещё не закончена. Исправьте именно эти слабые места.

Для учебной подготовки выделите спокойным вечером двадцать минут. Не отключайте электроснабжение щитком и не мешайте медицинскому оборудованию. Просто пройдите по квартире с фонарём и найдите ключи, воду, аптечку, тёплую одежду и контакты служб. Запишите, какие поиски заняли больше всего времени. Затем перенесите необходимые вещи в удобные места.

Результат главы — лист первых действий, который понятен любому взрослому в семье. Он должен помещаться на одной стороне бумаги. Подробные расчёты мы ещё выполним. Сейчас важнее, чтобы дом спокойно пережил переход от привычного режима к ограниченному и чтобы у вас появилась возможность оценивать ситуацию без постоянного тушения новых бытовых проблем.

ФОТОГРАФИЯ 01

Первые действия в квартире

Страница для размещения фотографии

02

Ваш дом как база

Оцените пригодность жилья

После первого часа нужно решить, пригоден ли дом для дальнейшего проживания. Наличие крыши ещё не отвечает на этот вопрос. Оцените состояние здания, доступность выхода, температуру, вентиляцию и возможность удовлетворять потребности самых уязвимых людей. Повреждённые конструкции, дым и подтверждённая утечка газа требуют немедленной реакции, а не улучшения быта.

Затем посмотрите на развивающиеся ограничения. Если воду придётся приносить с улицы, кто сможет поднимать её на этаж? Если отопление остановилось, есть ли подходящее место для сна? Если домофон обесточен, могут ли близкие попасть внутрь? Один и тот же запас в разных домах даёт разную фактическую автономность.

Запишите причины, по которым оставаться пока разумно. Например, квартира сухая, выход свободен, воздух пригоден для дыхания, вода есть, индивидуальные потребности обеспечены. Рядом укажите обстоятельства, после которых оценка изменится. Такая запись защищает от инерции: вы будете сравнивать новые факты с критериями, а не повторять «вчера же всё было нормально».

Проверку состояния общедомовых систем поручают обслуживающей организации. Не заходите в затопленный подвал, электрощитовую или незнакомое техническое помещение. Возможность сообщить о неисправности полезнее попытки самостоятельно устранить её. Дом станет базой только тогда, когда вы определите безопасные границы собственных действий и доступные способы получить помощь.

Выберите основную комнату

Организируйте повседневную жизнь в одной комнате, если это позволяет состояние людей и помещения. Так проще поддерживать порядок, пользоваться общим светом и замечать ухудшение самочувствия. Выбор зависит от сезона. Зимой часто удобнее небольшая внутренняя комната, летом — более прохладная, защищённая от прямого солнца.

Проверьте комнату в разное время суток. Помещение, которое прохладно утром, может сильно нагреваться после полудня. Угловая комната с несколькими наружными стенами обычно теряет тепло иначе, чем внутренняя; однако реальная температура важнее предположений по планировке. Пользуйтесь комнатным термометром и наблюдением за самочувствием.

Не переносите людей в комнату, откуда трудно быстро выйти. Проход должен оставаться достаточно широким для самого медленного члена семьи и его средств передвижения. Если кому-то нужны ходунки или помощь двух взрослых, проверьте маршрут с учётом этих условий, пока света и сил достаточно.

Поставьте у входа небольшую поверхность для ежедневных записей и общего оборудования. Не занимайте ею проход. Личные вещи разместите по местам: каждому свой участок для одежды и фонаря. После этого комната сможет выполнять несколько функций без постоянного переключивания предметов. Спальное место, стол и доступ к выходу должны оставаться пригодными к использованию одновременно.

Разделите чистое и загрязнённое

Следующий шаг — расположить хозяйственные зоны так, чтобы они не мешали друг другу. Питьевая вода и готовые продукты должны находиться отдельно от мусора, грязной обуви и санитарных принадлежностей. Это не требует перестройки квартиры. Достаточно разных мест хранения и ясного порядка обращения с предметами.

Начните с маршрута воды. Представьте, как вы приносите канистру с улицы, ставите её, очищаете наружную поверхность при необходимости и переливаете содержимое. На этом пути не должно быть мешков с отходами или открытых продуктов. Ёмкость с неизвестным содержимым сначала остаётся в хозяйственной зоне, пока вы не определите её назначение.

У входа выделите место для уличной обуви. Подготовьте поддон или другую легко очищаемую поверхность, если с улицы заносят снег и грязь. Скользкий мокрый пол опасен сам по себе, а в темноте его замечают позднее. Убирать лужу нужно сразу, не оставляя её до общего наведения порядка.

Чистые принадлежности храните закрытыми. Назначьте отдельную тряпку для кухни и отдельную для санитарной зоны; различить их должно быть легко даже при слабом свете. Такой простой выбор предотвращает перенос загрязнения лучше, чем большой запас средств, которыми пользуются без системы. Подробный санитарный порядок будет в седьмой главе, а сейчас обеспечьте ему подходящее пространство.

Разместите тяжёлые запасы

Вода быстро становится самым тяжёлым элементом домашнего резерва. Литр весит приблизительно килограмм, поэтому несколько канистр требуют устойчивого основания. Размещайте их низко, на прочной поверхности, без шатких подставок. Если запас необычно велик или состояние перекрытий вызывает сомнения, вопрос допустимой нагрузки решают со специалистом.

Разделите запас между несколькими ёмкостями. Повреждение одной не должно лишать вас всей воды. При этом не разносите бутылки так широко, чтобы учёт стал невозможным. Удобны два обозначенных места: основной резерв и небольшой ежедневный объём. Сроки и качество хранения разберём в следующей главе.

Проверьте, кто способен поднять полную ёмкость. Если канистра слишком тяжела, перелив должен выполняться без рывка и необходимости держать её на весу. Кран или небольшая рабочая бутылка часто полезнее дополнительного большого сосуда. Спина и руки нужны вам всю неделю; бытовая травма в первый день резко уменьшает возможности семьи.

Не ставьте воду рядом с электроприборами, химикатами или нагревательным оборудованием. Утечка должна быть заметна, а место под ёмкостями — доступно для осмотра. Оставьте возможность быстро взять переносной запас при выходе. Домашние канистры и вода в дорожной сумке решают разные задачи и не обязаны быть одинаковыми.

Сохраните выход свободным

В автономном быту входная дверь становится важнее любого предмета снаряжения. Вещи, поставленные «на минуту», способны перекрыть её открывание, а развёрнутый на полу матрас — затруднить движение ночью. Проверьте дверь полностью, затем пройдите от каждого спального места до выхода.

Ключи храните в установленном месте, доступном взрослым. При этом учитывайте безопасность детей и устройство замка. Не оставляйте ключ там, где до него можно дотянуться снаружи. Если семье нужны несколько комплектов, каждый владелец должен знать, какой именно комплект находится у него.

На лестничной площадке не размещайте запас топлива, коробки или мусор. Общий путь эвакуации нужен всем жильцам. Неработающее освещение не даёт основания загромождать лестницу ради удобства в квартире. О замеченном опасном препятствии сообщите ответственным за дом.

Узнайте доступные маршруты выхода без лифта. Не открывайте заблокированные или служебные двери силой и не считайте неизвестную крышу запасным безопасным путём. Для маломобильного человека заранее согласуйте помощь и сообщите службам о потребности, если ситуация ухудшается. План, в котором его предполагается «как-нибудь спустить потом», пока не готов. Возможность выйти должна существовать до того, как условия в квартире заставят уходить немедленно.

Учитите особенности частного дома

В частном доме больше пространства, но обычно больше и систем, зависящих от электричества. Скважинный насос, циркуляция отопления, автоматические ворота, септик с насосом и охранная система могут остановиться одновременно. Составьте перечень именно своего оборудования, не полагаясь на общие представления о загородной автономности.

Посмотрите инструкции к котлу и насосам. Не всякое оборудование безопасно работает без питания или допускает подключение к любому резервному источнику. Изменение схемы отопления, электроснабжения и дымоудаления требует профессионального решения. Если система не рассчитана на такой режим, импровизация может оказаться опаснее самого отключения.

Заранее проверьте ручное открывание ворот и доступ с улицы. Нужные инструменты и ключи не должны лежать за механизмом, который без них невозможно открыть. Уберите с дорожки препятствия, подготовьте подходящую обувь и освещение для двора. Привычное пространство в полной темноте воспринимается иначе.

Дровяная печь помогает только при исправном дымоходе и правильной эксплуатации. Наличие трубы не подтверждает её пригодность. Организуйте хранение золы и топлива согласно правилам оборудования, держите людей и вещи на безопасном расстоянии. Подробности об обогреве появятся в пятой главе. Сейчас задача — признать все зависимости дома и не принимать привычный внешний вид за доказательство его автономности.

Организируйте быт человека который живёт один

При одиночном проживании некому заметить вашу ошибку или ухудшение состояния. Поэтому план должен требовать меньше тяжёлой работы и содержать внешний контроль. Договоритесь с близким человеком о регулярных коротких сообщениях и о том, что он предпримет, если вы не ответите.

Размещайте предметы так, чтобы не пользоваться стремянкой и не переносить большие тяжести во время аварии. Маленькие ёмкости с водой, простой фонарь и готовая еда уменьшают число действий, которые приходится выполнять в одиночку. Запас оценивают по доступности, а не только по количеству.

Не отправляйтесь за ресурсами, не оставив понятной информации о маршруте и времени возвращения. Не обязательно сообщать её всему подъезду; достаточно выбранного человека. Если связь неустойчива, запишите заранее согласованный порядок. После возвращения подтвердите, что вы дома.

Если состояние здоровья ограничивает самостоятельность, подготовка должна включать реальную помощь, а не надежду на выдержку. Уточните, кто сможет приехать, как попасть в дом и где можно временно разместиться. При нарастающих ограничениях разумнее воспользоваться этим вариантом раньше. Самостоятельность проявляется и в том, чтобы заранее обеспечить поддержку там, где одному человеку не хватит сил. Такой план уменьшает зависимость от случайного совпадения обстоятельств.

Установите режим проверки дома

Дом не остаётся одинаковым на протяжении недели. Температура меняется, отходы накапливаются, люди перемещают вещи. Поэтому назначьте время краткого осмотра утром и вечером, а после нового происшествия выполняйте дополнительную проверку. Постоянно обходить квартиру без причины не нужно.

Смотрите на несколько измеримых признаков: свободный выход, состояние места хранения воды, сухость пола, работу сигнализаторов, температуру в основной комнате. Проверка должна быть достаточно короткой, чтобы её действительно выполняли. Если список занимает полчаса, уберите пункты, которые не влияют на текущую безопасность.

Отдельно отмечайте изменение обстановки снаружи: работает ли пункт помощи, доступна ли лестница, появились ли официальные ограничения. Записывайте время получения информации. Старое сообщение с точным адресом способно создать ложную уверенность, если к вечеру пункт уже закрылся.

При обнаружении проблемы сразу определите действие и ответственного. «На кухне сыро» — наблюдение. «Поставить ёмкость на другой поддон и проверить через час» — рабочее решение. Не превращайте журнал в архив жалоб. Его назначение — замечать ухудшение достаточно рано, пока проблему можно устранить спокойно. Если безопасных решений внутри дома не осталось, следующий шаг связан уже с помощью или переездом, а не с очередной перестановкой вещей.

Проверьте свою планировку

Нарисуйте квартиру от руки. Точность масштаба не нужна; обозначьте двери, основную комнату, запасы, санитарную зону и путь к выходу. Затем проведите три мысленных маршрута: ночью в туалет, с полной канистрой от двери к месту хранения и из спального места на лестницу.

Ищите точки, где задачи конфликтуют. Если вода стоит перед шкафом с тёплой одеждой, её придётся постоянно двигать. Если санитарные принадлежности хранятся над продуктами, возрастает вероятность путаницы. Если зарядка телефона требует удлинителя через проход, сама организация создаёт препятствие.

После исправлений попросите другого взрослого воспользоваться планом без ваших подсказок. Он должен найти нужное и понять назначение мест хранения. Неясность, которая обнаружилась при спокойной проверке, во время отключения никуда не исчезнет. Исправляйте подписи и расположение, пока объяснения не станут лишними.

Результат этой главы — пригодное для жизни пространство с понятными границами. Теперь вы знаете, где отдыхать, хранить ресурсы и выполнять хозяйственные действия. Следующий вопрос — сколько безопасной воды потребуется для работы этого пространства. От ответа зависит не только количество бутылок, но и меню, гигиена, вес переносимого груза и время, которое семья сможет провести дома без внешнего пополнения.

ФОТОГРАФИЯ 02

Организация жилой базы

Страница для размещения фотографии

03

Вода как первый ресурс

Рассчитайте исходный запас

Начинайте водный план с количества людей и числа суток. Для базового аварийного резерва CDC рекомендует не менее одного американского галлона на человека в день, то есть примерно 3,8 литра. На семь суток это около 27 литров. В книге для удобства закупки округлим исходный резерв вверх до 28 литров на человека, или четырёх литров в сутки [1].

Этот объём включает питьё и ограниченные бытовые нужды, а не привычный душ и смыв туалета. Он не является предписанием выпивать четыре литра ежедневно. Личная потребность меняется из-за здоровья, питания, температуры и нагрузки; при назначенном врачом ограничении жидкости нужен индивидуальный план. Не уменьшайте питьё до опасного уровня ради красивого остатка в журнале.

Для двух человек исходный недельный резерв составит 56 литров, для четырёх — 112. Это уже вес, который требуется где-то разместить. Лучше увидеть ограничение сейчас и подготовить дополнительный надёжный источник, чем считать неподъёмную закупку решённой задачей.

Отдельно добавьте воду животным и объём для специальных потребностей. Жара, болезнь, беременность и кормление могут требовать увеличения запаса. Санитарную воду рассчитывают дополнительно по выбранному способу организации быта. Так вы получите честный план: безопасная вода для контакта с пищей и телом, технический резерв и подтверждённые варианты пополнения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.