



Подготовка к выезду

Время изучения: 30
мин

Вы узнаете:

- Где можно попробовать свои силы до выезда в ЧС.
- Как собирать достоверную информацию перед поездкой
- Какие вопросы нужно задать себе и группе до выезда.
- Как формировать задачи и критерии помощи.
- Какие вещи и документы нужно взять с собой.
- Как обеспечить безопасность и дисциплину.
- Как организовать аптечки и медицинскую поддержку.

Зачем нужна первая психологическая помощь

Где можно попробовать свои силы до поездки

Перед тем как отправляться добровольцем в зону бедствия, полезно получить первый опыт в более спокойных условиях. Это позволит понять, насколько вам подходит волонтерская деятельность, и приобрести базовые навыки.

Где можно начать:

- Российский Красный Крест (redcross.ru) — обучение и участие в акциях помощи.
- Банк еды «Русь» (foodbankrus.ru) — сортировка и раздача гуманитарной помощи.
- Платформа «Добро.РФ» (dobro.ru) — поиск волонтерских проектов в любом регионе.
- Некоммерческие организации (НКО) — участие в социальных инициативах.

- Студенческие стройотряды — помощь в восстановительных работах.
- Другие местные инициативы и проекты.

Где искать информацию о ситуации

Перед выездом крайне важно собрать **максимум достоверных данных**. В зоне бедствия связь часто нестабильна, поэтому готовиться нужно заранее.

Источники информации:

- официальные сайты ГУ МЧС региона и администраций пострадавших населённых пунктов (учтите: первые дни возможны ошибки);
- новости и пресса (в том числе поиск по названиям пострадавших территорий);
- официальные и неофициальные страницы населённых пунктов в соцсетях (*например, группы «Подслушано в Чите», «Подслушано в Орске»*);
- местные форумы — первые свидетельства очевидцев, контакты работающих на месте;
- ресурсные центры добровольчества — помогают координировать помощь;
- спутниковые снимки (если есть навыки анализа) — можно определить границы пожара, затопления и т. п.

Совет: устанавливайте контакт с людьми на месте ещё до выезда — это могут быть представители администраций, социальные службы, координаторы фондов и НКО, руководители добровольцев, уже работающих в регионе.

Группа разведки

Иногда перед выездом основной команды целесообразно направить небольшую группу добровольцев — «разведку».

Задачи группы разведки:

- оценить ситуацию на месте и реальные потребности пострадавших;
- выяснить, нужна ли дополнительная помощь и каких специалистов не хватает;
- понять, может ли зона бедствия увеличиться или переместиться;
- определить, кто уже оказывает помощь (государственные службы, НКО, местные инициативы);
- уточнить, где находятся основные пострадавшие (в домах, в пунктах временного размещения, в больницах);
- выбрать место для лагеря добровольцев;
- проверить состояние дорог и доступность инфраструктуры.

Зачем это нужно:

- иногда выясняется, что помощь добровольцев на месте уже не требуется (администрация справляется самостоятельно);
- иногда наоборот — есть «забытые» населённые пункты, куда ещё не дошла помощь.

Главная цель разведки — собрать точные данные, чтобы основной выезд был максимально полезен и безопасен.

Памятка: на какие вопросы нужно ответить себе до выезда

Перед отправкой в зону бедствия важно оценить риски и подготовиться. Этот чек-лист поможет убедиться, что вы учли ключевые моменты.

Вопросы для добровольца и группы:

- Точно ли в зоне бедствия **нужна моя помощь**?
- Сколько людей пострадало** и в чём они нуждаются прямо сейчас?
- Как долго продлится поездка и **когда можно будет вернуться**?

- В какой населённый пункт лучше всего прибыть? (Это не всегда тот, что чаще всего упоминается в новостях.)
- Может ли зона бедствия **увеличиться или переместиться**?
- Нет ли опасности других стихийных бедствий (пожары, наводнения, лавины, морозы)?
- В каком состоянии находится **местная инфраструктура** (электричество, вода, дороги, транспорт)?
- Есть ли вода, еда, электричество и интернет на месте?
- Какие **группы населения** особенно нуждаются в поддержке?
- Сколько реально нужно людей и **какие специалисты** важнее всего?
- Где находятся ближайшие **медицинские учреждения** и службы экстренной помощи?
- Какова текущая и прогнозируемая **погода**?
- Есть ли вероятность встречи с опасными животными или насекомыми?
- Распространены ли в зоне бедствия инфекционные болезни (гепатит А, энцефалит, малярия и др.)?
- Какие ближайшие крупные населённые пункты находятся неподалёку?
- Нет ли местных **обычаев или религиозных ограничений**, о которых нужно знать (например, не везти продукты со свининой в мусульманский регион)?
- Какие службы на месте работают наиболее эффективно и с кем стоит установить контакт?

Подготовка группы и план работ

Чтобы выезд прошёл организованно и безопасно, вся группа должна быть готова к дисциплине и совместным действиям.

Что нужно сделать до выезда:

- собрать полную информацию обо всех участниках (ФИО, контакты, состояние здоровья, аллергии, хронические заболевания);
- получить согласие на обработку персональных данных;
- назначить координатора группы и распределить роли (медицина, логистика, связь, хозяйственная часть, безопасность);
- провести инструктаж: правила поведения, дисциплина, «сухой закон», порядок действий в экстренных случаях;
- обсудить правила взаимодействия с МЧС, местной администрацией и НКО.

План работы группы на месте:

1. Оценка ситуации и приоритетов.
2. Организация базы (лагеря, ПВР или точки сбора).
3. Налаживание контакта с местными жителями и службами.
4. Распределение задач внутри группы.
5. Организация эвакуации (если требуется).
6. Медицинская помощь и поддержка пострадавших.
7. Логистика доставки воды, еды, вещей.
8. Ежедневные собрания группы для корректировки действий.

Главное правило: в условиях бедствия действовать нужно не хаотично, а по согласованному плану, с ясным пониманием, кто за что отвечает.

Снаряжение добровольца

Каждый доброволец должен быть максимально автономен: иметь всё необходимое для жизни и работы хотя бы на несколько дней. Это снижает нагрузку на местных жителей и позволяет сосредоточиться на помощи пострадавшим.

Документы и деньги

- паспорт, копия паспорта, медицинский полис;
- наличные (мелкие купюры), банковская карта;
- контактные данные координаторов и экстренных служб.

Средства связи и навигации

- мобильный телефон + зарядное устройство;
- павербанк, солнечная батарея или генератор (при возможности);
- рация или спутниковый телефон (для труднодоступных районов);
- карта местности, компас, GPS.

Жильё и сон

- палатка или место для ночёвки;
- спальный мешок, коврик, тент или плащ-палатка.

Одежда и обувь

- удобная закрытая обувь (лучше — две пары);
- сменное бельё и носки;
- непромокаемая и тёплая одежда (по сезону);
- головной убор, перчатки.

Гигиена и быт

- мыло, зубная щётка и паста, полотенце;
- влажные салфетки, дезинфицирующие гели;
- туалетная бумага;
- многоразовая посуда (чашка, миска, ложка, нож, кружка);

- фонарик + запасные батарейки;
- спички, зажигалка.

Еда и вода

- запас воды (минимум 2 литра);
- продукты длительного хранения (консервы, сухие смеси, крупы, орехи);
- перекусы в дорогу (батончики, сухофрукты).

Защита и безопасность

- аптечка (индивидуальная и групповая);
- репелленты от насекомых;
- солнцезащитный крем и очки;
- маски, перчатки;
- средства индивидуальной защиты (при необходимости: каска, жилет, респиратор).

Автономность и безопасность

Доброволец должен быть готов к тому, что в зоне бедствия **не будет доступа к воде, электричеству, еде и связи**. Поэтому важно рассчитывать на собственные силы и заранее продумать все возможные риски.

Правила автономности:

- всегда имейте запас еды и воды минимум на 1–2 дня;
- не рассчитывайте, что электричество и интернет будут доступны;
- имейте альтернативные средства связи (рация, спутниковый телефон, записанные номера телефонов);
- возьмите минимальный набор для обогрева (спички, зажигалка, тёплая одежда, спальник).

Правила безопасности:

- соблюдайте «сухой закон» — алкоголь и наркотики недопустимы;
- не отходите от группы без предупреждения;
- передвигайтесь парами или малыми группами, особенно в незнакомой местности;
- всегда держите при себе документы и контакты координаторов;
- используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, каски, жилеты, маски) при работах в опасных условиях;
- выполняйте указания МЧС, медиков и старших координаторов.

Важно: безопасность добровольцев = сохранение возможности помогать пострадавшим. Нарушение дисциплины ставит под угрозу всю группу.

Медицинское обеспечение

Здоровье и безопасность добровольцев — ключевое условие успешной работы. На каждый выезд формируются **индивидуальные и групповые аптечки**, а также назначается ответственный за медподдержку.

Индивидуальная аптечка (каждый доброволец):

- личные лекарства (с запасом на весь срок поездки);
- средства от головной боли, температуры, аллергии;
- перевязочные материалы (бинты, пластыри, стерильные салфетки);
- антисептики (перекись, хлоргексидин, спиртовые салфетки);
- одноразовые маски и перчатки.

Групповая аптечка (на отряд):

- жгуты и турникеты;

- расширенный набор перевязочных средств;
- обезболивающие и противовоспалительные препараты;
- средства от ожогов и обморожений;
- стерильные растворы (физраствор, йод, зеленка);
- ножницы, пинцет, термометр, перчатки;
- термоодеяла и средства иммобилизации (шины, косынки).

Правила медицинского обеспечения:

- назначить ответственного за аптечки и их регулярную проверку;
- хранить лекарства в сухом и прохладном месте, недоступном детям;
- проверять срок годности перед каждой поездкой;
- помнить: добровольцы не имеют права проводить сложные медицинские процедуры без подготовки, только первую помощь.

Важно: лучше взять минимальный, но качественный набор средств и уметь им пользоваться, чем перегружать аптечку ненужными препаратами.

Перед дорогой

Перед выездом в зону бедствия важно завершить личные дела и предупредить близких. Это снизит тревогу за вас и позволит сосредоточиться на работе.

Что сделать заранее:

- привести в порядок личные и рабочие дела (сообщить руководству о поездке, найти замену на время отсутствия);
- уведомить близких о планах, оставить им маршрут и контакты координаторов;

- записать в телефон и на бумаге: телефоны экстренных служб, координаторов группы, адреса ПВР;
- оформить доверенность на получение документов или пособий (при длительном выезде);
- взять копии документов (паспорт, полис, права) и хранить их отдельно от оригиналов;
- позаботиться о домашних животных, хозяйстве, обязанностях по дому;
- проверить страховку (если есть).

Главное правило: уезжая, оставьте дома всё в порядке так, чтобы ваше отсутствие не стало проблемой для семьи и коллег.