PARTE I / ALLENARE LE COMPETENZE

# Le sei abilità che contano

Non serve conoscere tutto: servono gesti semplici, verificati e ripetibili, anche sotto stress.

**Principio:** una competenza è acquisita quando riesci a eseguirla davvero, con le attrezzature che hai, senza metterti in pericolo.

## 1 Riconoscere il pericolo

Distingui un rischio immediato da un problema rinviabile. Consulta allerta e Piano comunale.

**Prova:** indica due pericoli e una zona sicura.

## 2 Comunicare e ritrovarsi

Concorda contatti e punti di incontro. Conserva anche una copia cartacea.

**Prova:** recita luogo, numero e punto di ritrovo.

## 3 Vedere senza rete elettrica

Trova torcia, batterie e radio senza affidarti al telefono.

**Prova:** raggiungi la torcia in meno di 60 s.

## 4 Usare acqua e scorte

Individua acqua potabile, cibo pronto, farmaci e contenitori sicuri.

**Prova:** controlla quantità e scadenze senza supposizioni.

## 5 Proteggersi dal clima

Impara a trovare riparo, indumenti adatti e sistemi passivi di isolamento.

**Prova:** prepara un angolo caldo senza fiamme.

## 6 Attivare il primo soccorso

Riconosci quando chiedere aiuto; frequenta corsi CRI per manovre salvavita.

**Prova:** spiega cosa riferire al 112 senza chiamarlo.

### NON ALLENARTI ESPONENDOTI A RISCHI REALI

Mai simulare incendi, allagamenti, sostanze tossiche o ferite. Non scollegare dispositivi medici, non intervenire sugli impianti e **non chiamare il 112 per esercitarti**. Il primo soccorso pratico richiede istruttori qualificati.

PARTE I / ALLENARE LE COMPETENZE

# Tre esercizi, zero rischi

Per ogni esercizio: prepara il materiale, prova, misura, correggi e ripeti.

## IL CICLO DI APPRENDIMENTO

1 PREPARA → 2 PROVA → 3 MISURA → 4 MIGLIORA

Valuta **esecuzione, accessibilità e comunicazione**: essere veloci non è utile se qualcuno resta indietro.

## A · Ritrovare il materiale

10 minuti

Senza usare il telefono, individua torcia, radio, borsa d'emergenza, scorte e documenti. Verifica se sono accessibili anche al buio.

**Esito: tutti sanno dove sono gli oggetti, senza correre.**

## B · Messaggio e ritrovo

15 minuti

Su un foglio scrivi indirizzo, recapiti utili, due punti di ritrovo e alternativa se la rete manca. Ogni partecipante indica il proprio ruolo.

**Esito: il messaggio è breve, leggibile e compreso.**

## C · Blackout simulato

20 minuti

Di giorno, senza staccare la corrente, immagina che le luci non funzionino. Trova un percorso interno libero, organizza una torcia e consulta la radio.

**Esito: nessun ostacolo e percorso accessibile.**

## QUANDO FERMARTI

Interrompi la prova se crea ansia intensa, inciampi o difficoltà di accesso. Adatta durata, segnali e percorso; non attribuire un "insuccesso" alle persone.

PARTE I / ALLENARE LE COMPETENZE

# Programma di 4 settimane

Un percorso progressivo e adattabile: ripeti le prove finché ogni persona conosce il proprio ruolo.

**SCALA DI AUTONOMIA (AUTOVALUTAZIONE)**

- 0 Non preparato
- 1 Con aiuto
- 2 Da solo
- 3 Ripetibile

**SETT. 1**

## Orientamento domestico

Mappa delle uscite e delle aree sicure; verifica piano comunale e punti di incontro.

**SETT. 2**

## Materiali a portata di mano

Trova torce, scorte, radio, documenti e farmaci; controlla le scadenze.

**SETT. 3**

## Comunicazione alternativa

Prova il messaggio d'emergenza e un contatto fuori zona; usa solo numeri di prova.

**SETT. 4**

## Simulazione familiare

Ripeti due scenari fittizi di 20 minuti, poi correggi il piano con tutte le persone.

**CHIUSURA · TRE DOMANDE**

**1.** Cosa ha funzionato? **2.** Chi ha avuto difficoltà? **3.** Quale modifica testeremo?
Registra una sola miglioria per prova. Per manovre salvavita iscriviti a formazione CRI.