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.