PARTE I / SENZA ATTREZZATURA

Una prova senza attrezzi

Tre esercizi domestici, diurni e privi di rischi: misura la tua capacità di osservare, coordinarti e chiedere aiuto.

CICLO DI ALLENAMENTO IN SICUREZZA

1 OSSERVA — 2 DECIDI — 3 COMUNICA — 4 REVISIONA

Pianifica insieme a chi vivrebbe realmente l'emergenza. Non nascondere materiale utile e non attivare falsi allarmi.

A · Percorso alternativo

8 minuti

In casa individua due uscite o due percorsi verso una zona sicura, senza usarli se sono ostruiti o pericolosi.

Esito: tutti sanno quale direzione evitare.

B · Comunicazione essenziale

10 minuti

Scrivi su carta luogo, rischio, persone coinvolte e bisogno di aiuto; prova a leggerlo senza chiamare numeri di emergenza.

Esito: messaggio chiaro, comprensibile e preciso.

C · Inventario a vista

10 minuti

Immagina di non avere zaino né telefono. Individua acqua sicura, copertura asciutta e via di uscita già accessibili.

Esito: niente materiali dubbi e nessun rischio creato.

FERMA LA PROVA se qualcuno si disorienta, fatica, si spaventa o trova ostacoli. Non interrompere utenze, non manomettere impianti e non chiamare il 112 per allenarti.