1.1 LA PSICOLOGIA DELLA SOPRAVVIVENZA

Come gestire la paura, conservare lucidità e compiere la prima azione utile.

01 COSA CAMBIA SOTTO STRESS

Quando percepiamo un pericolo, attenzione, memoria e capacità di scelta possono cambiare rapidamente. È possibile reagire con impulso, fuga o immobilità.

02 IL PRINCIPIO CENTRALE

Prima la protezione dal pericolo, poi il ragionamento. Le tecniche per calmarsi sono utili solo se non ritardano un gesto salvavita o l'uscita da una situazione pericolosa.

REAZIONI POSSIBILI: RICONOSCERLE SENZA GIUDICARLE

ALLARME

Cuore accelerato, respiro rapido, attenzione sul rischio.

IMPULSO

Agire troppo in fretta senza verificare cosa succede.

BLOCCO

Fatica a decidere, parlare o muoversi per alcuni istanti.

RICERCA DI AIUTO

Cercare indicazioni, sicurezza e vicinanza degli altri.

03 COME RECUPERARE LUCIDITÀ

1. **Verifica il pericolo**
   Usa la protezione adeguata alla situazione.
2. **Riduci gli stimoli**
   Se sei già al sicuro, rallenta il respiro senza forzarlo.
3. **Formula una priorità**
   Chiediti: «Quale problema è urgente adesso?»
4. **Fai un passo alla volta**
   Esegui un'azione concreta e verifica il risultato.

04 ERRORI DA EVITARE

- **Seguire la folla**
  La scelta collettiva non è sempre la più sicura.
- **Ignorare le allerte**
  Controlla i canali e le indicazioni ufficiali.
- **Proteggere prima gli oggetti**
  La sicurezza delle persone viene prima dei beni.
- **Restare isolati**
  Condividi le informazioni utili e chiedi aiuto.

DA RICORDARE

La calma assoluta non è necessaria per agire bene. Conta riconoscere il rischio, evitare gesti inutili e fare la prossima cosa sicura. Se qualcuno è in pericolo immediato, attiva i soccorsi.

1.2 DECIDERE SOTTO PRESSIONE

Un metodo rapido da applicare dopo essersi protetti dal pericolo immediato. Non sostituisce le istruzioni specifiche per terremoti, incendi, alluvioni o altri eventi.

IL CICLO DI DECISIONE: OSSERVA → SCEGLI → AGISCI → RIVALUTA

1. **PERICOLO ORA?** Quale minaccia richiede una protezione immediata?
2. **COSA SO?** Distingui fatti, ipotesi e informazioni ufficiali.
3. **COSA FACCIO?** Scegli un'azione sicura e concreta.
4. **È CAMBIATO?** Rivaluta e modifica il piano se necessario.

SEQUENZA ESSENZIALE

- **PROTEGGITI** — Adotta la protezione corretta per il rischio presente.
- **CONTROLLA** — Se è sicuro farlo, verifica se ci sono feriti o persone in difficoltà.
- **CHIEDI SOCCORSO** — Per emergenze e pericolo imminente in Italia chiama il 112.
- **SEGUI LE AUTORITÀ** — Per restare o evacuare, considera allerte e istruzioni ufficiali.
- **COMUNICA** — Se puoi, informa i familiari di dove sei e di cosa serve.

CON CHI È PIÙ VULNERABILE

BAMBINI
Dai istruzioni brevi, semplici e concrete; evita separazioni inutili.

ANZIANI E DISABILITÀ
Verifica mobilità, comunicazione, farmaci e supporti necessari.

PERSONE SPAVENTATE
Parla lentamente, ascolta e assegna piccoli compiti possibili.

TU STESSO
Se ti senti confuso o sopraffatto, chiedi aiuto appena puoi.

PROVA PRATICA / ESERCIZIO DA 10 MINUTI

01 SIMULA
Immagina un blackout serale senza connessione.

02 DEFINISCI
Scegli insieme due luoghi sicuri e un punto di contatto.

03 VERIFICA
Trova torcia, radio, kit e numeri utili senza usare Internet.

04 MIGLIORA
Annota cosa mancava e aggiorna il piano familiare.

SICUREZZA E FONTI

In emergenza segui il Piano di Protezione Civile del tuo Comune e le istruzioni delle autorità. Riferimenti: Dipartimento della Protezione Civile, Ready.gov (FEMA).

PRIMA DELLA TECNICA

Prima le minacce, poi le risorse

Le priorità non sono una classifica rigida: cambiano con ciò che sta accadendo.

> Davanti a un’emergenza non partire da acqua, fuoco o cibo. Prima verifica se l’ambiente è sicuro, se ci sono persone in pericolo immediato e se serve l’intervento dei soccorsi.

01 · RICONOSCI

Le minacce nei primi istanti

Fumo, incendio, gas, acqua in movimento, cavi elettrici, edifici instabili o traffico rendono una zona pericolosa. Non entrare in un ambiente rischioso per recuperare oggetti.

- Pericolo ambientale
- Persone ferite
- Vie di uscita
- Allerte ufficiali

02 · CHIEDI AIUTO

Quando chiamare i soccorsi

Se c’è una minaccia alla vita, chiama il **112** in Italia e segui le istruzioni dell’operatore. Prima di prestare aiuto, assicurati che la scena sia sicura; agisci secondo le tue competenze.

1	2	3
Controlla	**Chiama**	**Assisti**
Scena e sicurezza	112, luogo, pericolo	Solo se è sicuro e sai farlo

03 · PENSA PER LIVELLI

L’ordine può cambiare

Dopo i rischi immediati, proteggi il corpo da freddo o caldo, individua un luogo sicuro, verifica l’acqua e organizza le scorte. Una ferita grave ha precedenza sul cibo; durante un’alluvione la quota sicura viene prima dello zaino.

- Sicurezza
- Salute
- Riparo termico
- Acqua
- Cibo
- Energia

04 · ERRORE COMUNE

La falsa regola del “3”

Le formule tipo “3 minuti / 3 ore / 3 giorni” sono mnemoniche approssimative, **non** limiti biologici affidabili. La sequenza reale dipende dall’evento, dalle condizioni fisiche e dall’ambiente.

Principio: identifica ciò che può nuocere adesso, poi ciò che potrebbe diventare critico.

ORGANIZZARE LE RISORSE

Temperatura, acqua, cibo

Bisogni essenziali: progettare le scorte senza affidarsi a numeri magici.

> Superata la minaccia immediata, i principali bisogni da pianificare sono protezione dagli estremi termici, acqua sicura, farmaci indispensabili, alimentazione e informazioni.

01 · TEMPERATURA

Proteggi il corpo

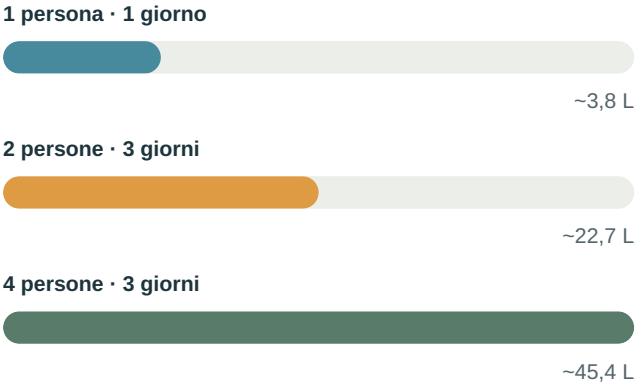
Indumenti asciutti, isolamento dal pavimento e riparo dal vento aiutano contro il freddo. Nel caldo intenso riduci lo sforzo, cerca ombra e ventilazione e riconosci i segni di malessere.

- Asciutto
- Isolamento
- Ombra
- Aria respirabile

02 · ACQUA

Una base di pianificazione

Ready.gov usa come riferimento di kit **circa 3,8 litri per persona al giorno** per bere e igiene essenziale. È una quantità indicativa: caldo, allattamento, salute e igiene possono richiederne di più.



03 · CIBO E TERAPIA

Non dimenticare le necessità specifiche

Pianifica cibo non deperibile, apriscatole manuale, farmaci, ausili, batterie per dispositivi medici, alimenti speciali e provviste per gli animali. Conserva un elenco stampato delle necessità.

- Alimenti
- Farmaci
- Ausili
- Animali

04 · PRATICA

Verifica la tua autonomia

Conta l’acqua realmente disponibile e confrontala con le persone presenti, usando il calcolatore del laboratorio. Non considerare automaticamente potabile l’acqua recuperata dopo un disastro.

Un inventario reale è più utile di una scorta “ideale” mai controllata.

LETTURA DELLA SITUAZIONE

Valuta prima di muoverti

Metodo rapido: osserva, individua le minacce e scegli una priorità verificabile.

> In condizioni incerte, decidere velocemente non significa agire d’impulso. Una breve valutazione può evitare errori irreversibili.

01 · MINI-PROTOCOLLO

Cinque passaggi ripetibili

Usa questo schema per situazioni non immediatamente letali. Se esiste un pericolo evidente, mettiti in sicurezza senza ritardare l’azione.

1. **Fermati** — Evita l’impulso
2. **Osserva** — Cosa sta accadendo?
3. **Valuta** — Quale rischio è grave?
4. **Agisci** — La sola azione sicura
5. **Ricontrolla** — La situazione cambia?

02 · MAPPA

Impatto × urgenza

Senza fingere precisione matematica, suddividi i problemi tra quelli che possono mettere in pericolo la vita adesso, quelli che evolvono nel tempo e quelli rinviabili. L’incertezza va dichiarata.

Subito
Fumo, acqua che sale, ferite gravi

Presto
Riparo instabile, perdita di calore

Pianifica
Scorte scarse, batterie limitate

Dopo
Comfort e oggetti non essenziali

03 · FONTI

Non fidarti delle voci

Verifica allerte ufficiali e Piano comunale di Protezione Civile. Una strada apparentemente libera può diventare pericolosa con frane, acqua o detriti. Non considerare i social una fonte sufficiente.

- Allerte locali
- Comune
- Radio
- 112 per emergenze

04 · PRATICA

Una decisione per volta

Scrivi: *“Il rischio principale è…; scelgo…; ricontrollo se…”*. Serve a distinguere fatti, ipotesi e decisioni.

Aggiorna il piano quando arrivano informazioni migliori.

DECISIONE E COMUNICAZIONE

Restare oppure evacuare?

Non esiste una risposta universale: dipende dall’evento e dalle indicazioni ufficiali.

> Un’abitazione può essere un buon riparo in una situazione e un luogo pericoloso in un’altra. Il piano deve prevedere entrambe le possibilità.

01 · EVACUAZIONE

Quando allontanarsi

Se le autorità ordinano di evacuare, segui le indicazioni e i percorsi comunicati. Allontanati da un pericolo immediato utilizzando una via sicura. Non tornare a recuperare oggetti.

- Ordine di evacuazione
- Edificio pericoloso
- Percorso sicuro

02 · RIPARO SUL POSTO

Quando restare può proteggere

In altre emergenze le autorità possono indicare di restare in un edificio e seguire gli aggiornamenti. Scegli l’area indicata per lo specifico rischio e tieni pronto il necessario per un eventuale cambiamento.

- Informazioni ufficiali
- Uscite accessibili
- Radio / telefono carico

03 · ALLUVIONE

La regola che non si negozia

Non attraversare acqua in movimento a piedi o in auto. In un edificio allagato, evita i piani inferiori, sali in sicurezza e non usare l’ascensore. Non toccare impianti elettrici bagnati.

Acqua + elettricità: possibile folgorazione. Non toccare quadri e apparecchi in condizioni pericolose.

04 · GRUPPO FAMILIARE

Un piano praticabile per tutti

Definisci un punto di ritrovo e una persona da contattare. Prevedi farmaci, mobilità, bisogni comunicativi e sensoriali, oltre al trasporto degli animali. Esercitati senza esporre nessuno a rischi reali.

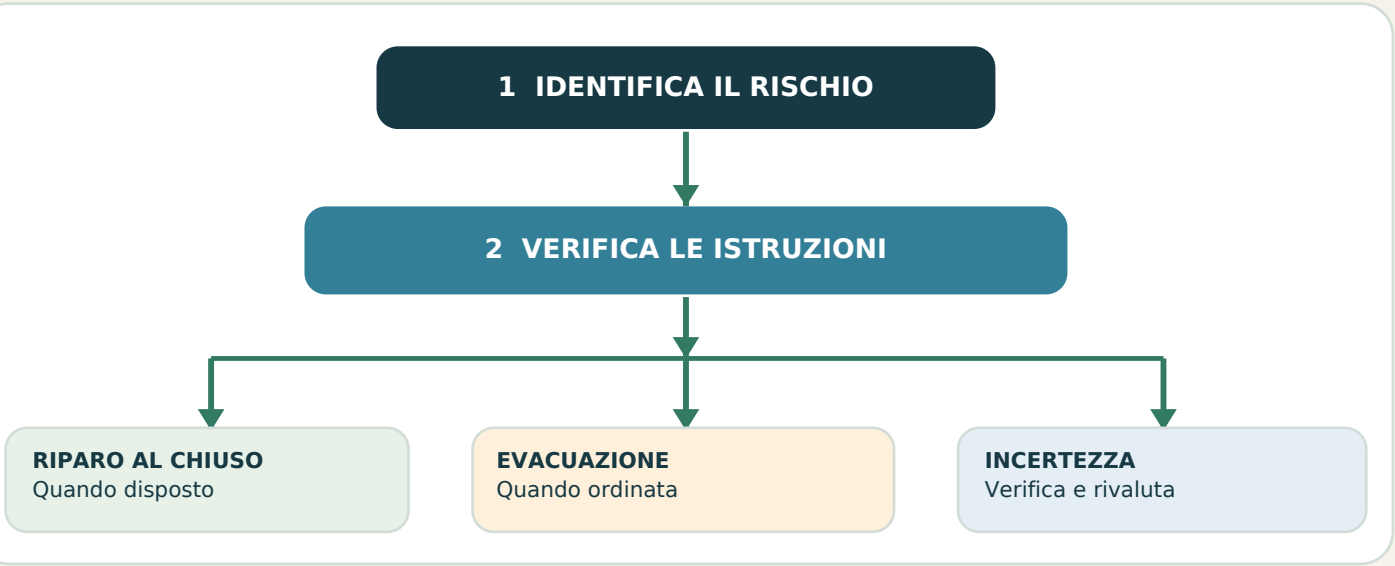
La decisione corretta è quella compatibile con l’evento specifico e le disposizioni ufficiali.

PARTE I / LA DECISIONE CHE PROTEGGE

Restare, evacuare, chiedere aiuto

La scelta dipende dal pericolo reale, dal luogo in cui ti trovi e dalle indicazioni ufficiali.

Regola guida: non improvvisare una fuga se uscire espone a un pericolo maggiore. Se vi sono ordini delle autorità, seguili, salvo un pericolo immediato che impedisca di farlo in sicurezza.



RIPARO SUL POSTO

Restare può essere corretto

Per una **nube tossica** le autorità possono ordinare il riparo: entra in un edificio, chiudi porte e finestre e arresta la ventilazione che prende aria esterna. Attendi il cessato allarme.

EVACUAZIONE

Partire quando è necessario

Se ricevi un **ordine di evacuazione**, usa il percorso indicato e raggiungi l’area di attesa prevista. Porta lo stretto indispensabile, senza recuperare oggetti a rischio.

112 | SE CI SONO PERSONE IN PERICOLO IMMEDIATO

Chiama i soccorsi se vi sono feriti gravi, un incendio, una fuga di gas o altri pericoli immediati. **Prima mettiti al sicuro:** in presenza di gas sospetto evita fiamme e interruttori, esci senza accionarli e chiama da una posizione sicura.

Attenzione: durante una scossa sismica non correre fuori; proteggiti e attendi la fine della scossa prima di valutare l’uscita.

PARTE I / LA DECISIONE CHE PROTEGGE

Quattro emergenze, scelte diverse

Un confronto illustrato delle azioni prioritarie. Nessuna procedura vale per ogni situazione.

ALLUVIONE

Raggiungi una quota sicura



Se sei ai piani bassi, sali ai piani superiori senza usare l’ascensore. Non scendere in garage o in cantina. Non attraversare strade allagate a piedi o in auto.

ATTENZIONE: NON attraversare l’acqua

TERREMOTO

Durante la scossa: proteggiti



Al chiuso riparati sotto un tavolo resistente o vicino a una parete portante; non precipitarti fuori. Dopo la scossa controlla i pericoli, esci con prudenza e raggiungi le aree di attesa.

ATTENZIONE: NO ascensore; attenzione ai danni

RILASCIO TOSSICO

Rifugio al chiuso se indicato



In caso di ordine di riparo, entra nel luogo chiuso più vicino, chiudi porte e finestre, spegni ventilazione e condizionamento con presa d’aria esterna. Non uscire fino al cessato allarme.

INCENDIO BOSCHIVO

Allontanati dalla traiettoria del fuoco



Se sei vicino alle fiamme, scegli una via di fuga sicura e non dirigerti verso il fronte spinto dal vento. Avvisa immediatamente i soccorsi e segui le indicazioni degli operatori.

PRINCIPIO

La scelta è **specifica per il rischio**. Segui i canali ufficiali, il Piano di Protezione Civile comunale e le indicazioni degli operatori. Non rientrare in edifici danneggiati senza autorizzazione.

PARTE I / LA DECISIONE CHE PROTEGGE

Un piano per i primi 10 minuti

Azioni essenziali, comunicazione ai soccorsi, esercitazione domestica senza rischi.

SCHEMA OPERATIVO

0–1 PROTEGGITI
Esci dal pericolo o riparati secondo evento

→ **1–3 INFORMATI**
Individua allerta, luogo e via sicura

→ **3–10 AGISCI**
Soccorso, rifugio o evacuazione guidata

SE CHIAMI IL 112

Comunica con calma:
1. Dove sei: indirizzo, piano, riferimenti.
2. Che cosa è successo e che cosa minaccia le persone.
3. Quante persone sono coinvolte e se ci sono feriti.
4. Il numero da cui chiami, se richiesto.
Segui le istruzioni dell’operatore.

PRIMA DI USCIRE (SE SICURO)

Prepara senza perdere tempo:
Documenti essenziali e farmaci.
Telefono, caricatore, torcia e chiavi.
Occorrente per bambini, persone fragili e animali.
Punto d’incontro: area indicata dal Comune.
Non rientrare per recuperare oggetti.

ESERCITAZIONE GUIDATA · 10 MINUTI

Prova tre scenari **immaginari** in famiglia. Non disattivare impianti né effettuare evacuazioni reali per questo esercizio.

- [ ] **A** Alluvione: quali scale portano al piano sicuro?
- [ ] **B** Nube tossica: quali finestre e prese d’aria chiudere?
- [ ] **C** Ordine di evacuazione: chi prende kit e farmaci?
- [ ] **D** Separazione: dove ci si ritrova e chi si contatta?

FONTI UFFICIALI

Protezione Civile: alluvione, terremoto, rischio industriale, incendi boschivi, ordine di evacuazione. Ministero dell’Interno: numeri di emergenza. I collegamenti completi sono consultabili nelle pagine HTML.

Limite: le decisioni non possono essere automatizzate con uno schema generico; i messaggi delle autorità e il pericolo presente hanno priorità.

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

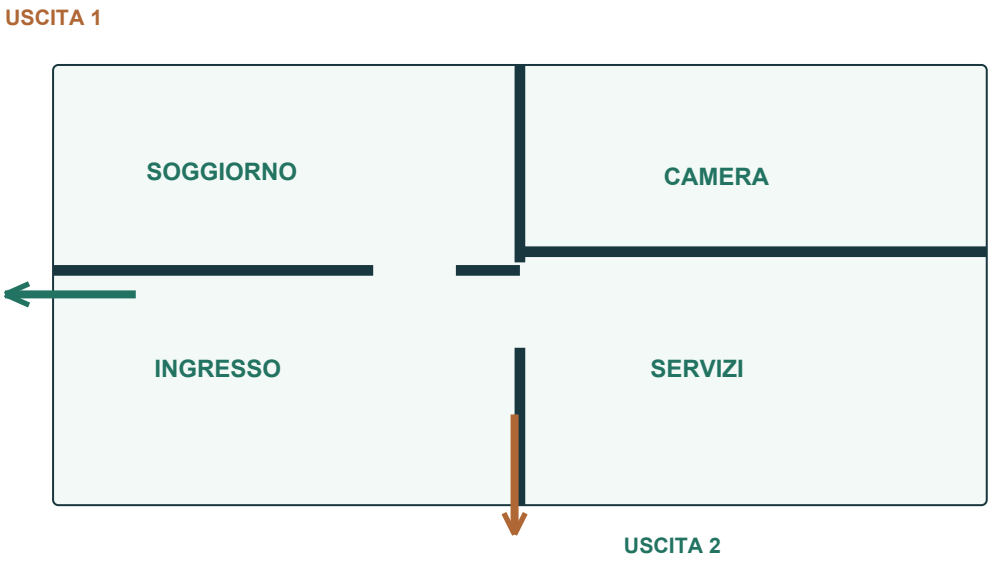
1. Cosa ha funzionato? **2.** Chi ha avuto difficoltà? **3.** Quale modifica testeremo?
Registra una sola miglioria per prova. Per manovre salvavita iscriviti a formazione CRI.

PARTE I / PREPARAZIONE FAMILIARE

La casa: mappa e vie sicure

Una pianta semplice, due uscite possibili e un punto di incontro concordato prima dell'emergenza.

1 · MAPPA DOMESTICA DI ESEMPIO



LEGENDA
Verde: percorso verificato.
Ocra: uscita alternativa.
La pianta è uno **schema**: disegna quella reale.

DUE DECISIONI DIVERSE

RIPARO SUL POSTO: può essere più sicuro durante una nube tossica quando è stato ordinato di restare al chiuso.

EVACUAZIONE: segui le vie e i punti indicati dalle autorità; non attraversare pericoli per usare la "solita" uscita.

2 · CONTROLLO STANZA PER STANZA

1. **Uscite**
   Mantieni liberi corridoi, scale e porte.
2. **Pericoli**
   Riconosci oggetti che possono cadere.
3. **Comandi**
   Individua acqua, gas, quadro elettrico.
4. **Accessibilità**
   Verifica percorsi per ogni persona.

3 · PUNTI DI RITROVO

Punto A: nelle immediate vicinanze, ma solo se l'area è sicura.

Punto B: fuori dal quartiere, concordato con chi si occupa dei bambini.

Annota anche un luogo alternativo se strade o percorsi non sono utilizzabili.

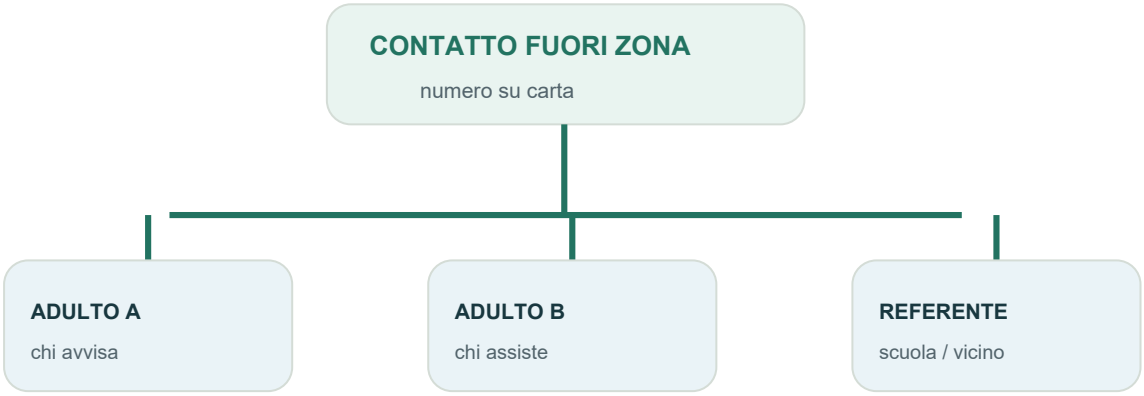
Attenzione: non toccare valvole o quadri danneggiati. Impara prima da un tecnico; intervieni solo se è sicuro.

PARTE I / PREPARAZIONE FAMILIARE

Il piano per ogni persona

Ruoli chiari, segnali accessibili e comunicazioni alternative rendono il piano attuabile.

1 · RETE DI COMUNICAZIONE



Se la rete non funziona: usa punti di ritrovo e un piano cartaceo; non separarti per cercare segnale.

2 · COMUNICAZIONE ACCESSIBILE

MESSAGGI SEMPLICI

Una consegna alla volta; usa immagini o simboli.

DOPPIO ALLARME

Prevedi segnali visivi e sonori secondo le necessità.

SUPPORTO PRATICO

Una persona di riferimento aiuta chi necessita assistenza.

PERSONE E BISOGNI

Prepara una scheda per ogni persona con:
- contatti, farmaci prescritti e dispositivi necessari;
- modalità di comunicazione preferite;
- aiuto richiesto durante l'evacuazione.

Conserva copie cartacee in luogo protetto.

ANIMALI E SCUOLA

- Concorda chi recupera bambini e animali **solo quando è sicuro e consentito**.
- Verifica il piano della scuola e il ricongiungimento.
- Prepara trasportino, acqua, cibo e recapito veterinario.

Privacy: non lasciare informazioni mediche o numeri personali in copie visibili al pubblico.

PARTE I / PREPARAZIONE FAMILIARE

Scorte e prove: 72 ore

Un kit non basta: deve essere raggiungibile, aggiornato e utilizzabile da tutti.

1 · MODULI DI PREPARAZIONE

1 ACQUA

Potabile e conservata in modo sicuro.

2 CIBO

Non deperibile, adatto a ciascuno.

3 LUCE

Torce, batterie, ricariche.

4 INFORMAZIONI

Radio e contatti scritti.

5 SALUTE

Medicinali, dispositivi, igiene.

6 DOCUMENTI

Copie protette e accessibili.

2 · UN ESERCIZIO SENZA RISCHI

1. **DISEGNA** — Mappa reale della casa
2. **CONCORDA** — Due punti di ritrovo
3. **VERIFICA** — Kit e accessibilità
4. **RIPETI** — Prova con tutta la famiglia

3 · SCHEDA DI RISCONTRO (DA COMPILARE)

- [ ] La via d'uscita è libera e utilizzabile?
- [ ] Tutti conoscono contatto e punto di ritrovo?
- [ ] Il kit è raggiungibile e aggiornato?
- [ ] Cosa modifichiamo prima della prossima prova?

IMPORTANTE

Questo schema è un punto di partenza, non una quantità universale. Per acqua, farmaci o dispositivi usa le esigenze reali del nucleo. Aggiorna il piano dopo traslochi, cambi di scuola o nuove necessità.

PARTE I / KIT E SCORTE

Tre kit, tre funzioni

Un oggetto utile non deve essere sempre nello zaino: organizza ciò che porti e ciò che conservi in casa.

TRE LIVELLI DI PREPARAZIONE



EDC · leggero

Telefono e contatti, piccola torcia, fischietto, farmaci personali essenziali.

ZAINO · trasportabile

Documenti, ricambio, alimenti pronti, acqua che puoi portare, igiene.

SCORTE DI CASA: qui resta la maggior parte di acqua, cibo e ricambi. Non caricare decine di litri sulle spalle.

EDC: TASCHE E PICCOLO ASTUCCIO

1. **Energia**
   Telefono carico; mini power bank quando utile.
2. **Luce e segnale**
   Torcia compatta e fischietto.
3. **Informazioni**
   Contatto scritto, indirizzo e punto di ritrovo.

KIT PORTATILE: COME SCEGLIERE

Prima: farmaci necessari, acqua, comunicazioni, protezione meteo.

Poi: comfort, ricambi, oggetti specifici.

Test decisivo: riesci a trasportarlo in sicurezza per un percorso realistico?

REGOLE CHE EVITANO GLI ERRORI

- **EDC non è un kit completo**: serve per le prime necessità mentre raggiungi un luogo sicuro.
- **Lo zaino non è un magazzino:** adatta peso e ingombro a chi deve usarlo.
- **Scorte di casa:** collocale in un punto accessibile, lontano da acqua e calore.

PARTE I / KIT E SCORTE

Lo zaino per 72 ore

Organizza per accessibilità, non per estetica. Lo zaino deve poter essere sollevato dalla persona che lo userà.

SEZIONE ILLUSTRATA · ZAINO A ZONE



1. **ACCESSO IMMEDIATO**
   Fischietto, torcia, contatti cartacei.
2. **SALUTE E SPECIFICITÀ**
   Farmaci prescritti, ausili, istruzioni essenziali.
3. **NUTRIMENTO E ACQUA**
   Snack pronti, borraccia e riserva trasportabile.
4. **PROTEZIONE**
   Indumenti asciutti, telo impermeabile, igiene.

Nota peso: 1 litro d'acqua pesa circa 1 kg, escluso il contenitore. La riserva completa da 72 ore resta preferibilmente a casa.

CHECK DELLO ZAINO — NON SOLO UNA LISTA

1. È vicino all'uscita ed è riconoscibile al buio?
2. Riesci a sollevarlo e camminare senza perdere equilibrio?
3. Farmaci, batterie, scadenze e indumenti sono aggiornati?
4. È adatto al clima e alle esigenze di ogni persona e degli animali?

Mai: mettere nello zaino combustibili non idonei, sostanze chimiche pericolose o oggetti che ostacolano la fuga.

PARTE I / KIT E SCORTE

Scorte: casa e verifica

Pianifica per persone, giorni e bisogni reali. Acquista prima ciò che manca davvero.

QUANTA ACQUA PER TRE GIORNI?

1 PERSONA	4 PERSONE	PESO ACQUA
11,4 L	**45,6 L**	**≈45,6 kg**
3,8 × 3	4 × 3,8 × 3	solo acqua

Riferimento CDC: circa 3,8 L a persona al giorno per almeno 3 giorni (bere e igiene minima). È una base di pianificazione, non un limite massimo. Caldo, condizioni sanitarie e animali aumentano il fabbisogno.

INVENTARIO ESSENZIALE DA CONTROLLARE

1. **ACQUA**
   Potabile, in contenitori adatti e controllati.
2. **CIBO**
   Non deperibile e consumabile senza energia.
3. **LUCE · RADIO**
   Torce, batterie e fonti informative alternative.
4. **SALUTE**
   Farmaci, kit primo soccorso e ausili necessari.
5. **IGIENE**
   Carta, sacchetti, sapone e materiali personali.
6. **DOCUMENTI**
   Copie protette, contatti e piccola somma contante.

ESIGENZE PARTICOLARI

Persone: dispositivi, occhiali, farmaci, alimenti specifici, istruzioni accessibili.

Animali: acqua, cibo abituale, guinzaglio, trasportino e documenti.

SPESA IN ORDINE DI PRIORITÀ

1. **Usa ciò che hai già.**
2. **Copri acqua, farmaci e luce.**
3. **Completa radio e igiene.**
4. **Aggiungi ricambi e comfort.**

Non basarti su listini fissi: verifica disponibilità e prezzi locali.

OGNI 6 MESI: verifica scadenze, carica batterie, adatta vestiti alla stagione e prova a raggiungere il kit. Se hai bisogni quotidiani speciali, controlla più spesso.

PARTE I / SENZA ATTREZZATURA

Senza kit: scegli le priorità

Se non hai strumenti, non inventare subito soluzioni: prima riduci il rischio ed entra in contatto con i soccorsi.

DIAGRAMMA · LE PRIME DECISIONI

1. **FERMATI** — Riconosci il pericolo.
2. **PROTEGGI** — Trova una zona sicura.
3. **COMUNICA** — Allerta e chiedi aiuto.
4. **ADATTATI** — Usa risorse già sicure.

Non esiste una scelta valida per ogni disastro: segui allerta, istruzioni ufficiali e condizioni sul posto. In presenza di pericolo imminente, non rallentare per recuperare oggetti.

RISPOSTE DIFFERENTI A RISCHI DIFFERENTI

1 TERREMOTO

Durante la scossa riparati sotto un tavolo resistente o in altro punto protetto; non precipitarti fuori. Dopo, valuta danni e uscite.

2 ALLUVIONE

Evita cantine e garage; raggiungi un piano superiore sicuro. Non attraversare acqua in movimento, neppure a piedi.

3 NUBE TOSSICA

Se le autorità prescrivono di restare al chiuso, chiudi porte, finestre e ricambi d'aria esterni. Non uscire nella nube.

4 INCENDIO

Se la via è sicura, esci e allontanati dal fumo. Non cercare oggetti. Se sei bloccato, segnala la tua posizione ai soccorsi.

ERRORI DA EVITARE

- Correre verso cantine, ascensori o strade allagate.
- Accendere fuochi in locali chiusi o usare combustibili improvvisati.
- Esporsi a fumo, cavi caduti, strutture danneggiate o liquidi sconosciuti.
- Ritardare una richiesta di aiuto per "procurarsi attrezzi".

PARTE I / SENZA ATTREZZATURA

Usa quello che hai già

Adattarsi significa individuare risorse disponibili e affidabili, non trasformare materiali sconosciuti in strumenti rischiosi.

INVENTARIO RAPIDO DEI MATERIALI

TESSUTI ASCIUTTI

Vestiti a strati, coperte e asciugamani: riducono la dispersione di calore. Mantieni asciutto il corpo.

OMBRA E COPERTURA

Indumenti e aree riparate: proteggono da sole, vento e pioggia. Evita ripari instabili.

INFORMAZIONI

Cartelli, indicazioni, vicini e operatori: trova vie sicure e punti di assistenza.

ACQUA GIÀ SICURA

Bottiglie sigillate e riserve certificate: prioritarie rispetto a fonti ambientali sconosciute.

ACQUA: IL CONFINE TRA RIUSO E RISCHIO

Prima scelta: acqua confezionata, poi eventuali fonti indicate come sicure dalle autorità. **Non bere** acqua di alluvione, radiatori o impianti di riscaldamento. Non fidarti dell'aspetto limpido.

Un telo o un panno possono trattenere sedimenti, non garantire potabilità. Bollitura e disinfezione possono inattivare molti microrganismi ma **non rimuovono sostanze chimiche, carburanti o radioattività**. In questi casi cambia fonte e chiedi indicazioni.

SEGNALARE LA POSIZIONE

Rimani visibile solo se è sicuro. Usa la voce, segnali semplici, cartelli e punti di riferimento. Indica il luogo con precisione e resta reperibile.

RISPARMIA ENERGIA

Evita spostamenti inutili, sforzi eccessivi e ore calde. Se devi muoverti, scegli itinerari sicuri; una strada più breve può essere più pericolosa.

UNA REGOLA PRATICA

Non rischiare una ferita o un'intossicazione per costruire qualcosa che sembra utile. Il recupero di attrezzatura viene **dopo** la sicurezza delle persone.

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.