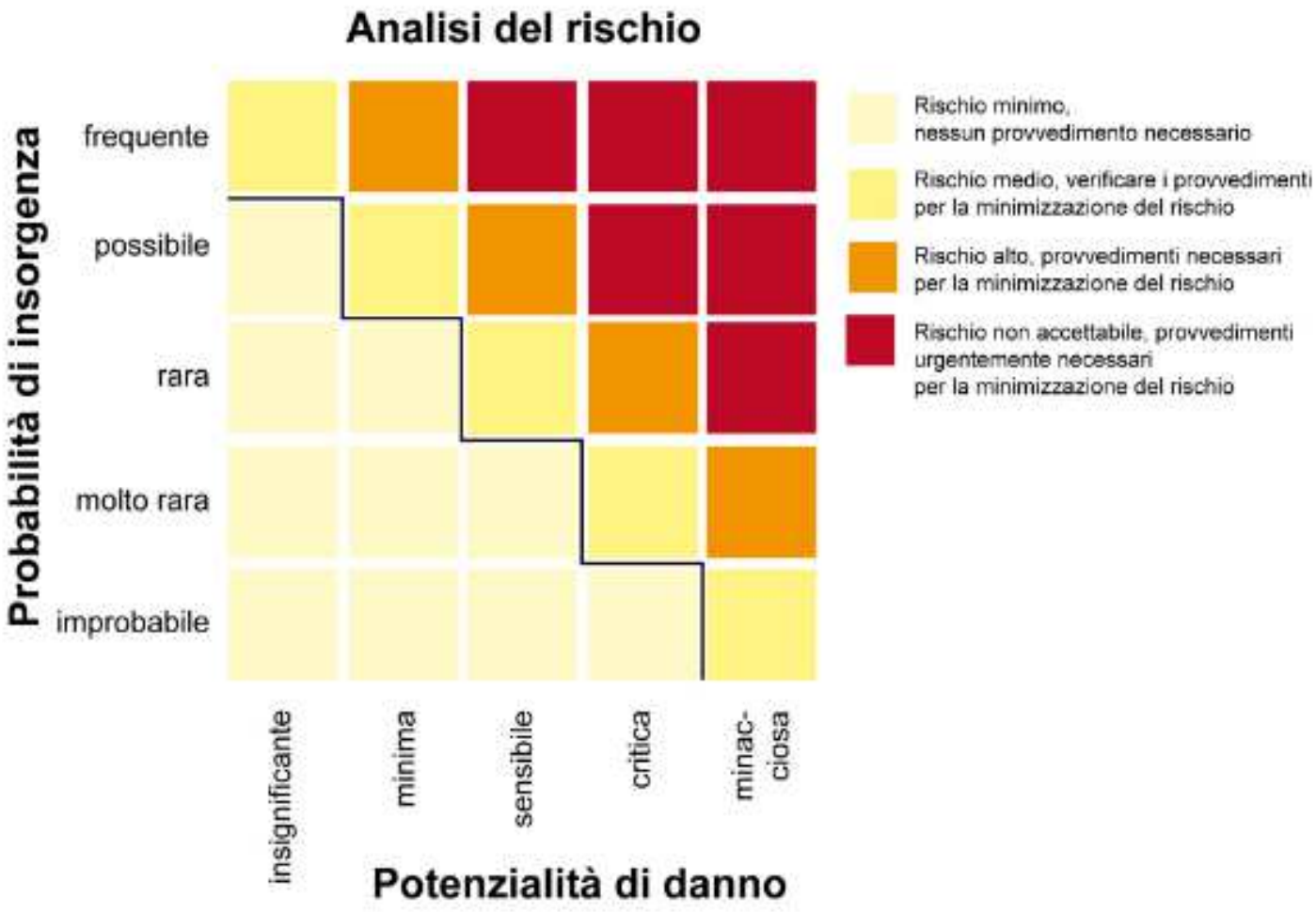
TABELLA ANALISI DEL RISCHIO:



LINK SITI GOVERNATIVI PER EMERGENZE:

FINLANDIA

SVEZIA

RIASSUNTO TERMINI:

EVERYDAY CARRY O E.D.C: LETTERALMENTE SIGNIFICA "TUTTO CIÒ CHE PORTO QUOTIDIANAMENTE CON ME": E' la prima strategia di preparazione. Di solito non dev'essere ingombrante, è sufficiente qualche piccolo strumento che può venirci utile come una torcia a bottone, un multitool e un pacco batterie per ricaricare il cellulare. Niente survival kit o razioni di sopravvivenza.

BUG-OUT BAGIN ALTERNATIVA B.O.B.: SEMPLICEMENTE È LO ZAINO "PRENDI-E-SCAPPA". Questo zaino deve contenere tutto l'occorrente per passare i primi solitamente i tre giorni dall'evento critico in completa autonomia.

Potremmo considerarlo l'oggetto simbolo del prepping, lo strumento che identifica questa filosofia e su cui si basa maggiormente la strategia di prevenzione. Questo tipo di oggetto si può estendere ed espandere anche ai veicoli e alle abitazioni come riportiamo di seguito.

BUG-OUT LOCATION: La bug-out location o B.O.L costituisce l'apice della preparazione. Si concretizza in quello che può essere chiamato "rifugio". Questo luogo sicuro deve essere scelto con cura poiché rappresenta, per l'appunto, un luogo dove in caso di pericolo si può trovare tutto l'occorrente per superare l'emergenza senza problemi.
BUGGING-IN: Letteralmente, barricarsi in casa. Questa strategia è la più adottata poiché in casa si può disporre di notevoli risorse e si può allestire una vera e propria zona sicura.
BUGGING-OUT: Nel caso non ci si possa barricare in casa, ad esempio a causa di un terremoto o un'alluvione, questa strategia si concretizza nella fuga. È importante sapere che è una strategia molto pericolosa che necessita una preparazione attenta e non improvvisata.
SHTF: OVVERO *SHIT HIT THE FAN*: TRADUCENDO LETTERALMENTE, SIGNIFICA QUANDO "*LA MER*A COLPISCE IL VENTILATORE*". Possiamo facilmente intuire il significato, ovvero quando si verifica un evento che compromette l'ambiente in cui viviamo, senza distinzioni di classe sociale, religione o altre discriminanti.
TEOTWAWKI: ACRONIMO PER *THE END OF THE WORLD AS WE KNOW IT,* LA FINE DEL MONDO PER COME LO CONOSCIAMO. Con questo termine si indica un evento di portata catastrofica che va a incidere radicalmente sul nostro modo di vivere. È un evento su scala globale, che modifica e rivoluziona profondamente il modello sociale, politico e anche economico secondo il quale viviamo. In assoluto, possiamo affermare che questo tipo di evento viene posizionato all'apice della piramide della pericolosità.
EROL: *EXCESSIVE RULE OF LAW,* IMPIEGO ECCESSIVO DI LEGGE. Anche se la traduzione può risultare cacofonica, nel concreto si potrebbe tradurre in "legge marziale".
WROL: *WITHOUT RULE OF LAW,* DIAMETRALMENTE OPPOSTO ALL'EROL. In questo caso, le autorità si sgretolano e la società perde ogni riferimento legislativo. Questo tipo di evento potrebbe portare all'anarchia totale.

LA "REGOLA DEL 3"

E' un principio mnemonico usato in situazioni di sopravvivenza per aiutare a stabilire le priorità e capire quali siano le risorse vitali da garantire in tempi rapidi. Essa sintetizza i limiti di resistenza umana in assenza di alcuni elementi essenziali:
3 MINUTI SENZA ARIA:
Senza ossigeno, il cervello subisce danni irreversibili in pochi minuti. Questo evidenzia l'importanza della respirazione e, in situazioni come l'immersione in acqua o in ambienti con aria contaminata, l'urgenza di intervenire per garantire l'apporto di ossigeno.
3 ORE SENZA RIPARO:
In condizioni ambientali estreme (ad esempio, freddo intenso, caldo eccessivo o intemperie violente), l'essere umano può subire danni gravi (ipotermia, colpo di calore) in poche ore. Il riparo diventa quindi una priorità per proteggersi dagli agenti atmosferici e mantenere la stabilità termica.
3 GIORNI SENZA ACQUA:
L'acqua è essenziale per mantenere l'equilibrio idrico e il funzionamento dei processi vitali. In assenza di un adeguato apporto di liquidi, il corpo comincia a disidratarsi rapidamente, portando a gravi conseguenze per la salute e, in condizioni estreme, alla morte in circa tre giorni.
3 SETTIMANE SENZA CIBO:
Sebbene il corpo umano possa sopravvivere più a lungo senza cibo, la mancanza di nutrimento per circa tre settimane porta a una marcata perdita di massa muscolare, indebolimento del sistema immunitario e, infine, alla morte se non viene ripristinato l'apporto alimentare.

I 7 PILASTRI DELLA PREPARAZIONE

1) ACQUA
2) CIBO
3) ENERGIA
4) CONOSCENZA E TECNICA
5) IGIENE E SALUTE
6) DIFESA
7) SOCIALE

1 - ACQUA

L'acqua è una delle assolute priorità da considerare nella strategia di preparazione.
Considerare almeno 3 litri a persona al giorno, se consideriamo 3 settimane come soglia tempo diventano quindi:
A persona: 63 litri = 7 pacchi di bottiglie da 1,5l a persona.
Oltre al consumo alimentare è importante anche considerare circa 1 litro a persona giornaliero per scopi igienici, come lavarsi o lavare i propri vestiti ed oggetti, questa non è ovviamente necessario che sia filtrata o potabilizzata.
Stoccaggio: L'acqua per scopi alimentari deve essere conservata in appositi contenitori, in un luogo senza sbalzi termici e al buio. Il materiale migliore è il vetro, di contro c'è la scarsa portabilità e fragilità.
Filtrazione: Comporta il rimuovere la maggior parte dei residui fissi in sospensione. Una semplice maglietta di cotone basta alla scopo. Esistono in commercio filtri di ogni tipo.
Se non si usano filtri professionali è necessario effettuare la bollitura successivamente.
Bollitura: Tramite il calore vengono eliminati i patogeni e virus persistenti nell'acqua dopo la filtrazione.
Portare e mantenere la **bollitura per almeno un minuto**, meglio 5-10 se possibile.
Potabilizzazione: A seguito della filtrazione è possibile rendere potabile l'acqua in modo chimico senza bollitura. Tramite pastiglie apposite o soluzione di iodio (scelta raccomandata).
Si può anche usare la candeggina: Per dosaggi e quantità, approfondire da fonti autorevoli e ufficiali.
Acquisti consigliati per kit iniziale:
- Filtri a cannuccia, 1 pezzo a persona, costo 30 euro cad. (amazon)
- 5 taniche da 10l per uso alimentare (amazon o bricoman)
- 5 taniche da 5l per uso igienico (amazon o bricoman)
- 7 pacchi di acqua da bottiglie da 1,5l per persona (supermercato)
- pastiglie per depurazione acqua (amazon)

Consigli generici:
- La digestione porta via molta acqua dal nostro organismo, più il cibo è "pesante" più acqua serve al nostro corpo per digerirlo, ridurre il consumo di tali cibi.
- Cibi con alto contenuto di zucchero come dolci, merendine sono da evitare, fanno venire molta sete.
- Consumare frutta e verdura fresca aiutano a contribuire al fabbisogno di acqua giornaliero.
- Evitare di bere grandi quantità di acqua in un solo momento essa infatti non viene correttamente assorbita dal nostro corpo e viene espulsa tramite le urine.
- Evitare consumo di fumo e alcolici, aumentano la disidratazione.

2 - Cibo

E' importante stoccare in ambiente buio e al riparo da sbalzi termici.
Idealmente cercare di fare scorte di cibo che non richiede refrigerazione e che sia pronto all'uso.
Metodi di cucina: E' possibile che le interruzioni energetiche non consentano l'utilizzo di fornelli elettrici o a gas.
Si dovrà usare quindi la legna o le riserve di gas butano.
Sia il camino che la stufa permettono di far bollire l'acqua e di scaldare latte contenenti cibo pronto. Il consumo di un cibo caldo prima di andare a dormire comporta un innalzamento positivo della temperatura corporea.
Le latte di cibo non devono essere esposte a calore eccessivo direttamente sulla fiamma ma solo scaldate appena.
Stufe a pellet o a gas non funzionano senza corrente elettrica.
Avere una bombola di gas con il suo fornello (o fornelli da campeggio) è un buon modo per essere autonomi ad un costo basso.
Rotazione e stato delle scorte: Periodicamente acquistare scorte nuove e sostituirle con quelle più vecchie.
Metodo FIFO – Il primo ad entrare è il primo ad uscire.
Verificare l'integrità dei contenitori come latte e sacchetti. Non consumare cibo dagli odori o aspetto sgradevoli.

Elenco indicativo di scorte alimentari per 1 persona per 3 settimane:

1. Carboidrati

- Pasta integrale o riso integrale: circa 3–4 kg (per fornire energia e fibre)
- Pane a lunga conservazione o cracker integrali: 3–4 confezioni o dosi giornaliere da integrare con altri carboidrati
- Fiocchi d'avena o cereali integrali: 500–700 g (ideali per colazioni nutrienti)

2. Proteine

- Legumi (fagioli, lenticchie, ceci):
    - Secchi: 1,5–2 kg, oppure
    - In scatola: 21–28 confezioni (almeno 1 confezione al giorno, da alternare)
- Tonno o salmone in scatola (al naturale): 21–28 lattine (per ottenere proteine di origine animale)
- Uova in polvere o confezioni di uova a lunga conservazione: quantità sufficiente a fornire 1–2 uova al giorno
- Alternative vegetali (opzionali): tofu o seitan in confezioni a lunga conservazione, se graditi

3. Frutta e Verdura

- Verdure in scatola o sott'olio (meglio al naturale, oppure scolate): 21–28 confezioni (almeno 1 confezione al giorno)
- Frutta in scatola o composte senza zuccheri aggiunti: 21 confezioni
- Frutta e verdura liofilizzata: 20–30 porzioni (ottima opzione per mantenere vitamine e minerali)
- Frutta secca (uvetta, albicocche, prugne): circa 500 g (fonte concentrata di zuccheri naturali e fibre)

4. Latticini e Derivati

- Latte in polvere (o bevanda vegetale in polvere): quantità sufficiente a preparare 2–3 porzioni al giorno
- Yogurt liofilizzato (facoltativo): 10–15 porzioni, se gradito come spuntino o colazione

5. Grassi e Oli

- Olio extravergine d'oliva: 500 ml (per condimenti e cotture leggere)
- Noci, mandorle o semi misti: circa 300–500 g (fonte di grassi sani e proteine extra)

Consumo del cibo:

Per prima cosa consumare il cibo "fresco" in congelatore, infatti le interruzioni elettriche comporteranno un deterioramento delle scorte congelate.

Se il frigorifero rimane chiuso e ben isolato, può mantenere una temperatura sicura per gli alimenti per circa **4-6 ore** in assenza di corrente elettrica.

Congelatore Pieno: Se il congelatore è ben pieno, gli alimenti possono rimanere congelati fino a 24-48 ore in assenza di corrente. Il contenuto congelato agisce come massa termica, rallentando l'innalzamento della temperatura.

Congelatore Semi-Pieno: Se il congelatore è meno pieno, il tempo di mantenimento degli alimenti a temperatura sicura potrebbe ridursi, generalmente a circa 12-24 ore.

Approfittare dei primi giorni ad alto rapporto calorico per svolgere attività faticose e impegnativi.

Più si fatica e più si è stressati più aumenta il bisogno di calorie.

Distribuzione scorte alimentari da parte delle autorità: Può essere che la protezione civile o gli enti preposti inizino a distribuire scorte alimentari ai cittadini.

Questo comporterà lunghe file per ricevere poche razioni di cibo, se non sono necessarie altre attività, è buona idea approfittarne anche se si ha già a disposizione scorte personali. Può essere un momento adatto per raccogliere informazioni. Si potrà anche barattare parte del cibo ricevuto che in realtà abbiamo in abbondanza a casa, per beni che invece abbiamo in carenza. Prestare massima attenzione durante questi assembramenti perché potrebbero verificarsi violenze e disordini.

Luoghi di approvvigionamento cibo: Oltre ai supermercati che sono il punto iniziale in cui fare scorte perché hanno il cibo in scatola e prodotti come pasta e farinacei, in seconda battuta occorre andare da aziende agricole per approvvigionarsi di cibo fresco come verdura, frutta, uova e carne. In questa fase è importante cercare di accaparrarsi più roba possibile. Utilizzare dove possibile carta di credito e bancomat ma portare con se una consistente quantità di contante nel caso i POS non funzionino o l'esercente non accetti pagamenti elettronici.

E consigliato avere qualche centinaio di euro in contanti di piccolo taglio sempre disponibili.

Le aziende agricole che hanno animali da allevamento potrebbero avere problemi nell'approvvigionarsi di mangimi e quindi cederanno volenti o nolenti animali da macellare. Farsi trovare pronti per aggiudicarsene una parte o per procurarsi animali da cortile.

Produzione: Se si ha la possibilità è sicuramente una buona idea coltivare da se il proprio cibo. Conservare e ripiantare le semenze di anno in anno permette di avere un raccolto più forte e biologico quindi che richiederà meno fertilizzanti e prodotti chimici dei quali potrebbe esserci penuria. Allevare e imparare a macellare animali da cortile, imparare a cacciare o pescare sono tutti modi per accaparrarsi cibo sano e nutriente.
Conservazione: Imparare a produrre confetture, marmellate e conserve. Oltre a dare un gran valore aggiunto alle proprie scorte comporta il munirsi di pentoloni e recipienti che torneranno utili, oltre ad imparare bene come rendere sterili contenitori ed alimenti.
9 pasti all'Anarchia: Questo detto si riferisce al fatto che se una persona o una famiglia salta 9 pasti (indicativamente), ovvero trascorrono 3 giorni senza riuscire a procurarsi qualcosa da mangiare, inizieranno a compiere atti sconsiderati o violenti. Nel caso la distribuzione degli alimenti fallisse o non riuscisse a coprire il fabbisogno di tutti, considerare nei propri piani l'aumento di furti, violazione di proprietà, saccheggi.

3 - Energia

Per energia si intende principalmente energia elettrica della quale siamo oggi completamente dipendente sia per la rete informatica, di comunicazioni, riscaldamento, idrico.
Le strutture che generano elettricità, che la trasportano o che la lavorano, sono in automatico punti e obbiettivi sensibili in caso di calamità.
In uno scenario di questo tipo è impensabile pensare di mantenere lo stesso livello di confort e di utilizzo di elettricità attuale. Bisognerà quindi ridurre al minimo la dipendenza dalla rete e ridimensionare drasticamente l'utilizzo di corrente.
Tipologie di blackout:
In caso di eventi climatici più intensi (come alluvioni, forti tempeste o eventi con danni diffusi alla rete) i tempi di riparazione possono allungarsi significativamente, arrivando spesso a 12-24 ore fino a qualche giorno o, in alcuni casi estremi, anche oltre.

Questi dati rappresentano medie operative basate sulle esperienze degli operatori di rete e sui report periodici di enti come Terna e le società locali di distribuzione, ma è importante considerare che le tempistiche possono variare in base a numerosi fattori, quali l'accessibilità delle aree colpite, la disponibilità delle squadre di riparazione e le condizioni meteorologiche persistenti.

Se si osservano scenari bellici attuali si nota che le strutture energetiche sono pesantemente prese di mira. Si ha a che fare in quel caso a blackout imprevedibili. In questo caso le riparazioni possono dilungarsi nel tempo a causa della pericolosità di intervenire sui luoghi dei guasti.
E probabile che interruzioni energetiche massicce comportino un razionamento di qualche ora al giorno (a seconda dei livelli di crisi) si veda la tabella in allegato. Consultabile al sito per aggiornamenti in tempo reale: https://www.e-distribuzione.it/pesse.html

Mettere in sicurezza la casa: Continui e persistenti sbalzi di tensione che avvengono in fase di interruzioni elettriche, come anche un banalissimo temporale, possono provocare gravi danni al nostro impianto elettrico domestico e ai nostri elettrodomestici. Se si ha un contatore con già la ripartizione delle varie prese, staccare tutte quelle non essenziali (praticamente solo il frigorifero). Poi successivamente staccare fisicamente le spine dal muro.

Macchina come generatore: Uso di un inverter collegato alla batteria dell'auto
L'inverter è un dispositivo che trasforma la corrente continua (DC) della batteria dell'auto in corrente alternata (AC), utile per alimentare dispositivi elettrici a bassa potenza (come lampade, caricatori, radio, ecc.).
Collegamento direttamente alla batteria: Alcuni inverter si collegano direttamente ai terminali della batteria dell'auto, offrendo generalmente una potenza maggiore rispetto all'uso della presa accendisigari.
Presa accendisigari: Alcuni inverter più piccoli possono essere collegati alla presa accendisigari, ma in questo caso la potenza

erogata è limitata (spesso a 150-200 watt).
Utilizzare l'auto come generatore scaricherà la batteria. È fondamentale non esaurirla al punto da non poter riavviare il motore.
Protezione: Assicurarsi che l'inverter sia dotato di protezioni contro sovracorrente, surriscaldamento e cortocircuiti.
Questo sistema è adatto per usi temporanei e non per un funzionamento continuativo prolungato.
Mantenere il motore acceso, per evitare che la batteria si scarichi, è necessario avere il motore in funzione mentre si utilizza l'inverter. In questo modo, l'alternatore ricarica la batteria mentre l'inverter preleva energia.
Attenzione al carburante, il funzionamento prolungato del motore per alimentare dispositivi può comportare un elevato consumo di carburante. È importante valutare se il costo e l'usura del veicolo siano giustificabili per il tipo di emergenza.
Limitazioni di potenza: Utilizza dispositivi a bassa potenza, poiché l'impianto elettrico dell'auto non è progettato per fornire energia in maniera continuativa a carichi elevati.
Utilizzo generatori a carburante: Esistono in commercio molti tipi di generatore. Per funzionare hanno bisogno di benzina o diesel e di olio motore consono. Munirsi di fusibili e parti di ricambio. Solitamente sono oggetti abbastanza potenti da poter alimentare qualsiasi elettrodomestico anche se è sicuramente prioritario alimentare quelli strettamente strategici come frigoriferi e freezer.
Sono molto rumorosi e emettono gas di scarico pericolosi, per questo motivo è consigliato l'utilizzo solo in esterno.
Scorta di carburante: La benzina ha una scadenza di circa 2-3 mesi se conservata in condizioni ottimali, il diesel può arrivare anche a 6 mesi. E opportuno informarsi su quanta benzina è possibile stoccare ad uso privato nella zona in cui abitate. In alcuni casi, i regolamenti richiedono che tali stoccaggi siano separati dalle aree adibite a residenza.
È fondamentale utilizzare solo contenitori certificati per il tipo di carburante e seguire le istruzioni del produttore per il corretto stoccaggio.
I carburanti devono essere conservati in ambienti ventilati, lontani da fonti di calore e in zone non abitate, se possibile.
Centrali energetiche: Sono sostanzialmente delle batterie con un inverter già cablate le quali permettono l'immediato utilizzo grazie a prese 220V e prese USB, non sono particolarmente indicate a mantenere elettrodomestici alimentati in continuazione ma possono dare un buster al vostro frigorifero per refrigerarlo ad intervalli. Sono perfette per ricaricare dispositivi elettronici come lampade, cellulari, radio, ecc.
Quest'ultime nelle grande maggioranza dei casi hanno già l'attacco pronto per connetterla ai pannelli solari.
Pannelli solari e batterie: L'impianto solare che avete installato in casa con relativo accumulo di energia NON funziona se la rete nazione è KO. Esistono impianti omologati che possono compiere uno switch e diventare come si dice in gergo off-grid. Praticare tale modifica all'impianto è completamente illegale se l'inverter non esce con quella configurazione dalla casa madre. Per un utilizzo domestico è possibile acquistare pannelli solari e inverter di dimensioni e rese modeste per permettere di avere una fonte energetica utile per ricaricare batterie, piccoli dispositivi elettronici e centrale energetica precedentemente menzionata.
Esempio gestione energetica domestica in caso di blackout:
Tenere il frigorifero in una stanza non riscaldata per evitare che il compressore al suo interno si attivi frequentemente.
Collegandolo a una centrale elettrica portatile sopra citata, il frigorifero può funzionare per circa 6/7 ore.
Aprire il meno possibile il frigorifero per evitare di far partire il compressore che è quello che succhia più energia.
Frigorifero (comparto refrigerato): Se la porta rimane chiusa, un frigorifero ben isolato può mantenere i cibi sicuri per circa 24 ore. Fattori influenti: Qualità dell'isolamento, temperatura ambientale, e la quantità di cibo presente (un frigorifero pieno tende a mantenere meglio la temperatura rispetto a uno quasi vuoto).
Congelatore: Se il congelatore è ben pieno e la porta non viene aperta, può mantenere una temperatura sicura per circa 24-48 ore. Suggerimento: In un congelatore semi-pieno, la durata tende a essere inferiore, poiché il cibo aiuta a mantenere il freddo.
Acquisti consigliati per argomento energia:
- Lampade da campeggio – dal costo molto contenuto, si ricaricano velocemente e permettono di continuare ad operare anche nelle ore di buio.
- Torce frontali: Permettono di avere le mani libere per lavorare.
- Batterie da 12-14V (da scooter o da macchina): Ricaricandole nelle ore dove c'è corrente ci permette di accumulare energia per fare ricariche a piccoli dispositivi.
- Batteria da 70 o 80 o 90 o 100mhA: Grande riserva di energia per continuare ad alimentare alcuni tipi di frigorifero.

- inverter: trasformano la corrente continua delle batterie in corrente alternata che serve per far funzionare gli elettrodomestici. Sono fondamentali per poter usare le batterie.
- Ricarica batterie: per ricaricare da presa di corrente domestica qualsiasi tipo di batteria.
- Radio di emergenza: Fanno da power bank, si possono ricaricare tramite normalissimo cavo o tramite manovella.
- Cavi USB di vario tipo per ricaricare tutti gli apparecchi elettronici
- Pile ricaricabili AAA, AA.
- Prolunghe e ciabatte.
- Bombolette gas butano da campeggio.
- Fornellino da campeggio.

Nei momenti dove ci sarà corrente, ricaricare tutti i dispositivi come power bank, personal computer, batterie e dispositivi come torce e lampade e cellulari. Questi dispostivi possono essere utilizzati appunto come power bank per poterne ricaricare altri. Per aumentare la velocità di ricarica ci sono dei caricatori appositi che ricaricano velocemente più dispositivi insieme con minor tempo.

4 - Conoscenze e Tecnica

Acquistate o scaricate manuali relativi ai discorsi che volete approfondire, come manutenzione, meccanica, elettronica, coltivazione, ecc. Sperimentare diverse strategia per creare scorte alimentari.

Per ogni membro della famiglia create uno zaino personale con all'interno acqua, cibo, cambi di vestiti, torce e tutto quello che può servire in emergenza. Fatevi una lista di quello che vi interessa approfondire a proposito del discorso della preparazione e parlatene con amici. Frequentate corsi su argomenti che pensiate sia opportuno approfondire in condizioni di calma. Gli oggetti e l'equipaggiamento che acquistate sono inutili o addirittura pericolosi se non si sa come utilizzarli.

Prediligere il formato cartaceo di documentazione e manualistica per essere sicuri che siano sempre interpellabili.

5 - Salute e igiene

Fondamentale avere in casa le medicine che sappiamo che ci servono, ad esempio insulina per diabetici, medicinali per cure a lungo termine. Portare le scorte di questi medicinali fino a 6 mesi avanti, i medicinali specifici sono quelli che più difficilmente saranno reperibili durante la distribuzione di scorte mediche da parte delle autorità.

Oltre a quelli occorre avere disponibili:

- Antiinfiammatori (oki, brufen) (farmacia)
- Pomate per ustioni (amazon o farmacia)
- Kit medici contenenti garze e cerotti (amazon)
- Disinfettanti (betadine, acqua ossigenata, ecc) (online o farmacia)
- Tachipirina (farmacia)
- Antibiotici

Stampare le proprie ricette mediche se si utilizzano medicinali ricorrenti, se possibile mantenere una scorta a rotazione di quest'ultimi. Preoccuparsi allo stesso modo per le persone a noi vicine.

Acquistare catini in plastica da destinare alla pulizia degli indumenti, distacchi improvvisi o programmati della corrente elettrica potrebbero non permettere il funzionamento della lavatrice.

Dotarsi quindi di scorte di sapone per bucato e per l'igiene personale.

Nel caso il sistema idrico non permetta l'uso consono del WC, predisporre in stanza poco utilizzata un secchio da rivestire con sacchi dell'immondizia (fare una massiccia scorta anche di essi).

In caso di inondazione l'acqua che satura le fogne, possono portare a rigurgiti nei servizi posti al piano terra.

Valutare installazioni di valvole di non ritorno sull'impianto.

6 - Difesa

Il concetto di difesa tocca più contesti e andrebbe approcciata a livelli:

Difesa personale: L'ottenimento e il mantenimento di una buona forma fisica, approfondire concetti di difesa personale. Testare e migliorare la propria sopportazione a livelli altri di stress e di privazioni.
Difesa domestica: Insieme al proprio nucleo familiare, stillare protocolli di comunicazione e di intervento, identificare le possibili minacce e le lacune di sicurezza in ambiente domestico e gestirle.
Prevedere l'installazione di dispositivi e di metodi la quale somma va a ridurre il rischio di rapina, furto con scasso, sabotaggi.
Difesa di quartiere: Come per la difesa domestica ma elevata al quartiere o via di residenza.
Difesa di paese: Come di quartiere ma estesa a tutto il territorio del proprio paese o frazione.

7 - Sociale

Una delle parti fondamentali per poter far fronte a qualsiasi scenario è utilizzare la propria rete di amici e familiari.
Questo vi permetterà di ottenere risorse ed informazioni che non sono in vostro possesso.
Una comunità unita ha il vantaggio di avere persone competenti in diversi campi.
Rete Internet: La rete internet potrebbe subire danni, sabotaggi o attacchi hacker che ne compromettono la funzionalità.
Comunicazioni: Come avviene durante la notte di Capodanno o durante i concerti dove le linee telefoniche si saturano è possibile che questo accada. Non è consigliato quindi avere il cellulare come unica possibilità di comunicazione.
Esistono walkie talkie PMR446 (in Europa) o FRS/GMRS (negli Stati Uniti). Questi dispositivi sono limitati a un set ristretto di canali predefiniti e potenze basse, spesso non superiori a 0,5 W (in linea con le normative).
Non richiedono licenze, sono frequentemente utilizzati nei cantieri e in attività outdoor.
Esistono poi radio portatili più potenti a doppia banda (tipicamente VHF/UHF) e possono operare su una gamma più ampia di frequenze, come 136-174 MHz (VHF) e 400-520 MHz (UHF). Questo consente loro di comunicare con molteplici dispositivi e sistemi, inclusi ripetitori radioamatoriali. Alcuni modelli possono richiedere licenze per l'uso.
Protocolli incontri: Avere un semplice e basilare protocollo condiviso per potersi incontrare con i membri del gruppo nel caso non sia possibile comunicare a distanza.
Protocolli di gestione: Dividersi i compiti è importante in tempi normai e in tempi di crisi. Avere ben chiaro all'interno del proprio gruppo chi fa cosa e quando è sicuramente un fondamentale della strategia.
Scambi commerciali: Il valore del denaro corrente potrebbe subire grosse svalutazioni. Per esempio La Grande Depressione del 1929 o la Repubblica di Weimar. In quei momenti torna in auge il baratto. Beni di consumo primari come cibo, carburante, componentistica elettronica, ecc diventano importanti. Ancora di più beni di consumo come alcolici, sigarette, cioccolato.
Informazione e disinformazione: Potersi affidare a fonti affidabili per rimanere aggiornati su quanto succede nei pressi della nostra comunità o a livello nazionale e mondiale è fondamentale per poter delineare e modificare le strategie messe in atto. La disinformazione è sempre stata utilizzata nel corso della storia ma con gli attuali mezzi di comunicazione essa è molto più rapida. Assicurarsi di non divulgare informazioni false o dubbie.

ESEMPIO DI PROTOCOLLO PER EVACUAZIONE

PIANIFICAZIONE PRELIMINARE:

Punto di Raccolta: Stabilite un luogo sicuro fuori dall'area a rischio (in città o in periferia) dove incontrarvi in caso di

emergenza.

Contatti di Emergenza: Create una lista cartacea con numeri di telefono di familiari, amici fidati con indirizzi e n°di telefono.

Percorsi Alternativi: Identificate due o più percorsi di evacuazione dalla vostra abitazione. Segnare sulla mappa cartacea distribuita a tutti gli elementi anche i punti di interesse e di supporto (es. case e abitazioni di persone che si conoscono lungo il tragitto.

Definizione dei ruoli: Decidere chi fa che cosa, chi è il responsabile per le scorte extra da portare, chi si preoccupa maggiormente della difesa, chi porterà più peso, ecc

PREPARAZIONE DEL KIT DI EMERGENZA:

Bug-Out Bag: Ogni membro adulto deve avere una borsa con scorte essenziali (documenti, denaro contante, abiti di ricambio, kit di primo soccorso, cibo e acqua per 72 ore, telefono e caricabatterie, ecc).

Kit per Bambini/Anziani/Animali: Se presenti, preparate un kit dedicato con articoli per i più piccoli e per gli anziani o per animali domestici.

FASE DI ALLERTA:

Monitoraggio: Tenete costantemente aggiornate le informazioni tramite radio, app ufficiali o canali locali.

Segnali di Evacuazione: Decidete in anticipo i segnali (telefonate, messaggi o segnali visivi) che attivano l'evacuazione immediata.

PROCEDURA DI EVACUAZIONE:

Allarme Immediato: Appena viene emessa un'ordinanza o rilevata una minaccia imminente, radunate rapidamente tutti i membri in un punto stabilito in casa (ad es. vicino alla porta principale).

Prevedere il fatto che non tutti gli elementi del gruppo siano in casa, battezzare quindi luoghi conosciuti da tutti come punti di ritrovo alternativi.

Raccolta degli Oggetti Essenziali: Portate con voi le Bug-Out Bag, documenti importanti (originali o copie) e oggetti di valore limitato. Se c'è la possibilità di utilizzare veicoli, se possibile, portare scorte extra di cibo e acqua dalla dispensa.

Chiusura Sicura: Prima di uscire, chiudete porte e finestre (se possibile, attivate sistemi di sicurezza).

DURANTE L'EVACUAZIONE:

Percorsi Stabiliti: Seguite il percorso più sicuro e, se necessario, alternate percorsi se il primo risulta bloccato.

Coordinazione: Un responsabile (ad esempio, il capofamiglia) guida il gruppo e conferma che tutti siano presenti, controllando in particolar modo bambini, anziani o persone con disabilità.

ARRIVO AL PUNTO DI RACCOLTA:

Sicurezza del luogo: Verificare che il luogo designato come punto di raccolta sia sicuro.

Check status persone: Una volta arrivati, fate una rapida verifica sullo status dei membri e procedere a medicare, idratare e far riposare gli elementi del gruppo.

Check status equip: Fare un inventario su quello che ogni individuo possiede, verificarne la funzionalità e la capacità di utilizzo, ridistribuire i carichi se necessario.

DEBRIEFING:

Dopo l'evacuazione (anche se solo esercitativa), rivedete il protocollo con tutta la famiglia per identificare eventuali criticità e migliorare le procedure.