

Checklist gratuita

# Scorta di base per 72 ore

Una lista pratica per iniziare ad affrontare tre giorni senza corrente, acquisti e normale approvvigionamento.

## Importante

Questa lista è pensata come pacchetto iniziale. Ti aiuta a superare in modo ordinato le prime 72 ore. Per scenari più lunghi servono più scorte, più acqua e un piano domestico.

Questa checklist è volutamente pratica. Non sostituisce gli avvisi delle autorità, una consulenza medica né una valutazione specialistica di situazioni di pericolo particolari. In caso di pericolo immediato hanno priorità: numero di emergenza, informazioni delle autorità locali e canali ufficiali di allerta.

## 1. Inserire i dati del nucleo familiare

Numero adulti: \_\_\_\_\_

Numero bambini: \_\_\_\_\_

Animali domestici: \_\_\_\_\_

Esigenze particolari: farmaci,  
neonato, assistenza, allergie: \_\_\_\_\_

## 2. Fabbisogno d'acqua per 72 ore

Pianifica almeno l'acqua potabile. È meglio avere una scorta aggiuntiva per igiene, cucina e animali domestici. In regioni calde, in caso di malattia, lavoro fisico o bambini, il fabbisogno aumenta nettamente.

| Nucleo familiare  | Quantità minima di acqua potabile | Valore pratico migliore incl. riserva |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 persona         | min. 6 litri                      | ca. 10-12 litri                       |
| 2 persone         | min. 12 litri                     | ca. 20-24 litri                       |
| 4 persone         | min. 24 litri                     | ca. 40-48 litri                       |
| Animali domestici | pianificare a parte               | in base all'animale e al clima        |

- ☐ Conservare l'acqua potabile in bottiglie o taniche pulite.
- ☐ Conservare separatamente l'acqua d'uso: WC, pulizie, lavaggi grossolani.
- ☐ Controllare e ruotare regolarmente le scorte d'acqua.

- ☐ Prevedere una riserva aggiuntiva per neonati, farmaci e assistenza.

### 3. Alimenti per tre giorni

- ☐ Prevedere 9 pasti semplici per persona.
- ☐ Scegliere alimenti conservabili senza frigorifero.
- ☐ Scegliere alimenti commestibili senza cottura o con poca cottura.
- ☐ Non dimenticare l'apriscatole, se si conservano lattine senza linguetta.
- ☐ Considerare separatamente intolleranze, diabete, alimenti per neonati e alimenti speciali.

#### Alimenti utili

- ☐ Pane, pane croccante, fette biscottate, cracker.
- ☐ Conserve: fagioli, mais, pesce, stufati, verdura, frutta.
- ☐ Frutta secca, frutta disidratata, barrette ai cereali, fiocchi d'avena.
- ☐ Latte UHT o bevande vegetali a lunga conservazione.
- ☐ Piatti pronti che si possono mangiare freddi o scaldare rapidamente.
- ☐ Caffè o tè solo se sono disponibili anche acqua e possibilità di scaldarla.

### 4. Cucinare e mangiare senza corrente

- ☐ Usare fornelli da campeggio o fornelli a gas solo secondo le istruzioni e solo con ventilazione sicura.
- ☐ Non usare mai grill, barbecue a carbone o generatori in ambienti interni, garage o spazi chiusi.
- ☐ Conservare il combustibile adatto al dispositivo.
- ☐ Conservare accendino o fiammiferi all'asciutto.
- ☐ Stoviglie monouso solo come riserva; meglio usare poche stoviglie e risparmiare acqua.

#### Attenzione al monossido di carbonio

Grill, carbone, fiamme libere e generatori possono produrre monossido di carbonio mortale. Non usarli mai all'interno.

### 5. Luce, energia e comunicazione

- ☐ Torcia per ogni persona o almeno per ogni stanza.
- ☐ Lampada frontale per avere le mani libere.
- ☐ Batterie di ricambio adatte ai dispositivi.
- ☐ Powerbank cariche.
- ☐ Radio solare o a manovella.
- ☐ Lista cartacea con numeri di telefono importanti.
- ☐ Cavi di ricarica raccolti in un posto fisso.

### 6. Igiene, WC e rifiuti

- ☐ Carta igienica, salviette umidificate, sacchi per rifiuti.
- ☐ Sapone e disinfettante per le mani.
- ☐ Prodotti per igiene femminile, pannolini, prodotti per assistenza.
- ☐ Secchio, sacchi resistenti, lettiera per gatti o segatura come riserva per WC d'emergenza.
- ☐ Guanti monouso e carta da cucina.
- ☐ Conservare i rifiuti separati e chiusi.

## 7. Salute e sicurezza

- ☐ Controllare la farmacia domestica.
- ☐ Tenere a portata di mano farmaci continuativi per più giorni.
- ☐ Tenere su carta copie di ricette importanti o una lista dei farmaci.
- ☐ Kit di primo soccorso completo.
- ☐ Contanti in banconote di piccolo taglio.
- ☐ Copie dei documenti confezionate in modo impermeabile.
- ☐ Prevedere cibo e medicinali per animali domestici.

## 8. Lista della spesa da spuntare

| Ambito                 | Cosa manca? | Fatto |
|------------------------|-------------|-------|
| Acqua                  |             |       |
| Alimenti               |             |       |
| Luce/Energia           |             |       |
| Radio/Comunicazione    |             |       |
| Igiene/WC              |             |       |
| Farmaci/Primo soccorso |             |       |
| Animali domestici      |             |       |

## Orientamento tecnico

I contenuti sono formulati in modo autonomo e strutturati per Blackout-Tip.com. Dal punto di vista tecnico si orientano a raccomandazioni pubblicamente accessibili di enti ufficiali:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): guide e checklist per la prevenzione delle emergenze.

Ready.gov / FEMA: raccomandazioni su kit d'emergenza, acqua, alimenti e comportamento in caso di interruzioni di corrente.

CDC / FoodSafety.gov: indicazioni sulla sicurezza alimentare durante un'interruzione di corrente.

Nota per il sito web: questo PDF è pensato come download gratuito. Può essere reso disponibile su [blackout-tip.com](https://blackout-tip.com) e riutilizzato internamente. Per i riferimenti a fonti esterne nel testo degli articoli, le fonti ufficiali dovrebbero essere linkate separatamente.