

CHECKLIST

ZAINO D'EMERGENZA PER 72 ORE



ACQUA E CIBO

- Acqua potabile (3L per persona)
- Cibi a lunga conservazione (barrette, scatolette)
- Filtro acqua portatile
- Sale/zucchero in bustine

DOCUMENTI

- Carte d'identità (copie plastificate)
- Codice fiscale
- Ricette mediche croniche
- Numero polizza assicurativa
- Indirizzi importanti
- Foto recenti famiglia

MEDICINALI E PRONTO SOCCORSO

- Kit pronto soccorso
- Medicinali personali (7 giorni)
- Antidolorifici
- Antipiretici
- Bende e cerotti
- Disinfettante

COMUNICAZIONE E INFO

- Radio a batterie/manovella
- Batterie di ricambio
- Torcia elettrica
- Lista numeri emergenza (stampata)
- Cartina zona in busta plastica
- Fischietto

ENERGIA E RICARICA

- Powerbank ricaricato
- Pannello solare portatile
- Cavo ricarica multiplo

CONTROLLO E MANUTENZIONE

- Batterie cariche
- Scadenza cibo/Medicinali
- Verificare radio/torcia funzionanti
- Aggiornare documenti

ABBIGLIAMENTO

- Cambio completo di abiti (pesanti)
- Scarpe trekking robuste
- Poncho impermeabile
- Coperta termica
- Sacco a pelo
- Calzini extra

CUCINA

- Pentole leggere
- Fornellino a gas
- Cartucce gas ricambio
- Posate pieghevoli
- Accendino/fiammiferi

IGIENE PERSONALE

- Salviette umidificate
- Carta igienica
- Sapone
- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Pettine
- Deodorante

UTENSILI

- Coltellino multiuso
- Accendino elettrico e/o a gas
- Torcia testa
- Nastro telato
- Corda

SPECIFICI (SE APPLICABILI)

- Bambini:** pannolini, latte, ciucci
- Anziani:** medicinali specifici, occhiali, apparecchi acustici
- Disabili:** protesi, medicinali specifici
- Animali:** cibo, acqua, guinzaglio, sacchetti

Ultimo controllo: _____

Prossimo controllo: _____