



www.wolfspiritsurvival.com

SOPRAVVIVENZA URBANA

72 Ore di Autonomia Bug-Out-Bag (BOB)



Comprendere il rischio per aumentare le possibilità di adattamento. La sopravvivenza urbana non riguarda scenari cinematografici o fantasie apocalittiche, ma la capacità concreta di affrontare eventi che compromettono temporaneamente o gravemente la normalità della vita cittadina.

- Blackout prolungati,
- Alluvioni,
- Terremoti,
- Incidenti industriali,
- Disordini civili,
- Carenza di acqua potabile,
- Interruzione delle comunicazioni o blocco dei servizi essenziali

sono eventi reali che possono trasformare rapidamente un ambiente urbano moderno in un contesto ostile e instabile.

A differenza della sopravvivenza in ambiente naturale, dove il pericolo principale deriva dall'esposizione agli elementi, in città il rischio nasce soprattutto dalla dipendenza dai sistemi infrastrutturali:

- elettricità,
- trasporti,
- rete idrica,
- approvvigionamento alimentare,
- sanità
- telecomunicazioni.

Quando questi sistemi collassano, anche temporaneamente, milioni di persone possono trovarsi improvvisamente senza risorse basilari.

Per questo motivo la sopravvivenza urbana moderna non si basa sull'improvvisazione, ma su:

- preparazione,
- pianificazione
- capacità di adattamento.

Sapere dove reperire acqua, come creare un kit di emergenza, come comunicare senza rete, come evacuare un edificio o come mantenere lucidità psicologica può fare una differenza concreta tra vulnerabilità e resilienza operativa.

La vera preparazione non serve a "vivere nella paura", ma a ridurre il caos quando il sistema smette temporaneamente di funzionare.

La sopravvivenza urbana consiste quindi nell'essere preparati a:

- mantenere sicurezza personale e familiare;
- gestire autonomia idrica e alimentare;
- adattarsi alla perdita dei servizi essenziali;
- comunicare e muoversi in modo sicuro;
- prendere decisioni razionali sotto stress.

Un semplice blackout di 24-48-72 ore può causare:

- ascensori bloccati;
- assenza di illuminazione pubblica;
- impossibilità di utilizzare bancomat
- pagamenti elettronici;
- interruzione della catena del freddo alimentare;
- sovraccarico delle reti telefoniche.

Durante un'alluvione urbana, invece, il pericolo non è solo l'acqua:

- tombini possono saltare;
- correnti nascoste trascinare persone o veicoli;
- infrastrutture elettriche diventare letali;
- vie di evacuazione risultare impraticabili.

Nei disordini civili o nelle situazioni di panico collettivo, il rischio maggiore diventa spesso il comportamento umano:

- fuga disordinata;
- aggressività;
- accaparramento di beni;
- diffusione di informazioni false.

-----#-----

Alcuni Principi Fondamentali per una sussistenza in luogo protetto (AT HOME)

Che cos'è il BOB?

- BOB = Bug-Out-Bag (Zaino di Salvataggio)
- Kit di emergenza portatile per 3 giorni
- Equipaggiamento per affrontare disastri urbani
- Autonomia completa: cibo, acqua, riparo, primo soccorso
- Deve essere sempre pronto e raggiungibile

Perché Preparare un BOB?

- Blackout prolungati o interruzioni di servizi
- Calamità naturali (terremoti, alluvioni)
- Situazioni di emergenza civile o sanitaria
- Necessità di evacuazione rapida
- Riduzione dello stress in situazioni di crisi

Sapere dove andare o se rimanere?

- modificare il BOB sulle necessità di un piano di spostamento.
- Preparazione anticipata di eventuali spostamenti
- Meglio se le mete sono più di una
- Studio e dettagli di tutto

Regole d'Oro della Sopravvivenza

Regola delle 3s: 3 min senza aria, 3 giorni senza acqua,

3 settimane senza cibo

- **Mantieni calma:** Panico = morte
- **Priorità acqua:** È la risorsa più critica
- **Valuta il pericolo:** Muoviti consapevolmente
- **Rimani idratato e nutrito:** Energia mentale

Psicologia della Sopravvivenza

In una situazione di crisi urbana, la resistenza psicologica è fondamentale. Il BOB non fornisce solo equipaggiamento fisico, ma anche sicurezza mentale sapendo di avere risorse essenziali.

- **Preparazione** = Riduzione ansia

La fiducia nelle tue risorse aumenta l'adattamento

Scelta dello Zaino

- Capacità: 20-35 litri
- Materiale: idrorepellente o con cover antipioggia
- Imbottitura confortevole per spalle e schiena
- Tasche organizzate per accesso rapido
- Peso massimo carico: 10-15 kg

Acqua: Quantità e Storage

- Quantità minima: 3 litri (1L per giorno per persona)
- Optare per contenitori da 500ml e 1L
- Compresse di purificazione dell'acqua (backup)
- Filtro portatile (LifeStraw o simile)

Cibo: Calorie e Varietà

- Fabbisogno: 2000-2500 kcal al giorno
- Barrette energetiche e snack proteici
- Frutta secca (noci, uvetta, mandorle)
- Cioccolato fondente (energia + morale)

Primo Soccorso: Componenti

- Bende sterili
- Garza antiaderente e cerotti
- Disinfettante antisettico
- Forbici medicali compatte
- Tourniquet - Fascia Emostatica
- Disinfettante mani e guanti lattice

Farmaci

- Analgesici e antinfiammatori (ibuprofene)
- Antiistaminici
- Antidiarroico
- Antiacido
- Aspirina o paracetamolo
- Creme antibiotiche e pomate per ustioni

Illuminazione e Batterie

- Frontalino LED a batteria + torcia di backup
- Batterie alcaline (AA e AAA) - doppie quantità
- Candele d'emergenza a lunga durata

RESCUEeducation
Formazione e Consulenza all'Emergenza Tecnico Sanitaria



- Accendino/fiammiferi impermeabili
- Esche da accensione (impermeabilizzate)

Strumenti Essenziali

- Coltello multifunzione (affidabile e leggero)
- Accendino/fiammiferi impermeabili
- Corda o paracord (30 metri, 2-3mm)
- Nastro americano

Igiene Personale

- Salviette igienizzanti
- Sapone solido biodegradabile
- Spazzolino da denti pieghevole + dentifricio
- Carta igienica o salviette monouso

Svaghi e passatempo (soprattutto ci sono bambini)

- Giochi di società
- Carte
- Libri

Documenti e Denaro Essenziale

- Copia fotocopia di documenti importanti (plastificata)
- Contatti di emergenza su foglio stampato
- Denaro in contanti (piccole denominazioni)
- Tessera sanitaria o numero SSN
- Indirizzo familiare di emergenza

Stoccaggio e Accessibilità

- Conservare vicino all'uscita della casa
- Accessibile in meno di 60 secondi
- Non nascondere (devi trovarla velocemente)
- Proteggere da umidità e deterioramento
- Informare i familiari sulla ubicazione

Verifica Annuale

- Controllare tutte le scadenze (cibi, medicinali)
- Testare batterie e dispositivi di illuminazione
- Ispezionare zaino per danni/usura
- Aggiornare documenti (fotocopie rinnovate)
- Rinfrescare la memoria di contenuti

Per domande e approfondimenti,
e partecipare alla nostra formazione in ambiente;

WhatsApp: +39 389.23.48.119 (Alex)

Preparazione e Consapevolezza - Le tue migliori armi