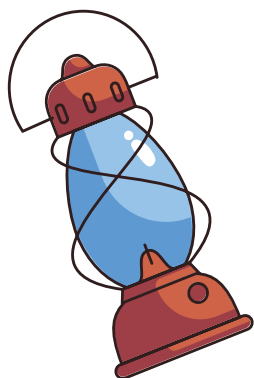




Progetto

# NATURA 2.0 in MOVIMENTO





Abbiamo ritenuto importante produrre questo piccolo manualetto e inserirlo nell'edizione 2023/24 di concittadini, come prima testimonianza di divulgazione e di buone pratiche da diffondere sul territorio.



**PER VIVERE AL MEGLIO LE  
VOSTRE ESPERIENZE OUTDOOR**

Questo compendio redatto da esperti del settore sopravvivenza e outdoor è stato scritto per agevolare la reattività del singolo o del gruppo a partire da un'escursione fino ad arrivare a una situazione di emergenza.



## **Scienza della sopravvivenza Outdoor educational e surviving insegnano**

Innanzitutto bisogna conoscere le tre categorie che formano il mondo della sopravvivenza:

il **survivalista** individuo preparato psico-fisicamente in continua formazione che con pochi strumenti riesce a destreggiarsi in ambito urbano o non antropizzato riducendo al massimo i rischi.

Avversato dai media anni '80 '90 a causa di film prettamente di stampo militare, il survival man si rivela invece un esempio di atleta multidisciplinare che pratica gli sport eco-compatibili; lo testimonia in Italia un campionato di gare di sopravvivenza che per 20 anni ha coinvolto centinaia di persone nel mettersi alla prova in "guai" organizzati destreggiandosi nelle location più suggestive del nostro territorio.





## IL PREPPER

Il **bushcrafter** o **bushman** letteralmente uomo del cespuglio è il personaggio più affascinante poiché si tratta di tutta una serie di uomini che fanno esperienze full immersion nella natura.

Riconducibili ad avventurieri coloni esploratori che all'inizio del 17° secolo si sono mossi in tutto il globo terraqueo, hanno appreso le tecniche attraverso la sperimentazione a contatto diretto con le popolazioni locali.

I bushman sono la memoria preistorica della famiglia degli ominidi per esempio i Sun africani e Yanomani in sud-america e gli Aborigeni australiani primitivi attuali veri ecologi umani.

Una figura particolare nacque durante la colonizzazione nord americana si tratta del **trapper** dal francese trappeur cacciatore che durante la guerra anglo-francese diventa una risorsa importante al fianco dei nativi americani trasformandosi successivamente nel famoso **scout**.

La figura del **prepper** nata nel secolo scorso in Gran Bretagna e negli Stati Uniti a causa delle minacce nel Mondo di guerre nucleari e a causa della diffusione del genere apocalittico nei film e racconti del periodo.

La strategia principale del **Prepping** è quella di prevedere tutti i possibili contesti, garantire la propria autosufficienza più a lungo possibile e monitorare la situazione durante l'emergenza, eludere la mancanza di risorse e materiali che potrebbero mancare velocemente in commercio o raggiungere prezzi esagerati (esempio: amuchina e mascherine chirurgiche durante la pandemia Covid-19).

Per cavarsela sempre e dappertutto oltre ad una buona preparazione psico-fisica ci vogliono degli oggetti che possano fare la differenza in ambito della scomfort zone.





**Il Bagaglio Prepper – Bug Out Bag (B. O. B.) detta anche 72h Bag** è studiata per sopperire alle proprie esigenze, in caso di un'emergenza, in un tempo limitato nell'attesa in cui arrivino i soccorsi.

Principalmente si compone di uno zaino possibilmente di buona qualità nel quale riporre l'equipaggiamento essenziale senza le chincaglierie, niente fronzoli, ma solo ciò che realmente serve per un'evacuazione immediata.

Si può realizzare acquistando gli oggetti in negozi specializzati o riciclando elementi di uso comune in casa.

Possono tornare molto utili nell'ambito degli sport e/o attività outdoor quali escursionismo, trekking, hiking o semplicemente la famosa gitarella fuori porta.

Lo zaino o il marsupio d'emergenza va progettato per un uso universale sia esso per un singolo o di gruppo con il preciso scopo di saperlo poi utilizzare senza pensarci troppo. La composizione deve tenere presente che certi oggetti sono ridondanti ovvero possono svolgere più funzioni con il vantaggio di avere con sé solo l'essenziale riducendo di conseguenza il peso e l'ingombro del B.O.B.

Il principio universale per la sua realizzazione deve tenere conto di 3 punti fondamentali:

**ACQUA FUOCO RIPARO**

che danno l'idea di quali strumenti sono assolutamente necessari e interconnessi tra loro.

# LO ZAINO



Iniziamo con un elenco di materiali da mettere nello zaino:

- ✓ **borraccia**
- ✓ **pastiglie**
- ✓ **potabilizzanti o sistema filtrante**
- ✓ **accendino o acciarino accendi-fuoco o materiale per accenderlo**
- ✓ **telo impermeabile 3 x 3 mt**
- ✓ **cordino**
- ✓ **torcia**
- ✓ **kit di primo soccorso**
- ✓ **bandana in cotone**
- ✓ **coperta di emergenza**
- ✓ **gavetta**
- ✓ **sacchetti alimenti da congelatore**
- ✓ **fischietto**
- ✓ **barrette energetiche**
- ✓ **tè latte condensato**
- ✓ **pasto disidratato**
- ✓ **carne secca**

In assenza di acqua si sconsiglia di mangiare altrimenti la disidratazione aumenta.



Onde evitare spiacevoli inconvenienti durante le vostre esperienze outdoor si consiglia di **vestirsi a cipolla** con vestiario comodo e possibilmente da escursionismo.

Si parte sempre con una **abbondante scorta d'acqua** e si beve moderatamente per non esaurire la nostra fonte principale di sopravvivenza.

L'osservazione durante il percorso è fondamentale per avere indicazioni scritte su cartelli specifici che vi aiuteranno a capire dove trovare un fontanile un rifugio e in certi casi la vostra posizione.

Il **fuoco** può essere acceso solo in caso di emergenza (ipotermia o segnalazione della posizione) in tutti gli altri casi si è in caso di intervento dei preposti al controllo passibili di denunce e multe. In prossimità dei rifugi ci sono le aree pic-nic e sono regolamentate stagionalmente dalle regioni.

Per quanto riguarda il famoso **coltellino da campeggio** la legislazione è molto rigida e in molti casi si appella al buon senso dell'utilizzatore in quanto in caso di controllo da parte delle forze dell'ordine se non si è autorizzati si va incontro a denunce penali; quindi non circolate con coltelli esagerati ma un semplice richiudibile svizzero basta.

Lasciate ad amici parenti conoscenti le indicazioni di dove andate e prima di avventurarvi inviate un SMS che con tutta probabilità in caso di soccorso sarà facilmente localizzabile.

Infine **controllate le previsioni** del tempo prima delle vostre uscite perché una volta fuori dalla comfort zone se non si è preparati si corrono grossi rischi e la responsabilità civile e penale è di colui che organizza in caso di eventi nefasti.

Si consiglia caldamente di rivolgersi a professionisti dell'outdoor per godere appieno dell'esperienza e limitare i rischi quando ci sono probabilità che le situazioni volgano al peggio.







## GUIDA PER L'AUTO-PRESERVAZIONE



### Guida per l'auto-preservazione in caso di eventi e/o calamità naturali

24 febbraio 1992. Con la legge n. 225 nasce il Servizio Nazionale della Protezione Civile che ha il compito di “tutelare l'integrità della vita, i beni, gli insediamenti e l'ambiente dai danni o dal pericolo di danni derivanti da calamità naturali, da catastrofi e altri eventi calamitosi”.

Ogni regione provincia comune italiano possiede un nucleo di volontari addestrati al supporto logistico che con le loro attrezzature e mezzi possono intervenire a supporto della popolazione.

Sul sito della protezione civile nazionale <https://www.protezionecivile.gov.it/it/pubblicazioni/> ci sono vademecum o guide su come agire in caso di disastro esso che sia terremoto o nucleare.

Quindi per essere preparati ad ogni evenienza bisogna addestrarsi al peggio simulando un ipotetico scenario per non farsi cogliere impreparati in attesa dei soccorsi.

Bisogna avere la testa e saperlo fare, un mix tra survivalista bushcrafter e prepper, perché tutte e tre le strategie sono la chiave di lettura tra un sopravvissuto vivo e un sopravvissuto out.

Tenersi informati sulle allerte meteo, info dei media e della protezione civile, avere sempre a portata di mano lo zaino di emergenza quindi stabilire una strategia se non lo si è fatto prima.

La differenza sostanziale in caso di disastro è che se si verifica in ambito urbano abbiamo più probabilità che i soccorsi siano rapidi al contrario di un'area isolata che è difficilmente raggiungibile.



Se siamo sprovvisti dello zaino di emergenza si può realizzare un kit con oggetti di uso comune casalingo:

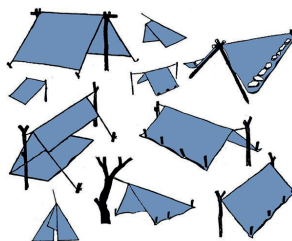
→ barattoli di latta per uso alimentare si possono usare per una bushbox o scatola del fuoco una gavetta o scodella



→ lenzuola e coperte sono ottimi oggetti per creare un riparo e tenersi al caldo



→ come fare un riparo



→ per accendere un fuoco e disinfettarsi



→ sacco grande immondizia come sacco-letto o impermeabile buste per alimenti per trasporto acqua o cibo



→ cordino per legature



→ rotolo alluminio isolante  
riflettente



→ power bank solare



→ cuffie per utilizzare la radio  
con il cellulare



→ kit di primo soccorso insieme  
a medicinali generici e salvavita



# SEGNALI PER SOCCORSO AEREO

Infine bisogna ricordarsi che in caso di salvataggio i soccorritori devono essere in grado di individuarvi sia da terra che dal cielo quindi esponete materiale luccicante/riflettente o accendete in sicurezza tre fuochi che producano fumo in modo tale da attirare l'attenzione.

## Segnali per soccorso aereo con il corpo ed eliografo:



Queste pillole di sopravvivenza sono il concentrato di una serie di indicazioni su come cavarsela sempre e dappertutto aggiungendo buon senso, resilienza, capacità d'azione; è buona prassi prepararsi psicologicamente e fisicamente a situazioni alle quali nessuno vorrebbe trovarsi.

Questo contributo è stato scritto dal vice-presidente dell'associazione italiana guide sopravvivenza che rappresenta in Italia il settore professionistico riconosciuto dal ministero dello sviluppo economico M.I.S.E.

*Coordinamento editoriale*  
Laura Bordini  
Carla Brezzo  
Elisa Renda

*progetto grafico*  
Trail Romagna

*stampa*  
Centro stampa regionale

e-mail: [alcittadinanza@regione.emilia-romagna.it](mailto:alcittadinanza@regione.emilia-romagna.it)  
sito web: [www.assemblea.emr-it/cittadinanza](http://www.assemblea.emr-it/cittadinanza)



