Checklist del kit di emergenza 72 ore: la lista completa per la famiglia (PDF stampabile)

Una sola lista per le scorte di casa e per lo zaino di evacuazione. Comprende documenti, contanti, farmaci per una settimana e le esigenze di bambini, anziani e animali. Stampala, spunta le voci e segna le date di controllo.

Aggiornato 18 novembre 2026

Questa checklist mette insieme le voci che tornano più spesso nelle indicazioni europee, nei materiali della campagna Io non rischio e nelle liste di Comuni, volontari e Croce Rossa. In Italia non abbiamo trovato una lista nazionale per le 72 ore con quantità precise. Dove le fonti non coincidono, lo segnaliamo.

Le linee guida europee chiedono di procedere per passi graduali e accessibili, invece di concentrarsi solo sulle scorte. Non serve completare tutto in un fine settimana. Parti da ciò che hai in casa e aggiungi una voce alla volta.

> **Come stamparla**
> Scarica la checklist in PDF, oppure usa la funzione Stampa del browser. Questa lista non contiene link commerciali: i prodotti consigliati sono nelle guide dedicate. Coinvolgi tutta la famiglia, bambini compresi, come raccomandano i volontari della Protezione Civile di Calderara.

Prima di iniziare: quattro decisioni

1

Conta chi vive in casa

Scrivi nomi, età, farmaci abituali e bisogni particolari di ciascuno. Non dimenticare gli animali.

2

Scegli due posti

Uno per le scorte di casa, che tutta la famiglia conosca. Uno vicino alla porta d'ingresso per lo zaino.

3

Prepara un piano familiare

Decidete dove ritrovarvi e chi chiamare se siete separati. La Croce Rossa di L'Aquila pubblica un modello di piano familiare di emergenza.

4

Fissa una data di controllo

Scrivi sul contenitore quando hai preparato il kit e quando lo ricontrollerai.

1. Scorte per restare a casa

Servono se resti in casa senza corrente, senza acqua dal rubinetto o senza poter fare la spesa. I litri esatti e il calcolo per la tua famiglia sono nella guida su acqua e cibo per 72 ore.

- Acqua in bottiglia per bere, cucinare e lavarsi: da 2 a 4 litri a persona al giorno secondo le fonti italiane, per almeno tre giorni
- Cibo che non va cotto né refrigerato: scatolame, cracker, frutta secca
- Apriscatole manuale
- Torcia a batterie con pile di scorta
- Radio a batterie con pile di scorta
- Telefono carico e power bank carico, con i cavi
- Kit di pronto soccorso e farmaci per una settimana
- Kit igiene: salviette, gel igienizzante, carta igienica, sacchi per i rifiuti, prodotti mestruali
- Coperte isotermiche, coperte normali e vestiti caldi
- Se vuoi cucinare: fornelletto da campeggio con cartuccia di scorta, da usare solo in un luogo ventilato

I criteri per scegliere luce, energia e radio sono nella guida al kit blackout.

2. Zaino di evacuazione

È lo zaino da afferrare in pochi secondi se bisogna lasciare la casa. La Protezione Civile di Genzano di Roma consiglia uno zaino leggero per famiglia con l'essenziale per 72 ore. Va tenuto vicino alla porta d'ingresso, non in fondo a un armadio.

- Acqua in bottiglie piccole o in borraccia
- Snack e biscotti che non vanno cotti
- Copie dei documenti in una busta impermeabile
- Contanti in piccolo taglio

- Farmaci personali e copia delle prescrizioni
- Power bank carico e cavi
- Torcia o frontale con pile di scorta
- Radio a pile o a manovella
- Coperta isotermica, un cambio di vestiti, giacca impermeabile
- Fischietto per segnalare dove ti trovi
- Numeri utili scritti su carta
- Kit igiene minimo

> **Come scegliere lo zaino**
> Cerca un volume tra 25 e 45 litri, un tessuto impermeabile o una copertura antipioggia, tasche organizzate e un colore discreto. Una volta pieno, deve restare abbastanza leggero da portarlo a lungo.

3. Documenti, contanti e numeri utili

Le copie dei documenti importanti sono tra le voci delle indicazioni europee. Tienile in una busta impermeabile, meglio se trasparente e con chiusura a rotolo. Mettine una copia nello zaino e una insieme alle scorte di casa.

- Documento d'identità di ogni componente della famiglia
- Tessera sanitaria, prescrizioni e referti importanti
- Documenti della casa e delle polizze assicurative
- Numeri utili su carta: familiari, medico, Comune, scuola dei figli
- Contanti in banconote di piccolo taglio e monete

Quanto contante tenere? Nessuna fonte italiana indica una cifra. Nei Paesi Bassi la campagna governativa Denk vooruit indica 70 euro per adulto e 30 euro per bambino, e può servire come riferimento. Nel sondaggio SWG i contanti sono stati il quinto oggetto più scelto dagli italiani per il kit (Today).

4. Farmaci per una settimana e primo soccorso

Tra le voci delle indicazioni europee ci sono un kit di primo soccorso e i medicinali per una settimana (Virgilio). Metà degli italiani non ha mai fatto un corso di primo soccorso (RIF Day). Le linee guida UE indicano proprio il primo soccorso tra le capacità pratiche da incoraggiare.

- Farmaci abituali di ogni componente per almeno sette giorni
- Elenco scritto di farmaci e dosi, utile anche a chi ti soccorre

- Kit di pronto soccorso per uso domestico: garze sterili, cerotti, disinfettante, guanti, forbici
- Coperte isotermiche

5. Bambini, anziani e animali

Neonati e bambini

- Latte in polvere e pappe pronte
- Pannolini e salviette
- Un cambio di vestiti della taglia giusta
- Un gioco o un libro per i momenti di attesa
- Mostra ai bambini dove sono le scorte e lo zaino

Anziani e persone con disabilità

Le linee guida europee dedicano un'azione specifica, la numero 33, alla preparazione inclusiva delle persone con disabilità. Se assisti un familiare anziano, prepara il suo kit insieme a lui. Servono farmaci e prescrizioni aggiornati, ausili di ricambio come occhiali o pile per l'apparecchio acustico e i contatti di chi lo assiste. Serve anche un accordo chiaro su chi lo aiuta se bisogna uscire di casa.

Animali domestici

- Cibo e acqua per almeno tre giorni
- Guinzaglio e trasportino
- Libretto sanitario

6. Manutenzione: le date da segnare

Un kit dimenticato in cantina non serve a nessuno. Le fonti consultate non indicano una cadenza unica per i controlli. Scegli tu una data fissa e facile da ricordare, per esempio il cambio dell'ora, e segnala sul calendario di casa.

Voce	Cosa verificare
Acqua	Scadenza sulle bottiglie, poi usa le più vecchie e ricompra
Cibo	Scadenze, gusti e allergie della famiglia
Farmaci	Scadenze e terapie cambiate

Voce	Cosa verificare
Pile e power bank	Stato di carica, poi ricarica o sostituisci
Documenti	Copie aggiornate dopo ogni rinnovo
Vestiti dei bambini	Taglie ancora giuste
Numeri utili	Contatti ancora validi

Cosa controllare a ogni revisione

Domande frequenti

Da dove comincio se non ho niente? +

Meglio un kit pronto o fai da te? +

Dove tengo lo zaino? +

La lista UE pubblicata dai giornali è ufficiale? +

Cosa metterebbero gli italiani nel kit? +

Fonti

1. Protezione Civile, Kit di emergenza — Comune di Pisa
2. Kit emergenza domestico, guida pratica — Protezione Civile Genzano di Roma
3. Piano di emergenza familiare — Protezione Civile Calderara
4. Info utili: piano familiare e schede rischi — Croce Rossa Italiana, Comitato dell'Aquila
5. Guidelines on Population Preparedness, C(2026) 8250 — Consiglio dell'Unione europea
6. Kit d'emergenza per le prime 72 ore secondo l'UE — Virgilio Notizie
7. Kit emergenza UE 72 ore, cosa mettere — Sky TG24
8. Campagna Denk vooruit — Governo dei Paesi Bassi

9. Manovre di emergenza, le conosce solo 1 su 2 — RIF Day
10. Kit di emergenza, il sondaggio SWG — Today