



# COME PREPARARE UNO ZAINETTO

Gruppo Comunale Volontari Protezione Civile Concorezzo

## PREPARARE UNO ZAINETTO : PRIMO PASSAGGIO

### **Scegliere lo zaino adeguato**

Prima di iniziare a preparare uno zainetto, è molto importante scegliere lo strumento più consono alla situazione che si sta andando ad affrontare.

Questo permetterà di avere uno spazio adeguato e sufficiente da riempire a seconda delle esigenze.



## PREPARARE UNO ZAINETTO : SECONDO PASSAGGIO

### Porta un kit di pronto soccorso base

Se devi fare affidamento solo sulle tue scorte e sul tuo impegno per rimanere al sicuro e in salute, è importante che tu metta nello zaino ogni volta un kit di pronto soccorso base.



## PREPARARE UNO ZAINETTO : TERZO PASSAGGIO

### **Dai priorità agli oggetti che usi di più**

Gli oggetti che sai di dover usare più frequentemente devono essere collocati in uno scompartimento che possa essere aperto e chiuso con poco sforzo.

Oggetti come acqua, cellulare e cambio di vestiti devono rimanere sempre a portata di mano, in modo tale da riuscire a prenderli in caso di necessità senza spostare o rimuovere un gran numero di oggetti dalle altre tasche dello zaino.



## PREPARARE UNO ZAINETTO : TERZO PASSAGGIO

Se hai un solo scompartimento nello zaino, cerca di posizionare gli oggetti per te più utili in alto, mentre invece quelli di minore importanza lasciali sul fondo.

In alternativa puoi sfruttare le tasche laterali (se il tuo zaino le ha), i ganci esterni e/o i moschettoni per inserire o appendere gli oggetti più utili (es. la mantella, le calze di ricambio, la borraccia ecc.).

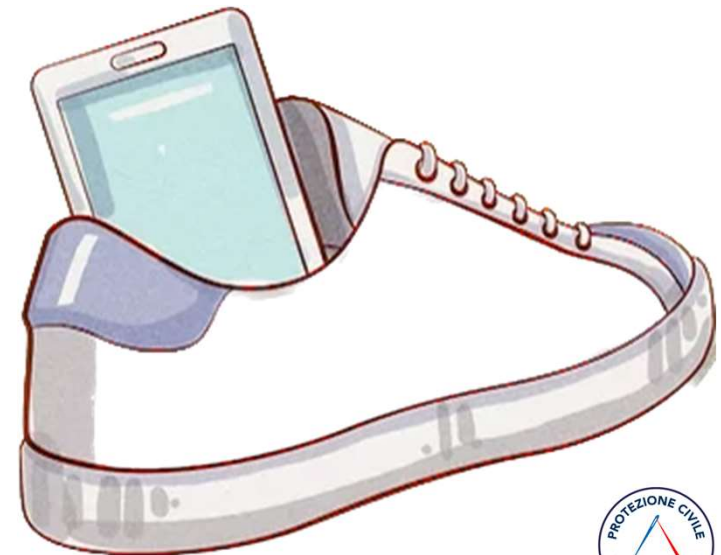


## PREPARARE UNO ZAINETTO : QUARTO PASSAGGIO

### **Cerca ottimizzare lo spazio organizzandolo correttamente**

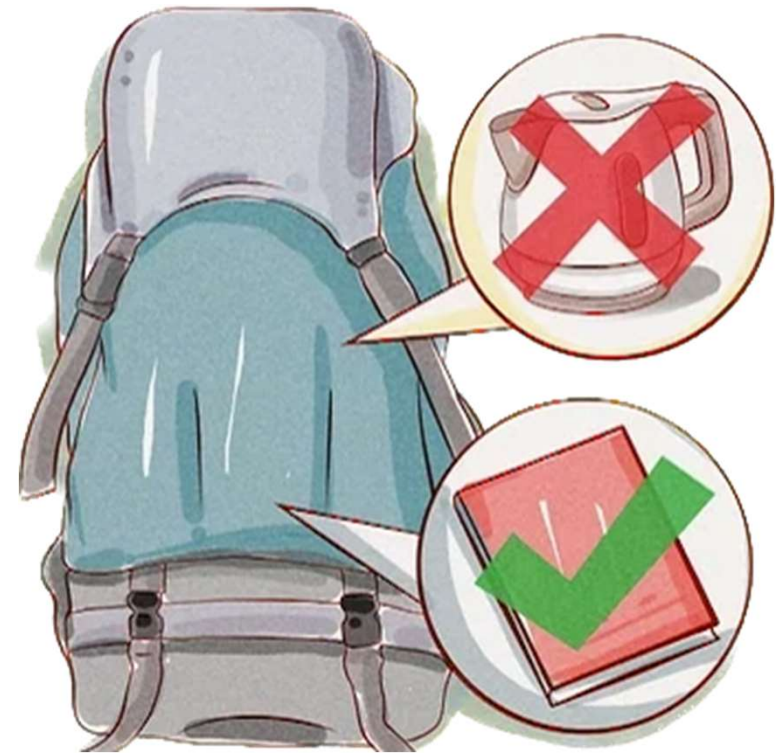
Anziché ammassare tutto dentro lo zaino, inserisci i vari oggetti uno dentro l'altro, sfruttando gli oggetti concavi per contenere le cose meno ingombranti.

Questo, oltre ad essere un modo fantastico per salvare spazio, può aiutarti anche a proteggere gli oggetti più delicati da eventuali danni, e anche a nascondere tutto ciò che hai con te di valore.



## PREPARARE UNO ZAINETTO : QUARTO PASSAGGIO

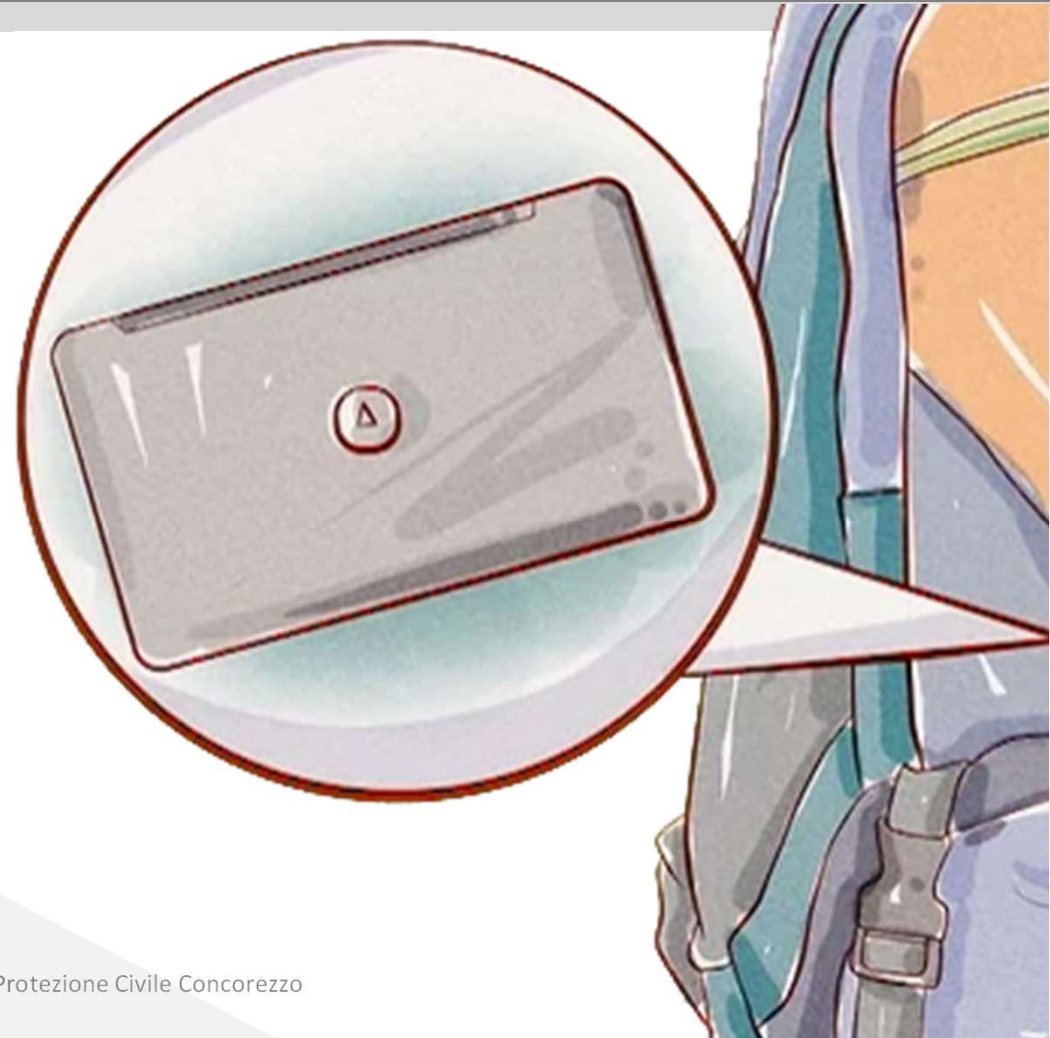
Quando inserisci e organizzi gli oggetti all'interno dello zainetto, che sia per la scuola, per un'escursione, o per una situazione di emergenza, cerca di farlo nel modo più ordinato possibile. Se disponi tutto in modo casuale, infatti, rischi di creare sporgenze che potrebbero ferirti o rendere lo zaino molto scomodo da trasportare.



## PREPARARE UNO ZAINETTO : QUINTO PASSAGGIO

### **Organizza correttamente il peso**

Preparare il tuo zainetto in maniera adeguata permetterà alle cinghie sulla vita e sul petto di sopportare un carico maggiore e, di conseguenza, al peso di stare bene sollevato sulle spalle.





## PREPARARE UNO ZAINETTO : QUINTO PASSAGGIO

Cerca di bilanciare il peso su entrambi i lati del tuo zainetto. In questo modo ridurrai moltissimo la fatica e lo sforzo necessari, e riuscirai ad evitare dolori distribuendo meglio il peso sulle spalle.

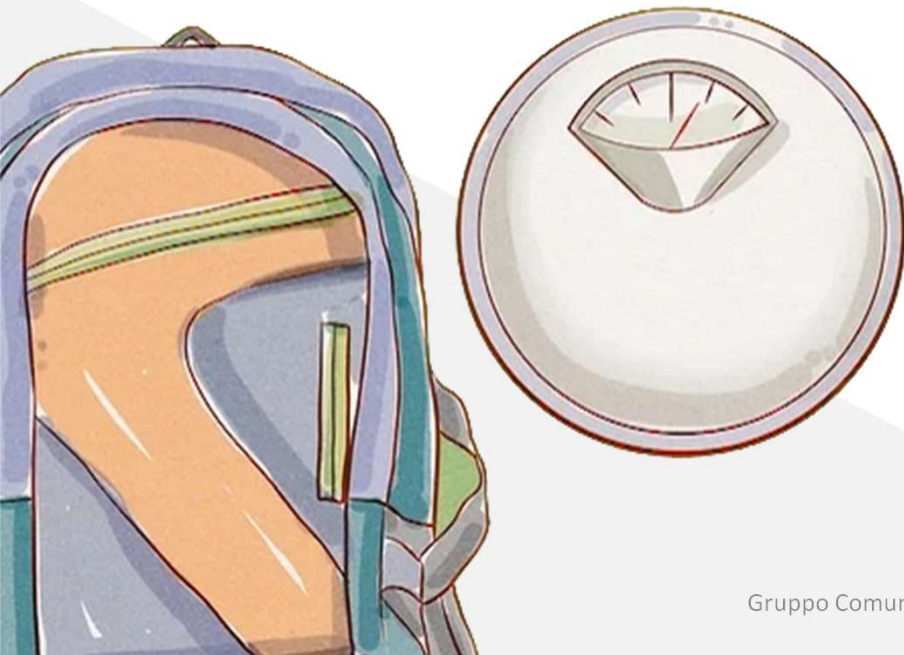
All'interno dello zaino cerca di mettere gli oggetti più pesanti appoggiati alla schiena, quelli leggeri sul fondo e quelli di media pesantezza sopra tutti gli altri.



## PREPARARE UNO ZAINETTO : SESTO PASSAGGIO

### **Tieni il peso totale dello zaino al di sotto di un limite ragionevole**

Questo aspetto è importante, soprattutto quando si deve indossare lo zaino per tante ore, come ad esempio durante un'escursione in montagna.



Per verificare che il peso dello zaino sia giusto per te, puoi provare a indossarlo una volta finito di prepararlo. Se dovesse risultare scomodo, potrebbe essere necessario rimuovere alcuni degli oggetti oppure riorganizzarli in maniera diversa.



GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE