

Realizzare un kit di sopravvivenza con gli acquisti online: vi spieghiamo come fare e cosa comprare

Cibo, coltellino svizzero, powerbank. Sono solo alcuni degli oggetti inclusi nel kit di sopravvivenza che l'Unione Europea ha consigliato ai propri stati membri e che fa parte della Strategia di preparazione in caso di guerre, emergenze, catastrofi. Le ricerche online sul tema sono schizzate alle stelle e noi vi raccontiamo come comporne uno in autonomia

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 luglio 2025)



Negli ultimi tempi, l'Unione Europea ha posto una crescente attenzione sulla preparazione individuale dei cittadini di fronte a potenziali emergenze ([come gli attacchi nucleari](#)). La Commissione Europea ha recentemente lanciato la [«Strategia dell'Unione per la Preparazione»](#), un piano articolato in 30 azioni chiave volto a migliorare la capacità dell'Europa di prevenire e rispondere a crisi di varia natura, dai disastri naturali ai conflitti geopolitici .

Uno degli aspetti centrali di questa strategia è l'incoraggiamento rivolto ai cittadini a [predisporre un kit di sopravvivenza personale](#), contenente scorte essenziali per affrontare almeno 72 ore in autonomia durante situazioni di emergenza . L'obiettivo è duplice: da un lato, garantire la sicurezza individuale; dall'altro, alleggerire il carico sui servizi di emergenza, permettendo loro di operare in modo più efficiente.

Cosa c'è nel kit di sopravvivenza UE

La commissaria europea per la Gestione delle crisi, Hadja Lahbib, ha illustrato in un video divulgativo il contenuto suggerito per questo kit di emergenza. Tra gli elementi raccomandati vi sono:

- acqua potabile: fondamentale per l'idratazione durante le prime 72 ore;
- alimenti non deperibili: come cibo in scatola o liofilizzato, che non richiedono cottura e hanno una lunga conservazione;
- medicinali essenziali: inclusi farmaci personali e un kit di pronto soccorso;
- torcia e batterie: per garantire illuminazione in caso di blackout;
- radio portatile a batterie: per restare informati qualora le comunicazioni digitali siano interrotte;
- documenti personali: conservati in una custodia impermeabile.
- denaro contante: utile nel caso in cui i sistemi elettronici di pagamento non siano operativi;
- coltellino multiuso: strumento versatile per diverse necessità;
- fiammiferi o accendino: per accendere fuochi in situazioni di emergenza;
- caricabatterie portatile (power bank): per mantenere i dispositivi elettronici funzionanti.

Questo approccio alla preparazione individuale non è nuovo in Europa. Ad esempio, [la Svezia ha già distribuito opuscoli informativi alla popolazione](#) con istruzioni su come comportarsi in caso di crisi o guerra.

Nonostante le diverse opinioni, l'iniziativa dell'Unione Europea pone l'accento sull'importanza della preparazione individuale come componente chiave della resilienza collettiva. Avere un **kit di sopravvivenza** ben fornito e adeguato alle proprie esigenze personali e familiari può fare la differenza in situazioni critiche, permettendo di affrontare le prime 72 ore di un'emergenza con maggiore sicurezza e autonomia. Motivo per cui le ricerche online attorno a questo tema sono aumentate esponenzialmente negli ultimi giorni. Abbiamo perciò provato a immaginare come poter comporre questo kit di sopravvivenza attraverso una semplice sessione di shopping online.

I kit preconfezionati

Partiamo innanzitutto dai **kit preconfezionati**, che al loro interno contengono una serie di attrezzi utili in caso di emergenza. Basta effettuare una ricerca sui vari negozi online per vedersi comparire una serie di proposte.

A questi è necessario aggiungere un **kit per il pronto soccorso**, anche in questo caso facilmente reperibili online. I vari store propongono una miriade di alternative, più o meno complete.



È molto importante scegliere un **kit conforme alle norme CE**. Tra questi, vi segnaliamo quello ritratto nell'immagine soprastante, racchiuso in una confezione protettiva e sterile che comprende bende, laccio emostatico, cerotti, coperta, forbici, cotton fioc. Tutto ciò di cui si può aver bisogno in caso di situazioni di emergenza.

Gli alimenti

C'è poi il tema dell'alimentazione, una vera e propria incognita in caso di catastrofi naturali ad esempio. Anche in questo caso gli store online propongono **una serie di alimenti liofilizzati**, barrette energetiche a lunghissima scadenza, addirittura razioni k sulla scia di quelle militari.



Nelle nostre ricerche, ci siamo imbattuti nel prodotto ritratto nell'immagine: ogni scatola contiene 20 sacchetti da 920 calorie di barrette energetiche pre-misurate. Un apporto calorico totale di 18400 calorie, in grado di soddisfare il fabbisogno energetico di una persona (in situazioni di emergenza) anche per 15 giorni. Facili da trasportare, possono essere riposti nella tasca dei vestiti e mangiati velocemente una volta aperti. **Hanno una scadenza di 20 anni.**

Utensili vari

I consigli dell'Unione Europea prevedono poi la presenza dei **powerbank per alimentare i dispositivi elettronici**. In questo caso abbiamo dedicato a questi accessori un approfondimento, [che potete recuperare a questo indirizzo con i migliori modelli in sconto al momento.](#)

C'è poi la parte legata all'eventuale accensione di un fuoco, cruciale per riscaldarsi o cuocere gli alimenti. In questo caso ci si può affidare a un accendino a gas antivento.



Qualora invece l'emergenza si prolunghi, è possibile recuperare online i **kit per accendere il fuoco con le scintille**. Uno strumento che può tornare utile anche in altri contesti.

Infine, c'è il tema dell'energia (che abbraccia una serie di contesti). **Cruciale dotarsi di una serie di batterie**, che possono tornare utili per svariati motivi.

Queste infatti possono alimentare una **radio**, importante da avere con sé per rimanere aggiornati nel caso in cui l'infrastruttura internet non funzioni.

Senza dimenticare la **torcia**, cruciale nei contesti in cui l'infrastruttura elettrica dovesse presentare problemi. Com'è facilmente intuibile, online le alternative si sprecano.

Con una spesa complessiva non superiore ai 200 euro, è possibile dunque realizzare un **kit di sopravvivenza** in grado di soddisfare le esigenze anche di più persone. Nella speranza, ovviamente, di non averne mai bisogno.