



Checklist di partenza

OVERLAND 4X4 · DA STAMPARE E SPUNTARE

La nostra lista degli indispensabili per non dimenticare nulla prima di partire. Alcune voci si adattano alla destinazione, alla stagione e alla durata (deserto, altitudine, zona con malaria, freddo...). Spunta, adatta, alleggerisci, e aggiungi le tue voci nel blocco « La tua lista ».

Campo & riposo

- ☐ Tavolo
- ☐ Sedie
- ☐ Sacchi a pelo adatti alla stagione
- ☐ Tettuccio / telo
- ☐ Picchetti e cordino
- ☐ Materasso
- ☐ Cuscino
- ☐ Repellente per zanzare
- ☐ Tappi per le orecchie
- ☐ Mascherina per dormire
- ☐ Occhiali da sole

Cucina & freddo

- ☐ Fornello (gas, multicom bustibile o elettrico) + riserva di combustibile
- ☐ Pentolame
- ☐ Posate
- ☐ Tagliere
- ☐ Coltello
- ☐ Spugna
- ☐ Detersivo piatti biodegradabile
- ☐ Strofinaccio
- ☐ Fiammiferi / accendino
- ☐ Cavatappi apribottiglie
- ☐ Apriscatole
- ☐ Pelapatate
- ☐ Sacchi spazzatura + sacchetti di conservazione
- ☐ Scatolame o pasti disidratati di scorta

Acqua

- ☐ Tanica flessibile o secchio pieghevole
- ☐ Filtrazione (borraccia filtrante o altro) / purificazione (filtro + pastiglie)
- ☐ Tubo + raccordo

Igiene & salute

- ☐ Gel idroalcolico
- ☐ Asciugamano da doccia
- ☐ Fazzoletti
- ☐ Carta igienica
- ☐ Repellente anti-zanzare + profilassi antimalarica se zona a rischio
- ☐ Salviette detergenti per il corpo
- ☐ Nécessaire da toilette
- ☐ Assorbenti igienici

Energia & elettricità

- ☐ Cavi di ricarica telefono, tablet
- ☐ Adattatore caricabatterie presa accendisigari
- ☐ Batteria esterna (power bank)
- ☐ Sistema di batteria integrato / batteria portatile

Illuminazione

- ☐ Lampada frontale
- ☐ Torcia
- ☐ Lanterna da campo

Navigazione & orientamento

- ☐ GPS con mappe offline (2 app, 2 dispositivi, mai un'unica fonte)
- ☐ Mappe cartacee + bussola della regione attraversata
- ☐ Supporto per telefono + caricatore accendisigari

Comunicazione

- ☐ Mezzo di comunicazione: SIM locale, Starlink...
- ☐ Localizzatore satellitare (InReach...)
- ☐ Ricetrasmittente (walkie-talkie)
- ☐ Radio CB (in convoglio)

Primo soccorso

In una borsa rapidamente accessibile

- ☐ Guanti monouso
- ☐ Soluzione o salviette antisettiche
- ☐ Garze sterili
- ☐ Tampone emostatico d'emergenza (emorragia grave)
- ☐ Cerotti adesivi (varie misure) + cerotti per vesciche
- ☐ Nastro adesivo elastico (tape)
- ☐ Cerotto in rotolo
- ☐ Benda elastica (+ eventuale benda triangolare)
- ☐ Telo termico di sopravvivenza
- ☐ Forbici a punte arrotondate, pinzetta, leva-zecche, termometro
- ☐ Laccio emostatico (tipo CAT)
- ☐ Stecca modellabile

Medicinali (da adattare a ciascuno)

- ☐ Terapie personali abituali in quantità sufficiente + ricette tradotte (DCI)
- ☐ Soluzione fisiologica monodose
- ☐ Analgesico / antipiretico (tipo paracetamolo)
- ☐ Antiemetico (anti-nausea)
- ☐ Antidiarroico + lassativo
- ☐ Protezione solare ad alto fattore
- ☐ Pomata per scottature / piccole ustioni
- ☐ Antistaminico (punture, allergie)
- ☐ Antibiotico ad ampio spettro su ricetta (secondo parere medico / zona)
- ☐ Antimalarico
- ☐ Reidratazione orale (bustine SRO)
- ☐ Stick per labbra
- ☐ Crema per ustioni e scottature

Sicurezza stradale & obblighi a bordo

- ☐ Estintore accessibile dall'abitacolo
- ☐ Triangolo di segnalazione (1 o 2 secondo il paese)
- ☐ Giubbotti alta visibilità (uno per occupante)
- ☐ Telo termico di sopravvivenza
- ☐ Rompivetro / tagliacinture (tipo Resqme), a portata di mano
- ☐ Lampadine di ricambio (obbligatorie in alcuni paesi)

Documenti & denaro

- ☐ Passaporti
- ☐ Patente (patente internazionale se necessaria)
- ☐ Libretto di circolazione
- ☐ Assicurazione
- ☐ Carnet de passage in dogana secondo i paesi
- ☐ Copie digitali e cartacee, conservate separatamente
- ☐ Un po' di contante in valuta locale e in euro / dollari
- ☐ Foto tessera di riserva
- ☐ Vaccinazioni aggiornate + certificato internazionale se richiesto (febbre gialla...)
- ☐ Contatti d'emergenza + ambasciate stampati
- ☐ Copia delle ricette (soprattutto farmaci con obbligo di ricetta in dogana)

Attrezzi

Solo se sai usarli (permette anche una diagnosi a distanza)

- ☐ Set di bussole e inserti adatto al tuo 4x4
- ☐ Set di chiavi fisse / combinate
- ☐ Chiave inglese regolabile
- ☐ Pinza (universale + tagliente)
- ☐ Pinza a morsetto
- ☐ Pinza per anelli seeger
- ☐ Cacciavite piatto + a croce
- ☐ Martello
- ☐ Seghetto per metalli
- ☐ Carta vetrata
- ☐ Spazzola metallica
- ☐ Attrezzi specifici del veicolo (chiave bloccaggio puleggia, bussola dado ruota...)
- ☐ Pinza per tubi / manicotti
- ☐ Multimetro
- ☐ Sega da legno Gomboy o motosega
- ☐ Chiave dinamometrica o adattatore di coppia (serraggio ruote)
- ☐ Smontavalvola per pneumatici
- ☐ Leva stacca-pneumatici o piede di porco
- ☐ Bussola per dado ruota e antifurto
- ☐ Taglierino
- ☐ Metro
- ☐ Lampada da lavoro o frontale
- ☐ Avviatore batteria o cavi di avviamento
- ☐ Telo di protezione da stendere a terra

Riparazione & materiali di consumo

- ☐ Kit stringhe riparazione pneumatici per 4x4
- ☐ Fascette Rilsan (varie misure)
- ☐ Nastro americano (gaffer)
- ☐ Nastro isolante
- ☐ Filo di ferro
- ☐ Pasta epossidica (tipo JB Weld)
- ☐ Colla rapida (super attak)
- ☐ Cinghie a cricchetto (fissaggio)
- ☐ Assortimento di viti / dadi / rondelle
- ☐ Fascette inox (manicotti)
- ☐ Capicorda, mammut, guaina termorestringente, un po' di filo elettrico
- ☐ Stracci + guanti in nitrile

Recupero & disinsabbiamento

- ☐ Guanti da lavoro
- ☐ Piastre di disinsabbiamento
- ☐ Cinghia di recupero (+ cinghia cinetica se serve)
- ☐ Fettuccia paratronco
- ☐ Grillo morbido (soft shackle)
- ☐ Copertura per cinghia (sicurezza in caso di rottura)
- ☐ Compressore per pneumatici
- ☐ Sgonfiatore
- ☐ Pala
- ☐ Piccone pieghevole
- ☐ Cric (hi-lift o idraulico) + zeppa di legno / piastra d'appoggio
- ☐ Ruota di scorta (pressione + stato verificati)
- ☐ Verricello + telecomando
- ☐ Carrucola per paranco

La tua lista

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ricambi & fluidi

- ☐ Cinghia/e accessori
- ☐ Filtro gasolio
- ☐ Filtro aria
- ☐ Filtro olio
- ☐ Olio motore (rabbocco)
- ☐ Liquido di raffreddamento
- ☐ Liquido freni / frizione
- ☐ Pastiglie lavavetro
- ☐ Grasso
- ☐ WD40
- ☐ Manicotti di scorta, tubo carburante
- ☐ Set di fusibili
- ☐ Valvola di ricambio
- ☐ Lampadine di ricambio
- ☐ Pasta sigillante
- ☐ Doppione delle chiavi del veicolo (nascosto a parte)

Per i lunghi viaggi

- ☐ Ammortizzatori anteriori / posteriori
- ☐ Silent block (ammortizzatore, barra Panhard)
- ☐ Alternatore
- ☐ Pastiglie freni
- ☐ Cuscinetto ruota
- ☐ Cuscinetto del perno (fuso a snodo)
- ☐ Testina dello sterzo (rotula)

Carburante

- ☐ Tanica/e di gasolio
- ☐ Imbuto + tubo per travaso

Compagni a quattro zampe

- ☐ Pettorina / collare
- ☐ Guinzaglio / longhina
- ☐ Ciotola pieghevole
- ☐ Crocchette / paté
- ☐ Snack
- ☐ Il suo giocattolo preferito
- ☐ Cuccia o coperta
- ☐ Asciugamano
- ☐ Libretto sanitario
- ☐ Documento di identificazione / microchip
- ☐ Titolazione antirabbica
- ☐ Kit di primo soccorso (leva-zecche, disinfettante, antiemetico, antidiarroico; sentire il veterinario)

La tua lista

- ☐
- ☐
- ☐