



Checklist 2026

Viaggiare durante la canicola

1

Prima della partenza

- ☐ Consultare le previsioni meteo e le allerte canicola per la destinazione
- ☐ Programmare gli spostamenti nelle ore più fresche della giornata
- ☐ Portare acqua a sufficienza per tutti i passeggeri
- ☐ Portare con sé protezione solare (crema, occhiali da sole, cappello o berretto)
- ☐ Completare il kit di pronto soccorso (elettroliti, termometro, medicinali personali)
- ☐ Far controllare l'impianto di climatizzazione del veicolo
- ☐ Preparare una borsa termica o un frigorifero portatile
- ☐ Conoscere i numeri di emergenza e le possibilità di assistenza medica a destinazione

2

Prima di partire

- ☐ Bere a sufficienza prima della partenza
- ☐ Arieggiare il veicolo e raffrescarlo prima di salire
- ☐ Installare tendine parasole
- ☐ Caricare completamente il telefono cellulare
- ☐ Tenere l'acqua a portata di mano

3

Durante il viaggio

- ☐ Bere regolarmente
- ☐ Fare una pausa ogni due ore all'ombra
- ☐ Evitare sforzi fisici durante le soste
- ☐ Parcheggiare all'ombra quando possibile
- ☐ In caso di code, prestare particolare attenzione all'idratazione
- ☐ Controllare regolarmente bambini e animali
- ☐ Prestare attenzione ai primi segnali di un colpo di calore

4

Durante il soggiorno

- ☐ Evitare l'esposizione prolungata al sole durante le ore più calde
- ☐ Preferire sempre l'ombra quando possibile
- ☐ Applicare regolarmente la crema solare



Le regole d'oro

- ☐ Non lasciare mai un bambino/animale da solo nel veicolo
- ☐ Bere a sufficienza
- ☐ La temperatura nell'abitacolo può diventare pericolosa in pochi minuti, anche se i finestrini sono aperti
- ☐ Ricordare alle persone anziane di bere regolarmente
- ☐ In caso si sospetta un colpo di calore, chiamare immediatamente i soccorsi, si tratta di un'emergenza medica



Consigli del TCS

- ☐ Fate pause brevi ma frequenti
- ☐ Bevete regolarmente piccole quantità di acqua
- ☐ Preferite pasti leggeri. Consumare alcol e bevande ad alto contenuto di zucchero con moderazione
- ☐ Non sottovalutate mai il calore che si sviluppa all'interno del veicolo
- ☐ In caso di malessere, fermatevi per una pausa



In van camperizzato / in camper

- ☐ Controllate il livello del liquido di raffreddamento
- ☐ Riempite il serbatoio del liquido lavavetri
- ☐ Controllate la pressione degli pneumatici a freddo
- ☐ In caso di surriscaldamento del motore, non aprite subito il cofano, aspettate che il motore si raffreddi
- ☐ Posizionate il camper o la tenda all'ombra
- ☐ Arieggiate regolarmente il veicolo o la roulotte



In auto elettrica

- ☐ Pianificate le soste di ricarica
- ☐ Scaricate l'app TCS eCharge sullo smartphone
- ☐ In caso di canicola, pianificate le soste di ricarica con maggior margine
- ☐ Utilizzate la preclimatizzazione durante la ricarica
- ☐ Parcheggiate o ricaricate il veicolo all'ombra



Riconoscere i segnali di allarme

- ☐ Intervenite rapidamente in presenza dei seguenti sintomi: difficoltà di concentrazione, forte mal di testa, capogiri, nausea, vomito, crampi muscolari, insolita stanchezza, spossatezza, confusione o alterazioni dello stato di coscienza
- ⇒ Portate immediatamente la persona in un luogo fresco, farle bere acqua (se è cosciente), raffreddare il corpo e chiamare i soccorsi in caso di sintomi gravi
- ⇒ In caso sospettiate un colpo di calore, chiamate immediatamente i servizi di emergenza. Il colpo di calore è un'emergenza medica



Medicamenti

- ☐ Proteggete i medicinali dal caldo
- ☐ Garantite il rispetto della catena del freddo durante il trasporto



Con i cani

- ☐ Passeggiate al mattino o alla sera
- ☐ Evitare l'asfalto a temperature elevate
- ☐ Portare sempre acqua fresca con sé



App TCS



Informazioni di viaggio
turismotcs.ch



Traffico
infostrada.ch



Assicurazione di viaggio
eti.tcs.ch