



# NOTRUCKSACK

( Notgepäck )

## Inhaltsverzeichnis :

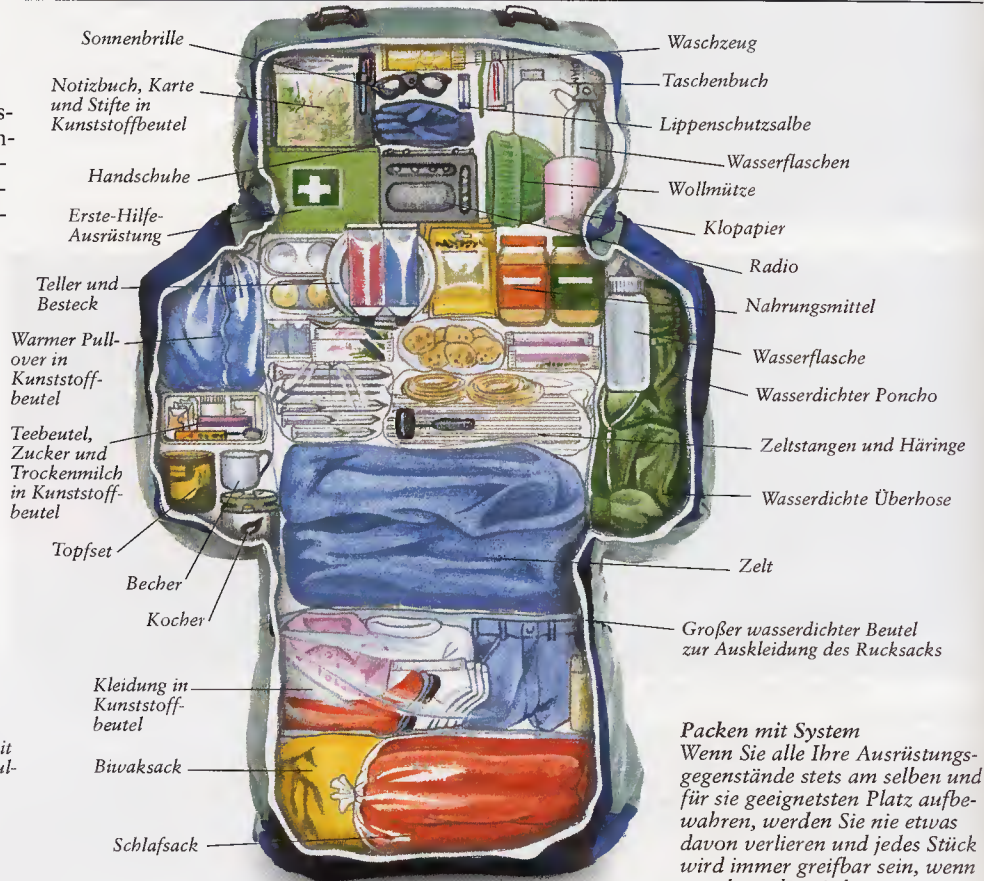
- Rucksack packen
- Ausrüstungs-Checkliste
- Gute Ratschläge
- Wichtige Tipps
- Grundlagen der Ernährung
- Täglicher Kalorienbedarf
- Survival-Notausrüstung
- Die richtige Bekleidung
- Ausrüstung für Unterwegs
- Erste Hilfe-Ausrüstung
- Dokumentenmappe
- Eigener Notfallplan ( Familie )  
( persönlicher Anhang )



# Notrucksack

## PACKEN DES RUCKSACKS

Dank Ihrem Rucksack können Sie die Nahrungsmittel und Kleidung, die Sie unterwegs brauchen werden, verstauen und dazu noch Ihre übrige Camping-Ausrüstung bequem transportieren. Befestigen Sie nichts an seiner Außenseite – es könnte beschädigt werden oder verloren gehen. Alle Teile die Sie schnell greifbar haben sollten, bewahren Sie am besten in den Außentaschen auf. Ganz unten in den Rucksack packen Sie die leichten und sperrigen Gegenstände – die zusätzlich durch einen großen, robusten und wasserdichten Beutel geschützt werden – während die schwersten Teile nach oben kommen sollten, damit der Schwerpunkt Ihres Gepäcks möglichst hoch liegt. Schützen Sie Ihre Kleidung, die Nahrungsmittel, das Waschzeug, eine Erste-Hilfe-Ausrüstung und andere Ausrüstungskleinteile im Rucksack mit getrennten, wasserdichten Packbeuteln. Solange Sie sich in einem Lager aufhalten, sollten Sie alles, was Sie nicht unmittelbar benötigen, im Rucksack belassen.



**Packen mit System**  
Wenn Sie alle Ihre Ausrüstungsgegenstände stets am selben und für sie geeignetsten Platz aufbewahren, werden Sie nie etwas davon verlieren und jedes Stück wird immer greifbar sein, wenn es gebraucht wird.



Gewicht sollte weit oben auf den Schultern liegen

**Richtiges Tragen des Rucksacks**  
Der Schwerpunkt Ihres Rucksacks sollte möglichst hoch liegen, damit er Sie nicht nach hinten zieht. Das Hauptgewicht des Rucksacks sollte nur auf Ihren Beinen lasten. Mit einem gepolsterten Hüftgurt lässt sich ein Teil der Last von den Schultern auf die Hüften übertragen, so daß die Schultern und die Wirbelsäule entlastet werden können. Brustgurte verteilen einen Teil des Gewichtes auf den Brustbereich. Verstellbare Tragegurte ermöglichen es Ihnen, den Rucksack weit oben auf dem Rücken zu tragen.

## TASCHEN UND DAYPACKS

Auf kurzen Ausflügen läßt sich ein kleiner Tagesrucksack, in dem Nahrung, Kleidung und Notrationen für 24 Stunden enthalten sind, wesentlich angenehmer tragen als ein Trekkingrucksack. Das Zubehör für die Körperpflege paßt in einen Waschbeutel, während Reisedokumente, Brieftaschen und Reiseschecks in eine wasserdichte Dokumententasche gehören.



DAYPACK



WASCHBEUTEL



DOKUMENTENTASCHE

## Ausrüstungs-Checkliste

Diese Liste ist bei weitem nicht vollständig, sondern soll Ihnen zur Orientierung dienen. Je nach dem was für Wünsche oder Vorstellungen Sie haben, können Sie Ihre eigene Listen zusammenstellen. Benützen Sie sie als eine Erinnerungsstütze, um zu sehen, was Sie mitnehmen könnten – oder, woran Sie eventuell nicht gedacht haben. Vielleicht fallen Ihnen darüber hinaus auch noch Dinge ein, die Sie brauchen könnten, und die nicht in dieser Liste stehen. Schreiben Sie immer auf, was Sie alles auf Ihre Touren oder Ausflüge mitnehmen. Wenn Sie dann das nächste mal losziehen, werden Sie wissen, welche Ausrüstungsgegenstände Sie daheim lassen können, und welche für unverzichtbar sind.

<b>Eigene Angaben oder Hinweise</b>	
<b>Rucksack und Taschen</b>	
Rucksack	
Daypack	
Geldgürtel	
Waschbeutel	
<b>Unterkunft</b>	
Zelt, Gestänge, Heringe	
Schlafsack	
Innenschlafsack	
Biwaksack	
Isoliermatte	
Nähzeug	
<b>Werkzeug</b>	
Grosses Messer	
Taschenmesser	
Survival-Notausrüstung	
<b>Ausrüstung für Kochen, Essen und Trinken</b>	
Kocher	
Wasserfeste Streichhölzer	
Brennstoff	
Brennstoffbehältnis	
Kocherzubehör	
Topfset	
Teller	
Schale	
Besteck	
Plastikbecher	
Wasserfilter	
Wasserentkeimungstabletten	
Wasserflaschen	
Grosser Wasserbehälter	
Dosenöffner	
Pfannenreiniger	
Plastiktüten und -säcke	
Nahrungsmittel	<b>Im Notrucksack keine Nahrungsmittel lagern !</b> Wenn Sie das trotzdem tun möchten dann empfehlen wir Ihnen nur lange haltbare Nahrungsmittel einzupacken und auf der Aussenseite des Notrucksackes ein Vermerk anzubringen wann die Nahrungsmittel ihr <b>Ablaufdatum</b> haben.
	<b>Eigene Angaben oder Hinweise</b>





## Für den Notfall vorsorgen !

Wenn der Notfall eintrifft, ist die Zeit der Vorsorge vorbei.

Macht euch bereit,  
Macht euch bereit  
für das was kommen wird,  
denn der Herr ist nahe.                      LuB 1:12

„Wenn ihr bereit seid, werdet ihr euch nicht fürchten.“                      LuB 38:30

### **Wie bereite ich mich vor ?**

Am allerbesten langsam aber sicher, planen und verschiedenen Möglichkeiten ausfindig machen.

Zum Beispiel :    Was ist bereits vorhanden?  
                          Was muss unbedingt angeschafft werden?  
                          Einen bestimmten Betrag im Monatsbudget  
                          für Anschaffungen bestimmen.  
                          Mit dem Allernötigsten beginnen.  
                          Ein Ort in der Wohnung oder im Haus bestimmen wo alles  
                          gesammelt wird.  
                          Ausrüstungsliste erstellen und danach arbeiten mit  
                          Zielsetzungen.  
                          Die ganze Familie kann miteinbezogen werden.  
                          ( Es kann sehr viel Spass bereiten )

### Wichtige Tips !!!!

- Versuchen sie wenn es möglich ist, alles was mit **Notrucksack** zu tun hat **am selben Ort** aufzubewahren. Wählen sie den Ort gebeterfüllt aus.
- Machen sie sich eine **Standortliste** wo sich gewisse Dinge im Haus oder Wohnung befindet, für den Fall das es möglich ist mehr als nur der Notrucksack mitzunehmen.
- halten sie Dinge die sie noch nicht im Notrucksack lagern, wie Turnschuhe, Wanderschuhe Gummistiefel, Regenschutz, Schlafsack usw. immer in **gutem Zustand und griffbereit**.
- Ausweispapiere in Ordnung halten.
- Wichtig !!! überprüfen sie min. halbjährlich ihren **Notvorrat** sowie ihren **Notrucksack** ob er eine Veränderung erfahren sollte.
- **Proben** sie mit ihrer Familie min. einmal pro Jahr einen **Ernstfall**, den Notrucksack oder einzelne Ausrüstungen anzuwenden.  
( Es kann zu einem abenteuerlichen Familienerlebnis werden, und man wir mit den Ausrüstungsgegenstände vertraut. )
- Erstellen sie eine **Telefonnotfallliste** über die **wichtigsten Telefonnummern**, und packen sie **eine Kopie in den Notrucksack**.
- **Dokumentensicherung** ist eine Sache für sich. Versuchen sie die beste Variante für ihre Familie heraus zu finden. Es gibt verschieden Möglichkeiten die Dokumente vor Wasser, Feuer, oder Diebstahl zu schützen. Am einfachsten ist sicher die Dokumente, Urkunden, Zeugnisse, Versicherungspolicen usw. die nicht beglaubigt werden müssen, zu kopieren und einzuschweissen oder wasserdicht zu verpacken. Die Originale an einem sicheren Ort und für jeden der Familie bekannt, aufzubewahren, evtl. in einem Feuer- und Wassergeschützten Behälter.



# GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

## Bausteine des Lebens

**Mineralstoffe** sind für eine Vielzahl von Aufgaben notwendig, denn sie kontrollieren Den Stoffwechsel, sind für das Knochenwachstum zuständig und helfen bei der Wundenheilung. Ein Mineralstoffmangel kann zu Muskel und Schüttelkrämpfen führen. Wenn sie auf Fleisch verzichten, ist ein abwechslungsreicher Speisezettel absolut erforderlich zur Zufuhr der ganzen Mineralstoffe, besonders von Eisen. Sie sollten viele grüne Gemüsesorten essen, sowie Nüsse und Früchte. Auch Pilze enthalten Mineralstoffe, genauso wie Algen.

**Fette** stellen eine wertvolle Energiequelle dar und sind für den Aufbau und die Verbesserung der Körperzellen notwendig. Sie sorgen auch dafür, dass sich der Körper nach dem Essen befriedigt fühlt. Man sollte daran denken, dass Fette grosse Mengen an Wasser benötigen, bis sie vom Körper absorbiert werden und daher nur gegessen werden sollten, wenn genügend Wasser zur Verfügung steht. Nüsse enthalten viel Fett und Proteine.

**Kohlenhydrate** Spielen in der Ernährung eine wichtige Rolle, da sie den Körper mit Energie versorgen. Sie kommen entweder als Stärke oder als Zucker vor und werden aufgespalten und solange in der Leber gespeichert bis sie gebraucht werden. Die Energie wird in Form von Glukose weitergegeben und die nicht benötigte Glukose wird in Fett umgewandelt. Honig stellt eine ausgezeichnete Quelle für Zucker dar.

**Ballaststoffe** oder Faserstoffe helfen dabei, die Abfallstoffe durch den Verdauungstrakt zu transportieren. Sie finden sich in Früchten und Gemüse sowie in Getreide. ( Brot )

**Vitamine** steuern das Wachstum und die Aufrechthaltung des Körpergewebes und regen die Energieproduktion an. Frisches Obst ist die beste Vitaminquelle. In einer langfristigen Überlebenssituation in gemässigten Breitengraden mit deutlich unterscheidbaren Jahreszeiten, müssen Vorräte an Früchten für den Winter gesammelt werden.

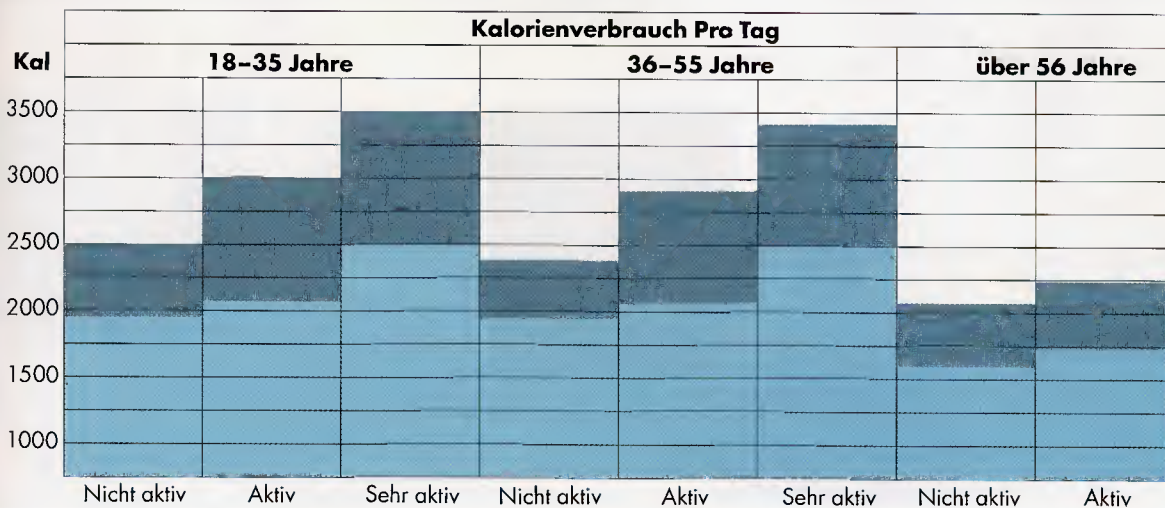
**Proteine** sind unerlässlich für den Aufbau des Gewebes und das Wachstum. Gewisse Proteine müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper die darin enthaltenen wichtigen Aminosäuren nicht selber synthetisieren kann. Im Fleisch und Fisch sind alle wichtigen Aminosäuren enthalten, ausserdem noch viele Vitamine und Mineralstoffe. Manche Proteine können auch über pflanzliche Stoffe gewonnen werden.

## Täglicher Kalorienbedarf

### ENERGIEVERBRAUCH

Der Kalorienbedarf bei verschiedenen Aktivitäten ist völlig unterschiedlich und hängt vom Klima, der körperlichen Kondition und der Schwere der jeweiligen Arbeit ab. Die folgenden Zahlen stellen Orientierungswerte für »durchschnittliche« Männer und Frauen dar. Sie sollten bedenken, daß Ihr eigener Kalorienbedarf und die Energie, die Sie für verschiedene Arbeiten aufwenden müssen, durch das Wetter und das Gelände beeinflusst wird, in dem Sie arbeiten.

Aktivität	Kalorien pro Stunde
Ruhen	70
Sitzen	90
Feuer anzünden	135
Gehen	180
Radfahren	240
Holzhacken	360
Sprinten	360
Langlaufen	400
Schwimmen	500



**Kalorienverbrauch**  
 Der männliche Stoffwechsel ist nicht so effizient wie der weibliche und die natürliche Wärmeisolierung der Männer ist ebenfalls schlechter, weswegen sie mehr Kalorien verbrennen. Junge Menschen verbrauchen mehr Kalorien als ältere, teilweise weil sie aktiver sind, aber auch weil die Wachstumsjahre normalerweise den Stoffwechsel verlangsamen.

■ MÄNNER  
 ■ FRAUEN

## Survival – Notausrüstung

In einer Not- oder Überlebenssituation können schon ein paar kleine, aber entscheidende Stücke den Ausschlag geben, ob Sie überleben oder sterben werden. Diese wichtigen Teile sollten ständig direkt „auf Mann“ oder im Notrucksack mitgeführt werden, vorzugsweise in einer Blechdose, die klein genug sein muss, um in eine Tasche, der Jacke oder Hose zu passen. Sie sollten sich Ihre eigene Notausrüstung zusammenstellen, die Ihren persönlichen Anforderungen und Vorstellungen entspricht.



**Sicherheitsnadeln**

Verwenden Sie diese zur Sicherung der Kleidung oder zum Reparieren des Schlafsacks oder des Zeltes.



**Dünner Drabt**

Drabt kann für viele Aufgaben eingesetzt werden und läßt sich immer wieder neu verwenden. Er sollte dünn genug sein um sich leicht biegen zu lassen, aber doch nicht so dünn, daß er schnell bricht.



**Angelschnur**

Nehmen Sie eine feste Schnur, mit der Sie Fische fangen oder Werkzeug zusammenbinden können.



**Angelhaken und Bleigewichte**

Packen Sie ausreichend kleine Haken, Schwimmer und Grundbleie ein.

Mit kleinen Angelhaken lassen sich nicht nur kleine, sondern auch größere Fische gefangen werden.



**Signalspiegel**

Sie können den polierten Deckel Ihrer Überlebensdose oder einen speziellen Reflektor dazu verwenden, um in einer Notlage auf sich aufmerksam zu machen. Um einem Flugzeug Signale zu geben, visieren Sie es durch das Loch in der Mitte des Signalspiegels an und richten dann die gebündelten Sonnenstrahlen in seine Richtung.



**Tabakdose**

Ihre Survival-Notausrüstung sollten Sie in einer kleinen, gut verschließbaren Blechdose aufbewahren, damit sie trocken bleibt.



**Knopfskompaß**

Er ist unerläßlich. Wählen Sie einen mit Leuchtmarkierungen.



**Kerze**

Sie sollte zum Feueranzünden verwendet werden, nicht als Lichtquelle. Benützen Sie keine Talglichter, da diese verwesen, wenn es heiß ist.



**Streichhölzer**

Kaufen Sie wasserfeste Streichhölzer oder machen Sie selber welche wasserfest, indem Sie eine dünne Schicht Kerzenwachs darüber träufeln. Bevor Sie eines der Hölzer anstreichen, muß das Wachs wieder abgekratzt werden.

# NOTRUCKSACK 2009



**Nadeln, Zwirn und Knöpfe**  
 Tun Sie mehrere Nadeln mit großem Ohr in Ihre Dose, dazu genügend Zwirn. Wählen Sie einen dicken, starken und vorzugsweise wasserfesten Faden. Wickeln Sie den Faden um die Nadeln und bewahren Sie beides zusammen in einem Plastiktütchen auf. Große Knöpfe sind hilfreich, um Zeltingänge zu sichern.



**Heftpflaster**  
 Sie sollten Pflaster in verschiedenen Größen dabei haben. Sie verhindern, daß sich Schürfwunden entzünden und können über Blasen an den Füßen gelehrt werden, bis diese wieder verheilt sind.



**Antibiotika**  
 Diese Tabletten sollten nur dann genommen werden, wenn es unbedingt erforderlich ist.

**Wasserentkeimungstabletten**  
 Halten Sie diese für Notfälle bereit, wenn Sie Zweifel über die Qualität Ihres Trinkwassers haben, es jedoch nicht abkochen können.



**Taschensäge**  
 Diese flexible Säge arbeitet zwar nicht besonders schnell, ist dafür aber einfach in der Anwendung und kann die meisten Materialien durchtrennen. Sie sollte stets von einem dünnen Ölfilm überzogen sein und in einer Plastiktüte aufbewahrt werden. Das verhindert Rostbildung und Beschädigungen.



**Skalpelloklinge**  
 Sie kann viele gute Dienste leisten. Belassen Sie sie in der Originalverpackung aus Ölpapier.



**Vergrößerungsglas**  
 Mittels eines Vergrößerungsglases lassen sich Sonnenstrahlen auf trockenen Zunderbündeln, der dann zu glimmen anfängt, so daß Sie ein Feuer damit entzünden können.



**Bleistift**  
 Ein Bleistift ist unverzichtbar, um sich Notizen darüber zu machen wo man überall war, was man ohne Risiko essen kann und auch um Kartenskizzen anzufertigen.



**Salz**  
 Es ist zum Überleben absolut notwendig. Wird das Salz, das über Schweiß und Urin verloren geht, nicht ersetzt, kann das zu gefährlichen Krankheiten führen.



**Plastiksack**  
 Ein fester Plastiksack ist für viele Zwecke nützlich. Damit läßt sich Wasser von einem Wasserlauf heranziehen oder in Notlagen auch Wasser aus Pflanzen gewinnen.

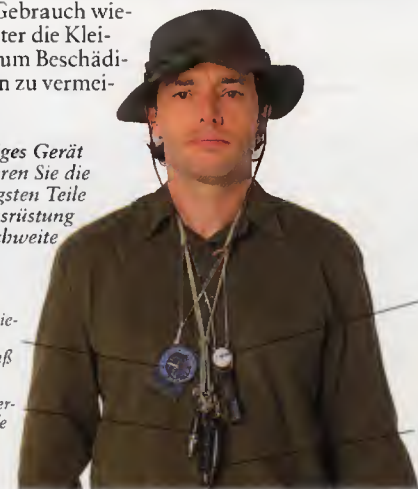


**Kaliumpermanganat**  
 Mit diesen Kristallen kann man Wasser entkeimen. Mischt man es mit Wasser, so daß es eine tiefrote Färbung annimmt, lassen sich auch Pilzinfektionen wie der Immersionsfuß behandeln. Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung.

## WICHTIGE AUSTRÜSTUNG WIRD UM DEN HALS GEHÄNGT

Sie sollten immer die allerwichtigsten Teile Ihrer Ausrüstung dabei haben, besonders in der Wildnis. Geben Sie gut acht, daß nichts beschädigt wird oder gar verloren geht, denn weitab jeglicher »Zivilisation« können Sie nichts davon ersetzen oder reparieren. Befestigen Sie jeden dieser Gegenstände an einer separaten Kordel, die Sie sich dann um den Hals hängen, damit immer alles greifbar ist, sobald es gebraucht wird. Stecken Sie die Teile nach Gebrauch wieder unter die Kleidung, um Beschädigungen zu vermeiden.

**Wichtiges Gerät**  
 Bewahren Sie die wichtigsten Teile der Ausrüstung in Reichweite auf.



Uhr  
 Taschenmesser  
 Trillerpfeife  
 Orientierungskompaß

# Die Richtige Bekleidung

## DAS ZWIEBELSCHALEN-PRINZIP

Mehrere dünne Kleiderschichten, die zwischen den einzelnen Lagen Luft einschließen, werden Sie mehr wärmen, als ein einziges, dickes Kleidungsstück. Wird es Ihnen

zu warm, können Sie die Körpertemperatur regulieren, indem Sie ein paar Schichten ablegen oder durch-»lüften« (Knöpfe oder Reißverschlüsse werden geöffnet, so daß

warme Luft entweichen und kühlere Luft hereinströmen kann). Dieses Prinzip funktioniert sowohl bei warmem, wie auch bei kaltem Wetter.



**Die Kernschicht**  
Die erste Schicht, die direkt auf der Haut getragen wird, sollte aus einem Baumwoll-Unterhemd oder einem langärmeligen Thermo-Oberteil bestehen, das gut sitzt, ohne eng zu sein. Es sollte aus einem Material gefertigt sein, das Schweiß aufsaugen kann und ihn dann von der Haut weg-, auf die Außenseite des Gewebes hintransportiert. Diese Schicht sollte man so sauber wie möglich halten, damit sich kein Schmutz ansammeln kann, der sonst die Poren verstopft.



**Die zweite Schicht**  
Die zweite Schicht sollte weit geschnitten sein, aber dennoch gewährleisten, daß die Blutgefäße an Hals und Handgelenken geschützt und warm gehalten werden. Dabei kann es sich um ein Oberteil mit Rollkragen und Reißverschluß handeln oder um ein Hemd mit Kragen, Ärmeln die sich hochrollen lassen und knöpfbaren Manschetten. Bei warmem Wetter kann diese Schicht als äußerste Lage getragen werden, darüber noch unter Umständen eine Windjacke (siehe gegenüberliegende Seite).



**Unterhosen**  
Lange Thermo-Unterwäsche ist normalerweise nur bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt notwendig. Eine »Leistenklappe« aus undurchlässigem Material hilft unangenehme Unterkühlungen in dieser Körperregion zu verhindern. Nasse Hosen trocknen schneller wieder, wenn keine lange Unterhose darunter getragen wird. Dieses Problem läßt sich allerdings beheben, indem Sie wasserdichte Überhosen tragen. Bei mildem Wetter kann diese Schicht auch aus Baumwoll-Shorts bestehen.



**Die dritte Schicht**  
Als dritte Schicht läßt sich ein Wollpullover oder eine leichte Faserpelz-Jacke tragen. Diese Schicht sollten Sie ausziehen, wenn Sie unterwegs sind, selbst in arktischen Gegenden, da sonst die Gefahr der Überhitzung besteht. Ist Ihnen danach immer noch heiß, können Sie ihren Kälteschutz-Parka zum Lüften öffnen. Halten Sie für eine Rast an, dann ziehen Sie diese Schicht wieder an, wenn Sie zu frieren beginnen. In gemäßigten Breitengraden kann die dritte Schicht auch als die äußere fungieren, solange das Wetter mild ist.



**Die Außenschicht**  
Die Außenschicht sollte eine Jacke sein, die entweder windundurchlässig oder wasserdicht ist, oder beides, je nachdem mit welchem Klima Sie es auf Ihrer Reise zu tun haben werden. In der Arktis brauchen Sie einen guten Schutz vor schneidendem Wind bieten kann. Die Jacke muß sich allerdings auch zum Lüften öffnen lassen, um einer Überhitzung vorbeugen zu können. In den gemäßigten Zonen ist der Regen das Hauptproblem, obwohl Sie eine Regenhaut über die Jacke ziehen können.



**Hosen**  
Die Hose muß ausreichenden Bewegungsspielraum bieten und aus einem rasch trocknenden Gewebe bestehen. Hosenträger verhindern in extrem feuchter Umgebung, daß Sie sich um die Hüfte herum aufschauern, weil diese Ihnen das Tragen eines Gürtels ersparen. Um Ihre Beine vor peitschendem Regen zu schützen, können Sie wasserdichte Überhosen tragen; sie führen aber leicht zur Überhitzung. Unter sehr kalten Bedingungen ist es sinnvoll, eine wattierte Überhose über Hose und Schuhe zu tragen, die zusätzlichen Schutz bietet.

### Eigenschaften verschiedener Stoffarten

Stoffart	Vorteile	Nachteile
Wolle	Diese Naturfaser verliert ihre Isolationsfähigkeit selbst dann nicht, wenn sie feucht ist, sondern ist angenehm zu tragen, bis sie klatschnaß ist. Setzt man sie einer offenen Flamme aus, wird sie nur glimmen und nicht brennen.	Wenn Wolle feucht wird, ist sie recht schwer und braucht lange, bis sie wieder trocken ist. Trägt man sie direkt auf der Haut, kann sie stark kratzen. Sie geht nach dem Waschen öfters ein.
Baumwolle	Baumwolle ist robust und »atmet«, kann so Feuchtigkeit absorbieren. Sie eignet sich daher gut für Unterwäsche und andere Bekleidung, die direkt auf der Haut getragen wird.	In feuchtem Zustand ist Baumwolle recht schwer und kann eingehen, wenn sie unter zu hohen Temperaturen getrocknet wird. Sie reißt auch leicht, läßt den Wind durch und brennt gut.
Faserpelz oder Fleece	Er wird als dritte Schicht getragen, da er Feuchtigkeit vom Körper »wegsaugen« und ihn gleichzeitig warm halten kann. Besitzt ein geringes Gewicht und ist robust. Er absorbiert keine Flüssigkeit.	Dieses künstliche Gewebe ist nicht winddicht. Es läßt sich nur schwer komprimieren und nach langem Gebrauch fängt er an der Außenseite an zu fusseln.
Synthetische, atmungsaktive Stoffe	Sie lassen den Schweiß verdunsten, halten aber gleichzeitig den Regen ab. Normalerweise sind sie winddicht und werden daher meist als äußerste Schicht getragen.	Durch die Nähte kann Wasser eindringen. Wenn es extrem naß ist, verstopfen manchmal die Poren und unter kalten Bedingungen kann sich auf der Innenseite Kondenswasser bilden. Dadurch, daß der Schweiß verdunstet und nach außen transportiert wird, kann ein Wärmeverlust entstehen.

**Wahl des Materials**  
Outdoor-Bekleidung kann aus den unterschiedlichsten Materialien bestehen. Die Palette reicht von Wolle oder Baumwolle bis hin zu synthetischen Stoffen, von denen einige zwar den Schweiß hinaussaugen, aber verhindern, daß Regen eindringt. Die synthetischen Gewebe sind jedoch oft nicht so robust wie die natürlichen. Natürliche Stoffe, wie Wolle oder Baumwolle, gehen vielleicht ein, wenn sie zu heiß getrocknet werden nachdem man sie gewaschen hat.

### TROCKEN BLEIBEN

Wenn Sie naß werden, können Sie in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Sobald Regen einsetzt, müssen Sie Regenschutzkleidung anziehen, die aber gleich wieder ausgezogen werden muß, wenn es aufhört zu regnen. Regenbekleidung aus undurchlässigem Material ist für Wanderungen ungeeignet, da es »schwitzt« – wählen Sie lieber ein atmungsaktives Material. Tragen Sie wasserdichte Hosen nur dann, wenn es gleichzeitig naß und kalt ist. Gamaschen halten Füße und Unterschenkel selbst dann noch trocken, wenn Sie einen Fluß durchqueren.

**Regenausrüstung**  
Regenbekleidung sollte den gesamten Körper von Kopf bis Fuß einhüllen.



# AUSRÜSTUNG FÜR UNTERWEGS

**D**IE IDEALE AUSSTATTUNG FÜR das Lager in der Wildnis läßt sich nur durch geduldiges Ausprobieren finden. Überlegen Sie sich vielleicht, welche Ausrüstungsteile Sie auf Ihrer letzten Tour nicht mitgenommen, aber vermißt haben und an welchen Teilen Sie

Veränderungen vornehmen sollten. Das wird sich bei einigen Stücken mehr als bezahlt machen. Mit der Zeit werden Sie sich so sehr an Ihre Ausrüstung gewöhnt haben, daß es unvorstellbar für Sie sein wird, irgendetwas davon zu verlieren oder kaputt zu machen.



Karte ist so gefaltet, daß das verwendete Kartenblatt oben liegt

**Landkarte**  
Eine Landkarte sollte immer trocken gehalten werden und ordentlich gefaltet sein, so daß das Gebiet, in dem man sich gerade aufhält, gezeigt wird.



**Kompaß**  
Der Kompaß ist ein wichtiger Ausrüstungsgegenstand und muß daher sicher aufbewahrt werden.



**Taschenlampe**  
Die Taschenlampe sollte möglichst klein und wasserdicht sein.



**Fernglas**  
Es sollte recht klein und sehr robust sein. Bewahren Sie es auch dann in einer Plastiktüte auf, wenn es wasserfest ist.



**Mehrzweck-Taschenmesser**  
Ein Taschenmesser mit guter, stabiler Klinge gehört dazu. Zusätzliche Werkzeuge am Messer sind zwar eine Hilfe, können aber bei unbedachtem Gebrauch leicht brechen.



**Kochgeschirr**  
Ein gutes Kochgeschirr ist für die Zubereitung von Nahrung sehr nützlich (siehe Seite 112). Umwickeln Sie den metallenen Handgriff mit einem Klebeband um Verbrennungen zu vermeiden.



**Wasserflasche**  
Eine Flasche aus Metall kann zerspringen, wenn das Wasser darin gefriert. Eine Plastikflasche kann schmelzen, wenn sie zu nahe am Feuer steht.



**Wasserfilter**  
Dieser ist dazu gedacht, Wildwasser vor dem Trinken zu entkeimen und so die Ansteckung durch Krankheitserreger im Wasser zu verhindern.



**Kocher**  
Kaufen Sie einen einfachen, aber qualitativ guten Kocher und pflegen Sie ihn gut. Schützen Sie ihn vor zu großen Erschütterungen.



**Kocher-Brennstoff**  
Stellen Sie sicher, daß die Brennstoff-Kartusche nicht leckt und der Brennstoff sauber ist. Notfalls muß er gefiltert werden.



TELLER

SCHALE

### Teller und Schalen

Verwenden Sie Teller und Schalen aus Kunststoff oder Holz, um schmerzhafte und leicht entzündliche Verbrennungen im Mund zu vermeiden (siehe Seite 112). Essen Sie nie direkt aus einem heißen Topf.



### Becher

Ein Plastikbecher eignet sich sowohl für heiße, wie auch für kalte Getränke (siehe Seite 112).



MESSER



GABEL



LÖFFEL



BESTECK  
HÜLLE

### Essbesteck

Halten Sie sämtliche Teile sauber, um eine Vergiftung zu vermeiden. Verlieren oder zerbrechen Sie einen der Bestandteile, läßt sich Ersatz aus Holz herstellen (siehe Seite 113).



### Lippenschutz

In allen Klimazonen ist es wichtig seine Lippen zu pflegen, da sie sonst aufspringen. Cremem Sie Ihre Lippen gleich ein, wenn sie sich trocken anfühlen.



### Sonnenschutzmittel

Bei Schnee und grellem Sonnenschein, besonders also in großen Höhen, ist der Schutz vor der Sonne unerlässlich.



### Survival-Notausrüstung

Diese Notausrüstung enthält überlebenswichtige Gegenstände, die in der Natur nicht zu finden sind (siehe Seite 28).



### Handtuch

Aus einem großen Handtuch lassen sich Streifen heraus schneiden, die man als Schweißband oder Waschlappen verwenden kann. Ein Handtuch kann auch die Funktion eines Schals einnehmen (siehe Seite 142).



### Erste-Hilfe-Ausrüstung

Sie ist unerlässlich zur Behandlung von Verletzungen (siehe Seite 174).



### Wasserfeste Streichhölzer

Bei diesen wurde der Kopf mit Wachs überzogen, um sie trocken zu halten.



### Nähzeug

Verwenden Sie es zur Verbesserung der Bekleidung und des Zeltens.

## WARM UND TROCKEN

Zelte und Schlafsäcke stellen in der Wildnis einen gewissen häuslichen Komfort dar, obwohl Sie auch ohne sie überleben können. Bewahren Sie sie stets ordentlich auf und lassen Sie Ihren Schlafsack nie naß werden.



ZELT



SCHLAFSACK



### Waschzeug

Bewahren Sie alle Utensilien für die Körperpflege in einem besonderen Beutel auf. Hängen Sie den Beutel an einen Baum, wenn Sie sich waschen, da so verhindert wird, daß einzelne Teile verloren gehen (siehe Seite 57).

Rundum-Reißverschluss hält Schmutz und Insekten draußen

# Erste Hilfe Ausrüstung

## EINFACHE ERSTE-HILFE-AUSRÜSTUNG

Ihre Rucksackapotheke sollte sorgfältig zusammengestellt sein und speziell ausgewählte Artikel umfassen, so daß Sie in der Lage sind, mit den meisten

gesundheitlichen Notlagen fertigzuwerden und Sie den Zustand des Opfers so lange stabilisieren können, bis ärztliche Hilfe verfügbar ist. Auch wenn

man im Handel Erste-Hilfe-Ausrüstungen angeboten bekommt, ist es besser, sich die eigene Grundausrüstung selbst zusammenzustellen.



GROSSER PFLASTERSTRIP

MITTLERER PFLASTERSTRIP

KLEINER PFLASTERSTRIP

**Heftpflaster**  
Verwenden Sie Pflaster um eine Infektion kleinerer Wunden zu verhindern, und um Blasen abzudecken (siehe Seite 181).



GAZE-WUNDAUFLAGE

MULLBINDE



ELASTISCHE BINDE

**Verbände**  
Verbände sind vielseitig einsetzbar, denn damit lassen sich Wundauflagen festhalten und Wundränder geschlossen halten, aber auch gebrochene Gliedmaßen hochbinden.



**Sicherheitsnadeln**  
Sicherheitsnadeln eignen sich gut zum Fixieren von Verbänden und als provisorische Wundklammern.



**Schmerzmittel**  
Sparen Sie sich Ihre Schmerzmittel solange auf, bis Sie sie wirklich benötigen.



Kompressen

Diese Gazepolster dienen dazu, Blut aufzusaugen und Wunden sauberzuhalten, bis sie verheilen können.



Dreiecktuch

Man kann es als Stütزشlinge für einen gebrochenen Arm einsetzen oder als großen Verband, etwa um einen Fuß zu verbinden. Es läßt sich aber auch als Halstuch verwenden.

**Schere**  
Eine Schere ist wahrscheinlich das nützlichste Werkzeug für die Erste Hilfe. Schaffen Sie sich ein Modell mit abgerundeter Spitze an, und zwar der besten Qualität.



ANTI-SEPTISCHE SALBE

ALKOHOL-TUPFER



Antiseptika

Verwenden Sie die antiseptischen Tupfer um Wunden zu säubern. Auf kleinere Wunden können Sie antiseptische Salbe auftragen, damit sie gut verheilen ohne sich zu entzünden.

**Druckschutz- und Hühneraugenpflaster**  
Probleme mit den Füßen sind ganz normal, wenn Sie viel zu Fuß gehen. Hühneraugen und Druckschutzpflaster sind recht hilfreich, wenn Sie verhindern wollen, daß aus kleinen Wunden große werden. Schneiden Sie den Druckschutzfilz so zurecht, daß er über die wundgelaufene Stelle paßt. Sie können ihn mit Heftpflaster festkleben.



HÜHNERAUGENPFLASTER



DRUCKSCHUTZFILZ



## Dokumentenmappe



*In jedem Haushalt sollten in einer Dokumentenmappe alle wichtigen Dokumente (bzw. deren beglaubigte Abschriften oder Fotokopien) zusammengestellt sein.*

*Für einen Notfall – z.B. bei einem Brand, einer Naturkatastrophe – sollte ihr Aufbewahrungsort jedem Familienmitglied bekannt sein.*

*Sind wichtige Papiere erst verloren gegangen, so ist ihre Wiederbeschaffung unter Umständen schwierig oder sogar unmöglich.*







### **In die Dokumentenmappe gehören:**




- Familienurkunden (Geburts- Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Sparbücher, Aktien, Fahrzeugbrief etc.
- Versicherungspoliceu
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Zeugnisse, Verträge, Grundbuchauszüge, Testament u.ä.

*Übrigens können sie Duplikate ( Kopien) wichtiger Dokumente auch bei Verwandten, Anwälten, oder Banken hinterlegen. Denken sie daran, dass gewisse Dokumente die kopiert werden beglaubigt werden müssen, von einem Notar/Anwalt.*

# Eigener Notfallplan (Familie)

## Notfall-Telefon Nr. und Meldung im Katastrophenfall

Notfall Nr.		
	117 ( 110 )	<b>Polizeinotruf</b> ( Deutschland )
	118 ( 112 )	<b>Feuerwehrotruf</b> ( Euronotruf )
	144 ( 112 )	<b>Sanitätsnotruf</b> ( Euronotruf )
	<b>145</b> (+41 44 2515151)	<b>Vergiftungsnotfälle</b> ( aus dem Ausland )
	<b>1414</b> (+41 33 3333333)	<b>Rettungshelikopter</b> <b>(REGA)</b> ( International )
	<b>111</b> od. 1811	<b>Auskunft (Inland)</b>

Meldung an .... (im Katastrophenfall)	
 <p>0..... <b>Bischof / Zweigpräsident</b></p>	_____
 <p><b>Familie</b></p>	_____
	 <p><b>Nachbarn</b></p>
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

Alarmierung der Bevölkerung (durch die Behörden / Schweiz)			Unterlagen über Verhalten siehe im Telefonbuch (letzte Seiten)
<b>Allgemeiner Alarm</b>	Ertönt bei drohender Gefahr für die Bevölkerung	Regelmässig auf und abklingender Ton, Sirenenton 1 min. → 2 min. Pause → Sirenenton 1 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio hören (DRS/Lokalsender)</li> <li>• Anweisung der Behörde befolgen</li> <li>• Merkblatt (Verhalten bei Gefährdung) beachten</li> <li>• Nachbarn informieren</li> </ul>
<b>Wasseralarm</b> Immer erst nach dem Allg. Alarm	In gefährdeten Gebieten (Staumauern etc.)	12 tiefe Dauertöne von 20 sek., in Abständen von 10 sek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefährdetes Gebiet sofort verlassen</li> <li>• Örtliche Merkblätter oder Anweisungen beachten.</li> </ul>
<b>Ende der Gefahr</b>	Lockerung von Schutzmassnahmen u. Ende der Gefahr werden über Radio oder durch die örtlichen Behörden bekannt gegeben.		