

# Survival

Einsatzkonzept Survival Technik iV (EK-ST iV)



**Version: 2.0**

**Datum: 16.05.2018**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Wasser .....</b>	<b>4</b>
1.1 Wasser sparen .....	5
1.2 Wasser finden .....	5
1.3 Wasser aufbereiten .....	6
<b>2. Nahrung .....</b>	<b>7</b>
2.1 Nahrung sparen .....	7
2.2 Nahrung finden .....	8
2.3 Feststellung der Giftigkeit .....	8
2.5 Wertetabelle "Nahrung" .....	13
<b>3. Feuer .....</b>	<b>15</b>
3.1 Vorbereitung .....	15
3.2 Verwendungen .....	16
3.3 Zunder .....	16
3.4 Anmachholz .....	17
3.5 Feuerstelle .....	18
3.6 Möglichkeiten des Feuermachens .....	19
3.7 Verlassen der Feuerstelle .....	19
3.8 Signalfeuer .....	20
3.9 Signalmaterial .....	20
<b>4. Hygiene .....</b>	<b>21</b>
4.1 Zähne .....	21
4.2 Körper & Füße .....	22

4.3	Kleidung & Schuhe .....	22
4.4	Abfall .....	23
4.5	Geschirr & Ausrüstung .....	23
4.6	Latrine .....	24
<b>5.</b>	<b>Unterschlupf .....</b>	<b>25</b>
5.1	Eingänge .....	26
5.2	Feuerstelle .....	26
5.3	Schlafplatz .....	26
5.4	Latrine .....	27
<b>6.</b>	<b>Flüsse durchqueren .....</b>	<b>28</b>
6.1	Trockene Kleidung .....	28
6.2	Anschliessende Wärme .....	28
6.3	Schutz beim Durchqueren .....	29
6.4	Geeignete Stelle .....	29
6.5	Durchqueren in der Gruppe .....	30
<b>7.</b>	<b>CBRN Schutz .....</b>	<b>31</b>
7.1	Persönliche Schutzausrüstung (PSA) .....	32
7.2	Gefahrenzone verlassen .....	32
7.3	Im Freien .....	32
7.4	Im Auto .....	33
7.5	Dekontamination .....	33
<b>8.</b>	<b>Bug out Bag .....</b>	<b>34</b>
<b>9.</b>	<b>S.E.R.E. ....</b>	<b>35</b>
9.1	Survival and Evasion .....	36
9.2	Resistance and Escape .....	36
9.3	Verhaltenskodex .....	36

# 1. Wasser

Selbst ein geringer Wassermangel, der sich schon nach ein paar Tagen einstellen könnte, wird sich negativ auswirken. Es folgen ein starker Rückgang der Leistungsfähigkeit und diverse Ausfallerscheinungen, welche nur langsam und schluckweise zu beheben sind.

## **Ein Flüssigkeitsverlust ergibt sich aus folgenden Ursachen:**

- Urin (1 Liter / Tag)
- Schweiß (0,1 Liter / Tag)
- Stuhlgang ( 0,2 Liter / Tag)
- Verdunstung (0,4 Liter / Tag)

## **Er erhöht sich aber bei folgenden Bedingungen:**

- Hitze / Kälte
- Körperliche Anstrengung
- Große Höhen
- Verbrennungen / Krankheiten

## **1.1 Wasser sparen**

Durch Methoden, wie z.B. das Atmen durch die Nase oder das Aufsuchen von Schatten, kann der Wasserverbrauch reduziert werden. Aber auch das Einteilen des vorhandenen Trinkwassers ist wichtig. So kann der Körper pro Stunde z.B. nicht mehr als 0,5 liter Wasser aufnehmen. Alles was mehr verzehrt wird, ist Verschwendung. Auch sollte man bei körperlichen Arbeiten aufpassen, da auch Schwitzen ein Wasserverlust ist. In warmen Klimazonen sollten anstrengende Tätigkeiten deshalb auf die Nacht verlegt werden. Ausserdem sind Ruhepausen einzuplanen. Das tragen von heller und gut belüfteter Kleidung kann in warmen Gebieten den Wasserverlust senken.

## **1.2 Wasser finden**

Selbst an den unwirklichsten Orten, wird sich irgendwo Wasser finden. Ob es nun in einer Wurzel, tief im Erdreich oder auch in einem totem Tier steckt, es muss nur gefunden, geborgen und trinkbar gemacht werden. Auch der Morgentau lässt sich, z.B. mit einem um das Bein gewickelten T-Shirt oder Tuch, einsammeln und verwerten.

### **1.3 Wasser aufbereiten**

Um Wasser trinkbar zu machen, muss es entsprechend aufbereitet werden. Dies kann z.B. mit Entkeimungstabletten geschehen oder aber man kocht das Wasser ab. Aber auch durch das auffangen von verdunstetem Wasser, z.B. aus Urin, Pflanzenteilen, Salzwasser, kann Wasser gefiltert und Trinkwasser gewonnen werden. Die UV-Strahlung im Sonnenlicht kann ebenfalls Keime und Bakterien im Wasser abtöten und es so trinkbar machen. Filtern kann man Wasser, indem man es z.B. durch ein T-Shirt oder Handtuch laufen lässt. Das filtert zumindest den groben Schmutz heraus. Keime und andere winzige Schädlinge können sich aber weiterhin im Wasser aufhalten und beim Verzehr sogar tödlich sein. Auch selbst gebaute, mehrschichtige Filter, z.B. mit Kies, Sand und verdichteter Kohle können Abhilfe schaffen. Lässt sich das Wasser nicht aufbereiten, so kann man es zur Not auch über die Haut oder aber über den Darm aufnehmen. Schädlinge haben es da deutlich schwerer in den Organismus zu gelangen.

## 2. Nahrung

Der menschliche Körper kann mehrere Wochen ohne Nahrung auskommen. Allerdings kann es der Moral und der Kraft nicht schaden, wenn er Nährstoffe bekommt. Für eine maximale Leistungsfähigkeit ist die richtige Nahrung unverzichtbar, auch wenn sie nicht immer leicht zu beschaffen ist.

### **Der Bedarf an Kalorien beträgt:**

- Für einen Mann (3000 Kalorien / Tag)
- Für eine Frau (2000 Kalorien / Tag)
- In warmen Regionen (3000 - 5000 Kalorien / Tag)
- In kalten Regionen (4000 - 6000 Kalorien / Tag)

### **2.1 Nahrung sparen**

Die richtige Einteilung der Lebensmittel ist überlebenswichtig. Der Zeitpunkt der Nährstoffaufnahme muss gut geplant werden. Nahrung sparen fängt bereits beim Energieverbrauch an. Man sollte möglichst sparsam und effizient mit seiner Kraft haushalten und alles gut planen und vorbereiten.

## **2.2 Nahrung finden**

Das finden von Nahrung, kann sehr unterschiedlich angegangen werden. Die Art der Krise (Nuklearer Supergau, Naturkatastrophe, Epidemie, ...) ist zu berücksichtigen. Er kann starken Einfluss auf die Nutzung der Lebensmittel haben. Gewisse Pflanzenkenntnisse sollten vorhanden sein, damit giftige oder ungenießbare Pflanzen erkannt werden. Im Zweifelsfall, z.B. bei Pilzen, sollte man auf das Nahrungsmittel verzichten. Bei der Nahrungsbeschaffung spielt aber auch die Jagd, eine wichtige Rolle und Material und Wissen dazu sollten vorhanden sein.

## **2.3 Feststellung der Giftigkeit**

Um festzustellen, ob eine Pflanze oder ein Teil dieser ungenießbar ist, kann man vorsichtig den folgenden Geschmackstest anwenden. Der Geschmackstest lässt sich nicht bei Pilzen anwenden!



## **Geschmackstest (Pflanzen):**

1. Immer nur einen Teil der Pflanze testen.
2. Pflanze in ihre Bestandteile (Blätter, Stiel, Blüten, ...) zerlegen.
3. Pflanzenteil auf üblen Geruch testen.
4. Vor dem Test 8 Std nichts essen.
5. Teile 15 min in die Armbeuge klemmen und Reaktion beobachten.
6. Während des Tests nur die Pflanze in den Mund nehmen.
7. Nur geringe Mengen zum testen verwenden.
8. Das Pflanzenteil 3 min an die Lippen halten. (Brennen, Jucken?)
9. Pflanzenteil 15 min auf die Zunge legen und Reaktion abwarten.
10. Pflanzenteil gut kauen und weitere 15 min im Mund behalten.
11. Falls bisher keine Reaktion aufgetreten ist, das Teil runterschlucken.
12. Weitere 8 Stunden auf negative Reaktion warten.

Sollte bisher keine negative Reaktion festzustellen sein, so wird vermutlich auch nichts mehr geschehen. Sollten sich nach dem Verzehr jedoch negative Reaktionen bemerkbar machen, so muss der Magen durch Erbrechen geleert werden. Dabei ist viel Wasser zu trinken. Allerdings gibt es auch Pflanzengifte, die stark zeitverzögert wirken, wie z.B. das Colchicin der Herbstzeitlosen. Man sollte sich also ein gewisses Grundwissen aneignen um das Risiko zu minimieren.

**Keine Pilze sammeln die folgendes aufweisen:**

- Faulig sind
- Wurmstiche haben
- Nicht eindeutig zugeordnet werden können
- Weisse Lamellen besitzen
- Ringe am Stiel besitzen
- Eine kelchförmige Scheide an der Stielbasis besitzen

## **2.4 Nahrung zubereiten**

Die Zubereitung von Nahrung ist eine Wissenschaft für sich. So müssen bei bestimmten Lebensmitteln (z.B. Geflügel) Kerntemperaturen von 70° C erreicht werden, damit man es bedenkenlos verzehren kann. Zubereitet werden kann auf verschiedenste Art und Weise.

### **1. Sieden:**

Das Sieden ist das Garen in kochendem Wasser. Man kann anstelle eines Topfes auch andere Gefäße (Kokusnuss, Bambus, Muscheln, trockene Steine, Konservendosen, ...) benutzen.

### **2. Schmoren:**

Geschmort werden kann z.B. mit einem erhitzten Stein, auf dem man sein Essen legt. Es dürfen keine Steine erhitzt werden, die von Innen feucht sind, da diese sonst platzen würden.

### **3. Rösten:**

Rösten eignet sich gut für Nüsse oder Körner. Diese werden in einem Behälter langsam erhitzt, wodurch besondere Aromen (Röstaromen) entstehen, was sie sehr schmackhaft machen.

#### **4. Backen:**

Backen kann man unter einer Feuerstelle, unter der eine kleine Höhle gegraben wird. Das Lebensmittel kann dazu in einen Behälter gegeben oder auch in Blätter eingewickelt werden. Eine andere Methode ist ein Loch zu graben, dort den Boden mit heißen Steinen auszulegen, das verpackte Essen hineinzulegen und mit heißen Steinen alles zu bedecken. Damit keine Wärme verloren geht, sollte der ganze Ofen dann mit Erde oder Sand zugeschüttet werden.

#### **5. Dämpfen:**

Zum Dämpfen benötigt man eine Feuerstelle und etwas Feuchtes, wie z.B. Moos oder Wasser. Allerdings könnte es auch den Fall geben, dass nicht ausreichend Wasser zur Verfügung steht, sodass man sparen muss. Das Feuchte kommt dann in einen Behälter und wird stark erhitzt. Darüber hängt das Lebensmittel, welches dann im aufsteigenden Wasserdampf gegart wird.

#### **6. Grillen:**

Gegrillt wird über offenem Feuer oder glühender Kohle. Es können dafür Roste oder Spiesse verwendet werden. Dies eignet sich besonders gut für Geflügel oder kleine Tiere.

## 2.5 Wertetabelle "Nahrung"

Die folgende Tabelle bezieht sich auf das Mod "Heros Survive" und soll helfen, Nahrung vernünftig einzusetzen. Ausserdem wird aufgelistet, ob ein Hilfsmittel benötigt wird.

Nahrung	Wert	Hilfsmittel
Wasser (PET)	20	---
Wasser (Feldflasche)	20	---
Red Gul	24	---
Franta, Spirit	22	---
Milch	35	---
EPA klein	30	---
EPA groß	40	---
Apfel	8	---
Chrunchips	28	---
Fleisch	30	---

Fisch	25	---
Reis	30	---
Bohnen	30	Dosenöffner, Messer
Taktischer Schinken	30	Dosenöffner, Messer

## 3. Feuer

Die Möglichkeit Feuer machen zu können, auch ohne künstliche Hilfsmittel, darf nie unterschätzt werden. Es wird in allen Bereichen benötigt. Vom Wasser abkochen bis zur Nahrungszubereitung, aber auch als Wärmequelle, psychischer "Anker" und Signalgeber dient es. Dementsprechend gibt es auch sehr viele verschiedene Arten von Feuern. Es hat einen für das Überleben unschätzbaren Wert und entsteht aus dem richtigen Verhältnis der folgenden 3 Komponenten:

1. Brennstoff
2. Wärme
3. Sauerstoff

### 3.1 Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung ist beim Feuermachen das wichtigste. Man sollte sich vorher bereits alle benötigten Komponenten (Zunder, Anmachholz, Brennmaterial) zurechtlegen und die Feuerstelle gut wählen und sorgfältig vorbereiten. Es sollte auch auf eine ausreichende Menge an geeignetem Feuerholz geachtet werden, die man bereits im Vorfeld sammeln sollte.

### **3.2 Verwendungen**

Man kann Feuer für viele Dinge verwenden. Es gehört fest mit in den Survivalalltag und ist eines der wichtigsten Werkzeuge überhaupt.

#### **Für folgendes wird Feuer verwendet:**

- Wasser abkochen
- Nahrung zubereiten
- Wärmen
- Trocknen
- Psyche stärken
- Arbeiten (Z.B. Holzpfeile gerade machen, Glutbrennen, ...)
- Signalgeber
- Verteidigung (Z.B. gegen Tiere)
- Licht

### **3.3 Zunder**

Es sollte immer etwas trockener Zunder mit sich geführt werden, womit sich ein Feuer viel leichter entfachen lässt. Aber auch die Natur bietet Zunder an, der notfalls am Körper getragen, getrocknet und benutzt werden kann. So können z.B. das Innere von Baum-pilzen, Holzspäne, Birkenrinde, Kiefernzapfen, trockene Gräser und Farne oder Kiefernharz ganz gut verwendet werden.



### **3.4 Anmachholz**

Anmachholz wird am besten direkt vom Baum gepflückt, da es dort meistens trockener ist, als auf dem Boden. Die trockenden Hölzer sollten eine Länge von 30-40 cm aufweisen.

#### **Geeignete Hölzer:**

- Zypresse
- Birke
- Zeder
- Stechpalme
- Lärche
- Silbertanne
- Eibe
- Douglasie

### **3.5 Feuerstelle**

Bei der Wahl einer geeigneten Feuerstelle kann man viel falsch machen. Sie entscheidet mit über den Ausgang des Vorhabens ein Feuer zu entfachen und am brennen zu halten.

**Bei der Wahl der Feuerstelle sollte man folgendes beachten:**

- Die Stelle sollte geschützt sein
- Nicht in der Nähe von anderen Bäumen entfachen
- Natürlichen Abfälle im Umfeld entfernen
- Nasse Böden benötigen eine Plattform
- Eine Grube oder trockene Steine gegen Wind einsetzen

### **3.6 Möglichkeiten des Feuermachens**

Ein Feuer kann auf viele verschiedene Arten entfacht werden. Also nicht gleich aufgeben, wenn eine Art nicht funktionieren möchte.

#### **Möglichkeiten ein Feuer zu entfachen:**

- Feuerzeug
- Streichhölzer
- Feuerstahl & Eisen
- Brennglas
- Hohlspiegel
- Linsen (Eislinse, ...)
- Draht & Batterie
- Bogen & Bohrer
- Feuersäge
- Feuerpflug
- Chemische Reaktion

### **3.7 Verlassen der Feuerstelle**

Vor dem Verlassen der Feuerstelle sollte man das Feuer gut löschen, damit kein Brand entsteht. Unterirdische Torfbrände können jahrelang vor sich hin schwellen und an verschiedenen Stellen ausbrechen.

### **3.8 Signalfeuer**

Ein Signalfeuer soll Rettungskräfte in einer Notsituation durch Rauch und Licht ansprechen. Man sollte am besten 3 Signalfeuer errichten und diese in einer geometrischen Form wie z.B. ein Dreieck oder eine gerade Linie anordnen, damit sie leichter als Signalfeuer zu identifizieren sind. Das Signalfeuer sollte leicht und schnell entflammbar sein, da sich die Rettungskräfte wahrscheinlich nur kurz über ein Suchgebiet aufhalten werden. Es sollte alles gut vorbereitet und auch aus der Luft gut sichtbar sein. Damit das Signalfeuer nicht von unten Nass wird, errichtet man es auf einer Plattform die z.B. aus Grünholz bestehen könnte. Besteht eine Regengefahr, sollte man ein Dach errichten. Eine gute Luftzirkulation im Inneren ist wichtig. Es sollte vorher genug Brennmaterial bereit gelegt werden. Das Signalmaterial wird oben auf das Feuer gelegt.

### **3.9 Signalmaterial**

Als Signalmaterial werden Grünpflanzen verwendet, da diese wegen ihrer Feuchtigkeit mehr Rauch entwickeln. Auch Autoreifen sind gut dafür geeignet. Zusätzlich könnte man noch eine farbige Rauchfackel in den Rauch halten. Das verstärkt die Sichtbarkeit des Rauches und somit die Signalwirkung. Das Kommunizieren mit Rauch funktioniert allerdings nur am Tage, weshalb man bei Dunkelheit lieber mit dem Licht des Feuers Signale geben sollte. Durch kurzzeitiges Abdecken könnte man mit dem Licht Morsezeichen übermitteln.

## **4. Hygiene**

Die Hygiene darf im Freien nicht vernachlässigt werden und ist eine Grundvoraussetzung um gesund zu bleiben. Es wird zwischen der Körperpflege und der Umfeldhygiene unterschieden. Der Aufwand ist bei einem festen und längerfristigem Lager natürlich größer, als wenn man nur eine Übernachtung benötigt oder sich unterwegs reinigt.

### **4.1 Zähne**

Man sollte bei längeren Ausflügen stets eine Zahnbürste mit sich führen. Sollte man mal keine dabei haben, so kann man mit einem Stück Ast auch eine improvisierte Zahnbürste bauen. Dazu einfach ein Ende zerkauen und die entstehenden Fransen als Bürste verwenden. Eine gute Zahnpflege wird entscheidend zum Erhalt der Gesundheit beitragen.

## **4.2 Körper & Füße**

Der Körper und die Füße sollten trocken gehalten werden, da sich sonst Scheuerwunden und Infektionen bilden können. Regelmäßiges Waschen und gutes Lüften ist für die Erhaltung der Gesundheit von unschätzbarem Wert. Es verhindert auch das Einnisten von Ungeziefer. Das Trocknen in der Sonne wirkt gleichzeitig antibakteriell, da das UV-Licht nicht nur für den Menschen gefährlich ist. Wunden sollten entsprechend behandelt und Blasen nicht zum Platzen gebracht werden, da sie ein natürliches Polster bilden.

## **4.3 Kleidung & Schuhe**

Auch die Kleidung und die Schuhe sollten des Öfteren gelüftet werden. Auch hier nicht die antibakterielle Wirkung des Sonnenlichts vergessen. Wenn die Möglichkeit besteht, auf trockene Kleidung zu wechseln, so sollte man dies auch tun.

#### **4.4 Abfall**

Der Müll sollte auch im Freien getrennt werden. So kann der Biomüll im Gelände einfach vergraben werden. Dieser wird dann natürlich kompostiert und gibt dem Boden einige Nährstoffe zurück. Der nicht-biologische Müll sollte mitgenommen werden. Es sollte auf eine gute Verpackung des Abfalls geachtet werden, da dieser nach einer Weile schlecht wird und Schädlinge anzieht. In einer Überlebenssituation muss man die Situation etwas anders betrachten. So könnte der Abfall auch noch Nützliches enthalten. Leere Konserven oder Flaschen könnten zur Nahrungszubereitung oder dem Wassertransport dienen, die Deckel der Konserven vlt sogar als Signalspiegel eingestetzt werden. Man sollte sich seinen Müll gut anschauen und die Komponenten auf ihre Einsatzmöglichkeiten beurteilen.

#### **4.5 Geschirr & Ausrüstung**

Das Geschirr sollte stets gereinigt und gepflegt werden. Dreckiges Geschirr wird schon nach kurzer Zeit Schädlinge anlocken, die Infektionen übertragen können. Es lässt sich auch ein Waschtisch (Zeltplane, Schnurr, Äste) errichten, der die Reinigungsarbeiten vereinfacht. Das abfließende Wasser sollte in eine Sickergrube fließen. Nasse oder feuchte Ausrüstung, wie z.B. Schlafsäcke, sollten gelüftet und nach Möglichkeit niemals nass verstaut werden. Das Sonnenlicht kann mit dem UV-Licht desinfizierend wirken.

## **4.6 Latrine**

Im Grunde gibt es 5 Wege sich eine Infektion einzufangen. Das sind die Finger, Fliegen, Nahrungsmittel, Flüssigkeiten und die Exkremente. Um letzteres in den Griff zu bekommen, kann man eine Latrine bauen. Diese sollte, wegen des Geruchs natürlich, weit vom Lager entfernt errichtet werden, und das auf der windabgewandten Seite (Lee). Auch sollte eine gute Entfernung zu jeder Wasserstelle eingehalten werden, damit die Bakterien sich nicht ins Trinkwasser mischen. Falls das Lager an einem Hang errichtet wird, sollte die Latrine sich auch nicht da drüber befinden. Es sollten schon 2 Latrinen gegraben werden, eine für das Kleine und eine für das große Geschäft. Eine Latrine für "Trockenes" sollte etwa 60 cm tief sein. Die ausgehobene Erde solle man daneben legen. Mit ihr lässt sich die Stelle nach der Nutzung bedecken. Das vermindert den Geruch. Eine Zeltplane könnte als Sichtschutz dienen. Die Latrine für "Nasses" muss nur 50 cm tief sein und sollte mit Steinen ausgelegt werden, damit der Urin gut absickern kann.



## 5. Unterschlupf

Kälte, Nässe, Wind und Hitze können in wenigen Stunden zum Tod führen. Deshalb ist ein Unterschlupf wichtig. Der Schutz vor Insekten oder anderen Gefahren, sollte bei der Wahl bedacht werden, sowie den Temperaturunterschied zwischen Tag und Nacht. Auch den Wind muss man beobachten. Ein leichter Wind ist gut gegen Insekten, jedoch wird zu viel Wind das Feuermachen erschweren. Das Baumaterial sollte sich nicht zu weit entfernt befinden, da dies nur unnötig Kraft und Zeit kosten würde. Starkes Schwitzen sollte beim Bau vermieden werden. Um Schwitzen zu vermeiden, sollte man rechtzeitig und schichtweise seine Kleidung ablegen.

**Bei der Platzwahl sollte man folgendes meiden:**

- Talgründer (Frost, Nässe)
- Freistehende Bäume (Blitze)
- Wege zu Wasserstellen (Wildwechsel)
- Strakem Wind ausgesetzte Orte (Kälte)
- Abgestorbene Bäume (Insekten, Astschlag)
- Bachtäler (Sturzflut)
- Unterhalb von Abhängen (Lawinen, Steinschlag)

## **5.1 Eingänge**

Die Zahl der Eingänge sollte möglichst gering gehalten werden, damit wenig Wärme verloren geht. Ein Fluchtweg sollte für den Ernstfall vorhanden sein. Dieser kann vorübergehend verrschlossen werden. Der Eingang sollte quer zur Windrichtung verlaufen, damit Rauch nicht in den Unterschlupf zieht.

## **5.2 Feuerstelle**

Es sollte auch auf eine gute Belüftung innerhalb des Unterschlupfes geachtet werden, sodass das Feuer ausreichend Sauerstoff bekommt und die giftigen Rauchgase entweichen können. Ebenfalls kann feuchte Luft so gut ausgetauscht und das Raumklima verbessert werden. Ein Wärmereflektor, der hinter die Feuerstelle gebaut wird, kann die Wärme gezielt in eine Richtung leiten.

## **5.3 Schlafplatz**

Um sich vor Insekten zu schützen, sollte der Schlafplatz über dem Boden befinden. Eine Hängematte oder eine Plattform können Abhilfe schaffen. In kalten Regionen sollte der Boden gemieden oder zumindest gegen die Kälte abisoliert werden.

## **5.4 Latrine**

Zum Unterschlupf gehört auch eine Latrine, die sich an einer geeigneten Stelle befinden sollte. Natürlich zur windabgewandten Seite (Lee), damit der Geruch nicht ins Lager zieht. Auch die Distanz zu den Gewässern sollte gewahrt werden, um diese nicht zu verunreinigen. Im Idealfall wird eine Latrine für "Nasses" und eine für "Trockenes" gebudelt, da sich beide im Aufbau etwas unterscheiden. Der Boden der "Nassen" wird mit Steinen ausgelegt, damit der Urin gut absickern kann. Dieses Loch muss auch nicht so tief wie das für "Trockenes" gegraben werden. Das "Trockene" wird anschliessend mit etwas Dreck zugeschüttet, da dies den Geruch vermindert. Den Aushub sollte man für diesen Fall neben der Latrine platzieren.

## 6. Flüsse durchqueren

Eine Flussdurchquerung sollte nur im absoluten Notfall durchgeführt werden. Strömungen, Treibgut und Unterkühlung sind nur einige der Gefahren. Auch könnten gefährliche Tiere eine Bedrohung darstellen. Man sollte nach einer Stelle zum trockenen Überqueren schauen. Sollte sich eine Flussdurchquerung nicht vermeiden lassen, so muss man folgende Dinge beachten:

### 6.1 Trockene Kleidung

Sobald man das andere Ufer erreicht hat, sollte man trockene Kleidung haben. Die Klamotten möglichst wasserdicht verpacken. Die Sachen könnten auch an einem Seil über den Fluss transportiert werden, so dass diese trocken bleiben.

### 6.2 Anschliessende Wärme

Man sollte sich vorher überlegen, wie man auf der anderen Seite ein Feuer entfachen kann. Alles dafür sollte schnell zur Verfügung stehen und trocken und einsatzbereit sein. Man sollte noch in der Lage sein (Unterkühlung, Windschutz, ...) das Feuer zu entfachen.

### **6.3 Schutz beim Durchqueren**

Da starke Strömungen und tiefe Stellen nicht immer erkannt werden, sollte man einen langen Stock zur Hilfe nehmen. Mit diesem lässt sich der Grund abtasten und vor einem liegende Gefahren erkennen. Die Schuhe sollten zum Schutz am Fuss getragen werden. Sofern ein Rucksack getragen wird, sollten die Gurte etwas gelockert werden, damit man ihn im Notfall leichter abstreifen kann. Muss ein Fluss schwimmend durchquert werden, sollte man sich eine Schwimmhilfe (Treibgut, Baumstamm, Luftsack, ...) suchen oder basteln. Die Strömungsstärke sollte berücksichtigt werden. Je stärker diese ist, desto weiter flussabwärts wird man das Ufer erreichen.

### **6.4 Geeignete Stelle**

Man sollte sich die Stelle gut anschauen, die man zur Überquerung gewählt hat. Sich ändernde Fließrichtungen könnten auf Felsen unter der Oberfläche hinweisen. Große Steine könnten glatte Oberflächen besitzen und sollten deshalb vorsichtig begangen oder gemieden werden. Flussbiegungen weisen meisten stärkere Strömungen auf und sollten deshalb nicht zur Überquerung genutzt werden. Umgestürzte Bäume und tote Äste können schnell zur Gefahr werden. Solche Stellen sollte man besser flussabwärts überqueren, damit man durch die Strömung nicht dort hineingerät.

## **6.5 Durchqueren in der Gruppe**

Das Durchqueren in einer Gruppe kann bei starken Strömungen abhilfe schaffen. Dabei sollte ein Kreis gebildet werden und die stärkste Person in der Strömung stehen. Mit kleinen Schritten kann dann der Fluss durchquert werden. Auch das durchqueren in einer Reihe mit ineinander verhakten Armen ist möglich. Auch hierbei steht die kräftigste Person in der Strömung.

## 7. CBRN Schutz

Die Bezeichnung CBRN steht für Chemisch, Biologisch, Radiologisch und Nuklear. Sie löst seit 2014 das altbekannte ABC (Atomar, Biologisch und Chemisch) ab und unterteilt die atomaren Gefahren nun in zwei Gruppen. Wobei es sich bei nuklearen Gefahren meist um Kernwaffenexplosionen und deren Folgewirkungen handelt und die radiologischen Gefahren weitere Ausbringungsarten wie z.B. durch eine Schmutzige Bombe beschreibt.



## **7.1 Persönliche Schutzausrüstung (PSA)**

Der erste Schutz bei einer CBRN-Bedrohung, sollte durch die Persönliche Schutzausrüstung (Atemschutzmaske, Schutzbrille, Poncho, Handschuhe, geeignete Kleidung, ...) gewährleistet werden. Wichtig ist, dass der Schutz der PSA den Bedrohungen entspricht. Aber auch hier gilt "Besser wenig Schutz, als gar keinen!".

## **7.2 Gefahrenzone verlassen**

Wenn möglich, sollte das kontaminierte Gebiet zügig verlassen werden. Meistens ist so etwas aber kaum noch möglich, da entweder jeder fluchtartig das Gebiet verlassen möchte oder von der Regierung eine Ausgangssperre verhängt wurde, damit die Kontamination sich nicht weiter ausbreiten kann. Eine für solche Fälle vorbereitete Tasche (Go-Bag) kann viel Zeit sparen.

## **7.3 Im Freien**

Man bewegt sich am besten quer zur Windrichtung. Beim nächsten Gebäude ist Schutz zu suchen. Luftgetragene Schadstoffe breiten sich in Windrichtung schnell aus und gelangen über die Atmung und die Schleimhäute schnell in den Körper. Das Atmen durch ein Taschentuch oder eine Atemschutzmaske kann die Belastung verringern.



## **7.4 Im Auto**

Befindet man sich in einem Auto und durchfährt kontaminiertes Gebiet, so ist die Lüftung auszuschalten. Sofern alle Öffnungen nach draussen geschlossen sind, hat man einen kurzzeitigen Schutz vor der Umgebungsluft. Das Radio sollte eingeschaltet bleiben, sodass man Mitteilungen von Behörden empfängt. Auch nach verlassen des kontaminierten Gebietes sollten alle Öffnungen geschlossen bleiben. Das Auto ist nun selber zu einer Gefahr geworden (kontaminiert) und sollte entsprechend behandelt und gekennzeichnet werden. Lässt sich das kontaminierte Gebiet nicht verlassen, so sollte man sich zum nächsten bewohnten Gebäude begeben und dort Schutz suchen.

## **7.5 Dekontamination**

Mit Dekontamination ist die Entfernung einer oder mehrerer gefährlicher Substanzen von einer Oberfläche gemeint. Kontaminierte Kleidung ist vorsichtig auszuziehen und luftdicht versiegelt zu lagern. Sie sollte gekennzeichnet werden und sich nicht im Wohnbereich befinden. Der Körper ist mit warmen Wasser und Seife gründlich abzuwaschen. Das Abwasser muss aufgefangen und fachmännisch entsorgt werden. Für spezielle Schadenslagen hält das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) an zentraler Stelle Chlorkalk bereit.

## 8. Bug out Bag

In einer plötzlich auftretenden Notsituation kann alles schnell gehen. Da ist es von Vorteil, wenn man eine Tasche für den Notfall gepackt hat und diese Griffbereit ist. Solch eine Tasche nennt man Bug Out Bag (BOB) oder Go-Bag. Mit dem Inhalt sollte man ein paar Tage überleben können. Der Inhalt kann auf Jahreszeiten, Klimazonen und sonstiges angepasst werden. Gegenstände die schnell Griffbereit sein sollten oder öfters benötigt werden, werden entsprechend verstaut. So werden z.B. der Schlafsack, die Isomatte, die Signalpfeife, das Messer, die Taschenlampe und die Mittel zur Verteidigung nicht in die Tasche gepackt, sondern aussen befestigt oder am Mann getragen.

## 9. S.E.R.E.



S.E.R.E. ist eine mehrtägige Übung, in der die Vermeidung der Gefangennahme, Kriegsgefangenschaft, Verhörsituationen in der Opferrolle und Flucht unter realistischen Bedingungen simuliert wird. Survival-, evasion-, resistance- and escape (Überleben, Ausweichen, Widerstand und Flucht) kommt u.a. bei den US Streitkräften zum Einsatz.

### **9.1 Survival and Evasion**

"Überleben und Ausweichen" beinhaltet Überlebenstraining für jede klimatische Zone. Dazu gehören Erste Hilfe, Tarnung, Landnavigation, Sonderformen der Kommunikation und der Bau von Hilfswerkzeugen.

### **9.2 Resistance and Escape**

"Widerstand und Flucht" beinhaltet das Verhalten in Kriegsgefangenschaft und bei Verhör. Die Ausbildung basiert auf den Erfahrungen bisheriger Kriegsgefangener – der Inhalt ist geheim, es wird jedoch versichert, dass nur das Überdauern und nicht Foltertechniken geübt werden.

### **9.3 Verhaltenskodex**

Sie werden eingeübt, damit man seine Ziele nicht aus den Augen verliert. Meist dauert eine Gefangenschaft länger und man ist durch Belastungen wie Kälte, Hitze, Nahrungs- und Schlafentzug, Lärm, Drogen- oder Medikamenteneinfluss, Isolierung von allen Reizen (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, ...), simuliertes Ertrinken (Waterboarding), unbequeme Körperhaltung, beengte Räume, Demütigung und andere folterähnlichen Methoden an den Grenzen der Belastbarkeit.

**Beispiel (iV-Kodex):**

*1. Ich werde niemals vergessen, dass ich zu iV gehöre. Ich bin darauf vorbereitet, mein Leben für deren Verteidigung zu opfern. Ich werde mich niemals freiwillig ergeben und mein Vertrauen in iV setzen.*

*2. Als Leader werde ich niemals zulassen, dass sich die unter meinem Befehl Stehenden ergeben, solange sie Mittel zum Widerstand haben.*

*3. Im Fall einer Gefangennahme werde ich weiterhin mit allen verfügbaren Mitteln Widerstand leisten. Ich werde jeden Versuch unternehmen zu flüchten und anderen bei der Flucht zu helfen. Ich werde vom Feind weder bedingte Entlassung noch bestimmte Vergünstigungen annehmen. Ich werde keine Informationen erteilen oder mich an Handlungen beteiligen, die meinen Kameraden schaden könnten.*

*4. Falls ich Ranghöchster bin, werde ich die Führung übernehmen. Falls nicht, werde ich den Anordnungen Jener gehorchen, die mir vorgesetzt sind, und werde sie in jeder Form unterstützen.*

*5. Als Kriegsgefangener bin ich verpflichtet, Namen, Dienstgrad, Dienstnummer und Geburtsdatum anzugeben. Ich werde mich mit all meinen Kräften weigern, weiter gehende Fragen zu beantworten. Ich werde keine Äußerungen abgeben, die meinem Clan oder seinen Verbündeten schaden.*