

Notfall-Rucksack - Auswahl wichtiger Dinge

Vorbemerkung: Aus Gewichts- und Platzgründen können selten alle nachfolgend erwähnten wichtigen Dinge mitgenommen werden. Daher sollte die Auswahl je nach Anlass, Dauer, Zweck, Jahreszeit, Bedürfnissen und Vorlieben erfolgen.

Im Rucksackinneren sind zu verstauen:

- Für **Ernährung, Wärme**
 - **Feuerpaket** (wasserfeste Zündholzschachteln, Feuerzeug, Feuerstarter: Magnesium-Feuerstarter oder Feuerstahl, Feueranzündhilfen, Candlewaxpads, Kienspanzunder, Esbit, Tampons (evtl. als Anzündhilfe), Teelichter (Ideal um schwer brennbares (nasses Holz) zu entfachen).
 - **Kocher: Gaskocher** mit Gaskartuschen. Oder **Kocheralternativen: Hobo-Ofen** zerlegt, **Kocher** für Spiritus, Alkohol, Benzin, Petroleum, **Esbit-Faltkocher, Notkocher-Dose**
 - **Kochgeschirr**, Essbesteck, Edelstahl-Becher
 - **Essenspaket** (Bp5 Getreideriegel, Trockennahrung, Fleischkäse-Vollkonserven, Salz, Zucker, Gewürze, Tee*, Schokolade, Pulverbrühe, Vitamine C, E, B-komplex, Servietten)
 - **Wasserpaket** (Katadyn Combi mit Ersatzkohle, oder Wasserfilter MSR Miniworks, Micropur classic, Micropur forte, Wasser)
- **Kleiderpaket** (Unterwäsche, lange Thermounterwäsche, Socken, T-Shirt, leichter Regenschutz, schwerer Regenschutz, Arbeitshandschuhe)
 - Hosenträger (breit, eventuell lederverstärkt)
 - Hemd: Brusttaschen mit Klappe und Knopf. Wichtig beim Hemd ist: unauffällig, stabil, leicht zu reinigen und zu reparieren, warm, gut und bequem zu tragen, lang geschnitten, um die Nieren zu schützen.
 - Unterhosen (hochwertig, eng anliegend, aber nicht stramm, bis Mitte Oberschenkel)
 - Unterhose lang
 - Unterhemd (hochwertiges T-Shirt, dunkle Farbe, nicht zu dünn, halbarm)
 - Jogginganzug (Baumwolle, dient auch als Schlafkleidung wenn es kalt ist)
 - lange Hose (Duplikat der Hose aus der Grundausrüstung)
 - Jogginganzug (Baumwolle, dient auch als Schlafkleidung bei Kälte)
 - kurze Hose (Duplikat der Hose aus der Grundausrüstung, nur in Knielänge oder etwas kürzer)
 - Pullover (nicht zu dick, bei Kälte, Zwiebelprinzip‘ anwenden)
 - Strümpfe (hochwertige, dicke Kniestümpfe)
 - Stofftaschentuch (BW-Modell, groß, als Filter verwendbar)
 - Jacke (Winterjuja, M65-Jacke mit Futter oder ähnliches)
 - Kopfbedeckung (BW-Wintermütze / Pelzmütze, Hut mit breiter Krempe)
 - Handschuhe (Fingerlinge, Fäustling aus Lammfell)
 - dünne Stoffschuhe oder ähnliches (z.B. wenn man durch Wasser laufen muss)
 - Waschzeugbeutel mit Inhalt
 - Badehose (besser wassertragliche Turnhose, da diese auch als Schlafhose dienen kann)
 - Handtuch mittelgroß, sollte leicht trocknen
 - Sport-BH und Monatsbinden aus Stoff
- **Hygienepaket** (Waschlappen, kleines Frotteetuch, Zahnbürste, kleine Tube Zahnpasta, kleine Kernseifen, Rolle WC-Papier, Damenbinden, Wegwerfrasierer)
- **Medizinpaket** (im Wesentlichen: Din-Autoapotheke, Spritzen, Kanüle, div. Nadeln mit Faden, Kompressen, Gazen etc. Sonnenschutz, Desinfektionsmittel, Thermodecke, Blutstopper, 20-50 cm Hansaplast, Verbandspäckchen, elastische Binde, 20 ml Kampferlichtöl oder Alkohol zur Desinfektion/Wundheilung/Schmerzen, 50 ml Ballistol (stoßfest eingewickelt in einen Lappen), Kohletabletten, Schere, Pinzette, Skalpellklinge)
- **Werkzeugpaket** (Machete, Spanngurt, 7 m Seil, 20 m 5 mm Leine, 1-3 m Bindedraht; Rolle Klebeband, Elektroisierband, Kabelbinder (in verschiedenen Größen), Multitool, kleines Teppichmesser, Klappsäge, Handkettensäge, Feinstaubmasken, Rolle 30l-Abfallsäcke, Ziplock-Bags, Survivalhandbuch, Broschüre über essbare Wild/Heilpflanzen, Nähset inkl. Lederbearbeitung (Nähadeln, Sicherheitsnadeln, Nähgarne schwarz/weiß), kleines Angelset, Bit-Schraubendreher und Bits (kompakt), Luftballon zum Wassertransportieren, Schleifzubehör (grob / fein)
- **Licht/Elektropaket** (Kerzen, LED-Zeltlicht, LED-Stirnlampe, LED-Solar/Kurbeltaschenlampe, Kurbelradio, AA und AAA-Batterien, AAA-Akkus, Akkuladegerät 220/12V, Strahlenmessgerät, Solarpanel-Akkulader, Taschenrechner (solar))

- **Notizen, Kommunikations/Alarmset/Orientierungs-Set:** Lesebrille, Notfallsignalgerät, Trillerpfeife, Signalspiegel aus VA mit Mittelloch, Notizblock, Kugelschreiber, Bleistift, Permanentschreiber, 2 PMR-Funkgeräte inkl. Zubehör, wichtige Dokumente, USB-Stick mit pers. Daten und Handbüchern.

Außen am Rucksack:

- **Zelt** für 2 Pers., **Schlafsack, Liegematte (Isomatte)**, Zeltplane*, Poncho*, leichter Regenschutz, schwerer Regenschutz camo CH-Armee, Arbeitshandschuhe.
- **Selbstverteidigung:** Machete, Mehrzweckmesser, Schleuder mit 8 mm Kugeln am Magnet, Ersatzgummi mit Pouch, Pfefferspray, Seitenköcher (für Pfeile oder Bolzen)
- **Feldflasche**, faltbarer Wasserkanister
- **Foliendecke** (gold/silber)
- **Seil** (10 bis 15 m, 9 mm Reepschnur oder 30 m richtiges Kletterseil nebst Schlaufe und ein paar Karabiner)
- **Beil**
- **Klappspaten** (US-Modell)
- kleines **Fernglas**
- **Navigation:** (3 Topografische Karten 1:25.000 der näheren Umgebung, für Route A und B)

* Poncho oder Zeltplane evtl. am Brustgurt vom Rucksack zu befestigen, man hat es dadurch auch schneller greifbar.

Am Körper getragen:

- **Brustbeutel*** (hochwertig, wenn möglich wasserdicht, für alle wichtigen Wertgegenstände): Ausweis; Führerschein, Reisepass, Krankenkarte, Impfpass, Scheckkarte, Kreditkarten etc. Wichtige Dokumente auf USB-Stick
- **Koppel:** kommt beim Tragen eines Rucksackes in den selben. Die daran befestigten Dinge werden im Rucksack verstaut oder außen daran befestigt.
- **Gürtel 4-6 cm breit mit Gürtelschlaufen:** Stoffgewebe mit Schnellverschluss aus Metall hat den Vorteil, dass er sich stufenlos und sicher verstellen lässt und dass er im Gegensatz zu einem Ledergürtel besser und schneller trocknet, wenn er mal nass werden sollte.
- **Brusttasche links:** Mappe, wasserdicht, mit Bleistift, kleiner Notizblock, und Ausweis, kleines Adressbuch und ein paar Fotos für den psychischen Aufbau.
- **Brusttasche rechts:** Mappe, wasserdicht, mit kleiner Landkarte (Deutschlandkarte 1:1.000.000 als Notreserve). Lupe (klein, flach, eventuell bruchsicher), **Kompass** mit Schlaufe, Kompanen,
- **Hosentaschen, Seitentasche:** Taschenmesser (klein, flach, mit zwei Klingen und wirklich scharf geschliffen!), Taschentuch,).
- **Geld, Geldersatzmittel:** Bargeld. Kleingeld (flach in Papier eingewickelt.) Silber/Goldmünzen (in Papier eingewickelt)
- **Umhängetasche:** Zusätzlich zum Rucksack evtl. eine nicht all zu große, aber stabile, verschließbare Umhängetasche. In dieser kann man Dinge verstauen, die man erst mal mitnehmen möchte, die sich dann aber verbrauchen (z.B. Lebensmittel) oder man tut Dinge hinein, auf die man notfalls verzichten kann.

Vorbereitungstipps

- Damit man **Kleidung** im Notfall griffbereit hat, sie im Kleiderschrank in einem Kleidersack aufbewahren. Sie können dann mit einem Griff genommen und in den Rucksack verstaut werden.
- Wenn man **vor dem Einpacken die Artikel in ‚Pakete‘ zusammenfasst** - z.B. bei der Lagerung in kleinen Rucksäcken vor der Zusammenführung in einen großen Rucksack -, hat man einen besseren Überblick, vor allem bei mehreren Rucksäcken.
- Im **Rucksack der schwächeren Person ist der Gaskocher** mit 2 Reservekartuschen.
- Sinnvoll ist **Redundanz bei wichtigen Dingen**, so gibt's z.B. in jedem Rucksack eine Lesebrille, Solar-Taschenlampe oder Damenbinden etc..
- Wichtig ist auch die **Mehrfachverwendbarkeit einzelner Artikel**, so ist auch mit Desinfektionsmittel und Servietten ein Feuer zu starten etc.

Packhinweise zur richtigen Reihenfolge

- Alles, **was schnell gebraucht** wird (z.B. Geld, Ausweise) muss leicht und rasch zugänglich sein. Daher als Letztes einpacken.

- **Was nicht schnell gebraucht wird**, weiter nach hinten oder unten.
 - **Schweres nach hinten (Rückennähe)**. Dazu zählen typischerweise **Werkzeuge** wie Hammer, Beil, Geschirr, Utensilien für den Zeltaufbau. Es unterstützt die aufrechte menschliche Balance.
 - **Oben auf oder auch vorne am Rucksack** sollten jene Dinge sein, die sowohl leicht sind wie auch oft und rasch gebraucht werden. (z.B. **Geld, Ausweis, Dokumente, Regenschutz**)
 - In die **Mitte des Rucksacks** kommen leichtere Dingen, z.B. Jacke, Lebensmittel, die man schnell, aber nicht unmittelbar benötigt.
 - An den **Boden des Rucksacks sollte Weiches, das man nicht schnell benötigt**, z.B. Kleidungsstücke wie **Pullover oder Unterwäsche** etc. Dazu zählt auch **alles, was man für das Schlafen benötigt**.
-