

Inhalt

Ausrüstung

Allzeit-Bereit-Päckchen	11
Dokumentation, Dokumente, Geld	12
Fahrtenmesser	13
Grundsätzliches zur Ausrüstung	14
Rucksack – Behälter	15
Checklisten	16
Reparaturen	17
Pflege der Ausrüstung	18

Gesundheit

Notfall	21
Wunden	22
Hitze	23
Stumpfe Verletzungen	24
Brüche	25
Verbrennung – Unterkühlung – Erfrierung	26
Lebensbedrohliche Zustände	27
Kleine Verletzungen	28
Krankheitssymptome	29
Reiseapotheke	30
Dreieckstuchverbände	31

Nahrung

Wasser	33
Lebensmittel	34
Aufbewahrung Lebensmittel	35
Kocher – Geschirr	36
Haltbarkeit Lebensmittel	37
Zubereitung	38
Grundrezepte	39
Rezepte	40

Auf dem Weg

Kompaß – Höhenmesser	43
Kartenzeichen	44
Karte und Kompaß	45
Höhenlinien – Marschzahlen	46

Orientierung ohne Kompaß	47
Gewässer überwinden	48
Floßbau	49
Breite messen	50
Höhe messen	51
Entfernung messen	52
Umwelt	53
Knoten	54
Bünde	56
Spleiß	58
Anglerschlaufe	59
Wind	60
Wolken	61
Wettervorhersage	62
Wettergefahren	63
Unfall	64

Besonderes Gelände und Landschaften

Alpine Gefahren	67
Klettern	68
Klettersteig	69
Gewässer, Baden	71
Meer, Strand – Gefahren	72
Wüste	73

Kommunikation

Morsezeichen, Buchstabiertafel	75
Semaphor-Alphabet	76
Hand-/Flugzeugsignale	77
Taubstummen-/Blindenalphabet	78
Käutzchenschrei, Flaggenalphabet, Taucherzeichen	79
Wegzeichen	80
Verständigung untereinander, Notsignale	82

Biwak

Schlafsack	85
Winterbiwak	86
Isolierunterlagen	87

Inhalt

Unterschlupf	88
Zeltformen	89
Zeltaufbau	90
Kohte	91
Unterschlupf-Zelte, Wander-/Bergsteigerzelt	92
Bundeswehr-Zeltbahnen	93
Hochfeuerstelle	94
„Donnerbalken“	95
Lagermöbel	96
Lagerfeuer	97
Feuer ohne Streichholz	99

Erleben

Nadelbäume	101
Laubbäume	102
Wiesenblumen	103
Nahrungspflanzen	104
Pilze	105
Giftpflanzen	106
Vögel	107
Schmetterlinge	108
Insekten	109
Tierspuren	110
Vogelspuren	111
Sternbilder	112
Minerale	115
Register	117