

## Inhoudsopgave

• Survival of the fittest.	1
• Overleven? Gebruik lichaam en geest!	2
• De schuilplaats	3
• Vuur	4
• Voedsel	12
• koken	20
• Het touw en de knoop	23
• EHBO bij survival	23
• Het weer voorspelen	29
• Navigatie	30
• Eiland	33

- **Survival of the fittest.**

Gebruik deze tips alleen als het echt nodig is. Ga nooit zonder leiding onderstaande tips uitproberen!

Plotseling sta je in de situatie van onbekend terrein, geen voedsel, drinken en onderdak...Geleidelijk aan ontstaat er paniek. Wat doe je als het donker wordt, als je geen eten vindt, of als een wild dier recht tegenover je staat? Je bent terechtgekomen in een overlevingssituatie.

De kunst: overleven.

De wet: "eten of gegeten worden"

Hierbij een aantal bruikbare tips die erg nuttig kunnen zijn in benarde survivalsituaties. Vanzelfsprekend is het natuurlijk dat elke situatie anders is en er zal veel gevraagd worden van inventiviteit/creativiteit. Hopelijk blijf je de overlevingsstress de baas.

## •Overleven? Gebruik lichaam en geest!

Om in de rimboe te overleven, heb je meer nodig dan alleen maar een fit lichaam. Je geestelijke toestand is minstens zo belangrijk. In onbekende situaties raken mensen in paniek en nemen ze (bijna) altijd de verkeerde beslissingen. Wij zetten even op een rijtje welke eigenschappen je nodig hebt, om heel uit een survivalsituatie te komen.

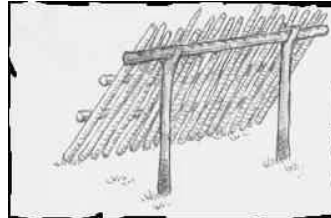
Eén van die eigenschappen is vastberadenheid. Dit kan je niet leren. Het is een mengeling van achtergrond en opvoeding. Het hangt volledig van jezelf af of je, geconfronteerd met ernstige problemen, je er volledig op stort of gewoon opgeeft... . Naast vastberadenheid heb je een grote portie zelfdiscipline nodig. Eet niet al je voedsel in één keer op, zoek voor het donker een slaappleats en weet wat je te wachten staat als je de bergen in trekt op zoek naar voedsel... .

Onafhankelijkheid is een andere karaktertrek die onmisbaar is in een overlevingssituatie. Wij leven in een zachte, gemakkelijke wereld...Warmte en comfort zijn verkrijgbaar door een druk op een knop. Maar wat als je wegekruipt uit een pas neergestort vliegtuigje en gedwongen bent te overleven in een crisissituatie? Mensen die niet zo afhankelijk zijn van luxe en comfort, zullen beter (en langer!) overleven zonder een warm bed, een slof sigaretten of een videorecorder! Oefening baart kunst, ook in de wilde natuur...Laat je niet doen door dat woeste stukje wild! Leer de geluiden van de

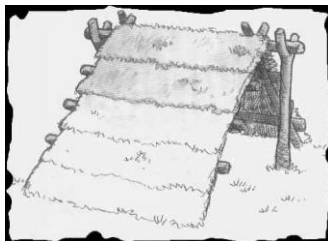
nacht kennen en wordt een handige klusjesman. Bekendheid met het buitenleven komt niet vanzelf, maar na een tijdje noodgedwongen overleven, heb je het verbazingwekkend snel onder de knie! Blijf vertrouwen op jezelf en in de natuur. Er zijn al veel meer mensen gestorven aan een verkeerde paniekerige beslissing, dan aan honger, koude of wilde dieren.

### •De schuilplaats

Een schuilplaats moet voldoende beschermen tegen kou, wind, sneeuw, vocht en zon. Het beste maak je je schuilplaats niet



op een heuveltop die blootgesteld is aan wind en kou. Ook niet in een greppel of een kuil, dat kan bij neerslag een natte boel worden. Ook niet op paden die naar water leiden, deze worden vaak gebruikt door dieren en ook niet onder een boom met dode takken, deze kunnen bij een windvlaag op je vallen. Het soort schuilplaats is afhankelijk van de omgeving en het materiaal dat je kunt vinden.



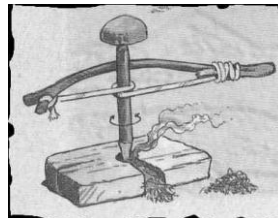
Grotten kunnen uitstekende schuilplaatsen zijn. Wil je een vuur maken in een grot, doe dit dan achterin, want bij de ingang slaat de rook naar binnen.

## •Vuur

Probeer altijd een vuur te maken op je survivalplek. Vuur heeft 3 functies. Het zorgt dat je warm blijft, je kunt er eten op koken en het houdt wilde dieren op een afstand. Om vuur te maken heb je 3 dingen nodig, lucht, hitte en brandstof. De brandstof kan uit van alles bestaan, als het maar snel vlam vat en zolang het maar droog is en flinter dun. Brandhout brand het beste als het droog is en dood. Takken of gevallen bomen branden het best. Je begint met een tondel, dit is zeer brandbaar materiaal. (Berkeschors, houtschilvers, verbrand linnen....)

Vuur maken zonder lucifers of aansteker:

1. Met vuursteen en staal. Houd de vuursteen met staal boven de tondel en strijk benedenwaarts over de vuursteen. De vuurslag moet op de tondel overspringen en worden aangeblazen tot een vlam.
2. Vergrootglas; richt de zonnestralen op de tondel en deze zal vuur vatten.
3. Met een vlamboog. (zie plaatje)



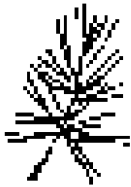
Elke houtsoort heeft zijn eigen brand-eigenschappen. Hieronder staan de meest voorkomende boomsoorten in Nederland.



**Berk:** De schors en twijgen vormen goed aanmaakmateriaal. Berkenhout brandt snel en helder. Ideaal voor een

snelvuur.

**Beuk:** Geeft een goede, grote en regelmatige vlam. Zowel levend als dood goed brandbaar. Altijd goed.



**Den:** Twijgen en dennenkegels vormen goed aanmaakmateriaal. Het dennenhout brandt vlug weg. De as van de dennenkegels is ideaal voor het bakken van brood en om aardappels in te poffen.

**Eik:**

Deze harde houtsoort geeft een bestendig vuur en vormt prima as.



**Es:**

Ook in vochtige toestand brandt dit hout goed en ruikt lekker.

**Esdoorn:**

Brandt goed, maar snel. Niet geschikt voor het aanmaken van een vuur. Verspreidt een scherpe geur.



**Hulst:** Voldoet goed.



**Iep:** Brandt alleen in goed droge toestand.  
Slecht aanmaakmateriaal.

**Kastanje:** Mits dood en kurkdroog levert het goede hitte.  
Anders is het ongeschikt.



**Lariks:** Gevaarlijk vanwege de vonkvorming. Liever niet gebruiken.

**Linde:** Moet goed droog zijn en is het best te gebruiken met andere houtsoorten samen.



**Meidoorn:** Levert goed aanmaakmateriaal en bakt het zoetste brood.

**Populier:** Brandt alleen als het gortdroog is en stinkt gemeen.



## Typen grondvuren

### Pyramide vuur

De basis voor elk vuur. Je bouwt de pyramide door van binnen naar buiten hout tegen elkaar te zetten, dat dikker wordt naar gelang je verder van de kern afkomt. Laat aan de windkant de zogenaamde stookgang open, waardoor het vuur kan worden aangestoken.



### Commando-vuur

In een steile wand wordt vlak onder de rand een gat gegraven, waarin het vuur wordt gestookt. Loodrecht

hierop maak je een gat, waardoor de vlammen omhoog komen en waarop je een pan kunt zetten. Het vuur kan alleen in redelijk stevige grond worden gegraven. Let op dat de schuingegraven ingang naar de wind staat. De vlammen komen dan omhoog. Je stookt het vuur door hout toe te voegen door de horizontale of schuine ingang.

### Dakotavuur

Dit vuur is een variant op het commandovuur. Je graaft als het ware een tunnel in de

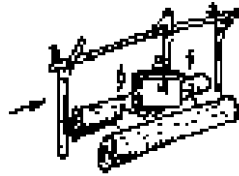


grond, waarin het vuur wordt gestookt. Ook dit vuur kan alleen in stevige grond worden aangelegd. Bij dit vuur ontstaat weinig warmteverlies.



## Houthakkersvuur

Het houthakkersvuur is een simpel kookvuur. Je legt twee moeilijk brandbare stammen of rijen stenen naast elkaar, waartussen zo een geul ontstaat. Aan de windkant is die geul het breedst en loopt dan langzaam naar elkaar toe. Daarboven wordt met enkele V-stokken een constructie gemaakt waar je een pan aan kunt ophangen.



## Jagersvuur

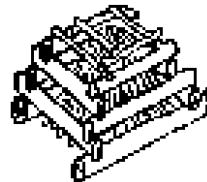
Het jagersvuur is eigenlijk het basisprincipe van het hiervoor beschreven houthakkersvuur. Hier worden de pannen echter onmiddellijk op de twee moeilijk brandbare stammen geplaatst. Je kunt eventueel kookstaven of een kookplaat gebruiken om de pannen op te zetten.

## Kraanvuur

Het kraanvuur ontstaat door met een lange tak een pan boven een teepeh (=pyramide) -vuur te hangen.

## Pagodevuur

Het pagodevuur wordt veel toegepast wanneer een groot vuur moet worden



gemaakt, bijvoorbeeld een kampvuur. Rond een teepeh-  
vuur worden stammen van dik naar dun opgestapeld.



### **Reflectorvuur**

De reflector wordt gemaakt van  
stevige, moeilijke brandbare  
stammen. De vlammen behoren door  
de wind tegen de reflector te worden geblazen. Je kunt  
aluminiumfolie tegen de reflector doen, waardoor het  
reflecterend effect nog wordt vergroot. Je kunt dit vuur  
maken als er iets geroosterd moet worden, maar ook als  
het erg koud is, want dan maak je zo'n vuur voor de  
opening van de tent.

### **Stervuur**

Dit is een vuur dat lang kan  
doorbranden zonder dat je het bos  
in hoeft om nieuw hout te halen. Je schuift namelijk  
gewoon de dikke balken (bijvoorbeeld eik en beuk), die  
met hun uiteinden in het vuur zijn gelegd, iets meer  
naar het midden.



### **Kriskrasvuur**

Ook dit vuur begin je met een teepeh. Daaromheen  
bouw je weer een pagode, die je helemaal opvult met  
dunner hout. Als het vuur brandt moet je zorgen dat je  
doorgebrande houtjes en balkjes op tijd vervangt. Dan

kan het vuur heel lang in de originele vorm blijven branden en zal het niet instorten. Je houdt van dit vuur een enorme berg as over. Een kriskrasvuur is minder geschikt voor een kampvuur, omdat je constant bezig bent met stoken, wat er hinderlijk kan zijn bij een kampvuur programma.

### **Kuilvuur**

Dit bijzonder voor koken geschikt vuur, straalt de warmte naar boven uit. Men graaft een rond gat en plaatst de stammetjes dicht naast elkaar tegen de wind. Op de bodem van de kuil ontsteekt men een fel vuur. Het vuur brandt de stammetjes langzaam op.

**Let Op:** Voordat je een vuur gaat maken pas je natuurlijk goed op dat er op de ondergrond geen brandbare materialen meer liggen, die een bosbrandje kunnen veroorzaken.

### **Water**

Water is van essentieel belang. Alle leven is ervan afhankelijk en alle levende wezens bevatten het. De gemiddelde persoon kan drie weken in leven blijven zonder voedsel, maar slechts drie dagen zonder water. Het menselijk lichaam bestaat voor 75% uit water. Per dag verliest een gemiddelde persoon 2 à 3 liter water. Zelfs iemand die gewoon in de schaduw ligt, verliest minimum 1 liter per dag. De watervoorraad in ons lichaam moet aangevuld worden, anders zullen de

meeste van onze belangrijkste lichaamsfuncties het begeven. Als er geen water in de buurt is, is het van levensbelang dat je genoeg lichaamsvocht vast houdt, tot je een waterbron kan vinden.

Wij geven je alvast enkele tips:

Rust zoveel mogelijk, vermijd zware inspanningen

Hou je lichaam koel, lig niet in de zon

Eet niet, of toch zo weinig mogelijk. Als er geen water beschikbaar is, wordt er voor de spijsvertering vloeistof onttrokken aan de vitale organen.

Probeer zo weinig mogelijk te praten en adem door je neus, niet door je mond.

Natuurlijk kan je niet overleven op deze manier. Je zal uiteindelijk je vochtgehalte terug op pijl moeten brengen. Wij geven alvast enkele tips hoe je in een vreemde omgeving water kan "zoeken".

De eerste plaats waar je moet zoeken is de vallei, de plaats waar het water naartoe stroomt. Als er echter geen beek of meertje is, kijk dan waar er groene vegetatie voorkomt en probeer daar te graven. Zoek in de bergen naar spleten waar water wordt vastgehouden. Let op bij iedere poel waar er geen vegetatie of juist botten van dieren aanwezig zijn. Dat duidt er waarschijnlijk op dat het water sterk vervuild is door chemicaliën in de grond.

Water uit een poel kan je sowieso het beste eerst koken. In woestijnen vind je vooral zoutwater. Zout water moet altijd eerst worden gedistilleerd. Je kunt dit doen door het te koken en de damp op te vangen. Ook kun je het laten verdampen in de zon. Zouten onttrekken juist vocht uit je lichaam en dus

een krijg je alleen meer dorst en uitdrogingsverschijnselen.

Grazende dieren bevinden zich meestal dicht bij water, omdat zij bij zonsopgang en zonsondergang moeten drinken. Sporen van dieren leiden dus vaak naar water. Ook vogels kunnen verraden dat er water in de buurt is. Als vinken en duiven laag, en in een rechte lijn vliegen zijn ze onder weg naar water. Bijen en mieren zijn ook sterk afhankelijk van water. Een kolonie mieren die tegen een boom klautert, is op weg naar een klein waterreservoir.

## •Voedsel

Een man heeft gemiddeld 3000 calorieën per dag nodig een vrouw 2000. De noodzakelijke bestanddelen die je nodig hebt zijn proteïnen, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen. Manieren om deze voedingsstoffen in je lichaam te krijgen zijn het eten van planten en vlees.

## Planten

Er zijn maar weinig plaatsen in de wereld waar een persoon ver verwijderd is van vegetatie die kan worden gegeten. Alleen al in Europa zijn er 10.000 eetbare planten. Het enige wat een survivor nodig heeft om te overleven op deze vegetatie, is de kennis van wat wat is en waar de eetbare planten te vinden zijn. Verschillende planten zijn zeer voedzaam en bevatten de nodige mineralen, vitaminen en koolhydraten.

Enkele voorbeelden van eetbare planten zijn:



Paardenbloem    Zuring

Brandnetel

Madeliefje

Natuurlijk zijn planten voor ons niet echt standaard voedsel, probeer daarom steeds kleine hoeveelheden van een nieuwe plant te eten, en bouw elke dag verder. Zo geef je je maag de kans om aan het ongewone goedje te wennen. Ga er nooit van uit dat een plant voor de mens eetbaar is, omdat zoogdieren of vogels ze eten. Apen zijn wel een aanwijzing, maar ook geen garantie. Hoe kan je ontdekken of een plant al dan niet eetbaar is?

Giftest:

1. Wrijf met een klein stukje van de plant op de binnenkant van de elleboog. Is er na 4 minuten geen huidirritatie ga dan naar stap 2
2. Leg een stukje van de plant tussen de onderlip en de tanden. Doe dit ook 4 minuten. Als er dan een bittere, zeepachtige, sterk zure of brandende smaak optreedt is de plant niet eetbaar. Ga anders naar stap 3
3. Eet nu een handje vol van de plant. Als er de volgende dag geen maag krampen zijn ga dan naar stap 4
4. Eet een handvol van de plant. Treden er de volgende dag geen krampen op dan is de plant waarschijnlijk eetbaar en kun je meer van de plant gaan eten.

Er zijn twee tamelijk veel voorkomende giften in de plantenwereld, beide gemakkelijk te herkennen: "Blauwzuur" smaakt en ruikt naar bittere amandelen en perziken. Oxaalzuur komt in de natuur ook in sommige planten voor, bijvoorbeeld in wilde rabarber. Dit gif is herkenbaar aan het scherpe, droge, stekende of brandend gevoel wanneer het op de huid of op de tong komt.

- Mijd sowieso elke plant met een melkachtig sap.
- Mijd rode planten en fruit dat in vijf segmenten is verdeeld.

- Blijf ook af van grassoorten met kleine stekeltjes op stam en bladen.
- Eet geen planten met paraplu-vormige bladeren
- Eet geen wilde groenten, deze kunnen darmklachten veroorzaken
- Bij twijfel geen bollen eten
- Eet geen witte of gele bessen, ze zijn giftig
- Planten met een melkachtig sap zijn giftig
- Planten die de huid irriteren eet men niet
- Blauwe of zwarte bessen zijn eetbaar.

## **Jagen**

Als je geen geweer of ander wapen hebt zul je de prooi in een strik of val moeten vangen op deze manier zul je vooral kleine zoogdieren en vogels kunnen vangen.

Als je een geweer hebt probeer dan het volgende: beweeg zo rustig en geluidloos mogelijk en stop regelmatig om te luisteren. Jaag indien mogelijk tegen de wind in en probeer zo weinig mogelijk op te vallen (camouflage).

Sluipen.

De dieren zelf zullen schrikken als ze je zien. Maak dus voorzichtige en trage bewegingen. Let op platgelopen paden.

Sluipen is een vaardigheid, waarbij je ongezien en onhoorbaar je te besluipen object zo dicht mogelijk probeert te benaderen. Als je sluipt moet je steeds zo



veel mogelijk dekking zoeken. Pas op dat je niet hoest, praat of op takjes trapt.

Om te sluipen zijn er verschillende methoden.



#### Apengang.

Je staat rechtop, waarna je bukt en je handen op je knieën zet.

Deze methode gebruik je als je nog ver van het te besluipen object af bent.

#### Ganzengang.

Als je kleine stukjes snel wilt afleggen en de afstand tot je object is nog redelijk groot, beweeg je je gehurkt vooruit.



#### Kattengang.

Wanneer je dichterbij je object komt, ga je op handen en knieën of op

voorarmen en knieën verder. Je tast met je handen de grond voorzichtig af of er krakende takjes liggen. Die leg je stil weg. Zorg ervoor dat je hoofd het hoogste punt van je lichaam is, dus hoofd rechtop en je billen laag bij de grond.

#### Kattensluipgang.

Je ligt nu plat op

de grond een klein beetje op een zij. Nu trek je je knie



zijwaarts op en werk je zo vooruit. De handen ondersteunen je bewegingen. Ook nu weer op takjes letten.



### Robbengang.

Bij de robbengang lig je volkomen plat op de grond, terwijl je je vooruit werkt

met behulp van je onderarmen en ellebogen en op je tenen of zijkanten van je voeten. Iedere keer hef je je lichaam iets van de grond en duw je je wat vooruit, waarna je je weer laat zakken. Let op krakende takjes.

### Sporen

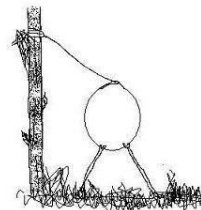
Sporen geven een idee van het dier ,soort grootte en leeftijd. Ook uitwerpselen zijn een aanwijzing voor het herkennen van de diersoort.

Eet en drinkplaatsen zijn goede plekken om s'morgens en s'avonds te gaan jagen. Op de sporen die hierheen leiden kun je vallen zetten Zet een strik bij holen en plaatsen waar voedsel te vinden isLet op in konijnenvlees ontbreken enkele voor de mens essentiële vitaminen en vetten. Met alleen konijnenvlees te eten kan men zichzelf letterlijk dood eten



### Vallen en stikken

Een strik is een draad dat op een manier geplaatst is dat het dier er zijn kop moet doorsteken en aangetrokken wordt wanneer het dier weg wil. Het materiaal moet stevig genoeg zijn om de prooi vast te houden. De grote en de hoogte van de lus is verschillend, enkele voorbeelden:



- Haas, diameter lus 10 cm hoogte van de grond 7 cm
  - Konijn, lus 10 cm en 6 cm van de grond.
- Zet de val op een wildspoor of bij een hol. Zorg ervoor dat de val goed werkt en controleer dit regelmatig. Loop niet op diersporen en nader een gevangen dier altijd voorzichtig.

### **Vissen**

De haken en loodjes in je survival pakket kunnen goud waard zijn. Gebruik indien mogelijk natuurlijk aas en een niet te grote haak. Beter te klein dan te groot. Als je een vis gevangen hebt onthoud dan de manier waarop en als je niets vangt probeer dan een andere manier. Vissen worden actiever als er veranderingen in het water optreden

### **Insecten**

Wees voorzichtig als je op zoek bent naar insecten in de buurt van onschuldige kunnen ook gevaarlijke zitten. Eet geen insecten die van uitwerpselen leven ze brengen infecties over.

Eet ook geen fel gekleurde ze zijn giftig

Eet geen larven die onder bladeren zitten deze scheiden giftige stoffen af.

Kook mieren minstens 6 minuten lang

Insecten die je uit vuil water haalt moet je koken

## •koken

Let tijdens het koken tijdens survival op de volgende punten:

1Vlees, snijd het in kleine blokjes en kook of bak het goed

2Vis kun je het beste bakken paling kan men ook koken

3Vogels kun je in zijn geheel koken jonge vogels kunnen geroosterd worden

4Wormen en insekten kan men koken of drogen

### **Spies of stok**

De meest eenvoudige manier is het roosteren van voedsel aan lange metalen spiesjes, die boven de gloeiende houtskool gehouden worden. Hiermee kunnen worstjes, spekjes, groenten of broodjes gebakken worden. Je kunt ook metalen klemmen gebruiken, waartussen je voedsel kunt houden, zoals tosti's of platte stukken vlees.

Stokbrood Brood bakken aan een stok

### **Rooster of bakplaat**

Wanneer je een grillrooster hebt, kun je dit gebruiken als barbecue. Het voedsel kan direct op et rooster geplaatst worden, maar je kunt er ook een pannetje op plaatsen.

Als rooster of bakplaat kun je ook een platte steen gebruiken. Die verhit je door hem naast of boven het vuur te plaatsen, waarop je je pannetje zet.

### **Koken in een pan op het vuur**

Door het koken op vuur worden de pannen altijd wat smerig aan de onderkant en zijkant. Om dit te voorkomen kun je de onderkant van de pan voorzien van aluminiumfolie. Dit verwijder je na het koken en kan meerdere malen gebruikt worden.

Aluminiumfolie is ook handig om vis of aardappels in te verpakken en is niet al te zwaar om mee te nemen. Een andere tip is het insmeren van de buitenkant van de pan met groene zeep.

Gebruik bij voorkeur geen aluminium pannetjes op de directe vlammen. Soms zit er wat gas in hout, dat bij vrijkomen als een snijbrander kan werken.

Je kunt de pan zo op het brandende hout zetten, of op een rooster. Je kunt het ook boven het vuur hangen, maak daarvoor een driepoot, en plaats die boven het vuur. Je kunt aan een metalen ketting met een haak een pot met een hengel hangen waar je in gaat koken.

Deze manier van koken heeft overigens niet de voorkeur: de pot kan makkelijk morsen, en de ophanging kan lastig zijn om in elkaar te zetten.

### **Oventje (s)**

Een vierde optie, niet zo geschikt op trektochten, is het gebruiken van een zeer stevige gietijzeren pan ("Dutch oven") met een goed afsluitende deksel, die je als een soort oventje kunt gebruiken, door hem midden in het vuur te plaatsen en met kolen te omringen. Dit is vooral interessant voor het maken van stoofpotjes.

Ook kun je met stenen een oventje maken in de grond. Je maakt dan twee "kamertjes" boven elkaar. In de onderste kamer stook je een vuurtje, waardoor de stenen erboven, in het bovenste kamertje warm worden. Je kunt hier ideaal brood in bakken. Zorg dat achterin het onderste kamertje een schoorsteen zit.

### **Koken in het kampvuur**

Je kunt ook koken in het kampvuur, bijvoorbeeld eten gaar maken door het in te pakken in aluminiumfolie, die je op of onder hete kolen legt.

Je kunt op die manier bijvoorbeeld gepofte aardappel en gebakken banaan met chocola maken.

### **Kleding**

Kleding beschermt je tegen koude vocht en wind. Draag kleding in verschillende lagen en houd de kleding droog.

Als je het warm hebt, kun je een laagje uit doen.

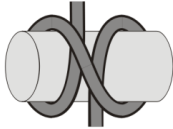
Schoenen moeten waterdicht zijn. Sportschoenen zijn dus niet handig bij survival.

Het is slim om een winddichte broek te dragen, die snel drogend is en met veel zakken om materialen mee te nemen.

Een jas dat moet natuurlijk winddicht en warm zijn .

## •Het touw en de knoop

Als echte verkenner ken je (als het goed is) deze knopen of sjorringen om alles te kunnen pionieren.



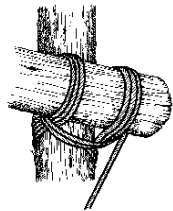
Platte knoop



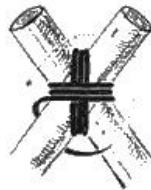
Timmessteek



Mastworp



Kruissjorring



Diagonaal sjorring

## •EHBO bij survival

Goede voeding, hygiëne en passende kleding zal het risico op ongevallen verminderen. Ziekte, infectie en vaak, insectenbeten kunnen worden voorkomen door een goed te eten. Een gezond en sterk lichaam wordt minder snel. Het is belangrijk om schoon te blijven en op zijn minst regelmatig je handen te wassen.



Als er een ongeluk is in de wildernis moet je als volgt te werk gaan:

1. Let op gevaar, zodat er niet meer slachtoffers bij komen
2. Blijf kalm en stel het slachtoffer gerust.
3. Houd de patiënt warm en laat hem liggen tot je weet welke verwonding hij heeft.
4. Probeer de verwondingen te behandelen.
5. Hou andere survivors op een afstandje.
6. Verwijder geen kleding, tenzij het absoluut noodzakelijk is.
7. Kijk of je patiënt kan worden verplaatst naar een ziekenhuis. Indien dit niet kan zoek dan een geschikte warme schuilplaats voor het slachtoffer.

Mond op mond beademing

Als de ademhaling is gestopt, beginnen mond-opmondbeademing.

Leg de patiënt op zijn / haar rug en de volgende stappen:

1Open de mond, door het hoofd iets achterover te kantelen. Knijp de neus dicht en druk je mond tegen de mond van het slachtoffer. Blaas en kijk of de borstkas wat omhoog komt.

2Controleer een luchtweg op verstopping als de borst niet omhoog komt.

3Herhaal de beademing ongeveer 12 tot 15 keer per minuut.

### Bloedingen

Probeer bloedingen te stoppen. Als je geen pleisters of verband hebt, kun je ook gaas, een schone doek, gedroogd zeewier of sphagnum mos gebruiken. Als het bloeden na het verbinden nog steeds door gaat, probeer dan met je hand het bloeden te stoppen. Soms moet je daarbij best veel kracht geven. Als het bloeden is gestopt, probeer de wond dan schoon te maken en te houden.

### Botbreuken

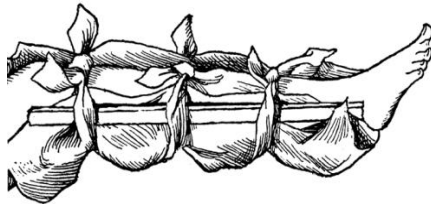
Om te kijken of een arm of been gebroken is, zijn er

Enkele tips

1. Pijn.
2. Je hebt een extra elleboog of extra knie.
3. Het slachtoffer kan geen kracht zetten zonder pijn. Als het een gewricht is kan het slachtoffer deze niet bewegen.

De behandeling is als volgt:

1. Bij twijfel, behandel de schade als een breuk.
2. Fixeer de gewrichten boven en onder de breuk.
3. Zorg ervoor de breuk te spalken.
4. Controleer de spalk regelmatig.



### Verstuikingen en kneuzingen.

Deze lijken op breuken. Alleen kan het slachtoffer gewrichten wel bewegen. Vaak krijg je een dikke bult op de zere pek.

Behandel verstuikingen en kneuzingen, door goed te koelen. De verstuiking moet worden gespalkt tot de pijn volledig is verdwenen.

### Hersenschudding

Bij hersenschudding of andere letsels aan het hoofd kan er wat waterige bloed uit de neus of oren komen.

Andere symptomen zijn hoofdpijn en braken

Houd het slachtoffer warm en geef het lichaam voldoende tijd om te rusten en herstellen.

### Uitputting door warmte

Hitte uitputting is niet ongewoon wanneer er onvoldoende water is. Het lichaam raakt uitgedroogd en zout-verarmd, wat leidt tot misselijkheid, flauwte, een zwakke, snelle pols en/of koude en klamme huid. Dit kun je behandelen met veel rust, koelte en zout eten.

### Zonnesteek

Een zonnesteek kan optreden wanneer je te lang in de brandende zon bent geweest, je raakt oververhit en je bloed wordt te warm waardoor je een rood, warm gezicht, snelle pols, hoofdpijn en/of duizeligheid krijgt. Een zonnesteek behandel je door veel te rusten in een

koele ruimte en veel te drinken. Voorkom een zonnesteek door iets op je hoofd te dragen.

### Kramp

Spiërkrampen krijg je wanneer in de spier buitensporig melkzuur ophoopt of een verlies van zout door transpiratie. Je kunt dit behandeling door te rusten, diep adem te halen en te rekken. Probeer zo snel mogelijk wat zouts te eten.

### Brandwonden

Brandwonden altijd eerst koelen. Het liefst met schoon water. Probeer, als je minstens 10 minuten gekoeld hebt, de brandwond goed schoon af te dekken.

### Blaren

Blaren zijn pijnlijk, en vaak krijg je ze door slecht passende schoenen. Als je een blaar voelt komen, kun je het beste je schoenen en sokken uit doen en een stukje plakband erover plakken. Als het absoluut noodzakelijk is, kun je een blaar door prikken met gesteriliseerde naald. Om infecties te voorkomen moet je de blaar goed dicht plakken.

### Slangenbeet

Voor slangen hoef je in Nederland niet erg bang te zijn. Van de drie soorten slangen is de adder de enige giftige slang. De gladde slang en de ringslang zijn niet giftig en

te klein om mensen aan te willen vallen. Vaak ook bijten ze zonder gif te spuiten.

1. Verwijder ringen e.d. van het gebeten lichaamsdeel
2. Ga rustig liggen, beweeg minimaal en leg het gebeten lichaamsdeel zo laag mogelijk. Bij misselijkheid gaan liggen.
3. Bel 112 voor vervoer naar het ziekenhuis. Als je je bevindt op een plek waar geen auto's kunnen komen, wandel dan zo rustig mogelijk naar de dichtsbijzijnde weg of zandweg waar wel auto's kunnen komen. Geef dit punt door aan de ambulancedienst. Kinderen kunnen het best gedragen worden.
4. Het toedienen van een antigif is alleen noodzakelijk wanneer er sprake is van duidelijke vergiftigingsverschijnselen. Een antigif heeft vaak ook nare bijwerkingen, je wordt er ziek van. Bij een adderbeet die niet behandeld wordt, vallen de gevolgen vaak mee en blijft het bij zwellingen en misselijkheid.
5. Vraag wel in ieder geval om een tetanusinjectie.
6. Gebruik voor eventuele pijnstilling alleen paracetamol (dus geen aspirine, ibuprofen e.d.)

### Bijensteken

Bijensteken zijn ongevaarlijk, tenzij je allergisch bent. Verwijder de angel en maak het goed schoon.

## •Het weer voorspelen

Het is handig als je van te voren kunt voorspellen wat voor weer het gaat worden. Je kunt dan op tijd droog hout verzamelen, of je schuilplaats al vast verbeteren. Het weer voorspellen is moeilijk, het makkelijkste is om te kijken naar de wolken.

Onderstaande weersvoorspellingen zijn niet altijd waar maar geven wel een goed beeld.

### **Soorten wolken**

Cirrusbewolking. (Wolken die hoog in de lucht voorkomen in de vorm van veren.)

- Meestal blijft het goed weer.

Als de cirrusbewolking dikker wordt.

- Het weer wordt slechter

Cumulusbewolking (Wolken die er bloemkoolachtig uitzien.)

Schaapjeswolken.

- Meestal voorspellen deze neerslag.

Wolken die in stroken naast elkaar liggen.

- Kijk maar uit, er is snel slecht weer op komst.

Cumuluswolken met onregelmatige vormen, vaak nog met niet rechte onderkant(basis).

- Kijk maar uit, er is snel regen op komst.

Kleine wolken met weinig hoogte

- Ga maar naar buiten, het wordt mooi weer.

Wolken met rechte basis en vaak mooie bloemkool.

- Wees niet bang, het wordt mooi weer, maar er kan een buitje vallen.

Wolken die aan de bovenkant heel onregelmatig zijn.

- Pas op, er komen buien. Misschien is er wel kans op onweer!

Wolken die een aambeeld hebben.

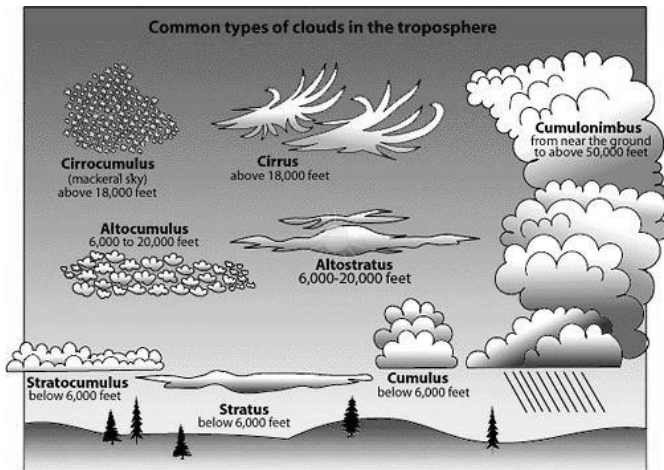
- Pas, op in dit soort wolken kan het hagelen, hard regenen, en er kan kans zijn op onweer.

Stratus. (lage wolken)

Als je stratuswolken ziet moet je altijd even kijken hoe dik de wolk is. Natuurlijk is dat niet altijd mogelijk, maar je kunt er wel iets mee voorspellen.

Dunne statusbewolking betekent meestal motregen.

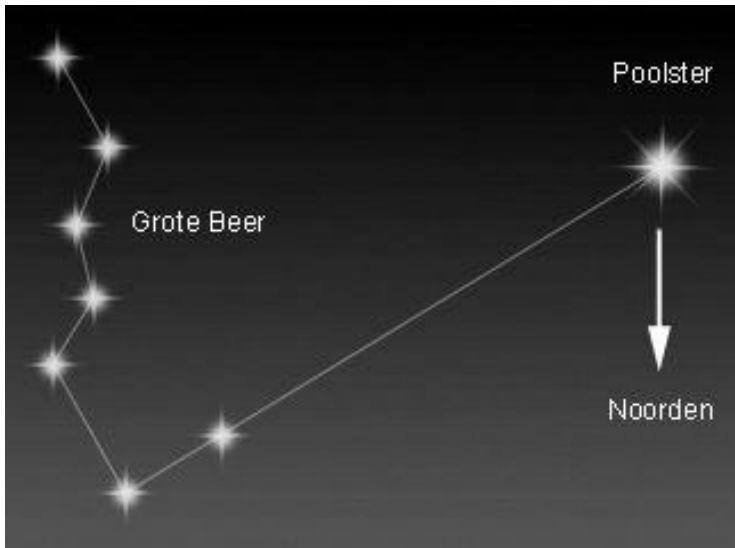
Dikke stratusbewolking meestal regen.



## • Navigatie

Wandel je op het noordelijk halfrond, dan moet je zoeken naar de Grote Beer. Heb je die gevonden, trek

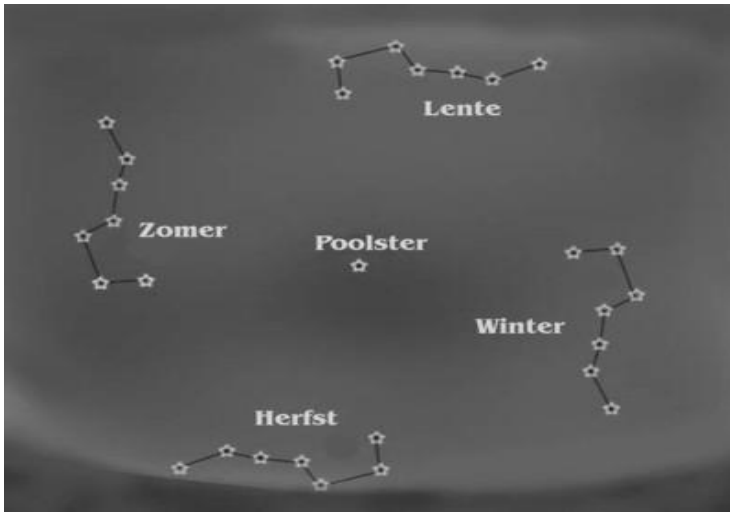
dan een denkbeeldige lijn tussen de onderste twee sterren en verleng deze ongeveer 4 tot 5 keer tot je een grote heldere ster tegenkomt: de poolster. Door vervolgens dezelfde hoek te nemen als op de afbeelding is aangegeven, weet je waar het noorden is.



Om de poolster gemakkelijk te kunnen vinden dien je ervan bewust te zijn dat de sterrenbeelden om de poolster heen draaien.

De afbeelding hierlangs geeft per seizoen de grote beer weer ten opzichte van de poolster.

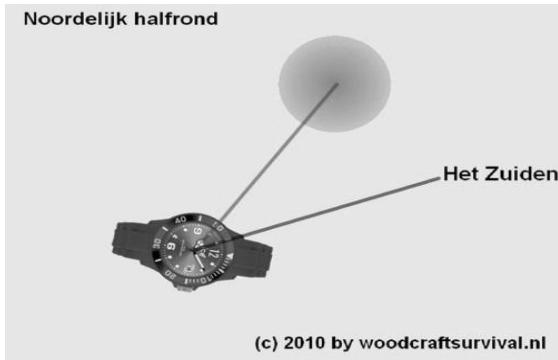




Als je je kompas bent kwijtgeraakt of je hem vergeten bent, kun je jezelf oriënteren met behulp van je analoge horloge en de zon. Als het bewolkt is maar je ziet de zon nog wel door de wolken dan kun je natuurlijk ook daarop richten. Houd er in de zomer rekening mee dat je horloge door de zomertijd een uur later aanwijst dan het in werkelijkheid is.

### Het Noordelijk halfmond

Houd je horloge horizontaal. Richt de kleine wijzer op de zon. Het Zuiden ligt op de deellijn van de kleinste hoek tussen de kleine wijzer en de twaalf.



### Afgezaagde boom

Als je weet uit welke richting de wind meestal komt kun je met behulp van een afgezaagde boom die alleen in het veld heeft gestaan het Noorden bepalen. Aan de kant waar de wind voornamelijk vandaan komt zijn de jaarringen minder ontwikkeld (dunner) dan aan de andere zijde. In Nederland komt de wind meestal uit het Zuidwesten dus aan de Zuidwestelijk kant van de boom zullen de jaarringen dan ook dunner zijn. Nu je weet wat het zuidwesten is kun je ook bepalen wat het Noorden en Zuiden is. De pijl op de tekening geeft het Noorden aan.

### •Eiland

Eilanden vormen een speciale uitdaging voor wie probeert te overleven, vooral kleinere eilanden waar hulpbronnen schaars zijn. Het besef achter gelaten te worden op een eiland, versterkt het gevoel van eenzaamheid en isolatie. De problemen op een eiland

zijn daarom vaak niet alleen lichamelijk, maar zeker ook geestelijk. Om te overleven op een eiland is het nodig het eiland grondig te doorzoeken en een dagelijkse routine op te bouwen.

Een van de eerste dingen die je moet doen, is naar het hoogste punt van het eiland klimmen en een schets maken van het landschap. Onderzoek elke kreek, spleet, baai en ieder stukje stand van de kustlijn. Ga dan op verkenning in het binnenland, tot je helemaal met het eiland vertrouwd bent.

Als je geluk hebt, is het eiland in het verleden bewoond geweest. Overblijfselen van gebouwen kunnen dan eventueel als slaappleaats dienen. Een dak boven je hoofd, maar zelfs al een gat in de grond, kan het leven aangenamer maken. Het enige drinkwater op een eiland zal zich beperken tot het regenwater dat je opvangt, of zout water wat je distilleert.

Voedsel zal zijn wat zich aan de rotsen heeft vastgehecht, vogels, planten en alles wat je uit de zee kan halen.

Tropische eilanden hebben een groot voordeel: je vindt er bijna overal kokospalm. De kokospalm kan het volgende verschaffen:

- Bladeren voor onderdak
- touw
- groeipunten die als kool smaken
- melk en vruchtvlees
- de dop (beker, mok)

Omdat kokosnoten vaak het eerste herkenbare voedsel is, is het in eerste instantie al belangrijk dat je de noot open krijgt. Je kan gebruik maken van een handbijl of een scherpgemaakte stok. Haal de melk eruit door een van de donkere ogen van de noot door te prikken. Je kan het vruchtvlees van de kokosnoot opeten, maar niet met te grote hoeveelheden, want het verteert slecht. De kokosnoot voorziet de je ook nog van olie, om te bakken of te braden!