



# LEBEN IN DER WILDNIS



## 1. Christliche Leiterschaft:

- Wiederhole den Psalm 19.
- Schreibe einen Aufsatz über christliche Leiterschaft, gib die verwendeten Quellen an.

## 2. Wandern mit Rucksack:

- Belade deinen Rucksack mit entsprechender Kleidung, Nahrung und der Ausrüstung, die du für mindestens 3 Tage in einem wenig kultivierten Gebiet brauchst.
- Wandere mit dem Rucksack mindestens 8 Kilometer pro Tag.

## 3. Zelten:

- Wähle dir einen geeigneten Zeltplatz aus, und errichte ein Zelt.
- Baue dir ein sicheres Lagerfeuer und zelte für 3 Tage oder mehr.
- Zeige die richtige und sichere Verwendung von Axt, Messer und Säge.

## 4. Erlerne die Grundtechniken im Umgang mit Karte und Kompass.

## 5. Finde und erkenne 20 nützliche Wildpflanzen:

- mindestens 10 sollten davon essbar sein,
- 10 für medizinische Zwecke.

## 6. Survival:

- Sei im Besitz einer Survivalausrüstung, mit 15 Bestandteilen für das Wandern, und kenne die Verwendung der einzelnen Teile.
- Was ist zu tun, wenn du dich verirrt hast oder gestrandet bist?
- Erkläre 10 Methoden der Wasserfindung.
- Konstruiere ein Sonnendestillationsgerät.

## 7. Gesundheit und Sicherheit:

- Nenne Sicherheitsregeln für das Leben in der Wildnis.
- Beachte die Sicherheitsregeln bei einer Fahrt in der Natur.
- Zeige 2 Methoden, um Wasser zu reinigen.
- Erläutere den Wert des täglichen Sports.
- Erkläre die Bedeutung eines angemessenen Schlafes.



- f) Erkläre die Grundlagen für einen ausgewogenen Speiseplan beim Zelten.
- g) Baue einen Müllbehälter und eine Latrine in einem Lager.

### 8. Signalisieren und Rettung:

- a) Sei im Besitz des Leistungsabzeichens Erste Hilfe.
- b) Erkläre Unterkühlung: die Ursachen, Vorsorge dagegen und die Behandlung.
- c) Nimm an einer Such- und Rettungsaktion teil, hilf bei der Pflege des Patienten, baue eine Trage und folge den Anweisungen des Leiters.
- d) Zeige die Fähigkeit, Signalspiegel, Pfeife, Signalfeuer zu verwenden.
- e) Kenne 10 internationale Notsignale.

### 9. Tiere:

- a) Erstelle eine Liste von Tieren, an die du dich angepörscht hast und deren Fährten du gesehen hast.
- b) Zeige die Prinzipien des Anschleichens und des Signalgebens.
- c) Erkläre, wie Tiere und ihre Gewohnheiten beim Survival helfen können.

### 10. Hilf dabei:

- a) eine einfache Hütte zu bauen,
- b) ein Waldläuferbett zu bauen,
- c) binde 4 Fallen oder Schlingen,
- d) schnitze einen Löffel oder ähnliche Utensilien.

### 11. Klettern:

- a) Fertige die folgenden Knoten an:
  - 1) Palstek (Rettungsschlinge)
  - 2) Laufende Schlinge
  - 3) Fischerknoten
  - 4) Achterknoten
  - 5) Prusikknoten
  - 6) Weberknoten
  - 7) doppelte Rettungsschlinge

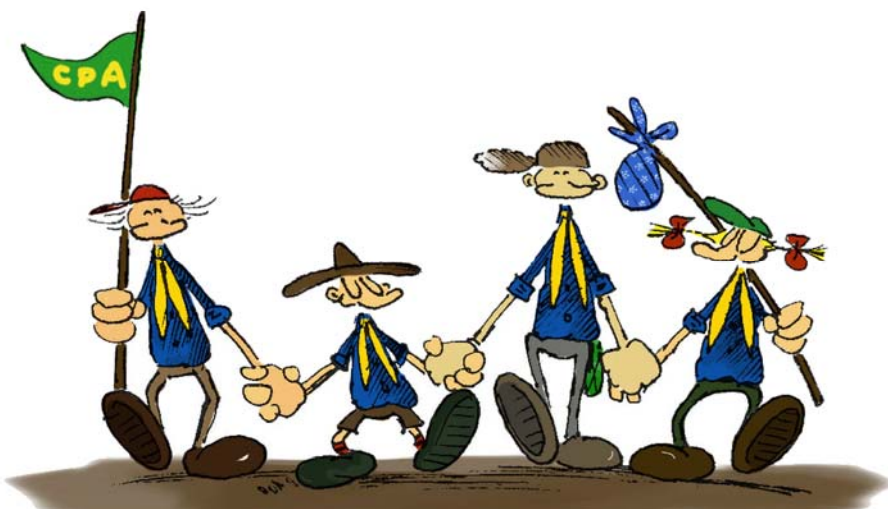


b) Kletterpraxis:

- 1) Klettere mit Sicherheitsleine auf einen 5 Meter hohen Felsen und seile dich wieder ab.
- 2) Ziehe dich an einem Seil an einer senkrechten Wand 3 Meter nach oben.
- 3) Hilf mit, einen Patienten mit einem Seilsystem über eine Klippe zu ziehen.

**ODER alternativ:**

1. Zeige an mindestens zwei Wochenenden in der Wildnis, dass du alle für dieses Abzeichen benötigten Kenntnisse auch praktisch beherrschst.
2. Nenne fünf Dinge, die du tun würdest, wenn du dich in der Wildnis verirrst.  
Kenne drei Methoden zur Bestimmung der Himmelsrichtungen ohne Kompass.
3. Demonstrieren drei Möglichkeiten, um Trinkwasser zu reinigen.
4. Kenne drei Möglichkeiten, um Trinkwasser zu sammeln und demonstriere zwei dieser Methoden.
5. Demonstriere zwei Verfahren zur Bestimmung der Höhe eines Baumes und der Breite eines Flusses.
6. Identifiziere die Spuren vier wild lebender Tiere oder Vögel.
7. Folge mit Hilfe eines Kompasses einem Kurs über mehr als 100 m in drei verschiedenen Geländen mit weniger als 5% Fehlern.
8. Bestimme zehn verschiedene Wildpfalzen, die du in der freien Natur gefunden hast. Bereite sie zu und iss sie.
9. Stelle eine eigenes Survival-Kit mit 15 Gegenständen zusammen und zeige, wie du jedes verwenden würdest.
10. Erläutere die Notwendigkeit von ausreichend Schlaf, richtiger Ernährung, Körperpflege und ausreichend Bewegung in der Wildnis.



**11. Lege das Erste-Hilfe-Abzeichen ab. Du solltest Vorbeugungsmaßnahmen, Symptome und Notfallbehandlung für die folgenden Fälle kennen:**

- a) Unterkühlung
- b) Tierbisse oder Stiche
- c) Hitze und Sonnenstich
- d) Hitzeerschöpfung
- e) Vergiftung
- f) Offene Wundinfektion
- g) Höhenkrankheit
- h) Austrocknung

**12. Demonstriere zwei Möglichkeiten, um nach Hilfe zu signalisieren.**

**13. Demonstriere die Grundsätze des Anpirschens und Versteckens.**

**14. Erkläre die Vorbereitung für und Schutzmöglichkeiten in folgenden Gebieten:**

- a) Schneefläche
- b) Felsiges Gebiet
- c) Sümpfe und Moore
- d) Wald und Tundra

**15. Bereite für ein Wochenende ein ausgewogenes Menü für zwei Personen zu. Bereite diese Mahlzeiten über offenem Feuer oder einem Campingkocher zu.**

**16. Kenne die Verhaltensregeln in der Wildnis, die zur Erhaltung der Natur beitragen.**

**17. Demonstriere, dass du folgenden Knoten binden kannst und kenne deren Anwendungsmöglichkeiten:**

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| a) Palstek (Rettungsschlinge)    | f) Prusikschlinge       |
| b) Laufende Schling              | g) Prusik-Spannerknoten |
| c) Webeleinstek (Achterschlinge) | h) Zwei halbe Schläge   |
| d) Doppelter Fischerknoten       | i) Weberknoten          |
| e) Achterknoten                  |                         |

