

Overleven is.....



Overlevingsvaardigheden

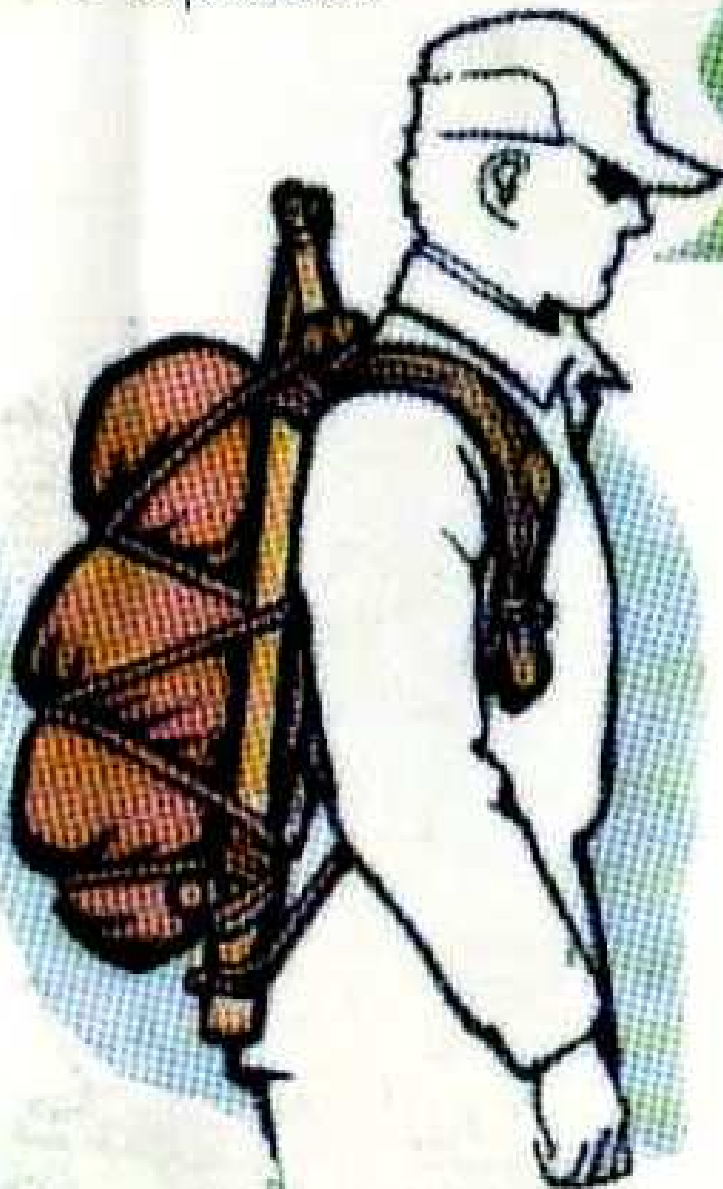
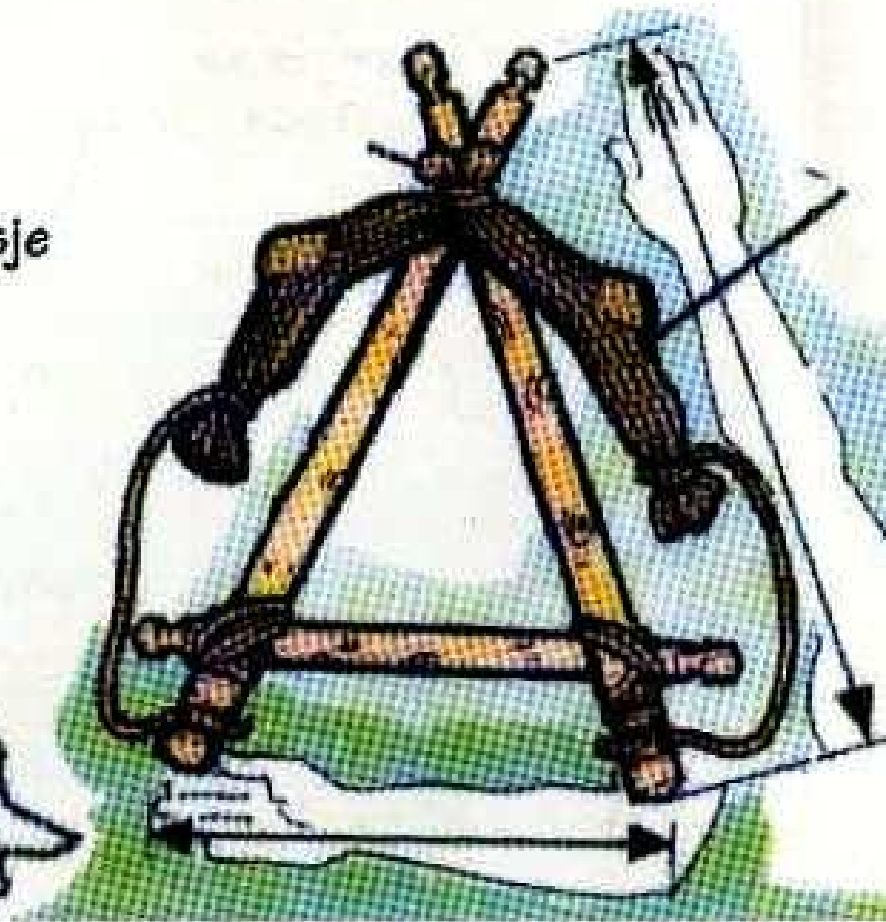
- de wil om te overleven
- kennis is ZELFVERTROUWEN
- praktische
- gezond verstand
- vindingrijkheid
- overlevingsuitrusting

nooit opgeven!

Uitrusting

Inhoud overlevingsdoosje

- Lucifers
- Kaars
- Naald
- Draad
- Koperdraad



- Visuïtrusting
- Scalpel
- Scheermesje
- Kompasje
- Touw
- Zaag (flex)

Altijd op de man

Water

lichaam min. 3 ltr water per dag.

Zuiver alle water voor het te drinken

Zuiveringstabletten

Waterzuiveringspompje

Geïmproviseerd filter

Altijd koken

mos

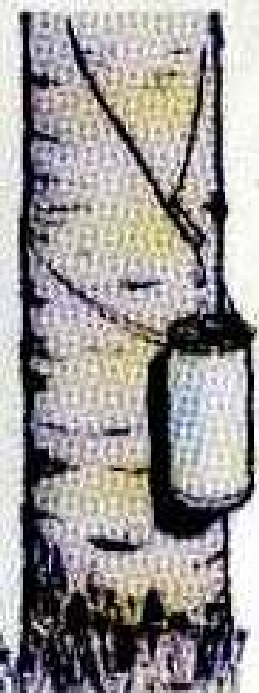
gras

zand

kiezel

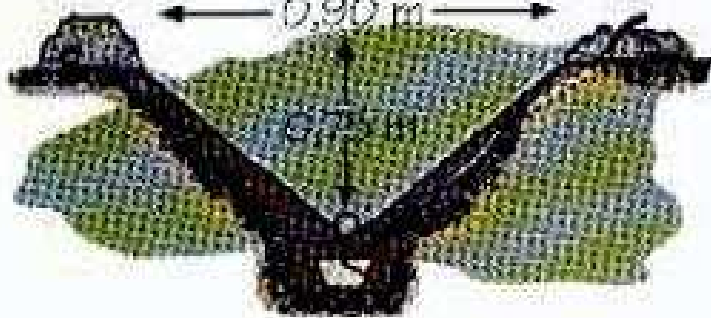
houtskool

lap stof

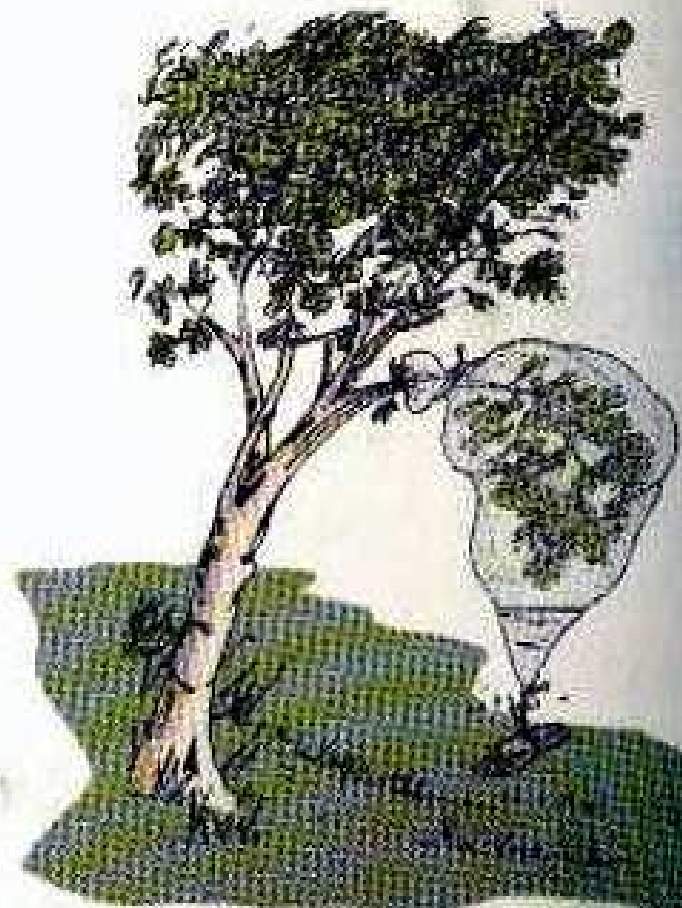


condensatiekuil

0,90 m



condensatiezak



betrouwbaar water: leidingwater

pompwater/dauw/opgevangen regen

onbetrouwbaar=drinkbaar te maken:

putten/kanalen/beken/grondwater/plas

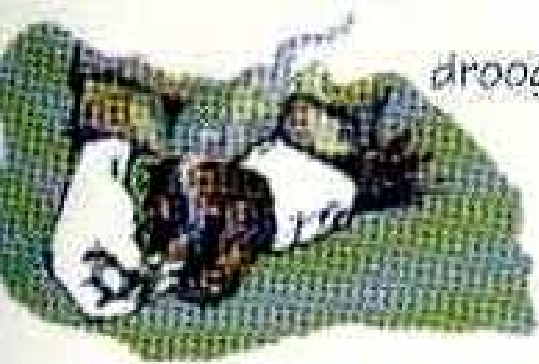
boel/meer

onbetrouwbaar=onbruikbaar:

stroomwater/fabriekslozingen

water uit heidevennen

Yuur



droog gras

vuur opbouwen
gras echors twijgjes



takken

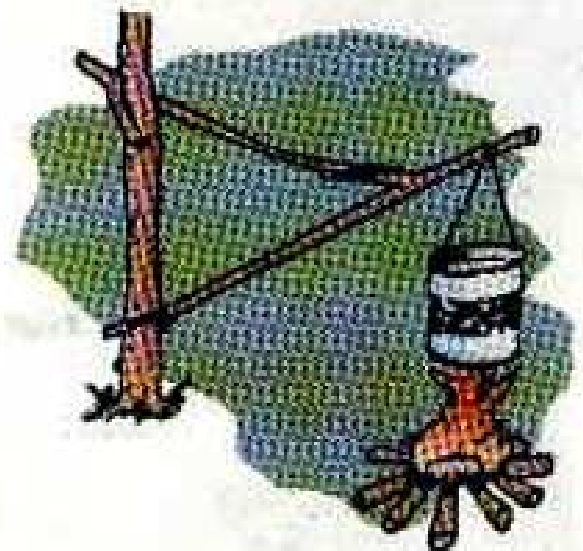
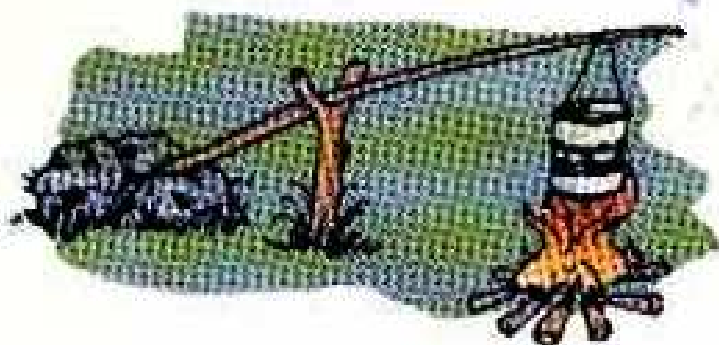
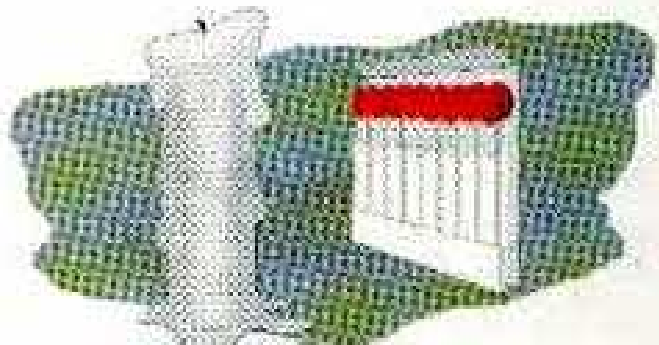
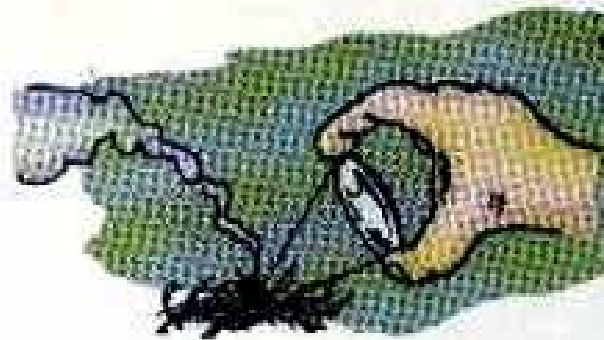


takjes

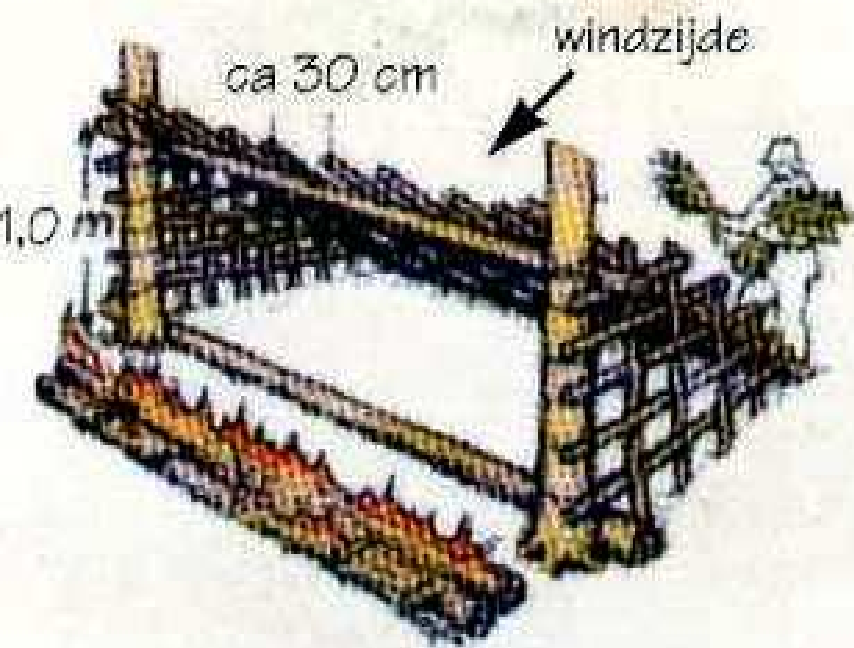


stookplaats

stokken



Onderkomens



S Samenvallen

L Laag

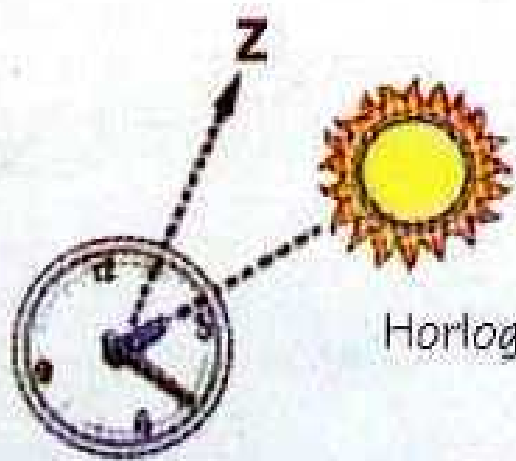
O Onopvallend

K Klein

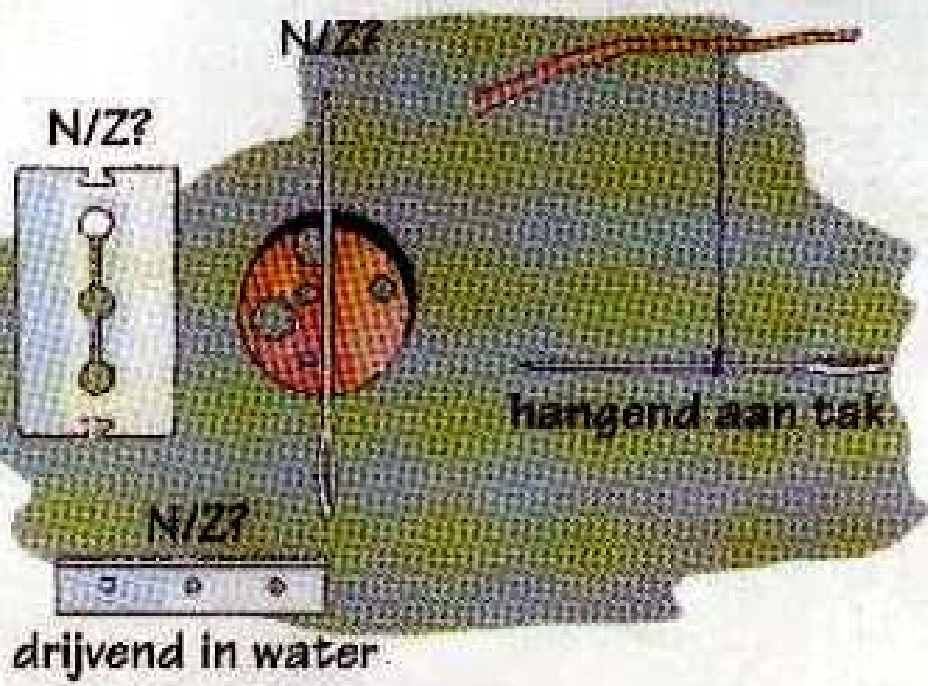
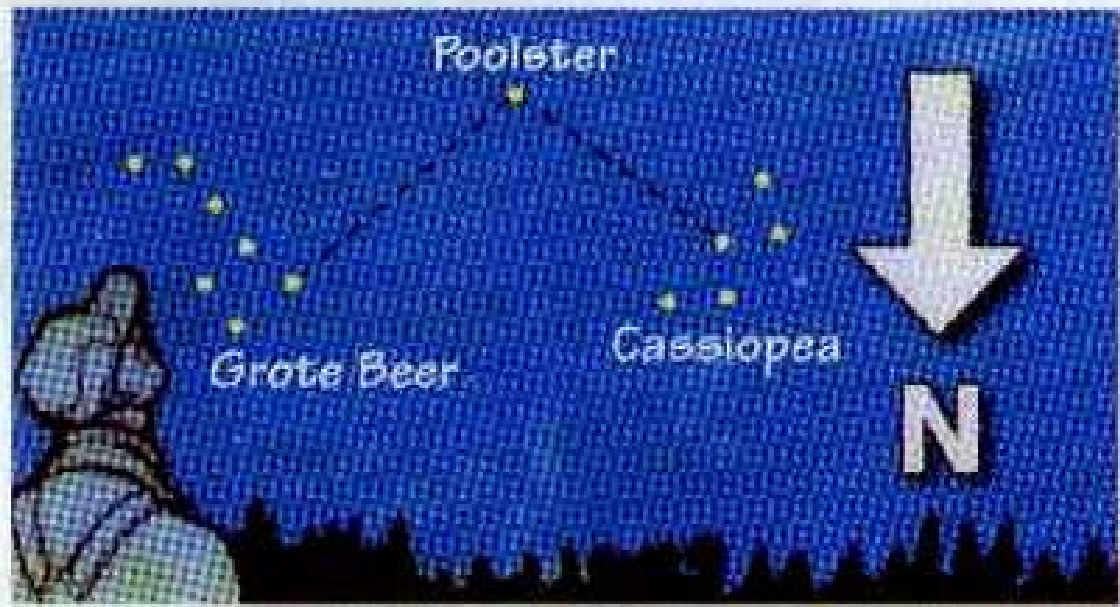
Aanpassen aan omgeving

Soort onderkomen aanpassen aan tactische situatie

Oriënteren

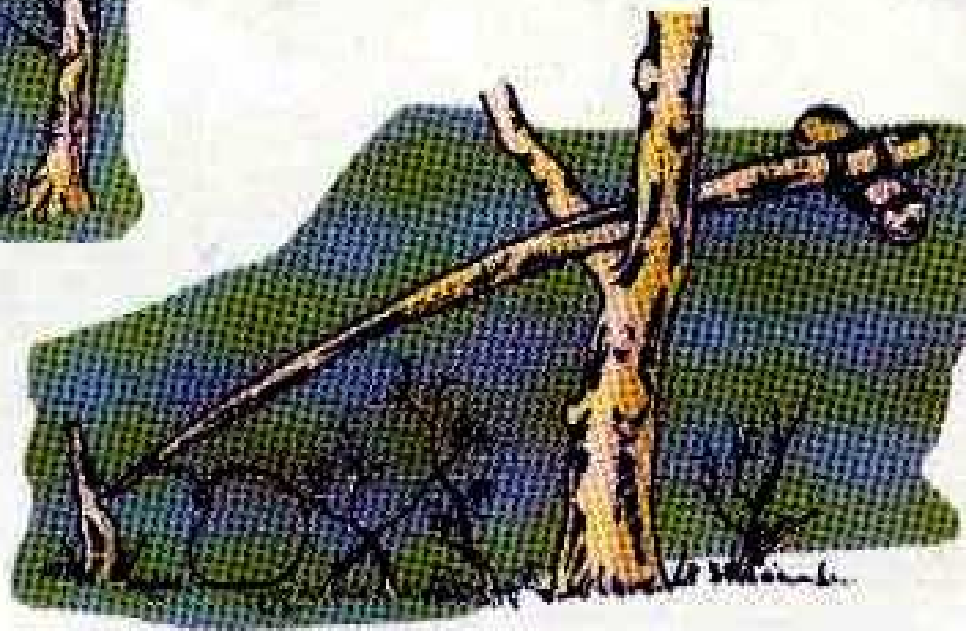
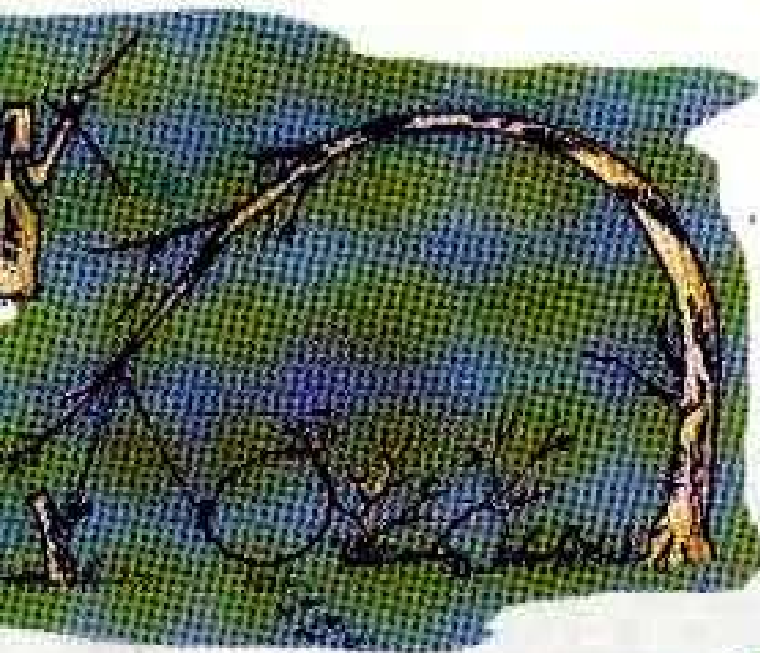


Horloge-zon methode

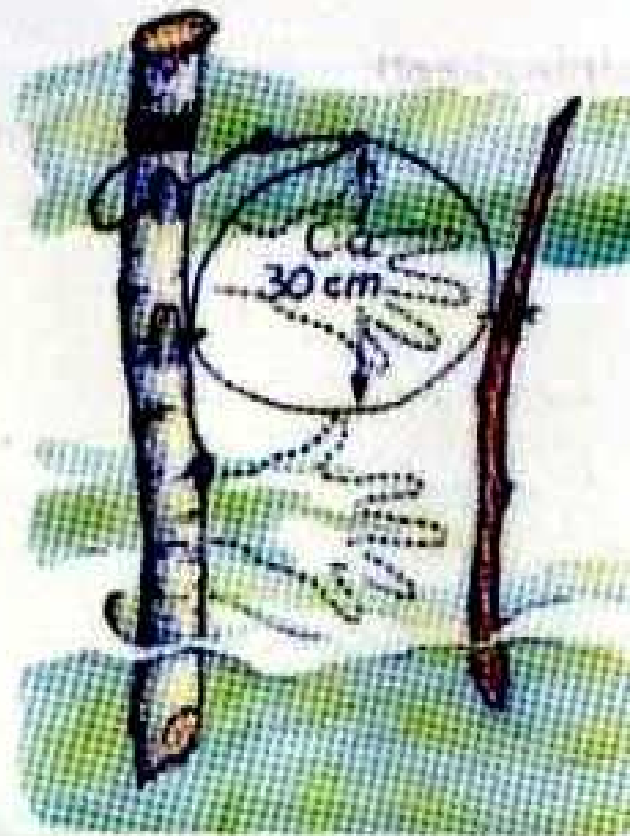


Geïmproviseerd kompas met scheermes of naald
 Welke zijde naar het noorden wijst is niet voorspelbaar. Dit dient m.b.v. evt. natuurlijk hulpmiddelen bepaald te worden en daarna gemarkeerd.

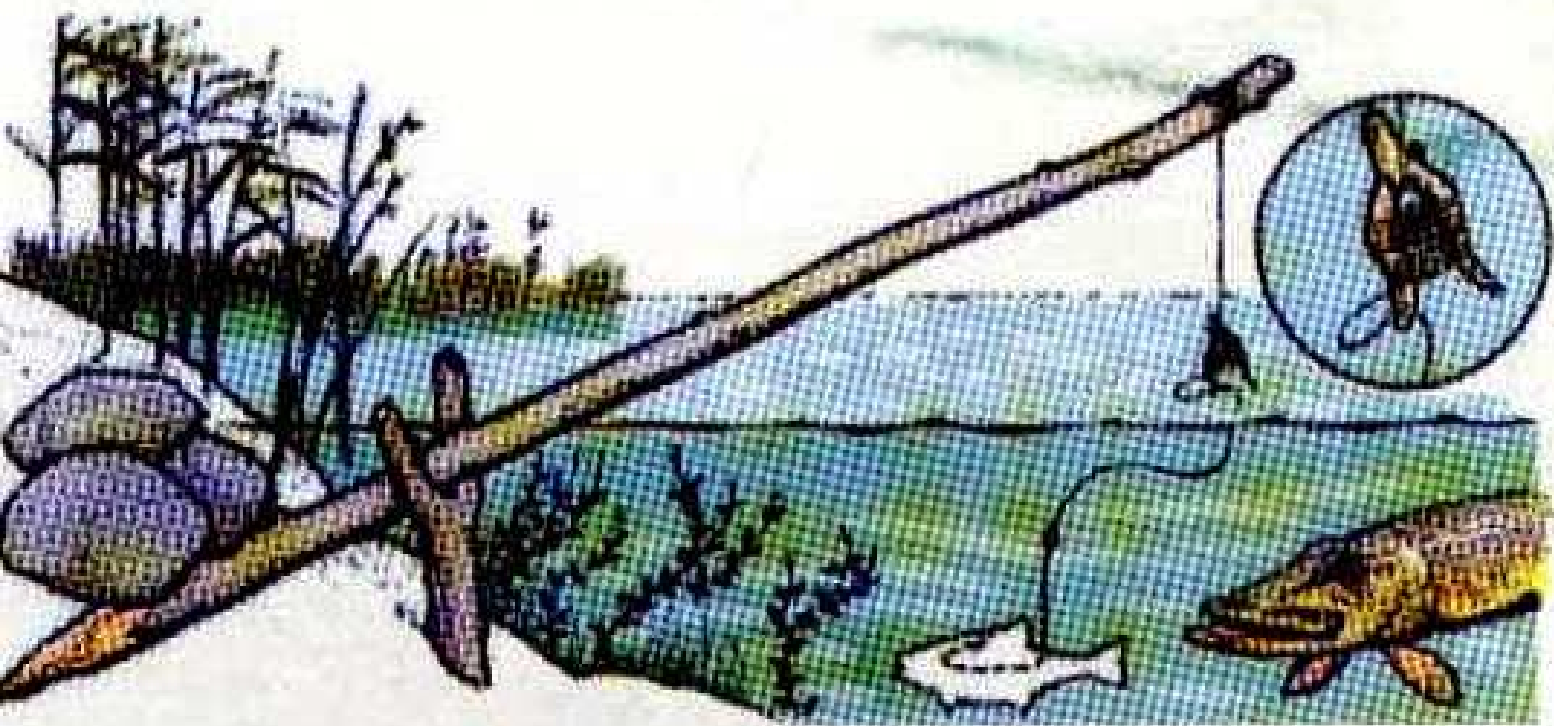
Strikken



- Strik sterk maken
- Omgeving niet verstoren
- Regelmatig controleren
- Eigen geur van strik verwijderen d.m.v. wind, rook, uitwerpselen dier



Vissen



ndplaatsen

Ondiepe plekken: ochtend/avond

Poel voorbij stroomversnelling

- Begin van stroomversnelling
- Koud weer bij zonlicht op water
- Warm weer op schaduwrijke plek



Planten



1. Paardebloem

Blad : als sla of koken

Knop : roosteren

Wortel : drogen/roosteren=koffie

2. Vlier

Bes : alleen sap

Goed tegen verkoudheid

Bloem : evt. eetbaar, wel bakken

Groene delen giftig!



3. Bosbes

Bes : alleen rijpe, donkere bes

Veel vitamine C



4. Smeerwortel

Wortel : koken, eten als aardappel

Kompres wortels/bladeren

Bevordert genezing wonden

Mogelijk giftige:

pouvrucht planten

bloembollen

witte/gele bessen

bladen die glimmen/kleverige stof afscheiden

alleenstaande planten

faalstelen: conditie surviver kan verwisselen

met andere (giftige) gemakkelijk plaatsvinden



5. Vogelmuur

Blad : als sla of koken,

max. 2 à 3 minuten

Vitamine C



6. Grote c.q. Smalle Weegbree

Blad : koken, nerven verwijderen

Wondjes/jeuk: blad kneuzen en over getroffen
deel wrijven

7. Brandnetel

Jongeblad: koken als spinazie, minstens 6 minuten i.v.m. mierzuur

Vitamine C, effectief tegen verkoudheid



8. Dovenetel

Lees brandnetel

Verschil: deze heeft witte/roze bloem

Prikt niet!



ant: op zoek zijn
re: mogelijk gebruiken
k wassen
e koken of anders vermeld
o: moet in redelijke aantallen voorkomen
lans wegberm plukken

9. Braam

Vrucht: koken i.v.m. vosselintworm

Veel vitamine C/tegen diarree

Bladen als thee



Hygiëne

Braken/diaree



Houtskool

Hoofd warm houden

Tanden poetsen

Bescherm de handen:
het belangrijkste
werktuig

Dagelijks wassen



Voeten: de verplaatsingsmiddelen

Kleding luchten/wassen

Blad wilde kastanje als zeep te gebruiken