

23. – 25.03

2012

## Ausbildungslager Doku



- Knoten & Bünde
- Feuer
- Lagerbauten
- 1. Hilfe
- Zeichen und Signale
- Karte & Kompass
- Fahrtenküche

Liebe Pfadis,

in deinen Händen hältst du die „Doku“ - Dokumentation zum Ausbildungslager 2012.

Darin findest Du alle Information, alle Kniffe und Tricks zu den Themen des Ausbildungslagers gesammelt, gebündelt und auf den Punkt gebracht.

Solltest DU nach einiger Zeit etwas nicht mehr wissen, so kannst Du nun einfach bequem hier nachschlagen!

Wir, die Teamer, bitten Dich diese Doku sorgsam zu behandeln. Bitte denk daran, dass wir viel Zeit und Mühe in die Erstellung dieser Doku gesteckt haben und hoffen Dir damit etwas in die Hand zu geben, dass es sich aufzuheben und vor allem anzuschauen lohnt.

Deine Lagermannschaft

A handwritten signature in black ink that reads "Lucas". The letters are slanted and connected in a cursive style.A handwritten signature in black ink that reads "Timo". The letters are slanted and connected in a cursive style.

# Sciiibus

## Inhalt

	Vorwort	01
	Inhalt	02
	Tagesplan	03
	Knoten & Bünde	04
	Feuer	09
	Lagerbauten	11
	1. Hilfe	13
	Zeichen und Signale	17
	Karte & Kompass	18



Freitag		Samstag	Sonntag
4:00			5:00
6:00		<b>Appel</b> <b>Einheimische Vögel &amp; Bauernfrühstück in der Natur</b> Lucas	5:30
8:00			9:00
10:00		<b>Pfadilauf</b> 1. Feuer(Timo Feuerstellen zum Kochen vorbereiten) 2. Knoten&Bünde (Patrick H.) 3. Erste Hilfe (Sam)	
12:00		<b>Essen</b> (Reis mit Scheiss) Sippen	12:30
14:00	<b>Essen einkaufen</b> Lucas und Patrick H.	<b>Pfadilauf</b> 1. Lagerbauten (Lucas) 2. Karte & Kompass (Daniel) 3. Kothenaufbau (blind)	15:00
16:00	<b>Anfangskreis</b> Daniel und R/Rs(ohne Einkäufer) <b>Runter laufen</b> Sam (Sippenmaterial vollständig)	<b>Freizeit</b>	17:00
18:00	<b>Kothenaufbau nach Zeit</b> Sam	<b>Abendessen</b> <b>(Nudelsalat mit Schnitzel)</b> Lucas und Patrick H.	17:30
	<b>Essen</b> (Prellkartoffeln mit Fischstäbchen und Spinat) Lucas und Patrick H.	<b>Workshops</b> Basteln, Gitarre, Backen, Knetten R/Rs	19:00
20:00	<b>Abendprogramm</b> Lucas und R/Rs	<b>Kothenaufbau</b>	21:00
		<b>Morsen</b> Lucas	21:30
22:00	<b>Gutenacht Lied</b>	<b>Gute Nachtlid</b>	22:30
	<b>Nachtruhe</b>		23:00



## Tagesplan

## **Knoten & Bünde**

### **Seilkunde**

#### **Behandlung der Seile**

Beim Umgang mit allen Seilarten sollte man folgende Regeln unbedingt beachten:

- Seile nicht über scharfe Kanten und Ecken führen
- Seilenden dürfen nicht aufgerepelt sein
- Verunreinigungen durch Rost, Holz- und Eisenspäne sollten vermieden werden
- Seile sollten grundsätzlich trocken und sauber, wenn möglich ohne Knickstellen gelagert werden

#### **Man unterscheidet hauptsächlich zwei Seilarten: Kunstfaser- und Naturfaserseile:**

Kunstfaserseile (z.B. Perlon) sind wasserunempfindlicher, haben bei gleichem Durchmesser meist eine höhere Belastbarkeit, verrotten nicht und sind leichter. Allerdings sollte man sie von Lösungsmitteln, Farben und Lacken fernhalten und sie nicht praller Sonnenstrahlung aussetzen, da sie sonst brüchig werden.

Naturfaserseile (z.B. Hanf) sind scheuer- und knickfester als Kunststoffseile, jedoch sind sie feuchtigkeitsempfindlicher.

Am empfehlenswertesten sind Seile, die aus Kunst- und Naturfasern bestehen.

**Die Belastbarkeit eines Seils ist hauptsächlich von seinem Alter abhängig, sinkt allerdings mit jedem Knoten.**

#### **Ein wichtiger Hinweis vom Kohten und Jurten Experte *Troll*:**

Für die Verwendung beim Bau von Kohten und Jurten dürfen keine Seile aus Kunstfaser (z.B. Spleitex) oder Seile mit Kunstfaserbeimengungen verwendet werden. Kunstfasern schmelzen bei Wärme - damit stürzt die Kohte oder Jurte unmittelbar ein!

## Knoten und Bünde

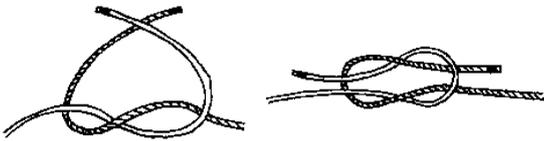
Knoten dienen der Verbindung von Schnüren oder Seilen bzw. zum Befestigen eines Seiles an einem Baum, Mast oder ähnlichem. Die Bünde benötigst Du für Holzverbindungen ohne Nägel oder Schrauben.

Knoten und Bünde müssen immer richtig verwendet und angefertigt werden, sonst sind sie nutzlos, ja sogar gefährlich.

### Der Weberknoten

Er ist gut geeignet zur Verbindung gleich dicker Schnüre.

Da der Knoten flach aufliegt, wird er auch für Verbände verwendet.



Der Weberknoten kann sich aber bei sehr großen Belastungen selbst aufziehen und sollte daher für stark beanspruchte Taue und Kunststoffseile nicht benützt werden.

### Gekreuzter Weberknoten (Schotstek)



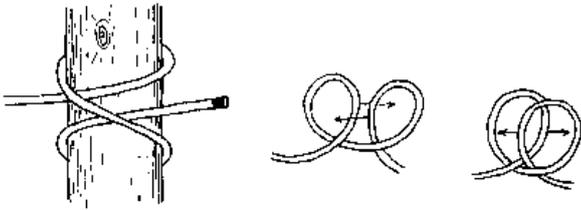
Mit diesem Knoten verbindest Du Seile unterschiedlicher Dicke. Es wird immer das dünnere Seil gekreuzt.

### Achterschlinge (Mastwurf)

Mit dieser Schlinge befestigst Du ein Seil an einem Masten oder einem Baum. Die Achterschlinge ist beidseitig belastbar, das heißt, Du kannst an beiden Enden ziehen, ohne dass sich die Schlinge löst.

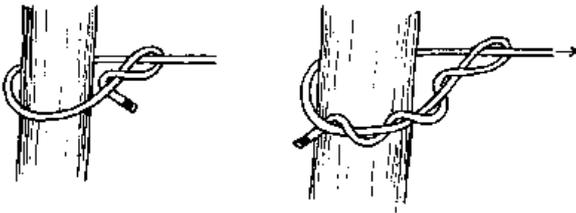
Es gibt zwei Möglichkeiten der Knüpfung:

Die Schlinge zuerst legen, dann aber den Pfahl streifen oder wenn das nicht möglich ist, die Schlinge direkt um den Baum legen. Du solltest beide Möglichkeiten können.

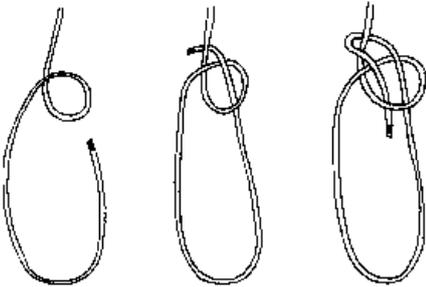


### Zimmermannsschlag

Dieser Knoten wird gern am Anfang von Bündeln verwendet. Er lässt sich auch bei Nässe wieder gut lösen, hält jedoch nur unter Belastung.



### Rettungsschlinge (Palstek, Bulinknoten)

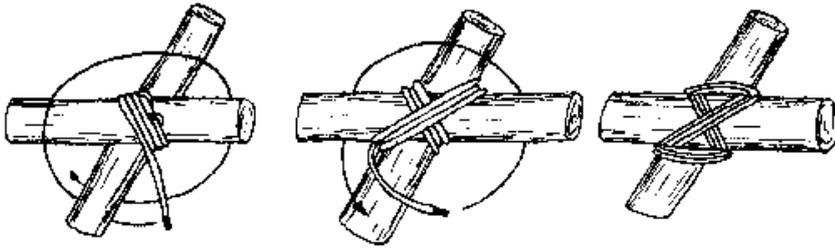


Palsteks werden zur Herstellung von Schlingen verwendet, die sich auch unter Belastung nicht zusammenziehen sollen. Zum Beispiel werden diese Schlingen zum Festmachen von Schiffen verwendet. Dieser Knoten lässt sich auch nach starker Belastung wieder leicht lösen.

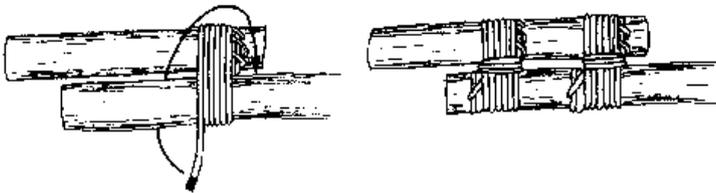
### Diagonalbund

Dieser Bund wird verwendet, wenn sich die verbundenen Stangen nicht im rechten Winkel kreuzen oder es sich um 2 Rundhölzer handelt.

Begonnen wird wieder mit dem Zimmermannsklank, die ersten Umwindungen werden in den stumpfen Winkel gelegt, dann einige Schläge in den spitzen Winkel. Querschläge zum Knebeln und mit einer Achterschlinge abschließen.

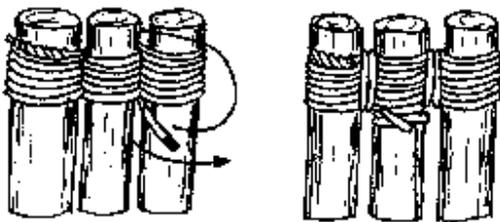


### Längsbund



Dieser Bund dient zur Längsverbinding von Hölzern. Er kann Zug oder Druck gut aufnehmen, Querkräfte dagegen schlecht. Es werden nur wenige Windungen gelegt, dafür an zwei oder mehreren Stellen gebunden.

### Dreibeinbund



Mit Hilfe dieses Bundes lassen sich leicht 3 Stangen zu einem Dreibein zum Kochen oder für ein Zeltgestänge verbinden.

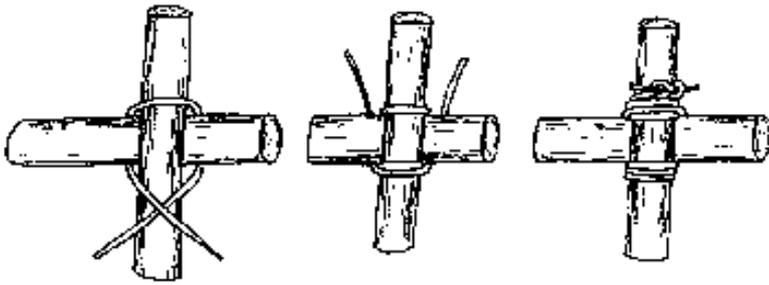
### Kreuzbund

Der Bund wird vor allem zur Verbindung von zwei Kanthölzern verwendet oder wenn die Stangen in einem rechten Winkel verbunden werden sollen.

Beginne mit einem Zimmermannsklank. Der Anfangsknoten liegt immer auf der senkrechten (tragenden) Stange unterhalb der Querstange.

Die einzelnen Umwindungen (Schläge) müssen fest angezogen werden, damit der Bund hält. Sie sind an einer Stange jeweils außen, an der anderen innen anzulegen.

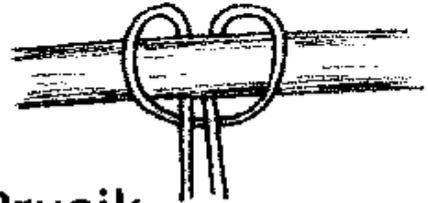
Querschläge zum Knebeln ziehen und zum Abschluss alles fest zusammen, mit einer Achterschlinge oder einem Weberknoten wird der Bund beendet.



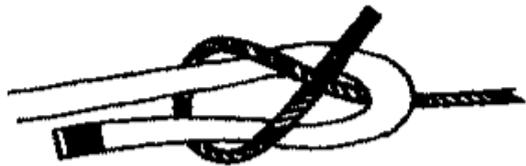
# Knoten



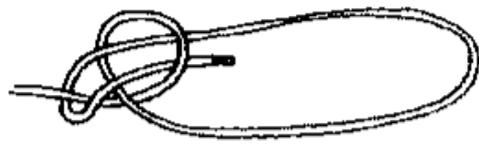
Weberknoten



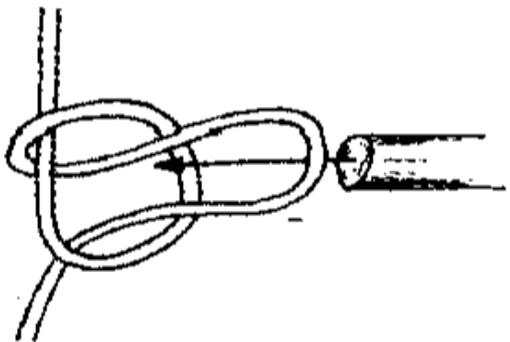
Prusik



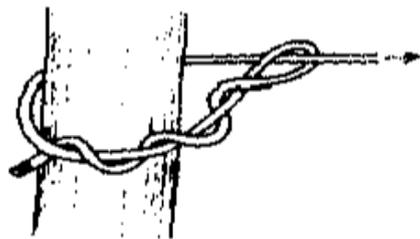
Gekreuzter Weberknoten



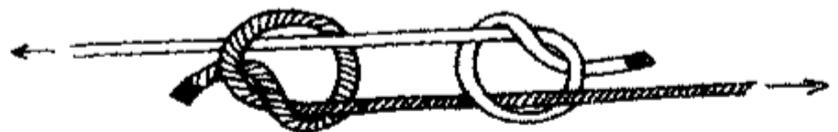
Rettungsschlinge



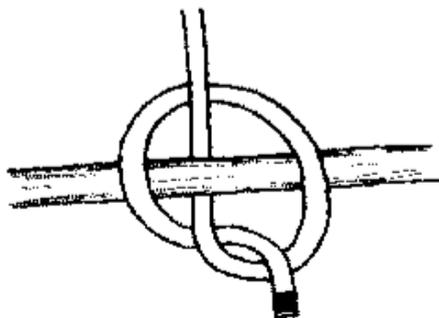
Strickleiterknoten  
Möglichkeit 1



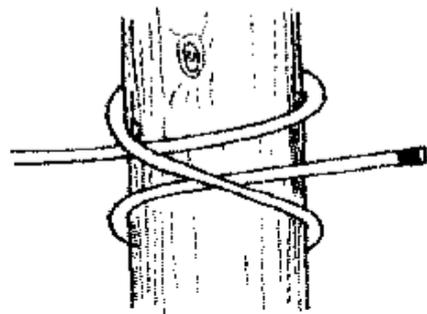
Zimmermannsklink



Fischerknoten



Strickleiterknoten  
Möglichkeit 2



Achterschlinge

## Feuer

Hier erfährst du wie du Feuer machen kannst und was es dort für Unterschiede gibt.

Doch bevor du einfach dort ein Feuer machst wo du gerade stehst, musst du Regeln beachten, die *Feuerschutzbestimmungen*.

- Vom 15. April bis 15. Oktober ist offenes Feuer außerhalb gesicherter Feuerstellen im Wald grundsätzlich verboten.
- Nach Möglichkeit sollte zum Wald immer ein Sicherheitsabstand von etwa 100 Metern eingehalten werden (wegen dem Funkenflug).
- Kein Feuer auf Heide und Moorboden entfachen, da das Feuer sich möglicherweise unter der Oberfläche weiterfrisst und an anderer Stelle wieder aufflammen kann.
- Den Boden im Umkreis von zwei Metern rund um die Feuerstelle von allen brennbaren Stoffen reinigen.
- Feuerstelle bei Grasboden sorgfältig mit dem Spaten ausstechen, Grasnarbe beiseitelegen, damit die Feuerstelle später wieder ordentlich geschlossen werden kann.
- Vor dem Abdecken der Feuerstelle zwei nicht angekohlte Holzstücke als Kreuz unter die Grasnarbe legen (als Beweis, dass durch die Feuerstelle kein Brand verursacht wurde).
- Feuerstelle mit einem Ring aus Steinen sichern (niemals welche aus dem Bach oder Fluss) und für alle Fälle einen Topf mit Löschwasser bereitstellen.
- Feuer niemals ohne Bewachung lassen und die Glut vor dem Zuschütten der Feuerstelle sorgfältig ablöschen.

So, nachdem ihr das alles beachtet habt, müsst ihr euch Holz suchen, denn ohne Holz gibt's kein Feuer...

Doch was für Holz? Vielleicht hast du ja schon mal gesehen und gemerkt das Holz nicht gleich Holz ist...

Hier kannst du mal sehen, was die verschiedenen Holzarten unterscheiden:

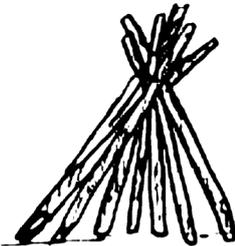
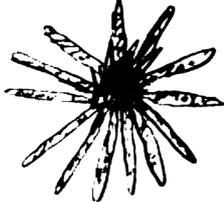
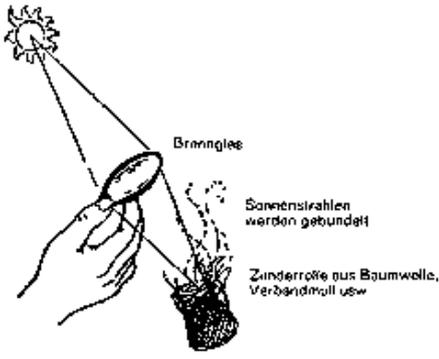
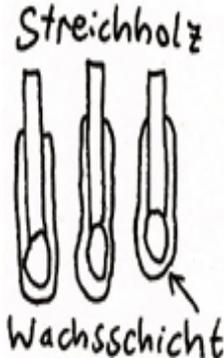
<u>Holzart</u>	<u>Brennverhalten</u>
Ahorn	Brennt gut
Birke	Gibt Wärme, Licht und brennt gut
Buche	Gibt Licht und hat viel Glut
Eiche	Gute Glut
Linde	Brennt schlecht
Kiefer	Brennt gut, macht viel Rauch
Fichte	Brennt, hat weniger Glut

Nun hast du das richtige Holz für dein Feuer gefunden, aber mit was kann man ein Feuer anzünden? Natürlich mit Streichhölzern, aber davor brauchst du noch einen Brandkern (eine Anzündhilfe in der Mitte des Feuers)

Dazu eignet sich am besten:

- harzige, aufgeschnittene Späne
- Nadelholzreisig
- Baumrinde (am besten Birkenrinde)
- dürre Baumflechten, Zapfen
- gespaltenes Fichtenholz
- aufgeriebene Torfstücke

Es gibt nicht nur eine *Feuerart*, sondern viele für die verschiedensten Einsatzgebiete, zum Beispiel gibt es bestimmte die für das Kochen geeignet sind und wieder andere zum Wärmen in der Jurte oder ähnlichem.

	<p>Das ist das <b>Pyramidenfeuer</b>, das Bekannteste unter den Lagerfeuern. Es wird wie eine Pyramide aufgebaut, in der Mitte ist der Brennkern aus Reisig oder ähnlichem (siehe oben). Es eignet sich zum Kochen, aber auch zum Wärmen.</p>
<p>Das <b>Sternfeuer</b> soll möglichst lange mit möglichst wenig Holz (am besten Hartholz) unterhalten werden. Ist das Holz abgebrannt, wird es wieder <i>Sternförmig</i> nachgelegt. Es eignet sich zum Kochen.</p>	
	<p>Das ist das <b>Schlüsselfeuer</b>. Dieses Feuer ist ein Koch- und ein Wärmefeuer zugleich. Dazu wird ein Loch in Form eines Schlüssels gegraben. Darin wird das eigentliche Wärmefeuer unterhalten. Die entstehende Glut wird dann z.B. mit einem Stock in den schmalen Teil verbracht werden. Dort werden Töpfe zum Kochen über die Glut gestellt.</p>
<p>Das <b>Balkenfeuer</b> eignet sich hervorragend zum Kochen. Zwischen zwei frischen Stämmen wird ein Feuer entzündet. Auf den Stämmen können Töpfe, Pfannen etc. nebeneinander gestellt werden</p>	
<p>Doch was ist wenn man mal kein Streichholz zur Hand hat?</p>  <p>Brinnglas Sonnenstrahlen werden gebündelt Zunderrolle aus Baumwolle, Verbandmull usw</p>	<p>Man kann Streichhölzer wasserdicht machen, indem man die Köpfe in wachs taucht und trocknen lässt.</p>  <p>Streichholz Wachsschicht</p>

## Lagerbauten

### Physik der Lagerbauten

Unter Lagerbauten verstehen wir im Grunde ein Gerüst aus zusammengebundenen Stangen also Lagertürme und dergleichen. Bei der Konstruktion solcher Lagerbauten müssen wir umsichtig vorgehen damit wir nicht Gefahr laufen ein Mausefallenartiges Sicherheitsrisiko mitten in unser Lager zu stellen, und damit das ganze dann auch klappt und nicht nur frustrierend ist. Prinzipiell gibt es ein paar wichtige Regeln zu beachten:

- Lagerbauten bestehen im Wesentlichen aus **Seilen** und Stangen, für die beide das Prinzip gilt Seile immer nur auf Zug und Stangen auf Druck belasten! Torsions- (also Drehungs-) oder Scherkräfte (seitliche Belastung) oder gar Querbelastungen in der Mitte sind dringendst zu vermeiden.

- Eine Konstruktion kann mehr oder weniger wackelig sein. Außer dass wackelige Lagertürme ein wenig gruselig sind ist es auch ein echtes Sicherheitsproblem: durch die ständige Bewegung lockern sich auf Dauer die Bünde, und die ganze Angelegenheit wird noch wackeliger. Um dies zu verhindern braucht man einerseits gute, feste Bünde, auf der

anderen Seite eine Konstruktion die dem entgegenwirkt. Dabei muss man sich nur vorstellen was bei einer bestimmten auftretenden Kraft passiert **wenn die Bewegung noch sehr klein ist.**

- Für viele Fälle von Verbindungen gibt es Standardknoten (z.B. den Kreuzbund) die sich bewährt haben und die wir gut können. In manchen Fällen kommen wir aber in Situationen in denen diese Standardknoten nicht mehr ausreichen und wir einen speziellen Knoten "erfinden" müssten. Davon ist dringend abzuraten, so was geht fast immer schief! Die Kunst

ist also das gewünschte aus den vorhandenen Mitteln (vorhandene Stangen und bekannte Knoten) zu bauen.

- Weil es leider recht schwierig ist immer alle möglichen Probleme im Voraus abzusehen ist es empfehlenswert ein kleines Modell aus dünnen Stöcken und Paketschnur zu bauen. Dies hilft allen beteiligten klarzumachen was eigentlich gebaut werden soll, dient als eine Art Bauplan und hilft Probleme frühzeitig zu erkennen (z.B. dass etwas sehr wackelig ist, dass viele Sachen gleichzeitig festgehalten werden müssen, oder dass an einer bestimmten Stelle kein Standardknoten verwendet werden kann)

### Sicherheit und Lagerbauten

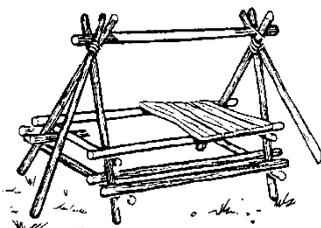
Natürlich ist nicht jeder Müllständer gleich eine Gefahr für Leib und Leben, aber wir müssen uns schon darüber im Klaren sein dass alle Lagerbauten an denen entweder größere Mengen Holz verbaut sind, größere Höhen beteiligt sind, oder die von Personen belastet werden, ein ganz beträchtliches Gefahrenpotential darstellen. So etwas kann verantwortungsbewusst nur dann gebaut werden wenn einige Grundvoraussetzungen erfüllt sind:

- Wir wissen was wir bauen, haben ein Modell und uns überlegt wo die Probleme liegen könnten.
- Alle beteiligten können die entsprechenden Techniken und Knoten sicher und sauber.
- Das verwendete Material (Seile und Stangen) ist in Ordnung und belastbar.
- Die Lagerbauten werden auch nach dem Bau regelmässig auf Sicherheit kontrolliert.
- Niemand hält sich unter freien Lasten auf.
- Lagerbauten werden niemals ohne Aufsicht oder gar heimlich benutzt.

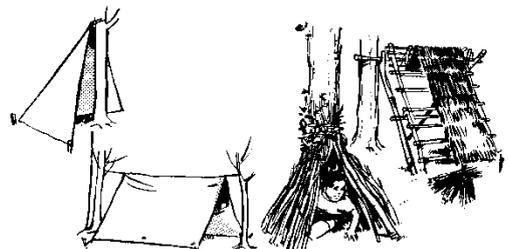
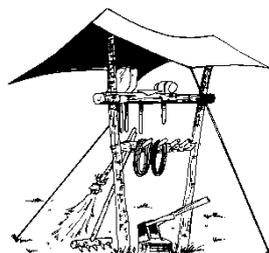
### Konstruktionsbeispiele

Der Phantasie sind beim Bau von Lagerbauten sicherlich keine Grenzen gesetzt, und häufig wird das eigentliche Ziel von den Gegebenheiten oder dem Lagermotto vorgegeben. Trotzdem hilft es sich Konstruktionen anzusehen um auf neue Ideen zu kommen und sich kleine Kniffe abzuschauen, daher wollen wir hier eine kleine Übersicht an "typischen" Lagerbauten liefern:

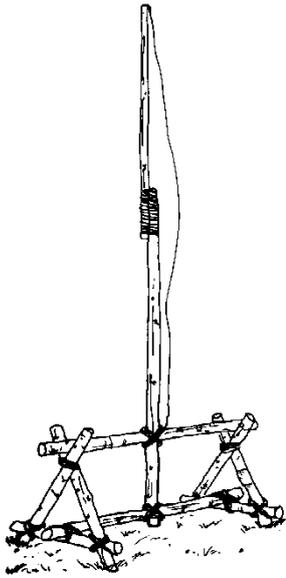
Feuertisch



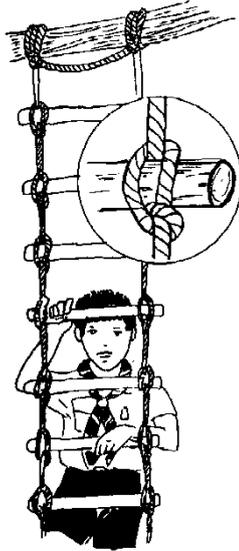
Werkzeugregal



Fahnenmast



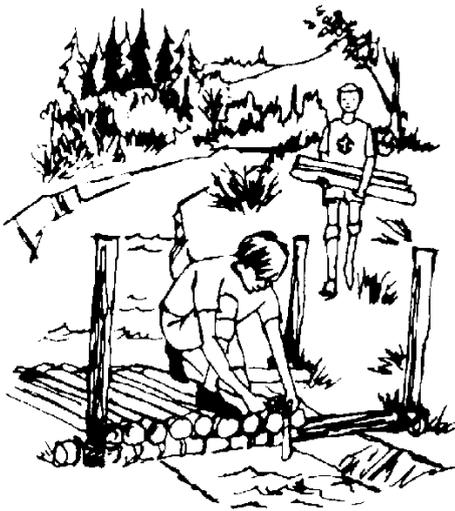
Leiter



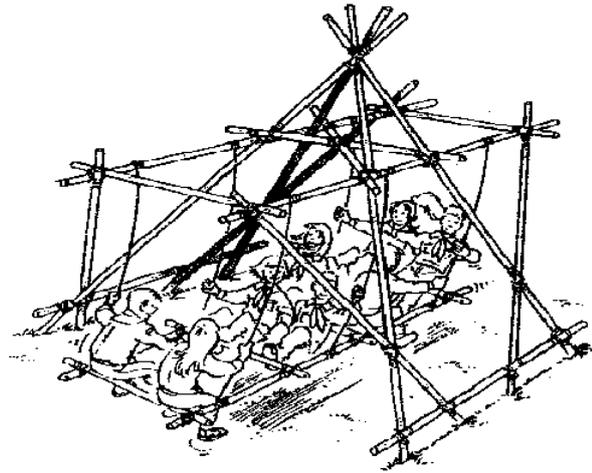
Brücke



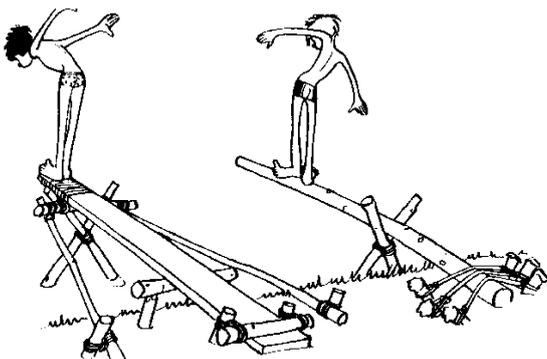
Brücke



Schaukel



Sprungbrett



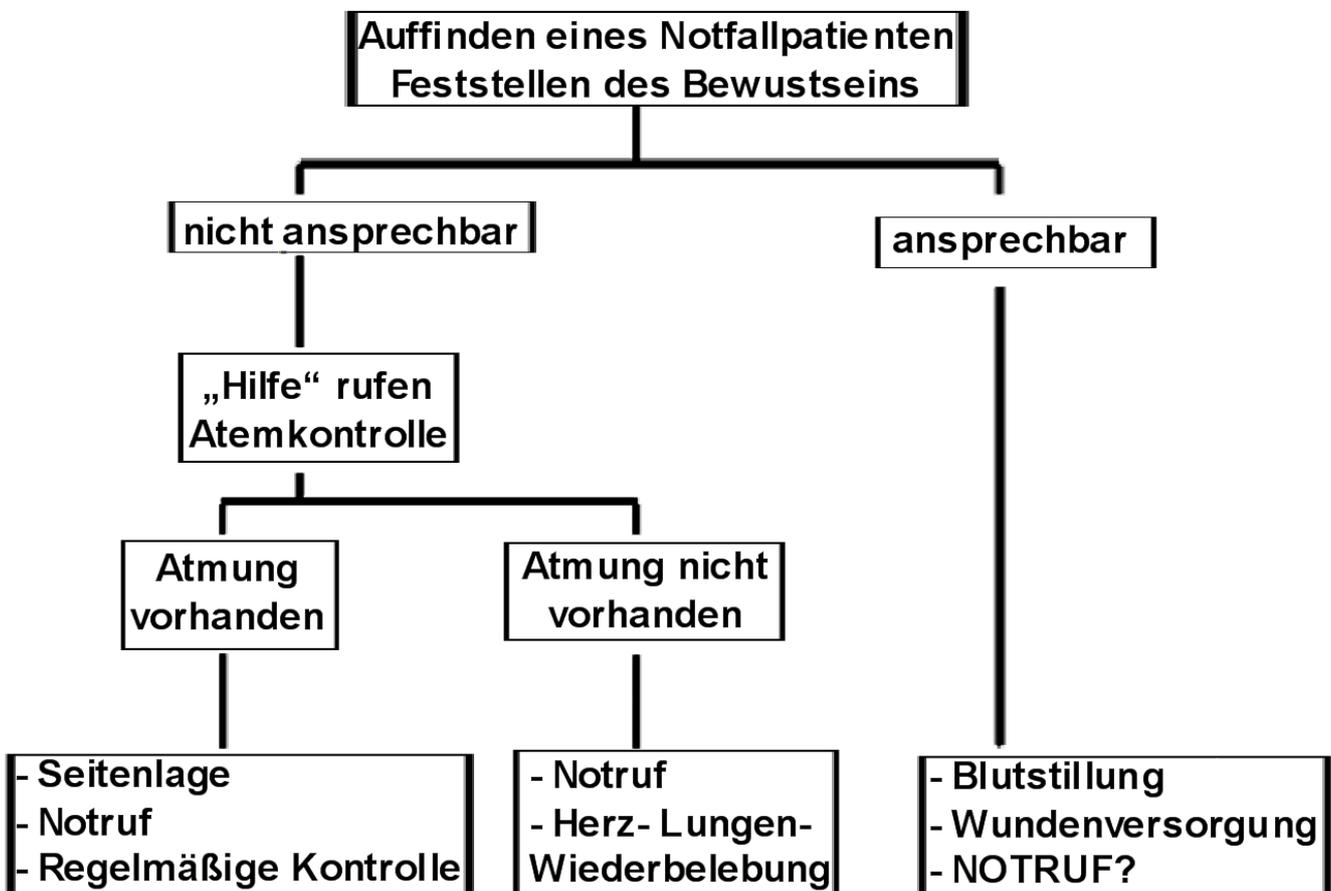
Katapult



## 1.Hilfe

Die 1. Hilfe ist gerade für uns Pfadis ein sehr wichtiges Thema. Denn beim Bauen von Lagerbauten, beim Umgang mit dem Beil, beim Kochen über dem Feuer oder einfach nur beim Schnitzen können viele Unfälle passieren, weshalb wir auf vieles vorbereitet sein sollten. Dabei müssen wir angefangen mit kleinen Kratzern und Schnittwunden über Prellungen und Verbrennungen mit bis zu lebensgefährlichen Verletzungen rechnen. Vor allem bei großen Lagerbauten könnte es durch Unachtsamkeit passieren, dass jemandem z.B. eine Stange auf dem Kopf bekommt und dadurch in eine lebensbedrohliche Lage gerät.

Damit wir in einer solchen Situation nicht panisch reagieren und nicht wissen wie wir handeln sollen, gibt es für das Vorgehen in einer 1. Hilfe-Situation ein relativ einfaches Schema:



Wenn noch eine akute Gefahr vorliegt (was eher bei einem Autounfall so sein wird; z.B. ein brennendes Auto), sollte man zuerst den Verletzten in Sicherheit bringen. Dabei sollte man ausschließen, dass man selbst nicht mehr verletzt werden kann (z.B. bei Elektrizität). Um das

Unfallopfer aus dem Gefahrenbereich zu bergen, wird in der Regel der Rautek-Rettungsgriff verwendet:

### **Rautek-Rettungsgriff:**

Hocke Dich hinter den Kopf des am Boden Liegenden und umfasse mit beiden Händen seine Schultern und seinen Nacken so, dass Du mit den Unterarmen auch den Kopf festhältst. Hebe den Oberkörper der Person an, bis er vornüber gebeugt sitzt. Verhindere mit den Knien oder Händen ein Umfallen, indem Du die Person

im Rücken abstützt. Fasse unter den Achseln der Person durch, winkle einen seiner Unterarme an und umfasse diesen mit allen Fingern von oben her. Verlagere Dein Körpergewicht nach Hinten; richte Dich aus den Knien heraus auf und ziehe dabei die Person auf Deine Oberschenkel. Gehe mit gebeugten Knien rückwärts und ziehe die Person von Gefahrenort weg. Halte dabei Deine Arme gestreckt und stütze den Betroffenen mit den Oberschenkeln.



Als nächstes sollte man überprüfen, ob der Betroffene noch bei Bewusstsein ist. Dabei geht man nach dem sogenannten Disco-Prinzip (Eselsbrücke) vor: **Anschauen, Ansprechen, Anfassen**. Stellt man fest, dass der Verletzte bei Bewusstsein ist, kann man sofort damit anfangen seine Wunden zu versorgen. Eventuell sollte ein Notruf abgewägt werden. Bei einem bewusstlosen Patienten muss die Atmung überprüft werden. Für die Atemkontrolle sollten die drei Sinne „Sehen“, „Hören“ und „Fühlen“ eingesetzt werden. Als erstes muss man



den **Kopf überstrecken**, damit die Atemwege, die z.B. durch die erschlaffte Zunge verstopft waren, wieder frei sind. Man legt seine Hände an Stirn und Kinn des Betroffenen. Nun wird der Kopf vorsichtig nach hinten gebeugt. Man hält nun seinen Kopf über den Mund des Betroffenen, die Blickrichtung dabei auf seinen Brustkorb gerichtet. Jetzt kann man **sehen**, ob der Brustkorb sich hebt und senkt, **hören** und **fühlen** ob der Patient ein und ausatmet.

Ist der Betroffene noch am Atmen, sollte er in die **stabile Seitenlage** gebracht werden. Durch die Bewusstlosigkeit ist unter anderem auch die Muskulatur des Magenverschlusses erschlafft. Dadurch kann ein Teil des Mageninhalts zurückfließen und die Luftröhre gelangen. In der stabilen Seitenlage kann das Erbrochene aus dem Mund heraus fließen und verstopft dadurch nicht die Luftröhre.

## Stabile Seitenlage:

Knie Dich neben den Patienten und nimm ihm gegebenenfalls die Brille ab.

Lege den zugewandten Arm des Betroffenen angewinkelt nach oben.

Lege die gegenüberliegende Hand mit dem Handrücken an die Dir zugewandte Wange des Betroffenen und halte die Hand dort fest. Greife mit Deiner anderen Hand an den gegenüberliegenden Oberschenkel (nicht im Gelenk) des

Betroffenen, winkle das Bein des Betroffenen an und ziehe damit den Betroffenen zu Dir

herüber. Lege nun das oben liegende Bein so,

dass Oberschenkel i, rechten Winkel zur Hüfte

liegt. Überstrecke den Kopf wie vorher erklärt

und öffne leicht den Mund des Betroffenen.

Wenn nötig, korrigiere die unter der Wange

liegende Hand so, dass der Kopf überstreckt

bleibt. Die Seitenlage ist dann richtig

durchgeführt, wenn der Kopf ausreichend

überstreckt und der Mund erdwärts gerichtet und

geöffnet ist. Ist der Betroffene in dieser Position,

sollten regelmäßig die Vitalfunktionen kontrolliert

werden. Ist der Patient nicht mehr am Atmen,

sollte sofort der Notruf abgesetzt werden, damit

man danach direkt mit der Wiederbelebung

beginnen kann. Die **Herz- Lungen-**

**Wiederbelebung** muss in vielen Fällen

durchgeführt werden, bis der Rettungsdienst vor

Ort ist. Man kann also den Notruf nicht später

durchführen, weil man damit rechnen muss, dass

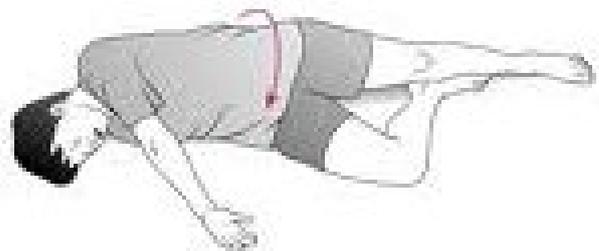
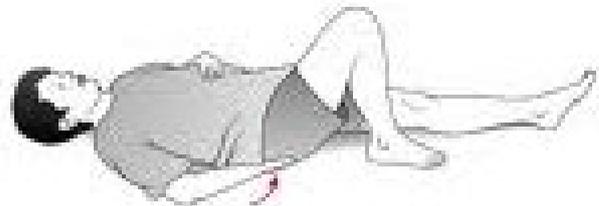
der Patient nicht wieder anfängt zu atmen. Wenn

möglich sollte eine zweite Person den Notruf

absetzen, damit die erste schon mit der

Wiederbelebung beginnen kann. Beim Notruf

sollte man auf Folgendes achten:



## Notruf:

Am besten forderst du einen Umstehenden **direkt** auf den Notruf abzusetzen. Falls du alleine bist muss man vor dem Notruf die lebenserhaltenden Maßnahmen durchführen. Nur beim Atemstillstand wird der Notruf sofort durchgeführt. Das Telefon ist das gebräuchlichste Meldemittel. In ganz Deutschland kann von mit jedem Telefon und jedem Handy, egal ob ohne SIM-Karte oder ohne Eingabe des PINs den Notruf unter der Nummer 112

kostenlos erreichen. Eine Notfallmeldung muss auf jeden Fall die 5 Ws enthalten:

<b>Wo</b>	geschah es?
<b>Was</b>	geschah?
<b>Wie viel</b>	Personen sind betroffen?
<b>Welche</b>	Art der Verletzung/Erkrankung liegt vor?
<b>Warten</b>	auf Rückfragen?

Hat man selbst oder ein Umstehender den Notruf durchgeführt, kann man jetzt mit der Herz-Lungen- Wiederbelebung beginnen. Um eine Herzdruckmassage richtig durchführen zu können, muss man sich zuerst bestimmte Vorraussetzungen schaffen: Der Patient muss sich flach auf dem Rücken und auf einer harten Unterlage befinden. Mache de Brustkorb des Notfallpatienten frei (Kleidung hochschieben, wenn nötig aufreißen).

### Die Herz-Lungen-Wiederbelebung:

Knie dicht am Körper der Patienten, ungefähr in Schulterhöhe.  
Nehme die richtige Körperhaltung ein: einen Handballen auf das untere Drittel des Brustbeins setzen, den anderen Handballen auf die erste Hand

setzen und darauf achten, dass der Druck nur auf das Brustbein ausgeübt wird. Achte darauf, dass deine Ellenbogen gestreckt sind. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus. Stelle deine Schultern senkrecht über deine Hände. Drücke jetzt 30 Mal das Brustbein etwa 4-5 cm senkrecht in Richtung Wirbelsäule. Achte darauf, dass du das Brustbein wieder ganz entlastest, damit sich das Herz wieder vollständig mit Blut füllen kann. Beatme jetzt zwei Mal. Überstrecke dazu den Kopf wie schon oben beschrieben. Halte dem Betroffenen die Nase fest zu und presse deine Lippen auf seine. Blase dem Betroffenen nicht zu viel Luft in die Lungen, sondern atme etwa so tief ein wie du normalerweise auch einatmen würdest. Schau beim Luftholen in Richtung Brustkorb. Wenn du sehen kannst, dass er sich wieder senkt, hast du die Luft in die Lungen des Betroffenen bekommen. Suche jetzt wieder den Druckpunkt und nehme die richtige Körperhaltung ein. Führe wieder 30 Druckmassagen durch. Das Tempo der Herzdruckmassage sollte bei ca. 100 Schlägen pro Minute liegen.



## Zeichen und Signale

### Morsealphabet

Menschen können sich über weite Entfernungen unterhalten, auch ohne Handy, Telefon, Funksprechgerät oder Computer. Sie können dann das Morsealphabet nutzen. Das geht so: Das Morsealphabet besteht aus Punkten und Strichen, bzw. man kann es auch klopfen, dann besteht es aus kurzen und langen Tönen (z.B. Klopfen). Einen Punkt kann man mit einem kurzen Klopfen oder einem kurzem Aufleuchten einer Taschenlampe darstellen. Einen Strich mit einem langem Ton oder einem langem Aufleuchten einer Taschenlampe. Probiert es mal aus!

#### Buchstaben:

A = .	H = ....	O = ---	V = ...-
B = -...	I = ..	P = .-.-	W = .--
C = -.-.	J = .----	Q = -.-.-	X = -.-.
D = -..	K = -.-	R = ..-	Y = -.-.
E = .	L = .-..	S = ...	Z = -.-.
F = ...-	M = --	T = -	
G = ---.	N = -.	U = ..-	

#### Zahlen

1 = .----	2 = ..----	3 = ...--	4 = ...-
5 = .....	6 = -.....	7 = ---...	8 = ----..
9 = -----.	0 = -----		

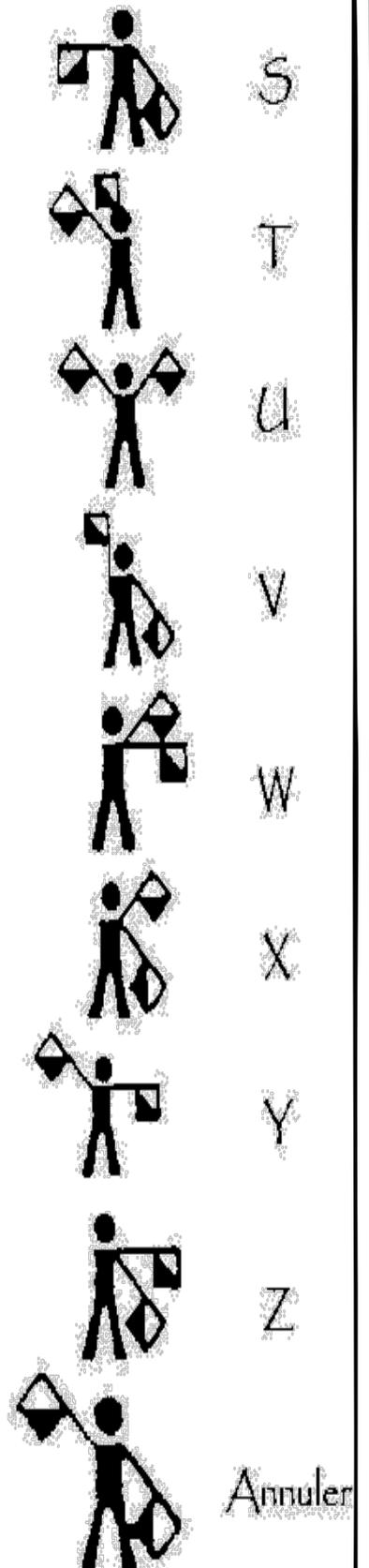
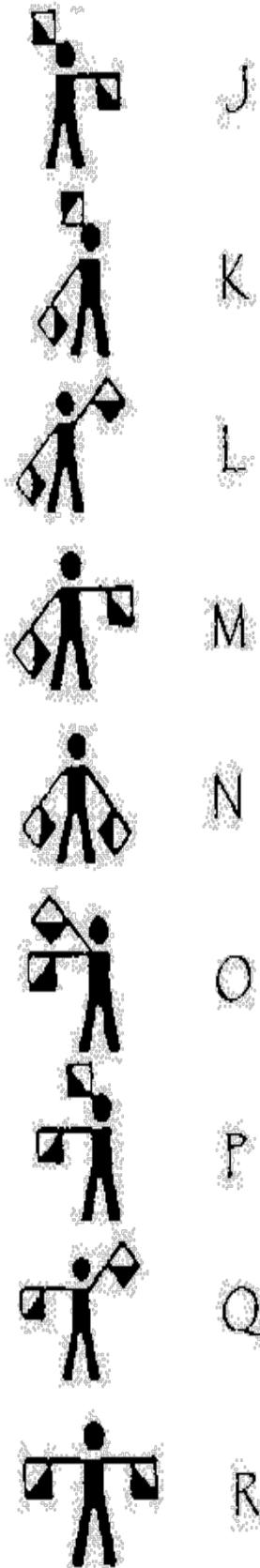
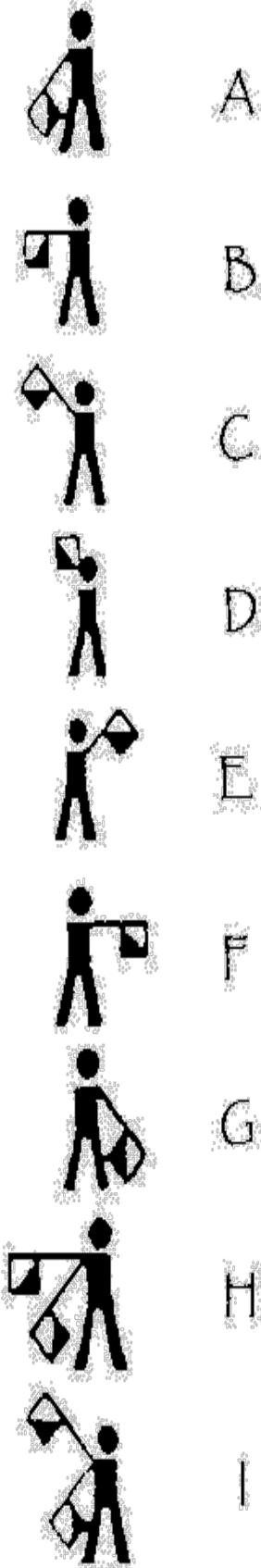
#### Satzzeichen

Punkt = .-.-.-  
 Komma = -.-.-.-  
 Fragezeichen = ..-..

#### Sendezeichen

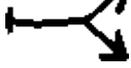
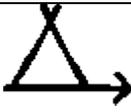
Irrung = .....  
 Verstanden = ...-.  
 Schlusszeichen = .-.-.

# Semaphor



## Waldläuferzeichen

Die Wegzeichen sind eine alte Art, sich unterwegs mit Gruppen zu verständigen, die einem hinterherlaufen. Es gibt eine Menge Spiele, bei denen solche Zeichen unerlässlich sein können. Man kann sich natürlich auch selbst den Rückweg legen. Man muss nur bedenken, dass sich ausgelegte Zeichen auch verändern können! Besonders, wenn sie in der Mitte von Wegen und Strassen liegen, können die Zeichen leicht und meist ungewollt durch andere Wanderer oder Fahrzeuge zerstört werden. Also nicht ausschließlich darauf verlassen.

	Folge diesem Weg! - Hier sind wir gegangen.
	Wir haben uns geteilt. - Teilt Euch!
	Weg ins Lager - Zum Sammelplatz - Ins Heim.
	Folge diesem Weg nicht! - Kein Durchgang.
	Zum Trinkwasser.
	Zu nicht trinkbarem Wasser: Bad, Fluß, Sumpf.
	5 Schritte von hier ist eine Meldung verborgen.
	Freunde! - Friede! - Pfadfinder - Spielschluß!
	Feinde! - Krieg! - Fremde Leute - Spielbeginn.
	Achtung! - Wirkliche Gefahr!
	Warte hier 10 Minuten.
	Aufgabe erfüllt! - Nach Hause gegangen!

## Karte & Kompass

Wo ist den Norden?

Wie findest du dich eigentlich zurecht?

Weißt du wo es lang geht?

Was ist überhaupt eine Karte oder ein Kompass?

Kein Problem hier wird alles noch einmal erklärt.

Karten:

Es gibt zwei verschiedene Arten von Karten



Geographische

Topographische

Geographische Karten:

Eigenen sich nur zur Übersicht oder zurück Legen großer Strecken. Da nur eine Geländedarstellung mit Höhenunterschieden gezeigt wird.

Topographische Karten:

Eigenen sich perfekt für das Wandern, da sehr viele Geländedetails und Wander-, wie Feldwege gekennzeichnet sind.

### **Maßstab**

Jede Karte hat einen Maßstab. Dies ist das Verhältnis zwischen Natur in Zentimeter ausdrückt.

Beispiele:

Maßstab 1: 100 000 bedeutet, dass 1 cm auf der Karte 100.000 cm = 1 km in der Natur entsprechen.

Oder 1 km in der Natur entspricht 1 cm auf der Karte.

Maßstab 1: 50 000 bedeutet, dass 1 cm auf der Karte 50.000 cm = 500 m in der Natur entsprechen.

Oder 1 km in der Natur entsprechen 2 cm auf der Karte.

### **Daraus ergibt sich die Regel:**

Je kleiner die Maßstabszahl (= die Zahl rechts vom Doppelpunkt), desto größer der Maßstab und desto genauer und inhaltsreicher die Karte!

Je größer die Maßstabszahl, desto kleiner der Maßstab und desto generalisierter der Karteninhalt.

Nach ihren Maßstäben lassen sich Karten gruppieren in:

Große Maßstäbe:

1: 5.000 (1 cm = 50 m)

1:10.000 (1 cm = 100 m)

1:25.000 (1 cm = 250 m)

1:50.000 (1 cm = 500 m)

Mittlere Maßstäbe:

1:100.000 (1 cm = 1 km)

1:200.000 (1 cm = 2 km)

1:300.000 (1 cm = 3 km)

1:500.000 (1 cm = 5 km)

Kleine Maßstäbe: 1: 1 Million (1 cm = 10 km)

1: 2 Millionen (1 cm = 20 km)

1: 5 Millionen (1 cm = 50 km)

1:10 Millionen (1 cm = 100 km)

1:20 Millionen (1 cm = 200 km)

1:30 Millionen (1 cm = 300 km)

1:50 Millionen (1 cm = 500 km)

### **Merke:**

Streicht man von der Maßzahl in Gedanken 2 Stellen ab, dann erhält man jeweils die Meter der Natur, die 1 cm der Karte entsprechen.

### **Kartenzeichen**

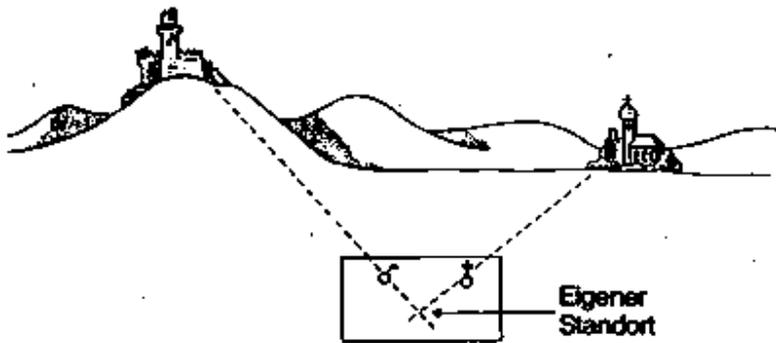
Die Kartenzeichen befinden sich am Rand der Karte. Die Bedeutung der verwendeten Farben ist in den handelsüblichen Karten gleich. Schwarz wird z.B. für Bauwerke, Wege und Bahnlinien, grün für Bodenwuchs, rot für Straßen und Wege, braun für Bodenformen und blau für Gewässer verwendet.

### **Höhenlinien**

Die Höhenlinien sind braun dargestellt und lassen Geländeformen (Berge, Hügel, Täler, Schluchten und Kessel) anschaulich erkennen. Geringe Abstände zwischen den Linien stellen ein steiles Gelände dar und sind die Höhenlinien weiter auseinander, ist das Gelände flacher.

## Standortbestimmung

Um die Koordinaten eines Punktes zu ermitteln, muss dieser erst einmal bestimmt werden. Das geht mittels der Karte und zwei markanten Punkten sehr leicht.



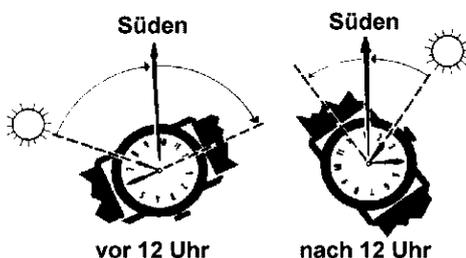
Von den beiden markanten Punkten im Gelände wird eine gedachte Linie über deren Position auf der Karte gezogen. Dort wo sich diese beiden gedachten Linien auf der Karte schneiden befindet man sich momentan. Gleichzeitig ist diese Vorgehensweise eine gute Möglichkeit die Karte ohne Hilfe eines Kompasses einzunorden.

Oft benötigt man zur Orientierung im Gelände nur die Haupthimmelsrichtungen. Diese kann man mit Hilfsmitteln auch ohne Kompass feststellen. Zum Beispiel mit dem

## Sonnenkompass

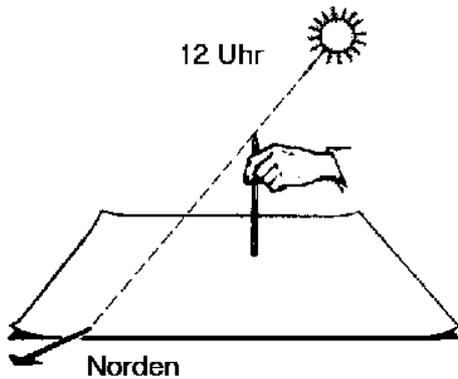
Die Sonne steht zu festen Zeiten in einer bestimmten Richtung. Gegen 6 Uhr geht die Sonne im Osten auf, ist bis 12 Uhr im Süden und um 18 Uhr im Westen.

Mit Hilfe einer Zeigeruhr kann man leicht die Südrichtung feststellen: Der Stundenzeiger wird auf die Sonne gerichtet. Der Winkel zwischen Stundenzeiger und der 12 Uhr Markierung wird halbiert. Diese Winkelhalbierende zeigt nun genau nach Süden. Wichtig ist es die Winkelhalbierende im kleineren Winkel zu bilden. Außerdem gilt diese Regel nur nördlich des Äquators.



## Schattenkompass

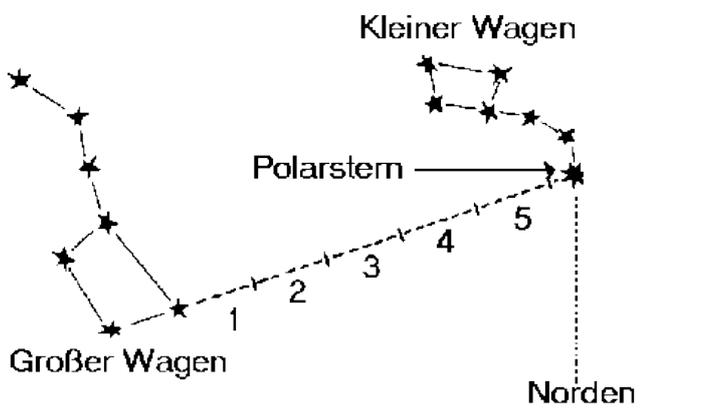
Bei bedecktem Himmel kann man die Sonne oft nicht anpeilen. Stellt man jedoch einen Stab (z.B. Bleistift) auf eine helle Fläche (Papier) so wirft dieser einen Schatten. Dieser Schatten weist genau in die entgegengesetzte Richtung in der die Sonne gerade steht.



Der Schatten zeigt um 6 Uhr nach Westen, um 12 Uhr nach Norden und um 18 Uhr nach Osten (genau umgekehrt zur Sonne). Wie beim Sonnenkompass kann man nun auch hier wieder die Himmelsrichtung mit der Uhr bestimmen. Die Sonne ist ja nun genau entgegen der Schattenrichtung.

### Ermitteln der Nordrichtung mit dem **Polarstern**

Der Polarstern (Nordstern) steht im Norden. Er befindet sich im Sternbild des "Kleinen Wagens". Da der Polarstern unscheinbar ist findet man ihn am besten über das deutlich sichtbare Sternbild des "Großen Wagens". Verlängert man die hintere Bordwand des "Großen Wagens" um das ca. 5 fache ihrer Länge nach hinten trifft diese auf den Polarstern. Fällt man nun das Lot von diesem Stern auf den Horizont erkennt man dort die Nordrichtung im Gelände. Da der Polarstern und der "Große Wagen" im ganzen Jahr zu sehen sind funktioniert diese Methode immer.



## Künstliche Richtungsweiser

Trigonometrische Punkte in der Landschaft haben auf ihrer Südseite ein "T" eingraviert. Satellitenschüsseln sind bis auf wenige Grad Abweichung nach Süden ausgerichtet. In sehr alten Kirchen ist der Bau in Ost-West Richtung ausgerichtet. Der Altar steht hierbei im Osten und der Kirchturm im Westen.

## Marschkompass

Funktionsweise:

Ein Kompass besteht im Wesentlichen aus einer drehbar gelagerten magnetisierten "Nadel" in einem mit Flüssigkeit gefüllten Gehäuse. Die Nadel richtet sich auf den magnetischen Pol der Erde aus. Den Kompass gibt es in verschiedensten Ausführungen. Unterschiede können unter anderem sein:

Winkelteilung: Der Vollkreis kann entweder in  $360^\circ$  oder 64 Marschzahlen (MZ) geteilt sein

Visiereinrichtung: Visierung über Kimme und Korn oder durch eine Optik.

Winkelablesung: Ablesen über einen Spiegel oder direkt.

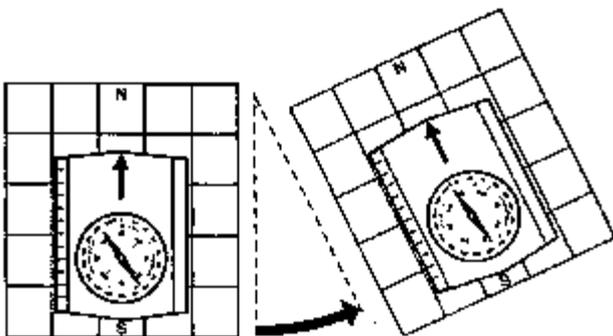
Gehäuseboden: Durchsichtiger Gehäuseboden mit einem Ost-West Band oder nicht.

Gehäuseform: Gehäuse mit oder ohne Anlegekante.

Als Marschkompass besonders geeignet ist ein Kompass mit Anlegekante und durchsichtigem Boden mit Ost-West Bande.

## Einnorden der Karte

Um die Karte mit dem Gelände in Übereinstimmung zu bringen muss man sie einnorden.



1. Teilscheibe drehen bis die Nordmarkierung (N) mit der Ablesemarke übereinstimmt.
2. Kompass mit der Anlegekante an eine Gitterlinie in N-S Richtung anlegen. Die Ablesemarke muss zum oberen Kartenrand zeigen.
3. Karte mit dem Kompass solange drehen bis die Magnetnadel auf N zeigt.

Richtungsangaben, die man nun mittels des Kompasses aus der Karte greift stimmen mit den Richtungen im Gelände überein.

## Fahrtenküche

Ernährung auf Fahrt

*Eine kleine Kochinformation*

Fahrtenküche?

Muss ich da eigentlich etwas Besonderes beachten?

Aber sicher, Du wirst schließlich nicht von Deinen Eltern bekocht, sondern musst selbst etwas Nahrhaftes und Leckeres kreieren und das auch noch mit eingeschränkten Mitteln.

Folgendes sollte in der „Küche“ alles vorhanden sein:

- 1 bis 2 Hordentöpfe mit Deckel
- 1 Deckelheber
- 1 Küchenmesser (Taschen- oder Fahrtenmesser)
- 1 Dosenöffner (Schweizermesser)
- 1 Brettchen (ansonsten reicht auch der Topfdeckel)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Kräuter, Zimt, Zucker und was ihr sonst noch haben wollt)
- Stahlwolle oder sonstige Scheuerschwämme
- 1 Spülschwamm
- Biologisch abbaubares Spülmittel
- Geschirrhandtücher

Natürlich solltet ihr auch darauf achten das alles in einem hygienischen Zustand ist, das heißt, dass

die Töpfe und das andere Geschirr sauber sind und die Geschirrhandtücher, die Spülschwämme und

die Stahlwolle nicht allzu dreckig sind. Also immer gleich Abspülwasser aufsetzen und Speisereste

ordentlich versorgen. Außerdem achtet darauf, dass die Gewürze in keinem zerbrechlichen Gefäß sind.

Tipps:

- Auf jeden Topf passt ein Deckel. Mit einem passenden Deckel spart ihr Zeit und Energie. Außerdem fliegt nicht so viel Asche ins Essen.
- Auf einer Glut kocht es sich besser wie auf hohen Flammen.
- Eurer Essen sollt einfach im Rucksack zu verstauen und leicht sein.
- Achtet darauf, dass nicht viel Müll macht. Eurer essen sollte verpackungsarm sein.
- Fleisch ist teuer und nicht gut zu aufbewahren, also immer bald essen.

**Mengenangaben für Fahrtenküche****Kalte Mahlzeiten:**

1 Brot	Ca. 20 Scheiben	Ca. 5-6 Personen
Wurst/Käse	50g	Pro Person
Cornflakes	200g	Pro Person
Margarine	30g	Pro Person
Marmalade	50g	Pro Person
Obst/Gemüse	100g	Pro Person

**Warme Mahlzeiten:**

Suppe als Hauptmahlzeit	500ml	Pro Person
Suppe als Vorspeise	300ml	Pro Person
Fleisch(in Soße)	10g	Pro Person
Gemüse	150g	Pro Person
Kartoffeln als Hauptgericht(z.B. mit Quark)	350g	Pro Person
Kartoffeln im Salat	250g	Pro Person
Kartoffeln als Beilage	280g	Pro Person
Nudeln/Spaghetti/Spätzle als Hauptgericht	120g	Pro Person
Nudeln/Spaghetti/Spätzle als Beilage	100g	Pro Person
Reis als Hauptgericht	120g	Pro Person
Reis als Beilage	100g	Pro Person
Soße	1500-200ml	Pro Person

**Salat:**

Gurke	1/3	Pro Person
Kopfsalat	1/4	Pro Person
Tomaten (je nach Größe)	2-4 stück	Pro Person

**Zwischenmahlzeiten:**

Schokolade/Kekse	100-125g	Pro Person
Pudding	(1L Milch)	Ca. 6 Portionen
Quark	500g (+1L Milch)	Ca. 6 Portionen
Kompott	(1L Milch)	Ca. 6 Portionen
Obst	1 große Dose	Ca. 4 Portionen



## Prellkartoffeln mit Spinat und Fischstäbchen

Zunächst beginnen Fischstäbchen anzubraten.

Zeitgleich den Quark mit der sauren Sahne, etwas Zitrone und den Gewürzen vermischen. Den Schnittlauch geschnitten hinzugeben. Evtl. auch Knoblauch nehmen und diesen unterheben. Die Pellkartoffeln kochen, vorher gut waschen und währenddessen auch den Spinat zubereiten.

Anschließend alles zusammen servieren. Den Fischstäbchen über die Pellkartoffeln, dem Quark und Spinat verteilen.

### Einkaufsliste

5Person

15 Mittl. Kartoffeln

750g Spinat

20 Fischstäbchen o. 5  
Panier. Fisch

250g Quark

2P. Saure Sahne

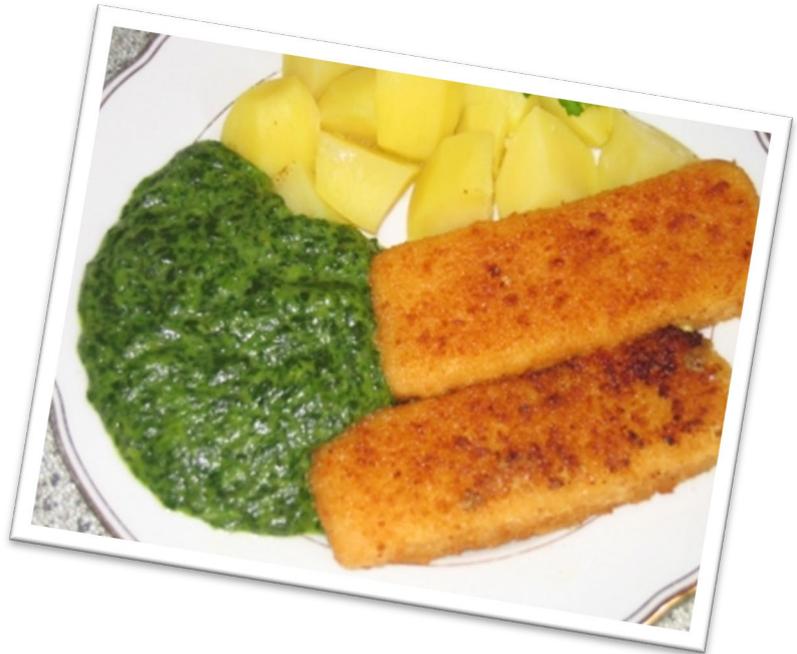
2Zehen Knoblauch

½ Zitrone

Schnittlauch

Salz

Pfeffer



## Gurkensalat süß-sauer mit Dill

Die Salatgurke waschen und trocknen, mit dem Sparschäler ein Streifenmuster schälen (ein Streifen Schale entfernen, einen Streifen Schale lassen...) und in dünne Scheiben hobeln.

Den Dill, den Zitronensaft (ersatzweise geht auch heller Essig) und alle weiteren Zutaten unter den Salat mischen und einige Minuten ziehen lassen. Abschmecken und in einer Salatschüssel oder in Salatschälchen anrichten. Mit Dillzweigen garnieren.

## Einkaufsliste für 5 Person

- 1,5 große Salatgurke
- 1,5 Zitronensaft frisch gepresst
- 1,5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Dill gehackt



## Reis(Nudel) -Pfanne

Zunächst Reis(Nudel) kochen und anschließend Kalt abschrecken.

Zwiebeln, Paprikaschotten, Frühlingszwiebeln, Lauch, Möhren und Bohnen kurz in Öl anbraten. Dann die kalten Reis(Nudeln) hinzugeben und ebenfalls gut anbraten.

Allerletzt schön lecker würzen.



## Einkaufsliste für 5Person

1kg Spiral-Nudel

2 Zwiebeln

2 Paprikaschotten

2 Frühlingszwiebeln

2 Möhren

1 Lauch

250g Bohnen

Evtl. 1Dose Erbsen

Evtl. 125g Champion

Evtl. 200g Schafskäse

Öl, Pfeffer, Oregano, Salz

Basilikum, Paprika, Curry,

Evtl. Gemüsebrühe



## Frühstück

Zuerst sollte man am besten Wasser für Tee aufsetzen.

Brot sollte je nach dem Geschnitten werden und in eine Schüssel reingelegt werden, sieht schöner aus wie in so einer Plastikfolie.

Für die Zubereitung von Rührei braucht ihr eine Pfanne und Eier. Gibt ein wenig Öl in Pfanne. Schlagt einmal auf das Ei drauf, so dass es auf einer Seite offen ist und leert das Eiweiß und das Eigelb in die Pfanne. Und rührt schön um.

Beseitigt je nach dem den Müll vom Esstisch.

Richtet den Esstisch schön her und weckt dann die anderen, wenn ihr fertig seid.

## Einkaufsliste

5 Person

2 Liter Milch

1 Liter Orangensaft

1 Packungen Cornflakes

1 Laib Brot

0,5 Nutella

0,25 Marmelade

0,25 Margarine

Zucker

Kaba

Tee



## Nudelsalat

Nudeln in Salzwasser kochen, abschütten und abkühlen lassen. Gurke schälen und mit den Tomaten und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden.

Käse in Streifen schneiden und alles mit den Erbsen, Mais in eine große Schüssel geben.

Für die Salatsoße Gemüsebrühe (Menge nach Geschmack) auflösen. Mit Miracel Whip, Joghurt und den Oliven in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter zufügen.

Die Soße in den Salat geben, durchziehen lassen und kurz vor dem Verzehr noch mal abschmecken.

## Einkaufsliste für 5 Person

400g Nudeln (Penne Ricati z.B.)

300g Erdinger Käse

1 Salatgurke(n)

1 Lauchzwiebeln

4 Tomate(n)

4 Radiesien

1 Dose Erbsen mit Möhren

1 Dose Mais

2 Rote Zwiebeln

1/2 Glas Majonäse

1 Becher Natur-Joghurt oder

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Kräuter (Salatkräuter

