

SURVIVAL BLOG

PRAXIS- CHECKLISTEN

Sechs kompakte Kontrollen für Vorbereitung, Training und Tour.

Feuer / Wasser / Lagerplatz / Kälte / Wildpflanzen / Ausrüstung

Stand: 13.08.2026

CHECKLISTE 01

Feuer sicher vorbereiten

Eine gute Feuerstelle beginnt vor dem ersten Funken. Nutze die Liste für Training und erlaubte Feuerstellen.

Bei Waldbrandgefahr, starkem Wind oder unklarer Erlaubnis: kein Feuer entzünden.

Ort und Erlaubnis

- ☐ Feuer ist an diesem Ort erlaubt; lokale Waldbrandstufe und Regeln sind geprüft.
- ☐ Der Untergrund ist mineralisch oder freigeräumt; Wurzeln, Torf und trockene Vegetation sind ausgeschlossen.
- ☐ Abstand zu Baumkronen, Tarp, Kleidung und Ausrüstung ist ausreichend.

Material und Ablauf

- ☐ Zunder, feine Anzünder und größeres Brennmaterial liegen trocken und nach Größe sortiert bereit.
- ☐ Mindestens zwei unabhängige Zündmethoden sind vorhanden.
- ☐ Löschwasser oder ausreichend geeignetes Löschmittel steht griffbereit.
- ☐ Das Feuer bleibt durchgehend beaufsichtigt.

Beenden

- ☐ Glut ist vollständig gelöscht, zerdrückt und erneut gewässert.
- ☐ Die Feuerstelle ist handkalt; es steigt weder Rauch noch Dampf auf.

CHECKLISTE 02

Wasser beurteilen und behandeln

Die sicherste Option ist mitgeführtes Trinkwasser. Improvisierte Aufbereitung bleibt eine Notlösung.

Abkochen und Outdoorfilter entfernen keine gelösten Chemikalien, Schwermetalle oder Kraftstoffe.

Quelle beurteilen

- ☐ Möglichst klares, fließendes Wasser wird oberhalb sichtbarer Belastungen entnommen.
- ☐ Tierkadaver, Abwasser, Landwirtschaft, Bergbau oder chemische Belastungen sind ausgeschlossen.
- ☐ Trübes Wasser wird vor der weiteren Behandlung durch sauberes Gewebe oder einen geeigneten Vorfilter geklärt.

Verfahren wählen

- ☐ Ein geeignetes Verfahren gegen die erwarteten Erreger ist gewählt: Abkochen, zugelassener Filter oder korrekt dosiertes Mittel.
- ☐ Herstellerangaben zu Porengröße, Dosierung, Temperatur und Einwirkzeit werden eingehalten.
- ☐ Saubere und unbehandelte Gefäße bleiben getrennt.

Nachkontrolle

- ☐ Deckel, Gewinde und Ausgießer wurden nicht mit unbehandeltem Wasser erneut verunreinigt.
- ☐ Behandeltes Wasser wird sauber verschlossen und zeitnah genutzt.

CHECKLISTE 03

Lagerplatz vor dem Aufbau prüfen

Beurteile zuerst Gefahren über, neben und unter dir. Komfort kommt danach.

Wenn du die Stabilität von Bäumen oder Gelände nicht sicher beurteilen kannst, wähle einen anderen Platz.

Blick nach oben

- ☐ Keine losen, toten oder gebrochenen Äste über dem Lagerplatz.
- ☐ Keine sichtbar kranken, morschen oder instabilen Bäume im möglichen Fallbereich.
- ☐ Windrichtung und Wetterentwicklung sind berücksichtigt.

Gelände

- ☐ Kein Platz in trockenen Bachbetten, Uferzonen, Senken, Lawinenrinnen oder unter Felswänden.
- ☐ Ausreichend Abstand zu Wasser, Steinschlag, Hangrutschung und möglichem Hochwasser.
- ☐ Keine Wildwechsel, Ameisennester oder deutlich genutzten Tierpfade im Schlafbereich.

Schlafplatz

- ☐ Untergrund ist eben, entwässert und frei von scharfen Gegenständen.
- ☐ Isolation gegen Bodenkälte ist ausreichend.
- ☐ Ein sicherer Rückzugsweg ist auch bei Dunkelheit bekannt.

CHECKLISTE 04

Kälte und Naesse kontrollieren

Wärmeerhalt ist ein System aus trockenen Schichten, Windschutz, Bodenisolierung und rechtzeitigem Handeln.

Bewusstseinsstörung, nachlassendes Zittern oder auffällige Verwirrtheit sind Notfallzeichen: 112 rufen.

Vor dem Start

- ☐ Wetter, gefühlte Temperatur und Niederschlag sind geprüft.
- ☐ Trockene Reserveschicht, Mütze, Handschuhe und Wetterschutz sind wasserdicht verpackt.
- ☐ Schlafsack und Isomatte passen realistisch zu Temperatur, Wind und eigener Kälteempfindlichkeit.

Unterwegs

- ☐ Schichten werden vor starkem Schwitzen angepasst.
- ☐ Nasse Kleidung wird früh gewechselt oder getrocknet.
- ☐ Essen, Trinken und Pausen erfolgen rechtzeitig, nicht erst bei Erschöpfung.

Warnzeichen

- ☐ Unkontrolliertes Zittern, Ungeschicklichkeit, Apathie oder Verwirrtheit werden ernst genommen.
- ☐ Betroffene Person wird vor Wind und Naesse geschützt, weiterem Wärmeverlust wird vorgebeugt.
- ☐ Bei deutlichen oder zunehmenden Symptomen wird unverzüglich professionelle Hilfe alarmiert.

CHECKLISTE 05

Wildpflanzen sicher einordnen

Eine Checkliste ersetzt keine sichere Artenkenntnis. Im Zweifel bleibt die Pflanze stehen.

Keine Kostprobe bei unsicherer Bestimmung. Bei Vergiftungsverdacht: 112 oder Giftinformationszentrum kontaktieren.

Bestimmung

- ☐ Die Art ist anhand mehrerer eindeutiger Merkmale bestimmt, nicht nur über ein Foto oder eine App.
- ☐ Giftige Doppelgänger sind bekannt und aktiv ausgeschlossen.
- ☐ Genutzter Pflanzenteil und passendes Entwicklungsstadium sind eindeutig.

Standort und Regeln

- ☐ Keine Sammlung an belasteten Straßenrändern, gesprüzten Flächen oder Hundestrecken.
- ☐ Schutzgebiet, Artenschutz, Eigentum und zulässige Sammelmenge sind geprüft.
- ☐ Nur eine kleine, verantwortbare Menge wird entnommen.

Verwendung

- ☐ Notwendige Verarbeitung wie Kochen, Wässern oder Entbittern ist bekannt und vollständig durchgeführt.
- ☐ Bei Allergie, Erkrankung, Schwangerschaft oder Medikamenten bestehen keine ungeprüften Risiken.
- ☐ Neue Nahrung wird nicht erstmals in einer echten Notsituation getestet.

CHECKLISTE 06

Ausrüstung vor dem Aufbruch

Gewicht allein macht kein gutes Set. Entscheidend sind Funktion, Redundanz und sichere Bedienung.

Redundanz ist besonders bei Navigation, Feuer, Licht und Kommunikation sinnvoll - aber nur, wenn du jedes Teil beherrschst.

Kernsysteme

- ☐ Wetterschutz, Wärme, Wasser, Orientierung, Licht und Erste Hilfe sind abgedeckt.
- ☐ Kommunikationsmittel ist geladen; Powerbank und passende Kabel sind vorhanden.
- ☐ Signalpfeife und Lampe sind direkt am Körper erreichbar, nicht tief im Rucksack.

Funktionstest

- ☐ Filter, Kocher, Feuerstarter, Lampe, Kompass und Messer wurden vor der Tour getestet.
- ☐ Batterien, Dichtungen, Verschlüsse und Verbrauchsmaterial sind geprüft.
- ☐ Ausrüstung kann mit kalten oder nassen Händen bedient werden.

Tourplanung

- ☐ Route, Ausweichroute, Zeitplan und Umkehrpunkt sind festgelegt.
- ☐ Eine Kontaktperson kennt Ziel, Route und späteste Rückmeldezeit.
- ☐ Notrufnummern, Offlinekarte und wichtige medizinische Informationen sind verfügbar.

ANWENDUNG

Kurze Auswertung nach der Tour

Markiere nach Training oder Tour drei Dinge: Was hat funktioniert? Wo fehlte Wissen? Was wird vor dem nächsten Einsatz geändert?

Debrief

- [] Eine Entscheidung, die gut war:
- [] Eine Unsicherheit, die ich gezielt trainiere:
- [] Ein Ausrüstungsteil, das repariert, ersetzt oder entfernt wird:
- [] Eine Information, die ich beim nächsten Mal früher prüfe:

Diese Checklisten sind Lern- und Planungshilfen. Sie ersetzen weder professionelles Survivaltraining noch medizinische Beratung oder einen Erste-Hilfe-Kurs.

Weiterlernen

Vertiefende Artikel und Themenpfade: www.larskonarek.de/blog-themenpfade.html

Survival Trainings und Termine: www.larskonarek.de/trainings.html

© 2026 Lars Konarek / www.larskonarek.de