



Survival-Rucksack Checkliste (Wald)



Rucksack



Gegenstand

Hinweis

- ☐ Rucksack (20–35 L) Robust, bequem, wasserabweisend
 - ☐ Regenhülle für Rucksack Optional, aber nützlich
-



Werkzeuge & Ausrüstung



Gegenstand

Hinweis

- ☐ Messer / Multitool Vielseitig nutzbar
 - ☐ Feuerstahl Wetterfest, langlebig
 - ☐ Feuerzeug (Backup) Schnell & einfach
 - ☐ Paracord (10+ Meter) Shelterbau, Seile, Tragen
 - ☐ Taschenlampe / Stirnlampe Mit Ersatzbatterie
 - ☐ Signalpfeife Laut, leicht
 - ☐ Notfallplane / Tarp Regen- & Windschutz
 - ☐ Rettungsdecke Wärmespeicherung, Reflektor
 - ☐ Kompass Unabhängig von Strom/GPS
 - ☐ Nähset (klein) Kleidung & Ausrüstung reparieren
-



Wasser & Ernährung



Gegenstand

Hinweis

- ☐ Metallflasche oder -becher Wasser sammeln, erhitzen möglich
 - ☐ Wasserfilter / Tabletten Für sauberes Trinkwasser
 - ☐ Leichter Kochtopf / Becher Wasser abkochen, Tee/Suppe
 - ☐ Energieriegel / Trockennahrung Notverpflegung
 - ☐ Löffel / Spork (Metall) Robust und leicht
-

Erste Hilfe & Hygiene

 Gegenstand	Hinweis
☐ Erste-Hilfe-Set	Klein, mit Verbänden & Desinfektion
☐ Zeckenzange / Pinzette	Waldtypische Gefahr
☐ Mückenspray / Salbe	Schutz vor Insekten
☐ Toilettenpapier / Tuch	Hygiene & Not-Zunder
☐ Biologische Mini-Seife	Wundreinigung, Händewaschen

Navigation & Info

 Gegenstand	Hinweis
☐ Karte (laminiert)	Lokales Gebiet, robust
☐ Kompass (s.o.)	Doppelung sinnvoll
☐ Notizblock & Bleistift	Notizen, Koordinaten, Pläne
☐ Pflanzenbuch (klein)	Essbare Pflanzen erkennen

Optional, aber hilfreich

 Gegenstand	Hinweis
☐ Faltbare Säge	Holzarbeiten, Shelterbau
☐ Spiegel / Reflektor	Notruf, Signal
☐ Handschuhe (Arbeit)	Schutz bei Holzarbeiten
☐ Kabelbinder / Karabiner	Befestigungen aller Art
☐ Watte mit Vaseline (Zunder)	Extrem zündfähig
☐ Mini-Fernglas	Sicht & Orientierung

Merke dir

- ✓ Nur mitnehmen, was du auch **bedienen** kannst
- ✓ Alles möglichst **leicht, multifunktional & wetterfest**
- ✓ Alles **trocken und griffbereit** verpacken (z. B. in Zipbeuteln)