

**HET GROOTE
SAS**

**SURVIVAL
HANDBOEK**

DE EXTREME EDITIE

JOHN 'LOFTY' WISEMAN

KOSMOS

HET GROTE SAS

SURVIVAL HANDBOEK

[EXTREME EDITIE]

JOHN 'LOFTY' WISEMAN



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



[kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

5e druk, 2017

Oorspronkelijke titel: *Ultimate SAS Survival*

Oorspronkelijke uitgever: HarperCollins Publishers Ltd

Tekst © John Wiseman 1986, 2010

Illustraties © HarperCollins 1986, 2010

Nederlandstalige uitgave © 2010 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: J.H. Cornelder, Peter de Rijk

Illustraties: Norman Arlott, Steve Cross, Andrew Mawson en

Tony Spalding

Omslagontwerp: Zilverster Media, Annelies Dollekamp

Vormgeving: PPMP Prepress, Wolvega

NUR 500, 480

ISBN 978 90 215 6475 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijk zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Hoewel alles in het werk is gesteld om de nauwkeurigheid van deze gids te verzekeren, doen er zich continu veranderingen voor. We stellen het erg op prijs wanneer lezers eventueel geconstateerde fouten melden.

Voor mijn vader

T.C.H. Wiseman,

die mij de waarde van het leven leerde in-
zien, die zijn leven wijdde aan het helpen
van anderen en wiens voorbeeld ik tracht te
volgen

→ INHOUD

	Inleiding	8
	ESSENTIËLE ZAKEN	10
	KAMPEERTECHNIEK	54
	EXTREME KLIMATEN: polen, woestijn, tropen, zee	134
	VOEDSEL: verzamelen	194
	VOEDSEL: jagen	232
	EERSTE HULP	280
	ONGELUKKEN EN RAMPEN: natuurlijk en door de mens	334
	REDDING: terug naar de bewoonde wereld	374
	Tot besluit	393
	Register	394
	Illustratieverantwoording	400

→ INLEIDING

Nu de wereld steeds onzekerder wordt, is deze nieuwe editie er vooral op gericht u voor te bereiden op elke mogelijke survivalsituatie. Ik probeer in dit boek alle gevaren te benoemen en u te laten zien hoe u daarmee moet omgaan. Mijn adviezen zullen u zowel fysiek als psychisch voorbereiden en u bewust laten worden van alle risico's die u kunt lopen. Als u zich terdege hebt voorbereid, zult u genoeg zelfvertrouwen hebben om in de moeilijkste omstandigheden te overleven, terwijl u zich altijd weet aan te passen als er iets verkeerd gaat.

Als beroepsmilitair heb ik 26 jaar het voorrecht gehad te dienen bij de Special Air Service (SAS). Dit elitekorps van het Britse leger wordt getraind voor het uitvoeren van zware operaties in alle delen van de wereld, dikwijls geïsoleerd en ver van conventionele strijdkrachten. Ze werken in kleine groepen, dikwijls op vijandelijk grondgebied, en moeten daarom hun eigen dokter, tandarts, navigator en kok zijn. Vaak maakt de operationele situatie bevoorrading onmogelijk en moeten ze leven van wat er op het land is te vinden. Zij moeten het hoofd bieden aan alle soorten situaties en problemen, gecreëerd door mensen of de natuur, en veilig terugkeren, en moeten daarom de vaardigheden ontwikkelen om waar dan ook te overleven.

Nadat ik in de hele wereld had gediend, werd ik survivalinstructeur van de SAS en werd het mijn taak ervoor te zorgen dat elk lid van het regiment deze vaardigheden wist toe te passen. De beschreven technieken zijn beproefd in training en operaties en vormen de basis voor dit boek.

Nog nooit is de noodzaak van overlevingstraining zo groot geweest. We genieten van steeds exotischer vakanties, ondernemen riskante expedities en gaan vaker op zakenreis in het buitenland. Daar komt bij dat de wereld de afgelopen jaren niet bepaald kalm en vredig is geweest. In 1989 viel de Berlijnse muur, gevolgd door de Golfoorlog, Bosnië, Kosovo en Sierra Leone. Dit alles werd overschaduwd door de gebeurtenissen van 11 september 2001, de daaropvolgende strijd tegen het terrorisme en natuurlijk de oorlogen in Irak en Afghanistan. Deze wereldwijde conflicten hebben het leven van ons allemaal beïnvloed, en één ding is zeker: ons leven zal nooit meer hetzelfde zijn.

Het instinct om te overleven verandert nooit, evenmin als het verbazingwekkende uithoudingsvermogen van het menselijk lichaam. Toch moeten we ons ook realiseren dat overlevingstechnieken steeds meer in vergetelheid raken naarmate de beschaving voortschrijdt. Het is

daarom van het grootste belang onze overlevingstechnieken te oefenen en op alles voorbereid te zijn. Overlevingstraining is de beste verzekeringspolis die u in een instabiele wereld kunt afsluiten. Als we allemaal de basistechnieken beheersen en weten wat we in een noodgeval moeten doen, zal de wereld er direct veiliger op worden.

U kunt overal in de wereld geïsoleerd raken, of dat nu op het ijs van de poolgebieden, in de Alpen, in een tropisch regenwoud of op de open oceaan is, en de problemen om te kunnen overleven zijn hetzelfde voor militairen en burgers. Het verschil ligt in de omstandigheden; militairen moeten zich vaak schuilhouden, terwijl burgers juist de aandacht willen trekken om gered te kunnen worden. In instabiele regio's, waar het risico op ontvoering groot is, is het wellicht het beste zo min mogelijk op te vallen. Elk gebied vraagt om speciale overlevingstechnieken. Bergen, jungles, open vlakten en moerassen kunnen erg gevaarlijk lijken, maar overal zijn voedsel, brandstof, water en onderdak te vinden, als u weet hoe u die moet vinden. Het effect van het klimaat is erg belangrijk. Intense kou en verzengende hitte vormen elk op verschillende manieren een enorme uitdaging. U moet met beide kunnen omgaan.

U moet ook weten hoe uw lichaam functioneert en hoe het op verschillende omgevingen en omstandigheden reageert. Neem uzelf voor vertrek onder de loep: test bijvoorbeeld uw overlevingstechniek door buiten te overnachten, zorg dat u een vuur kunt maken en eet of slaap een tijdlang niet. Zo'n gesimuleerd scenario zal enig inzicht geven in uw reacties.

Overleven is afhankelijk van het toepassen van enkele grondregels, die aan de omstandigheden aangepast moeten zijn. Deze grondregels vormen tezamen een piramide, waarin de belangrijkste elementen om te overleven zijn opgestapeld.

Hoewel het aanvankelijk enorme lichamelijke inspanning kan kosten om uit een gevaarlijke situatie te ontsnappen, is overleven vooral een geestelijke uitdaging. Als de opwinding en adrenalinevloed weggeëbd zijn, kost het enorm veel wilskracht om door te gaan. We blijven op de been door ons oerinstinct, dat we het best als 'de wil om te leven' kunnen omschrijven.

WIL OM TE LEVEN

Dit is het fundament waarop alle training gebaseerd is en dat we willen koesteren en uitbouwen. Het is gemakkelijk te zien hoe fit we fysiek zijn, maar heel moeilijk om te weten hoe fit we geestelijk zijn.



De wil om te leven (WOTL) houdt in dat u nooit opgeeft, ongeacht de situatie. Het is een grote geruststelling te weten dat er niets ter wereld is waar we niet tegen opgewassen zijn en dat er geen plek ter wereld is waar we niet kunnen overleven. Zolang we de grondregels volgen, ons goed voorbereiden en deze WOTL toepassen, dan zullen we overleven. Sommigen bezitten een sterkere wil dan anderen, maar iedereen kan daaraan werken. Sommigen zoeken in stressvolle omstandigheden hun toevlucht tot de religie, anderen denken aan hun dierbaren. Angst om te falen of kameraden in de steek te laten helpt om onze WOTL te vergroten. Het lezen van overlevingsverslagen is eveneens nuttig. Hoe perfect uw kennis en uitrusting ook zijn, zonder de wil om te leven kunt u nog steeds om het leven komen.

KENNIS

Boven op het fundament van de piramide vinden we de kennis. Hoe meer we ervan bezitten, des te gemakkelijker kunnen we overleven. Kennis verdrijft de angst. Observeer hoe de plaatselijke bevolking erin slaagt te overleven. Praat met mensen die moeilijke situaties hebben overleefd en van hun ervaringen geleerd hebben. Zorg er in de praktijk voor dat u volledig op de hoogte bent van de medische infrastructuur in het gebied waarin u reist en precies weet hoe de medische hulpdiensten functioneren.

UITRUSTING

De punt van de piramide wordt gevormd door de uitrusting. We beperken die tot een minimum en weten precies hoe en waarvoor we die moeten gebruiken. Er zijn enkele noodzakelijke uitrustingsstukken die u altijd bij u moet hebben, zoals een aluminium blik, mes, kompas en radio of telefoon. Vergeet echter ook niet uw blik te richten op wat de natuur u kan leveren; elk onderdeel

van de uitrusting is feitelijk een bonus. Het is belangrijk dat u kunt improviseren en uw omgeving gebruikt om in leven te blijven.

De lezer moet op zijn of haar eigen oordeel afgaan bij de toepassing van de methoden die in dit boek worden beschreven. De proeven voor plantaardig voedsel bijvoorbeeld zijn de enige zekere manier om vast te stellen of bepaalde vruchten of bladeren al dan niet giftig zijn. Het is onwaarschijnlijk dat de gemiddelde persoon schadelijke planten en vruchten zal eten als de methode nauwkeurig wordt gevolgd, maar er is altijd enig risico. De reactie op vergiften is niet voor alle mensen gelijk – zelfs geringe hoeveelheden van giftige substanties kunnen voor sommige mensen erg gevaarlijk zijn. Sommige van de vallen die in dit boek beschreven worden, zijn eveneens heel gevaarlijk. Ze kunnen u verwonden als u niet zorgvuldig te werk gaat en mogen nooit zo worden achtergelaten dat ze andere mensen kwaad kunnen doen.

Bij het leren van de vaardigheden die hier worden beschreven, moeten de lezers rekening houden met de noodzaak ons milieu schoon te houden en wreedheden aan dieren te vermijden, en met wetten die wellicht sommige genoemde technieken verbieden. Een mes is een nuttig voorwerp in de wildernis, maar houd altijd rekening met de geldende wapenwet. Vergeet niet dat dit een handboek is voor overlevingsituaties waarin het om leven of dood gaat. Dat kan gepaard gaan met het nemen van risico's die geen verstandig persoon in het normale leven zelfs maar zou overwegen.

Hoewel dit boek geen officiële publicatie betreft, is het mijn bedoeling door het overdragen van de overlevingskennis die ik en mijn collega's door ervaring hebben vergaard, u te helpen om die beslissingen op de juiste wijze te nemen. Deze methoden en vaardigheden hebben geholpen ons het leven te redden – zij zullen ook u helpen te overleven.

Ten slotte wil ik het SAS-regiment danken dat het mij de ervaring heeft verschaft waarop dit boek is gebaseerd. Ook dank ik Howard Loxton en Tony Spalding, die hebben geholpen het voor publicatie gereed te maken. Zonder hun harde werk en toewijding zou dit boek niet mogelijk zijn geweest.

John Wiseman
The Survival School, Hereford



1.

ESSENTIËLE ZAKEN



ESSENTIËLE ZAKEN	12
Voorbereiding	13
Research	14
Planning	15
Uitrusting	15
Het onverwachte	20
OVERLEVINGSPAKKET	22
Model overlevingsblik	22
Aanvullende uitrusting	23
OVERLEVINGSTAS	24
MESSEN	26
BIJ EEN RAMP	28
Prioriteiten	28
WATER	29
Water vinden	30
Condensatie	31
Water uit planten	34
Water uit dieren	35
ZOUT	35
INTERPRETATIES	36
Kaarten	36
Oriënteren	40
Weersinterpretatie	47
Wolken	48
Weersvoorspelling	51



Begin met een grondige voorbereiding. Dat betekent voorbereiding in elk opzicht. Dit deel van het boek is bedoeld om ervoor te zorgen dat u de juiste uitrusting hebt, welke expeditie u ook onderneemt. Het bespreekt het idee van een pakket in zakformaat met zorgvuldig geselecteerde hulpmiddelen om te overleven, dat u altijd en overal bij u moet hebben.

Een mes is uw belangrijkste stuk gereedschap voor survival. Het moet met zorg worden gekozen en gebruikt en dient in perfecte conditie te worden gehouden.

Even belangrijk is dat u persoonlijk goed bent voorbereid, zodat u zowel lichamelijk als psychisch in staat bent de stress en de gevaren van overlevingssituaties het hoofd te bieden. U moet een duidelijk inzicht hebben in wat voor overleving nodig is, vooral de noodzaak van water en hoe u daaraan kunt komen.

Een goede voorbereiding kan uw leven redden.



1.1 → ESSENTIËLE ZAKEN

**Het menselijk geslacht heeft zich tot in bijna iedere uit-
hoek van de aarde gevestigd. Zelfs in gebieden die zo on-
gastvrij zijn dat men er niet permanent kan wonen, heeft
de mens een manier gevonden om van de daar aanwezige
hulpbronnen gebruik te maken, in de vorm van jacht of
verzamelen, en hij heeft het dikwijls louter voor het plezier
en vanwege de uitdaging tegen de natuur opgenomen.**

Bijna overal verschaft de natuur de dingen die nodig zijn om te kunnen overleven. Op sommige plaatsen in overvloedige mate, op andere zeer spaarzaam en men heeft gezond verstand, kennis en vindingrijkheid nodig om zijn voordeel te doen met de aanwezige hulpbronnen. Nog belangrijker is de wil tot overleven. Mannen en vrouwen hebben laten zien dat zij in de meest barre omstandigheden kunnen overleven, vooral door hun vastberadenheid om dat te doen. Wanneer die ontbreekt, zijn de vaardigheden en de kennis in dit boek van weinig nut als het er werkelijk op aan komt.

Dit boek gaat over de kunst van overleven. Elk uitrustingsstuk dat u hebt, moet als een bonus worden beschouwd. U moet weten hoe u alle mogelijke dingen in de natuur maximaal kunt gebruiken, hoe u de aandacht kunt trekken zodat reddingsploegen u kunnen vinden, hoe u door onbekend terrein de weg terug naar de beschaving moet vinden, zo nodig zonder kaart of kompas. U moet weten hoe u in een gezonde lichamelijke conditie kunt blijven, of hoe u in geval van ziekte of verwonding uzelf en anderen kunt genezen. U moet in staat zijn uw moreel en dat van lotgenoten op peil te houden.

Gebrek aan uitrusting hoeft niet te betekenen dat u niet bent toegerust, want u draagt ook vaardigheden en ervaring met u mee, maar deze vaardigheden en kennis moet u op peil houden en u moet uw kennis voortdurend vergroten.

We zijn allemaal gewend aan overleven op ons eigen, vertrouwd terrein – hoewel wij waarschijnlijk over ons gewone leven niet in deze termen denken – maar we moeten tevens leren te overleven wanneer wij ons niet in onze vertrouwde omgeving bevinden, of wanneer die omgeving door mensen of de natuur drastisch wordt veranderd. Ieder mens, jong of oud, van welke klasse of achtergrond ook, kan in een overlevingssituatie terecht komen. Nu meer en meer mensen over de wereldbol vliegen, in kleine boten zeilen of de zee oversteken in grote schepen, bergen beklimmen en hun vakantie doorbrengen in steeds exotischer plaatsen, kunnen zij in steeds meer situaties terecht komen waarmee ze niet vertrouwd zijn.



Maar overlevingstechnieken betreffen niet alleen extreme situaties, zoals een vliegtuig dat tegen een bergwand te pletter slaat, een schipbreuk in de tropen of een voertuig dat midden in de woestijn de geest geeft. Iedere keer dat u in een auto uw veiligheidsriem vastmaakt, geeft u uzelf een grotere kans op overleving. Naar links en rechts kijken voordat u een weg oversteeft, of u, voordat u naar bed gaat, ervan verzekeren dat een open vuur veilig is, zijn overlevingstechnieken die u instinctief uitvoert. Het ontwikkelen van deze gewoonten is even belangrijk als het leren van specifieke vaardigheden.

De belangrijkste elementen om te kunnen overleven zijn voedsel, vuur, onderdak, water, navigatie en medicijnen. Om de volgorde van belangrijkheid van deze elementen aan te geven, gebruiken we het ezelsbruggetje BLEN. Waar ter wereld u zich ook bevindt, hieraan verandert nooit iets, of u zich nu in de poolstreken, de woestijn, het oerwoud, op zee of aan de kust bevindt.

B VAN BESCHERMING

Zorg ervoor dat u tegen verdere gevaren beschermd bent, zoals een dreigende lawine, bosbrand of ontploffende brandstof. Blijf altijd ter plaatse zolang dat veilig is, en zorg er vervolgens voor dat u tegen de elementen beschermd bent. Dat betekent dat u een schuilplaats en dikwijls een vuur moet maken. Er zijn diverse redenen waarom u altijd ter plaatse moet blijven.

- 1 U kunt brokstukken gebruiken voor onderdak, signalering enzovoort.
- 2 U bent beter herkenbaar op de grond en dus gemakkelijker te vinden.
- 3 Waarschijnlijk zijn er gewonden die niet verplaatst kunnen worden.

BENODIGDE UITRUSTING

Maak voor iedere reis of expeditie een lijst van benodigheden en stel uzelf de volgende vragen:

- **Hoe lang blijf ik weg? Hoeveel voedsel heb ik voor deze periode nodig en moet ik water meenemen?**
- **Heb ik de juiste en voldoende kleding voor het klimaat? Is één paar hoge schoenen genoeg of moet ik wegens de toestand van het terrein en de afstanden die ik lopend moet afleggen, een extra paar meenemen?**
- **Welke speciale uitrusting heb ik nodig voor het terrein?**
- **Welke medische dingen moet ik meenemen?**

4 Door te blijven waar u bent, bespaart u energie.

5 Omdat u zich aangemeld en afgemeld hebt en op de route bent gebleven, zult u snel geréd worden.

L VAN LOCATIE

De volgende stap na het bouwen van een schuilplaats is het doen uitgaan van noodsignalen. U moet de aandacht vestigen op de plek waar u zich bevindt, en wel zo snel mogelijk, om de redders te helpen.

E VAN ETEN EN DRINKEN

Terwijl u wacht totdat u geréd wordt, zoekt u water en voedsel om de noodvoorraad aan te vullen.

N VAN NAVIGATIE

Met een goede navigatie blijft u op de route en voorkomt u vaak gevaarlijke situaties. Maar raakt u toch helemaal de weg kwijt, blijf dan altijd waar u bent.

MEDISCHE ZORG

U moet uw eigen dokter worden en voortdurend in medisch opzicht op uzelf letten. Behandel blaren in voorkomende gevallen, voorkom infecties. Houd uw reisgenoten in de gaten en los ongewone problemen op als die zich mochten voordoen. Als zij moeizaam vooruitkomen of achterblijven of zich vreemd gaan gedragen, houd dan halt en grijp onmiddellijk in.

VOORBEREIDING

Het motto van de padvindders 'wees bereid' is juist. Iedereen die een reis wil gaan maken of een expeditie op touw zet, moet zich voorbereiden door zo veel mogelijk te ontdekken over de situaties waarin men zich waarschijnlijk zal gaan bevinden en over de vaardigheden en uitrusting die daarbij zijn vereist. Het is gewoon een kwestie van gezond verstand dat u zich goed voorbereidt, de juiste benodigheden meeneemt en uw plannen zo nauwkeurig mogelijk maakt.

Uw uitmonstering kan het verschil betekenen tussen falen en succes, maar veel mensen, en vooral als ze gaan trekken met een rugzak, nemen in het begin te veel mee en moeten uit bittere ervaring leren wat zij werkelijk nodig hebben en wat zij gerust thuis hadden kunnen laten. Het is geen grapje met een gigantische rugzak vol met overbodige dingen te moeten zeulen terwijl u wenst dat u een zaklantaarn of een blikopener bij u had. Het juiste evenwicht vinden is niet eenvoudig.

Zorg ervoor dat u fit genoeg bent voor wat u wilt gaan doen. Hoe fitter u bent, hoe gemakkelijker en plezieriger het zal zijn. Als u bijvoorbeeld gaat wandelen in de bergen, oefen dan van tevoren regelmatig en loop uw bergschoenen in. Loop naar uw werk en terug en draag daarbij een zak met zand om uw spieren in conditie te brengen! Mentale fitheid is ook een factor. Weet u zeker dat u de taak aankunt, u zich voldoende hebt voorbereid en de uitrusting hebt om het plan te volbrengen? Neem alle twijfels weg voordat u eropuit gaat.

Maak altijd alternatieve plannen voor het geval er iets verkeerd gaat. De dingen gaan maar zelden geheel volgens plan. Wat gaat u doen indien u uw doel door onvoorziene omstandigheden niet kunt bereiken? Wat gaat u doen als een voertuig kapotgaat, of als het weer of de gesteldheid van het terrein zwaarder blijkt te zijn dan verwacht? Wanneer u met een groep bent, wat gaat u doen als de groep onbedoeld uit elkaar valt? Wat gebeurt er als iemand ziek wordt?

GEZONDHEID

Laat u grondig medisch onderzoeken en zorg ervoor dat u alle benodigde injecties hebt voor de gebieden waar u van plan bent doorheen te gaan. Er zijn vaccinaties tegen gele koorts, cholera, tyfus, hepatitis, pokken, polio, difterie en tuberculose, en een antitetanusinjectie is altijd onmisbaar. Neem ruim de tijd voor injecties – voor een volledige tyfusbescherming zijn drie injecties nodig over een periode van zes maanden. Als u door een gebied reist waar malaria voorkomt, neem dan een flinke voorraad antimalaria-tabletten mee. U moet deze twee weken voor de aanvang van uw reis beginnen in te nemen, zodat uw lichaam weerstand heeft opgebouwd voordat u in het risicogebied aankomt, en u moet ze nog een maand na uw terugkeer blijven gebruiken.

Ga naar de tandarts en laat uw gebit nazien. Tand en kiezen die u normaal geen last geven, kunnen in een koud klimaat veel pijn doen. Begin in ieder geval met een goede conditie.

Neem een medicijntrommel mee met alles wat u nodig zou kunnen hebben, en als u met een groep reist, zorg er dan voor dat met eventuele persoonlijke medische behoeften rekening wordt gehouden. Als een potentieel lid van de groep niet fit is, moet hij dan achterblijven? Een moeilijke beslissing onder vrienden, maar hij moet wel worden genomen, want dat is het beste. Schat ook in of elk lid voldoende doorzettingsvermogen heeft om de uitdagingen en ontberingen die u wellicht moet doorstaan, aan te kunnen. Stress brengt vaak de onbekende kant van iemand aan het licht, en bij de planning van elke groeps-expeditie is een zekere vorm van selectie nodig bij het kiezen van uw reisgenoten.

RESEARCH

U kunt nooit te veel informatie hebben over een plaats waar u naartoe gaat. Neem contact op met mensen die het gebied kennen, lees boeken, bestudeer kaarten – en zorg ervoor dat u betrouwbare en recente kaarten meeneemt. Win informatie in over de plaatselijke bevolking. Zijn zij over het algemeen vriendelijk en behulpzaam of zijn zij afstandelijk of vijandig tegenover vreemdelingen? Zijn er plaatselijke gebruiken en taboes?

Hoe gedetailleerder uw kennis van de levenswijze van de mensen is – en dat geldt vooral voor niet-westerse samenlevingen, waar het leven veel nauwer verbonden is met het land en de natuur – hoe meer overlevingskennis u hebt als die nodig mocht blijken. Plaatselijke methoden van het bouwen van een schuilgelegenheid en het maken van vuur, in het wild groeiend voedsel, medicinale kruiden en vindplaatsen van water zullen gebaseerd zijn op een grondige kennis van de omgeving.

Bestudeer uw kaarten zorgvuldig, raak vertrouwd met het land, zelfs voordat u het ziet, en vergaar zo veel mogelijk kennis van het terrein: de stroomrichting van rivieren en de stroomsnelheid, watervallen, stroomversnelingen en gevaarlijke stromingen. Hoe hoog zijn heuvels en bergen en hoe zijn de hellingen – zijn zij bedekt met sneeuw? In welke richting lopen de bergkammen? Wat voor soort vegetatie kunt u verwachten, welke boomsoorten en waar? Welke temperaturen en hoe groot is het temperatuurverschil tussen dag en nacht? Wanneer wordt het licht en donker? Wat is de stand van de maan, de getijden en de waterstanden, de voor de tijd van het jaar gebruikelijke windrichting en windkracht? Welk weer kunt u verwachten?

Bekendheid met het terrein voordat u vertrekt is belangrijk voor het kiezen van de juiste uitrusting.





PLANNING

Houd bij het voorbereiden van een groepsexpeditie regelmatig besprekingen met de groepsleden. Stel mensen aan die verantwoordelijk zijn voor bepaalde aspecten: een arts, een taalkundige, een kok, iemand voor speciale uitrusting, voor onderhoud van voertuig(en), een chauffeur, een navigator enzovoort. Zorg ervoor dat iedereen vertrouwd raakt met de uitrusting en dat er waar nodig extra voorraad is, vooral wat batterijen, brandstof en lampen betreft.

Verdeel het project in fasen: aanloopfase, hoofddoel en terugkeer. Formuleer duidelijk wat het doel van iedere fase is en stel een tijdschema vast. Maak plannen voor noodprocedures zoals mankementen aan voertuigen, ziekte en evacuatie in geval van een ongeluk. Houd ruime marges aan bij het schatten van de tijd die nodig is voor het afleggen van afstanden, vooral te voet. Het is altijd beter aangenaam verast te worden doordat het beter gaat dan verwacht. De druk om te voldoen aan de eisen van een al te ambitieus tijdschema produceert niet alleen spanning en uitputting, maar leidt tot beoordelingsfouten en het nemen van risico's die vaak de reden zijn dat er dingen fout gaan. U kunt niet al het benodigde water meedragen, maar moet uw voorraden onderweg aanvullen. Dat zal een zeer belangrijke factor moeten vormen bij het uitstippelen van een route.

Is de route uitgezet en door de groep goedgekeurd, zorg dan dat anderen ervan op de hoogte worden gesteld zodat u op reddingspogingen kunt hopen als er iets fout gaat. Als u een trektocht in de bergen gaat maken, geef dat dan door aan de politie en het plaatselijke reddingscentrum. Vertel hun wat u van plan bent en geef hun de vertrektijd en de te verwachten aankomsttijd. Als u per auto reist, dien dan uw reisplan in bij de betrokken auto-organisatie. En gaat u per boot, laat uw plannen dan bekend zijn bij de kustwacht en havenautoriteiten.

Zorg er altijd voor dat iemand weet wat uw plannen zijn en wanneer u ze gaat uitvoeren en breng hen op van tevoren afgesproken momenten op de hoogte, zodat er, wanneer er geen contact tot stand komt, alarmbellen gaan rinkelen. Voor schepen en vliegtuigen gelden wat dit betreft strenge regels en wanneer er op het afgesproken moment geen contact is, begint men een zoek- en reddingsoperatie. Maak het tot een vaste gewoonte dat u mensen vertelt wat u gaat doen en wanneer u verwacht terug te keren of uw bestemming te bereiken.

UITRUSTING

U kunt zich onmogelijk op alle eventualiteiten voorbereiden als u te voet onderweg bent en alles wat u nodig hebt

zelf moet dragen. Zorg er in elk geval voor dat alles wat u meeneemt robuust is en veel toepassingsmogelijkheden heeft. Probeer een balans te vinden tussen wat u graag wilt meenemen en wat u beslist moet meenemen. Als u zich op een avontuur voorbereidt, moet u een duidelijk beeld van de gevaren hebben en hoe u zich daartegen kunt wapenen. U maakt als het ware uw eigen rampenplan.

Het klimaat, het weer en het seizoen zijn stuk voor stuk factoren die mede bepalen wat u mee moet nemen, maar u moet zich er ook van verzekeren dat alle tochtdeelnemers weten hoe ze de specialistische uitrusting moeten gebruiken en onderhouden. Gewapend met informatie op basis van uw research, kunt u de uitrusting uitkiezen, aangepast aan de doelen en omstandigheden van de expeditie.

KLEDING

Het kiezen van de juiste kleding is van enorm belang. Als u daarmee in een vroeg stadium begint, is de kans op succes het grootst. De mens is een tropisch dier en kan alleen in de tropen naakt overleven. Op het moment dat we die klimaatzone verlaten, moeten we ons lichaam met die tropische omgeving omhullen. We moeten dus kleding hebben. Kleding geeft geen warmte af, maar houdt alleen de warmte vast die het lichaam produceert.

Wind en regen zijn de gevaarlijkste elementen in een gematigd klimaat en koude is dat in extreme gebieden als de poolstreken. Als de warmte die in de lagen kleding die u draagt opgeslagen is, voortdurend afkoelt door wind en regen, dan loopt u het gevaar onderkoeld te raken. In koude klimaten is het aantrekken van diverse lagen kleding de oplossing; trek dus een trui aan als het koud wordt en een waterdicht jack als het regent. Maar als u een anorak aan hebt terwijl u een zware rugzak torst, dan bestaat het gevaar van doorslijten bij de schouders en onder aan de rug, zodat er water kan doorsijpelen en u alsnog doornat wordt. U zult schone kleren en extra warme kledingstukken nodig hebben bij pauzes.

In een heet klimaat is het erg moeilijk het juiste evenwicht tussen comfort en praktisch nut te vinden. Het gevaar van oververhitting in extreme omstandigheden is altijd aanwezig als u dikke kleding draagt terwijl u zware lichamelijke inspanning verricht. Draag onderweg zo min mogelijk kleding en loop niet in waterdichte kleding als u het erg warm hebt, want door de condensatie zullen de binnenste lagen dan drijfnat worden.

Kleding moet voldoende beschermend zijn en goed passen zonder de bewegingen te belemmeren. Kleren moeten u warm en droog houden, maar ook voldoende mogelijkheden bieden om het lichaam te ventileren

zodat u het niet te warm krijgt (als het kouder wordt, kunt u altijd meer kleren aantrekken).

De laatste jaren is er enorme vooruitgang geboekt in kledingtechnologie, en het is de moeite waard de voor- en nadelen van de verschillende materialen te kennen. Gore-tex is een uitstekend materiaal omdat het ademt en u warm en droog houdt en tegelijk ventileert, maar het kent de nodige beperkingen. Dergelijke stoffen kunnen alleen ademen als ze schoon blijven. Zodra ze onder de modder zitten en het vuil zich er in ophoopt, worden ze minder effectief. Gore-tex is niet robuust of duurzaam en heeft onderhoud nodig. De beste manier om Gore-tex te gebruiken is om in winddichte kleding te lopen of te klimmen en tijdens pauzes de ademende uitrusting aan te trekken.

Synthetische materialen zoals fleec zijn erg populair en presteren in bepaalde omstandigheden beter dan natuurlijke materialen als wol, dons of katoen. Een fleecetrui met een ritssluiting aan de voorzijde is gemakkelijk aan en uit te trekken en is comfortabel tijdens het lopen. Kies er een uit die winddicht is; voor de meeste weersomstandigheden is dat voldoende. Als het kouder wordt, kunt u de fleecetrui onder een waterdichte buitenlaag aanhouden, wat voor een goede isolatie zorgt. Er zijn ook kledingstukken die de kenmerken hebben van een dierenhuid, zoals van een buffel. Deze hebben een winddichte buitenlaag met een vulling van kunstvezels. Als het nat is, fungeren ze als een wetsuit. Ze zijn geschikt om in te lopen als het koud of nat is en zijn ideaal bij het roeien en kanoën en bij speleologische expedities.

Wat de natuurlijke materialen betreft, is wol nog altijd een uitstekende keuze voor truien, omdat hij warmte vasthoudt, zelfs als het nat is. Het nadeel van wol is dat hij rekt en zwaar wordt, zodat het geen goede keuze voor sokken is. Dons is het warmste en lichtste van alle natuurlijke isolerende materialen, maar verliest alle isolerende eigenschappen als het nat is. Katoen werkt als een spons en zuigt al het vocht op. Het is daardoor geschikt voor de tropen, maar niet voor koude, natte streken.

Goed schoeisel is van groot belang, en als u lange afstanden zult lopen, dient u goed voor uw voeten te zorgen. Loop nieuwe schoenen voorzichtig in en begin twee weken voor vertrek met het afharden van de voeten met ontsmettingsalcohol.

Voor de enthousiaste buitensporter zijn vooral de kosten een factor bij het kiezen van geschikte kleding. Jonge avonturiers die graag in camouflagekleding lopen, kunnen terecht bij outlet stores. Kleding uit legerdumps is van goede kwaliteit en goedkoop, maar vaak verouderd. Het grootste nadeel van het dragen van donkere of camouflagekleding is dat u moeilijker te vinden bent in noodsituaties. Militairen dragen dergelijke kleding om

minder snel gezien te worden, terwijl u juist wél zichtbaar wilt zijn als u in de problemen zit. De meeste buitensportkleding is blauw of oranje en soms ook aan twee kanten draagbaar; een contrasterende kleur zal altijd opvallen als u ergens vast komt te zitten. Koop de beste kleding die u zich kunt permitteren en vraag advies in een goede buitensportwinkel.

ONTHOUD: slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding.

SLAAPZAKKEN

Er zijn twee typen slaapzakken verkrijgbaar. In het ene type worden holle kunstvezels gebruikt, het andere is gevuld met het duurdere dons. Dons is erg licht en geeft een veel betere isolatie, tenminste zolang het droog blijft. Als het nat wordt, verliest het alle isolerende eigenschappen. Dons droogt erg langzaam. Als de kans op nattigheid groot is, genieten kunstvezels daarom de voorkeur. Probeer in elk geval te voorkomen dat uw slaapzak nat wordt, anders komt er van een goede nachtrust niet veel terecht. Als vervanging voor een tent kunt u prima bivakzakken van ademende stof gebruiken. Ze houden u droog, maar voor de lange termijn geniet een tent toch de voorkeur vanwege de kookruimte en de mogelijkheid van gezamenlijke activiteiten. Bewaar de slaapzak in de bivakzak en stop die in een compressiezak om die zo klein mogelijk te maken. Houd de zak schoon en gebruik een isolatiematje of poncho als ondergrond.



Slaapzakken met synthetische vulling blijven in een nat klimaat veel droger dan donzen slaapzakken.

De keuze van de juiste rugzak is heel belangrijk; hij moet stevig zijn en gemakkelijk te dragen.



RUGZAKKEN

U hebt een stevige, comfortabele rugzak nodig om alle kleding en uitrusting te dragen. Kies de beste die u zich kunt permitteren. De rugzak moet sterke, volledig verstelbare banden hebben die adequaat aan het frame of de stof bevestigd zijn. Door zware lasten kunnen slecht gefabriceerde banden gemakkelijk losraken. De rugzak moet een comfortabele heupriem hebben. Het geheim bij het dragen van een rugzak is het gewicht op de heupen te nemen – het sterkste scharnierpunt van het lichaam – en niet op de schouders en de rug, die snel overbelast raken.

Kiest u voor een rugzak met een extern of inwendig frame? De laatste zijn lichter en de rugzak is gemakkelijker te vullen, maar externe frames zijn steviger, de lading is gemakkelijker te verdelen en zware of onpraktische uitrusting is eenvoudiger te vervoeren – en dat geldt ook voor een zieke of gewonde. Bij een goed extern frame draagt u het gewicht hoog op uw lichaam, zodat u de heupen en schouders minder belast. Het moet zo ontworpen zijn dat er enige ruimte tussen de rugzak en uw rug is om contacttranspiratie te voorkomen. Een frame is zwaarder en u kunt tegen stenige uitsteeksel of takken aan botsen, zodat de voortgang in dichte vegetatie iets

lastiger is, maar de voordelen wegen tegen deze kleine nadelen op.

Kies ten slotte een rugzak van stevig, waterdicht materiaal, bij voorkeur met een dicht te rijgen afsluiting in de hoofdzak om te voorkomen dat er water binnenkomt en de inhoud uit de zak valt. Zijzakken zijn altijd nuttig, maar ze moeten voorzien zijn van ritssluitingen en niet van riempjes of trekkoordjes, want dan zijn uw spullen niet veilig.

UITRUSTING OPBERGEN

Verwacht u nat te worden, berg dan alles in waterdichte zakken. Zorg dat u weet waar alles zit en voorkom dat spullen die u het eerst nodig hebt, onderin de rugzak zitten. De slaapzak is waarschijnlijk het laatste uitrustingsstuk dat u nodig hebt, dus berg die onderin. Uw tent moet bovenin zitten, evenals zware spullen zoals radio's, omdat dat gemakkelijker is; probeer wel te voorkomen dat de rugzak te hoog wordt als u veel wind verwacht, want een hoog beladen zak is moeilijker in evenwicht te houden en dan kost het u veel energie om gewoon rechtop te blijven staan.

Een brander en waterfilter stopt u in de zijvakken zodat u er makkelijk bij kunt tijdens een pauze. Zorg ervoor dat voedsel dat gemakkelijk geplet wordt of smelt in geschikte doosjes zit. In een warm klimaat kunt u voedsel meenemen dat u koud kunt nuttigen en veel warme dranken maken. In een koud klimaat moet u veel vet en suiker binnenkrijgen. De precieze hoeveelheden zijn voor iedereen verschillend, maar het voedsel dient uit een evenwichtige mix van vitaminen, mineralen, vetten, eiwitten en koolhydraten te bestaan. Houd er bij het bepalen van de hoeveelheid proviand rekening mee of u onderweg voedsel kunt vinden en neem mee wat ter plekke hoogstwaarschijnlijk niet verkrijgbaar is.

GPS

Een gps-apparaat of kortweg *gps* (*global positioning system*) is een uiterst nuttig hulpmiddel dat navigeren een stuk eenvoudiger heeft gemaakt. Een gps ontvangt radiosignalen van satellieten op grond waarvan de positie van het apparaat op aarde bepaald wordt, waar ook ter wereld. Deze apparaten zijn relatief gemakkelijk in het gebruik. Het is goed om in gedachte te houden dat de nauwkeurigheidsgraad circa 95 procent bedraagt. Om goed te kunnen functioneren, moet het gps-apparaat de satelliet signalen ongehinderd kunnen ontvangen. Voor het beste signaal mogen er geen boomtakken in de weg zitten en mag het apparaat niet bewegen. Stilstaan in het open veld biedt dus de meeste kans op succes. Bedenk ook dat als we volledig op de technologie vertrouwen, dat ten koste gaat van onze basisvaardigheden. Als het apparaat dan kapotgaat of kwijtraakt, zijn we verder



van huis dan ooit. Blijf daarom zelf normaal kaartlezen en navigeren en gebruik de gps om uw navigatie te bevestigen of zo nodig te corrigeren.

Als u een gps wilt kopen, is het van belang te weten waarvoor en waar u de gps wilt gaan gebruiken. Voor wandeltochten is het belangrijk een zo licht en compact mogelijke versie mee te nemen. Bepaal verder of de gps waterdicht moet zijn. Normaal gesproken zijn alleen de zwaardere modellen met veel extra's waterdicht. Let ook op de levensduur van de batterijen. Sommige gps-apparaten zijn ingewikkelder in het gebruik dan andere; kies er een waarmee u snel overweg kunt. De meeste kunnen waypoints opslaan (op zee komt dit neer op de oost- en noordcoördinaten en op het land kunnen dit campings, rotsformaties en dergelijke zijn). Er zijn vele geschikte compacte modellen; sommige zijn zelfs in een horloge geïntegreerd.

Zoals met alle apparatuur op batterijen bestaat het gevaar dat de gps dienst weigert op het moment dat u hem echt nodig hebt. Batterijen ontladen sneller naarmate het kouder is en naarmate ze ouder zijn. In de vrije natuur is opladen meestal onmogelijk en slechte verbindingen door de voortdurende zware belasting tijdens tochten zijn echt een risico.

Draag het gps-apparaat om uw nek en onder uw jack. Dat beperkt de kans op beschadiging en beschermt het apparaat tegen het weer. Stop het niet in de rugzak en laat het niet rondslingeren.

Als u uw route vanaf de kaart plant, kiest u opvallende punten die als verzamelplaats in noodgevallen te gebruiken zijn. Wijs deze plekken op regelmatige afstanden aan, bij voorkeur telkens na een uur lopen. Voer ze in de gps in; zo blijft u op het juiste spoor. Als ze eenmaal ingevoerd zijn, bieden ze informatie over uw standplaats ten opzichte van deze punten en kunt u in de gps aflezen in welke richting u moet lopen om er te komen.

RADIO'S

Voor een lange expeditie in afgelegen gebieden is een radio onontbeerlijk. Radio's zijn duur maar het geld is goed besteed; als u zich de radio's niet kunt permitteren, kunt u zich de expeditie niet permitteren. Kies een model met het minste aantal kanalen dat in uw behoeften voorziet. Het probleem met multikanaalradio's is dat de ge-

ONTHOUD

Radiosignalen zijn zwak in greppels en dalbodems en sterke signalen zijn waarschijnlijker op heuvels of over het water heen.

Een radio is onmisbaar op een langdurige expeditie. Neem regelmatig contact op met het basisstation.



ONTHOUD: RSVT

- | | |
|-------------------|--|
| Ritme | • ratel niet als een robot |
| Snelheid | • spreek langzaam |
| Volume | • spreek zacht |
| Toonhoogte | • spreek op hogere toon dan normaal en gebruik het fonetische alfabet als u plaatsnamen spelt. |

bruiker in de war raakt en snel de verkeerde kanalen gebruikt. Stel een vast kanaal in dat iedereen volgens een vast schema gebruikt. Stel ook een kanaal in voor noodgevallen zodat niemand de communicatie kan verstoren. Als u met de kustwacht of boswachters wilt communiceren, dient u te controleren of uw radio compatibel is; zorg dat u weet wat het kanaal voor noodoproepen is (kanaal 16). Het is ook nuttig de frequenties van de Wereldomroep te kennen. Bewaar de radio op een veilige plek, het liefst niet in een rugzak maar op iemands lichaam.

Stel tevoren een plan op om 's ochtends en 's avonds op afgesproken tijdstippen contact op te nemen, vooral als het om een grote groep gaat. Een communicatieplan houdt in dat de radio in het basiskamp op gezette tijden bemand is en dat tweezijdige communicatie gemakkelijk



ONTHOUD

Er moet altijd een noodplan in werking treden als twee opeenvolgende oproepen onbeantwoord blijven. Zelfs als alles in orde is en het u alleen niet gelukt is contact te maken, dan wordt dat door het basiskamp toch als een noodgeval behandeld. U moet terugkeren op of de laatst gemelde locatie blijven en wachten tot het contact gelegd is. Als u werkelijk in de problemen zit, dan weet het basiskamp in elk geval waar u zich het laatst bevond en waar u heen wilde gaan, en dan kan de reddingsactie op touw gezet worden.

tot stand komt. Controleer of de gekozen frequenties werken in de gebieden die u bezoekt en zorg ervoor dat minstens twee mensen in de groep met de radio kunnen omgaan. Elke groep die onderweg is, moet radiocontact met het basiskamp onderhouden. De groep moet een roepnaam en frequentie toegewezen krijgen en er moet een oproepschema gemaakt worden.

Probeer te voorkomen dat groepen met elkaar praten zonder contact met het basiskamp. Dat kan tot grote verwarring leiden. Luister eerst voordat u gaat zenden, anders stoort u andere stations. Mensen hebben de neiging te blijven praten als ze via de radio communiceren; dus schrijf op wat u wilt zeggen voordat u contact maakt, en houd pen en papier gereed om aantekeningen te maken en instructies te noteren. Op deze manier blijven de radiocontacten tot het minimum beperkt, wat batterijen spaart.

Geef 's avonds een situatieverslag door aan het basiskamp met uw positie, wat u gedaan hebt en wat u van plan bent. 's Ochtends ontvangt u een rapport met de weersomstandigheden, een tijdcontrole en andere informatie die het basiskamp u kan geven.

Een oproep om twaalf uur 's middags kan nuttig zijn om uw positie te bevestigen.

Als u met een gevaarlijk gedeelte van de expeditie bezig bent, kan het verstandig zijn overeen te komen dat het basiskamp naar de radio blijft luisteren zodat u in een noodgeval direct reactie krijgt en om hulp kunt verzoeken.

MOBIELE TELEFOONS

De mobiele telefoon is een van de belangrijkste uitvindingen van de afgelopen decennia. In een noodsituatie kan een mobieltje uw leven redden. Op expedities waar de radio's dienst weigerden door slecht weer of de locatie van de slachtoffers, kon met een mobiele telefoon nog alarm geslagen worden. Een groep klimmers op de Mount Everest kwam ooit na de topbeklimming bij het begin van de afdaling in de problemen. Ze probeerden talloze malen tevergeefs het basiskamp op te roepen. De leider belde zijn vrouw in Hongkong met een mobiele telefoon en bracht

verslag uit over hun situatie. Zij alarmeerde Kathmandu, waar het basiskamp op de Mount Everest gealarmeerd werd, dat vervolgens een reddingsactie op touw zette.

Sommige telefoons zijn beter dan andere, zodat het aan te raden is enig huiswerk te verrichten; het is ook noodzakelijk voor vertrek de dekking van het netwerk bij de telefoonmaatschappij op te vragen. Bewaar een mobiele telefoon in de auto. Als hulp noodzakelijk is, kunt u niet zonder, en via de aansluiting van de sigarettenaansteker is de accu met een adapter gemakkelijk op te laden. In de vrije natuur is de stroomvoorziening een probleem, maar er zijn nu ook kleine handladers te koop om de batterijen op te laden. Voor radio's en telefoons geldt dat luisteren minder energie kost dan zenden, dus maak met de radio kort een verbinding en luister dan naar het antwoord. Wanhoop niet als er geen reactie komt. Voor alle elektronica geldt dat vocht een grote vijand is. Wellicht werkt het zenden wel, maar het ontvangen niet. Roep de ander telkens op het hele uur kort op. Mogelijk vangt iemand het signaal op, dus geef niet op. Als u eenmaal bevestiging hebt gekregen dat redding onderweg is, blijf dan luisteren met de radio.

HOOGTEMETERS

In berggebieden is een hoogtemeter een nuttig instrument. Aan de hand van de gemeten hoogte kunt u gemakkelijker bepalen op welke hoogtelijn u zich bevindt en hoe ver het nog is naar de pas of top.



De hoogte meten kan heel nuttig zijn in bergachtig terrein om de afstand naar een kam of top te schatten.

In een noodgeval hebt u nooit genoeg uitrusting bij u. Het is prettig een gps of telefoon te hebben, maar toch kunt u goed zonder, zolang u kunt improviseren en u aan de omstandigheden kunt aanpassen. Leer de basisvaardigheden en gebruik de technologie ter bevestiging. Voorkom dat u er volkomen afhankelijk van bent. Communicatie is van het grootste belang en dient de hoogste prioriteit te krijgen. U loopt minder gevaar zolang u met de buitenwereld kunt communiceren.

Veel overlevingsverhalen vinden hun oorsprong in slechte navigatie, waardoor mensen verdwaald raakten. Houd altijd met het ergste rekening en vraag u af of u daarop voorbereid bent.

VOERTUIGEN

Auto's en vrachtwagens moeten aangepast worden voor extreme condities en grote hoogten, en bovendien moeten ze een grote beurt krijgen om ervoor te zorgen dat ze in prima conditie zijn. U hebt tanks voor extra brandstof en water nodig, evenals reserveonderdelen en eventuele speciale modificaties (zie *Voertuigen* onder *Extreme klimaten*).

SCHEPEN EN VLIEGTUIGEN

Of u nu privé reist of met een commerciële instelling, altijd dient u zich op de hoogte te stellen van de procedures voor noodsituaties. De maritieme en luchtvaartautoriteiten eisen dat de passagiers ervan op de hoogte worden gebracht, en kennis ervan kan uw leven redden. Wanneer u aan boord van een vliegtuig komt, wijst het personeel u op de nooduitgangen en geeft informatie over wat u in noodgevallen moet doen. Aan boord van een schip houdt men een oefening om u op de hoogte te stellen van de procedure voor het verlaten van het schip als dat nodig mocht zijn.

De veiligste plaats in een vliegtuig is zo dicht mogelijk bij de staart. Bij een ongeluk breekt deze vaak af en de meeste overlevenden komen uit dit gedeelte. Bent u passagier in een klein vliegtuigje, vraag de piloot dan altijd hoe lang de vlucht duurt en over welk soort terrein u gaat vliegen. Schenk aandacht aan details – in een

OVERLEVINGSSCENARIO

Wat is het belangrijkste dat u in uw overlevingspakket mee moet nemen?

Uw gezonde verstand. In combinatie met de nodige ervaring zijn uw kansen op overleven in penibele situaties het grootst als u altijd na blijft denken.

ONTHOUD

Als de expeditie in de problemen raakt, wordt dat altijd door een reeks gebeurtenissen veroorzaakt. Het weer verslechtert, de radio is kapot, de mobiele telefoon is zoek, twee mensen hebben diverse verwondingen en het drinkwater is op. Geef nooit op. Als u tevoren met dergelijke situaties rekening houdt, dan zult u het overleven. Zorg altijd voor een noodplan. Houd rekening met het slechtst mogelijke scenario en bereid u daarop voor.

noodsituatie kunnen ze van belang zijn. Probeer ook altijd uw overlevingspakket mee te nemen.

HET ONVERWACHTE

Hoe kunt u zich voorbereiden op wat u niet verwacht? Voorbereidingen treffen voor te verwachten moeilijkheden en gevaren is moeilijk genoeg, maar welke kans hebt u om u toe te rusten voor de volkomen onbekende ramp? Toch zijn dit de rampen die onmiddellijk in onze gedachte komen – schipbreuk, het neerstorten van een vliegtuig of een gedwongen landing in onbekend en moeilijk terrein.

Dit is de reden voor het verschijnen van dit boek. Er zijn gespecialiseerde boeken over bergbeklimmen, zeilen en grottenonderzoek, over de woestijn en de jungle en het poolgebied, en het lezen ervan zal onderdeel uitmaken van uw voorbereidingen voordat u zich aan deze activiteiten waagt of naar dergelijke gebieden gaat. Het is echter nog belangrijker dat u weet hebt van een hele reeks vaardigheden die toegepast en aangewend kunnen worden in alle soorten situaties en dat u een manier van denken ontwikkelt die u in staat stelt van deze kennis gebruik te maken om oplossingen te vinden voor concrete problemen waarvoor u zich gesteld ziet. Dit is de voorbereiding die u kunt treffen voor het onverwachte.

Maar dat is niet alles. U kunt zorgen een aantal kleine dingen bij u te hebben die uw kansen vele malen vergroten, omdat zij u helpen met een aantal fundamentele dingen die voor survival nodig zijn. Ze kunnen het verschil betekenen tussen falen en succes. Zij passen in een klein doosje dat u in uw zak of in een tas kunt stoppen en altijd bij u kunt hebben. Het is uw overlevingspakket. Als zich een noodsituatie voordoet, zult u blij zijn dat u het altijd bij u draagt.

Groter, maar toch compact genoeg om aan een riem mee te dragen wanneer u op reis bent, zijn een mes en de dingen die in uw overlevings tas (zie *Overlevingstas*) passen.

Zonder deze basisbenodigdheden kunt u nog altijd improviseren, maar ze geven u beslist een voorsprong.



IN NOOD OP DE MOUNT EVEREST

Dit is een verhaal dat ik gebruik om te laten zien dat het geen zwakte is om een avontuur op te geven als het weer of de omstandigheden verhinderen dat u uw doel veilig kunt bereiken. Morgen is er weer een dag, luidt het gezegde, maar niet als alles volledig in het honderd loopt.

Op 16 mei 1976 verloren twee Britse militairen tezamen negentien tenen en lieten ze bijna het leven op de veraderlijke wanden van de zuidelijke top van de Mount Everest.

Nadat ze het hoogstgelegen kamp hadden bereikt, ondernamen ze een poging de top van de meest meedogenloze berg ter wereld te bereiken. Ze lieten slaapzakken, proviand en radio's achter en namen slechts zuurstof mee in hun rugzakken.

Het weer was prima toen ze om half zeven 's ochtends vertrokken, maar de losse poedersneeuw beperkte hun voortgang en een klim waar anderhalf uur voor stond, kostte hun zes uur. Het uiterste tijdstip waarop ze de zuidelijke top bereikt moesten hebben om de top te kunnen halen, was 14.30 uur. Naarmate het kouder en donkerder wordt, wordt de lucht ijler, zodat ademen steeds lastiger wordt, en om 14 uur waren ze nog een uur van de top verwijderd. Ze begonnen al te vrezen dat het vrijwel onmogelijk zou zijn veilig in het kamp terug te keren en lieten zuurstofflessen achter om die tijdens de afdaling te gebruiken. Hoewel ze de risico's kenden, besloten ze verder te gaan en om 15.30 uur bereikten ze de top. Nadat ze foto's hadden gemaakt en hun geweldige prestatie hadden gevierd, begonnen ze aan de afdaling. Er was inmiddels een sneeuwstorm opgestoken en

door alle sneeuw waren hun voetafdrukken verdwenen.

De omstandigheden werden steeds slechter; de berg werd een hel op aarde. Ze vonden de zuurstof die ze eerder hadden achtergelaten, groeven een gat in de sneeuw en gingen ineengedoken bij elkaar zitten, met hun voeten in hun rugzakken, terwijl er een vreselijke orkaan woedde. Door de grote hoogte raakten ze snel door hun zuurstof heen. Een van de militairen had tijdens de afdaling zijn sneeuwbril afgezet om beter te kunnen zien, maar daardoor was hij sneeuwblind geworden. Omdat zijn medeklimmer last had van ademhalingsproblemen, trok hij zijn handschoen uit om de bewaarde zuurstoffles te openen, zodat zijn hand bevroor. Hij zou de vingers van zijn rechterhand verliezen. Ze schurkten tegen elkaar aan in hun sneeuwhol in een wanhopige poging te overleven, terwijl er een storm met windsnelheden tot 270 km/u woedde en de temperatuur tot -40 °C daalde. Zonder radio en proviand waren ze aan de elementen overgeleverd. Door de grote hoogte waren ze zo suf geworden dat ze elkaar moesten slaan en stompen om wakker te blijven. In de loop van de nacht raakten ze telkens weer buiten bewustzijn.

De volgende ochtend om negen uur werden de twee militairen gevonden door een team van Kamp Vijf, dat zelf een toppoging waagde en nu voor de moeizame taak stond hen in veiligheid te brengen. De voeten van beide mannen waren bevroren en een van hen kon zonder hulp niet lopen vanwege zijn sneeuwblindheid. Hij moest bij elke stap geholpen worden.

Na hun terugkeer probeerden artsen de tenen van de mannen te red-

den, maar de toestand van hun voeten verslechterde steeds meer en de tenen moesten geamputeerd worden. De tweede klimmer verloor ook zijn duim en de toppen van de vingers van zijn rechterhand. Beiden zetten hun avonturen voort; ze hadden zich blijkbaar niet laten afschrikken door hun verwondingen of ervaringen.

Hoewel beiden buitengewoon goed getrainde militairen waren, hadden ze hun expeditie voortgezet, terwijl ze wisten dat het weer verslechterde. Het was wellicht verstandiger geweest terug te keren, maar dan hadden ze de volgende dag, de volgende week of het volgende jaar opnieuw moeten beginnen. Het weer in de bergen is altijd onvoorspelbaar en de dood is altijd een reëel risico voor wie de top wil bereiken.

GELEERDE LESSEN

- Is er een probleem, keer dan terug. Het is beter uw gezicht te verliezen en op te geven dan uw leven te verliezen of verwondingen te riskeren. Bepaal een uiterste tijdstip en houd u daaraan.
- Zorg altijd voor een betrouwbare uitrusting. Proviand en uitrusting kunnen de voortgang hinderen, maar ook uw leven redden.
- Help elkaar. Deze militairen bleven in leven omdat ze als team handelden.
- Raak nooit in paniek en onthoud altijd dat de wil om te leven u zelfs in de meest ellendige omstandigheden kan redden.

**HET BEST VERKRIJGBARE
SURVIVALHANDBOEK, NU IN EEN
EXCLUSIEVE UITVOERING**

**BOORBEVOL ONMISBARE TECHNIEKEN
OM TE OVERLEVEN
IN BARRE OMSTANDIGHEDEN**

**VOOR IEDEREEN DIE ZICH BEZICHOUDT
MET OUTDOORACTIVITEITEN,
WAAR OOK TER WERELD**

KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



8 706021 964758