

**THE SURVIVAL  
HANDBOOK**  
DE VOORBEREIDING OP IEDERE SURVIVALTOCHT

MET ECHE  
**MESS  
TIN**  
VOOR OUTDOOR COOKING

**WAARSCHUWING**  
DIT BOEK  
KAN JE LEVEN  
REDDEN



Penguin  
Random  
House

Oorspronkelijke titel:  
The Survival Handbook  
Oorspronkelijke uitgever:  
Dorling Kindersley Limited, A Penguin  
Random House Company  
© 2016 Dorling Kindersley Limited

Voor de Nederlandse taal:



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Facebook: kosmos.uitgevers

Instagram: kosmosuitgevers

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Opmaak binnenwerk: De ZrIJ, Utrecht

ISBN 978 90 215 6549 1

NUR 370, 480

Volledige titel: Het Survival Handboek  
& Mess Tin

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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 mogelijke 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.

A WORLD OF IDEAS: SEE ALL THERE IS  
TO KNOW

www.dk.com

# INHOUD

8 Inleiding

1

## VOORDAT JE VERTREKT

- 16 **Inleiding: Voorbereiding is alles**
- 18 In goede conditie
- 20 Mentale voorbereiding
- 22 Een reisplan maken
- 24 Noodscenario
- 26 **Inleiding: Ken je omgeving**
- 28 Gematigde gebieden
- 30 Tropische gebieden
- 32 Bergachtige gebieden
- 34 Woestijngebieden
- 36 Koudegebieden
- 38 Zeeën en oceanen
- 40 **Inleiding: De juiste uitrusting**
- 42 Je uitrusting
- 44 Welke rugzak?
- 46 Survivalkleding
- 50 Praktijkvoorbeeld: Survival in de wildernis
- 52 Slaapcomfort
- 56 De inwendige mens
- 58 Branders
- 60 Je survivalkit

## WAARSCHUWING!

Een aantal van de in dit boek behandelde technieken mag uitsluitend worden toegepast indien er sprake is van een levensbedreigende noodsituatie. De uitgever stelt zich niet aansprakelijk voor letsel, schade, verlies, juridische claims en/of andere gevolgen die voortvloeien uit het gebruik of misbruik van de informatie in dit boek.

Pas de besproken technieken niet toe op privéterrein zonder toestemming van de eigenaar en eerbiedig wetten en regels aangaande de bescherming van eigendom, grondgebieden, flora en fauna.

## 2

### OP WEG

- 64 **Inleiding: De juiste richting**
- 66 Landkaarten en kaartlezen
- 68 De juiste koers
- 72 De route indelen
- 74 Navigeren zonder kompas
- 76 Navigeren met natuurlijke middelen
- 78 Het weer
- 80 Weersverschijnselen
- 82 Lokale weersomstandigheden
- 84 **Van A naar B**
- 86 Te voet
- 88 Een rivier oversteken
- 90 Klimmen en klauteren
- 92 Praktijkvoorbeeld: Survival in de bergen
- 94 Over sneeuw en ijs
- 98 Lastdieren
- 100 Terreinwagens
- 104 Met een kano of kajak
- 106 Een vlot bouwen
- 108 Zwemmen

## 3

### VAKKUNDIG KAMPEREN

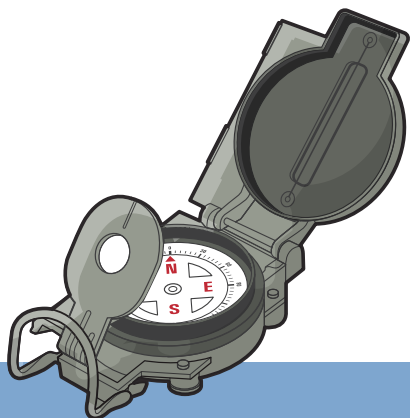
- 112 **Inleiding – Basiskennis kampinrichting**
- 114 Een kamp inrichten
- 116 Persoonlijke hygiëne
- 118 Vuur maken
- 120 De branddriehoek
- 122 Verkoold katoen en vuurblikjes
- 124 Verschillende kampvuren
- 126 Vonken en vlammen
- 128 Praktijkvoorbeeld: Survival in de woestijn
- 130 Vuur door wrijving
- 134 **Inleiding: Survivalvaardigheden**
- 136 Synthetisch touw
- 138 Natuurlijk touw
- 142 Knopen leggen
- 146 Messen en zagen



## 4

### SHELTERS BOUWEN

- 154 **Inleiding: Beschutting zoeken**
- 156 Grotten en holtes
- 158 Shelters voor alle omstandigheden
- 162 Shelters in het bos
- 166 Shelters in de tropen
- 172 Praktijkvoorbeeld: Survival in de jungle
- 174 Woestijnshelters
- 176 Kustshelters
- 178 Sneeuwshelters



## 5

### WATER EN VOEDSEL

- 184 **Inleiding: Water vinden en zuiveren**
- 186 Het belang van water
- 188 Op zoek naar water: Gematigde klimaten
- 192 Op zoek naar water: Warme klimaten
- 194 Op zoek naar water: Koude klimaten
- 196 Op zoek naar water: Op zee
- 198 Water vervoeren en opslaan
- 200 Water zuiveren
- 202 **Inleiding: Voedsel zoeken en bereiden**
- 204 Wild bereiden
- 206 Eetbare planten
- 208 Vis vangen
- 212 Vis bereiden
- 214 Praktijkvoorbeeld: Survival schipbreuk
- 216 Vallen zetten
- 220 Kleine zoogdieren slachten
- 222 Grotere zoogdieren slachten
- 224 Andere dieren bereiden
- 226 Vogels vangen
- 228 Vogels plukken en bereiden

# 6

## NOODSITUATIES

- 232 **Inleiding: Noodsituaties**
- 234 De situatie beoordelen
- 236 Noodsignalen
- 242 Wilde dieren
- 244 Praktijkvoorbeeld: Extreme kou
- 246 Gevaren van de omgeving
- 250 Survival op zee

# 7

## EERSTE HULP

- 258 **Inleiding: Eerste hulp**
- 260 Eerste hulp – basiskennis
- 262 Vleeswonden
- 266 Steken en beten
- 268 Giftige planten en darmparasieten
- 270 Botten, spieren en gewrichten
- 272 Onderkoeling en oververhitting
- 274 Shock
- 275 Ademhalingsproblemen
- 276 Slachtoffer dat niet reageert
- 278 Vervoer van slachtoffers

## APPENDIX

### Voedsel uit de natuur

- 280 Planten in gematigde streken
- 282 Woestijnplanten
- 284 Tropische planten
- 286 Planten in koude klimaten
- 288 Kustplanten
- 290 Zoogdieren
- 292 Vogels
- 294 Reptielen en amfibieën
- 296 Vissen
- 298 Ongewervelde dieren

### Gevaren van de natuur

- 300 Wilde dieren
- 302 Insecten en spinnen
- 304 Giftige planten
  
- 306 Adviesorganen
- 308 Glossarium
- 312 Register
- 319 Over de auteur
- 319 Dankbetuiging
- 320 Je mess tin in elkaar zetten

# INLEIDING

**IN DE VELE JAREN DAT IK SURVIVALTECHNIEKEN DOCEER,** heb ik geleerd dat er vier belangrijke onderdelen zijn waar het bij survival op aan komt: kennis, vaardigheden, overlevingsdrang en pure mazzel. Kennis en vaardigheden kunnen worden aangeleerd, maar overlevingsdrang is een inwendige kracht, die pas aan de oppervlakte komt als er een beroep op wordt gedaan.

Hanteer altijd het **principe** van **minimale energie** voor een **maximaal resultaat**

Iedereen die zich in de wildernis waagt, of dat nu voor één nachtje is of voor een langdurige expeditie, moet de basisprincipes van survival beheersen. Alleen dan kan er sprake zijn van de juiste voorbereidingen, de juiste uitrusting (en hoe daarmee om te gaan) en het toepassen van de vaardigheden die de situatie vereist. Hoe maak je bijvoorbeeld een kampvuur wanneer je aansteker weigert? In een bivakzak kun je betrekkelijk comfortabel overnachten, maar hoe ga je te werk als je er geen hebt?

Met een grondige survivaalkennis kun je de situatie op de juiste wijze inschatten, prioriteiten stellen en geïmproviseerde gereedschappen maken die je op dat moment nodig hebt.

☞ Ga **respectvol** met de **wildernis** om: neem niets **mee** dat niet mee **terug** kan. Laat alleen **voetafdrukken** achter en neem alleen **foto's** mee terug ☞

Overlevingsstrategieën en survivaltechnieken moeten zo realistisch mogelijk worden aangeleerd en geoefend. Op zonnige dagen vuurtjes maken met droog materiaal is niet aan te raden. Bij survivaltraining leer je waarom je kampvuur niet wil branden en hoe je dit probleem oplost. Hoe meer je oefent, hoe meer je leert. Ik steek zelf ook nog steeds dingen op bij elke nieuwe cursus die ik geef. Oplossingen bedenken en problemen overwinnen is een voortdurend leerproces. De ervaring die je daarbij opdoet is in de praktijk van onschatbare waarde.

Survivaltraining voor liefhebbers is iets anders dan survivaltraining voor militairen. De liefhebber schrijft zich vrijblijvend in voor een cursus om zijn kennis en vaardigheden uit te breiden, niet omdat zijn leven ervan afhangt. (Mocht hij onverhoopt in een gevaarlijke situatie belanden, dan komen de aangeleerde technieken uiteraard uitstekend van pas.) Militairen krijgen survivaltraining omdat ze de kennis en vaardigheden waarschijnlijk ooit nodig hebben. Ze hebben geen keus, de cursus hoort bij hun opleiding. Geen enkele militair kan daar vrijblijvend mee omgaan. Of hij nou piloot wil worden of commando, survivaltraining hoort er gewoon bij.

De basisprincipes van de militaire survivaltraining vallen uiteen in vier categorieën: protectie, locatie, water en voedsel. Protectie heeft te maken met het omgaan met verwondingen en het voorkomen daarvan, en met de verdediging tegen de elementen en de natuur. Onder locatie valt dat wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat je gevonden kunt worden. Water heeft je lichaam al op korte termijn absoluut nodig om de eerste twee principes succesvol uit te kunnen voeren. Voedsel komt pas op de laatste plaats, maar wordt wel steeds belangrijker naarmate de tijd vordert. Bij de cursus houden wij dezelfde volgorde aan, maar in de praktijk kunnen de prioriteiten wisselen, afhankelijk van de omgeving, de lichamelijke conditie van de survivor en de situatie waarin hij of zij zich bevindt.

Wie zijn **omgeving** begrijpt, kan de **juiste uitrusting** kiezen, de **beste technieken** toepassen en de **juiste vaardigheden** ontwikkelen

We behandelen ook de meer geavanceerde survivaltechnieken, toegespitst op specialisten die gescheiden van hun legermacht opereren, bijvoorbeeld achter de vijandelijke linies. De vier basisprincipes blijven hetzelfde, alleen vervangen we 'locatie' door 'evasie'. De militaire betekenis daarvan is: 'in leven blijven zonder opgemerkt te worden door de vijand'. Onderdelen zijn het bouwen van een 'onzichtbaar' onderkomen, het onderhouden van een kampvuur zonder dat je je positie verradert en het laten weten waar je bent zonder dat de vijand het merkt.



Zowel bij de militaire training als bij de meeste expedities is de uitrusting die wordt meegenomen afhankelijk van de plaatselijke omstandigheden. Commando's die in de jungle van Belize worden gedropt hebben geen bontmuts nodig en poolreizigers kunnen het, naar we mogen aannemen, gevoeliglijk zonder hangmat stellen. Een standaard voorbereiding op één bepaalde situatie is soms niet genoeg, ook al is de training allesomvattend en de uitrusting meer dan compleet.

Wie begrijpt **hoe** en **waarom** iets werkt, kan beter **improviseren** en **aanpassingen maken** als het **kwijt** of **kapot** is

Zo had ik het voorrecht dat ik mocht meewerken aan twee ballon-vluchten rond de aarde van Sir Richard Branson, samen met Per Lindstrand en wijlen Steve Fosset. Ik was verantwoordelijk voor de survivaluitrusting en de training van de ballonvaarders. Een unieke uitdaging, mag ik wel zeggen en beslist niet eenvoudig!

De ballon vloog op een hoogte van 9 kilometer over elke denkbare omgeving: gematigde zones, woestijnen, tropische regenwouden, Afrikaanse jungles en onmetelijke oceanen. Alleen bij uitzonderlijke windrichtingen zouden we in de buurt van de poolcirkel komen, maar na een onvrijwillig uitstapje boven China zagen we plotseling wel de Himalaya onder ons liggen!

Ook moesten we rekening houden met het allergenste: brand in de balloncapsule. Bij zo'n calamiteit is er maar één optie: alle ballonvaarders moeten de capsule verlaten. Op grote hoogte, in het donker, aangesloten op zuurstofcilinders en boven elke denkbare omgeving, zowel op het land als op zee. De kans dat ze alle drie vlak bij elkaar zouden neerkomen zou minimaal zijn, dus iedereen moest alles bij zich hebben voor elke omstandigheid en weten hoe hij er in zijn eentje mee om moest gaan. Daarom had elke piloot een uitgebreid arsenaal aan survivalpakketten bij zich en kregen ze allemaal een grondige, realistische training met elk pakket. Ook kreeg iedereen een eenpersoons reddingsvlot (tevens geschikt als beschutting in bijvoorbeeld de woestijn). Telkens wanneer de ballon over een andere omgeving vloog, werd een ander survivalpakket klaargezet en werden de bijbehorende instructies opnieuw doorgenomen.



De **scheidslijn** tussen **bewondering** voor de omgeving en totale **hulpeloosheid** is erg **dun**



Als je dit boek leest en de technieken in de praktijk gaat brengen, hoef je je elke keer waarschijnlijk maar op één soort omgeving voor te bereiden. Maar het is van het allergrootste belang dat je die omgeving dan ook helemaal begrijpt! Je moet niet alleen weten wat de beste route is, wat er zoal te zien valt en waar de mooiste plekjes zijn, maar je ook op de hoogte stellen van wat die omgeving te bieden heeft om er te

kunnen overleven! Bewondering voor de omgeving is prima, maar absoluut niet genoeg wanneer je door omstandigheden hulpeloos rondwaalt en van diezelfde omgeving afhankelijk bent. Hoe meer je begrijpt van zowel de aantrekkingskracht als de gevaren van een bepaald gebied, hoe beter je de samenstelling kunt bepalen van je survivalpakket. Het leren omgaan met dit pakket is uiteraard een eerste vereiste.

Zelfs met een perfecte voorbereiding mag je nooit de kracht van de natuur onderschatten. Als niet alles volgens plan verloopt, houd dan even halt en maak de balans op. Hoe is de situatie? Wat zijn de prioriteiten? Zie het niet als een nederlaag wanneer je besluit om te keren. Morgen is er immers weer een dag? Ter afsluiting wil ik iedereen het belangrijkste advies meegeven dat ik ken over het omgaan met een echte, levensbedreigende survivalsituatie: Probeer er niet in terecht te komen!



Over twintig jaar ben je **minder teleurgesteld** over wat je **gedaan** hebt dan over wat je **niet gedaan** hebt.

MARK TWAIN

# NAVIGEREN MET NATUURLIJKE MIDDELEN

**ALS JE KOMPAS KAPOT** is en je ook geen geïmproviseerd kompas kunt maken, ben je aangewezen op natuurlijke indicatoren. Dankzij de draaiing van de aarde kun je de posities van de zon, de maan en de sterren gebruiken. Een paar eenvoudige materialen en een beetje knowhow is alles wat je nodig hebt.

## DE ZON

De zon is – als hij zichtbaar is – je beste natuurlijke kompas. Hij komt min of meer in het oosten op en gaat in het westen weer onder. Om 12 uur 's middags staat hij op het noordelijk halfrond in het zuiden en op het zuidelijk halfrond in het noorden. Met behulp van de zon kun je globaal je koers en het tijdstip van de dag bepalen.

### SCHADUWMETINGEN

Met een schaduwstok kun je de richting en de tijd opmeten in het hele gebied tussen de beide poolcirkels (66,5° NB – 66,5° ZB).

- Op het noordelijk halfrond ligt de schaduw van de stok ten noorden van de oost-westlijn.
- Op het zuidelijk halfrond ligt de schaduw van de stok ten zuiden van de oost-westlijn.
- Om 12 uur 's middags is de schaduw het kortst.

## ORIËNTATIE

Aan de schaduw van een stok die je in de grond steekt, kun je de beweging en de positie van de zon aflezen. De zon beweegt 15° per uur van oost naar west.

**1** Steek een stok zo recht mogelijk in de grond. De ondergrond moet vlak zijn.

**2** Leg een steen op het uiteinde van de schaduw.

**3** Leg na drie uur een andere steen op het nieuwe schaduwuiteinde.

De stok moet ongeveer 1 meter lang zijn

De lijn tussen de twee stenen geeft het oosten aan

Leg de tweede steen op de tweede schaduwlijn

Leg de eerste steen op de eerste schaduwlijn

Een lijn die haaks op de oost-westlijn staat, wijst noord-zuid

**4** Trek een lijn die de stenen verbindt. Dit is de oost-westrichting. De eerste steen ligt precies in het westen, de tweede in het oosten.

**5** Trek nu de noord-zuidlijn, haaks op de oost-westlijn.

## DE TIJD AFLEZEN

Als je de oost-westlijn en de noord-zuidlijn hebt getrokken, kun je de stok als zonnewijzer gaan gebruiken. De schaduw geeft min of meer de juiste tijd aan.

**1** Zet de stok in de grond op de kruising van de beide lijnen.

**2** Bind een stuk touw aan de stok. Maak aan het andere eind van het touw een stokje vast en teken daarmee een halve cirkel op de grond.

Zet de stok op de juiste plaats in de grond

Het middelste streepje geeft 12 uur 's middags aan

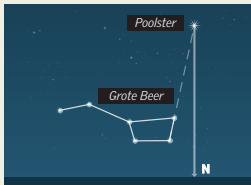
Teken een boog in het zand tussen de stenen

Deze schaduw geeft aan dat het ongeveer 5 uur 's middags is

**3** Verdeel de halve cirkel met dwarsstreepjes in twaalf vakjes. Elk streepje stelt een uur voor, van 6 uur 's ochtends tot 6 uur 's avonds. Het middelste streepje is 12 uur.

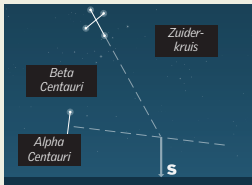
## NAVIGEREN MET DE STERREN

Je kunt ook je positie bepalen aan de hand van de sterren. Aan de noordelijke sterrenhemel staat de poolster precies ten noorden van de horizon, en dus kun je ook de andere windstreken bepalen. Je vindt de Poolster als je de Grote Beer (het 'aanhangwagentje') hebt gevonden en deze verlengt. Op het zuidelijk halfrond kun je het zuiden vinden met behulp van het Zuiderkruis.



### NOORDELIJK HALFROND

Kijk of je de Grote Beer kunt vinden en verbind in gedachten de twee voorste sterren. Trek deze lijn verder door tot hij ongeveer 4 keer zo lang is. Als het goed is, kom je nu bij de Poolster uit.

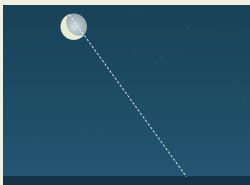


### ZUIDELIJK HALFROND

Trek de langste as van het Zuiderkruis door tot bij een donkere plek. Verbind ook de twee helderste sterren van Centaurus en trek de middelloodlijn van die verbindingslijn. De lijnen kruisen elkaar in het donkere gebied. Pal daaronder ligt het zuiden.

## MET DE MAAN

De maan reflecteert het zonlicht. Hij komt op in het oosten en gaat onder in het westen, dus kunnen we ons oriënteren. Op een heldere nacht kunnen we zelfs een schaduwstok gebruiken.

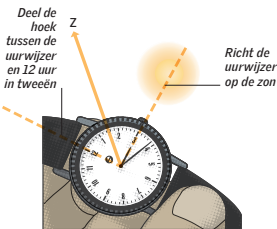


### WASSEDE MAAN

Niet helemaal exact, maar soms wel handig: als we de punten van de maansikkel (1e kwartier) met een lijn verbinden, wijst die lijn op de horizon min of meer naar het zuiden (noordelijk halfrond) of het noorden (zuidelijk halfrond).

## DE WIJZERPLAATMETHODE

Als de zon schijnt, kun je een analoog horloge gebruiken om je te oriënteren. Het horloge moet de plaatselijke tijd aangeven en je moet rekening houden met de lengte van de dagen. Als je geen horloge hebt maar wel weet hoe laat het is, kun je een geïmproviseerde wijzerplaat gebruiken waarop je 12 uur aangeeft en een uurwijzer tekent. Naarmate je dichterbij de equator bent, werkt deze methode minder nauwkeurig.



### NOORDELIJK HALFROND

Op het noordelijk halfrond wijst de bissectrice van de hoek die de zon maakt met 12 uur exact naar het zuiden. Richt de uurwijzer op de zon en verdeel de hoek in tweeën.



### ZUIDELIJK HALFROND

Op het zuidelijk halfrond wijst de bissectrice van de hoek tussen de zon en 12 uur exact naar het noorden. Richt de uurwijzer op de zon en verdeel de hoek in tweeën.

## NATUURLIJKE INDICATIES

De natuur reageert op plaatselijke omstandigheden en ook daarvan kun je gebruikmaken om je te oriënteren. Je moet dan wel de overheersende windrichting van het gebied weten.

### BOMEN EN PLANTEN

- Bomen vergroei in de richting van de wind.
- Aan de zonnige kant (noordelijk halfrond het zuiden, zuidelijk halfrond het noorden) zijn de bladeren het dichtst.
- Sommige planten (bijvoorbeeld cactussen) draaien tijdens de groei naar de zon.
- Mossen en korstmossen groeien aan de schaduwzijde van bomen en rotsen.

### VOGELS, ZOOGDIEREN EN INSECTEN

- In windige gebieden maken vogels, kleine zoogdieren en insecten hun onderkomen vaak aan de lizijde van een heuvel.
- Spinnen maken hun web in de luwte. Veel kapotte webben betekend dus dat de wind tijdelijk uit een andere hoek komt dan normaal.

### SNEEUW EN IJS

- Sneeuwduinen van poedersneeuw lopen vaak parallel aan de overheersende windrichting.
- Erosie door temperatuurverschillen is heftiger aan de kant waar de zon schijnt (noordelijk halfrond in het zuiden, zuidelijk halfrond in het noorden).

# EXTREME SURVIVAL IN DE JUNGLE

## UITRUSTING

- Machete / parang
- Zeil
- Hangmat met muskietennet
- Insectenwerend middel
- Vuurpijlen en fluitjes
- Zaklamp en batterijen
- Eerstehulpset
- Kaart, kompas, GPS
- Survival tin, survival mes
- Mobielte / satelliettelefoon
- Poncho / bivakzak

**GUILHEM NAYRAL EN LOIC PILLOIS**, twee Franse avonturiers, raakten tijdens een trektocht van 125 km verdwald in de uitgestrekte regenwouden van Frans-Guyana. Beiden overleefden 51 hachelijke dagen in de jungle op een rantsoen van palmzaden, slangen en insecten, hoewel een giftige spin Nayral bijna fataal werd.

Op woensdag 14 februari 2007 zetten de twee koers naar Saül, een voormalig mijnstadje in de binnenlanden. De tocht begon bij de Grand Kanori watervallen van de rivier de Approuague en zou 125 km lang zijn.

Behalve proviand voor 12 dagen hadden ze een kompas, een landkaart, een machete, een zeil en twee hangmatten bij zich. Ze vorderden langzamer dan gepland: op sommige dagen moesten ze zich een weg door de dichte begroeiing hakken en kwamen ze in een paar uur hooguit een kilometer vooruit. Op de ochtend van 26 februari – de dag dat ze Saül hadden moeten bereiken – kwamen Nayral en Pillois erachter dat ze hopeloos verdwaald waren.

Ze wisten dat ze gezocht zouden worden als ze niet op tijd in Saül arriveerden, dus ze zetten een bivak op en bleven waar ze waren. De taken werden verdeeld: Nayral zorgde voor voedsel en Pillois hield het vuur brandend om de aandacht van de reddingsploeg te trekken. Regenwater was er voldoende, maar het voedsel bestond alleen maar uit palmzaden, kevers, slangen, kikkers en spinnen.

Na drie weken besloten ze op te breken en westwaarts te trekken, richting Saül. Verzwakt als ze waren konden ze elke dag maximaal 3 uur lopen, maar zonder dat ze het in de gaten hadden waren ze na een week nog maar 5 kilometer van Saül verwijderd. In het zicht van de haven sloeg het noodlot echter toe: Nayal verorberde een halfgekookte giftige spin en werd ernstig ziek. Pillois moest zijn vriend achterlaten. Hij wist Saül te bereiken en keerde terug met een reddingsploeg om Nayral op te halen. Die bleek gelukkig nog in leven te zijn, zij het totaal uitgedroogd, vergiftigd en geteisterd door parasieten. Op 5 april 2007, 51 dagen na het begin van de tocht, kwam er een einde aan hun beproeving.

**'ZE REALISEERDEN  
ZICH DAT ZE  
VERDWAALD  
WAREN, VER VAN DE  
BEWOONDE WERELD'**

# ACTIEPLAN

Help anderen die wél in gevaar zijn

**DREIGT GEVAAR?**

← NEE JA →

**BEOORDEEL JE SITUATIE**  
(blz. 234-235)

Als je niet wordt gemist en niemand weet waar je bent, moet je al het mogelijke doen om contact op te nemen

**WORD JE GEMIST OF WEEET IEMAND WAAR JE BENT?**

← NEE JA →

Je zult jezelf moeten redden tot je gered wordt of hulp vindt

**KUN JE CONTACT OPNEMEN?**

← NEE JA →

Als je niet kunt overleven waar je nu bent en je kunt verplaatsen, zoek dan een locatie waar de kans op survival en/of redding groter is

**KUN JE HIER OVERLEVEN?\***

← NEE JA →

## DOEN

- Bepaal wat de beste locatie is om naartoe te gaan
- Gebruik je kompas om op koers te blijven, want het zicht is misschien nog geen tien meter
- Bouw een shelter als je halt houdt. Slaap boven de grond in verband met ongedierte en vocht
- Zoek permanent naar tandel en brandstof
- Volg waterlopen altijd stroomafwaarts. Rivieren leiden uiteindelijk naar de bewoonde wereld
- Stap niet zomaar over omgevallen bomen heen, maar ga er eerst op staan en kijk of er misschien slangen zijn

**ZOEK EEN ANDERE LOCATIE\***

**BLIJF WAAR JE BENT\*\***

## NIET DOEN

- Met blote handen je pad vrij maken. Gebruik je machete of je wandelstok
- Ongezuiverd water drinken – kook of zuiver altijd je drinkwater
- Te lang doorlopen om bij daglicht je bivak op te slaan – stop drie uur voor zons- ondergang
- Onhoorbaar lopen – geluiden verjagen dieren terwijl je nadert

## NIET DOEN

- Toegeven aan de deprimerende omgeving. Neem het lome ritme van de jungle over in plaats van je ertegen te verzetten
- Brandhout nat laten worden. Berg droog aanmaakhout goed op en splijt vochtig brandhout, zodat je de droge binnenkant kunt gebruiken
- Dingen opeten die je niet kent. Als je ziek wordt, kun je niet meer goed functioneren

Gevaren:

**Zon/Hitte/Vochtigheid** – pas je tempo aan, zoek snel beschutting of maak direct een shelter  
**Dieren** – slechts 6% van alle slangen zijn giftig, maar alle dieren verdedigen zichzelf  
**Verwondingen** – stabiliseren en eerste hulp toepassen

Als je wordt gemist, zal er een reddingsploeg naar je op weg zijn

Heb je een mobieltje of satelliet-telefoon, licht dan direct iemand in. Als er spoedeisende hulp nodig is en heb je een persoonlijk locatiebaken (PLB), moet je het activeren

Pas de principes van survival toe: Protectie, Locatie, Water en Voedsel

## DOEN

- Zorg dat je beschut en boven de grond kunt slapen op een plek waar je locatiehulpen optimaal functioneren
- Gebruik tegen insecten een muskietennet, verbrand natte bladeren om rook te produceren of bedek blote huid met modder
- Zet al je locatiehulpen klaar voor gebruik. Wees alert op tekenen dat redding nabij is
- Houd ondanks de hitte je huid bedekt: hoge luchtvochtigheid bevordert infecties. Was je zo vaak je kunt
- Houd een vuur brandend als locatiehulp en om insecten te verjagen

\* Kun je niet overleven op je huidige locatie, maar ook niet verder trekken door verwondingen of iets anders? Probeer dan uit alle macht de aandacht van de reddingsploeg te trekken.

\*\* Verandert je situatie, bijvoorbeeld doordat je een locatie vindt waar je wel kunt overleven, werk dit actieplan dan opnieuw helemaal door.

# NOODSITUATIES

Bij survival – het woord zegt het al – is het de bedoeling dat je overleeft. Dat kan op twee manieren: je redt jezelf of je wordt door anderen uit je benarde situatie gered. In sommige gevallen kun je jezelf niet redden: je bent misschien hopeloos verdwaald, een plotselinge overstroming maakt verplaatsing onmogelijk of een van je medeavonturiers is zwaar gewond geraakt waardoor je niet verder kunt. In dat soort situaties ben je afhankelijk van anderen. Je moet dus contact kunnen maken met de buitenwereld en alle

locatiehulpjes activeren die je kunt bedenken. Wacht nooit met het inroepen van assistentie omdat je dat als een nederlaag ervaart. Het gaat erom dat je overleeft: gekwetste trots is altijd nog beter dan een eenzame dood. De sleutel voor elke redding is een goede voorbereiding. Als er mensen zijn die ongerust worden omdat je niet op tijd ergens arriveert, ben je al een heel eind. De juiste locatiehulpjes voor de omgeving waarin je verkeert en weten hoe je ze moet gebruiken scheelt ook behoorlijk in je overlevingskansen.

## In dit hoofdstuk **LEER JE...**

- Dat er bij survival **vijanden op de loer liggen...**
- Hoe belangrijk **led-lampjes** kunnen zijn...
- Wanneer je een **blokhut** in brand moet steken...
- Dat **kerstversiering** ook 's zomers **van pas komt...**
- Wat je moet doen als een **nijlpaard** gaat **geeuwen...**
- Dat je **lawines** over je heen moet laten komen...
- Hoe je je **broek** het beste kunt **opblazen...**



De belangrijkste beslissing die je in een survivalsituatie moet nemen betreft je locatie. Blijf je waar je bent of ga je op pad om een locatie te vinden met betere overlevingskansen en/of meer kans op redding? De juiste beslissing is afhankelijk van allerlei factoren, maar blijven waar je bent is meestal een goede optie. Voordat je het weet kom je in nog grotere gevaren omdat je te snel hebt besloten dat je huidige locatie niet voldoet.

**Locatiehulpen** zijn van levensbelang. Een recente uitvinding op dit gebied is de skystream, een zilverkleurige, opblaasbare vlieger van slechts 43 gram die ingepakt niet groter is dan een pocketboekje. In een survivalsituatie blijkt het een multifunctioneel hulpmiddel.

**LOCATIEHULP** Als je hem opblaast, wordt het een V-vormige vlieger die je al bij een beetje wind (6 km per uur, windkracht 2) moeiteloos oplaat.

- Het bijbehorende touw (op zichzelf al erg nuttig!) is 50 meter lang, waardoor de vlieger boven de bomen uit komt en het zonlicht weerkaatst. Op 3 km afstand is zo'n baken nog duidelijk met het blote oog te zien.
- Om ook 's nachts je locatie aan te geven kun je er een zaklamp of een lichtstick aan hangen.
- Het zilverkleurige oppervlak is tot op 17 km afstand zichtbaar op de radar van vliegtuigen. Een commando bond hem ooit aan zijn slee tijdens een poolexpeditie, zodat het reddingsvliegtuig hem kon vinden terwijl hij ondertussen in veiligheid probeerde te komen.

**Noodspalk** De vlieger kan als spalk om een gebroken been worden opgeblazen.

**Thermokleding** Een opgeblazen skystream tussen je kleding is een prima bodywarmer.

**Wateropslag** In plaats van lucht kun je er ook water in opslaan.

Er is pas sprake van **survival** wanneer je **gered bent** of jezelf in **veiligheid hebt gebracht**

# DE SITUATIE BEOORDELEN

ZODRA ER GEEN ONMIDDELIJK gevaar meer dreigt, moet je de balans opmaken. Denk rustig na, want de eerste beslissingen die je neemt zijn doorgaans cruciaal. Meestal is blijven waar je bent de beste optie, maar elke situatie is natuurlijk weer anders. Probeer overal rekening mee te houden: de omgeving, de omstandigheden, de mogelijkheden, je karakter en je conditie – allemaal factoren die meespelen bij het nemen van de juiste beslissingen.

## OVERLEVINGSSTRATEGIE

Ga in elke noodsituatie te werk volgens de survivalprincipes: protectie, locatie, water en voedsel. Je specifieke situatie bepaalt welk principe het meest urgent is. Als er geen direct gevaar meer dreigt en je bent niet gewond, kun je je het beste concentreren op het inrichten van een veilige locatie en de mogelijkheden op redding. De hieronder uitgestippelde overlevingsstrategie, S. U. R. V. I. V. A. L. (zie kader), geeft in grote lijnen weer wat je moet doen om in leven te blijven en weer gezond thuis te komen.

### DE REGELS VAN DRIE

Tijd is vaak een beslissende factor als het om overleven gaat, en het getal drie speelt daarbij een opvallende rol. Survivalspecialisten spreken daarom van de 'regels van drie'. Deze zijn erg belangrijk in elke survivalsituatie, zeker wanneer je gewond bent of anderszins in gevaar verkeert. Over het algemeen gelden de volgende vuistregels:

- **Drie seconden** is de psychologische reactietijd om een beslissing te nemen.
- **Drie minuten** is de maximale periode die je hersenen zonder zuurstof kunnen zonder dat er blijvende schade wordt aangericht.
- **Drie uur** is de limiet voor survival zonder bescherming in extreme klimaten.
- **Drie dagen** is ongeveer de periode die je kunt overleven zonder drinkwater.
- **Drie weken** is ongeveer de periode die je kunt overleven zonder voedsel.

SITUATIE BEOORDELEN	UITVOERIG NADENKEN	RATIONEEL HANDELEN	VREES ONDERDRUKKEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beoordeel je omgeving, je fysieke conditie en je uitrusting.</li> <li>■ Neem in een groep je verantwoordelijkheid, maar bedenkt dat alles wat je doet consequenties heeft voor iedereen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ De meeste mensen reageren bij een noodsituatie of instinctief, of ze vallen automatisch terug op wat ze vele malen getraind hebben. Rustig alles overwegen en beredeneerde beslissingen nemen is er meestal niet bij.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Elke survivalsituatie wordt overzichtelijker als je weet waar je bent. Je kunt dan beter rationele beslissingen nemen over wat je moet doen en waar je eventueel heen zult gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Angst en paniek zijn slechte raadgevers. Een gerichte training voorkomt dat je ten prooi valt aan onberedeneerde angstgevoelens.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Omgeving: elke omgeving is anders: heet en droog, heet en vochtig, koud, veel beschutting of juist niet etc. Bedenk wat je moet doen om je aan de omgeving aan te passen.</li> <li>■ Uitrusting: inventariseer wat je bij je hebt en wat je er in deze specifieke situatie mee kunt doen.</li> <li>■ Conditie: breng jezelf en anderen eerst in veiligheid. Check of er mensen gewond zijn en behandel ze. Controleer ook jezelf, want door de traumatische stress van een ongeluk voel je vaak niet dat je gewond bent geraakt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wat er ook gebeurt, blijf altijd kalm en denk rationeel na. De situatie vereist bedachtzaamheid en zorgvuldige planning.</li> <li>■ Bij overhaaste reacties zie je misschien bepaalde zaken over het hoofd, of raak je spullen kwijt waardoor alles alleen nog maar erger wordt. 'Haastige spoed is zelden goed' geldt zeker in survivalsituaties!</li> <li>■ Luister naar wat je gevoel je inhuistert. Een instinctieve reactie op gevaar is vaak de enige juiste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Als je weet waar je bent, kun je beter beoordelen of het waarschijnlijk is dat redders je zullen vinden of dat je op moet breken en jezelf moet zien te redden. Ook voor het optimaal benutten van je locatiehulp is het van belang dat je weet waar je je bevindt.</li> <li>■ Als je een noodplan (blz. 24-25) hebt achtergelaten, is er in elk geval iemand die weet wanneer je terugverwachtd wordt en waar je nu ongeveer bent.</li> <li>■ Controleer voortdurend of je locatiehulp geactiveerd zijn, zodat eventuele redders je niet mislopen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Paniek en angst maken intelligente, rationale beslissingen onmogelijk: gevoel en verbeelding krijgen de overhand, waardoor je geen oog meer hebt voor de reële situatie en je eigen capaciteiten. Je raakt geblokkeerd, alle energie stroomt uit je weg en negatieve gevoelens gaan overheersen.</li> <li>■ In een groep heeft je gedrag een directe invloed op de anderen. Een positieve houding stimuleert en motiveert, een negatieve houding ondermijnt het zelfvertrouwen en de moraal.</li> </ul>



## VIJANDEN VAN SURVIVAL

In elke survivalsituatie liggen er 7 vijanden op de loer die je stuk voor stuk moet zien te verslaan. Het scheelt enorm als je weet wie ze zijn en wat ze doen, want het zijn Vijandige Poorten Die Veel Te Hard Aanvallen (VPDVTHA):

### VERVELING EN EENZAAMHEID

Wie zich vervelt, wordt steeds minder actief en is daardoor niet meer in staat om de situatie effectief te lijf te gaan. Je moet bezig blijven. Eenzaamheid geeft een hulpeloos gevoel met als gevolg dat je overal als een berg tegenop ziet.

### PIJN

Het is gevaarlijk verwondingen te negeren. Kleine ongemakken kunnen uitgroeien tot levensbedreigende blessures als je ze niet behandelt. Pijn kun je gedeeltelijk onderdrukken door een positieve instelling in combinatie met drukke bezigheden.

### DORST

Dorst geeft een onbetrouwbare indicatie van je vochtbalans: je lichaam kan al helemaal uitgedroogd zijn tegen de tijd dat je dorst krijgt. Zorg dat je regelmatig voldoende drinkt en pas de hoeveelheden aan je omgeving aan.

### VERMOEDIGHEID

Vermoeidheid leidt in het beste geval tot frustraties en in het slechtste geval tot de dood. In een survivalsituatie krijg je waarschijnlijk minder energie binnen dan je verbruikt, dus alles gaat je steeds zwaarder vallen. Rust is een essentieel onderdeel van je overlevingsstrategie!

### TEMPERATUUR

Temperatuur is een belangrijke factor die je niet moet onderschatten. Samen met wind, regen en luchtvochtigheid bepaalt de temperatuur je lichamelijke conditie. Wees alert op signalen van uitdroging, onderkoeling, hittestress en zonnesteek (blz. 272-273).

### HONGER

In een korte survivalsituatie (1 tot 5 dagen) is voedsel niet je eerste prioriteit. Voldoende drinken en je niet overmatig inspannen is belangrijker. Mocht je voedsel kunnen bemachtigen zonder al te veel inspanning, dan moet je dat natuurlijk doen.

### ANGST

Angst geeft vleugels, ook in een survivalsituatie. Maar angst kan ook destructief werken als je er geen controle over hebt. De sleutel tot het onder controle houden van angst is kennis.

	<b>IMPROVISEREN</b>	<b>VOLHOUDEN</b>	<b>ANTICIPEREN</b>	<b>LEREN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Om succesvol te improviseren moet je eerst weten wat er moet gebeuren en waarom. Heb je voldoende kennis in huis om te overleven en je conditie op peil te houden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ook zonder training en uitrusting kun je overleven. Er zijn genoeg voorbeelden van mensen die het puur door wilskracht en overlevingsdrang gereed hebben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Overal ter wereld hebben zowel de in het wild levende dieren als de plaatselijke bevolking weten te overleven door zich aan te passen aan de omstandigheden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een goede basiskennis verhoogt je overlevingskansen. Toen een ervaren survivalspecialist gevraagd werd hoe hij toch altijd weer veilig thuis kwam, antwoordde hij: 'Hoe meer ik train, hoe meer mazzel ik heb.'</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Misschien vertrok je met een perfecte uitrusting, maar ben je onderdelen kwijt geraakt of is er van alles kapot of versleten. Je improvisatievermogen bepaalt in een dergelijke situatie of je redelijk comfortabel overleefde in grote moeilijkheden verzeild raakt.</li> <li>Wees creatief, zoals de bergbeklimmer die zonder locatiehulpen vast was komen te zitten. Hij gebruikte de filtsjer van zijn fototoestel om de reddingshelikopter naar de juiste plek te dirigeren. Overleven is vaak een kwestie van improviseren!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uit verhalen van krijgsgevangenen kun je leren hoe je gemotiveerd blijft: geloofsovertuiging, gedachten aan familie en vrienden of puur het gevoel dat je de vijand de overwinning niet kunt. Met alleen motivatie red je het niet, maar het kan wel een doorslaggevende factor zijn.</li> <li>De gedachte dat ontberingen een relatief begrip zijn en dat sommige culturen altijd in soortgelijke omstandigheden leven of leefden, kan een positieve uitwerking hebben.</li> <li>Een sterke wil te overleven en mentale kracht moeilijkheden het hoofd te bieden, zijn cruciaal. Kennis en uitrusting zijn erg belangrijk, maar niet voldoende!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observeer de kleding en het gedrag van bewoners uit de streek. In een omgeving met hoge temperaturen wordt het zware werk verplaatst naar de koelere uren en ligt het werktempo lager, zodat men minder zweet en dus water bespaart.</li> <li>Kijk in een woestijn wat dieren doen om schaduw te vinden. Meestal zijn ze 's nachts actief en blijven ze overdag onder de oppervlakte. Leer van de plaatselijke fauna hoe je aan water komt: de zwarte zandkever in Namibië bijvoorbeeld likt 's morgens de dauw van zijn schild.</li> <li>Als in de jungle alle dieregeluiden plotseling verstommen of als alle dieren er in paniek vandoor gaan, dreigt er waarschijnlijk gevaar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Survival staat of valt met een goede voorbereiding. Zorg dat je alles weet over de omgeving waar je heen gaat, oefen met alle onderdelen van je uitrusting en train je vaardigheden tot ze een automatisme zijn. Een juiste voorbereiding neemt de angst weg voor het onbekende en vergroot je zelfvertrouwen, waardoor je elke situatie aankunt.</li> </ul>

# GA DE ZWAARSTE UITDAGINGEN AAN DIE DE NATUUR JE KAN BIEDEN

**DE VOORBEREIDING** Fit zijn, de juiste uitrusting en de planning van je tocht

**KAMP MAKEN** De beste kampplek, water vinden en vuur maken

**OP WEG** Navigeren zonder kompas, 's nachts en overdag

**IN DE WILDERNIS** Een shelter bouwen, wild vangen en koken

**NOODSITUATIES** Basisvaardigheden EHBO, improviseren en overleven, gevonden worden – zowel op land als op zee.

Geschreven door **COLIN TOWELL**  
Militair survivalspecialist



**K**  
KOSMOS

NUR 370, 480  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen



**⚠ LET OP!**

Verwijder de verpakking  
en was af voor gebruik.  
Niet geschikt voor  
voedsel met een hoge  
zuurgraad.