



Wat je zeker moet weten

Hoe je het ook draait of keert, om te overleven heb je een plan nodig. Natuurlijk kun je geen plan maken als je niet weet waar je op moet letten, of wat je moet WETEN!

Overleven bestaat uit 6 basiselementen die je feitelijk moet kennen en in praktijk moet kunnen brengen. Daarna kun je jezelf eventueel specialiseren in één of meerdere om de nodige kennis over te kunnen brengen in praktijk in zeer onvoorziene omstandigheden en hulp nu net even onbereikbaar is. Zelf heb ik me gespecialiseerd in geneeskunde en dat was ook mijn persoonlijke specialisatie als operator bij het KCT. De essentiële kennisgebieden zijn: shelter, water, vuur, voedsel, navigatie en geneeskunde.

1. Je moet alleen met een mes een onderkomen kunnen bouwen
2. Je moet water kunnen vinden en zuiveren, zodat je niet ziek wordt als je het drinkt
3. Je moet vuur kunnen maken zonder lucifers of aansteker omdat beiden eindig zijn
4. Je moet voedsel kunnen vinden in de natuur
5. Je moet je kunnen oriënteren zodat je een bepaalde richting kunt blijven volgen om uit de situatie te kunnen ontsnappen
6. Je moet kruiden kunnen herkennen om eventuele kleine en grotere ongemakken bij de mensen in de groep te kunnen verhelpen. Je bent in eerste instantie je eigen arts en je blijft in een groep niet alleen je medemensen monitoren maar ook jezelf.

Vergeet de 3-regel. Dat is theorie. In de praktijk heb je alles tegelijkertijd nodig. Onderdak, vuur, eten en drinken horen bij elkaar. Ik zie niemand een A-frame bouwen zonder dat hij naderhand of tijdens de bouw iets warmes kan eten en drinken. De belangrijkste factoren echter blijven onder de horizon. Je mentale en lichamelijke condities. Beide condities zullen uiteindelijk de meest cruciale rol spelen in overleven of de pijp aan Maarten geven!

Als je op wat voor manier dan ook in een overlevingssituatie terecht komt heb je in eerste instantie veel angst. Angst om dood te gaan. Doodsangst die je zo snel mogelijk moet overwinnen om je gedachten te ordenen. Doodsangst onderdrukken is heel wat gemakkelijker als je weet wat je moet doen in een dergelijke situatie. Maar als je met een ongetrainde groep ergens vast komt te zitten dan zullen er altijd mensen zijn die zich door hun angst laten gaan en zelfs 'gek' worden zodat ze een negatieve invloed hebben op vele andere ongetrainde zwakkeren in de groep. Indien het niet anders kan dan kies je voor jezelf en laat je de schreeuwende menigte aan hun lot over. Overleven doe je altijd alleen. Je kunt mensen in je omgeving wel helpen te overleven maar dan nog moeten ze het zelf doen. Verspil niet teveel energie en tijd aan mensen die niet mee willen werken! Zet je eigen le-



ven en dat van je geliefden altijd voorop! Ik weet het. Het klinkt ontzettend hard! Het klinkt asociaal en volgens de wet verzaak je hulp aan mensen die het nodig hebben. Maar bedenk als al deze kwetterende betweters zich niet binnen een paar uur hervatten ze VOER VOOR DE KAT ZIJN! En, ik heb nog geen behoefte om al te sterven omdat een stelletje kwezels me mee de dieperik in willen trekken! In de natuur gelden natuurwetten en er is geen plaats voor misplaatst EQ!

Maak altijd een plan

Of je nu een expeditie aan het voorbereiden bent, een dagtrip met de auto of een complete vakantietocht naar vreemde oorden. Maak altijd een plan. Zorg ervoor dat je weet welk terrein er op je afkomt en neem zoveel mogelijk informatie mee over de landen en omgevingen die je passeert naar uw uiteindelijke doel! Plan allerlei scenario's die voor kunnen komen. Panne met de auto, ziekte, evacuaties in verschillende verblijfplaatsen en zie hoe je dan te voet bij dichtstbijzijnde hulp kunt komen. Hoe dan ook, zorg er altijd voor dat je GENOEG WATER bij hebt voor alles wat je van plan bent te ondernemen. Als je route dan gepland is, gaan we over naar alle spullen die we nodig hebben. Ze zijn onderdeel van het plan. We komen in eerste instantie bij SHELTER.

Kleding

De eerste shelter is je kleding. Er is niets voornamer dan goede kleding om je lichaamswarmte te kunnen behouden. In Noorwegen hebben ze een spreekwoord dat feitelijk alles zegt. **'Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding'** en ja, het is een waarheid als een koe!

In gematigde- en poolklimaten zijn temperatuur, regen en wind de boosdoeners. U moet er rekening mee houden dat u zichzelf in lagen moet kleden om zeker te zijn dat je voldoende warmte kunt vasthouden. Begrijp ook dat waterafstotend niet hetzelfde is als waterdicht. Tegenwoordig hebben we een groot gamma aan verschillende kleding voor zowat elk weertype. Natuurlijk ga ik hier geen reclame maken maar voor elk weertype of combinatie hiervan bestaat er kleding. De kleding voor een winters Scandinavië ziet er heel anders uit dan voor onze zomerse platte landen.

Waterafstotend en waterdicht

Indien u een zware rugzak draagt op een anorak en het begint te regenen dat het giet is er veel kans dat de anorak begint door te sijpelen op de schouders zodat al uw lagen onder de anorak worden doordrenkt waarbij u afkoelt met onderkoeling op de loer. Neem de tijd om een WATERPROOF jas aan te trekken en de anorak weg te stoppen. Dikwijls bestaan ze uit Gore-Tex. Nogmaals als waarschuwing. Waterafstotend is geen synoniem voor waterdicht! Anoraks zijn ademende windbrekers die zijn behandeld om water druppelsgewijs af te stoten.

Fleece

Fleece is tegenwoordig ontzettend populair en in sommige situaties zelfs beter dan wol of katoen. Maar als je voor fleece gaat, pak dan een vest die winddicht is want dat is alles wat je nodig hebt in



de meeste weertypes. Zorg ervoor dat je die ook kunt dragen onder een waterdichte jas als extra laag. Zodoende heb je alvast niet teveel kleding mee te slepen en kun je toch bij iets kouder weer nog vooruit zonder veel bijkomende kosten.

De kledingsystemen zoals bijvoorbeeld Buffalo juich ik niet toe, omdat ze zeer goed werken zolang je in beweging bent maar je per direct afkoelen als je maar even stopt! Ik ben niet iemand die bij elke stop van kleding wil veranderen. Er is genoeg keuze om tegen regen, wind en kou gewaagd te zijn zonder dat er telkens een laag moet worden aangedaan of uitgedaan! Waar je een Buffalo systeem wel goed voor kunt gebruiken is om kanotochten te maken, maar dat is niet mijn favoriete onderdeel en dus niet echt besteed aan mij.

Voetbescherming

Onze voeten zullen het moeten doen als we ineens voor overlevingssituaties komen te staan. Eigenlijk vind ik dat er door vele mensen ontzettend weinig aandacht aan voeten wordt besteed. Schoenen, sokken en kousen zijn zo ontzettend belangrijk en een keuze is dus van levensbelang omdat je met blaren niet gezellig rond blijft stappen laat staan de moed nog zult kunnen vinden om in een overlevingssituatie door te blijven gaan. Loop nieuwe schoenen eerst volledig in voordat je er mee op bivak of expeditie vertrekt. Verder moet je nooit wollen sokken kopen, ze zijn de dood voor je voeten. Wollen sokken zijn een tweede laag sokken zoals we dat tegenkomen bij mensen in koudere omgevingen en poolklimaten, maar dan heb je ook schoenen die één tot twee maten groter zijn.

Er zijn uitstekende sokken en kousen te koop zonder enige naad aan de tenen. Er bestaan sokken die tot zesmaal zoveel vocht opnemen als een 'normale' sok. Uiteraard, ze kosten geld. Maar ze bestaan en het is aan te raden om [zulke sokken](#) aan te schaffen.

Slaapzakken

In ons klimaat is het beste slaapsysteem een waterdichte slaapzak. Ja, ze bestaan. Ik heb ook een slaapzak gevuld met dons maar dat is voor de koudere omgevingen omdat deze alleen bruikbaar is in de Scandinavische landen. Ook hier geldt de regel. Zorg dat je een keuze kunt maken om een goed slaapsysteem mee te kunnen nemen.

Juist het woord slaapsysteem is opgevallen, niet? Wel, ik doe niet alleen een slaapzak mee, ook een professionele liner die mijn comfort temperatuur van de slaapzak met 15°C omhoog brengt, een opblaasbaar matje dat ik in de slaapzak kan schuiven en een basha om alles droog te houden omdat ik graag buiten slaap zonder tent. Verder is mijn slaapzak voorzien van een muts waarin een muggennet is gefabriceerd! De extreme temperatuur van mijn slaapzak is 0°C. Met de liner erin kan ik temperaturen tot -15°C overbruggen. Ja, het is luxe, maar dan nog, we hebben het over plannen van een trip om voorbereid te zijn. Doordat alles in compressiezakken is gepakt beslaat het bijna geen plek in mijn rugzak en alles bij elkaar weegt mijn volledige slaapsysteem nauwelijks 2 kilo.



Rugzakken

Je hoort een keuze te maken tussen een rugzak met intern of extern frame, waterdicht of mogelijkheden om dit waterdicht te maken, verdeeld in compartimenten of niet en een zeer comfortabele heupriem.

Het is een serieuze keuze die je hoort te maken omdat zo'n rugzak alles moet kunnen herbergen wat je denkt nodig te hebben. Daarbij mag de rugzak niet te hoog zijn als deze vol is gepakt. De rugzak mag zeker op geen manier boven je hoofd uitkomen. Bij rukwinden zal de wind 'in' de rugzak slaan en je meesleuren met alle mogelijke desastreuze gevolgen van dien.

Ik zal u vertellen waarom ik voor een **Dutch Mountains rugzak** heb gekozen van 65 liter met de mogelijkheid deze uit te breiden tot 75 liter, een extern frame en drie compartimenten.

Een extern frame is veel sterker en geeft de mogelijkheid om de rugzak volledig tegen je lichaam aan te trekken zodat schouders en heup worden ontlast.

Drie compartimenten omdat ik bovenop verbandmateriaal, medicatie, splint en waterfilter binnen handbereik heb. Het grote middelste compartiment is voor kleding, kookstel, voedsel, water en vuur. In het onderste compartiment heb ik dan mijn slaapsysteem.

De rugzak is waterdicht met een extra waterdichte bescherming voor het grootste compartiment dat driedubbel gezeurd wordt met de nodige trekkoorden en een riem. Daarnaast kan er nog een waterdichte bescherming over de ganse rugzak worden getrokken die onder het onderste compartiment achter een rits is verborgen.

Verder zijn er nog extra mogelijkheden om aan de buitenkant van de rugzak wandelstokken te bevestigen of een tent enz. Alles kan worden vastgesjord met de daarvoor aanwezige benodigde riemen.

GSM of satelliettelefoon

De mobiele telefoon is een van de meest geniale 'uitvindingen' die er is gedaan vandaag de dag. Het is een compositie van zender en telefoon, dus een samenvoeging, eigenlijk geen echte uitvinding. Het is alleen mogelijk geworden door de uitvinding van de IC. Veel elektronische schakelingen samenbrengen op een zo klein mogelijk stukje print met als bescherming een behuizing.

Portofoons hebben maar een beperkt bereik en zijn daarbij ook nog afhankelijk van de weersomstandigheden. Dat geldt ook voor de mobiele telefoon. Een ander mankement dat kan opspelen voor de keuze van een GSM is een omgeving zonder dekking. Tja, dan kun je er niet veel met doen. Dus zoek uit of er in de omgeving waar u naar toe gaat genoeg dekking is voor uw GSM.

En, is dat niet zo, dan is er nog geen man over boord. Tegenwoordig kun je heel gemakkelijk via internet een satelliettelefoon huren voor een bepaalde tijd.



Batterijen zijn de enige zwakte voor GSM en satelliettelefoon. In de meest normale omstandigheden een stand-by tijd hebben van 30 tot 60 uur gaat niet op in koudere streken waar de duur van stand-by kan worden gehalveerd en dan heb je nog niet getelefoneerd wat extra energie kost en de batterij nog verder uitput.

Zet altijd uw telefoon uit en draag deze CONSTANT op een warme plaats op het lichaam.

Als u moet bellen in een noodsituatie doe dit dan eenmaal elk uur. SMS zal natuurlijk minder energie kosten dan een gevoerd gesprek. Rantsoeneren in een echte situatie moet op elk gebied. Energie, voeding en drinken moeten ook per direct worden gerantsoeneerd!

Survivalkit

U maakt uw survivalkit zelf. Waarom? Omdat deze altijd moet worden aangepast aan de omgeving waar u naar toe gaat. Daarbij hoort deze kit altijd in één van uw (jas)zakken te zitten, ook als u boodschappen gaat doen! U zult er verbaasd van staan als u mijn jaszakken leegt wat u allemaal gaat vinden. Pleisters, tabletten om water te zuiveren, pijnstillers, tekenpincet en mijn survivalkit.

Mijn survivalkit is een mapje bestaande uit twee flappen waarin ik wat bijzonderheden heb die me altijd van pas kunnen komen.

Naaigaren, naalden, (commando)zaagje, fluit, jasknopen, kaars, touw, veiligheidsspelden, watten, lichtje, vouwmesje, vuurstaal met strijker en ingebouwd kompas, wat vishaakjes en loodjes, nog meer tabletten om water te zuiveren, stuk aluminiumfolie om water in te koken, nog meer pijnstillers, koperdraad om strikken te zetten, een plasticzak om me te beschermen tegen kou en regen of om een afdak te maken enz. en een doosje lucifers. Puk en Pin van de eventuele GSM of telefoon.

Kookgerei

Na mijn KCT tijd ben ik als medisch antropoloog voor de farmaceutische industrieën gaan werken. Het vinden van **DE** molecuul was feitelijk de natte droom van iedereen die in de wildernis op zoek was naar het fenomeen. Als oud-commando zagen ze vele mogelijkheden om me naar 'conflictgebieden' te sturen waar ik dan mijn onderzoeken kon doen. Meerdere keren ben ik moeten gaan lopen omdat er stammenoorlogen of andersoortige schermutselingen uitbraken in gebieden waar ik werkzaam was. Daar heb ik geleerd dat je ook altijd paraat moet zijn en ik zal u volgende keer eens vertellen hoe het in elkaar zit met **Situational Awareness**. Want zonder dit gegeven kunt u **NERGENS** overleven. In meer dan 95% van de gevallen kunt u door Situational Awareness zelfs overlevingssituaties voorkomen.

Mijn altijd paraat staande 'evacuatietas' stond naast mijn bed en was niet groot en niet zwaar. Ik kon deze gewoon over mijn schouder dragen. Een echte mess tin uit militaire dienst. Ik had geleerd om daar heel veel in te stouwen dat op een gegeven moment iets zou toe kunnen voegen aan je vlucht in de bush. Wat zat erin? Wel wat dacht u.



Esbittabletten om vuur te kunnen maken. Ook heel handig om vuur te maken met hout. Noodsignalen met 'pistool' in de vorm van een pen. Extra lucifers. Thee, koffie en suiker. Een overlevingspakket aan voedselrepen van 500 gram. Een survivalbag.

Tegenwoordig zijn er machtig mooie kooksystemen van BCB. Bekijk ze een keer. Ook de NAVO brandstof is uniek omdat ze reukloos is! Esbittabletten stinken en men ruikt ze van ver!

Een mes

Alle soorten messen zullen voldoen als u eenmaal onverwacht in een overlevingssituatie verzeild raakt. Daarom probeer ik iedereen er ook van te overtuigen om een goed zakmes te dragen, alle dagen en altijd bij alle gelegenheden. Zelfs als u in smoking bent gekleed moet u een zakmes bij hebben.

Schaf geen 'survivalmes' aan met een kompas in het handvat of met een hol handvat. Als je het wil hebben over shit, dat is pas shit. Daarom zijn ze ook zo ontzettend goedkoop.

Mij maakt het niet uit wat voor mes u aanschaft. Zorg dat het altijd VLIJMSCHERP is en bereikbaar voor gebruik!

Wat onderhoud betreft. Uw mes is het verschil tussen leven en dood in een overlevingssituatie. Draag het met zorg en verzorg het goed. Gooi het niet in bomen of in de grond. Maak het altijd direct schoon nadat u het gebruikt hebt. Als u het niet gebruikt voor langere tijd geef het dan een druppeltje olie aan beide zijden van het lemmet en berg het zorgvuldig op in het foedraal.

Zelf heb ik meerdere messen. Eentje dat ik altijd bij me heb aan mijn riem. Een ander mes met de mogelijkheid om vuur te maken dat in mijn rugzak zit. En een vissersmes waarmee ik van muskietengaas een visnet kan maken en ze repareren indien het nodig is. Met het mes zelf is het mogelijk hout te splijten.

Om te zorgen dat je je mes scherp kunt houden, is het aan te bevelen om altijd een messenslijper bij te hebben om alle messen scherp te houden. Zeker als je van plan bent langere tijd weg te blijven.

Water

Na shelter is zeker water het meest belangrijke aspect om in leven te blijven. Indien u uw kleding goed hebt gekozen kunt u uw eerste prioriteit leggen bij het vinden van water! Als er tekenen zijn dat er zich een immense regenbui met onweer, storm, sneeuwstorm of zandstorm, dan wel een orkaan of windhoos gaat ontpoppen moet alle energie uitgaan naar het vinden van onderdak om de naderende natuurelementen te kunnen overleven.

Je moet zorgen om altijd 1 liter water bij te hebben. Met deze liter water kun je zeker vier dagen in leven blijven, geloof me. De laatste kwart liter kan worden gerantsoeneerd zodat je er nog drie da-



gen extra mee kunt doen. Ondanks alles wat er wordt gepropageerd wat drinken van water betreft en wat ik zeker aanbeveel, kan men overleven op slechts een minimum van een kwart liter per dag.

Water vinden

Alle groene vegetatie kan een bron van water verbergen. Als je er begint te graven is het mogelijk dat het gat zich vult met water. Zelfs droge beddingen van rivieren of stroompjes kunnen onder de bodem water verschuilen. Even graven is genoeg om te weten of er water is onder het oppervlak.

Ook in duinen, vlak boven de hoogwaterlijn, zul je drinkwater kunnen vinden. Het is brak maar wel drinkbaar en je kunt het altijd filteren als je daarvoor de nodige materialen bij hebt. Als je aan de kust geen drinkwater kunt vinden, ook niet in de stroken groen tussen de stenen in, dan kun je nog altijd proberen om zeewater te destilleren.

Dieren observeren

Kijk uit naar grazende dieren. Geen enkel dier dat eet zal ver van water verwijderd zijn. Niet in Europa, noch in Afrika of een ander werelddeel. Hierbij moet je wel de dieren volgen die alleen planten eten. Vleeseters zoals leeuwen en dergelijke kunnen dagenlang zonder water.

Als je duiven ziet houdt ze dan in het oog. Vliegen ze van boom tot boom dan hebben ze pas gedronken. Zoek de duiven die laag vliegen in een rechte koers dan zijn ze op weg naar hun waterbron.

Opdracht:

Maak vuur met een vuurstaal en een schraper. Probeer ook als het regent. Indien u een wasdroger hebt, dan hebt u een constante aanvoer van aanmaakpluis! Haal het uit de filter en stop het in een plastikzak. U kunt hiermee oefenen in de achtertuin of op het balkon. Doe dit ook als het regent en waait!