

Herbstcheck Notfallübernachtung

Preis: Mitglieder 120,00€, für nicht Mitglieder 240,00 €

Dauer: ca. 12 Stunden (Nachtübung)

Voraussetzung: Ausrüstung nach den Vorgaben im Kurs Herbstcheck Rucksack

Ziel: Sicherstellen von Überleben und Leistungsfähigkeit durch effektiven Wärmeschutz und Schlafunterstützung in kalten, unkontrollierten Umgebungen bei schnell sinkenden Temperaturen.

Grundlage: Die „3er-Regel“ des Überlebens (Survivalregeln)

Fokus dieser Übung: Regel 1 & 2 – Wärmehaushalt & Schutz vor Unterkühlung


Kursinhalt:


- Check-in & Roll Call
- Wetterlage Herbst/Winter: Temperaturprognose, Wind, Bodenfeuchte

Zielsetzung:

- Aufbau eines sicheren, warmen Nachtlagers unter realistischen Notfallbedingungen

Survival-Check: Keine Verletzungen, keine akute Hypothermie, ausreichend Flüssigkeit im Körper, persönlicher Medikamentenbedarf (Asthma und COPD)

- **Prioritätenliste & Thermoregulation:**
 - Grundprinzipien der Thermoregulation im Freien
 - Grundprinzipien der Thermoregulation im Freien
 - Wärmeverlustwege: Konvektion, Konduktion, Strahlung, Verdunstung
 - Warum nasse Kleidung tödlich ist – auch bei 5 °C
 - Prioritätenliste für Notfall-Übernachtung:
 - Wind- & Feuchtigkeitsschutz
 - Isolation vom Boden
- 

- 
- Wärme von innen
 - Schlafsysteam aufbauen (3-Lagen-Prinzip)

Survival-Regel-Anker: Innerhalb der ersten 30 Minuten muss Schutz vor Wind/Kälte stehen!

Standortwahl & Improvisation

Praxis:

- Kriterien für Lagerplatz
- Improvisierte Unterstände:
 - Tarp-Setup (Minimalausrüstung)
 - Laubhaufen / Notschlafsack
 - Windmauern
 - Bodenisolierung

Survival-Check: Ist der Standort innerhalb der 3-Stunden-Frist sicher? Ja → weiter.


- Aufbau des Schlafsysteam – „3-Lagen-Prinzip“
Theorie + Praxis:
 - Basisschicht
 - Isolationsschicht
 - Schutzschicht

Tipps um sich vor Unterkühlung zu schützen

Survival-Check: Körper ist trocken, isoliert, geschützt → Bereit für Ruhephase

- **Ruhephase mit Wachwechsel & Monitoring**
 - Schlaf in Schichten (optional, je nach Gruppengröße):
 - Passiver Wärmeschutz



- 
- Monitoring auf Warnsignale

Survival-Regel: Ohne Schutz stirbt man innerhalb von 3 Stunden – jetzt gilt: Erhaltungszustand sichern

Abschluss & Debriefing:

- Check-out: Körperzustand, Ausrüstung trocken?
- Lessons Learned: Was hat funktioniert? Was fehlte?
- Welche Gegenstände hätten das Lager verbessert?
- Packliste optimieren: Gewicht vs. Sicherheit

Ausrüstungsempfehlung (minimal):

- Tarp / Biwaksack / Notfalldecke
- Isomatte (mindestens R-Wert 2.5)
- Trockene Basisschicht zum Wechseln
- Isolationsjacke (daunen/synthetisch)
- Kopfbedeckung & Handschuhe
- Trinkflasche (hitzebeständig für heißes Wasser)
- Hitzepacks (chemisch oder wiederverwendbar)
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Streichhölzer, Feuerstahl, große 24h Kerze

Hinweis: Dieser Kurs baut direkt auf „Herbstcheck Rucksack – Teil 1 auf – dort wird die individuelle Packliste geprüft und optimiert, um genau diese Notfallszenarien abzusichern.

AURION – Taktischer Schützenverein

„Sicherheit. Pflichtbewusst. Gemeinschaft.“
Mitglied werden. Verantwortung übernehmen. Grenzen erweitern.

