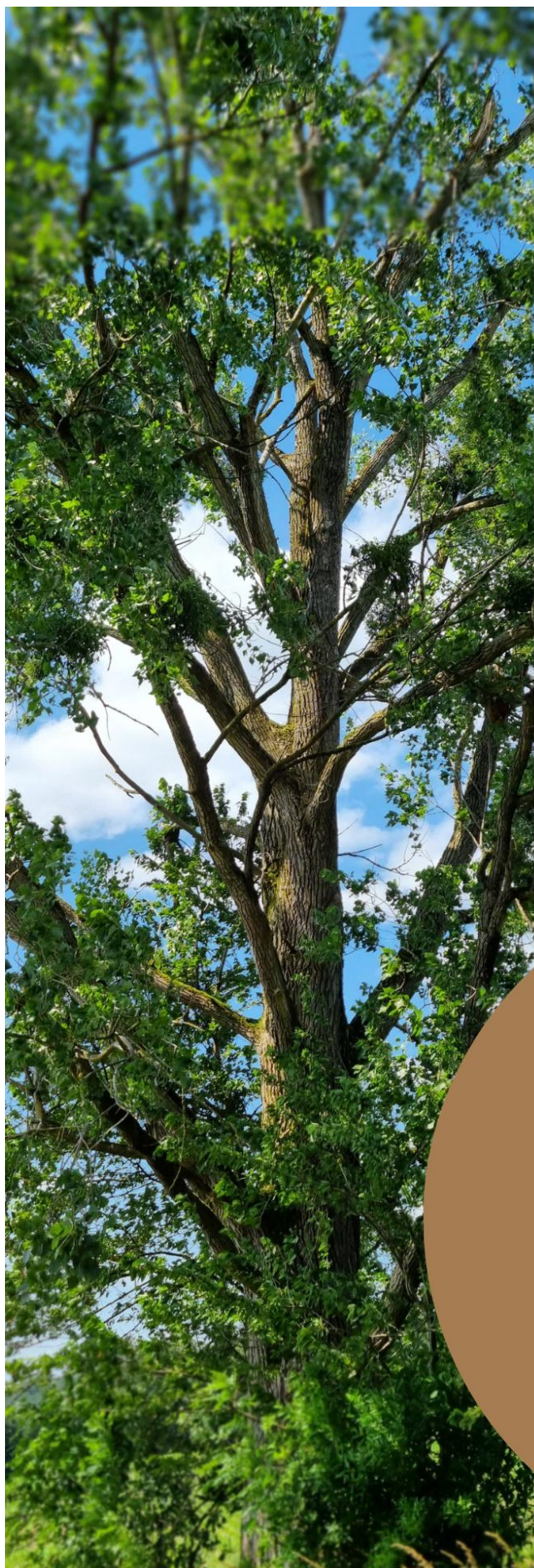


AUSRÜSTUNGSLISTE

So denkst du an alles, was du für deine
Naturarbeit brauchst

WILDNISSCHULE NATURGEFÜHL

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

info@wildnisschule-naturgefuehl.de

+49 1590 1382757

von Ingmar Gröhn



Ausrüstungsliste

Es ist immer hilfreich, eine gut durchdachte Ausrüstungsliste zu haben, sodass du angepasst an dein Angebot und dein gewähltes Setting schauen kannst, ob du an alles gedacht hast. Selbst wenn du nicht alle aufgeführten Gegenstände bei jeder Erfahrung benötigst, bietet diese Liste eine solide Grundlage, um sicherzustellen, dass du gut vorbereitet bist.

- **Messer**
 - Ein vielseitiges Werkzeug für verschiedene Aufgaben in der Natur.
- **Schuhe**
 - Feste Schuhe mit passendem Profil
 - Je nach Gelände können es robuste Wanderschuhe oder auch Barfußschuhe sein.
- **Kleidung**
 - Temperatur- und witterungsangepasst
 - Achte auf Schichten, um dich bei wechselnden Bedingungen anpassen zu können. Ergänze mit einem Schal, einer Mütze, Handschuhen, einem Sonnenhut und einer Sonnenbrille.
 - Wasserdichte Jacke und Hose und eventuell ein Regenschirm immer dabei zu haben, hat sich sehr bewährt – vielleicht auch Ersatzregensachen für Teilnehmer, die sie vergessen haben.
- **Rucksack**
 - Für die sichere Aufbewahrung deiner Ausrüstung und Verpflegung.
- **Feuerzeug**
 - Zur Entzündung von Feuer, um warm zu bleiben, zu kochen oder Signale abzugeben.
- **Sonnencreme**
 - Schutz vor Sonnenbrand, besonders wichtig in sonnenexponierten Gebieten.
- **Kompass und Karte**
 - Zur Orientierung in der Natur.
 - Karten am besten mit laminiertem Schutz vor Regen.
- **Taschentücher/Toilettenpapier**
 - Sowohl für dich als auch für deine Klienten.
- **Sitzunterlage/Decke**
 - Für Erfahrungen im Freien, um bequem zu sitzen.
- **Taschenlampe**
 - Für nächtliche Aktivitäten und Notfälle.
- **Schreibsachen**
 - Ein Notizblock und passende Stifte, um Beobachtungen, Prozesse und Gedanken zu dokumentieren.
- **Smartphone**
 - Mit vollem Akku – gegebenenfalls mit einer Powerbank
- **Lunchbox, Besteck, Teetasse, Trinkflasche**
 - Eine Lunchbox sollte für eine Mahlzeit reichen.
- **Outdoorgeeignetes Pflanzen-/Tierbestimmungsbuch**
 - Für das Verständnis und die Bestimmung der lokalen Flora und Fauna.
- **Tüten und Beutel**
 - Für Abfall, gesammelte Materialien und eventuell auch für Taschentücher vom Toilettengang.
- **Outdoor-Erste-Hilfe-Set**
 - Enthält neben Standardausrüstung: Zeckenkarte/-zange, Pinzette, Desinfektionsspray, Eisspray, Kopfschmerztabletten, Magnesiumtabletten, Blasenpflaster, Vakuumpumpe für allergische Stiche, Zeckenschutzspray, Mückenspray...
- **Verpflegung**
 - Ausreichend Essen und Trinken, das auf die Erfahrung abgestimmt ist. Beachte, dass Hunger- und Durstgefühl in der Natur anders sein können. Kläre im Voraus, wie die Grundversorgung erfolgt, wie z. B. durch Selbstversorgung. Pack dir lieber etwas mehr ein, wie z.B. ein „Notfallriegel“.
- **Gesundheitsfragebogen und Informationsblätter**
 - Erfasse die Gesundheitszustände deiner Klienten und informiere über Risiken und Gefahren.
- **Spezielle Ausrüstung für das geplante Setting**
 - Je nach deinem Programm können das Rasseln, Klangschale, Trommel, Gitarre, Augenbinden, Feuerstahl, Isomatten, Schlafsäcke, Zelte, Seile, Planen, Besteck zum Essen, Tarps, Zelt, Verpflegung, Wäscheklammern, Räucherwerk, Stifte, Zettel, und Materialien für bestimmte Übungen und Spiele sein.
- **Notfallkommunikation**
 - Neben dem Mobiltelefon ist ein Notfallkommunikationsgerät wie ein tragbares Satellitentelefon eine Überlegung wert. Informiere immer jemanden außerhalb deiner Gruppe über deinen Standort und deine geplante Rückkehrzeit.