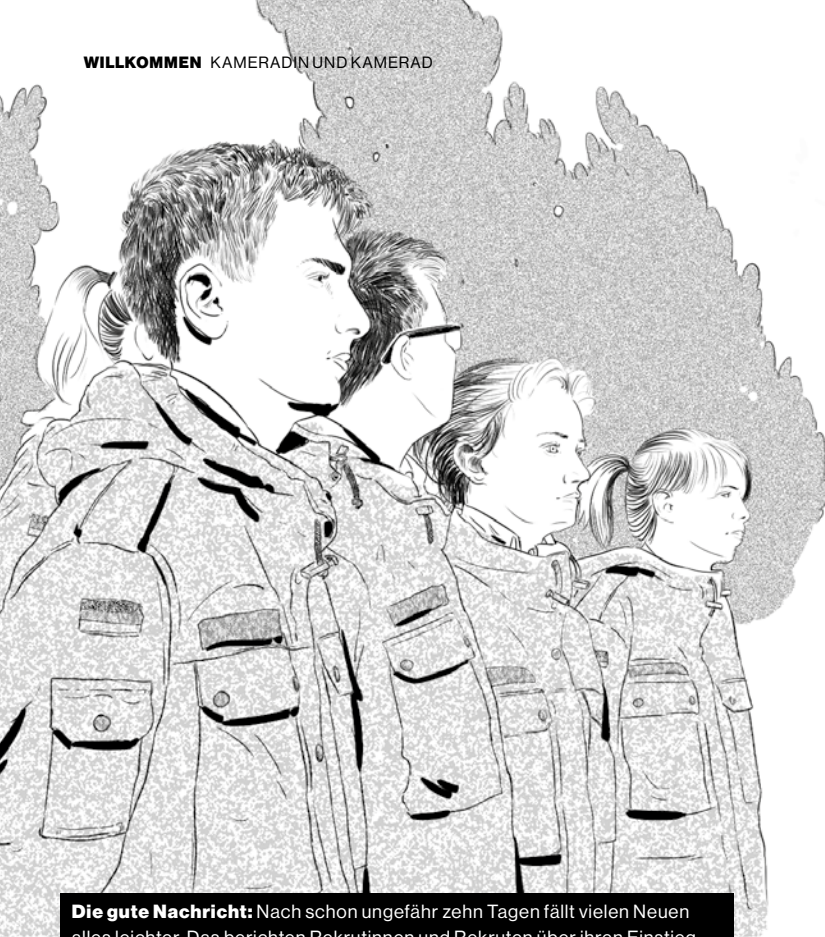


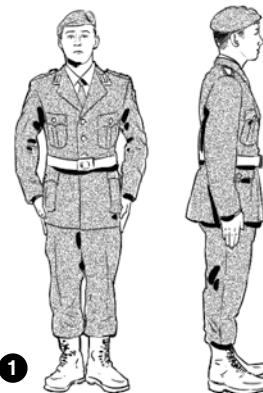
DAS MAGAZIN DER BUNDESWEHR

Lifehacks und Pro-Tipps für deinen Wehrdienst

**So kommst du gut durch die
Heimatschutzausbildung Streitkräfte
und machst Eindruck bei deinem
Ausbilder oder deiner Ausbilderin.**



Die gute Nachricht: Nach schon ungefähr zehn Tagen fällt vielen Neuen alles leichter. Das berichten Rekrutinnen und Rekruten über ihren Einstieg bei der Bundeswehr. Die ersten Tage können sich zwar anstrengend anfühlen, weil praktisch alles anders ist. Aber nach und nach gewöhnt man sich an neue Menschen und Begriffe, hat Regeln und Routinen verinnerlicht. Durchhalten lohnt sich also!



Ausführung: **1** Vor dem Gruß wird die Grundstellung eingenommen: Die Füße stehen mit den Hacken aneinander. Die Fußspitzen zeigen in einem Winkel von etwa 60 Grad nach außen. Das Körpergewicht ruht gleichmäßig auf beiden Füßen. Die Brust ist vorgewölbt. Die Schultern sind in gleicher Höhe leicht zurückgenommen. Die Arme hängen herab, der Zwischenraum zwischen Ellenbogen und Körper beträgt etwa eine Handbreite. Die Hände liegen mit ausgestreckten, aneinanderliegenden Fingern mit den Handflächen an der Außenseite der Oberschenkel an. Der Kopf wird aufrecht gehalten, der Blick ist geradeaus gerichtet, der Mund ist geschlossen.

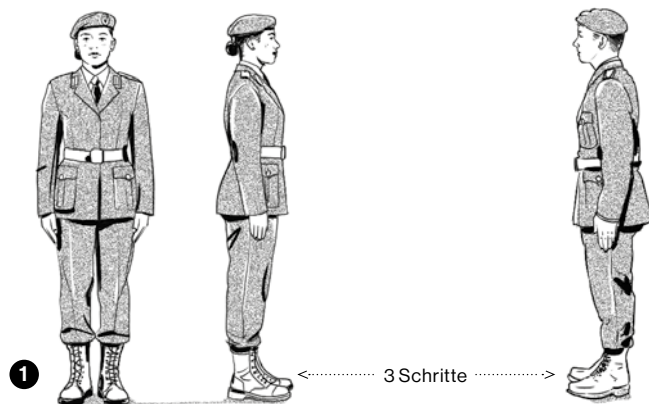
2 Zum Gruß wird die rechte Hand schwingvoll an die rechte Schläfe oder den Rand der Kopfbedeckung geführt. Der Handteller zeigt leicht nach unten, die Finger sind geschlossen.



Wer wird begrüßt: Vorgesetzte sowie alle Generale und Admirale. Zudem begrüßt man immer den Bundespräsidenten, den Bundeskanzler sowie den Verteidigungsminister (auch in Zivil). Grüßen darf man aber erst, wenn die Grußabnahme erfolgt ist.

Häufigkeit: Im Dienst wird nur bei der ersten Begegnung am Tag begrüßt. Bei weiteren Treffen reicht ein einfaches verbales Grüßen oder Nicken.

Ausnahmen: Bei besonderen Anlässen, zum Beispiel beim Tragen von Gepäck, in Betreuungs- und Sanitätseinrichtungen, in Speisesälen und Kantinen, beim Sport oder in geschlossenen Formationen (hier begrüßt nur der Führer beziehungsweise die Führerin der Formation) entfällt der Handgruß. Hier wird mündlich begrüßt.



Eine persönliche Meldung erfolgt beim Betreten und Verlassen von Räumen Vorgesetzter oder bei der Stubenkontrolle.

Grundregeln:

Zur Meldung wird mit drei Schritten Abstand vor dem Gegenüber Grundstellung eingenommen **1** und vor Beginn der Meldung begrüßt. Nach der Entlassung wird erneut begrüßt und mit einer Kehrtwendung weggetreten. In einem geschlossenen Raum wird die Kopfbedeckung vor der Meldung abgenommen. Offiziere und Unteroffiziere mit Portepee grüßen während der Dauer der Meldung.

Die Meldung ist kurz, präzise, laut und deutlich zu formulieren. Gemeldet

wird allen Vorgesetzten und allen Generalen oder Admiralen. Bei Anwesenheit mehrerer erhält die dienstgradhöchste Person die Meldung.

Ablauf (Beispiel):

„Herr/Frau [Dienstgrad des/der Vorgesetzten], [eigener Dienstgrad] [Name], melde, [Grund der Meldung/Anlass]!“

Bei einer Stubenkontrolle meldet der oder die Verantwortliche etwa: „Herr/Frau [Dienstgrad des/der Vorgesetzten], [eigener Dienstgrad] [Name], melde Stube X mit Y Soldaten belegt, alle anwesend. Stube gereinigt, gelüftet und zur Abnahme bereit.“



Die Kopfbedeckung ist Teil der Uniform. Wie und wann sie getragen wird, ist klar geregelt.

Tragepflicht im Freien:

Außerhalb von Gebäuden muss grundsätzlich immer eine Kopfbedeckung getragen werden. Dies gilt sowohl innerhalb von Kasernenanlagen als auch im öffentlichen Raum.

Ausnahmen:

Auf Flugplätzen und im Flugbetriebsbereich der Luftwaffe und des Heeres wird aus Sicherheitsgründen innerhalb der Liegenschaften meist

befohlen, keine Kopfbedeckung zu tragen, damit diese nicht in Triebwerke gerät.

Trageverbot in Gebäuden:

Innerhalb von geschlossenen Räumen (zum Beispiel Büros, Stuben, Flure, Gaststätten, Casinos) muss die Kopfbedeckung abgenommen werden.

Sonderregelungen:

Über das Abnehmen oder Tragen der Kopfbedeckung bei besonderen Anlässen (zum Beispiel Gottesdienste, Trauerfeiern, Appelle) entscheidet der oder die zuständige Vorgesetzte.

Basisschicht

Was: Funktionsunterwäsche (lang/kurz), Kniestrümpfe

Wozu: Feuchtigkeitsmanagement – Schweiß von der Haut weggleiten

Material/Eigenschaft: Merino oder Synthetik, enganliegend. Keine Baumwolle (diese saugt sich voll, trocknet kaum und kühlt dich im Ruhezustand sofort aus).

Goldene Regel: Trockene Füße sind wichtig! Achte darauf, dass du mehrere Sockenpaare dabei hast. Nasse Paare kannst du am Oberkörper trocknen.

Isolationsschicht

Was: Fleece-Unterziehpullover, Unterziehkälteschutzjacke und -hose, Isoschichtbekleidung Jacke

Wozu: Isolation – kleine Luftpolster schützen vor Wärmeverlust

Goldene Regel: Wenn du marschierst oder körperlich schwer arbeitest, gehört diese Schicht in den Rucksack! Dich muss es beim Abmarsch leicht frösteln („Start-Cold-Prinzip“). Packst du dich hier schon zu warm ein, schwitzt du die Isolationsschicht komplett nass. Der Kälteschutz wird erst angezogen, wenn ihr Pause macht oder länger an einem Platz (Alarmposten) bleibt.

Funktionsschicht

Was: Combatshirt, Kampfhose, Kampfhose (Außenschicht), Unterziehnässeschutzjacke und -hose

Wozu: Schutz vor Regen und Wind

Material/Eigenschaft: Robustes Baumwoll-Polyester-Gemisch, windabweisend, extrem atmungsaktiv, lässt überschüssige Hitze raus, während es vor Nässe und Schmutz schützt.

Goldene Regel: Den Nässeschutz rechtzeitig anziehen! Ist die Kleidung erst nass, kann sie ihre schützende Funktion nicht mehr erfüllen.

Extremschicht

Was: Nässeschutzjacke und -hose (über der Feldkleidung), Handschuhe Nässe-/Kälteschutz, Mütze

Wozu: Absolut wasser- und winddicht von außen

Material/Eigenschaft: Gore-Tex, hält zwar den Regen ab, lässt aber bei starker Anstrengung nicht genug Schweiß durch.

Goldene Regel: Wenn du mit Nässeschutz hart arbeitest, wirst du von innen nass. Deswegen: Reißverschlüsse unter den Achseln (Unterarmbelüftung) komplett öffnen! Und: Handschuhe und Mütze anziehen, um nicht auszukühlen.

Aufschiebeschleufe

Zeigt Teilstreitkraft
und Dienstgrad an

Die Teilstreitkraft CIR
(Cyber- und Informations-
raum) hat keine eigenen
Abzeichen. Diese erkennst
du am marineblauen Barett
und dem Barettabzeichen.

Schulterklappe**Beispiel**

Teilstreitkraft: Heer
Waffengattung: Artillerietruppe
Dienstgrad: Feldwebel

Litze

Truppengattung
im Heer

Fernmeldetruppe
Heeresaufklärungstruppe
Feldjägertruppe
Artillerietruppe
Heeresflugabwehrtruppe
Panzertruppe
ABC-Abwehrkräfte
Heereslogistiktruppe
Sanitätstruppe
Infanterie
Militärmusikdienst
Heeresfliegertruppe
Pioniertruppe

**Die Dienstgradabzeichen**

für die Teilstreitkräfte Heer und
Luftwaffe unterscheiden sich
nur in einem Detail: Die Luftwaffe
trägt zusätzlich Schwingen am
unteren Rand des Abzeichens.



Heer



Luftwaffe

Beispiele

für Anwärter und
Anwärterinnen

Die Dienstgrade
selbst werden nicht
gedengert. Es heißt
zum Beispiel nicht
Hauptfrau, sondern
Frau Hauptmann.

Unteroffizier-
anwärter (UA)Feldwebel-
anwärter (FA)Offizieranwärter
(OA)**Mannschaften**

Schütze/Flieger



Gefreiter



Obergefreiter



Hauptgefreiter



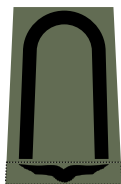
Stabsgefreiter

Oberstabs-
gefreiter

Korporal



Stabskorporal

Unteroffiziere

Unteroffizier



Fahnenjunker



Stabsunteroffizier



Feldwebel



Fähnrich



Oberfeldwebel



Hauptfeldwebel



Oberfähnrich



Stabsfeldwebel



Oberstabsfeldwebel

Offiziere

Leutnant



Oberleutnant



Hauptmann



Stabshauptmann



Major



Oberstleutnant



Oberst



Brigadegeneral



Generalmajor



Generalleutnant



General

Sanitätsoffiziere

Leutnant



Oberleutnant



Stabsarzt



Oberstabsarzt



Oberfeldarzt



Oberstarzt



Generalarzt



Generalstabsarzt



Generaloberstabsarzt

Medizinische Fachrichtungen

Arzt/Ärztin

Zahnarzt/
ZahnärztinApotheker/
ApothekerinVeterinär/
Veterinärin**Beispiele**
für Anwärter und
AnwärterinnenMaatanwärter
(MA)Bootsmann-
anwärter (BA)Offizieranwärter
(OA)**Mannschaften**

Matrose



Gefreiter



Obergefreiter



Hauptgefreiter



Stabsgefreiter

Oberstabs-
gefreiter

Korporal



Stabskorporal

Unterroffiziere

Maat



Seekadett



Obermaat



Bootsmann



Fähnrich zur See



Oberbootsmann



Hauptbootsmann

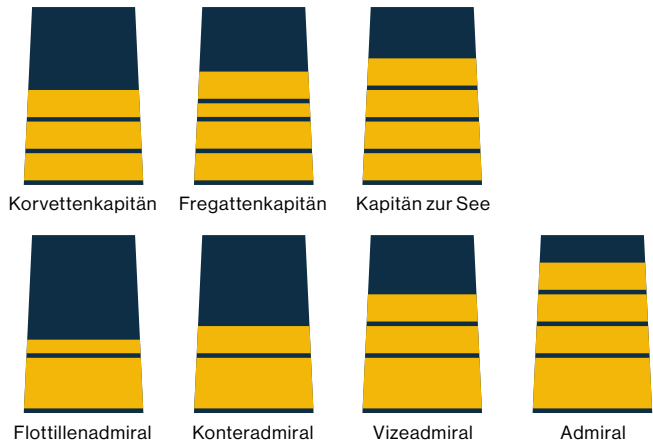
Oberfähnrich
zur See

Stabsbootsmann

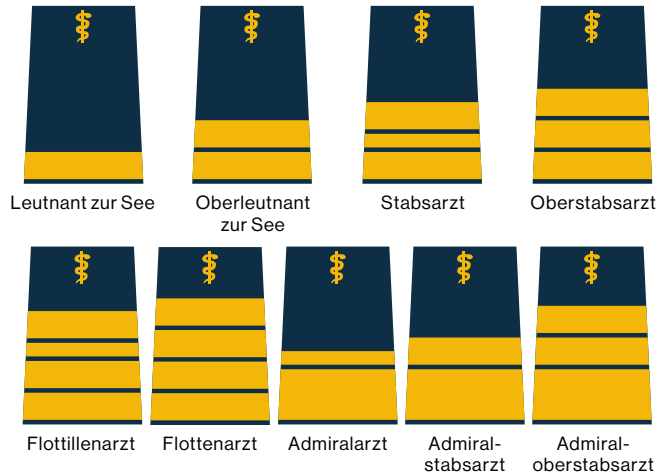
Oberstabs-
bootsmann**Offiziere**Leutnant
zur SeeOberleutnant
zur See

Kapitänleutnant

Stabskapitän-
leutnant



Sanitätsoffiziere



Zeichen	Deutsche Bezeichnung bei Infanterie, Marine, Luftstreitkräften, Militärschulen (NATO-Staffelungen)	übliche Personalstärke
Ø	(Team/Crew)	
•	Trupp, (Squad)	4–5, mind. 2
••	Gruppe, Rotte, (Section)	10–12
•••	Zug, Schwarm, (Platoon)	12–40
••••	Staffel	25–60
I	Kompanie, Batterie, Staffel, Boot, Inspektion, (Company)	80–300
II	Bataillon, Abteilung, Bootgeschwader, Schiff, Lehrgruppe, (Battalion)	300–1.200
III	Regiment, Geschwader, Bereich, Schiffsgeschwader, (Regiment/Group)	600–4.800
X	Brigade, Einsatzflottille, (Brigade)	1.500–5.000
XX	Division, (Division)	10.000–30.000
XXX	Korps (Corps)	40.000–80.000

A Alfa	B Bravo	C Charlie	D Delta	E Echo
F Foxtrot	G Golf	H Hotel	I India	J Juliett
K Kilo	L Lima	M Mike	N November	O Oscar
P Papa	Q Quebec	R Romeo	S Sierra	T Tango
U Uniform	V Victor	W Whiskey	X X-Ray	Y Yankee
Z Zulu				
1 One Unaone	2 Two Bissotwo	3 Three Terrathree	4 Four Kartefour	5 Five Pantafive
6 Six Soxisix	7 Seven Setteseven	8 Eight Oktoeight	9 Nine Novenine	0 Zero Nadazero

ALÜHREF

Absprache zur Überwachung, z. B. zwischen Streife/Spähtrupp / Alarmposten

- A** Auftrag
L Letzte Feindmeldung (Lage)
Ü Überwachungsmöglichkeiten
H Hin- und Rückweg
R Rückkehrzeit
E Erkennungszeichen (Tag / Nacht)
F Funkverbindung (Frequenzen), Parole, Decknamen (Sprechtafel)

EREZA

Feuerkommando

- E** Einheit
R Richtung
E Entfernung
Z Ziel
A Ausführung

FAST

Tätigkeiten in jeder Stellung

- F** Feuerbereitschaft
A Auflockerung
S Schanzen
T Tarnung

ASCHUFTA

Stellungswahl

- A** Auftrag
SCH Schussfeld
U Untergrund
F Feuerunterstützung / Feuerregelung
T Tarnung / Deckung
A An- und Abmarschwege

EMMA

Verhalten beim Auffinden von Kampfmitteln / Minensperren

- E** Erkennen
M Melden
M Markieren
A Ausweichen

FNAKI

Gefechtsbefehl

- F** Feind
N Nachbarn
A Absicht
K Kampfaufträge
I Ich befinde mich...

REHLZ

Zielansprache

- R** Richtung
E Entfernung
H Hilfsziel
L Lage zum Ziel
Z Ziel

LANGEMARK

Anhalt zum

Ablösegespräch

- L** Lage
A Auftrag
N Nachbarn
G Grenzen
E Eröffnungslinie des Feuers
M Meldung
A Alarmierung und Ablösung
R Rückwärtiger Raum / Platz des Führers
K Kennwort / Parole

TOZZ

Nicht offen über

Funk mitteilen

- T** Truppenangaben
O Ortsangaben
Z Zahlenangaben
Z Zeitangaben

VENÜ

Methode für die militärische Ausbildung

- V** Vormachen
E Erklären
N Nachmachen
Ü Üben

Staatsbürgerliche Rechte (§6 SG):

Soldatinnen und Soldaten haben grundsätzlich die gleichen staatsbürgerlichen Rechte wie andere Bürgerinnen und Bürger. Politische Betätigung, Meinungsfreiheit und Wahlrecht sind gesetzlich geschützt.

Beschwerderecht (§1 WBO):

Soldatinnen und Soldaten haben das Recht, sich über Vorgesetzte zu beschweren, wenn sie sich ungerecht behandelt fühlen.

Recht auf Fürsorge (§31 SG):

Der Dienstherr (der Bund) ist verpflichtet, den Soldaten / die Soldatin und seine / ihre Familie zu versorgen und zu schützen, etwa im Krankheits- oder Verletzungsfall (Heilfürsorge).

Recht auf faire Behandlung

(A-2600/1): Die Bundeswehr verpflichtet sich zur Gewährleistung der Menschenwürde, innerer Gerechtigkeit und Gleichbehandlung.

Grundpflicht (§7 SG): Soldatinnen und Soldaten haben die Pflicht, der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen.

Gehorsam (§11 SG): Befehle Vorgesetzter müssen nach besten Kräften vollständig, gewissenhaft und unverzüglich ausgeführt werden. Befehle, die eine Straftat bedeuten oder die Menschenwürde verletzen, dürfen nicht befolgt werden.

Treue und Kameradschaft

(§8 und §12 SG): Ein Soldat / eine Soldatin muss die freiheitliche demokratische Grundordnung im Sinne des Grundgesetzes anerkennen und durch sein / ihr gesamtes

Verhalten für ihre Erhaltung eintreten. Die Würde, die Ehre und die Rechte der Kameraden und Kameradinnen sind zu achten und ihnen ist in Not und Gefahr beizustehen. Das schließt gegenseitige Anerkennung, Rücksicht und Achtung fremder Anschauungen ein.

Wohlverhaltenspflicht (§17 SG):

Das dienstliche und außerdienstliche Verhalten muss dem Ansehen der Bundeswehr sowie der Achtung und dem Vertrauen gerecht werden, die der Dienst erfordert.

Verschwiegenheit (§14 SG):

Über dienstliche Angelegenheiten ist Stillschweigen zu wahren, sofern diese nicht zur Veröffentlichung bestimmt sind.

**1
VORGESETZTE
INFORMIEREN**

Ruf umgehend bei deinem Diensthabenden (UvD – Unteroffizier vom Dienst) oder direkt in deiner Kompanie an. Gib Bescheid, dass du erkrankt bist und deinen Dienstort nicht wie geplant erreichen kannst.

**2
ÄRZTLICHE
BEHANDLUNG**

Grundsätzlich gilt: Zivile Ärztinnen und Ärzte dürfen nur in absoluten Notfällen aufgesucht werden, wenn kein Truppenarzt erreichbar ist. Ruf daher zuerst den

**Bundeswehr-
Bereitschaftsdienst
unter 0800 972 6378**

an. Die Sanitätsoffiziere entscheiden über das weitere Vorgehen (zum Beispiel Besuch eines zivilen Notarztes, nächstgelegenes Bundeswehrkrankenhaus oder Transport in eigene Sanitätseinrichtung). Solltest du außerhalb der Dienstzeiten einen zivilen Arzt, eine zivile Ärztin oder die Notaufnahme aufsuchen müssen, weis dich dort als Soldat/in aus (Bundeswehr hat Anspruch auf

unentgeltliche truppenärztliche Versorgung). Wenn du eine zivile Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erhältst, ruf unverzüglich deine Stammeinheit an, befolge die Anweisungen und reich das Dokument nach Aufforderung elektronisch ein!

**3
NACHMELDUNG
UND ORIGINALE**

Sobald du reisefähig bist, musst du die zivile Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung im Original bei der nächsterreichbaren Sanitätseinrichtung vorlegen. Den erhaltenen Krankenschein musst du dann unverzüglich bei deiner Stammeinheit vorlegen.

1 Gefechtschhelm

Schutz ist seine wichtigste Funktion. Zudem verfügt er über eine Aufnahme fürs Nachtsichtgerät und Schienen zur Befestigung zusätzlicher Ausrüstung.

2 Hartschalenprotektoren

Im Gefechtsdienst sind Soldatinnen und Soldaten oft auf den Knien unterwegs. Mit entsprechenden Protektoren kein Problem.

3 Modulares Rucksacksystem

Ein großer 80-Liter-Rucksack und der kompakte Daypack. Zusammen bieten die beiden Rucksäcke auch bei langen Übungen genügend Stauraum.

4 Privatsachen

Raum für Privates bietet das abschließbare Privatsfach. Was den Dienstherren oder die Kameradinnen und Kameraden nichts angeht – das gehört hier rein.

5 Kampfjacke

Viele große Taschen sind bei der äußersten Kleidungsschicht essenziell. Einschiebbare Protektoren bieten den Ellenbogen Schutz.

**6 Unterzieh-kälteschutzjacke**

Die fleece-ähnliche Jacke kann im Zwiebelschalen-Prinzip an kalten Tagen unter der Oberbekleidung getragen werden.

7 Schreibutensilien

Notizbuch, Stifte, Vorschriftenblätter und Handbücher finden hier ihren Platz, damit wichtige Unterlagen nicht verloren gehen.

8 Sportsachen

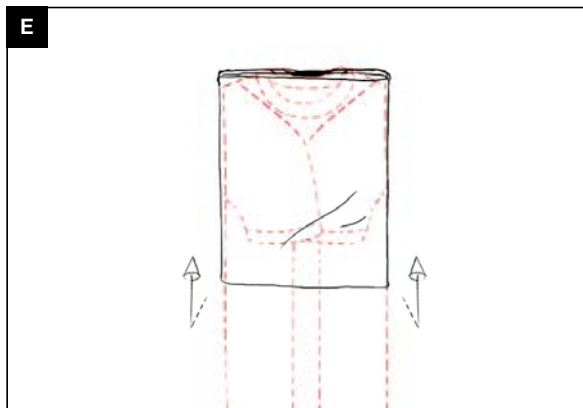
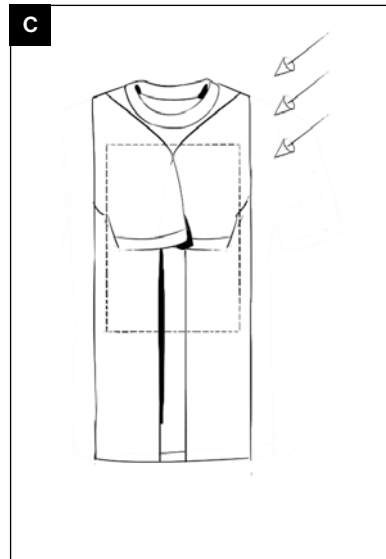
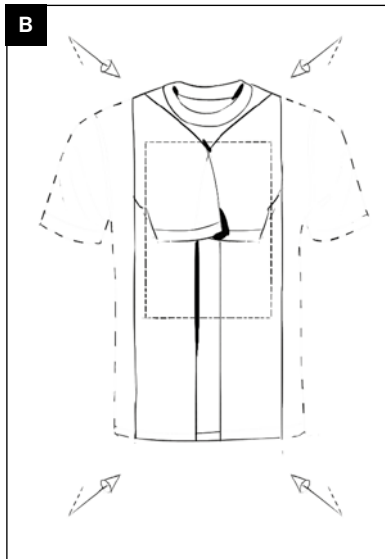
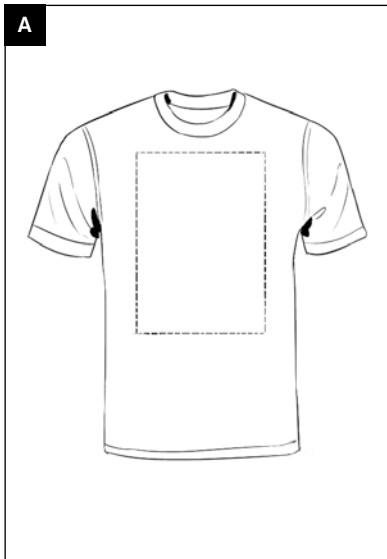
Fitness spielt eine große Rolle in der Bundeswehr. Neuankömmlinge erhalten deshalb auch Sportbekleidung – lang und kurz sowie Schuhe für die Halle und draußen.

9 „Blauer Blitz“

Frauen erhalten einen Badeanzug. Männer eine Badehose – die wegen ihres Schnitts „blauer Blitz“ genannt wird. Hier passen auch Socken und Kleinkram hinein.

10 Kampfstiefel

Für jedes Wetter das passende Schuhwerk: leichte Stiefel in braun für heiße Tage, schwere Lederstiefel in schwarz für den Winter.

**A Die Schablone**

vorbereiten: Breite das T-Shirt, welches du zusammenlegen möchtest, faltenfrei und mit dem Rücken nach oben vor dir aus. Lege dann ein Standard-A4-Blatt (oder ein Stück stabile Pappe in A4-Größe) genau in die Mitte auf den oberen Rücken des T-Shirts.

B Die Seiten einklappen:

Falte nun die linke Seite des T-Shirts über die Kante der Schablone nach innen. Wiederhole dies mit der rechten Seite. Beide Kanten sollten nun parallel und schnurgerade verlaufen.

C Ärmel ausrichten:

Streiche nun den überstehenden Ärmel glatt und klappe ihn gerade nach unten auf die gefaltete Fläche zurück.

D Schablone entfernen:

Ziehe nun das A4-Blatt vorsichtig nach oben heraus.

E Das untere Ende einschlagen:

Klappe nun den unteren Teil des T-Shirts nach oben, bis dieser genau mit der oberen Schulterkante abschließt. So erhältst du exakt das gewünschte A4-Format.

Der „Knotentrick“ ist ein Geheimtipp, um die Bettlaken ohne Gummizug glatt über die Matratze zu spannen:

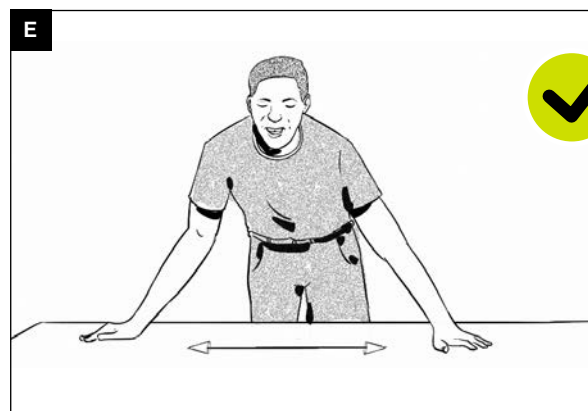
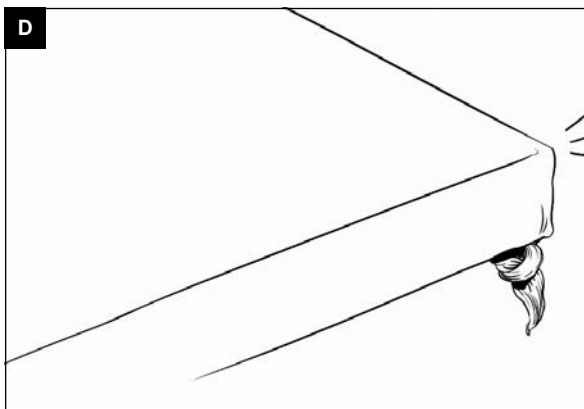
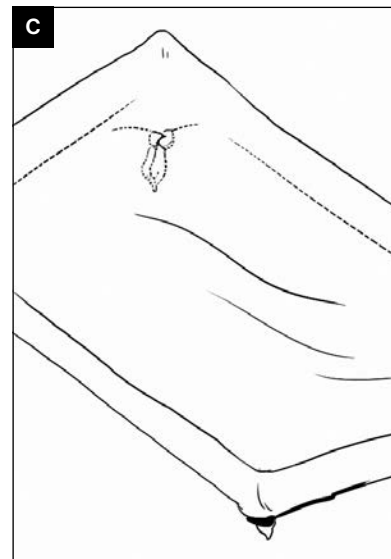
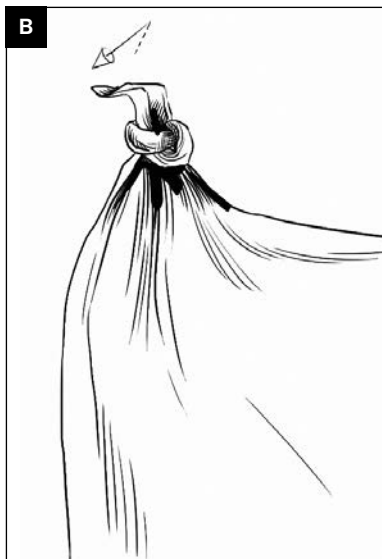
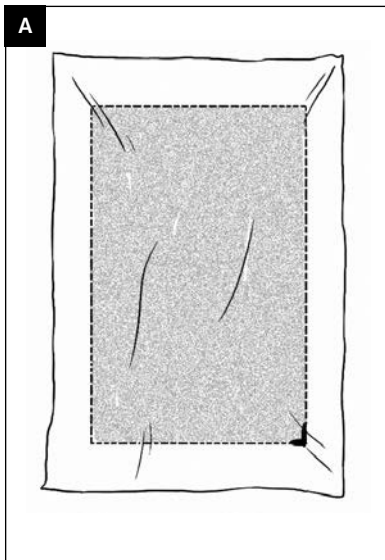
A Laken auflegen: Falte das frische Laken auseinander und lege es möglichst glatt mit gleichen Randüberständen auf die Matratze.

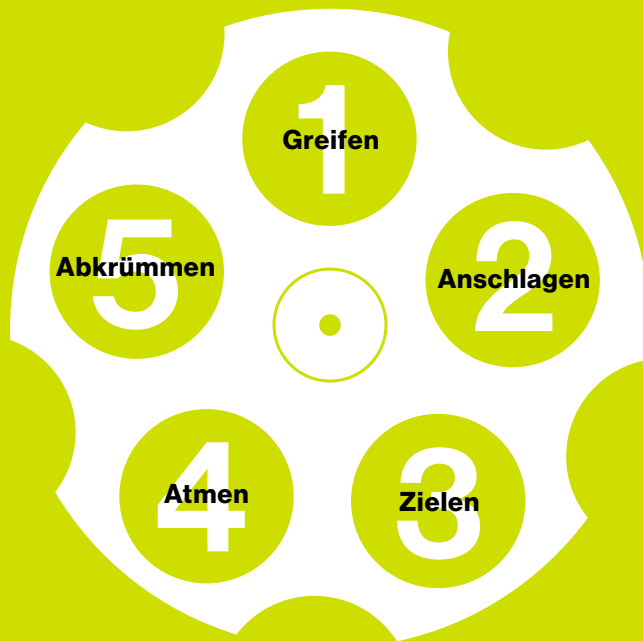
B Knoten: Nimm nun eine Ecke (egal welche) und mache einen Knoten in die Ecke des Lakens, sodass eine Art Tasche entsteht.

C Über die Matratze stülpen: Nimm nun die verknotete Ecke und stülpe sie so unter die Matratzenecke, dass sie sich nicht mehr von der Matratze ziehen lässt.

D Fixieren: Fahre nun mit der diagonal gegenüberliegenden Ecke fort, verknote das Laken so, dass beim Stülpen über die Matratze eine feste Spannung im Laken entsteht, ohne dass die Matratze dabei verbogen wird. Wiederhole die Schritte B bis D mit den beiden übrigen Ecken.

E Glätten: Streiche zum Schluss alles glatt und achte darauf, dass keine Falten bleiben.

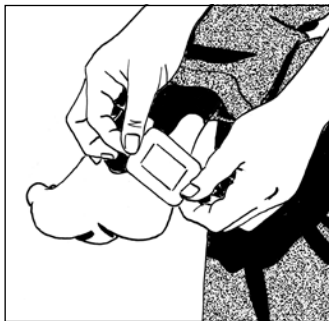


Vier grundlegende Sicherheitsregeln**1****Betrachte jede Waffe
immer als geladen!****2****Richte eine Waffe nie
auf etwas, das du
nicht treffen willst!****3****Dein Abzugsfinger berührt
den Abzug erst, wenn
die Visiereinrichtung auf
das Ziel gerichtet ist!****4****Sei dir deines
Zieles sicher!****Fünf Elemente
der Schießtechnik**

Die konsequente Umsetzung der fünf Elemente der Schießtechnik bildet die Grundlage für den Schießausbilder oder die Schießausbilderin, Schützenfehler zu vermeiden beziehungsweise zu korrigieren. Schon durch Einhaltung einiger weniger Grundsätze können brauchbare Schießergebnisse in kurzer Ausbildungszeit erreicht werden.



Nutze Fußpuder! Es hält die Haut trocken, verhindert Schweißbildung und unangenehme Gerüche. Auch Blasen und Druckstellen kannst du vermeiden, wenn du Fuß- oder Babypuder nutzt.



Nutze Pflaster und Tapes! Um direkte Reibung zwischen Schuh und Haut – und damit Blasen – zu verhindern, kannst du im Vorfeld die Fersen, Zehen beziehungsweise die jeweils betroffene(n) Stelle(n) tapen.



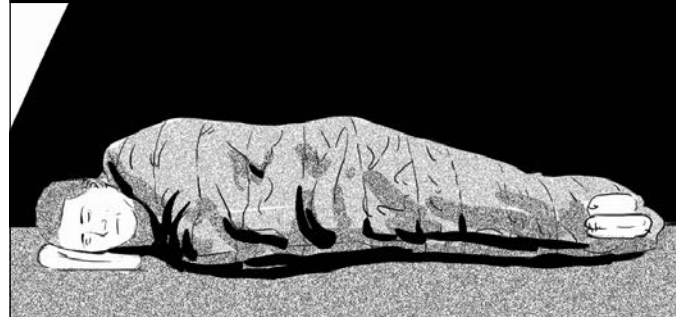
Ziehe Antiblase-socken an! Sie bestehen aus zwei Sockenlagen, die vor Blasenbildung schützen. Viele schwören auch auf Nylonstrümpfe unter den normalen Socken gegen Schwielen und Blasen.



Verzichte auf Weichspüler! Er glättet die Fasern mittels spezieller Tenside. Das vermindert die Elastizität und Atmungsaktivität des Gewebes. Schweiß wird so schlechter von der Haut abtransportiert.

Die Schlafsack-Falle: Wenn es nachts im Zelt eiskalt ist, leg dich nicht mit voller Uniform in den Schlafsack. Deine Kleidung hat tagsüber Schweiß aufgenommen und diese Feuchtigkeit kühlt den Schlafsack aus.

Tipp: Zieh dich bis auf die lange Unterwäsche aus. Die Uniform rollst du für den nächsten Tag ein, nutzt sie in der Nacht als Kopfkissen oder leg sie ans Fußende im Schlafsack, dann ist sie morgens warm.



Gefrierbeutel als Nässechutz:

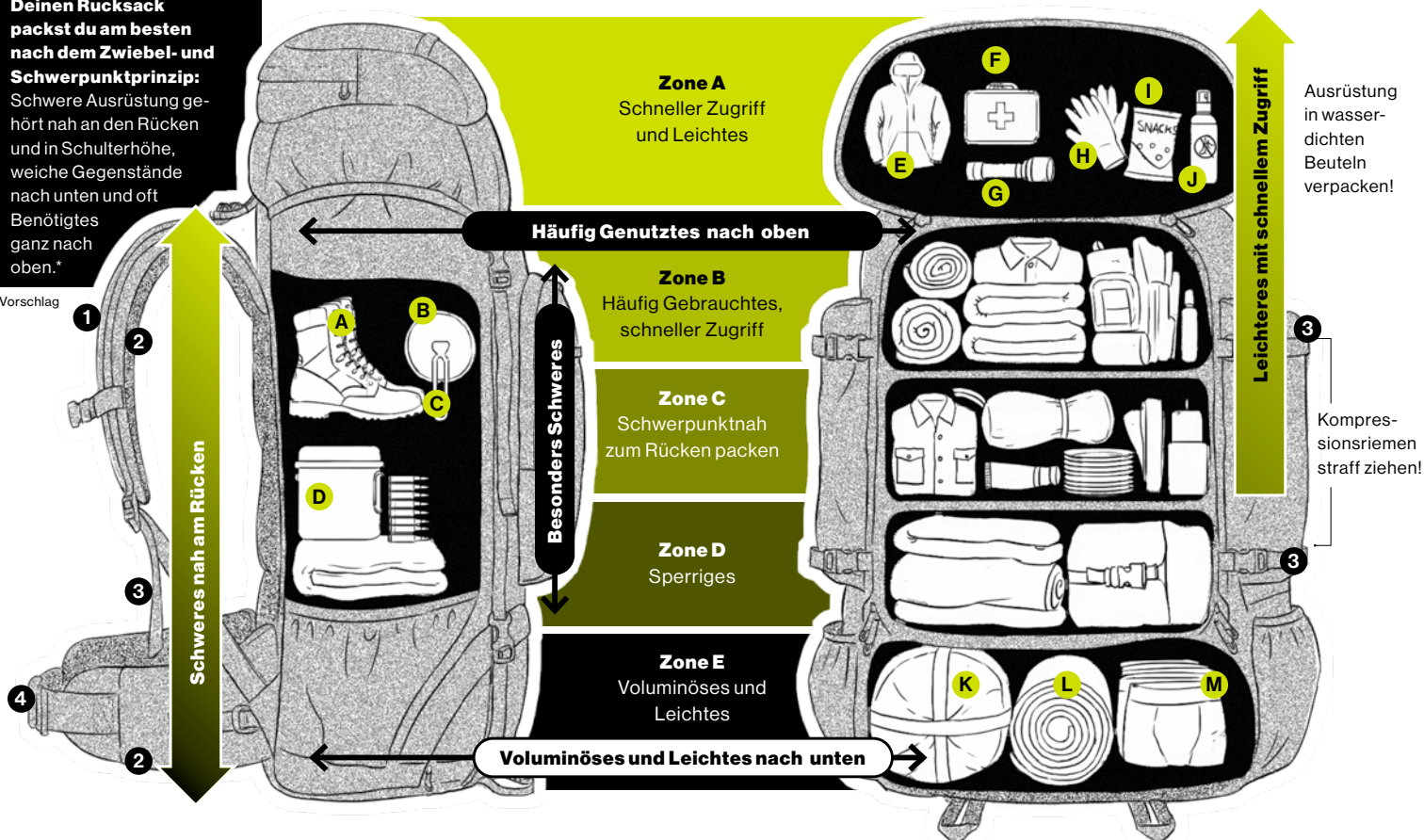
Wechselkleidung im Rucksack muss wasserdicht verpackt sein. Vertraue dabei nicht auf den Rucksack allein.

Tipp: T-Shirts, Socken und Unterwäsche portionsweise in Zipper-Gefrierbeutel packen. Das hält absolut trocken und komprimiert das Volumen.

Deinen Rucksack packst du am besten nach dem Zwiebel- und Schwerpunktprinzip:

Schwere Ausrüstung gehört nah an den Rücken und in Schulterhöhe, weiche Gegenstände nach unten und oft Benötigtes ganz nach oben.*

*Vorschlag



- 1 Verstellbare Trageriemen 2 Verstärkte Rückenpolsterung
3 Kompressionsriemen 4 Hüftgurt

- A Reserve-Kampfstiefel B Feldkochgeschirr C Brenner D Epä E Nässechutz
F Erste-Hilfe-Kit G Taschenlampe H Handschuhe I Epä-Snacks
J Mückenschutz K Schlafsack L Isomatte M Wechselunterwäsche

Vermeide folgende Fehler!

Lehne dich niemals an Wände oder Türen! Soldatinnen und Soldaten stehen fest mit beiden Beinen auf dem Boden. Die Hände gehören nie in die Hosentaschen! Wenn du nicht weißt, wohin mit deinen Händen, umgreifst du hinter deinem Rücken das Handgelenk der einen Hand mit der anderen.



Schreib alles mit!

Gerade am Anfang prasseln sehr viele neue Abläufe, Begriffe, Regeln und Zuständigkeiten auf dich ein. Sich alles zu merken, ist fast unmöglich. Deshalb schreib alles konsequent mit: Namen, Räume, Uhrzeiten, Abkürzungen, Abläufe, Fragen für später. Hab dafür immer einen kleinen Notizblock, Bleistift, Radiergummi und Spitzer (eventuell im kleinen Gehörschutzdörschen) dabei.



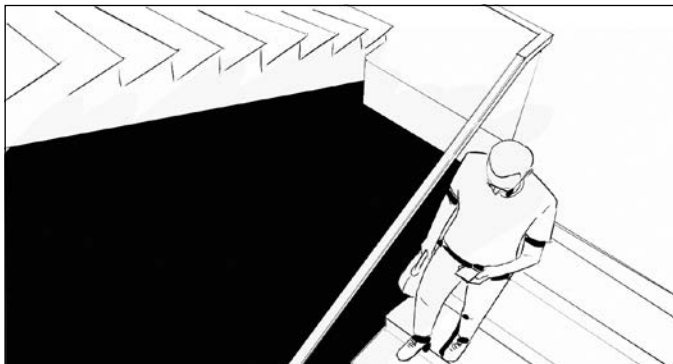
Lerne militärische Grundbegriffe!

Dienstgrade, Meldungen und das NATO-Alphabet immer wieder anschauen und lernen. (Nutze dafür diesen Y-Beileger.) Das klingt banal, nimmt aber in den ersten Tagen viel Druck raus.



Stresstest überstehen!

Wenn Ausbilderinnen oder Ausbilder dich tadeln, testen sie damit auch deine Belastbarkeit. Tadel gelten Fehlern und nicht dir als Person, wenn du einen gemacht hast. Auszubildende wollen dadurch auch sehen, wie du unter Stress reagierst. Mindset-Trick: Schalte die Tonalität auf Durchzug, aber höre den Inhalt heraus.



Verbessere deine Grundfitness! Entwickle einfache Routinen: Gehen mit Gepäck, lockeres Laufen, Kraftausdauer, Rumpfstabilität. Treppen statt Fahrstuhl nehmen. Bei jedem WC-Gang fünf bis zehn Squats machen. Trainiere nicht auf Höchstleistung, sondern auf Ausdauer.

Foto Spind: Bundeswehr; Foto Mobast Ausstattung: Bw Bekleidungsmanagement GmbH (18); Illustrationen: Y/C3 Visual Lab, Marcus Spiller, Marje Saathoff; Grafiken: Y/C3 Visual Lab



Nutze freie Zeit zur Vorbereitung und Regeneration! Nach Dienstenende neigen viele dazu, sofort aufs Bett zu fallen und im Handy zu scrollen. Bei der Bundeswehr zählt das Motto: Erst das Material, dann der Mensch. Nutze die erste Stunde nach Dienstenende für die Vorbereitung des nächsten Tages. Erst wenn alles für den nächsten Morgen vorbereitet ist, ist dein Tag beendet. Danach kannst du entspannen und die freie Zeit für dich nutzen.



Lebe Kameradschaft!

In der Bundeswehr gilt: Ihr gewinnt zusammen, ihr verliert zusammen. Kameradschaft und füreinander Dasein spielen teilweise eine andere Rolle als im zivilen Leben. Wer sich gegenseitig erinnert, informiert, unterstützt und Dinge gemeinsam organisiert, hat es in der Truppe leichter.

Hilfestellen

Für Rekrutinnen und Rekruten in der Heimatschutz-
ausbildung sind in der Praxis vor allem die Gruppenführer,
Zugführer, Vertrauenspersonen, der Sozialdienst
und die Militärseelsorge die ersten Anlaufstellen.

Disziplinarvorgesetzte:

Erste Ansprechperson für viele
dienstliche Probleme, Konflikte,
Beschwerden oder persönliche
Anliegen

Vertrauensperson der Soldatinnen und Soldaten:

Gewählte Interessenvertretung
auf Einheitsebene, unterstützt
bei dienstlichen, sozialen
und persönlichen Anliegen

Gleichstellungsbeauftragte:

Fragen der Chancengleichheit,
Vereinbarkeit von Familie
und Dienst, Benachteiligung
oder sexueller Belästigung

Ansprechstelle für sexuelle Belästigung, Diskriminierung und Gewalt:

Spezialisierte und vertrauliche
Beratung und Unterstützung bei
entsprechenden Vorfällen

Militärseelsorge:

Vertrauliche Gespräche zu persön-
lichen Krisen, Sorgen, Belastungen
oder ethischen Fragen – unabhän-
gig von der Religionszugehörigkeit

Sozialdienst der Bundeswehr:

Hilfe bei familiären, finanziellen, so-
zialen oder beruflichen Problemen

Truppenärztlicher Dienst:

Hilfe bei körperlichen und psychi-
schen Beschwerden

Psychologischer Dienst der Bundeswehr:

Psychologische Beratung,
etwa bei Belastungsreaktionen,
Konflikten oder Stress – auch für
Angehörige

Wehrbeauftragter des Deutschen Bundestages:

Unabhängige parlamentarische
Kontrollinstanz, Soldatinnen
und Soldaten können sich
unmittelbar und ohne Einhaltung
des Dienstwegs an diese Stelle
wenden

Beschwerdeweg nach der Wehrbeschwerdeordnung:

Formelles Verfahren, wenn
sich Soldatinnen oder Soldaten
durch Entscheidungen
oder Maßnahmen ungerecht
behandelt fühlen



Hilfe in Notlagen:

Die wichtigsten
Ansprechstellen
der Bundeswehr
im Überblick