

---

# Was nehme ich in die RS mit?

## Tipps und Tricks für angehende Rekruten

---

**Beim Einkleiden zu Beginn einer Rekrutenschule erhalten Sie folgende Wäschestücke:**

- 3 Trikothemden (Gnägi)
- 5 T-Shirts
- 2 Langarm-Hemden
- 2 Kurzarm-Hemden
- 2 T-Shirts 06 SWEMA
- 2 Boxer-Shorts 06
- 2 Roll-Shirt 06
- 1 Long-Pants 06
- 1 Fleece-Jacke 06

**Für den Militärdienst (RS oder WK) empfehlen wir folgendes Material zusätzlich mitzunehmen (Utensilien, die mit ○ gekennzeichnet sind, unbedingt mitnehmen)**

### **Dokumente**

- Dienstbüchlein inkl. militärische Identitätskarte
- Ausweis vordienstlicher Kurse (wenn besucht)
- Marschbefehl
- Schiessbüchlein
- Erkennungsmarke (sprich Grabstein)
- Fahrausweis
- Arztzeugnis
- Brillenrezept
- Impfzeugnis

### **Kleider**

- Unterwäsche und marschtaugliche Socken
- für 1 Woche
- Warme Unterwäsche (von der Jahreszeit abhängig)
- Schwarze Socken für den Halbschuh
- Schlafanzug / Pyjama
- Hosenträger
- Turnzeug (Turnhose, Leibchen, Trainer)
- Badehose, Badetuch

### **Schuhe**

- Kampfstiefel (werden bei der Rekrutierung abgegeben)
- 1 Paar schwarze Halbschuhe für den Ausgang
- Turnschuhe
- Zoggeli, Schlarpen oder Duschsandalen
- Orthopädische Fussstützen

### **Hygiene**

- Zahnbürste mit Zahnpaste
- Waschzeug mit Handtuch, Seifenschale, Shampoo
- Rasierzeug / netzunabhängiger Rasierer mit Spiegel für Biwak
- Fettstift für die Lippen
- Handcreme, Sonnenschutzcreme
- Fusspuder, Fusscreme
- Kleine Apotheke mit Heftpflastern und Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- Nagelclip, Feile
- Kleine Schere
- Papiertaschentücher vom Zivilarzt verordnete Medikamente

### **Nützlich sind auch:**

- Mehrzwecktaschenmesser
- Stabiler und leicht zu reinigender Plastikteller
- Kleine Taschenlampe, allenfalls Stirnlampe
- Alte Zahnbürste für die Gewehrreinigung
- Abwaschmittel, Stahlwatte oder Scheuerlappen aus Kunststoff (zur Reinigung der Gamelle und des Feldflaschenbechers)
- Robuste, preisgünstige Armbanduhr mit Stoppfunktion und kratzsicherem Glas
- Feuerzeug
- 2 – 3 Meter Schnur
- Korkzapfen zum Schwärzen des Gesichts
- 2-3 Plastiksäcke und/oder Frischhaltebeutel (erleichtern die Ordnung)
- Wäschesack (um die schmutzige Wäsche nach Hause zu schicken)
- Haarnetz für längere Haare

### **Folgende Artikel helfen, den Militärdienst angenehmer werden zu lassen:**

- Radio oder Walkman
- Natel mit entsprechender Schutzhülle
- Adressbuch
- Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi, Notizblock im Postkartenformat, Kugelschreiber)
- Taschengeld für 1 Woche
- Haltbare Verpflegung für zwischendurch, z.B. Schokolade, Kraftriegel
- Isotonische Getränke