



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΔΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΡΙΑ ΦΥΣΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 18: Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Δασικής Καταστροφής

Συγγραφέας: EVA-93/ VETREADY Project Partnership

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γενικός στόχος: Να εξοπλίσει τους μαθητές με βασικές γνώσεις επιβίωσης και πρακτικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την ανεξάρτητη αντίδραση, προσαρμογή και επιβίωση σε καταστάσεις δασικών καταστροφών, με έμφαση στην επίγνωση της κατάστασης, τη διαχείριση κινδύνου και την αυτονομία στην άγρια φύση.

Διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας: 2,6 ακαδημαϊκές ώρες

Μέθοδος αξιολόγησης: Κουίζ πολλαπλής επιλογής μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής ενότητας

Ομάδες-στόχοι: Εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ, εκπαιδευόμενοι Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης, εκπαιδευόμενοι της διασποράς, εκπαιδευτές ΕΕΚ και Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης και Εκπαίδευσης

Αναγνώριση για τους μαθητές:

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

Στοχευμένη εγκάρσια δεξιότητα ESCO στην κατηγορία Τ: Τ3.1 – Αποτελεσματική εργασία: Η ικανότητα ανεξάρτητης δράσης, διαχείρισης χρόνου και πόρων σε απρόβλεπτα σενάρια δασικών καταστροφών, αντιμετώπισης αβεβαιότητας και λήψης αποφάσεων υπό πίεση για τη διασφάλιση της προσωπικής ασφάλειας και επιβίωσης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γνώση

1. Αναγνωρίστε τις βασικές προτεραιότητες της μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο δασικής καταστροφής
2. Κατανόηση πρακτικών μεθόδων για την εκτέλεση κρίσιμων εργασιών επιβίωσης σε δασικές συνθήκες
3. Αναγνωρίστε τις ψυχικές και σωματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει η μοναχική επιβίωση

Δεξιότητες

1. Προσδιορίστε και προτείνετε αποτελεσματικές στρατηγικές μοναχικής επιβίωσης για την κάλυψη βασικών αναγκών
2. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να ενεργούν ανεξάρτητα και να λαμβάνουν κρίσιμες αποφάσεις χωρίς εξωτερική βοήθεια σε απρόβλεπτες καταστάσεις άγριας φύσης.
3. Προσαρμόστε τεχνικές αυτοδιαχείρισης για να ξεπεράσετε την απομόνωση, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες άγχους και την έλλειψη πόρων, διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια και την εστίαση.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με τις εγκάρσιες δεξιότητες ESCO T3.1 – Αποτελεσματική εργασία:

- Ενεργήστε ανεξάρτητα
- Αντιμετωπίστε την αβεβαιότητα
- Πάρτε αποφάσεις

Εισαγωγή: Τι είναι οι Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Δασικής Καταστροφής

- Οι δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σημαίνουν να παραμένετε ζωντανοί, ασφαλείς και συγκεντρωμένοι όταν είστε εντελώς μόνοι σας στο δάσος κατά τη διάρκεια ή μετά από μια καταστροφή.
- Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να συμβούν απροσδόκητα — κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας, μιας εκκένωσης ή μιας επιχείρησης διάσωσης — όταν κάποιος αποχωρίζεται από τους άλλους και πρέπει να αντεπεξέλθει χωρίς άμεση βοήθεια.
- Αυτή η ενότητα διδάσκει πώς να παραμένετε ψύχραιμοι, να παίρνετε γρήγορες αποφάσεις και να καλύπτετε τις βασικές σας ανάγκες — ακόμη και με περιορισμένους πόρους ή χωρίς εξοπλισμό.

Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Μόλυνση**

Όταν επιβλαβείς ουσίες όπως βακτήρια, χημικές ουσίες ή ακτινοβολία υπάρχουν στο νερό, την τροφή ή τον αέρα, στην επιβίωση, καθιστούν επικίνδυνα βασικά πράγματα όπως το ποτό ή το φαγητό.

- **Πυρκαγιά εναντίον Δασικής Πυρκαγιάς**

Μια δασική πυρκαγιά καίει κυρίως σε δασώδεις περιοχές. Μια πυρκαγιά είναι ένας ευρύτερος όρος — οποιαδήποτε ανεξέλεγκτη πυρκαγιά στη φύση (δάσος, χόρτο, τύρφη κ.λπ.). Οι πυρκαγιές εξαπλώνονται γρήγορα, ειδικά σε ξηρό ή θυελλώδη καιρό.

- **Καταιγίδα**

Μια καταιγίδα είναι ένας βίαιος καιρός — δυνατός άνεμος, βροχή, βροντές ή χιόνι. Εάν οι άνεμοι ξεπεράσουν τα 75 χλμ./ώρα, χαρακτηρίζεται ως καταιγίδα.

- **Ανεμοστρόβιλος:** Περιστρεφόμενη χοάνη ανέμου που μπορεί να καταστρέψει τα πάντα στο πέρασμά της.

- **Τυφώνας:** Τεράστια καταιγίδα στον ωκεανό με ανέμους άνω των 119 χλμ./ώρα, που προκαλεί πλημμύρες και ζημιές.

- **Αφυδάτωση**

Όταν το σώμα σας χάνει πάρα πολύ νερό. Αυτό συμβαίνει σε περίπτωση καύσου, μετά από εμετό ή όταν δεν μπορείτε να πιείτε καθαρό νερό. Σημάδια: ξηροστομία, σκούρα ούρα, ζάλη. Η σοβαρή αφυδάτωση μπορεί να είναι θανατηφόρα.

- **Υποθερμία**

Όταν το σώμα σας κρυώνει πολύ (κάτω από 35°C). Μπορεί να συμβεί γρήγορα αν είστε βρεγμένοι, κρυώνετε ή δεν κινείστε. Πρώιμα σημάδια: ρίγος, σύγχυση, ασαφής ομιλία.

Κατανόηση της Σημασίας

- Τα δάση καλύπτουν πάνω από το **38%** της χερσαίας έκτασης της ΕΕ – δηλαδή περίπου **158 εκατομμύρια** εκτάρια δασικής έκτασης σε όλη την Ευρώπη. Οι χώρες με τις μεγαλύτερες δασικές εκτάσεις στην ΕΕ είναι η Σουηδία (28 εκατομμύρια εκτάρια), η Φινλανδία (22 εκατομμύρια εκτάρια) και η Ισπανία (19 εκατομμύρια εκτάρια), όπως εκτιμάται για το 2022.
- Σύμφωνα με το **Ευρωπαϊκό Ελεγκτικό Συνέδριο (έκθεση του 2025)**, μεταξύ **2021 και 2024**, οι πυρκαγιές έκαψαν περίπου **527.000 εκτάρια ετησίως κατά μέσο όρο**, υπογραμμίζοντας παράλληλα την αυξανόμενη επείγουσα ανάγκη για βελτιωμένη ετοιμότητα και αξιοποίηση των πόρων.
- Με τα δάση να καλύπτουν τόσο μεγάλο μέρος της Ευρώπης, αυτό υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη οι πολίτες —ιδίως εκείνοι που ζουν, εργάζονται ή ταξιδεύουν **σε αγροτικές ή δασικές περιοχές**— να είναι προετοιμασμένοι για αυτοδύναμη επιβίωση σε περίπτωση απομόνωσης κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής.

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι καταστροφές δεν συμβαίνουν πάντα στις πόλεις. Μερικές φορές, συμβαίνουν μακριά από δρόμους, ανθρώπους ή σήμα κινητής τηλεφωνίας — στο δάσος. Και μερικές φορές, είσαι ο μόνος εκεί.
- Είτε κάνετε πεζοπορία, είτε εργάζεστε, είτε ζείτε κοντά σε δάση, είτε απλώς απολαμβάνετε τη φύση — το να ξέρετε πώς να επιβιώσετε μόνοι σας μπορεί να σας σώσει τη ζωή.
- Αυτή η ενότητα σας παρέχει πρακτικές, σωτήριες δεξιότητες για τις πιο απρόβλεπτες καταστάσεις — όταν είστε μόνοι και δεν υπάρχει άμεσα διαθέσιμη βοήθεια.
- Η μοναχική επιβίωση δεν είναι μόνο για τους ειδικούς στην άγρια φύση. Είναι για όποιον θέλει να είναι προετοιμασμένος, αυτοδύναμος και ανθεκτικός — ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές.

Φυσικές Καταστροφές σε Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Πλαίσιο Σεναρίου Δασικής Καταστροφής

- Φυσικές καταστροφές όπως δασικές πυρκαγιές, πυρκαγιές, ακραίο κρύο και χιόνι, καταιγίδες, τυφώνες, ανεμοστρόβιλοι επηρεάζουν ολοένα και περισσότερο τις ευρωπαϊκές δασικές περιοχές λόγω της κλιματικής αλλαγής. Αυτά τα γεγονότα μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα και απρόβλεπτα — εμποδίζοντας μονοπάτια, απενεργοποιώντας την επικοινωνία και χωρίζοντας άτομα από την ομάδα τους ή τις ομάδες διάσωσης.
- Όταν κάποιος απομονώνεται σε τέτοιες συνθήκες, η επιβίωση δεν περιορίζεται πλέον στην αναμονή για βοήθεια — αλλά στην ανεξάρτητη δράση, στη σαφή σκέψη και στη διαχείριση των βασικών αναγκών σε ένα σκληρό, άγνωστο περιβάλλον.

Πυρκαγιές

Το να είσαι μόνος στο δάσος κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς είναι μια από τις πιο επικίνδυνες καταστάσεις επιβίωσης που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος. Χωρίς υποστήριξη, η ταχύτητα αντίδρασης, η ψυχική σου κατάσταση και οι επιλογές σου γίνονται η μόνη σου γραμμή άμυνας.

- **Δεν έχεις κανέναν να σε καθοδηγήσει ή να σε προειδοποιήσει**

Αν εμφανιστεί καπνός από πίσω ή ο καιρός αλλάξει απότομα, δεν υπάρχει κανείς που να μπορεί να εντοπίσει κίνδυνο που δεν μπορείτε να δείτε. Σε πολλές δασικές περιοχές, δεν υπάρχει σήμα. Αν κάτι πάει στραβά, η βοήθεια μπορεί να μην φτάσει μέχρι να είναι πολύ αργά - αν όχι καθόλου.

- **Καμία κοινή λήψη αποφάσεων**

Πρέπει να επιλέξεις πού θα τρέξεις, τι θα κουβαλήσεις και πώς θα ενεργήσεις — άμεσα και χωρίς συζήτηση.

- **Κανείς δεν μπορεί να σε βοηθήσει αν είσαι τραυματισμένος ή αποπροσανατολισμένος**

Ένας στραβός αστράγαλος, μια ήπια εισπνοή καπνού ή μια λάθος στροφή μπορεί να γίνει απειλητική για τη ζωή όταν είστε μόνοι.

- **Ο πανικός γίνεται ο μεγαλύτερος εχθρός σου**

Οι μοναχικοί επιζώντες πρέπει να διατηρούν καθαρό μυαλό, να αποφεύγουν τις παρορμητικές κινήσεις και να διαχειρίζονται τον φόβο τους — ειδικά όταν η φωτιά είναι ορατή ή ακουστή.



Σχήμα 1. Δασική Πυρκαγιά (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

Πυρκαγιές

Στην μοναχική επιβίωση, η καλύτερη ευκαιρία σου δεν είναι η δύναμη - είναι η ήρεμη, ενημερωμένη δράση.

Ακόμα και μόνος, μπορείς να επιβιώσεις — αν ενεργήσεις γρήγορα και έξυπνα.

ΜΗΝ τρέχετε στα τυφλά.

- Οι πυρκαγιές μπορούν να κινηθούν πιο γρήγορα από εσάς. **Ποτέ μην προσπαθήσετε** να ξεφύγετε από τις φλόγες.
- Οι πυρκαγιές εξαπλώνονται πιο γρήγορα στην ανηφόρα και με τον άνεμο — κινούνται προς τα κάτω και αντίθετα προς τον άνεμο.

Αποφύγετε τις επικίνδυνες ζώνες.

- **ΠΟΤΕ μην περνάτε από φαράγγια**, χαράδρες ή στενά περάσματα — διοχετεύουν θερμότητα και καπνό.
- Μείνετε μακριά από περιοχές με ξηρή βλάστηση ή πυκνή βλάστηση.

Βρείτε φυσική προστασία.

- Κατευθυνθείτε προς καθαρισμένο έδαφος, δρόμους, ρυάκια ή ήδη καμένες περιοχές.

Αν δεν υπάρχει διαφυγή:

- **Ξάπλωσε μπρούμυτα, με τα πόδια προς τη φωτιά**
- Καλύψτε το στόμα σας με ένα πανί (αν είναι δυνατόν, βρεγμένο)
- Σκάψε μια ρηχή κοιλότητα για να αναπνεύσεις
- Μείνετε χαμηλά στο έδαφος — ο καπνός ανεβαίνει

Αφού περάσει η φωτιά:

- **Μετακινηθείτε μόνο αν είστε** σίγουροι ότι η διαδρομή είναι ασφαλής.
- Κάντε σήμα για βοήθεια χρησιμοποιώντας έναν καθρέφτη, σφυρίχτρα ή ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Ζητήστε ιατρική βοήθεια — η εισπνοή καπνού και το σοκ μπορεί να είναι σιωπηλά αλλά επικίνδυνα.

Ακραίο κρύο και χιόνι

Το να είσαι μόνος σε συνθήκες παγετού σε ένα δάσος μεγεθύνει τον κίνδυνο λόγω σωματικών, ψυχικών και περιβαλλοντικών παραγόντων:

- **Σιωπηλή έναρξη υποθερμίας:** Η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να πέσει χωρίς προειδοποίηση—ψυχική σύγχυση, αργή αναπνοή και μούδιασμα μπορεί να εμφανιστούν πριν το καταλάβετε.
- **Καμία εξωτερική βοήθεια ή παρακολούθηση:** Σε ομαδικά περιβάλλοντα, άλλοι μπορεί να σας ειδοποιήσουν αν αρχίσετε να τρέμετε έντονα ή να συμπεριφέρεστε αποπροσανατολισμένα — μόνι σας, είναι το σώμα σας εναντίον του καιρού.
- **Εξαφάνιση μονοπατιών και αποπροσανατολισμός:** Η έντονη χιονόπτωση ή οι λευκές επιφάνειες σβήνουν τα ορόσημα. Χωρίς σαφείς διαδρομές, κινδυνεύετε να περπατήσετε σε κύκλους.
- **Υψηλότερος κίνδυνος τραυματισμών:** Μια πτώση σε βαθύ χιόνι ή παγωμένο έδαφος γίνεται απειλητική για τη ζωή χωρίς βοήθεια ή ζεστασιά.
- **Περιορισμένοι πόροι και έλλειψη εφεδρικού καταφυγίου:** Μόνι σας, πρέπει να βασίζεστε εξ ολοκλήρου σε αυτό που κουβαλάτε - χωρίς κοινή θέρμανση, χωρίς καταφύγιο διάσωσης, χωρίς ψυχική υποστήριξη.



Σχήμα 2. Πλησιάζει το χιόνι (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του Sora)

Ακραίο κρύο και χιόνι

Η επιβίωση στην απομόνωση καταλήγει σε στέγη, ζεστασιά, ενυδάτωση και σηματοδότηση — όλα αυτά διαχειριζόμενα μόνο από εσάς.

- **Διατηρήστε τη θερμότητα του σώματος**

Μείνετε στεγνοί—αποφύγετε τον ιδρώτα που επιταχύνει την απώλεια θερμότητας. Φορέστε ρούχα σε στρώσεις: βάση που απομακρύνει την υγρασία, μόνωση από φлис ή μαλλί, αντιανεμικό κέλυφος. Ποτέ μην κάθεστε ή ξαπλώνετε στο χιόνι—χρησιμοποιήστε κλαδιά, φύλλα ή ρούχα ως μόνωση από κάτω.

- **Κατασκευάστε καταφύγιο επιβίωσης**

Κατασκευάστε μια τάφρο χιονιού ή ένα καταφύγιο για δέντρα: σκάψτε κάτω από το χιόνι, χτίστε τοίχους με κλαδιά ή χιονότουβλα. Διατηρήστε το καταφύγιο συμπαγές για να διατηρείται η θερμότητα. Δημιουργήστε ένα ανεμοφράκτη χρησιμοποιώντας κορμούς ή πέτρες για να μειώσετε το κρύο που προκαλεί ο άνεμος.

- **Έναρξη και διαχείριση πυρκαγιάς**

Χρησιμοποιήστε στεγνά υλικά κάτω από πυκνά δέντρα ή φέρτε μαζί σας ένα κιτ ανάφλεξης φωτιάς (αδιάβροχα σπίρτα, αναφλεκτήρα). Κατασκευάστε έναν ανακλαστικό τοίχο για να κατευθύνετε τη θερμότητα στο καταφύγιό σας. Λιώστε το χιόνι με ένα μεταλλικό δοχείο. Ποτέ μην τρώτε το χιόνι απευθείας (μειώνει τη θερμοκρασία του πυρήνα).

- **Διαχείριση νερού και ενέργειας**

Μείνετε ενυδατωμένοι—η αφυδάτωση επιταχύνει τον τραυματισμό από το κρύο. Λιώστε το χιόνι ενεργά αντί να περιμένετε βοήθεια. Καταναλώστε ενέργεια με δελτίο—αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα που προκαλεί εφίδρωση.

- **Σήμα για βοήθεια**

Απλώστε ρούχα ή εξοπλισμό σε ανοιχτόχρωμα μέρη. Χρησιμοποιήστε καθρέφτη, φακό ή σφυρίχτρα· κάντε σήμα με το γενικό μοτίβο των «τριών»: τρεις φωτιές, τρεις εκρήξεις, τρία φώτα.

- **Παρακολουθήστε για τραυματισμούς από το κρύο**

Προσέξτε για ανεξέλεγκτο ρίγος, σύγχυση ή παραπάτημα - σημάδια υποθερμίας. Σταματήστε και ζεσταθείτε ήρεμα. Σε περίπτωση κρυοπαγήματος, μην τρίβετε τις πληγείσες περιοχές - ζεσταθείτε απαλά χρησιμοποιώντας το σώμα σας ή μονωμένα δοχεία.

Καταιγίδες, τυφώνες, ανεμοστρόβιλοι

Το να μένετε μόνοι σε ένα δάσος κατά τη διάρκεια σφοδρών καταιγίδων αυξάνει την έκθεσή σας σε απειλητικούς για τη ζωή κινδύνους:

- **Δεν υπάρχει βοήθεια κοντά.** Πτώση δέντρων, ιπτάμενα συντρίμια ή ξαφνικές πλημμύρες μπορούν να σας τραυματίσουν ή να σας παγιδεύσουν—χωρίς να υπάρχει κανείς για να σας βοηθήσει ή να σημάνει συναγερμό.
- **Περιορισμένες προειδοποιήσεις.** Οι απομακρυσμένες περιοχές συχνά δεν έχουν σήμα. Οι καταιγίδες μπορούν να ενταθούν γρήγορα, ειδικά οι ανεμοστρόβιλοι.
- **Κίνδυνοι εδάφους.** Δασικά μονοπάτια, κορυφογραμμές ή ανοιχτά ξέφωτα σας εκθέτουν σε αεροσήραγγες, κατολισθήσεις ή κεραυνούς.
- **Σωματική και ψυχική καταπόνηση.** Πρέπει να παραμείνετε ψύχραιμοι, να αξιολογείτε τον κίνδυνο, να παίρνετε γρήγορες αποφάσεις—μόνοι και υπό πίεση.
- **Γνωρίστε τα σημάδια** — Αντιδράστε έγκαιρα
- Απότομη πτώση της θερμοκρασίας, σκοτεινός ουρανός, μακρινές βροντές - αναζητήστε αμέσως καταφύγιο.
- **Σημάδια ανεμοστρόβιλου:** βρυχηθμός, σύννεφο σε σχήμα χοάνης, ξαφνική ηρεμία μετά από ριπές - μετακινηθείτε στο χαμηλότερο δυνατό έδαφος (τάφρο ή κοιλότητα), προστατέψτε το κεφάλι σας και μείνετε μακριά από ασταθή δέντρα.



Σχήμα 3. Πλησιάζει η καταιγίδα (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του Sora)

Καταιγίδες, τυφώνες, ανεμοστρόβιλοι

- **Αποφύγετε τις κορυφογραμμές ή τα ξέφωτα**

Οι υπερυψωμένες περιοχές προσελκύουν κεραυνούς. Οι ανοιχτές περιοχές σας εκθέτουν σε άμεσο άνεμο και συντρίμια. Αναζητήστε χαμηλό, καλυμμένο έδαφος μακριά από μεμονωμένα ψηλά δέντρα.

- **Μην κρύβεστε κάτω από απομονωμένα δέντρα**

Τα ψηλά, μοναχικά δέντρα είναι οι κύριοι στόχοι των κεραυνών και είναι πιο πιθανό να σπάσουν. Προστατευτείτε κοντά σε πυκνές, μικρότερες συστάδες δέντρων, ιδανικά πίσω από ένα συμπαγές ανεμοφράκτη (βράχια, πεσμένα κούτσουρα).

- **Σκύψτε χαμηλά σε μια κατάθλιψη εάν πλησιάζει ανεμοστρόβιλος ή ακραίος άνεμος**

Το χαμηλό έδαφος μειώνει την έκθεση στον άνεμο και τις επιπτώσεις των ιπτάμενων συντριμμιών. Με το πρόσωπο προς τα κάτω, καλύψτε το κεφάλι/λαιμό σας με τα χέρια και το σακίδιό σας.

- **Ασφαλίστε τον χαλαρό εξοπλισμό και μείνετε στη θέση του**

Ο ιπτάμενος εξοπλισμός (μουσαμάς, εργαλεία) μπορεί να σας τραυματίσει ή να χαθείτε, θέτοντας σε κίνδυνο την επιβίωση αργότερα. Χρησιμοποιήστε κορδόνι ή βαριές πέτρες για να αγκυρώσετε αντικείμενα.

- **Να φοράτε αδιάβροχα εξωτερικά στρώματα**

Το να παραμένετε στεγνοί διατηρεί τη θερμότητα του σώματος και μειώνει τον κίνδυνο υποθερμίας, ειδικά όταν είστε μόνοι και εκτεθειμένοι.

- **Χρησιμοποιήστε ωτοασπίδες κατά τη διάρκεια έντονων βροντών**

Οι κοντινές βροντές μπορεί να προκαλέσουν αποπροσανατολισμό ή προσωρινή απώλεια ακοής. Οι ωτοασπίδες ή το ύφασμα βοηθούν στην απορρόφηση του θορύβου σε κλειστά καταφύγια.

- **Μείνετε σε εγρήγορση μετά την καταιγίδα για πτώση κλαδιών ή ξαφνικές πλημμύρες**

Τα δέντρα που έχουν αποδυναμωθεί από τον άνεμο μπορεί να πέσουν μετά την επιστροφή της ηρεμίας. Οι έντονες βροχοπτώσεις ανάντη μπορεί να προκαλέσουν ξαφνικές πλημμύρες ακόμη και όταν ο ουρανός καθαρίσει.

Παύση και αναστοχασμός

Παγιδευμένος μόνος καθώς πλησιάζει μια καταιγίδα στο δάσος

Κάνεις πεζοπορία μόνος σου σε ένα απομακρυσμένο δάσος. Ξαφνικά, παρατηρείς:

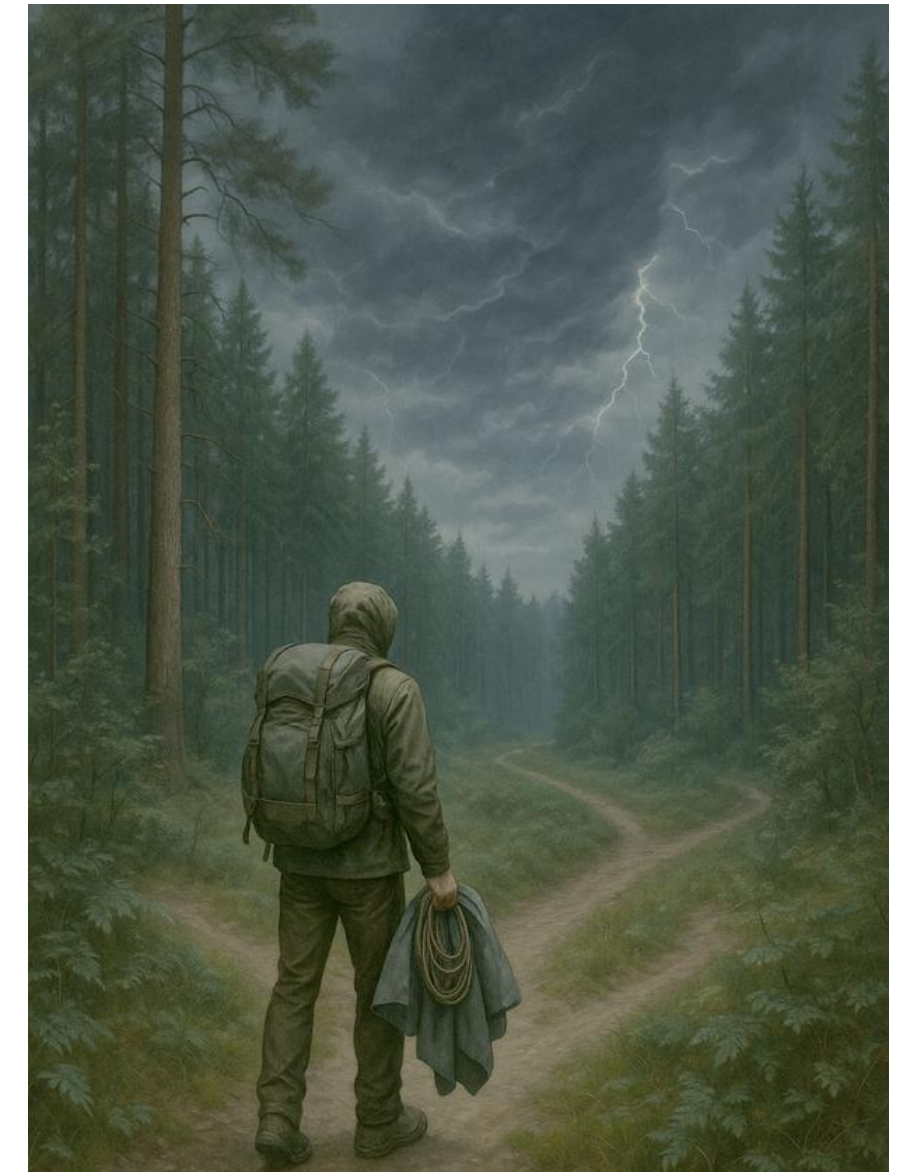
- Μια απότομη πτώση της θερμοκρασίας
- Ο ουρανός σκοτεινιάζει γρήγορα
- Βροντές κυλούν στο βάθος

Έχετε 10-15 λεπτά πριν χτυπήσει η καταιγίδα. Είστε βαθιά μέσα στο δάσος, δεν υπάρχει κάλυψη κινητού, δεν υπάρχει καταφύγιο κοντά. Το σακίδιό σας περιέχει: έναν μουσαμά, ένα κορδόνι, ένα μαχαίρι, νερό, φαγητό, φακό κεφαλής και στεγνά ρούχα.

Τι θα κάνετε σε αυτήν την περίπτωση;

- Να προσπαθήσω να τρέξω προς υψηλότερο έδαφος για καλύτερο σήμα;
- Να μείνω στο μονοπάτι και να συνεχίσω να περπατάω γρήγορα;
- Να αφήσω το μονοπάτι για να βρω ένα χαμηλό σημείο μακριά από δέντρα και να χτίσω ένα γρήγορο καταφύγιο;

Σκεφτείτε το καλά πριν αντιδράσετε.



Σχήμα 4. Καταιγίδα και ξένος (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šiļina μέσω του Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Τι **ΔΕΝ** πρέπει να κάνετε:

- Μην τρέχετε σε ανηφόρα για να βρείτε σήμα τηλεφώνου! Είναι επικίνδυνο. Τα υψηλότερα εδάφη έχουν ισχυρότερο άνεμο και μεγαλύτερο κίνδυνο κεραυνών. Το τηλέφωνο δεν θα βοηθήσει κατά τη διάρκεια καταιγίδας.
- Μην συνεχίζετε να περπατάτε κατά μήκος του μονοπατιού! Μπορεί να σας χτυπήσουν κλαδιά που πέφτουν ή να γλιστρήσετε στη βροχή. Μπορεί να κουραστείτε, να κρυώσετε ή να χαθείτε.

Τι **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε:

Αναζητήστε μια ομάδα από μικρά, υγιή δέντρα που βρίσκονται κοντά το ένα στο άλλο. Αποφύγετε τα ψηλά ή νεκρά δέντρα. Επιλέξτε ένα μέρος που δεν είναι το χαμηλότερο σημείο, αλλά ούτε και ψηλά.

- Μείνετε μακριά από ανοιχτούς χώρους και μοναχικά δέντρα (κίνδυνος κεραυνών).
- Χρησιμοποιήστε τον μουςαμά και το κορδόνι σας για να φτιάξετε ένα μικρό καταφύγιο δίπλα σε ένα μεγάλο δέντρο ή κούτσουρο.
- Καθίστε στο σακίδιό σας ή βάλτε στεγνά ρούχα για να παραμείνετε ζεστοί και στεγνοί.
- Μην πανικοβάλλεστε. Μείνετε ήρεμοι και περιμένετε.

Γιατί βοηθάει αυτό;

- Το να βρίσκεσαι κάτω από μια ομάδα μικρών δέντρων σε προστατεύει από τους κεραυνούς.
- Αν μένετε μακριά από το μονοπάτι, θα αποφύγετε την πτώση κλαδιών ή νερού.
- Το καταφύγιο σας βοηθά να παραμείνετε στεγνοί και ζεστοί, ώστε να μην αρρωστήσετε.

Τεχνολογικές και Βιομηχανικές Καταστροφές σε Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Πλαίσιο Σεναρίου Δασικής Καταστροφής

- Όταν είσαι μόνος στο δάσος, μπορεί να νιώθεις μακριά από τους ανθρωπογενείς κινδύνους. Ωστόσο, ορισμένες **τεχνολογικές ή βιομηχανικές καταστροφές** μπορούν να σε φτάσουν — ακόμη και σε απομακρυσμένες περιοχές. Αυτά τα γεγονότα μπορεί να ξεκινήσουν από μακριά, αλλά οι συνέπειές τους μπορούν να εμφανιστούν ξαφνικά στο δάσος.
- Για παράδειγμα, εάν ένα χημικό φορτηγό τρακάρει κοντά σε δασικό δρόμο, μπορεί να παρουσιάσει διαρροή επικίνδυνου αερίου ή καυσίμου. Μπορεί να μυρίσετε κάτι περίεργο, να νιώσετε ζάλη ή να πονέσουν τα μάτια σας. Δεν υπάρχει κανείς να σας προειδοποιήσει — πρέπει να αποφασίσετε τι να κάνετε. Μια θραύση φράγματος μπορεί να προκαλέσει γρήγορες, επικίνδυνες πλημμύρες σε δασικές περιοχές. Τα χαμένα ή απορριφθέντα ραδιενεργά αντικείμενα μπορεί να φαίνονται ακίνδυνα, αλλά είναι πολύ επικίνδυνα.

Χημικά ατυχήματα

Ακόμα και στα δάση, οι χημικές ουσίες μπορούν να αποτελέσουν απειλή. Φορτηγά ή αγωγοί μπορεί να περνούν κοντά και ατυχήματα μπορούν να συμβούν απροειδοποίητα.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Ένα φορτηγό τρακάρει και διαρρέει καύσιμο ή χημικά
- Ένας κοντινός αγωγός παρουσιάζει διαρροή αερίου
- Παράνομη απόρριψη απορριμμάτων κοντά σε δασικούς δρόμους

Γιατί είναι επικίνδυνο;

- Ορισμένες χημικές ουσίες έχουν έντονες οσμές, άλλες όχι — αλλά και οι δύο μπορεί να είναι τοξικές
- Η εισπνοή των αναθυμιάσεων μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζάλη ή ακόμα και απώλεια αισθήσεων
- Το άγγιγμα ή το περπάτημα σε μια χημική περιοχή μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα ή δηλητηρίαση

Γνωρίστε τα σημάδια: ασυνήθιστες οσμές, παράξενη ομίχλη ή ομίχλη, νεκρά φυτά ή ζώα, ξαφνικά συμπτώματα υγείας



Σχήμα 5. Συνάντηση με τοξικά δάση (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

Χημικά ατυχήματα

Τι να κάνετε εάν υποψιάζεστε χημικό ατύχημα στο δάσος;

- **Σταμάτα αμέσως!**

Μην πλησιάζετε περισσότερο αν μυρίσετε κάτι περίεργο, δείτε ομίχλη ή αισθανθείτε ναυτία. Αν πλησιάζετε, μπορεί να εισπνεύσετε τοξικό αέριο ή να περπατήσετε πάνω σε επικίνδυνο υγρό.

- **Γυρίστε πίσω και εγκαταλείψτε γρήγορα την περιοχή!**

Μετακινηθείτε από την ίδια κατεύθυνση που ήρθατε — οι χημικές ουσίες μπορεί να εξαπλωθούν μπροστά. Γνωρίζετε ήδη ότι αυτή η διαδρομή είναι ασφαλής. Μην ρισκάρτε άγνωστες περιοχές.

- **Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας!**

Χρησιμοποιήστε ένα ύφασμα, κασκόλ ή ένα μέρος του πουκάμισού σας. Αυτό παρέχει βασική προστασία από την εισπνοή αναθυμιάσεων σε περίπτωση που χρειαστεί να περάσετε κοντά.

- **Μην αγγίζετε τίποτα!**

Αποφύγετε παράξενα υγρά, αφρούς ή βαρέλια.

Ορισμένες χημικές ουσίες καίνε το δέρμα ή εισέρχονται στο σώμα σας μέσω της αφής.

- **Βγείτε στον καθαρό αέρα!**

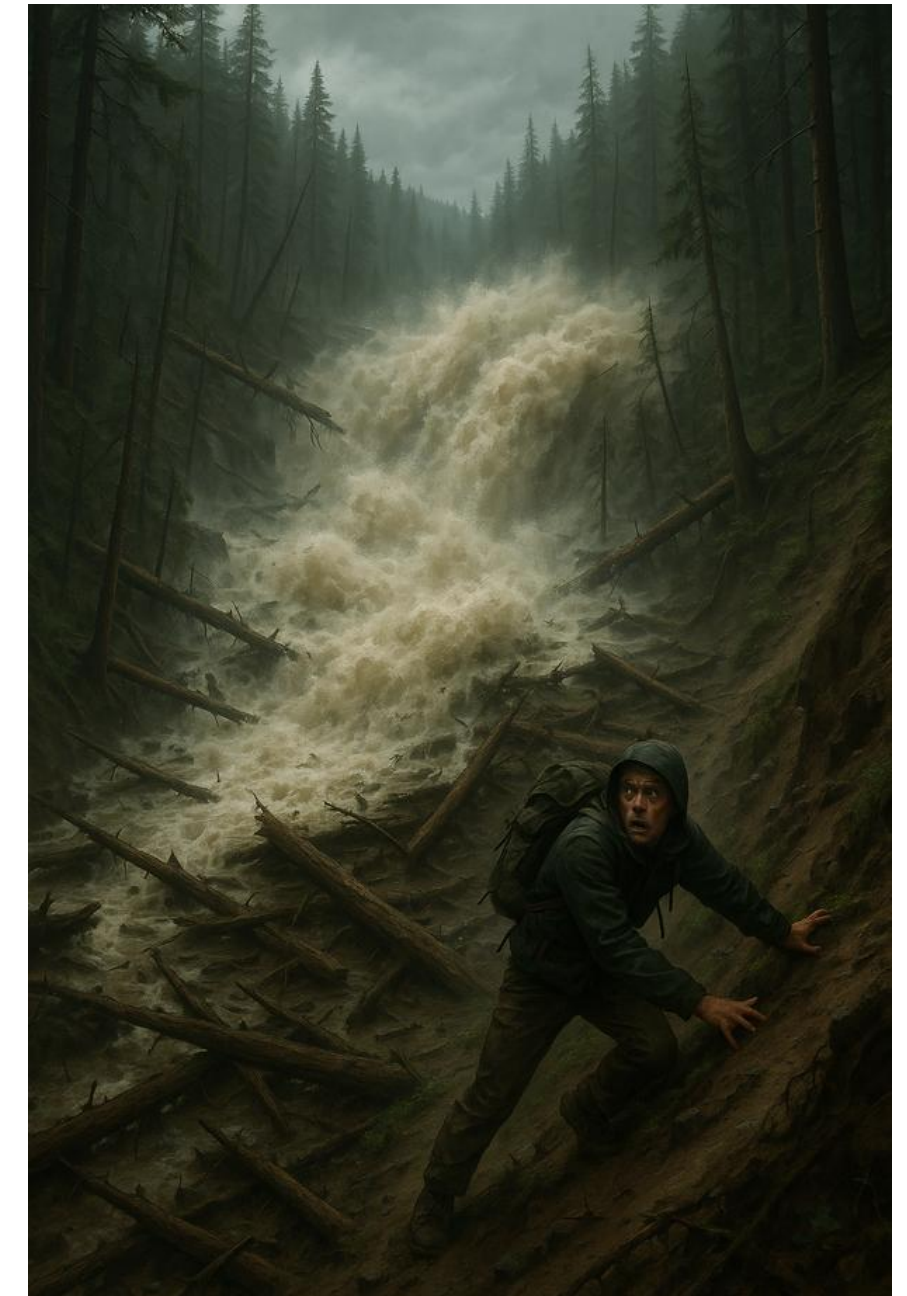
Αν είναι δυνατόν, ανεβείτε σε ανηφόρα, καθώς τα αέρια συχνά παραμένουν χαμηλά. Ο καθαρός αέρας σας βοηθά να αναπνέετε πιο εύκολα και μειώνει τα συμπτώματα.

- **Προσέξτε τα προειδοποιητικά σημάδια!**

Ασυνήθιστες μυρωδιές, νεκρά ζώα, φυτά που μαυρίζουν — θυμηθείτε αυτό το μέρος. Αναφέρετε αργότερα όταν θα είναι ασφαλές. Βοηθάτε τους άλλους να αποφύγουν τον κίνδυνο.

Διάλειμμα φράγματος

- Όταν σπάσει το φράγμα, τεράστιες ποσότητες νερού απελευθερώνονται μονομιάς, ορμώντας μέσα από ποτάμια, κοιλάδες και δάση από κάτω.
- Αν είστε μόνοι στο δάσος, η κατάρρευση ενός φράγματος είναι εξαιρετικά επικίνδυνη. Το νερό κινείται πολύ γρήγορα και μπορεί να παρασύρει δέντρα, πέτρες και σπασμένα συντρίμια. Ενδέχεται να μην λάβετε καμία προειδοποίηση σε απομακρυσμένες περιοχές και μπορεί να μην υπάρχει σήμα κινητής τηλεφωνίας ή χρόνος για να διαφύγετε μόλις πλησιάσει η πλημμύρα. Ο ήχος του ορμητικού νερού μπορεί να είναι το μόνο σημάδι πριν να είναι πολύ αργά.
- Ακόμα κι αν βρίσκεστε μακριά από το φράγμα, τα νερά της πλημμύρας μπορούν να φτάσουν στην τοποθεσία σας μέσα σε λίγα λεπτά. Μονοπάτια, γέφυρες και δρόμοι μπορεί να εξαφανιστούν. Αν βρίσκεστε σε κοιλάδα, σε ξερή κοίτη ρυακιού ή σε χαμηλή περιοχή, βρίσκεστε ακριβώς στο μονοπάτι του κινδύνου. Το να είστε μόνοι σημαίνει ότι πρέπει να αντιδράσετε γρήγορα και να πάρετε έξυπνες αποφάσεις χωρίς βοήθεια.



Σχήμα 6. Διαφυγή από πλημμύρα στο δάσος
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την
E. Šilina μέσω της Sora)

Διάλειμμα φράγματος

Τι να κάνετε αν είστε μόνοι στο δάσος και υποψιάζεστε ή βιώσετε πλημμύρα λόγω θραύσης φράγματος;

- **Αποφύγετε τις πεζογέφυρες ή τις ασταθείς πλαγιές!**

Αυτά μπορεί να καταρρεύσουν υπό πίεση ή να γλιστρήσουν λόγω του κορεσμένου με νερό εδάφους.

- **Ακούστε για ασυνήθιστους ήχους!**

Ένας ξαφνικός βρυχηθμός ή ένα τριξίματα μπορεί να είναι ένα πρώιμο σημάδι απελευθέρωσης νερού—κινηθείτε αμέσως προς τα πάνω.

- **Χρησιμοποιήστε το φυσικό έδαφος ως ανάχωμα!**

Μεγάλες πέτρες, δέντρα ή πυκνά ριζικά συστήματα μπορούν μερικές φορές να μειώσουν την επίδραση της ροής ή να παρέχουν βραχυπρόθεσμη κάλυψη εάν η διαφυγή δεν είναι δυνατή.

- **Σκαρφάλωσε αμέσως σε ψηλότερο σημείο!**

Οι πλημμύρες από ρήγματα φραγμάτων κινούνται γρήγορα και απρόβλεπτα. Όσο πιο ψηλά βρίσκεστε, τόσο πιο ασφαλείς είστε. Αποφύγετε τις κοιλάδες και τις κοίτες των ρεμάτων.

- **Μην ακολουθείτε το ποτάμι και μην προσπαθείτε να ξεφύγετε από το νερό!** Το νερό κινείται πιο γρήγορα από ό,τι μπορείτε να κινηθείτε με τα πόδια. Κινηθείτε κάθετα μακριά από την πηγή του νερού, όχι προς τα κάτω.

- **Ασφαλίστε το σακίδιό σας και μετακινηθείτε ελαφρά!**

Αφήστε πίσω σας μη απαραίτητα αντικείμενα. Κρατήστε μόνο νερό, εργαλεία πλοήγησης και είδη θέρμανσης που είναι απαραίτητα για να παραμείνετε σε κίνηση.

Χαμένα ή πεταμένα ραδιενεργά αντικείμενα

- Σε ορισμένα μέρη της Ευρώπης, ειδικά κοντά σε πρώην βιομηχανικές εγκαταστάσεις, εγκαταλελειμμένες στρατιωτικές ζώνες ή παλιές ιατρικές εγκαταστάσεις, τα ραδιενεργά υλικά ενδέχεται να έχουν απορριφθεί παράνομα ή να έχουν χαθεί πριν από δεκαετίες. Αυτά μπορεί να εξακολουθούν να υπάρχουν στα δάση σήμερα, κρυμμένα κάτω από φύλλα ή συντρίμια.
- **Ποια σημάδια μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τον κίνδυνο;**
- Μια περιοχή όπου τα φυτά πεθαίνουν αφύσικα, το γρασίδι είναι καμένο ή λείπουν έντομα
- **Νεκρά ζώα ή πουλιά** κοντά σε μεταλλικά υπολείμματα
- Ξαφνική αίσθηση ζάλης, ναυτίας ή μεταλλικής γεύσης χωρίς προφανή λόγο
- **Βουητό, βουητό ή ασυνήθιστη θερμότητα** από μεταλλικά αντικείμενα



Σχήμα 7. Ακτινοβολία Δάσους (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

Χαμένα ή πεταμένα ραδιενεργά αντικείμενα

Τι να κάνετε αν ανακαλύψετε ένα ύποπτο αντικείμενο (πιθανώς ραδιενεργό) μόνο στο δάσος;

- **Μην αγγίζετε ή ανοίγετε το αντικείμενο!**

Μπορεί να είναι επικίνδυνο ακόμα κι αν φαίνεται ακίνδυνο. Η ακτινοβολία δεν έχει μυρωδιά ή χρώμα — αλλά μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στην υγεία σας.

- **Απομακρυνθείτε αργά και ήρεμα!**

Δημιουργήστε απόσταση — ο κίνδυνος ακτινοβολίας μειώνεται όσο πιο μακριά βρίσκεστε. Τουλάχιστον 30-50 μέτρα είναι πιο ασφαλές. Αποφύγετε το τρέξιμο για να αποφύγετε πτώσεις ή πανικό.

- **Μην εισπνέετε σκόνη ή καπνό κοντά στο αντικείμενο!**

Εάν το αντικείμενο παρουσιάζει διαρροή, αποφύγετε την περιοχή που φυσάει προς τα κάτω. Μην παραμένετε κοντά του ή κάθεστε κοντά του. Τα ραδιενεργά σωματίδια μπορούν να εξαπλωθούν μέσω του αέρα ή του εδάφους.

- **Σημειώστε την τοποθεσία, αν είναι δυνατόν!**

Χρησιμοποιήστε φυσικούς δείκτες (πέτρες, ξυλάκια, ορατή πινακίδα) — ώστε οι αρχές να μπορούν να το εντοπίσουν αργότερα.

- **Μην κατασκηνώνετε, μην τρώτε ή μην πίνετε κοντά!**

Η ακτινοβολία μπορεί να μολύνει τρόφιμα, νερό ή ρούχα. Επιλέξτε μια νέα διαδρομή ή μια ασφαλή περιοχή μακριά από το αντικείμενο.

- **Αναφέρετε την τοποθεσία όταν φτάσετε στο σήμα κινητής τηλεφωνίας!**

Το 112 είναι ο αριθμός έκτακτης ανάγκης της ΕΕ.

Γιατί έχει σημασία;

Ακόμα και μικρά ραδιενεργά αντικείμενα (χαμένος εξοπλισμός, παλιά στρατιωτικά ή βιομηχανικά δοχεία) μπορούν να προκαλέσουν εγκαύματα, ασθένεια ή μακροχρόνια βλάβη στην υγεία. Η γρήγορη αντίδραση, η απόσταση και η διατήρηση της ψυχραιμίας μπορούν να προστατεύσουν τη ζωή σας.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο Χημικής Διαρροής

Ενώ κάνετε πεζοπορία μόνοι σας κοντά σε έναν δασικό δρόμο, εντοπίζετε ένα φορτηγό γυρισμένο στο πλάι. Δεν υπάρχει οδηγός κοντά. Μια παράξενη μυρωδιά αιωρείται στον αέρα και διαρρέει υγρό από το όχημα. Μερικά κοντινά φυτά φαίνονται μαραμένα και ένας σκίουρος βρίσκεται ακίνητος κοντά.

Πώς θα αντιδρούσατε σε αυτή την περίπτωση;

Ποια βήματα θα κάνατε — και γιατί;



Σχήμα 8. Ανατρεπόμενο φορτηγό και ομίχλη (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Οι τοξικές χημικές ουσίες μπορούν να προκαλέσουν δηλητηρίαση μέσω της επαφής με το δέρμα, της εισπνοής ή της αφής. Η γρήγορη δράση, η τήρηση αποστάσεων και η ειδοποίηση των επαγγελματιών είναι η ασφαλέστερη και η μόνη υπεύθυνη επιλογή όταν κάποιος βρίσκεται μόνος του στο δάσος.

Γιατί ορισμένες επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές;

- Η προσέγγιση του οχήματος ή το άγγιγμα του υγρού μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση, χημικά εγκαύματα ή αναπνευστικά προβλήματα.
- Η παραμονή σε κοντινή απόσταση αυξάνει την έκθεση σε τοξικούς ατμούς, οι οποίοι μπορεί να μην είναι ορατοί αλλά είναι θανατηφόροι.
- Η προσπάθεια βοήθειας χωρίς την κατάλληλη προστασία θέτει τη ζωή σας σε σοβαρό κίνδυνο.

Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει τις βέλτιστες πρακτικές;

- Μετακινηθείτε τουλάχιστον 100-200 μέτρα μακριά, σε ανηφόρα και αντίθετα από τον άνεμο.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας.
- Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και δώστε την ακριβή τοποθεσία και περιγραφή.
- Μην επιστρέψετε μέχρι να επιβεβαιώσουν οι αρχές ότι είναι ασφαλές.

Ποιες αξιόπιστες πηγές θα έλεγαν;

- Οι υπηρεσίες πολιτικής προστασίας και χημικής ασφάλειας της ΕΕ συνιστούν να μην κινείστε, να κινείστε αντίθετα με τον άνεμο και να καλείτε το 112.
- Οπτικά σημάδια όπως ομίχλη, νεκρά ζώα ή μαραμένα φυτά υποδηλώνουν έκθεση σε τοξικές ουσίες.
- Μόνο εκπαιδευμένο προσωπικό με προστατευτικό εξοπλισμό θα πρέπει να χειρίζεται τέτοια περιστατικά.

Βιολογικές και σχετιζόμενες με την υγεία καταστροφές σε δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο σεναρίου δασικής καταστροφής

Όταν είστε μόνοι στο δάσος, οι βιολογικοί κίνδυνοι και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με την υγεία μπορούν γρήγορα να γίνουν κρίσιμοι. Χωρίς πρόσβαση σε ιατρική βοήθεια, ακόμη και μικρά προβλήματα μπορούν να εξελιχθούν σε σοβαρές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης — και η επιβίωση μπορεί να εξαρτάται από την ικανότητά σας να τα αποτρέψετε ή να τα αντιμετωπίσετε.

- Για παράδειγμα, τα μολυσμένα τρόφιμα — είτε πρόκειται για αλλοιωμένα τρόφιμα είτε για τοξικά άγρια φυτά και μανιτάρια — μπορούν να προκαλέσουν εμετό, πυρετό ή ζάλη. Σε μεμονωμένη περίπτωση, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση ή σύγχυση, καθιστώντας πιο δύσκολο να ενεργήσετε με ασφάλεια ή να επικοινωνήσετε με βοήθεια.
- Το μη ασφαλές νερό από ποτάμια, λίμνες ή λακκούβες μπορεί να φαίνεται καθαρό, αλλά μπορεί να μεταφέρει παράσιτα, βακτήρια ή ζωικά απόβλητα. Η κατανάλωση μη επεξεργασμένου νερού μπορεί να προκαλέσει διάρροια και σοβαρή αδυναμία, αυξάνοντας περαιτέρω τον κίνδυνο σε μια κατάσταση επιβίωσης.
- Ακόμα και μικρές πληγές ή τσιμπήματα εντόμων μπορούν να γίνουν επικίνδυνα αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά. Η βρωμιά και τα βακτήρια μπορούν να προκαλέσουν επώδυνες λοιμώξεις, πρήξιμο ή πυρετό, καθιστώντας το περπάτημα περίπλοκο ή δυσχεραίνοντας τη λήψη αποφάσεων σε μια απομακρυσμένη περιοχή.

Μη ασφαλές νερό

Ποτέ μην εμπιστεύεσαι το νερό μόνο και μόνο επειδή φαίνεται καθαρό!

Το να γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε ή να αποφύγετε το μη ασφαλές νερό μπορεί να σας σώσει τη ζωή.

Όταν είσαι μόνος στην άγρια φύση, το νερό είναι απαραίτητο—αλλά δεν είναι όλα τα νερά ασφαλή για κατανάλωση.

Ακόμα και το καθαρό, κρύο νερό ενός ρεύματος μπορεί να φέρει αόρατους κινδύνους.

- **Βακτήρια και παράσιτα όπως το Giardia ή το E. coli** μπορεί να υπάρχουν σε περιττώματα ζώων ή σε αποσυντιθέμενη ύλη κοντά.

Η κατανάλωση ακατέργαστου νερού μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε διάρροια, έμετο και σοβαρή αφυδάτωση.

- **Η χημική μόλυνση** από κοντινούς δρόμους, χωράφια ή παλιούς χώρους υγειονομικής ταφής μπορεί να μολύνει το νερό με επιβλαβείς ουσίες.

Αυτές οι τοξίνες δεν έχουν μυρωδιά ή γεύση, αλλά μπορούν να βλάψουν τα όργανά σας και να αποδυναμώσουν γρήγορα το σώμα σας.

- **Μετά από καταιγίδες ή πλημμύρες**, οι πηγές νερού μπορεί να αναμειχθούν με λύματα, χώμα ή νεκρά ζώα.

Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης ακόμα κι αν το νερό φαίνεται καθαρό.



Σχήμα 9. Διστακτικοί λόγω μολυσμένου ρεύματος
(AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)

Μη ασφαλές νερό

- **Αναζητήστε πρώτα καθαρό, κινούμενο νερό - το τρεχούμενο νερό είναι λιγότερο πιθανό να περιέχει βακτήρια, παράσιτα ή τοξίνες.**

Τα ρυάκια, οι πηγές ή το νερό που στάζει από τα βράχια είναι τα πιο ασφαλή. Αποφύγετε τις στάσιμες λίμνες, τις λακκούβες ή το νερό κοντά σε δρόμους, ζώα ή απόβλητα.

- **Σκάψτε ένα πηγάδι διαρροής σε υγρό έδαφος - ασφαλέστερο από το επιφανειακό νερό - φιλτραρισμένο από το έδαφος**

Σε ξηρά παρτέρια ή κοντά σε πυκνά πράσινα φυτά, σκάψτε 30-50 εκ. βαθιά. Περιμένετε να εισχωρήσει νερό και φιλτράρετε με πανί, αν είναι δυνατόν.

- **Χτυπήστε τις σημύδες ή τα σφενδάμια στις αρχές της άνοιξης - ο χυμός των δέντρων είναι καθαρός, ενυδατικός και πλούσιος σε θρεπτικά συστατικά.**

Σπάστε ένα κλαδάκι ή κόψτε μια ρηχή εγκοπή στο φλοιό — θα στάξει χυμός. Πιείτε απευθείας ή συλλέξτε το σε ένα δοχείο.

- **Συλλέγετε το νερό της βροχής όποτε είναι δυνατόν - η βροχή είναι συνήθως ασφαλής για πόση χωρίς βράσιμο.**

Χρησιμοποιήστε ένα μπουφάν, φύλλα, μουσαμά ή ακόμα και επίπεδο φλοιό για να συλλέξετε και να διοχετεύσετε το νερό. Αφήστε το να τρέξει για λίγα δευτερόλεπτα πριν το συλλέξετε (για να καθαρίσετε την επιφάνεια).

- **Το χειμώνα: λιώστε το χιόνι πριν το πιείτε - το κρύο σοκ και η αφυδάτωση είναι επικίνδυνα.**

Βάλτε χιόνι σε ένα μπουκάλι ή σακούλα μέσα στο μπουφάν σας για να λιώσει αργά. Ποτέ μην τρώτε μεγάλες ποσότητες χιονιού απευθείας — ρίχνει γρήγορα τη θερμοκρασία του σώματος.

- **Πίνετε μικρές ποσότητες αργά, όχι όλες μαζί - η πολύ γρήγορη κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε εμετό, απώλεια υγρών**

Πίνετε κάθε 10-15 λεπτά εάν είστε σοβαρά αφυδατωμένοι.

- **Χρησιμοποιήστε συμπυκνωτές και ηλιακούς αποστακτήρες εάν είστε ακινητοποιημένοι - χρήσιμο σε ξηρές περιοχές ή για μακροπρόθεσμη επιβίωση.**

Σκάψτε μια τρύπα, προσθέστε φρέσκα φύλλα, σκεπάστε με πλαστικό και τοποθετήστε πέτρα στο κέντρο. Η συμπύκνωση θα στάξει σε ένα φλιτζάνι.

Μολυσμένα τρόφιμα

- Σε ένα σενάριο επιβίωσης από δασική καταστροφή, μπορεί να έχετε ελάχιστα αποθέματα τροφίμων — ή να βασίζεστε σε ό,τι βρίσκετε γύρω σας. Ωστόσο, τα χαλασμένα, σάπια ή μολυσμένα τρόφιμα μπορούν να γίνουν μια κρυφή απειλή. Χωρίς σωστή αποθήκευση, τα τρόφιμα μπορούν να αναπτύξουν γρήγορα **επικίνδυνα βακτήρια όπως το E. coli ή η Salmonella**. Τα άγρια μούρα, ταμανιτάρια ή οι ρίζες μπορεί να φαίνονται βρώσιμα — αλλά θα μπορούσαν να είναι τοξικά ή ακόμα και θανατηφόρα εάν αναγνωριστούν λανθασμένα. Ακόμη και μικρές ποσότητες χαλασμένων ή δηλητηριωδών τροφίμων μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά συμπτώματα όπως ναυτία, έμετο, ζάλη ή σύγχυση — τα οποία μπορεί να είναι απειλητικά για τη ζωή εάν είστε μόνοι και μακριά από βοήθεια.
- Τα έντομα, η υψηλή υγρασία και οι υψηλές θερμοκρασίες σε δασικά περιβάλλοντα επιταχύνουν την αλλοίωση των τροφίμων. Τα σημάδια μπορεί να μην είναι πάντα εμφανή. Εάν τρώτε επικίνδυνα τρόφιμα ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση, μπορεί να αδυνατίσετε ή να αρρωστήσετε πολύ για να κινηθείτε, να καλέσετε βοήθεια ή να προστατευτείτε, γεγονός που καθιστά τα μολυσμένα τρόφιμα έναν από τους πιο υποτιμημένους κινδύνους στην επιβίωση.



Σχήμα 10. Μυστήριο του Απόκοσμου Δάσους (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του Sora)

Μολυσμένα τρόφιμα

Η κατανάλωση τροφής στην άγρια φύση μπορεί να είναι επικίνδυνη — ορισμένα φυτά, μούρα ή χαλασμένα τρόφιμα μπορεί να φαίνονται βρώσιμα, αλλά να προκαλούν σοβαρή δηλητηρίαση, ειδικά όταν κάποιος είναι μόνος και μακριά από βοήθεια.

Πώς να αποφύγετε τη δηλητηρίαση

- **Μην τρώτε ποτέ τίποτα που δεν μπορείτε να αναγνωρίσετε!** Ακόμα και τα μούρα ή τα μανιτάρια που φαίνονται συνηθισμένα μπορεί να είναι θανατηφόρα. Πολλά τοξικά φυτά μιμούνται τα βρώσιμα. **Αν τα πουλιά ή τα έντομα το αποφεύγουν**, θα πρέπει κι εσείς! Τα ζώα συχνά αποφεύγουν τις τοξικές τροφές.
- **Αποφύγετε φυτά με έντονα χρώματα, γαλακτώδη χυμό ή έντονη μυρωδιά!** Αυτά είναι συχνά προειδοποιητικά σημάδια της φύσης για τοξίνες.
- **Μην τρώτε σάπια ή μολυσμένα με έντομα τρόφιμα, ακόμα κι αν κάποτε ήταν ασφαλή!** Σε θερμές δασικές συνθήκες, βακτήρια όπως το E. coli ή η Salmonella πολλαπλασιάζονται γρήγορα και μπορούν να προκαλέσουν έντονα συμπτώματα.
- **Βράστε, στεγνώστε ή μαγειρέψτε άγρια τροφή, αν είναι δυνατόν!** Η θερμότητα σκοτώνει πολλά παράσιτα και βακτήρια. Ακόμα και ορισμένα ελαφρώς τοξικά φυτά γίνονται ασφαλέστερα όταν βράσουν.

Τι να κάνετε αν είστε δηλητηριασμένοι και μόντοι;

- **Σταματήστε να τρώτε και φτύστε αμέσως τα περισσεύματα**
- **Ξεπλύνετε το στόμα σας με καθαρό νερό** (μην το καταπίνετε)
- **Μην προκαλείτε εμετό εκτός αν είστε εκπαιδευμένοι** — μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη βλάβη
- **Ξαπλώστε σε ένα ασφαλές, σκιερό μέρος** για να αποφύγετε τραυματισμό από κατάρρευση
- **Πίνετε μικρές ποσότητες καθαρού νερού** για να παραμένετε ενυδατωμένοι και να αποβάλλετε αργά τις τοξίνες
- **Εξοικονομήστε ενέργεια και διατηρηθείτε ζεστοί** — το σώμα σας χρειάζεται δύναμη για να καταπολεμήσει τις τοξίνες
- **Σημειώστε το φαγητό που φάγατε και την περιοχή** — σε περίπτωση που φτάσει η ομάδα διάσωσης ή τα συμπτώματα επανεμφανιστούν αργότερα

Τσιμπήματα εντόμων και μικρές πληγές

- Όταν είσαι μόνος στο δάσος, ακόμη και ένα μικροσκοπικό κόψιμο ή δάγκωμα μπορεί γρήγορα να γίνει σοβαρό. Χωρίς την κατάλληλη φροντίδα, μια γρατσουνιά από ένα κλαδί ή ένα τσίμπημα κουνουπιού μπορεί να πρηστεί, να μολυνθεί και να δυσκολέψει πολύ το περπάτημα ή τη σαφή σκέψη. Δεν έχεις βοήθεια — επομένως κάθε πληγή έχει σημασία.
- Τα δάση είναι γεμάτα με έντομα που τσιμπούν, όπως τσιμπούρια και κουνούπια, και ακόμη και το άγγιγμα του τραχιού φλοιού ή των βράχων μπορεί να σπάσει το δέρμα. Αν ξύσετε ένα δάγκωμα ή αφήσετε μια πληγή βρώμικη, μπορούν να εισέλθουν βακτήρια και να προκαλέσουν πυρετό, πύον ή πρήξιμο. Στην επιβίωση, η διατήρηση της υγείας είναι το παν — μικροί τραυματισμοί μπορεί να είναι ο λόγος που δεν θα τα καταφέρετε.
- Χωρίς αντιβιοτικά ή αποστειρωμένους επιδέσμους, η μόνη σας άμυνα είναι μια γρήγορη και έξυπνη αντίδραση. Όσο πιο γρήγορα καθαρίσετε και προστατεύσετε μια πληγή, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητές σας να παραμείνετε κινητικοί, να σκεφτείτε καθαρά και να επιβιώσετε για αρκετό καιρό ώστε να βρείτε βοήθεια.



Σχήμα 11. Επιβίωση στο Δάσος (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

Τσιμπήματα εντόμων και μικρές πληγές

Χωρίς την κατάλληλη φροντίδα, μια λοίμωξη ή πρήξιμο μπορεί να σας εμποδίσει να περπατήσετε, να σκεφτείτε καθαρά ή να φτάσετε σε ασφαλές σημείο, γεγονός που καθιστά την πρόληψη και την έγκαιρη θεραπεία απολύτως κρίσιμη.

Καθαρίστε αμέσως τις πληγές – η μόλυνση εξαπλώνεται γρήγορα στην υγρασία του δάσους

- Ξεπλύνετε με καθαρό νερό από το ρυάκι ή με συλλεγμένο νερό της βροχής — αποφύγετε τα βαλτώδη ή στάσιμα νερά
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χυμό σημύδας ή θρυμματισμένες βελόνες πεύκου (ήπιο αντισηπτικό) εάν δεν υπάρχει καθαρό νερό.
- Χρησιμοποιήστε μαλακό βρύο ή καθαρό πανί για να σκουπίσετε απαλά τη βρωμιά από την πληγή
- Αποφύγετε τη χρήση βρώμικων χεριών — ξεπλύνετέ τα πρώτα, αν είναι δυνατόν

Σφραγίστε και προστατέψτε την πληγή – εμποδίστε την είσοδο βακτηρίων και εντόμων

- Καλύψτε με καθαρή βρύα, εσωτερικό φλοιό δέντρου ή ξερά φύλλα τυλιγμένα με φυτικές ίνες ή λωρίδες καθαρών ρούχων
- Αποφύγετε το πλαστικό (αν το βρείτε) εκτός αν είναι καθαρό — παγιδεύει την υγρασία και τη θερμότητα
- Αλλάξτε το κάλυμμα εάν βραχεί, λερωθεί ή αρχίσει να μυρίζει

Για τσιμπήματα εντόμων – μειώστε το πρήξιμο και αποτρέψτε το ξύσιμο

- Εφαρμόστε δροσερή πέτρα ποταμού, στρώμα λάσπης ή μασημένο φύλλο μπανάνα στο δάγκωμα
- Εάν το πρήξιμο είναι σοβαρό, ξεκουραστείτε και δροσίστε την περιοχή — μην περπατήσετε εάν το πόδι/πόδι σας πρήζεται
- Αποφύγετε το ξύσιμο — μπορεί να ανοίξει το δέρμα και να προκαλέσει μόλυνση

Έλεγχος σώματος – ειδικά πόδια, αστράγάλους, χέρια και μασχάλες

- Αναζητήστε: κόκκινες ραβδώσεις, ζεστασιά, πύον ή πόνο — σημάδια λοίμωξης
- Τσιμπούρια: χρησιμοποιήστε τα δάχτυλά σας ή την καθαρισμένη κόψη ενός μαχαιριού για να τραβήξετε αργά χωρίς να τα στρίψετε
- Απολυμάνετε με χυμό πεύκου, στάχτη ή οινόπνευμα (εάν βρεθεί σε εξοπλισμό ή σε εγκαταλελειμμένα στρατόπεδα)

Παύση και αναστοχασμός

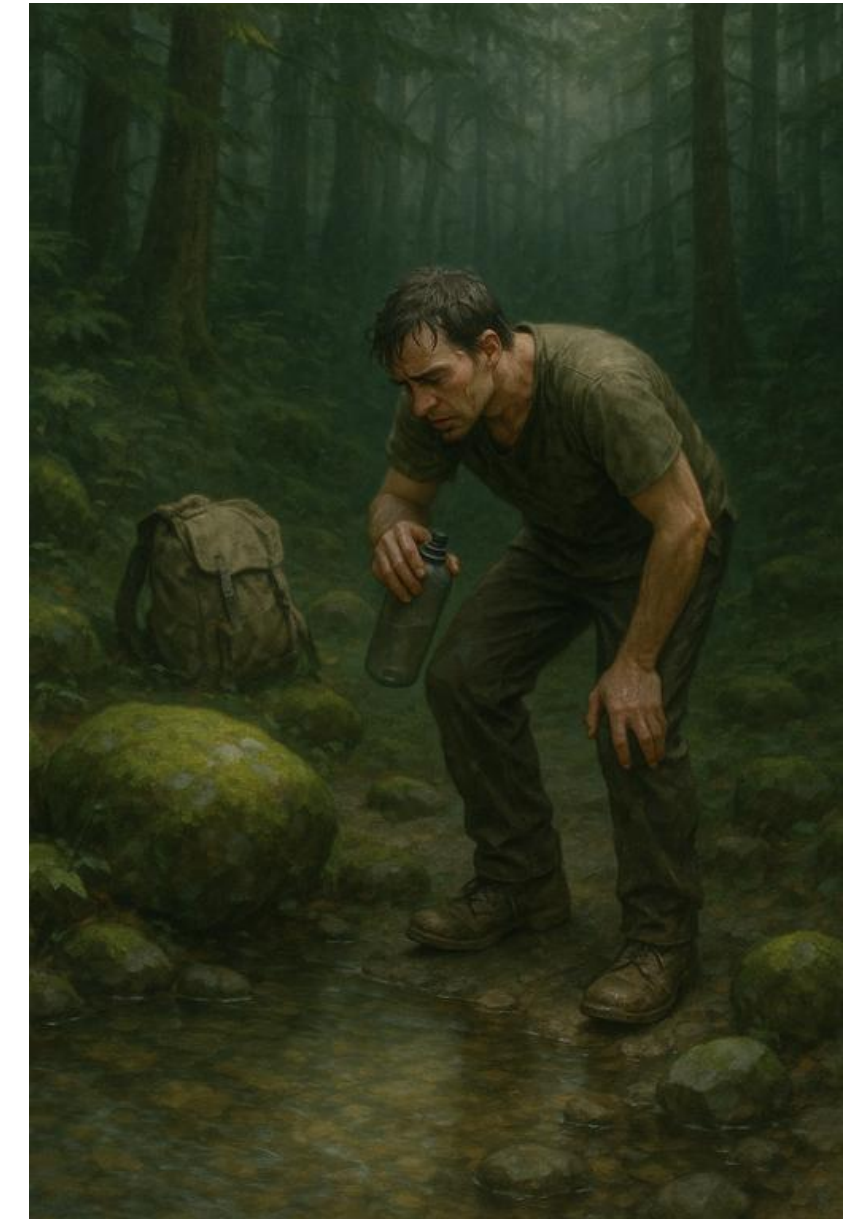
Δεν είναι όλα καθαρά καθαρά

Περπατάς μόνος σου για ώρες στο δάσος. Διψάς, ζαλίζεσαι και αρχίζεις να χάνεις ενέργεια. Συναντάς ένα καθαρό ρυάκι. Φαίνεται καθαρό, φρέσκο και κρύο. Ξέρεις ότι είσαι ώρες μακριά από οποιαδήποτε βοήθεια — και δεν έχεις πει τίποτα όλη μέρα.

Δεν έχετε μαζί σας ταμπλέτες καθαρισμού ή φίλτρα.

Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;

- **Να πεις αμέσως το νερό;** – Χρειάζεσαι ενυδάτωση περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- **Προσπαθήστε να φιλτράρετε το νερό μέσα από ύφασμα ή βρύα και να το αφήσετε να καθίσει πριν το πιείτε;**
- **Αναζητήστε εναλλακτικά φυσικά σημάδια ασφαλών πηγών νερού (π.χ. φυτά ή χυμό δέντρων).**
- **Να συνεχίσω να περπατάω με την ελπίδα να βρω εμφιαλωμένο νερό ή μια ασφαλέστερη πηγή;**



Σχήμα 12. Μοναξιά στο δάσος (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Ποια είναι η ασφαλέστερη ενέργεια όταν το νερό φαίνεται καθαρό αλλά μπορεί να μην είναι ασφαλές;

- Η άμεση κατανάλωση νερού μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Ακόμα και το κρυστάλλινο νερό μπορεί να μεταφέρει βακτήρια, παράσιτα ή χημικούς ρύπους που μπορούν να προκαλέσουν διάρροια, εμετό ή αφυδάτωση — κάτι που μπορεί να είναι θανατηφόρο αν είστε μόνοι. Εκτός αν η ζωή σας διατρέχει άμεσο κίνδυνο, αποφύγετε να πίνετε ακάθαρτο νερό.

- **Το φιλτράρισμα μέσα από ύφασμα ή βρύα είναι καλύτερο από το τίποτα** — αφαιρεί τα ορατά υπολείμματα αλλά δεν σκοτώνει τα μικρόβια.

Εάν το βράσιμο ή ο καθαρισμός δεν είναι εφικτό, το να αφήσετε το νερό να καθίσει μπορεί να επιτρέψει σε ορισμένα σωματίδια να καθιζάνουν, αλλά τα παθογόνα παραμένουν. Εάν η μόλυνση είναι απειλητική, πιείτε μικρές γουλιές και παρακολουθήστε στενά το σώμα σας για συμπτώματα.

- **Οι φυσικοί δείκτες ασφαλέστερου νερού** (όπως η δροσιά, η συλλογή βρόχινου νερού, οι μίσχοι φυτών ή ο χυμός δέντρων) μπορούν να βοηθήσουν — αν και περιορισμένοι, μπορούν να προσφέρουν καθαρότερες πηγές ενυδάτωσης χωρίς υψηλό κίνδυνο παθογόνων.
- Το να συνεχίζετε να περπατάτε για ώρες αναζητώντας καλύτερο νερό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή αφυδάτωση, ζάλη ή κατάρρευση. Εάν είστε ήδη εξαντλημένοι, η παραμονή στη θέση σας και η χρήση βασικών μεθόδων φιλτραρίσματος ή η συλλογή δροσιάς μπορεί να είναι ασφαλέστερη από την υπερβολική άσκηση.

Βέλτιστη πρακτική:

Αν δεν μπορείτε να βράσετε ή να καθαρίσετε το νερό, φιλτράρετε το μέσα από ένα πανί, αφήστε το να καθίσει και πιείτε το προσεκτικά σε μικρές ποσότητες, αναζητώντας παράλληλα φυσικές πηγές χαμηλού κινδύνου (π.χ. βροχή, δροσιά ή ρίζες δέντρων). Η ενυδάτωση είναι κρίσιμη — **αλλά ελαχιστοποιήστε τον κίνδυνο, όχι μόνο τη δίψα.**

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Ήρωες Διάσωσης της Λετονίας: Βοηθός Λετονίας



Σχήμα 13. Ομάδα σκύλων αναζήτησης από την Helper Latvia (Στιγμιότυπο οθόνης από το TV3.lv)

Τον Νοέμβριο του 2023, η Laila και ο Guntis Skrodelis—ιδρυτές της εθελοντικής ομάδας Helper Latvia—τιμήθηκαν με το εθνικό βραβείο «Latvijas Lērnums» («Υπερηφάνεια της Λετονίας») για το έργο τους στον εντοπισμό αγνοουμένων σε δασικές και αγροτικές περιοχές χρησιμοποιώντας εκπαιδευμένους σκύλους. Από το 2020, η ομάδα τους έχει συμμετάσχει σε 40 επιχειρήσεις έρευνας και έχει βρει περισσότερα από 20 αγνοούμενα άτομα.

Σύνδεσμος για την ιστορία τους: <https://tv3.lv/latvijas-lepnums/latvijas-lepnums-laila-un-guntis-skrodeli-brivpratigie-pazudusu-cilveku-meklesana-ar-suniem/>

Σε όλη την Ευρώπη, παρόμοιες εθελοντικές οργανώσεις διάσωσης υπάρχουν σχεδόν σε κάθε χώρα. Δεν χρειάζεται να είστε επαγγελματίας για να γίνετε μέλος. Μπορείτε να συμμετάσχετε σε εκπαίδευση πρώτων βοηθειών, σε εργαστήρια επιβίωσης ή σε μαθήματα χειρισμού σκύλων — μαθαίνοντας δεξιότητες που μπορεί μια μέρα να σώσουν τη ζωή κάποιου... ή τη δική σας.

Περισσότερα για εξερεύνηση

1. Αρχές και εμπειρίες σχετικά με τη διαχείριση τοπίων, δασών και δασικών εκτάσεων για την ασφάλεια και την ανθεκτικότητα στην Ευρώπη

Η έκθεση περιλαμβάνει μια επισκόπηση της υπάρχουσας πρόληψης των δασικών πυρκαγιών στην ξηρά και των ορθών πρακτικών, και παρουσιάζει ορθές πρακτικές που μπορούν να σώσουν ζωές.

2. Δεξιότητες επιβίωσης οπουδήποτε – Κανάλι στο Youtube

Επιδεικνύει δεξιότητες ζωής και δεξιότητες όπως η εύρεση τροφής για μια ζωή και οι δεξιότητες επιβίωσης στο δάσος.

3. Το EFFIS - Ευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τις Δασικές Πυρκαγιές

Ετήσιες εκθέσεις για τις δασικές πυρκαγιές στην Ευρώπη, εκθέσεις μελετών για τις δασικές πυρκαγιές, πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο και ιστορικές πληροφορίες για τις δασικές πυρκαγιές και τα καθεστώτα που τις αντιμετωπίζουν στις περιοχές της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής.

4. Σειρά για Χημικά Ατυχήματα

Η σειρά για τα χημικά ατυχήματα καλύπτει θέματα όπως οι δείκτες επιδόσεων ασφαλείας, η πρόληψη ατυχημάτων, η ετοιμότητα για ατυχήματα και η αντιμετώπιση ατυχημάτων.

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Πολιτική προστασία. (χ.η.). Γραφείο Ερυθρού Σταυρού στην ΕΕ. <https://redcross.eu/themes/civil-protection>
- EFFIS - σχετικά με. (χ.η.). <https://forest-fire.emergency.copernicus.eu/about-effis>
- EFFIS - Μελέτες με επίκεντρο τα δάση. (χ.η.). <https://forest-fire.emergency.copernicus.eu/reports-and-publications/forest-focus-studies>
- Στρατηγική της Ένωσης Ετοιμότητας της ΕΕ για την πρόληψη και την αντίδραση σε αναδυόμενες απειλές και κρίσεις. (26 Μαρτίου 2025). Ευρωπαϊκές Επιχειρήσεις Πολιτικής Προστασίας και Ανθρωπιστικής Βοήθειας. https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/news/eu-preparedness-union-strategy-prevent-and-react-emerging-threats-and-crises-2025-03-26_en
- ΔΑΣΟΣ ΕΥΡΩΠΗΣ. (2 Σεπτεμβρίου 2024). Κατάσταση των Δασών της Ευρώπης - ΔΑΣΟΣ ΕΥΡΩΠΗΣ. ΔΑΣΟΣ ΕΥΡΩΠΗΣ - Υπουργική Διάσκεψη για την Προστασία των Δασών στην Ευρώπη. <https://foresteurope.org/state-of-europes-forests/>
- Δάση, δασοκομία και υλοτομία. (χ.η.). https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Forests,_forestry_and_logging#SE_MAIN_TT
- Freeman, M. (18 Απριλίου 2019). Εύρεση νερού στην άγρια φύση. Περιοδικό Προσκόπων. https://scoutingmagazine.org/2019/04/finding-water-in-the-wilderness/?utm_
- Κατευθυντήριες Αρχές του ΟΟΣΑ για την Πρόληψη, την Ετοιμότητα και την Αντιμετώπιση Χημικών Ατυχημάτων - τρίτη έκδοση. (χ.η.). https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guiding-principles-for-chemical-accident-prevention-preparedness-and-response-third-edition_162756bf-en.html
- Onetigris, I. (5 Ιανουαρίου 2019). ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΤΕ ΑΠΟ ΜΙΑ ΔΑΣΙΚΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑ. OneTigris Camping. <https://camping.onetigris.com/blogs/news/how-to-survive-a-forest-fire>
- Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (2021). Πρόληψη πυρκαγιών στην ξηρά: αρχές και εμπειρίες σχετικά με τη διαχείριση τοπίων, δασών και δασικών εκτάσεων για ασφάλεια και ανθεκτικότητα στην Ευρώπη. Υπηρεσία Εκδόσεων της ΕΕ. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4e6cc1f1-8b8a-11eb-b85c-01aa75ed71a1>
- Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (2021b). Πρόληψη πυρκαγιών στην ξηρά: αρχές και εμπειρίες σχετικά με τη διαχείριση τοπίων, δασών και δασικών εκτάσεων για ασφάλεια και ανθεκτικότητα στην Ευρώπη. Υπηρεσία Εκδόσεων της ΕΕ. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4e6cc1f1-8b8a-11eb-b85c-01aa75ed71a1>

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (2024). Ιστορίες επιτυχίας: έργα πρόληψης και ετοιμότητας που υποστηρίζονται από τον Μηχανισμό Πολιτικής Προστασίας της Ένωσης: μάθετε περισσότερα για πρόσφατα έργα και πώς έχουν ωφελήσει τον ΜΠΠΕ, συμπεριλαμβανομένων καινοτόμων εργαλείων και λύσεων διαχείρισης κινδύνου καταστροφών. Υπηρεσία Εκδόσεων της ΕΕ. https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e6a03dc-b6ac-11ef-91ed-01aa75ed71a1/language-en?WT.mc_id=Searchresult&WT.ria_c=99333&WT.ria_f=8495&WT.ria_ev=search&WT.URL=https%3A%2F%2Fcivil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu%2F
- Rankin, J. (11 Ιουνίου 2025). Τα κονδύλια για την αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών στην Ευρώπη δεν είναι στοχευμένα, σύμφωνα με την αρμόδια εποπτική αρχή της ΕΕ. The Guardian. <https://www.theguardian.com/environment/2025/jun/11/europe-funds-climate-crisis-forest-fires-watchdog>
- Δεξιότητες επιβίωσης οπουδήποτε. (χ.η.). YouTube. <https://www.youtube.com/@survivalskillsanywhere>
- Tv3.Lv, & Goba, A. (2023, 26 Νοεμβρίου). «Latvijas Lepnums» Laila και Guntis Skrodeli: εθελοντές που αναζητούν αγνοούμενους με σκύλους. tv3.lv. <https://tv3.lv/latvijas-lepnums/latvijas-lepnums-laila-un-guntis-skrodeli-brivpratigie-razudusu-cilveku-meklesana-ar-suniem/>
- Πυρκαγιές: Το 2023 συγκαταλέγεται στις χειρότερες στην ΕΕ αυτόν τον αιώνα. (10 Απριλίου 2024). Κοινό Κέντρο Ερευνών: Επιστημονικός Κόμβος της ΕΕ. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/wildfires-2023-among-worst-eu-century-2024-04-10_en

Εικόνες

- Šilina, E. (2025). Μυστήριο του Απόκοσμου Δάσους [Εικόνα που δημιουργήθηκε από Τεχνητή Νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1whtkx7fdb8redknz4xq5qp
- Šilina, E. (2025). Άδειο μπουκάλι νερού σε δασικό μονοπάτι [Εικόνα που δημιουργήθηκε με τεχνητή νοημοσύνη]. Sora (OpenAI). https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1te2t91f8freg8b6wdanw22
- Šilina, E. (2025). Απόδραση από πλημμύρα στο δάσος [Εικόνα που δημιουργήθηκε με τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1tjbkytfxrvsryzxzj9mnfq
- Šilina, E. (2025). Δασική Μοναξιά και Δίψα [Εικόνα που δημιουργήθηκε από Τεχνητή Νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wv74dvexzt2t65tbdepv67
- Šilina, E. (2025). Ανησυχία για την επιβίωση των δασών [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wmcraqefq8ftm0cqsyfnwf
- Šilina, E. (2025). Αγώνας επιβίωσης στο δάσος [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wvnn7pf4n8qv7v158aa642
- Šilina, E. (2025). Αναποδογυρισμένο φορτηγό και ομίχλη [Εικόνα που δημιουργήθηκε με τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wfgjrjfre1ddczgc2ap23
- Šilina, E. (2025). Άτομο που διστάζει στη ροή [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora (OpenAI). https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1tgq0w2e7qsqe79e7hneycx
- Šilina, E. (2025). Κοκκινωπό Δάσος [Εικόνα που δημιουργήθηκε με τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01jt1ra3vcfd39hvfrrx9abct42

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Διασκεδάστε με την Ενότητα 3 VET-READY - Εκπαιδευτική Ενότητα 18 Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Σενάριο Δασικής Καταστροφής!

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>