



Eining 3: Viðbúnaður vegna neyðarástands í skóglendi og óbyggðum

ÞÁLFUNARLOTA 18: Færni til sjálfsbjargar þegar einstaklingur er einn í neyðarástandi í skóglendi

Höfundur: EVA-93/ VETREADY verkefnasamstarf

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspegla ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins.



Markmið þjálfunarlotunnar

Helsta markmið: Að veita nemendum nauðsynlega þekkingu til að lifa af og hagnýta hæfni sem þarf til að bregðast sjálfstætt við, aðlaga sig og lifa af í hamförum í skóglendi, með áherslu á skynjun aðstæðna, áhættustjórnun og sjálfbjargarviðleitni í óbyggðum.

Lengd þjálfunarlotunnar: 2,6 kennslustundir

Matsaðferð: Fjölvalspróf við lok lotunnar

Markhópar: Nemendur í starfs- og verknámi, nemendur í endurmenntun, nemendur af erlendum uppruna og kennarar endurmenntunar og starfs- og verknáms

Viðurkenning fyrir nemendur:

Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:

Skírteini sem staðfestir aukna faglega hæfni

Þverfagleg markmið ESCO-færni í flokki T: T3.1 – Að vinna af skilvirkni: Hæfni til að starfa sjálfstætt, stjórna tíma og úrræðum í ófyrirsjáanlegum skógarhamförum, takast á við óvissu og taka ákvarðanir undir þrýstingi til að tryggja persónulegt öryggi og afkomu.

Markmið þjálfunarlotunnar

Þekking

1. Þekkja helstu forgangsröðun þegar þú þarft að bjarga þér einn í skógarhamförum
2. Skilja hagnýtar aðferðir við að framkvæma lykilverkefni til að lifa af í skóglendi
3. Gera sér grein fyrir andlegum og líkamlegum áskorunum þess að þurfa að bjarga sér einn

Hæfni

1. Greina og leggja til árangursríkar leiðir til að bjarga sér einn og uppfylla grunnþarfir sínar
2. Sýna getu til að bregðast sjálfstætt við og taka lykilákvæðanir án utanaðkomandi aðstoðar í ófyrirsjáanlegum aðstæðum í óbyggðum.
3. Aðlaga sjálfsstjórnunar- og sjálfsumönnunaraðferðir til að takast á við einangrun, umhverfisálag og skort á úrræðum, án þess að slaka á öryggi eða einbeitingu.

Þessir hæfileikar tengjast beint þverfaglegum ESCO-hæfileikum T3.1 – Að vinna á skilvirkan hátt:

- Vinna sjálfstætt
- Takast á við óvissu
- Taka ákvæðanir

Inngangur: Hvað felst í sjálfsbjargarfærni þegar þú ert einn í hamförum í skóglendi og óbyggðum?

- **Færni til sjálfsbjargar** þýðir að geta lifað af, vera örugg/ur og halda einbeitingu þegar þú ert alveg ein/n í skóginum á meðan eða eftir hamfarir.
- Slíkar aðstæður geta komið upp óvænt — í gönguferð, við rýmingu eða björgunaraðgerð — þegar einstaklingur skilur sig frá öðrum og þarf að takast á við aðstæður án tafarlausrar aðstoðar.
- Þessi lota kennir þér hvernig á að halda ró, taka skjótar ákvarðanir og uppfylla grunnþarfir þínar — jafnvel með takmörkuðum auðlindum eða án búnaðar.

Lykilhugtök

- **Mengun:**
Þegar skaðleg efni, svo sem bakteríur, efni eða geislun, eru til staðar í vatni, fæðu eða lofti. Í sjálfsbjörg getur mengun gert grunnþarfir, eins og að drekka eða borða, hættulegar.
- **Skógareldar og stórbruni:**
Skógareldar brenna aðallega í skóglendi. Stórbruni er víðara hugtak — og vísar til óstjórnanslegs elds í náttúru (skóg, graslendi, mýrar o.s.frv.). Stórbrunnar breiðast hratt út, sérstaklega í þurrki eða vindi.
- **Óveður:**
Óveður er ofsafengið veður — mikill vindur, rigning, þrumur eða snjókoma. Þegar vindhraði fer yfir 75 km/klst. er hann flokkaður sem óveður.
 - Hvirfilbylur: Snúningsvindur (vindstrókur) sem getur eyðilagt allt á vegi sínum.
 - Fellibylur: Mikið hafstormakerfi með vindhraða yfir 119 km/klst., sem getur valdið flóðum og tjóni.
- **Vökvaskortur:**
Þegar líkaminn tapar of miklu vatni. Það getur gerst í hita, eftir uppköst eða þegar þú hefur ekki aðgang að hreinu drykkjarvatni. Einkenni: munnþurrkur, dökkt þvag, ruglingur. Alvarlegur vökvaskortur getur verið banvænn.
- **Ofkæling:**
Þegar líkaminn kólnar of mikið (líkamshiti undir 35°C). Það getur gerst hratt ef þú ert blaut/ur, þér er kalt eða þegar þú hreyfir þig lítið. Fyrstu einkenni: skjálfti, ringlun og óskýrt tal.



VET READY



Co-funded by
the European Union

Að skilja mikilvægi lotunnar

- Skógar þekja yfir 38% af landi ESB – það eru um **158 milljónir hektara** skógi vaxins lands um alla Evrópu. Löndin með stærstu skógarflatir innan ESB eru Svíþjóð (28 milljónir hektara), Finnland (22 milljónir hektara) og Spánn (19 milljónir hektara), samkvæmt áætlun fyrir árið 2022.
- Samkvæmt **Endurskoðunardómstól ESV (skýrsla 2025)** brunnu skógareldar **að meðaltali um 527.000 hektara árlega** á árunum **2021 til 2024**, sem undirstrikar vaxandi þörf fyrir bættan viðbúnað og úthlutun auðlinda.
- Þar sem skógar þekja svo stóran hluta Evrópu, undirstrikar það brýna þörf fyrir borgara — sérstaklega þá sem búa, vinna eða ferðast á dreifbýlissvæðum eða skógi vöxnum svæðum — að vera undirbúnir fyrir ef hamfarir eiga sér stað.

Hvers vegna þessi þjálfunarlota skiptir máli

- Hamfarir eiga sér ekki alltaf stað í borgum. Stundum gerast þær langt frá vegum, fólki eða farsímasambandi — í skógi. Og stundum ert þú eini einstaklingurinn sem þar er staðsettur.
- Hvort sem þú ferðast um fjöll, vinnur, býrð nálægt skóglendi eða einfaldlega nýtur náttúrunnar — að kunna að lifa af sjálfur gæti bjargað lífi þínu.
- Þessi lota veitir þér hagnýta, lífsbjargandi færni fyrir óútreiknanlegustu aðstæður — þegar þú ert einn og hjálp er ekki tiltæk strax.
- Að lifa af einn er ekki einungis fyrir sérfræðinga í óbyggðum. Það er fyrir alla sem vilja vera undirbúnir, sjálfbjarga og seigir — jafnvel í krefjandi aðstæðum.

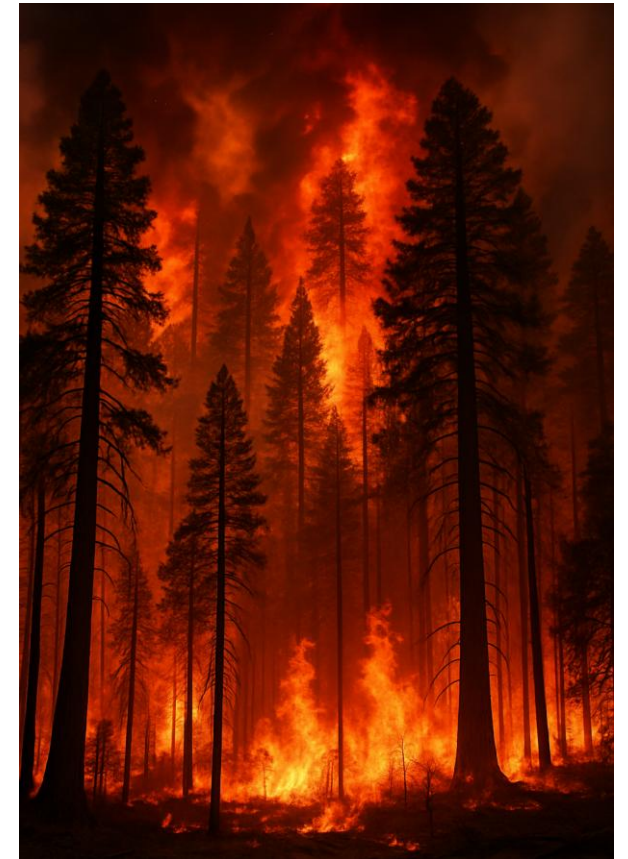
Náttúruhamfarir og færni til sjálfsbjargar þegar þú ert einn í skóglendi eða óbyggðum

- Náttúrulegar hamfarir, svo sem skógareldar, stórbrunnar, öfgakenndar snjókomu, stormar, fellibylir og hvirfilbylir, hafa sífelld meiri áhrif á skógarhéruð Evrópu vegna loftslagsbreytinga. Þessir atburðir geta þróast hratt og ófyrirsjáanlega — lokað leiðum, skert samskipti og aðskilið einstaklinga frá hópnum sínum eða björgunarsveitum.
- Þegar einhver verður einangraður í slíkum aðstæðum snýst það að lifa af ekki lengur um að bíða eftir hjálp — heldur um að bregðast sjálfstætt við, hugsa skýrt og sinna grunnþörfum sínum í hörðum og ókunnugum aðstæðum.

Skógareldar

Að vera einn í skóginum meðan skógareldur geisar er ein hættulegasta aðstæða sem maður getur lent í. Án aðstoðar verður **viðbragðshraði** þinn, **andlegt ástand** og **ákvarðanir** þínar eina varnarlínan þín.

- **Þú hefur engan til að leiðbeina þér eða vara þig við**
Ef reykur birtist aftan að þér eða veður breytist skyndilega, er enginn til að greina hættu sem þú sérð ekki. Í mörgum skóglendum er **ekkert farsímasamband til staðar**. Ef eitthvað fer úrskeiðis gæti hjálp ekki borist fyrr en of seint er – ef hún kemur þá yfirhöfuð.
- **Engin sameiginleg ákvarðanataka**
Þú verður að velja **hvert þú hleypur, hvað þú berð með þér og hvernig þú bregst við** — samstundis og án umræðu.
- **Enginn til aðstoðar ef þú verður hræddur eða verður ringlaður**
Krampi í ökkla, væg reykeitrún eða röng beygja getur orðið lífshættuleg þegar þú ert einn.
- **Skelfing verður þinn mesti óvinur**
Einstaka eftirlifendur verða að halda skýrri hugsun, forðast hvatvísi og stjórna ótta sínum — sérstaklega þegar það heyrir eða síst í eldinn.



Mynd 1. Skógareldablogi (skapað með gervigreind af E. Šiljina í gegnum

Skógareldar

Þegar þú ert einn er besta vopnið þitt ekki líkamlegur styrkur — heldur róleg og upplýstar aðgerðir.

Þú getur lifað af, jafnvel einn — ef þú bregst hratt og snjallt við.

EKKI hlaupa blindandi.

- Skógareldar geta hreyft sig hraðar en þú. **Reyndu aldrei að hlaupa hraðar en logarnir.**
- Eldar ferðast hraðar **upp halla og með vindi** — hreyfðu þig **niður halla og upp í vindinn** í staðinn.

Forðastu hættusvæði.

- **Aldrei fara í gegnum gljúfur, gjár eða þrönga vegi** — þau safna hita og reyk.
- Forðastu svæði með þurrum undirliggjandi gróðri eða þéttu plöntulífi.

Finndu náttúrulega vernd.

- Stefndu að **hreinsaðri jörð, vegum, lækjum eða svæðum sem þegar hafa brunnið.**

Ef engin leið til flóttar er:

- **Leggðu þig á magann**, fætuna að eldinum
- Hylstu munn og nef með klæði (vot ef mögulegt er)
- Grafðu grunna holu til að anda úr
- Dveldu **lágt við jörðina** — reykurinn rís

Eftir að eldurinn hefur gengið hjá:

- Hreyfðu þig aðeins ef þú ert viss um að leiðin sé örugg.
- Gefðu merki um hjálp með spegli, flautu eða björtum fötum.
- Leitaðu læknishjálpar —reykeitrún getur verið hættuleg.

Öfgakenndur kuldi og mikil snjókoma

Að vera einn í frosthörku í skógi eykur áhættu vegna líkamlegra, andlegra og umhverfislegra þátta:

- **Ofkæling getur byrjað hljóðlega:** Líkamshiti getur lækkað án viðvörðunar — ringlun, hæg öndun og doði geta komið fram áður en þú áttar þig á því.
- **Engin utanaðkomandi hjálp eða eftirlit:** Í hópi gætu aðrir varað þig við ef þú byrjar að skjálfa mikið eða hegða þér ruglingslega—ef þú ert einn ert það þú gegn veðrinu.
- **Tapa leiðinni og ringlun:** Mikill snjór eða snjóblinda eyða kennileitum; án skýrra leiða geturðu gengið hring eftir hring.
- **Meiri áhætta vegna meiðslna:** Að detta í djúpan snjó eða á ísilagt yfirborð getur orðið lífshættulegt án hjálpar eða hlýju.
- **Takmörkuð úrræði og engin varaskýli:** Ef þú ert enn og sér verður þú að treysta alfarið á það sem þú berð með þér — engin sameiginlegur hiti, ekkert björgunarskýli, engin andlegur stuðningur er til staðar.



Mynd 2. Snjór nálgast (skapað með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Öfgakenndur kuldi og mikil snjókoma

Að lifa af í einangrun snýst um skjól, hlýju, vökvainntöku og merki – allt undir þinni stjórn.

- **Varðveittu líkamshita**

Reyndu að halda þér þurrum – forðastu svita sem eykur varmatap. Klæddu þig í lögum: rakadrænu undirlag, einangrun úr flís eða ull, vindheldri ytri skel. Aldrei sitja eða leggjast beint á snjóinn – notaðu greinar, lauf eða föt sem einangrun undir þér.

- **Byggðu neyðarathvarf**

Byggðu **snjóskot** eða snjóhús: grafðu undir snjónum, byggðu vegg úr greinum eða snjó. Haltu skýlinu þétu til að varðveita hita. Búðu til **vindskjól** með kössum eða steinum til að draga úr vindkælingu.

- **Kveikja eld**

Notaðu þurrt efni undir þétu laufpaki trjáa eða berðu með þér **eldsprettukassa** (vatnsheldar eldspýtur, kveikjustokk). Gerðu **endurvarpsvegg** til að beina hlýju inn í skjól þitt. Bræddu snjó í málmílati; **borðaðu aldrei snjó beint** (hann lækkar kjarnhita líkamans).

- **Vatns- og orkustjórnun**

Drekktu nóg vatn – vökvaskortur eykur líkur á kuldaskaða. Bræddu snjó af krafti fremur en að bíða eftir björgun. Skammtaðu orku – forðastu áreynslu sem veldur svita.

- **Byrjaðu að senda hjálparmerki**

Leggðu út bjartan fatnað eða búnað á víðopnum svæðum. Notaðu spegil, vasaljós eða flautu; sendu merki í alþjóðlega mynstrinu: þrír eldar, þrjár flautustunur, þrjú ljós.

- **Fylgstu með kuldaskaða**

Gættu að óstjórnanlegum skjálfta, ringulreið eða hikandi gangi – einkenni ofkælingar. Reyndu að stöðva og halda á þér hlýju. Við frostsKemmdir **skaltu ekki nudda** viðkomandi svæði – hlýjaðu þau varlega með líkama þínum eða einangruðum ílátum.

Óveður, fellibylir, hvirfilbylir

Að vera einn í skógi á meðan á miklu óveðri stendur eykur útsetningu þína fyrir lífshættulegum hættum:

- **Engin hjálp í nágrenninu.** Fallandi tré, fljúgandi möl eða flóðbylgjur geta meitt þig eða lokað þig inni—án þess að nokkur geti aðstoðað þig eða kallað á hjálp.
- **Takmörkuð viðvörðun.** Á afskekktum svæðum er oft ekkert farsímasamband til staðar. Veðrir getur versnað hratt – sérstaklega hvirfilbylir.
- **Hættur í landslagi.** Skógarstígar eða opin svæði setja þig í hættu fyrir vindi, skriðuföllum eða eldingum.
- **Líkamlegt og andlegt álag.** Þú verður að halda ró þinni, meta áhættu, taka hraðar ákvarðanir—einn og undir þrýstingi.
- **Þekktu einkenni — mikilvægt er að bregðast snemma við**
 - Skyndileg hitastigslækkun, dökkt veður, fjarlægur þrumuómur – **leitaðu skjóls strax.**
 - **Einkenni fellibyls:** dynjandi hljóð, pípulaga ský, skyndileg kyrrð eftir hveli - færðu þig niður á lægsta mögulega svæði (götu eða lægð), verjið höfuðið og forðist óstöðugra trjáa.



Mynd 3. Stormur nálgast (skapað með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Stormar, fellibylir, hvirfilbylir

- **Forðastu opna bletti**
Hærri svæði laða til sín eldingar; opin svæði útsetja þig fyrir beinum vindi og rusli. Leitaðu í átt að láglendi og **fjarri háum trjám**.
- **Ekki leita skjóls undir einangruðum trjám**
Há og einangruð tré eru helstu skotmörk eldinga og eru þau líkleg til að brotna. Leitaðu skjóls nálægt **þéttum, lægri trjáhópum**, helst á bak við traustan vindskjöld (steinar og greinar).
- **Krjúptu lágt í lægð ef fellibylur eða ofsahvassviðri nálgast.**
Lágt land minnkar útsetningu fyrir vindi og áhrif fljúgandi rusls. Snúðu þér niður, hyldu höfuð og háls með örmum og bakpokanum.
- **Tryggðu lausar græjur og vertu kyrr**
Fljúgandi búnaður (tjalddúkur, verkfæri) getur meitt þig eða týnst – sem ógnar líkum þínum á að lifa af síðar. Notaðu teygjur eða þunga steina til að festa hluti.

- **Klæddu þig í vatnsheldan ytri klæðnað**
Að vera þurr varðveitir líkamshita og dregur úr líkum á ofkælingu, sérstaklega þegar maður er einn og útsettur.
- **Notaðu heyrnarvörn við mikinn þrumuóða**
Nálægar þrumuhrinur geta valdið ruglingi eða tímabundnu heyrnartapi. Eyrnaptappar eða klæði hjálpa til við að dempa hávaða í lokuðum skjólum.
- **Vertu á varðbergi eftir storm vegna fallandi greina eða skyndiflóða**
Tré sem verða fyrir miklum vindi geta fallið eftir að logn kemst á. Miklar rigningar ofar í ánni geta valdið skyndiflóðum **jafnvel þegar skýin skýrast.**

Staldráðu við og íhugaðu

Einn í skógi þegar stormur nálgast

Þú ert að ganga einn í afskekktu skóglendi. Skyndilega tekurðu eftir:

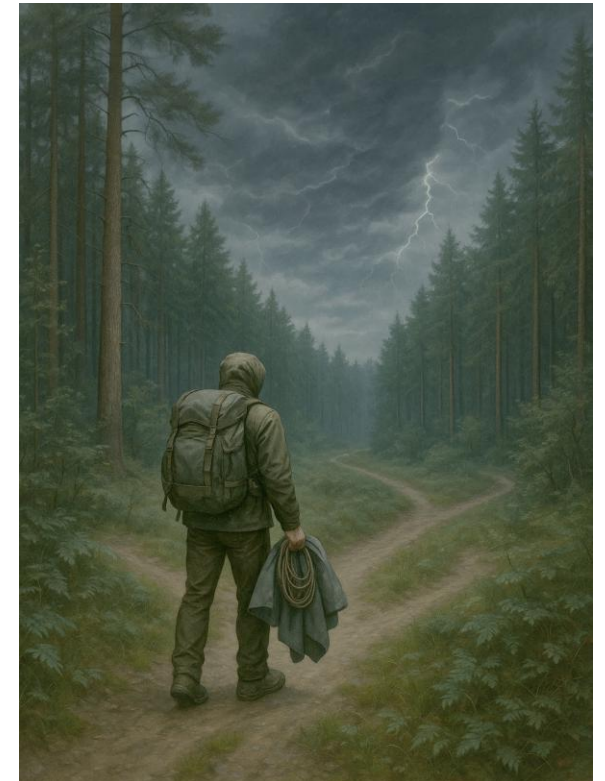
- Hraðri breytingu á hitastigi
- Að himininn verður dökkur hratt
- Þrumum í fjarlægð

Þú hefur 10–15 mínútur áður en stormurinn skellur á. Þú ert djúpt inni í skóginum, ekkert farsímasamband til staðar og ekkert skjól í nágrenninu. Bakpoki þinn inniheldur: tjald, reipi, hníf, vatn, mat, höfuðlampa og þurr föt.

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?

- Reyna að hlaupa upp í hæð til að fá betra farsímasamband?
- Vera á stígnum og halda áfram að ganga hratt?
- Fara af stígnum til að finna lága staðsetningu fjarri trjám og byggja upp skjól?

Hugsaðu þig vel um áður en þú bregst við.



Mynd 4. Stormur og framandi (skapað með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Staldræðu við og íhugaðu

Hvað þú **ættir EKKI** að gera:

- Ekki hlaupa upp brekkuna til að ná farsímasambandi! Það er hættulegt. Á hærri svæðum er meiri vindur og meiri eldingahætta. Síminn mun ekki hjálpa þér í stormi.
- Ekki halda áfram að ganga eftir stígnum! Þú gætir lent undir fallandi greinum eða hrasað í rigningu. Þú gætir orðið þreytt/ur, þér orðið kalt eða villst.

Hvað þú **ÁTT AÐ** gera:

Leitaðu að hópi lítilla, heilbrigðra trjáa sem eru staðsett þétt saman. Forðastu há eða dauð tré. Veldu stað sem er hvorki of lág né of hár.

- Forðastu opin svæði og stök, há tré (eldingahætta).
- Notaðu tjaldið og reipið til að búa til lítið skjól við stórt tré eða trjából.
- Sestu á bakpokann þinn eða á þurrum fötum til að halda á þér hlýju og þér þurri/þurrum.
- Láttu ekki skelfingu ná yfirhöndinni. Haltu ró þinni og bíddu.

Af hverju hjálpar þetta?

- Að vera undir hópi smárra trjáa gerir þig öruggari gegn eldingum.
- Að vera utan stígsins heldur þér frá fallandi greinum eða vatni.
- Skjól hjálpar þér að halda þér þurri/þurrum og volgri/volgum, svo þú veikist ekki.

Tæknilegar og iðnaðarhamfarir og færni til sjálfsbjargar þegar þú ert einn í skóglendi eða óbyggðum

- Þegar þú ert einn í skóginum gætirðu verið langt frá mannlegum hættum. En sumar **tæknilegar eða iðnaðarhamfarir** geta samt náð til þín — jafnvel þegar þú ert í afskekkttri náttúru. Þessir atburðir geta hafist langt í burtu, en áhrif þeirra geta skyndilega birst í skóginum.
- Ef **efnaflutningabíll lendir t.d. í slysi** nálægt skógarvegi, getur hann lekið hættulegu gasi eða eldsneyti í áttina til þín. Þú gætir fundið undarlega lykt eða fundið fyrir svima eða sársauka í augunum. Enginn er til að vara þig við – þú verður að ákveða hvað þú gerir sjálf/ur. **Brestur í stíflu** getur valdið hröðu og hættulegu flóði í skóglendinu. Förguð **geislavirk efni** geta litið saklaust út, en eru í raun mjög hættuleg.

Efnaóhöpp

Jafnvel í skógum geta efni verið ógn. Vörubílar eða olíuleiðslur geta verið á svæðinu og slys geta átt sér stað án fyrirvara.

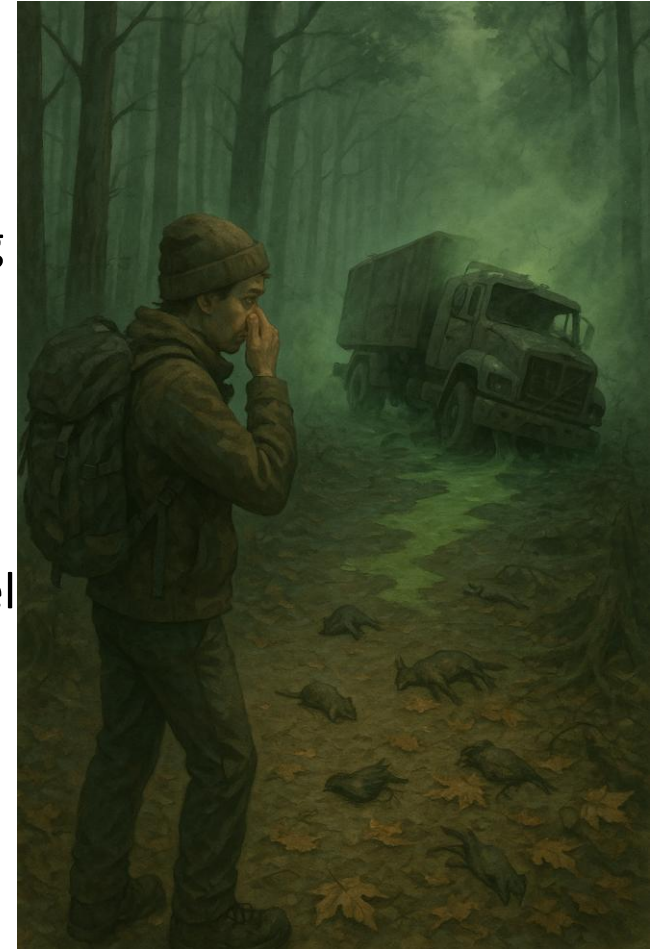
Hvað getur gerst?

- Flutningabíll lendir í slysi og frá honum lekur eldsneyti eða hættuleg efni
- Gasleki frá nálægri pípulögn
- Ólögleg förgun úrgangs við skógarvegi

Af hverju er þetta hættulegt?

- Sum efni hafa **sterka lykt**, önnur ekki — en bæði geta verið eitrið
- **Innöndun hættulegra efna** getur valdið höfuðverk, ruglingi eða jafnvel meðvitundarleysi
- **Að snerta eða ganga um** efnasvæði getur valdið bruna eða eitrun

Þekktu einkenni: óvenjulegar lyktir, undarleg þoka eða dökk, dauðar plöntur eða dauð dýr, skyndileg heilsufarsleg einkenni



Mynd 5. Eiturefnamót í skógi (skapað með gervigreind af E. Šilina í gegnum Sora)

Efnaóhöpp

Hvað á að gera ef þú grunar efnaóhapp í skógi?

- **Staldráðu strax við!**
Ekki nálgast svæðið ef þú finnur skýtna lykt, sérð þoku eða þér líður illa. Að nálgast svæðið gæti leitt til þess að þú andar að þér eitruðu gasi eða gengur í átt að hættulegum vökva.
- **Snúðu við og yfirgefðu svæðið fljótt!**
Farðu **sömu leið og þú komst** — efnin gætu borist áfram með öðrum leiðum. Þú veist nú þegar að þessi leið er örugg; ekki leggja líf þitt í hættu með því að kanna ókunn svæði.
- **Hyldu nef og munn!**
Notaðu klút, trefil eða hluta af skyrtunni þinni. Þetta veitir **grunnvörn** gegn innöndun gufu ef þú þarft að fara nálægt.
- **Snertu ekkert!**
Forðastu óþekkta vökva, froðu eða tunnur. Sum efni brenna húðina eða komast inn í líkamann við snertingu.
- **Komdu þér út í ferskt loft!**
Farðu upp hæðina ef mögulegt er, því gas sitja oft neðst. Ferskt loft auðveldar öndun og dregur úr einkennum.
- **Taktu eftir viðvörðunarkerkjum!**
Óvenjulegar lyktir, dauð dýr, plöntur sem verða brúnar — mundu eftir þessum stað. Tilkynntu síðar þegar öruggt er. Þá hjálparu öðrum að forðast hættu.

Brot á stíflu

- Þegar stíflan brestur losnar gríðarlegt magn vatns í einu og flæðir hratt um ár, dali og skóga.
- Ef þú ert einn í skógi er stíflubrot afar hættulegt. Vatnið hreyfist mjög hratt og getur borið með sér tré, steina og aðrar leifar. Þú gætir ekki fengið neina viðvörðun á afskekktum svæðum, og það gæti verið að ekkert farsímasamband sé til staðar né enginn tími til að flýja þegar flóðið er nálægt. Hratt vatnsstreymi gæti verið eina merkið áður en það er of seint.
- Jafnvel þótt þú sért langt frá stíflunni getur flóðvatnið náð til þín á innan við nokkrum mínútum. Stígar, brýr og vegir geta horfið. Ef þú ert í dal, þurrum læk eða láglendi ertu á sérstaklega hættulegum stað. Að vera einn þýðir að þú verður að bregðast hratt við og taka skynsamlegar ákvarðanir án aðstoðar.



Mynd 6. Flóttaleið úr flóði (sköpuð með gervigreind af E. Šiljina í gegnum

Brot á stíflu

Hvað á að gera ef þú ert einn í skóginum og grunar eða upplifir flóð vegna brests á stíflu?

- **Forðastu brýr eða óstöðugar hlíðar!**
Þær geta hrunið undan þrýstingi eða vegna vatnsmettaðrar jarðvegs.
- **Hlustaðu eftir óvenjulegum hljóðum!**
Skyndilegur gnýr getur verið merki um vatnslosun—færðu þig strax upp hlíðina.
- **Notaðu náttúrulegt landslag sem varnarlag!**
Stórir steinar, tré eða þétt rôtarkerfi geta stundum dregið úr áhrifum flóðisins eða veitt skammtímavernd ef flóttu er ekki unnt.
- **Klifraðu strax upp á hærra land!**
Flóð vegna brots á stíflu hreyfast hratt og ófyrirsjáanlega. Því hærra sem þú ert, því öruggari ert þú. Forðastu dali og árfarveg.
- **Ekki fylgja ánni né reyna að hlaupa frá vatninu!** Vatn flæðir hraðar en þú getur gengið. Færðu þig **beint** frá vatnssuppsprettunni, ekki niður með ánni.
- **Festu bakpokann þinn og ferðastu létt!**
Skildu eftir óþarfa munni. Taktu aðeins með þér vatn, leiðsögutæki og hluti sem veita hlýju til að geta hreyft þig.

Fargaðir geislavirkir hlutir

- Á sumum svæðum í Evrópu, sérstaklega nálægt fyrrum iðnaðarsvæðum, yfirgefnum herstöðvum eða gömlum heilbrigðisstofnunum, gætu **geislavirkum efnum** hafa verið **ólöglega fargað** fyrir áratugum. Þau gætu enn verið í skógum í dag, falin undir laufum eða rusli.
- **Hvaða merki gætu hjálpað þér að taka eftir hættunni?**
 - Svæði þar sem **plöntur visna óeðlilega**, grasið er brunnið eða skordýr vantar
 - **Dauð dýr eða fuglar** nálægt málmúrgangi
 - Að finna skyndilega fyrir **svima, ógleði** eða **málmbragði** án augljósrar ástæðu
 - **Drunur eða óvenjulegur hiti** sem kemur frá málmhlutum



Mynd 7. Geislun í skógi (unnið með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Fargaðir geislavirkir hlutir

Hvað á að gera ef þú finnur grunsamlegt fyrirbæri (mögulega geislavirkt) einn í skóginum?

- **Snertu ekki hlutinn né opnaðu hann!**
Það getur verið hættulegt þótt hann líti saklaust út. Geislavirk efni hafa enga lykt né lit — en geta valdið alvarlegum skaða.
- **Færðu þig hægt og rólega í burtu!**
Búðu til fjarlægð — geislunarhættan minnkar eftir því sem þú fjarlægist. Að minnsta kosti 30–50 metrar eru öruggari. Forðastu að hlaupa til að koma í veg fyrir fall eða skelfingu.
- **Ekki anda inn ryki eða reyk nálægt hlutnum!**
Ef hluturinn lekur, forðastu svæðið. Ekki dvelja nálægt eða sitja við hann. Geislavirk efni geta borist um loft eða jarðveg.
- **Merktu staðsetninguna ef mögulegt er!**
Notaðu náttúruleg kennileiti (steina, greinar, áberandi merki) — svo yfirvöld geti fundið staðinn síðar.
- **Ekki tjalda, borða eða drekka í nágrenninu!**
Geislavirk efna geta mengað mat, vatn eða föt. Veldu nýja leið eða öruggan stað langt frá hlutnum.
- **Tilkynntu staðsetninguna þegar þú færð farsímasamband!**
112 er neyðarnúmer ESB.

Af hverju skiptir þetta máli?

Jafnvel smávægileg geislavirk efni (t.d. týndur búnaður, gamlir hernaðar- eða iðnaðarílát) geta valdið bruna, veikindum eða langvarandi heilsutjóni. Hraðari viðbrögð, fjarlægð og kæruleysi geta bjargað lífi þínu.

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Efnaleki

Þú ert staðsett/ur í gönguferð nálægt skógarvegi þegar þú sérð vörubíl liggja á hliðinni skammt undan. Enginn ökumaður er í nánd. Undarleg þoka með skrýttinni lykt hangir í loftinu og vökvi lekur úr bílnum. Sumar plöntur í nágrenninu virðast vera visnaðar og dauður íkorni liggur nálægt svæðinu.

**Hvernig myndir þú bregðast við í þessari aðstöðu?
Hvaða skref myndir þú taka — og af hverju?**



Mynd 8. Vörubíll og þoka (framleitt með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Staldraðu við og íhugaðu

Eiturefni geta valdið eitrun við snertingu við húð eða innöndun. Að bregðast hratt við, halda fjarlægð og tilkynna sérfræðingum er öruggasta og eina ábyrga lausnin þegar maður er einn í skógi.

Af hverju geta sumar ákvarðanir verið óöruggar eða óvirkar?

- Að nálgast ökutækið eða snerta vökvann getur leitt til eitrunar, efnabruna eða öndunarerfiðleika.
- Að dvelja í nágreininu eykur útsetningu fyrir eitraðri gufu, sem getur verið ósýnileg en banvæn.
- Að reyna að hjálpa sjálfum sér án viðeigandi verndarbúnaðar setur líf þitt í alvarlega hættu.

Hvaða aðgerð endurspeglar bestu vinnubrögð?

- Færðu þig að minnsta kosti 100–200 metra í burtu, upp hæð og með vindi.
- Hyldu munn og nef.
- Hringdu í neyðarlínu og gefðu nákvæma staðsetningu og lýsingu á atburðum.
- Ekki snúa aftur fyrr en yfirvöld staðfesta að það sé öruggt.

Hvað segja áreiðanlegar heimildir?

- Efnaöryggis- og borgaravarnastofnanir ESB mæla með að halda sig í burtu, færa sig upp með vindáttinni og hringja í 112.
- Sjónræn merki eins og þoka, dauð dýr eða visnaðar plöntur benda til eiturefnaútsetningar.
- Aðeins þjálfað starfsfólk með hlífðarbúnaði ætti að meðhöndla slík atvik.

Líffræðilegar og heilsutengdar hættur og færni til sjálfsbjargar í skóglendi eða í óbyggðum

Þegar þú ert einn í skóginum geta líffræðilegir og heilsutengdir áhættuþættir fljótt orðið alvarlegir. Án aðgangs að læknaðstoð geta jafnvel smávægileg vandamál orðið að alvarlegum neyðartilvikum — og til að lifa af getur reynst ráð að koma í veg fyrir þau eða bregðast við þeim.

- Til dæmis getur **menguð fæða** — hvort sem um er að ræða úreltar birgðir eða eitraðar villiplöntur og sveppi — valdið uppköstum, hita eða ruglingi. Ef þú ert einn getur þetta leitt til vökvataps eða ringulreiðar, sem gerir það erfiðara að bregðast örugglega við eða ná til hjálpar.
- **Óöruggt vatn** úr ám, tjörnum eða pollum getur litið út fyrir að vera hreint en getur borið með sér sníkjudýr, bakteríur eða dýraúrgang. Að drekka ómeðhöndlað vatn getur valdið niðurgangi og miklum veikindum, sem eykur hættuna enn frekar í sjálfsbjargarbaráttu.



VEJ-READY

Jafnvel smávægileg sár eða skordýrabít geta orðið hættuleg ef þau eru ekki meðhöndluð rétt. Óhreini og bakteríur geta valdið sársaukafullum sýkingum, bolgu



co-funded by
the European Union

Óöruggt vatn

Aldrei treysta vatni bara af því að það lítur út fyrir að vera hreint!

Að vita hvernig á að meðhöndla eða forðast óöruggt vatn getur bjargað lífi þínu.

Þegar þú ert einn í óbyggðum er vatn ómissandi—en ekki allt vatn er öruggt til neyslu. Jafnvel tært og kalt lækjarvatn getur borið með sér óséðar hættur.

- **Bakteríur og sníkjudýr** eins og Giardia eða E. coli geta verið til staðar vegna dýraúrgangs eða rotnandi efnis í nágrenninu. Að drekka ómeðhöndlað vatn getur fljótt leitt til niðurgangs, uppkasta og alvarlegs vökvataps.
- **Efnamengun** frá nálægum vegum, akurlöndum eða gömlum urðunarstöðum getur mengað vatn með skaðlegum efnum. Þessi eiturefni eru án lyktar og bragðs—en geta skemmt líffærin þín og náð til líkamans þíns hratt.
- **Eftir storm eða flóð** geta vatnsuppsprettur blandast frárennsli, jarðvegi eða dauðum dýrum. Þetta eykur sýkingarhættu jafnvel þótt vatnið virðist hreint.



Mynd 9. mengaður lækur
(framleitt með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Öruggt vatn

- **Leitaðu fyrst að hreinu, flæðandi vatni – flæðandi vatn er ólíklegra til að innihalda bakteríur, sníkjudýr eða eiturefni**
Lækir, uppsprettur eða vatn sem lekur úr klettum er öruggast. Forðastu kyrrstæðar tjarnir, polla eða vatn nálægt vegum, dýrum eða úrgangi.
- **Grafðu uppsprettubrunn í rökum jarðvegi – öruggara en yfirborðsvatn – síað af jarðvegi**
Í þurrum lækjarsottum eða nálægt þéttum grænum plöntum, grafið 30–50 cm niður. Bíddu þar til vatn síast inn, síið með klæði ef mögulegt er.
- **Boraðu í birki- eða hlynistré snemma vors – trjársaft er hreint, rakagefandi og næringarríkt**
Brjóttu grein eða skerðu skurð í berkið — safinn mun leka. Drekkstu beint úr eða safnaðu í ílát.
- **Safnaðu regnvatni hvenær sem mögulegt er – yfirleitt er öruggt að drekka regnvatn án þess að sjóða það**
Notaðu jakka, lauf, plasttjald eða jafnvel flatan börk til að safna og leiða vatnið. Láttu það renna í nokkrar sekúndur áður en þú safnar því (til að hreinsa yfirborðið).

- **Á veturna: bræðið snjóinn áður en þið drekkið – kólnun og vökvaskortur eru hættulegir**
Setjið snjó í flösku eða poka og haltu undir jakkanum þínum svo að hann bráðni hægt. Aldrei borða mikið magn af snjó beint — það lækkar líkamshita hratt.
- **Drekkstu hægt og smátt í senn, ekki allt í einu – að drekka of hratt getur leitt til uppkasts og vökvataps.**
Drekkstu á 10–15 mínútna fresti ef þú ert alvarlega þurrkaður út.
- **Notaðu þéttingu og sólargufara ef þú strandar– þetta getur verið gagnlegt á þurrum svæðum eða til lengri tíma ef þú þarft að lifa af.** Grafðu holu, bættu við ferskum laufum, hyldu þau með plastfilmu og settu stein í miðjuna.

Menguð matvæli

- Í lífsbaráttu í skóglendi gætir þú haft **takmarkaðar matarbirgðir** — eða þurft að treysta á það sem þú finnur í kringum þig. En úldinn, rotinn eða mengaður matur getur orðið að ógn. Án réttrar geymslu getur matur fljótt þróað **hættulegar bakteríur eins og *E. coli* eða *salmonella***. Villiber, sveppir eða rætur kunna að líta út fyrir að vera ætar — en geta verið eitraðar eða jafnvel banvænar. Jafnvel lítið magn af skemmdum eða eitruðum matvælum getur **valdið alvarlegum einkennum** eins og ógleði, uppköstum, svima eða ringulreið — sem geta verið lífshættuleg ef þú ert einn og langt frá hjálpi.
- Skordýr, mikill raki og hlýtt loftslag í skógi **flýta fyrir skemmdum á mat**. Einkenni eru ekki alltaf augljós. Ef þú borðar hættulegan mat þegar þú ert einangraður gætir þú orðið of veikur eða veikst of mikið til að hreyfa þig, kalla á hjálpi eða verja þig, sem gerir mengaðan mat að einni af vanmetnustu hættunum í sjálfsbjörgun.



Mynd 10. Hrollvekjandi skógarbraut (gervigreindarsköpuð af E. Šiljina í gegnum Sora)

Menguð matvæli

Að borða í náttúrunni getur verið áhættusamt — sumar plöntur, ber eða annar matur kunna að líta út fyrir að vera ætur en valda alvarlegri eitrun, sérstaklega þegar maður er einn og langt frá hjálp.

Hvernig á að forðast eitrun

- **Aldrei borða neitt sem þú getur ekki greint!** Jafnvel ber eða sveppir sem líta út fyrir að vera venjulegir geta verið banvænir. Margar eitraðar plöntur líkjast þeim sem hægt er að borða. Ef fuglar eða skordýr forðast plöntuna – ættir þú líka að gera það! Dýr forðast oft eitraðan mat.
- **Forðastu plöntur með skærum litum, mjólkurlituðum safa eða sterkri lykt!** Þetta eru oft viðvörðunareinkenni eiturefna í náttúrunni.
- **Ekki borða myglaða eða matvöru fyllta af skordýrum, jafnvel þó hún hafi áður verið örugg!** Við hlý skógarskilyrði fjölga bakteríur eins og *E. coli* eða *Salmonella* sér hratt og geta valdið alvarlegum einkennum.
- **Sjóðið, þurrkið eða eldið villt fæði ef mögulegt er!** Hiti drepur marga sníkla og bakteríur. Jafnvel sumar eitraðar plöntur verða öruggari þegar þær eru soðnar.

Hvað á að gera ef þú færð eitrun og ert einn?

- **Hættu að borða og spýttu út afgangunum strax**
- **Skolaði munninn með hreinu vatni** (ekki kyngja)
- **Ekki framkalla uppköst** nema þú sért þjálfður í því — það getur valdið meiri skaða
- **Leggðu þig niður á öruggan stað** til að forðast meiðsli ef þú dettur
- **Drekkstu smávegis af hreinu vatni** til að vökva þig og skola eiturefnin hægt út úr líkamanum
- **Sparaðu orku og haltu á þér hlýju** — líkaminn þinn þarf styrk til að berjast gegn eiturefnum
- **Merktu matinn sem þú borðaðir** og svæðið — ef björgun berst eða einkenni koma aftur síðar

Skordýrabit og smásár

- Þegar þú ert einn í skóginum getur jafnvel örlítið sár eða bit fljótt orðið alvarlegt. Án viðeigandi umönnunar getur rispa frá grein eða bit orðið bólgið, sýkst og valdið því að erfitt er að hugsa og ganga. Þú ert án aðstoðar — svo hvert sár skiptir máli.
- Skógar eru fullir af bítandi skordýrum eins og flóm og mýflugum, og jafnvel snerting við grófa berki eða steina getur rispað húðina. Ef þú klórar bitið eða skilur sár eftir óhreint geta bakteríur komist í snertingu við það og valdið hita eða bólgu. Í sjálfsbjörg skiptir heilsan öllu máli — smásár geta verið ástæðan fyrir því að þú nærð ekki að koma þér til bjargar.
- Án sýklalyfja eða sárabinda er eina vörnin þín hröð og skynsamleg viðbrögð. Því fyrr sem þú hreinsar og verndar sárið, því meiri eru líkurnar á því að þú getir hreyft þig, hugsað skýrt og lifað nógu lengi til að fá aðstoð.



Mynd 11. Skógarþol (skapað með gervigreind af E. Šilina í gegnum Sora)

Skordýrabit og smásár

Án viðeigandi umönnunar geta sýkingar eða bólgur hindrað þig í að ganga, hugsa skýrt eða komast í skjól, sem gerir forvarnir og meðferðir algerlega nauðsynlegar.

Hreinsaðu sár strax – sýking berst hratt með rakanum sem er í skóginum

- Skolið með tæru lækjarvatni eða uppsöfnuðu regnvatni — forðist mýrar- eða kyrrstætt vatn
- Birkisafi eða muldar furunálar (með væg sótthreinsandi áhrif) má nota ef þú hefur ekki aðgang að hreinu vatni
- Notaðu mjúkan mosa eða hreint klæði til að þurrka varlega óhreinindi af sárinu
- Forðastu að nota óhreinar hendur — þvoðu þær fyrst ef mögulegt er

Þétu og verndaðu sárið – hindraðu bakteríur og skordýr frá því að komast í snertingu við það

- Hyldu sárið með hreinum mosa, innri berki trjáa eða þurrum laufum, vafið í plöntufíber eða reipi úr hreinum fötum
- Forðastu plast (ef það finnst) nema það sé hreint — það fangar raka og hita



Breytið um umbúðirnar ef þær verða blautar, óhreinar eða byrja að lykta

Við skordýrabit – dragðu úr bólgu og reyndu að koma í veg fyrir kláða

- Setjið kaldan árstein, leirlag eða hreint laufblað á bitinn
- Ef bólgan er mikil, hvíldu svæðið og kældu það — ekki ganga ef fóturinn er bólginn
- Forðastu að klóra þér — það getur opnað húðina og valdið sýkingu

Líkamskoðun – sérstaklega fætur, ökkjar, hendur og handarkrikar

- Leitaðu að: rauðum röndum, hita eða sársauka — einkenni sýkingar
- Mítlar: notaðu finger eða hreinsaðan hníf til að toga hægt án þess að snúa
- Sótthreinsaðu með furusafa, ösku eða áfengi (ef það finnst í búnaði eða yfirgefnu tjaldi)



Co-funded by
the European Union

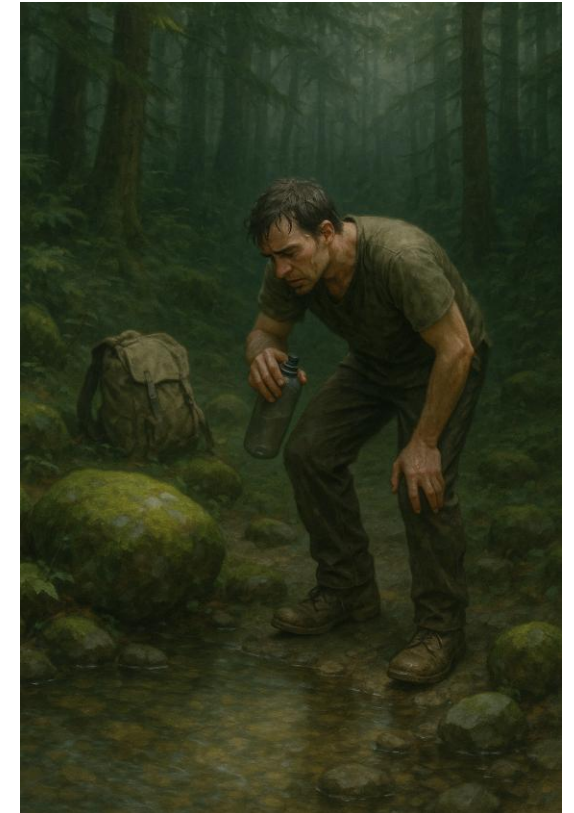
Staldraðu við og veltu fyrir þér

Ekki allt sem er tært er hreint

Þú hefur gengið einn í skóginum í margar klukkustundir. Þú ert þyrst/ur, og ert byrjuð/byrjaður að svima og að missa orku. Þú rekst á tæran læk. Hann lítur út fyrir að vera hreinn, ferskur og kaldur. Þú veist að hjálp er nokkrum klukkustundum í burtu — og þú hefur ekki drukkið neitt allan daginn. Þú ert ekki með neinar hreinsitöflur né síur með þér.

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?

- **Drekka vatnið strax?** – Þú þarft vökva meira en nokkuð annað.
- **Reyna að sía vatnið í gegnum klút eða mosa og láta það standa áður en það er drukkið?**
- **Leita að öðrum náttúrulegum vísbendingum um öruggar vatnsuppsprettur (t.d. plöntur eða trjárassi).**
- **Halda áfram að ganga í þeirri von að finna flöskuvatn eða öruggari uppsprettu?**



Mynd 12. Skógarþögn (sköpuð með gervigreind af E. Šiljina í gegnum Sora)

Staldráðu við og veltu fyrir þér

Hver er öruggasta aðgerðin þegar vatn lítur út fyrir að vera hreint en gæti verið óöruggt?

- Það getur verið hættulegt **að drekka vatnið strax**. Jafnvel kristaltært vatn getur innihaldið bakteríur, sníkjudýr eða efnaúrgangsefni sem geta valdið niðurgangi, uppköstum eða vökvatapi — sem getur verið banvænt ef þú ert einn. Nema líf þitt sé í beinni hættu, forðastu að drekka óhreinsað vatn.
- **Að sía vatnið í gegnum klút eða mosa** er betra en ekkert — það fjarlægir sjáanlegt rusl en **drepur ekki örverur**. Ef ekki er hægt að sjóða vatnið eða hreinsa það, getur það hjálpað að láta það standa kyrrt svo sumar agnir setjast, en sjúkdómsvaldar verða áfram til staðar. Ef nauðsyn krefur, drekktu **litla sopa og fylgstu náið með líkama þínum** fyrir einkennum.
- **Eðlileg merki um öruggara vatn** (svo sem daggarvatn, regnvatnsöflun, plöntustönglar eða trjárassi) geta hjálpað — þau geta boðið upp á hreinni drykkjaruppsprettur án mikillar áhættu á sjúkdómsvaldandi örverum.
- **Að halda áfram að ganga í margar klukkustundir í leit að betra vatni** getur leitt til **alvarlegs vökvataps**, svima eða meðvitundarleysis. Ef þú ert þegar orðinn þreytt/ur er öruggara að dvelja á sama stað og nota einfaldar síunaraðferðir eða að safna döggi í stað þess að ofgera þér.

Bestu aðgerðir:

Ef þú getur ekki soðið eða hreinsað vatnið, **reyndu að sía það í gegnum klút, láttu það standa og drekktu það varlega í litlum skömmtum** á meðan þú leitar að **náttúrulegum vatnsuppsprettum sem eru ekki hættulegar** (t.d. rigningu, döggi eða trjárótum). Vökvainntaka er mikilvæg — en **lágmarkið áhættu, ekki bara þorsta**.

Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

Björgunarhetjur Lettlands: Helper Latvia



Mynd 13. Hundateymi frá Helper Latvia (Skjámynd af TV3.lv)

Í **nóvember 2023** hlaut Laila og Guntis Skrodelis—stofnendur sjálfboðaliðasamtakanna **Helper** Latvia—lettnesku verðlaunin "**Latvijas Lepnums**" ("Stolt Lettlands") fyrir störf sín við að finna týnda einstaklinga í skógi vöxnum og dreifbýlissvæðum með því að nota þjálfaða hunda. Frá 2020 hefur teymið tekið þátt í **40 leitaraðgerðum** og fundið yfir **20 týnda einstaklinga**.

Tengill á söguna þeirra: <https://tv3.lv/latvijas-lepnums/latvijas-lepnums-laila-un-guntis-skrodeli-brivpratigie-pazudusu-cilveku-meklesana-ar-suniem/>

Um alla Evrópu eru til svipuð **sjálfboðaliðasamtök björgunarsveita** í nánast öllum löndum. Þú þarft ekki að vera fagmaður til að ganga til liðs við þau. Þú getur tekið þátt með skyndihjálparþjálfun, námskeiðum um sjálfsbjargarviðleitni eða námskeiðum fyrir hundaleiðbeinendur — og lært færni sem gæti einn daginn **bjargað lífi einhvers... eða þínu**

Til frekari skoðunar

1. Meðferðarreglur og reynsla af stjórnun landslags, skóga og skógarlendis til öryggis og seiglu í Evrópu

Skýrslan inniheldur yfirlit yfir núverandi landbundna forvörn gegn skógareldum og góða starfshætti, og sýnir fram á góða starfshætti sem geta bjargað mannlífum.

2. Lifunarfærni hvar sem er – YouTube-rás

Sýnir lífsleikni og færni, svo sem að finna fæðu til lífsviðurværis og björgunarþekkingu í skógi.

3. EFFIS - Evrópska upplýsingakerfið um skógarelda

Árlegar skýrslur um skógarelda í Evrópu, skýrslur um rannsóknir á skógareldum, rauntímalegar og sögulegar upplýsingar um skógarelda og skógareldastefnur í Evrópu, Mið-Austurlöndum og Norður-Afríku.

4. Röð um efnaóhöpp

Röðin um efnaóhöpp fjallar um efni eins og öryggisframmistöðuvísa, slysaforvarnir, viðbúnað við óhöpp og viðbrögð við óhöppum.

Heimildir sem notaðar voru við gerð þessarar lotu

- Varnarmál borgaranna. (d.d.). Rauði krossinn – skrifstofa ESB. <https://redcross.eu/themes/civil-protection>
- EFFIS - um. (á.d.). <https://forest-fire.emergency.copernicus.eu/about-effis>
- EFFIS - Rannsóknir með áherslu á skóga. (d.d.). <https://forest-fire.emergency.copernicus.eu/reports-and-publications/forest-focus-studies>
- Stefna ESB um viðbúnaðarsamband til að koma í veg fyrir og bregðast við nýjum ógnum og kreppum. (2025, 26. mars). Evrópsk borgaravörn og mannúðaraðgerðir. 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
- FOREST EUROPE. (2024, 2. september). Ástand skóga Evrópu - FOREST EUROPE. FOREST EUROPE - Ráðherrafundur um vernd skóga í Evrópu. <https://foresteurope.org/state-of-europes-forests/>
- Skógar, skógrækt og skógarhögg. (á.d.). https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Forests,_forestry_and_logging#SE_MAIN_TT
- Freeman, M. (18. apríl 2019). Að finna vatn í óbyggðum. Scouting Magazine. https://scoutingmagazine.org/2019/04/finding-water-in-the-wilderness/?utm_
- Leiðbeiningar OECD um fyrirbyggingu, viðbúnað og viðbrögð við efnaóhöppum – þriðja útgáfa. (d.d.). https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guiding-principles-for-chemical-accident-prevention-preparedness-and-response-third-edition_162756bf-en.html
- Onetigris, I. (5. janúar 2019). Hvernig á að lifa af skógareld. OneTigris Camping. <https://camping.onetigris.com/blogs/news/how-to-survive-a-forest-fire>
- Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins. (2021). Landsbundin forvörn skógarelda: meginreglur og reynsla af stjórnun landslags, skóga og skógarlanda til öryggis og seiglu í Evrópu. Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4e6cc1f1-8b8a-11eb-b85c-01aa75ed71a1>
- Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins. (2021b). Landbundin fyrirbygging skógarelda: meginreglur og reynsla af stjórnun landslags, skóga og skógarlendis til öryggis og seiglu í Evrópu. Útgáfustofa ESB. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4e6cc1f1-8b8a-11eb-b85c-01aa75ed71a1>

Heimildir sem notaðar voru við gerð þessarar lotu

- Útgáfuskrifstofa Evrópusambandsins. (2024). *Árangursögur: forvarnar- og viðbúnaðaverkefni studd af borgaralega verndarvettvangi sambandsins: kynntu þér nýleg verkefni og hvernig þau hafa gagnast UCPM, þar á meðal nýstárleg verkfæri og lausnir í áhættustýringu hamfara*. Útgáfuskrifstofa ESB. https://op.europa.eu/lv/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. júní 2025). Sjóðir til að takast á við skógarelda í Evrópu illa miðuð, segir eftirlitsstofnun ESB. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/environment/2025/jun/11/europe-funds-climate-crisis-forest-fires-watchdog>
- *Survival skills Anywhere*. (á.d.). YouTube. <https://www.youtube.com/@survivalskillsanywhere>
- Tv3.Lv, & Goba, A. (2023, 26. nóvember). "Latvijas Lepnums" Laila og Guntis Skrodeli: sjálfbóðaliðar í leit að týndu fólki með hundum. *tv3.lv*. <https://tv3.lv/latvijas-lepnums/latvijas-lepnums-laila-un-guntis-skrodeli-brivpratigie-pazudusu-cilveku-meklesana-ar-suniem/>
- *Skógareldar: Árið 2023 meðal verstu í ESB á þessari öld*. (10. apríl 2024). Sameiginlega rannsóknarmiðstöðin: Vísindamiðstöð ESB. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/wildfires-2023-among-worst-eu-century-2024-04-10_en

Myndir

- Šilina, E. (2025). *Dularfullur skógarpröstur* [AI-birt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1whctx7fdb8redknz4xq5qp
- Šilina, E. (2025). *Tóm vatnsflaska á skógarstíg* [AI-framleitt mynd]. Sora (OpenAI). https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1te2t91f8freg8b6wdanw22
- Šilina, E. (2025). *Flóðsflóttu í skógi* [AI-birt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1tjbkytfxrvsryzxi9mnfq
- Šilina, E. (2025). *Skógar einsemd og þorsti* [AI-framleitt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wv74dvexzt2t65tbdepv67
- Šilina, E. (2025). *Áhyggjur af skógarvistinni* [AI-framleitt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wmcpaqefq8ftm0cqsylvfwf
- Šilina, E. (2025). *Barátta um að lifa af í skógi* [AI-framleitt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wvnn7pf4n8qv7v158aa642
- Šilina, E. (2025). *Veltur vörubíll og þoka* [AI-framleitt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wfggrjrfrea1ddczgc2ap23
- Šilina, E. (2025). *Persóna hikandi við læk* [AI-framleitt mynd]. Sora (OpenAI). https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1tgq0w2e7qsqe79e7hneycx
- Šilina, E. (2025). *Rauðleitur skógur* [AI-birt mynd]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01jt1ra3vcfd39hvfrx9abct42

SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Skemmtu þér með VET-READY námsefninu
Eining 3: Viðbúnaður vegna neyðarástands í
skóglendi og óbyggðum
Þjálfunarlota 18: Færni til sjálfsbjargar þegar
einstaklingur er einn í neyðarástandi í skóglendi!

Fylgdu okkur



<https://vetready.eu/>