



3.NODAĻA: MEŽA KATASTROFU IZPRATNE UN IZDZĪVOŠANA SAVVAĻĀ

MĀCĪBU MODULIS 18: Individuālās izdzīvošanas prasmes meža katastrofas situācijā

Autors: EVA-93/ VETREADY projekta partnerība

Projekta numurs: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Finansēts ar Eiropas Savienības atbalstu. Izteiktie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) atbildība un neatspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirējinstanse nav atbildīga par šeit sniegto informāciju.



Mācību moduļa mērķis

Vispārīgais mērķis: Nodrošināt izglītojamos ar būtiskām izdzīvošanas zināšanām un praktiskām prasmēm, kas nepieciešamas, lai patstāvīgi reaģētu, pielāgotos un izdzīvotu meža katastrofu situācijās, īpašu uzmanību pievēršot situācijas izpratnei, risku vadībai un pašpalāvēbai savvaļas apstākļos.

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

Mērķa grupas:

profesionālās izglītības programmu izglītojamie

profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie

diasporas izglītojamie

profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

Mācību sasniegumu atzīšana

Izglītojamiem:

Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi

Mācībspēkiem:

Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Sasniedzamā ESCO transversālā prasme T kategorijā: T3.1 – Efektīva darba organizēšana:

Spēja rīkoties patstāvīgi, pārvaldīt laiku un resursus neparedzamos meža katastrofu scenārijos, tikt galā ar nenoteiktību un pieņemt lēmumus stresa apstākļos, lai nodrošinātu personīgo drošību un izdzīvošanu.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt galvenās prioritātes, izdzīvojot vienatnē meža katastrofas situācijā.
2. Izprast praktiskas metodes kritiski svarīgu izdzīvošanas uzdevumu veikšanai meža apstākļos.
3. Apzināties gan mentālos, gan fiziskos izaicinājumus, ar kuriem jāsamierojas individuālas izdzīvošanas situācijās.

Prasmes

1. Identificēt un piedāvāt efektīvas individuālas izdzīvošanas stratēģijas, lai nodrošinātu būtiskās vajadzības meža katastrofas situācijā.
2. Demonstrēt spēju rīkoties patstāvīgi un pieņemt kritiskus lēmumus bez ārējas palīdzības neparedzamās savvaļas situācijās.
3. Pielāgot pašvadības paņēmienus, lai pārvarētu izolāciju, vides radītos stresorus un resursu trūkumu, vienlaikus saglabājot drošību un koncentrēšanos.

Šīs prasmes tieši atbilst **transversālajai ESCO prasmju kategorijai T3.1 – Efektīva darba organizēšana**, kas ietver spēju:

Rīkoties patstāvīgi

Tikt galā ar nenoteiktību

Pieņemt lēmumus

Ievads: Kas ir individuālās izdzīvošanas prasmes meža katastrofas situācijā?

- Individuālās izdzīvošanas prasmes nozīmē spēju palikt dzīvam, drošam un koncentrētam, kad mežā katastrofas laikā vai pēc tās esi palicis pilnīgi viens.
- Šādas situācijas var rasties negaidīti — pārgājiena laikā, evakuācijas laikā vai glābšanas operācijā — kad cilvēks tiek atšķirts no grupas un viņam jāiztiek bez tūlītējas palīdzības.
- Šis modulis māca, kā saglabāt mieru, pieņemt ātrus lēmumus un apmierināt savas pamatvajadzības — pat tad, ja resursu ir maz vai nav vispār.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

Kontaminācija: Kad ūdenī, pārtikā vai gaisā ir kaitīgas vielas — baktērijas, ķīmiskas vielas vai radiācija. Izdzīvošanas situācijās tas nozīmē, ka pat tik pamata lietas kā dzeršana un ēšana var kļūt bīstamas.

Meža ugunsgrēks vs. Nekontrolēts dabas ugunsgrēks (wildfire): Meža ugunsgrēks galvenokārt izplatās mežainās teritorijās. **Nekontrolēts dabas ugunsgrēks (Wildfire)** ir plašāks jēdziens — jebkurš nekontrolēts ugunsgrēks dabā (mežā, zālajos, kūdrā u.c.). Šādi ugunsgrēki izplatās ļoti ātri, īpaši sausos vai vējainos apstākļos.

Vētra: Vētra ir ekstremāli laikapstākļi — spēcīgs vējš, lietus, pērkona negaiss vai sniegs. Ja vēja ātrums pārsniedz **75 km/h**, to klasificē kā vētru.

- **Tornado** — rotējoša gaisa piltuve, kas var iznīcināt visu savā ceļā.
- **Orkāns** — milzīga okeāna vētra ar vēja ātrumu virs **119 km/h**, parasti izraisa plūdus un plašus postījumus.

Dehidratācija: Stāvoklis, kad ķermenis zaudē pārāk daudz ūdens. Tas notiek karstumā, pēc vemšanas vai ja nav pieejams drošs dzeramais ūdens.

Pazīmes: sausa mute, tumšs urīns, reibonis.

Smaga dehidratācija var būt dzīvībai bīstama.

Hipotermija: Kad ķermeņa temperatūra nokrītas zem **35°C**. Tas var notikt ļoti ātri, ja cilvēks ir slapjš, nosalis vai ilgstoši nekustas. Agrīnas pazīmes: drebuļi, apjukums, neskaidra runa.

Tēmas svarīguma izpratne

- **Meži klāj vairāk nekā 38% no ES sauszemes teritorijas — tas ir apmēram 158 miljoni hektāru meža visā Eiropā.**
Lielākās meža platības ES ir Zviedrijā (28 miljoni ha), Somijā (22 miljoni ha) un Spānijā (19 miljoni ha), pēc 2022. gada aplēsēm.
- Saskaņā ar **Eiropas Revīzijas palātas 2025. gada ziņojumu**, laika posmā no 2021. līdz 2024. gadam **ugunsgrēki vidēji ik gadu izpostīja aptuveni 527 000 ha**, kas vēl vairāk uzsver nepieciešamību pēc uzlabotas gatavības un resursu mobilizācijas.
- Nemot vērā tik plašās mežu teritorijas Eiropā, tas parāda, cik būtiski ir, lai iedzīvotāji — īpaši tie, kas dzīvo, strādā vai pārvietojas lauku un mežainos reģionos — **būtu sagatavoti pašpietiekamai izdzīvošanai**, ja katastrofas laikā viņi nonāk izolācijā.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Katastrofas ne vienmēr notiek pilsētās. Dažkārt tās notiek tālu no ceļiem, cilvēkiem vai mobilā signāla — mežā. Un reizēm tieši tu esi tas, kurš tur atrodas viens.
- Neatkarīgi no tā, vai tu turi pārgājienus, strādā, dzīvo meža tuvumā vai vienkārši baudi dabu, zināšanas par to, kā izdzīvot vienatnē, var burtiski izglābt dzīvību.
- Šis modulis sniedz praktiskas, dzīvību glābjošas prasmes visneparedzamākajām situācijām — tad, kad esi viens un palīdzība nav uzreiz pieejama.
- Izdzīvošana vienatnē nav tikai mežzinību ekspertiem. Tā ir ikvienam, kurš vēlas būt sagatavots, pašpietiekams un izturīgs — pat vissmagākajos brīžos.

Dabas katastrofas individuālās izdzīvošanas prasmju kontekstā meža katastrofas situācijā

- Dabas katastrofas, piemēram, meža ugunsgrēki, plaši savvaļas ugunsgrēki, ekstremāls aukstums un sniegs, vētras, orkāni un tornādo, klimata pārmaiņu dēļ arvien biežāk skar Eiropas mežu reģionus. Šie notikumi var strauji un neprognozējami saasināties — bloķējot takas, pārtraucot sakarus un atdalot cilvēkus no grupas vai glābšanas vienībām.
- Kad cilvēks šādos apstākļos paliek viens, izdzīvošana vairs nav tikai gaidīšana uz palīdzību — tā kļūst par spēju rīkoties patstāvīgi, domāt skaidri un nodrošināt savas pamatvajadzības skarbā, nezināmā vidē.

Ugunsgrēki

- Būt vienatnē mežā ugunsgrēka laikā ir viena no bīstamākajām izdzīvošanas situācijām. Bez atbalsta tavas reakcijas ātrums, psiholoģiskais stāvoklis un pieņemtie lēmumi kļūst par vienīgo aizsardzības līniju.
- **Nav neviena, kas brīdinātu vai vadītu**
Ja dūmi tuvojas no aizmugures vai laikapstākļi strauji mainās, nav neviena, kas pamanītu briesmas, kuras pats neredzi. Daudzviet mežos nav mobilā signāla — ja kaut kas notiek, palīdzība var neatbraukt laikus, vai neatbraukt vispār.
- **Nav kopīgas lēmumu pieņemšanas**
Jāizlemj pašam — uz kuru pusi doties, ko ņemt līdzi, kā rīkoties — ātri, pat bez sekundes pārdomām.
- **Nav, kas palīdz traumas gadījumā**
Sastiepta potīte, dūmu ieelpošana vai nepareizs pagrieziens var kļūt dzīvībai bīstams, ja esi viens.
- **Panika kļūst par galveno ienaidnieku**
Vienatnē jāspēj saglabāt skaidru domāšanu, kontrolēt impulsus un pārvaldīt bailes — īpaši, ja ugunsgrēks ir redzams vai dzirdams.



1. attēls. Meža ugunsgrēka ugunsgrēks
(mākslīgā intelekta ģenerēts E. Šilina caur Sora)

Ugunsgrēki

Izolētā izdzīvošanas situācijā labākās izredzes nav spēks — tās ir mierīga, pārdomāta rīcība.

Pat esot vienatnē, tu vari izdzīvot — ja rīkojies ātri un gudri.

- NEskrien akli. Meža ugunsgrēki pārvietojas ātrāk par tevi. Nekad nemēģini aizskriet liesmām priekšā. Uguns izplatās ātrāk augšup kalnā un vēja virzienā — pārvietojies lejup pa nogāzi un pret vēju.
- Izvairies no bīstamām zonām. NEkadā gadījumā neej cauri kanjoniem, gravām vai šaurām pārejām — tās savāc karstumu un dūmus. Paliiec prom no vietām ar sausu zemsedzi vai blīvu veģetāciju.
- Meklē dabisku aizsardzību. Dodies uz atklātu teritoriju, ceļiem, strautiem vai jau izdegušām vietām.

Ja nav iespējams aizbēgt:

- Guli uz vēdera, ar kājām pret uguni.
- Piesedz muti ar drānu (ja iespējams — samitrini).
- Izroc seklu iedobi, no kuras elpot.
- Turies pēc iespējas tuvāk zemei — dūmi ceļas augšup.

Kad uguns ir pārgājusi:

- Kusties tikai tad, ja esi pilnīgi pārliecināts, ka ceļš ir drošs.
- Signalizē par palīdzību ar spoguļi, svilpi vai spilgtu apģērbu.
- Meklē medicīnisku palīdzību — dūmu ieelpošana un šoks var būt nemanāmi, bet ļoti bīstami.

Ekstrēms aukstums un sniegs

Būt vienam mežā sasalstošos apstākļos ievērojami palielina risku fizisko, mentālo un vides faktoru dēļ:

- **Hipotermijas klusais sākums:** ķermeņa temperatūra var kristies bez brīdinājuma — apjukums, lēna elpošana un nejutīgums var parādīties, pirms pats to pamanī.
- **Nav ārējās palīdzības vai novērošanas:** grupā citi pamanītu, ja tu sāktu stipri drebēt vai rīkoties dezorientēti — vienatnē tu esi viens pret laikapstākļiem.
- **Takas pazušana un dezorientācija:** stiprs sniegs vai “whiteout” efekts izdzēš orientierus; bez skaidra ceļa ir viegli sākt iet pa apli.
- **Augstāks traumu risks:** kritiens dziļā sniegā vai uz apledojuša reljefa bez palīdzības un siltuma var kļūt dzīvībai bīstams.
- **Ierobežoti resursi un nav rezerves patvēruma:** vienatnē jāpaļaujas tikai uz to, kas ir līdzī — nav kopīga siltuma, nav glābšanas patvēruma, nav psiholoģiskā atbalsta.



2. attēls. Sniega tuvošanās (mākslīgā intelekta ģenerēšana E. Šiljina caur Sora)

Ekstrēms aukstums un sniegs

Izdzīvošana izolācijā ir atkarīga no patvēruma, siltuma, hidratācijas un spējas signalizēt — un tas viss

- **Iānodrošina tikai tev pašam.**

- **Saglabā ķermeņa siltumu**

Paliec sauss — izvairies no svīšanas, jo tā paātrina siltuma zudumu. Veido apģērba slāņus: mitrumu novadošs pamatkrekls, flīsa vai vilnas slānis siltumam, vēju aizturoša virskārta. Nekad nesēdi un neguli uz sniega — izmanto zarus, lapas vai apģērbu kā apakšējo izolāciju.

- **Uzbūvē izdzīvošanas patvērumu**

Veido sniega tranšeju vai “koka akas” patvērumu: izroc vietu zem sniega, būvē sienas no zariem vai sniega blokiem. Patvērumam jābūt kompakam, lai labāk saglabātu siltumu. Pretvēja aizsargu veido no baļķiem vai akmeņiem, lai mazinātu vēja radīto aukstuma efektu.

- **Iekur un uzturi uguni**

Izmanto sausos materiālus zem blīviem koku vainagiem vai nēsā līdzīgu uguns iededzināšanas komplektu (ūdensdrošs sērskociņš, krams). Izveido atstarojošo sienu, lai novirzītu siltumu uz patvērumu. Sniegu kausē metāla traukā — nekad neēd sniegu tieši (tas pazemina ķermeņa temperatūru).

- **Ūdens un enerģijas pārvaldība**

Uzturi pietiekamu hidratāciju — dehidratācija paātrina aukstuma izraisītos bojājumus. Kausē sniegu pats, negaidot glābšanu. Taupi enerģiju — izvairies no pārlieku intensīvas slodzes, kas izraisa svīšanu.

- **Signalizē par palīdzību**

Atklātās vietās izkārt košas drēbes vai ekipējumu. Izmanto spoguļi, kabatas lukturīti vai svilpi; signalizē ar universālo “trijnieka” modeli: trīs ugunskuri, trīs svilpieni, trīs gaismas signāli.

- **Uzraugi aukstuma izraisītos bojājumus**

Vēro nekontrolējamu drebuļošanu, apjukumu vai klupšanu — tās ir hipotermijas pazīmes. Apstājies un sasildi sevi mierīgi un pakāpeniski. Apsaldējumu gadījumā neberzē skarto vietu — sildi to maigi, izmantojot ķermeņa siltumu vai izolētus traukus.

Vētras, viesuļi, tornādo

- Būt vienam mežā spēcīgu vētru laikā būtiski palielina pakļautību dzīvībai bīstamiem riskiem:
 - **Nav palīdzības tuvumā.** Krītoši koki, lidojoši priekšmeti vai pēkšņi plūdi var savainot vai iesprostot — bez iespējas saņemt palīdzību vai izsaukt glābējus.
 - **Ierobežoti brīdinājumi.** Attālos apvidos bieži nav sakaru. Vētras var strauji pastiprināties — jo īpaši tornādo.
 - **Reljefa radītie apdraudējumi.** Meža takas, kalnu kori vai atklātas klajumas var kļūt par vēja koridoriem, izraisīt nogruvumus vai palielināt zibens trieciena risku.
 - **Fiziskais un mentālais nogurums.** Tev pašam jāspēj saglabāt mieru, izvērtēt riskus un pieņemt ātrus lēmumus — vienatnē un spriedzes apstākļos.
- **Pazīmes, kuras jāzina — reagē savlaicīgi:**
 - Straujš temperatūras kritums, tumši mākoņi, tālu pērkona dārdi — meklē patvērumu nekavējoties.
 - **Tornādo pazīmes:** dārdoņa līdzīga vilciena skaņai, piltuvveida mākonis, pēkšņs klusums pēc spēcīgiem vējiem — dodies uz zemāko iespējamo vietu (grāvi vai ieplaku), aizsargā galvu un paliec tālāk no nestabiliem kokiem.



3. attēls. Vētra tuvojas (mākslīgā intelekta ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Vētras, viesuļi, tornādo

- **Izvairies no korēm un atklātām vietām**

Paaugstinātas reljefa vietas piesaista zibeni; atklātas vietas tevi pakļauj tiešam vējam un lidojošiem priekšmetiem. Meklē zemākas, segtas vietas, prom no atsevišķi stāvošiem gariem kokiem.

- **Neslēpies zem vientuļiem kokiem**

Augsti, izolēti koki ir galvenie zibens triecienu mērķi un var vieglāk nolūzt. Patvērumu meklē blīvu, zemāku koku grupu tuvumā, vēlams aiz stabila vēja aizsega (akmeņiem, izgāztiem stumbriem).

- **Tornādo vai ekstremāla vēja gadījumā pietupies zemākā vietā**

Zemākas vietas samazina vēja iedarbību un lidojošu priekšmetu risku. Ģērbies uz zemes ar seju uz leju, aizsedz galvu un kaklu ar rokām un mugursomu.

- **Nostiprini visu brīvi stāvošo ekipējumu un paliec uz vietas**

Lidojošs ekipējums (plēves, instrumenti) var savainot vai pazust — apdraudot izdzīvošanu vēlāk. Izmanto parakordu vai smagus akmeņus, lai to nostiprinātu.

- **Nēsā ūdensnecaurlaidīgu virsdrēbju kārtu**

Sausums palīdz saglabāt ķermeņa siltumu un ievērojami samazina hipotermijas risku, īpaši tad, ja esi viens un pakļauts laikapstākļiem.

- **Spēcīga pērkona laikā aizsargā dzirdi**

Tuvu esoši pērkona grāvieni var radīt dezorientāciju vai īslaicīgu dzirdes pavājināšanos. Ausu aizbāžņi vai auduma gabals palīdz samazināt troksni, uzturoties patvērumā.

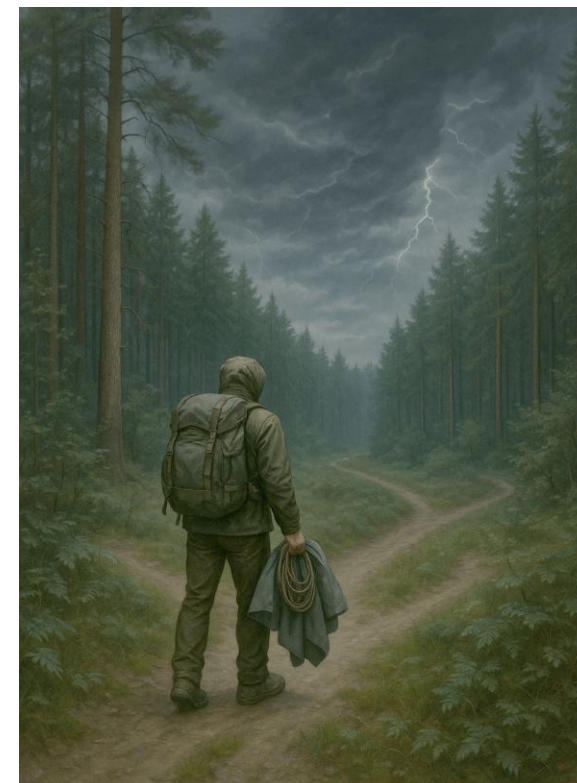
- **Pēc vētras paliec modrs attiecībā uz krītošiem zariem un iespējamām straujiem plūdiem**

Vēja novājināti koki un zari var krist arī pēc tam, kad šķiet, ka vētra ir beigusies. Spēcīgas lietavas augštecē var izraisīt pēkšņus plūdus pat ilgāku laiku pēc nokrišņiem.

Apstājies un padomā

Noķerts viens, kad mežā tuvojas vētra

- Tu pārgājienā dodies viens attālā meža apvidū. Pēkšņi pamani:
 - Strauju temperatūras kritumu
 - Debesis ļoti ātri aptumšojas
 - Tālumā sāk skanēt pērkona grāvieni
- Tev ir 10–15 minūtes, līdz vētra sasniegs tavu atrašanās vietu. Tu atrodi dzīli mežā, nav mobilo sakaru, nav tuvumā patvēruma. Mugursomā ir: brezenta pārsegs, virve, nazis, ūdens, pārtika, lukturītis un sausas drēbes.
- **Ko tu darītu šādā situācijā?**
- - Mēģinātu skriet augstākā vietā, lai noķertu signālu?
 - Paliktu uz takas un ātri dotos tālāk?
 - Pamestu taku, atrastu zemāku vietu tālāk no kokiem un ātri uzbūvētu patvērumu?
- **Pirms reaģē, rūpīgi padomā.**



4. attēls. Vētra un svešinieks
(mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šļina caur Sora)

Apstājies un padomā

Ko nedrīkst darīt:

- **Neskrien augšup kalnā, lai noķertu telefona signālu!**
Tas ir bīstami. Augstākās vietās vējš ir spēcīgāks un zibens risks lielāks. Telefons vētras laikā tāpat nepalīdzēs.
- **Nepaliec uz takas un neturpini iet!**
Tevi var trāpīt krītoši zari, un lietū takas kļūst slidenas. Tu vari nogurst, nosalt vai apmaldīties.

Ko tev vajadzētu darīt:

- Atrodi **mazu, veselīgu koku grupu**, kas aug cieši kopā. Izvairies no gariem vai nokaltušiem kokiem. Izvēlies vietu, kas **nav pašā zemākajā punktā**, bet arī **nav augstu reljefā**.
 - Paliec **prom no atklātām vietām** un **vientuļiem kokiem** (liels zibens risks).
 - Izmanto brezenta pārsegu un virvi, lai ātri izveidotu **mazu patvērumu** blakus lielam kokam vai izgāztam stumbram.
 - Sēdies **uz mugursomas vai sausām drēbēm**, lai saglabātu siltumu un paliktu sauss.
 - **Nekrīti panikā**. Saglabā mieru un gaidi, līdz vētra pāriet.
- Kāpēc tas palīdz?**
- Mazas, cieši augošas koku grupas ir **drošākas pret zibeni** nekā vientuļi, gari koki.
 - Atrašanās **nost no takas** pasargā no krītošiem zariem un straujas ūdens noteces.
 - Patvērums palīdz **saglabāt sausu un siltu**, kas novērš nosalšanu un saslimšanu.

Tehnoloģiskās un industriālās avārijas individuālās izdzīvošanas prasmju kontekstā meža katastrofas situācijā

- Kad atrodi vienu mežu, var šķist, ka esi tālu prom no cilvēku radītiem apdraudējumiem. Taču arī tehnoloģiskās un industriālās avārijas var sasniegt tevi — pat attālā dabā. Šādi notikumi var sākties tālu prom, bet to sekas var pēkšņi parādīties meža vidū.
- Piemēram, ja pie meža ceļa avarē ķīmisko vielu kravas automašīna, var izplūst bīstamas gāzes vai degviela. Tu vari sajūt dīvainu smaku, reiboni vai acu kairinājumu. Neviena nav, kas brīdinātu — lēmums jāpieņem tev pašam.
- Aizsprosta plīsums var izraisīt strauju, bīstamu plūdu vilni, kas izskalo meža teritorijas.
- Mežā var atrasties arī pazaudēti vai izmesti radioaktīvi priekšmeti — tie var izskatīties nekaitīgi, bet ir ļoti bīstami.

Kīmiskās avārijas

- Pat mežā ķīmiskas vielas var kļūt par apdraudējumu. Tuvumā var kursēt kravas automašīnas vai iet cauruļvadi, un avārijas var notikt bez jebkāda brīdinājuma.
- **Kas var notikt?**
 - Kravas automašīna avarē un notek degviela vai ķīmiskas vielas
 - Tuvumā esošs cauruļvads sāk noplūst gāzi
 - Meža ceļu tuvumā nēlikumīgi izgāž bīstamus atkritumus
- **Kāpēc tas ir bīstami?**
 - Dažām ķīmiskām vielām ir spēcīga smaka, citām vispār nav — bet abas var būt toksiskas
 - Ieelpojot tvaikus, var rasties galvassāpes, reibonis vai pat bezsamaņa
 - Saskare ar piesārņotu vidi (pāriešana, pieskaršanās) var radīt apdegumus vai saindēšanos
- **Pazīmes, kuras jāzina:**
 - Neparastas smakas
 - Dīvains dūmaka vai migla
 - Nobeigušies augi vai dzīvnieki
 - Pēkšņi veselības simptomi



5. attēls. Toksiskā meža satikšanās
(mākslīgā intelekta ģenerēts E. Šilina caur Sora)

Kīmiskās avārijas

Ko darīt, ja jums ir aizdomas par ķīmisku negadījumu mežā?

- **Apstājies nekavējoties!**
Neej tuvāk, ja sajūti dīvainu smaku, redzi miglu/dūmakas veidošanos vai jūties slikti. Pietuvošanās var likt ieelpot toksiskas gāzes vai iekāpt bīstamā šķidrumā.
- **Atkāpies un ātri atstāj teritoriju!**
Dodies atpakaļ pa to pašu ceļu, pa kuru atnāci — ķīmiskās vielas var būt izplatījušās tālāk priekšā. Ceļu, pa kuru nāci, tu jau zini kā drošu; neriskē iet nezināmā virzienā.
- **Piesedz degunu un muti!**
Izmanto audumu, šalli vai krekla malu. Tas nodrošina minimālu aizsardzību, ja jāiet garām potenciāli piesārņotai zonai.
- **Nepieskaries nekam!**
Izvairies no nepazīstamiem šķidrumiem, putām vai mucām. Dažas ķīmiskās vielas izraisa ādas apdegumus vai uzsūcas organismā caur pieskārienu.
- **Dodies uz svaigu gaisu!**
Ja iespējams, pārvietojies **augstāk** — daudzi gāzu veidi nosēžas zemākajos apvidos. Svaigs gaiss palīdz vieglāk elpot un samazina simptomus.
- **Piefiksē brīdinājuma pazīmes!**
Neparastas smakas, beigti dzīvnieki, brūnējoši augi — iegaumē šo vietu. Par notikušo ziņo vēlāk, kad būs drošībā. Tas palīdzēs izvairīties no apdraudējuma arī citiem.

Dambja pārrāvums

- Kad notiek dambja pārrāvums, milzīgs ūdens daudzums vienlaikus izplūst un ar milzīgu spēku traucas lejup pa upēm, ielejām un mežiem.
- Ja atrodi vienu mežā, dambja pārrāvums ir ārkārtīgi bīstams. Ūdens pārvietojas ļoti ātri un līdzī nes kokus, akmeņus un sagrautas konstrukcijas. Attālos apvidos tu, iespējams, nesaņemsi nekādu brīdinājumu — var nebūt mobilā signāla, un, kad plūdu vilnis ir tuvu, laika bēgt vairs nav.
- Rēcoša ūdens skaņa var būt vienīgā pazīme, pirms jau ir par vēlu.
- Pat ja atrodi tālu no dambja, plūdu ūdens var sasniegt tavu atrašanās vietu dažu minūšu laikā. Taciņas, tilti un ceļi var pazust zem ūdens. Ja esi ielejā, sausā grāvā vai zemākā vietā, tu atrodi tieši apdraudējumā.
- Atrodies vienatnē, tev jāreaģē ātri un jāpieņem pareizi lēmumi bez jebkādas palīdzības.



6. attēls. Meža plūdu bēgšana
(mākslīgā intelekta ģenerēšana E. Šilina caur Sora)

Dambja pārrāvums

Ko darīt, ja esi viens mežā un tev rodas aizdomas par dambja pārrāvuma izraisītiem plūdiem vai tu tos piedzīvo?

- **Izvairieties no gājēju tiltiem vai nestabilām nogāzēm!**
Tie var sabrukt spiediena ietekmē vai noslīdēt ūdens piesātinātas augsnes dēļ.
- **Klausieties neparastas skaņas!**
Pēkšņs rēcošs troksnis vai plaisāšana var liecināt par strauju ūdens izplūdi — nekavējoties pārvietojieties uz augstāku vietu.
- **Izmantojiet dabisko reljefu kā aizsargbarjeru!**
Lieli akmeņi, koki vai blīvas sakņu sistēmas dažkārt var samazināt ūdens plūsmas triecienu vai nodrošināt īslaicīgu patvērumu, ja bēgšana nav iespējama.

- **Nekavējoties dodieties uz augstāku vietu!**
Dambja pārrāvuma izraisīti plūdi pārvietojas ļoti ātri un neprognozējami. Jo augstāk atrodaties, jo drošāk. Izvairieties no ielejām un strautu gultnēm.
- **Nesekoiet upei un nemēģiniet apsteigt ūdeni!**
Ūdens plūst ātrāk, nekā cilvēks spēj pārvietoties kājām. Virzieties prom no ūdens avota perpendikulāri, nevis lejup pa straumi.
- **Nostipriniet mugursomu un pārvietojieties ar minimālu ekipējumu!**
Atstājiet nebūtiskas lietas. Saglabāji tikai ūdeni, navigācijas līdzekļus un siltuma nodrošināšanai nepieciešamo, lai saglabātu kustīgumu.

Pazuduši vai izmesti radioaktīvi objekti

- Dažās Eiropas daļās, īpaši bijušo rūpniecisko teritoriju, pamestu militāro zonu vai vecu medicīnas iestāžu tuvumā, radioaktīvi materiāli var būt nelikumīgi izmesti vai pazaudēti jau pirms vairākiem gadu desmitiem. Šādi objekti joprojām var atrasties mežos, paslēpti zem lapām vai gružiem.
- **Kādas pazīmes var liecināt par bīstamību?**
 - Teritorija, kur augi neparasti nīkst, zāle ir apdegusi vai trūkst kukaiņu
 - Beigti dzīvnieki vai putni metāla priekšmetu tuvumā
 - Pēkšņa reiboņa sajūta, slikta dūša vai metāliska garša mutē bez acīmredzama iemesla
 - Dūkoņa, zumēšana vai neparasts siltums, kas izdalās no metāla priekšmetiem



7. attēls. Radiācija mežā (mākslīgā intelekta ģenerēts, E. Šilina caur Sora)

Pazuduši vai izmesti radioaktīvi objekti

Ko darīt, ja mežā atklājat aizdomīgu objektu (iespējams, radioaktīvu)?

- **Nepieskarieties objektam un neatveriet to!**
Tas var būt bīstams pat tad, ja izskatās nekaitīgs. Radiācijai nav ne smaržas, ne krāsas, taču tā var nodarīt nopietnu kaitējumu veselībai.
- **Atkāpieties lēnām un mierīgi!**
Palieliniet attālumu — radiācijas risks samazinās, jo tālāk atrodaties. Drošāks attālums ir vismaz 30–50 metri. Izvairieties no skriešanas, lai nepieļautu kritienus vai paniku.
- **Neieelpojiet putekļus vai dūmus objekta tuvumā!**
Ja objekts ir bojāts vai noplūst, izvairieties no zonas pa vēja virzienu. Neuzturieties tuvumā un nesēdieties pie tā. Radioaktīvās daļiņas var izplatīties gaisā vai augsnē.
- **Atzīmējiet atrašanās vietu, ja tas ir iespējams!**
Izmantojiet dabiskus orientierus (akmeņus, zarus, redzamu zīmi), lai atbildīgie dienesti vēlāk varētu objektu atrast.
- **Neuzturieties tuvumā, neēdiet un nedzeriet!**
Radiācija var piesārņot pārtiku, ūdeni vai apģērbu. Izvēlieties citu maršrutu vai drošu vietu tālu no objekta.
- **Ziņojiet par atrašanās vietu, tiklīdz ir pieejami mobilie sakari!**
112 ir vienotais neatliekamās palīdzības tālruna numurs ES.

Kāpēc tas ir svarīgi?

Pat nelieli radioaktīvi priekšmeti (pazaudēta iekārta, veci militāri vai rūpnieciski konteineri) var izraisīt apdegumus, saslimšanas vai ilgtermiņa kaitējumu veselībai. Ātra rīcība, distances ievērošana un miers var pasargāt dzīvību.

Apstājies un padomā

Ķīmisko vielu noplūdes scenārijs

Ejot pārgājienā vienatnē netālu no meža ceļa, jūs pamānāt kravas automašīnu, kas apgāzusies uz sāniem. Vadītājs nav redzams. Gaisā virmo savāda aromāta migla, un no transportlīdzekļa izplūst šķidrums. Daži tuvumā esošie augi izskatās novītuši, un netālu nekustīgi guļ vāvere.

Kā jūs reaģētu šajā
Kādus soļus jūs veiktu un kāpēc?



8. attēls. Apgāzusies kravas automašīna un migla
(mākslīgā intelekta ģenerēts, E. Šļina, caur Sora)

Apstāties un padomā

Toksiskas ķīmikālijas var izraisīt saindēšanos saskarē ar ādu, ieelpojot vai pieskaroties. Ātra rīcība, distances ievērošana un speciālistu brīdināšana ir drošākā un vienīgā atbildīgā izvēle, atrodoties vienatnē mežā.

Kāpēc dažas izvēles var būt nedrošas vai neefektīvas?

- Pietuvošanās transportlīdzeklī vai šķidruma aizskaršana var izraisīt saindēšanos, ķīmiskus apdegumus vai elpošanas traucējumus.
- Uzturēšanās tuvumā palielina toksisku tvaiku iedarbību, kas var nebūt redzami, taču ir dzīvībai bīstami.
- Mēģinājumi palīdzēt bez atbilstoša aizsargaprīkojuma nopietni apdraud jūsu dzīvību.

Kāda rīcība atbilst labākajai praksei?

- Pārvietojieties vismaz 100–200 metru attālumā, virzienā uz augstāku vietu un pret vēju.
- Aizsedziet muti un degunu.
- Sazinieties ar neatliekamās palīdzības dienestiem un sniedziet precīzu atrašanās vietu un notikušā aprakstu.
- Neatgriezieties, kamēr atbildīgie dienesti nav apstiprinājuši, ka teritorija ir droša.

Ko ieteiktu uzticami avoti?

- ES civilās aizsardzības un ķīmiskās drošības iestādes iesaka netuvoties notikuma vietai, pārvietoties pret vēju un nekavējoties zvanīt uz 112.
- Vizuālas pazīmes, piemēram, migla, beigti dzīvnieki vai novītuši augi, liecina par toksisku iedarbību.
- Šādu incidentu risināšana ir pieļaujama tikai apmācītam personālam ar atbilstošu aizsargaprīkojumu.

Bioloģiskās un veselības apdraudējuma izraisītās katastrofas vienviņas izdzīvošanas prasmju kontekstā meža katastrofu scenārijos

Kad atrodaties viens mežā, bioloģiskie un ar veselību saistītie riski var ļoti ātri kļūt kritiski. Bez piekļuves medicīniskajai palīdzībai pat šķietami nelielas problēmas var pāraugt nopietnās ārkārtas situācijās — un izdzīvošana var būt atkarīga no jūsu spējas tās novērst vai uz tām savlaicīgi reaģēt.

- Piemēram, **piesārņota pārtika** — gan sabojāti pārtikas krājumi, gan toksiski savvaļas augi un sēnes — var izraisīt vemšanu, drudzi vai reiboni. Izolētā vidē tas var novest pie dehidratācijas vai apjukuma, apgrūtinot drošu rīcību vai palīdzības sasniegšanu.
- **Piesārņots ūdens** no upēm, dīķiem vai peļķēm var izskatīties tīrs, taču tajā var būt parazīti, baktērijas vai dzīvnieku izcelsmes piesārņojums. Neattīrīta ūdens dzeršana var izraisīt caureju un smagu nespēku, tādējādi vēl vairāk palielinot apdraudējumu izdzīvošanas situācijā.
- Pat **nelielas brūces vai kukaiņu kodumi** var kļūt bīstami, ja tie netiek pienācīgi apstrādāti. Netīrumi un baktērijas var izraisīt sāpīgas infekcijas, pietūkumu vai drudzi, apgrūtinot pārvietošanos vai pasliktinot spēju pieņemt lēmumus attālā apvidū.

Piesārņots ūdens

Nekad neuzticieties ūdenim tikai tāpēc, ka tas izskatās tīrs!

Zinot, kā ārstēt vai izvairīties no nedroša ūdens, tas var glābt jūsu dzīvību.

Kad atrodaties viens savvaļā, ūdens ir dzīvībai svarīgs — taču ne viss ūdens ir drošs dzeršanai.

Pat dzidrs, auksts straute ūdens var slēpt neredzamus apdraudējumus.

- **Baktērijas un parazīti**, piemēram, *Giardia* vai *E. coli*, var nonākt ūdenī no dzīvnieku izkārnījumiem vai tuvumā esošām trūdošām organiskām vielām. Neattīrīta ūdens dzeršana var ātri izraisīt caureju, vemšanu un smagu dehidratāciju.
- **Ķīmiskais piesārņojums** no tuvumā esošiem ceļiem, laukiem vai vecām izgāztuvēm var piesārņot ūdeni ar kaitīgām vielām. Šiem toksīniem nav ne smaržas, ne garšas, taču tie var bojāt iekšējos orgānus un strauji novājināt organismu.
- Pēc **vētrām vai plūdiem** ūdens avoti var būt sajaukti ar notekūdeņiem, augsni vai beigtu dzīvnieku atliekām. Tas būtiski palielina infekcijas risku pat tad, ja ūdens izskatās tīrs.

Esot vienatnē, jums nav pieejama medicīniskā palīdzība.



9. attēls. Vilcināšanās pie piesārņota straute
(mākslīgā intelekta ģenerēts, E. Šijina, caur Sora)

Piesārņots ūdens

- **Meklējiet tīru, tekošu ūdeni kā pirmo izvēli — plūstošs ūdens retāk satur baktērijas, parazītus vai toksiskas vielas.**

Visdrošākie avoti ir strauti, avoti vai ūdens, kas sūcas no akmeņiem. Izvairieties no stāvoša ūdens dīķos, pelķēs, kā arī no ūdens avotiem ceļu, dzīvnieku vai atkritumu tuvumā.

- **Izrociet sūces aku mitrā augsnē — tā parasti ir drošāka nekā virszemes ūdens, jo augsne darbojas kā dabīgs filtrs.**

Sausu strautu gultnēs vai blīvas veģetācijas tuvumā izrociet bedri 30–50 cm dziļumā. Pagaidiet, līdz tajā iesūcas ūdens, un, ja iespējams, izfiltrējiet to caur audumu.

- **Agrā pavasarī var iegūt sulu no bērziem vai kļavām — koku sula ir tīra, mitrinoša un bagāta ar barības vielām.**

Nolauziet zariņu vai iegrieziet seklu iegriezumu mizā — sula sāks pilēt. To var dzert uzreiz vai savākt traukā.

- **Ievāciet lietus ūdeni, kad vien iespējams — lietus parasti ir drošs dzeršanai bez vārīšanas.**

Izmantojiet jaku, lapas, tentu vai pat plakanu mizas gabalu, lai savāktu un novadītu ūdeni. Pirms savākšanas ļaujiet ūdenim dažas sekundes notecēt, lai attīrītu virsmu.

- **Ziemas apstākļos: pirms dzeršanas izkausējiet sniegu — aukstuma šoks un dehidratācija var būt bīstami.**

Ievietojiet sniegu pudelē vai maisā un turiet to zem jakas, lai tas lēnām izkustu. Nekad neēdiet lielu daudzumu sniega tieši — tas strauji pazemina ķermeņa temperatūru.

- **Dzeriet nelielos malkos un pakāpeniski, nevis visu uzreiz — pārāk strauja dzeršana var izraisīt vemšanu un šķidruma zudumu.**

Smagas dehidratācijas gadījumā dzeriet ik pēc 10–15 minūtēm.

- **Ja esat iestrēdzis ilgāk vai sausā apvidū, izmantojiet kondensācijas vai saules destilatora metodi.**

Izrociet bedri, ievietojiet tajā svaigas lapas, pārklājiet ar plastmasu un novietojiet akmeni centrā — kondensāts notecēs traukā.

Piesārņota pārtika

- Meža katastrofas **izdzīvošanas scenārijā** jums var būt ļoti ierobežoti pārtikas krājumi vai nākties paļauties uz apkārt pieejamo. Taču sabojāta, sapuvusi vai piesārņota pārtika var kļūt par slēptu apdraudējumu. Bez pienācīgas uzglabāšanas pārtikā ātri var attīstīties bīstamas baktērijas, piemēram, ***E. coli*** vai ***Salmonella***. **Savvaļas ogas, sēnes vai saknes** var izskatīties ēdamas, taču nepareizas atpazīšanas gadījumā tās var būt toksiskas vai pat nāvējošas. Pat neliels daudzums bojātas vai indīgas pārtikas var izraisīt smagus simptomus, piemēram, nelabumu, vemšanu, reiboni vai apjukumu, kas var būt dzīvībai bīstami, ja atrodaties viens un tālu no palīdzības.
- **Kukaiņi, augsts mitrums un silta temperatūra** meža vidē paātrina pārtikas bojāšanos. Bojājuma pazīmes ne vienmēr ir acīmredzamas. Ja izolācijā apēdat riskantu pārtiku, jūs varat kļūt pārāk vājš vai slims, lai pārvietotos, izsauktu palīdzību vai sevi pasargātu, tādēļ piesārņota pārtika ir viens no visbiežāk nenovērtētajiem apdraudējumiem izdzīvošanas situācijās.



10. attēls. Noslēpumains un biedējošs mežs
mākslīgā intelekta ģenerēts, E. Šilina, caur Sora)

Piesārņota pārtika

Ēšana savvaļā var būt riskanta — daži augi, ogas vai bojāta pārtika var izskatīties ēdami, taču izraisīt nopietnu saindēšanos, īpaši tad, ja atrodaties viens un tālu no palīdzības.

Kā izvairīties no saindēšanas?

- **Nekad neēdiet neko tādu, ko nespējat droši atpazīt!** Pat šķietami pazīstamas ogas vai sēnes var būt nāvējošas. **Daudzi indīgi augi līdzinās ēdamiem.** Ja no kāda auga vai augļa izvairās putni vai kukaiņi, izvairieties arī jūs — dzīvnieki bieži instinktīvi neēd toksisku barību.
- **Izvairieties no augiem ar spilgtām krāsām, pienainu sulu vai spēcīgu smaržu!** Tās bieži ir dabiskas brīdinājuma pazīmes par toksiskumu.
- **Neēdiet sapuvušu vai kukaiņu bojātu pārtiku, pat ja tā iepriekš bijusi droša!** Siltos meža apstākļos baktērijas, piemēram, *E. coli* vai *Salmonella*, strauji vairojas un var izraisīt smagus simptomus.
- **Ja iespējams, savvaļas pārtiku vāriet, žāvējiet vai termiski apstrādājiet!** Karstums iznīcina daudzus parazītus un baktērijas. Pat daži viegli toksiski augi pēc vārīšanas kļūst drošāki lietošanai uzturā.

Ko darīt, ja esat saindējies un atrodaties viens?

- **Nekavējoties pārtrauciet ēst un izspļaujiet jebkādas pārtikas atliekas.**
- **Izskalojiet muti ar tīru ūdeni** (ūdeni nenorijiet).
- **Neizraisiet vemšanu**, ja vien neesat apmācīts — tas var nodarīt vairāk ļauna nekā laba.
- **Nogulieties drošā, noēnotā vietā**, lai izvairītos no traumām samaņas zuduma gadījumā.
- **Malkojiet nelielu daudzumu tīra ūdens**, lai uzturētu hidratāciju un pakāpeniski palīdzētu organismam izvadīt toksīnus.
- **Taupiet enerģiju un saglabājiet siltumu** — organismam nepieciešams spēks, lai cīnītos ar saindēšanos.
- **Atzīmējiet apēsto pārtiku un vietu, kur tas notika**, — gadījumā, ja ierodas glābēji vai simptomi atkārtojas vēlāk.

Kukaiņu kodumi un nelielas brūces

- **Atrodies vienatnē mežā**, pat pavisam neliels iegriezums vai kukaiņa kodums var ātri kļūt nopietns. Bez pienācīgas aprūpes zara radīts skrāpējums vai moskīta kodums var **pietūkt, inficēties un padarīt pārvietošanos sāpīgu vai būtiski apgrūtināt skaidru domāšanu**. Jums nav pieejama palīdzība — **tādēļ katra brūce ir nozīmīga**.
- Meži ir pilni **ar kodīgiem kukaiņiem**, piemēram, ērcēm un odiem, un pat viegla saskare ar raupju koku mizu vai akmeņiem var traumēt ādu. Ja kasāt kodumu vai atstājat brūci netīru, tajā var iekļūt baktērijas, **izraisot drudzi, strutainu iekaisumu vai pietūkumu**. Izdzīvošanas apstākļos veselības saglabāšana ir izšķiroša — nelieli ievainojumi var kļūt par iemeslu, **kādēļ izdzīvot neizdodas**.
- Ja nav pieejamas **antibiotikas vai sterili pārsēji**, vienīgā aizsardzība ir ātra un pārdomāta rīcība. Jo ātrāk **brūci notīrāt un pasargājat**, jo lielākas ir izredzes saglabāt kustīgumu, skaidru domāšanu un **izdzīvot pietiekami ilgi**, lai sasniegtu palīdzību.



11. attēls. Izdzīvošana mežā
(mākslīgā intelekta ģenerēts, E. Šilina, caurSora)

Kukaiņu kodumi un nelielas brūces

Bez pienācīgas aprūpes infekcija vai pietūkums var liegt jums pārvietoties, skaidri domāt vai nokļūt drošībā, tādēļ profilakse un savlaicīga ārstēšana ir absolūti izšķiroša.

Nekavējoties notīriet brūces — meža mitrajās apstākļos infekcija izplatās ļoti ātri.

- Noskalojiet brūci ar tīru strauta ūdeni vai savākto lietus ūdeni — izvairieties no purvainiem vai stāvošiem ūdeņiem.
- Ja nav pieejams tīrs ūdens, var izmantot bērzu sulu vai saberzta priežu skuju (tām piemīt viegla antiseptiska iedarbība).
- Izmantojiet mīkstas sūnas vai tīru audumu, lai saudzīgi notīrītu netīrumus no brūces.
- Izvairieties no netīru roku lietošanas — ja iespējams, vispirms noskalojiet rokas.

Nosedziet un aizsargājiet brūci, lai novērstu baktēriju un kukaiņu iekļūšanu.

- Pārsedziet brūci ar tīrām sūnām, koka iekšējo mizu vai sausām lapām, nostiprinot tās ar augu šķiedrām vai tīra apģērba strēmelēm.
- Izvairieties no plastmasas izmantošanas (ja tāda atrodas), ja vien tā nav tīra — plastmasa aiztur mitrumu un siltumu.
- Nomainiet pārsēju, ja tas kļūst mitrs, netīrs vai sāk nepatīkami smaržot.

Kukaiņu kodumu gadījumā — maziniet pietūkumu un novērsiet kasīšanu.

- Uzklājiet vēsu upes akmeni, dubļu kārtu vai sakošļātu ceļmallapas lapu uz koduma vietas.
- Ja pietūkums ir izteikts, atpūties un atvēsiniet skarto vietu — ja pietūkst pēda vai kāja, izvairieties no staigāšanas.
- Izvairieties no kasīšanas — tā var traumēt ādu un izraisīt infekciju.

Regulāri pārbaudiet ķermeni, īpašu uzmanību pievēršot pēdām, potītēm, rokām un padusēm.

- Pievērsiet uzmanību šādām pazīmēm: sarkanām svītrām, siltumam, strutām vai sāpēm — tās var liecināt par infekciju.
- Ērču gadījumā: ar pirkstiem vai notīrīta naža malu lēnām izvelciet ērci, to negriežot.
- Dezinficējiet koduma vietu ar priežu sveķiem, pelniem vai spirtu (ja tāds ir ekipāžā vai pamestā nometnē).

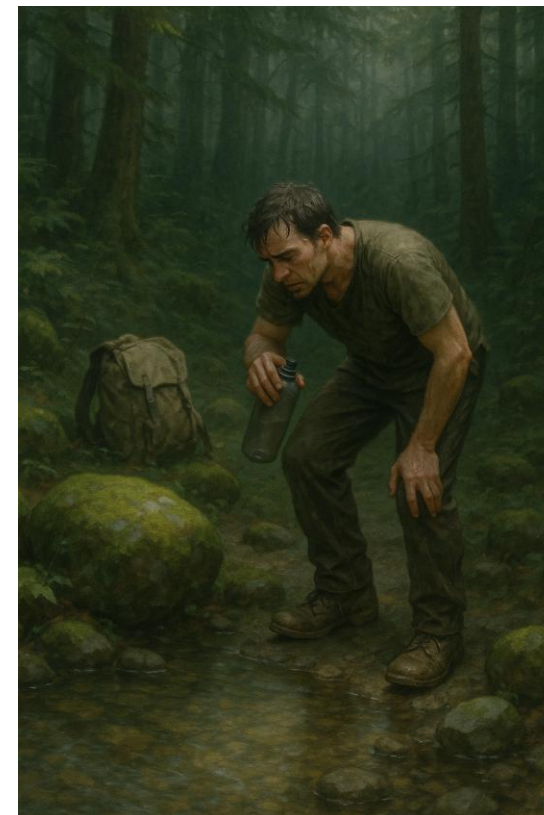
Apstājies un padomā

Ne viss, kas ir skaidrs, ir tīrs

Jūs jau vairākas stundas vienatnē ejat pa mežu. Jūs moka slāpes, parādās reibonis un spēku izsīkums. Jūs nonākat pie dzidra strauta — tas izskatās tīrs, svaigs un auksts. Jūs zināt, ka līdz jebkādai palīdzībai ir vēl vairākas stundas, un visu dienu neesat dzēris. Jums nav pieejamas ūdens attīrīšanas tabletes vai filtri.

Ko jūs darītu šādā situācijā?

- **Vai dzertu ūdeni nekavējoties?** — hidratācija šobrīd šķiet svarīgāka par visu citu.
- **Vai mēģinātu izfiltrēt ūdeni caur audumu vai sūnām un ļaut tam nostāvēties pirms dzeršanas?**
- **Vai meklētu alternatīvas dabiskas drošāka ūdens pazīmes (piemēram, augus vai koku sulu)?**
- **Vai turpinātu ceļu, cerot atrast iepildītu ūdeni vai drošāku ūdens avotu?**



12. attēls. Meža vientulība (mākslīgā intelekta ģenerēts, E. Šilina, caur Sora)

Apstājies un padomā

Kāda ir drošākā rīcība, ja ūdens izskatās tīrs, bet var nebūt drošs?

- **Ūdens dzeršana nekavējoties var būt bīstama.**
Pat kristāldzids ūdens var saturēt baktērijas, parazītus vai ķīmiskus piesārņotājus, kas var izraisīt caureju, vemšanu vai dehidratāciju — situācijā, kad esat viens, tas var būt dzīvībai bīstami. Ja vien dzīvība nav tieši apdraudēta, izvairieties no neattīrīta ūdens dzeršanas.
- **Filtrēšana caur audumu vai sūnām** ir labāka nekā nekas, taču tā noņem tikai redzamus piemaisījumus un neiznīcina mikroorganismus. Ja nav iespējams ūdeni vārīt vai attīrīt, ļaujot tam nostāvēties, daļa daļiņu var nosēsties, taču patogēni saglabājas. Ārkārtas gadījumā dzeriet nelielos malkos un rūpīgi vērojiet organisma reakciju.
- **Drošāki ir ūdens dabiskie avoti**, (piemēram, rasa, lietuss ūdens savākšana, augu stublāji vai koku sula), var palīdzēt — lai gan to daudzums ir ierobežots, tie var nodrošināt tīrāku hidratāciju ar mazāku patogēnu risku.
- **Ilgstoša iešana**, meklējot labāku ūdens avotu, var novest pie smagas dehidratācijas, reibona vai pat sabrukuma. Ja jau esat izsmelts, drošāka izvēle var būt palikšana uz vietas un vienkāršu filtrēšanas metožu vai rasas savākšanas izmantošana, nevis pārmērīga slodze.

Labākā prakse:

Ja nav iespējams ūdeni vārīt vai attīrīt, izfiltrējiet to caur audumu, ļaujiet nostāvēties un dzeriet piesardzīgi nelielos daudzumos, vienlaikus meklējot dabiskus, zema riska ūdens avotus (piemēram, lietu, rasu vai koku sakņu tuvumā esošu mitrumu). **Hidratācija ir kritiski svarīga — taču jāmazina risks, nevis tikai jāremdē slāpes.**

Iedvesmojoša rīcība un paraugi

Latvijas glābšanas varoņi: *Helper Latvia*



13. attēls. Meklēšanas suņu komanda no *Helper Latvia* (ekrānuzņēmums no TV3.lv)

- **2023.**gada novembrī Laila un Guntis Skrodeļi — brīvprātīgo organizācijas *Helper Latvia* dibinātāji — tika apbalvoti ar valsts apbalvojumu “**Latvijas Lepnums**” par ieguldījumu bezvēsts pazudušu cilvēku meklēšanā mežu un lauku apvidos, izmantojot apmācītus suņus.
- Kopš 2020. gada viņu komanda ir piedalījusies **40 meklēšanas operācijās** un atraduši vairāk nekā **20 pazudušas personas**.

Saite uz viņu stastu: <https://tv3.lv/latvijas-lepnums/latvijas-lepnums-laila-un-guntis-skrodeli-brivpratigie-pazudusu-cilveku-meklesana-ar-suniem/>

Visā Eiropā gandrīz katrā valstī darbojas līdzīgas **brīvprātīgo glābšanas organizācijas**. Lai tajās iesaistītos, nav jābūt profesionālim. Ikviens var piedalīties pirmās palīdzības apmācībās, izdzīvošanasursos vai kinologu (suņu vadītāju) apmācībā — apgūstot prasmes, kas kādu dienu var izglābt kāda cita dzīvību... vai pat jūsu paša.

Padziļinātai izpētei

1. [Ainavu, mežu un mežu apsaimniekošanas principi un pieredze drošībai un noturībai Eiropā](#)

Ziņojumā ir iekļauts pārskats par pašreizējo sauszemes meža ugunsgrēku novēršanu un labu praksi, kā arī parādīta laba prakse, kas var glābt dzīvības.

2. [Izdzīvošanas prasmes jebkurā vietā - Youtube kanāls](#)

Demonstrē praktiskas dzīves prasmes, tostarp pārtikas ieguvī un izdzīvošanas iemaņas meža apstākļos.

3. [EFFIS – Eiropas Meža ugunsgrēku informācijas sistēma](#)

Ikgadēji pārskati par meža ugunsgrēkiem Eiropā, pētījumu ziņojumi par meža ugunsgrēkiem, kā arī reāllaika un vēsturiskā informācija par meža ugunsgrēkiem un to režīmiem Eiropas, Tuvo Austrumu un Ziemeļāfrikas reģionos.

4. [Sērija par ķīmiskajiem negadījumiem](#)

Sērija par ķīmiskajām avārijām aptver tādas tēmas kā drošības snieguma rādītāji, avāriju novēršana, gatavība avārijām un reaģēšana uz avārijām.

Avoti

- *Civil protection*. (n.d.). Red Cross EU Office. <https://redcross.eu/themes/civil-protection>
- *EFFIS - about*. (n.d.). <https://forest-fire.emergency.copernicus.eu/about-effis>
- *EFFIS - Forest Focus Studies*. (n.d.). <https://forest-fire.emergency.copernicus.eu/reports-and-publications/forest-focus-studies>
- *EU Preparedness Union Strategy to prevent and react to emerging threats and crises*. (2025, March 26). European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations. 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, September 2). *State of Europe's Forests - FOREST EUROPE*. FOREST EUROPE - Ministerial Conference on the Protection of Forests in Europe. <https://foresteurope.org/state-of-europes-forests/>
- *Forests, forestry and logging*. (n.d.). https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Forests,_forestry_and_logging#SE_MAIN_TT
- Freeman, M. (2019, April 18). *Finding water in the wilderness*. Scouting Magazine. https://scoutingmagazine.org/2019/04/finding-water-in-the-wilderness/?utm_
- *OECD Guiding Principles for Chemical Accident Prevention, Preparedness and Response - third edition*. (n.d.). https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guiding-principles-for-chemical-accident-prevention-preparedness-and-response-third-edition_162756bf-en.html
- Onetigris, I. (2019, January 5). *HOW TO SURVIVE a FOREST FIRE*. OneTigris Camping. <https://camping.onetigris.com/blogs/news/how-to-survive-a-forest-fire>
- Publications Office of the European Union. (2021). *Land-based wildfire prevention : principles and experiences on managing landscapes, forests and woodlands for safety and resilience in Europe*. Publications Office of the EU. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4e6cc1f1-8b8a-11eb-b85c-01aa75ed71a1>
- Publications Office of the European Union. (2021b). *Land-based wildfire prevention : principles and experiences on managing landscapes, forests and woodlands for safety and resilience in Europe*. Publications Office of the EU. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4e6cc1f1-8b8a-11eb-b85c-01aa75ed71a1>

Avoti

- Publications Office of the European Union. (2024). *Success stories : prevention and preparedness projects supported by the Union Civil Protection Mechanism : find out more about recent projects and how they have benefitted the UCPM, including innovative disaster risk management tools and solutions*. Publications Office of the EU. 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. (2025, June 11). Funds to tackle Europe's forest fires poorly targeted, says EU watchdog. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/environment/2025/jun/11/europe-funds-climate-crisis-forest-fires-watchdog>
- *Survival skills Anywhere*. (n.d.). YouTube. <https://www.youtube.com/@survivalskillsanywhere>
- Tv3.Lv, & Goba, A. (2023, November 26). "Latvijas Lepnums" Laila un Guntis Skrodeļi: brīvprātīgie pazudušu cilvēku meklēšanā ar suniem. *tv3.lv*. <https://tv3.lv/latvijas-lepnums/latvijas-lepnums-laila-un-guntis-skrodeli-brivpratigie-pazudusu-cilveku-meklesana-ar-suniem/>
- *Wildfires: 2023 among the worst in the EU in this century*. (2024, April 10). The Joint Research Centre: EU Science Hub. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/wildfires-2023-among-worst-eu-century-2024-04-10_en

Images

- Šilina, E. (2025). *Eerie Forest Mystery* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1whtkx7fdb8redknz4xq5qp
- Šilina, E. (2025). *Empty water bottle in forest path* [AI-generated image]. Sora (OpenAI). https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1te2t91f8freg8b6wdanw22
- Šilina, E. (2025). *Forest Flood Escape* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1tjbkytfxrvsryzsj9mnfq
- Šilina, E. (2025). *Forest Solitude and Thirst* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wv74dvexzt2t65tbdepv67
- Šilina, E. (2025). *Forest Survival Concern* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wmcpagfq8ftm0cqsyfwwf
- Šilina, E. (2025). *Forest Survival Struggle* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wvnn7pf4n8qv7v158aa642
- Šilina, E. (2025). *Overtaken Truck and Mist* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1wfgjrjrfrea1ddczgc2ap23
- Šilina, E. (2025). *Person hesitating at stream* [AI-generated image]. Sora (OpenAI). https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k1tgq0w2e7qsqe79e7hneycx
- Šilina, E. (2025). *Reddish Forest* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01jt1ra3vcfd39hvfrx9abct42

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY
3. nodaļu «MEŽA KATASTROFU IZPRATNE UN IZDZĪVOŠANA SAVVAĻĀ»
un 18. mācību moduli «Individuālās izdzīvošanas prasmes meža katastrofas situācijā»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>



Co-funded by
the European Union