



# ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 30:**  
**Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε**  
**Σενάριο Καταστροφής που**  
**Σχετίζεται με το Νερό**

Συγγραφείς: EVA93 / 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 πρακτικές στρατηγικές επιβίωσης και δεξιότητες αυτοδυναμίας που είναι απαραίτητες για την ατομική προστασία, τη λήψη αποφάσεων και την προσαρμογή όταν αντιμετωπίζουν ένα σενάριο καταστροφής που σχετίζεται με το νερό μόνοι τους, χωρίς άμεση εξωτερική υποστήριξη.

**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 T2.1: Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων σε απρόβλεπτες καταστάσεις**

# Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

## Γνώση

1. **Αναγνωρίστε** τους βασικούς τύπους καταστροφών που σχετίζονται με το νερό και τους συγκεκριμένους κινδύνους που θέτουν σε συνθήκες μοναχικής επιβίωσης.
2. **Κατανόηση** των βασικών προτεραιοτήτων και στρατηγικών επιβίωσης όταν αντιμετωπίζετε μια καταστροφή χωρίς άμεση εξωτερική βοήθεια.
3. **Αναγνωρίστε** τη σημασία της ανεξάρτητης αξιολόγησης των περιβαλλοντικών πόρων για την υποστήριξη της μοναχικής επιβίωσης.



## Δεξιότητες

1. **Προσδιορίστε και προτείνετε** αυτοκατευθυνόμενες στρατηγικές επιβίωσης
2. **Επίδειξη αυτόνομης λήψης αποφάσεων** σε πραγματικό χρόνο όταν αντιμετωπίζετε δυναμικές και επικίνδυνες συνθήκες νερού.
3. **Προσαρμόστε** τις αντιδράσεις σας ανεξάρτητα στις περιβαλλοντικές αλλαγές χωρίς εξωτερική υποστήριξη.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με τις εγκάρσιες δεξιότητες **ESCO T2.1: Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων σε απρόβλεπτες καταστάσεις**

- Λύστε προβλήματα ανεξάρτητα
- Αναλάβετε πρωτοβουλίες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης
- Λήψη γρήγορων αποφάσεων υπό πίεση



Co-funded by  
the European Union



# Εισαγωγή: Τι είναι οι Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε ένα Σενάριο Καταστροφής που Σχετίζεται με το Νερό

- Οι δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα σενάριο καταστροφής που σχετίζεται με το νερό αναφέρονται στην ικανότητα να διασφαλίζετε ανεξάρτητα την ασφάλειά σας, να λαμβάνετε αποφάσεις και να προσαρμόζεστε σε καταστάσεις όπου η άνοδος της στάθμης του νερού, η απομόνωση και οι περιορισμένοι πόροι αποτελούν απειλή — και δεν υπάρχει άμεση βοήθεια.
- Αυτή η ενότητα διδάσκει πώς να παραμένετε ψύχραιμοι, να παίρνετε γρήγορες αποφάσεις και να καλύπτετε τις βασικές σας ανάγκες επιβίωσης — ακόμη και χωρίς εξοπλισμό, υποστήριξη ή στέγη — χρησιμοποιώντας τους διαθέσιμους περιβαλλοντικούς πόρους και ενεργώντας ανεξάρτητα.

# Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Υδρομεταδιδόμενες ασθένειες** - Ασθένειες που προκαλούνται από την κατανάλωση ή το κολύμπι σε νερό μολυσμένο με βακτήρια, ιούς ή παράσιτα (π.χ. Giardia, E. coli, Leptospira).
- **Αδέσποτο** - Επιπλέει χωρίς έλεγχο στο νερό, συνήθως μετά από ατύχημα με σκάφος ή παρασυρόμενος από ρεύματα ή άνεμο.
- **Ηλεκτρική αγωγιμότητα (στο νερό)** - Η ικανότητα του νερού να μεταφέρει ηλεκτρικό ρεύμα. Ακόμα και μικρές λακκούβες μπορούν να γίνουν επικίνδυνες εάν υπάρχουν πεσμένα καλώδια ηλεκτρικής ενέργειας.
- **Αντίδραση σε τσίμπημα μεδούσας** - Μια επώδυνη ή επικίνδυνη σωματική αντίδραση που προκαλείται από την επαφή με τα πλοκάμια των μεδουσών. Μπορεί να προκαλέσει δερματικά εξανθήματα, πρήξιμο ή ακόμα και αναπνευστικά προβλήματα.
- **Στοματική ενυδάτωση** - Μια μέθοδος για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση της αφυδάτωσης χρησιμοποιώντας νερό αναμεμειγμένο με αλάτι και ζάχαρη — ιδιαίτερα σημαντική όταν κάποιος είναι άρρωστος ή σε ζεστό περιβάλλον.
- **Προσήνεμα & Ανηφόρα** - Απομακρυνθείτε από τον κίνδυνο περπατώντας στην αντίθετη κατεύθυνση του ανέμου και προς υψηλότερο έδαφος — κλειδί για την αποφυγή τοξικών ατμών ή διαρροών χημικών.
- **Δερματικές λοιμώξεις (υγρού περιβάλλοντος)** - Ερυθρότητα, πρήξιμο ή πληγές που επιδεινώνονται μετά από επαφή με βρώμικο ή ζεστό νερό, ειδικά σε κοψίματα ή φουσκάλες.
- **Πανικό-Πάγωμα** - Μια αντίδραση επιβίωσης όπου ένα άτομο «παγώνει» ψυχικά ή σωματικά λόγω ακραίου φόβου — η εκμάθηση του τρόπου διατήρησης της ηρεμίας είναι ζωτικής σημασίας.

# Κατανόηση της Σημασίας

- Περίπου 1 στους 8 Ευρωπαίους ζει σε περιοχές που κινδυνεύουν από πλημμύρες ποταμών — και το 30% του πληθυσμού αντιμετωπίζει ετησίως έλλειψη νερού.
- Τις τελευταίες δεκαετίες, η Ευρώπη αντιμετωπίζει συχνούς και σοβαρούς φυσικούς κινδύνους που σχετίζονται με τα καιρικά φαινόμενα και το κλίμα. Μεταξύ 2014 και 2024, δεδομένα που συλλέχθηκαν από το Copernicus, τη δημόσια βάση δεδομένων EM-DAT και τη βάση δεδομένων Hanze δείχνουν ότι τουλάχιστον 681.076 άτομα επλήγησαν από πλημμύρες σε 24 ευρωπαϊκές χώρες. Ωστόσο, ο πραγματικός αριθμός των ατόμων που επλήγησαν είναι υψηλότερος, καθώς δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για όλες τις πλημμύρες.
- Λόγω των κλιματικών αλλαγών, σε ορισμένα μέρη της Ευρώπης σημειώνονται έντονες βροχοπτώσεις μέσα σε λίγα λεπτά. Οι παράκτιες ζώνες θα κινδυνεύουν από συχνότερες καταιγίδες, με αποτέλεσμα επίσης να πλημμυρίσουν κτίρια ή γεωργικές εκτάσεις. Οι ταχύτητες των ανέμων φτάνουν σε πρωτοφανή επίπεδα στην Ευρώπη, προκαλώντας ατυχήματα, ενώ σε άλλα μέρη παρατηρούνται σοβαρά κύματα ψύχους.

# Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δεν φαίνονται πάντα δραματικές — μερικές φορές, είναι απλώς η στάθμη του νερού που ανεβαίνει πιο γρήγορα από το αναμενόμενο ή ένα μονοπάτι που κόβεται.
- Στραβωμένος αστράγαλος ενώ έκανε πεζοπορία κοντά σε ένα ρυάκι. Χαμένο τηλέφωνο ενώ εξερευνούσε την ακτογραμμή. Ένας φίλος φεύγει για να ζητήσει βοήθεια — και δεν επιστρέφει.
- Σε στιγμές σαν κι αυτές, η επιβίωση δεν εξαρτάται από τον εξοπλισμό, αλλά από τη νοοτροπία σου, τις αποφάσεις σου και την ικανότητά σου να χρησιμοποιείς ό,τι σου δίνει η φύση.
- Το να ξέρεις τι να κάνεις όταν είσαι μόνος δίπλα στο νερό μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στον πανικό και την επιβίωση — για εσένα, και ίσως μια μέρα για κάποιον άλλο.



# Φυσικές καταστροφές σε δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο σεναρίου καταστροφής που σχετίζεται με το νερό

- Φυσικές καταστροφές όπως οι πλημμύρες σε ποτάμια και παράκτιες περιοχές, οι έντονες καταιγίδες και τα παρατεταμένα κύματα καύσωνα γίνονται όλο και πιο συχνά σε όλη την Ευρώπη λόγω της κλιματικής αλλαγής. Αυτά τα φαινόμενα μπορούν να εξελιχθούν γρήγορα — ειδικά σε περιοχές χαμηλού υψομέτρου ή παράκτιες περιοχές — δημιουργώντας κινδύνους απομόνωσης για άτομα που βρίσκονται κοντά σε νερό.
- Η άνοδος του νερού μπορεί να μπλοκάρει μονοπάτια, να βυθίσει ορόσημα και να δυσκολέψει την αξιολόγηση ασφαλούς εδάφους. Οι καταιγίδες φέρνουν κεραυνούς, ισχυρούς ανέμους και πτώση συντριμμιών που αποτελούν σοβαρές απειλές κοντά σε ανοιχτά νερά. Η υπερβολική ζέστη αυξάνει τον κίνδυνο αφυδάτωσης, ειδικά αν είστε μόνοι και χωρίς στέγη ή πόσιμο νερό.
- Όταν κάποιος είναι απομονωμένος σε τέτοιες συνθήκες, η επιβίωση εξαρτάται από την καθαρή σκέψη, την αυτοδυναμία και την ικανότητα να χρησιμοποιεί το φυσικό περιβάλλον — όχι απλώς να περιμένει βοήθεια.



# Πλημμύρες

Οι πλημμύρες κοντά σε λίμνες, ποτάμια ή παράκτιες ζώνες σπάνια ξεκινούν με δραματικό τρόπο — **ξεκινούν με σημάδια**:

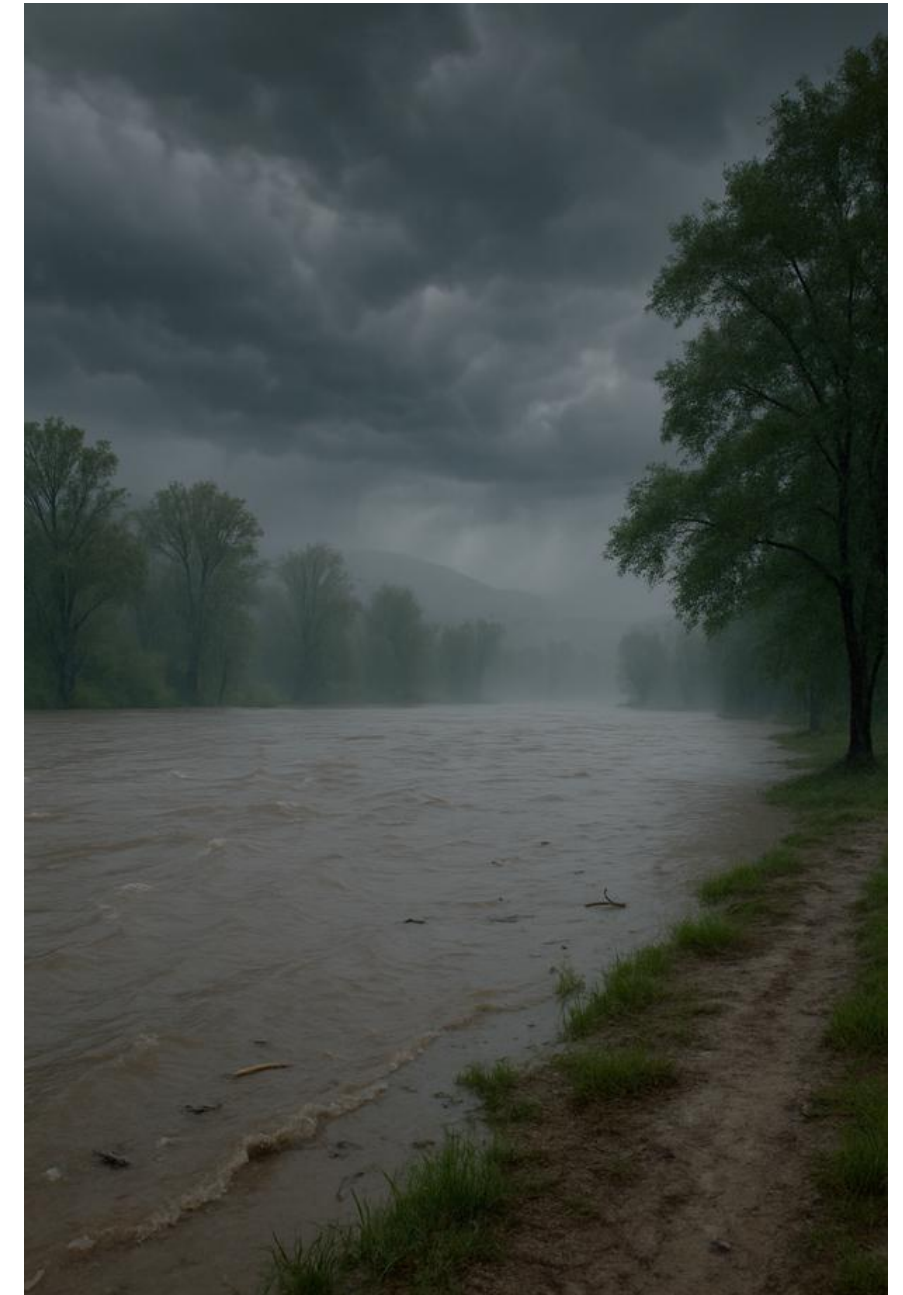
- Σκοτεινά, γρήγορα κινούμενα σύννεφα πάνω από μακρινούς λόφους ή περιοχές ανάντη του ποταμού
- Ξαφνική σιωπή σε πουλιά ή ζώα — φεύγουν πριν από τους ανθρώπους
- Άνοδος των υδάτινων γραμμών σε όχθες ποταμών, δρόμους ή ακτές
- Μια έντονη μυρωδιά βρεγμένης γης ή χώματος στον αέρα
- Ένα μακρινό, χαμηλό βουητό — θα μπορούσε να είναι νερό, όχι βροντή
- Το νερό γίνεται θολό ή κινείται πιο γρήγορα από το συνηθισμένο

## Γιατί να αντιδράσει κανείς;

Ακόμα και 15-30 εκατοστά νερού με ορμητική ροή μπορούν να ρίξουν κάποιον κάτω από τα πόδια του.

60 εκατοστά μπορούν να μεταφέρουν μακριά ένα αυτοκίνητο.

Οι ξαφνικές πλημμύρες εμφανίζονται μέσα σε λίγα λεπτά — και συχνά τη νύχτα, όταν τα σημάδια περνούν απαρατήρητα.



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

# Πλημμύρες

## Αν βρίσκεστε κοντά σε νερό όταν ξεκινήσει μια πλημμύρα

- **Αποφύγετε γέφυρες ή οχετούς!**

Αυτές οι κατασκευές ενδέχεται να καταρρεύσουν ή να μπλοκαριστούν από συντρίμμια

- **Σκαρφαλώστε αμέσως σε ψηλότερο σημείο!**

Τα νερά της πλημμύρας κινούνται γρήγορα και μπορούν να ανέβουν ξαφνικά, ακόμη και σε επίπεδες περιοχές

- Μείνετε μακριά από αποχετεύσεις, τάφρους ή σήραγγες! Αυτά γεμίζουν γρήγορα και μπορούν να σας παγιδεύσουν χωρίς διαφυγή.

- **Μην περπατάτε ποτέ μέσα σε κινούμενο νερό!** Μόλις 15–30 εκατοστά νερού που ρέει γρήγορα μπορούν να σας ρίξουν κάτω.

- **Μην βασίζεστε στο τηλέφωνό σας!** Οι πλημμύρες μπορούν να διακόψουν τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας και το ηλεκτρικό ρεύμα

- **Απομακρυνθείτε από την κατεύθυνση από την οποία έρχεται το νερό** — όχι κατά μήκος του ποταμού! Το νερό ρέει προς τα κάτω. Ακολουθώντας το, σας κρατά σε κίνδυνο για περισσότερο χρόνο.

Ανεβείτε στην πλαγιά, όχι προς τα κάτω.



## Αν βρίσκεστε ήδη στο νερό (κάνετε βαρκάδα, κολυμπάτε, ψαρεύετε)

- **Προσγειωθείτε το συντομότερο δυνατό!** Η στάθμη του νερού και τα ρεύματα μπορεί να αλλάξουν γρήγορα, καθιστώντας τη διάσωση πιο δύσκολη.
- **Αν δεν μπορείτε να προσγειωθείτε με ασφάλεια:** Μείνετε ήρεμοι, συνεχίστε να πλέετε και κινηθείτε με το ρεύμα για να αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση ενέργειας — αναζητήστε ένα ασφαλέστερο σημείο εξόδου κατάντη.
- **Αποφύγετε στενές περιοχές ή μέρη με επιπλέοντα συντρίμμια!** Αυτά μπορεί να εμποδίσουν την πορεία σας ή να προκαλέσουν τραυματισμό.
- **Μην κολυμπάτε κόντρα στα δυνατά ρεύματα!** Καταναλώνει υπερβολική ενέργεια και μπορεί να σας παρασύρει πιο μακριά — κολυμπήστε διαγώνια προς την όχθη.
- **Κρατηθείτε γερά από αντικείμενα που επιπλέουν!** Σας βοηθούν να κρατάτε το κεφάλι σας πάνω από το νερό και να εξοικονομείτε ενέργεια.
- **Σήμα για βοήθεια μόνο όταν είναι ασφαλές!** Η πρόωρη εφερμογή της προσοχής μπορεί να σπαταλήσει ενέργεια ή να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο.



Co-funded by  
the European Union

# Καταιγίδες

Οι καταιγίδες κοντά σε λίμνες, ποτάμια ή ακτές μπορεί να μην ξεκινούν με βροντές — ξεκινούν με σημάδια:

- Απότομη πτώση της θερμοκρασίας και έξαρση των ανέμων
- Σκοτεινά, ψηλά σύννεφα που σχηματίζονται (cumulonimbus) πάνω από τον ορίζοντα
- Υγρός, κολλώδης αέρας λίγο πριν την καταιγίδα
- Σιωπή σε πουλιά, έντομα ή ξαφνική κίνηση ζώων
- Τρίχες που σηκώνονται όρθιες ή τρίξιμο σε μέταλλο
- Αστραπές με μακρινή βροντή — ακόμα κι αν ο ουρανός φαίνεται ήρεμος από πάνω σας

**Γιατί να ενεργήσετε γρήγορα;**

- **Όταν είσαι μόνος, κανείς δεν μπορεί να καλέσει για βοήθεια** — οι τραυματισμοί από κεραυνό συχνά προκαλούν απώλεια των αισθήσεων ή απώλεια μνήμης.
- **Οι κεραυνοί μπορούν να χτυπήσουν το νερό και να εξαπλωθούν σε όλη την επιφάνεια** — χτυπώντας οποιονδήποτε κολυμπάει ή βρίσκεται σε βάρκα πολλά μέτρα μακριά.
- **Δεν χρειάζεται να δείτε την καταιγίδα για να κινδυνεύσετε** — οι απεργίες μπορούν να συμβούν 15 χιλιόμετρα μακριά από την καταιγίδα
- **Μεταλλικά αντικείμενα γύρω σας (καλάμι ψαρέματος, κουπί, βάρκα)** προσελκύουν κεραυνούς — ειδικά σε ανοιχτές περιοχές όπως λίμνες ή παραλίες
- **Το ρεύμα εδάφους σκοτώνει σιωπηλά** — ακόμη και το να στέκεσαι κοντά σε ένα δέντρο ή σε βρεγμένη άμμο μπορεί να αποβεί μοιραίο



Σχήμα 2. Καταιγίδα πάνω από τη λίμνη (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)



# Καταιγίδες

Δεν είναι τα σκοτεινά σύννεφα, οι δυνατές βροχές, οι δυνατοί άνεμοι ή οι εκκωφαντικές βροντές που φοβόμαστε (ακόμα και μέσα από πλημμύρες και δυνατούς ανέμους που μπορούν επίσης να σκοτώσουν). Όχι, αυτό που πραγματικά πρέπει να φοβόμαστε είναι οι κεραυνοί.

## Αν βρίσκεστε κοντά στο νερό

- **Απομακρυνθείτε αμέσως από το νερό!** Το νερό είναι τέλειος αγωγός — ακόμη και ένα κοντινό χτύπημα μπορεί να σας προκαλέσει ηλεκτροπληξία.
- **Αποφύγετε ψηλά ή μεμονωμένα αντικείμενα (δέντρα, καλάμια ψαρέματος, καλάμια ψαρέματος)!** Οι κεραυνοί αναζητούν το υψηλότερο σημείο — αυτά λειτουργούν σαν μαγνήτες.
- **Μην ξαπλώνετε στο έδαφος! Το ρεύμα γείωσης εξαπλώνεται** — αν ξαπλώνετε σε επίπεδη επιφάνεια, αυξάνεται η επαφή σας με αυτό.
- **Κάντε squat χαμηλά στις μύτες των ποδιών σας, με τα χέρια τυλιγμένα γύρω από τα γόνατα!** Αυτό μειώνει την επαφή με το έδαφος και το ύψος σας — η ασφαλέστερη στάση χωρίς στέγη.
- **Αποφύγετε τα μεταλλικά αντικείμενα!** Τα αλιευτικά εργαλεία, ακόμη και τα φερμουάρ μπορούν να προσελκύσουν κεραυνούς.
- **Κράτησε καταφύγιο σε αυτοκίνητο, αν βρίσκεται κοντά (όχι σε σκηνή ή υπόστεγο)!** Τα αυτοκίνητα με μεταλλική οροφή λειτουργούν σαν κλουβιά Faraday — ασφαλή κατά τη διάρκεια χτυπημάτων από κεραυνούς.

## Αν βρίσκεστε στο νερό (κολυμπάτε, κάνετε βαρκάδα, ψαρεύετε)

- **Βγείτε αμέσως στην ακτή και φύγετε από το νερό!** Οι κεραυνοί μπορούν να ταξιδέψουν στην επιφάνεια του νερού και να χτυπήσουν μακριά από το σημείο εισόδου τους.
- **Αν δεν μπορείτε να φτάσετε στην ακτή, σκύψτε χαμηλά στο κέντρο του σκάφους, με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια μακριά από τα μεταλλικά μέρη!** Αυτό μειώνει το προφίλ του σώματός σας, σας κρατά ισορροπημένους και μειώνει τα σημεία επαφής που θα μπορούσαν να είναι αγωγοί ηλεκτρισμού. Αποφύγετε να αγγίζετε νερό, κουπιά ή το κύτος αν είναι μεταλλικό.
- **Εγκαταλείψτε τον μεταλλικό ή ψηλό αλιευτικό εξοπλισμό!** Αυτά προσελκύουν χτυπήματα και μπορεί να σας τραυματίσουν ή να σας σκοτώσουν.
- **Μην καταφεύγετε κάτω από γκρεμούς ή βραχώδεις προεξοχές!** Αυτά μπορεί να παγιδεύσουν την ηλεκτρική εκκένωση και να δημιουργήσουν ηχώ στο ρεύμα γείωσης.
- **Κάντε σήμα για βοήθεια μόνο όταν περάσει η καταιγίδα!** Η χρήση του τηλεφώνου σας ή οι κλήσεις κατά τη διάρκεια της καταιγίδας σας θέτουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο.



# Ακραία ζέστη και καύσωνες

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και τον ΠΜΟ, η υπερβολική ζέστη αναφέρεται σε περιόδους ασυνήθιστα ζεστού καιρού (συχνά πάνω από 32–35°C), ειδικά όταν συνδυάζεται με υψηλή υγρασία, που ενέχουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία και μπορεί να είναι θανατηφόρες — ειδικά για όσους βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους ή μόνοι.

- Η θερμοπληξία μπορεί να συμβεί σε μόλις 15 λεπτά σε άμεσο ηλιακό φως — προκαλεί απώλεια συνείδησης, οργανική ανεπάρκεια ή θάνατο
- Μπορεί να μην αντιληφθείτε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο — η αφυδάτωση επηρεάζει τον εγκέφαλό σας, επιβραδύνει τη σκέψη και αποδυναμώνει τον συντονισμό.
- Τα σώματα χάνουν νερό πιο γρήγορα κοντά σε ανακλαστικές επιφάνειες όπως το νερό, η άμμος ή οι βάρκες — ο άνεμος επιταχύνει αυτή την απώλεια.
- Μπορεί να λιποθυμήσετε ενώ κολυμπάτε, περπατάτε ή κάνετε κωπηλασία — και κανείς δεν θα το δει αν είστε μόνοι
- Οι υπερθερμαινόμενοι μύες παθαίνουν ξαφνικές κράμπες — στο νερό αυτό μπορεί να προκαλέσει πνιγμό
- Τα κινητά τηλέφωνα υπερθερμαίνονται και απενεργοποιούνται — ακόμη και η βοήθεια γίνεται απρόσιτη
- Πολλοί θάνατοι συμβαίνουν σε απόσταση 100 μέτρων από την ασφάλεια — επειδή το θύμα δεν το ένιωσε να έρχεται



Σχήμα 3. Εκπαίδευση για την ασφάλεια στη θερμότητα.  
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

# Ακραία ζέστη και καύσωνες

Εάν βρίσκεστε κοντά στο νερό και αισθάνεστε συμπτώματα καύσου (ζάλη, αδυναμία, σύγχυση)

- **Καθίστε στη σκιά ή κοντά στην άκρη του νερού!** Αποτρέψτε τις πτώσεις — η θερμότητα μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία και τον συντονισμό. Χρησιμοποιήστε το μπουφάν, το σακίδιο πλάτης ή το δίχτυ σας — οποιοδήποτε εμπόδιο βοηθά στην επιβράδυνση της υπερθέρμανσης.
- **Δροσίστε τον κορμό και το κεφάλι σας: μουλιάστε τα ρούχα και τοποθετήστε ένα βρεγμένο πανί στο κεφάλι, το στήθος, τις αρθρώσεις και το άνω μέρος της κοιλιάς!** Η εξάτμιση βοηθά στη μείωση της θερμοκρασίας του σώματός σας. Εστιάστε στην ψύξη του κεφαλιού, των μασχαλών, των γονάτων και της περιοχής ακριβώς πάνω από τον αφαλό σας — αυτό βοηθά στην ψύξη του αίματος που ρέει στο σώμα σας.
- **Σηκώστε ελαφρά τα πόδια, μην ξαπλώνετε σε οριζόντια θέση!** Βελτιώνει τη ροή του αίματος αποφεύγοντας παράλληλα την επαφή με ζεστό έδαφος ή έντομα.
- **Τηλεφωνήστε ή στείλτε μήνυμα σε κάποιον, αν είναι δυνατόν!** Πείτε πού βρίσκεστε, τα συμπτώματα και το κοντινό καταφύγιο — ο χρόνος είναι κρίσιμος.
- **Προσπαθήστε να πίνετε νερό — ή αλμυρό νερό, αν είναι διαθέσιμο!** Μικρές γουλιές αποκαθιστούν τα υγρά και αποτρέπουν τις κράμπες. Μια πρέζα αλάτι στο νερό βοηθά στην αναπλήρωση των χαμένων μετάλλων και διατηρεί το σώμα σας σε καλή λειτουργία. Αποφύγετε την καφεΐνη, το αλκοόλ, τα ενεργειακά ποτά!



Εάν βρίσκεστε στο νερό (κολυμπάτε, κάνετε κωπηλασία) και αισθάνεστε συμπτώματα καύσωνα (ζάλη, σύγχυση, αδυναμία)

- **Γυρίστε ανάσκελα και επιπλεύστε!** Η θερμοπληξία μπορεί να σας κάνει να χάσετε γρήγορα τον συντονισμό σας — η επίπλευση κρατά το πρόσωπό σας πάνω από το νερό χωρίς προσπάθεια.
- **Κρατήστε τα άκρα χαλαρά — σταματήστε να παλεύετε με το νερό!** Η μυϊκή ένταση και ο πανικός σπαταλούν οξυγόνο. Η απαλή επίπλευση εξοικονομεί ενέργεια και επιβραδύνει την υπερθέρμανση.
- **Αν τα πόδια σας παθαίνουν κράμπες, γυρίστε για λίγο μπρούμυτα και κλωτσήστε με το άλλο πόδι για να τεντωθείτε!** Οι κράμπες συμβαίνουν γρήγορα — το τέντωμα του ενός ποδιού ενώ αιωρείστε μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο χωρίς να βυθιστείτε.
- **Αποφύγετε το κάθετο «βηματισμό» — καίει ενέργεια!** Μείνετε οριζόντιοι. Η όρθια στάση δυσκολεύει την αναπνοή αν λιποθυμήσετε ή το σώμα σας τα παρατήσει.
- **Μείνετε μακριά από σκάφη, προβλήτες ή βράχους!** Εάν λιποθυμήσετε ή παρασυρθείτε, μπορεί να χτυπήσετε αιχμηρές ή θερμές επιφάνειες. Το ανοιχτό νερό είναι ασφαλέστερο από το να χτυπήσετε σε μέταλλο ή ξύλο.
- **Αν βρίσκεστε κοντά στην ακτή, γλιστρήστε απαλά — μην «σπρώχνετε»!** Χρησιμοποιήστε αργά πρόσθια στην πλάτη ή στο πλάι. Μην στοχεύετε στην ταχύτητα — απλώς πλησιάστε αρκετά κοντά για να σηκωθείτε.
- **Αν νιώθετε ότι θα λιποθυμήσετε, προσπαθήστε να φτάσετε σε ρηχά νερά και να ξαπλώσετε στο νερό!** Το να παραμένετε μερικώς βυθισμένοι σας κρατάει δροσερούς ακόμα κι αν καταρρεύσετε. Φωνάξτε ή πιτσιλίστε αν υπάρχουν άλλοι κοντά.



Co-funded by  
the European Union



# Παύση και αναστοχασμός

Ψάρεμα μόνος σε ακραία ζέστη — Και τώρα τι;

Ψαρεύετε μόνοι σας για ώρες κοντά σε μια ήσυχη όχθη λίμνης. Κάνει ζέστη και δεν έχει αέρα, αλλά πιάνετε ψάρια και θέλετε να μείνετε. Ξαφνικά, νιώθετε ένα κύμα ζάλης και η όρασή σας θολώνει ελαφρώς. Δεν υπάρχει σκιά κοντά, μόνο το μικρό σας σακίδιο πλάτης και ο αλιευτικός σας εξοπλισμός. Το τηλέφωνό σας είναι στην τσέπη σας, αλλά νιώθετε ζέστη και η οθόνη μόλις μαύρισε.

**Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;**



Σχήμα 4. Επιρροή θερμότητας. (Τεχνητή νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω του Sora)

# Παύση και αναστοχασμός

Η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει εξάντληση από τη θερμότητα, αποπροσανατολισμό και απώλεια των αισθήσεων. Η άμεση δράση για την ψύξη του σώματός σας, τη μείωση της καταπόνησης και τη διαχείριση της υπερθέρμανσης της συσκευής είναι απαραίτητη όταν βρίσκεστε μόνοι στη φύση.

**Γιατί ορισμένες επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές;**

- Η συνέχιση του ψαρέματος ή η παραμονή σε άμεσο ηλιακό φως επιδεινώνει την υπερθέρμανση και αυξάνει τον κίνδυνο κατάρρευσης.
- Το να κάθεστε ή να ξαπλώνετε σε ζεστό έδαφος αυξάνει την απορρόφηση θερμότητας.
- Η χρήση ενός υπερθερμασμένου τηλεφώνου μπορεί να προκαλέσει μόνιμη ζημιά ή αστοχία της μπαταρίας.

**Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει τις βέλτιστες πρακτικές;**

- Σταματήστε κάθε δραστηριότητα και καθίστε με την πλάτη σας ακουμπισμένη στο σακίδιό σας, με τα πόδια ελαφρώς ανασηκωμένα για να υποστηρίξετε τη ροή του αίματος.
- Ρίξτε ή ταμπονάρετε νερό λίμνης στο κεφάλι, το πάνω μέρος του στήθους, τις μασχάλες και την κοιλιά σας.
- Δημιουργήστε σκιά χρησιμοποιώντας τον εξοπλισμό ή το πουκάμισό σας.
- Βγάλτε το τηλέφωνό σας από την τσέπη σας, απενεργοποιήστε το και τυλίξτε το σε ένα πανί στη σκιά.
- Αν ενεργοποιηθεί ξανά, στείλτε την τοποθεσία και τα συμπτώματά σας.
- Πιείτε αργά νερό, αν έχετε πει, και ξεκουραστείτε μέχρι να νιώσετε σταθερή.



# Τεχνολογικές και Βιομηχανικές Καταστροφές σε Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε Πλαίσιο Σεναρίου Καταστροφών που Σχετίζονται με το Νερό

- Όταν είστε μόνοι κοντά στο νερό — ψαρεύοντας, κάνοντας βαρκάδα ή κολυμπώντας — μπορεί να νιώθετε ασφαλείς και μακριά από κινδύνους. Ωστόσο, ορισμένες **τεχνολογικές ή βιομηχανικές καταστροφές** μπορούν να συμβούν ακόμη και σε ειρηνικά, απομακρυσμένα μέρη.
- Για παράδειγμα, **μια χημική διαρροή από ένα διερχόμενο πλοίο** μπορεί να απελευθερώσει τοξικές ουσίες στο νερό ή στον αέρα. Μια θραύση φράγματος ή μια βλάβη άλλων υδροτεχνικών κατασκευών μπορεί να προκαλέσει απροσδόκητες, γρήγορες πλημμύρες. **Οι ζημιές σε εναέριες ή υποθαλάσσιες γραμμές** μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας μπορούν να δημιουργήσουν θανατηφόρους ηλεκτρικούς κινδύνους κοντά στο νερό.

# Χημικά ατυχήματα

Ακόμα και κοντά σε νερό — ποτάμια, λίμνες ή θάλασσα — οι χημικές ουσίες μπορούν να αποτελέσουν απειλή. Πλοία, εργοστάσια ή δεξαμενές αποθήκευσης μπορεί να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση και ατυχήματα μπορούν να συμβούν απροειδοποίητα.

## Τι μπορεί να συμβεί;

- Ένα φορτηγό πλοίο διαρρέει τοξικές χημικές ουσίες ή καύσιμα στο νερό
- Ένας σπασμένος αγωγός κάτω ή κοντά στο νερό απελευθερώνει αέριο ή πετρέλαιο
- Βιομηχανικά απόβλητα απορρίπτονται παράνομα σε ποτάμια ή παράκτιες περιοχές

## Γιατί είναι επικίνδυνο;

- Ορισμένες χημικές ουσίες έχουν **έντονες μυρωδιές**, άλλες όχι — αλλά και οι δύο μπορεί να είναι τοξικές και πρέπει να παρατηρήσετε τα σημάδια μόνοι σας.
- Η **εισπνοή των αναθυμιάσεων** μπορεί να προκαλέσει ζάλη, πονοκεφάλους ή ακόμα και να σας κάνει να χάσετε τις αισθήσεις σας — χωρίς να υπάρχει κανείς τριγύρω για να σας βοηθήσει.
- Το **κολύμπι σε ή το άγγιγμα μολυσμένου νερού** μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα ή δηλητηρίαση — και σε περίπτωση μοναχικής επιβίωσης, δεν υπάρχει ιατρική βοήθεια κοντά.
- Χωρίς εξοπλισμό ή υποστήριξη, πρέπει να **αναγνωρίζετε τον κίνδυνο** νωρίς και να ενεργείτε γρήγορα για να παραμείνετε ασφαλείς — η παρατήρηση και η λήψη αποφάσεων είναι τα καλύτερα εργαλεία επιβίωσής σας.



Σχήμα 5. Ο Αγώνας του Μοναχικού Ψαρά.

(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šilina μέσω της Sora)

# Χημικά ατυχήματα

## Τι να κάνετε εάν υποψιάζεστε χημικό ατύχημα;

### Αν βρίσκεστε κοντά στο νερό (ψάρεμα, περπάτημα, κωπηλασία)

- **Μην πλησιάζετε το νερό αν φαίνεται περίεργο ή μυρίζει ασυνήθιστα!** Οι διαρροές χημικών μπορεί να μοιάζουν με αφρό, λιπαρά στρώματα ή ασυνήθιστα χρώματα. Πολλές είναι τοξικές ακόμη και χωρίς μυρωδιά.
- **Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα πανί!** Ορισμένοι ατμοί χημικών ουσιών μπορεί να σας προκαλέσουν ζάλη ή να σας προκαλέσουν αισθήσεις — ένα πανί προσφέρει βασική προστασία κατά τη διαφυγή.
- **Μετακινηθείτε γρήγορα αντίθετα από τον άνεμο και σε ανηφόρα!** Πολλές χημικές αναθυμιάσεις είναι βαρύτερες από τον αέρα και παραμένουν κοντά στην επιφάνεια — το ύψος και η κατεύθυνση του ανέμου μειώνουν την έκθεση.
- **Μην αγγίζετε νεκρά ψάρια, βαρέλια ή άγνωστα υπολείμματα!** Αυτά θα μπορούσαν να μεταφέρουν ή να διαρρεύσουν επικίνδυνες ουσίες — ακόμη και μια σύντομη επαφή με το δέρμα μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα ή δηλητηρίαση.

### Αν βρίσκεστε στο νερό (κολύμπι, βαρκάδα)

- **Μείνετε ψύχραιμοι και αποφύγετε τις πιτσιλιές πανικού!** Η κίνηση αναδεύει νερό και χημικές ουσίες — η διατήρηση της ηρεμίας περιορίζει την επαφή με το δέρμα και τον κίνδυνο εισπνοής.
- **Απομακρυνθείτε από ορατές κηλίδες ή αποχρωματισμένες κηλίδες** Αυτές είναι πιθανώς οι περιοχές με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση τοξικών ουσιών. Κολυμπήστε αργά προς καθαρό νερό ή τη πλησιέστερη ασφαλή ακτή.
- **Μόλις βγείτε στην ξηρά, βγάλτε αμέσως τα μολυσμένα ρούχα** **Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας!** Οι χημικές ουσίες που παγιδεύονται στο ύφασμα μπορούν να συνεχίσουν να βλάπτουν το δέρμα σας ή να απελευθερώνουν αναθυμιάσεις.
- **Ξεπλύνετε το εκτεθειμένο δέρμα με καθαρό νερό, εάν είναι διαθέσιμο!** Αυτό μπορεί να μειώσει την απορρόφηση και τον ερεθισμό. Σε ένα περιβάλλον μοναχικής επιβίωσης, αυτή μπορεί να είναι η μόνη σας πρώτη βοήθεια.



# Βλάβες υδροτεχνικών κατασκευών

Ακόμα κι αν ένα ποτάμι ή μια λίμνη φαίνεται ήρεμο, υδροτεχνικές κατασκευές όπως φράγματα, υδατοφράχτες ή αναχώματα μπορεί να βρίσκονται ανάντη — και οι βλάβες μπορούν να συμβούν ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση.

## Τι μπορεί να συμβεί;

- Ένα φράγμα ή ανάχωμα σπάει, απελευθερώνοντας μια τεράστια ποσότητα νερού μέσα σε λίγα λεπτά
- Ένα υδροηλεκτρικό εργοστάσιο δυσλειτουργεί, αυξάνοντας ραγδαία τη ροή προς τα κάτω
- Οι έντονες βροχοπτώσεις ή οι σεισμοί προκαλούν ζημιές σε κατασκευές συγκράτησης νερού

## Γιατί είναι επικίνδυνο;

- Το νερό κινείται **γρήγορα και με τεράστια δύναμη**, παρασύροντας ανθρώπους, εξοπλισμό και σκάφη
- Οι ξαφνικές πλημμύρες συχνά φτάνουν **χωρίς κανένα σήμα** — δεν υπάρχει χρόνος για προετοιμασία ή διαφυγή.
- Σε απομακρυσμένες περιοχές, ενδέχεται **να μην υπάρχουν σειρήνες ή ειδοποιήσεις** — μόνο η δική σας επίγνωση έχει σημασία



Σχήμα 6. Ανησυχία λόγω της ρύπανσης της όχθης της λίμνης.

(AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)



# Βλάβες υδροτεχνικών κατασκευών

Αν βρίσκεστε κοντά στο νερό

- **Μετακινηθείτε αμέσως σε υψηλότερο σημείο!** Ακόμα και ένα ήρεμο ποτάμι μπορεί να φουσκώσει σε δευτερόλεπτα — μην περιμένετε να «δείτε αν έρχεται πραγματικά». Η αύξηση του υψομέτρου είναι η καλύτερη ασφάλειά σας.
- **Μην σταματάτε για να παραλάβετε εξοπλισμό!** Οι ξαφνικές πλημμύρες κινούνται γρήγορα. Οι καθυστερήσεις μπορούν να σας κοστίσουν τη ζωή. Ο εξοπλισμός μπορεί να αντικατασταθεί — εσείς όχι.
- **Ακολουθήστε την πλαγιά — μην τρέχετε κατά μήκος του ποταμού!** Τα νερά της πλημμύρας κινούνται κατά μήκος της διαδρομής του ποταμού. Η διαφυγή από το πλάι και την ανηφόρα σας δίνει την καλύτερη ευκαιρία.
- **Συνέχισε να παρακολουθείς και να ακούς!**

Ένας μακρινός βρυχηθμός, μια ξαφνική κίνηση του νερού ή ένα βουητό του εδάφους μπορεί να είναι η μόνη έγκαιρη προειδοποίηση.

Αν βρίσκεστε ήδη στο νερό

- **Μην προσπαθήσετε να κολυπήσετε κόντρα στο ρεύμα!** Είναι πολύ δυνατό — αντ' αυτού, επιπλεύστε ανάσκελα, με τα πόδια πρώτα, για να προστατέψετε το κεφάλι σας από τα συντρίμια.
- **Μείνετε ήρεμοι και αναπνέετε σταθερά!** Ο πανικός σπαταλά ενέργεια και μειώνει την ικανότητά σας να επιβιώσετε.
- **Ψάξτε ένα μέρος για να πιαστείτε ή να σκαρφαλώσετε!** Προσπαθήστε να κατευθύνετε προς ένα κλαδί, βράχο ή κατασκευή στην άκρη του νερού.
- **Μόλις είστε ασφαλείς, μην επιστρέψετε!** Προειδοποιήστε τους άλλους αν είναι δυνατόν, αλλά μην ρισκάρετε ξανά τη ζωή σας — περιμένετε βοήθεια.

# Ζημιές σε εναέριες ή υποβρύχιες γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας

Το νερό και το ηλεκτρικό ρεύμα δεν συνδυάζονται — και ο κίνδυνος δεν είναι πάντα ορατός. Μετά από καταιγίδες, ατυχήματα ή βλάβες εξοπλισμού, το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να εισέλθει στο νερό αθόρυβα.

## Τι μπορεί να συμβεί;

- Ένας στύλος ρεύματος πέφτει κατά τη διάρκεια καταιγίδας — τα ηλεκτροφόρα καλώδια αγγίζουν ένα ποτάμι, μια λίμνη ή μια πλημμυρισμένη περιοχή
- Τα υποβρύχια καλώδια ρεύματος έχουν υποστεί ζημιά ή είναι εκτεθειμένα από διάβρωση ή μετατόπιση του εδάφους
- Τα ηλεκτρικά συστήματα σε σκάφη, αποβάθρες ή χώρους κατασκήνωσης παρουσιάζουν διαρροή ρεύματος σε κοντινά νερά

## Γιατί είναι επικίνδυνο;

- Το ηλεκτρικό ρεύμα **εξαπλώνεται αόρατα** μέσα στο νερό — μπορεί να μην δείτε κανένα προειδοποιητικό σημάδι
- **Ακόμα και το να στέκεσαι κοντά** στην άκρη μπορεί να είναι επικίνδυνο εάν οι βρεγμένες επιφάνειες είναι ηλεκτρισμένες
- Το σοκ προκαλεί **μυϊκή παράλυση** — καθιστώντας αδύνατη την κολύμβηση ή τη διαφυγή
- Στην μοναχική επιβίωση, **δεν υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια** — η αναγνώριση του κινδύνου είναι η μόνη σου προστασία



Σχήμα 7. Ηλεκτρική ασφάλεια σε πλημμύρες.  
(AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)

# Ζημιές σε εναέριες ή υποβρύχιες γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας

## Αν βρίσκεστε κοντά στο νερό

- Σταματήστε αμέσως — μην κάνετε άλλο βήμα! Αν το έδαφος είναι υγρό, θα μπορούσατε ήδη να βρίσκεστε σε κίνδυνο.
- Γυρίστε και μετακινηθείτε **συρτά** — από τη φτέρνα ως τα δάχτυλα των ποδιών, χωρίς να σηκώσετε τα πόδια σας! Αυτό το «περπάτημα πιγκουίνου» κρατάει και τα δύο πόδια στο έδαφος, μειώνοντας τον κίνδυνο διέλευσης ρεύματος από το σώμα σας.
- Απομακρυνθείτε **τουλάχιστον 10 μέτρα (περίπου 10 μεγάλα βήματα)** από το νερό και τυχόν στύλους ρεύματος ή πεσμένα καλώδια. Μείνετε σε στεγνό έδαφος. Αποφύγετε λακκούβες, βρεγμένο γρασίδι ή μεταλλικούς φράχτες.
- **ΜΗΝ αγγίζετε τίποτα μεταλλικό — φράχτες, στύλους, παγκάκια, ακόμη και πινακίδες!** Το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να διαπεράσει αυτά τα αντικείμενα, ακόμα κι αν φαίνονται ασφαλή.

## Αν βρίσκεστε στο νερό

- Μείνετε **ψύχραιμοι** — μην βιαστείτε προς την ακτή! Η ακτογραμμή θα μπορούσε να ηλεκτροδοτηθεί — το κολύμπι εκεί μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο.
- **Επιπλέετε ανάσκελα, κινηθείτε αργά.** Μειώνει την επαφή με το νερό και διατηρεί το κεφάλι σας πάνω από την επιφάνεια σε περίπτωση σοκ.
- **Αποφύγετε σκάφη, αποβάθρες, συντρίμια!** Αυτά μπορεί να είναι αγωγοί ηλεκτρισμού — ειδικά αν είναι συνδεδεμένα με στεριά ή καλώδια.
- **Κρατήστε τα άκρα κοντά, μην πιτσιλίζετε!** Η ήρεμη κίνηση μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτρικής επαφής και εξοικονομεί ενέργεια.
- **Αναζητήστε μια ασφαλή, καθαρή περιοχή για να βγείτε.** Επιλέξτε ένα μέρος μακριά από στύλους ή καλώδια — σηκωθείτε αργά και ελέγξτε πώς αισθάνεστε.

# Παύση και αναστοχασμός

## Άλλο ένα ήσυχο πρωινό;

Είσαι μόνος σε ένα ήσυχο σημείο δίπλα στη λίμνη, ψαρεύοντας λίγο μετά την ανατολή του ηλίου. Ξαφνικά, παρατηρείτε μια αχνή λιπαρή γυαλάδα στην επιφάνεια — χρώματα σαν του ουράνιου τόξου να στροβιλίζονται κοντά στη γραμμή σας. Δεν υπάρχει μυρωδιά, ούτε θόρυβος, κανείς κοντά.

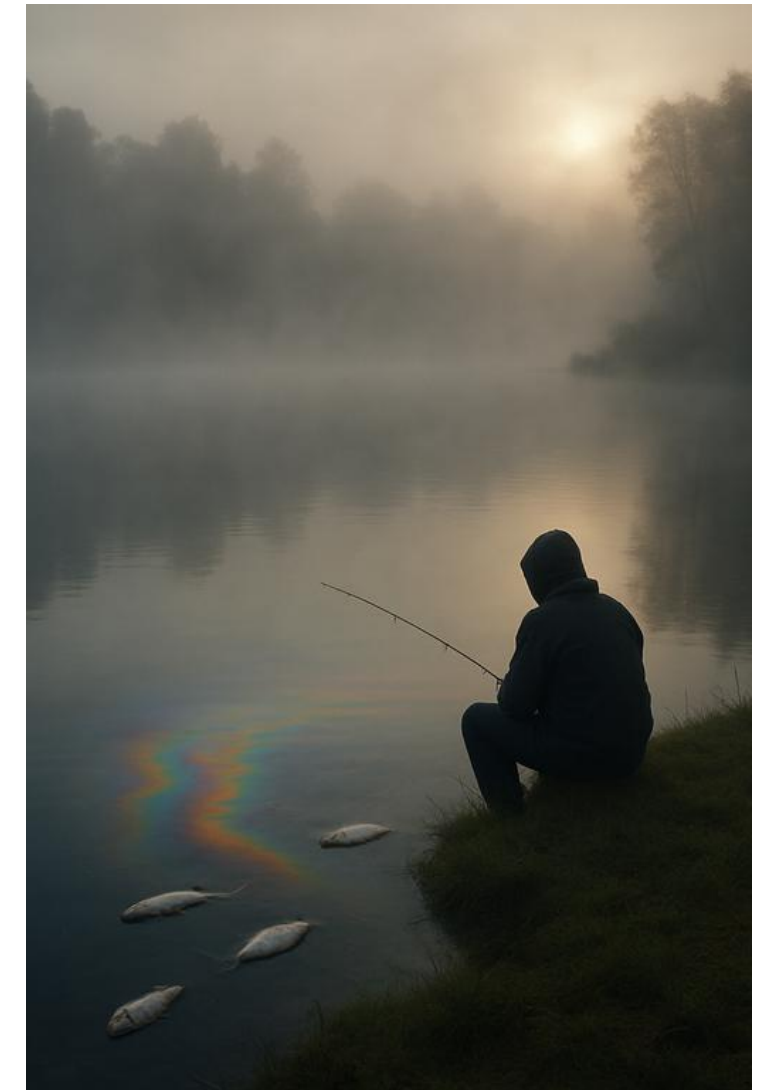
Ελέγχεις το τηλέφωνό σου — δεν έχει σήμα.

Σκέφτεσαι: μήπως είναι καύσιμο από κάποιο σκάφος που πέρασε νωρίτερα;

Έπειτα, εντοπίζεις μερικά νεκρά ψάρια να επιπλέουν κοντά.

### *Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;*

- Θα συνεχίζατε να ψαρεύετε;
- Μετακίνηση τοποθεσίας;
- Να πάω για μπάνιο;
- Καλέστε βοήθεια αν το τηλέφωνό σας λειτουργεί — ή μήπως αυτό είναι υπερβολική αντίδραση;



Σχήμα 8. Αντανάκλαση της ομιχλώδους λίμνης.  
(AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)



# Παύση και αναστοχασμός

Σε μια κατάσταση μοναχικής επιβίωσης, δεν θα έχετε δεύτερη ευκαιρία να αναγνωρίσετε τον κίνδυνο. Τα μάτια και οι αποφάσεις σας είναι το μόνο σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης — όχι η μύτη σας, ούτε το τηλέφωνό σας. Όταν κάτι φαίνεται λάθος, δράστε γρήγορα, ενεργήστε έξυπνα και προστατέψτε πρώτα τον εαυτό σας.

- **Εμπιστευτείτε αυτό που βλέπετε — όχι αυτό που μυρίζετε!** Πολλές επικίνδυνες χημικές ουσίες δεν έχουν καθόλου οσμή. Άλλες μπορεί να μυρίζουν ακίνδυνα. Αν δείτε λιπαρές μεμβράνες, χρώματα του ουράνιου τόξου, αφρό ή παράξενη κίνηση νερού — αντιμετωπίστε τις ως τοξικές, ακόμα κι αν μυρίζουν σαν καύσιμο ή τίποτα απολύτως.
- **2. Απομακρυνθείτε αμέσως από την περιοχή — χωρίς να αγγίζετε το νερό!** Οι χημικές ουσίες μπορούν να εισέλθουν στο σώμα σας μέσω επαφής με το δέρμα ή εισπνοής. Ακόμα και η σύντομη έκθεση μπορεί να οδηγήσει σε εγκαύματα, ζάλη, σύγχυση ή απώλεια των αισθήσεων.
- **3. Μετακινηθείτε ανηφορικά και αντίθετα από τον άνεμο!** Οι περισσότεροι χημικοί ατμοί είναι βαρύτεροι από τον αέρα και συγκεντρώνονται κοντά στο έδαφος ή το νερό. Η αύξηση του υψομέτρου και η κίνηση κόντρα στον άνεμο μειώνει την εισπνοή σας και αυξάνει τις πιθανότητές σας να μείνετε μακριά από το τοξικό σύννεφο. Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με ένα πανί ενώ απομακρύνεστε!
- **5. Μην αγγίζετε τα συντρίμια — ούτε καν τα νεκρά ψάρια ή τα επιπλέοντα αντικείμενα!** Αυτά μπορούν να απορροφήσουν ή να μεταφέρουν επιβλαβείς ουσίες. Αν τα αγγίζετε, θα μπορούσατε να μεταδώσετε χημικές ουσίες στο πρόσωπο, τα μάτια ή τις πληγές σας.
- **6. Αναφέρετε το περιστατικό μόνο όταν βρίσκεστε σε ασφαλή τοποθεσία.** Μείνετε συγκεντρωμένοι στη διαφυγή — μην χάνετε χρόνο κοντά στον κίνδυνο προσπαθώντας να καλέσετε για βοήθεια.

# Βιολογικές και σχετιζόμενες με την υγεία καταστροφές σε δεξιότητες μοναχικής επιβίωσης σε ένα πλαίσιο σεναρίου καταστροφής που σχετίζεται με το νερό

Όταν είστε μόνοι κοντά σε ποτάμια, λίμνες ή θάλασσα, ακόμη και μικρά βιολογικά προβλήματα ή προβλήματα υγείας μπορούν να γίνουν απειλητικά για τη ζωή χωρίς άμεση υποστήριξη.

Η έκθεση σε φυσικά στοιχεία, μολυσμένο νερό ή υδρόβιους οργανισμούς αυξάνει τους κινδύνους για την υγεία — και χωρίς πρώτες βοήθειες, ιατρική βοήθεια ή καταφύγιο, η κατάσταση μπορεί να κλιμακωθεί γρήγορα.

Οι λοιμώξεις, τα τσιμπήματα ή οι ασθένειες που σχετίζονται με το νερό μπορεί να μην φαίνονται επικίνδυνα στην αρχή — αλλά μεμονωμένα, μπορούν να επηρεάσουν την κίνηση, την κρίση και τον χρόνο επιβίωσης.



Σχήμα 9. Μόνος σε απομακρυσμένη όχθη της λίμνης (AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)



# Ασθένειες που μεταδίδονται μέσω του νερού

Όταν είστε μόνοι κοντά σε λίμνες, ποτάμια ή νερά πλημμύρας, η κατανάλωση ή η κατάποση ακατέργαστου νερού μπορεί να σας εκθέσει σε επιβλαβή παθογόνα. Σε αυτά περιλαμβάνονται βακτήρια, παράσιτα και ιοί που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες — ακόμη και σε μέρη που φαίνονται καθαρά.

## Κοινές ασθένειες που μεταδίδονται με το νερό στην Ευρώπη

- **Γιαρδιάδια** – προκαλείται από το παράσιτο Giardia, που συχνά βρίσκεται σε ορεινά ρέματα ή λίμνες
- **Λοίμωξη από E. coli** – βρίσκεται σε νερά πλημμύρας ή ποτάμια κοντά σε αγροκτήματα ή σε υπερχείλιση λυμάτων
- **Λεπτοσπείρωση** – εξάπλωση μέσω των ούρων των ζώων στο νερό ή το έδαφος (ειδικά μετά από έντονες βροχοπτώσεις)
- **Νοροϊός (ιογενής γαστρεντερίτιδα)** - μεταδίδεται με την κατάποση μικροσκοπικών ιχνών κοπράνων ή εμέτου σε νερό.

## Τυπικά συμπτώματα

Διάρροια

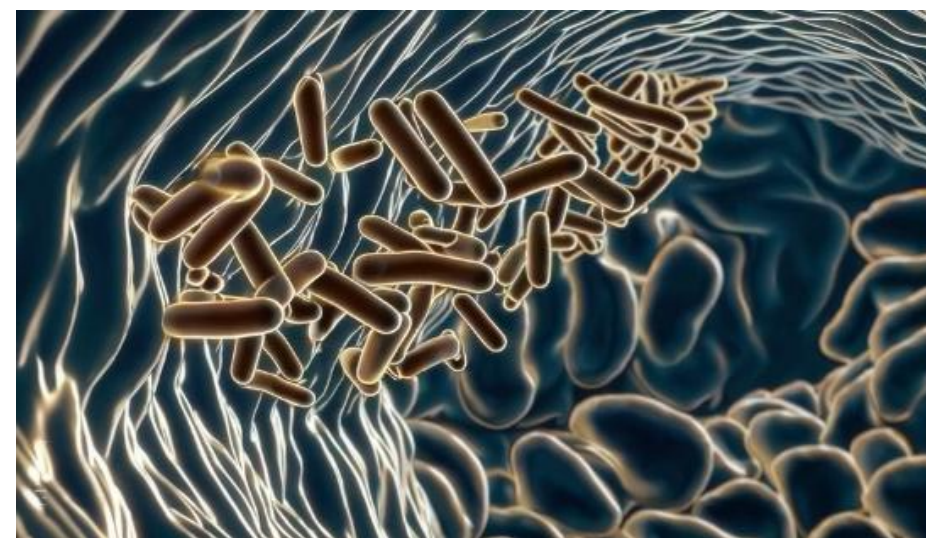
Έμετος

Πυρετός και ρίγη

Κράμπες στο στομάχι

Αφυδάτωση

Αδυναμία ή ζάλη



Σχήμα 10. E.Coli. (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από την E. Šiřina μέσω της Sora)



# Ασθένειες που μεταδίδονται μέσω του νερού

**Αν αρχίσετε να αισθάνεστε άρρωστοι ενώ είστε μόνοι στη φύση**

- **Βρείτε φυσικό καταφύγιο και ξεκουραστείτε στη σκιά.** Χρησιμοποιήστε τη σκιά ενός δέντρου, μια προεξοχή από βράχο ή μια κοιλότητα για να αποφύγετε τον άμεσο ήλιο. Ο πυρετός, η ζάλη ή τα ρίγη σηματοδοτούν ότι το σώμα σας χρειάζεται να εξοικονομήσει ενέργεια και να δροσιστεί.
- **Φτιάξτε ένα βασικό ρόφημα ενυδάτωσης χρησιμοποιώντας ό,τι υπάρχει γύρω σας.** Αν μπορείτε να ανάψετε φωτιά, βράστε νερό χρησιμοποιώντας ένα μεταλλικό μπουκάλι, ένα τενεκεδένιο κουτί ή θερμαινόμενες πέτρες σε ένα ξύλινο μπολ. Αφήστε το να κρυώσει και στη συνέχεια πιείτε το αργά. Αν δεν υπάρχει φωτιά: αφήστε το νερό να καθίσει σε ένα καθαρό δοχείο για ώρες και σουρώστε το μέσα από ύφασμα, βρύα ή ένα πουκάμισο για να μειώσετε τα υπολείμματα. Προσθέστε μια πρέζα φυσικό αλάτι (από μεταφερόμενη τροφή ή αλμυρές άγριες πηγές όπως φύκια, αν βρίσκεστε κοντά σε ακτές) και ασφαλή θρυμματισμένα μούρα αντί για ζάχαρη. Αυτό βοηθά στην πρόληψη της επικίνδυνης αφυδάτωσης.
- **Ξαπλώστε ακίνητοι και εξοικονομήστε ενέργεια.** Αποφύγετε το περπάτημα ή το κολύμπι εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο. Ακόμα και η ελάχιστη προσπάθεια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα. Μείνετε κοντά σε σκιά και νερό, αλλά μην πίνετε περισσότερο εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν.
- **Καλύψτε τον εαυτό σας με φυσική μόνωση εάν κρυώνετε.** Χρησιμοποιήστε ξερά φύλλα, βρύα, φλοιό ή εφεδρικά ρούχα για να ζεσταθείτε εάν κρυώσετε — ιδιαίτερα σημαντικό το βράδυ.
- **Μην πανικοβάλλεστε — επικεντρωθείτε στη σταθεροποίηση.** Η αδυναμία, οι κράμπες ή ο αποπροσανατολισμός σημαίνουν ότι το σώμα σας παλεύει σκληρά. Ξαπλώστε σε οριζόντια θέση με τα πόδια ελαφρώς ανασηκωμένα, αναπνεύστε αργά και επικεντρωθείτε στην ψύξη, την ενυδάτωση και τη διατήρηση της εγρήγορσης.

# Δερματικές λοιμώξεις από υγρό περιβάλλον

Τι είναι οι δερματικές λοιμώξεις σε υγρό περιβάλλον;

Είναι **φλεγμονές ή λοιμώξεις του δέρματος** που προκαλούνται από **βακτήρια, μύκητες ή παράσιτα** που ευδοκιμούν σε ζεστά, υγρά ή βρώμικα περιβάλλοντα.

Συχνά πυροδοτείται από:

- Παρατεταμένη βρεγμένη αίσθηση ρούχων ή παπουτσιών
- Περπατώντας μέσα σε λασπωμένα, μολυσμένα νερά
- Γρατζουνιές που εκτίθενται σε στάσιμο νερό ή ζωικά απόβλητα
- Δεν στεγνώνει ή δεν καθαρίζει σωστά το δέρμα

**Οι μοναχικοί επιζώντες θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για:**

- Ερυθρότητα, πρήξιμο, πόνος ή ζεστασιά γύρω από μια πληγή
- Ξεφλούδισμα, σκάσιμο ή κνησμός του δέρματος
- Εμφάνιση πύου, πυρετού ή γενικής αδυναμίας



Σχήμα 11. Κρυμμένοι κίνδυνοι από το νερό.  
(AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)

# Δερματικές λοιμώξεις από υγρό περιβάλλον

Οι λοιμώξεις μπορούν γρήγορα να κάνουν το περπάτημα επώδυνο ή την κίνηση δύσκολη — και σε μια μοναχική κατάσταση, αυτό θα μπορούσε να είναι η διαφορά μεταξύ του να βγεις έξω ή όχι.

## Πώς να αποτρέψετε τις λοιμώξεις

- **Κρατήστε τα πόδια και το δέρμα σας όσο το δυνατόν πιο στεγνά!** Βγάλτε τις βρεγμένες κάλτσες ή παπούτσια όταν ξεκουράζεστε. Στεγνώστε τα στον ήλιο ή πάνω από φωτιά, εάν είναι ασφαλές.
- **Αποφύγετε να περπατάτε ξυπόλητοι σε λάσπη, νερό από πλημμύρες ή βαλτώδεις περιοχές.** Μικρές γρατσουνιές ή βδέλλες μπορούν να οδηγήσουν σε μολυσμένα τραύματα — ακόμα κι αν δεν γίνουν αντιληπτά στην αρχή.
- **Αφήστε το δέρμα σας να αεριστεί όταν σταματήσετε.** Εκθέστε τα πόδια, τις μασχάλες, τη βουβωνική χώρα και το πίσω μέρος των γονάτων στον αέρα και τον ήλιο για να αποτρέψετε την ανάπτυξη μυκήτων.
- **Τρίψτε απαλά το δέρμα με στεγνό γρασίδι, πανί ή βρύα.** Αυτό απομακρύνει τη βρωμιά και την υγρασία όταν δεν υπάρχει διαθέσιμο καθαρό νερό.

## Εάν παρατηρήσετε πρώιμα σημάδια μόλυνσης

- **Καθαρίστε την περιοχή με βραστό νερό, αν είναι δυνατόν.** Εάν δεν μπορείτε να βράσετε νερό, ξεπλύνετε απαλά με βραστό και σουρωμένο νερό, αποφεύγοντας το τρίψιμο.
- **Εφαρμόστε φυσικά αντισηπτικά:**  
**Χρησιμοποιήστε φύλλα μπανάνας, θρυμματισμένη αχίλλεια ή σκόρδο** στην πληγή αν τα αναγνωρίσετε. Αυτά μειώνουν τη φλεγμονή και μπορεί να επιβραδύνουν την ανάπτυξη βακτηρίων. Καλύψτε χαλαρά την πληγή με καθαρό πανί ή στεγνό βρύο. Προστατέψτε την από έντομα, βρωμιά και περαιτέρω ζημιές.
- **Αποφύγετε το περπάτημα ή το κολύμπι εάν η λοίμωξη επιδεινωθεί.** Ο πόνος και το πρήξιμο μπορεί να υποδηλώνουν βαθύτερη λοίμωξη. Σταματήστε, ξεκουραστείτε και προστατέψτε την ενέργειά σας.



# Τσιμπήματα μεδουσών

Δεν χρειάζεται να βρίσκεστε βαθιά στη θάλασσα για να σας τσιμπήσουν — οι μέδουσες μπορούν να παρασυρθούν κοντά σε παραλίες, βράχους ή ρηχά νερά, ακόμη και σε ήρεμες συνθήκες. Στην Ευρώπη, τα τσιμπήματα γίνονται όλο και πιο συχνά λόγω της θέρμανσης των θαλασσών και των εποχιακών αλλαγών.

Πού συμβαίνει στην Ευρώπη;

- **Μεσόγειος Θάλασσα** – ιδιαίτερα Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία, Κροατία
- **Μαύρη Θάλασσα και Αδριατική Θάλασσα**
- **Βαλτική Θάλασσα** – ειδικά κατά τη διάρκεια των ζεστών καλοκαιριών
- Τσιμπήματα έχουν αναφερθεί ακόμη και στα **βόρεια νερά** κατά τις περιόδους άνθισης.

Γιατί είναι επικίνδυνο όταν είσαι μόνος

- **Ο πόνος και ο πανικός μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό** εάν τσιμπηθεί κάποιος ενώ κολυμπάει
- Ορισμένα είδη (όπως η *Pelagia noctiluca*) προκαλούν **έντονο κάψιμο, πρήξιμο ή κράμπες**.
- Ένα τσίμπημα μπορεί να οδηγήσει σε **δυσκολία στην αναπνοή, ναυτία ή αλλεργική αντίδραση** — όταν δεν υπάρχει κανείς τριγύρω για να βοηθήσει
- **Ακόμα και τα μη θανατηφόρα τσιμπήματα** μπορούν να μειώσουν την ικανότητά σας να κολυμπάτε, να περπατάτε ή να σκέφτεστε καθαρά — κάτι που είναι κρίσιμο για την επιβίωση.

# Τσιμπήματα μεδουσών

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε

- **Μην ξεπλένετε με γλυκό νερό!**

Το γλυκό νερό κάνει τα κεντριά των μεδουσών (νηματοκύστες) να εκπέμπουν περισσότερο δηλητήριο, μόνο το θαλασσινό νερό είναι ασφαλές για το αρχικό ξέπλυμα.

- **Μην ουρείτε πάνω στο τσίμπημα!**

Τα ούρα μπορεί να ποικίλλουν σε οξύτητα και μπορεί να ενεργοποιήσουν περισσότερα κύτταρα δηλητηρίου. Είναι ένας αστικός μύθος που συχνά προκαλεί περισσότερο ερεθισμό, όχι ανακούφιση.

- **Μην τρίβετε με άμμο, πετσέτες ή ρούχα!**

Θα επιδεινώσετε τον πόνο, το πρήξιμο και τον κίνδυνο μόλυνσης — κάτι που είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο αν βρίσκεστε μακριά από ιατρική βοήθεια.

- **Μην χρησιμοποιείτε αλκοόλ, αμμωνία ή απολυμαντικά!**

Αυτές οι ουσίες μπορούν να προκαλέσουν χημικές αντιδράσεις που αυξάνουν την απορρόφηση του δηλητηρίου. Δεν είναι ασφαλείς για τσιμπήματα μεδουσών και μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα στο δέρμα ή επιπλοκές.

- **Μην συνεχίζετε να περπατάτε, να κολυμπάτε ή να κινείστε εκτός αν είναι απαραίτητο**

Η κίνηση αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό, ο οποίος διασπείρει το δηλητήριο πιο γρήγορα σε όλο το σύστημά σας.

## Τι να κάνετε αν είστε μόνοι

- **Βγείτε από το νερό ήρεμα.** Ο πανικός αυξάνει τον κίνδυνο πνιγμού. Μετακινηθείτε αργά προς την ακτή, ακόμα κι αν ο πόνος είναι έντονος.
- **Ξεπλύνετε το σημείο κεντρίσματος** με θαλασσινό νερό για να ξεπλύνετε απαλά τα πλοκάμια.
- **Χρησιμοποιήστε ένα ραβδί, ένα κέλυφος ή ένα γάντι για να αφαιρέσετε τα πλοκάμια.** Μην τρίβετε ή γρατζουνάτε - αυτό θα επιδεινώσει το τσίμπημα. Εργαστείτε προσεκτικά, ακόμα κι αν είναι επώδυνο.
- **Εφαρμόστε θερμότητα, αν είναι δυνατόν.** Εάν μπορείτε να ανάψετε φωτιά με ασφάλεια, μουλιάστε ένα πανί σε ζεστό (όχι βραστό) νερό και τοποθετήστε το πάνω στο τσίμπημα — η θερμότητα βοηθά στην εξουδετέρωση του δηλητηρίου.
- **Ξεκουραστείτε στη σκιά και παρακολουθήστε την αναπνοή σας.** Εάν αισθάνεστε δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία, ξαπλώστε στη σκιά και μείνετε ακίνητοι. Αποφύγετε την αφυδάτωση και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.

# Παύση και αναστοχασμός

## Μυστηριώδες πρήξιμο μετά από κολύμπι: Και τώρα τι;

Περάσατε όλη τη μέρα περπατώντας σε μια ζεστή παράκτια περιοχή και κολυμπώντας σε έναν ρηχό κόλπο. Εκείνο το βράδυ, παρατηρήσατε ότι ο αστράγαλός σας είναι **κόκκινος, πρησμένος και ζεστός στην αφή**. Νιώθετε λίγο αδύναμοι και ζαλισμένοι και είστε μόνοι - μακριά από βοήθεια, φαγητό ή καθαρό νερό.

Δεν είσαι σίγουρος αν πρόκειται για τσίμπημα, μολυσμένη πληγή ή κάτι άλλο στο νερό. Δεν υπάρχει σήμα τηλεφώνου. Κανείς δεν είναι κοντά. Ο ήλιος δύει.

**Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;**

*Θα συνεχίζατε να περπατάτε; Θα ψάχνατε για βότανα; Θα προσπαθούσατε να το πλένετε;*

*Θα ξεκουράζεστε και θα περιμένετε;*

*Τι θα σας βοηθούσε να επιβιώσετε μέχρι να νιώσετε καλύτερα — ή μέχρι να φτάσει η βοήθεια;*



Σχήμα 12. Ο αστράγαλος μιας ανήσυχης γυναίκας.  
(AI που δημιουργήθηκε από τον E. Shilin μέσω Sora)



# Παύση και αναστοχασμός

## Βέλτιστη Πρακτική Απάντηση

- **Μην συνεχίσετε να περπατάτε εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο** — το πρήξιμο και η ζάλη μπορεί να οδηγήσουν σε πτώση ή να επιδεινώσουν τη λοίμωξη. Ξεκουραστείτε στη σκιά.
- **Καθαρίστε την περιοχή με το καθαρότερο διαθέσιμο νερό.** Μην τρίβετε. Αφήστε την να στεγνώσει στον αέρα.
- **Σημαδέψτε το πρήξιμο με στάχτη, κάρβουνο ή ένα ξυλάκι** — για να εντοπίσετε αν εξαπλώνεται γρήγορα (ένδειξη σοβαρής λοίμωξης ή αλλεργικής αντίδρασης).
- **Μασήστε φυσικά αντιφλεγμονώδη φυτά όπως φλοιό ιτιάς ή καθαρά φύλλα μέντας, αν γνωρίζετε ότι είναι ασφαλή** — για να μειώσετε τη φλεγμονή. Μείνετε ενυδατωμένοι χρησιμοποιώντας μικρές γουλιές φιλτραρισμένου ή βρασμένου νερού — ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει τον πυρετό και την αδυναμία.
- **Παρατηρήστε το σώμα σας** — εάν η σύγχυση ή ο πυρετός επιδεινωθούν, **εξοικονομήστε ενέργεια και διατηρήστε το σώμα σας δροσερό.**

## Μη ασφαλείς αντιδράσεις:

- Η συνέχιση του περπατήματος αυξάνει το άγχος και μπορεί να μεταδώσει λοιμώξεις.
- Το τρίψιμο μπορεί να ανοίξει περισσότερο το δέρμα και να εισαγάγει βακτήρια.
- Η αναμονή στον ήλιο ή στο κρύο ασκεί επιπλέον πίεση σε ένα ήδη αδύναμο σώμα.

# Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

## Ποτέ μην τα παρατάς: 438 μέρες χαμένες στη θάλασσα

**José Salvador Alvarenga (2012–2014)**

Τον Νοέμβριο του 2012, ο ψαράς Χοσέ Αλβαρένγκα από το Ελ Σαλβαδόρ παρασύρθηκε στον Ειρηνικό Ωκεανό κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας στα ανοικτά των ακτών του Μεξικού. Χωρίς μηχανή, χωρίς ραδιόφωνο και χωρίς άγκυρα, επέζησε **438 ημέρες** ακυβέρνητος — μια από τις μεγαλύτερες γνωστές ιστορίες επιβίωσης σε μοναχικό ωκεανό.

- Έμεινε **μόνος του στη θάλασσα για πάνω από 14 μήνες**, αποδεικνύοντας τη δύναμη του ανθρώπινου ενστίκτου επιβίωσης.
- Παρέμεινε ψυχικά συγκεντρωμένος, αξιοποίησε κάθε πόρο και **δεν εγκατέλειψε ποτέ την ελπίδα**.
- Η ιστορία του μας υπενθυμίζει ότι η **ανθεκτικότητα**, η **προσαρμογή** και η **ήρεμη σκέψη σώζουν ζωές** — ακόμη και στις χειρότερες συνθήκες



Βίντεο1. Ακυβέρνητοι στον Ειρηνικό. [https://www.youtube.com/watch?v=4\\_Z1nqhFOzk](https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk)

**Θυμάμαι!**

Ακόμα και όταν φαίνεται αδύνατο, το μυαλό σου είναι το πιο ισχυρό εργαλείο επιβίωσης. Μείνε ήρεμος. Μείνε έξυπνος. Μείνε ζωντανός.

# Περισσότερα για εξερεύνηση

## 1.Φιλτράρετε το νερό σας με τον σωστό τρόπο

Επιδείξεις σωτήριων ζώων για να γίνει το νερό ασφαλές σε συνθήκες μοναχικής επιβίωσης

## 1.3 ΗΜΕΡΕΣ ΜΟΝΑΞΙΚΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΦΑΓΗΤΟ, ΧΩΡΙΣ ΝΕΡΟ, ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ) σε ένα νησί μόνο με ένα σουγιά τσέπης

Συμβουλές επιβίωσης για μοναχικούς ταξιδιώτες στο νερό

## 1.Πώς να επιβιώσετε από μια καταιγίδα: Τα βασικά

Πρακτικό μάθημα επιβίωσης και βασικά στοιχεία για καταιγίδες και κεραυνούς



# Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- BBC News. (2 Μαΐου 2017). Απίστευτες ιστορίες επιβίωσης στη θάλασσα. <https://www.bbc.com/news/world-39783347>
- Developers, L. (7 Ιουλίου 2025). Ηλεκτροπληξία σε νερό: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε. Δικηγόροι Ηλεκτροπληξίας, PLLC. <https://electrocuted.com/electrical-safety/electrocution-in-water/>
- Doctorsa. (18 Μαρτίου 2025). Μέδουσες στην Ιταλία | Doctorsa. Doctorsa. <https://doctorsa.com/stories/jellyfish-in-italy/>
- Ακραία καιρικά φαινόμενα: πλημμύρες, ξηρασίες και καύσωνες. (15 Ιουλίου 2025). Αρχική σελίδα του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/extreme-weather-floods-droughts-and-heatwaves?>
- Mac. (15 Ιουλίου 2015). Πώς να επιβιώσετε από μια καταιγίδα: Τα βασικά (Μέρος 1ο από 4). Halfway Anywhere. <https://www.halfwayanywhere.com/trails/how-to-survive-thunderstorm-basics/>
- RebeccaM. (26 Απριλίου 2022). Διαρροές χημικών σε υδάτινες οδούς: Τι πρέπει να γνωρίζετε. ERL Inc - Ο συνεργάτης σας στην επιτυχία μέσω καινοτόμων λύσεων στις καθημερινές προκλήσεις. <https://erlinc.com/chemical-spills-in-waterways-what-you-need-to-know/>
- Δεξιότητες & ικανότητες. (χ.η.-β). Ευρωπαϊκές Δεξιότητες, Ικανότητες, Προσόντα και Επαγγέλματα (ESCO). [https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill\\_main](https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main)
- Ταραγμένα νερά: Οι πολλαπλές επιπτώσεις των καταστροφικών πλημμυρών στην Ευρώπη - Ευρωπαϊκό Δίκτυο Δημοσιογραφίας Δεδομένων - EDJNet. (30 Μαΐου 2025). Ευρωπαϊκό Δίκτυο Δημοσιογραφίας Δεδομένων - EDJNet. [https://www.europeandatajournalism.eu/cp\\_data\\_news/troubled-waters-the-multiple-impact-of-the-devastating-floods-in-europe/?utm](https://www.europeandatajournalism.eu/cp_data_news/troubled-waters-the-multiple-impact-of-the-devastating-floods-in-europe/?utm)
- Ασθένειες που μεταδίδονται μέσω του νερού. (16 Ιουλίου 2025). Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο Κλίματος και Υγείας. <https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/water-and-food-borne-diseases>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: ΠΟΥ. (6 Ιανουαρίου 2020). Καύσωνες. [https://www.who.int/health-topics/heatwaves#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/heatwaves#tab=tab_1)

# Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

## Βίντεο

- Συναρπαστικός Τρόμος. (12 Μαρτίου 2024). Ακυβέρνητοι στον Ειρηνικό | ένα σύντομο ντοκιμαντέρ | Συναρπαστικός τρόμος [Βίντεο]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=4\\_Z1nqhFOzk](https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk)
- Ημέρες Πεδίου. (6 Σεπτεμβρίου 2020). 3 ΗΜΕΡΕΣ ατομικής επιβίωσης (ΧΩΡΙΣ ΦΑΓΗΤΟ, ΧΩΡΙΣ ΝΕΡΟ, ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ) σε ένα νησί μόνο με ένα σουγιά [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jz97Oo2f5KI>
- The FieldCraft Survival Channel. (27 Μαρτίου 2023). Φιλτράρετε το νερό σας με τον σωστό τρόπο | Wilderness Survival [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6WLF5wVpoHM>

## Εικόνες

- Šiljina, E. (2025). Ρήξη φράγματος με ορμητικά κινούμενο νερό να κατακλύζει την κοιλάδα [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/g/gen\\_01k21x5pgyez3rxcg30qtc9aan](https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k21x5pgyez3rxcg30qtc9aan)
- Šiljina, E. (2025). Κρυμμένοι κίνδυνοι σε θολά νερά κοντά σε καλάμια [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k226y4t5efbtrsadv03vc0bw](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k226y4t5efbtrsadv03vc0bw)
- Šiljina, E. (2025). Επικείμενη πλημμύρα ποταμού πλησιάζει μια μικρή αγροτική περιοχή [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k20k1sx6er4reeyry9g8a4qw](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k20k1sx6er4reeyry9g8a4qw)
- Šiljina, E. (2025). Μοναχικός ψαράς μάχεται με τα κύματα στην ανοιχτή θάλασσα [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k21rvak5f5s8k9myymqqbcc9](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21rvak5f5s8k9myymqqbcc9)
- Šiljina, E. (2025). Μοναχικός επιζών προετοιμάζεται για ακραία ζέστη δίπλα σε λίμνη [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k21nm3mje1a9g40h796j0cev](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21nm3mje1a9g40h796j0cev)
- Šiljina, E. (2025). Ομιχλώδης λίμνη με ήρεμη αντανάκλαση κατά την ανατολή του ηλίου [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k221rztke3rv1dkrpgd96m1de](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k221rztke3rv1dkrpgd96m1de)
- Šiljina, E. (2025). Μόνος άνθρωπος δίπλα σε απομακρυσμένη λίμνη σε δάσος [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k225gn4neegbh9bq2dhtwfmt](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k225gn4neegbh9bq2dhtwfmt)
- Šiljina, E. (2025). Κατάρρευση γραμμής μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος στα νερά της πλημμύρας [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k21y942jeekrpn9a1r26hsvy](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21y942jeekrpn9a1r26hsvy)
- Šiljina, E. (2025). Επιζών κοιτάζει την αντανάκλασή του σε μια θυελλώδη λίμνη [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k227yj8be57rcdfjrw9k8wds](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k227yj8be57rcdfjrw9k8wds)
- Šiljina, E. (2025). Σχηματισμός καταιγίδας πάνω από μια ακίνητη ευρωπαϊκή λίμνη [Εικόνα που δημιουργήθηκε με τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k21ke6chexy91ptbv0fh1z3](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21ke6chexy91ptbv0fh1z3)
- Šiljina, E. (2025). Ανήσυχο άτομο κοντά σε μολυσμένες όχθες λίμνης [Εικόνα που δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k21tg04yekz9vekw9s6qv3h](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21tg04yekz9vekw9s6qv3h)
- Šiljina, E. (2025). Ανήσυχη γυναίκα εξετάζει τον πρησμένο αστράγαλο με νερό [Εικόνα που δημιουργείται από τεχνητή νοημοσύνη]. Sora. [https://sora.chatgpt.com/t/task\\_01k22a7ay8exq9eyw23p0dc7hx](https://sora.chatgpt.com/t/task_01k22a7ay8exq9eyw23p0dc7hx)

# ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



<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 5 του VET-READY: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ  
ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ  
Εκπαιδευτική Ενότητα 30: Δεξιότητες Μοναχικής Επιβίωσης σε  
Σενάριο Καταστροφής που Σχετίζεται με το Νερό!**

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>