



EINING 5: VATNSTENGÐUR HAMFARAVIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ

ÞJÁLFUNAREINING 26: Að afhjúpa goðsagnir og rangfærslur um vatnstengdar hamfarir

Höfundur: [Von Hope/ VETREADY Project Partnership]

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



Co-funded by
the European Union

Samkvæmt fjármögnun Evrópusambandsins. Sjónarmið og skoðanir sem settar eru fram eru þó einungis á ábyrgð höfundar/höfunda og endurspeгла ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né fjármögnunarstofnunin bera ábyrgð á þeim.



Markmið þjálfunareiningarinnar

Almennt markmið: Einingin er hönnuð til að hjálpa námsmönnum að öðlast þær færni sem nauðsynleg er til að greina réttar upplýsingar í vatnstengdum hamförum, beita réttum neyðarviðbrögðum og tryggja öryggi á meðan á þessum hamförum stendur.

Lengd þjálfunareiningarinnar: 2,6 fræðistímar

Matsaðferð: Fjölvalapróf eftir að þjálfunareiningu lýkur

Markhópar: VET-námsmenn, CVET-námsmenn, diaspora-námsmenn, VET- og CVET-kennarar

Vottun fyrir námsmenn:

Skírteini um lok þjálfunar (óformlegt þjálfunarprógramm)

Vottun fyrir kennara:

Skírteini um faglega hæfniþróun

Markviss þverfærni samkvæmt ESCO í flokki T3.2: Að taka frumkvæði

Námsmarkmið þjálfunareiningarinnar

Þekking

1. **Þekkja** helstu tegundir vatnstengdra hamfara og staðbundin áhrif þeirra.
2. **Skilja** hvernig rangar upplýsingar geta haft áhrif á hegðun og öryggi í hamförum.
3. **Útskýra** hlutverk réttrar upplýsingagjafar í að koma í veg fyrir ofsahræðslu og skaða í neyðaraðstæðum.

Færni

1. **Greina** villandi eða skaðlegar upplýsingar í aðstæðum sem tengjast hamförum.
2. **Miðla** áreiðanlegum öryggisupplýsingum til jafnaldra og samfélagsmeðlima.
3. **Hafa samstarf** við gerð einfaldra neyðaráætlana sem draga úr áhættu vegna rangra upplýsinga.

Þessar færni tengjast beint þverfærni ESCO í flokki T3.2: **Að taka frumkvæði**

- axla ábyrgð
- taka ákvarðanir
- sýna staðfestu

Inngangur: Hvað er afhjúpun goðsagna og rangra upplýsinga um vatnstengdar hamfarir

Þessi þjálfun einblínir á **rangar upplýsingar í vatnstengdum hamförum** — eins og flóð, sjávarbylgjur (tsúnumí) og mengað vatn í neyðarástandi. Þegar fólk bregst við röngum upplýsingum geta þeir hunsað opinber viðvaranir eða tekið óöruggar ákvarðanir.

Þessi eining kennir hvernig á að bera kennsl á, efast um og leiðrétta rangar upplýsingar til að bjarga mannlífum.

Lykilhugtök og Orðaforði

- **Hamfara-rangar upplýsingar:** Rangar eða villandi upplýsingar sem eru deilt fyrir, á meðan eða eftir hamfarir.
- **Flóðaviðvörðun:** Opinber viðvörðun um möguleg eða yfirstandandi flóð.
- **Rýmingarskipun:** Skipun til fólks um að yfirgefa hættusvæði strax.
- **Orðrómur:** Óstaðfest eða röng fullyrðing sem er tekin sem staðreynd.
- **Opinber Heimild:** Traust yfirvald (t.d. stjórnvöld, Rauði krossinn) sem veitir staðfestar leiðbeiningar.

Skilningur á Mikilvægi Málsins

- Loftslagsbreytingar hafa aukið tíðni flóða um alla Evrópu — 1 af hverjum 4 íbúum ESB býr nú á flóðahættusvæðum (Copernicus, 2023).
- 62% íbúa ESB vita ekki hvernig á að sannreyna upplýsingar um hamfarir (Eurobarometer, 2022).
- Tafir í viðbrögðum við fyrri flóðum tengdust rangfærslum á samfélagsmiðlum.
- Þetta námskeið styður markmið ESB í **Græna samningnum, aðlögun að loftslagsbreytingum, og alvarlegri verndunaraðgerðastefnu.**

Af hverju þetta námskeið skiptir máli

Af hverju það skiptir máli í raunveruleikanum

Falskar upplýsingar breiðast hraðar út en opinberar aðvaranir. Margir reiða sig á samfélagsmiðla í hamförum, en ekki öll ráð sem þar eru deild eru örugg. Að læra að þekkja og miðla réttri upplýsingagjöf getur hjálpað til við að vernda fjölskyldu þína, nágranna og sjálfa(n) þig í neyðarástandi.

Náttúruhamfarir í því að afhjúpa goðsagnir og rangfærslur tengdar vatnstengdum hamförum

Náttúruhamfarir eins og **flóð, stormar og skriðuföll** skapa oft ótta og ringulreið. Þessi ringulreið verður verri vegna rangfærslna — fölsuð rýmingarviðvörðun, falskar fregnir um látna eða svik tengd björgunaraðgerðum. Námskeiðið hjálpar þér að halda ró og vera upplýst(ur) þegar mest á reynir.

Flóð

Af hverju þau skipta máli

- Flóð eru algengustu vatnstengdu hamfarirnar í Evrópu. Þau valda fólksflóttu, skemmdum á innviðum og mannfalli.
- Rangfærslur um flóð dreifast hratt á netinu (t.d. fölsuð rýmingarviðvörðun, falskar fregnir um að stíflur hafi brostið).
- Fólk getur snúið aftur heim of snemma eða hunsað viðvaranir vegna vantrúar eða misvísandi upplýsinga.
- Snemmbær viðbrögð byggð á **staðfestum heimildum** geta bjargað mannlífum.

Flóð

Goðsagnir um flóð – Afhjúpaðar

- **Mýta:**
„Ef það rignir ekki er flóðinu lokið.“
Staðreynd:
Flóð geta haldið áfram eða versnað jafnvel eftir að rigning stöðvast vegna vatns frá uppstreymi eða losunar úr stíflum.
- **Mýta:**
„Færslur á samfélagsmiðlum eru alltaf hraðasti og besti upplýsingagjafinn um flóð.“
Staðreynd:
Óstaðfestar færslur geta dreift hættulegum rangfærslum. Fylgdu alltaf opinberum leiðum til að fá uppfærðar upplýsingar.

Nákvæmar upplýsingar á meðan á flóðum stendur geta bjargað mannlífum og komið í veg fyrir óþarfa áhættu.

Tsunamis

Af hverju þau skipta máli

- Þótt þau séu sjaldgæfari í Evrópu geta flóðbylgjur haft gríðarleg áhrif á strandsvæði.
- Orðrómur á samfélagsmiðlum getur valdið ofsahræðslu eða fjöldaflótta áður en opinberar viðvaranir berast.
- Mótsagnakennd skilaboð frá mismunandi löndum eða á mismunandi tungumálum geta tafið viðbrögð.
- Að þekkja viðvörðunarkerki (eins og skyndilegan sjávarútdrátt) og treysta á **opinberar viðvaranir um flóðbylgjur** er mjög mikilvægt.

Tsunamis

Tsunami Mýtur – Afhjúpun

- **Mýta:** „Flóðbylgjur gerast aðeins á Kyrrahafssvæðinu.“
Staðreynd: Flóðbylgjur geta myndast í **hverju hafi eða sjó** þar sem jarðskjálftar, skriðuföll eða eldgos verða undir yfirborði.
Flóðbylgjan á **Indlandshafi árið 2004** og atvik í **Miðjarðarhafi** sýna að ekkert strandsvæði er alveg öruggt.
- **Mýta:** „Ef sjórinn dregst skyndilega til baka er öruggt að ganga nær og taka myndir.“
Staðreynd: Skyndilegur sjávarútdráttur er eitt af **hættulegustu viðvörunarmerkjum** um yfirvofandi flóðbylgju. Fyrsta bylgjan getur skolið á **innan nokkurra mínútna**, og að fara strax á hærra land er eina örugga viðbragðið.
- **Að skilja raunveruleika flóðbylgna og áhættuna sem fylgir rangfærslum hjálpar til við að bjarga mannlífum og styrkir viðnámsþrótt strandsamfélaga.**

Skriðuföll (Af völdum vatns)

Af hverju þau skipta máli

- Mikil rigning eða flóð geta valdið skriðuföllum, sérstaklega á fjallendum eða hæðóttum svæðum.
- Fólk vanmetur oft hættuna vegna skorts á sýnilegum viðvörunum.
- Sögusagnir um lokaða vegi eða fólk sem er innlyksa geta flækt björgunaraðgerðir.
- Réttar upplýsingar hjálpa samfélögum að rýma á öruggan hátt og forðast aukahættu.

Skriðuföll (Af völdum vatns)

Skriðufalla-goðsagnir – Afhjúpaðar

- **Mýtan:**
„Ef engar sjáanlegar sprungur eða hreyfing eru, þá er hæðin örugg.“
Staðreynd:
Skriðuföll verða oft með litlum eða engum fyrirboða — sérstaklega eftir mikla rigningu eða flóð.
- **Mýtan:**
„Allar fréttir um lokaða vegi eða innlykt fólk hljóta að vera sannar.“
Staðreynd:
Falskar sögusagnir geta tafið björgunaraðgerðir og skapað rugling. Alltaf skal sannreyna upplýsingar frá opinberum aðilum.

Við að viðurkenna raunverulegar hættur skriðufalla og treysta á réttar upplýsingar má koma í veg fyrir læti og bjarga mannlífum.

Staldræðu við og hagleiddu

Flóðbylgja og mótsagnakenndar viðvaranir!!!

- Færslu sem hefur farið víða á netinu er haldið fram að stíflan ofar í ánni hafi gefið sig og gríðarleg flóðbylgja sé á leið til þíns bæjar. Opinbera viðvörðunarkerfið segir hins vegar „miðlungs flóðhætta.“
- **Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?**
- **Hvernig getur þú ákvarðað hvaða upplýsingagjafi er áreiðanlegur?**

Staldræðu við og hagleiddu

Traust viðbrögð við rangfærslum!!!

- Alltaf skal sannreyna upplýsingar tengdar flóðum í gegnum opinberar leiðir:
Veðurstofu landsins, almannavarnarsmáforrit eða viðvaranir frá ESB.

Af hverju önnur viðbrögð geta verið óörugg:

- Að bregðast við óstaðfestum færslum getur valdið óþarfa læti eða sett þig í hættu.
- Þröngir vegir eða snemmbúin rýming án leiðbeininga geta valdið umferðarteppu og aukið hættu.

Tæknileg / iðnaðarleg hamför í samhengi við afhjúpunvatnstengdra goðsagna og rangfærslna

- Tæknilegar og iðnaðarlegar hamfarir fela í sér manngerðar hættur eins og eiturefnaútblástur, slys í orkuverum, bilun í stíflum eða sprengingar í verksmiðjum.
- **Upplýsingar berast hratt – en ekki alltaf áreiðanlega.**
Sögusagnir um eitrunarleka eða sprengingar geta valdið læti, umferðarruglingi eða óöruggum rýmingum.
- **Ruglingur almennings seinkar viðbrögðum.**
Mótsagnakenndar fréttir um uppruna eða alvarleika hamfara geta hindrað störf neyðarþjónustu.
- **Réttar og staðfestar upplýsingar eru nauðsynlegar.**
Réttar upplýsingar hjálpa fólki að taka viðeigandi öryggisráðstafanir án ofviðbragða.

Bilun í stíflu

Af hverju það skiptir máli

- Skyndileg bilun í stíflu getur valdið stórfelldum flóðum.
- Falsfréttir um hrunið stíflu geta valdið rýmingu af ótta.
- Rangfærslur geta truflað neyðarþjónustu frá raunverulegum hættum.
- Tímaleg og nákvæm samskipti við almenning eru lykilatriði.

Bilun í stíflu

Mýtur – Afhjúpaðar

- **Mýtan:** „Ef það er orðrómur um að stífla sé að bresta, hlýtur það að vera satt — bregstu strax við!“
- **Staðreynd:** Alltaf skal sannreyna viðvaranir um stíflur í gegnum opinberar neyðarleiðir áður en brugðist er við.
- Í hamförum sem tengjast stíflum ættu staðreyndir, ekki ótti, að móta viðbrögð. Rangfærslur geta verið jafn hættulegar og flóðið sjálft.

Mengun vatns

Af hverju það skiptir máli

- **Iðnaðaróhöpp eða flóð geta mengað drykkjarvatn** með efnum, skólpi eða bakteríum og skapað alvarlega heilsufarslega áhættu.
- **Rangfærslur um öryggi vatns valda hættu.**
- Fólk gæti óafvitandi drukkið eða notað mengað vatn.
- **Gabb og falsupplýsingar valda ruglingi og ótta.**
Sögusagnir eins og „kranavatn dreifir sjúkdómum“ geta valdið óþarfa ótta og vantrausti gagnvart heilbrigðisyfirvöldum.
- **Heilsuverndarviðvaranir verða að vera áreiðanlegar.**
Opinberar tilkynningar veita prófaðar og vísindalega staðfestar leiðbeiningar um örugga notkun vatns.

Mengun vatns

Mýtur – Afhjúpaðar

- **Mýtan:** „Ef vatnið lítur hreint út, þá er það öruggt til drykkjar.“
Staðreynd: Mengt vatn getur litið út, lyktað og bragðast eðlilega. Treystu aðeins prófuðum vatnsbólum eða sjóddu vatn samkvæmt leiðbeiningum.
- **Mýtan:** „Að sjóða vatn gerir allt flóðvatn öruggt til drykkjar.“
Staðreynd: Suða drepur marga sýkla, en fjarlægir ekki efnamengun eða þungmálma sem oft finnast í flóðmenguðu vatni. Fylgdu alltaf opinberum öryggisleiðbeiningum.
- Í neyðarástandi geta rangfærslur um öryggi vatns kostað mannlíf. Fylgdu alltaf opinberum leiðbeiningum til að tryggja öryggi.

Bilun í innviðum

Af hverju það skiptir máli

- Flóð geta valdið miklum skemmdum á mikilvægum innviðum eins og **brúm, leiðslum og vegum**, sem skapa aukahættu eins og einangrun, tafir og slys.
- **Falsfréttir um hrunar brýr eða lokaða vegi** geta valdið ótta eða hættulegum hjáleiðum.
- **Fölsuð tilkynning um „lokaðan veg“** sem dreifist á samfélagsmiðlum getur tafið neyðarviðbragðsaðila eða villt um fyrir fólki sem þarf að rýma.
- **Réttar upplýsingar frá opinberum samgöngu- og neyðarstofnunum** eru nauðsynlegar til að tryggja örugga ferð og samhæfðar björgunaraðgerðir.

Bilun í innviðum

Mýtur – Afhjúpaðar

- **Mýtan:** „Vinsæl mynd af brotinni brú þýðir að það sé óöruggt að fara yfir hvaða brú sem er í nágrenninu.“
- **Staðreynd:** Myndir eru oft gamlar eða frá öðrum stöðum. Alltaf skal sannreyna stöðu innviða hjá heimastjórn áður en leið er breytt.
- Falsupplýsingar um skemmdir á innviðum geta sett líf í hættu. Treystu aðeins opinberum heimildum fyrir upplýsingum um vegi og öryggi.

Staldröðu við og hugleiddu

Eitruðu vatni — orðrómur!!!

- Skilaboð á WhatsApp halda því fram að uppistöðulón á svæðinu hafi verið eitruð í flóði. Nágrannar þínir eru hræddir og vara aðra við að drekka ekki vatnið.
- Ættir þú að treysta þessum skilaboðum?
- Hvaða skref getur þú tekið til að sannreyna upplýsingarnar?

Staldraðu við og hugleiddu

Eitruðu vatni — orðrómur!!!

- Hvetjið til umræðu um **rangfærslur á neyðartímum**, hvernig ótti breiðist hraðar út en staðreyndir.
- Leggið áherslu á mikilvægi þess að athuga **opinberar heimildir** eins og: staðbundin vatnsveita / sveitarfélag.
- Undirstrikið að **iðnaðarmengun** er möguleg í flóðum, en **óstaðfestar fullyrðingar á samfélagsmiðlum** geta valdið óþarfa ótta eða óöruggu atferli.
- Tengjið við hugtakið „Natech“ (**náttúruhamfarir sem valda tæknilegum slysum**) — flóð sem skemmia efna- eða vatnsstöðvar geta skapað raunverulega áhættu, en aðeins **staðfestar opinberar stofnanir** geta staðfest mengun.

Líffræðilegar / heilsutengdar hamfarir í samhengi við afhjúpunvatnstengdra goðsagna og rangfærslna

- Vatnstengdar hamfarir geta skapað kjöraðstæður fyrir sjúkdómafaraldra og alvarlega lýðheilsuáhættu. Þessi neyðarástand hafa áhrif á bæði líkamlega heilsu og andlega velferð og seiglu samfélaga.
- **Vatnsborðir sjúkdómar:** Kólera, taugaveiki, lifrabólga A/E og blóðkreppusótt vegna mengaðs flóðvatns eða skemmda vatnskerfa.
- **Veirubornir sjúkdómar:** Mýsó-borne (moskítóborin) veikindi (malaría, dengue) eftir að kyrrt vatn situr eftir flóð.
- **Mygla og innanhússmengun:** Rök heimili og skýli geta valdið öndunarerfiðleikum og ofnæmi.
- **Andleg áhrif:** Kvíði, áfall, sorg eða uppgjöf eftir rýmingu, missi eða langvarandi óvissu.
- **Röskun á heilbrigðisþjónustu:** Flóð geta skemmt sjúkrahús, einangrað samfélög og tafið læknismeðferð.
- Heimaviðbúnaður ætti að innihalda **hreina vatnsgeymslu, hreinlætisbirgðir og skyndihjálparsett.**
- Samfélög þurfa **viðvörðunarkerfi** sem vara einnig við sjúkdómaáhættu, ekki aðeins flóðum.
- **Sálræn fyrstu hjálp (PFA)** og stuðningur samfélagsins hjálpa við að minnka streitu og bæta bata.

Vatnsborðir sjúkdómar – Mengað vatn eftir flóð

Af hverju þetta skiptir máli

- Flóð skemma oft frárennsliskerfi og vatnsleiðslur, sem gerir sýklum kleift að blandast drykkjarvatni.
- Fólk gæti treyst á óörugga vatnsgjafa (t.d. brunna, ár) vegna rangfærslna eða skorts á aðgengi.
- Rangar upplýsingar eins og „það er ekki nauðsynlegt að sjóða vatnið“ geta gert faraldra verri.
- Tímanleg samskipti frá heilbrigðisyfirvöldum og góð hreinlætisvitund eru lykilatriði.
- Algengir sjúkdómar: Kólera, blóðkreppusótt, taugaveiki, lifrabólga A/E.
- Forvarnir: Sjóðið eða sótthreinsið vatn, þvoið hendur, forðist mat sem er útbúinn með flóðvatni.

Vatnsborðir sjúkdómar – Mengað vatn eftir flóð

Mýtur – Afhjúpaðar

- **MÝTAN:** Ef vatnið lítur hreint út hlýtur það að vera öruggt til drykkjar.
- **STAÐREYND:** Flóðvatn getur borið ósýnilega sýkla eins og *Vibrio cholerae* eða *E. coli*. Jafnvel tært vatn getur valdið alvarlegum veikindum. **Alltaf sjóðið eða sótthreinsið** drykkjarvatn þar til yfirvöld staðfesta að það sé öruggt.
- **MÝTAN:** Álduftvatn (flöskuvatn) er alltaf öruggt eftir hamfarir.
- **STAÐREYND:** Flöskur sem eru rangt geymdar eða ekki innsiglaðar geta mengast í flóðum eða við dreifingu. Athugið hvort innsigli sé heilt og notið **staðfestar neyðarvatnsstöðvar** eða opinbera dreifingarstöðvar.
- **Sjóðið vatn** í að minnsta kosti 1 mínútu eða notið klórtöflur.
- **Þvoið hendur** áður en borðað eða eldað er.
- **Forðist snertingu** við flóðvatn og mengaðan mat.
- **Fylgið opinberum uppfærslum** (heilbrigðisstofnanir, Rauði krossinn, borgaraleg vernd ESB).
- **Tilkynnið einkenni snemma** (niðurgang, uppköst, hiti) til að koma í veg fyrir faraldra.

Veirubornir sjúkdómar – Útbreiðsla moskítóflugna eftir flóð

Af hverju þetta skiptir máli

- Kyrrt vatn sem situr eftir flóð verður að kjörinu vaxtarsvæði fyrir moskítóflugur.
- Sjúkdómar eins og *malaría*, *dengue* og *Zika* aukast verulega eftir mikla rigningu eða flóð.
- Ranghugmyndir eins og „moskítóflugur verpa aðeins í skítugu vatni“ geta dregið úr forvarnarviðleitni.
- Fólk sem hefur verið rýmt og dvelur í fjölmönnum neyðarskýlum er í meiri hættu.
- Fjarlægið kyrrt vatn í kringum heimili og skýli.
- Notið moskítónet, varnir (repellents) og úðunaráætlanir í samfélagi.
- Setjið stjórn á veiruberum inn í neyðarviðbúnaðaráætlanir.

Veirubornir sjúkdómar – Útbreiðsla moskítóflugna eftir flóð

Mýtur – Afhjúpaðar

- **MÝTAN:**
Fólk heldur oft að moskítóflugur geti ekki fjölgað sér í hreinu vatni.
- **STAÐREYND:**
Moskítóflugur fjölga sér í **öllu kyrru vatni** — jafnvel hreinu regnvatni sem safnast í ílátum, dekkjum eða blómapottum.
Eftir flóð skapa bæði hrein og óhrein pollasvæði kjöraðstæður til varps.
- **MÝTAN:**
Sumir telja að flóð eyði moskítóflugum og dragi úr sjúkdómahættu.
- **STAÐREYND:**
Flóðvatn getur tímabundið skolað moskítóflugur burt, en þegar vatnið rennur frá myndast **kyrr vatn**, sem er fullkomið varpsvæði.
Fjöldi moskítóflugna **eykst verulega 1–2 vikum** eftir flóð ef ekki eru gripnar forvarnaraðgerðir.
- **Tæmið eða lokið** yfir allt kyrrt vatn í kringum heimili og skýli.
- **Notið moskítónet** (sérstaklega fyrir börn og barnshafandi konur).
- **Notið varnir (repellents)** og klæðist fatnaði sem þekur húðina.
- **Styddu úðunaráætlanir** eða notkun lírfudrepandi efna þar sem áhætta er til staðar.
- **Tilkynnið hiti eða útbrot** snemma til heilsugæslustöðva.

Staldraðu við og hugleiddu

Orðrómur eftir flóðið: “Moskítóflugur geta ekki dreift sjúkdómum hér”!!!

- Eftir stórflóð telja nokkrar fjölskyldur í bráðabirgðaskýli að biti frá moskítóflugum sé skaðlaus því „svæðið okkar er ekki með malaríu.“ Þær neita að nota moskítónet og hunsa beiðnir um að hylja vatnsílát og segja að flóðið hafi þegar skolað moskítóflugum burt.

Hvað myndir þú gera í þessari aðstöðu?

Myndir þú reyna að sannfæra þau?

Hvernig gætir þú útskýrt raunverulega hættuna skýrt og rólega?

Staldraðu við og hugleiddu

Stjórnun moskítóhættu eftir flóð

- **Veitið skýrar, staðreyndamiðaðar upplýsingar:** Útskýrið að varp moskítóflugna **eykst 1–2 vikum eftir flóð** þar sem kyrrt vatn situr eftir.
- **Hvitið til varna:** Notið **skordýraeitur-meðhöndluð net**, **hyljið ílát**, og fjarlægið kyrrt vatn daglega.
- **Virkið samvinnu samfélagsins:** Hvetjið til lítilla hópsýninga eða nýtið heilsugæslustarfsmenn til að sýna fyrirmyndarhegðun.

Af hverju sum viðbrögð eru óörugg:

- Að ganga út frá því að „moskítóflugur hafi skolast burt“ seinkar forvörnum og getur valdið faröldrum.
- Að treysta á mýtur („hreint vatn laðar ekki moskítóflugur“) skilur eftir ómeðhöndlaða áhættu.

Innsblásin aðgerðarhvetjandi hegðun og fyrirmyndir

Kamaishi-undrið

- **11. mars 2011** varð jarðskjálfti upp á 9,1 stig við strendur Japans sem olli gífurlegu flóði (tsunami). Í strandborginni Kamaishi voru líf þúsunda skyndilega í hættu.
- Nemendur í **Kamaishi Higashi Junior High School** höfðu árum saman æft skipulega viðbragðsæfingar vegna hamfara. Þeir höfðu tileinkað sér kjarnareglu:
„Í flóði á maður ekki að bíða eftir fyrirmælum — hljóttu strax upp á hærri stað.“
- Þegar skjálftinn reið yfir þekktu nemendurnir án tafar hættuna og hlupu strax upp á háhæð, án þess að bíða eftir skipun frá kennara eða viðvörðun frá sirenu.
- Þessir hugrökku unglingar stöðvuðu sig ekki við að bjarga sjálfum sér — þeir hvöttu einnig eldri borgara og yngri börn í nágrenninu til að fylgja sér. Þeir sýndu óeigingjarna forystu á ögurstundu.



Mynd 1. Myndskreyting af kraftaverkinu í Kamaishi.(Gervigreindarmynd búin til með ChatGPT)

Meira aõ skođa

- **Educational Article/Blog** [Flood season again: Debunking the Myths – Dr Helmy Hazmi](#) Directly addresses and debunks 13 popular flood myths, covering everything from water contamination to post-flood mold growth.
- **Official UN Report/Article** [Seven myths about disasters debunked – separating the disaster facts from disastrous falsehoods](#) Challenges common misunderstandings about disaster probability (e.g., the "100-year flood" myth) and the concept of "natural" disasters.
- **Instructional Video** [Flood, Flash-Flood & Tsunami Safety at Izmir University of Economics](#) Provides practical, step-by-step guidance on preparing for and surviving floods, flash floods, and tsunamis, using clear animations.
- **Official NGO/Agency** [Flood Safety Checklist - American Red Cross](#) A concise, authoritative checklist detailing what to do **before, during, and after** a flood, emphasizing safety from contaminated water and downed lines.
- **Official Report/WHO Fact Sheet** [Floods: How to protect your health \(World Health Organization\)](#) Focuses on debunking health-related myths by providing facts on water-borne and vector-borne diseases and the critical importance of safe drinking water.

Heimildir sem notaðar voru til að búa til þetta þjálfunarefni

- Copernicus. (2023). [cite_start][Report on European flood-prone areas] (Data cited in slide "Understanding the Importance" regarding 1 in 4 EU citizens).
- Eurobarometer. (2022). [cite_start][Survey Report on Disaster Information Verification] (Data cited in slide "Understanding the Importance" regarding 62% of EU citizens unsure how to verify disaster information).
- Hazmi, H. (n.d.). [cite_start]Flood season again: Debunking the Myths (Educational Article/Blog).
- Izmir University of Economics. (n.d.). [cite_start]Flood, Flash-Flood & Tsunami Safety at Izmir University of Economics [Instructional Video].
- *UNESCO-IOC Tsunami Information Centre, NOAA, Copernicus Emergency Management Service, EU Civil Protection Mechanism*
- United Nations. (n.d.). [cite_start]Seven myths about disasters debunked – separating the disaster facts from disastrous falsehoods (Official UN Report/Article).
- World Health Organization (WHO). (n.d.). [cite_start]Floods: How to protect your health (Fact Sheet).

Samstarf



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Hafðu gaman með VET-READY
EINING 5: VAKNING OG VIÐBRAGÐ VIÐ VATNSTENGDUM
HAMFÖRUM

**ÞJÁLFUNAREINING 26: Afhjúpun goðsagna og
rangfærslna um vatnstengdar hamfarir!**

FOLLOW US



<https://vetready.eu/>