



# Eining 5: Viðbúnaður og viðbrögð við vatnstengdu neyðarástandi

## ÞJÁLFUNARLOTA 29: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við vatnstengdum hamförum

Höfundur: Neotalentway / VETREADY verkefnasamstarf

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



Co-funded by  
the European Union

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



# Markmið þjálfunarlotunnar

**Helsta markmið:** Að veita nemendum nauðsynlega þekkingu og hagnýta færni til að skilja og bregðast á áhrifaríkan hátt við andlegum þörfum fórnarlamba vatnstengdra hamfara, með áherslu á samkennd, skilning, tilfinningalegan stuðning og streitustjórnun.

**Lengd þjálfunarlotunnar:**

2,6 kennslustundir

**Matsaðferð:**

Fjölvalspróf við lok þjálfunarlotunnar

**Markhópar:**

- Nemendur í starfs- og verknámi
- Nemendur í endurmenntun
- Nemendur af erlendum uppruna
- Kennarar endurmenntunar og starfs- og verknáms

**Viðurkenning fyrir nemendur:**

Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

**Viðurkenning fyrir kennara:**

Skírteini sem staðfestir aukna faglega hæfni

**Markviss þverfagleg ESCO-færni (flokkur T):**

**T3.3 – Að viðhalda jákvæðu viðhorfi:**

Hæfni til að viðhalda þolmikilli og uppbyggilegri hugsun í krefjandi vatnstengdum hamföllum, veita tilfinningalegan stuðning við fórnarlömb, takast á við óvissu og taka ígrundaðar ákvarðanir til að stuðla að andlegri vellíðan og öryggi.



Co-funded by  
the European Union

# Markmið þjálfunarlotunnar

## Þekking

- Þekkja **andlegar og tilfinningaleg þarfir einstaklinga** í vatnstengdum hamförum (t.d. flóðum, stormum, flóðbylgjum).
- Skilja hagnýtar aðferðir til að veita fórnarlömbum hamfara **árangursríka tilfinningalega aðstoð, huggun og öryggistilfinningu** í neyð.
- Viðurkenna þær **andlegar og tilfinningalegar áskoranir** sem fórnarlömb, viðbragðsaðilar og samfélög sem verða fyrir áhrifum af vatnstengdum hamföllum standa frammi fyrir.

## Hæfni

- Greina og leggja til **árangursríkar aðferðir** til að styðja við tilfinningalega vellíðan fórnarlamba hamfara.
- Sýna hæfni til að bregðast við **af samkennd, getu til að taka ákvarðanir** og veita leiðbeiningar í vatnstengdum hamförum.
- Beita **streitustjórnunartækni** til að halda ró, einbeitingu og til þess að veita stuðning í krefjandi neyðarástandi.

## Tengsl við ESCO færni T3.3 – Að viðhalda jákvæðu viðhorfi

- Halda **þoli og jafnaðargeði** í tilfinningalega krefjandi vatnstengdum hamförum.
- Takast á við **óvissu og streitu** á meðan stuðningur er veittur til fórnarlamba.
- Taka **ígrundaðar ákvarðanir** til að stuðla að andlegri vellíðan og öryggi í neyðarástandi.

# Inngangur: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við vatnstengdum hamförum

- Vatnstengdar hamfarir — svo sem flóð, miklar rigningar eða sprungin vatnsveitukerfi — geta fljótt breytt öruggum stöðum í staði sem einkennast af hættu og óvissu.
- Þessir atburðir gerast oft skyndilega og láta fólk upplifa ótta, ringulreið eða vanmáttarkennd. Viðkvæmir hópar, þar á meðal börn, eldra fólk og einstaklingar með heilsubrest, geta upplifað mikla tilfinningalega vanlíðan.
- Þessi lota beinist að því að þekkja sálfræðileg og tilfinningaleg áhrif vatnstengdra hamfara. Auk þess munu nemendur læra hvernig á að halda ró sinni, hvernig þeir geta veitt stuðning, tekið viðkvæmar ákvarðanir og styrkt seiglu í erfiðu umhverfi.

# Lykilhugtök

- **Bráð streituvíðbrögð**

Skyndileg andleg víðbrögð við flóðum eða vatnstengdum neyðartilvikum og einkennast þau oft af kvíða, ringulreið, hraðari hjartslætti eða stífnun. Þessi víðbrögð geta truflað ákvarðanatöku á mikilvægustu augnablikum.

- **Óöryggi vegna rýmingar**

Tilfinningalegt álag sem stafar af því að vera neydd/ur til að yfirgefa heimili sitt eða kunnuglegt umhverfi vegna hækkandi vatnsstöðu, skemmdra innviða eða rýmingarskipanna. Tilfinningar um missi, óvissu og hjálparleysi eru algengar.

- **Sífelld sektarkennd eftirlífenda**

Tilfinningaleg byrði sem þeir einstaklingar sem lifa af flóð eða vatnstjón geta upplifað á meðan aðrir verða fyrir tjóni. Þetta getur birst sem sektarkennd, sjálfsásökun eða erfiðleikar við að halda áfram.

- **Umhverfislegir þættir sem framkalla tilfinningaleg víðbrögð**

Daglegir þættir, svo sem mikil rigning, vatnshljóð eða lykt af raka, sem geta framkallað víðbrögð vegna minninga, ótta eða ofvöktun hjá þeim sem lifðu af vatnstengdar hamfarir.

- **Styrkja seiglu**

Ferlið við að þróa bjargráð, tilfinningalegan styrk og stuðningskerfi samfélagsins til að aðlagast og jafna sig eftir vatnstengdar hamfarir. Þetta felur í sér að efla rútínur, tilfinningalega tjáningu og félagsleg tengsl

# Mikilvægi þessarar lotu

- Skólar eru umhverfi þar sem nemendur upplifa sig yfirleitt örugga og fylgja venjum, en vatnstengdar hamfarir — svo sem flóð, miklar rigningar eða sprungin vatnskerfi — geta skyndilega raskað þeirri öryggistilfinningu. Á árunum 2021 til 2024 hefur tíðni flóða og vatnstjóna í evrópskum skólum aukist, sem undirstrikar vaxandi þörf fyrir andlegan viðbúnað í menntastofnunum.
- Samkvæmt nýlegum könnunum um skólaöryggi segjast margir kennarar og nemendur vera óundirbúnir til að takast á við vatnstengt neyðarástand, og skólar eiga oft erfitt með að veita viðeigandi andlegan stuðning á meðan og eftir að slík áföll hafa átt sér stað. Rannsóknir leggja áherslu á að þrátt fyrir að skólar framkvæmi rýmingaræfingar og innleiði öryggisráðstafanir sem tengjast líkamlegu öryggi, að þá sé tilfinningaleg og andlegri velferð nemenda oft vanrækt í neyðaráætlunum.
- Þar sem vatnstengdar hamfarir verða sífellt algengari er brýnt að nemendur, kennarar og starfsfólk skóla sé undirbúið ekki aðeins líkamlega heldur einnig andlega. Að byggja upp tilfinningalega seiglu, skilja hegðun nemenda og bjóða upp á aukinn stuðning er nauðsynlegt til að hjálpa nemendum að takast á við óvissu, ótta og áfallastreitu á meðan og eftir að vatnstengdar hamfarir hafa átt sér stað í skólum.

# Hvers vegna þessi þjálfunarlota skiptir máli

- Slys eða hamfarir í skóla — svo sem eldur, flóð, stormar eða slys — geta komið upp skyndilega og án fyrirvara. Þessir atburðir geta valdið ótta, kvíða eða streitu hjá nemendum.
- Að vera undirbúin/n er meira felur í sér fleiri þætti heldur en að fylgja rýmingaráætlunum og öryggisreglum — það felur einnig í sér að skilja eigin tilfinningar í neyð og vita hvernig á að halda ró og styðja samnemendur sína.
- Þessi lota mun veita þér hagnýta færni og aðferðir til að bregðast við á áhrifaríkan hátt, stjórna tilfinningum þínum og hjálpa öðrum að takast á við óvissu og streitu.
- Með því að læra hvernig á að takast á við tilfinningar þínar og styðja aðra geturðu viðhaldið öryggi þínu, hjálpað samnemendum þínum og byggt upp seiglu í samfélaginu þínu.

# Náttúruhamfarir og sálræn viðbrögð í vatnstengdum hamförum

Vatnstengdar hamfarir, svo sem **flóð, stormar, flóðbylgjur eða miklar rigningar**, ógna ekki aðeins líkamlegu öryggi - heldur hafa þær einnig mikil áhrif á **tilfinningar og hegðun þeirra sem verða fyrir áhrifum þeirra**.

Þessir atburðir geta vakið upp **ótta, kvíða, ringulreið og vanmáttarkennd** og raskað öryggistilfinningu sem fólk upplifir venjulega í daglegu lífi. Tilfinningaleg streita getur verið sérstaklega mikil **hjá börnum, eldri borgurum, fólki með sérþarfir eða þeim sem eru aðskildir frá fjölskyldu eða stuðningsaðilum** í neyð.

Að skilja sálræn viðbrögð fólks í vatnstengdum hamförum er nauðsynlegt til að:

- **Þekkja tilfinningalegar viðbrögð** á meðan og eftir að á hamförum stendur.
- **Veita sálræna fyrstu hjálp og stuðning til þeirra** sem verða fyrir áhrifum.
- **Byggja upp andlega seiglu** til að takast á við óvissu, streitu og bataferli á meðan og eftir að á hamförum stendur.



# Flóð

Flóð geta breytt hversdagslegu umhverfi í hættusvæði, ógnað öryggi og raskað daglegu lífi fólks.

Flóð geta umbreytt kunnuglegu umhverfi — götum, heimili, gördum og hverfum — í hættusvæði, skemmdar eignir og látið fólk finna fyrir óvissu og óöryggi. Flóð geta átt sér stað smám saman eða skyndilega, en í báðum tilfellum rjúfa þau öryggistilfinninguna sem daglegar venjur venjulega veita fólki. Vatn sem berst inn á heimili eða opinber rými getur skemmt eignir, lokað útgönguleiðum og þvingað fólk til rýmingar, oft án þess að fólk viti hvaða hluti það á að bjarga og taka með sér.

## Andleg áhrif

- **Áfall og vantrú:** Að sjá kunnugleg svæði sökkt í vatni getur vakið upp tilfinningalegan doða eða skelfingu, sérstaklega hjá börnum eða viðkvæmum einstaklingum.
- **Ótti um aðra:** Fólk getur fundið fyrir mikilli kvíðatilfinningu um öryggi fjölskyldu, vina eða nágranna.
- **Vanhæfni:** Ófærni til að ráða niðurlögum sínum vegna hækkandi vatnsstöðu eða vernda eignir getur valdið streitu, pirringi og sektarkennd.

## Ákvarðanataka undir pressu

Íbúar verða að ákveða hvernig þeir eigi að rýma örugglega, hvaða nauðsynlega hluti (ef einhverja) þeir eiga að taka með sér og hvernig þeir geta haldið hópnum saman. Hraðar ákvarðanir verða flóknar vegna takmarkaðs útsýnis, hækkandi vatnsyfirborðs eða lokaðra rýmingarleiða, sem getur aukið andlegt álag.



Mynd 1. Flóð (mynd sköpuð með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

# Flóð

## Tilfinningaleg viðbrögð við flóði

- Streituviðbrögð eru misjöfn: sumir frjósa eða fyllast skelfingu, aðrir bregðast harkalega við og valda ruglingi eða spennu.
- Vanmáttugir einstaklingar, svo sem börn, aldraðir eða þeir sem glíma við heilsubrest, geta átt í sérstökum erfiðleikum í flóðum. Samfélagsmeðlimir eða forsvarsmenn heimilis geta fundið fyrir byrði af því að halda öllum öruggum á meðan þeir glíma einnig við eigin ótta.

## Aðgerðir á meðan og eftir að á flóði stendur

- Talaðu rólega og úthlutaðu einföldum verkefnum til að halda öllum skipulögðum og til að draga úr skelfingu.
- Settu öryggi þitt í fyrsta sæti, ekki eignir þínar.
- Leyfðu tilfinningalega tjáningu, viðurkenndu tilfinningar og haltu rútinum þar sem mögulegt er eftir rýmingu eða þegar öryggi er tryggt.



Sálræn skyndihjálpar nauðsynleg: hughreysting, tilfinningalegur stuðningur og skýr leiðsögn hjálpa til við að draga úr áföllum.

## Langtíma áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** Jafnvel eftir að vatnið hörfar geta einstaklingar upplifað afturköllunaratburði, martraðir eða kvíða sem kviknar vegna hljóða eða veðurskilyrða.
- **Punglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Tap persónulegra eigna eða truflun á daglegu lífi getur valdið sorg eða langvarandi þunglyndi.
- **Breytingar á félagslegu samspili:** Streita getur leitt til ágreinings meðal heimilismeðlima eða í samfélaginu, sem krefst leiðsagnar og tilfinningalegs stuðnings.
- **Ofvöktun og ótti við endurtekningu:** Fólk getur orðið of varkárt þegar rignir eða stormar, sem hefur áhrif á rútínur og athafnir.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Þátttaka í endurheimtaráætlun, endurheimt rútína og að deila reynslu með fjölskyldu eða samfélagsmeðlimum hjálpar til við að endurbyggja tilfinningu fyrir öryggi og stjórn.



Co-funded by  
the European Union

# Þrumuveður og miklar rigningar

"Þrumuveður og miklar rigningar geta umbreytt kunnuglegu umhverfi í hættuleg svæði, skapað tafarlaugar áhættur og andlegt álag."

## Hvað gerist:

- Mikið magn úrkomu, eldingar og sterkir vindar geta ollið því að vatn flæðir á götum og inn á garða og heimili.
- Skyndileg uppsöfnun vatns getur lokað vegum eða stígum, sem gerir rýmingu eða hreyfingu fólks erfiða.
- Eldingar og fallandi brak auka hættuna meðan á storminum stendur.

## Andleg áhrif:

- **Ótti og kvíði:** Þættir eins og hávaði, eldingar og dimmur himinn geta kallað fram skelfingu, sérstaklega hjá börnum eða viðkvæmum einstaklingum.
- **Streita og vanhæfni:** Ófærni til að stjórna veðrinu eða komast undan því getur valdið ringulreið og áhyggjum.
- **Oförvun:** Langvarandi útsetning fyrir hljóðum getur aukið viðbúnað og hindrað slökun.

## Ákvarðanataka undir álagi:

- Leitaðu tafarlaust að öruggu skjóli, forðastu flóðsvæðin eða berskjaldaða staði.
- Ákveðið hvaða hluti, ef einhverja, er nauðsynlegt til að taka með sér við rýmingu.
- Haltu sambandi við fjölskyldu eða heimilismeðlimi til að ganga úr skugga um að allir séu öruggir.



**Mynd 2.** Þrumuveður og miklar rigningar (sett saman með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by  
the European Union

# Þrumuverður og miklar rigningar

## Tilfinningaleg viðbrögð við stormum:

- Viðbrögð eru misjöfn: sumir kunna að frjósa eða fyllast skelfingu, á meðan aðrir bregðast hvatvíst við og auka þar með spennu og streitu.
- Viðkvæmir einstaklingar geta fundið fyrir yfirbugun og þurfa hughreystingu og stuðning.
- Umönnunaraðilar geta upplifað kvíða þegar þeir þurfa að vernda bæði eigið öryggi og tilfinningalega velferð annarra.

## Aðgerðir á meðan og á eftir stormi stendur:

- Vertu róleg/ur og viðhaltu öryggistilfinningu til að draga úr skelfingu.
- Einbeitið ykkur fyrst að eigin öryggi; forðist flóðsvæði eða berskjaldaða staði.
- Eftir storminn skaltu leyfa tilfinningum að koma fram, staðfestu þær og haltu rútinum áfram ef mögulegt er.
- Sálræn skyndihjálp er nauðsynleg: skýr samskipti, hughreysting og stuðningur hjálpa til við að draga úr áföllum.

## Langtíma áhrif og bataferli:

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** kvíði, martraðir eða aukin viðkvæmni fyrir áreitum.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Truflaðar venjur eða eignatjón geta valdið langvarandi depurð.
- **Breytingar á heimilis- eða félagslegu samspili:** Streita getur skapað spennu milli fjölskyldumeðlima eða samfélagslegra hópa.
- **Ofvöktun og ótti við endurtekningu:** Einstaklingar kunna að forðast útivist eða finna fyrir kvíða vegna komandi storma.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Að deila reynslu, endurheimta rútinur og skipuleggja bata getur hjálpað til við að endurheimta tilfinningu fyrir öryggi og stjórn.

# Staldráðu við og veltu fyrir þér

## Þrumuveður og mikil úrkoma

Ímyndaðu þér mikinn storm með óstöðvandi rigningu og sterkum vindi sem skellur skyndilega á. Fljótt flæðir vatn yfir göturnar, tré sveiflast harkalega og eldingar glitra um dimman himininn. Þú ert úti með fjölskyldu og vinum, eða nálægt heimili þínu á láglendi.

### Spurningar til íhugunar:

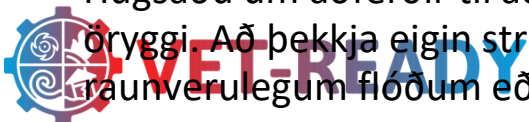
- Hvaða aðgerð myndir þú grípa til fyrst til að tryggja líkamlegt öryggi allra?
- Hvernig myndir þú takast á við eigin streitu á meðan þú heldur öðrum rólegum?
- Hvaða ákvarðanir eru mikilvægastar undir tímapressu (t.d. að finna skjól, forðast flóðsvæðið)?
- Hvernig geturðu miðlað upplýsingum á skýran og áhrifaríkan máta til að koma í veg fyrir skelfingu og rugling?

### Veltu fyrir þér:

Íhugaðu hvernig skyndilegar vatnstengdar hamfarir geta vakið ótta, kvíða og ringulreið. Hugsaðu um aðferðir til að viðhalda ró, styðja aðra tilfinningalega og forgangsraða öryggi. Að þekkja eigin streitubraskanir hjálpar þér að bregðast mun árangursríkar við í raunverulegum flóðum eða stormum.



**Mynd 3.** Þrumuveður og miklar rigningar – atburðarás (búin til með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by  
the European Union



# Veltu fyrir þér

## Hvað þú ættir **EKKI** að gera:

- **Ekki örvænta:** Skelfing skyggir á dómgreind og getur leitt til óöruggra ákvarðana. Vertu róleg/ur til að hugsa skýrt.
- **Ekki hreyfa þig strax:** Að hreyfa sig of hratt getur aukið líkur á meiðslum vegna braks eða óstöðugra bygginga.
- **Ekki þrengja útgönguleiðir:** Að flýta sér að hurðum eða þröngum gangvegum getur valdið slysum.
- **Ekki standa undir þungum eða óstöðugum hlutum:** Hillur, húsgögn eða lausir hlutir geta fallið og valdið meiðslum.
- **Ekki hunsa öryggisleiðbeiningar:** Fylgdu leiðbeiningum björgunarsveita.

## Hvað þú **ÁTT AÐ** gera:

- **Haldiði ykkur niðri, verjið ykkur og haldið í eitthvað traust:** Leitið skjóls undir traustum hlut eða við harða byggingu og verndið höfuð og háls.
- **Vertu á staðnum þar til skjálftinn hættir:** Forðastu að hreyfa þig um óstöðug svæði meðan á skjálftanum stendur.
- **Haldiði ykkur saman og talaðu rólega:** Hugsaðu vel um þá sem eru í nágrenninu og fylgdu leiðbeiningum ábyrga fullorðinna.
- **Undirbúið ykkur fyrir rýmingu þegar það er öruggt:** Eftir að skjálftinn hættir, færist varlega á fyrirfram ákveðið öruggt svæði.
- **Athugaðu ástand annarra:** Aðstoðaðu viðkvæma einstaklinga ef það er hægt að gera það örugglega.

## Hvers vegna þetta hjálpar:

- Að halda sér niðri og vera undir stöðugum fyrirbærum minnkar líkur á meiðslum vegna fallandi braks.
- Að fylgja leiðbeiningum og halda ró sinni dregur úr ringulreið og skelfingu.
- Að hjálpast að með öðrum viðheldur öryggi og tryggir að allir geti flutt sig örugglega eftir jarðskjálftann.

# Tæknilegar og iðnaðarhamfarir

Tæknilegar og iðnaðarhamfarir eiga sér stað þegar mannvirki eða mannleg kerfi bregðast, sem veldur slysum sem geta haft bein áhrif á vatnsveitukerfi og nærsamfélög. Ólíkt náttúruhamförum eru þessir atburðir oft skyndilegir, ófyrirsjáanlegir og stundum ósýnilegir — sem dæmi má nefna til brot á stíflum, bilun í varnargörðum, efnaleki í ár eða flóð af völdum iðnaðar.

Í samhengi vatnstengdra hamfara geta slíkar hörmungar skemmt innviði, mengað vatnsból og skapað tafarlaugar líkamlegar hættur. Óvænt eðli þessara atburða veldur oft miklu andlegu álagi, ótta við meiðsli eða mengun og vanmáttarkennd hjá þeim sem verða fyrir áhrifum.

Einstaklingar geta upplifað mikinn kvíða, skelfingu eða ringulreið, sérstaklega ef það er nauðsynlegt að rýma eða framkvæma verndarráðstafanir. Ákvarðanatataka undir álagi verður afar mikilvæg, þar sem fólk þarf að velja hvort það flýji, leiti upp í hærra land eða grípi til öryggisráðstafana.

Að skilja andleg áhrif tæknilegra og iðnaðarlegra hamfara hjálpar samfélögum og einstaklingum að bregðast við á áhrifaríkan hátt, tryggja öryggi og styðja tilfinningalega seiglu á meðan og eftir að á vatnstengdum hamförum stendur.

# Brot á stíflum / Brestur á varnargörðum

"Brot á stíflum eða brestur á varnargörðum getur breytt kunnuglegu umhverfi — árbökkum, götum og hverfum — í hættusvæði, ógnað öryggi og raskað daglegu lífi."

Skyndilegur samdráttur eða flóð yfir stíflur eða varnargarða getur losað gríðarlegt vatnsmagn niður með ánni. Flóð geta eyðilagt eignir, lokað útgönguleiðum og neytt fólk til að rýma, oft án þess að vita hverju megi bjarga.

## Andleg áhrif

- **Áfall og vantrú:** Að verða vitni að vatnsflóði sem rís skyndilega getur kallað fram skelfingu eða doða.
- **Ótti um aðra:** Áhyggjur af öryggi fjölskyldu, nágranna og annarra í samfélaginu.
- **Vanhæfni:** Ófærni til að ráða við flóðið eða vernda eignir veldur streitu, píringi og sektarkennd.

## Ákvarðanataka undir pressu

- Rýming upp á hærra land er nauðsynleg.
- Forgangsraðið öryggi fram yfir eignir.
- Talið skýrt við fjölskyldu eða meðlimi samfélagsins til að halda skipulagi.



**Mynd 4.** Brestir í stíflum / Brestir í varnargarði  
(framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



# Brot á stíflum / Brestur á varnargörðum

## Tilfinningaleg viðbrögð

- Streituviðbrögð eru misjöfn: sumir frjósa í stað og aðrir bregðast hvatvíst við og valda ringulreið.
- Viðkvæmir einstaklingar (börn, aldraðir eða þeir sem eru með heilsubrest) finna sérstaklega fyrir bugun.
- Leiðtogar samfélagsins eða forsjármenn heimila geta fundið sig bera ábyrgð á öryggi allra á meðan þeir ráða við eigin ótta.

## Aðgerðir á meðan og á eftir að slíkum hamförum stendur

- Talaðu rólega og úthlutaðu einföldum verkefnum til að draga úr skelfingu.
- Einbeitið ykkur að því að komast fyrst á örugga staði.
- Eftir rýmingu leyfðu tilfinningalega tjáningu, staðfestu tilfinningar og haltu rútínunum ef mögulegt er.
- Sálræn skyndihjálp: staðfesting á tilfinningum, tilfinningalegur stuðningur og leiðsögn hjálpa til við að draga úr áföllum.

## Langtíma áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** Endurupplifanir, martraðir eða kvíði sem kviknar vegna þátta sem líkist flóði.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Eignartap eða truflun á rútínunum getur valdið langvarandi þunglyndi.
- **Breytingar á félagslegu samspili:** Streita getur leitt til ágreinings eða spennu innan heimila eða samfélaga.
- **Ofvöktun og ótti við endurtekningu:** Fólk getur orðið of varkárt nálægt ám eða vatnsvirkjum.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Þátttaka í endurreisnaráætlun, endurheimt rútína og miðlun reynslu hjálpar til við að endurbyggja tilfinningu fyrir öryggi og stjórn.

# Vatnsmengun vegna iðnaðar

"Efna- eða olíulekar geta breytt kunnuglegum vatnavistum — ám, vötnum og strandsvæðum — í hættusvæði, ógnað öryggi og raskað daglegu lífi.

Þegar iðnaðarefni, olía eða önnur hættuleg efni eru óvart losuð í vatn getur það mengað drykkjarvatn, skaðað vatnalíf og haft áhrif á nærliggjandi samfélög. Skyndileg og oft ósýnileg eðli þessara atvika getur valdið tafarlausum ótta, ringulreið og óvissu um öryggi vatns og umhverfis.

## Andleg áhrif

- **Áfall og vantrú:** Að sjá vatn mengað af efnum eða olíu getur vakið upp skelfingu, dofa eða vantrú.
- **Ótti um aðra:** Áhyggjur af heilsu og öryggi fjölskyldu, nágretta eða meðlimum samfélagsins.
- **Vanhæfni** til að ráða við mengun eða koma í veg fyrir útsetningu getur valdið streitu, þirringi og sektarkennd.

## Ákvarðanataka undir pressu

- Forðist mengað vatn strax.
- Fylgdu opinberum leiðbeiningum um vatnsnotkun, rýmingu eða skjól.
- Tala skýrt við fjölskyldu, nágretta eða samstarfsfólk til að halda skipulagi.
- Forgangsraðið heilsu og öryggi fram yfir eignir eða eigur.



**Mynd 5.** Iðnaðarvatnsmengun (framleitt með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by  
the European Union

# Vatnsmengun vegna iðnaðar

## Tilfinningaleg viðbrögð

- Streituviðbrögð eru misjöfn: sumir frjósa í stað, aðrir bregðast hvatvíst við og valda ringulreið.
- Viðkvæmir einstaklingar (börn, aldraðir, þeir sem eru með heilsubrest) kunna að finna fyrir bugun.
- Leiðtogar samfélagsins eða forsjármenn heimila kunna að finna fyrir ábyrgð vegna öryggi allra á meðan þeir takast á við sinn eigin ótta.

## Aðgerðir á meðan og á eftir að slíkum hamförum stendur

- Talaðu rólega og úthlutaðu einföldum verkefnum til að draga úr skelfingu.
- Haltu öllum í öruggri fjarlægð frá menguðu vatni.
- Eftir brottflutning eða þegar öryggi er tryggt, leyfðu tilfinningum að koma fram, viðurkenndu þær og haltu rútínunum þar sem mögulegt er.
- Sálræn skyndihjálp: hughreysting, tilfinningalegur stuðningur og leiðsögn hjálpa til við að draga úr áföllum.
- Fylgdu leiðbeiningum yfirvalda og leitaðu ráða hjá heilbrigðisstarfsfólki ef þú verður fyrir áhrifum.

## Langtíma áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** Kvíði, martraðir eða endurupplifanir sem orsakast af menguðu vatni eða iðnaðarsvæðum.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Tap á öruggu vatni, truflaðar venjur eða umhverfisskaði getur valdið langvarandi þunglyndi.
- **Breytingar á félagslegu samspili:** Streita getur aukið spennu innan fjölskyldna eða samfélaga.
- **Ofvöktun og ótti við endurtekningu:** Einstaklingar kunna að forðast vatnssuppsprettur eða tómstundasvæði.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Þátttaka í endurreisn samfélagsins, endurheimt öruggra venja og miðlun reynslu hjálpa til við að endurbyggja tilfinningu fyrir öryggi og stjórn.

# Flóð í borgum vegna bilunar innviða

"Flóð í borgum vegna bilunar innviða geta breytt kunnuglegum borgarumhverfum — götum, görðum og íbúðahverfum — í hættuleg svæði, ógnað öryggi og raskað daglegu lífi."

Bilun frárennsliskerfa, innviða eða vatnsleiðslna getur leitt til skyndilegra eða hægfara flóða í þéttbýli. Þessi atvik geta skemmt eignir, lokað vegum og þvingað fólk til að rýma heimili sín, sem skapar óvissu og ótta meðal íbúa.

## Andleg áhrif

- **Áfall og vantrú:** Að sjá götur og heimili flæða af vatni getur vakið upp skelfingu eða dofa.
- **Ótti um aðra:** Áhyggjur af öryggi fjölskyldu, nágranna og gæludýra.
- **Vanhæfni:** Ófærni til að stjórna vatnsstreymi eða vernda eignir veldur streitu, þirringi og sektarkennd.

## Ákvarðanataka undir pressu

- Ákveðið hvort eigi að rýma eða flytja á hærra svæði.
- Forgangsraðið persónulegu öryggi fram yfir eignir eða verðmæti.
- Samhæfðu við fjölskyldumeðlimi eða nágranna til að tryggja öryggi allra.
- Hraðar rýmingar geta flækst vegna lokaðra vega, hækkandi vatnsborðs eða takmarkaðs útsýnis, sem eykur sálrænt álag.



**Mynd 6.** Flóð í borgum vegna bilunar innviða

(skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

# Flóð í borgum vegna bilunar innviða

## Tilfinningaleg viðbrögð

- Streituviðbrögð eru misjöfn: sumir lamast, aðrir bregðast hvatvíslega við og valda ruglingi eða slysum.
- Viðkvæmir einstaklingar (börn, aldraðir eða þeir sem eru með heilsubresti) kunna að finna fyrir sérstakri bugun.
- Leiðtogar samfélagsins eða forsjármenn heimilisins geta fundið fyrir byrði af því að halda öllum öruggum á meðan þeir glíma við sinn eigin ótta.

## Aðgerðir á meðan og á eftir að á flóðum stendur

- Talaðu rólega og úthlutaðu einföldum verkefnum til að draga úr skelfingu.
- Einbeitið ykkur að því að komast fyrst á örugga staði.
- Eftir rýmingu skaltu leyfa tilfinningalega tjáningu, staðfesta tilfinningar og viðhalda rútínum þar sem mögulegt er.
- Sálræn skyndihjálpar: hughreysting, tilfinningalegur stuðningur og leiðsögn hjálpa til við að draga úr áföllum.
- Fylgdu leiðbeiningum yfirvalda og forðastu að snúa aftur á flóðasvæði fyrr en þau hafa verið lýst örugg.

## Langtíma áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** endurupplifanir, martraðir eða kvíði sem kviknar vegna flóða í borgum.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Tap eigna, truflaðar venjur eða umhverfisskaði geta valdið langvarandi þunglyndi.
- **Breytingar á félagslegu samspili:** Streita getur leitt til spennu innan heimila eða hverfa.
- **Ofvöktun og ótti við endurtekningu:** Einstaklingar kunna að forðast ákveðnar götur, almenningsgarða eða borgarhverfi þegar miklar rigningar eru.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Þátttaka í samfélagslegum endurreisnarátökum, endurheimt rútína og deiling reynslu með öðrum hjálpar til við að endurbyggja tilfinningu fyrir öryggi og stjórn.



# Staldræðu við og veltu fyrir þér

## Að bregðast við vatnsmengun af völdum iðnaðar

Þú ert staðsett/ur heima hjá þér eða í samfélaginu þínu þegar þú tekur eftir:

- Að áin við bæinn þinn hefur mengast af hættulegum iðnaðarefnum eða olíu.
- Að vatn sem venjulega er öruggt til drykkju eða daglegrar notkunar lítur nú út fyrir að vera mislitað og gefur frá sér sterkan efnailm.
- Þú finnur fyrir kvíða og óvissu um mögulega áhættu fyrir heilsu þína og umhverfið.

### Spurningar til íhugunar:

1. Hvaða skref myndir þú grípa til til þess að vernda þig og fjölskyldu þína gegn útsetningu?
2. Hvernig myndir þú takast á við eigin streitu á meðan þú heldur öðrum rólegum og upplýstum?
3. Hvaða upplýsingaveitur eða yfirvalda myndir þú leita til til að staðfesta öryggi?
4. Hvernig geturðu miðlað upplýsingum um hættuna á áhrifaríkan hátt til nágranna eða annarra í samfélaginu án þess að valda skelfingu?

### Veltu fyrir þér:

Jafnvel smávægileg iðnaðar mengunaratvik geta vakið upp ótta, kvíða og vanmáttarkennd. Að bregðast við af ró, halda sig í burtu og fylgja öryggisráðleggingum getur hjálpað til við að takast á við streitu, draga úr útsetningaráhættu og viðhalda tilfinningalegri vellíðan.



**Mynd 7.** Viðbrögð við vatnsmengun frá iðnaði (sköpuð með gervigreindaf S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by  
the European Union

# Staldráðu við og veltu fyrir þér

## Hvers vegna gætu sumar aðgerðir verið öruggar?

- Að nálgast lekann eða snerta vökvann getur valdið efnabruna eða eitrun.
- Að dvelja í nágrenninu eykur útsetningu fyrir skaðlegum gufum sem kunna að vera ósýnilegar en eru hættulegar.
- Að reyna að hreinsa eða meðhöndla efnin án viðeigandi verndar setur líf þitt og annarra í alvarlega hættu.

## Hvaða aðgerð endurspeglar bestu vinnubrögð?

- Færðu alla nemendur á öruggan stað fjarri lekans, helst upp með vindátt og fyrir utan rannsóknarstofuna.  
Hyljið munn og nef með klút eða grímu ef þið verðið að fara nálægt gufunum.
- Hringdu í neyðarlínu (112) eða tilkynntu skólaáfallsviðbragðsteymum, gefðu þeim nákvæma staðsetningu og lýsingu af atburðinum.
- Ekki snúa aftur í rannsóknarstofuna fyrr en yfirvöld staðfesta að það sé öruggt.



## Hvað áreiðanlegar heimildir myndu segja:

- Efnaöryggis- og borgarverndarstofnanir ESB mæla með að fólk haldi sig í burtu, færi sig upp með vindi og hringi í 112.
- Sjónræn merki, svo sem gufur, efnaflekkir eða viðbrögð á yfirborðum, benda til viðveru hættulegra efna.
- Aðeins þjálfað starfsfólk í hlífðarbúnaði ætti að meðhöndla efnaatvik.



Co-funded by  
the European Union

# Líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir

Vatnstengdar líffræðilegar eða heilsutengdar hamfarir geta umbreytt kunnuglegum umhverfum — ám, vötnum, vatnskerfum eða almenningssbrunnum — í svæði sem bera með sér mögulega hættu og ógna heilsu og daglegu lífi. Þessar hamfarir fela í sér útbreiðslu smitsjúkdóma vegna mengaðs vatns, svo sem kóleru, taugaveiki eða maga- og þarmasjúkdómum. Hraðskreið útbreiðsla þeirra í drykkjarvatni eða við ófullnægjandi fráveitukerfi getur skapað ótta, kvíða og óvissu meðal þeirra sem verða fyrir áhrifum. Að skilja tilfinningaleg áhrif líffræðilegra hamfara tengdum vatni er nauðsynlegt til að:

- Þekkja tilfinningaleg viðbrögð hjá börnum, nemendum eða öðrum meðlimum samfélagsins.
- Veita viðeigandi leiðbeiningar, fullvissu og stuðning til að draga úr skelfingu og streitu.



# Heimsfaraldrar eða faraldrar

"Faraldrar eða heimsfaraldrar tengdir vatni geta breytt daglegum vatnsuppsprettum — ám, vötnum eða drykkjarvatnskerfum — í hugsanlega hættu sem ógnar heilsu og raskar rútínum."

Faraldrar sem orsakast af sjúkdómum sem berast með vatni, svo sem kóleru, taugaveiki eða nóróveiru, geta borist hratt í gegnum mengað drykkjarvatn, baðsvæði eða áveitukerfi. Skyndileg veikindi í samfélögum geta vakið ótta, kvíða og óvissu um öryggi vatns og hreinlætisvenjur.

## Andleg áhrif

- **Ótti og skelfing:** Hraðbreiðsla sjúkdóma í gegnum vatnsból getur valdið kvíða hjá börnum jafnt sem fullorðnum.
- **Vanhæfni** til að stjórna útsetningu eða nálgun öruggs vatns skapar streitu og pirring.
- **Vantraust:** Óskýrleiki um hvaða vatnsuppsprettur eru öruggar getur leitt til óvissu og félagslegs togstreitu.

## Ákvarðanataka undir pressu

- Finndu öruggar vatnsuppsprettur og forðastu menguð svæði.
- Fylgdu opinberum leiðbeiningum um meðferð vatns, hreinlætisaðgerðir eða rýmingu.
- Taktu fljótar ákvarðanir um drykkju, matreiðslu og persónulegar hreinlætisvenjur á meðan áhættan er lágmörkuð.



Mynd 8. Faraldur (skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)

# Heimsfaraldrar eða faraldrar

## Tilfinningaleg viðbrögð

- Streituviðbrögð eru misjöfn: sumir kunna að fyllast skelfingu, aðrir kunna að hörfa eða neita áhættunni.
- Viðkvæmir einstaklingar (börn, aldraðir, ónæmisbældir) geta upplifað aukinn kvíða.
- Umönnunaraðilar eða forráðamenn geta fundið fyrir of mikilli ábyrgð fyrir því aðvernda aðra.

## Aðgerðir á meðan og á eftir að á faröldrum stendur

- Talaðu rólega og veittu skýrar leiðbeiningar um örugga vatnsnotkun.
- Hvetjið til hreinlætisvenja (handþvottur, vatnshreinsun) til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn.
- Styðjið tilfinningalega tjáningu og viðurkennið ótta, kvíða eða pirring.
- Haltu rútínunum þar sem mögulegt er til að tryggja stöðugleika og draga úr streitu.

## Langtíma áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** Kvíði eða ofvöktun varðandi vatnsöryggi getur haldist eftir faraldurinn.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Tap á sjálfstrausti í daglegum venjum, takmörkuð vatnsnotkun eða veikindi geta stuðlað að langvarandi þunglyndi.
- **Breytingar á félagslegu samspili:** Streita getur valdið spennu eða ágreiningi innan heimila eða samfélaga.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Stuðningur samfélagsins, öruggt aðgengi að vatni og hughreysting hjálpa til við að endurheimta sjálfstraust og draga úr ótta.

# Matareitrun / Mengun matvæla

"Mengað vatn sem notað er við matreiðslu getur breytt hversdagsmáltíðum og snörpum í hugsanlega uppsprettu veikinda, ógnað heilsu og raskað daglegum venjum."

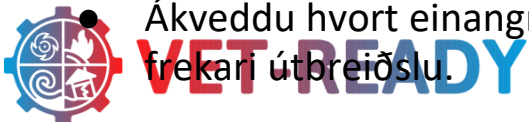
Þegar vatn sem notað er til matreiðslu eða til að þvo matvæli eða útbúa drykki er mengað af bakteríum, veirum eða sníkjudýrum getur það valdið skyndilegum meltingarveikindum. Þessir atburðir skapa kvíða, ótta og óvissu um matvælaöryggi heima, í skólum eða í samfélaginu.

## Andleg áhrif

- **Ótti og kvíði:** Skyndilegt upphaf sjúkdóms hjá fjölskyldumeðlimum eða samnemendum veldur skelfingu.
- **Vanmáttur:** Ófærni til að bera kennsl á uppsprettu mengunar eða koma í veg fyrir að aðrir veikist veldur streitu.
- **Sektarkennd eða sjálfsásökun:** Umönnunaraðilar kunna að finna sig bera ábyrgð á því að hafa ekki komið í veg fyrir sýkingu.

## Ákvarðanatataka undir pressu

- Greindu og forðastu mengaða fæðu- og vatnssuppsprettur.
- Leitaðu tafarlaust til læknis fyrir þá sem sýna einkenni.
- Ákveddu hvort einangra skuli þá sem hafa orðið fyrir áhrifum til að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu.



Mynd 9. Matarsýking / Mengun (sköpuð með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by  
the European Union

# Matareitrun / Mengun matvæla

## Tilfinningaleg viðbrögð

- Streituviðbrögð eru misjöfn: sumir kunna að fyllast skelfingu, aðrir neita áhættunni.
- Börn geta orðið óttaslegin eða kvíðin; fullorðnir geta fundið sig bera of mikla ábyrgð.
- Samskiptabilun getur magnað ótta og ringulreið.

## Aðgerðir á meðan og á eftir að á matareitrun stendur

- Veittu þeim sem verða fyrir áhrifum hughreystingu og haltu rólegum samskiptum.
- Fylgdu læknisfræðilegum ráðleggingum og hreinlætisreglum til að koma í veg fyrir frekari veikindi.
- Úthlutaðu litlum og öruggum verkefnum (sækja vatn, fylgjast með einkennum) til að endurheimta tilfinningu fyrir stjórn.
- Viðhaltu daglegum venjum eins og mögulega hægt er til að tryggja stöðugleika.

## Langtíma áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreituröskunar:** Áhyggjur af því að neyta mengaðs vatns eða matar geta haldist.
- **Tilfinningaleg þreyta:** Síendurteknar áhyggjur af öryggi geta leitt til streitu eða þunglyndis.
- **Breytingar á fjölskyldu- eða félagslegu samspili:** Ágreiningur getur komið upp um matvælaöryggisvenjur.
- **Stigvaxandi uppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Fræðsla um örugga meðferð matar og vatns, hughreysting og reglubundinn stuðningur hjálpa til við að endurheimta sjálfstraust og draga úr ótta.

# Staldraðu við og veltu fyrir þér

## Atburðarrás - faraldur

Þú ert nálægt á, tjörn eða vatnssuppsprettu sem er notuð til drykkjar eða tómstunda. Skyndilega tekurðu eftir að vatnið lítur út fyrir að vera mengað—það er óvenjuleg lykt af því, liturinn er skrýttinn og brak flýtur um. Sumir hafa þegar komist í snertingu við vatnið. Þú þarft að bregðast hratt við til að vernda sjálfa/n þig og aðra á meðan þú heldur ró þinni.

### Af hverju gætu sumar ákvarðanir verið öruggar?

- Að snerta vatnið eða mengaða fleti getur leitt til sýkinga eða veikinda.
- Að standa nálægt mengaðu svæði eykur útsetningu fyrir skaðlegum sjúkdómsvaldandi örverum.
- Að reyna að hreinsa vatnið án viðeigandi hlífðarbúnaðar setur heilsu þína í alvarlega hættu.

### Hvaða aðgerð endurspeglar bestu starfshætti?

- Færðu alla á öruggan stað fjarri vatninu.
- Hyljið munn og nef ef gufur eða úði frá vatninu er til staðar.
- Tilkynntu heilbrigðisyfirvöldum eða neyðarlínunni (112) og gefðu nákvæma staðsetningu og lýsingu á atburðum.
- Forðastu að snúa aftur á mengað svæði fyrr en sérfræðingar lýsa yfir að það sé öruggt..



**Mynd 10.** Faraldur (skapað með gervigreind af S. Arenas í gegnum Sora)



# Staldraðu við og veltu fyrir þér

## Hvað Á EKKI AÐ GERA:

- **Ekki snerta vatnið né mengaða fleti:** Það eykur hættu á sýkingu eða veikindum.
- **Ekki standa í nágrenninu:** Að vera nálægt menguðu vatni eykur útsetningu fyrir skaðlegum örverum.
- **Ekki reyna að hreinsa vatnið sjálf/ur:** Án hlífðarbúnaðar er það mjög hættulegt.

## HVAÐ ÞÚ ÁTT AÐ GERA:

- **Færðu alla á öruggan stað** fjarri menguðu vatni.
- **Hyljið munn og nef** ef gufur eða úði frá vatninu er til staðar.
- **Tilkynntu heilbrigðisyfirvöldum eða neyðarlínunni (112)** um nákvæma staðsetningu og lýsingu á atburðum.
- **Tryggið öryggi viðkvæmra einstaklinga:** Börn, aldraðir eða ónæmisbælt fólk þarf eftirlit.
- **Bíddu eftir þjálfuðu starfsfólki** til að sjá um mengað vatn eða hreinsun þess.

## Af hverju þetta hjálpar:

- Minnkar hættu á sýkingu og frekari mengun.
- Tryggir ró og reglu, kemur í veg fyrir skelfingu og ringulreið.
- Tryggir rétta meðhöndlun af hálfu þjálfðra sérfræðinga.
- Verndar andlegt og líkamlegt öryggi allra í nágrenninu.

## Spurningar til íhugunar:

1. Hvernig myndir þú hjálpa viðkvæmum einstaklingum að halda ró sinni á meðan þeir rýma svæðið?
2. Hvaða skref geturðu tekið til að tryggja að allir haldi öruggri fjarlægð frá menguðu vatni?
3. Hvernig geturðu æft þig í að halda ró og taka öruggar ákvarðanir í öðrum vatnstengdum neyðartilvikum?

# Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

## Svim Safe Europe: Nýtt tímabil í sundnámskeiði European Aquatics

### Samhengi:

Árið 2024 hóf European Aquatics **Swim Safe** Europe-áætlunina, endurnýjað áttak sem kennir börnum á aldrinum 3 til 12 ára frá fjölbreyttum bakgrunnum að synda. Áætlunin veitir börnum nauðsynlega færni til að rata örugglega í vatnsumhverfi og stuðlar að alhliða skilningi á vatnsöryggi umfram hefðbundin sundnámskeið.

([European Aquatics](#))

### Samfélagsmiðuð viðbrögð:

- **Innleiðing öryggisráðstafana:** Áætlunin býður upp á ókeypis útilaugarnotkun undir eftirliti hæfra björgunarsundmanna og þjálfara á útvöldum ströndum og innlendum vötnum um allt Bretland. Þessar lotur hjálpa börnum sem þegar geta synt 25 metra sjálfstætt að bæta sundfærni sína og sjálfstraust í vatni. ([RNLI](#))
- **Tilfinningalegur stuðningur:** Starfsemin kennir börnum að fljóta, þekkja örugg sundsvæði og bregðast við neyðartilvikum, sem eykur sjálfstraust og andlega seiglu í vatni.

- **Samstarf við fjölskyldur:** Skólinn vann náið með foreldrum til að tryggja hnökralausa aðlögun og hélt stöðugum samskiptum um öryggisráðstafanir og verklagsreglur.

### Af hverju þetta er hvetjandi:

Colegio Mare Nostrum sýndi fram á að jafnvel á krepputímum er hægt að viðhalda öruggum staðkennslum á meðan stuðlað er að tilfinningalegri vellíðan nemenda. Framsækið vinnulag þeirra varð fyrirmynd fyrir aðrar skólastofnanir sem stóðu frammi fyrir svipuðum áskorunum.

### Hlekkur á fréttina:

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>



Co-funded by  
the European Union

# Til frekari skoðunar

## 1. Evrópskar sundípróttir

Fáðu nánari upplýsingar um sundfræðsluáætlanir sem miða að því að efla vatnstrú og öryggisvitund barna.

<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>

## 2. RNLI – Swim Safe Program

Býður upp á leiðbeiningar og kennslustundir um að kenna börnum að synda örugglega í náttúrulegum vatnavistum, með áherslu á björgunarhæfni og meðvitund.

<https://rnli.org/safety/swim-safe>

## 3. Framkvæmdastjórnir – Vatnsöryggi og meðvitund

Veitir stefnur á EES-stigi og fræðsluefni til að takast á við áhættu í vatnavistum og stuðla að öruggum hegðunarháttum.

[https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-quality-and-safety\\_en](https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-quality-and-safety_en)

## 4. UNICEF – Varnir gegn drukknun og öryggi barna

Alþjóðlegar innsýn og herferðir sem einblína á að koma í veg fyrir drukknun barna og efla fræðslu um vatnsöryggi.

<https://www.unicef.org/protection/drowning-prevention>



# Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- **Ríkisnetið um sálræna áfallameðferð barna (NCTSN)**  
*Sálræn fyrstu hjálp fyrir skóla (PFA-S)*  
Leiðbeiningar um veitingu sálræns fyrstu hjálpar til nemenda, starfsfólks og fjölskyldna sem hafa orðið fyrir hamförum.  
<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
- **Bandaríska menntamálaráðuneytið – Skrifstofa öruggra og heilbrigðra nemenda**  
*Undirbúningur fyrir náttúruhamfarir og skólaáföll: Sálrænn sjónarhorn*  
Ræðir tilfinningalegar þarfir nemenda og aðferðir til að undirbúa skóla fyrir krísur.  
<https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>
- **Alríkisbrunavarna- og neyðarstjórnunarstofnun (FEMA) & Ready.gov**  
*Hlustaðu, verndaðu, tengdu: sálfræðileg fyrstu hjálp í skólum*  
Leiðbeiningar um stuðning við tilfinningalegar viðbrögð nemenda í skólaslysum.  
[https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA\\_SchoolCrisis.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf)
- **American School Counselor Association (ASCA)**  
*Náttúruhamfarir: Aðstoð við börn í krísinu*  
Lýsir aðferðum til að styðja andlega vellíðan nemenda í neyð.  
[https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources\\_x000B\\_](https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources_x000B_)
- **NEA – National Education Association**  
*NEA skóla neyðarleiðarvísir (2018)*  
Veitir leiðbeiningar fyrir kennara um hvernig skuli takast á við skólaáföll og tilfinningalegar þarfir nemenda.  
<https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>

# Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- **Evrópukommisjónin / Evrópsk borgaravörn og mannúðaraðstoð**  
*Leiðbeiningar um skólaöryggi og viðbúnað við hamfarir*  
Býður upp á ESB-stígs stefnur um skólaöryggi og viðbúnað við hamfarir.  
[https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety\\_en](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en)
- **NC2S – Verkfærakista fyrir skóla sem byggja á áfallamiðaðri nálgun og þolmiðaðri stefnu**  
*Aðferðir til að styðja tilfinningalegt velliðan nemenda í krísum*  
<https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- **Tilfellisrannsókn – Colegio Mare Nostrum, Valencia, Spánn**  
Jákvæðar skólaaðlaganir á COVID-19 heimsfaraldrinum sem sýna stuðning samfélagsins við tilfinningalega velliðan nemenda.  
<https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>
- **Evrópsk sundíþróttasamtök – Swim Safe Europe**  
Kennsla vatnsöryggis færni fyrir börn á aldrinum 3–12 ára, til að efla sjálfstraust og koma í veg fyrir drukknun.  
<https://europeanaquatics.org/swim-safe-europe-a-new-era-for-european-aquatics-learn-to-swim-programme/>
- **RNLI – Swim Safe Program**  
Leiðbeiningar um að kenna börnum að synda örugglega í náttúrulegum vatnavistum.  
<https://rnli.org/safety/swim-safe>

# SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

# Skemmtu þér að náminu með VET-READY!

Eining 5: Viðbúnaður og viðbrögð við vatnstengdu neyðarástandi

ÞJÁLFUNARLOTA 29: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við vatnstengdum hamförum

Fylgdu okkur



<https://vetready.eu/>