



5. nodaļa: ŪDENS APDRAUDĒJUMU IZPRATNE UN RĪCĪBA

**MĀCĪBU MODULIS 30: Individuālās
izdzīvošanas prasmes ūdens katastrofu
situācijā**

Autors: EVA93 / VETREADY projekta partnerība

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



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustais viedoklis un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde par tiem nav atbildīga.



Mācību moduļa mērķis

Vispārējais mērķis: nodrošināt izglītojamos ar praktiskām izdzīvošanas stratēģijām un pašpalāvības prasmēm, kas nepieciešamas individuālai aizsardzībai, lēmumu pieņemšanai un pielāgošanai, saskaroties ar ūdens katastrofas scenāriju vienatnē, bez tūlītēja ārēja atbalsta.

Vispārējais mērķis: Apgūt pamata glābšanas prasmes mērķa grupām

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

Mērķa grupas:

profesionālās izglītības programmu izglītojamie

profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie

diasporas izglītojamie

profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

Mācību sasniegumu atzīšana

Izglītojamiem:

Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi

Mācībspēkiem:

Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Sasniedzamā ESCO transversālā prasme T kategorijā: T2.1: Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana neparedzamās situācijās

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt galvenos ar ūdeni saistīto katastrofu veidus un īpašās briesmas, ko tie rada individuālās izdzīvošanas kontekstā.
2. Izprast galvenās izdzīvošanas prioritātes un stratēģijas, saskaroties ar katastrofu bez tūlītējas ārējas palīdzības.
3. Izprast, cik svarīgi ir neatkarīgi novērtēt vides resursus, lai atbalstītu vientuļo izdzīvošanu.

Prasmes

1. Identificēt un ierosināt pašvadītas izdzīvošanas stratēģijas
2. Demonstrējiet autonomu lēmumu pieņemšanu reāllaikā, saskaroties ar dinamiskiem un bīstamiem ūdens apstākļiem.
3. Pielāgot reakciju neatkarīgi no apkārtējās vides izmaiņām bez ārēja atbalsta.

Šīs prasmes ir tieši saistītas ar transversālajām ESCO prasmēm T2.1: Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana neparedzamās situācijās

- Patstāvīgi risināt problēmas
- Uzņemties iniciatīvu ārkārtas situācijās
- Pieņemiet ātrus psiholoģiskā spiedienaapstākļos

Ievads: Kas ir individuālās izdzīvošanas prasmes ar ūdeni saistītās katastrofas scenārijā

- Individuālās izdzīvošanas prasmes ar ūdeni saistītās katastrofas scenārijā attiecas uz spēju patstāvīgi nodrošināt savu drošību, pieņemt lēmumus un pielāgoties situācijās, kad pieaugošais ūdens, izolācija un ierobežoti resursi rada draudus - un tūlītēja palīdzība nav pieejama. Šis modulis māca, kā saglabāt mieru, pieņemt ātrus lēmumus un apmierināt savas izdzīvošanas pamatvajadzības pat bez aprīkojuma, atbalsta vai pajumtes, izmantojot pieejamos vides resursus un rīkojoties neatkarīgi.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- Ūdens izraisītas slimības- slimības, ko izraisa dzeršana vai peldēšana ūdenī, kas piesārņots ar baktērijām, vīrusiem vai parazītiem (piemēram, Giardia, E. coli, Leptospira).
Dreifēšana - peldēšana bez kontroles ūdenī, parasti pēc negadījuma uz ūdens.
Elektriskā vadītspēja (ūdenī) - ūdens spēja pārvadīt elektrību. Pat mazas peļķes var kļūt bīstamas, ja ir elektroapdraudējums.
Medūzu dzēliena reakcija - sāpīga vai bīstama fiziska reakcija, ko izraisa saskare ar medūzu taustekļiem. Var izraisīt ādas izsitumus, pietūkumu vai pat elpošanas problēmas.
Perorālā rehidratācija - metode, lai novērstu vai ārstētu dehidratāciju, izmantojot ūdeni, kas sajaukts ar sāli un cukuru - īpaši svarīgi, ja slim vai karstā vidē.
Pretvējš un kalns - Pārvietošanās prom no briesmām, ejot pretējā virzienā vējam un uz augstāku zemi - atslēga, lai izvairītos no toksiskiem tvaikiem vai ķīmiskām noplūdēm.
Ādas infekcijas (mitrā vidē) - apsārtums, pietūkums vai brūces, kas pasliktinās pēc saskares ar netīru vai siltu ūdeni, īpaši griezumos vai tulznās.
Panikas iesaldēšana - izdzīvošanas reakcija, kad cilvēks kļūst garīgi vai fiziski "iesaldēts" ārkārtēju baiļu dēļ - iemācīties saglabāt mieru ir ļoti svarīgi.

Tēmas svarīguma izpratne

- Aptuveni 1 no 8 eiropiešiem dzīvo upju plūdu riskam pakļautās teritorijās, un 30 % iedzīvotāju katru gadu saskaras ar ūdens trūkumu.
- Pēdējās desmitgadēs Eiropa ir piedzīvojusi biežus un smagus laika apstākļus un ar klimatu saistītus dabas apdraudējumus. Laikposmā no 2014. līdz 2024. gadam Copernicus, EM-DAT publiskās datubāzes un Hanze datubāzes apkopotie dati liecina, ka plūdi 24 Eiropas valstīs skāra vismaz 681 076 cilvēkus. Tomēr faktiskais skarto cilvēku skaits ir lielāks, jo nav pieejami dati par visiem plūdiem.
- Klimata pārmaiņu dēļ dažās Eiropas daļās dažu minūšu laikā notiek intensīvas lietusegāzes. Piekrastes zonas būs pakļautas biežāku vētru pārsprieguma riskam, kā rezultātā tiks applūstošas ēkas vai lauksaimniecības zemes. Vēja ātrums sasniedz Eiropā vēl neredzētu līmeni, izraisot negadījumus, un citās daļās ir vērojami smagi aukstuma periodi.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Ārkārtas situācijas ne vienmēr izskatās dramatiskas - dažreiz tas ir tikai ūdens, kas paceļas ātrāk nekā gaidīts, vai ceļš ir nogriezts.
- Izmežģīta potīte, dodoties pārgājienā pie straucha. Pazaudēts tālrunis, izpētot krasta līniju. Draugs aiziet, lai saņemtu palīdzību - un neatgriežas. Šādos brīžos izdzīvošana nav atkarīga no rīkiem, bet gan no jūsu domāšanas, jūsu lēmumiem un spējas izmantot to, ko daba jums dod.
- Zinot, ko darīt, kad esat viens pats pie ūdens, var izglābt dzīvību jums un varbūt arī kādam citam.

Dabas katastrofas individuālo izdzīvošanas prasmju kontekstā ar ūdeni saistītās katastrofas scenārijos

- Klimata pārmaiņu dēļ visā Eiropā arvien biežāk notiek dabas katastrofas, piemēram, upju un piekrastes plūdi, intensīvi pērkona negaisi un ilgstoši karstuma viļņi. Šie notikumi var attīstīties ātri, īpaši zemās vai piekrastes zonās, radot izolācijas riskus indivīdiem ūdens tuvumā. Pieaugošais ūdens var bloķēt ceļus, nojaukt orientierus un apgrūtināt drošu izglābšanos. Pērkona negaiss rada zibens, spēcīgu vēju un krītošus gruvešus, kas rada nopietnus draudus atklātā ūdens tuvumā. Ārkārtējais karstums palielina dehidratācijas risku, it īpaši, ja esat viens un bez pajumtes vai dzeramā ūdens. Kad kāds ir izolēts šādos apstākļos, izdzīvošana ir atkarīga no skaidras domāšanas, pašpalāvības un spējas izmantot dabisko vidi, nevis tikai gaidīt palīdzību.

Plūdi

Plūdi pie ezeriem, upēm vai piekrastes zonām reti sākas ar drāmu - tie sākas ar zīmēm:

- Tumši, strauji kustīgi mākoņi virs tāliem pakalniem vai augšteces apgabaliem
Pēkšņs klusums putniem vai dzīvniekiem - viņi bēg pirms cilvēkiem
Ūdenslīniju paaugstināšanās upju krastos, ceļos vai krastos
Spēcīga mitras zemes vai augsnes smarža gaisā
Tāls, zems dārdums - tas varētu būt ūdens, nevis pērkons
Ūdens kļūst duļķains vai pārvietojas ātrāk nekā parasti

Kāpēc reaģēt?

- Pat 15–30 cm strauji plūstošs ūdens var izsist cilvēku no kājām.
60 cm var aizvest automašīnu.
Pēkšņi plūdi palielinās dažu minūšu laikā un bieži vien naktī, kad pazīmes paliek nepamanītas.



1. attēls. Plūdi. (Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Plūdi

Ja esat tuvu ūdenim, kad sākas plūdi

Izvairieties no tiltiem vai caurtekām! Šīs konstrukcijas var sabrukt vai tās var bloķēt gruveši

- Nekavējoties dodieties uz augstāku vietu!
Plūdu ūdeņi pārvietojas ātri un var strauji celties pat līdzenās teritorijās.
- Turieties pa gabalu no notekām, grāvjiem vai tuneļiem!
Tie ātri piepildās ar ūdeni un var jūs iesprostot bez iespējas izklūt.
- Nekad neejiet cauri plūstošam ūdenim!
Jau 15–30 cm strauji plūstoša ūdens var jūs nogāzt no kājām.
- Nepaļaujieties uz mobilo tālruni!
Plūdi var pārtraukt mobilo sakaru tīklu un elektroapgādi.
- Virzieties prom no ūdens plūsmas virziena — nevis gar upi!
Ūdens plūst lejup pa straumi; sekojot tam, jūs ilgāk paliekat apdraudējumā. Dodieties augšup pa nogāzi, nevis lejup pa straumi.

Ja jūs jau esat ūdenī (laivošana, peldēšana, makšķerēšana)

- Nokļūstiet krastā pēc iespējas ātrāk!
Ūdens līmenis un straumes var strauji mainīties, apgrūtinot glābšanu.
- Ja nevarat droši nokļūt krastā: saglabājiert mieru, turieties virs ūdens un pārvietojieties līdz straumei, lai netērētu lieku enerģiju — meklējiet drošāku izklūšanas vietu lejup pa straumi.
- Izvairieties no šaurām vietām vai zonām ar peldošiem gružiem!
Tās var bloķēt jūsu ceļu vai izraisīt traumas.
- Nepeldiet pret spēcīgu straumi!
Tas patērē pārāk daudz enerģijas un var jūs aizraut vēl tālāk — peldiet pa diagonāli krasta virzienā.
- Turieties pie peldošiem priekšmetiem!
Tie palīdz noturēt galvu virs ūdens un taupa enerģiju.
- Signalizējiet pēc palīdzības tikai tad, kad tas ir droši!
Pārāk agra uzmanības pievēršana var iztērēt jūsu enerģiju vai palielināt risku.

Pērkona negaiss

Pērkona negaiss pie ezeriem, upēm vai piekrastes var nesākties ar pērkonu - tie sākas ar zīmēm:

- Pēkšņa temperatūras pazemināšanās un pastiprināts vējš
Pie horizonta veidojas tumši, augsti mākoņi
- Tieši pirms negaisa — mitrs, smagnējs gaiss
Putnu un kukaiņu apklušana vai pēkšņa dzīvnieku kustība
Mati ceļas stāvus vai dzirdama sprakšķēšana metāla priekšmetos
Zibens uzplaiksnījumi ar tālu pērkonu — pat ja virs jums debesis šķiet mierīgas
- Kāpēc jārikojas nekavējoties?
Ja esat viens, neviens nevar izsaukt palīdzību — zibens traumas bieži izraisa bezsamaņu vai atmiņas zudumu
Zibens var trāpīt ūdenī un izplatīties pa virsmu — apdraudot peldētājus vai laivotājus pat vairāku metru attālumā
Nav nepieciešams redzēt negaisu, lai būtu briesmās — zibens spērieni var notikt līdz pat 15 km attālumā no negaisa
Apkārt esoši metāla priekšmeti (makšķere, airis, laiva) pievelk zibeni — īpaši atklātās vietās, piemēram, ezeros vai pludmalēs
Zemes strāva nogalina klusi — pat stāvēšana koka tuvumā vai uz slapjām smiltīm var būt letāla



2. attēls. Pērkona negaiss pār ezeru
(mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Pērkona negaiss

Mēs baidāmies no tumšiem mākoņiem, spēcīga lietusa, stipra vēja vai apdullinoša pērkona (lai gan arī plūdi un stiprs vējš var būt nāvējoši). Nē — patiesās briesmas ir zibens.

Ja atrodaties ūdens tuvumā

- Nekavējoties attālinieties no ūdens!
Ūdens ir lielisks elektrības vadītājs — pat zibens trieciens tuvumā var izraisīt elektrotraumu.
- Izvairieties no augstiem vai izolētiem objektiem (kokiem, stabiem, makšķerēm)!
Zibens tiecas uz augstāko punktu — šādi objekti darbojas kā magnēti.
- Negulieties uz zemes!
Zemes strāva izplatās pa virsmu — guļus stāvoklis palielina saskari ar to.
- Pietupieties uz pēdu pirkstgaliem, rokas ap ceļiem!
Tas samazina saskari ar zemi un jūsu augstumu — drošākā poza, ja nav patvēruma.
- Izvairieties no metāla priekšmetiem!
Makšķerēšanas piederumi, instrumenti, pat rāvējslēdzēji var pievilināt zibeni.
- Ja tuvumā ir automašīna, patverieties tajā (ne teltī vai šķūnī)!
Automašīnas ar metāla jumtu darbojas kā Faradeja būris — tās ir drošas zibens spēriena laikā.

Ja atrodaties ūdenī (peldēšana, laivošana, makšķerēšana)

- Nekavējoties dodieties krastā un atstājiēt ūdeni!
Zibens var izplatīties pa ūdens virsmu un trāpīt lielā attālumā no vietas, kur tas iesper.
- Ja nevarat nokļūt krastā, pietupieties laivas vidū, turiet kājas kopā un rokas nost no metāla daļām!
Tas samazina ķermeņa augstumu, palīdz saglabāt līdzsvaru un mazina saskares punktus, pa kuriem var vadīties elektrība. Izvairieties pieskarties ūdenim, ariem vai korpusam, ja tas ir no metāla.
- Atstājiēt metāla vai augstus makšķerēšanas piederumus!
Tie pievelk zibens spērienus un var izraisīt smagus ievainojumus vai nāvi.
- Neslēpieties zem klintīm vai akmens pārkarēm!
Tās var iesprostot elektrisko izlādi un pastiprināt zemes strāvas iedarbību.
- Signalizējiēt pēc palīdzības tikai pēc tam, kad negaiss ir beidzies!
Tālruņa lietošana vai saukšana negaisa laikā palielina risku.

Ekstremāls karstums un karstuma viļņi

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) un Pasaules Meteoroloģijas organizācijas (PMO) definīciju, ekstremāls karstums nozīmē neparasti karsta laika periodus (bieži virs 32–35 °C), īpaši tad, ja tas ir apvienots ar augstu gaisa mitrumu. Šādi apstākļi rada nopietnus veselības riskus un var būt letāli — īpaši cilvēkiem, kuri atrodas ārpus telpām vai ir vieni.

- Karstuma dūriens var iestāties jau 15 minūšu laikā tiešos saules staros — tas var izraisīt samaņas zudumu, orgānu mazspēju vai nāvi.
- Jūs varat nepamanīt, ka esat apdraudēts — atūdeņošanās ietekmē smadzeņu darbību, palēnina domāšanu un pasliktina koordināciju.
- Organisms zaudē šķidrumu daudz ātrāk pie atstarojošām virsmām, piemēram, ūdens, smiltīm vai laivām — vējš šo zudumu vēl vairāk paātrina.
- Jūs varat zaudēt samaņu peldot, ejot vai airējot — un, ja esat viens, neviens to nepamanīs.
- Pārkarsuši muskuļi var pēkšņi sarauties krampjos — ūdenī tas var izraisīt noslīkšanu.
- Mobilie tālruņi pārkarst un izslēdzas — pat iespēja izsaukt palīdzību var kļūt nepieejama.
- Daudzi nāves gadījumi notiek mazāk nekā 100 metru attālumā no drošas vietas — jo cilvēks nejuta briesmu tuvošanos.



3. attēls. Karstums.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Ekstremāls karstums un karstuma viļņi

Ja atrodaties ūdens tuvumā un jūtat karstuma simptomus (reiboni, nespēku, apjukumu)

- Apsēdieties ēnā vai pie ūdens malas! Tas palīdz novērst krišanu — karstums ietekmē līdzsvaru un koordināciju. Izmantojiet jaku, mugursomu vai tīklu — jebkura barjera palīdz palēnināt pārkaršanu.
- Atdzesējiet ķermeņa centru un galvu: samitriniet apģērbu un uzlieciet mitru drānu uz galvas, krūtīm, locītavām un vēdera augšdaļas! Iztvaikošana palīdz pazemināt ķermeņa temperatūru. Koncentrējieties uz galvas, padušu, ceļu un zonas tieši virs nabas atdzesēšanu — tas palīdz atdzesēt asinis, kas cirkulē organismā.
- Nedaudz paceliet kājas, negulieties pilnīgi guļus! Tas uzlabo asinsriti, vienlaikus izvairoties no saskares ar karstu zemi vai kukaiņiem.
- Ja iespējams, piezvaniet vai nosūtiet ziņu kādam! Norādiet savu atrašanās vietu, simptomus un tuvāko patvērumu — laiks ir kritiski svarīgs.
- Mēģiniet dzert ūdeni nelieliem malciņiem — vai sālsūdeni, ja tas ir pieejams! Nelieli malki palīdz atjaunot šķidrumu un novērst krampjus. Šķipsniņa sāls ūdenī palīdz atjaunot zaudētos minerālus un uzturēt organisma darbību. Izvairieties no kofeīna, alkohola un enerģijas dzērieniem!

Ja atrodaties ūdenī (peldot, airējot) un jūtat karstuma simptomus (reiboni, apjukumu, nespēku)

Apvelieties uz muguras un peldiet, noturoties virs ūdens! Karstuma dūriens var ļoti ātri pasliktināt koordināciju — peldēšana uz muguras ļauj noturēt seju virs ūdens bez piepūles. Atslābiniet rokas un kājas — necīnieties ar ūdeni! Muskuļu sasprindzinājums un panika lieki patērē skābekli. Mierīga peldēšana palīdz taupīt enerģiju un palēnina pārkaršanu. Ja kājās rodas krampji, īslaicīgi apvelieties uz vēdera un izstiepiet kāju, sperot ar otru! Krampji var parādīties pēkšņi — vienas kājas izstiepšana, paliekot virs ūdens, var mazināt sāpes bez grimšanas riska. Izvairieties no vertikālas “mīšanās” ūdenī! Tā ātri iztērē enerģiju. Palieciet horizontāli — vertikāla pozīcija apgrūtina elpošanu, ja zaudējat samaņu vai spēkus. Turieties pa gabalu no laivām, piestātnēm vai akmeņiem! Ja noģībstiet vai tiek aizvests ar straumi, varat atsisties pret asām vai sakarsušām virsmām. Atklāts ūdens ir drošāks nekā metāls vai koks.

Apstājies un padomā

Makšķerēšana vienatnē ekstremālā karstumā — ko darīt?

- Jūs jau vairākas stundas vienatnē makšķerējat pie klusa ezera krasta. Ir karsts un bezvējš, bet cope ir laba, un jūs vēlaties palikt vēl. Pēkšņi jūtat reiboņa vilni, redze kļūst nedaudz miglaina. Tuvumā nav ēnas — tikai neliela mugursoma un makšķerēšanas piederumi. Telefons ir kabatā, bet tas ir sakarsis, un ekrāns tikko izslēdzās.
- **Ko jūs darītu šādā situācijā?**



4. attēls. Karstuma ietekme.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Apstāties un padomā

Ekstrēms karstums var izraisīt karstuma izsīkumu, dezorientāciju un samaņas zudumu. Ja atrodaties dabā vienatnē, ir būtiski rīkoties nekavējoties — atdzesēt ķermeni, samazināt fizisko slodzi un novērst ierīču pārkaršanu.

- **Kāpēc dažas izvēles var būt nedrošas vai neefektīvas?**
Turpinot makšķerēt vai uzturoties tiešos saules staros, pastiprinās pārkaršana un **palielinās ģībšanas vai pēkšņas samaņas zuduma risks**.
Sēdēšana vai gulēšana tieši uz sakarsušas zemes palielina siltuma uzsūkšanos organismā.
Pārkarsuša mobilā tālruņa lietošana var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus vai akumulatora atteici.
- **Kāda rīcība atbilst labākajai praksei?**
Pārtrauciet visas aktivitātes un apsēdieties, atbalstot muguru pret mugursomu, kājas nedaudz paceltas, lai uzlabotu asinsriti.
Uzlejiet vai samitriniet ar ezera ūdeni galvu, krūšu augšdaļu, paduses un vēdera apvidu.
Izveidojiet ēnu, izmantojot savu ekipējumu vai kreklu.
Izņemiet tālruni no kabatas, izslēdziet to un ietiniet audumā, novietojot ēnā.
Ja tālrunis atkal ieslēdzas, nosūtiet savu atrašanās vietu un simptomus.
Lēnām malkojiet ūdeni, ja tas ir pieejams, un atpūties, līdz jūtaties stabils.

Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas individuālo izdzīvošanas prasmju kontekstā ar ūdeni saistītu katastrofu scenārijos

- Kad atrodaties vienatnē pie ūdens — makšķerējot, laivojot vai peldoties — var šķist, ka esat drošībā un tālu no apdraudējuma. Taču arī mierīgās, nomaļās vietās var notikt noteiktas tehnoloģiskas vai industriālas avārijas.
- Piemēram, ķīmisku vielu noplūde no garām braucoša kuģa var piesārņot ūdeni vai gaisu ar toksiskām vielām. Dambja bojājums vai citu hidrotehnisko būvju avārija var izraisīt negaidītus, strauji plūstošus plūdus. Virszemes vai zemūdens elektrolīniju bojājumi var radīt nāvējošus elektroapdraudējumus ūdens tuvumā.

Kīmiskās avārijas

Pat ūdens tuvumā - upēs, ezeros vai jūrā - ķīmiskās vielas var būt draudi. Kuģi, rūpnīcas vai uzglabāšanas tvertnes var atrasties tuvumā, un negadījumi var notikt bez brīdinājuma.

Kas var notikt?

Kravas kuģis var nopludināt ūdenī toksiskas ķīmiskās vielas vai degvielu.

Bojāts cauruļvads zem ūdens vai tā tuvumā var izdalīt gāzi vai naftu.

Industriālie atkritumi var tikt nelikumīgi izgāzti upēs vai piekrastes teritorijās.

Kāpēc tas ir bīstami?

Dažām ķīmiskām vielām ir spēcīga smaka, citām tās nav vispār — taču abas var būt toksiskas, un, esot vienatnē, tieši jums pašam ir jāspēj pamanīt brīdinājuma pazīmes.

Tvaiku ieelpošana var izraisīt reiboni, galvassāpes vai pat sāpīgas zudumu — bez neviena, kas varētu sniegt palīdzību.

Peldēšanās vai saskare ar piesārņotu ūdeni var izraisīt apdegumus vai saindēšanos — individuālās izdzīvošanas situācijā medicīniskā palīdzība nav uzreiz pieejama.

Bez aprīkojuma vai atbalsta jums ir savlaicīgi jāatpazīst apdraudējums un jārīkojas nekavējoties, lai saglabātu drošību — **jūsu novērošanas spējas un lēmumu pieņemšana ir galvenie izdzīvošanas instrumenti.**



5. attēls. Vientuļā zvejnieka cīņa
. (Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Ķīmiskās avārijas

Ko darīt, ja ir aizdomas par ķīmisku avāriju?

Ja atrodaties ūdens tuvumā (makšķerējot, ejot kājām, airējot)

- Netuvojieties ūdenim, ja tas izskatās neparasts vai ir jūtama savāda smaka!
Ķīmisku vielu noplūdes var izpausties kā putas, eļļaini slāņi vai neparastas krāsas. Daudzas no tām ir toksiskas pat bez smakas.
- Aizsedziet degunu un muti ar audumu!
Dažu ķīmisko vielu tvaiki var izraisīt reiboni vai samaņas zudumu — audums sniedz pamata aizsardzību, kamēr attālināties no bīstamās zonas.
- Ātri pārvietojieties pret vēju un uz augstāku vietu!
Daudzi ķīmiskie tvaiki ir smagāki par gaisu un uzkrājas pie zemes vai ūdens virsmas — augstums un pareizs kustības virziens samazina iedarbību.
- Nepieskarieties beigtām zivīm, mucām vai nezināmiem priekšmetiem!
Tie var saturēt vai nopludināt bīstamas vielas — pat īslaicīga saskare ar ādu var izraisīt apdegumus vai saindēšanos.

- **Ja atrodaties ūdenī (peldot, laivojot)**
- Saglabājiet mieru un izvairieties no paniskas šļakstīšanās!
Kustības saduļķo ūdeni un izplata ķīmiskās vielas — miers samazina saskares ar ādu un ieelpošanas risku.
- Attālinieties no redzamiem eļļainiem plankumiem vai krāsas izmaiņām ūdenī!
Šīs vietas, visticamāk, ir ar visaugstāko toksisko vielu koncentrāciju. Lēnām peldiet uz tīrāku ūdeni vai tuvāko drošo krastu.
- Nonākot krastā, nekavējoties noņemiet piesārņoto apģērbu!
Izvairieties pieskarties acīm, degunam vai mutei! Audumā iesūkušās ķīmiskās vielas var turpināt bojāt ādu vai izdalīt tvaikus.
- Ja iespējams, noskalojiet atklātās ķermeņa daļas ar tīru ūdeni!
Tas palīdz samazināt vielu uzsūkšanos un kairinājumu. Individuālas izdzīvošanas situācijā tas var būt vienīgais pieejamais pirmais palīgīdzeklis.

Hidrotehnisko būvju bojājumi

Pat ja upe vai ezers izskatās mierīgs, augštecē var atrasties hidrotehniskās būves, piemēram, dambji, slūžas vai aizsargdambji, un to bojājumi var notikt pēkšņi un bez iepriekšēja brīdinājuma.

Kas var notikt?

Dambja vai aizsargdambja pārrāvums, dažu minūšu laikā atbrīvojot milzīgu ūdens daudzumu.

Hidroelektrostacijas darbības traucējumi, kas strauji palielina ūdens plūsmu lejtecē.

Spēcīgas lietussgāzes vai zemestrīces, kas bojā ūdens noturēšanas būves.

Kāpēc tas ir bīstami?

Ūdens pārvietojas ļoti ātri un ar milzīgu spēku, aizraujot cilvēkus, ekipējumu un laivas. Pēkšņi plūdi bieži iestājas bez jebkāda brīdinājuma — nav laika sagatavoties vai aizbēgt.

Nomaļās teritorijās var nebūt sirēnu vai brīdinājumu sistēmu — izšķiroša nozīme ir tikai jūsu vērojumam un situācijas izpratnei.



6. attēls. Piesārņotā ezera krasta bažas.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Hidrotehnisko būvju bojājumi

Ja atrodaties ūdens tuvumā

- Nekavējoties dodieties uz augstāku vietu!
Pat mierīga upe var uzplūst dažu sekunžu laikā — negaidiet, lai “paskatītos, vai tiešām nāk”.
Augstuma iegūšana ir jūsu labākā aizsardzība.
- Neapstājieties, lai savāktu ekipējumu!
Pēkšņi plūdi pārvietojas ļoti ātri. Kavēšanās var maksāt dzīvību. Ekipējumu var aizstāt — dzīvību nevar.
- Virzieties pa nogāzi — neskrieniet gar upi!
Plūdu ūdens pārvietojas pa upes gultni. Bēgšana sāniski un augšup sniedz vislielākās izredzes izglābties.
- Pastāvīgi vērojiet un ieklausieties!
Tāla rēkoņa, pēkšņas ūdens kustības vai drebējoša zeme var būt vienīgais agrīnais brīdinājums.

Ja jau atrodaties ūdenī

- Nemēģiniet peldēt pret straumi!
Tā ir pārāk spēcīga — tā vietā peldiet uz muguras, ar kājām pa priekšu, lai pasargātu galvu no peldošiem gružiem.
- Saglabājiert mieru un elpojiet vienmērīgi!
Panika lieki patērē enerģiju un samazina izredzes izdzīvot.
- Meklējiet iespēju pieķerties vai izkļūt krastā!
Mēģiniet virzīties uz koku zaru, akmeni vai konstrukciju ūdens malā.
- Kad esat drošībā, neatgriezieties atpakaļ!
Ja iespējams, brīdiniet citus, taču neapdraudiet sevi vēlreiz — gaidiet palīdzību.

Virszemes vai zemūdens elektrolīniju bojājumi

Ūdens un elektrība nav savienojami — un apdraudējums ne vienmēr ir redzams. Pēc vētrām, negadījumiem vai iekārtu bojājumiem elektriskā strāva var nemanāmi nonākt ūdenī.

Kas var notikt?

Vētras laikā var nogāzties elektrostats — zem sprieguma esoši vadi nonāk upē, ezerā vai applūdušā teritorijā.

Zemūdens elektrokabeļi var tikt bojāti vai atsegti erozijas vai grunts pārvietošanās rezultātā.

Laivu, piestātņu vai kempingu elektrosistēmās var rasties noplūdes, kuru dēļ elektriskā strāva nonāk tuvējā ūdenī.

Kāpēc tas ir bīstami?

Elektriskā strāva ūdenī izplatās nemanāmi — jūs varat nepamanīt nekādus brīdinājuma signālus.

Pat atrašanās ūdens malā var būt bīstama, ja slapjas virsmas ir zem sprieguma.

Elektriskais trieciens var izraisīt muskuļu paralīzi — padarot neiespējamu peldēšanu vai izklūšanu.

Individuālās izdzīvošanas situācijā palīdzība nav pieejama — **apdraudējuma savlaicīga atpazīšana ir jūsu vienīgā aizsardzība.**



7. attēls. Elektrodrošība plūdu laikā.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Virszemes vai zemūdens elektrolīniju bojājumi

Ja atrodaties ŪDENS TUVUMĀ

Nekavējoties apstājieties — nesperiet vairs nevienu soli!

Ja zeme ir mitra, jūs jau varat atrasties bīstamā zonā. Pagriezieties atpakaļ un virzieties prom ar slīdošiem soļiem — no papēža uz pirkstgaliem, nepaceļot kājas no zemes!

Šī tā dēvētā “pingvīna gaita” nodrošina, ka abas kājas pastāvīgi saskaras ar zemi, samazinot elektriskās strāvas pāriešanas risku caur ķermeni.

Attālinieties vismaz 10 metru (aptuveni 10 lielu soļu) attālumā no ūdens un jebkuriem elektrostabiem vai nokritušiem vadiem.

Palieciet uz sausas virsmas. Izvairieties no peļķēm, slapjas zāles vai metāla žogiem.

NEPIESKARIETIES nekādiem metāla priekšmetiem — žogiem, stabiem, soliņiem, pat ceļa zīmēm!

Elektrība var izplatīties pa šiem objektiem pat tad, ja tie izskatās droši.

Ja atrodaties ŪDENĪ

Saglabāiet mieru — nesteidzieties peldēt uz krastu!

Krasta zona var būt zem sprieguma — peldēšana tās virzienā var palielināt apdraudējumu.

Peldiet uz muguras un pārvietojieties lēni.

Tas samazina saskari ar ūdeni un palīdz noturēt galvu virs virsmas elektriskā trieciena gadījumā.

Izvairieties no laivām, piestātnēm un gružiem!

Tie var vadīt elektrību — īpaši, ja ir savienoti ar zemi vai elektroinstalācijām.

Turiet rokas un kājas tuvu ķermenim, nešļakstieties!

Mierīgas kustības samazina elektriskās iedarbības risku un taupa enerģiju.

Meklējiet drošu, tīru vietu, kur izklūst no ūdens.

Izvālieties vietu tālu no stabiem vai vadiem — izkāpiet lēnām un novērtējiet savu pašsajūtu.

Apstājies un padomā

Tikai vēl viens kluss rīts?

- Jūs esat viens klusā ezera krastā, makšķerējot īsi pēc saullēkta. Pēkšņi pamanāt uz ūdens virsmas vāju, eļļainu plēvi — varavīksnei līdzīgas krāsas virpuļo netālu no jūsu makšķerauklas. Nav jūtamas smakas, nav skaņas, tuvumā nav neviena cilvēka.
- Jūs pārbaudāt tālruni — nav zonas pārklājuma. Jums ienāk prātā doma: varbūt tā ir degviela no laivas, kas pabrauca garām agrāk? Tad pamanāt dažas beigtas zivis, kas peld netālu.
- **Ko jūs darītu šādā situācijā?**
- Vai turpinātu makšķerēt?
Vai mainītu atrašanās vietu?
Vai dotos peldēt?
Vai mēģinātu izsaukt palīdzību, ja telefons tomēr sāktu darboties — vai tas būtu pārspīlējums?



8. attēls. Miglas ezera atspulgs.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šīlina caur Sora)

Apstājies un padomā

Individuālās izdzīvošanas situācijā jums nebūs otrās iespējas laikus atpazīt apdraudējumu.

Jūsu acis un pieņemtie lēmumi ir vienīgā agrīnās brīdināšanas sistēma — ne deguns, ne mobilais tālrunis.

Ja kaut kas izskatās nepareizi, rīkojieties nekavējoties, rīkojieties gudri un vispirms pasargājiet sevi.

Ko jums vajadzētu darīt

Uzticieties tam, ko redzat — nevis tam, ko sajūtat pēc smakas!

Daudzām bīstamām ķīmiskām vielām nav nekādas smakas. Citām tā var šķist nekaitīga. Ja redzat eļļainu plēvi, varavīksnes krāsas, putas vai neparastu ūdens kustību — uzskatiet to par toksisku, pat ja tā smaržo pēc degvielas vai nesmaržo vispār.

Nekavējoties pametiet teritoriju — nepieskaroties ūdenim!

Ķīmiskās vielas var iekļūt organismā caur ādu vai ieelpojot. Pat īslaicīga saskare var izraisīt apdegumus, reiboni, apjukumu vai samaņas zudumu.

Virzieties uz augstāku vietu un pret vēju!

Lielākā daļa ķīmisko tvaiku ir smagāki par gaisu un uzkrājas pie zemes vai ūdens virsmas. Augstuma iegūšana un pārvietošanās pret vēju samazina ieelpotās vielas daudzumu un palielina iespēju izvairīties no toksiskā mākoņa.

Pārvietojoties aizsedziet degunu un muti ar audumu!

Nepieskarieties nekādiem priekšmetiem — pat beigtām zivīm vai peldošiem objektiem!

Tie var uzsūkt vai pārnēsāt bīstamas vielas. Saskare var pārnest ķīmiskās vielas uz sejas, acīm vai atklātām brūcēm.

Ziņojiet par notikušo tikai tad, kad atrodaties drošā vietā.

Koncentrējieties uz aizklūšanu no apdraudējuma zonas — netērējiet laiku, mēģinot izsaukt palīdzību, kamēr vēl atrodaties bīstamā vidē.

Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas individuālo izdzīvošanas prasmju kontekstā ar ūdeni saistītu katastrofu scenārijos

- Kad atrodaties vienatnē pie upēm, ezeriem vai jūras, pat nelielas bioloģiskas vai veselības problēmas bez tūlītēja atbalsta var kļūt dzīvībai bīstamas.
Pakļautība dabas apstākļiem, piesārņotam ūdenim vai ūdens organismiem palielina veselības riskus — un bez pirmās palīdzības, medicīniskās palīdzības vai patvēruma situācija var strauji saasināties.
- Ar ūdeni saistītas infekcijas, dzēlieni vai saslimšanas sākotnēji var šķist nekaitīgas, taču izolācijā tās var pasliktināt kustību spējas, spriestspēju un izdzīvošanas iespējas.



9. attēls. Viens pats pie attālā ezera krasta
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šijina caur Sora)

Ar ūdeni pārnēsājamās slimības

Kad atrodaties vienatnē pie ezeriem, upēm vai plūdu ūdeņiem, neattīrīta ūdens dzeršana vai norīšana var pakļaut jūs kaitīgu patogēnu iedarbībai.

Tie var būt baktērijas, parazīti un vīrusi, kas izraisa nopietnas saslimšanas — pat vietās, kur ūdens izskatās tīrs.

Izplatītākās ar ūdeni pārnēsājamās slimības Eiropā

Giardioze — izraisa parazīts *Giardia*; bieži sastopama kalnu strautos vai ezeros.

E. coli infekcija — sastopama plūdu ūdeņos vai upēs pie fermām vai kanalizācijas noplūdēm.

Leptospiroze — izplatās ar dzīvnieku urīnu ūdenī vai augsnē (īpaši pēc spēcīgām lietusezēm).

Norovīruss (vīrusu gastroenterīts) — izplatās, norijot mikroskopiskas fekāliju vai vemšanas daļiņas ūdenī.

Tipiskie simptomi

Caureja

Vemšana

Drudzis un drebuļi

Vēdera krampji

Atūdeņošanās

Nespēks vai reibonis



10. attēls. E.Coli. (Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Ar ūdeni pārnēsājamās slimības

Ja, atrodoties vienatnē dabā, sākat justies slikti

- **Atrodiet dabisku patvērumu un atpūties ēnā.**
Izmantojiet koku ēnu, klints pārkari vai iedobi, lai izvairītos no tiešiem saules stariem. Drudzis, reibonis vai drebuļi ir signāli, ka organismam nepieciešams taupīt enerģiju un atdzist.
- **Izveidojiet vienkāršu rehidratācijas dzērienu no pieejamajiem resursiem.**
Ja varat iekurt uguni, uzvāriet ūdeni metāla pudelē, skārda traukā vai, izmantojot sakarsētus akmeņus koka traukā. Ļaujiet ūdenim atdzist un dzeriet maziem malkiem.
Ja uguni iekurt nevar: ļaujiet ūdenim vairākas stundas nostāvēties tīrā traukā un pēc tam izkāsiet to caur audumu, sūnām vai kreklu, lai samazinātu piemaisījumus. Pievienojiet šķipsniņu dabīgā sāls (no līdzī paņemtas pārtikas vai, piekrastē, no drošiem sāļiem dabas avotiem, piemēram, jūraszālēm) un nedaudz drošu saspīestu ogu cukura avotam. Tas palīdz novērst bīstamu atūdeņošanos.
- **Guliet mierīgi un taupiet enerģiju.**
Izvairieties no iešanas vai peldēšanas, ja vien tas nav absolūti nepieciešams. Pat neliela fiziska slodze var pasliktināt pašsajūtu. Pālieciet ēnā un ūdens tuvumā, bet nepiespiediet sevi dzert vairāk, ja simptomi pastiprinās.
- **Ja kļūst auksti, nodrošiniet siltumizolāciju ar dabas materiāliem.**
Izmantojiet sausas lapas, sūnas, koku mizu vai rezerves apģērbus, lai saglabātu siltumu, īpaši vakarā, ja parādās drebuļi.
- **Nekrīti panikā** — koncentrējieties uz stāvokļa stabilizēšanu.
Nespēks, krampji vai dezorientācija nozīmē, ka organisms intensīvi cīnās. Apgulieties, nedaudz paceliet kājas, elpojiet lēni un koncentrējieties uz atdzišanu, rehidratāciju un modrības saglabāšanu.

Ādas infekcijas mitrā vidē

Kas ir ādas infekcijas mitrā vidē?

Tās ir ādas iekaisuma vai infekcijas, ko izraisa baktērijas, sēnītes vai parazīti, kas vairojas siltā, mitrā vai netīrā vidē.

Tās bieži rodas, ja:

Ilgstoši tiek valkāts slapjš apģērbs vai apavi.

Tiek brists pa dubļainu vai piesārņotu ūdeni.

Skrāpējumi vai brūces nonāk saskarē ar stāvošu ūdeni vai dzīvnieku izdalījumiem.

Āda netiek pienācīgi nosusināta vai attīrīta.

Individuālās dzīvošanas situācijā jābūt īpaši vērīgam pret:

Apsārtumu, pietūkumu, sāpēm vai siltuma sajūtu ap brūci.

Ādas lobīšanos, plaisāšanu vai niezi.

Strutu parādīšanos, drudzi vai vispārēju nespēku.



11. attēls. Slēptās ūdens briesmas.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Ādas infekcijas mitrā vidē

Infekcijas var ļoti ātri padarīt iešanu sāpīgu vai apgrūtināt kustības — un individuālās izdzīvošanas situācijā tas var būt izšķirošais faktors starp iespēju izklūt vai palikšanu apdraudējumā.

Kā novērst infekcijas

- Uzturiet pēdas un ādu pēc iespējas sausas!
Atpūtas laikā novelciet slapjas zeķes vai apavus. Ja tas ir droši, izžāvējiet tos saulē vai pie uguns.
- Izvairieties staigāt basām kājām pa dubļiem, plūdu ūdeņiem vai purvainām vietām.
Nelieli skrāpējumi vai dēles var izraisīt inficētas brūces — pat ja sākumā tās nepamanāt.
- Apstāšanās brīžos ļaujiet ādai “elpot”.
Atklājiet pēdas, paduses, cirkšņus un vietas aiz ceļgaliem, pakļaujot tās gaisam un saulei, lai novērstu sēnīšu attīstību.
- Maigi nobierzējiet ādu ar sausu zāli, audumu vai sūnām.
Tas palīdz noņemt netīrumus un mitrumu gadījumos, kad tīrs ūdens nav pieejams.

Ja pamanāt agrīnas infekcijas pazīmes

- Ja iespējams, notīriet skarto vietu ar vārītu ūdeni.
Ja ūdeni nevar uzvārīt, maigi noskalojiet ar nostādinātu un izkāstu ūdeni, izvairoties no beršanas.
- Uzklājiet dabiskus antiseptiskus līdzekļus.
Ja pazīstat augus, var izmantot ceļmallapas lapas, sasmalcinātu pelašķi vai ķiploku. Tie mazina iekaisumu un var palēnināt baktēriju vairošanos. Brūci viegli pārklājiet ar tīru audumu vai sausām sūnām. Pasargājiet to no kukaiņiem, netīrumiem un turpmākiem bojājumiem.
- Ja infekcija pastiprinās, izvairieties no iešanas vai peldēšanas.
Sāpes un pietūkums var liecināt par dziļāku infekciju.
Apstājieties, atpūties un taupiet enerģiju.

Medūzu dzēlieni

Lai tiktu sadzelts, nav jāatrodas dziļi jūrā — medūzas var dreifēt piekrastē, pie akmeņiem vai seklā ūdenī pat mierīgos laikapstākļos. Eiropā medūzu dzēlieni kļūst arvien biežāki jūru sasilšanas un sezonālo pārmaiņu dēļ.

Kur tas notiek Eiropā?

Vidusjūra — īpaši Itālijas, Grieķijas, Spānijas un Horvātijas piekrastēs.

Melnā jūra un Adrijas jūra.

Baltijas jūra — īpaši siltu vasaru laikā.

Dzēlienu gadījumi tiek ziņoti arī ziemeļu ūdeņos medūzu masveida savairošanās (ziedēšanas) periodos.

Kāpēc tas ir bīstami, ja esat viens

Sāpes un panika var izraisīt noslīkšanu, ja dzēliens notiek peldēšanas laikā.

Dažas sugas (piemēram, *Pelagia noctiluca*) izraisa intensīvu dedzināšanu, pietūkumu vai krampjus.

Dzēliens var izraisīt elpošanas grūtības, sliktu dūšu vai alerģisku reakciju — bez neviena, kas varētu palīdzēt.

Pat dzīvībai ne tik bīstami dzēlieni var samazināt spēju peldēt, pārvietoties vai skaidri domāt — kas individuālās izdzīvošanas situācijā ir kritiski svarīgi.

Medūzu dzēlieni

Ko NEDARĪT

- **Neskalojiet ar saldūdeni!**
Saldūdens izraisa medūzu dzelonu (nematocistu) papildu indes izšaušanu. Sākotnējai skalošanai drošs ir tikai jūras ūdens.
- **Neurinējiet uz dzēliena!**
Urīna skābums atšķiras un var aktivizēt vēl vairāk indešu šūnu. Tas ir izplatīts mīts, kas bieži pastiprina kairinājumu, nevis sniedz atvieglojumu.
- **Nerīvējiet ar smiltīm, dvieļi vai apģērbu!**
Tas pastiprina sāpes, pietūkumu un infekcijas risku — īpaši bīstami, ja medicīniskā palīdzība nav pieejama.
- **Nelietojiet spirtu, amonjaku vai dezinfekcijas līdzekļus!**
Šīs vielas var izraisīt ķīmiskas reakcijas, kas palielina indešu uzsūkšanos. Tās nav drošas medūzu dzēlienu gadījumā un var radīt ādas apdegumus vai komplikācijas.
- **Neturpiniet staigāt, peldēt vai aktīvi kustēties, ja vien tas nav absolūti nepieciešams!**
Kustība paātrina sirdsdarbību, kas veicina indes ātrāku izplatīšanos organismā.

Ko DARĪT, ja esi viens

- Izkāp no ūdens mierīgi.
Panika palielina noslīkšanas risku. Pat ja sāpes ir stipras, pārvietojies lēnām un kontrolēti uz krastu.
- Noskalo dzēliena vietu ar jūras ūdeni.
Tas palīdz maigi noskalot atlikušos taustekļus, neaktivizējot papildu indešu izšaušanu.
- Ar kociņu, gliemežvāku vai cimdotu roku uzmanīgi noņem taustekļus.
Nerīvē un nekasi – tas pastiprinās dzēlienu un sāpes. Rīkojies lēni un uzmanīgi, pat ja ir sāpīgi.
- Ja iespējams, izmanto siltumu.
Ja vari droši iekurt uguni, samitrini audumu siltā (ne karstā, nevārītā) ūdenī un uzliec uz dzēliena vietas – siltums palīdz neitralizēt indi.
- Atpūties ēnā un vēro elpošanu.
Ja parādās elpas trūkums, reibonis vai slikta dūša, apgulies ēnā un paliec mierā. Izvairies no atūdeņošanās, elpo lēni un saglabā mieru.

Apstājies un padomā

Noslēpumains pietūkums pēc peldes — ko darīt tālāk?

Tu visu dienu pavadīji, ejot gar siltu piekrasti, un nopeldējies seklā līcī.

Vakarā pamani, ka potīte ir **sarkana, pietūkusi un karsta uz tausti**. Jūties **nedaudz vājš un reibst galva**, un esi **viens pats** — tālu no palīdzības, bez pārtikas un tīra ūdens.

Tu neesi pārliecināts, kas tas ir:

vai **dzēliens**,

vai **inficēta brūce**,

vai **reakcija uz kaut ko ūdenī**.

Nav telefona signāla. Nevienš nav tuvumā. Saule sāk rietēt.

Ko tu darītu šādā situācijā?

Vai turpinātu iet tālāk?

Mēģinātu meklēt augus vai “dabiskus līdzekļus”?

Mēģinātu mazgāt pietūkumu?

Vai apstātos, atpūstos un gaidītu?

Kas visvairāk palīdzētu tev izdzīvot līdz brīdim, kad pašsajūta uzlabojas — vai līdz ierodas palīdzība?



12. attēls. Satraukta sieviete.
(Mākslīgo intelektu ģenerēja E. Šilina caur Sora)

Apstājies un padomā

Labākā rīcība

- Neturpini iet, ja vien tas nav absolūti nepieciešams. Pietūkums un reibonis palielina krišanas risku un var pasliktināt infekciju. Apstājies un atpūties ēnā.
- Notīri skarto vietu ar iespējami tīrāko pieejamo ūdeni. Neberzē un neskrāpē. Ļauj ādai nožūt gaisā.
- Atzīmē pietūkuma robežu, izmantojot pelnus, ogli vai kociņu. Tas palīdz pamanīt, vai pietūkums strauji izplatās, kas var liecināt par nopietnu infekciju vai alerģisku reakciju.
- Ja esi pārliccināts par drošību, vari izmantot dabiskus pretiekaisuma līdzekļus, piemēram, vītola mizas sakošļāšanu vai tīras piparmētru lapas, lai mazinātu iekaisumu. Dzer ūdeni mazos malkos (filtrētu vai nostādinātu), jo pat viegla dehidratācija var pastiprināt drudzi un nespēku.
- Pastāvīgi vēro savu stāvokli. Ja pastiprinās apjukums, drudzis vai vājums, taupi enerģiju, saglabā ķermeni vēsu un paliec mierā.

Nedrošas reakcijas

- Turpināt iet palielina slodzi organismam un var veicināt infekcijas izplatīšanos.
- Berzēt vai skrāpēt skarto vietu var bojāt ādu un ievadīt papildu baktērijas.
- Palikt tiešā saulē vai aukstumā rada papildu stresu jau novājinātam organismam.

Iedvesmojoša rīcība un labas prakses paraugi

Nekad nepadodies: 438 dienas pazududis jūrā

Hosē Salvadora Alvarenga stāsts (2012–2014)

gada novembrī Salvadorā dzimušais zvejnieks Hosē Alvarenga vētras laikā tika aizskalots Klusajā okeānā pie Meksikas krastiem. Laivai nebija dzinēja, radiosakaru un enkura. Viņš izdzīvoja 438 dienas dreifējot okeānā — tas ir viens no ilgākajiem zināmajiem individuālās izdzīvošanas gadījumiem atklātā jūrā.

Vairāk nekā 14 mēnešus viņš pavadīja viens pats okeānā, apliecinot cilvēka izdzīvošanas instinkta un psihiskās noturības spēku.

Viņš saglabāja garīgo fokusu, izmantoja visus pieejamos resursus un nekad nezaudēja cerību.

Šis stāsts atgādina, ka noturība, spēja pielāgoties un mierīga, racionāla domāšana glābj dzīvību — pat vissmagākajos apstākļos.



Video1. Dreifēt Klusajā okeānā. https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk

Atcerieties!

Pat tad, kad šķiet, ka izdzīvot nav iespējams, tavš prāts ir visspēcīgākais izdzīvošanas instruments. Saglabā mieru. Domā skaidri. Paliec dzīvs.

Padziļinātai izpētei

1. [Saite: Filter your water the right way](#)

Ūdens drošības nodrošināšana: dzīvību glābjošas metodes individuālai izdzīvošanai

2. [Saite: 3 DAYS solo survival \(NO FOOD, NO WATER, NO SHELTER\) on an island with only a POCKET KNIFE](#)

Izdzīvošanas padomi vientuļajiem ūdens ceļotājiem

3. [Saite: How To Survive A Thunderstorm: The Basics](#)

Praktiska izdzīvošanas apmācība par pērkona negaisiem un zibens bīstamību

Avoti

- BBC News. (2017, May 2). *Incredible stories of survival at sea*. <https://www.bbc.com/news/world-39783347>
- Developers, L. (2025, July 7). *Electrocution in water: Everything you need to know*. Electrocutation Lawyers, PLLC. <https://electrocuted.com/electrical-safety/electrocution-in-water/>
- Doctorsa. (2025, March 18). Jellyfish in Italy | Doctorsa. *Doctorsa*. <https://doctorsa.com/stories/jellyfish-in-italy/>
- *Extreme weather: floods, droughts and heatwaves*. (2025, July 15). European Environment Agency's Home Page. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/extreme-weather-floods-droughts-and-heatwaves?>
- Mac. (2015, July 15). *How to Survive a thunderstorm: The Basics (Part 1 of 4)*. Halfway Anywhere. <https://www.halfwayanywhere.com/trails/how-to-survive-thunderstorm-basics/>
- RebeccaM. (2022, April 26). *Chemical spills in waterways: What you need to know*. ERL Inc - Your Partner to Success Through Innovative Solutions to Everyday Challenges. <https://erlinc.com/chemical-spills-in-waterways-what-you-need-to-know/>
- *Skills & competences*. (n.d.-b). European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO). https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main
- *Troubled waters: The multiple impact of the devastating floods in Europe - European Data Journalism Network - EDJNet*. (2025, May 30). European Data Journalism Network - EDJNet. https://www.europeandatajournalism.eu/cp_data_news/troubled-waters-the-multiple-impact-of-the-devastating-floods-in-europe/?utm
- *Water-borne disease*. (2025, July 16). European Climate and Health Observatory. <https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/water-and-food-borne-diseases>
- World Health Organization: WHO. (2020, January 6). *Heatwaves*. https://www.who.int/health-topics/heatwaves#tab=tab_1

Avoti

Video

- Fascinating Horror. (2024, March 12). *Adrift in the Pacific | a short documentary | Fascinating horror* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4_21nqhFOzk
- Field Days. (2020, September 6). *3 DAYS solo survival (NO FOOD, NO WATER, NO SHELTER) on an island with only a POCKET KNIFE* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=j297O02f5Kl>
- The FieldCraft Survival Channel. (2023, March 27). *Filter your water the right way | Wilderness Survival* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6WLF5wVpoHM>

Attēli

- Šiļina, E. (2025). *Dam break with fast-moving water engulfing valley* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k21x5pgyez3rxcg30qtc9aav
- Šiļina, E. (2025). *Hidden dangers in murky water near reeds* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k226y4t5efbtrsadv03vc0bw
- Šiļina, E. (2025). *Impending river flood approaching small rural area* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k20k1sx6er4reeyry9g8a4qw
- Šiļina, E. (2025). *Lone fisherman battling waves in open sea* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21rvak5f5s8k9myymqqbcc9
- Šiļina, E. (2025). *Lone survivor preparing for extreme heat by lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21nm3mje1a9g40h796j0cev
- Šiļina, E. (2025). *Misty lake with calm reflection at sunrise* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k221rztke3rv1dkpgd96m1de
- Šiļina, E. (2025). *Person alone by remote forest lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k225gn4neegbh9bq2dhtwfnt
- Šiļina, E. (2025). *Power line collapse into floodwater* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21y942jeekrpv9a1r26hsvy
- Šiļina, E. (2025). *Survivor looking at reflection in stormy lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k227yj8be57rcdfjrw9k8wds
- Šiļina, E. (2025). *Thunderstorm forming over a still European lake* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21ke6chexy91ptbv0fh1z3
- Šiļina, E. (2025). *Worried person near polluted lakeshore* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21tg04yekz9vekww9s6qv3h
- Šiļina, E. (2025). *Worried woman inspecting swollen ankle by water* [AI-generated image]. Sora. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k22a7ay8exq9eyw23p0dc7hx

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY 5. nodaļu «ŪDENS APDRAUDĒJUMU IZPRATNE UN RĪCĪBA»

un 30. mācību moduli «Individuālās izdzīvošanas prasmes ūdens katastrofu situācijā»!

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>