



РОЗДІЛ 5: ОБІЗНАНІСТЬ ТА РЕАГУВАННЯ НА ЛИХА, ПОВ'ЯЗАНІ З ВОДОЮ

НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 30: Навички виживання на самоті в умовах стихійного лиха, пов'язаного з водою

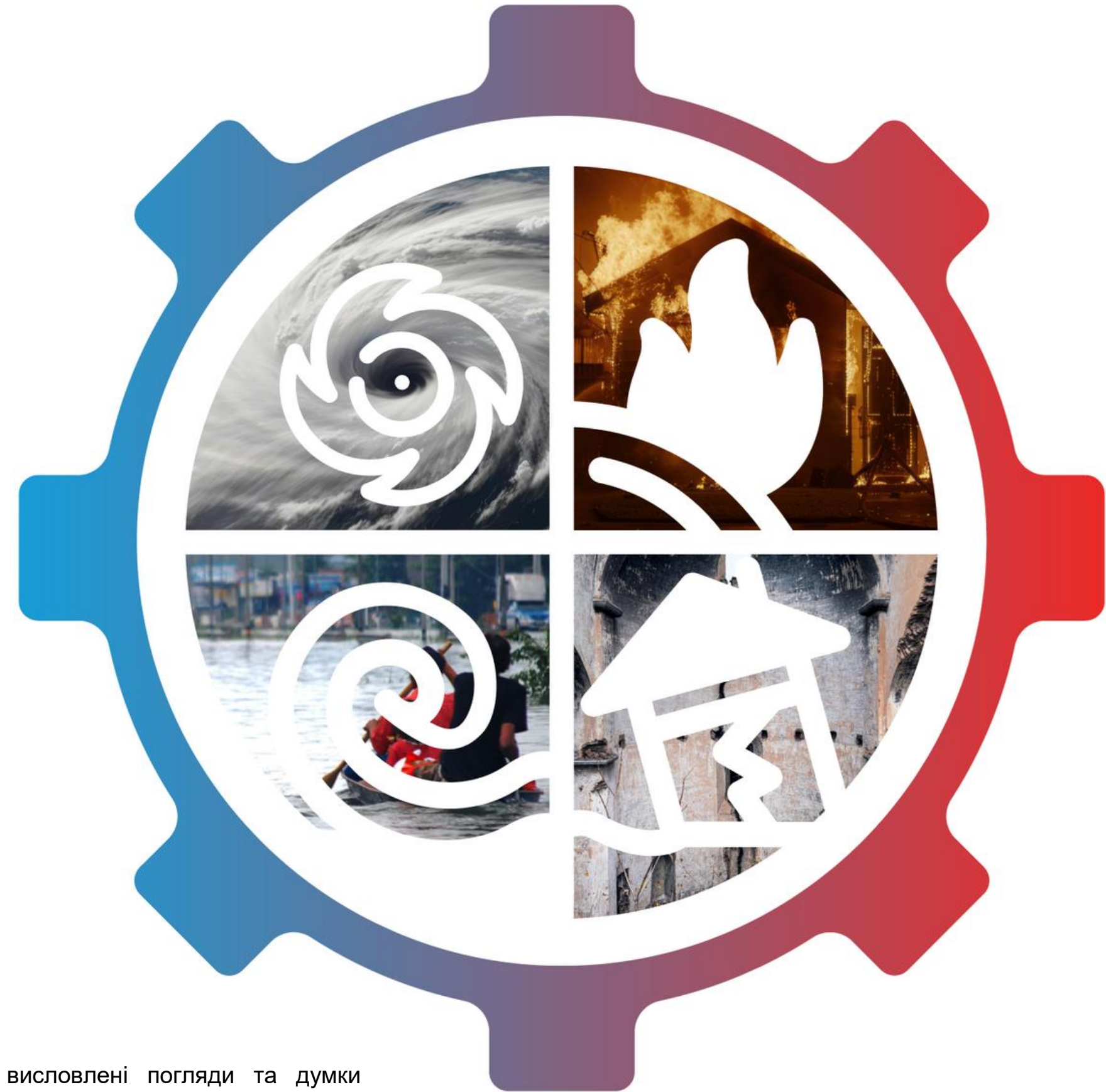
Автор: EVA-93 / Проектне партнерство VETREADY

Номер проекту: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу або Іспанської служби з питань інтернаціоналізації освіти (SEPIE). Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть за них відповідальності.



Мета навчального модуля

Загальна мета: Надати учням практичні стратегії виживання та навички самостійності, необхідні для індивідуального захисту, прийняття рішень та адаптації під час самотньої, без негайної зовнішньої підтримки, ситуації стихійного лиха, пов'язаного з водою.

Тривалість навчального модуля: 2,6 академічних годин

Метод оцінювання: тест з вибором однієї правильної відповіді після завершення навчального модуля

Цільові групи: учні професійно-технічної освіти, учні безперервної професійно-технічної освіти, учні діаспори, викладачі професійно-технічної та безперервної професійно-технічної освіти

Визнання для учнів:

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

Визнання для освітян:

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

Цільова перехресна навичка ESCO в категорії T2.1: Вирішення проблем та прийняття рішень у непередбачуваних ситуаціях

Результати навчального модуля

Знання

1. Розпізнавати ключові типи катастроф, пов'язаних з водою, та конкретні небезпеки, які вони становлять у контексті самотнього виживання.
2. Розуміти основні пріоритети та стратегії виживання у разі стихійного лиха без негайної зовнішньої допомоги.
3. Визнайте важливість незалежної оцінки екологічних ресурсів для підтримки самотнього виживання.

Навички

1. Визначити та запропонувати самостійні стратегії виживання
2. Демонструвати автономне прийняття рішень у режимі реального часу за умови динамічних та небезпечних водних умов.
3. Самостійно адаптуватися до змін навколишнього середовища без зовнішньої підтримки.

Ці навички безпосередньо пов'язані з наскрізними навичками ESCO T2.1: Вирішення проблем та прийняття рішень у непередбачуваних ситуаціях

- Самостійно вирішувати проблеми
- Проявляйте ініціативу в надзвичайних ситуаціях
- Швидко приймати рішення під тиском

Вступ: Що таке навички виживання на самоті в умовах стихійного лиха, пов'язаного з водою

- Навички виживання на самоті в умовах стихійного лиха, пов'язаного з водою, стосуються здатності самотійно забезпечувати власну безпеку, приймати рішення та адаптуватися в ситуаціях, коли підйом рівня води, ізоляція та обмежені ресурси становлять загрозу, а негайна допомога недоступна.
- Цей модуль навчає, як зберігати спокій, швидко приймати рішення та задовольняти свої основні потреби для виживання — навіть без спорядження, підтримки чи укриття — використовуючи доступні ресурси навколишнього середовища та діючи самотійно.

Ключові поняття та термінологія

- Хвороби, що передаються через воду – захворювання, спричинені вживанням або плаванням у воді, забрудненій бактеріями, вірусами або паразитами (наприклад, лямбліями, кишковою паличкою, лептоспірами).
- Дрейфуючий – безконтрольне плавання у воді, зазвичай після аварії човна або знесення течією чи вітром.
- Електропровідність (у воді) – здатність води проводити електрику. Навіть невеликі калюжі можуть стати небезпечними, якщо там обпали лінії електропередач.
- Реакція на укуси медузи – болюча або небезпечна фізична реакція, спричинена контактом зі щупальцями медузи. Може спричинити висипання на шкірі, набряк або навіть проблеми з диханням.
- Оральна регідратація — метод запобігання або лікування зневоднення за допомогою води, змішаної із сіллю та цукром, особливо важливий під час хвороби або в спекотному середовищі.
- Проти вітру та вгору по схилу – відхід від небезпеки, йдучи у напрямку, протилежному вітру, до вищої місцевості – ключ до уникнення токсичних випарів або розливів хімікатів.
- Шкірні інфекції (вологе середовище) – почервоніння, набряк або рани, що погіршуються після контакту з брудною або теплою водою, особливо порізи або пухирі.
- Панічне завмирання — реакція виживання, коли людина психічно або фізично «завмирає» через сильний страх — навчитися зберігати спокій є життєво важливим.

Розуміння важливості

- Приблизно кожен восьмий європеець живе в районах, де існує ризик повеней річок, і 30% населення щорічно стикається з нестачею води.
- Протягом останніх десятиліть Європа часто стикалася з суворими стихійними лихами, пов'язаними з погодою та кліматом. Дані, зібрані за допомогою програми Copernicus, публічної бази даних EM-DAT та бази даних Hanze, показують, що між 2014 і 2024 роками щонайменше 681 076 осіб постраждали від повеней у 24 європейських країнах. Однак фактична кількість постраждалих людей вища, оскільки дані доступні не для всіх повеней.
- Через зміни клімату деякі частини Європи переживають інтенсивні зливи протягом лічені хвилини. Прибережні зони опиняться під загрозою частіших штормових нагонів, що також призведе до затоплення будівель або сільськогосподарських угідь. Швидкість вітру досягає рівня, якого раніше не було в Європі, спричиняючи аварії, а в інших частинах спостерігаються сильні холоди.

Чому цей навчальний модуль важливий

- Надзвичайні ситуації не завжди виглядають драматично — іноді це просто швидше, ніж очікувалося, рівень води піднімається, або шлях перекривається.
- Вивернутий щиколотку під час походу біля струмка. Загублений телефон під час дослідження берегової лінії. Друг йде по допомогу — і не повертається.
- У такі моменти виживання залежить не від спорядження, а від вашого мислення, ваших рішень та вашої здатності використувати те, що дає вам природа.
- Знання того, що робити, коли ви самі біля води, може бути вирішальним фактором між панікою та виживанням — для вас, а можливо, одного дня і для когось іншого.

Стихійні лиха в навичках виживання на самоті в контексті сценарію катастрофи, пов'язаної з водою

- Стихійні лиха, такі як річкові та прибережні повені, сильні грози та тривалі хвилі спеки, стають дедалі частішими по всій Європі через зміну клімату. Ці події можуть розвиватися швидко, особливо в низинних або прибережних районах, створюючи ризики ізоляції для людей поблизу води.
- Підйом води може блокувати стежки, затоплювати орієнтири та ускладнювати визначення безпечної місцевості. Грози приносять блискавки, сильні вітри та падіння уламків, які становлять серйозну загрозу поблизу відкритої води. Екстремальна спека збільшує ризик зневоднення, особливо якщо ви самі та без укриття чи питної води.
- Коли людина ізольована в таких умовах, виживання залежить від ясного мислення, самостійності та здатності використовувати природне середовище, а не просто чекати на допомогу.

Повені

Повені поблизу озер, річок або прибережних зон рідко починаються драматично — **вони починаються з ознак:**

Темні, швидко рухаючі хмари над далекими пагорбами або вище за течією

Раптова тиша у птахів чи тварин — вони тікають раніше за людей

Підняття рівня води на берегах річок, дорогах або берегових лініях

Сильний запах вологої землі або ґрунту в повітрі

Далекий, низький гул — це могла бути вода, а не грім

Вода каламутніє або рухається швидше, ніж зазвичай

Навіщо реагувати?

Навіть 15–30 см швидкої течії води можуть збити людину з ніг.

60 см може забрати автомобіль.

Рапкові повені виникають протягом кількох хвилин — і часто вночі, коли ознаки залишаються непоміченими.

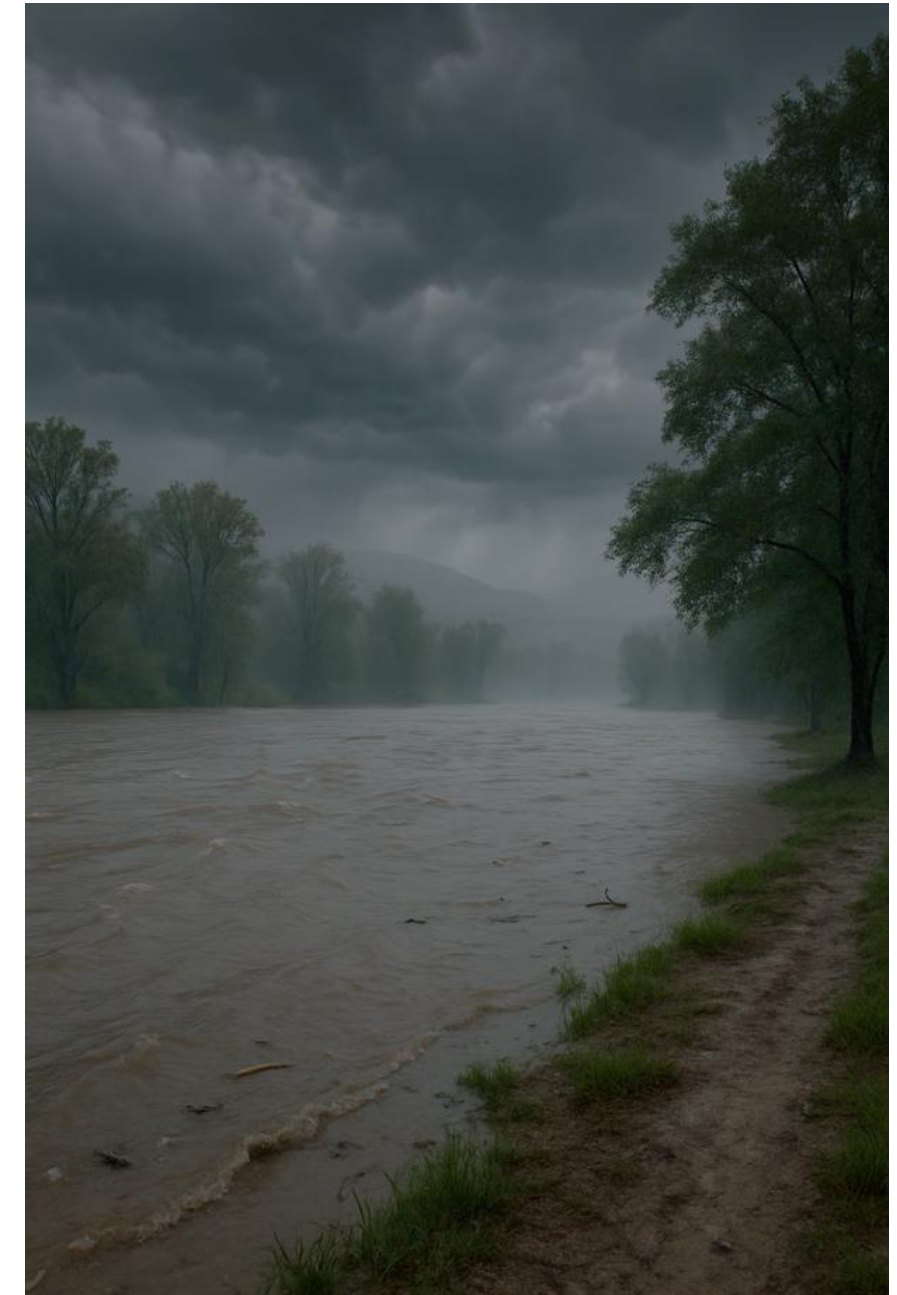


Рисунок 1. Повені (згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Šiljina через Sora)

Повені

Якщо ви знаходитесь поблизу води, коли починається повінь

- **Уникайте мостів або водопропускних труб!**
Ці конструкції можуть обвалитися або бути заблоковані уламками
- **Негайно підніміся на вищу місцевість!**
Паводкові води рухаються швидко та можуть раптово підніматися навіть на рівнинних ділянках
- **Тримайтеся подалі від каналізаційних труб, канав або тунелів!** Вони швидко заповнюються і можуть завадити вам уникнути порятунку.
- **Ніколи не ходіть по швидкій течії!** Всього 15–30 см води можуть збити вас з ніг.
- **Не покладайтеся на свій телефон!** Повені можуть призвести до відключення мобільних мереж та електроенергії
- **Рухайтесь подалі від напрямку, звідки тече вода, — не вздовж річки!** Вода рухається вниз за течією; якщо ви йдете за нею, то довше наражаєте себе на небезпеку. Йдіть вгору по схилу, а не вниз за течією.

Якщо ви вже у воді (катаєтеся на човні, плаваєте, ловите рибу)

- **Якнайшвидше вибирайтеся на берег!** Рівень води та течії можуть швидко змінюватися, що ускладнює рятувальні роботи.
- **Якщо ви не можете безпечно вийти на берег:** зберігайте спокій, тримайтеся на плаву та рухайтесь за течією, щоб уникнути надмірних витрат енергії — шукайте безпечніше місце виходу нижче за течією.
- **Уникайте вузьких ділянок або місць із плаваючим уламком!** Вони можуть перегородити вам шлях або спричинити травми
- **Не пливіть проти сильної течії!** Це вимагає забагато енергії та може потягнути вас далі — пливіть по діагоналі до берега.
- **Тримайтеся за плавучі предмети!** Вони допомагають тримати голову над водою та заощаджують енергію
- **Сигналізуйте про допомогу лише тоді, коли це безпечно!** Занадто раннє звернення уваги може призвести до втрати енергії або підвищення ризику.

Грози

Грози поблизу озер, річок або узбережжя можуть не починатися з грому — вони починаються з ознак:

- Раптове зниження температури та посилення вітру
- Темні, високі хмари, що утворюються (кумулонімбуси) над горизонтом
- Вологе, липке повітря безпосередньо перед бурею
- Тиша у птахів, комах або раптового руху тварин
- Волосся стає дибки або тріскучі звуки в металі
- Мерехтіння блискавок із далеким громом — навіть якщо небо над вами здається спокійним

Навіщо діяти швидко?

- **Коли ви самі, ніхто не може покликати на допомогу** — травми від блискавки часто призводять до непритомності або втрати пам'яті.
- **Блискавка може вдарити у воду та поширитися по її поверхні**, вразивши будь-кого, хто плаває або пересувається на човні за багато метрів.
- **Вам не потрібно бачити шторм, щоб бути в небезпеці** — удари можуть статися за 15 км від місця шторму
- **Металеві предмети навколо вас** (вудка, весло, човен) притягують блискавку, особливо на відкритих майданчиках, таких як озера чи пляжі
- **Земний струм вбиває безшумно** — навіть стояння біля дерева або на мокрому піску може бути смертельним



Рисунок 2. Гроза над озером (згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiljina через Sora)

Грози

Ми боїмося не темних хмар, проливних дощів, сильного вітру чи оглушливого грому (навіть повені та сильні вітри можуть вбити). Ні, насправді нам потрібно боятися блискавки.

Якщо ви знаходитесь біля води

- **Негайно відійдіть від води!** Вода — ідеальний провідник струму — навіть удар струмом поблизу може вразити вас.
- **Уникайте високих або ізольованих об'єктів (дерев, стовпів, вудок)!** Блискавка прагне найвищої точки — вони діють як магніти.
- **Не лягайте на землю!** Струм землі поширюється — лежачи на пласкій поверхні, ви збільшуєте свій контакт з ним.
- **Присідайте низько на подушечках ніг, обхопивши коліна руками!** Це зменшить контакт із землею та ваш зріст — найбезпечніша поза, якщо немає укриття.
- **Уникайте металевих предметів!** Рибальське спорядження, інструменти, навіть блискавки можуть притягувати блискавку.
- **Якщо ви поруч, сховайтесь в машині (не в наметі чи сараї)!** Автомобілі з металевим дахом діють як клітки Фарадея — безпечні під час ударів блискавки.

Якщо ви перебуваєте у воді (плавання, катання на човні, риболовля)

- **Негайно вибирайтеся на берег і покиньте воду!** Блискавка може поширюватися по поверхні води та вдаряти далеко від точки свого входу.
- **Якщо ви не можете дістатися до берега, присядьте низько в центрі човна, ноги разом, руки подалі від металевих частин!** Це знизить профіль вашого тіла, допоможе зберегти рівновагу та зменшити точки контакту, які можуть проводити електрику. Уникайте дотику до води, весел або корпусу, якщо він металевий.
- **Залиште металеве або високе рибальське спорядження!** Вони можуть притягнути до себе удари та травмувати вас або навіть убити.
- **Не ховайтеся під скелями або кам'янистими нависами!** Вони можуть затримувати електричний розряд та відображати струм заземлення.
- **Сигнали про допомогу надсилайте лише після того, як шторм мине!** Користування телефоном або дзвінки під час шторму наражають вас на більший ризик.

Екстремальна спека та хвилі спеки

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та ВМО, екстремальна спека – це періоди надзвичайно спекотної погоди (часто вище 32–35°C), особливо в поєднанні з високою вологістю, які створюють серйозні ризики для здоров'я та можуть бути смертельними, особливо для тих, хто перебуває на вулиці або на самоті.

- **Тепловий удар може статися вже за 15 хвилин** під прямими сонячними променями — він призводить до втрати свідомості, відмови органів або смерті.
- **Ви можете не помічати, що вам загрожує небезпека** — зневоднення впливає на ваш мозок, уповільнює мислення та послаблює координацію
- **Тіла швидше втрачають воду поблизу відбиваючих поверхонь**, таких як вода, пісок або човни — вітер прискорює цю втрату
- **Ви можете знепритомніти під час плавання, ходьби чи веслування** — і ніхто цього не побачить, якщо ви самі
- **Перегріті м'язи раптово починають судомитися** — у воді це може призвести до утоплення
- **Мобільні телефони перегріваються та вимикаються** — навіть допомога стає недоступною
- **Багато смертей трапляються в межах 100 метрів від безпечної зони** — тому що жертва цього не відчувала

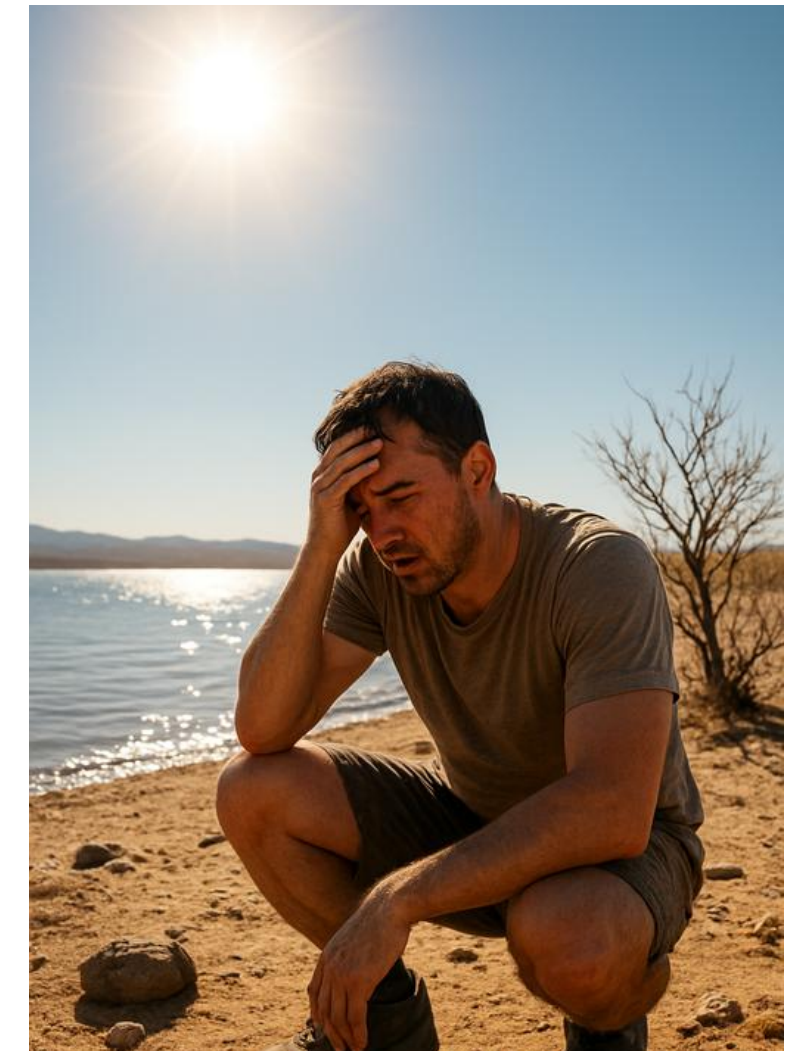


Рисунок 3. Навчання з техніки безпеки в умовах спеки (згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiljina через Sora).

Екстремальна спека та хвилі спеки

Якщо ви знаходитесь біля води та відчуваєте симптоми тепла (запаморочення, слабкість, сплутаність свідомості)

- **Сядьте в тіні або біля краю води!** Це запобігає падінням — спека може вплинути на рівновагу та координацію. Використовуйте куртку, рюкзак або сітку — будь-який бар'єр допомагає уповільнити перегрівання.
- **Охолодіть корпус і голову:** замочіть одяг і покладіть вологу тканину на голову, груди, суглоби та верхню частину живота! Випаровування допомагає знизити температуру тіла. Зосередьтеся на охолодженні голови, пахв, колін та області трохи вище пупка — це допомагає охолодити кров, яка циркулює по вашому тілу.
- **Злегка підніміть ноги, не лягайте рівно!** Покращує кровообіг, уникаючи контакту з гарячою землею або комахами.
- **Якщо можливо, зателефонуйте або напишіть комусь!** Повідомте, де ви знаходитесь, які симптоми та де знаходиться найближчий притулок — час має вирішальне значення.
- **Намагайтеся пити воду ковтками — або солону воду, якщо є така можливість!** Невеликі ковтки відновлюють рідину та запобігають спазмам. Дрібка солі у воді допомагає відновити втрачені мінерали та підтримує функціонування вашого організму. Уникайте кофеїну, алкоголю та енергетичних напоїв!

Якщо ви перебуваєте у воді (плаваєте, веслуєте) і відчуваєте симптоми тепла (запаморочення, сплутаність свідомості, слабкість)

- **Переверніться на спину та пливіть!** Тепловий удар може призвести до швидкої втрати координації — плавання утримує обличчя над водою без зусиль.
- **Тримайте кінцівки розслабленими — перестаньте боротися з водою!** М'язова напруга та паніка витрачають кисень. Легке плавання зберігає енергію та уповільнює перегрівання.
- **Якщо у вас зводить судами в ногах, ненадовго переверніться на живіт і попрацюйте іншою ногою, щоб розтягнутися!** Судами виникають швидко — розтягування однієї ноги під час плавання може полегшити біль, не занурюючись.
- **Уникайте вертикального «ходіння» — це спалює енергію!** Залишайтеся горизонтально. У вертикальному положенні вам буде важче дихати, якщо ви втрачаєте свідомість або ваше тіло здається.
- **Тримайтеся подалі від човнів, пірсів або скель!** Якщо ви знепритомнієте або будете дрейфувати, ви можете вдаритися про гострі або гарячі поверхні. Відкрита вода безпечніша, ніж зіткнення з металом чи деревом.
- **Якщо ви знаходитесь близько до берега, плавно ковзайте — не «проштовхуйтеся»!** Використовуйте повільні гребки брасом на спині або боці. Не прагніть швидкості — просто підійдіть достатньо близько, щоб встати.
- **Якщо ви відчуваєте, що ось-ось знепритомнієте, спробуйте дістатися до мілководдя та лягти у воду!** Часткове занурення допоможе вам охолонути, навіть якщо ви знепритомнієте. Кричіть або бризкайтеся, якщо поруч є інші.

Зупиніться та поміркуйте

Риболовля на самоті в сильну спеку — що далі?

Ви вже кілька годин рибалите самі біля тихого берега озера. Спекотно та безвітряно, але ви ловите рибу і хочете залишитися. Раптом ви відчуваєте запаморочення, і ваш зір трохи затуманюється. Поруч немає тіні, лише ваш маленький рюкзак та рибальське спорядження. Ваш телефон у кишені, але він гарячий, а екран щойно почорнів.

Що б ви зробили в цій ситуації?



Рисунок 4. Вплив тепла (згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiļina через Sora).

Зупиніться та поміркуйте

Екстремальна спека може спричинити теплове виснаження, дезорієнтацію та втрату свідомості. Під час перебування на самоті на природі важливо швидко охолодити тіло, зменшити навантаження та впоратися з перегрівом пристрою.

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними?

- Продовження риболовлі або перебування під прямими сонячними променями погіршує перегрів і підвищує ризик колапсу.
- Сидіння або лежання на гарячій землі збільшує поглинання тепла.
- Використання перегрітого телефону може призвести до незворотного пошкодження або виходу з ладу акумулятора.

Яка дія відображає найкращу практику?

- Припиніть будь-яку активність і сядьте, притулившись спиною до рюкзака, злегка піднявши ноги для підтримки кровотоку.
- Полийте або збризніть озерною водою голову, верхню частину грудей, пахви та живіт.
- Створіть тінь за допомогою свого спорядження або сорочки.
- Дістаньте телефон з кишені, вимкніть його та загорніть у тканину в тіні.
- Якщо він знову ввімкнеться, надішліть своє місцезнаходження та симптоми.
- Повільно пийте воду, якщо у вас є, відпочивайте, поки не відчуєте себе стабільно.

Технологічні та промислові катастрофи в навичках виживання на самоті в контексті сценарію катастрофи, пов'язаної з водою

- Коли ви самі біля води — під час риболовлі, катання на човні чи плавання — ви можете почуватися в безпеці та далеко від небезпеки. Але деякі **техногенні чи промислові катастрофи** можуть статися навіть у мирних, віддалених місцях.
- Наприклад, **витік хімічних речовин із судна**, що проходить повз, може призвести до потрапляння токсичних речовин у воду або повітря. **Прорив дамби або руйнування інших гідротехнічних споруд** може спричинити несподівані, швидкоплинні повені. **Пошкодження повітряних або підводних ліній електропередач** може створити смертельну електричну небезпеку поблизу води.

Хімічні аварії

Навіть поблизу води — річок, озер чи моря — хімічні речовини можуть становити загрозу. Поруч можуть бути кораблі, фабрики чи резервуари для зберігання, і аварії можуть траплятися без попередження.

Що може статися?

- Вантажне судно витікає токсичні хімікати або паливо у воду
- Пошкоджений трубопровід під водою або поблизу неї призводить до витоку газу або нафти
- Промислові відходи незаконно скидаються в річки або прибережні райони

Чому це небезпечно?

- Деякі хімічні речовини мають **сильний запах**, інші — ні, але обидва типи можуть бути токсичними, і ви повинні помітити ознаки самотійно, коли перебуваєте на самоті.
- **Вдихання парів** може викликати запаморочення, головний біль або навіть втрату свідомості — якщо поруч немає нікого, хто міг би допомогти.
- **Купання у забрудненій воді або дотик** до неї може спричинити опіки або отруєння, а в ситуації, коли потрібно вижити самотужки, медичної допомоги поблизу немає.
- Без спорядження чи підтримки вам потрібно розпізнати **небезпеку** завчасно та діяти швидко, щоб залишатися в безпеці — спостереження та прийняття рішень — ваші найкращі

інструменти виживання



Рисунок 5. Боротьба самотнього рибалки (згенеровано за допомогою штучного інтелекту E. Šiljina через Sora).



Co-funded by
the European Union

Хімічні аварії

Що робити, якщо ви підозрюєте хімічну аварію?

Якщо ви знаходитесь біля води (риболовля, прогулянки, веслування)

- **Не наближайтесь до води, якщо вона виглядає дивно або має незвичайний запах!** Розливи хімікатів можуть виглядати як піна, маслянисті шари або незвичайні кольори. Багато з них є токсичними навіть без запаху.
- **Прикрийте ніс і рот тканиною!** Деякі хімічні пари можуть викликати запаморочення або непритомність — тканина забезпечує базовий захист під час втечі.
- **Швидко рухайтесь проти вітру та вгору по схилу!** Багато хімічних парів важчі за повітря та залишаються біля поверхні — висота та напрямок вітру зменшують вплив.
- **Не торкайтесь мертвої риби, бочок або невідомого сміття!** Вони можуть містити або витікати небезпечні речовини — навіть короточасний контакт зі шкірою може спричинити опіки або отруєння.

Якщо ви перебуваєте у воді (плавання, катання на човні)

- **Зберігайте спокій та уникайте паніки, бризок!** Рух змішує воду та хімічні речовини — збереження спокою обмежує ризик контакту зі шкірою та вдихання.
- **Відійдіть від видимих плям або знебарвлених ділянок!** Це, ймовірно, ділянки з найбільшою концентрацією отрути. Повільно пливіть до чистої води або найближчого безпечного берега.
- **Як тільки ви вийдете на берег, негайно зніміть забруднений одяг!** Уникайте дотику до очей, носа чи рота! Хімічні речовини, що потрапили в тканину, можуть продовжувати пошкоджувати вашу шкіру або виділяти пари.
- **За можливості промийте відкриті ділянки шкіри чистою водою!** Це може зменшити всмоктування та подразнення. У разі самотнього виживання це може бути вашою єдиною першою допомогою.

Руйнування гідротехнічних споруд

Навіть якщо річка чи озеро виглядають спокійними, гідротехнічні споруди, такі як дамби, шлюзи чи дамби, можуть бути вище за течією, і аварії можуть статися раптово, без попередження.

Що може статися?

- Прорив греблі або дамби призводить до витоку величезної кількості води за лічені хвилини.
- Несправність гідроелектростанції, що призводить до швидкого збільшення потоку нижче за течією
- Сильні дощі або землетруси пошкоджують водоутримуючі споруди

Чому це небезпечно?

- Вода рухається **швидко та з величезною силою**, змиваючи людей, спорядження та човни
- Рапкові повені часто трапляються **без жодного сигналу** — немає часу на підготовку чи порятунок
- У віддалених районах **сирени чи сповіщення можуть бути недоступні** — важлива лише ваша обізнаність



Рисунок 6. Занепокоєння через забруднення берегової лінії озера.
(ШІ створено Е. Šiļina через Sora)

Руйнування гідротехнічних споруд

Якщо ви знаходитесь біля води

- **Негайно перебирайтеся на вищу місцевість!** Навіть спокійна річка може піднятися за лічені секунди — не чекайте, щоб «переконатися, що вона справді припливе». Підйом на висоту — ваш найкращий захист.
- **Не зупиняйтеся, щоб забрати спорядження!** Рапкові повені поширюються швидко. Затримки можуть коштувати вам життя. Спорядження можна замінити — ви ні.
- **Йдіть вздовж схилу — не біжіть вздовж річки!** Паводкова вода рухається вздовж річкового шляху. Найкращий шанс у вас буде втеча вбік та вгору.
- **Продовжуйте дивитися та слухати!** Далекий гуркіт, раптовий рух води або гуркіт ґрунту можуть бути вашими єдиними ранніми попередженнями.

Якщо ви вже у воді

- **Не намагайтеся плисти проти течії!** Вона занадто сильна — натомість пливіть на спині, ногами вперед, щоб захистити голову від уламків.
- **Зберігайте спокій і дихайте рівно!** Паніка витрачає енергію та знижує вашу здатність виживати.
- **Шукайте місце, за яке можна схопитися або вилізти!** Намагайтеся триматися гілки, каменя чи споруди збоку від води.
- **Опинившись у безпеці, не повертайтеся!** Попередьте інших, якщо можливо, але більше не ризикуйте своїм життям — чекайте на допомогу.

Пошкодження повітряних або підводних ліній електропередач

Вода та електрика не змішуються, і небезпека не завжди помітна. Після штормів, аварій чи виходу з ладу обладнання електричний струм може непомітно потрапляти у воду.

Що може статися?

- *Стовп електропередач падає під час шторму — дроти під напругою торкаються річки, озера або затопленої ділянки*
- *Підводні силові кабелі пошкоджені або оголені внаслідок ерозії чи зрушення рельєфу*
- *Електричні системи на човнах, доках або кемпінгах пропускають струм у воду поблизу*

Чому це небезпечно?

- *Електричний струм непомітно поширюється крізь воду — ви можете не бачити жодних попереджувальних знаків*
- *Навіть стояти біля краю може бути небезпечно, якщо вологі поверхні електризовані.*
- *Шок викликає параліч м'язів, що унеможлиблює плавання чи втечу*
- *У самотньому виживанні допомога недоступна — усвідомлення небезпеки — ваш єдиний захист*



Рисунок 7. Електробезпека під час повеней.
(ШІ створено E. Šiļina через Sora)

Пошкодження повітряних або підводних ліній електропередач

Якщо ви знаходитесь ПОРУЧ з водою

- **Негайно зупиніться — не робіть жодного кроку!** Якщо земля мокра, ви вже можете бути в небезпеці.
- **Розверніться та походіть геть — з п'ят на носок, не відриваючи ніг!** Ця «піввінівська хода» тримає обидві ноги на землі, зменшуючи ризик проходження струму через ваше тіло.
- **Відійдіть щонайменше на 10 метрів (близько 10 великих кроків) від води та будь-яких стовпів електропередач чи опалих проводів.** Залишайтеся на сухій землі. Уникайте калюж, мокрої трави або металевих огорож.
- **НЕ торкайтеся нічого металевого — парканів, стовпів, лавок, навіть вивісок!** Електрика може проходити через ці предмети, навіть якщо вони виглядають безпечними.

Якщо ви у воді

- **Зберігайте спокій — не поспішайте до берега!** Берегова лінія може бути під напругою — плавання там може збільшити небезпеку.
- **Пливіть на спині, рухайтесь повільно.** Це зменшує контакт з водою та утримує вашу голову над поверхнею у разі удару.
- **Уникайте човнів, доків, уламків!** Вони можуть проводити електрику, особливо якщо підключені до землі або проводки.
- **Тримайте кінцівки близько один до одного, не допускайте бризок!** Спокійні рухи знижують ризик електричного контакту та економлять енергію.
- **Знайдіть безпечне, чисте місце для виходу.** Виберіть місце подалі від стовпів або дротів — повільно встаньте та перевірте свої відчуття.

Зупиніться та поміркуйте

Просто ще один тихий ранок?

Ви самі на тихому березі озера, рибалите одразу після сходу сонця. Раптом ви помічаєте на поверхні ледь помітний маслянистий блиск — райдужні кольори кружляють біля вашої лінії. Немає ні запаху, ні шуму, нікого поблизу.

Ви перевіряєте телефон — немає сигналу.

Ви думаєте: можливо, це паливо з човна, який проплив раніше?

Потім ви помічаєте кілька мертвих риб, що плавають неподалік.

Що б ви зробили в цій ситуації?

- *Ви б продовжували рибалити?*
- *Перемістити місцезнаходження?*
- *Піти поплавати?*
- *Кличте на допомогу, якщо ваш телефон працює, чи це перебільшення?*

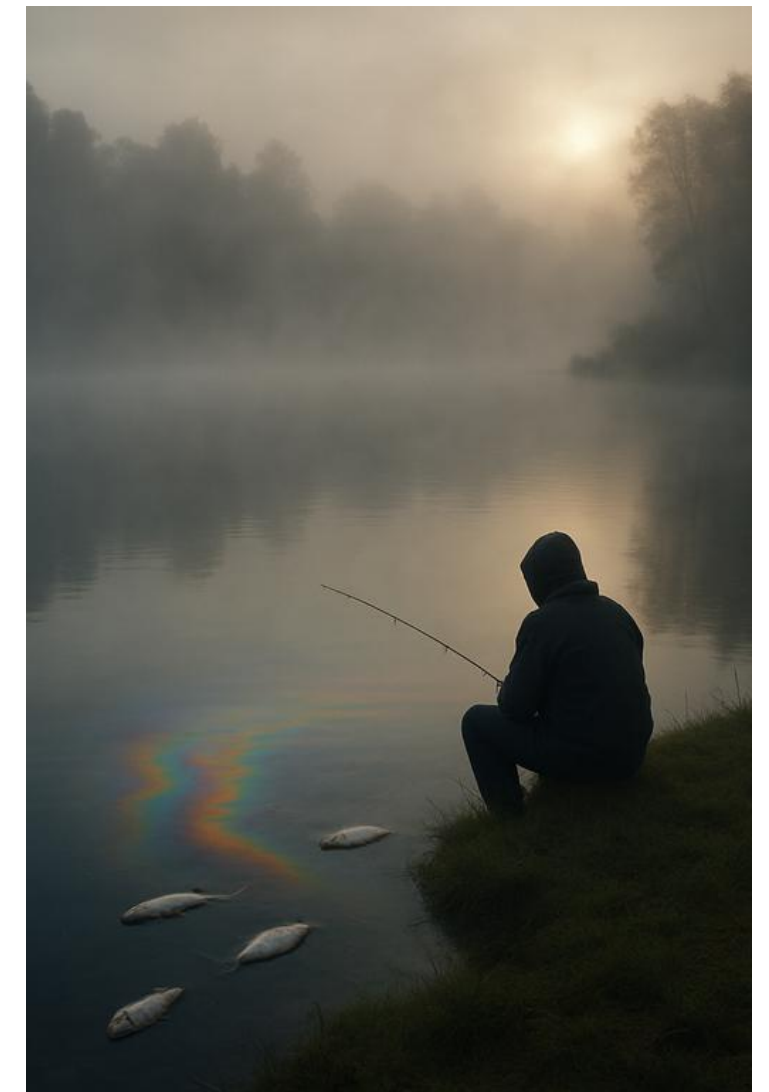


Рисунок 8. Відображення в туманному озері.
(ШІ створено E. Šilina через Sora)

Зупиніться та поміркуйте

У ситуації виживання на самоті у вас не буде другого шансу розпізнати небезпеку. Ваші очі та рішення — це ваша єдина система раннього попередження, а не ваш ніс і не ваш телефон. Коли щось виглядає не так, дійте швидко, дійте розумно та захистіть себе в першу чергу.

Що ти маєш зробити

- **Довіряй тому, що бачиш, а не тому, що нюхаєш!** Багато небезпечних хімічних речовин взагалі не мають запаху. Інші можуть пахнути нешкідливо. Якщо ви бачите маслянисті плівки, кольори веселки, піну або дивний рух води — ставтеся до цього як до токсичної речовини, навіть якщо вона пахне паливом або взагалі нічим.
- **Негайно залиште приміщення, не торкаючись води!** Хімічні речовини можуть потрапити в організм через контакт зі шкірою або вдихання. Навіть короточасний контакт може призвести до опіків, запаморочення, сплутаності свідомості або втрати свідомості.
- **Рухайтесь вгору та проти вітру!** Більшість хімічних парів важчі за повітря та накопичуються біля землі або води. Підйом висоти та рух проти вітру зменшує кількість вдихуваного повітря та збільшує ваші шанси уникнути токсичної хмари. Прикривайте ніс і рот тканиною, коли відходите!
- **Не торкайтесь сміття — навіть мертвої риби чи плаваючих предметів!** Вони можуть поглинати або переносити шкідливі речовини. Дотик до них може поширити хімічні речовини на ваше обличчя, очі або рани.
- **Повідомляйте про інцидент лише тоді, коли опинитеся в безпечному місці.** Зосередьтеся на втечі — не витрачайте час поблизу небезпеки, намагаючись покликати на допомогу.

Біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи у навичок виживання на самоті в контексті сценарію катастрофи, пов'язаної з водою

Коли ви перебуваєте на самоті поблизу річок, озер чи моря, навіть незначні біологічні проблеми чи проблеми зі здоров'ям можуть стати небезпечними для життя без негайної підтримки.

Вплив природних стихій, забрудненої води або водних організмів збільшує ризики для здоров'я, а без першої допомоги, медичної допомоги чи укриття ситуація може швидко загостритися.

Інфекції, укуси чи хвороби, пов'язані з водою, спочатку можуть здаватися нешкідливими, але окремо вони можуть погіршити рухливість, судження та час виживання.



Рисунок 9. На самоті біля віддаленого озера (ШІ створено E. Šiļina через Sora)

Захворювання, що передаються через воду

Коли ви перебуваєте на самоті поблизу озер, річок або паводкових вод, пиття або ковтання неочищеної води може наразити вас на шкідливі патогени. Це включає бактерії, паразитів і віруси, які можуть спричинити серйозні захворювання — навіть у місцях, які виглядають чистими.

Поширені хвороби, що передаються через воду, в Європі

- **Лямбліоз** — спричинений паразитом *Giardia*, який часто зустрічається в гірських струмках або озерах
- **Інфекція *E. coli*** — виявляється у паводкових водах або річках поблизу ферм або переповнення стічних вод
- **Лептоспіроз** — поширюється через сечу тварин у воді або ґрунті (особливо після сильного дощу).
- **Норовірус (вірусний гастроентерит)** — поширюється при ковтанні мікроскопічних слідів фекалій або блювотних мас у воді.

Типові симптоми

Діарея

Блювання

Лихоманка та озноб

Спазми шлунка

Зневоднення

Слабкість або запаморочення

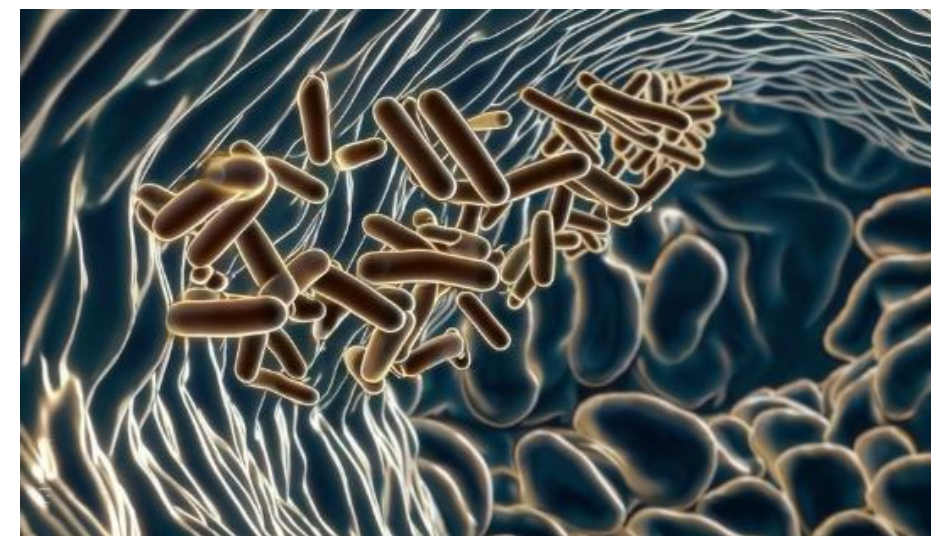


Рисунок 10. *E. Coli*. (Згенеровано за допомогою штучного інтелекту Е. Šilina через Sora)

Захворювання, що передаються через воду

Якщо ви почнете відчувати себе хворим, перебуваючи на самоті на природі

- **Знайдіть природний притулок та відпочиньте в тіні.** Використовуйте тінь дерев, кам'яний навис або западину, щоб уникнути прямих сонячних променів. Лихоманка, запаморочення або озноб сигналізують про те, що вашому організму потрібно зберегти енергію та охолонути.
- **Приготуйте простий напій для регідrataції, використовуючи те, що є навколо вас.** Якщо ви можете розвести вогонь, закип'ятіть воду, використовуючи металеву пляшку, бляшанку або нагріте каміння в дерев'яній мисці. Дайте їй охолонути, а потім повільно пийте. Якщо вогню немає: дайте воді відстоятися в чистій ємності протягом кількох годин і процідіть її через тканину, мох або сорочку, щоб зменшити кількість бруду. Додайте дрібку натуральної солі (з їжі, яку берете з собою, або солоних диких джерел, таких як морські водорості, якщо поблизу узбережжя) та безпечні подрібнені ягоди замість цукру. Це допомагає запобігти небезпечному зневодненню.
- **Лежіть спокійно та економте енергію.** Уникайте ходьби чи плавання, якщо в цьому немає крайньої необхідності. Навіть незначне фізичне навантаження може погіршити симптоми. Тримайтеся поблизу тіні та води, але не пийте більше, якщо симптоми погіршуються.
- **Якщо холодно, укрийтеся натуральним утеплювачем.** Використовуйте сухе листя, мох, кору або запасний одяг, щоб зігрітися, якщо почнеться холод — особливо важливо ввечері.
- **Не панікуйте — зосередьтеся на стабілізації.** Слабкість, судоми або дезорієнтація означають, що ваше тіло наполегливо бореться. Ляжте рівно, злегка піднявши ноги, дихайте повільно та зосередьтеся на охолодженні, регідrataції та збереженні пильності.

Інфекції шкіри у вологому середовищі

Що таке інфекції шкіри вологого середовища?

Це запалення або інфекції шкіри, спричинені бактеріями, грибками або паразитами, які процвітають у теплом, вологому або брудному середовищі.

Часто провокується:

- Тривале вологе одяг або взуття
- Пробираючись крізь каламутну, забруднену воду
- Подряпини, що піддавалися впливу застоюної води або відходів тваринного походження
- Неправильно висушує або очищує шкіру

Самотнім вижившим слід звернути увагу на:

- Почервоніння, набряк, біль або відчуття тепла навколо рани
- Лущення, розтріскування або свербіж шкіри
- Поява гною, лихоманки або загальної слабкості



Рисунок 11. Приховані небезпеки води.
(ШІ створено E. Šiļina через Sora)

Інфекції шкіри у вологому середовищі

Інфекції можуть швидко зробити ходьбу болісною або рухи утрудненими, і в самотній ситуації це може бути вирішальним фактором між виходом на вулицю чи ні.

Як запобігти інфекціям

- **Тримайте ноги та шкіру якомога сухішими!** Знімайте мокрі шкарпетки або взуття під час відпочинку. Сушіть їх на сонці або над вогнем, якщо це безпечно.
- **Уникайте ходіння босоніж по багнюці, паводковій воді або болотистих місцевостях.** Невеликі подряпини або п'явки можуть призвести до інфікованих ран, навіть якщо спочатку це не помітно.
- **Дайте своїй шкірі провітритися, коли зупиняєтеся.** Піддавайте ступні, пахви, пах та за колінні ділянки вітру та сонцю, щоб запобігти росту грибків.
- **Обережно потріть шкіру сухою травою, тканиною або мохом.** Це видалить бруд і вологу, коли чиста вода недоступна.

Якщо ви помітили ранні ознаки інфекції

- **Якщо можливо, промийте уражену ділянку кип'яченою водою.** Якщо кип'ятити воду неможливо, обережно промийте її відстояною та процідженою водою, уникаючи тертя.
- **Застосовуйте натуральні антисептики:** Використовуйте листя подорожника, подрібнений деревій або часник для обробки рани, якщо ви їх знаєте. Вони зменшують запалення та можуть уповільнити ріст бактерій. Не щільно накрийте рану чистою тканиною або сухим мохом. Захищайте її від комах, бруду та подальших пошкоджень.
- **Уникайте ходьби або плавання, якщо інфекція погіршується.** Біль і набряк можуть сигналізувати про глибшу інфекцію. Зупиніться, відпочиньте та збережіть свою енергію.

Укуси медуз

Вам не потрібно бути глибоко в морі, щоб отримати укус — медузи можуть дрейфувати поблизу пляжів, скель або мілководдя, навіть у спокійних умовах. У Європі укуси стають все більш поширеними через потепління моря та сезонні зміни.

Де це відбувається в Європі?

- **Середземне море** — особливо Італія, Греція, Іспанія, Хорватія
- **Чорне море та Адріатичне море**
- **Балтійське море**, особливо в тепле літо
- Укуси зареєстровані навіть у північних водах під час періодів цвітіння.

Чому небезпечно бути самотнім

- Біль і паніка можуть призвести до утоплення, якщо вас ужалили під час плавання
- Деякі види (наприклад, *Pelagia noctiluca*) викликають сильне печіння, набряк або судоми
- Укус може призвести до утрудненого дихання, нудоти або алергічної реакції — якщо поруч немає нікого, хто міг би допомогти
- Навіть не смертельні укуси можуть зменшити вашу здатність плавати, ходити або ясно мислити, що є критично важливим для виживання.

Укуси медуз

Чого НЕ слід робити

- **Не змивайте прісною водою!**

Прісна вода змушує жала медуз (нематоцисти) викидати більше отрути, тому для першого промивання безпечна лише морська вода.

- **Не мочіться на жало!**

Кислотність сечі може змінюватися, і вона може активувати більше отруйних клітин. Це міський міф, який часто викликає більше подразнення, а не полегшення.

- **Не тріть піском, рушниками чи одягом!**

Ви посилите біль, набряк та ризик інфекції — особливо небезпечно, якщо ви далеко від медичної допомоги.

- **Не використовуйте спирт, аміак або дезінфікуючі засоби!**

Ці речовини можуть викликати хімічні реакції, що збільшують всмоктування отрути. Вони небезпечні для укусів медуз і можуть спричинити опіки шкіри або ускладнення.

- **Не продовжуйте ходити, плавати або рухатися, якщо це не є надзвичайно важливим**

Рух збільшує частоту серцевих скорочень, що швидше поширює отруту по вашому організму.

Що робити, якщо ви самі

- **Спокійно виходьте з води.** Паніка збільшує ризик утоплення. Повільно рухайтесь до берега, навіть якщо біль сильний.

- **Промийте жало морською водою,** щоб обережно змити щупальця.

- **Використовуйте паличку, мушлю або руку в рукавичці, щоб видалити щупальця.** Не тріть і не дряпайте — це посилить жало. Працюйте обережно, навіть якщо це боляче.

- **Якщо можливо, застосовуйте тепло.** Якщо ви можете безпечно розвести вогонь, замочіть тканину в теплій (не окропі) воді та прикладіть до жала — тепло допомагає нейтралізувати отруту.

- **Відпочивайте в тіні та стежте за диханням.** Якщо ви відчуваєте задишку, запаморочення або нудоту, ляжте в тіні та не рухайтесь. Уникайте зневоднення та зберігайте спокій.

Зупиніться та поміркуйте

Загадковий набряк після плавання: що далі?

Ви провели день, гуляючи вздовж теплого узбережжя та купаючись у мілководній затоці. Того вечора **ви помітили, що ваша щиколотка почервоніла, опухла та гаряча на дотик**. Ви відчуваєте легку слабкість і запаморочення, і ви самі — далеко від допомоги, їжі чи чистої води.

Ви не впевнені, чи це жало, інфікована рана чи щось у воді. Немає телефонного сигналу. Поруч нікого немає. Сонце сідає.

Що б ви зробили в цій ситуації?

Ви б продовжували йти? Пошукали б трави? Спробували б помити його? Відпочили б і почекали?

Що допомогло б вам вижити, поки вам не стане краще — або поки не прийде допомога?



Рисунок 12. Щиколотка стурбованої жінки.
(ШІ створено Е. Šiļina через Sora)

Зупиніться та поміркуйте

Найкраща практика реагування

- **Не продовжуйте ходити, якщо в цьому немає крайньої необхідності** — набряк і запаморочення можуть призвести до падіння або погіршення інфекції. Відпочивайте в тіні.
- **Очистіть ділянку найчистішою доступною водою. Не тріть. Дайте їй висохнути на повітрі.**
- Позначте набряк попелом, вугіллям або паличкою, щоб відстежити, чи швидко він поширюється (ознака серйозної інфекції або алергічної реакції).
- **Жуйте натуральні протизапальні рослини**, такі як кора верби або чисте листя м'яти, якщо ви знаєте, що вони безпечні, щоб зменшити запалення. Підтримуйте водний баланс, пиючи невеликі ковтки фільтрованої або відстояної води — навіть легке зневоднення може посилити лихоманку та слабкість.
- **Спостерігайте за своїм тілом** — якщо сплутаність свідомості або лихоманка посилюються, збережіть енергію та охолодіть своє тіло.

Небезпечні реакції:

- Продовження ходьби збільшує стрес і може поширити інфекцію.
- Скрабування може більше відкрити шкіру та внести бактерії.
- Очікування на сонці чи холоді створює додаткове навантаження на і без того ослаблений організм.

Надихаючі дії та взірці для наслідування

Ніколи не здавайся: 438 днів, втрачених у морі

Хосе Сальвадор Альваренга (2012–2014)

У листопаді 2012 року сальвадорський рибалка Хосе Альваренга був змитий у Тихий океан під час шторму біля узбережжя Мексики. Без двигуна, без радіо та без якоря він пережив 438 днів дрейфування — одна з найдовших відомих історій виживання в океані на самоті.

- Він витримав понад 14 місяців на самоті в морі, довівши силу людського інстинкту самозбереження.
- Він залишався зосередженим, використовував усі ресурси та **ніколи не втрачав надії**
- Його історія нагадує нам, що **стійкість, адаптація та спокійне мислення рятують життя** — навіть у найгірших умовах



Відео1. Дрейфуючи в Тихому океані. https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk

Пам'ятай!

Навіть коли це здається неможливим, ваш розум — ваш найпотужніший інструмент виживання. Зберігайте спокій. Будьте розумними. Залишайтеся живими.

Більше для дослідження

1. Фільтруйте воду правильно

Демонстрації, що рятують життя, щоб зробити воду безпечною в контексті виживання на самоті

1. 3 ДНІ виживання на самоті (БЕЗ ЇЖІ, БЕЗ ВОДИ, БЕЗ ПРИТУЛКУ) на острові лише з КИШЕНЬКОВИМ НОЖЕМ

Поради щодо виживання для самотніх мандрівників по воді

1. Як пережити грозу: основи

Практичний урок виживання та основи гроз і блискавок

Джерела, використані для створення цього навчального модуля

- BBC News. (2 травня 2017 р.). Неймовірні історії виживання в морі. <https://www.bbc.com/news/world-39783347>
- Розробники, Л. (7 липня 2025 р.). Ураження електричним струмом у воді: все, що вам потрібно знати. Юристи з питань ураження електричним струмом, PLLC. <https://electrocuted.com/electrical-safety/electrocution-in-water/>
- Doctorsa. (18 березня 2025 р.). Медузи в Італії | Doctorsa. Doctorsa. <https://doctorsa.com/stories/jellyfish-in-italy/>
- *Екстремальні погодні умови: повені, посухи та хвилі спеки. (15 липня 2025 р.). Домашня сторінка Європейського агентства з охорони навколишнього середовища. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/extreme-weather-floods-droughts-and-heatwaves?>*
- *Мас. (15 липня 2015 р.). Як пережити грозу: основи (частина 1 з 4). Halfway Anywhere. <https://www.halfwayanywhere.com/trails/how-to-survive-thunderstorm-basics/>*
- *Ребекка М. (26 квітня 2022 р.). Розливи хімікатів у водних шляхах: що вам потрібно знати. ERL Inc – ваш партнер до успіху завдяки інноваційним рішенням для повсякденних проблем. <https://erlinc.com/chemical-spills-in-waterways-what-you-need-to-know/>*
- *Навички та компетенції. (н.д.-б). Європейська система навичок, компетенцій, кваліфікацій та професій (ESCO). https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main*
- *Неспокійні води: Численні наслідки руйнівних повеней у Європі - Європейська мережа журналістики даних - EDJNet. (2025, 30 травня). Європейська мережа журналістики даних - EDJNet. https://www.europeandatajournalism.eu/cp_data_news/troubled-waters-the-multiple-impact-of-the-devastating-floods-in-europe/?utm*
- *Хвороби, що передаються через воду. (16 липня 2025 р.). Європейська обсерваторія клімату та здоров'я. <https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/water-and-food-borne-diseases>*
- *Всесвітня організація охорони здоров'я: ВООЗ. (2020, 6 січня). Хвилі спеки. https://www.who.int/health-topics/heatwaves#tab=tab_1*

Джерела, використані для створення цього навчального модуля

Відео

- Захопливий жах. (12 березня 2024 року). Дрейфуючи в Тихому океані | короткометражний документальний фільм | Захопливий жах [Відео]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4_Z1nqhFOzk
- Польові дні. (6 вересня 2020 року). З ДНІ виживання на самоті (БЕЗ ЇЖИ, БЕЗ ВОДИ, БЕЗ ПРИТУЛКУ) на острові лише з КИШЕНЬКОВИМ НОЖЕМ [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jz97Oo2f5KI>
- Канал виживання FieldCraft. (27 березня 2023 р.). Правильно фільтруйте воду | Виживання в дикій природі [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6Wlf5wVpoHM>

Зображення

- Šilina, E. (2025). Прорив дамби зі швидкоплинною водою, що поглинає долину [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/g/gen_01k21x5pgyez3rxcg30qtc9aav
- Šilina, E. (2025). Приховані небезпеки в каламутній воді поблизу очерету [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k226y4t5efbtrsadv03vc0bw
- Šilina, E. (2025). Наближення річкової повені до невеликої сільської місцевості [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k20k1x6er4reeury9g8a4qw
- Šilina, E. (2025). Самотній рибалка бореться з хвилями у відкритому морі [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21rvak5f5s8k9myymqqbcc9
- Šilina, E. (2025). Самотній вижив, який готується до сильної спеки біля озера [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21nm3mje1a9g40h796j0cev
- Šilina, E. (2025). Туманне озеро зі спокійним відображенням на світанку [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k221rztke3rv1dkpgd96m1de
- Šilina, E. (2025). Людина сама біля віддаленого лісового озера [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k225gn4neegbh9bq2dhtwfmt
- Šilina, E. (2025). Обвал лінії електропередач у паводкову воду [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21y942jeekrpv9a1r26hsvy
- Šilina, E. (2025). Той, хто вижив, дивиться на своє відображення в бурхливому озері [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k227yj8be57rcdfjrw9k8wds
- Šilina, E. (2025). Гроза, що формується над спокійним європейським озером [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21ke6chexy91ptbvv0fh1z3
- Šilina, E. (2025). Стурбована людина біля забрудненого берега озера [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k21tg04yekz9vekw9s6qv3h
- Šilina, E. (2025). Стурбована жінка оглядає набряклу від води щиколотку [зображення, згенероване штучним інтелектом]. Сора. https://sora.chatgpt.com/t/task_01k22a7ay8exq9eyw23p0dc7hx

ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



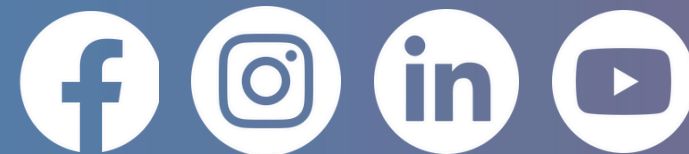
<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Отримайте задоволення від навчання за модулем 5 VET-READY:
ОБІЗНАНІСТЬ ТА РЕАГУВАННЯ НА ЛИХА, ПОВ'ЯЗАНІ З ВОДОЮ, та
навчальним модулем 30: Навички виживання на самоті в умовах
стихійного лиха, пов'язаного з водою!**

СЛІДКУЙТЕ ЗА
НАМИ



<https://vetready.eu/>



Co-funded by
the European Union