

ÍÞRÓTTASAMBAND LÖGREGLUMANNA

FERÐAFÉLAGINN

TRAVEL COMPANION 2022



Umferðaröryggi
/ Road safety

Þjónustuskrár
/ Service

Viðburðardagatöl
/ Events

Taktu þér eintak!
FREE



KOMDU Í SUND Í FJARÐABYGGÐ!

Góð sundlaugarferð er ómissandi hluti af daglegu lífi í Fjarðabyggð. Í Fjarðabyggð er að finna fjórar magnaðar sundlaugar sem taka vel á móti fólki.

Stefánslaug í Neskaupstað - Stefánslaug í Neskaupstað er einstaklega glæsileg útisundlaug með heitum útipottum, gufubaði og tveimur stórum rennibrautum. Staðsett á sólríkum stað í hliðum Neskaupstaðar, veitir sundlaugin rómaða sólbaðaðstöðu og einstaka fjallasýn út yfir Norðfjörðinn.

Sundlaug Eskifjarðar - Í sundlauginni á Eskifirði er aðstaða öll hin ákjósanlegasta fyrir skemmtilega og nærandi sundferð en þessi 25 metra útilaug skartar heitum pottum, gufubaði, barnavaðlaug og þremur rennibrautum.

Sundlaug Stöðvarfjarðar - Á Stöðvarfirði er einstök útilaug með heitum potti rétt hjá grunnskólanum.

Sundlaugin í Breiðdal - Sundlaugin í Breiðdal er hugguleg lítil útilaug sem staðsett er við íþróttamiðstöðina í þorpinu Breiðdalsvík



Efnisyfirlit

Ritstjórapistill / Editorial view	3-4
Jón Gunnarsson, dómsmálaráðherra	5
Hagnýtar heimasíður / Practical info sites	6
Áningastaðakort / Resting and service places	7
Investigation Committee of Transportation	8-9
Bílar og hjól, í sátt og samlyndi / Cars and bicycles, in good relations....	10-11
Utanvegaakstur er vandamál / Off road driving is a serious issue	12
Hjólbarðaskipti / Tire changing	13
Öryggisbúnaður barna í bílum / Safety equipment for children in vehicles	14-15
Ferðumst örugg og upplýst um landið okkar / Safe and informed travel around Iceland	16-19
Tafla yfir ýmsar leiðir, vegalengdir / Charts for various routes and distances	20-21
Höfuðborgarsvæðið / Reykjavik capital district area	22
Vesturland / West-Iceland	28
Vestfirðir / Westfjords.....	34
Ný sektareglugerð / New traffic legislation and fines	38
Norðurland / North-Iceland	40
Austurland / East-Iceland	46
Hvernig bregðast á við forgangsakstri / Reaction to emergency vehicles on the road	50
Suðurland / South-Iceland	52
Gátlisti fyrir ferðalagið / Checklist for the trip.....	56
Reykjanes	58
Frá Rannsóknarnefnd umferðarslysa	62
Skyndihjálpi / First-aid	64
Barnaefni / For the kids	78



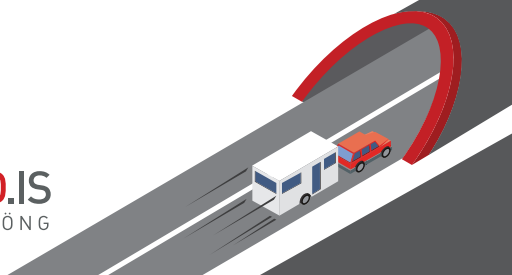
Öruggari leið

í gegnum Vaðlaheiðargöng

✉ veggjald@veggjald.is



VEGGJALD.IS
VAÐLAHEIÐARGÖNG



FORTIS

Slysamál

Fylgir þér alla leið



Kæri vegfarandi

Vilhjálmur Árnason



Það er einlæg von okkar - sem stöndum að útgáfu Ferðafélagsins - að þú getir nýtt þér hann til fróðleiks og yndisauka á ferðalaginu. Ferðafélaginn er fullur af fjölbreyttum upplýsingum og afþreyingu, hvort heldur sem er fyrir fullorðna eða börn.

Efni Ferðafélagsins er ætlað að miðla upplýsingum til vegfarenda með hliðsjón af öryggi. Í því samhengi er mikilvægt að allir þeir sem eru þátttakendur í umferðinni taki tillit til hvors annars. Umferðarumhverfið hefur breyst mikið undanfarin ár og má búast við að sú þróun haldi áfram. Fararskjótar eða ferðamátar eru alltaf að verða fjölbreyttari hér á landi og umferðarmenningin þróast og tekur breytingum í takt við þá. Á sama tíma er umferðarálag að aukast mikið.

Vegakerfið er í misjöfnu ástandi eftir veturinn og aukinn umferðarþunga síðustu ára. Vegfarendur mega því búast við vegaframkvæmdum og viðhaldi víða um land í sumar. Þar ber að aka eftir aðstæðum og fara um með gát. Við höfum því fært mikið af efninu yfir á ensku til að ná til fleiri þátttakenda í umferðinni.

Lykillinn að öryggi í umferðinni er að öllum líði vel við aksturinn. Við tryggjum

að svo sé með því að sína öðrum vegfarendum tillitsemi. Og að sjálfsögðu með því að sýna árvekni, fara varlega og virða umferðarreglur en þannig gætum við fyllsta öryggis. Um leið og við njótum alls þessa góða og fallega sem okkar frábæra land hefur upp á að bjóða, vil ég hvetja þig til að hafa þessi atriði í huga. Þannig er það mjög góð regla að rífa upp helstu reglur umferðarinnar áður en haldið er af stað í ferðalagið.

Vegfarendur verða jafnframt að vera viðbúinir nýjum aðstæðum í umferðinni. Það verður t.d. æ algengara að ökumenn aki hægar en hámarkshraði segir til um - þar sem þeir eru samhliða akstri að fylgjast með því sem er að gerast í umhverfinu. Það er alls ekki óalengt að ökumenn stöðvi ökutækin í vegaköntum. Og jafnvel á miðjum vegi. Nauðsynlegt er að við séum meðvituð um þessa staðreynd. Ferðalangar verða því að gefa sér góðan tíma í ferðalagið. Okkur liggur ekkert á!

Vonandi nýtist Ferðafélaginn þér og samferðafólki þínu á ferðalaginu.

Fyrir alla muni, farðu varlega og góða ferð!

Vilhjálmur Árnason, Ritstjóri.

FERDAFÉLAGINN 34. ÁRG. 2019

Útgefandi: Íþróttasamband lögreglumanna
Ábyrgðarmaður: Óskar Bjartmarz
Ritstjórn: Vilhjálmur Árnason
Umsjón: Íslenska lögregluforlagið ehf.
logga@simnet.is

Auglýsingar: Íslenska lögregluforlagið
Prentvinnsla: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Forsíðumynd: Sigurlaug Pétursdóttir.
Myndin er tekin að morgni 18. september 2021 þegar síðast sást til rennandi hrauns í Fagradalsfjalli.
Landshlutar: www.ferdalag.is

It is our sincere hope – with the publication of Travel Partner – that it will be useful for knowledge and pleasure on your travel. The Travel Partner 2019 is full of various information and activities, either for children or adults. Travel Partner has information also about road and travel safety and different circumstances on the roads in Iceland. It is of high importance as anywhere that people travelling on the roads pay attention and stay in full awareness of other travellers on the roads. In that context the traffic environment has changed through the years and is still changing as time goes by.

Vehicles or types of travelling are constantly changing and the traffic culture is changing along with these changes. At the same time the increase in traffic has been in level in the increase in tourism in Iceland. The roads are in various conditions after the winters and increased traffic. Travellers should take notice that road repairs and contractors working on the roads will be everywhere this summer, and speed reduced in various areas because of road repair will be on almost all roads this summer. Take notice and follow signs and speed limits due to those projects. We have also changed the fines in our traffic legislation and there is a

significant increase on fines in violation of the traffic laws. The key to safety in the traffic is that everyone feels safe and comfortable in traffic. We ensure that by making other travellers safe as we feel safe too. The key is to stay alert, be careful and respect speed limits and traffic laws, then everyone is safe. At the same time we will enjoy all the good and beautiful that our country has to offer, we urge you to keep those words in mind, while travelling. Therefore it is good to explore the route and special conditions and keep that in mind before you start the trip. Travellers must also keep in mind that new circumstances can appear while travelling. It is more and more common that other travellers drive slower than the speed limit because some people are exploring the environment while driving. It is common that travellers stop on the side of the road to explore something to see. Even on the middle of the road. It is of high importance that we are prepared for that. There is always a good rule to give yourself time to travel, there is no rush! I hope the Travel Partner will be useful to you and our travel partners. By all means, stay safe and have a good journey!

Vilhjálmur Árnason, editor.



Jón Gunnarsson,
dómsmálaráðherra



Sumarið er tíminn

Sumarið er tíminn sagði Bubbi og það eru orð að sönnu þegar ferðalög eru annars vegar. Landsmenn munu eflaust fagna sumrinu með ferðalögum sem aldrei fyrr, nú þegar farsóttir leggja ekki stein í okkar götu lengur. Loks getum við ferðast innanlands á ný og Ísland er frábært land til að heimsækja og njóta.

En örugg heimkoma er forsendan fyrir farsælu ferðalagi og því er alltaf ástæða til að huga vel að öryggismálum áður en lagt er af stað. Eins og önnur sumur standa lögreglumenn landsins vaktina við þjóðveginn og halda uppi lögum og reglu í sumarumferðinni. Þeir einir þurfa að óttast umferðareftirlit lögreglunnar sem hundska lög og reglur. Með glæfralegum akstri eða ónógum öryggisbúnaði leggja þeir freku aðra í umferðinni í hættu. Þeir brjóta ekki bara lögin heldur er þeirra brot fyrst og fremst gegn okkur hinum sem viljum ferðast óhult og örugg með fjölskyldur okkar á vegum landsins.

Ferðalangar á vegum landsins eiga því að líta á lögregluna sem vin og verndara í umferðinni og eftirlit lögreglunnar með hraðakstri og útbúnaði

bíla er í þágu okkar allra. Eins og oft áður mun Landhelgisgæslan starfa með lögreglunni á stærstu ferðahelgunum til þess að auka yfirferð og eftirlit með umferðarmálum á þjóðvegum landsins.

„Góða skemmtun“ nefnist sameiginlegt átak Neyðarlínunnar, dómsmálaráðuneytisins og embættis ríkislögreglustjóra í samvinnu við lögregluna á landsvísu. Með átakanu er almenningur hvattur til að vera vakandi fyrir umhverfi sínu og hringja í 112 ef einhver þarf á aðstoð að halda. Með átakanu viljum við minna almenning á að ætíð er hægt að leita aðstoðar hjá Neyðarlínunni 112 og hvetja um leið til samstöðu gegn ofbeldi á bæjar- og útihátíðum landsins í sumar.

Vonandi mun Ferðafélaginn stuðla að enn betra ferðalagi þar sem háir sem lágir njóta ferðarinnar og þeirra fjölbreyttu áfangastaða sem Ísland býður upp á.

Góða ferð og megi allir koma heilir heim.

Jón Gunnarsson

Upplýsingasíður / Practical info sites

Fjölmargar heimasíður eru til sem hafa að geyma mikilvægar upplýsingar og fróðleik. Heimasíðurnar getur verið gott að skoða áður en maður heldur af stað í ferðalagið eða út í umferðina. Hér mun vera minnst á nokkrar þeirra og hvað þær hafa upp á að bjóða.

www.vegagerdin.is / road.is

Gríðarlegan fróðleik er að finna á heimasíðu Vegagerðarinnar www.vegagerdin.is. Þar má meðal annars finna 80 vefmyndavélar sem sýna stöðuna á vegakerfinu um land allt. Fyrst og fremst á fjallvegum þar sem brýnast er að vita hvernig færðin er, sérstaklega á veturna. Vefmyndavélarnar verða orðnar 100 í lok árs. Þá eru upplýsingar um færð og veður á öllu vegakerfinu að finna á heimasíðunni. Þar er líka hægt að kafa dýpra og finna hitastig, daggar-mark, rakastig, umferðin síðustu 10 mínútur og frá miðnætti, svo nokkuð sé nefnt. Hægt er að fræðast um framkvæmdir Vegagerðarinnar í gegnum kynningargögn eða umhverfismat. Hægt er að skoða Framkvæmdafréttir, lesa rannsóknarskýrslur og kynna sér tölræði umferðarinnar. Þá er einnig að finna á heimasíðunni fjölda fréttu úr starfi Vegagerðarinnar, um þróun umferðarinnar og allt annað sem á sér stað hjá stórrí stofnun sem þjónustar alla landsmenn. Nýjasta viðbótin á heimasíðunni er Vegasjáin. Með henni má á myndrænan hátt sjá til dæmis veðrið og lýsist vegasjáin upp þegar vindurinn verður mikill, þegar hviður fara yfir ákveðin viðmið. (Sjá mynd). Í vegasjánni má sjá upplýsingar um veður og færð, umferðina, framkvæmdir, vegakerfið, umferðarslys, námur og ýmislegt annað. Vegagerðina er líka að finna á Twitter og Facebook.



www.logreglan.is

Á heimasíðu lögreglunnar er hægt að nálgast fjölbreyttar upplýsingar. Þar má meðal annars finna upplýsingasíðu almannavarna sem hefur að geyma upplýsingar um hvernig á að bregðast við í hinum ýmsu aðstæðum, upplýsingar um fjarskipti í almannavarnaástandi, fjölda-hjálparstöðvar, rýmingaráætlanir og fleira. Einnig má finna á heimasíðunni fjölda eyðublaða, m.a. umsóknir um ökuskipteini og endurnýjun á ökuskipteinum sem og upplýsingar um sektarfjárhæðir, sögu lögreglunnar, starfsemi lögreglunnar og margt fleira.

www.samgongustofa.is

Á heimasíðu Samgöngustofu má fá allar helstu upplýsingar um umferðaröryggi sem og þau lög og þær reglur sem snúa að umferðinni. Allt miðar þetta að því að tryggja öryggi vegfarenda sem best. Á síðunni má enn fremur finna fjölda fræðslumyndbanda sem sýna hvernig er best og rétt að takast á við hinar ýmsu aðstæður í umferðinni. Undir liðnum, Eyðublöð" má svo finna helstu eyðublöð er snúa að eigandaskiptum bifreiða, umsóknunum um einkanúmer og margt fleira. Að lokum minnir Samgöngustofa á mikilvægi þessi að allir séu spenntir í bíl – líka gæludýrin.

www.sjova.is

Á vefsvæði Sjóvá má finna mikinn fróðleik um forvarnir í umferðinni og hvernig ber að bera sig að til að forðast slys. Þar má helst nefna vindakort Sjóvá sem er að finna inni á www.sjova.is, vindakort. Inn á vindakortið er búið að merkja þekkta vindasama staði, það sýnir sjálfráfa nýjustu veðurupplýsingar og fróðleik um áhrif vindsins. Þetta er sérstaklega hentugt fyrir þá sem ferðast með eftirvagna og á stórum bílum eins og húsbílum.

Finna má fjölda annarra upplýsinga á heimasíðum sem tengjast umferð hjá tryggingafélögum, ökukennurum, ökuskólum og fleirum.

Frá Rannsóknanefnd samgönguslysa

Ferðafélaginn

In recent years, traffic on Iceland's roads has increased considerably. Reasons for this include an increase in the number of tourists visiting Iceland and general economic growth. This increase in traffic affects the road users experience in various ways. Among other things, there will be more frequent delays in travel time and overtaking slower vehicles is becoming more difficult.

After the economic crisis in 2008 road maintenance was decreased. Due to that fact some roads are in less than optimal condition. In recent years the government has increased budget for road maintenance but it will take some time to catch up for the crisis years.

Road users should not be surprised to experience some delays caused by road construction and/or by heavy traffic this summer. Stress and impatience are bad travel companions and it is therefore important to have a realistic and well organized travel plan.

Unfortunately, as driving in a beautiful landscape can be pleasures, it has its downside. Road accidents do happen and some are very severe. The Icelandic Transportation Safety Board would like to point out a few things that can decrease the risk on the road.

Maintaining attention

Driving requires the full attention of the driver. To maintain full concentration, it is important to be well rested and not under the influence of alcohol or drugs. It is important to note that some prescription drugs can compromise a driver's ability to maintain attention while driving. Telephone use has increased sharply in recent years. It should be pointed out that no one can control a vehicle and write or read a message at the same time.

Speed

More speed equals more damage. High speed has various effects on road safety, all negative. Drivers have less time to respond to unexpected hazards, are more likely to lose control of the vehicle and the consequences of accidents become more serious as the speed increases, just to name a few things.

Safety equipment

Safety belts are one of the equipment that has saved most from serious, even deadly injuries. Drivers as well as passengers of cars should always sit with their belts restrained and special attention must be paid to the safety equipment of children. Vehicle safety belts are not designed for young children and additional safety equipment is required for young children. Motorcyclists and bicyclists should review their safety equipment. Helmets and other clothing must be in order.

Weather

Sometimes, low pressure areas cross the country. Landscape can have great impact on wind strength and direction. Close to mountains wind gusts can become much stronger than in other areas. Many people travel with campers or drive recreational vehicles that can be particularly sensitive to high wind. It is important to keep good notice of the weather forecasts and postpone traveling if necessary.

Vehicle condition

It is a good idea to check the vehicle before taking a trip. Take special care of the condition of the tires and measure the tire air pressure. It should be kept in mind that if you are travelling with a camper trailer, it may be necessary to increase the air pressure. Information on proper air pressure can often be found on tickets that are attached to the car door or in the car manual.

The Icelandic Transportation Safety Board would like to call driver attention to the importance of having realistic travel plan. Take time to get between places and make sure you get enough sleep. Have a nice trip.

Good to know

- It's the driver's responsibility to make sure that instead of a seat belt or with a seat belt a child uses approved safety equipment according to height and weight in case of children under 150 cm at height. If there is no such equipment use a seat belt for minimum security. Ask the rental companies for assistance according to that matter.
- Child under the height of 150 cm can not be in the front seat of a vehicle equipped with an air-bag.



1777

Upplýsingar um
færð á vegum

**Bílaflutningar
Kristján's
899 5004**

Bílar og hjól, í sátt og samlyndi

Saman á götunni

Reiðhjól eru ökutæki með sama rétt og bílar. Þau hafa sama rétt til að vera á götunum og bílar. Þótt þau megi nota á gangstéttum njóta þau ekki sömu réttinda þar.

Takmarkið hraða



Í borgarumferð er meðalhraði reiðhjóla um 10-25 km, klst en meðalhraði bíla um 15-35 km, klst. Hjólreiðafólki stafar ógn af miklum hraða bíla og skyndilegri hraðaaukningu.

Takmarkið hraða og akið á jöfnum hraða.

Gefið hjólreiðafólki pláss



Hjólreiðafólk þarf sitt pláss á götunni líkt og aðrir ökumenn. Ef farið er of nálægt aftan frá eða frá hlið er það óþægilegt og skapar hættu ef eitthvað kemur upp á. Hjólreiðafólk getur þurft að víkja skyndilega frá fyrirstöðu sem er á götunni og þarf þá að beygja eða bremsa.

Hjólavísar



Hjólavísar leiðbeina hjólreiðafólki um staðsetningu og minna bílstjóra á að þeir deila götunni með öðrum. Þeir veita ekki forgang í umferðinni.

Varúð við framúrakstur



Þegar ekið er framúr hjólreiðamanni á að vera minnst 1 m. bíl frá spegli á bíl að stýrisenda á reiðdhjól.

Á venjulegri íslenskri

3,5 m. breiðri akbraut þarf bíll að fara yfir akbrautarlínu, miðlínu til að hafa nægjanlegt bíl við framúrakstur.

Best er að slá af hraða og færa sig tímanlega út til hliðar til að gefa bílstjórum fyrir aftan tækifæri til að sjá hjólreiðamanninn. Ekki á að flauta við framúrakstur.

Víkjandi staða – framúrakstur mögulegur

Hjólreiðafólk tekur sér víkjandi stöðu um 1 m hægra megin við umferðarstraum á akrein og ekki nær vegbrún en 0,5 m til að tryggja öryggi sitt á akbrautinni. Bílar geta farið framúr en hjólreiðamaður getur forðast fyrirstöður, sem oft eru við vegbrúnina, til dæmis glerbrot, niðurföll, holur og steina.

Víkjandi staða – framúrakstur ekki mögulegur



Hjólreiðafólk tekur sér ríkjandi stöðu á miðri akrein til að tryggja öryggi sitt þegar aðstæður leyfa ekki framúrakstur, til dæmis vegna þrengsla. Einnig er ríkjandi staða til að tryggja sýnileika hjólreiðamanns við gatnamót og til að hann hafi betri yfirsýn.

Athugið blinda blettinn



Þegar horft er í baksýnispegil er oftast blindur blettur þar sem hlutir sjást ekki. Gætið að hjólreiðamönnum á akbraut eða gangstétt hægra megin við ykkur þegar þið takið hægri beygju með því að líta yfir öxlina til hægri.

Gefið hjólreiðafólki pláss



Þegar ekið er úr innkeyrslu þarf að gæta að umferð á gangstétt og götu áður en far-ið er út. Stöðva þarf við brún innkeyrslu, líta til beggja hliða, fara varlega yfir gangstéttina og stöðva við gangstéttarbrún, líta eftir umferð og fara svo út á götu.

Varúð þegar bílhurð er opnuð



Þegar bíl er lagt í staði í götu og hurðin er opnuð þarf að líta í baksýnispegilinn og yfir öxlina og gæta að því að enginn sé að koma.

Leggið löglega



Þegar bílum er lagt ólöglega þar sem gangandi og hjólandi eiga leið um, skapar það hættu og hindrar för.

Hugið að börnum



Börn hjóla oft eftir gangstéttum og gæta ekki að hraða hjólsins við innkeyrslur. Þau geta þegar minnst varir sveigt yfir götu. Lærið að þekkja hvar búast má við börnum úti á götu og gætið sérstaklega að þar sem stígar þvera götu. Akið gætilega.

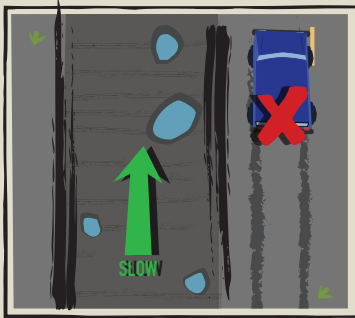
Hafið hugann við aksturinn



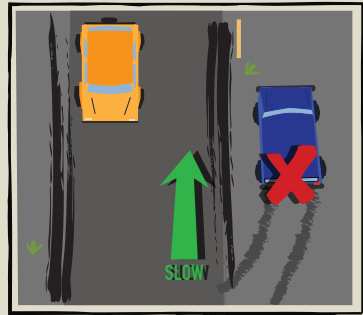
Ekki tala í síma við akstur eða gera annað sem dregur hugann frá akstrinum, það eykur slyshættu.

HELP US PROTECT NATURE

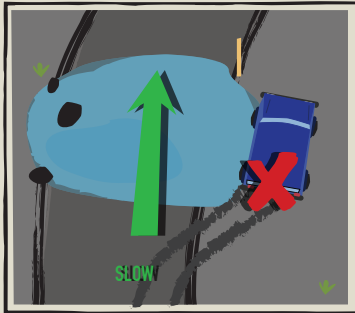
Driving off-road/track in Iceland is illegal. **Drivers will be fined.**



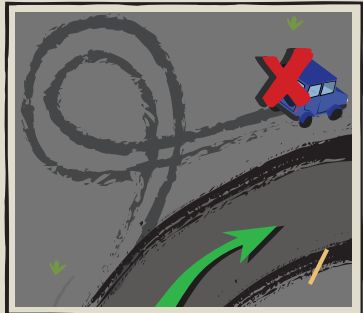
Stay on the road/track at all times



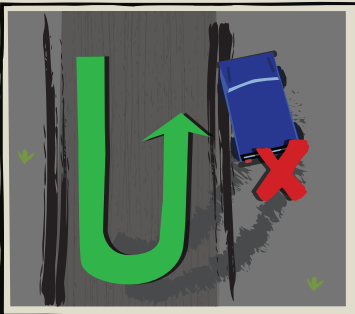
Slow down and stay on the road/track when passing others



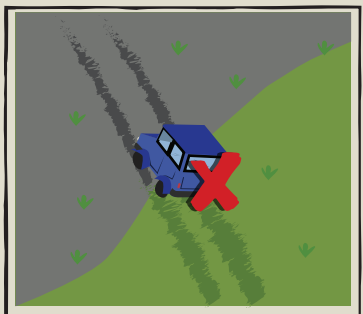
Drive slowly over obstacles on the road/track – don't go around



Respect nature -no playing



When turning around keep all wheels on the road/track



All off-road/track driving is illegal

↑ = OK

X = 

Be on guard report illegal activity to the police tel. **112** or rangers if you witness off-road/track driving.

Hjólbarðaskipti

AÐFERÐ:

1. Setjið bílinn í gír og handhemilinn á og steina við hjól ef þörf krefur.
2. Setjið viðvörðunarbírhyrninginn 50 - 100 m fyrir aftan bílinn.
3. Takið hjólkoppinn af og losið um allar felgurærnar, en takið þær ekki af.
4. Náið í varahjólbarðann og tjakkinn. Stillið tjakknum undir bílinn. Upplýsingar um hvar hann er og hvar á að setja hann undir er í eigendahandbókinni.
5. Lyftið bílnum þar til hjólbarðinn, sem skipt á um, er á lausu lofti.
6. Skrífið felgurærnar af og takið sprungna hjólbarðann undan.
7. Setjið varahjólbarðann undir og skrífið rærnar að - sú hlið róarinnar sem er með úrtakinu (koniska hliðin) á að snúa að hjólbarðanum (felgunni). Herðið rærnar í kross, þannig að felgan herðist jafnt og sitji rétt á.
8. Slakið bílnum niður, takið tjakkinn undan og herðið allar rærnar aftur. Setjið hjólkoppinn á.

www.samgongustofa.is

NÁM TIL ALLRA ÖKURÉTTINDA



Verum ábyrg í umferðinni, ökufærni er lykilatriði

Fáðu góða kennslu í reyndasta ökuskóla landsins

- Staðnám og fjarnám (fjarfundir), fullkominn tækjabúnaður
- Áhersla lögð á færni nemenda og öryggi þeirra í umferðinni

BÓKAÐU NÚNA
bilprof.is

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD
– yfir 40 ár í fagmennsku
Þekking og reynsla í fyrirrúmi



Upplýsingar og innritun á bilprof.is og í síma 567 0300 • Ópið 10-17 mánud. til fimmtud. og til 16 á föstud.

ÖRYGGI BARNA Í BÍL

upplýsingar og tilmæli



Helstu atriði:

MIKILVÆGT AÐ HAFA Í HUGA:

1. Barn lægra en **150 cm** á hæð má ekki sitja í framsæti gegnt virkum öryggisþóða.
2. Barn lægra en **135 cm** á hæð skal ávallt vera í öryggis- og verndarbúnaði sem hæfir hæð þess og þyngd. Öryggisbelti eitt og sér er ekki viðburkinnur búnaður fyrir barnið.
3. Flokkar bílstóla miðast við þyngd barna.
4. Höfuð barns má aldrei ná upp fyrir brún stólsins.
5. Bílbelti má ekki vera snúð og það þarf að falla vel að líkama barnsins. Aldrei má setja belt fyrir aftan bak eða undir handlegg.
6. Öryggisbúnaður verður að henta barni og bíl. Ráðlagt er að leita í sérhæfða verslun og hafa helst barnið með til að mæta stólinn. Til að stóli hæfi bíl og sé rétt festur er mælt með að fylgja leiðbeiningum frá framleiðanda stólsins og handbók bílsins.
7. Endingartími flestra barnabílstóla er **10 ár** en ungbarnabílstólar endast þó yfirleitt aðeins í **5 ár**. Framleiðsluár stólsins kemur fram á botni stólsins eða á heimasíðu framleiðanda. Ef notaður bílstól er keyptur eða fenginn að láni er mikilvægt að kanna hvort stólinn hafi orðið fyrir skemmdum eða hnjeski.

REGLUGERÐ

Reglugerð um notkun öryggis- og verndarbúnaðar í ökutækjum má nálgast á heimasíðu Samgöngustofu undir liðnum lög og reglur.

ÖRYGGI BARNA Í BÍL

upplýsingar og tilmæli

2

UPPLÝSINGAR OG TILMÆLI UM ÖRYGGI BARNA Í BÍL

Hvaða búnað skal nota?

1 BAKVÍSANDI



2 FRAMVÍSANDI



3 BÍLPÚÐI MEÐ BAKI



4 BÍLPÚÐI ÁN BAKS



1 - UNGBARNABÍLSTÓLL 0 - 2 ára (0 - 13 kg)

Öruggast er að hafa ungbarn í bílstól sem snýr baki í akstursstefnu. Mælt er með því að nota bakvísandi stól til 3ja ára aldurs eða eins lengi og mögulegt er. Hægt er að kaupa stóla sem ná frá fæðingu og upp í 18 kg þyngd en slíka stóla er ekki hægt að nota sem burðarstóla heldur eru þeir hafðir fastir í bílnum. Hægt er að kaupa ungbarnabílstól með sökkli (base) sem er festur í bílinn með bilbelti eða með ISOFIX festingum og er stólinn þá smeltt í sökkulinn.



2 - BARNABÍLSTÓLL 1 - 4 ára (9 - 18 kg)

Þegar barnið er vaxið upp úr ungbarnabílstólinum þarf það stól sem atlaður er börnum upp í 18 eða 25 kg. Þannig stólar eru festir í bílinn með bilbelti eða með ISOFIX festingum. Barnið er fest í stólinn með fimm punkta belti.



3 - BÍLPÚÐI MEÐ BAKI 4 - 10 ára (15 - 36 kg)

Nota skal bílpúða með baki þegar barnið hefur náð 18 eða 25 kg þyngd. Á bakinu eru hók til þess að þræða bilbeltið í þannig að það falli rétt að líkama barnsins og renni ekki undan barninu við árekstur.



4 - BÍLPÚÐI ÁN BAKS

Einungis er mælt með því að nota bílpúða án baks þegar barnið hefur náð **135 cm** hæð. Barnið er þá fest með bilbelti sem er fest undir hók á bílpúðanum.



ISOFIX - festingar

Flestir framleiðendur barnabílstóla hafa nú sett á markað öryggisbúnaði með ISOFIX festingum. Samkvæmt reglum sem gilda innan EES var gerð kröfa um að ISOFIX væri komið í alla bíla frá og með 2011. Barnabílstól með ISOFIX festingum ætti að passa í alla bíla sem eru með ISOFIX festingar ef stólinn hentar stærð bilans.



Ferðumst örugg og upplýst um landið okkar

Nú er sumarið framundan og leggja þá þúsundir Íslendinga land undir fót og stefna í sumarhús, út á land og upp til fjalla. Fyrir slík ferðalög, hvort sem er að sumri eða vetri til, er mikilvægt að vera vel undirbúinn og útbúinn.

Að afla sér upplýsinga um færð og veður á ávallt að vera fastur liður í undirbúningi hverslags ferðalags. Á vef Veðurstofunnar vedur.is má finna veðurspá og einnig viðvaranir ef spáð er varasömu veðri. Við mælum þó eindregið með því að allir kynni sér og læri að nýta sér veðurráttaspár. Þar er hægt að lesa mun meiri upplýsingar út úr kortunum heldur en á hinni almennu veðurspá. Til dæmis má þar sjá vindstyrk eftir litakóða, en til að mynda geta skapast sterkir vindar undir fjöllum sem að eru sérlega hættulegir eftirvögnum og húsbílum. Það er því ráð að fara varlega og varast að ferðast með slík farartæki sérstaklega þegar meðalvindur á leiðinni fer að eða yfir 20 m/s. Einnig er gott að beina ferðalöngum af erlendum uppruna á vef veðurstofunnar þar sem hann er líka til á ensku.

Sem heimamenn ættum við öll að þekkja hversu skjótt breytist veður í lofti, og að jafnvel að sumri til getur skyndilega tekið að snjóa og frysta með tilheyrandi breytingum á yfirborð vega, sem breyst geta í einni svipan og jafnvel á stuttum vegköflum.

Allan ársins hring þarf einnig að hafa í huga að þjónusta á vegum er misjöfn, það er því ekki hægt að ganga út frá því að allir vegir séu alltaf færir. Slíkt á sérstaklega

við um þá vegi sem liggja um hálendið okkar. Það er því góður siður að skoða vef Vegagerðarinnar vegagerdin.is/ferdaupplýsingar/ eða road.is á ensku, áður en haldið er af stað en þar má finna upplýsingar um færð og framkvæmdir á vegum um land allt. Þess utan ef halda á upp á hálendi er gott að hafa samband við þá sem starfa á svæðinu, svo sem landverði eða skálaverði, til að fá nákvæmari upplýsingar um aðstæður.



Þó mikilvægt sé að afla sér góðra upplýsinga fyrir ferðalög er ekki síður mikilvægt að vera vel útbúinn. Meðal þess sem ætíð ætti að hafa meðferðis við akstur um landið okkar er landakort, teppi eða svefnpoki, nesti, fyrstu hjálpar búnaður og auðvitað varadekk og það sem því fylgir. Slíkt kemur sér vel ef ekið er fram á slys, för tefst eða viðkomandi festir sig svo dæmi séu tekin. Einnig er gott að hafa í bílnum startkapla, skóflu og samskiptatæki sem geta þá gagnast manni sjálfum eða öðrum eftir aðstæðum. Réttur klæðnaður er vitaskuld einnig lykilatriði jafnvel þó ekki sé áætlað að ganga lengra en um Dimmuborgir eða að Gullfossi.

Á vefsíðunni **Safetravel.is** má finna ýmsan fróðleik fyrir ferðalög á Íslandi. Til að mynda um akstur, sprungukort af íslenskum jöklum og búnaðarlista fyrir ýmsar tegundir ferðalaga, m.a. göngur, skíðaferðir og jeppaferðir. Á Safetravel eru gefnar út viðvaranir til ferðamanna, til að mynda vegna snjóflóðahættu, veðurofsa, færð og sérstaklega varasömum aðstæðum. Þá er einnig hægt að leigja PLB neyðarsenda (Personal Locator Beacon) sem geta verið mikilvæg öryggistæki fyrir erfiðari ferðir af öllum toga. PLB er útvarpssendir sem hægt er að virkja í neyðartilfellum til þess að kalla á aðstoð og sendir hann út neyðarskilaboð í 24 klukkustundir eftir virkjun. Það hefur verið sérstaklega vinsælt að taka slík tæki með í göngur að vetrarlagi og á hornstrandir.

Að lokum er hægt að skilja eftir ferðaáætlun sem getur skipt sköpum ef til leitar- og/eða björgunaraðgerða kemur. Starfsfólk safetravel skoða hverja og eina ferðaáætlun sem skilin er eftir og biður um frekari upplýsingar ef svo á við. Sé skilin eftir ferðaáætlun fær viðkomandi einnig send sms þegar gefnar eru út viðvaranir, sem einnig birtast á yfir 80 upplýsingaskjám um land allt. Fjölmarginir erlendir ferðamenn hafa nýtt sér þessa þjónustu sér að kostnaðarlausu. Sérstaklega er gott að skilja eftir ferðaáætlun ef haldið er út í vafasamar aðstæður og þá má bæta við ferðaeftirliti (trip monitoring). Þegar slíkt eftirlit er virkjað þarf að setja inn áætlud ferðalok, dagsetningu og tíma. Þegar ferðaáætlun er virkuð fær viðkomandi ferðalangur sms og fyrir uppgefinn lokatíma ferðalags þarf að senda sms til baka með fyrirfram gefnum kóða. Sé slíkt ekki gert hefst leitar- og/eða björgunaraðgerðir. Íslendingar hafa nýtt sér þessa þjónustu þegar keyra þarf á milli staða í vetrarstormi, við rjúpnaveiðar og erfiðar ferðir um hálendið.



Erlendum ferðamönnum hefur fjölgað ört síðastliðin ár. Fjölgunin er að miklu leiti utan háannatíma sumarsins. Sú þróun setur þó ferðapjónustu, viðbragðadilum og heimafélki nýjar áskoranir. Á hverju ári sinna sjálfrboðaliðar björgunarsveita Slysavarnafélagsins Landsbjargar miklum fjölda aðstoðarbeiðna vegna ferðamanna, innlendra sem og erlendra. Er þær beiðnir af ýmsum toga en ljóst er að mörg tilfelli má koma í veg fyrir með aukinni upplýsingagjöf til ferðamanna. Síðastliðinn vetur var starfstöð Safetravel í Ráðhúsi Reykjavíkur starfrækt allt árið og teljum við að sú fyrirbyggjandi vinna með upplýsingagjöf hafi nú þegar sannað sig. Í vetur var tekin upp sú nýjung að senda út vikulega upplýsingapósta þar sem farið er yfir aðstæður á landinu öllu og því sem búast megi við á næstu dögum, svo sem færð og veður ásamt aðstæðum á helstu ferðamannastöðum. Þess utan hafa sérstakar viðvaranir einnig verið gefnar út þegar veruleg hætta er yfirvofandi, sérstaklega óveður.

Leggjumst öll á eitt og upplýsum ferðafólk og hvort annað, verum vel undirbúin og aukum þannig líkur á ánægjulegu og öruggu ferðalagi.

Almennir öryggispunktar um akstur

Slys eiga sér gjarnan stað þegar ekið er af malbiki yfir á mól og er meginástæðan yfirleitt að ekki er dregið úr hraða og bifreiðin rennur því til þegar komið er inn á mölina. Að sama skapi ber að vara við því að ef ekið er of hratt á malarvegum getur bifreiðin misst gripið og farið að renna til. Við þær aðstæður getur verið mjög erfitt að ná stjórn á henni aftur. Þetta getur til dæmis gerst þegar bílar mætast og því ber að sýna aðgát við þær aðstæður, færa sig eins langt til hægri og hægt er, draga verulega úr hraða og sleppa alveg bensínjöfnni þegar bílarnir mætast, ellegar getur þú alveg óvart ausið mól yfir bílinn sem þú mætir.

Blindhæðir eru nokkuð algengar á vegum á Íslandi, nær undantekningalaust merktar sem slíkar og hið sama á við um blindbeygjur, þar skal sýna sérstaka aðgát.

Á Íslandi eru einbreiðar býr. Reglan er sú að sá bíll sem nær er brúnni á réttinn, en það vita ekki allir svo mikilvægt er að hafa í huga að sá vægir er vitið hefur meira. Sama á við um stutt einbreið göng en í lengri slíkum göngum á önnur akstursstefnan réttinn meðan að hin skal víkja.

Hér á landi má reikna með því að búfénaður sé á ferðinni meðfram og jafnvel á vegum, þá sérstaklega sauðfé. Gera þarf ráð fyrir að séu lömb öðru megin við veginn en ærin hinu megin, þá munu lömbin þjóta yfir veginn. Því er mikilvægt að hægja vel á sér þegar sauðfé er á sveimi.

- Umfram allt er mikilvægt að aka í samræmi við aðstæður, betra er að aka hægt en of hratt.
- Hér og þar um landið sjást blá umferðarmerki með ýmsum tölum. Þetta er ábending um skynsaman

ökuhraða miðað við þær aðstæður.

- Mikilvægt er að keyra ekki of lengi hvern dag þrátt fyrir að það geti freistað á björtum sumarnóttum. Njóttu landsins frekar vel.
- Skylda er samkvæmt lögum að nota bílbelti.
- Samkvæmt lögum á að aka með ljósin á allan sólarhringinn, sumar og vetur.
- Utanvegaakstur er ólöglegur en að auki er hann mikið virðingarleysi við landið okkar. Þær skemmdir sem hann veldur getur tekið áratugi eða aldri að græða upp.
- Hér á landi er það alvarlegt afbrot að aka eftir að hafa neytt áfengis og vímuefna og er refsing við slíku broti afar ströng.
- Sá aðili er verður valdur að bana-slysi kann að verða lögsóttur megi rekja ástæðu slyssins til ógátilegs aksturs, svo sem of hraðs aksturs.

Akstur á hálendinu

Akstur á hálendi Íslands lýtur allt öðrum lögmálum en akstur á láglendi. Aðstæður á hálendi geta breyst hratt, vegir geta verið erfiðir yfirferðar og oft þarf að aka yfir ár. Því gildir það enn frekar við ferðalög um hálendið að kynna sér vel aðstæður um það svæði sem ferðast á um og skilja eftir leiðaráætlun þar sem fram kemur hvert á að ferðast, hvar á að gista og önnur helstu atriði.

- Byrja skal á því að kynna sér hvort búið sé að opna það svæði sem að ferðast skal um.
- Mikilvægt er að kynna sér svæðið sem ferðast á um vel til dæmis hjá Vegagerðinni og Veðurstofunni.
- Upplýsingamiðstöðvar á svæðinu, svo og land- og skálaverðir þekkja vel aðstæður.

- Vertu viss um að þú hafir þá þekkingu og reynslu sem þarf til aksturs á hálendinu.
- Fólksbílar eiga ekkert erindi á hálendi, undantekningalaust þarf fjórhjóladrifna bíla. Einnig þarf að hafa í huga að ekki eru allir fjórhjólabílar nógu háir fyrir hálendi Íslands.
- Ef þú ert óviss með að aka yfir á, slepptu því þá eða bíddu aðstoðar næstu bifreiðar sem kemur að.

Almennir öryggispunktur um gönguferðir

Rétt leiðarval, góð leiðaráætlun og réttur búnaður eru lykilþættir í vel heppnaðri gönguferð. Leiðarvalið verður að taka mið af göngumönnunum sjálfum, þeirra líkamsformi, reynslu og þekkingu í gönguferðum. Áætlaðu þér og þínum ekki um of, gerðu ráð fyrir hæfilegum vegalengdum hvern dag fyrir alla meðlimi hópsins. Búnaður skal einnig vera af réttum toga, góðir skór og fatnaður eru gulls ígildi í gönguferðum. Þess utan þarf einnig að raða rétt í bakpokann, hafa skal þyngstu hlutina næst bakinu og gæta þess að pokinn sé alls ekki of þungur, u.þ.b. 15 kg. að hámarki. Gott er að prófa rétta þyngd á bakpokanum á styttri og auðveldari gönguleiðum áður en haldið er af stað í langa gönguferð.

Þrátt fyrir að gönguleið sé stikuð getur skyggni verið þannig að ekki sjáist þeirra á milli og því þurfa kort, áttaviti og GPS að vera með í för sem og kunnátta til að nota slík tæki. Þetta er sérstaklega mikilvægt á veturna og snemmsumars þegar gönguleiðir eru undir snjó að hluta til eða í heild sinni.

Ferðaáætlun er mikilvægt hjálpartæki hvers göngumanns. Ferðaáætlunin skal skilinn eftir hjá traustum aðila, svo sem á

heimasíðu Safetravel, en einnig er hægt að leigja neyðarsendi (Personal Locator Beacon) á þeirri síðu.



Í gönguferðinni skal hafa í huga:

- Mikilvægt er að fylgjast vel með ferðafélögum, þreyta og ofkæling getur komið upp á skömmum tíma.
- Ef álagsmeiðsli byrja að myndast skal stoppa strax og gera að þeim s.s. hælsæri.
- Kanna skal veðurspá dagsins t.d. hjá land- eða skálavörðum.
- Mikilvægt er að halda sig við leiðaráætlunina sem útbúin var áður en lagt var af stað eða skrá breytingar í gestabækur skála.
- Góð regla er að setja alltaf nafn sitt og dagsetningu í gestabók, öryggisins vegna.

Ferðumst upplýst og örugg um landið okkar og komum heil heim!

Tafla yfir ýmsar leiðir / Distance between Towns and interesting places:

Beint í leiðarkerfi vefsins Hringvegur vestan Hornafjarðarfjóts Tafla yfir ýmsar leiðir Skýringar með töflu yfir vegalengdir

Vegalengdir eru miðaðar við að farinn sé Hringvegurinn (Þjóðvegur nr. 1) nema farið er norðan Mývatns, og síðan stystu leiðir út frá honum nema annað sé tekið fram.

	Vík í Mýrdal	Selbos	Reykjavík	Borgarnes	Skykkishólmur	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Seiðisfjörður	Höfn í Hornafjarði	
Akranes	219	90	49	37	136	419	352	617	645	491	
Akureyri	559	430	389	315	363	567	0	265	292	512	
Arnarstapi	363	234	193	119	87	445	419	684	712	635	
Ásbyrgi	703	585	544	470	518	722	155	192	220	439	
Bakkafjörður	681	700	659	585	634	837	270	170	198	417	Norðurland um Heydal og Laxárdalsheiði
Bakkagerði	581	710	725	651	699	902	336	71	93	318	Hólsfjallavegur til austurs
Bíldudalur	554	425	384	311	317	145	512	777	805	826	
Bjarkalundur	385	256	215	142	148	240	343	608	636	658	
Blönduós	414	285	244	170	218	421	145	410	438	657	Um Suðurfirði
Bolungarvík	640	511	470	396	403	14	581	846	873	912	Norðurl. um Laxárdalsheiði
Borgarnes	244	115	74	0	99	382	315	580	607	516	
Breiðdalsvík	429	558	614	663	711	914	348	83	110	165	
Brú í Hrutafirði	329	200	159	85	133	337	230	495	522	601	
Búðardalur	324	195	153	80	86	302	281	546	574	596	
Dalvík	582	453	412	339	387	590	44	309	336	555	Ísafj. um Steingrífjheiði
Djúpivogur	367	496	553	611	710	978	411	146	174	104	Norðurl. um Laxárdalsheiði
Egilsstaðir	510	639	654	580	628	832	265	0	28	247	
Eiðar	524	653	668	594	642	845	279	14	36	261	
Eskifjörður	506	635	692	628	677	880	313	48	74	243	
Eyrarbakki	142	13	59	117	216	499	432	652	680	414	
Fagurhólmsmýri	161	290	347	405	504	787	614	349	376	111	Suðurl. um Sunnfirði
Fáskrúðsfjörður	475	604	660	630	678	881	315	50	75	211	Um Óseyrarbrú til vesturs
Flateyri	618	489	448	374	381	22	576	841	868	890	
Flókalundur	510	381	340	266	272	116	468	732	760	782	Suðurl. um Sunnfirði
Grenivík	597	468	427	353	402	605	38	268	295	514	
Grindavík	228	99	51	119	217	501	434	699	726	500	Norðurl. um Laxárdalsheiði
Grundarfjörður	347	218	177	103	39	408	383	648	675	619	Austurland um Fnjóskadal
Gullfoss	176	71	124	182	281	564	497	686	714	448	Um Reykjanesbraut
Hallormsstaður	514	643	680	606	654	858	291	26	54	251	Norðurl. um Laxárdalsheiði
Hella	93	36	93	151	249	533	466	603	631	365	Frá Vík um Skeið
Hellissandur	374	245	204	130	74	443	418	683	710	646	
Herðubreiðarlindir	691	620	579	506	554	757	191	180	208	427	
Hofsós	496	367	326	252	301	504	132	397	425	644	Norðurl. um Laxárdalsheiði
Hólmavík	444	315	274	200	222	224	345	610	638	716	Vík um Austurland
Húsafell	302	173	132	63	161	409	342	607	634	574	Um Út-Blönduhlíð
Húsavík	650	521	480	406	454	658	91	220	248	467	
Hvammstangi	367	238	197	124	172	375	203	468	496	640	
Hveravellir	266	161	215	273	331	535	205	470	497	539	Austurland um Kísilveg

Vegalengdir til Vestfjarða eru ýmist miðaðar við þjóðveg nr. 60 um Bröttubrekku og Barðastrandarsýslu eða þjóðveg nr. 61 um Steingrímsfjarðarheiði og Djúp, eftir því hvor leiðin er styttri.

Að sumarlagi er á nokkrum stöðum hægt að fara styttri leiðir á milli staða en tilgreint er í töflunni. Um 15 km styttra er á milli Ísafjarðar og Reykhólasveitar um Þorskaufjarðarheið og Djúp en um Barðarstrandarsýslu.

	Vík	Self	Rvk	B	S	Ísaf	Ak	E	Sfj	Höfn	
Hvammstangi	367	238	197	124	172	375	203	468	496	640	
Hveravellir	266	161	215	273	331	535	205	470	497	539	
Hvolsvöllur	80	49	106	164	262	546	479	590	618	352	
Höfn í Hornafirði	272	401	458	516	614	898	512	247	274	0	
Ísafjörður	626	497	456	382	389	0	567	832	859	898	
Keflavík	224	95	47	115	213	497	430	695	722	496	Um Reykjanesbraut
Kirkjubæjarklaustur	73	202	258	316	415	698	631	439	467	201	
Kópasker	730	618	577	503	551	755	188	220	247	466	Austurland um Hólssand
Króksfjarðarnes	369	240	199	126	132	258	327	592	620	642	
Landmannalaugar	122	138	194	252	351	635	270	486	513	300	Um fjallaslóðir
Laugarvatn	167	39	92	151	249	533	466	677	705	439	Um Grímsnes
Mýri í Bárðardal	645	517	475	402	450	653	87	254	281	500	
Neskaupstaður	529	658	715	651	700	903	336	71	97	266	Suðurland um Suðurfirði
Norðurfjörður á Ströndum	548	419	378	304	326	307	449	714	741	820	
Nýidalur	254	207	264	322	421	611	134	350	377	431	Um fjallaslóðir
Ólafsfjörður	600	471	430	356	404	607	61	326	353	572	
Ólafsvík	365	236	195	121	65	434	408	673	701	637	Norðurland um Laxárdalsheiði
Patreksfjörður	571	442	401	327	334	173	529	794	821	843	Ísafjörður um Suðurfirði
Raufarhöfn	776	672	630	557	605	808	242	265	293	512	Um Melrakkaslétta
Reyðarfjörður	492	620	677	614	662	865	299	34	59	228	Suðurland um Sunnfirði
Reykholt í Borgarfirði	278	149	108	39	137	385	318	583	611	550	
Reykjahlíð við Mývatn	658	529	488	414	462	666	99	166	193	413	
Reykjavík	186	57	0	74	172	456	389	654	681	458	
Sandgerði	232	103	55	123	221	505	438	703	730	504	Um Reykjanesbraut
Sauðárkrókur	460	331	290	217	265	468	120	385	413	632	
Selfoss	129	0	57	115	213	497	430	639	667	401	
Seyðisfjörður	538	667	681	607	656	859	292	28	0	274	
Sigöldustöð	189	110	167	225	323	607	243	458	486	322	Um fjallaslóðir
Siglufjörður	556	427	386	312	360	564	192	457	484	703	Um Út-Blönduhlíð
Skaftafell	140	269	326	384	483	766	639	374	401	136	
Skagaströnd	437	308	267	193	241	444	164	429	456	675	
Skógar undir Eyjafjöllum	33	98	154	212	311	594	527	543	571	305	
Stykkishólmur	342	213	172	99	0	389	363	628	656	614	Norðurland um Laxárdalsheiði
Stöðvarfjörður	447	576	633	653	701	905	338	73	99	183	
Suðureyri í Súgandafirði	633	504	463	389	396	23	584	848	876	905	
Tálknafjörður	571	442	401	327	334	162	529	794	822	843	Um Bíldudal og Suðurfirði
Unaðsdalskirkja	531	402	361	287	309	216	432	697	724	803	Um Steingrímsfjheiði
Varmahlíð	464	335	294	221	269	472	94	359	387	606	
Vegamót í Miklaholtshreppi	309	180	139	65	34	391	365	630	658	581	
Vík í Mýrdal	0	129	186	244	342	626	559	510	538	272	
Vopnafjörður	646	665	624	550	599	802	235	135	163	382	
Þingeyri	579	450	409	335	342	49	537	802	829	851	
Þingvellir, Þjónustumiðstöð	174	45	50	91	189	473	406	670	698	446	
Þorlákshöfn	157	28	51	110	208	492	425	667	695	429	V um Þrengsli, A um Óseyrbr
Þórshöfn	716	735	694	620	668	872	305	205	233	452	
Þórsmörk, bílastæði gegnt Langadal	89	99	156	214	313	596	529	599	627	361	

Leiðir frá Ólafsfirði til vesturs og frá Siglufirði til austurs eru miklum mun styttri þegar farin er Lágheiði í stað Öxnadalsheiðar. Leiðin á milli Öxarfjarðar og Þistilfjarðar er 69 km styttri þegar farin er Öxarfjarðarheiði. Á milli Vopnafjarðar og Héraðs (Egilsstaða) er 42 km styttra að fara Hellisheiði en Fjöllin. Leiðin á milli Héraðs (Egilsstaða) og svæðisins sunnan Berufjarðar er 61 km styttri um Öxi.



HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ

Höfuðborgarsvæðið hefur algjöra sérstöðu sem eina borgarsamfélagið á Íslandi með Reykjavík sem þungamiðju. Þar er margt sem heillar og á höfuðborgarsvæðinu er flest að finna fyrir gesti sem hugsast getur, enda borgin á sinn hátt fjölsóttasti ferðamannastaður landsins. Úrval gististaða er mikið og dægradvöl er ríkuleg. Þar má nefna fjölda safna, málverkasýningar, leiksýningar og fjölda skemmtistaða þar sem finna má afþreyingu á öllum árstímum. Það á enn eftir að auka möguleika á ráðstefnum og ýmsum menningarviðburðum. Margt að sjá og upplífa Sérstaða borgarinnar felst m.a. í nálægðinni við óspillta náttúru, útivistarsvæði innan borgarinnar og hreinleika hennar. Hugmyndafræðin um nýtingu jarðvarma til heilsubótar hefur m.a. verið sett í framkvæmd á síðustu árum í Reykjavík í gegnum átakið Reykjavík SPA City. Það er í góðum samhljómi við fallegar gönguleiðir og útivistarsvæði, t.d. í Elliðaárdal og Öskjuhlíð þar sem Perlan undirstrikar

með stórfenglegum hætti hve heita vatnið er þessu svæði dýrmætt. Annað dæmi um það að því er Álafosskvosin í Mosfellsbæ þar sem eitt sinn var vagga ullariðnaðarins á Íslandi en húsin hafa nú skipt um hlutverk og þjóna þörfum listamanna. Um kvosina er falg gönguleið upp að Reykjum. Margir garðar eru vel falnir til útiveru og Húsdýra- og fjölskyldugarðurinn í Laugardal er dæmi um skemmtil ega afþreyingu fyrir ala fjölskylduna. Einnig má hefna Hellisgerði sem er blóma- og skemmtigarður í Hafnarfirði. Þaðan er stutt í Hamarinn sem er bústaður álfa af konungakyni en að sögn kunnugra eru hvergi meiri álfabygðir á Íslandi en einmitt þar. Í Hafnarfirði er mikið haldið upp á þjóðtrú og sögutengda ferðaþjónustu. Álfagönguferðir með leiðsögn og Víkingahátiðin eru góð dæmi um það.

www.ferdalag.is (in few languages).

Viðburðir á höfuðborgarsvæðinu

Hinsegin dagar
2.-7.ágúst

Riff
29.sept-9.okt

Iceland Airwaves
2.-5.nóv

Menningarnótt
20.ágúst

Tendrun Friðarsúlunnar
9.okt

www.visitreykjavik.is



RJÓMABÚID ERPSSTAÐIR



Netfang: erpur@simnet.is | Sími: 868 0357 / 843 0357

Þjónusta á höfuðborgarsvæðinu

Reykjavík

Apótek restaurant

Austurstræti 16, sími: 5510011,
www.apotekrestaurant.is

BílaGlerið ehf.

Bíldshöfða 16, sími: 5876510,
glerid@sinnet.is

Bílahöllin - Bílaríðvörn hf

Bóldshöfða 5,
sími: 5674949/5874949,
Bílasala - bílaryðvörn

Bílaréttingar/bílaspr Sævar ehf

Skútuvogi 12h, sími: 5288888,
bilaretting@bilaretting.is

Dalfoss gistiheimili

Sóleyjargötu 31, sími: 561 3553,
Gistiheimili - Gistipjónusta,
dalfoss@dalfoss.is

Dekkjahöllin ehf

Skeifunni 5, sími: 460 3002,
opið virka daga 8-18 og
laug 10 - 14. Útkallsþjónusta

Dekkjahöllin ehf

Skútuvogi 12h, sími: 4690 3002,
opið virka daga 8-18 og
laug 9 - 14. Útkallsþjónusta

Fatahreinsunin Snögg ehf

Stigahlíð 45-47, sími: 5531230

Gamla Kaffihúsið

Drafnarfélli 18, sími: 5111180,
www.gamlakaffihusid.is

GB Tjónaviðgerðir ehf

Draghásli 8, sími: 567 0690

Hamborgarabúlla Tómasar

Bíldshöfða 18, sími: 5771888,
www.bullan.is

Háfell ehf

Skeifunni 19, sími: 5759500,
hafell@hafell.is, www.hafell.is

Hótel Frón

Laugavegi 22, sími: 511 4666

Hótel Leifur Eiríksson ehf

Skólavörðustíg 45, sími: 562 0800,
www.hotelleidur.is

Íslenski barinn

Ingólfsstræti 1a, sími: 5176767,
www.islenskibarinn.is

Kría Hjól ehf

Skeifunni 11b, sími: 5349164,
info@kriacycles.com

Mosfellsbakari

Háaleitisbraut 58-60,
sími: 566 6145,
mosbak@mosbak.is,
www.mosfellsbakari.is

Múlakaffi

Hallarmúli, sími: 553 7737

Redasafn

Kalkofnsvegi 2, sími: 5616663,
phallus@phallus.is, www.phallus.is

Reykjavík Residence hotel

Hverfisgötu 45, sími: 5611200,
www.rrhotel.is

Reykjavíkurborg

Ráðhús Reykjavíkur,
sími: 41111111,
upplysingar@reykjavik.is,
www.reykjavik.is

Sushi Social veitingarhús

Pinghóltsstræti 5, sími: 5686600,
www.sushisocial.is

Suzuki á Íslandi

Skeifunni 17, sími: 468 4949

Sæta Svinið Gastropub

Hafnarstræti 1-3, sími: 5552900,
www.saetasvinid.is

Trex- Hópfæðamiðstöðin

Hesthálsi 10, sími, 5876000,
info@trex.is, www.trex.is

Garðabær

Álftaneslaug Bjarnastöðum

Bjarnastöðum, sími, 550 2350,
Opið alla virka daga 6.30 - 21.00
og 9.00 - 18.00 um helgar

Ásgarðslaug

Ásgarði, sími, 5502350, Opið alla
virka daga 6.30 - 22.00 og 8.00 -
18.00 um helgar

Seltjarnarnes

Sundlaug Seltjarnarness

Suðurstönd 8, sími: 561 1551,
Opið: 06:30 - 22 virka daga og
08 - 19:30 um helgar

Kópavogur

Bífreiðastillingin ehf

Smíðjuvegi 40d rauð gata ,
sími: 5576400

Bílar og tjón

Skemmuvegi 44m bleik gata,
sími: 5785070

Bílasprautun og réttingar Auðuns

Auðbrekku 27, sími: 5542510,
www.bilarogtjon.is

Dekkjahúsið ehf

Auðbrekku 17, sími: 55331100,
dekkjahusid@dekkjahusid.is,
www.dekkjahusid.is

Radio-Raf

Smíðjuvegi 51, sími: 5672100,
www.bilalokkun.is

Þjónusta á höfuðborgarsvæðinu

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17,
sími: 5700470,
Opíð mán-fös 6.30 - 22 og 8 - 20
um helgar

Sundlaugin Versöllum

Versöllum 3, sími: 5700480,
Opíð mán-fös 6.30 - 22 og 8 - 20
um helgar

Mosfellsbær

Bílalökkun

Völuteigur 11,
sími: 5677676/662 1001,
www.kopsson.is

Gljúfrasteinn-Hús skáldsins

sími: 5868066, Gljúfrasteinn-hús
skáldsins/Laxness museum,
gljufrasteinn@gljufrasteinn.is,
www.gljufrasteinn.is

Mosfellsbakarí

Háholti 13-15, sími: 566 6145,
mosbak@mosbak.is,
www.mosfellsbakari.is

Nonni Litli

Þverholti 8, sími: 566 6614

Hafnarfjörður

Byggðasafn Hafnarfjarðar

sími: 585 5500, Byggðasafnið
samanstendur af sex húsum:
Frítt inn

Sívertsens-húsinu

Vesturgötu 6, sem sýnir heimili
yfirstéttarfélagskyldu frá upphafi
19. aldar. Opíð alla daga 11 - 17
Frítt inn

Siggubær

Kirkjuvegi 10, sem sýnir
alþýðuheimili frá upphafi 20. aldar.
Opíð laug og sunn 11 - 17.
Frítt inn

Pakkhúsið

Vesturgötu 8, Það eru sýningarsalir
safnsins. Opíð alla daga 11 - 17.
Frítt inn

Bungalowið

Opíð alla daga 11 - 17. Frítt inn

Beggubúð

Opíð alla daga 11 - 17. Frítt inn

Ásvallalaug

Tjarnarvöllum, sími: 5124050,
Mánud - fimmtud 6.30- 22.
Föstud. 6.30 - 20.
Laugard pg sunnud 9 - 17

Íshestar

Sörlaskeiði 26, sími: 5557000,
...og landið lifnar við.,
www.ishestar.is

Suðurbæjarlaug

Hringbraut 77, sími: 5653080,
Mánud - fimmtud 6.30- 22.
Föstud. 6.30 - 20. Laugard pg
sunnud 9 - 17

Sundhöll Hafnarfjarðar

v/Herjólfsstötu, sími: 5550088,
Mánud - fimmtud 6.30- 21.
Föstud. 6.30 - 20.
Laugard pg sunnud 8 - 11

Hópbílar hf

Melabraut 18, sími: 5996000
hopbilar@hopbilar.is,
www.hopbilar.is

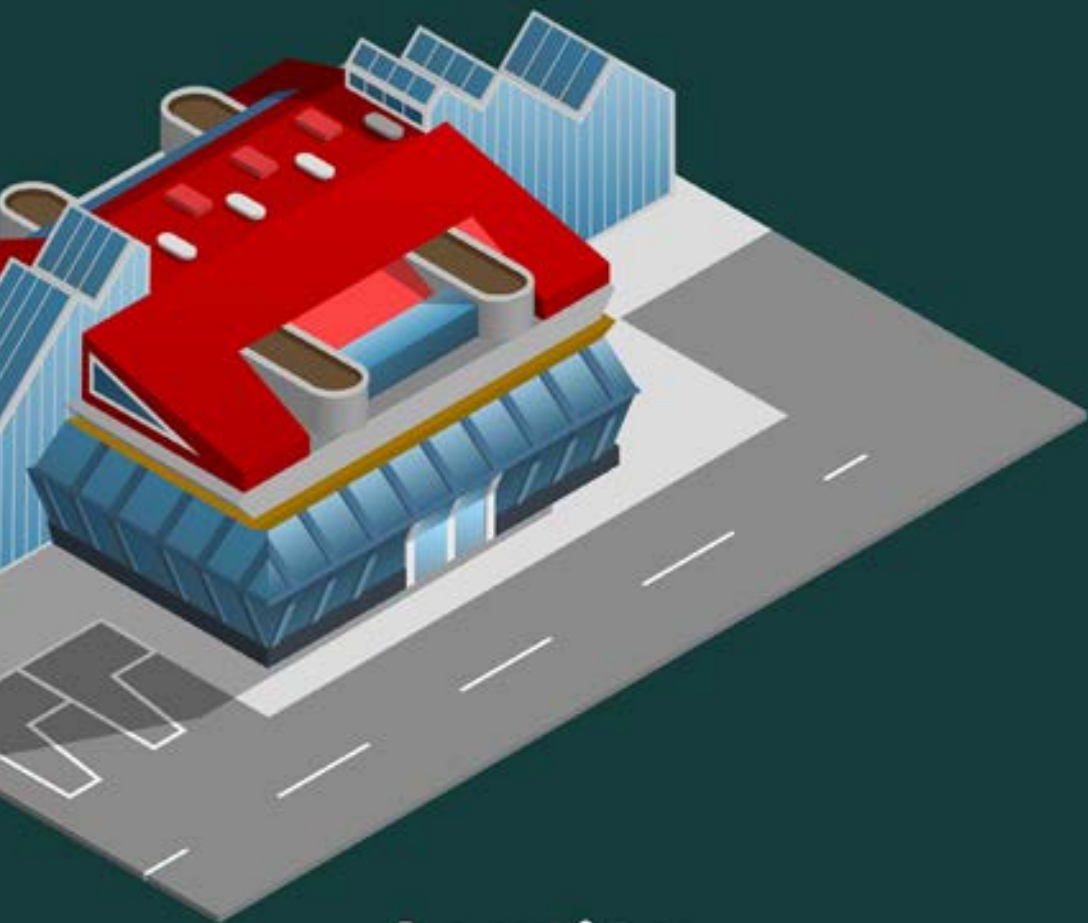


NÝI ÖKUSKÓLINN

Aukin Ökuréttindi meiraprof.is
meiraprof@meiraprof.is s: 588 4500

TRYGGÐU ÞÉR SNJALLT STÆÐI

Góð geymsla fyrir bílinn á meðan þú ferðast.
Njóttu einfaldar og fljótlegrar þjónustu Lagningar



Lagning.

Keflavíkurflugvelli

lagning.is

Förum varlega / Speed limit and fine chart

37. gr.

Almennar hraðatakmör

Þegar ekið er yfir lögleyfðum hámarkshraða skal beita eftirfarandi töflu. Í fyrstu línu lárétt er lögleyfður hámarkshraði í km tilgreindur. Raunverulegur hraði ökutækis, í km, er tilgreindur í fyrstu línu lóðrétt. Sektarfjárhæð er tilgreind í þúsundum króna og sviptingartími í mánuðum.

General speed limitations

When driving over speed limits following chart is used. First line horizontal is the allowed speed limit in km per hour. Actual speed of vehicle is in first line vertical. Fine is in number X thousands of krónur and the plus is the amount of months of licence dismissed.

Hraði	15	30	40	50	60	70	80	90
16-30	20							
31-40	30 + 3	10						
41-45	40 + 3	20						
46-50	50 + 3	30	10					
51-55		40	20					
56-60		50	30	10				
61-65		70 + 3	40	20				
66-70		90 + 3	50	30	10			
71-75		120 + 3	60	40	20			
76-80			80 + 3	50	30	10		
81-85			90 + 3	60	40	20		
86-90			120 + 3	70	50	30	20	
91-95				80	70	50	30	
96-100				100	80	70	50	20
Hraði	15	30	40	50	60	70	80	90
101-110				150 + 3	100	90	80	50
111-120				180 + 3	130 + 1	110	100	80
121-130				210 + 3	160 + 3	130 + 1	130	120
131-140					210 + 3	180 + 2	160 + 1	150
141-150						230 + 3	230 + 2	210 + 1
151-160							250 + 3	230 + 2
161-170								250 + 3



VESTURLAND / WEST-ICELAND

Sérstaða Vesturlands felst ekki síst í því að vera eitt þekktasta sögusvæði landsins þar sem finna má fjölbreytt framboð afþreyingar fyrir ferðamenn í einstöku umhverfi. Að ýmsu leyti má líta á Vesturland allt sem eitt væði, en innan þess eru þó tiltekin héruð eða minni svæði með sína sérstöðu og sérkenni. Skipta má landshlutanum í þrjú meginhéruð með tilliti til ferðaþjónustu; Borgarfjörð, Snæfellsnes og Dali. Í Borgarfirði er nú lögð mikil áhersla á menningar og sögutengda ferðaþjónustu með áherslu á Reykholt. Hið sama á við um Eiríksstaði í Haukadal.

Dægradvöl

Vesturland á sér afar ríka sögu og í Borgarfirði hefur átt sér stað mikil uppbygging í menningar- og sögutengdri ferðaþjónustu. Má þar fyrst nefna Snorrastofu í Reykholti. Snorri Sturluson bjó lengst af í Reykholti þar sem hann var veginn af mönnum Gissurar jarls árið 1241. Hann er einn

kunnasti rithöfundur, skáld og fræðimaður sem Ísland hefur alið. Egill Skalagrímsson bjó að Borg á Mýrum rétt við Borgarnes og saga hans er mjög tengd þessum slóðum.

Eyrbyggja er sú saga Íslendingasagna sem einkum tengist Snæfellsnesi. Þessar sögur greina m.a. frá Þórólfi Mostrarskeggi, landnámsmanni sem hafði svo mikinn átrúnað á fjali nokkru að hann kallaði það Helgafell. Það er skammt frá Stykkishólmi. Þar var klaustur á sínum tíma og þar er leiði einnar kunnustu konu Íslendingasagna, Guðrúnar Ósvífursdóttur. Aðdráttarafi Snæfellsness er ekki síst fólgið í náttúru svæðisins og fjölbreytileika hennar. Fjallasvæðið milli Kerlingarskarðs og Holtavörðuhéiðar er ósnortið og dýrmætt framtíðarsvæði þar sem t.d. má merkja skemmtilegar gönguleiðir. Miklar vonir eru bundnar við Þjóðgarðinn Snæfellsjökul sem stofnaður var árið 2001 og þá möguleika sem hann gefur ef vel er á málum haldið. Snæfellsjökul dregur marga að

enda þekktur í bókmenntum heimsins sem magnaður staður og hjúpaður dulúð. Þá er Breiðafjörðurinn og perlan Flatey, mikil gullkista sem á engan sinn líka hér á landi.

Dalirnir eru aðal sögusvið Laxdælu og hafa Dalamenn unnið ótullega að halda á lofti sögu landafunda og tengt það Eiríki rauða og Leifi syni hans með uppbyggingu á Eiríksstöðum í Haukadal.

Pegar litíð er til þess sem heldur uppi orðstír héraða og staða má ekki gleyma nútímanum. Mörgum er tamt að líta til fornrrar frægðar en þá má ekki gleyma því sem nú er efst á baugi og eitt af því sem heldur nafni Vesturlands á lofti er góð frammistaða í íþróttum. Þar er Akranes efst á blaði enda staðurinn til fyrirmyndar í því að sýna framá hverju mikill áhugi og tiltekin hefð geta komið til leiðar. Góð frammistaða í fótbolta er gleggsta dæmið um það. Ímynd

staðarins er því tengd íþróttamenningu en einnig fjölbreyttu safnasvæði.

Þessu til viðbótar er ýmis afþreying í boði, svo sem golf, handverkshús (gallerí), gönguferðir með leiðsögn, hestaferðir, hestaleiga, hvalaskoðun, kajakleiga, reiðhjólaeiga, sundlaugar, snjósleðaferðir, sjóstangveiði og önnur veiði (silungur, lax, gæs, rjúpa) og fjölbreyttar siglingaferðir um Breiðafjörð.

Söfn á svæðinu eru m.a. Byggðasafnið í Görðum á Akranesi, Safnahús Borgarfjarðar í Borgarnesi, Búvélasafnið á Hvanneyri, Náttúrugripasafnið og Sjómannagarðurinn (sjóminjasafn) á Hellissandi, Gamla pakkhúsið (byggðasafn) í Ólafsvík, Norska húsið í Stykkishólmi, sem hýsir byggðasafn héraðsins, Byggðasafn Dalamanna á Laugum.

www.ferdalag.is (in few languages).

Events in West Iceland

Myndlistarsýning að Nýp
28.maí-31.ágúst

Lopapeysan 2022
2.júlí

Pósthlaupið
6.ágúst

Írskir dagar 2022
30.júní-3.júlí

Sandara- og Rífsaragleði 2022
7.-10.júlí

Heim í Búðardal
1.-3.júlí

Hinseginhátíð Vesturlands
22.-24.júlí



Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu



Þjónusta á Vesturlandi

Borgarnes

Bílabær sf

bífreiðaverkstæði, Brákarbraut 5,
sími: 4371300, Dráttabílaþjónusta

Hótel Bifröst

hotelgarðurinn ehf, Bifröst,
sími: 4333030

Lögreglustjórinn á Vesturlandi

Þjarnarbraut 2, sími: 444 0300

Munaðarnes restaurant

Munaðarnesi, sími: 776 8008,
Opíð 10-21 alla daga,
munadarnesrestaurant@gmail.com

Sprautu- og bífreiðaverkstæði

Borgarness, Sólbakka 5,
sími: 437 1580

Sundlaugin Borgarnesi

Þorsteinsgötu 1, sími: 4337140,
Opíð: 06.30 til 22 virka daga og
09 - 18 um helgar

Sundlaugin Kleppjárnsreykjum

sími: 4341140, Opíð alla daga
09 - 18 frá 3/6 til 15/8

Sundlaugin Varmalandi

sími: 437 1401,
Opíð alla daga 09 - 18 frá 3/6
til 14/8

Tjaldstæði Hallkelsstaðahlíð

Hallkelsstaðahlíð,
sími: 8628422/7702025,
Tjaldstæði - góð aðstaða,
sigurn@hallkelsstadahlid.is,
www.hallkelsstadahlid.is

Stykkishólmur

Norska húsið

Byggðasafn Snæfellinga og
Hnappdæla, Hafnargötu 5,
sími: 433 8114,
Opíð alla daga 11-17.
Verslun og Sýningarhús

Skúrinn Veitingashús

Þvervegi 2, sími: 544 4004,
krummafoturehf@gmail.com

Ólafsvík

Söluskáli ÓK

Ólafsbraut 27, sími, 436 1012

Grundarfjörður

Sundlaugin Grundarfirði

Borgarbraut 19, sími: 4308564,
Sumaropnun - virkir dagar 7 - 21.
Helgar 10 - 18

Tjaldsvæði Grundarfjarðar

Borgarbraut 20, sími: 8317274,
Opíð frá 1. júní - 15 sept,
camping@grundarfjordur.is

Akranes

Apótek Vesturlands

Smíðjuvöllum 32, sími: 4315090,
Opíð Mán - föst 9.00 - 18.00 Laug
10.00 -14.00 sSunn 12.00-14.00,
apvest@apvest.is, www.apvest.is

Gamla Kaupfélagið

Kirkjubraut 11, sími: 4314343,
veitingastaður

Hestamiðstöðin Borgartún

sími: 6259025, Reiðnámskeið -
Útreiðartúrar 1 - 2 tímar í senn,
hmborgartun@gmail.com

Smurstöðin Akranesi sf

Smíðjuvöllum 2, sími: 431 2445

Búðardalur

Sælingsdalslaug

Laugum í Sælingsdal,
sími, 4341465/7802660,
[http://dalir.is/thjonusta/
saelingsdalslaug/](http://dalir.is/thjonusta/saelingsdalslaug/)

Reykholahreppur

Sundlaugin - Grettislaug

Reykjabraut 12, sími: 4347738,
Sumaropnun er frá 13. júní til
14.ágúst Þá er opíð alla daga frá
08.00 - 20.00

Dalabyggð

Rjómabúið Erpsstöðum ehf

sími: 8680357/8430357,
Mjólkurbú, ostagerðog
fræðsla um kýr,
erpur@simnet.is,
www.erpstadir.is

Tjaldstæðið Á

Skarðströnd Dalabyggð,
sími: 4341420/6631420,
traustibjarnason@gmail.com

Snæfellsbær

Fjörúhúsið

Hellnum, sími: 4356844,
fjoruhusid@gmail.com

Hótel Búdir

Búðum, sími: 435 6700,
[budir@budir.is](http://budir.is), www.budir.is

Stapinn

Arnarstapa, sími: 8656740,
Veitingastaður

UMFERÐ Á GÖNGUSTÍGUM

Hjólreiðafólk – gott að tileinka sér

- Höldum okkur hægra megin
- Ef yfirborðsmerkingar sýna með skýrum hætti að ætlast sé til að hjólað sé á afmörkuðum hluta gangstígsins þá skal farið eftir því.
- Hægjum á okkur þegar við erum að mæta einhverjum eða fara framúr.
- Látum vita af okkur tímanlega – það er engin afsökun að nota ekki bjöllu – ENGIN!
- Ef við erum í kappakstri – gerum það á öruggum svæðum.
- Verum viðbúin að gangandi vegfarendur bregðist óvænt við.
- Sýnum tillitsemi – sérstaklega börnum, öldruðum og fólki með gæludýr.

Gangandi – gott að tileinka sér

- GANGANDI – Venjum okkur við að ganga hægra megin.

Hvar má hjóla skv. lögum?

39. gr. „Heimilt er að hjóla á gangstétt og gagnstíg, enda valdi það ekki gangandi vegfarendum hættu eða óþægindum. Hjólreiðamaður á gangstétt eða gangstíg skal víkja fyrir gangandi vegfarendum.“

Hjólað á gangstíg – grundvallareglur

- HJÓLANDI vegfarandi er í raun gestur á gangstíg og skal ÆTÍÐ VÍKJA fyrir GANGANDI vegfarendum og gæta ítrustu varúðar og tillitsemi.
- Með vísun í 4.gr. umferðarlaga þá á VEGFARANDI vitanlega ekki að standa svo fast á þeim forgangi sem hann hefur að það valdi hættu eða slysi.

SÝNUM ÖLLUM TILLITSEMI! – SAMGÖNGUSTOFA

Ölvunarakstur / DUI fine and lose of licence chart

45. gr. Ölvunarakstur

2. og 3. mgr.:

Taflan miðast við að um fyrsta brot sé að ræða.

Vinandamagn í blóði ‰	Sektir kr.	Þvöpting
0,50 – 0,60	90.000	2 mán.
0,61 – 0,75	100.000	4 mán.
0,76 – 0,90	120.000	6 mán.
0,91 – 1,10	130.000	8 mán.
1,11 – 1,19	140.000	10 mán.
1,20 – 1,50	180.000	1 ár og 6 mán.
1,51 – 2,00	210.000	2 ár og 6 mán.
2,01 – 2,50	240.000	3 ár
2,51 eða meira	270.000	3 ár og 6 mán.



Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í fúturum og bíðgætu skuldesja. Félagið hefur einnig þjónustubíðstöð fyrir fjóradsuataki þar sem veitt er aðila þjónusta í meðhöndlun fjóradsuataki og annarra bíðeða samkvæmt öskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:
 • Sérstökum sem eru þjófari og myndi í bíla- og tanstökum
 • 24 stunda þjónusta allt árið um kring
 • Sérstök þjónusta og aðstoð af öllu búið á þjó þar þú á vaxandi



Hvað segja lögin?

Í mörgum greinum umferðarlaga er tekið tillit til barna.

Eftirfarandi er dæmi um það:

Í 71. Grein umferðalaga segir meðal annars:

Ökumaður skal sjá um að í stað öryggisbeltis eða ásamt öryggisbelti noti barn viðurkenndan barnabilstól, beltispúða eða annan sérstakan öryggis- og verndarbúnað ætlaðan börnum lægri en 150 sm á hæð. Ef slíkur búnaður er ekki í bifreið skal nota öryggisbelti fyrir barnið.

Barn sem er lægra en 150 sm á hæð má ekki vera farþegi í framsæti bifreiðar sem búin er uppblásanlegum öryggispúða fyrir framan sætið.

Barn yngra en þrígga ára má ekki vera farþegi í fólks-, sendi- eða vörubifreið nema hún sé með viðeigandi öryggis- og verndarbúnaði ætluðum börnum, sbr. 2. Mgr.

Ökumaður skal sjá um að farþegi yngri en 15 ára noti öryggis- og verndarbúnað skv. 1.-4. Gr.

Samkvæmt 40. grein umferðarlaga má barn yngra en 7 ára ekki hjóla á akbraut nema undir leiðsögn og eftirliti einstaklings sem náð hefur 15 ára aldri.

Samkvæmt 4. Grein umferðarlaga skal sýna börnum sérstaka tillitssemi. Lögreglustjóri og veghaldarar, sem oftast er sveitarstjórn en stundum Vega-gerðin, skulu í samráði við viðkomandi skólayfirvöld gera ráðstafanir til þess að vernda börn gegn hættu á umferðinni á leið þeirra í skólann.

Hægt er að lesa umferðalögin á heimasíðu Umferðarstofu www.us.is, “

Samantekt úr bókinni, Krakkarnir í Kátugötu, 7. Bók, 1. útgáfa 2007. Útgefandi Umferðarstofa.





VESTFIRÐIR / WESTFJORDS

Kannanir hafa sýnt að það sem ferðamönnum, bæði innlendum og erlendum finnst áberandi eftir-sóknarverðast á Vestfjörðum er landslag-ið og náttúran. Annað sem fólk nefnir er kyrrðin, friðsældin og fámennið og til-finningin að vera einn með sjálfum sér og upplifa eitthvað ósnortið. Einnig gott viðmót heimafélks. Látrabjarg, Ísafjardar-djúp og Hornstrandir eru þeir staðir sem oftast eru nefndir í tengslum við ferðir um Vestfirði en þar fyrir utan er einnig margt áhugavert að sjá og upplifa.

Dægradvöl

Sagan er víða tengd Vestfjörðum. „Þeir Flóki sigldu vestur yfir Breiðafjörð og tóku þar land sem heitir Vatnsfjörður við Barðaströnd,“ segir í Landnámabók. Eitt af því fyrsta sem börn læra í sögu er að Hrafn-Flóki hafði hér vetursetu og gaf landinu nafnið Ísland. Slóðir Gísla Súrssonar liggja um Ísafjardarsýslu, Barðastrandarsýslu og

út um eyjar. Eyri (Hrafnseyri) er þekkt-ur sögustaður alt frá dögum Hrafn-s Sveinbjarnarsonar á seinni hluta 12. ald-ar til 1213 er hann var tekinn af lífi. Síðar tengdist staðurinn Jóni Sigurðssyni, sem fæddist þar 1811. Galdramál eru mjög tengd Vestfjörðum og á Ströndum hefur tekist að bygja upp ferðamennsku tengda viðburðum með áherslu á kynngimagnaða náttúru í bland við galdra og kröftugt fólk. Galdrasafnið á Hólmavík er gott dæmi um það.

Þessu til viðbótar er ýmis afþreying í boði svo sem golf, handverkskhús (gall-erí), gönguferðir með leiðsögn, hestaferðir, hestaleiga, reiðhjólaleiga, sundlaugar, snjósleðaferðir, sjóstangveiði og önnur veiði (silungur, lax, gæs, rjúpa). Kajakróð-ur er vaxandi dægradvöl og boðið er upp á bæði stuttar og langar ferðir.

Nokkur söfn, merkar minjar og sýning-ar eru á svæðinu, m.a. Hlunnindasýning á Reykhólum, Minjasafn Egils Ólafssonar á

Hnjóti, Melódíur minninganna á Bíldudal, Safn í minningu Jóns Sigurðssonar á Hrafnseyri, alþjóðlegt brúðusafn á Flateyri, Sjóminjasafn Vestfjarða í Neðsta-kaupstað á Ísafirði en þar er jafnframt elsta hús á Íslandi, Tjöruhúsið, byggt árið 1734, Náttúrugripasafnið í Bolungarvík og Ósvör sem er endurgerð sjóbúð sem minnir á tíma árabátaúngerðar. Einnig Sauðfjársetur á Ströndum og Galdrasýning á Hólmavík.

Á svæðinu eru nær ótæmandi möguleikar á gönguleiðum þar sem hægt er að

njóta friðsældar í stórbotnu umhverfi fjarri skarkala heimsins en þó í nál ægð við þá þjónustu sem á þarf að halda. Í hugum margra eru Hornstrandir sér á parti hvað þetta varðar og svo er vissulega að ýmsu leyti en hinu má ekki gleyma að merktar hafa verið aðgengilegar gönguleiðir nærri þéttbýlisstöðum og áform eru um að halda þeirri vinnu áfram, enda af miklu að taka.

www.ferdalag.is (in few languages).

Events in Westfjords

The Factory listasýning:
Undirheimar vatnsins
11.júní-11.sept

Porpið mitt Þingeyri
23.júní-4.ágúst

Balinn listarými- Húsið sem
talaði upp úr svefni
17.júní-27.ágúst

List í Alviðru 2022
25.júní-30.sept

Skálinn Víkingasetur- Ferð til
fortíðar
22.júní-3.ágúst

Víkingahátíð á Þingeyri
1.-3.júlí

Hlaupahátíð á Vestfjörðum
14.-17.júlí

Gönguhátíð í Súðavík
29.júlí-1.ágúst

Reykhóladagar
12.-14.ágúst

Píff alþjóða kvikmyndahátíð á
Ísafirði og nærsveitum
13.-16.okt



center
hotels



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRI



MALBIKSTÖÐIN

Þjónusta á Vestfjörðum

Ísafjörður

Bílasmiðja SGB ehf

Seljalandsveg 86, sími: 8473413

Ferðaþjónustan í Heydal

sími: 4564824, Gisting - veitinga-
sala - hesta og kæjakíðir, heydal-
ur@heydalur.is, www.heydalur.is

Sundhöll Ísafjarðar

Austurvegi 9, sími: 450 8480,
opið virka daga 10-21 og 10-17
um helgar

Veitingastaður Húsið

Hrannargötu 2, sími, 4565555,
dakis@simnet.is, dakis@simnet.is

Bolungarvík

Sundlaug Bolungarvíkur

sími: Opið virka daga 7.00 -
22.00 Um helgar 10:00 - 18:00,
bolungarvik.is/sund

Patreksfjörður

Hótel Breiðavík / Látrabjarg, Breiðavík

sími: 4561575/8671575,
breidavik@patro.is,
www.breidavik.is

Hótel West

Aðalstræti 62,
símar: 456 5020 / 892 3414,
www.hotelwest.is

Íþróttamiðstöðin Brattahlíð

Aðalstræti 55, sími: 4502350,
Opið 8 - 21.30 virka daga og
10 - 18 um helgar frá 1/6 til 31/8

Pingeyri

Sandafel

gisting og veitingar, Hafnarstæti 7,
sími: 4561600,

Pingeyrarlaug

Pingeyrarodda, sími: 4508470,
Opið virka daga 8 - 21 og 10 - 18
um helgar

Suðureyri

Suðureyrarlaug

Suðureyartúni, sími: 450 8490,
Opið 11 - 20 alla daga í sumar

Súðavík,

Súðarvíkurhreppur

Grundarstæti 3, sími, 4505900,
Fallegar gönguleiðir og
sjóstangaveiði,
sudavik@sudavik.is
www.sudavik.is

Flateyri,

Flateyrarlaug

Tjarnargötu 1, sími: 450 8460,
Opið virka daga 10-20 og 11-17
um helgar

Drangsnes,

Malarhorn gistiheimili

Grundargötu 17, sími: 461 4345,
malarhorn@malarhorn.is,
www.malarhorn.is

Gott að vita

- Ökumaður skal sjá um að farþegi yngri en 15 ára noti öryggis- og verndarbúnað Barn yngra en 7 ára má ekki hjóla á akbraut nema undir leiðsögn og eftirliti einstaklings sem náð hefur 15 ára aldri.
- Börn undir 6 ára eiga að vera í sérs-tökum öryggisbúnaði, í bílstól eða á bílpúða og með spennt belti.
- Við árekstur geta lausir hlutir orðið að byssukúlum, jafnvel fallbyssu-kúlum, gegn þeim sem eru að öðru leyti vel spenntir í sæti og geta þannig stórskaðað ökumann og farþega. Slíka muni á að hafa á gólfi eða í farangursgeymslu.
- Barn yngra en þriggja ára má ekki vera farþegi í fólks-, sendi- eða vörubifreið nema hún sé með við-eigandi öryggis- og verndarbúnaði ætluðum börnum.

Þjónusta á Vestfjörðum

Táknafjörður

Íþróttamiðstöðin

Táknafirði, sími: 4562639,
Opíð allra daga 9 - 21

Veitingastaðurinn Hópið

Hrafnadalsvegi, sími: 4562777,
hopid@simnet.is

Bíldudalur

Harbour inn Guesthouse

Dalbraut 1, sími: 456 5005

Hólmavík

Íþróttamiðstöðin Hólmavík

sími, 4513560, Opíð 9 - 21 alla
daga, Tækjasalur, 25 metra
útilaug. Tjaldstæði

Borðeyri

Ferðaþjónustan Tangahúsi

Borðeyri, sími: 8499852,
tangahus@simnet.is,
www.tangahus.is

SG verkstæði

Borðeyri,
sími: 4511145/8932405



Lögrelustjórinn Norðurlandi vestra



Sektir hækka

um sektir og önnur viðurlög fyrir umferðarlagabrot

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra hefur skrifað undir nýja reglugerð um sektir og önnur viðurlög fyrir umferðarlagabrot sem tók gildi 1. maí 2018.

Sektir fyrir umferðarlagabrot hafa margar hverjar verið óbreyttar í rúman áratug og mörgum þótt þær of lágar og hafa lítinn fælingarmátt. Sektir við umferðarlagabrotum eru til þess fallnar að veita öikumönnum aukid aðhald og stuðla þannig að auknu umferðaröryggi. Nauðsynlegt er að fjárhæð sekta endurspegli alvarleika umferðarlagabrota og þá hættu sem þau skapa. Flestar sektir hækka og margar þrefalt eða fjórfalt á við það sem þær eru núna.

Lægsta sektarfjárhæð frá 1. maí verður 20.000 krónur en var áður 5.000 krónur (eina undantekningin er að sekt fyrir að hafa ekki ökuskírteini meðferðis sem verður 10.000 krónur). Hæstu sektirnar hækka líka, þó að hlutfallslega sé hækkunin ekki eins mikil.

Á vef Samgöngustofu er hægt að fá allar upplýsingar um sektir fyrir umferðarlagabrot. Sektarreiknirinn hefur verið uppfærður þar sem notendur geta valið sér skilyrði og fengið út hver refsingin kemur til með að verða fyrir hraðakstur og ölvunarakstur.

Hér má sjá nokkur dæmi um hækkuðun sekta fyrir umferðarlagabrot frá 1. maí 2018:

Brot	Var	Verður
Ekið yfir löglegum hámarkshraða, hámarkshraði er 30 en ekið er á 67	40.000	90.000
Ekið yfir löglegum hámarkshraða, hámarkshraði er 50 en ekið er á 88	40.000	65.000
Ekið yfir löglegum hámarkshraða, hámarkshraði er 90 en ekið er á 160	150.000	240.000
Notkun farsíma án handfrjáls búnaðar við akstur	5.000	40.000
Ekið gegn rauðu umferðarljósi	15.000	30.000
Öryggisbelti ekki notað	10.000	20.000
Biðskylda eigi virt	15.000	30.000
Nagliadekk án heimildar - fyrir hvern hjólarða	5.000	20.000
Ökuljós eigi tendruð í dagsbirtu	5.000	20.000
Neysla áfengis eða annarra örvandi eða deyfandi efna við akstur	20.000	60.000
Ölvun við akstur (hæstu sektir, vínandamagn í blóði 2,01 eða meira)	240.000	320.000
Akstur bifreiðar til farþegaflutninga í atvinnuskyni án þess að hafa réttindi til þess	15.000	60.000
Brot á sérreglum fyrir reiðhjól	5.000	20.000
Brot á sérreglum fyrir létt bifhjól	5.000	20.000
NYTT: Hjólað gegn rauðu umferðarljósi	-	20.000

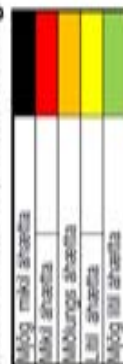
Slysamestu vegir 2009 - 2014

[illegible]

Áhætta miðað við umferðarmagn



EuroRAP





NORÐURLAND / NORTH-ICELAND

Upplifðu Norðurland

Norðurland er stór og hrífandi landshluti og þar má finna allt sem gerir Ísland að eftirsóttum stað: Menningu og blómlegt mannlíf, óendanlega möguleika til útivistar og afþreyingar, hrífandi náttúru til sjávar og sveita og fleiri náttúruperlur en víðast er að finna.

Á vorin bræðir sólin snjóinn og landið klæðist grænum sumarskrúða sínum. Þá er tími útiveru, ferðalaga og endurnæringar. Sumir skreppa í gönguferðir, sund eða golf. Aðrir velja veiðar, útreiðartúra eða ævintýralegar siglingar á sjó, ám eða vötnum. Um allt Norðurland geta ferðamenn fundið eitthvað við sitt hæfi.

Bodid er upp á ferðir milli bæja, út í eyjar og inn á hálendið til að skoða fjöll, hverir, fossa, jökulár, eldgíga, sérkennilegt landslag og aðrar jarðmyndanir sem móðir náttúra hefur skapað. Ferðir um hálendið

eru ógleymanlegar ævintýraferðir. Haustið býður upp á fallega liti og veturnir hafa líka sinn sjarma. Þá eru vetraríþróttir alls ráðandi, norðurljósið á köldum himni og jafnvel myrkrið getur veitt mönnum innblástur og andagift.

Áhugaverðir staðir

Á Norðurlandi eru fjölmargar náttúruperlur sem laða til sín fólk á öllum aldri. Við vestanverðan Húnafljörð stendur klettadrangurinn Hvítserkur en uppi á hálendinu, norðan undir Kjalhrauni, eru litríkir Hveravellir, eitt af stærstu hverasvæðum landsins.

Á Skagafirði eru þjóðsagnaeyjarnar Málmey og Drangey en Eyfirðingar státa af tignarlegum fjöllum og búsældarlegri sveit en víðast er að finna. Í Þingeyjarsýslum er náttúran allt í senn hrjúf, mild og hrífandi. Margt ber fyrir augu, nánast hvergi er fleiri meistaraverk móður náttúru að finna. Þar

eru fossarnir Goðafoss og Dettifoss, sá seinni aflmesti foss Evrópu. Neðan hans eru Jökulsárgljúfur, ein hrikalegustu árgljúfur landsins. Norðar eru Hljóðaklettur og Ásbyrgi, dulmögnuð hamrakvos sem Jökulsá bjó til. Suður í Dyngjufjöllum er Askja, sporöskjulaga sigdæld og eldstöð. Við Mývatn og í samnefndri sveit er rómurð náttúrufegurð og þar eru Dimmuborgir sem eru heill undraheimur út af fyrir sig.

Saga og Menning

Norðurland er þekkt fyrir merkilega sögu og ferðapjónustan þar er menningartengd. Möguleikar á að skoða fornar slóðir merkra Íslendinga eru margir og anda þeirra má finna svífa yfir viðkomandi stöðum. Á Norðurlandi eru fjölmörg söfn og fræðasetur sem mörg hver hafa vakið verðskuldaða athygli bæði innanlands og erlendis. Sem dæmi má nefna söfn eins og Textílsafnið á Blönduósi, Síldarminjasafnið á Siglufirði, Hvalasafnið á Húsavík, Vesturfarasafnið á Hofsi, Nonnasafnið á Akureyri auk fjölda byggðasafna og listasafna. Öll eru söfnin óþrjótandi uppspretta fróðleiks, fegurðar og skemmtunar. Sjón er sögu ríkari. Komdu, sjáðu, skoðaðu og umfram allt njóttu alls þess besta sem Norðurland hefur upp á að bjóða!

Hálendið

Norðrhálendið er einstakt og þar er að finna margar náttúruperlur, má þar nefna Kverkfjöll, Öskju, Herðabreið, Laugafell, Dettifoss, Hljóðaklettur og fleira. Það er tilvalið að reima á sig gönguskóna og upplifa náttúruna með styttri eða lengri gönguferðum sem hæfa hverjum og einum og leggja sumar leiðir til margra af sérstæðustu stöðum landsins.

Á norðrhálendinu er mikil víðátta. Heiðarnar sem leiða okkur inn til jöklanna eins og Arnarvatnsheiði inn að Langjökli,

Eyvindarstaðaheiði inn að Hofsjökli og Ódádahraunið inn að Vatnajökli eru flestar aðgengilegar sémilega búnum bílum og opna nýja sýn fyrir ferðamenn á Norðurlandi. Fjallvegir eru almennt ekki opnaðir fyrr en komið er fram á sumar en ekki er síður fallett að ferðast um hálendið í haustkyrrðinni. Um þetta svæði lykkjast fjallvegirnir Kjölur og Sprengisandur.

Pingeyjarsýslur

Pingeyjarsýslur ná yfir afar stórt svæði frá Eyjafirði í vestri til Langaness í austri. Fjölbreytni er mikil í náttúrufari

Eyjafjörður

Ærið er bratt við Ólafsfjörð, ógurleg klettahöllin, teygist hinn myrki múli fram,, minnst við boðaföllin; svo aftur sé vitnað í Jón Helgason og Áfanga hans

Skagafjörður og Siglufjörður

Skagafjarðarsýsla liggur umhverfis og upp frá Skagafirði. Að vestan markast fjörðurinn af Skagaheiði, Laxárdalsfjöllum og Haukagilsheiði en austan héraðsins gnæfir Tröllaskagi en svo er hálendið nefnt milli Skagafjarðar og Eyjafjarðar.

Húnavatnssýslur

Vestur-Húnavatnssýsla liggur upp frá Húnaflóa en inn af honum ganga firðirnir Hrútafjörður, Miðfjörður og Húnaafjörður.

Nánar á www.nordurland.is
www.ferdalag.is (in few languages).

Events in North-Iceland

Hríseyjarhátíð 2022
8.-10. júlí

**Trilludagar- Öðruvísi
fjölskylduhátíð**
23.júlí

**Ein með Öllu-
Verslunarmannahelgin á
Akureyri**
29.júlí-1.ágúst

**Endimörk alheimsins:
Náttúra og líf við ysta haf**
8.-12.ágúst

Þjónusta á Norðurlandi

Sauðárkrókur

Bífreiðaverkstæði

Kaupfélag Skagfirðinga,
símar: 4554570/8254574

Sundlaug Sauðárkróks
Skagfirðingabraut , sími: 4535226,
Opíð frá 6.50 -21,00 virka daga og
10 - 17 á laugardögum

Varmahlíð

Sundlaugin Varmahlíð

Varmahlíð , sími: 4538824,
Opíð frá 7 - 21 virka daga
og 10 - 17 á laugardögum,

Tjaldsvæðið Lambeyri

símar: 4535226/8998762,
laugarhvamur@simnet.is

Laugar

Dalakofinn

Laugum, sími: 464 3344

Kópasker,;

Farfuglaheimilið Akurgerði7,

símar: 4652314/8612314,
kopasker@hostel.is

Hvammstangi

Hótel Hvammstangi - Guesthouse
Norðurbraut 1, sími: 855 1303,
info@hotelhvammstangi.is, www.
hotelhvammstangi.is

Blönduós

Bífreiðaverkstæði Blönduósi ehf

Norðurlandsvegur 4,
sími: 4522600, b.v.b@simnet.is

N1 Píparinn

Efstubraut 2, sími: 452 4545

Sundlaugin Blönduósi

Melabraut 2, sími: 452 4178,
Opíð: mán-fös 08-21 og 10-20 um
helgar Sundlaug og Þreksalur

Fljótin

Gímur gistiheimili

Reykjarhóli Fljótum,
símar: 5671065 / 899 3183,
Frábær aðstaða. 7 herbergi með
góðum sal. Leigjum stök herbergi
eða allt húsið. ,
www.gimburguesthouse.is

Sundlaugin Sólgröðum

Fljótum, sími: 467/1033,
„Sumaropnun man. 15 - 21
Lokað þriðjud.15 - 21 miðv.
fimmtud., föstud. laugardagur
12 - 17.

Hofsós

Sundlaugin á Hofsósi

sími: 4556070, Opíð alla daga
frá 9 - 21

Húsavík

Gistiheimilið Árbót

Árbót Aðaldal, sími: 464 3677

Heiðarbær veitingar hf

Reykjahverfi, sími: 4643903,
Veitingasala-sundlaug og tjald-
svæði, bjarni68@gmail.com

Hótel Rauðaskriða

Rauðaskriðu 1, sími: 8956730,
hotel@hotelraudaskrida.is,
www.hotelraudaskrida.is

Hvalasafnið á Húsavík

Hafnarstétt 1, sími, 414 2800,
Opíð: Maí 10.00 - 17.00 júní
-ágúst 09.00 -18.00,
info@whalemuseum.is,
www.whalemuseum.is

Sundlaug Húsavíkur

Laugarbrekku, sími, 464 6190,
Opíð 6:45 - 21 frá mánud til
fimmtud og til kl 19 á föstud. 10-
17 um helgar

Mývatn

Bífreiða og hjóðbarda- verkstæði Karls Víðars

Helluhraun 2, sími: 8482678,
Karlsvagnar bílaleiga
Mývatnssveitar - Bílaflutningar,

Þjónusta á Norðurlandi

Dimmuborgir guesthouse

Geiteyjarströnd 1, sími: 464
4210, geitey@emax.is, www.
dimmuborgir.is

Fuglasafn Sigurgeirs

Ytri - Neslöndum, sími: 464 4477,
Safn, fuglaskoðun, veitingar og
minjagripir

Gistiheimilið Grímstungu 1

Grímsstöðum á Fjöllum,
símar, 5464294/ 8999991, Gisting
og kaffisala. Og einnig í Hólsseli,
www.grimstunga.is

Kaffi Borgir

Dimmuborgum, sími, 6986810,
www.kaffiborgir.is

Mývatn Tours

Arnarnesi, sími, 8611920,
Dagsferðir í Öskju,
myvatntours@gmail.com,
www.myvatntours.is

Siglufjörður

Torgið Restaurant

Aðalgötu 12, sími: 4672323,
Hádegishlaðborð alla virka daga

Ólafsfjörður

Höllin veitingahús

Hafnargötu 16,
símar: 4664000/6636886,
hollinolo@gmail.com

Dalvík

Sundlaug Dalvíkur

Svarfaðarbraut, sími: 460 4940,
Opíð: 06:15 - 20 mán - fim.
Föstud 06:15 - 19.
Helgar 09 - 17.

Grenivík

Sundlaugin Grenivík

Gamla skólanum, sími, 4145420,
Opíð: 06:15 - 20 mán - fim.
Föstud 06:15 - 19.
Helgar 09 - 17.

Grímsey

Gistiheimilið Básar

Básur, sími, 467 3103
basar@gistiheimilibasar.is

Akureyri

Dekkjahöllin ehf

Draupnisgötu 5, sími: 460 3000,
opíð virka daga 8-18 og laug
10 - 14. Útkallsþjónusta

DJ grill

Strandgötu 11, sími: 4621800,
www.djgrill.is

Gistihúsið Hrafninn

Brekkgötu 4, sími: 4625600,
www.hrafninn.is

Höldur

Bílaleiga Akureyrar

Tryggvabraut 12, sími, 46116000,
www.holdur.is

Íþróttamiðstöðin Hrísey

Austurvegi 5, sími, 461 2255,
Virkir dagar 10:30-19:00 og um
helgar 10:00-17:00

Lögreglustjórnirinn á Norðurlandi Eystra

Þórunnarstræti 138,
sími: 444 2800

Sundlaug Akureyrar

Þingvallastræti 21, sími: 4614455,
Mánudaga-föstudaga 06:45-
21:00 Laugardaga 08:00-21:00.
Sunnudaga 08:00-19:30

Sundlaugin í Grímsey

sími: 467 3155, Mánudaga –
föstudaga 18:00-19:15,
lokað um helgar

Sundlaugin Þelamörk

Þelum, sími, 4601780,
Sunnud - fim. 11.00 - 22.00
Föst og laug 11.00 - 18.00,
sundlaug@horgarsveit.is

Sæluhús Akureyri ehf

Sunnutröð 2, sími, 4120800,
info@saeluhus.is, www.saeluhus.is

Eyjafrjðarsveit

Sundlaug Eyjafrjðarsveitar

v/Hrafnagilsskóla, sími: 4648140,
Opíð virka daga 6.30 - 22.00
Um helgar 10.00 - 22.00,
sundlaug@esveit.is, www.esveit.is

Tjaldsvæði

Eyjafrjðarsveitar

v/Hrafnagilsskóla, sími: 4648140,
Góð aðstaða. Ærlabelgur,
Sparkvöllur og Íþróttavöllur,
sundlaug@esveit.is, www.esveit.is

1 RAFHLAUPAHJÓL



**notkun
og öryggi**

Vélknúin hlaupahjól (oft kölluð rafhlaupahjól, rafmagnshlaupahjól, rafskútur) tilheyra flokki reiðhjóla og eru hönnuð til aksturs á hraða frá 6 km á klst. upp í 25 km á klst., sjá skilgreiningu í c-lið 30. tölul. 1. mgr. 3 gr. umferðarlaga.

Í umferðarlögum kemur fram að slíkum farartækjum megi þó ekki aka á akbraut en þau lúta að öðru leyti sömu reglum og reiðhjól t.d. hvað varðar öryggisbúnað og mikilvæg atriði sem vert er að hafa í huga þegar hjólað er á gangstígum.

ERU ALDURSMÖRK?

Samkvæmt umferðarlögum er ekkert aldurstakmark á vélknúin hlaupahjól en ávallt skal fara eftir þeim viðmiðum og leiðbeiningum sem framleiðandi hjólsins leggur til. Auk þess eru rafhlaupahjólaleigur yfirleitt með aldurstakmark á notkun hjólanna.

PARF AÐ NOTA HJÁLMM?

Börnum yngri en 16 ára ber samkvæmt lögum að nota hlífðarhjálmm. Mælt er með því að fullorðnir noti einnig hjálmm enda mikilvægur öryggisbúnaður.

MÁ VERA MEÐ FARÞEGA?

Nei.

MÁ AKA Á AKBRAUT (GÖTU)?

Nei, í umferðarlögum kemur fram að það má ekki aka rafknúnu hlaupahjólí á akbraut.

MÁ AKA Á HJÓLASTÍG?

Já það má. Ef hjólastígur er samhliða gangstétt eða göngustíg skal notast við hjólastíga frekar en gangstétt eða gangstíg.

MÁ HJÓLA YFIR GÖTU EÐA GANGBRAUT?

Já, það má. Mikilvægt er að hægja vel á sér og gæta vel að umferð um akbrautina. Ef hjólandi er óhætt að fara yfir skal það gert á gönguhraða. Þegar hjólandi kemur að ljósastýrðum gatnamótum eða gangbrautum ber honum líkt og öðrum vegfarendum að stöðva á rauðu ljósi og fara ekki yfir fyrr en grænt ljós hefur kviknað.

MÁ LEGGJA RAFHLAUPAHJÓLÍ HVAR SEM ER?

Nei, leggja skal rafhlaupahjólí þannig að það þá hindri ekki för annarra vegfarenda, valdi óþægindum eða skapi slyshættu. Rafhlaupahjólum skal ekki lagt á miðri gangstétt, stígum, við rampa, fyrir inngöngum húsa eða við göngupveranir.

ELECTRIC SCOOTERS



safety and usage

The popularity of electric scooters has increased recently in Iceland. Here are some of the main issues regarding their use and safety.

Electric scooters belong to the category of bicycles and are designed for speeds from 6 km/h up to 25 km/h.

The Traffic Act provides that such vehicles may not, however, operate on a roadway, but are in other respects subject to the same rules as bicycles, for example with regard to safety equipment and important things to consider when cycling on pedestrian paths.

IS THERE AN AGE LIMIT FOR DRIVING?

According to the Traffic Act, there is no age limit for riding electric scooters, but the criteria and instructions provided by the manufacturer must always be followed. Keep in mind that electric scooter rentals usually set age limits when renting out scooters.

DO I NEED TO USE A HELMET?

Children under the age of 16 are legally required to wear protective helmets. It is recommended that adults also wear helmets as an important safety equipment.

CAN I RIDE WITH A PASSENGER?

No.

CAN I RIDE ON A ROADWAY (STREET)?

No, the Traffic Act states that it is not allowed to ride an electric scooter on a roadway.

CAN I RIDE ON BICYCLE PATHS?

Yes. If a bicycle path is parallel to a pavement or pedestrian path, then it is obliged to use the bicycle path rather than pedestrian path.

CAN I RIDE ACROSS A STREET (ACROSS A PEDESTRIAN CROSSING)?

Yes. It is important to slow down and watch out for traffic on the roadway. If a rider considers it safe to cross, it should be done at walking speed. When a rider arrives at a traffic-light controlled intersection or pedestrian crossing, the rider shall, like other road users, stop at a red light and not cross until the green light has come on.



AUSTURLAND / EAST-ICELAND

Austur- og Suðausturland er hér skilgreint sem þrjú svæði. Í fyrsta lagi Austurland sem hér- uðin frá Bakkafirði og suður í Breiðdal, í öðru lagi svæðið frá Djúpavogi og vestur í Skaftafell og hins vegar svæðið frá Lómagnúpi vestur í Mýrdal, sem við nefnum Skaftárþing.

Dægradvöl Austurland

Stórbrotin náttúra er það sem hvetur flesta til heimsóknna á Austurland. Boðið er upp á skipulagðar skoðunar og útivistarferðir víða á svæðinu og þar er mikið af fall- egum og fjölbreyttum gönguleiðum. Nefna má í því sambandi svonefndar

Víknaslóðir milli Borgarfjarðar eystri og Seyðis-fjarðar. Fljótaldalshérað er einstakl ega veðursælt og það ásamt fleiru hef-ur gert það að verkum að mikill fjöldi orlofshúsa er þar. Búast má við vexti á þeim markaði. Vatnajökul á engan sinn líka í veröldinni og þar má finna mikil náttúruundur, t.d. í Kverkfjöllum. Ferðir á jökulinn hafa lengi notið mikilla vinsælda og rætt hefur verið um að gera jökulinn allan að þjóðgarði.

Söfn á svæðinu eru m.a. Burstafell í Vopnafirði, sem er gamall torfbær og minjasafn og Sænaútsel á Jökuldal, sem er endurgerður gamall bær. Á Borgarfirði eystri er steinasafn í Álfasteini, sem hefur sérhæft sig í gerð minjagripa og ýmissa muna úr íslensku bergi. Skriðuklaustur er fornt höfuðból í Fljótsdal. Þar er nú Stofnun Gunnars Gunnarssonar, sem er menningar og fræðasetur. Á Egilsstöðum er Safnastofnun Austurlands, tækniminjasafn á Seyðisfirði, á Eskifirði er sjóminja- og bygðasafn og á Neskaupstað er náttúrugripasafn. Á Stöðvarfirði er Steinasafn Petru vinsæll viðkomustaður.

Þessu til viðbótar er ýmis afþreying í boði, svo sem golf, handverkhús (gallerí), gönguferðir með leiðsögn, hestaferðir, hestaleiga, kajakl eiga, flúðasiglingar, reið-hjólaleiga, sundlaugar, snjósleðaferðir, siglingaferðir bæði á sjó og á Lagarfljóti, sjóstangveiði og önnur veiði (silungur, lax, gæs, rjúpa). Þá er ótal in veiði á hreindýrum, en hana er hér endis aðeins hægt að stunda á Austur- og Suðausturlandi. Siglingar Norrænu til Seyðisfjarðar hafa haft mikið að segja og beint flug milli Evrópu og Egilsstaða er spennandi kostur.

Hornafjörður

Sveitarfélagið Hornafjörður einnig nefnt Ríki Vatnajökuls nær frá Lómagnúp í vestri að Hvalnesi í austri.

Stórbrotin náttúra Suðausturlands dregur marga að og náttúruöflin takast á með hrikalegum hætti. Í Vatnajökulsþjóðgarði í Skaftafelli er mikið af fallegum gönguleiðum. Sem dæmi má nefna leið upp að Svartafossi eða leið að rótum Skaftafellsjökuls. Lengri leiðir eru að Morsárjökli og í Bæjarstaðaskóg. Aðrar gönguleiðir Vatnajökulsþjóðgarðs á svæðinu eru til dæmis á Heinabergssvæðinu, í kringum Hjallanes og við Hoffell. Gönguleiðin Breiðármörk liggur á milli þriggja jökullóna frá Jökulsárlóni að Fjallsárlóni en Breiðárlón er þar á milli. Þessi gönguleið er hluti af svokölluðum Jöklastíg sem áform eru um að liggi í gegnum allt sveitarfélagið. Einnig má finna fallegar gönguleiðir á Lónsöræfum. Á Höfn er Náttúrustígur þar sem skoða má sólkerfið á 2,8 km. löngum göngustíg sem liggur meðfram sjónum frá Óslandi og að golfvöllinum á Silfurnesi.

Fjölbreytt afþreying er í boði á svæðinu, þar má nefna siglingar á lónum bæði á slöngu- og hjólabátum, auk kayakferða, snjósleðaferðir, jeppaferðir, ísklifur, jökla-göngur. Á veturna er einnig vinsælt að fara í íshellaferðir.

Söfn:

Bygðasafnið er með tvær sýningar opnar á Höfn yfir sumartímann, í Skreiðarskemmini og í Verbúðinni í Miklagarði. Menn-ingarmiðstöðin rekur Svavarssafn, í safninu eru tveir sýningarsalir. Á Hala í Suðursveit er Þórbergssafn og í Hoffelli er nýtt safn um samspil manns og náttúru.

Sundlaug Hafnar er 25 metra útilaug sem tekin var í notkun árið 2009. Gott aðgengi er fyrir fatlaða og skjólgóð sólbaðs-aðstaða ásamt barnalaug, heitum pottum, ísbaði og gufubaði.

Sumarhátíðir:

Humarhátíð er haldin árlega, venjulega síðustu helgina í júní. Í ár verður hún haldin helgina 29. júní – 1. júlí. Þetta er fjölskylduhátíð.

Björgunarfélag Hornafjarðar heldur árlega flugeldasýningu á Jökulsárlóni í kringum miðjan ágúst. Sýningin er haldin 11. ágúst nk. og allur ágóði af sýningunni rennur til Björgunarfélagsins.

Tónlistarhátíðin Vírdós verður haldin 23. – 25. ágúst næstkomandi á Höfn. Þetta er tónlistarhátíð óhefðbundinna hljóðfæra. www.ferdalag.is (in few languages).

Events in East-Iceland

**Dagsferð: Hólmanes-
Náttúruganga**
21.júní-6.sept

**Dagsferð: Hálendishringur-
Stuðlagil og
Hafravammagljúfur**
22.júní-7.sept

Dagsferð: Stuðlagil og Vök
23.júní-1.sept

Hreindýradraugur
17.júní-31.ágúst

GÚLÍGOGG
17.júní-28.ágúst

Tómið uppmálað
26.júní-12.júlí

Næturfærð-Nóttin er ung
1.-4.júlí

Dagsferð: Vöðlavík
20.júní-1.sept

Dyrfjallahlaup2022
8.-10.júlí

Sumarhátíð UÍA 2022
9.-10.júlí

**Kvennaferð um
Gerpissvæðið**
12.-14.júlí

LungA 2022
13.-17.júlí

Sóli Hólm með uppistand
15.júlí

Valahjalli
16.júlí

**Franskir dagar á
Fáskrúðsfirði**
21.-24.júlí

Bræðslan 2022
22.-24.júlí

Flug og Fákar
24.júlí

Neistaflug í Neskaupsstað
29.júlí-1.ágúst



Þjónusta á Austurlandi

Vopnafjörður

Heimagingsting Hauksstöðum

Hauksstaðir , si
sími , 8684169,
Gistihús með gistingu
fyrir 7 - 8 manns,
hauksst@simnet.is

Vík

Hótel Dyrhólaey

Brekkum ,
sími: 487 1333 / 894 1420,
www.dyrholaey.is

Svarta Fjaran - Veitingarhús

Reynisfjörur, sími: 5712718,
blackbeach@blackbeach.is

Pakgil

Höfðabrekku afrétti,
sími: 893 4889, Tjaldstæði og
smáhúsi, helga@thakgil.is,
www.thakgil.is

Reyðarfjörður

Veidflugan Molanum Reyðarfirði

Hafnargötu 2, sími: 4741400,
Veði og útivistarþúð, veidifluga@
veidiflugan.is, www.taergesen.com
www.veidiflugan.is

Egilsstaðir

Bókakaffi Hlöðum

Helgafelli 2 Fellabæ, sími: 471
2255, Erum á facebook, bokakaffi@
bokakaffi.is, www.bokakaffi.is

Dekkjahöllin hf

Þverklettum 1, sími: 460 3001,
opið virka daga 8-18 og laug
9 - 14. Útkallspjónusta

Gistihúsið Lake hotel

Egilstöðum 1, sími: 471 1114,
Hótel, veitingarstaður, baðhús,
www.gistihusid.is

Sundlaugin Egillstöðum

Tjarnarbraut 26, sími, 4700777,
Opið 6.30 - 21.30 - 10 - 18 um
helgar. Glæsilegur þreksalur

Tjaldsvæðið Egilsstöðum / Camp

Egilsstaðir, Kaupvangi 17, sími, 470
0750, camping@egilstadir.is,
www.campegilstadir.is

Seyðisfjörður

Gistiheimili

Media Luna gesthouse
Hafnargötu 2, sími: 8643082,
media.luna.gesthouse@gmail.com,
www.posthostel.com

Eskifjörður

Kría Veitingasala ehf

Strandgötu 13, sími: 4761383,
Almenn veitingasala. Heitur matur
í hádegi. Grill og Pizzur

Lögreglustjórinn á Austurlandi

Strandgötu 52, sími: 4440600,

Höfn

Ferðapjónustan Gerði

Breiðabólstað 2,
símar: 4781905/8460641, Herbergi
m/baði - Sumarhús - Jöklaöngur -
Íshellaskoðanir,
info@gerdi.is, www.gerdi.is

Ferðapjónustan Stafafelli í Lóni,

sími: 4781717, Uppá búin
rúm - svefnþokapláss - sumarhús,
info@stafafell.is, www.stafafell.is

Hafnarbúðin

Ránarslóð 2, sími: 4781095,
Matstofa Opið 9 - 22.00,
hafnarbudin@hafnarbudin.com

Hótel Jökull ehf

Nesjum, sími, 478 1400,
info@hoteljokull.is,
www.hoteljokull.is

Jöklajeppar ehf

Vagnstöðum,
símar: 4781000/8943133,
glacierjeeps@simnet.is,
www.glacierjeeps.is

Kaffi Hornið

Hafnarbraut 42,
símar: 4782600/8685178,
Opið 11.30 - 22.00

Tjaldsvæði á Höfn

Hafnarbraut 52, sími: 4781606,
þjónustumiðstöðin SKG ehf

Öræfum

Ferðapjónustan Svínafelli

Öræfum,
símar: 4781765 / 8688193,
svinafell@svinafell.com

Neskaupstaður

Beituskúrinn Veitingastaður

Egilsbraut 26, sími: 4771930,
Eldhúsið opið, júní til ágúst frá
11:30-21:00

Hildibrand Hótel

Hafnarbraut 2, sími: 4771950,
hildibrand@hildibrand.is

Nesbær ehf

Egilsbraut 5, sími: 477 1115,
Café hús, nesbaer@simnet.is

Breiðdalsvík

Bífreiddaverkstæði

Sigursteins ehf, Selnesi 30,
símar: 4756616/8994300

Hvernig bregðast á við forgangsakstri? / Reaction to emergency vehicles on the road

Vegfarendur geta með réttum viðbrögðum greitt leið neyðartækja í forgangsakstri. Mikilvægt er að ökumenn hafi nokkur atriði ávallt í lagi eins og að hafa baksýnispegla rétt stíla, hafa hljómflytningstæki ekki of hátt stillt og mikilvægt er að farsíminn steli ekki athyglinni frá akstrinum.

Þeir sem aka neyðarakstur reyna að ná athygli ökumanna tímanlega svo ökumenn geti gert viðeigandi ráðstafanir í tíma, forðast skal skyndi ákvarðanir. Sett hafa verið auka háljós á neyðaraksturstæki og þeim er blikkað í forgangsakstri til að ná fyrir til ökumanna. Þá hafa ökumenn tíma til að meta aðstæður og víkja á öruggan hátt án þess að tefja för neyðartækisins.

Travellers can with the right reactions make an easier way for emergency vehicles passing by. It is of high importance that drivers have their rear view mirrors rightly intalled, keep the stereos to a minimal volume, And most important do not let your phone distract you from driving. Emergency vehicle personnel try to get attention as soon as possible, so that drivers can take appropriate measures in time, avoid split seconds decisions by all means. In Icelandic emergency vehicles there is an extra strong high-light beam that blinks to get peoples attention. Therefore it gives drivers extra time to evaluate conditions and circumstances so they can let the emergency vehicle trough.

Það sem ökumenn skulu hafa í huga */ How to react to emergency vehicle coming through:*

- Að ökumenn haldi sér á hægri akrein eins og kostur er. / Keep right or on the right lane if possible. Use signal light to confirm that you have noticed the emergency vehicle.
- Ef ökumenn eru á vinstri akrein að þeir færi sig yfir á hægri akrein til að hleypa neyðartækjum framhjá. / If you are on the left lane go straight to the right lane and indicate your laneshifting with signal light.
- Ökumenn stressist ekki þegar þeir verða varir við neyðartæki í forgangsakstri, til að forðast óhapp. / Try to stay calm and avoid sudden movements on the steering wheel and react firmly.
- Ökumenn gefi sér tíma til að bregðast við komi neyðartæki á eftir þeim í akstri. / Give yourself some time to react and give signals what you intend to do.
- Ökumenn á gatnamótum gefi sér tíma til að bregðast við komi neyðartæki að gatnamótum. / Give yourself time on intersections and avoid sudden moves and decisions.
- Ökumenn noti stefnumerki til að gefa ökumönnum neyðartækja merki um hvert þeir ætla fara. / Always use signal lights, even though you are not changing lanes. By giving the signal you are confirming which direction you are going, and you confirm that you have noticed the emergency vehicle.
- Almennt að ökumenn bregðist rétt við – fer allt eftir aðstæðum hverju sinni. / In general people react correctly but always keep in mind conditions and circumstances.
- Mikilvægt að ökumenn skapi ekki aðra hættu með ráðstöfunum sínum. / It is of high importance not to create more danger with your decisions.
- Umferð á móti akstursstefnu neyðartækisins víki til hægri, með því einfaldar sú umferð neyðartækjum að komast leiðar sinnar. / When emergency vehicle is approaching in front of you, bare to the right and give signal light to show your intentions.



Velkomin í Fjarðabyggð

Uppfylltu mat, menningu
ó náttúru Austfjarða

Þú ert á góðum stað
fjardabyggd.is - visittfjardabyggd.is

Sundlaug Hafnar – Swimming pool Höfn

Ný og glæsileg 25 m. sundlaug
m, þremur vatnsrennibrautum, heitum
pottum, setlaug fyrir börnin, gufubaði og
góðu aðgengi fyrir fallaða.

Opnunartímar í sumar:

Virka daga 06:45 – 21:00

Helgar 10:00 – 19:00.

Swimming pool – new swimming pool
which has 3 water slides, 3 hot basins with
different temperatures and steaming bath.

Opening hours:

Monday to Friday 06:45 – 21:00.

Saturday and Sunday 10:00 – 19:00.

Sími, telephone 470-8477.

Sundlaug Hafnar –
Swimming pool Höfn





SUÐURLAND / SOUTH-ICELAND

Suðurland er frábrugðið öðrum landshlutum að því leyti hve láglendi er mikið og að jafnan er greiðfært um allt svæðið á öllum árstímu m. Fjölbreyni er mikil í náttúrufrá grasi grónum láglendisveitum allt upp til jökla. Mestu hraun landsins eru á þessu svæði, m.a. Þjórsárhraunið sem rann fyrir um 8000 árum. Þekktar eldstöðvar eru margar og þeirra frægust er Hekla, en einnig má nefna Heimaey og Surtsey. Við lok síðustu ísaldar lá allt Suðurlandsundirlendið undir sjó en lyftist þegar jöklar minnkuðu. Hæstu fjöromörk í Ingólfsfjalli eru nú í 60 metra hæð yfir sjó. Suðurströndin er nær öll lág, sendin og hafnlaus frá náttúrunnar hendi. Frá ströndinni smáhækkar landið inn til miðhálandisins. Frá austurhluta svæðisins eru fjölfarnar leiðir að undraveröld hálandisins þar sem stutt er úr byggð

í þekktar náttúruparadisir á borð við Þórsmörk og Landmannalaugar. Einstök fjöll setja mikinn svip á umhverfið á Suðurlandi, svo sem Ingólfsfjall, Búrfell, Bláfjöll, Hekla, Tindfjöll og Eyjafjöll með Eyjafjallajökul, sem er hæsta fjall Suðurlands, allt að 1666 metra yfir sjó. Hekla er eitt af kunnustu eldfjöllum heimsins enda var hún öldum saman talin inngangur að Helvíti og menn trúðu því að þar brynnu sálir fordæmdra. Gjóskulagarannsóknir benda til þess að þar hafi gosið um 20 sinnum á sögulegum tíma. Það er dagsverk að ganga á Heklu. Miklar ár falla um Suðurland og þeirra mestar eru Hvítá-Ölfusá og Þjórsá sem renna um undirlendi Suðurlands. Austur eru Markarfljót og Jökulsá á Sólheimasandi. Allt eru þetta mikil vatnsföll. Margir staðir eru þekktir og mikið um dýrðir náttúrunnar. Nefna má fossa eins og Gullfoss, Háafoss (122

metrar), Seljalandsfoss og Skógafoss. Þá er jarðhiti víða mikill og honu m tengt er þekktasta örnefni Íslands, Geysir, en nafn hans hefur verið tekið upp í mörgum erlendum tungumálum sem samheiti yfir goshveri. Svæðið umhverfis hann hefur

verið friðlýst. Byggt hefur verið fræðasetur, Geysisstofa, þar sem hægt er að fræðast um eldgos, jarðskjálfta, jökla, hvera, fossa, vatnsbúskap og gróðurfar.

www.ferdalag.is (in few languages).

Events in South-Iceland

Allt í Blóma 2022
30.júní-3.júlí

Goslokahátíð í
Vestmannaeyjum
1.-4.júlí

Eruð þið ánægð ef þið
megið spyrja um eitthvað?
4.júní-4.sept

Landsmót hestamanna
2022
3.-10.júlí

Flughátíðin Allt sem flýgur
8.-10.júlí

Laugavegshlaupið 2022
16.júlí

Þjóðhátíð í
Vestmannaeyjum
27.júlí-3.ágúst

Hamingjan við hafið
2.-6.ágúst

Grímsævintýri á Borg
6.ágúst

KIA Gullhringurinn 2022
10.sept

Þórsgrata Volcano Trail Run
2022
10.sept



KEF GUESTHOUSE

Car Park

BY KEFLAVÍK AIRPORT

Þjónusta á Suðurlandi

Vestmannaeyjar **Bíla og vélaverkstæðið** **Nethamar**

Garðavegi 15, sími: 481 1216,

Bíla- og vélaverkstæði Sigurjón
Flötum 20,
símar: 4813235/6612662,

GOTT Veitingastaður
Bárustíg 11, sími: 4813060,
www.gott.is

Hótel Vestmannaeyjar
Vestmannabraut 28,
sími, 481 2900,
www.hotelvestmannaeyjar.is

Kráin
Boðaslóð 12, sími, 4813939,

Selfoss
Bílaþjónusta Péturs
Vallholti 17, sími: 4822050,

Bilverk BÁ
Gagnheiði 3, sími: 4822224,
Bíla- og vélaverkstæðið

Þjónusta
Brautarhóli, Biskupstungum,
sími: 486 8999,

Ferðamannafjós Efstadal
Efta-Dal 2, sími, 486 1186,
Gisting, veitinga- og kaffihús.
Ís beint af býli, www.efstadalur.is

Ferðaðjónustan Vatnsholti
Vatnsholti 2 Flóahar, ,
sími, 8997748, Hótel, tjalðsvæði
og veitingarstaður.
Tilvalið fyrir hópa,
info@hotelvatnsholt.is,
www.hotelvatnsholt.is

Gullfosskaffi ehf,
Gullfossi, sími: 4866500,
gullfoss@gullfoss.is, www.gullfoss

Litla Kaffistofan
Suðurlandsvegi, sími: 557 7601,
Opíð mán - föst. 9.000 - 17.00
laug 10.00 - 17.00 og sunnud
11.00 - 17.00, www.hjahjolla.is

Minniborgir ehf
Minni Borgir Ferðaðjónusta,
sími: 486 1500, Ferðaðjónusta
- veitingar, info@minniborgir.is,
www.minniborgir.is

Pylsuvagninn Selfossi
v/Tryggvaskála, sími, 4821782,

Skálinn Myrkholti
Myrkholti,
símar: 486 8757/895 9500,

Stálkrókur
Grenigrund 45, sími: 862 1973,
Bílaflutningar,
stálkrókur@simnet.is,

Verzlunin Borg
Borg Grímsnesi, sími: 5517509,
Opíð: Mán - fim. 8.30 - 18.30
Föstud. 8.30 - 20.00 Laug 9.00 -
20.00 Sunnud. 10 - 18,

Þjóðgarðurinn Þingvöllum
sími, 4822660, www.thingvellir.is

Hveragerði:
Tjaldstæðið í Hveragerði
Reykjamörk 18, sími: 8446617,

Hvolsvöllur
Ferðaðjónustan
Hellishólum
Fljótshlíð, sími: 4878360,
Golvöllur, veiði, Hótel, sumarhús
og tjaldstæði,
hellisholar@hellisholar.is,
www.hellisholar.is

Gallery Pizza
Hvolsvegi 29, sími: 487 8440,
Frábærar pizzur, gallerypizza.is

Hótel Anna
Moldnúi 2, sími: 4878950,
hotelanna@hotelanna.is,
www.hotelanna.is

Hótel Skógafoss
Skógum,
símar, 487 8780 / 650 5955,
info@hotelskogafoss.is,

Kaffi Langbrók
Tjaldstæði, Fljótshlíð,
sími, 863 4662, góð aðstaða ,
kaffilangbrok@gmail.com,

Seljavaiteingar
Við Seljalandsfoss, sími: 6660688,
erum á facebook,
www.Seljalandsfoss.is

Sundlaugin Hvolsvelli
Vallarbraut, sími: 4884200,
Opíð 6 - 21:00 og 10 - 19:00
um helgar,

Tjaldsvæðið Skógum
Við Skógarfoss, sími: 8638064,
dalur@emax.is,

Hella
Bíla- og vélaverkstæðið Rauðalæk
Lækjarbraut 4, sími: 4875402,

Gisting og veiði
Galtalæk II
sími: 487 6528 / 861 6528,
g2summerhouse@gmail.com

Ölfus,
Eldhestar
Völlur, sími: 4804800,
info@eldhestar.is,

Þjónusta á Suðurlandi

Gistiheimilið Hjarðarbóli

Hjarðarbóli, sími:
5670045/8401574,
info@hjarðarbol.is,
www.hjarðarbol.is

Sportþjónustan - Dráttabílaþjónusta

Klettagljúfur 11, sími: 774 7010,
Opið allan sólarhringinn,

Stokkseyri

Gistiheimilið Kvöldstjarnan

Stjörnusteinum 7, sími: 483 1800,
info@kvoldstjarnan.is,
www.kvoldstjarnan.is

Flúðir

Hótel Flúðir

Flúðum, sími: 486 6630,

Fótboltagolf Flúðum,

sími: 7863048

Sundlaugin Flúðum

Flúðum, sími: 480 6625, 03.06.-
01.07 opið mán-fös 13.00-20.30
Lau-sun 13.00-18.00 / 02.07-
01.08 opið mán-fös 10.00-20.30
Lau-sun 10.00-18.00 / 02.08-14.08
opið mán-fös 13.00-20.30 Lau-sun
13.00-18.00 Vetraropnun mán-fös
16.00-20.30 lau-sun 13.00-18.00.
Lokað á fimmtud,

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónusta bænda Efri-Vík

Hótel Laki Landbroti,
sími: 4124600,
hotellaki@hotellaki.is,
www.hotellaki.is

Ferðaþjónusta Nonna og Brynjuhús

Þykkvabæjarklaustur 2,
sími: 4871446, vegur/road 211
Álftaver, kiddisigga@simnet.is,

Hótel Klaustur

Klausturvegi 6, sími: 487 4900,
sj@hotelklaustur.is,
www.hotelklaustur.is

Tjaldstæðið

Kirkjubæjarklaustri

Kirkjubæ 2, sími, 8944495,
Tjaldstæði - góð aðstaða.
Smáhýsi til leigu,
kirkjubaer@simnet.is,
www.kirkjubaer.com

Þorlákshöfn

Íþróttamiðstöð Þorlákshafnar

Hafnarbergi 41, sími: 4803890,
Opið 7 - 21 virka daga og 10 - 18
um helgar,

Þjónustumiðstöðin ehf

Unabakki 13, sími: 4833578,
Hjólbarða, bílaviðgerðir og
smurstöð,

Gott að vita

- Sá sem hefur almenn ökuréttindi, (B-réttindi) má aðeins aka með eftirvagn, tengitæki sem er 750 kg að leyfðri heildarþyngd eða þyngri eftirvagn, tengitæki en 750 kg og þá má leyfð heildarþyngd ökutækis og eftirvagnsins ekki vera meiri en 3.500 kg saman lagt. Sé eftirvagninn 750 kg að leyfðri heildarþyngd má sameiginleg þyngd vera 4.250 kg samanlagt.
- Ökumaður skal sjá um að í stað öryggisbeltis eða ásamt öryggisbelti noti barn viðurkenndan barnabílstól, beltispúða eða annan sérstakan öryggis- og verndarbúnað ætlaðan börnum lægri en 150 sm á hæð. Ef slíkur búnaður er ekki í bifreið skal nota öryggisbelti fyrir barnið.

Gátlisti fyrir ferðalagið

Ertu á leið í ferðalag? Gakktu úr skugga um að allt sé í lagi áður en þú leggur af stað. Að ýmsu ber að hyggja þegar haldið er í ferðalag. Gott er að yfirfara bílinn og útbúnað hans þannig að ferðin verði í senn örugg og ánægjuleg. Enn fremur þarf að hafa í huga að þær fjölmörgu hættur sem bíða manns á vegum úti að ekki sé talað um þau mannlegu mistök sem geta haft hörmulegar afleiðingar í för með sér. Hér að neðan er að finna gátlista sem gott er að renna yfir fyrir ferðalagið. Lesendum til hægðarauka er gátlistanum skipt í fimm kafla eftir efni.

ÁSTAND BÍLSINS

VÖKVAR

Athuga stöðu kælivatns, hemlavökva, stýrisvökva, rúðuvökva og olíu og bæta við ef með þarf.

DEKK

Athuga hvort varadekk sé í lagi og allur fylgibúnaður til að skipta ef dekk springur, s.s. tjakkur, góður felgulykill og viðvörðunarfyrirhymingur.



LOFTPRÝSTINGUR

Athuga loftþrýsting í dekkjum og varadekki.

LJÓSABÚNAÐUR

Yfirfara ljósaþúnað og endurnýja perur ef þörf er á. Ekki má gleyma að yfirfara ljósa- og glitmerkjabúnað eftirvagna.

RÚÐUR

Þrifa rúður vel, innan sem utan, og endur-

nýja þurrkublöð ef með þarf. Gott ráð er að bera vatnsfælin efni á framrúðu þá helst framrúða betur hrein þrátt fyrir rigningur og óhreinindi frá öðrum bílum.

VARAHLUTIR

Hafa meðferðis nauðsynlegan búnað, s.s. viftureim, perur, dráttartaug, nauðsynlega vökva, rakaeyði á brúsa fyrir kveikjukerfi, bensínbrúsa, verkfærasett, startkapla, sjúkراكassa, teppi, lítið handslökkvitæki, hlífðarvettlinga o.fl.

EFTIRVAGN

Eftirvagn má ekki vera þyngri en skráningarskríteini bílsins segir til um. Ennfremur eru vagnar skráningarskyldir ef þeir eru yfir 750 kg að leyfðri heildarþyngd og allir tjaldvagnar, fellihýsi og hjólhýsi. Eftirvagnar eða tengitæki sem eru yfir 750 kg þurfa að vera búnir hemlum. Allir eftirvagnar, tengitæki þurfa að vera búnir afturljósum, stefnuljósum og hemlaljósum. Þyngd eftirvagnsins má heldur ekki fara yfir þau mörk sem tengibúnaðurinn segir til um.

SPEGLAR

Fyrir akstur þarf að þrifa og stilla spegla vel til að sjónsvið ökumanns sé sem best. Varast ber að skyggja á baksýn með farangri við afturrúðu. Ef dreginn er eftirvagn, tjaldvagn, hjólhýsi eða annað sem hindrar baksýn verður að hafa spegla á framlengdum örmum svo ökumaðurinn sjái aftur.

Hollráð til vegfarenda í göngum

Nauðsynlegt er að virða hámarkshraða í göngum Hámarkshraðinn er alltaf dreginn niður inni í göngum og verða því ökumenn að vera vakandi fyrir umferðarmerkjum.

- Munið að það tekur tíma fyrir augun að venjast rökkirinu í göngunum ef bjart er fyrir utan. Á sama hátt getur ljós falið þannig inn í gangaop hinum megin að ökumenn blindist skyndilega eða sjái illa fram á veginn um leið og þeir aka út úr göngunum. Hagið ökuhraða í samræmi við þetta.
- Fjarlægðarskyn ökumanna er öðruvísi í veggöngum en á akbrautum annars staðar. Haldið því góðu bili á milli bíla og forðist framúrakstur. Gætið ítrustu varúðar ef þið teljið ykkur þurfa að aka fram úr bíl í göngunum.
- Hafið opið útvarp í bílnum og stillið á rásir Ríkisútvarpsins (93, 5 eða 90, 1) eða á Bylgjuna (98, 9). Vaktmenn í gjaldskýli geta rofið þessar útsendingar og komið skilaboðum, leiðbeiningum til ökumanna í göngunum ef nauðsyn krefur ef ekið er um Hvalfjarðargöng.
- Akið á miðri hægri akrein á leiðinni í gegnum göngin og haldið einbeitingu við aksturinn. Augnabliks gáleysi getur orðið dýrkeypt ef ekið er utan í kantsteina eða sjálfan gangavegginn.

www.spolur.is

Gott að vita

- Rannsóknir RNU benda til þess að árin 2000-2010 hefðu 49 manns lífað slys af hefðu þeir notað bílbelti.
- Hámarkshraði fyrir ökutæki skráð sem vörubifreiðar og ökutæki sem dregur kerru, hjólhýsi og aðra eftirvagna, tengitæki er 80 km, klst. Mikilvægt að ökumenn þessara ökutækja séu duglegir að víkja vel út í kant og hleypa annarri umferð framúr til að koma í veg fyrir hættulegan framúrakstur.



REYKJANES

Útsýni á Reykjanesi er mikið og fagurt. Þar er sjónd eildarhringurinn víður og við blasa tignarleg fjöll svo sem Snæfellsjökul, Akrafjal, Skarðsheiði og Esja. Nær má nefna Trölladyngju og Keili.

Víða er að finna áhugaverða staði á Reykjanesi. Þar eru mikil fuglabjörg og stutt er í ákjósanlega staði fyrir fuglaskoðun, svo sem á Hafnabergi. Brimfjörur eru stórbrotnar, t.d. við Reykjanesvita. Jarðhiti er mikill á svæðinu. Þar má nefna hverasvæðið nálægt Reykjanesvita, en þekktast er þó Svartsengi þar sem Bláa lónið er.

Árið 1878 var fyrsti viti á Íslandi bygður á Valahnúki, skammt norðan við Reykjanesá. Átta sjómíllur suður af Reykjanesi er Eldey, lítill móbergseyja og þar er þriðja mesta súlubygd í heiminum.

DÆGRADVÖL

Söfn á svæðinu eru m.a. Bátasafnið í Reykjanesbæ, Bygða safn Suðurnesja í Keflavík, Fræðasetrið í Sandgerði, Saltfisksetur Íslands í Grindavík, Bygðasafnið á Garðsskaga og Jarðfræðisetur Hitaveitu Suðurnesja í Svartsengi. Þessu til viðbótar er ýmis afþreying í boði, svo sem handverkshús (gallerí), golf, merktar gönguleiðir, hvalaskoðun og útsýnisflug. Nokkrar sundlaugar eru á Reykjanesi en Bláa lónið hefur algjöra sérstöðu meðal baðstaða og tengist þeim jarðhita sem er á svæðinu. Til jarðfræðinnar má einnig rekja brúna milli austurs og vesturs sem reist hefur verið yfir gjána milli jarðskorpuflekanna sem Reykjanes hryggurinn skilur að. Á Reykjanesi er nú lögð mikil áhersla á heilsufars- og náttúrutengda ferðaþjónustu. Skrautfjöðrin er eitt af undrum Íslands, Bláa lónið. Það er orðið einn

af vinsælustu viðkomustöðum ferðamanna, m.a. vegna nálægðar við Keflavíkurflugvöll og Reykjavík og þar eru nær óþrjótandi möguleikar til uppbyggingar

og þjónustu, bæði á að auka núverandi starfsemi og bæta við nýjum þáttum heilsutengdrar ferðaþjónustu.

www.ferdalag.is (in few languages).

Events in Reykjanes

Sporbaugur
28.MAI-13.NÓV.

Sumartónar í
Hvalsneskirkju- Sönglög
úr öllum áttum
12.júlí

Sumartónar í
Hvalsneskirkju- Kvöldstund
með klarinettum
9.ágúst

Fjölskyldudagar í Vogunum
12.-14.ágúst

Bæjarhátíð í Suðurnesjabæ
22.-28.ágúst

Ljósanótt í Reykjanesbæ
1.-4.sept

www.visitreykjan.es

Seatbelts

The Investigation Committee assumes that from the years 2000-2006 that 40 drivers/passengers would have survived in car crashes if they had used seat belts in their vehicles. In many cases people were thrown out during rollover and got serious injuries after that. Those injuries were severe head trauma or vehicles rolled over them after they got thrown out. There are examples of vehicles that

were not seriously damaged but people still got killed because they were not wearing seat belts. The committee estimates in the year 2006 that 6 people would have survived if they had used seat belts. Also after investigating wrong usage of safety belt was wrongly secured. 1 child got killed because the seat belt was wrongly used, because there was a slack in the belt that caused the death.

Þjónusta á Reykjanesi

Reykjanesbær

Bílaflutningar Kristjáns
Breiðbraut 669, sími: 8995004,

Bílar og hjól ehf
Njarðarbraut 11A, sími: 4211118,

Bílar og partar
Brekustíg 38, sími:
4217979/7791790,

Bílaþjónusta Fitjavíkur sf
Njarðarbraut 3e, sími, 5625050,
fitjavik3@simnet.is,

Bílaþjónusta Suðurnesja
Grófinni 19,
sími, 456 7600 / 861 7600,

Bílbót sf
Bolfæti 3, sími: 4214117,
bilbot@simnet.is,

Bílrúðupjónustan ehf
Grófinni 15c,
sími: 4217879/8633455,

Hótel Duus
Duusgötu 10, sími: 7870809,
info@hotelduus.is,

Hótel Grásteinn

Bolafæti 11, sími: 421 5200,
info@hotelgrasteinn.is, www.
hotelgrasteinn.is

Lögreglustjórinn á Suðurnestjum
Grænásbraut 506, sími, 444 2200,

Póstþjónusta Bjarkars ehf
Hrannargötu 3,
sími, 4213003/8924728,
pustkef@gmail.com,

Stapagrill
Tjarnabraut 24, sími: 4217676,

Grindavík
Grindarvíkurferðir ehf
- ferðaþjónusta,
Borgarhrauni 1, sími: 8205750,

Kvikan
menningarhús Grindvíkinga
Hafnargötu 12a, sími: 4201190,
Sýningin „Saltfiskur í sögu þjóðar“
og viðburðir. Opíð daglega 11-17
í sumar (lokað á sunnudögum
sept-maí). , kvikan@grindavik.is,
www.grindavik.is/kvikan

Sundlaug Grindavíkur
Austurvegi 1 - 3, sími: 4268244,
Opíð 6 - 21 mán - fös.
Sumaropnun um helgar 9 - 18, ,

Vogar

Íþróttamiðstöðin Vogum við Vatnsleysuströnd,
Hafnargötu 17, sími: 4406220,
Heitir og kaldir pottar. Sauna,
líkamsræt og rúmgóðir
búningsklefar. Opíð 06.00 – 22.00
(laug opin til 21.00),
ithrottamidstod@throtturvogum.is,
Facebook: Íþróttamiðstöð Vogum

Suðurnesjabær
Húsbílar og plastþjónusta
Strandgötu 25, sími: 8425060,
Verkstaði - Almenn bílaþjónusta, ,

Íþróttamiðstöðin Garði
Garðabraut 94, sími: 4253145,
Sumaropnun 6 - 21 virka daga
og 9 - 17 um helgar, ,

Íþróttamiðstöðin Sandgerði
Suðurgötu, sími: 4207570,
Opin 6:30 - 21 og 9 - 17
um helgar, ,

JOS Flutningar
Breiðhóli 29, sími, 8613910,

Pallar og plön ehf
Uppsálavegi 2, sími:5510000,
Háþrýstíþríf,
sigurdur@pallarogplon.is
www.pallarogplon.is





Myndina tók Hulda María Stefánsdóttir.

Frá Rannsóknanefnd samgönguslysa

Ferðafélaginn

Undanfarin ár hefur umferð um vegi landsins aukist umtalsvert. Ástæður eru m.a. mikil aukning erlendra ferðamanna og eins fylgir miklum hagvexti auking í umferð. Vegfarendur finna fyrir aukinni umferð á ýmsan hátt. Oft verða tafir og frammúrakstur á köflum getur verið erfiður.

Eftir langt niðurskurðartímabil í viðhaldi horfir til betri vegar. Víða er brýn þörf að endurnýja slitlag, styrkja og breikka vegi ásamt fjölmörgum öðrum atriðum. Í vor ákvað ríkisstjórnin að setja aukið fé í viðhald vega enda ekki vanþörf á.

Vegfarendur mega því gera ráð fyrir að í sumar geti myndast tafir bæði vegna framkvæmda á vegum og mikillar umferðar. Stress og óþolinmæði eru slæmir ferðafélagar og því mikilvægt að vera með raunhæft ferðaplan, gefa sér tíma til að komast milli staða og vera vel upp lagður.

Rannsóknarnefnd samgönguslysa rannskar öll banaslys í umferðinni með það að markmiði að greina orsakir þeirra og gera tillögur til úrbóta. Vill nefndin benda á nokkur atriði sem hafa mikil áhrif á öryggi vegfarenda.

Athygli við akstur

Stjórnun ökutækja krefst fullrar athygli ökumanns. Til að halda fullri einbeitingu er mikilvægt að vel hvíldur og ekki undir áhrifum áfengis eða lyfja. Vert er að hafa í huga að sum lyfseðiðsskyld lyf skerða athyglisgetu. Símanotkun hefur aukist mikið undanfarin ár. Varla þarf að benda á að enginn getur stjórnað ökutæki og skrifað eða lesið skilaboð í síma á sama tíma.

Hraði

Meiri hraði meiri skaði. Mikill hraði hefur ýmis áhrif á umferðaröryggi, öll neikvæð. Ökumaður hefur minni tíma til að bregðast við óvæntum hættum, meiri líkur eru á að missa stjórn á ökutækinu og afleiðingar slysa verða alvarlegri eftir því sem hraðinn er meiri svo eitthvað sé nefnt.

Öryggisbúnaður

Bílbelti eru einn sá búnaður sem hefur bjargað flestum frá alvarlegum, jafnvel banvænum áverkum. Ökumenn jafnt sem farþegar bifreiða ættu ávalt sitja með beltin spennt og huga þarf sérstaklega að öryggisbúnaði barna. Öryggisbelti bifreiða eru ekki hönnuð fyrir ung börn og því þarf sérstaka bílstóla fyrir þau. Bifhjóla- og reiðhjólafólk ættu að yfirfara sinn öryggisbúnað. Ljós og glitmerki, hjálmur og annar fatnaður þarf að vera í lagi.

Veður

Stundum vill bregða við að lægðir ganga yfir landið. Landslag hefur mikil áhrif á vind. Nokkuð jafn vindur getur verið á sléttlendi en upp við fjöll geta hviður orðið mun sterkari. Margir ferðast um með ferðavagna sem þola illa mikinn vind. Vert er að fylgjast vel með veðurspám og gæta þess fara ekki af stað ef mikið rok er í kortunum.

Ástand ökutækja

Gott er að yfirfara ökutækið áður en lagt er af stað í ferðalag. Gæta sérstaklega að ástandi hjólbarða og mæla loftþrýsting. Vert er að hafa í huga, að ef ferðavagn er í eftirdragi gæti þurft að auka loftþrýsting. Upplýsingar um réttan loftþrýsting má oft finna á miða sem límdur er í hurðarfals bílsins eða í handbók bíllsins.

Rannsóknarnefnd samgönguslysa bendir vegfarendum á, að mikilvægt er að vera með raunhæft ferðaplan. Gefa sér tíma í að komast á milli staða og gæta þess að fá nægan svefn. Góða ferð.



FYRSTU VIÐBRÖGÐ

1	Tryggðu öryggi	
2	Hringdu í 112 EINN EINN TVEIR	
3	Beittu strax endurlífgun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun er óeðlileg	
4	Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingarstað	
 Rauði kross Íslands Efstaleiti 9, 103 Reykjavík. Sími 570 4000, fax 570 4010. Netfang: central@redcross.is. Vefur: www.raudikrossinn.is		

GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

Leiðbeiningar í skyndihjálp



Hringdu strax í 112 ef viðkomandi mis-
Beittu strax endurlífgun með hjartahnoð

Hjartahnoð og blástursaðferð

112
ERIN ERIN TVER

Skyndihjálp:

- Opnaðu öndunarveginn með því að sveigja höfuðið aftur.
- Horfðu og hlustaðu eftir merkjum um eðlilega öndun.
- Hnoðaðu á miðjan brjóstakassa með beinum handleggjum.
- Klemmdu fyrir nef og blástu í munn.
- Blástu þannig að þú sjáir brjóstakassann rétt lyftast.
- Haltu áfram að hnoða og blása á víxl þar til sérhæfð aðstoð berst.



sir meðvitund og sýnir engin viðbrögð.
hnoði og blástri ef öndun er óeðlileg.

Hnoðaktur – 100x á mínútu

hnoða **30x** blása **2x**

Ef þú treystir þér ekki til að beita
blástursaðferð skaltu eingöngu beita
hjartahnoði, það gerir líka gagn.



AÐSKOTAHLUTUR Í ÖNDUNARVEGI

Alvarleg einkenni: Viðkomandi grípur eða andað og fer að blána.

Aðskotahlutur í öndunarvegi – ungbörn

Skyndihjálp:

- Sláðu allt að 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- Þrýstu allt að 5 sinnum á brjóstakassann.
- Endurtaktu ferlið þar til barnið andar eða sérhæfð aðstoð berst.
- Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun.

112
EINN EINN TVEI



um háls og getur ekki talað

Aðskotahlutur í öndunarvegi – börn frá 1 árs og fullorðnir

Skyndihjálp:

- Sláðu allt að 5 sinnum þéttingsfast á milli herðablaðanna.
- Stattu aftan við viðkomandi og gríptu um kviðinn rétt fyrir ofan nafla.
- Krepptu hnefa annarrar handar og gríptu um hnefann með hinni hendinni.
- Þrýstu allt að 5 sinnum snögg inn á við og upp.
- Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn hrekkur út eða sérhæfð aðstoð berst.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun.



SLYS

Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bílveltu skal hringja í **112** og láta flytja viðkomandi til lækniSSkoðunar – án tillits til þess hvort áverkar sjáist.



Brunasár

Skyndihjálþ:

- Stöðvaðu brunann.
- Kældu brennda svæðið strax með volgu vatni.
- Ef bruninn nær yfir stórt svæði skaltu hringja í **112**.

112

ENNN ENNN TYVER



Blæðing

Skyndihjálþ:

- Stöðvaðu blæðinguna:
 - Þrýstu þétt á sárið með því hreinasta sem er við höndina.
 - Bættu umbúðum á sárið ef blæðir í gegn.
 - Lyftu blæðandi útlím.
- Hreinsaðu öll óhreinindi úr sárinu með vatni ef blæðing er lítil.
- Ef um er að ræða skurð þarf að sauma hann innan 6 klst.



Tryggðu öryggi á slysstað

- Stöðvaðu umferð að slysstað.
- Settu öryggispríhyrning í um 200 metra fjarlægð.
- Slökktu eld.
- Skorðaðu bílflak ef hættu er á að það velti.
- Aftengdu rafmagn ef um rafmagnsslys er að ræða.

Höfuðhögg

Einkenni alvarlegs höfuðhöggs:

Rot, sljóleiki, minnistap, uppköst, höfuðverkur, krampaflog.

Skyndihjálp:

112
EINN EINN TVER

- Athugaðu meðvitund og öndun.
- Hringdu strax í **112** ef alvarleg einkenni koma fram.
- Haltu við höfuð og háls; gerðu ráð fyrir hálsáverka.
- Þó að engin alvarleg einkenni komi fram skaltu fylgjast með viðkomandi í a.m.k. 6 klst.

Beinbrot

Skyndihjálp:

- Stöðvaðu blæðingu.
- Forðastu að hreyfa útlím nema öryggi viðkomandi sé ógnað.



BRÁÐ VEIKINDI

Bráðaofnæmi

Einkenni: Öndunarerfiðleikar, bólga á vörum, tungu eða í hálsi, útbrot, hraður hjartsláttur.

112

ENNI ENNI TYRIR

Skyndihjálþ:

- Hringdu í 112.
- Aðstoðaðu við notkun adrenalínþenna ef viðkomandi á slíkan þenna.

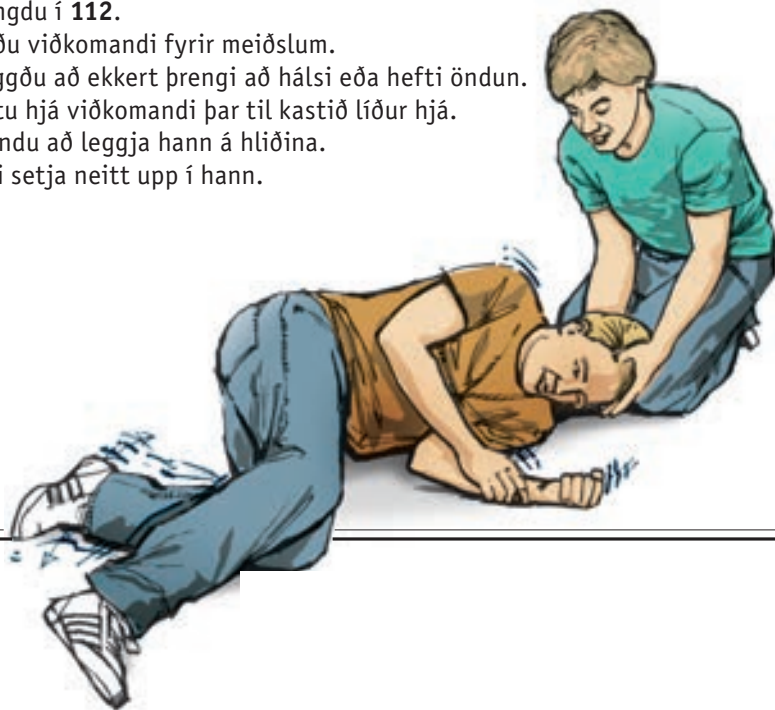
Flog

Skyndihjálþ:

112

ENNI ENNI TYRIR

- Hringdu í 112.
- Verðu viðkomandi fyrir meiðslum.
- Tryggðu að ekkert þrengi að hálsi eða hefti öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til kastíð líður hjá.
- Reyndu að leggja hann á hliðina.
- Ekki setja neitt upp í hann.



Sykursýki – of lágur blóðsykur

Einkenni: Breyting á hegðun, skjálfti, fölví, svíti, hungurtilfinning, krampar.

Skyndihjálþ:

- Gefðu viðkomandi sykur (djús, gos, sykurmola) ef hann getur kyngt.
- Hringdu í **112** ef viðkomandi getur ekki kyngt eða vaknar ekki.

112
EINN EINN TVEIR

Brjóstverkur

Einkenni: Verkur fyrir brjósti vinstra megin, oft með leiðni út í handlegg og/eða háls. Svíti og ógleði.

Skyndilegur brjóstverkur hjá einstaklingi eldri en 35 ára getur verið vegna kransæðastíflu.

Skyndihjálþ:

- Hringdu í **112**.
- Reyndu að tryggja kyrrð og ró.
- Hagræddu viðkomandi í þægilega stöðu.
- Aðstoðaðu hann við að taka lyf hafi lækni ávísað þeim.
- Ef viðkomandi hættir að anda eðlilega skaltu hefja endurlífgun með hjartahnoði og blæstri.

112
EINN EINN TVEIR



Að veita sálrænan stuðning

- Komdu viðkomandi í rólegt umhverfi og verðu hann fyrir utanaðkomandi áreiti, t.d. síma og fjölmiðlum.
- Hlustaðu á viðkomandi. Leyfðu honum að tala um atburðinn ef hann er tilbúinn til þess.
- Sýndu viðkomandi virðingu þó hegðun hans og viðbrögð séu framandi.
- Sýndu umhyggju og hlýju.



Eftir áfall á viðkomandi ekki að keyra og æskilegt er að hann mæti ekki í vinnu í að minnsta kosti einn dag.

Viltu læra skyndihjálp eða sálrænan stuðning?

Hringdu í Rauða kross Íslands í síma 570 4000.

Viltu verða félagi í fjölmennustu mannúðarhreyfingu heims?

Félagar í Rauða krossi Íslands tilheyra alþjóðlegri sjálfböðahreyfingu 97 milljóna manna í 186 löndum.

Vilt þú vera með ...

Rauði kross Íslands er sjálfböðahreyfing 19 þúsund félagsmanna og um 1500 sjálfböðaliða sem starfa í 50 deildum um allt land. Sjálfböðaliðar og starfsmenn vinna með geðfötludum, aðstoða flóttamenn, kenna skyndi-hjálp, hjálpa einstaklingum í þrengingum, safna fötum til neyðarhjálpar, starfa með börnum og ungmennum, gegna lykilhlutverki í neyðarvörnum og inna af hendi óteljandi önnur störf til þess að létta og koma í veg fyrir þjáningar. Alþjóðlegt hjálparstarf Rauða kross Íslands nær á hverju ári til þúsunda fórnarlamba hamfara, ófriðar og örbirgðar um allan heim.

... að byggja betra þjóðfélag?

Þú getur stutt mannúðarstarf Rauða krossins sem félagi, sjálfböðaliði eða styrktarmaður með því að fara inn á vef Rauða kross Íslands, www.raudikrossinn.is eða hringja í síma **570 4000**.

Markmið Rauða krossins um mannúð, óhlutdrægni, hlutleysi, sjálfstæði, sjálfböðna þjónustu, einingu og alheimshreyfingu eru ætíð höfð að leiðar-ljósi í Rauða kross starfi, á Íslandi sem annars staðar.

Leiðarljós Rauða kross Íslands

Rauði kross Íslands bregst við neyð jafnt innanlands sem utan og veitir aðstoð er gerir fólk hæfara til að takast á við erfiðleika og bregðast við áföllum. Félagið stendur vörð um mannréttindi, heilbrigði og virðingu einstaklinga.

You can help!



1. Ensure both your own safety and the safety of others around you
2. Observe closely the injured or sick person and try to assess their condition while waiting for assistance
3. Get help or call the **emergency services 112**
4. Perform appropriate first aid

Resuscitation

What do you see?

No response and abnormal breathing.

Check for consciousness. If the individual shows no response call 112 immediately.

If anything is abnormal perform resuscitation.

If you are unable to perform rescue breaths give chest compressions only. Do not stop until specialised emergency services arrive.

First aid

- Send someone to get a defibrillator if it is available.
- Push firmly downwards in the middle of the chest 30 times at a rate of 100 per minute a minute.
- Open the airway and pinch the person's nose. Give 2 rescue breaths into their mouth. Ease all pressure completely off the chest between compressions.

- Alternate between compressing the chest 30 times and breathing twice into the mouth.
- Each breath should take about 1 second just as the chest rises.
- Continue resuscitation until specialised help arrives.
- If the individual is a child first give 5 rescue breaths before starting compressions.

Adult resuscitation

30 ↔ **2**
Chest compressions ↔ Rescue breaths

Child resuscitation

5 ↔ **30** ↔ **2**
Rescue breaths ↔ Chest compressions ↔ Rescue breaths

Burn

What do you see?

Red, swollen, and sore skin. Blistering can form.

First aid

- Stop the burning and cool the area with lukewarm water.
- Cover the injury with a dressing that will preferably not cling to the injury.
- Call 112 if the casualty is a child or the burn is severe.

Bleeding

What do you see?

Blood that drips or gushes from an open wound.

First aid

- Hold the casualty to sit or lie down.
- Apply direct pressure to the wound or get the casualty to do so with the cleanest material that is at hand.
- If the bleeding won't stop, call 112 and keep pressure on the wound.

Seizure

What do you see?

A body that stiffens and convulses, without consciousness.

First aid

- Lay a blanket or piece of clothing under the head of the individual to prevent injury and make sure nothing restricts breathing.
- Stay with the individual until the seizure passes and allow time to sleep.
- After the seizure, turn the individual on their side.
- If the individual has epilepsy and the seizure passes in 5 minutes it is likely necessary to call the emergency services. skynidihjalp.is

Stroke

What do you see?

Sudden trouble seeing, weakness or paralysis on one side of the body, and slurred speech.

First aid

- Immediately call 112 if the individual shows these symptoms.
- Stay with the individual and get him or her to rest in a comfortable position.

Do you want to learn first aid?

Download the first aid app for free at skynidihjalp.is
There you can easily find all essential information regarding first aid.

You can also find information about first aid courses and other useful information on the website.



Choking

What do you see?

Difficulty speaking, breathing, and coughing.

First aid

- First give up to 5 sharp blows on the back between the shoulder blades.
- Place One-Handed Flap around the abdomen, just below the stomach. Pull sharply upwards and upwards up to 5 times.
- Repeat these actions until the obstructing object becomes dislodged.
- If the child is younger than 1 year old bend the child over and give up to 5 sharp blows between the shoulder blades.
- If necessary turn the child over and compress the middle of the chest with two fingers up to 5 times.
- Call 112 if the individual has consciousness or if you are uncertain he or she might lose consciousness.



Broken bone

What do you see?

Pain and swelling in the affected area, loss of mobility, or deformation of a limb.

First aid

- Support the affected area or ask the casualty to support the affected area to avoid unnecessary movement.
- If the affected area is deformed, if the pain is severe or there is a need for transportation, call 112.



Difficulty breathing

What do you see?

Obvious breathing difficulties.

First aid

- Help the individual into a comfortable position, check airway, and make sure nothing impedes breathing.
- Help with the intake of asthma medication, if they have been provided by a doctor.
- Immediately call 112 if the individual's skin turns blue or if he or she loses consciousness.

Anaphylaxis

What do you see?

Sudden breathing difficulties, swollen lips, tongue, or neck, rash, and rapid heart rate.

First aid

- Immediately call 112.
- Help the individual lie down on Epi-Prep (epinephrine auto-injector/adrenaline pen) if the individual has one and cannot inject him or herself.

Low bloodsugar

What do you see?

Symptoms often appear in this order: Feeling hungry, shaking or trembling, sweating, strange or uncontrolled behavior, and possibly reduced consciousness.

First aid

- Encourage the individual to drink or eat something containing sugar, for example a sugar cube, juice, or soda.
- Try to find out if the individual has diabetes.
- Call the emergency services on 112 if the individual becomes agitated, cannot swallow, or loses consciousness.

Chest pain

What do you see?

Persistent pain in the chest or neck and unpleasant discomfort in the arm, neck, back, jaw, or abdomen.

First aid

- Immediately call 112.
- Give the individual aspirin if he or she is not allergic.
- Help the individual into a comfortable position.
- Reassure and observe if the individual loses consciousness and stops breathing.

The Icelandic Red Cross

Telephone: 570 4000

raudikrossinn.is

SUDOKU

6				2			9	8
	2				6			
9		3	4	8		2		
					5			
3	6			9			5	7
			8					
		1		4	2	5		9
			5				2	
2	8			7				6

BARNALEIKIR

Hvað sé ég?

Þá segir einn í bílnum. Ég sá eitthvað sem byrjar á S. Þá eiga hinir í bílnum að giska hvað viðkomandi sá. En það gæti verið sjór, sandur, skóli o.s.frv.

Hver er maðurinn?

Einn í bílnum hugsar manneskju. og hinir í bílnum eiga að reyna að geta hver manneskjan er.

Teiknimyndapersónur:

Einhver upphugsar teiknimyndapersónu og hinir í bílnum mega bara spyrja já og nei spurning til að komast að því hver þetta er.

Dýraleikurinn:

Svipast um eftir dýrum á leiðinni. Og sá sem er fyrstur til að gefa frá sér hljóð dýrsins fær stig.

Frúin í Hamborg:

Hvað keyptir þú fyrir peninginn sem frúin í Hamborg gaf þér? Það má segja allt nema hvítt, svart, já og nei.

LITID MYNDINA



LITID MYNDINA





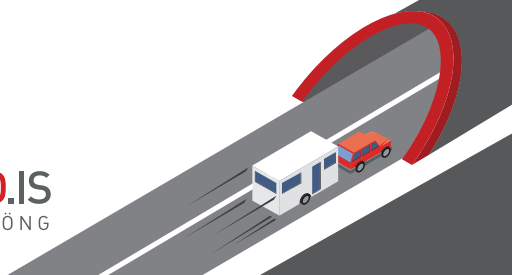
Öruggari leið

í gegnum Vaðlaheiðargöng

✉ veggjald@veggjald.is



VEGGJALD.IS
VAÐLAHEIÐARGÖNG



FORTIS

Slysamál

Fylgir þér alla leið



Við sérhæfum okkur í ferðum um Vatnajökul og nágrenni

Ferðirnar okkar eru allt frá jeppa- og vélsleðaferðum á Vatnajökli til íshella undir Vatnajökul.

Auk einkaferða af ýmsu tagi og eigin vali.

Við leggjum mikin metnað í að veita gestum okkar að upplifa og skoða ótrúlega náttúru svæðisins á sem bestan hátt og um leið fræðast um jökla, náttúru og dýralíf .

Glacier Journey er fjölskyldufyrirtæki í eigu og rekstri hjónanna Gulla og Laufeyjar.



Þau búa í sveit, eiga fjögur börn og sex barnabörn.