

ÍPRÓTTASAMBAND LÖGREGLUMANNA

# FERÐAFÉLAGINN

## TRAVEL COMPANION 2026

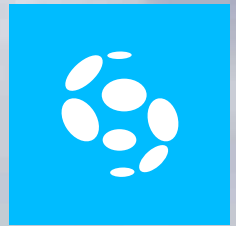


Umferðaröryggi  
/ Road safety

Þjónustuskrár  
/ Service

Viðburðardagatöl  
/ Events

Taktu þér eintak!  
**FREE**



„Við getum veitt fyrsta flokks  
upplifun, þökk sé öruggri  
og hraðri þjónustu Símanns.“

Rósbjörg, rekstrarstjóri Kerlingarfjöll – Highland Base

# Efnisyfirlit

Ritstjórapistill – Kæri vegfarandi/ <b>Dear passerby</b> .....	3/73
Eyjólfur Ármannsson .....	4
Hagnýtar heimasíður / <b>Practical info sites</b> .....	5/74
Áningastaðakort / <b>Resting and service places</b> .....	6-7
Frá Rannsóknarnefnd samgönguslysa/From Safety Investigation Authority, SIA-Iceland .....	8-9/76-77
Bílar og hjól, í sátt og samlyndi / <b>Cars and bicycles, in good relations</b> ...	10-11
Öryggisbúnaður barna í bílum / <b>Safety equipment for children in vehicles</b> .....	12-13
Ferðumst örugg og upplýst um landið okkar / <b>Safe and informed travel around Iceland</b> .....	14-19/75
Tafla yfir ýmsar leiðir, vegalengdir / <b>Charts for various routes and distances</b> .....	20-21
Höfuðborgarsvæðið / <b>Reykjavik capital district area</b> .....	22
Vesturland / <b>West-Iceland</b> .....	26
Vestfirðir / <b>Westfjords</b> .....	34
Norðurland / <b>North-Iceland</b> .....	38
Rafhlaupahjól .....	42
Austurland / <b>East-Iceland</b> .....	44
Suðurland / <b>South-Iceland</b> .....	48
Reykjanes .....	52
Gátlisti fyrir ferðalagið / <b>Checklist for the trip</b> .....	54
Hvernig bregðast á við forgangsakstri / <b>Reaction to emergency vehicles on the road</b> .....	56/78
Skyndihjálp / <b>First-aid</b> .....	58-71
<b>Child Safety in cars</b> .....	<b>80-81</b>
<b>Electric scooters</b> .....	<b>82</b>
Barnaefni / <b>For the kids</b> .....	84

# Fyrir þægilegra ferðalag



**GOOD YEAR**

## Hvaða öryggisatriði skipta þig mestu máli þegar þú keyrir af stað?

Dekkin eru eini snertflötur þinn við veginn í akstri og einn mikilvægasti öryggisbúnaður bílsins. Ekki keyra á hverju sem er með allt þitt meðferðis.

**15% afsláttur** af dekkjum og **10% afsláttur** af umfelgun fyrir húsbílæigendur.

Þú finnur verkstæðin okkar á eftirfarandi stöðum:

- Klettagörðum
- Lynghálsi
- Hátúni
- Einhelli

**KLETTUR**

# Kæri vegfarandi



Vilhjálmur Árnason

Það er einlæg von okkar sem stöndum að útgáfu Ferðafélagans 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 Ferðafélagans 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 öll-

um 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 rifja upp helstu reglur umferðarinnar áður en haldið er af stað í ferðalagið.

Vegfarendur verða jafnframt að vera viðbúin 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 óalgengt að ökumenn stöðvi ökutækin í vegaköntum. Og jafnvel á miðjum vegi. Nauðsynlegt er að við séum meðvitúð 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, Ritsstjóri.

**FERDAFÉLAGINN 39. ÁRG. 2026**

**Útgefandi: Íþróttasamband lögreglumanna**

**Ábyrgðarmaður: Óskar Bjartmarz**

**Ritsstjörn: Vilhjálmur Árnason**

**Umsjón: Íslenska lögregluforlagið ehf.  
logga@simnet.is**

**Auglýsingar: Íslenska lögregluforlagið**

**Prentvinnsla: Prentmiðlun ehf**

**Forsíðumynd: Elvar Már Jóhannsson, tekið í Skagafirði**

**Landshlutar: [www.ferdalag.is](http://www.ferdalag.is)**

Eyjólfur Ármannsson innviðaráðherra



# Kæru ferðafélagar

Í dag er ferðapjónusta ein af mikilvægustu stöðum íslensks hagkerfis. Einstök náttúra Íslands laðar til sín ferðamenn alls staðar að úr heiminum. Náttúran er okkar dýrmætasta auðlind og áframhaldandi góður aðgangur að henni er ómissandi þáttur í að viðhalda lífskjörum okkar Íslendinga.

Nýjustu tölur og spár gefa góða mynd af umfangi ferðapjónustunnar. Samkvæmt farþegaspá Keflavíkurflugvallar fyrir árið 2026 er gert ráð fyrir áframhaldandi stöðugleika í komum erlendra ferðamanna til Íslands. Ríflega 7,5 milljónir farþega munu ferðast um Keflavíkurflugvöll (KEF) árið 2026, þar af 2,24 milljónir erlendra ferðamanna, samkvæmt farþegaspá flugvallarins fyrir árið. Farþegaspáin dregur upp mynd af áframhaldandi kröftugri eftirspurn eftir Íslandi sem áfangastað.

Álagið á íslenska vegakerfið er mikið en aðgengi að náttúrunni krefst áreiðanlegra samgangna bæði vegna okkar sem hér búum og þeirrar fjölmennu sveitar ferðafólks sem heimsækir landið. Þessi þungi umferðar krefst þess að við grípum til markvissra aðgerða í uppbyggingu og

viðhaldi vegakerfisins.

Síðasta sumar bætti ríkisstjórnin við þriggja milljarða króna viðbótarframlagi til viðhalds vegakerfisins. Á ferðum mínum um landið fann ég fyrir mikilli ánægju vegna þessarar viðbótar. Á þessu ári erum við að auka framlag til viðhalds vega enn meira frá því sem hefur verið.

Gert er ráð fyrir markvissum aðgerðum víða um landið, með sérstakri áherslu á vegi þar sem álag er mikið vegna þungaflutninga og ferðapjónustu. Aukið viðhald framlengir líftíma veganna og dregur úr viðhaldskostnaði í framtíðinni.

Þessar aðgerðir eru ekki síður liður í að bæta umferðaröryggi. Árlegur samfélagslegur kostnaður af umferðarslysum er rúmum 84 milljarðar kr. og er því til mikils að vinna að auka umferðaröryggi með öllum tiltækum ráðum.

Framtíðin á íslenskum vegum á að vera björt og örugg. Með öflugum viðhaldi og skýrari sýn á umferðaröryggi getum við stórbætt lífsgæði um allt land, um leið og við vörðum sess Íslands sem fyrsta flokks áfangastaðar ferðamanna.

Í upphafi ferðasumars rétt að brýna fyrir öikumönnum að sýna aðgát á vegum landsins. Höfum öryggið í fyrirrúmi í sumar og spennum beltin. Síðast ekki síst má ekki gleyma að njóta ferðarinnar. Höfum góða skapið og tillitssemi ávallt sem ferðafélaga. Góða ferð í sumar!



# Upplýsingasíður

Fjöl margar 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.

## Umferdin.is / trafficinfo.is

Upplýsingavefur Vegagerðarinnar, [www.umferdin.is](http://www.umferdin.is), ætti að vera fyrsti viðkomustaður allra þeirra sem eru á ferðinni um landið, allt árið um kring. Umferdin.is einstaklega er þægilegur og aðgengilegur vefur með öllum helstu upplýsingum um færð og veður á vegum landsins, vetrarþjónustu, vegaframkvæmdir, umferðartölur, þungatakmarkanir og fleira gagnlegt. Þar eru einnig birtar tilkynningar um hugsanlegar tafir og / eða lokanir á vegum. Upplýsingar á [umferdin.is](http://umferdin.is) eru uppfærðar reglulega.

Á [umferdin.is](http://umferdin.is) jafnframt hægt að sjá myndir úr vefmyndavélum Vegagerðarinnar sem eru staðsettar á um 100 stöðum á vegakerfinu. Nýjar myndir birtast nokkrum sinnum á klukkustund. Þá er hægt er að kafa dýpra og finna fróðleik um lofthita, daggarmark, veghita, vind, vindhviður og vindáttir á mismunandi vedurstöðvum, umferðina síðustu tíu mínúturnar og frá miðnætti, svo eitthvað sé nefnt.

Vefurinn er sérstaklega hannaður fyrir snjalltæki og er auðvelt að þysja inn og út á Íslandskortinu. Upplýsingar á [umferdin.is](http://umferdin.is) eru á íslensku, ensku og pólsku.

## www.ferdalag.is

Upplýsinga- og markaðsvefur Ferðamálastofu fyrir Íslendinga á ferð um eigið land er á slóðinni [www.ferdalag.is](http://www.ferdalag.is) Þar er hægt að skoða upplýsingar um og tengjast beint við alla ferðaðþjónustuaðila landsins, s.s. í gistingu, afþreyingu, veitingum, samgöngum, menningu o.fl.

## www.logreglan.is

Á heimasíðu lögreglunnar er hægt að nálgast fjölbreyttar upplýsingar. Þar má meðal annars finna upplýsingasíðu almanna- og vegavarna sem hefur að geyma upplýsingar um hvernig á að bregðast við í hinum ýmsu aðstæðum, upplýsingar um fjarskipti í almanna- og vegavarnaástandi, fjöldahjálparstöðvar, 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.

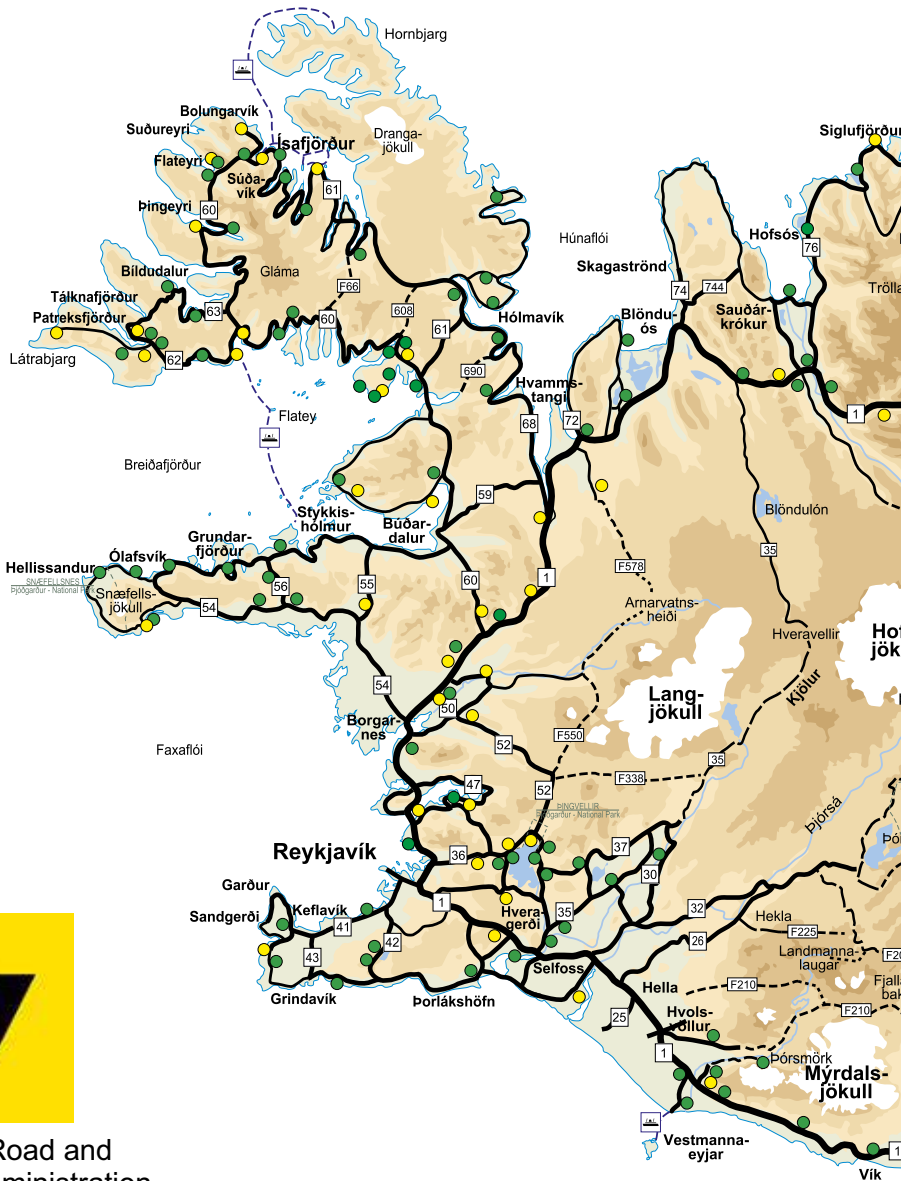
## www.samgongustofa.is

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, umsókn- um um einkanúmer og margt fleira. Að lokum minnr Samgöngustofa á mikilvægi þessi að allir séu spenntir í bíl – líka gæluþyrnir.

## 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](http://www.sjova.is), vindakort. Inn á vindakortið er búið að merka þekktu vindasama staði, það sýnir sjálfkrafa 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.

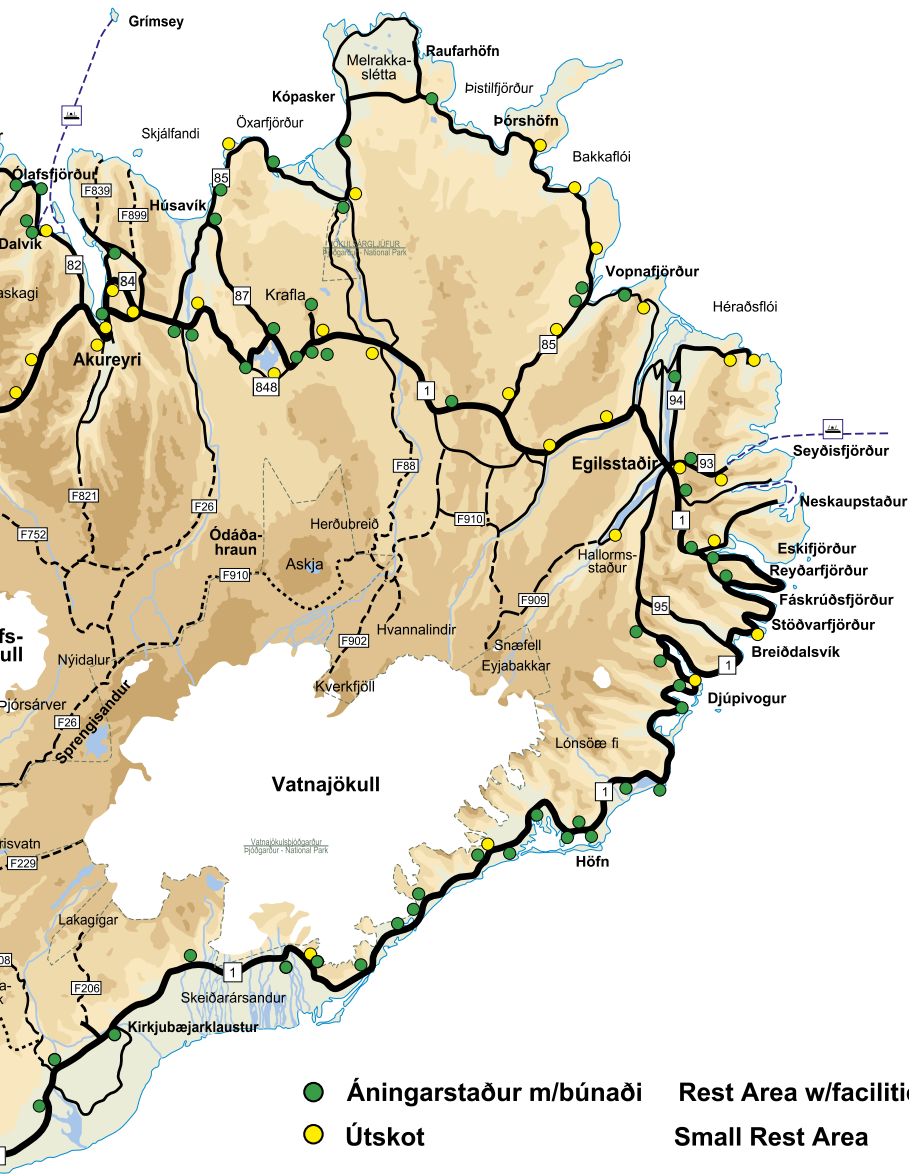


Icelandic Road and Coastal administration

[www.umferdin.is](http://www.umferdin.is)

[www.trafficinfo.is](http://www.trafficinfo.is)

Tel: 1777



# 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 aukid 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, hjálmar 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 fá nægan svefn. Góða ferð.

# Lentir þú í slysi?

Engar áhyggjur  
við fylgjum þér  
alla leið!

**FORTIS**  
Slysamál

Laugavegur 7 | 520 5800  
fortis.is | fortis@fortis.is



# 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 reiðhjóli.

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 faríð 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 stæði 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.

# Öryggi barna í bíl

1



## Upplýsingar og tilmæli

### Mikilvægt að hafa í huga:

1. Örggast er að hafa barn í bakvísandi barnabílstól eins lengi og hægt er. Mælt er með því að börn séu í bakvísandi stólum að minnsta kosti til þriggja ára aldrurs.
2. Barn lægra en 150 sm á hæð má ekki sitja í framsæti gengt virkum öryggisþúða.
3. Barn lægra en 135 sm á hæð skal ávallt vera í öryggis- og verndarbúnaði sem hæfir hæð þess og þyngd. Öryggisbelti eitt og sér er ekki viðurkenndur búnaður fyrir barnið.
4. Höfuð barnsins má aldrei ná upp fyrir brún stólsins.
5. Bílbelti má ekki vera snúið og það þarf að falla vel að líkama barnsins. Aldrei má setja beltí 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 stóll 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 unbarnabílstólar endast þó yfirleitt aðeins í 5 ár. Framleiðsluár stólsins kemur fram á botni stólsins eða á heimasíðu framleiðanda. Ef notaður bílstóll er keyptur eða fenginn að láni er mikilvægt að kanna hvort stóllinn hafi orðið fyrir skemmdum eða hnjaski.
8. Nýir stólar þurfa að uppfylla Evrópustaðal R129 (i-size). Eldri stóla, sem þegar eru í notkun og uppfylla eldri Evrópustaðal, er leyfilegt að nota þar til endingartími þeirra er liðinn.

### Þarf að uppfylla Evrópustaðal

Barnabílstólar í notkun á Íslandi þurfa að uppfylla Evrópustaðal, annaðhvort skv. reglugerð R44/04 eða reglugerð R129 (i-size). R129 er nýrri og öruggari staðal og er sá eini sem má selja á Íslandi. R44/04 er eldri staðallinn og einhverjir stólar sem þegar eru í umferð eru skv. þeim staðli og má nota þá stóla þar til endingartíma þeirra lýkur.



# Öryggi barna í bíl

# 2



## Nánari upplýsingar

### Helstu nýjungar með R129 eru eftirfarandi:

- Mun betri mæling og greining á höggi við árekstur\*
- Stólar eru nú prófaðir gagnvart hliðarárekstri sem ekki var skylda skv. R44/04
- Allir ungbarnastólar eru nú með ISOFIX búnaði sem festir stólinn örugglega í bílinn og dregur því úr líkum á rangri festingu stóls í bíl.
- Börn þurfa nú að snúa baki í akstursstefnu að lágmarki fram til 15 mánaða aldurs og 76cm. Mælt er þó með að börn snúi gegn akstursstefnu mun lengur.
- Stólar eru nú flokkaðir eftir hæð barna í stað eingöngu þyngdar áður. Þó eru R129 stólar með hámarksþyngd barna sem fara þarf eftir.

*\*) Stólar eru nú prófaðir með Q-brúðu með 32 nemum sem nema hreyfingar fram, aftur og til hliðar í stað P-brúðu áður með fjórum nemum sem einungis námu hreyfingar fram og aftur*

### Hversvegna bakvísandi stólar?

Bakvísandi stólar eru börnum mun öruggari en framvísandi stólar. Í flestum umferðarslysum kemur högg framán á bifreið sem þýðir að í bakvísandi stólum leggst höfuð barnsins aftur í stólinn. Í framvísandi stólum kastast hinsvegar höfuð og líkami barnsins fram. Ekkert heldur við barnið nema beltin sem grípa líkamann ansi vel en höfuð og háls barnsins eru tiltölulega óvarin í framvísandi stól borið saman við bakvísandi.

### Reglugerð:

Nánari upplýsingar má finna í [Reglugerð um notkun öryggis- og verndarbúnaðar í ökutækjum](#) á heimasíðu Samgöngustofu undir liðnum lög og reglur.



### Samanburður á fram- og bakvísandi barnabílstólum



**Framvísandi:**  
Í hefðbundnum framvísandi barnabílstólum er börnum hættara við meiðslum þegar framánáreyrta á sér stað. Meiri líkur eru á háls- og beltaskaða þegar barnið kastast fram.



**Bakvísandi:**  
Bakvísandi barnabílstólar vernda barnið betur þegar framánáreyrta á sér stað. Þeir vernda mun betur höfuð, háls og hrygg barnsins þar sem höggþunginn dreifist á stólinn.

# 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](http://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 veðurþáttaspár. Þar er hægt að lesa mun meiri upplýsingar út úr kortunum heldur en á hinn 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/](http://vegagerdin.is/ferdaupplýsingar/) eða [road.is](http://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 snjóflóðahaettu, 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 útlitssendur 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 ferðaætlun 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. Fjölmargir 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 áætlun ferðalok, dagsetningu og tíma. Þegar ferðaáætlun er virkjuð fær viðkomandi ferðalangur sms og fyrir uppgöfnum lokatíma ferðalags þarf að senda sms til baka með fyrirfram gefnum kóða. Sé slíkt ekki gert hefjast leitar- og/eða björgunaraðgerðir. Íslendingar hafa

# GÓÐA FERÐ!

## FÖRUM VARLEGA Á ÞJÓÐVEGUNUM.

Réttingaverkstæði

*Jóa*

— STOFNAD 1998 —

DALVEGUR 16A • KÓPAVOGUR

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 ferðaþjónustu, viðbragðaðilum og heimafólki nýjar áskoranir. Á hverju ári sinna sjálfboðaliðar björgunarsveita Slysavarnafélagsins Landsbjargar miklum fjölda aðstoðarbeiðna vegna ferðamanna, innlendra sem og erlendra. Eru 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 hættu 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 öryggisþættir 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 bensínkjöfnum 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 vægri 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 aldir 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 ógætilegs aksturs, svo sem of hraðs aksturs.

### **Akstur á hálendinu**

Akstur á hálendi Íslands lýtur allt öðrum lögmálum en akstur á láglandi. 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 leiðarátelun þar sem fram kemur hvert á að ferðast, hvar á að gista og önnur helstu atriði.

- Byrja skal á því að kynna sér hvort



**MALBIKSTÖÐIN**

VIÐ MALBIKUM

# GRÆNNI VEGI

MEÐ HÁGÆÐA OG UMHVERFISVÆNNA MALBIKI

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 fjór hjóladrífna bíla. Einnig þarf að hafa í huga að ekki eru allir fjór hjólabílar nógu háir fyrir hálendi Íslands.
- Ef þú ert óviss með að aka yfir á, slepptu því þá eða bíddu aðstodar næstu bifreiðar sem kemur að.

## **Almennir öryggisþunkar 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!



be safe in Iceland

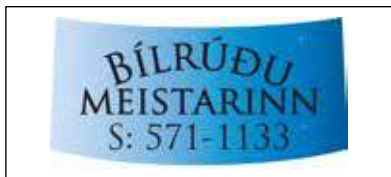
Safetravel er slysavarnaverkefni á vegum Slysavarnafélagsins Landsbjargar sem miðar að því að koma upplýsingum til ferðamanna um ábyrga ferðahegðun, svo fækka megi óhöppum og slysum. Til þess eru notuð ýmis verkfæri, m.a. upplýsingaskjárir, heimasíðan [www.safetravel.is](http://www.safetravel.is) og appið SafeTravel Iceland.

Á heimasíðunni er að finna margskonar upplýsingar og góð ráð varðandi akstur og almenna útivist. Þar er kort sem sýnir veðurupplýsingar og færð á vegum ásamt því að vara við ákveðnum aðstæðum, hvort sem það er tímabundið eða viðvarandi. Þar eru líka upplýsingar um séríslenskar aðstæður á vegum, umferðarmerki og hægt er að taka krossapróf og kanna kunnáttu sína í akstri við íslenskar aðstæður. Ferðalangar geta sett inn ferðaáætlun, sem er mjög gott þegar ferðast er í óbyggðum, en við bendum samt alltaf fólki á að það sé nauðsynlegt að einhver heima viti af þeirra ferðum líka og geti brugðist við og látið vita ef viðkomandi skilar sér ekki til byggða eða eitthvað kemur upp á. Á



heimasíðunni er líka sér skráningarform fyrir skipulagða hópa með fararstjóra.

SafeTravel Iceland appið er unnið í samvinnu við Stokk sem hefur séð um hönnun og forritunavinnu frá upphafi. Appið er til bæði fyrir Android og iPhone. Aksturshluti appsins sýnir upplýsingar um færð í rauntíma, ásamt sérstökum veðurviðvörðunum. Göngufólki býðst að senda GPS staðsetningu sína handvirkt til 112.



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

Beint í leiðarkerfi vefsins Hringvegur vestan Hornafjarðarfjöts 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 fráhonum nema annað sé tekið fram.

	Vík í Mýrdal	Seiðis	Reykjavík	Borgarnes	Skýrklobburinn	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Sejðisfjörður	Höfn í Hornafjarði	Athugasemdir
Akranes	218	89	48	37	135	378	351	598	626	490	
Akureyri	558	429	388	314	354	558	1321	248	275	500	
Arnarstapi	362	233	192	119	87	443	410	657	685	634	Norðurland um Heydal og Laxárdalsheiði
Ásbyrgi	710	568	527	454	493	697	140	194	222	447	
Bakkafjörður	678	676	635	562	601	805	248	162	190	415	
Bakkagerði	585	714	706	632	672	876	319	71	93	321	
Bíldudalur	585	456	415	341	348	177	534	782	809	857	Um Suðurfirði
Bjarkalundur	385	256	215	141	148	200	334	582	610	657	Norðurland um Laxárdalsheiði
Blönduós	413	285	243	170	210	413	144	392	420	644	
Bolungarvík	637	509	467	394	400	13	571	818	846	909	
Borgarnes	244	115	74	1321	98	341	314	562	589	516	
Breiðdalsvík	424	553	610	654	694	898	340	92	118	161	
Búðardalur	323	194	153	80	86	301	272	520	548	595	Norðurland um Laxárdalsheiði
Dalvík	581	452	411	337	377	581	44	291	319	544	
Djúpivogur	367	496	553	611	710	958	400	152	178	103	
Egilsstaðir	516	645	635	562	602	805	248	1321	27	252	
Eiðar	528	657	649	576	616	819	262	14	36	264	
Eskifjörður	503	631	688	611	650	854	297	49	74	239	Suðurland um Sunnfirði (Hringveg)
Eyrbakki	142	13	59	118	216	459	432	658	683	414	Um Óseyrarbrú til vesturs
Fagurhólsmyri	161	290	347	406	504	747	602	355	380	111	
Fáskrúðsfjörður	471	600	656	611	651	855	298	50	75	207	Suðurland um Sunnfirði (Hringveg)
Flateyri	577	448	407	333	340	22	526	774	801	849	
Flókalundur	496	367	326	253	259	89	445	693	721	768	Norðurland um Laxárdalsheiði
Geysir	170	61	106	147	245	488	460	679	705	435	Frá Vík um Skeið
Grenivík	596	467	425	352	392	596	38	262	289	514	Austurland um Fnjóskadal
Grindavík	213	84	51	119	217	460	433	680	708	485	Um Reykjanesbraut
Grundarfjörður	347	218	177	103	39	407	373	621	649	619	Norðurland um Laxárdalsheiði
Gullfoss	176	71	115	156	254	497	470	685	711	441	Frá Vík um Skeið
Hallormsstaður	542	671	662	588	628	832	274	26	54	279	
Hella	93	36	93	152	250	493	466	609	634	365	
Hellissandur	374	245	204	130	74	442	408	656	684	646	Norðurland um Laxárdalsheiði
Herðubreiðarlindir	707	604	563	489	529	733	175	191	218	443	Vík um Austurland
Hofsós	497	368	327	253	293	497	132	380	407	632	Um Út-Blönduhlíð
Hólmavík	403	274	233	159	166	224	336	584	611	675	
Húsafell	301	172	131	62	156	404	337	584	612	573	
Húsavík	633	504	463	389	429	633	75	219	246	471	Austurland um Kísilveg
Hvammstangi	367	238	197	123	163	367	203	450	478	639	
Hveragerði	142	13	45	104	202	445	418	658	684	414	

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 Þorskaðarfjarðarheiðiog Djúp en um Barðarstrandarsýslu.

	Vík	Self	Rvk	B	S	Ísaf	Ak	E	Sfj	Höfn	
Hveravellir	266	161	205	246	322	587	204	452	479	531	
Hvolsvöllur	80	49	106	165	263	506	478	596	622	352	
Höfn í Hornafirði	272	401	458	516	615	858	500	252	278	1330	
Ísafjörður	585	456	415	341	387	1904	558	805	833	857	
Keflavík	224	95	47	115	213	457	429	677	704	496	Um Reykjanesbraut
Kirkjubæjarklaustur	73	202	258	317	415	659	631	445	471	201	
Kópasker	730	601	560	486	526	730	172	227	254	479	Austurland um Hólsstrand
Króksfjarðarnes	369	240	199	125	132	257	318	566	594	641	
Landeyjahöfn	73	79	136	195	293	536	509	589	615	345	
Landmannalaugar	120	138	195	254	352	595	568	542	567	298	
Laugarvatn	167	39	77	118	216	459	431	679	705	435	Um Grímsnes
Mýri í Bárðardal	629	500	458	385	425	628	87	252	280	504	
Neskaupstaður	521	650	707	629	669	873	315	67	93	258	Suðurland um Suðurfirði
Norðurfjörður á Ströndum	505	376	335	261	268	306	438	686	713	777	
Nýdalur	250	208	264	323	399	602	132	348	376	427	Um fjallaslóðir
Ólafsfjörður	573	444	403	329	369	573	61	309	336	561	
Ólafsvík	365	236	195	121	64	433	399	647	675	637	Norðurland um Laxárdalsheiði
Patreksfjörður	558	429	388	314	320	150	507	754	782	830	Ísafjörður um Suðurfirði
Raufarhöfn	779	635	593	520	560	763	206	263	291	516	
Reyðarfjörður	487	616	673	595	635	839	281	33	59	224	Suðurland um Sunnfirði (Hringveg)
Reykholtt í Borgarfirði	278	149	108	39	137	345	317	565	593	550	
Reykjahlíð við Mývatn	641	512	471	397	437	641	83	164	192	417	
Reykjavík	186	57	1337	74	172	415	388	635	663	458	
Sandgerði	233	104	56	124	222	505	438	686	713	505	Um Reykjanesbraut
Sauðárkrókur	461	332	291	217	257	461	120	368	395	620	
Selfoss	129	1321	57	116	214	457	429	645	670	401	
Seyðisfjörður	541	670	663	589	629	833	275	27	1376	278	
Siglufjörður	556	427	386	312	352	556	77	325	353	578	Um Út-Blönduhlíð
Sigöldustöð	143	111	168	226	325	568	238	455	482	321	Um fjallaslóðir
Skafftafell	140	269	326	385	483	726	627	379	405	135	
Skagaströnd	436	307	266	192	232	436	165	412	440	665	
Skógar undir Eyjafjöllum	33	98	155	213	311	555	527	549	575	305	
Staðarskáli	332	203	162	89	129	333	225	473	501	604	Ísafjörður um Steingrímsfjarðarheiði
Stykkishólmur	342	213	172	98	1490	387	354	602	629	614	Norðurland um Laxárdalsheiði
Stöðvarfjörður	443	572	629	635	675	878	321	73	99	179	
Suðureyri í Súgandafirði	592	463	422	348	355	23	574	822	849	864	
Tálknafjörður	573	444	402	329	335	165	522	769	797	844	Um Bíldudal og Suðurfirði
Unaðsdalskirkja	490	361	320	246	252	216	423	670	698	762	Um Steingrímsfjarðarheiði
Varmahlíð	464	335	294	220	260	464	94	342	369	594	
Vegamót í Miklaholtshr.	309	180	139	65	33	390	356	604	631	581	
Vík í Mýrdal	1321	129	186	245	343	586	558	516	541	272	
Vopnafjörður	647	645	604	531	570	774	217	131	159	384	
Vingeyri	554	425	384	310	317	49	503	751	778	826	
Vingvellir; Þjónustum.	173	45	50	91	189	432	405	652	680	445	
Þorlákshöfn	157	28	52	110	208	491	424	673	698	429	Vestur um Þrengsli, Austur um Óseyrarbrú
Þórshöfn	713	663	622	548	588	768	234	197	225	450	
Þórsmörk; Básar	91	100	157	216	314	557	530	607	632	363	

Leiðir frá Ólafsfirði til vesturs og frá Siglufirði til austurs eru miklum mun styttri þegar farin er Lágheiði í stað Öxnadalshéiðar. Leiðin á milli Óxarfjarðar og Pistilfjarðar er 69 km styttri þegar farin er Óxarfjarðarheiði.

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

**H**öfuðborgarsvæðið 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 upplifa Sérstada borgarinnar felst m.a. í nálægðinni við óspillta náttúru, útivist-

arsvæði 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 ullariðnaðarinnar 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 Hús-



dýra- og fjölskyldugarðurinn í Laugardal er dæmi um skemmtil ega afþreyingu fyrir ala fjölskylduna. Einnig má hefna Helliggerði 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 Víkingahátíðin eru góð dæmi um það.  
[www.ferdalag.is](http://www.ferdalag.is) (in few languages).

## Viðburðir á höfuðborgarsvæðinu

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

[www.visitreykjavik.is](http://www.visitreykjavik.is)

## Events in Reykjavík

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

[www.visitreykjavik.is](http://www.visitreykjavik.is)

## Byggðasafnið á Garðskaga

Opið: 1. maí - 30. sept., alla daga kl. 10-17  
Okt. - apríl er opið eftir samkomulagi

Frír aðgangur inn á safnið.



Byggðasafnið á Garðskaga er staðsett á fallettu safnasvæði við Garðskagavítu í Suðurnesjabæ, nyrsta odda Reykjaneskagans í Reykjanes Geopark. Viðsýnt er til allra átta, fjölbreytt fuglalíf, hafið í sinni sibreytilegu mynd og gönguleiðir með sjónum. Vélbáturinn Hólmsteinn GK20, 43 tonna trébat, stendur við safnið. Vélasafn Guðna Ingimundarsonar og Trukkurinn hans hafa mikið aðdráttaraf. Súðbyrðingurinn Fram, smíðaður 1887, er varðveittur á safninu og á lista UNESCO yfir óápreifanlegan menningararf. Á safninu er móttaka og safnverslun með innréttingum frá 1921, fjölbreyttar sýningar t.d. húsamódel úr Sandgerði, vitarnir fimm í bænum, heimilissýning og sjávarútvegur. Leiksvæði fyrir börn og ýmislegt til að upplifa og prófa, sem gæti komið á óvart!

Byggðasafnið á Garðskaga • Skagabraut 100 • 250 Suðurnesjabæ • +354 425 3008 • byggdasafn@sudurnesjabaer.is

[f](https://www.facebook.com/byggdasafngardskaga) @byggdasafngardskaga • [i](https://www.instagram.com/byggdasafnid.gardskaga) byggdasafnid.gardskaga

# Þjónusta á höfuðborgarsvæðinu

## Reykjavík

### Áman

Tangarhöfða 2, sími 533 1020  
Opíð virka daga frá  
kl. 11:00 - 17:00, aman@aman.is  
www.aman.is

### Bílahöllin - Bílaryðvörn hf

Bíldshöfða 5,  
Bílasala sími 567 4949  
mán-fös 9-17 laug 11-14  
sala@bilahollin.is  
www.bilahollin.is

### Dalfoss ehf

Sóleyjargötu 31,  
símar 698 9687 - 561 3553  
dalfoss@dalfoss.is  
www.dalfoss.is

### GB tjónaviðgerðir ehf

Draghálsi 8, sími 567 0690  
Virka daga 7:45-16:15  
tjon@tjon.is, www.tjon.is

### Háfell ehf.

Skeifunni 11, sími 575 9500  
Virka daga 8:30-15:30  
hafell@hafell.is, www.hafell.is

### Hótel Klettur ehf

Mjöllnisholti 12-14, sími 440 1600  
sigurdur@hotelklettur.is  
www.hotelklettur.is

### Hótel Leifur Eiríksson ehf.

Skólavörðustíg 45, sími 822 5778  
Alltaf opíð, sibba@hotelleifur.is  
www.hotelleifur.is

### Ís-spor ehf

Síðumúla 17, sími 588 3244  
www.isspor.is, www.isspor.is

### Kría Hjól ehf

Skeifunni 11b, sími 534 9164  
info@kriahjol.is, www.kriahjol.is

### Nortek ehf

Fossaleyni 16, sími 455 2000  
nortek@nortek.is, www.nortek.is

### Superjeep

Desjamýri 9, sími 660 1499  
info@superjeep.is, superjeep.is

### Suzuki bílar hf

Skeifunni 1, sími 568 5100  
8-17 laug 13-16  
ulfar@suzuki.is / sonja@suzuki.is,  
www.suzuki.is

### Kópavogur

#### Bílrúðumeistarinn ehf

Dalvegi 18, sími 571 1133  
Virka daga 9-17, brm@brm.is  
www.brm.is

### Pottagaldrar ehf

Dalbreyku 42, sími 564 4449  
pottagaldrar@pottagaldrar.is  
www.pottagaldrar.is

### Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17, sími 441 0000  
Opíð mán-fös 6.30 - 22.00 og  
8.00 - 20.00 um helgar  
www.kopavogur.is

### Sundlaugin Versölum

Versölum 3, sími 570 0480  
Opíð mán-fös 6.30 - 22.00 og  
8.00 - 20.00 um helgar  
www.kopavogur.is

### Mosfellsbær

#### Gljúfrasteinn-Hús skáldsins

Gljúfrasteini, sími 586 8066  
gljufrasteinn@gljufrasteinn.is  
www.gljufrasteinn.is

### Mosfellsbakarí ehf

Háholti 13-15, sími 566 6145  
mán - fim 7:30-17:30 lau 8-16

sun 8:30-16  
mosbak@mosbak.is  
mosfellsbakarai.is

### Nonni Litli ehf

Þverholti 8, sími 566 6614  
nonnilitli.is

### Hafnarfjörður

#### Byggðasafn Hafnarfjarðar

Strandgötu 6, sími 585 5780  
Byggðasafnið samanstendur af sex  
húsum: Frítt inn  
museum@hafnarfjordur.is  
www.hafnarfjordur.is

### Sívertsens-húsinu

Vesturgötu 6. Sýnir heimili  
yfirstéttarjöklyldu frá upphafi  
19. aldar. Opíð alla daga 11 - 17  
Frítt inn

### Siggubær

Kirkjuvegi 10. Sem sýnir alþýðu-  
heimili 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

Vesturgata 32.  
Opíð alla daga 11 - 17. Frítt inn

### Beggubúð

Vesturgata 6  
Opíð alla daga 11 - 17. Frítt inn

# Er stór stund framundan?

Hvernig vilt þú hafa hringinn þinn? Viltu slétta eða hamraða áferð?  
Með demanti eða án? Viltu klassískan baug eða sérsmíði?  
**Þú finnur trúlofunar- og giftingarhingana hjá okkur.**



## TRÚLOFUNARHRINGAR MEÐ EÐA ÁN DEMANTA



DEMANTSHRINGAR  
139.000 kr. / 189.900 kr.

## GIFTINGARHRINGAR SLÉTT/HÖMRUÐ ÁFERÐ



GULLHRINGAR  
99.000 kr. / 109.900 kr.

## MORGUNGJAFIR



DEMANTSHÁLSMEN  
69.900 kr.



## 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 svæði, 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. Aðdráttarafel 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.

Þegar lítið er til þess sem heldur uppi orðstír héraða og staða má ekki gleyma nútímanum. Mörgum er tamt að líta til fornra 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 frammi- staða 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 frammi- staða 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, handverkskúsi (gallerí), gönguferðir með leiðsögn, hestaferðir, hestaleiga, hvalaskoðun, kajakleiga, reið- hjólaleiga, 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 pakk- húsið (byggðasafn) í Ólafsvík, Norska húsið í Stykkishólmi, sem hýsir byggða- safn héraðsins, Byggðasafn Dalamanna á Laugum.

[www.ferdalag.is](http://www.ferdalag.is) (in few languages).

## Viðburðir á vesturlandi

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

[www.vesturland.is](http://www.vesturland.is)

## Events in West Iceland

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

[www.vesturland.is](http://www.vesturland.is)



## Þjónusta á Vesturlandi

### Stykkishólmur

#### Byggðasafn Snæfellinga og Hnappdæla

Norska húsinu, Hafnargötu 5,  
sími 433 8114. Alla daga 10-17  
hjordis@norskahusid.is  
www.norskahusid.is

### Sjávarborg

Hafnargötu 4, sími 451 3131  
www.sjavarborg-restaurant.is

### Snæfellsbær

#### Hótel Búðir ehf

Búðum, sími 435 6700  
Alltaf opið  
www.hotelbudir.is

### Stapinn

Arnarstapa, sími 865 6740

### Akranes

#### Apotek Vesturlands

Smiðjuvöllum 32, sími 431 5090  
9-18 lau 10-14 sun 12-14  
www.apvest.is

### Reykhólahreppur

#### Sundlaugin - Grettislaug

Reykjabraut 12, sími 434 7738  
Sumaropnun alla daga frá  
08.00 - 20.00  
www.reykholar.is

### Borgarbyggð

#### Sundlaugin Borgarnesi

Þorsteinsgötu 1, sími 433 7140  
Opið 06 - 22 virka daga og 09 - 18  
um helgar. www.borgarbyggd.is

### Sundlaugin Kleppjársreykjum

Kleppjársreykjum, sími 434 1140  
Opið alla daga 09 - 18  
frá 1/6 til 20/8. www.borgarbyggd.is

### Sundlaugin Varmalandi

Varmalandi, sími 437 1401  
Opið alla daga 09 - 18  
frá 1/6 til 20/8. www.borgarbyggd.is

### Ólafsvík

#### Sjoppan Ólafsvík

Ólafsbraut 27, sími 436 1012  
sjoppanolafsvik@gmail.com

### Dalabyggð

#### Tjaldstæðið Á Skarðsströnd

Skarðströnd Dalasýslu,  
sími 434 1420/663 1420



RJÓMBÚÍÐ ERPSSTAÐIR



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

# 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 gangstíg, 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**

# 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 ökuskýrteini 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 hækkun sekta fyrir umferðarlagabrot frá 1. maí 2018:

Brot	Var	Verður
Ekið yfir löglegum hámarks hraða, hámarks hraði er 30 en ekið er á 67	40.000	90.000
Ekið yfir löglegum hámarks hraða, hámarks hraði er 50 en ekið er á 88	40.000	65.000
Ekið yfir löglegum hámarks hraða, hámarks hraði er 90 en ekið er á 160	150.000	240.000
Notkun farsíma án handfrjás bínaðar við akstur	5.000	40.000
Ekið gegn rauðu umferðarljósi	15.000	30.000
Öryggisbelti ekki notað	10.000	20.000
Bíðskylda eigi virt	15.000	30.000
Nagliadekk án heimildar - fyrir hvern hjólarða	5.000	20.000
Ökujós 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, vinandamagn í blóði 2,01 eða meira)	240.000	320.000
Akstur bifreiðar til farþegaflutnings 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

## 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.

Vínandamagn í blóði ‰	Sektir kr.	Svipting
0,50 – 0,60	90.000	2 mán.
0,61 – 0,75	90.000	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
1,51 – 2,00	210.000	1 ár og sex mán.
2,01 eða meira	210.000	2 ár



# 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 barnabílstól, beltispúða eða annan sérstakan öryggis- og verndarþúnað ætlaðan börnum lægri en 150 sm á hæð. Ef slíkur þúnaður 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 öryggisþúða fyrir framan sætið.

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

Ökumaður skal sjá um að farþegi yngri en 15 ára noti öryggis- og verndarþúnað 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 Vagaerðin, 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](http://www.us.is), “

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



## Gott að vita

- Rannsóknir RNU benda til þess að árin 2000-2010 hefðu 49 manns lifað 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.

# Keyrðu í gegn og borgaðu í heimabanka



VEGGJALD.IS  
VAÐLAHEIÐARGÖNG

- Engin skráning
- Engar tafir
- Engin innheimtukostnaður





## VESTFIRÐIR / WESTFJORDS

**K**annanir hafa sýnt að það sem ferðamönnum, bæði innlendum og erlendum finnst áberandi eftirsóknarverðast á Vestfjörðum er landslagið og náttúran. Annað sem fólk nefnir er kyrrðin, fríðsældin og fámennið og tilfinningin að vera einn með sjálfum sér og upplifa eitthvað ósnortið. Einnig gott viðmót heimafólks. Látrabjarg, Ísafjarðardjúp 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. „Peir 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 Hrafna-Flóki haði hér vetursetu og gaf landinu nafnið Ísland. Slóðir Gísla Súrssonar liggja um Ísafjarðarsýslu, Barðastrandarsýslu og út um eyjar. Eyri (Hrafnseyri) er þekktur sögustaður alt frá dögum Hrafn Sveinbjarnarsonar á seinni hluta 12. aldar 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 byggja upp ferðamennsku tengda viðburðum með áherslu á 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 gólf, handverkshúis (gallerí), gönguferðir með leiðsögn, hestafærðir, hestaleiga, reiðhjólaleiga, sundlaugar, snjósléðaferðir, sjóstangveiði og önnur veiði (silungur, lax, gæs, rjúpa). Kajakróður er vaxandi dægradvöl og boðið er upp á bæði stuttar og langar ferðir.

Nokkur söfn, merkar minjar og sýningar 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, Sjómínjasafn Vestfjarða í Neðstakaupstað á Ísafirði en þar er jafnframt elsta hús á Íslandi, Tjörúhúsið, byggt árið 1734, Náttúrugripasafnið í Bolungarvík og Ósvör sem er endurgerð sjóbúð sem minnir á

tíma árabátaútgærðar. Sauðfjársetur á Ströndum og Galdrasýning á Hólmanvík.

Á svæðinu eru nær ótæmandi möguleikar á gönguleiðum þar sem hægt er að njóta fríðsældar í stórbrotnu 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](http://www.ferdalag.is) (in few languages).

## Viðburðir á vestfjörðum

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

[www.westfjords.is/is](http://www.westfjords.is/is)

## Events in Westfords

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

[www.westfjords.is/is](http://www.westfjords.is/is)



**THERMOS**

TÍMALAUS FERÐAFÉLAGI



TILVALIÐ Í ÚTIVISTINA



**REAL**

TURMAT

BRAGÐGÓÐUR OG HOLLUR  
PURRMATUR

**Lindsay**

Síðan 1926

John Lindsay ehf. | [lindsay@lindsay.is](mailto:lindsay@lindsay.is) | S: 533 2600

## Þjónusta á Vestfjörðum

### Borðeyri

#### Ferðaðjónustan Tangahúsi

Borðeyri, sími 849 9852  
tangahus@simnet.is  
www.tangaus.is

### Hólmavík

#### Íþróttamiðstöðin Hólmavík

sími 451 3560 / 895 5509  
Opið 9 - 21 alla daga, Tækjasalur,  
25 metra útilaug. Tjaldstæði  
sundlaug@strandabyggd.is  
www.strandabyggd.is

### Pingeyri

#### Pingeyrarlaug

Pingeyrarodda, sími 450 8470  
Opið virka daga 8 - 21 og  
10 - 18 um helgar  
sundth@isafjordur.is  
www.isafjordur.is

### Ísafjörður

#### Heydalur

Heydal, sími 456 4824  
heydalur@heydalur.is  
www.heydalur.is

### Drangsnæs

#### Gistiþjónusta Sunna

Holtagötu 10, sími 451 3230  
sunna@drangsnæs.is  
www.drangsnæs.is/sunna

### Árneshreppur

#### Gistiheimilið Bergistanga

Bergistanga, sími 839 9994,  
info@bergistangi.is  
www.bergistangi.is

### Súðavík

#### Súðarvíkurhreppur

Grundarstæti 3, sími 450 5900  
Opið virka daga 10-12 og 13-15  
www.sudavik.is

#### Sundhöll Ísafjarðar

Austurvegi 9, sími 450 8480  
Opið virka daga 10-21 og  
10-17 um helgar  
www.isafjordur.is

#### Tjaldstæðið Tungudal

Tungudal, sími 450 8000  
www.isafjordur.is

### Veitingastaður Húsið

Hrannargötu 2, sími 456 5555  
sun-fim 11:30-24, fös-lau 11:30-03

### Bíldudalur

#### Harbour inn - Guesthouse

Dalbraut 1, sími 456 5005  
info@harbourinn.is  
www.harbourinn.is

### Patreksfjörður

#### Bílaverkstæðið smur og dekk

Mikladalsvegi 11, sími 456 1144  
Virka daga 8-18

#### Gistihús Rauðsdalur

Efri-Rauðsdal,  
sími 456 2041 / 666 8890  
1 apríl til 1 nóvember  
booking@raudsdalur.is

#### Íþróttamiðstöðin Bröttuhlíð

Ádalstræti 63, sími 450 2350  
Mán - fim 8-21, föst 8- 19.30,  
helgar 10 - 15  
brattahlid@vesturbyggd.is,  
www.vesturbyggd.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 sérstökum öryggisbúnaði, í bílstól eða á bílpúða og með spenn belt.
- Við árekstur geta lausir hlutir orðið að byssukúlum, jafnvel fallbyssukúlum, gegn þeim sem eru að öðru leyti vel spenntir í sæti og geta þannig stórskadað ökumann og farþega. Slíka muni á að hafa á gólfri eða í farangursgeymslu.
- Barn yngra en þriggja ára má ekki vera farþegi í fólks-, sendi- eða vörubifreið nema hún sé með viðeigandi öryggis- og verndarbúnaði ætluðum börnum.

VANTAR ÞIG VEGAADSTÖÐ?

**522 4600**



**KRÓKUR**

TAKTU KRÓK Á ÞINNI LEIÐ!

[WWW.KROKUR.IS](http://WWW.KROKUR.IS)



## NORÐURLAND / NORTH-ICELAND

### Upplifðu Norðurland

**N**orðurland 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.

Boðið 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 vetrarfróttir alls ráðandi, norðurljós íða 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 Málmei og Drangey en Eyfirðingar státa af tignarlegum fjöllum og búsvæðarlegri 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 ár-  
gljúfur 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 róm-  
uð náttúrufegurð og þar eru Dimmuborgir sem eru heill undraheimur út af fyrir sig.

## **Saga og Menning**

Norðurland er þekkt fyrir merkilega sögu og ferðaþjónustan 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 Hofsósi, Nonnasafnið á Akureyri auk fjölda byggðasafna og listasafna. Öll eru söfnin óþrjótandi uppspretta fróðleiks, fegurðar og skemmtunar. Sjón er sögu ríkari. Komdu, sjáðu, skoðuðu 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 hjerjum og einum og liggja 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 Ódáðahraunið 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 haustkyrðinni. 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 náttúruferi

## **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 Hrótafjörður, Miðfjörður og Húnaafjörður.

Nánar á [www.nordurland.is](http://www.nordurland.is)  
[www.ferdalag.is](http://www.ferdalag.is) (in few languages).



**Lögreglustjórn Norðurlandi vestra**

## Viðburðir á norðurlandi

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

[www.nordurlands.is](http://www.nordurlands.is)

## Events in North-Iceland

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

[www.nordurlands.is](http://www.nordurlands.is)

## Þjónusta á Norðurlandi

### Hvammstangi

**Albert Guesthouse**  
Norðurbraut 1, sími 855 1303  
info@alberguesthouse.is

### Eyjafjarðarsveit

**Tjaldsvæði  
Eyjafjarðarsveitar**  
v/Hrafnagilsskóla, sími 464 8140  
Góð aðstaða. Ærslabelgur,  
Sparkvöllur og Íþróttavöllur  
www.esveit.is

### Sundlaug Eyjafjarðarsveitar

Hrafnargili, sími 464 8140  
Opið virka daga 6:30 - 21, helgar  
10-17. [www.esveit.is](http://www.esveit.is)

### Varmahlíð

**Tjaldstæðið Lambeyri**  
Steinsstöðum,  
símar 453 5226/899 8762  
laugarhvamur@simnet.is

### Blönduós

**Bífreiðaverkstæði  
Blönduós ehf**  
Norðurlandsvegur 4,  
sími 452 2600

### Sportvík ehf

Skúlabraut 9, sími 861 8875  
Virka daga 8-12  
[www.sportvik.com](http://www.sportvik.com)

### Sauðárkrókur

**Bífreiðaverkstæði  
Kaupfélag Skagfirðinga**  
Hesteyri 2, sími 455 4570  
Opið mán-fim 8 - 17 fös 8 - 16  
[www.ks.is](http://www.ks.is)

### Sundlaug Sauðárkróks

Skagfirðingabraut , sími 455 6000  
Opið frá 6.50 - 21 virka daga og  
10 - 17 á laugardögum  
[www.skagafjodur.is](http://www.skagafjodur.is)

### Dalvík

**Sportferðir ehf**  
Ytri-Vík, sími 894 2967  
sporttours@sporttours.is  
[www.sporttours.is](http://www.sporttours.is)

### Sundlaug Dalvíkur

Svarfaðarbraut, sími 460 4940  
Opið mán-fim 6:15-20 fös 6:15-19  
helgar 9-17.  
dalvikurbyggd@dalvikurbyggd.is  
[www.dalvikurbyggd.is](http://www.dalvikurbyggd.is)

### Akureyri

**Enor rekstrar- og  
bókhaldsþjónusta ehf.**  
Hafnarstræti 53, sími 430 1800  
enor@enor.is, [www.enor.is/fs](http://www.enor.is/fs)

### Höldur ehf

Tryggvabraut 12, sími 461 6000  
Opið mán - föst 8-17, laug 8-16,  
sun 9-16. [www.holdur.is](http://www.holdur.is)

### Eining - Iðja

Skipagötu 14, sími 460 3600  
[www.ein.is](http://www.ein.is)

### Lögreglustjórnir á Norðurlandi Eystra

Pórnarstræti 138, sími 444 0700  
nordurland.eystra@logreglan.is  
[www.logreglan.is](http://www.logreglan.is)

### Sundlaugar Akureyrar

Pingvallastræti 21, sími 4601000  
Opið mán-fös 06:45-21,  
lau 8 - 21, sun 8 -19:30  
[www.akureyri.is](http://www.akureyri.is)

### Sundlaugin í Hrísey

Austurvegi 5, sími 461 2255  
Opið mán-fös 10.30-19.00,  
helgar 10.30 - 17.00.  
[www.akureyri.is](http://www.akureyri.is)

## Þjónusta á Norðurlandi

### Ólafsfjörður

#### Múlatindur ehf bílaverkstæði

Múlavegi 13,  
símar 466 2194 / 848 4367  
Opíð 08:00-12:00 / 13:00 - 17:00  
utan opnunartíma s: 848 4367 í  
neyðartilvikum  
mulatindur@simnet.is

### Húsavík

#### Rauðaskriða 1

Rauðaskriðu 1, sími 895 6730  
www.hotelraudaskrida.is

#### Sundlaug Húsavíkur

Ketilsbraut 9, sími 464 6100  
Opíð 6:45 - 21 virka daga  
og 10-17 um helgar  
www.nordurthing.is

### Kópasker

#### Farfuglaheimilið

Akurgerði 7,  
sími 465 2314, 861 2314  
kopasker@hostel.is  
https://www.hostel.is/en/hostels/  
hi-kopasker

### Mývatn

#### Gistiheimilið Grímsungu 1

Grímsstöðum á Fjöllum  
sími 546 4294 / 899 9991  
www.grimstunga.is

#### Fuglasafn Sigurgeirs

Ytri - Neslöndum, sími 464 4477  
14-16 alla daga,  
fuglasafn@fuglasafn.is  
www.fuglasafn.is

### Hlíð Ferðaþjónusta

Hraunbrún, sími 899 6203  
info@myvatnaccommodation.is  
www.myvatnaccommodation.is

### Laugar

#### Dalakofinn

Laugum, sími 464 3344.  
9-21:30 alla daga  
dalakofinnlaugum@gmail.com  
www.dalakofinn.is

### Grenivík

#### Sundlaugin Grenivík

Gamla skólanum, sími 4145420  
Opíð mán - fim 15.00 - 18.00,  
lau 10.00 -13.00  
www.grenivik.is

## Einstök Upplifun

- » Hellaferðir í Rauðarhólshelli
- » Aðeins 30 mín frá Reykjavík
- » Ferðir milli 9 og 17 alla daga
- » Opíð allt árið



## Ökum varlega

Allar upplýsingar um  
færð og veður á [umferdin.is](http://umferdin.is)  
☎ 1777



Bókanir og upplýsingar: [www.raufarholshelli.is](http://www.raufarholshelli.is)  
[info@thelavatunnel.is](mailto:info@thelavatunnel.is) eða sími 760-1000

# 1

# Akstur rafmagns- hlaupahjóla



## Upplýsingar og tilmæli

### Skilgreining:

Rafmagnshlaupahjól (einnig kölluð rafhlaupahjól eða rafskútur) tilheyra sérstökum ökutækisflokki smáfarartækja og eru hönnuð til aksturs frá 6 til 25 kílómetra hraða á klukkustund.

### Hvar má aka þeim?

Rafmagnshlaupahjól má aka:

- á hjólastíg, gangstétt og göngustígum.
- yfir götu og gangbraut, en þó ekki hraðar en sem nemur gönguhraða.
- á götu eða akbraut þar sem hámarkshraði er 30 km/klst eða lægri.

### Eru einhver aldursmörk

Já - ökumaður skal hafa náð 13 ára aldri. Að auki skal ávallt fylgja aldursviðmiðum framleiðenda hjóla og aldurstakmörkum rafhlaupahjólaleiga.

### Þarf að nota hjálm og annan öryggisbúnað?

Ökumenn rafmagnshlaupahjóla lúta sömu reglum og ökumenn reiðhjóla varðandi öryggisbúnað.

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

### Má vera með farþega?

Nei.

### Má leggja rafhlaupahjól hvar sem er?

Nei, leggja skal rafhlaupahjólina svo það hindri ekki för vegfarenda, valdi slyshættu eða óþægindum. Ekki leggja á miðri gangstétt, stígum, við rampa, göngupveranir eða fyrir inngöngum húsa.

# Akstur rafmagns- hlaupahjóla

2

## Upplýsingar og tilmæli

### Má aka á gangstétt eða göngustígum?

Já, það má. Ef hjólað er á gangstétt eða göngustíg gilda sömu reglur og um reiðhjól. Gangandi vegfarendur eiga forgang og hjólandi þurfa að taka tillit til þess.

Almennt ættu allir vegfarendur að halda sig hægra megin og taka fram úr vinstra megin.

Mikilvægt er að hjólandi hægi vel á sér og gefi hljóðmerki tímanlega áður en komið er að öðrum notendum stígsins eða áður en komið er að blindhorni eða beygju.

### Má hjóla eftir að hafa neytt áfengis eða vímuefna?

Nei, notkun hjóla undir áhrifum áfengis eða annarra vímuefna er bönnuð með lögum. Búast má við sektum ef áfengismagn í blóði er yfir 0,5 prómill.

### Má nota farsíma eða snjalltæki við aksturinn?

Nei, snjalltækja- og farsímanotkun á rafhlaupahjóli er bönnuð samkvæmt lögum. Stöðva ber hjólið áður en síminn er notaður.

### Þurfa að vera einhver sérstök ljós á rafhlaupahjólí?

Já, mikilvægt er að vera með öflug og góð ljós - hvítt að framan og rautt að aftan. Skylt er að vera með ljós þegar skyggja tekur. Endurskin á að vera á hjólinu, bæði að framan og aftan.

### Má breyta rafhlaupahjólí þannig að það komist hraðar?

Nei, það er ólöglegt að gera breytingar á rafhlaupahjólí þannig að þau komist hraðar en 25 km/klst.

### Þarf tryggingar?

Engin vátryggingarskylda er á þessum hjólum en eigendur eru hvattir til að leita ráða hjá tryggingafélögum varðandi ábyrgðartryggingar.



## AUSTURLAND / EAST-ICELAND

**A**ustur- 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. Fljótdalshérað er einstaklega veðursælt og það ásamt fleiru hefur 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 Sænautesel 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, handverkshús (gallerí), gönguferðir með leiðsögn, hestaferðir, hestaleiga, kajakl eiga, flúðasiglingar, reiðhjóllaleiga, 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.

Stórbotnin náttúra Suðausturlands dregur marga að og náttúruöflin takast á með hrikalegum hætti. Í Vatnajökulsþjóðgarði í Skaftafelli er mikið af fallegum göngu-leiðum. 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 liggja í gegnum allt sveitarfélagið. Einnig má finna fallegar gönguleiðir á Lónsöræfum. Á Höfn er Náttúrustígur þar sem skoda má sólkerfið á 2,8 km. löngum göngustíg sem liggur meðfram sjónum frá Óslandi og að golfvelli á Silfurnesi.

Fjölbreytt afþreying er í boði á svæðinu, þar má nefna siglingar á lönnum bæði á slöngu- og hjólabátum, auk kayakerða, 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. Menningarmiðstöðin rekur Svavarssafn, í safninu eru tveir sýningarsalir. Á Hala í Sudursveit 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](http://www.ferdalag.is) (in few languages).

## Viðburðir á austurlandi

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

[www.east.is](http://www.east.is)

## Events in East-Iceland

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

[www.east.is](http://www.east.is)

## Þjónusta á Austurlandi

### Vík Pakgil

Sigtúni 6, sími 893 4889  
Alltaf opið. [helga@thakgil.is](mailto:helga@thakgil.is)  
[www.thakgil.is](http://www.thakgil.is)

### Egilsstaðir

**Bókakaffi Hlöðum**  
Helgafelli 2, sími 471 2255  
[skvisukaffi@gmail.com](mailto:skvisukaffi@gmail.com)  
[www.bokakaffi.is](http://www.bokakaffi.is)

### Gistihúsið Egilsstöðum / Lake hotel

Egilstöðum 1, sími 471 1114  
Alltaf opið  
[www.lakehotel.is](http://www.lakehotel.is)

### Sundlaugin Egilsstöðum

Tjarnarbraut 26, sími 470 0777  
Opið 6.30 - 21.30  
helgar 9 - 17 um helgar.  
Glæsilegur þreksalur  
[www.mulathing.is](http://www.mulathing.is)

### Eskifjörður

#### Silfurskálinn ehf

Strandgögu 13, sími 476 1383  
Virka daga 09-22 Helgar 10-22  
[silfurskalin@gmail.com](mailto:silfurskalin@gmail.com)

### Höfn í Hornafirði

#### Ferðaþjónustan Gerði

Breiðabólstað 2, sími 846 0641  
[www.gerdi.is](http://www.gerdi.is)

### Gistiheimilið Hala

Breiðabólstað 2,  
sími 478 1073/867 2900

### Jöklajepar ehf

Silfurbraut 15,  
sími 478 1000/894 3133  
[info@glacierjeeps.is](mailto:info@glacierjeeps.is)  
[www.glacierjeeps.is](http://www.glacierjeeps.is)

### Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf

Reynivöllum 3, sími 478 2222  
9-19 alla daga  
[www.icelagoon.is](http://www.icelagoon.is)

### Kaffi hornið

Hafnarbraut 42, sími 478 2600  
[info@kaffihornid.is](mailto:info@kaffihornid.is)  
[www.kaffihornid.is](http://www.kaffihornid.is)



# BÍLAMÁLUN & RÉTTINGAR

A+ Bilamálun & Réttingar sér um bílinn þinn eftir tjón.

Bílamálun, réttingar,  
plastviðgerðir og margt fleira.

ÞAR SEM  
GÆÐI  
SKIPTA MÁLI



RÉTTING Á ALLT AÐ  
STÓRU SEM SMÁU



MÁLUN OG  
LAKKVIÐGERÐIR



TJÓNAMAT OG  
RÁÐGJÖF



VINNUM MEÐ ÖLLUM  
TRYGGINGAFÉLÖGUM



Stapahraun 1  
220 Hafnarfjörður



555 4895



info@aplusbilamalun.is



aplusbilamalun.is





## SUÐURLAND / SOUTH-ICELAND

**S**uðurland er frábrugðið öðrum landshlutum að því leyti hve láglandi er mikið og að jafnan er greiðfært um allt svæðið á öllum árstímu m. Fjölbreytni er mikil í náttúruferi frá grasi grónum láglandssveitum allt upp til jökla. Mestu hraun landsins eru á þessu svæði, m.a. Þjórásárhraunið sem rann fyrir um 8000 árum. Þekktar eldstöðvar eru margar og þeirra frægust er Hekla, en einnig má nefna Heimaeý og Surtsey. Við lok síðustu isaldar 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 náttúruparadísir 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 sákir fordæmdra. Gjósulagarannsóknir 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, hveru, fossa, vatnsbúskap og gróðurfar.

*www.ferdalag.is (in few languages).*

## Viðburðir á Suðurlandi

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

**[www.south.is/is](http://www.south.is/is)**

## Events in North-Iceland

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

**[www.south.is/is](http://www.south.is/is)**

# Velkomin í ELDHEIMA Í VESTMANNAEYJUM

*Algjörglega einstakt safn minninganna um eldgosin á Heimaey og í Surtsey*



# Þjónusta á Suðurlandi

## Hveragerði

### Kjörís ehf.

Austurmörk 15, sími 488 5000  
kjoris@kjoris.is, www.kjoris.is

### Tjaldstæðið Hveragerði

Reykjamörk 18, sími 844 6617

## Vestmannaeyjar

### Einsi Kaldi veitingastaður

Vestmannabraut 28, sími 481 1415  
www.einsikaldi.is

### Kráin ehf

Bárustig 1, sími 481 3939  
Opíð 10-21 alla daga

## Flúðir

### Fótboltagolf

Dalbær 2, símar 486 6770 /  
899 0658, dalbaer@simnet.is

### Hrunamannahreppur / Sundlaugin á Flúðum

Akurgerði 6, sími 480 6600 /  
480 6605 / 480 6625

Opíð í sumar: Virka daga 10:00-  
20:00. Helgar: 10:00-18:00.  
25m laug, heitir pottar, náttúrulegt  
gufubað og infrarauður klefi.

### Sportþjónustan - Jarðvinna

Klettagljúfur 11, sími 774 7010

## Porlákshöfn

### Íþróttamiðstöð Porlákshafnar

Hafnarbergi 41, sími 480 3890  
Opíð virka daga 7-21 helgar 10-17  
www.olfus.is

## Eyrbakkni

### Byggðasafn Árnesinga

Húsinu Eyrbakka  
sími 483 1082

Opíð 1. maí – 30. sept. alla daga:  
10.00 – 17.00 Eftir samkomulagi á  
öðrum tímum.  
www.byggdasafn.is

## Selfoss

### AB Skálinn ehf.

Gagnheiði 11a, sími 482 2200  
virka daga 8-17.  
abskalinn@abskalinn.is

### Bilverk B Á ehf

Gagnheiði 3, sími 482 2224  
Virka daga 8-16:30  
bilverkba@simnet.is  
www.bilverkba.is

### Efstadal 2 ehf

Efsta-Dal 2, sími 486 1186  
info@efstidalur.is  
www.efstidalur.is

## Kirkjubæjarklaustur

### Ferðaþjónusta Efri-Vík

Landbroti, sími 412 4600  
Alltaf opíð, hotellaki@hotellaki.is  
www.hotellaki.is

### Ferðaþjónusta Nonna og Brynhús

Þykkvabæjarklaustri,  
sími 849 7917  
Vegur 211 Áltaver

### Hótel Klaustur

Klausturvegi 6, sími 4874900  
info@hotelklaustur.is

### Skaftárhreppur

Klausturvegi 15, sími 487 4840  
sveitarstjori@klaustur.is  
klaustur.is

## Ölfus

### Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Völlum, Ölfusi, sími 480 4800  
Opíð alla daga 8-21  
www.eldhestar.is

### Gistiheimilið Hjarðarbóli

Hjarðarbóli, sími 567 0045  
Alltaf opíð  
info@hjarðarbol.is  
www.hjarðarbol.is

## Hvolsvöllur

### Gallery Pizza

Hvolsvegi 29,  
símar 487 8440 / 894 7713  
Opíð 11:30-21:00  
gallery@simnet.is  
www.gallerypizza.is

### Hótel Skógafoss

Skógum, sími 487 8750  
Bookings@ejhotels.is

### Seljaveitingar ehf

Ytra-Seljalandi, sími 666 0688  
atli@seljalandsfoss.is

### Tjaldsvæðið á Hvolsvelli

við Austurveg,  
símar 866 8945 / 898 2454  
Tjaldstæði Hvolsvelli / SagaCamp  
www.tjalda.is/hvolsvollur

**Við viljum stuðla að bættri umferðamenningu á vegum landsins.**

**LAKI**

**BLIKKSMÍÐJAN  
VTIK**

**Síminn** 

**VEIÐIKORTIÐ**



**STJÖRNUBLIKK**

**BÍLAFORRITUN** 



## REYKJANES

Útsýni á Reykjanesi er mikið og fagurt. Þar er sjönd 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 Reykjanesvíta. Jarðhiti er mikill á svæðinu. Þar má nefna hverasvæðið nálægt Reykjanesvíta, 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, lítil 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 Reykjaneshrýggurinn skilur að. Á Reykjanesi er nú lögð mikil áhersla á heilsufars- og náttúrutengda ferðabjónustu. Skrautfjórðrin er eitt af undrum Íslands, Bláa lónið. Það er orðið einn af vinsælustu viðkomustöðum ferðamanna, m.a. vegna nálægðar við Keflavíkurlugvöll

og Reykjavík og þar eru nær óþrjót-  
andi möguleikar til uppbyggingar og  
þjónustu, bæði á að auka núverandi

starfsemi og bæta við nýjum þáttum  
heilsutengdrar ferðaþjónustu.

[www.ferdalag.is](http://www.ferdalag.is) (in few languages).

## Viðburðir á Reykjanesi

Upplýsingar um viðburði í landshlutanum, aðrar staðbundnar upplýsingar og gagnlegan fróðleik má finna á heimasíðu landshlutans á slóðinni

[www.visitreykjanes.is](http://www.visitreykjanes.is)

## Events in Reykjanes

On the following websites you can find information about places of interest, local food, accommodations, various experiences, events and other things you need to know when travelling in Iceland

[www.visitreykjanes.is](http://www.visitreykjanes.is)

## Þjónusta á Reykjanesi

### Reykjanesbær

#### Bílar og hjól ehf

Njarðarbraut 11d, sími 421 1118

mán-fimm 8-17 fös 8-15

mottaka@bilaroghjol.is

[www.bilaroghjol.is](http://www.bilaroghjol.is)

#### Bílaþjónusta Fitjavíkur sf

Njarðarbraut 3e, sími 562 5050

mán-fim 07:30-17 föst 07:30-13

fitjavik3@simnet.is

### Bílbót sf.

Bolafæti 3, sími 421 4117

mán-fimm 07-17 föst 07-14

#### BLUE Car Rental ehf

Blikavelli 2, sími 773 7070

blue@bluecarrental.is

[www.bluecarrental.is](http://www.bluecarrental.is)

#### Pústþjónusta Bjarkars ehf

Hrannargötu 3, sími 421 3003

mán-fim 8-16 fös 8-13

pustkef@gmail.com

### Suðurnesjabær

#### Húsbílar og plastþjónusta

Strandgötu 25, sími 842 5060

#### Þekkingarsetur Suðurnesja

Garðvegi 1, sími 423 7555

Opið 10-16 á virkum dögum og

13-17 um helgar í sumar.

[www.thekkingarsetur.is](http://www.thekkingarsetur.is)



# BÍLASALA REYKJAVÍKUR

# 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

### DEKK

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

### LOFTÞRÝSTINGUR

Athuga loftþrýsting í dekkjum og varadekki.

### RÚÐUR

Þrifa rúður vel, innan sem utan, og endurnýja 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.

### VÖKVAR

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

### LJÓSAÞÚNAÐUR

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

### VARAHLUTIR

Hafa meðferðis nauðsynlegan búnað, s.s. víftureim, perur, dráttartaug, nauðsynlega

vökva, rakaeyði á brúsa fyrir kveikjukerfi, bensínbrúsa, verkfærasett, startkapla, sjúkrakassa, teppi, lítið handslökkvitæki, hlífðarvettinga o.fl.

### EFTIRVAGN

Eftirvagn má ekki vera þyngri en skráningarskírteini bílsins segir til um. Ennfremur eru vagnar skráningarskyldir ef þeir eru yfir 750 kg að leyðri 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.



Allir kaupendur og seljendur fá

# Vildarkort Lindar

sem veitir **30% afslátt**  
hjá eftirfarandi fyrirtækjum



DORMA



víDD



**Húsgagnahöllin:** 30% afsláttur af öllum vörum nema Skovby, af þeim eru 15% afsláttur. **Betra bak:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Dorma:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Flúgger:** 30% afsláttur af allri innimálningu. **S. Helgason:** 30% afsláttur af öllum borðplötum. **Parki:** 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. **Z brautir og gluggatjöld:** 30% afsláttur af öllum vörum.

**Vídd:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Vodafone:** 30% afsláttur af Net og Skemmtun í 12 mánuði

**Húsasmiðjan:** 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum, ekki er veittur afsláttur af smart ljósum.

**ATH!** Afslátturinn gildir ekki á útsölum.



Bæjarlind 4 - Sími: 510 7900 - [www.fastlind.is](http://www.fastlind.is)

**LIND**  
FASTEIGNASALA

## Hvernig bregðast á við forgangsakstri?

Vegfarendur geta með réttum viðbrögðum greitt leið neyðartækja í forgangsakstri. Mikilvægt er að ökumenn hafi nokkur atriði ávallt í lagi eins og að hafa baksýnispeglra rétt stíla, hafa hljómflytningstæki ekki of hátt stíllt 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 neyðaraksturæki 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.

### *Það sem ökumenn skulu hafa í huga*

- Að ökumenn haldi sér á hægri akrein eins og kostur er.
- Ef ökumenn eru á vinstri akrein að þeir færi sig yfir á hægri akrein til að hleypa neyðartækjum framhjá.
- Ökumenn stressist ekki þegar þeir verða varir við neyðartæki í forgangsakstri, til að forðast óhapp.
- Ökumenn gefi sér tíma til að bregðast við komi neyðartæki á eftir þeim í akstri.
- Ökumenn á gatnamótum gefi sér tíma til að bregðast við komi neyðartæki að gatnamótum.
- Ökumenn noti stefnumerki til að gefa ökumönnum neyðartækja merki um hvert þeir ætla fara.
- Almennt að ökumenn bregðist rétt við – fer allt eftir aðstæðum hverju sinni.
- Mikilvægt að ökumenn skapi ekki aðra hættu með ráðstöfunum sínum.
- Umferð á móti akstursstefnu neyðartækisins víki til hægri, með því einfaldar sú umferð neyðartækjum að komast leiðar sinnar.



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



# BOLTA MAÐURINN

FELLSMÚLA 24 [BOLTAMADURINN.IS](http://BOLTAMADURINN.IS)

## FYRSTU VIÐBRÖGÐ

1	Tryggðu öryggi	
2	Hringdu í <b>112</b> 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	
 <b>Rauði kross Íslands</b>		
Efstaleiti 9, 103 Reykjavík. Sími 570 4000, fax 570 4010. Netfang: <a href="mailto:central@redcross.is">central@redcross.is</a> . Vefur: <a href="http://www.raudikrossinn.is">www.raudikrossinn.is</a>		

# GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

Leiðbeiningar í skyndihjálp



**Hringdu strax í 112** ef viðkomandi mis-  
**Beittu strax endurlífgun með hjartahno**

### Hjartahnoð og blástursaðferð

**112**  
EMIN EMIN TVÉR

#### Skyndihjálþ:

- 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.  
ñoi og blástri ef öndun er óeðlileg.

**Hnoðtaktur** – 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.
- Prýstu allt að 5 sinnum á brjóstkassann.
- Endurtaktu ferlið þar til barnið andar eða sérhæfð aðstoð berst.
- Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun.

**112**  
EINU EGIN 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 lækni- og sjúkumannavæðingunar – 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**  
EINN ÉNN TVEIR



### 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 öryggisþríhyrning í um 200 metra fjarlægð.
- Slökktu eld.
- Skorðaðu bílflak ef hætta er á að það velti.
- Aftengdu rafmagn ef um rafmagnsslys er að ræða.

## Höfuðhögg

### Einkenni alvarlegs höfuðhöggs:

Rot, sljóleiki, minnstap, 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

#### Skyndihjálpi:

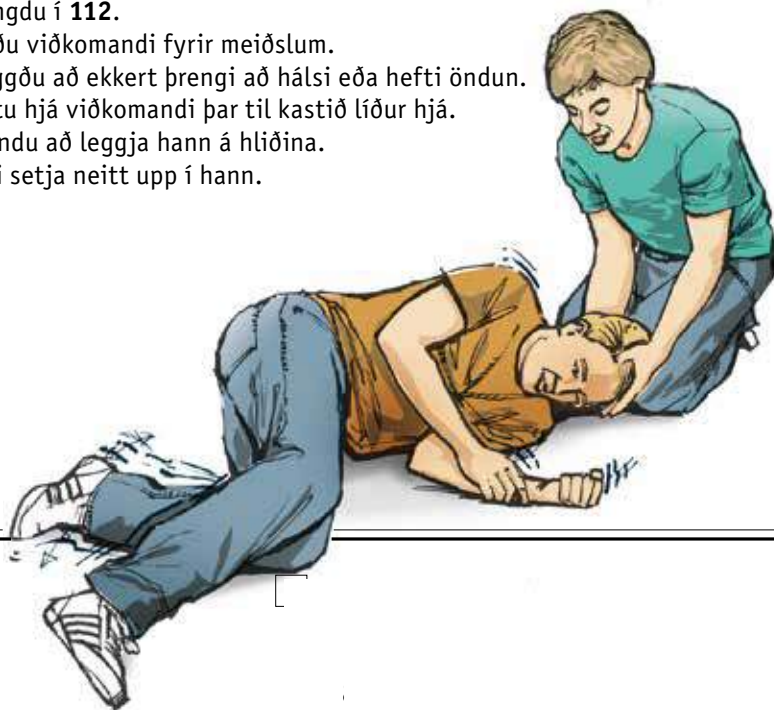
- Hringdu í 112.
- Aðstoðaðu við notkun adrenalínpennta ef viðkomandi á slíkan pennta.

### Flog

#### Skyndihjálpi:

**112**  
ENNI ENNI TYRIR

- Hringdu í 112.
- Verðu viðkomandi fyrir meiðslum.
- Tryggðu að ekkert þrengrt 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, fölvi, sviti, 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 TVER

## Brjóstverkur

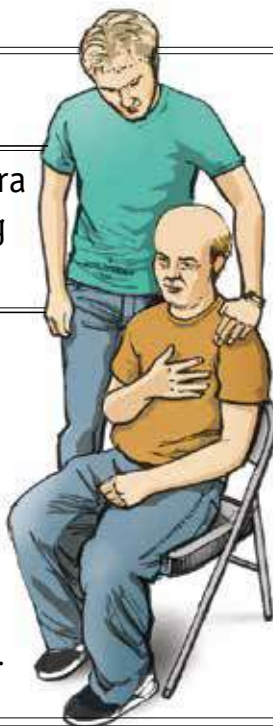
**Einkenni:** Verkur fyrir brjósti vinstra megin, oft með leiðni út í handlegg og/eða háls. Sviti og ógleði.

**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 læknir ávísað þeim.
- Ef viðkomandi hættir að anda eðlilega skaltu hefja endurlífgun með hjartahnoði og blæstri.

**112**  
EINN EINN TVER



## 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 sjálfboðahreyfingu 97 milljóna manna í 186 löndum.

## Vilt þú vera með ...

Rauði kross Íslands er sjálfboðahreyfing 19 þúsund félagsmanna og um 1500 sjálfboðaliða sem starfa í 50 deildum um allt land. Sjálfboðaliðar og starfsmenn vinna með geðfötluðum, aðstoða flóttamenn, kenna skyndihjálpar hjálpa einstaklingum í þrengingum, safna fötum til neyðarhjálp, 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, sjálfboðaliði eða styrktarmaður með því að fara inn á vef Rauða kross Íslands, [www.raudikrossinn.is](http://www.raudikrossinn.is) eða hringja í síma **570 4000**.

**Markmið Rauða krossins** um mannúð, óhlutdrægni, hlutleysi, sjálfstæði, sjálfboðna þjónustu, einingu og alheimshreyfingu eru ætíð höfð að leiðarljósi 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 carotid pulses. If the individual shows no response call 112 immediately.
- If breathing is absent perform resuscitation.

If you are unable to perform rescue breathe 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 100-120 compressions a minute.
- Open the airway and pinch the person's nose. Give a rescue breath as soon as possible. Give 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 Chest compressions ↔ 2 Rescue breaths

### Child resuscitation

5 Rescue breaths ↔ 30 Chest compressions ↔ 2 Rescue breaths



## Burn

### What do you see?

- Red, swollen, and sore skin. Blisters can form.

### First aid

- Stop the burning and cool the area with lukewarm water.
- Cover the injury with a dressing that will gradually fall away 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

- Apply the casualty to sit or lie down.
- Apply direct pressure to the wound, or get the casualty to sit or lie down with the dressed wound flat in a band.
- If the bleeding seems severe call 112 and keep pressure on the wound.



## Seizure

### What do you see?

- A body that stiffens and convulses, reduced consciousness.

### First aid

- Lay a blanket or piece of clothing under the head of the individual to prevent injury and make sure nothing is going into their mouth.
- Stay with the individual until the seizure passes and allow them 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 112.



## Stroke

### What do you see?

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

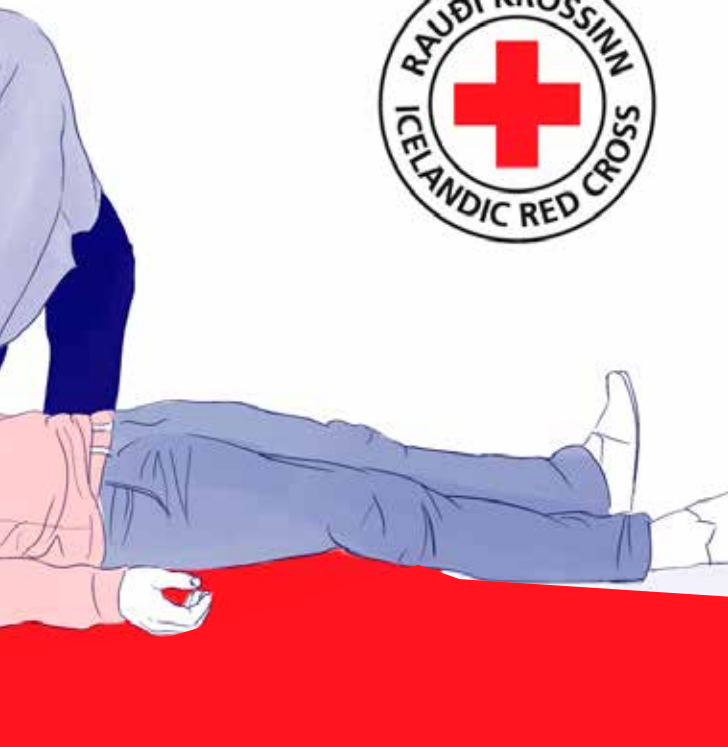
### First aid

- 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 [skyndihjalp.is](http://skyndihjalp.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, heaving, and coughing.

### + First aid

- First give up to 5 sharp blows on the back between the shoulder blades.
- Place thumb and two fingers around the abdomen, just below the armpits. Pull sharply inward and upward up to 5 times.
- Repeat these actions until the object is expelled or someone disengages.
- If the child is younger than 1 year old, the child never get up to 5 sharp blows between the shoulder blades.
- If necessary, lift the child over and compress the middle of the chest with two fingers up to 5 times.
- Call 112 if the individual loses consciousness or if you are unable to or who 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 call the casualty to support the affected area as much as necessary is needed.
- 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, limit any exertion, and make sure nothing impedes breathing.
- Help with the intake of asthma medication if they have been prescribed by a doctor.
- Immediately call 112 if the individual's pain worsens 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 in using an Epi Pen (epinephrine auto injector/adrenaline pen) if the individual has one and cannot inject, use or breathe.



## Low blood sugar

### • 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, jelly, or soda.
- Try to find out if the individual has diabetes.
- Call the emergency services or 112 if the individual becomes agitated, cannot swallow or loses consciousness.



## Chest pain

### • What do you see?

Persistent pain in the chest or sudden and unexpected 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.
- Perform resuscitation if the individual loses consciousness and stops breathing.

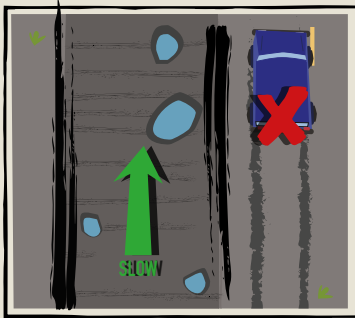
The Icelandic Red Cross

Telephone: 570 4000

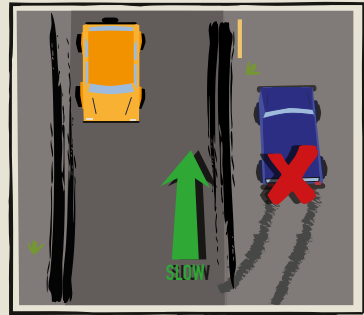
raudikrossinn.is

# HELP US PROTECT NATURE

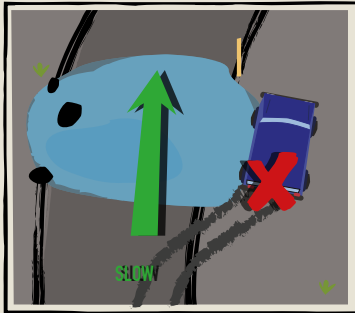
Driving off-road/track in Iceland is illegal. **Drivers will be fined.**



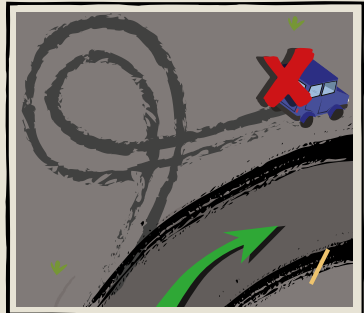
Stay on the road/track at all times



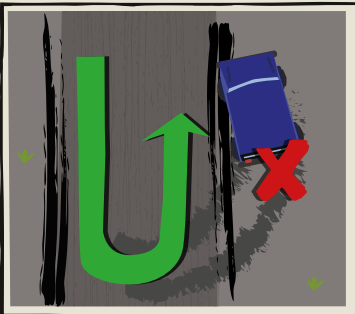
Slow down and stay on the road/track when passing others



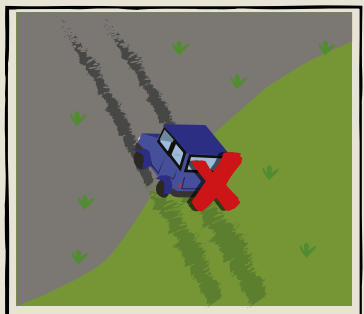
Drive slowly over obstacles on the road/track – don't go around



Respect nature -no playing



When turning around keep all wheels on the road/track



All off-road/track driving is illegal

↑ = OK

✗ = 

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

# Dear passerby



Vilhjálmur Árnason

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.



**SÍLDARMINJASAFN ÍSLANDS**

## Practical info sites

### [Umferdin.is / trafficinfo.is](http://www.umferdin.is/trafficinfo.is)

A great deal of information can be found on the website of the Road Administration. You can find 100 web cameras that show the state of the road network throughout the country. Primarily on mountain roads where it is imperative to know what the conditions are like, especially in winter. Information about traffic and weather on the entire road system can be found on the website.



### [www.logreglan.is](http://www.logreglan.is)

The police website can be accessed diverse information. There you can find, among other things, the civil defense information page, which contains informations on how to react in varios situations, informations on electronic communications in a civil defense situation, mass aid stations, evacutaion plans and more.

### [www.samgongustofa.is](http://www.samgongustofa.is)

On samgongustofa's website you can find all the main information about traffic safety as well as the laws and regulations that can concern traffic. On the site you can also find a number of educational videos that show the best and correct way to deal with varios situations in traffic.

### [www.sjova.is](http://www.sjova.is)

On Sjóvá's website you can find a lot of informations about prevention in traffic and how to behave to avoid accidents. The most important of these is Sjóvá's wind map. Known windi places have been marked on the wind map. This is especially useful for those traveling with trailers and large vehicles such as motorhomes.

## Seatbelts

**T**he 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 trown out during rollover and got serious injuries after that. Those injuries where severe head trauma or vehicles rolled over them after they got thrown out. There examples of vehicles that

were not seriously damaged but people still got killed because they were not wearinh seat bealts. The commitee pssible in the year 2006 that 6 people would have survived if they had 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.

# safetravel

be safe in Iceland

Safetravel is an injury prevention project of the Icelandic Association of Search and Rescue (ICE-SAR) aimed at providing travelers with information and resources for safe travel in Iceland. It includes variety of features including information screens, the website [www.safetravel.is](http://www.safetravel.is) and the SafeTravel Iceland app.

On the website you find all kinds of information and good advice regarding driving and outdoor activities. You'll find a conditions map that shows weather and road conditions for drivers, as well as some warnings, temporary and short term ones. There are also information on conditions in Iceland that are different from what you're used to, traffic signs and you can take a written driver's test to see how high your knowledge is on driving in Icelandic conditions. Travelers can submit a travel plan, which is good when hiking or trekking in the highlands and mountains, but we also encourage people to ask someone at home to monitor their trip and be the responsible



one to notify 112 in case you don't come back or something happens. On the website there is also a special travel plan form for organised groups with a guide.

The SafeTravel Iceland app is available for both Android and iPhone. The driving part shows road conditions as they are, as well as special weather warnings. Hikers and trekkers can send their GPS location manually to 112.

## Good to know

- Its the drivers responsibility to make sure that in stead 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 bet in the front seat of a vehicle equipped with an air-bag.

# From Safety Investigation Authority, SIA-Iceland

## *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.



## Reaction to emergency vehicles on the road

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 Icelandis 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.

### *How to react to emergency vehicle coming through:*

- Keep right or on the right lane if possible. Use signal light to confirm that you have noticed the emergency vehicle.
- If you are on the left lane go straight to the right lane and indicate your laneshifting with signal light.
- Try to stay calm and avoid sudden movements on the steering wheel and react firmly.
- Give yourself some time to react and give signals what you intend to do.
- Give yourself time on intersections and avoid sudden moves and decisions.
- 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.
- In general people react correctly but always keep in mind conditions and circumstances.
- It is of high importance not to create more danger with your decisions.
- When emergency vehicle is approaching in front of you, bare to the right and give signal light to show your intentions.





**VERDI**  
**TRAVEL**

# 1

# Child Safety in cars



## Information and Recommendations

### Important to keep in mind:

1. It is safest to keep a child in a rear-facing car seat for as long as possible. It is recommended that children use rear-facing seats at least until the age of three.
2. A child under 150 cm in height is not allowed to sit in the front seat in front of an active airbag.
3. A child under 135 cm in height must always use safety and protective equipment suitable for their height and weight. A seat belt alone is not considered adequate for the child.
4. The child's head must never rise above the edge of the car seat.
5. The seat belt must not be twisted and should fit snugly to the child's body. Never place the belt behind the back or under the arm.
6. The safety equipment must suit both the child and the car. It is recommended to visit a specialized store and ideally have the child with you to fit the seat. To ensure the seat fits the car and is correctly installed, follow the manufacturer's instructions for the seat and the car's manual.
7. The lifespan of most car seats is 10 years, but infant car seats generally last only 5 years. The manufacturing year of the seat can be found on its base or the manufacturer's website. When buying or borrowing a used car seat, it is crucial to check whether the seat has been damaged or mishandled.
8. New seats must comply with the European standard R129 (i-Size). Older seats that comply with previous standards may still be used until their lifespan ends.

### Must Comply with European Standards

Child car seats in use in Iceland must comply with European standards, either under Regulation R44/04 or Regulation R129 (i-Size). R129 is the newer, safer standard and is the only one allowed for sale in Iceland. Some existing seats comply with the older R44/04 standard and may still be used until their lifespan ends.



# Child Safety

## in cars

2

### Further information

#### Key Features of R129 Are as Follows:

- Improved impact measurement and analysis during collisions.\*
- Seats are now tested for side impacts, which was not required under R44/04.
- All infant seats now include ISOFIX equipment, which secures the seat in the car and reduces the likelihood of incorrect installation.
- Children must face rearward until at least 15 months of age and 76 cm in height. However, it is recommended that children remain rear-facing much longer.
- Seats are now categorized by the child's height rather than solely by weight. However, R129 seats still have a maximum weight limit that must be observed.

\* Seats are now tested with a Q-dummy featuring 32 sensors that measure movements forward, backward, and sideways, compared to the older P-dummy with only four sensors measuring forward and backward movements.



#### Why Rear-Facing Seats?

Rear-facing seats are much safer for children than forward-facing ones. In most traffic accidents, the vehicle is impacted from the front, meaning that in rear-facing seats, the child's head is cushioned by the seat. In forward-facing seats, however, the child's head and body are thrown forward. While the belts restrain the body effectively, the head and neck are relatively unprotected in comparison to rear-facing seats.

#### Regulation:

For further details, refer to the Regulation on the Use of Safety and Protective Equipment in Vehicles on the Icelandic Transport Authority's website under the "Laws and Regulations" section. [Regulation Link](#)

#### Comparison of forward- and rear-facing child car seats



# HULAJNOGI ELEKTRYCZNE

1

WWW.SAMGONGUSTOFA.IS/RAFHLAUPAHJOL



**bezpieczeństwo  
i użytkowanie**

Hulajnogi elektryczne zyskują coraz większą popularność na Islandii. Oto niektóre z głównych problemów związanych z ich użytkowaniem i bezpieczeństwem.

*Hulajnogi z napędem należą do kategorii rowerów i są stworzone do osiągnięcia na nich prędkości od 6 km/h do 25 km/h.*

*Ustawa o ruchu drogowym stanowi, że takie pojazdy nie mogą poruszać się po jezdni, ale pod innymi względami podlegają tym samym zasadom co rowery. Na przykład w odniesieniu do wyposażenia ochronnego i zasad, które należy wziąć pod uwagę podczas jazdy rowerem po ścieżkach dla pieszych.*

## **CZY ISTNIEJE OGRANICZENIE WIEKU?**

Zgodnie z ustawą o ruchu drogowym, nie ma ograniczenia wiekowego dla jazdy na hulajnogach elektrycznych, ale należy zawsze przestrzegać kryteriów i instrukcji podanych przez producenta. Ponadto wypożyczalnie hulajnogów elektrycznych zwykle ustalają ograniczenia wiekowe przy ich wynajmowaniu.

## **CZY MUSZĘ UŻYWAĆ KASKU?**

Dzieci w wieku poniżej 16 lat są prawnie zobowiązane do noszenia kasków ochronnych. Zaleca się, aby dorośli również używali kasku jako ważnego elementu bezpieczeństwa.

## **CZY MOGĘ JEŹDZIĆ Z PASAŻEREM?**

Nie.

## **CZY MOGĘ JECHAĆ DROGĄ (ULICĄ)?**

Nie. Ustawa o ruchu drogowym stanowi, że nie wolno prowadzić hulajnogę elektrycznej na jezdni.

## **CZY MOGĘ JEŹDZIĆ PO ŚCIEŻKACH ROWEROWYCH?**

Tak. Jeżeli ścieżka rowerowa jest równoległa do chodnika lub ścieżki dla pieszych, to ścieżka rowerowa powinna być używana zamiast chodnika lub ścieżki dla pieszych.

## **CZY MOGĘ PRZEJECHAĆ PRZEZ ULICĘ? PRZEZ ŚCIEŻKĘ DLA PIESZYCH?**

Tak. Ważne jest, aby zwolnić i uważać na ruch na jezdni. Jak użytkownik hulajnogę uważa, że można bezpiecznie przejechać przez ścieżkę, należy to robić z prędkością marszu. Kiedy użytkownik dotrze do skrzyżowania lub przejścia dla pieszych kontrolowanego przez sygnalizację świetlną, powinien on / ona, podobnie jak inni użytkownicy zatrzymać się na czerwonym świetle i nie przechodzić dopóki nie zapali się światło zielone.

## GDZIE MOŻNA PARKOWAĆ?

Hulajnoga elektryczna musi być zaparkowana w taki sposób, aby nie utrudniała ruchu innym użytkownikom dróg, nie powinna powodować dyskomfortu lub stwarzać ryzyka wypadku. Hulajnogi elektryczne nie powinny być parkowane na środku chodnika, na ścieżkach, przy rampach, przed wejściem do domu lub na przejściu dla pieszych.

## CZY MOGĘ JEŹDZIĆ PO CHODNIKACH LUB ŚCIEŻKACH DLA PIESZYCH?

Tak. Pamiętaj jednak, że jeśli ścieżka rowerowa jest równoległa do chodnika lub ścieżki dla pieszych, należy skorzystać ze ścieżki rowerowej.

- Jeśli jedziesz chodnikiem lub ścieżką dla pieszych, użytkowników hulajnóg obowiązują te same zasady, które dotyczą rowerów.
- Jazda po chodnikach i ścieżkach dla pieszych nie może powodować żadnego niebezpieczeństwa ani niedogodności dla pieszych.
- Piesi mają pierwszeństwo, a rowerzyści i użytkownicy hulajnóg, muszą wziąć to pod uwagę, zwłaszcza jeżeli chodzi o prędkość.
- Ogólnie rzecz biorąc, wszyscy piesi, rowerzyści i inni użytkownicy, powinni przemieszczać się po lewej stronie ścieżki.
- Tam gdzie znaki określają ruch pieszy po jednej stronie i ruch rowerowy po drugiej stronie ścieżki, należy użyć pasa rowerowego.
- Użytkownik hulajnogi musi pamiętać, że pieszy nie spodziewa się tego, że niespodziewanie wyprzedzi go szybko jadący rower czy hulajnoga. Dlatego ważne jest aby rowerzysta zwolnił i w odpowiednim czasie dał sygnał dźwiękowy, jeszcze zanim dotrze do danej osoby lub zanim dojedzie do ślepego zakretu lub zakrętu.

## CZY MOGĘ JEŹDZIĆ PO SPOŻYCIU ALKOHOLU?

Nie. Jazda rowerem i hulajnogą po spożyciu alkoholu jest prawnie zabroniona.

## CZY MOGĘ KORZYSTAĆ Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO LUB INTELIGENTNEGO URZĄDZENIA PODCZAS JAZDY?

Nie. Korzystanie z inteligentnych urządzeń i telefonów komórkowych podczas jazdy na hulajnodze jest zabronione przez prawo. Przed użyciem telefonu należy się zatrzymać.

## CZY SKUTERY ELEKTRYCZNE POTRZEBUJĄ SPECJALNYCH ŚWIATEŁ?

Tak, ważne jest, aby mieć mocne i dobre światła - białe z przodu i czerwone z tyłu. Oświetlenie jest wymagane szczególnie podczas jazdy wieczorem. Reflektory powinny być umieszczone na skuterze, zarówno z przodu, jak i z tyłu.

## CZY SKUTER ELEKTRYCZNY MOŻE BYĆ WYREGULOWANY W CELU OSIĄGNIĘCIA WIĘKSZEJ PRĘDKOŚCI?

Nie, wprowadzanie zmian w hulajnodze, aby można ją było prowadzić z prędkością większą niż 25 km/h, jest nielegalne.

## CZY POTRZEBUJĘ UBEZPIECZENIA?

Nie ma obowiązku ubezpieczenia hulajnóg, ale właściciele są zachęceni do zasięgnięcia porady dotyczącej ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej.

## SUDOKU

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

## 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



# BARNÆFNI

*LITID MYNDINA*









**Leiðandi í lágu verði.**  
Sendum um allt land.





COME FIND US

[WWW.SECRETLAGOON.IS](http://WWW.SECRETLAGOON.IS)

ON YOUR WAY TO/FROM  
GULLFOSS & GEYSIR

