



Öryggisbúnaðurinn bjargaði lífi mínu

Baldur Gunnarsson var á ferð með félögum sínum þegar hann lenti í vélsleðaslysi í mars á síðasta ári. Það sem varð honum til bjargar var hversu vel hann var búinn. **SÍÐA 2**



Fyrsta skref ferðalangans

„Eitt af því mikilvægasta er að útbúa ferðaáætlun,“ segir Hörður Már Harðarson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar. **SÍÐA 3**



Hugað að öryggi fyrir brottför

Til eru ýmis gagnleg hjálpartól sem gagnast reyndum sem óreyndum ferðalöngum. Til dæmis GPS-tæki og 112 Iceland snjallsíma-appið. **SÍÐA 3**



Í þakkarskuld við 112

Jón Albert Jónsson lenti í hrakningum á Öxnadalshéiði í desember en með góðri hjálp björgunarsveita komst hann yfir heiðina og náði meira að segja flugi í Keflavík. **SÍÐA 4**



Neyðarlínan og viðbragðsaðilar hvetja ferðalanga og útivistarfólk til að gæta fyllsta öryggis í ferðum að vetrarlagi, hvort sem er í byggð, á þjóðvegum eða utan alfaraleiða.

MYND/ GUMMUNDUR FREYR JÓNSSON

Góða ferð – alla leið!

Aukum öryggi í vetrarferðum • Vanda þarf undirbúning • Kynna sér aðstæður og veðurútlit • Gera ferðaáætlun • Hafa búnað sem hæfir aðstæðum • Vita hvar við erum • Kunna að bregðast við slysum • 112 – ekki hika við að hringja.

Neyðarlínan og viðbragðsaðilar hvetja ferðalanga og útivistarfólk til að gæta fyllsta öryggis í ferðum að vetrarlagi, hvort sem er í byggð, á þjóðvegum eða utan alfaraleiða. Aðstæður geta verið erfiðar á Íslandi að vetri til og breytast oft ótrúlega hratt. Í langflestum tilvikum gengur allt að óskum en þó er algengt að fólk lenti í vandræðum og þurfi að kalla eftir aðstoð björgunarsveita og annarra.

112 og viðbragðsaðilar eru ávallt tilbúnir að koma til hjálpar þegar á þarf að halda en þeir telja að í mörgum tilvikum megi koma í veg fyrir slys og erfiðleika jafnt á vegum sem utan alfaraleiða.

Með því að vanda undirbúning ferðalaga

má draga verulega úr hættu á að fólk lenti í vandræðum og auðvelda leit og björgun þegar á þarf að halda. Gríðarlega mikilvægt er að ferðalangar geri ferðaáætlun og láti vita af ferðum sínum. Einnig leggja Neyðarlínan og viðbragðsaðilar mikla áherslu á að fólk geti látið vita um nákvæma staðsetningu þegar leitað er eftir aðstoð.

Vegagerðin grípur um þessar mundir til víðtækra ráðstafana til að stemma stigu við að fólk leggi í tvísýn ferðalög þrátt fyrir ítrekaðar viðvaranir, ófærð og slæmt veðurútlit. Sett verða upp lokunarhlíð við fjölda leiða á þjóðvegi 1 og víðar og er fólk eindregið hvatt til að virða merki um lokun vegna.

Í 112-blaðinu er fjallað um öryggi í vetrarferðum í víðum skilningi og er fólk hvatt til að kynna sér leiðbeiningar um hvernig draga megi úr líkum á alvarlegum slysum:

- Kynnið ykkur færð og veðurútlit áður en lagt er af stað. Ekki tefla í tvísýnu.
- Gerið ferðaáætlun, til dæmis á safetravel.is. Látið vita af ferðum ykkar.
- Gætið þess að hafa búnað sem hæfir aðstæðum hverju sinni, ekki síst í ferðum á fjöllum og jöklum.
- Hafið fjarskiptabúnað sem tryggir að þið getið leitað aðstoðar ef á þarf að halda.
- Þekking á skyndihjálp og fyrstu hjálp kemur að góðum notum þegar slys verða eða veikindi ber að höndum.
- Tryggið að þið getið gefið upp sem nákvæmasta staðsetningu þegar hringt er í 112. Það styttr biðina eftir aðstoð.
- Umfram allt: Farið varlega og gætið fyllsta öryggis.

Góða ferð!

• 112-DAGURINN HALDINN Í TÍUNDA SINN

112-dagurinn hefur verið haldinn hér á landi samfleytt frá árinu 2005 og er því haldinn í tíunda skiptið í dag. Dagurinn er ævinlega haldinn 11. febrúar (11.2.). Hann er samstarfsverkefni Neyðarlíunnar og fjölda aðila sem tengjast neyðarnúmerinu með ýmsum hætti. Þeir eru: Barnaverndarstofa, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, Landhelgisgæslan, Landlæknisembættið, Landspítalinn, Landsamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna, Mannvirkjastofnun, Rauði krossinn, Ríkislögreglustjórnin, Slysavarnafélagið Landsbjörg, Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins og Vegagerðin.

112 er samræmt neyðarnúmer Evrópu og er dagurinn haldinn víða um álfuna til að minna á að aðeins þarf að kunna þetta einfalda númer til þess að fá aðstoð í neyð.

Markmiðið með 112-deginum er að kynna neyðarnúmerið 112 og starfsemi aðilanna sem tengjast því, efla vitund fólks um mikilvægi þessarar starfsemi og hvernig hún nýtist almenningi. Markmið dagsins er enn fremur að efla samstöðu og samkennd þeirra sem starfa að forvörnum, björgun og almannavörnum og undirstrika mikilvægi samstarfs þeirra og samhæfingar.



● **BÖRN Á FERÐ** Hægt er að stunda flestar tegundir útivistar með börnin með í för en þó gæti þurft að breyta ferðahegðun að einhverju leyti, til dæmis með því að stytta dagleiðir.

Til eru sleðar fyrir börn sem hægt er að hengja aftan í pabba eða mömmu og þannig stunda skíðagöngu. Svig er gott fjölskyldusport og 4–5 ára börn geta stundað skíði með ljómandi árangri. Alltaf þarf þó að huga að öryggi við þátttöku barna í vetrarferðamennsku. Yngri börn geta síður sagt frá kulda svo huga þarf sérstaklega að góðum fatnaði, ekki síst þegar börn eru í burðarbakpoka. Einnig þarf oft sérstaklega að verja andlit því kal getur myndast ef vindkæling er mikil. Að síðustu má minnast á öryggisbúnað eins og hjálma, gleraugu og jafnvel brynjur í einhverjum tilfellum. Að hafa nasl með í för getur einnig bjargað mörgu og ekki síður heitt kakó á brúsa.

● 112-BLAÐIÐ, 11 FEBRÚAR 2014

Útgefandi: Neyðarlínan ohf., Skógarhlíð 14, 105 Reykjavík, sími 570 2000.

Ábyrgðarmaður: Tómas Gíslason. **Umsjón:** Garðar H. Guðjónsson.

Blaðið er gefið út í tilefni af 112-deginum. Að honum standa: 112, Barnaverndarstofa, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, Landhelgisgæslan, Landlæknisembættið, Landspítalinn, Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna, Mannvirkjastofnun, Rauði krossinn, Ríkislögreglustjórnin, Slysavarnafélagið Landsbjörg, Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins og Vegagerðin.



Baldur Gunnarsson með hjálminn sem bjargaði honum þegar hann lenti í vélsleðaslysi í fyrra. Baldur var með mjög góðan öryggisbúnað sem bjargaði lífi hans.

MYND/VALLI

„Öryggisbúnaðurinn bjargaði lífi mínu“

Baldur Gunnarsson starfar með Hjálparveit skáta í Reykjavík og var í ferð með félögum sínum þegar hann lenti í vélsleðaslysi í mars á síðasta ári.

Baldur fór ásamt stórum hópi björgunarsveitarmanna á Tækjamót Slysavarnafélagsins Landsbjargar. „Við vorum að koma niður frá Köldukvíslarjökli á vélsleðum á leið í Hvanngil þegar ég lenti á klakabunka og missti stjórn á sleðanum með þeim afleiðingum að ég lenti niðri í gili, um átta metra fall,“ útskýrir Baldur sem brotnaði illa. Kallað var á þyrlu Landhelgisgæslunnar í gegnum

Neyðarlínuna og hún kom á staðinn um klukkustund síðar.

Þyrlan gat ekki lent á þeim stað þar sem Baldur fór niður og urðu félagar hans að bjarga honum upp úr gilinu en svo illa vildi til að snjóflóð féll á sömu slóðum á sama tíma. „Þeir komu mér á vagn sem tengdur var við sleða og keyrðu þangað sem þyrlan gat lent. Ég man í raun lítið eftir þessum atburði, þetta gerðist allt mjög hratt,“ segir Baldur.

Það sem varð honum til bjargar var hversu vel hann var búinn. „Ég var með hjálm sem haldi bæði hnakka og andlit auk þess að vera í brynju, hnéhlífum og með hálskraga. Þrátt fyrir öryggisbúnað brotnaði ég á mjöðm, öxl og baki.

Fyrir utan brot var ég marinn á lungum og á öllum þeim stöðum sem brynjan náði ekki til. Ég fullyrði að ég væri ekki til frásagnar nú ef ég hefði ekki verið í brynju,“ segir Baldur og hvetur vélsleðamenn til að fara ekki af stað nema í slíkum búnaði. „Ekki fara á vélsleða nema í brynju og með allan þann öryggisbúnað sem til er. Sömuleiðis er nauðsynlegt að vera með snjóflóðabúnað.“

Þar sem Baldur var í hóp með hjálpuðum og þrautreyndum hjálparveitarmönnum gekk björgun fljótt fyrir sig. Sjálfur hafði hann margoft farið á þessar slóðir á vélsleða. „Þarna var enginn glannaakstur í gangi. Slysinn bara verða.“

Öruggari og betri ferðir á jeppum og vélsleðum

Á góðum vetrardegi má sjá tugi, jafnvel hundruð, jeppa og vélsleða þeysa um vestanverðan Langjökul og hálendið. En þrátt fyrir að upplifunin við þessar aðstæður sé stórkostleg er þetta ekki hættulaus iðja eins og hörmuleg slys á þessum slóðum hafa sýnt fram á.

Til þess að lágmarka hættu á slysum og óhöppum er algert lykilatriði að undirbúa ferðalagið vel, hafa góðan búnað og gera ferðaáætlun, til dæmis á safetravel.is. Nauðsynlegt er að kynna sér staðhætti og veðurspá á viðkomandi svæði. Þegar ferðast er um jökla þarf að hafa GPS-tæki með í för, þekkja öruggar leiðir um jökulinn og hafa kort af sprungusvæðum á jöklinum. Gott er að hafa aukafatnað og nesti til ferðarinnar.

Fari svo illa að menn festi sig í sprungu, „missi dekk í sprungu“ eins og það er stundum nefnt, er vissara að fara hárrétt að málum eigi ekki að fara verr. Fyrst af öllu þarf að tryggja þá sem fara út úr bílnum með línu svo þeir falli ekki niður í sprungu. Menn eiga aldrei að vera á ferð á jökklum þar sem sprungur kunna að leynast án þess að vera tryggðir, fastir við bíl eða á annan hátt.

Enginn á að ferðast utan alfaraleiða án þess að vera



Til þess að lágmarka hættu á slysum og óhöppum er algert lykilatriði að undirbúa ferðalagið vel, hafa góðan búnað og gera ferðaáætlun, til dæmis á safetravel.is.

með fjarskiptabúnað, hvort sem það er farsími, talstöð eða annað sem öruggt er að virki á því svæði sem ferðast er um. Sjúkrabúnaður á líka að vera í hverjum bíl og ekki síður helstu auka- og varahlutir til að geta sinnt viðgerðum ef á þarf að halda.

MICKEY THOMPSON
PERFORMANCE
M/T
TIRES & WHEELS

JEPPADEKK

Söluaðilar: Öll helstu dekkjaverkstæðin á landinu
Umboðsaðili: Ictrack ehf. Sími 773 4334

mtdekk.is

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

FÉLAG FASTEIGNASALA **visir**

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

visir FASTEIGNIR.IS

Huga þarf að öryggi fyrir brottför

Ýmis úrræði eru í boði fyrir þá sem ferðast um hálendið eða utan alfaraleiða og eiga ekki GPS-tæki. Miklu máli skiptir að huga að öllum öryggismálum áður en haldið er af stað.

Miklu máli skiptir fyrir þá sem ferðast um hálendið eða utan alfaraleiða að gæta fyllsta öryggis og skilja alltaf eftir ferðaáætlun, t.d. á safetravel.is eða hjá aðstandendum. Ef eitthvað kemur upp á þarf staðsetning að vera þekkt. Til eru ýmis gagnleg hjálpartól sem gagnast reyndum sem óreyndum ferðalöngum að sögn Tómasar Gíslasonar, aðstoðarframkvæmdastjóra Neyðarlínunnar. „Ekkert toppar gott GPS-tæki en ef það er ekki við höndina gæti verið gott að hafa 112 Iceland snjallsíma-appið sem var kynnt til sögunnar sumarið 2012. Annars vegar geta ferðamenn kallað eftir aðstoð ef um slys eða óhapp er að ræða og hins vegar geta þeir skilið eftir sig nokkurs konar „brauðmola“ en slíkar upplýsingar geta skipt sköpum ef leit þarf að fara fram.“ Appið er einfalt í notkun að sögn Tómasar. „Ýtt er á græna takkann til að skilja eftir brauðmola en þann rauða til að fá hjálp. Ef sá græni er notaður eru GPS-hnit send með SMS í gagnagrunn Neyðarlínunnar en ef ýtt er á þann rauða eru hnitin send og hringt í 112. Þá sést staðsetning á korti um leið og svarað er. Hefðbundið GSM-samband nægir til að nýta forritið.“ Tómas tekur skýrt fram að appinu sé ekki ætlað að leysa önnur öryggis-tæki af hólmi, það sé hins vegar gagnleg viðbót sem getur nýst hinum mikla fjölda fólks er notar snjallsíma.

Af öðrum úrræðum nefnir Tómas neyðarsenda sem má meðal annars leigja hjá Landsbjörgu. „Sendarnir eru í sambandi við gervihnött og mjög heppilegir þegar ferðalangar halda í langferðir. Ef viðkomandi lendir í háska er ýtt á takka á sendinum og skilaboð berast í stjórnstöð í Noregi sem síðan hringir í Neyðarlínuna hér á landi og gefur staðsetninguna á hópnum. Um leið er hægt að virkja viðbrögð.“



„Ekkert toppar gott GPS-tæki,“ segir Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar.

MYND/GVA

Að lokum nefnir Tómas svo kallað „Spot“-tæki. Það er tæki í lófasterð sem virkar þannig að reglulega fara upplýsingar um staðsetningu um gervihnött inn á sérstakt vefsvæði. „Það er hins vegar ekki virkt eftirlit með vef-

svæðinu en aðstandendur geta fylgst þar með og athugað hvort allt sé samkvæmt áætlun. Reyndar er líka hægt að senda út neyðarboð en ekki er þó hægt að búast við að leit hefjist strax.“



Ferðaáætlun – fyrsta skref hvers ferðalangs

Hörður Már Harðarson, formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar, segir að félagið hafi alla tíð lagt mikla áherslu á að fræða ferðamenn um undirbúning ferðalaga. „Eitt af því mikilvægasta er að útbúa ferðaáætlun,“ segir Hörður. „Skiptir þá í raun engu máli hvort fara á kvöldstund á Esjuna eða í lengri ferð.“ Þar á að koma fram hverjir fara, upphafsstaður, helstu viðkomustaðir og endastaður. Einnig tímasetningar og best er að skrá helsta búnað og þá sérstaklega þann öryggisbúnað sem með er í ferðinni.

Ferðaáætlun gegnir tvenns konar hlutverki. Hún veitir betri þekkingu á ferðalaginu sjálfu en er líka stórt öryggismál. Ef eitthvað kemur upp á í ferðinni geta viðbragðsaðilar nýtt sér ferðaáætlunina við leit og björgun.

„Við höfum séð það í okkar starfi að hafi ferðamaður skilið eftir ferðaáætlun eru viðbrögð okkar við leit og björgun markvissari. Við vitum þá betur hvert við eigum að beina okkar björgunar-



Hörður Már Harðarson

sveitum. Það hefur því miður komið fyrir að leitað sé á stærri svæðum en þurfti því ekkert lá fyrir um ferðaáætlun viðkomandi.“

Hörður segir að fyrir rúmum þremur árum hafi félagið átt frumkvæði að verkefninu Safe-travel en að því kemur fjöldi aðila bæði úr ferðahjónustu og einkageiranum. „Þar má meðal annars skrá inn ferðaáætlun sína í nokkrum einföldum skrefum. Þá höfum við þá áætlun til að vinna út frá ef eitthvað kemur upp á.“ Nýlega var einnig boðið upp á þann möguleika í samvinnu við Neyðarlínuna að vakta heimkomu. Ferðalangur fær þá sent SMS með talnakóða og sendi hann þann talnakóða ekki á ákveðið númer innan ákveðins tímaramma frá áætluðum heimkomutíma fer af stað eftirgrennslan. Beri eftirgrennslan ekki árangur er metið hvort kalla þurfi út til leitar.

„Í þessu er fólgið mikið öryggi fyrir ferðalanga og ættu þeir hiklaust að nýta sér þessa þjónustu okkar,“ segir Hörður Már.

Allir geta lært skyndihjálp með appi Rauða krossins

Rauði krossinn á Íslandi hefur hrundið af stað skyndihjálparátaki sem mun standa yfir í heilt ár til að fagna 90 ára afmæli félagsins, en skyndihjálpin er einmitt elsta og þekktasta verkefni Rauða krossins. „Rauði krossinn vonast til að kynningarherferð félagsins miðli þekkingu sem situr eftir með þjóðinni, og auki þannig líkur á að fólk kunni að bregðast við á neyðarstundu og geti bjargað mannlífi þegar mikið liggur við,“ segir Gunnhildur Sveinsdóttir, verkefnisstjóri Rauða krossins í skyndihjálpari.

Fyrsti liðurinn í skyndihjálparherferð Rauða krossins er útgáfa á skyndihjálparappi sem systurfélög Rauða krossins í Bretlandi og Bandaríkjunum hafa hannað. Skyndihjálparapp Rauða krossins hefur fengið frábærar viðtökur síðan það fór í loftið fyrir tveimur mánuðum, og þegar hefur verið slegið met í niðurlagi á því. Alls hafa nú um 14.000 manns sótt forritið, en það

eru rúmlega fjögur prósent þjóðarinnar. Til viðmiðunar má geta þess að um eitt prósent Bandaríkjamanna hefur sótt appið á síðu Rauða krossins í Bandaríkjunum á heilu ári.

Hægt er að nálgast appið á vefsíðu Rauða krossins, skyndihjálpari, og er það ókeypis. Í appinu má nálgast allar helstu upplýsingar um skyndihjálpari settar fram á afar aðgengilegan hátt, en þess er umfram allt gætt að hafa það skemmtilegt. Þar er hægt að fræðast um skyndihjálpari, prófa þekkingu sína í fræðunum á gagnvirkan hátt og horfa á myndbönd. Ef um neyðarástand er að ræða er hægt að ná beinu símasambandi við Neyðarlínuna 112.

Gunnhildur segir að Rauða krossinum hafi þegar borist margar ábendingar frá fólki sem hefur notað appið til að veita rétta aðhlyningu eftir slys, og koma slösuðum undir læknishendur. Þess má einnig geta að í appinu er sérstakur kafli um hvernig bregðast eigi við ýmsum náttúruhamförum og ofsavæðri.





Hin heilaga þrenning, það er snjóflóðaylir, stöng og skófla á alltaf að vera með sé farið til fjalla að vetrarlagi.

Búnaðarlistinn þinn

Aðstæður að vetrarlagi geta verið virkilega erfiðar og því mikilvægt að búnaður sé góður og ferðamenn hafi kunnáttu til að nota hann.

Helsti búnaður göngumanns

- Fatnaður, innsta lag úr ull eða góðum gerviefnum, miðlag úr flís/ull og ysta lag úr vind- og vatnsheldu efni.
- Góðir gönguskór.
- Bakpokí með nesti, aukafatnaði, fjarskiptatækjum og neyðarskýli.
- Ísöxi, mannbroddar, snjóflóðaylir, snjóflóðastöng og skófla.
- Kort, áttaviti og GPS-tæki.
- Sjúkrabúnaður.

Helsti búnaður vélsleðamanns

- Góður nærfatnaður (ull/gerviefni), millilag úr flís eða ull og sleðagalli eða vatns- og vindheldur fatnaður yst.
- Góður skófatnaður, hjálmur, brynja og hnéspelkur.
- Snjóflóðaylir, snjóflóðastöng, skófla og snjóflóðabakpokí.

- Áttaviti, landakort og GPS-tæki.
- Jöklastrungukort sé ferðast um jökla.
- Fjarskiptatæki, sími, talstöð eða annað.
- Svefnpokí, varpokí eða neyðarskýli.
- Rekstrarvörur fyrir sleðann, dráttartóg og helstu verkfæri.
- Sprungubjörgunarbúnaður sé ferðast um jökla.

Helsti búnaður jeppamanns

- Fatnaður, innsta lag úr ull eða góðum gerviefnum, miðlag úr flís/ull og ysta lag úr vind- og vatnsheldu efni.
- Fjarskiptatæki, GPS-tæki, landakort, jöklastrungukort og sjúkrabúnaður.
- Tappasett, góð skófla, teygjuspotti, viðgerðar- og aukahluta-sett.
- Vöðlur, kastlína, járnkarl, viftureim, olíur.
- Sprungubjörgunarbúnaður sé ferðast um jökla.
- Góður félagsskapur á öðrum jeppa.

Finna má ítarlegri og fleiri tegundir búnaðarlista á safetravel.is.



Jón Albert er mikill útivistarmaður og stundar til að mynda vélsleðasportið af miklum móð. Hér er hann á góðri stundu með syni sínum.

Á 112 mikið að þakka

Jón Albert Jónsson lenti í hrakningum á Öxnadalshéiði í desember en með góðri hjálp björgunarsveita komst hann yfir heiðina og náði meira að segja flugi í Keflavík.

Hinn 3. desember 2013 var Jón Albert Jónsson að huga að suðurferð en hann hafði þá dvalið í nokkrar vikur með fjölskyldu sinni á Akureyri. Stefnan var sett á Keflavík þar sem hann átti flug klukkan 9 að morgni.

„Ég ætlaði að fara af stað klukkan 2 um nóttina. Ég fylgdist vel með vef Vegagerðarinnar og vissi að spáin var fremur leiðinleg en færðin virtist þó í lagi. Þegar ég sá að veðrið var farið að versna um kvöldið ákvað ég að fara fyrr af stað og lagði í hann klukkan hálf tólf,“ segir Jón Albert sem er sjómaður og starfar fyrir erlent fyrirtæki víða um heiminn og í tvo mánuði í senn.

Jón Albert hefur haft það fyrir sið að leigja bílaleigubíl til að komast suður enda gefur það honum aukalegan tíma með fjölskyldunni

sem hann þyrfti annars að eyða í bið í Reykjavík.

„Um leið og ég kom út úr bænum var komið leiðindaveður og skóf mjög hratt í. Þegar ég var rúmlega hálfnaður upp Bakkaselsbrekku fann ég að ég var við það að festa mig. Til að verða ekki fyrir á veginum tók ég ákvörðun um að fara út í kant og þar kolfesti ég mig,“ lýsir Jón Albert sem var á fjórhjóladrifnum fólksbíl.

Nú var illt í efni en þó vildi svo vel til að Jón Albert var vel búinn eins og hann er raunar ávallt enda vanur útivistarmaður. „Ég hringdi í 112 og þeir höfðu upplýsingar um að björgunarsveitin í Varmahlíð væri að aðstoða fólk hinumegin á heiðinni. Ég hef líklega beðið eftir þeim í einn og hálfan tíma en það fór ekki illa um mig enda gat ég haft bílinn í gangi. Þá komu þeir með bíl í eftirdragi yfir heiðina, skiluðu honum niður af heiðinni og komu svo að hjálpa mér,“ segir Jón Albert sem er afar þakklátur björgunarsveitarmönnum sem gerðu sér lítið fyrir og komu honum alla leið yfir heiðina. „Þeir höfðu fréttir af því að færð-

in væri í lagi hinumegin við heiðina og hengdu mig því aftan í hjá sér og drógu mig yfir,“ segir Jón Albert sem sjálfur sat við stýrið í þá rúmu tvo tíma sem ferðalagið tók. „Bíllinn dinglaði bara aftan í þeim enda var snjórinn svo mikill að björgunarsveitin hafði fest sig þrisvar meðan þeir voru að draga mig upp úr.“

Jón Albert þakkaði björgunarsveitarmönnum kærlega fyrir alla hjálpinu enda þótti honum ekkert sjálfsagt að þeir nenntu að þvæla honum alla þessa leið bara til að hann næði flugi í tæka tíð. Eftir að af heiðinni var komið gekk ferðalagið ágætlega utan þess að hjólaskálar og vélarrúm bílsins voru full af snjó og því þurfti Jón Albert að stoppa á leiðinni til að ná sem mestu burt.

„Hjálpin og þjónustan sem ég fékk var alveg frábær. Ég á 112 og björgunarsveitunum mikið að þakka enda ekki nema fjögur ár síðan þyrfa þurfti að sækja mig inn í Glerárdal eftir að ég hryggbrotnaði í vélsleðaslysi,“ segir Jón Albert sem rétt náði fluginu sínu til Noregs.

Upplýsingar um færð og veður

Áður en lagt er í ferðalag, sérstaklega að vetri til, er gott ráð að kanna aðstæður með því að skoða vef Vegagerðarinnar. Þar má kynna sér færð og veður á þeirri leið sem fara á um. Ef vegfarandi er í vafa um aðstæður er ekki síður gott ráð að hringja í síma 1777 og fá nýjustu upplýsingar og ráðleggingar.

Upplýsingaþjónustan sem svarar í síma 1777 er opin á veturna frá kl. 6.30 til 22.00.

Margháttaðar upplýsingar er að finna á vefnum. Færðarkortið segir til um ástandið á vegakerfinu, er hálka, hálkublettir, er skafrenningur eða þæfingur eða þungfært? Eða er einfaldlega ófært? Fyrir þá sem mikinn áhuga hafa á ástandinu má þarna kafa dýpra og kanna umferðina á vegunum, vindhraðann og hitastigið. Og enn má kafa dýpra í vefinn og sjá þar líka vindátt, daggarmark og fleira nokkra sólarhringa aftur í tímann. Þá er líka hægt að skoða ástandið eins og það lítur út í vefmyndavélum Vegagerðarinnar en þær er nú að finna á um 109 stöðum á landinu og

mun þeim stöðum fjölga um 10-15 í ár.

Vegasjá gefur einnig færi á að sjá í einni sviphendingu til dæmis hvort vindasamt sé, því ef hviður eru miklar sést það strax í sjánni. Þar má einnig komast inn á vefmyndavélarinnar.

Snjómokstursreglur Vegagerðarinnar eru viðamiklar og er allar að finna á vef Vegagerðarinnar. En heppilegt getur verið að kynna sér þær vel áður en lagt er af stað til að vita hversu lengi þjónustan varir fram á kvöldið til dæmis, eða hvort þjónusta sé þann dag sem leggja á í ferðalag. Þær upplýsingar fást einnig í síma 1777.

Ef búið er að loka má hringja í símsvara til að fá upplýsingar í síma 1779 fyrir íslenskan símsvara og 1778 fyrir símsvara þar sem upplýsingarnar eru lesnar á ensku.

Gleymist þetta en snjallsími er með í för má fá stóran hluta þessara upplýsinga á farsímavef Vegagerðarinnar sem er að finna á slóðinni vegagerdin.is. Einnig má benda á vedur.is, belgingur.is og veðurappið.



Lokun vegna með slá – eykur öryggi og flýttir fyrir

Miklar breytingar hafa átt sér stað í umferðinni á síðustu árum sem kallar á nýja nálgun á ýmsum sviðum. Umferð, og þá sérstaklega umferð ferðamanna, innlendra sem erlendra, hefur aukist mikið.

Það sem menn áttu kannski ekki von á er svo verulega aukin umferð erlendra ferðamanna á eigin vegum að vetri til. Þessu til viðbótar hafa vetrarveður verið nokkuð hörð undanfarna tvo til þrjá vetur eftir nokkuð mörg ár með skaplegra veðri.

Þetta kallar á nýja hugsun. Nú er svo komið að nauðsynlegt getur verið í auknum mæli að loka vegum vegna veðurs. Dugir þá ekki að tilkynna lokun og merkja veginn lokaðan á færðarkorti Vegagerðarinnar því ýmist ná upplýsingarnar ekki til ferðafólks, til dæmis þess erlenda, og hins vegar fer fólk í auknum mæli gegn þessu og leggur á vegi sem eru ófærir. Því hefur Vegagerðin í samráði við lögreglu og björgunarsveitir ákveðið að setja upp lokunarslár á nokkrum stöðum. Um er að ræða svokölluð sveifluhlíð. Þegar vegi er lokað, vegna veðurs eða vegna slyss, er slánum komið fyrir en þær ná yfir aðra akreinina. Þannig komast bílar sem eru að koma af fjallvegi, sem býið er að loka, niður af fjallinu en þeir sem hyggjast leggja á lokaðan veg koma þá að slánni og skiltinu sem er merkt allur akstur bannaður. Vegfarendum er bent á að fari þeir framhjá lokun gæti komið til þess að af því hlytist mikill kostnaður þurfi að fá aðstoð.

Lokun vegar fer síðan eftir fyrirfram ákveðnu verklagi og



Ekki dugir að tilkynna lokun og merkja vegi lokaða á færðarkorti Vegagerðarinnar því þannig ná upplýsingarnar ekki til ferðafólks.

miðast til dæmis við ófærð þar sem snjómoksturstaeki hefur ekki undan veðrinu, skyggni er óviðunandi eða veðurhæð þannig að um hættuástand er að ræða, eða vegna slyss. Vegagerðin og björgunarsveitir vinna saman að lokun.

Þegar hefur lokunarslá verið sett upp á Dettifossvegi, en í fyrsta áfanga verða settar upp slár á Hellisheiði, í Þrengslum, á Mosfellsheiði, Holtavörðuheidi, Bröttubrekku, Fróðárheiði, Þróskuldum, Steingrímsfjarðarheiði, Hrafnseyrarheiði, Dynjandisheiði, Þverárfjallsvegi, Vatns-

skarði, Siglufjarðarvegi, Lágheiði, Öxnadalsheiði, Víkurskarði, Mývatnsöræfum, Fjarðarheiði, Breiðadalsheiði, Fagradal, Öxi og Skeiðarársandi. Fleiri munu síðan bætast við í kjölfarið.

Það er von Vegagerðarinnar og björgunaraðila að vegfarendur taki þessari nýbreytni vel og geri sér grein fyrir að þetta er gert til að auka og tryggja öryggi þeirra. Þetta flýttir einnig fyrir því að vegir opnast á ný því nú á Vegagerðin stundum í erfiðleikum með að opna vegi vegna bíla sem sitja fastir og mannláusir á heiðum.



Ýmsar gagnlegar upplýsingar má nálgast á vef Vegagerðarinnar vegagerdin.is.

Fyrsta hjálp og vettvangshjálp í óbyggðum

Björgunarskóli Slysavarnafélagsins Landsbjargar leggur mikla áherslu á að björgunarsveitarmenn séu menntaðir í fyrstu hjálp.



Sigrún Guðný Pétursdóttir

Námskeiðin Fyrsta hjálp 1 og Fyrsta hjálp 2 eru hluti af þjálfun björgunarsveitarmanna.

„Á þessum námskeiðum er lögð áhersla á að kunna að koma að slysi og að notuð sé kerfisbundin nálgun við mat á ástandi slasaðra,“ segir Sigrún Guðný Pétursdóttir yfirleiðbeinandi í Fyrstu hjálp hjá Slysavarnafélaginu Landsbjörg.

Á Fyrstu hjálp 2 er að sögn Sigrúnar meðal annars farið í hópslysaviðbúnað og annað skipulag sem fellur undir

almannavarnakerfið en björgunarsveitarmenn gegna mikilvægu hlutverki í því.

„Í námsefni björgunarskólans er talað um fyrstu hjálp en ekki skyndihjálp og er ástæðan sú að skyndihjálp miðar við mat og meðferð fyrstu mínútur eftir slys en námsefnið í fyrstu hjálp miðar við að björgunarsveitarmenn geta þurft að sinna slösuðum sem eru lengra frá sérhæfðri aðstoð,“ segir Sigrún.

Björgunarskólinn býður einnig upp á námskeiðið Vettvangshjálp í óbyggðum. „Það er 72 klukkutíma námskeið sem kennt er í samvinnu við Wilderness Medical Associates, fyrirtæki sem hefur byggt upp námsefni og kennslufræði með áherslu á að geta sinnt slösuðum og veikum í óbyggðum.“

Hjá Björgunarskólanum eru einnig ýmsar útfærslur á þessum námskeiðum. Námskrá björgunarskólans er aðgengileg á heimasíðu skólans, www.landsbjorg.is/bjorgunarskolinn.

Fjárfesting til frambúðar

Rauði krossinn býður upp á bæði lengri og styttri námskeið í skyndihjálp, fyrir einstaklinga og fyrirtæki út um allt land.



Gunnhildur Sveinsdóttir

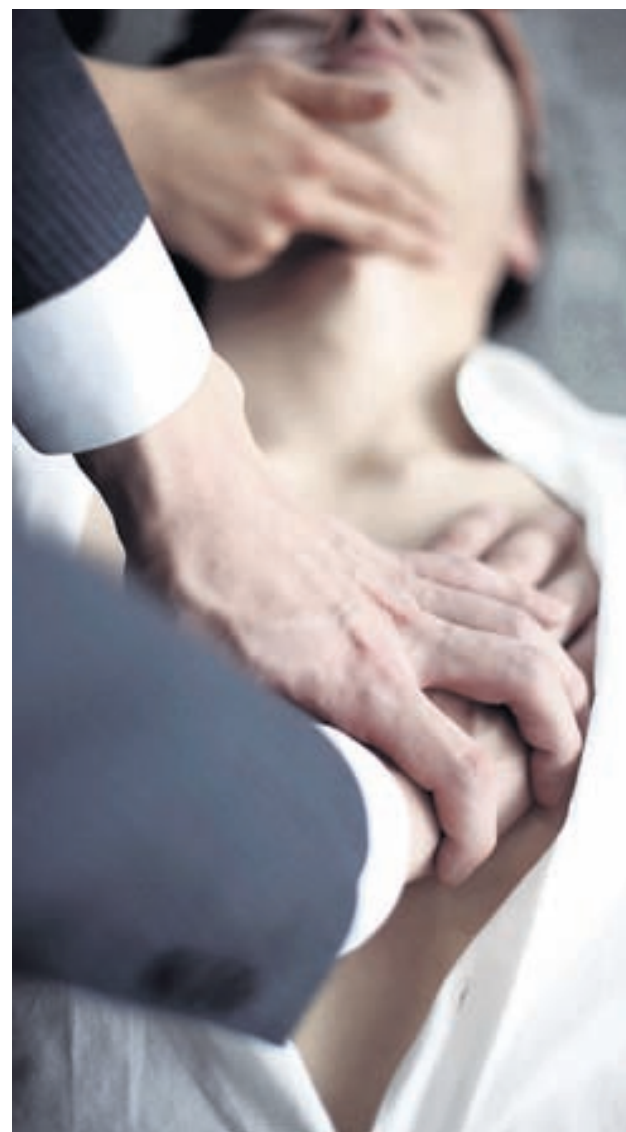
„Vinsælustu námskeiðin eru stutt eða fjórir tímar og á þeim er farið yfir viðbrögð við helstu bráðatilfellum svo sem endurlífgun, stöðvun blæðinga og viðbrögð við of lágum blóðsykri,“ segir Gunnhildur Sveinsdóttir verkefnisstjóri skyndihjálpar hjá Rauða krossinum á Íslandi. Hún bendir á að þeir sem vilji öðlast dýpri þekkingu og meiri þjálfun geti tekið allt að 12 klukkustunda námskeið.

„Það skiptir sköpum að fólk kunnir eitthvað fyrir sér í skyndihjálp og jafnvel þó þekkingin risti ekki djúpt getur fólk þá fylgt eftir leiðbeiningum neyðarvarða 112 á meðan beðið er eftir aðstoð,“ segir Gunnhildur.

ÞJÁLFUN Í SKYNDIHJÁLP ER FJÁRFESTING TIL FRAMTÍÐAR

„Fólk getur bjargað lífi með því að beita endurlífgun ef einstaklingur fer í hjartastopp, eða stöðva miklar blæðingar eftir slys en skyndihjálpin felst líka í því að lágmarka skaðann eftir lítil slys eða smávægileg veikindi,“ lýsir Gunnhildur og bætir við að þjálfun í skyndihjálp sé fjárfesting til framtíðar. „Til dæmis getur fólk brugðist rétt við bruna og skilið á milli góðs bata og alvarlegru áverka.“

Allar upplýsingar um námskeið í boði má finna á vef Rauða krossins, raudikrossinn.is og á skyndihjalp.is.



Hvernig talar þú við neyðarvörð 112?

María Theodórsdóttir er neyðarvörður hjá Neyðarlínunni 112. Hún segir mikilvægt að innhringjendur gefi hnitmiðaðar og skýrar upplýsingar.

„Góðar upplýsingar skipta sköpum og flýta fyrir tafarlausri aðstoð,“ segir María sem flokkar mikilvægar upplýsingar frá innhringjendum í fjögur H.

„H-in fjögur eru Hvar, Hver, Hvað og Hvenær. Hvar er mikilvægast að vita því án heimilisfangs eða staðsetningar er erfitt að senda aðstoð af stað. Því næst þarf að koma fram hvað er í gangi og meta hvort um lífsögn sé að ræða eða hvort aðstoðin þoli bið en góð meðvitund og eðlileg öndun eru fyrstu vísbendingar í því samhengi.“

Að sögn Maríu þarf jafnframt greinargóðar upplýsingar um hinn veika eða slasáða frá innhringjendum.

„Til dæmis er brýnt að vita aldur og kyn þess sem þarfnast hjálpar því þá vita sjúkraflutningamenn við hverju þeir mega búast. Undirbúningur á leiðinni og fyrstu inngrip þeirra á vettvangi geta verið mismunandi eftir því hvort nítján ára stúlka eða sextugur karlmaður er í hjartastoppi. Því er aðkallandi að innhringjendur vinni með okkur og svari mikilvægum spurningum eftir bestu getu.“

María segir innhringjendur stundum í miklu uppnámi og eiga erfitt með að koma upplýsingum frá sér.

„Við þurfum að ná tengingu við innhringjendur og gerum það með því að fá nöfn þeirra. Með því verður auðveldara að ná til

þeirra sem eru í uppnámi, fá mikilvægar upplýsingar og það hjálpar okkur að hjálpa þeim. Eins getur verið gagnlegt að fá upplýsingar um hvernig þeir tengjast atburði eða einstaklingi í neyð og hvort þeir þekki sjúkrasögu hans.“

Mikilvægt sé að innhringjendur haldi ró sinni og gefi skýrar og hnitmiðaðar upplýsingar.

„Dæmi um greinargott símtal gæti verið: „Mig vantar sjúkrabíl á Sólskinsgötu 2, íbúð 202, vegna fimmtugs manns í hjartastoppi.“ Með því kæmi fram staðsetning, aldur, kyn og ástand í einni setningu og við gætum sent aðstoð strax,“ segir María sem í starfi neyðarvarðar reynir að hafa greinargóðar upplýsingar til reiðu á innan við 90 sekúndum. Mikilvægt sé þó að innhringjandi slíti ekki símtali við neyðarvörð fyrr en hann hefur fengið nægar upplýsingar eða leiðbeint innhringjanda þar til aðstoð berst.

„Sumum þykir dýrmætur tími fara í samtal við neyðarvörð á ögurstundu en við getum sent aðstoðina af stað þótt innhringjandi sé enn að gefa upplýsingar í síma. Við viljum svo vera með innhringjanda í símanum þar til aðstoð berst, séu aðstæður þess eðlis, því þá getum við fylgst með atburðarás og verið innhringjanda innan handar með leiðbeiningar. Dæmi um slíka aðstoð eru leiðbeiningar um endurlifgun, vegna aðskotahlutar í hálsi, fæðingar og fleira.“

Hægt er að senda SMS í 112 ef símasamband er lélegt eða lítið eftir á rafhlöðu. Því miður er ekki hægt að senda SMS úr sínum með erlend SIM-kort.



María Theodórsdóttir er neyðarvörður hjá Neyðarlínunni 112.

MYND/GVA

„SMS var upphaflega hugsað fyrir mál- lausa og heyrnarskerta en nýtist einnig þeim sem geta ekki tjáð sig í síma vegna til dæmis ofbeldis þar sem þeir óttast frekari skaða. Það þýðir þó ekki að senda eingöngu ákallið „Hjálp!“; við þurfum sömu upplýs-

ingar um Hvar, Hver, Hvað og Hvenær. Við sendum svo alltaf SMS til baka en stundum getur orðið um eintal að ræða sé símasamband slæmt og skiptir þá máli að senda eins ítarlegar upplýsingar og kostur er til Neyðarlínunnar,“ segir María.



Tækjabúnaður sem flýtir leit og björgun

Við leit og björgun skiptir hver mínúta gífurlega miklu máli og hefur í því sambandi mikla þýðingu ef hægt er að staðsetja þann sem leitað er að með einföldum hætti. Landhelgisgæslan hefur um tíma tekið þátt í þróun og prófun tækjabúnaðar sem mun nýttast við slíkar aðstæður. Skilyrði fyrir notkuninni er að sá týndi sé með kveikt á GSM-síma.

Um er að ræða færanlega GSM-móðurstöð með fylgibúnaði sem staðsett er í þylu. Með búnaðinum verður hægt að staðsetja þann týnda með töluverðri nákvæmni á skömmum tíma. Flogið er með stöðina um leitarsvæðið og búin til GSM-þjónusta til þess að vekja símann og hefur hann sjálfkrafa samband við GSM-kerfið um borð í þylunni. Síminn er þannig miðaður út og eru þá björgunaraðilar komnir með staðsetningu.

Í neyðartilvikum má koma upp bráðabirgða-GSM-þjónustu á leitarsvæðinu. GSM-handtæki sem



GSM-móðurstöðin er inni í þylunni en loftnet er fest upp á meðan á leit stendur.

lendir í dreifigeisla móðurstöðvarinnar skráir sig inn á hana sjálfvirk og án aðkomu þess sem ber tækið á sér.

Hugmyndina fékk Óskar Valtysson, fjarskiptastjóri hjá Landsvirkjun, þegar hann fylgdist með umfangsmikilli leit fyrir nokkrum árum. Segir hann verkefnið hafa verið í þróun og vinnslu í rúmlega tvö ár og eru Landhelgisgæslan og Landsvirkjun bakhjarlar þess. Hugbúnaðarfyrirtækið Rögg ehf. hefur borið hita og þunga af þróun kerfisins en tryggingafélagin VÍS, TM og Vörður styrkja verkefnið.

VERÐLÆKKUN!

TILBOD
 100.000,-
 TILBOD

FXNytro M-TX árg. 2014

Vegna styrkingar krónunnar býður Arctic Trucks nú hina áreiðanlegu og eyðslugrönnu FXNytro M-TX sleða með 100 þúsund króna afslætti!

Verð nú frá 2.690.000

YAMAHA www.yamaha.is

Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900





Way of Life!

Öruggir í vetrarfærðinni

ALLGRIP



...hann liggur svo vel á vegi að bros færðist breiðar og breiðar yfir ökumann eftir því sem hann var reyndur meira...

...Einn af allra stærstu kostum þessa nýja SX4 er hve mikill staðalbúnaður fylgir...
Fréttablaðið 01.10.2013

S-CROSS: Nýstárleg hönnun S-CROSS býður upp á sérlega rúmgott farþega- og farangursrymi. Sparneytnar vélar, aksturseiginleikar í sérflokki auk ríkulegs staðalbúnaðar gera bilinn einstakan í sínum flokki.

VERÐ: fjórhjóladrifinn frá kr. 4.490 þús.
Meðaleyðsla í blönduðum akstri frá 4,6 L/100 km.



SUZUKI SWIFT 4x4

Stór og rúmgóður með einstaklega sparneytinni 94 hestafla vél.

Swift 4x4 er til beinskiptur í GL og GLX gerðum.
Verð frá 3.090 þús. Meðaleyðsla 5.5L/100 km

SUZUKI 4WD

FULL
FRAME
4x4



Upplifðu einstaka aksturseiginleika Jimny.
Fæst beinskiptur og sjálfskiptur.

Öflugur og léttur þriggja dyra jeppi með hátt og lágt drif, sem hefur sannað sig við íslenskar aðstæður. Algjör „sparibaukur“.

Verð frá kr. 3.450 þús.
Meðaleyðsla frá 7,1/100km, beinskiptur.

FULL
FRAME
4x4



SUZUKI GRAND VITARA – Tákmynd áreiðanleikans.
Með öflugri og sparneytinni 2.4L 169 hö/vél.

Alvöru jeppi með hátt og lágt drif. Skynsamleg kaup, hagkvæmur rekstur. Verð frá 5.590 þús., beinskiptur. Meðaleyðsla 8.8L/100 km



Kizashi er fjórhjóladrifinn sjálfskiptur fólksbílur í millistærðarflokki.
Vandaður og með frábæra aksturseiginleika.
Bílur sem keppir við þá bestu!

2,4L vél. Verð 5.880 þús. Meðaleyðsla 8,3L/100km

SX4 CLASSIC: Sparneytin vél, fullkomið fjórhjóladrif, vandaður búnaður og síðast en ekki síst hagstætt verð.

Með 1,6L vél. Verð kr. 3.780 þús.
Meðaleyðsla 6,5L/100 km.



Hjá okkur geturðu upplifað hátt og lágt drif

Komdu og reynsluaktu Suzuki - upplifunin verður ánægjuleg.

SUZUKI - FYRIR SKYNSAMT FÓLK



TRAUST UMBOD Í YFIR 40 ÁR

SUZUKI

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS



● ATRIÐI SEM ÁVALLT SKAL HAFI Í HUGA

Björgunarsveitarfólk er einn af þeim hópum sem ferðast mikið um fjöll og firnindi sumar sem vetur og því mörg góð ráð til þar á bæ. Jón Svanberg Hjartarson er framkvæmdastjóri Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

„Við leggjum mikið upp úr því að þjálfar okkar fólk vel svo það sé hæft til að mæta þeim aðstæðum sem blasa við í erfiðum útköllum að vetrarlagi. Eitt það mikilvægasta er að kanna veðurspá en ekki síður hvernig snjóalög hafa þróast síðustu daga. Snjóflóðahætta er ætíð til staðar til fjalla að vetrarlagi og hvernig snjóað hefur gefur okkur vísbendingar um hana,“ segir Jón.

Ferðaáætlun á alltaf að gera en einnig á alltaf að vera með nauðsynlegan öryggisbúnað. „Til fjalla að vetrarlagi á alltaf að vera með hina heilögu þrenningu, það er snjóflóðayli, snjóflóðastöng og skóflu. GPS-tæki, einhvers konar fjarskiptatæki og landakort á einnig að hafa með.“ Jón bendir á að sé fólk á ferð um svæði þar sem farsímasamband er lítið sé skynsamlegt að vera með talstöð, Spot-tæki eða neyðarsendi svo hægt sé að kalla eftir aðstoð komi eitthvað fyrir. „Við leigjum neyðarsenda gegn vægu gjaldi fyrir þá sem ekki eiga slíkt og er sú þjónusta töluvert nýtt.“

Ferðalög um fjalllendi að vetrarlagi hafa aukist mikið og segir Jón það af hinu góða.

„Það er fátt betra en að njóta íslenskrar náttúru, hvort sem er að sumri eða vetri. En til þess þarf ákveðna reynslu og þekkingu. Hægt er að sækja námskeið, til dæmis hjá félaginu eða hinum ýmsu ferðaklúbbum. Einnig hafa skotið upp kollinum gönguhópar og það er ætíð styrkur að vera í hóp, sérstaklega ef reynslan er lítil. En þá má einnig fara í skipulagðar ferðir með ferðarþjónustuaðilum. Þá veita þau þannig fjallamenn leiðsögn sem eykur vissulega öryggið heilmikið,“ segir Jón Svanberg.

● ÞETTA Á ALLTAF AÐ VERA Í BÍLNUM

Veðrið setur oft strík í reikninginn þegar ferðast er utan þéttbýlis að vetri til. Því ættum við að venja okkur á að hafa alltaf ákveðinn búnað í bílnum, ekki síst ef börn eru með í för.

Í fyrsta lagi þarf að hafa hlaðinn farsíma og bílahleðslutæki í bílnum. Á vegum með lítið eða ekkert farsímasamband á að nota brauðmolatakkann, þann græna í 112-appinu. Þannig er hægt að sjá síðustu staðsetningu og auðvelt að senda aðstoð þegar fólk fer að lengja eftir ferðalöngum.

Alltaf á að vera nægilegt eldsneyti á bílnum þegar farið er út á þjóðvegi svo hægt sé að hafa hann í gangi. Hafið teppi eða svefnpoka og einnig nokkra kexpakka eða annað nasl komi til þess að þið þurfið að bíða í einhvern tíma. Hlý föt, þar með talin húfa og vettlingar, eru algert skilyrði því þó ekki eigi að ganga þarf stundum að fara út og moka frá útblæstri bílsins. Skófla þarf því að vera með í för og auðvitað viðvörðunarþríhyrningur. Skynsamlegt er einnig að hafa ætíð kveikt á hasard-ljósum svo aðrir bílar og ruðningstæki sjái bílinn vel. Að síðustu er gott að vera með afþreyingarefni fyrir þau yngri til að stytta þeim stundir þurfi að bíða eftir aðstoð.



Vetrar útsala Fjallakofans

1. - 15. febrúar

20-70%

afsláttur af völdum vörum

Gríptu tækifærið og fáðu þér Marmot fatnað, Arc'Teryx fatnað, Black Diamond bakpoka, Scarpa gönguskó, Smartwool sokka, nærföt, vettlinga eða húfu á þessari frábæru vetrarútsölu!

Smartwool
nærfatnaður
20-30%
afsláttur

Marmot
fatnaður
20-50%
afsláttur

Arc'Teryx
fatnaður
20-40%
afsláttur

Black Diamond
bakpokar
30%
afsláttur

Löffler
hjólafatnaður
30-50%
afsláttur



afgreiðslutíma má sjá á heimasíðu okkar

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

