



- LÖGREGLU -

# MAÐURINN

3. tbl. - 2015

Ritstjóri og  
Ábyrgðarmaður:  
Snorri Magnússon  
formaður LL

Starfsmaður LL:

Guðlaug Hreinsdóttir  
skrifstofustjóriForsíðumynd:  
Júlíus SigurjónssonTeikning á bls. 2:  
Logi Jes KristjánssonAðrar myndir:  
Júlíus Sigurjónsson og fl.Lögglumaðurinn  
er gefinn út af Landssambandi  
lögglumannall@logglumenn.is  
www.logglumenn.is

## Efnisyfirlit...



Lögglumenn hætta lífi sínu 4

Ferð lífeyrisþegadeildar LL 8

Alltaf verið fjörkálfur  
Viðtal við Þóri Þorsteinsson  
fyrirverandi varðstjóra og íþróttakappa 10

Erlendar fréttir 18



Af hverju segir enginn frá? 20

Íþróttir 22

## Efni til birtingar í Lögglumanninum

- ◆ Aðsendar greinar sem birtar eru í blaðinu skulu merktar höfundu. Greinin lýsir skoðun höfundar en ekki stjórnar LL.
- ◆ Sendið gjarnan með myndir, stafrænar myndir eiga að vera í jpg formati.
- ◆ Vinsamlega látið fylgja með stöður, nafn, fastanúmer ef um lögglumenn er að ræða, vinnustað, heimili og GSM númer sem hægt er að ná í viðkomandi.
- ◆ Ritstjóri fer í gegnum allt aðsent efni. Að þeirri vinnu lokinni fær sendandi að vita hvort efnið birtist í blaðinu eða ekki.
- ◆ Samþykkt efni verður ritstýrt á þann hátt að það passi við efnið sem ætlast er til að birtist í blaðinu.
- ◆ Leyfi til birtingar efnis úr blaðinu er einungis veitt sé þess getið hvaðan það er fengið.

## Jól og áramót eru tyllidagar

Það er gjarnan svo að um jól og áramót líta menn yfir farinn veg, strengja jafnvel áramótaheit og velta fyrir sér framtíðinni.

Því er eins farið með lögglumenn og aðra íbúa þessa lands. Við lítum yfir farinn veg og veltum fyrir okkur framtíðinni.

Á árunum fyrir bankahrunið margumrædda og skrifaða, var töluverður flótti úr stétt lögglumanna í betur launuð störf á hinum almenna vinnumarkaði. Ástæða þessa var afar einföld. Launin einfaldlega endurspegluðu ekki þá ábyrgð, áhættu og kröfur sem gerðar eru til þeirra starfa að vera lögglumaður. Björn Bjarnason, fyrirverandi dómismálaráðherra, reyndi að sporna við þessum flótti úr lögglunni, með bættum launakjörum árið 2007.

Sá er þetta ritar hefur margítrekað bent stjórnvöldum, núverandi og fyrirverandi á þá staðreynd að launakjör lögglumanna eru í algjörum ógöngum. Þá hefur einnig verið bent á þá einföldu staðreynd að ríkisvaldið, ef það ætlar að halda á sínum starfsmannamálum á þann veg að einhver vilji vinna sem opinber starfsmaður, þá þarf eitthvað mikið að koma til. Staðreynd mála er nefnilega sú að hrunastand og eftirmálar þess vara ekki að eilífu. Staðreynd mála er nefnilega sú að innan raða lögglumanna er gríðarlegur mannauður sem, þegar þetta er skrifað, bíður þess sem kemur. Bíður betri tíðar með blóm í haga og þess að geta hafð störf á öðrum vettvangi en innan lögglu.

Það kostar sennilega eitthvað í kringum fimm milljónir íslenskra króna að mennta og þjálfu einn lögglumann þ.a. sá hinn sami geti unnið að störfum sínum í þágu lands og þjóðar. Á hvert eru menntaðir um tuttugu lögglumenn sem segir manni að kostnaður hins opinbera vegna bara menntunarinnar er eitthvað í kringum eitt-hundrað milljónir íslenskra króna ár hvert. Það er umtalsverður kostnaður satt best að segja!

Þessir fjármunir, sem þarf til að mennta einstaka lögglumann eru fengnir úr vösum skattgreiðenda. Það segir sig því sjálft að það þarf að hlúa vel að þessari fjárfestingu hins opinbera. Það eru hinsvegar og því miður mörg dæmi þess, innan hins opinbera, að ekki er hlúð að fjárfestingum í mannaúði – heldur þvert á móti.

Fyrir allmörgum árum ákvað sá er þetta ritar að leita á önnur mið með atvinnu, að hluta til vegna afar slakra launakjara hjá hinu opinbera. Það, eitt og sér, er í sjálfu sér ekki stórmál. Það sem hinsvegar kom á óvart var sú staðreynd að hið opinbera hafði engan áhuga á að vita hvers vegna verið væri að leita á önnur mið. Það var eins og það skipti nákvæmlega engu máli þó að einstaklingur, sem hið opinbera hafði eytt gríðarlegum fjármunum í að þjálfu til starfa, hyrfi úr þjónustu hins opinbera. Viðhorfið virtist einhvernvegin vera „Það kemur maður í manns stað“.



Það má vissulega færa til sanns vegar að það komi maður í manns stað en ég held að óhætt sé að segja að öll almenn fræði er varða starfsmannahald og mannauðsstjórnun segi það og skrifi að það borgi sig, til lengri tíma litið, að halda í reynt starfsfólk. Því virðist hinsvegar ekki vera til að dreifa hjá hinu opinbera sem vitandi, eða óafvitandi sem atvinnurekandi hefur engan áhuga á því hvort starfsfólk þess vilji vinna hjá því eður ei. „Það kemur maður í manns stað“.

Launakjör lögglumanna hafa verið talsvert til umræðu undanfarin ár og misseri. Oftar en ekki hefur umfjöllunin snúist um þá staðreynd hversu léleg launakjörin eru. Þannig hafa einnig skoðanakannanir sýnt það að þorri almennings er á þeirri skoðun að laun lögglumanna séu skammarlega lág í ljósi þeirrar ábyrgðar, áhættu og krafna sem gerðar eru til starfsmanna. Ríkisvaldið hinsvegar kys að láta þessar staðreyndir sem vind um eyru þjóta, heldur áfram að auka við ábyrgð og áhættu lögglumanna í starfi með því að færa skotvopn út í lögglubifreiðar landsins án þess að taka hið minnsta tillit til þess að kannski þyrfti eitthvað að endurskoða launakjörin í ljósi þessarar staðreyndar!

Það kynni einhver, sem þetta les, að spyrja sig hvers vegna lögglumenn, sem virðast vera svo óánægðir í starfi haldi áfram störfum fyrir svo skeytingarlausan vinnuveitanda. Svarið við þeirri spurningu er hinsvegar afar einfalt. Starfið er afar fjölbreytt, gefandi, áhugavert, skemmtilegt og fræðandi, til að nefna einhver atriði. Það hinsvegar er alls ekki nóg þegar til lengri tíma er litið. Einstaklingar brauðfæða hvorki sjálfa sig né fjölskyldur sínar á áhuga og skemmtilegheitum. Launamenn þurfa laun fyrir vinnu sína. Mannsæmandi laun sem duga til framfærslu fjölskyldna. Þannig er því, því miður, ekki farið hjá hinu opinbera.

Hið opinbera er einfaldlega ekki samkeppnishæft þegar kemur að launum og launakjörum þeirra sem vinna hjá því. Það mun koma í ljós hjá lögglunni, líkt og það gerði á árunum fyrir bankahrunið, þegar fjöldi lögglumanna – fleiri en hverfa frá störfum í dag – tekur pokann sinn og ræður sig til vinnu á hinum almenna markaði eða einfaldlega flýr land.

Spurt var í síðasta pistli formanns LL, í Lögglumanninum, hvort ekki væri tími til kominn að stjórnvöld girtu sig í brók í eitt skipti fyrir öll þegar kæmi að gerð kjarasamninga við starfsmenn sína.

Niðurstaða dagsins í dag, sem og undanliðinna ára og áratuga, þegar kemur að lögglunni er einfaldlega sú að ríkisvaldið er ekki á þeim buxunum að girða sig í brók. Lögglan er til þess, í augum ráðamanna hverju sinni, að monta sig af og stæra á tyllidögum eingöngu.

Snorri Magnússon  
formaður LL

# Lögreglumenn hætta lífi sínu að fara óvopnaðir gegn vopnuðum mönnum

*Mikil umræða hefur að undanfögnu skapast um aðgengi lögreglunnar á Íslandi að skotvopnum. Þessi umræða hefur því miður verið nokkuð svipuð umræðunni um hvernig draga mætti úr kynlífsiðkun ungmenna með því að takmarka aðgengi þeirra að getnaðarvörnum.*

**Er ekki kominn tími til að skoða umræðuna um aðgengi íslensku lögreglunnar að skotvopnum í nauðsynlegu samhengi?**

Þannig er að komið hefur fram í opinberri umræðu undanfarin ár að lögreglumenn hafa í auknum mæli áhyggjur af öryggi sínu við störf sín. Komið hefur fram að alvarlegt ofbeldi gagnvart lögreglumönnum hafi aukist. Þá hefur komið fram að vopnaburður hefur aukist, ekki síst meðal einstaklinga sem lögreglan hefur ástæðu til að ætla að muni beita ofbeldi og kunni að snúast gegn lögreglumönnum með ofbeldi. Einnig hefur verið til umræðu að íslensk stjórnvöld verði að læra af atburðum sem átt hafa sér stað erlendis, þar á meðal skotárásur í skólum og fjöldamorðum Anders Breivik í Noregi árið 2011.

Sammerkt með árásum Breivik og skólaskotárásurum er að þær voru framkvæmdar á stöðum þar sem fjöldi einstaklinga var saman kominn á litlu svæði og því gat árásumaðurinn eða mennirnir náð til mikils fjölda fórnarlamba á stuttum tíma. Viðbragðstími yfirvalda skiptir því sköpum til að lágmarka fjölda fórnarlamba í málum sem þessum. Komið hefur fram að í Noregi leið nokkuð langur tími þar til fyrstu lögreglumenn fóru út í eyjuna, þar sem Breivik var að myrða fólk, og stöðvuðu hann. Ástæðan fyrir töfinni er í meginatriðum sú að beðið var eftir sérhæfðri aðstoð frá Osló og að lögreglumenn sem fyrstir komu á vettvang voru ekki taldir hafa vopnabúnað né þjálfun til að fást við ástandið. Sýnt hefur verið fram á að biðin kostaði fjölda mannlífa. Árásir sem þær sem hér eru teknar sem dæmi, hafa valdið því að yfirvöld víða erlendis hafa í auknum mæli breytt vinnuáferðum sínum og valdbeitingarreglum þegar kemur að svokölluðum „yfirstandandi skotárásum“. Víða kveða þessar reglur í dag á um að fyrstu

lögreglumenn á vettvang leiti þegar uppi og ráðist gegn árásumanninum.

Eins og bent hefur verið á, meðal annars af lögreglumönnum í Noregi og á Íslandi, þá er ekki hægt að ætlast til þess að óvopnaðir eða illa búinir lögreglumenn hætti lífi sínu með þeim hætti að fara óvopnaðir gegn vopnuðum mönnum, sérstaklega þeim sem búnir eru skotvopnum. Fyrst og fremst skal hér vísað til skynsemi fólks. Einnig skal bent á rétt lögreglumanna, eins og annarra borgara til lífs í samræmi við grundvallar mannréttindi. Því geta stjórnvöld ekki hagað öryggismálum lögreglumanna þannig að þeir séu sviptir rétti sínum til lífs.

Engu að síður ber stjórnvöldum að tryggja öryggi borgara sinna og á Íslandi fellur það hlutverk fyrst og fremst í hlut lögreglunnar. Ljóst er að í dag er íslenska lögreglan ein af afar fáum lögreglusveitum í heiminum sem er ekki vopnuð skotvopnum við störf sín. Lögreglulíðin í nágrannalöndunum, sem áður voru án skotvopna, hafa eitt af öðru farið að bera skotvopn dags daglega - oft í kjölfar alvarlegra atburða sem kostað hafa almenna borgara og eða lögreglumenn lífið. Fjöldamorð Breivik urðu þó til þess að skoðað var að vopna almenna lögreglumenn í Noregi. Niðurstaðan var að lögreglan í Noregi er enn óvopnuð við almenn störf sín en farin var sú leið að færa vopnin í auknum mæli í lögreglubifreiðarnar til að stytta viðbragðstíma. Þó hefur norska lögreglan undanliðið ár, m.a. vegna árása Breivik og áhættumats fyrir Noreg, verið vopnuð við dagleg störf sín. Íslensk lögregluyfirvöld hafa bent á að skoða þurfi hvort ástæða sé til að fylgja fordæmi Norðmanna varðandi það að færa skotvopn út í lögreglubifreiðarnar.

Hér komum við því að þeirri umræðu sem farið hefur fram að undanfögnu. Umræðan má segja að hafi snúist um hvernig aðgengi



**Bjarni Sigursteinsson.**

*Höfundur er fyrrverandi lögreglumaður en er nú nemandi við Osgoode Hall Law School í Kanada. Höfundur hefur BA próf í lögfræði og er að vinna að mastersritgerð sinni í lögfræði.*

lögreglumanna að vopnum skuli háttáð og hvers konar vopnum lögreglumenn skuli hafa aðgang að.

Í dag er vopnað viðbragð til að tryggja öryggi borgaranna tryggt með tvennum hætti. Ákveðinn fjöldi sérþjálfara lögreglumanna, Víkingasveitin, getur vopnast skotvopnum með skómmum fyrirvara. Einnig geta lögreglustjórar falið lögreglumönnum, sem til þess hafa hlotið þjálfun, að vopnast skotvopnum í sérstökum tilfellum. Komið hefur fram að í undantekningartilfellum hafi lögreglumenn aðgang að skotvopnum í lögreglubifreiðunum, en almennt séu skotvopnin vörsluð á lögreglustöðvunum.

Í ljósi reynslu erlendis frá, og innlendra dæma, virðist sem fyrrgreint fyrirkomulag sé óviðunandi. Á Íslandi getur einfaldlega tekið of langan tíma að sækja skotvopn á lögreglustöð eða bíða eftir sérhæfðri aðstoð. Þar spilar inn í dreifðar byggðir landsins, fámenni lögreglunnar, veðurfar og fleira. Því kann að vera vert að skoða hvernig frændur okkar Norðmenn hafa hagað málum svo að skotvopn og hlífðarbúnaður geti verið til staðar fyrir lögreglumenn í lögreglubifreiðum þeirra.

Þá hefur umræðan undanfarið snúist nokkuð um þá gerð skotvopna sem lögreglumönnum er falið að nota, í kjölfar umræðu um að almennum lögreglumönnum sé falið að þjálfa notkun MP5 hriðskotaríflla og kunni að vera falið að vopnast slíkum skotvopnum. Einkum hefur umræðan snúist um að fólk í samfélaginu hefur lýst sig ósammála því að lögreglan vopnist „vélbyssum“ og að það sé á einhvern hátt verra en að lögreglan geti vopnast skammbýssum eins og verið hefur um langt skeið. Það er skiljanlegt að fólk finnst leitt að sjá íslenska lögreglumenn vopnaða MP5 hriðskotarífllum, þegar við erum von að njóta þess að hafa lögreglu-

menn okkar óvopnaða. Slíkt kann að leiða huga fólks að því að hugsanlega sé samfélag okkar ekki eins friðsælt og öruggt og það var, eða eins og fólk hélt að það væri.

Undirritaður hefur starfað sem lögreglumaður á Íslandi í meira en 16 ár. Staðreyndin er sú að íslenskt samfélag er afar öruggt, en það er ekki fullkomlega öruggt. Undirritaður hefur fengið staðgóða þjálfun í beitingu bæði Glock skammbýssunnar, sem lögreglan notar, og MP5 hriðskotarífilsins. Mergur málsins er sá, eins og fram hefur komið í umræðunni, að MP5 hriðskotarífillinn er mun nákvæmari og því öruggara vopn en Glock skammbýssan. Eitt mikilvægasta atriðið við val á skotvopnum lögreglu hefur verið viðurkennt það að velja vopn sem gerir lögreglumönnum kleift að skjóta af nákvæmni. Sé þörf á að lögregla skjóti af skotvopnum sínum er vænlegast að þau skot sem skotið er hitti þar sem þeim er ætlað að hitta. Þannig verður best brugðist við þeirri hættu sem stöðjar að og öryggi annarra borgara verður einnig best tryggt með þeim hætti. Þess vegna er hin nákvæmari MP5 hriðskotarífill betra skotvopn fyrir lögreglu en Glock skammbýssan, þegar vopna þarf annars óvopnaða lögreglu vegna sérstakra aðstæðna. Lögreglulíð sem vopna lögreglumenn sína að staðaldri velja eðlilega vopn sem auðveldara er að bera á sér dags daglega, til þess eru skammbýssur betur fallnar – eins og flestum má vera ljóst.

Varðandi það sem rætt hefur verið að MP5 hriðskotarífillinn geti skotið fjölda skota þegar gíkk byssunar er haldið inni, þá er það rétt. Eins og fram hefur komið hjá forsvarsmönnum lögreglunnar, þá er byssan þannig búin að hægt er að stilla hana þannig að hún skjóti einungis einu skoti við hvert gíkkdrag, eða að hún haldi áfram að skjóta þar til gíkknum er sleppt. Eins og

fram hefur komið hjá forsvarsmönnum lögreglu, þá skulu lögreglumenn einungis nota þá stillingu sem skýtur einu skoti við hvert gíkkdrag. Sé til þess vilji, þá má gera hina stillinguna óvirka - að skaðlausu fyrir aðra virkni vopnsins, sem héldi öllum kostum sínum fyrir lögreglu jafnt sem áður.

## **Víðara samhengi**

En þeir sem vilja, eins og ég, hafa íslensku lögregluna óvopnaða við regluleg störf sín eins og unnt hefur verið hingað til þurfa að skoða umræðuna undanfarið í víðara samhengi. Undanfarin ár hefur verið til umræðu sú skamrarlega staða sem uppi hefur verið í lög-gæslumálum á Íslandi um árabíl, án þess þó að fjölmiðlar eða stjórnámálamenn hafi sýnt þeirri umræðu sambærilega athygli eins og umræðu undanfarinna daga um MP5 hriðskotarífllana. Lögreglumenn og aðrir hafa bent á að lögreglan á Íslandi sé of fámenn, hún sé illa búin og að ofbeldi og hótanir gagnvart lögreglumönnum hafi farið vaxandi.

Í þessu samhengi má nefna þá óviðunandi stöðu sem lengi hefur verið uppi vegna mála sem varða einstaklinga sem veist hafa að lögreglumönnum. Bent hefur verið á að þessi mál séu sjaldan rannsökuð og sjaldan sé ákært í þessum málum. Þá hefur verið bent á að þegar ákært sé, séu refsingar afar vægar. Umræðan varð til þess að árið 1998 brást löggjafinn við til að hækka refsingar í málum þar sem ákært er vegna ofbeldis gegn lögreglumönnum. Hagsmunasamtök lögreglumanna hafa sýnt fram á að dómstólar hafi að mestu hunsað þessi tilmæli löggjafarvaldsins og refsingar séu sem fyrr afar vægar. Nýlegt dæmi sýnir hinsvegar þyngri dóm þar sem hrækt var á dómara og hann atyrtur við skyldustörf sín, mun þyngri en dómur í málum þar sem lögreglumenn hafa verið beittir alvarlegu líkamlegu

ofbeldi. Þessi staða mála sendir þau skilaboð út í samfélagið, og til lögreglumanna, að samfélagið telji það minniháttar mál og vel ásættanlegt að veist sé að lögreglumönnum við störf sín, þeim hótad og fjölskyldum þeirra hótad. Þessi skilaboð geta haft mjög skaðleg áhrif á afstöðu samfélagsins til lögreglumanna, öryggistilfinningu lögreglumanna við skyldustörf sín, og um leið getu þeirra til að gegna störfum sínum.

Stjórnámálamenn og almenningur sem vilja sjá óvopnaða íslenska lögreglu ættu að beina athygli sinni að því að viðhalda samfélagi sem ekki sættir sig við að veist sé að borgurum sínum og sérstaklega ekki þeim sem samfélagið hefur falið mikilvægar skyldur svo sem að gæta öryggis meðborgara sinna og halda uppi lögum og reglu.

Annað náteengt atriði er sú sérstaða íslensks lagaumhverfis, samanborðið við það sem gerist víða erlendis, að mönnum sé það ekki refsivert að sýna móþróa við handtöku. Lögreglumönnum á Íslandi eru faldar margar skyldur, oft með lögum, þar á meðal skyldur til að handtaka meðborgara sína við ákveðnar aðstæður, að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Í lögum er einnig ákvarðað að borgurinum sé refsivert að tálma því að lögreglumenn gegni skyldustörfum sínum. Í Kanada og mörgum öðrum ríkjum er það sérstaklega til tekið að það sé refsivert fyrir borgarann að hindra lögreglu við störf sín með því að sýna mótspyrnu við handtöku. Á Íslandi er mönnum ekki einungis heimilt að sýna mótspyrnu við handtöku, heldur eru lögreglumenn ábyrgir fyrir manni sem hefur verið handtekinn þrátt fyrir að hann sýni mótspyrnu. Í raun hefur þetta lagaumhverfi þau áhrif að of margir einstaklingar í íslensku samfélagi líta á það sem eðlilegan hlut að veita mótspyrnu við handtöku, og þannig valda hættu á meiðslum fyrir sjálfa



# *Estirtaldir aðilar óska lögreglumönnum velfarnadar í starfi*

## Reykjavík

A. Margeirsson ehf  
A. Wendel ehf  
Arkis arkitektar ehf  
Atlantsflug ehf  
Auðmerkt ehf  
Auglýsingastofan ENNEMM  
ÁH lögmenn sf  
Álafoss, verslun  
Árni Reynisson ehf  
Ásbjörn Ólafsson ehf  
Ásbyrgi, fasteignasala  
B.Á. Múrverk ehf  
B.B.P. Verktakar ehf  
Bakameistarinn ehf  
Bakkus ehf  
BBA/Legal ehf  
Berseker ehf  
Bifreiðaverkstæði Svans ehf  
Bílahöllin hf  
Bílaleigan Hertz  
Bílamálun Sigursveins  
Sigurdssonar  
Bílaréttingar og bílasprautun  
Sævars ehf  
Bílasmiðurinn hf  
Bílfang ehf  
Bílrúðan ehf  
BK fasteignir ehf  
BK kjúklingar  
Blaðamannafélag Íslands  
Bláfugl hf  
Blikksmiðjan Glófaxi hf  
Blómabúðin Hlíðablóm  
Blómatorgið ehf  
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf  
Bókhaldbjónustan Vík  
Bólstrun Ásgríms ehf  
Búalfurinn sportbar ehf  
Búseti svf  
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf  
City Car Rental  
Danica sjávarafurðir ehf  
Dental stál ehf  
dk hugbúnaður ehf.-www.dk.is  
Draupnir lögmennsbjónusta ehf  
Dún- og fiður ehf  
Eðalbílar ehf  
Efling stéttarfélag  
Eignamiðlunin ehf  
Eignamsjón hf  
Endurskoðun og reikningskil hf  
Ernir ehf  
Ferskar kjötvörur hf  
Fiskafurðir-umboðssala ehf  
Fjallamenn-Mountaineers of Iceland

Fjeldsted & Blöndal  
lögmannsstofa sf  
Forsæla-Appartmenthouse  
Frami, félag leigubifreiðastjóra  
FS Flutningar ehf  
Fylkir ehf  
Gallerí Fold  
Gáski sjúkráþjálfun ehf  
GB Tjónaviðgerðir ehf  
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun  
Gilbert úrsmiður  
Gjögur hf  
Gjørvi ehf  
Glerpró ehf  
Globus hf  
Gray Line Iceland  
Grettir Guesthouse ehf  
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn  
Guðmundur Jónsson ehf  
Gull- og silfursmiðjan Erna ehf  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Gunnar Eggertsson hf  
Gunnar Örn - málningarbjónusta  
Gúmísteypa Þ. Lárusson ehf  
Gæðabakstur og Ömmubakstur  
Hafgæði sf  
Hagi ehf-Hilti  
Hamborgarabúlla Tómasar  
Hamborgarabúlla Tómasar  
- Við erum öll jöfn  
Heimilisprýði ehf  
Hereford Steikhús ehf  
Hilmar D. Ólafsson ehf  
Hitastýring hf  
Hjá Dóra ehf, matsala  
Hjá Guðjón Ó ehf  
Hornið veitingastaður  
Hótel Frón ehf  
Hótel Leifur Eiríksson ehf  
Hótel Viðey ehf - 4th Floor Hotel  
Hreinsitækni ehf  
Hreysti ehf  
Höfðakaffi ehf  
Innes ehf  
Inter ehf  
Invent Farma ehf  
Ísaga hf  
Ísfrost ehf  
Íslenska Gámafélagið ehf  
Ísold ehf  
Ís-spor ehf  
K. H. G. Þjónustan ehf  
K. Pétursson ehf  
K-R-S-T Lögmenn  
Kaffi París  
Kemi ehf-www.kemi.is  
Kjöthöllin ehf  
Klettur - sala og þjónusta ehf

Klipphúsið ehf  
KOM almannatengsl  
Kone ehf  
Kvikk þjónustan ehf  
Lagastoð lögfræðibjónusta ehf  
LAG-Lögmenn sf  
Lagnalagerinn ehf  
Landfestar ehf, fasteignafélag  
Landslagsarkitekt Mogensen ehf  
Landssamtök lífeyrissjóða  
Lausnir lögmennsstofa ehf  
Láshúsið ehf  
Le Bistro - franskur bistro & vínbar  
Leiguval ehf  
Lifandi vísindi  
Lindin, kristilegt útlarp  
Listvínahúsið, leirkerasmiði  
Litla sendibílastöðin  
Ljósblík rafverktakar ehf  
Ljósboginn ehf  
Ljósín í bænum  
Loftstokkahreinsun.is, s: 893  
3397  
Lögmennsstofa  
Rúnars S Gíslasonar  
Lögmenn Árbæ sf  
Lögmenn Höfðabakka ehf  
Lögmenn Jónas & Jónas Þór sf  
Lögreglufélag Reykjavíkur  
Lögskil ehf  
Löndun ehf  
Marco Polo  
Margt smátt ehf  
Matborðið ehf  
Málameistarar ehf  
Merkismenn ehf  
Múlakaffi  
Múlaradíó ehf  
Mörkin Lögmennsstofa hf  
Nexus afþreying ehf  
Nói-Sírius hf  
Nýi ökuskólinn ehf  
Nýja bílahöllin ehf  
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins  
Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf  
Orkuvirki ehf  
ÓK Lögmenn sf  
Ósal ehf  
Pétur Stefánsson ehf  
Pixel ehf  
Poulsen ehf  
Pósturinn  
Prentsmiðjan Leturprent ehf  
Prófilstál ehf  
Rafeindastofan ehf  
Rafelding ehf  
Rafey ehf

Rafha ehf  
Raflax ehf  
Rafskoðun ehf,  
faggilt skoðunarstofa  
Rafstjórni ehf  
Rafsvið sf  
Rafver hf  
Rafviðgerðir ehf  
Rafþjónustan sf  
Ratsjá ehf  
Ráðgjafar ehf  
Reykjavík Motor Center ehf  
Reykjavíkurborg  
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf  
Réttur - ráðgjöf & málflutningur  
Seðlabanki Íslands  
Sendibílar og hraðþjónusta ehf  
Sérefni ehf, málningarvörverslun  
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið  
Síma- og tölvulagnir hf  
Sjávargrillið ehf  
Skipakostur sf  
Skipabjónusta Íslands ehf  
Skorri ehf  
Skottfélag Reykjavíkur  
Skóarinn í Kringlunni ehf  
Skóverslunin ljaskinn ehf  
SM kvótaping ehf  
Smith og Norland hf  
Snóker- og Poolstofan  
Sólón Bistro  
Sport Company ehf  
Sportlíf-www.sportlif.is  
Staukur ehf-leiktæki og sjálfssalar  
Stál og stansar ehf  
STEF Samband tónskálda og eigenda  
Stjörnuegg hf  
Stólpi Gámar  
Suzuki bílar hf  
Svarta Kaffið kaffihús  
Sveiney ehf  
Sægreifinn  
Söluturninn Vikivaki  
Talnakönnun hf  
Tandur hf  
Tark - Arkitektar  
TBG ehf  
Timberland  
Tollvarðafélag Íslands  
Tort ehf  
Trip ehf  
Tækni ehf, vélsmiðja  
Tölvu- og tækniþjónustan ehf  
Tösku- og hanskabúðin ehf



sig og lögreglumennina. Auk þess sem slík hegðun grefur undan valdi lögreglunnar til handtöku, valdi sem samfélagið hefur falið henni. Í síðuðu og friðsömu samfélagi, þar sem lögreglumönnum er ætlað að geta gegnt störfum sínum óvopnaðir, mætti ætla að borgurunum væri ætlað að fara friðsamlega að fyrirmælum lögreglu án þess að til líkamlegrar valdbeitingar komi. Það mætti því færa rök fyrir því að gera ætti fólki refsingu fyrir að tálma lögreglumenn við störf sín og stofna heilsu þeirra í hættu með því að sýna mótpóra við handtöku. Til að slík refsheimild væri réttlætunleg þyrfti hinsvegar að vera til staðar óháður eftirlitsaðili sem tæki við kvörtunum borgaranna vegna athafna lögreglunnar, svo sem valdbeitingar hennar. Fyrir slíku eftirliti hefur Landssamband lögreglumanna og yfirstjórn lögreglu talað í áráradir.

Því miður hefur ekki farið fram mikil umræða á Íslandi um eftirlits- og ábyrgðarskyldu stjórnvalda þegar kemur að lögreglunni í landinu. Eftirlits- og ábyrgðarskylda stjórnvalda vegna athafna lögreglu hefur hinsvegar verið mikið rædd víða erlendis og hefur verið uppspretta lærðrar umræðu. Margskonar fyrirkomulag hefur verið lagt til í gegn um tíðina. Í dag er það ráðandi álit að heppilegra sé að borgarinn geti beint kvörtunum sínum vegna athafna lögreglunnar, þar með refsiverðrar hegðunar lögreglumanna, til stofnunar sem er óháð og ótengd lögreglunni sjálfri. Til þess að slíkt fyrirkomulag virki, þarf borgarinn hinsvegar að þekkja reglur samfélagsins og geta séð fyrir hver sé eðlileg viðbrögð yfirvalda, og hvaða viðbrögð kunni að vera óeðlileg. Þá þarf borgarinn að hafa góðan aðgang að slíkri stofnun og oft getur verið eðlilegt að slík stofnun komi til borgarans að fyrri bragði – til dæmis vegna alvarlegra atburða svo sem dauðsfalla – til að tryggja að slíkir atburðir séu skoðaðir af óháðum aðila. Slíkt fyrirkomulag er til þess fallið að auka tiltrú borgarans á lögreglunni og tryggja víðeigandi viðbrögð við óæskilegri eða refsiverðri hegðun lögreglumanna.

Til að borgarinn geti vitað hvenær lög-

regluþyrirvöld kunni að hafa aðhafast með óeðlilegum eða ólöglegum hætti, verða reglur samfélagsins um störf lögreglunnar að vera opinberar og skýrar. Þar á meðal reglur um valdbeitingu lögreglu. Eins og komið hefur fram í umræðunni að undanfögnu eru reglur um valdbeitingu lögreglu trúnaðarmál og voru því ekki opinberar. Færa má rök fyrir því að slíkt sé í anda lög-ræðisreglunnar sem kveður á um lög samfélagsins séu almenningi ljós svo borgarinn geti hagað athöfnum sínum í samræmi við reglur samfélagsins og fyrirsjáanlegum viðbrögðum yfirvalda. Í nágrannalöndunum hefur í auknum mæli verið farin sú leið að reglur um valdbeitingu lögreglu hafa verið endurskoðaðar og gerðar að stórum hluta opinberar.

Fyrst og fremst gerir opinberun reglnanna borgurunum ljóst hverjar reglur um valdbeitingu lögreglu eru svo þeir geti hagað athöfnum sínum þannig að þeir geti forðast með athöfnum sínum að knýja yfirvöld til valdbeitingar. Um leið veita opinberar reglur borgurunum færi á að veita yfirvöldum aðhald. Ekki er þó síður mikilvægt að valdbeitingarreglur lögreglu séu opinberar til að fram geti farið lýðræðisleg umræða um reglurnar í samfélaginu, slíkt er til þess fallið að draga úr tortryggni og leggja grundvöll að breytingum, sé þeirra þörf.

Að lokum ber að geta þess að lögreglumenn hafa bent á að reglurnar kunni að vera ófullnægjandi og úreltar að hluta. Eðli reglnanna sem trúnaðarmál hefur hinsvegar komið í veg fyrir að lögreglumenn gætu tjáð sig opinberlega um reglurnar og nauðsynleg umræða farið fram. Þess ber þó að geta að bent hefur verið á að Mannréttindadómstóll Evrópu hefur gefið það álit sitt að ófullnægjandi reglur um valdbeitingu lögreglu kunni að brjóta mannréttindi á lögreglumönnum sem þurfi að starfa eftir þeim án þess þó að meining þeirra sé fyllilega ljós. Í því samhengi skal bent á að þegar kemur að því að setja reglur um lögregluna sem kunna að vera óvinsælar meðal kjósenda, hafa fræðimenn séð þess merki að stjórn-málamenn kjósa fremur að draga lappirn-

ar. Bent hefur verið á að stjórn-málamenn virðist oft á tíðum treysta því að lögreglan bregðist við ef þörf sé á og þá falli það í hlut dómstóla að ákveða hvort viðbrögð lögreglu hafi verið eðlileg og þannig leysist málið án þess að atkvæði glatist. Þessu má hugsanlega sjá stað í íslenski pólitík undanfögnu ár þegar kemur að lagasetningu í tengslum við skipulagða glæpastarfsemi. Er það verðugt rannsóknarefni fyrir fræðimenn.

Sem betur fer tók innanríkisráðherra þá ákvörðun fyrir nokkru að birta umræddar reglur opinberlega og er það vel.

Umræðan að undanfögnu bendir til að ekki sé vanþörf á að fram fari upplýst og opin umræða í íslensku samfélagi um valdbeitingarheimildir lögreglu og hver sé nauðsynlegur vopnabúnaður til að hún geti sinnt hlutverki því sem henni er ætlað í samfélaginu. Vel færi á að slík umræða færi fram í víðeigandi samhengi og stýrðist af ábyrgu tali og þekkingu. Allir hljóta að sjá að atburðir eins og fjöldamorð Breivik og skólaskotarárásir geta allt eins gerst á Íslandi eins og erlendis. Einnig er ljóst að fæstir munu sætta sig við fjölda fórnarlamba og missi ástvina ef yfirvöld verða ekki í stakk búin til að bregðast við og vernda borgar-ana gegn slíkum árásum. Með yfirvegaðri umræðu byggðri á staðreyndum og bestu þekkingu má hugsanlega skapa íslensku samfélagi forsendur til að njóta óvopnaðrar lögreglu um langa framtíð. Ef umræðan á að stjórnast eins og undanfarið af pólitík og upphrópunum einstaklinga með skoðanir en takmarkaða þekkingu á löggæslu og mannréttindamálum – þá er ekki hægt að búast við vænlegum lausnum. Við skulum því taka þessa umræðu og tala af skynsemi.

Fyrir þá sem enn eru að velja því fyrir sér hvort það komi í veg fyrir kynlífsiðkun ungmenna að koma í veg fyrir aðgang þeirra að getnaðarvörnum, þá hef ég ekki þekkingu á því og ætla því ekki að tjá mig um það. Googleðu það, ég er viss um að þetta hefur verið rannsakað.

*Bjarni Sigursteinsson*



Hópmýnd úr ferð lífeyrisþega á Njáluslóðir 2015.

Ferð lífeyrisþegadeildar LL 2015:

## Suðurlandið heimsótt og farið á Njáluslóðir

Lagt var af stað frá lögreglustöðinni við Hverfisgötu að venju og ekið sem leið liggur yfir Hellisheiði og á Hvolsvöll þar sem fyrsti viðkomustaður var Sögusetrið. Þar tók á móti okkur Sigurður Hallvarðsson og leiddi okkur um húsakynninn þar. Sögusýningin var skoðuð undir góðri leiðsögn Sigurðar. Njálurefillinn frægi sem fólki gefst kostur á að sauma í ef áhugi er fyrir hendi, var einnig sérstaklega skoðaður. Þarna er einnig safn um kaupfélögin á Suðurlandi skemmtilega uppsett í húsinu.

Sigurður reiddi svo fram súpu í hádeginu af miklum myndarbrag.

Við Sögusetrið hittum við fyrir fararstjóra ferðarinnar, Lárus Bragason en hann hafði tekið að sér að leiða okkur um Njáluslóðir og í allan sannleik um söguna.

Veðrið var ekkert sérstakt til að byrja með, rok og rigning en fór nú skánandi þegar leið á daginn. Farið var niður Landeyjar og alla leið niður að höfninni á Bakka og sagði Lárus frá því helsta sem tengist Njálu á þeirri leið. Síðan var farið að Gunnars-hólma og upp í Fljótshlíð. Þar var m.a. ekið upp að Hlíðarenda en útsýnið þaðan svikur engan. Kvöldverður var síðan snæddur í Hótel Fljótshlíð og voru veitingarnar þar vel útilátar.

Ekki var að heyra annað á fólki en það hafi verið mjög ánægt með ferðina, fararstjórinn fór á kostum og bílstjórinn var frábær. Og maður er jú manns gaman.

Fundur lífeyrisþega LL vor 2016 í Brautarholti 30 kl. 10.00. 5. janúar, 2. febrúar, aðalfundur, 1. mars og 5. apríl



Spekingar spjalla (og pósa).



Haraldur Sigurðsson og Björgvin Björgvinsson.



Fararstjórinn.



Útsýnið að Hlíðarenda.



Guðmundur Einarsson og bílstjórinn.



Kvöldverður að Hótel Fljótshlíð.



# Alltaf verið fjörkálfur

Viðtal við Þóri Þorsteinsson fyrrverandi varðstjóra og íþróttakappa

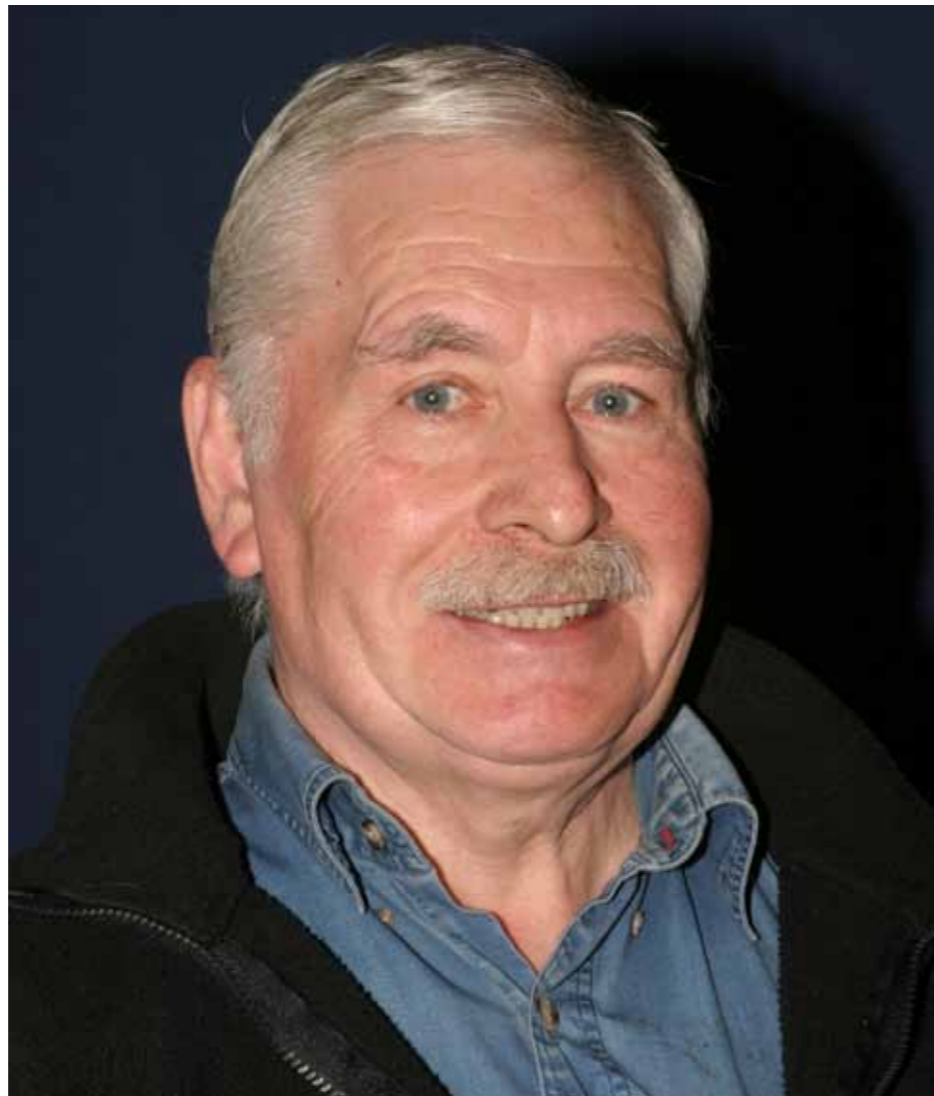


Greinarhöfundur  
Björgvin Björgvinsson

Það hafa margir landsþekktir afreksmenn í íþróttum gengið í lögregluna í tímans rás og náð góðum árangri þótt vinnudagurinn hafi oft verið langur og strangur. Þórir Þorsteinsson, fyrrverandi varðstjóri hjá Lögreglunni í Reykjavík, er einn þeirra íþróttamanna sem gekk ungur í lögregluna. Hann var rúmlega tvítugur þegar hann byrjaði og vann þar allt til þess að hann lét af störfum árið 2004, sjötugur að aldri. Hann var ekki hár í loftinu þegar hann fékk brennandi áhuga á íþróttum og gekk til liðs við Glimufélagið Ármann. Keppnisferill Þóris hófst þegar hann tók þátt í glímukeppni barnungur að aldri en hann endaði feril sinn sem landsfrægur hlaupari. Á unglingsárum sínum setti hann drengjameit og unglingsmeit í millivegalengdum. Rúmlega tvítugur jafnaði Þórir Íslandsmeitið í 400 metra hlaupi og litlu síðar setti hann Íslandsmeit í 800 metra hlaupi sem stóð í mörg ár. Margar sögur hafa verið sagðar um hetjuleg afrek Þóris í lögreglustarfinu en þær fjalla flestar um skjót og fumlaus viðbrögð hans, hugdirfsku og snarræði við björgun fólks sem var í lífshættu. Þá eru nokkrar sögur til um það þegar hann hljóp uppi þjófa og misindismenn sem reyndu að komast undan á flóttu en áttuðu sig ekki á því að á eftir þeim var einn sprettharðasti íþróttamaður landsins og margfaldur Íslandsmeistari.

Ein sagan segir frá því að Þórir hafi eitt sinn komið að tveimur þjófum þegar hann var í eftirliti ásamt félaganum sínum á lögreglubíl í höfuðborginni um nótt. Þeir sáu hvar þjófarnir höfðu brotið sér leið inn í verslun en þegar þeir urðu lögreglunnar varir tóku þeir á rás. Þórir hljóp á eftir þeim og náði strax öðrum þeirra, yfirbugaði hann og handjarnaði við biðskyldumerki. Hljóp svo á eftir hinum og náði honum einnig þar eð þjófurinn gafst upp, enda gjör-samlega að þrotum kominn. Félagi Þóris var þá kominn honum til aðstoðar og færðu þeir þjófan á lögreglustöðina. Haft er fyrir satt að Þórir hafi ekki blásið úr nös eftir sprettinn.

Það þótti við hæfi að fá viðtal við Þóri og spjalla við hann um bernskuna, lögreglustarfið og sigursælan íþróttuferil. Þórir starfaði um fimmtíu ár í lögreglunni þar sem hann vann að margvíslegum löggæsluverkefnum, en svo



langur starfsaldur í lögreglu er ekki algengur í dag, en lögreglumenn hætta almennt þegar þeir hafa ná 65 ára aldri. Við mælum okkur mót einn sólríkan októbermánuð á heimili Þóris í Ásgarði en þar hefur hann búið í tugi ára. Þórir byggði í Ásgarðinum á sínum tíma með félögum sínum í lögreglunni en á þeim árum var það ekki óalgegnat að lögreglumenn tækju sig saman og byggðu íbúðir fyrir sig og fjölskyldur sínar. Þórir tekur á móti mér í dyragættinni og er eins og alltaf brosmildur, hress og kátur og býður mig velkominn. Við komum okkur fyrir í notalegri stofunni og ég spyr Þóri fyrst hvar hann sé fæddur og hvenær?

„Ég fæddist þann 7. janúar árið 1934 á fæðingardeild Landsspítalans í Reykjavík, sem þá

var í húsi sem stóð við Barónsstíg. Móðir mín var að læra ljósmæðrun og hafði til umræða herbergi á efstu hæðinni á Landsspítalanum vegna námsins. Faðir minn var Þorsteinn Ísleifsson vélstjóri, en þegar ég var tveggja ára slasaðist hann alvarlega um borð í bátinum sem hann var á, og lést af sárum sínum skömmu síðar. Ég var þá sendur austur í Árnassýslu til afa míns og ömmu sem bjuggu í Súluholtshjáleigu í Villingaholtshreppi og þar var ég á sumrin til tíu ára aldurs en á veturna fór ég til mömmu minnar í Reykjavík. Afi minn og amma voru með nokkrar mjólkandi kýr og ein fyrsta minningin mín er þegar afi setti mig á hestbak milli mjólkurbrúsa, sem hesturinn bar, og sendi mig niður að brúsapallinum

sem stóð við heimreiðina fyrir neðan bæinn. Þar beið ég eftir mjólkurbílunum og þegar bíl-stjórinn kom tók hann mig niður af hestinum, losaði mjólkurbrúsana og færði þá yfir í mjólkurbílinn á meðan ég fylgdist gaumgæfilega með. Hann tók síðan tóma mjólkurbrúsa, festi á hestinn og lyfti mér síðan upp á milli mjólkurbrúsanna og hesturinn bar mig aftur heim þar sem afi tók á móti mér. Þetta eru fallegar berskumningar sem ég á um afa minn og ömmu. Ég man einnig eftir því að á fyrstu árum mínum þegar ég var að alast upp á Þórs-götunni, áður en ég byrjaði í skóla, komu tveir til þrjár fiskisalar með handkerrur fullar af fiski á hverjum degi og seldu hann á Óðinstorginu. Þá var mikið um að vera.“

Þetta hlýtur að hafa verið forvitnilegt og sérstakt, hvaðan sóttu þeir fiskinn og komu þeir allan ársins hring?

„Þetta var auðvitað mjög spennandi en þeir komu alla daga vikunnar nema um helgar allt árið nema á veturna þegar veðrið var vitlaust. Þeir náðu í fiskinn í Fiskhöllina hjá Steingrími Magnússyni. Fiskhöllin var móttökustaður fyrir fisk sem sóttur var í báta er lögðu upp í Reykjavíkurhöfn og í höfnum á Reykjanesi og víðar. Gert var að fiskinum í Fiskhöllinni og hann síðan sendur út í búðir. Fisksalarnir sem komu á Óðinstorgið ýttu fullum handkerrum á undan sér upp Bankastrætið, áfram Skólavörðustíginn og inn Bergstaðarstrætið þar sem þeir komu sér fyrir á Óðinstorginu. Konurnar úr Þingholtunum komu síðan og keyptu af þeim fisk. Það var oft fjörugt á torginu og við strákarnir fylgdumst spennir með. Ég man eftir því að einn fiskisalinn hafði misst einn fingur, við vorum auðvitað mjög forvitnir og spurðum hann hvers vegna hann væri bara með fjóra putta? Fisksalinn sagðist hafa misst puttann þegar hann var til sjós og veiddi steinbít, en þegar hann ætlaði að losa hann af önglinum hafi steinbíturinn bitið af honum puttann og gleypst hann. Við horfðum auðvitað á fiskisalann stórum augum og með hryllingi, enda trúðum við sögu hans, en eftir þetta vorum við allir strákarnir skíthreiddir við steinbít og gættum þess vandlega að stinga höndum í vasa þegar við gengum fram hjá fiskkerjunum.“

En hvernig var skólagöngu þinni háttað?

„Skólaganga mín hófst þegar ég var tíu ára og flutti alkominn til mömmu minnar og stjúpa, sem þá bjuggu á Þórsgötunni. Ég fór þó í sveit á sumrin en ekki til afa og ömmu heldur til Halldórs bónda Ágústssonar í Hróarsholti, Villingaholtshreppi í Flóa. Það var gríðarlega mikill glímuáhugi í sveitinni, sem ég smitaðist auðvitað af, en Guðmundur Ágústsson glímukóngur og bróðir Halldórs var fyrirmynd okkar strákanna. Það var sífellt verið að glíma enda var Guðmundur glæsilegur íþróttamaður. Á Þórsgötunni og götunum þar í kring voru margir ungir piltar sem allir voru í Ármanni enda hverfið algjört Ármannshverfi á þessum tíma. Þar kynntist ég góðum vini mínum og samstarfsfélaganum til margra ára í lögreglunni, Hilmar Þorbjörnssyni, en hann bjó einnig á Þórsgötunni og við urðum strax miklir



Þórir Þorsteinsson  
við handtöku.

mátar. Við Hilmar hófum skólagöngu okkar í Austurbæjarskólanum en fórum nánast strax í Miðbæjarskólann þar sem Þórs-gatan tilheyrði Miðbæjarskólanum. Þegar ég var alkominn til mömmu fór ég að stunda íþróttir reglulega. Ég byrjaði fyrst í glímu hjá Ármanni en skipti síðan yfir í handbolta, þar var meira fjór enda hef ég alltaf verið fjörkálfur.“

Hvar æfðu þið handbolta á þessum tíma?

„Við félagarnir í Ármanni æfðum á Hálogalandi en þangað fórum við með strætó sem við tókum á Hverfisgötunni en strætisvagninn stoppaði rétt við Hálogaland á Suðurlandsbraut. Hálogaland var stór braggi frá stríðsárum sem hernámliðið reisti fyrir íþróttakappleiki og skemmtanir. Þar voru áhorfendapallar þéttsetnir þegar stórleikir voru í handbolta enda gríðarleg stemning á mörgum leikjum. Ég var ekki búinn að vera lengi að æfa handbolta þegar þjálfarinn minn, Stefán Kristjánsson íþróttafulltrúi, nefndi það við mig

að ég ætti að fara æfa frjálsar íþróttir þar sem hann teldi að ég hefði hæfileika til að ná langt í hlaupum. Í framhaldi af því fékk hann mig til þess að taka þátt í Drengjahlaupinu svokallaða, en það hlaup var mjög vinsælt hér fyrr á árum. Unglingspiltar, undir átján ára aldri, reyndu með sér í hlaupinu og ekki var óalgengt að milli þrjátíu til fjörtíu piltar tækju þátt. Ég man ekki hvað hlaupið var langt en það hófst við gatnamót Vonarstrætis og Tjarnargötu. Þaðan var hlaupið upp að Háskólanum, yfir að Tívoli í Vatnsmýri, áfram Njarðargötuna, síðan norður Sóleyjargötuna, beygt inn í Lækjargötuna og hlaupið að Miðbæjarskólanum þar sem hlaupinu lauk. Í þessu fyrsta Drengjahlaupi mínu varð ég sjötti, árið eftir varð ég þriðji og í síðasta Drengjahlaupinu mínu, áður en ég var átján ára, varð ég í öðru sæti.“

En hvernig voru aðstæður til að æfa frjálsar íþróttir fyrir ungan efnilegan pilt?

„Þær voru ef til vill ekki neitt sérstakar miðað



Þórir í kaffisamsæti heldri lögreglumanna.





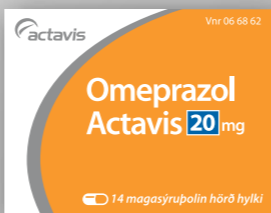
# Eldur inni í þér?

## Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

**Notkunarsvið:** Omeprazol Actavis inniheldur virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtíma meðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir ómeprazól eða öðru innihaldsefni lyfsins. Ofnæmi fyrir lyfjum sem innihalda aðra prótónpumpuhemla. Ef þú tekur lyf sem inniheldur neflinavir (við HIV sýkingu). **Varúð:** Ekki taka Omeprazol Actavis lengur en í 14 daga án samráðs við lækni. Ef einkennin minnka ekki, eða ef einkennin versna, skaltu ræða við lækinn. Omeprazol Actavis getur dulið einkenni annarra sjúkdóma. Því skaltu ræða strax við lækinn ef eitthvað af eftirfarandi kemur fyrir þig áður en þú tekur eða meðan þú tekur Omeprazol Actavis: Ef þú léttist að ástæðulausu og átt í erfðleikum með að kyngja, færð magaverk eða meltingartruflanir, kastar upp mat eða blóði, hefur svartar hægðir (blóðlitaðar hægðir), ert með alvarlegan eða langvarandi niðurgang (ómeprazol hefur verið tengt við lítilla aukningu á smitandi niðurgangi), hefur verið með magasár eða gengist undir skurðaðgerð á meltingarfærum, ert á samfelldri meðferð við einkennum meltingartruflana eða brjóstsviða í 4 vikur eða lengur, þjáist stöðugt af meltingartruflunum eða brjóstsviða í 4 vikur eða lengur, ert með gulu eða alvarlegan lifrarsjúkdóm, ert eldri en 55 ára með ný eða nýlega breytt einkenni. Sjúklingar skulu ekki nota ómeprazol í fyrirbyggjandi tilgangi. Omeprazol Actavis inniheldur súkrósa. **Meðganga og brjóstgjöf:** Segðu læknum frá því ef þú ert barnshafandi eða ert að reyna að verða barnshafandi áður en þú tekur Omeprazol Actavis. Læknirinn mun ákveða hvort óhætt sé fyrir þig að nota Omeprazol Actavis ef þú ert barnshafandi eða með barn á brjósti. **Skömmtnun:** Sýrupólun hylkin má taka fyrir máltíð (t.d. morgunmat eða kvöldmat) eða á fastandi maga. Mælt er með að hylkin sé tekin inn að morgni dags. Venjulegur skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækinn ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2–3 daga samfellt áður en einkennin réna. Hylkin á að gleypa með glasi af vökva. Ekki má tyggja eða mylja hylkin. **Aukaverkanir:** Hafðu samband við lækni strax ef eftirfarandi einkenni koma fram: Öndun verður skyndilega hvásandi, þroti í vörum, tungu og hálsi eða líkama, útbrot, yfirlið eða kyngingarörðugleikar (alvarleg ofnæmisviðbrögð). Roði í húð með bláðrum og húðflögnum. Einnig getur verið um að ræða verulega blóðrýmmyndun og blæðingar í vörum, augum, munn, nefi og kynfærum. Þetta getur verið „Stevens-Johnsons heilkenni“ eða „eitrunardræp í húðþekju“. Gul húð, dökkt þvag og þreyta sem geta verið einkenni lifrarsjúkdóms. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur. Áhrif á maga eða þarma (niðurgangur, magaverkur, hægðatregða, vindgangur). Ógleði eða uppköst. Markaðsleyfishafi: Actavis Group PTC ehf. **Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Nóvember 2015.



Þórir Þorsteinsson og Jón Arnar Guðmundsson



vera og ég komst alltaf á æfingu, en gætti þess vel að láta Magnús vita í hvert skipti.“

*Hvernig var það á þessum árum, voru lögreglumenn ekki í aukavinnu í vaktufríunum sínum?*

„Jú svo sannanlega, lögreglumenn hafa ætíð verið duglegir til vinnu og unnið mikið enda föstu launin ekki upp á marga fiska. Á fyrstu árum mínum í lögreglunni var það algengt að lögreglumenn tækju sig saman og stofnuðu með sér svokölluð holl eða vinnuhóp sem tók að sér margskonar aukavinnu, einkum í byggingariðnaði. Á milli vakta var vinnuhópurinn að rífa mótatimbur, hreinsa það og stafla því upp eftir lengd og það var mikið að gera enda uppgangur í allri byggingarvinnu og byggingarverktakar leituðu mikið til lögreglumanna til að fá þá í vinnu. Ég eins og flestir lögreglumenn tók þátt í aukavinnunni en ég vann einnig við dyravörslu á hinum ýmsu veitingahúsum í Reykjavík. Meðal annars vann ég í Þórskaffi, Röðli, Leikhúskjallaranum og svo var ég mörg ár hjá Konráði Guðmundssyni, hóteltstjóra á Hótel Sögu. Það var gott að vinna hjá Konráði en hann lést snemma á þessu ári. Ég var einnig sendur ásamt öðrum lögreglumönnum til að sinna löggæslu á sveitaböllum fyrir austan fjall. Sveitaböllin stóðu sem hæst í kringum 1960 og á árunum þar á eftir. Lögreglan í Reykjavík sendi sína menn á sveitaböllin en Selfosslögreglan var fámenn á þessum tíma og átti fullt í fangi með að sinna löggæslu á Selfossi þannig að leitað var til Reykjavíkur með mannskap. Böllin voru haldin um helgar í flestum félagsheimilum á Suðurlandi og gríðarlegur mannföldi sótti þau. Við sem sendir vorum höfðum nóg að gera enda ölvun og slagsmál það sem einkenndi dansleikina. Fjölmennið var svo mikið að dansgólfin voru bókstaflega stöppuð og ef einhver var rotaður inn á dansgólfinu, sem kom oft fyrir, datt hann ekki í gólfid heldur barst uppréttur fram og til baka með fólksmergðinni í takt við hljómfallið þangað til hann rankaði aftur við sér og fór að dansa. Það var ekki ósjaldan sem lögregluþjónar komu heim eftir sveitaböllin með rifinn einkennisfatnað, óhreina einkennishúfu eða með glóðarauga. Lögreglan reyndi að gera sitt besta til að allt færi ekki í bál og brand en í raun var lítið annað hægt að gera en að róa helstu óeirðaseggina og slagsmálhundana. Það gerðum við með því að ganga um með þá um móana þangað til þeir höfðu náð áttum og róast.“

*Segðu mér eitt Þórir, eru þær sannar sögurnar sem hafa verið sagðar um þig, að þú hafir hlaupið uppi hjófa og misindismenn?*

„Flestar lognar og fáar sannar“, segir Þórir og brosir en heldur áfram: „Ég er fremur lítið fyrir það að vera segja sögur af sjálfum mér. Þá lítur það út eins og maður sé sífellt að hreykja sjálfum sér. En ég skal segja þér frá einu máli sem riðfast upp fyrir mér en ég vil ekki nefna nein nöfn. Einu sinni þegar ég og félagi minn vorum á varðgöngu síðla kvölds í Lækjargötu sjáum við hvar ungir menn eru með einhver ólæti við kyrrstæðan bíl. Einn þeirra sparkar allt í einu í hliðarrúðuna og brýtur hana, en

billinn var mannlau. Á þessum tíma var það algilt að hlaupa í burtu þegar einhver hafði gert eitthvað af sér og reyna að stinga lögregluna af ef sást til hennar. Rúðubrjóturinn hljóp strax af stað og ég á eftir honum. Hann tók á sprett upp Amtmannsstíginn og beygði síðan inn Þingholtsstrætið og ég hugsaði með mér að þessi strákur væri bara andskoti fljótur og þolinn, en ég dró hann þó uppi og næ honum við Farsóttarhúsið sem stendur á horni Skálholtsstígs og Þingholtsstrætis. Þar felldi ég hann í götuna og smellti á hann handjárnnum en félagi minn kom þar að skömmu síðar andstuttur og lafmóður. Við fórum með piltinn á lögreglustöðina þar sem Páll Eiríksson þáverandi aðalvarðstjóri talaði við hann. Strákurinn viðurkennir að hafa brotið rúðuna í fliflagangi og biðst afsökunar en spyr síðan Pál hvað lögregluþjónninn heiti sem hafi náð honum. Páll segir honum það og þá gellur í stráknum: Hvar fjandinn, var þetta Þórir Þorsteinsson hlaupari? Ef ég hefði vitað það hefði ég aldrei reynt að hlaupa burtu! Ég var þarna viðstaddur, spyr því strákinn að nafni, og þá kom í ljós að þetta var einn efnilegasti knattspyrnumaður landsins á þessum tíma, þannig að það var engin furða að mér hafi þótt hann nokkuð fljótur.“

*En segðu mér eitt Þórir, þú hefur verið talinn nokkuð stríðinn og uppfinningasamur. Ein saga sem mér barst til eyrna um stríðni þína var þegar þú ásamt félögum þínum í frjálsum íþróttum lentir í ævintýri á veitingastað í Kaupmannahöfn, getur þú sagt mér frá því?*

„Já þú segir nokkuð en þetta gerðist eftir landskeppni við Dani. Þegar við áttum að fara út á flugvöll í Kastrup og fljúga heim fréttum við það að flugvélin sem við áttum að fljúga með væri biluð og við kæmust ekki heim fyrr en daginn eftir. Fararstjórinn sagði við okkur að búið væri að koma okkur fyrir á hóteli en við yrðum að sjá okkur fyrir mat og upphaldi þennan sólarhring. Við vorum allir staurblankir og bárum okkur aumlega, en ég var í herbergi ásamt tveimur öðrum. Við herbergisfélagarnir byrjuðum á því að slá saman í púkk. Það var ekki há upphæð sem kom út úr því, við keyptum okkur mjólk og smávegis af brauði en það dugði engan veginn. Ég hef alltaf farið sparlega með peninga og átti varasjóð í leynihólfinu mínu í veskinu, eða fimmtíu króna danskan seðil, sem var þá drjúgur peningur. Ég vildi vera grand á því, sagði herbergisfélögum mínum að nú myndi

ég bjóða þeim út að borða og þeir urðu himinlifandi, hældu mér á hvert reipi. Við fórum síðan á góðan veitingastað þar sem við pöntuðum okkur steik, og hver og einn fékk bjór með. Félagar mínir voru afar ánægðir og höfðu á orði að ég ætti inni hjá þeim og að þeir myndi bjóða mér í mat fljótlega eftir að við kæmum heim. Þá kom upp í mér stríðni. Eftir að hafa tekið veskið mitt upp og gramsað svolitíð í því, sagði ég alvarlega að við nánari athugun sæi ég að þessi fimmtíu krónur væri íslenskur en ekki danskur. En seðlarnir voru báðir grænleitir og því mjög svipaðir. Þeir urðu slegnir, fóru ófögurum orðum um glöggskyggni mína og spurðu mig hvernig ég gæti hafa ruglast á fimmtíu krónum íslenskum og fimmtíu krónum dönskum. Ég sagði að það væri ekki aðalmálið heldur yrðum við að finna einhverja leið út úr klípunni sem við værum komnir í. Það sem mér dytti í hug væri að við myndum stinga af frá reikningnum. Þeir urðu að viðurkenna að aðrar leiðir væru sennilega ekki færar. Ég stakk upp á því að þeir myndi hvor um sig þykjast fara á salernið en færðu í stað þess út, hlýpu fyrir næsta götuhorn og biðu þar, ég myndi fara síðastur og kæmi síðan hlaupandi til þeirra. Þessi fyrirætlan var samþykkt og ráðabruddið gekk eftir. Ég sá út um gluggann hvar hvor um sig tók á gríðarlegan sprett að næsta götuhorni þar sem þeir biðu og það hvarflaði að mér að þarna hefði met verið slegið. Eitthvað höfðu dyravörðurinn og þjónninn þó fundið á sér því dyravörðurinn beið allt í einu við útidyrnar með hendur á brjósti og horfði hvasseygður á mig. Ég benti honum að koma til mín að borðinu, gat skýrt út fyrir honum að ég hefði verið að gantast aðeins með félagana og sagði honum frá ráða-brugginu. Hann hló dátt og kallaði á þjónninn og matreiðslumanninn sem allir hlógu dátt að uppátæki mínu og þjónninn kom með fulla ölkollu handa mér í boði hússins. Ég greiddi síðan fyrir matinn og drykkinn en sagði þeim jafnframt að ég myndi taka sprettinn til féлага minna þegar ég kæmi út svo allt liti sem eðlilegast út. Ég gerði það og kom til félagana, sem horfðu á mig stórum augum, og án þess að segja orð tókum við allir til fótanna og komum okkur í burtu. Þegar heim á hótél var komið voru þeir auðvitað draugfúlir út í mig, virtu mig varla viðlits og kölluðu mig ýmsum nöfnum. Ég var ekkert að flýta mér að leiðrétta þetta enda skemmti ég mér ágætlega yfir þessu öllu saman. Daginn eftir þegar







Polistíðningin 06/2015

## Aukafjárveitingar til dönsku lögreglunnar

Ríkisstjórn Danmerkur hefur ákveðið að auka við fjárveitingar til lögreglunnar um 2,6 milljarða danskra króna á næstu fjórum árum (tæpir 50 milljarðar íslenskra króna). Þannig verði aukið við fjárveitingar til lögreglunnar um ríflega 600 milljónir DKR á ári (ríflega 11 milljarðar IKR).

Fjárveitingar til reksturs lögreglunnar í Danmörku eru nú um 8,9 milljarðar DKR á ári en verða, eftir aukninguna um 9,5 milljarðar DKR.

Aukafjárveitinguna á m.a. að nota til að fjölga lögreglumönnum, efla landmæraeftirlit og í baráttu við hryðjuverkaögnina.



Polistíðningin 06/2015

## Átta af hverjum tíu sænskum lögreglumönnum hafa íhugað uppsagnir

Í nýlegri könnun sem Landssamband sænskra lögreglumanna gerði meðal lögreglumanna í Svíþjóð kemur fram gríðarleg óánægja innan lögreglunnar og þannig hafa átta af hverjum tíu lögreglumönnum íhugað að hætta störfum í lögreglu vegna þessarar óánægju.

Í könnuninni kemur berlega fram að mest er óánægjan með launin en um 61%

sænskra lögreglumanna hafa íhugað að hætta vegna lélegra launa.

Skipulagsbreytingar vega einnig mjög þungt í þessari óánægju og þannig hafa 42% lögreglumanna hugsað sér til hreyfings vegna þeirra. Þess má geta einnig að skv. könnuninni kemur fram að einungis um 3% sænskra lögreglumanna telja að skipulagsbreytingarnar hafi verið til hins betra fyrir

lögregluna.

Um 24% lögreglumanna hafa íhugað að láta af störfum vegna þess sem þeir segja að sé ómöguleikinn við að viðhalda frama og stöðuhækkunum innan lögreglu.

Þá kemur einnig fram skv. könnuninni að lögreglan í Svíþjóð sé bæði undirmönnuð og undirfjármögnuð og álag á stéttina hafi aukist gríðarlega undanfarin misseri.



Dansk Politi 05/2015

## Danskir lögreglumenn langþreyttir á undirmönnun og gríðarlegu álagi

Fjölskyldur danskra lögreglumanna eru í auknum mæli farnar að krefjast þess að þeir segi upp störfum sínum og leiti sér vinnu á öðrum vettvangi. Ástæða þessa er það gríðarlega álag sem hvílir á lögreglumönnum við störf þeirra, undirmönnun og undirfjármögnun lögreglunnar.

Dansk Politi 05/2015

## „Það er krísa með stóru K“

„Það er krísa með stóru K. Hún var fyrirsjáanleg og hægt hefði verið að koma í veg fyrir hana ef einfaldlega hefði verið hlustað örlítið á landsambandið, starfandi lögreglufólk og fjöldan allan af borgurum þessa lands sem upplifðu það sjálfir að staðan í þeirra heimabyggð var ekki í neinu samræmi við tölfræði eða boðskap yfirstjórnar lögreglunnar.“

Þetta sagði Claus Oxfeldt, formaður Landssambands danskra lögreglumanna í kjölfarið á birtingu upplýsinga um fjölda lögreglumanna í Danmörku sem sýna fram á það að þann 1. október s.l. eru 623 færri lögreglumenn að störfum í Danmörku en voru við ársbyrjun 2011.



nettó  
Ódýrt fyrir heimilið!

SAMSÝN

SECURITAS

66°  
NORDUR

SJÓVÁ

SIKKRABJÁLFUN  
ÍSLANDS

SLÖKKVILIÐ  
HÖFUDBORGARSVÆÐISINS

stapaprent  
Prentþjónusta  
Sími 421 4388  
Netfang stapaprent@simnet.is

Frumherji

Ça  
Stofnað 1968

HÓTEL  
ALLORMSSTAÐUR

FULLTINGI  
slysa- og skaðabótamál

GINGER

Grillbúðin  
www.grillbudin.is  
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

HAGKAUP  
Skemmtilegast að versla

hagar

# Af hverju segir enginn frá?

Vinnuvika sem telur 62 klukkustundir, stöðugar tilfærslur á vöktum og tilfinning fyrir því að gæði vinnunnar væru ekki nema helmingurinn af því sem þau ættu að vera gerðu það að verkum að Ditta fór í langtímaveikindi. Hún er nú á leið aftur í vinnu í stofnun sem er á hnjúnum.



Hún hefur ekkert á móti því að vinna mikið og taka á sig sinn skerf. En fyrir Dittu gekk dæmið ekki upp. Sambland af gríðarlegri pressu í vinnu, stöðugum tilfærslum á vöktum, og slæmt samband við næsta yfirmann gerði það að verkum að Ditta fór í langtímaveikindi.

Hún vinnur í útkallslögreglu þar sem fjöldinn, sem á að vera á vakt, hefur verið skorinn niður um einn þriðja af því sem vanalegt er. Ástæðu þessa er m.a. hægt að rekja til þess að mannskapur hefur verið lánaður til starfa í Kaupmannahöfn og til eflingar landamæraeftirlits.

„Ég hef verið mjög ánægð í vinnu minni hingað til en fyrir um einu og hálfu ári síðan kom hingað nýr yfirmaður sem hreinlega réð ekki við verkefni sitt. Við urðum sífellt færri og færri við störf hverju sinni og það varð á endanum ómögulegt fyrir yfirmanninn að fá vaktkerfið til að ganga upp“ segir Ditta.

Sjálfr skilur hún einfaldlega ekki að eftir aðeins um sex ára starf í lögreglu skuli hún núna vera með akút streituvandamál. Hún á erfitt með að sofa á næturnar og er með stöðuga höfuðverki.

„Allt breyttist eftir hryðjuverkin í febrúar. Hvað mig varðar þá er veikindi mín beint hægt að rekja til álags í vinnu ásamt vaktafyrirkomulagi sem hreinlega gekk ekki upp

og var ákaflega illa meðhöndlað af yfirmanna lögreglustöðvarinnar. Sem dæmi þá stundaði hann það að mæta í vinnu um helgar til að gera breytingar á vaktafyrirkomulaginu þ.a. hann þyrfti ekki að horfast í augu við fólk. Ég hef ótal sinnum lent í því að fá tölvupósta um að ég hafi verið sett í vinnu á fríhelgum eða öðrum fyrirfram ákveðnum frídögum.“

## Sleppa brotamönnum

Vaktadagbók Dittu sýnir að í maí á þessu ári vann hún tvívegis tíu daga í röð og fékk ekki nema tvo frídaga í kjölfarið. Þetta mynstur hélst fram að sumarleyfi. Tíu frídaga á átta vikur, var niðurstaðan. Síðustu þrjár vikurnar fyrir sumarleyfi vann hún 62 klukkustundir í hverri viku. Hún hafði í raun ekki hugmynd um hvernig vaktkerfið leit út og þeim vöktum, sem hún hafði sjálf valið sér, var stöðugt breytt.

„Eitt er að hafa nægan mannskap til verka. Í svona stöðu er nauðsynlegt að hlusta á fólk og taka tillit til hvers annars. En hið gagnstæða gerðist hjá okkur. Ég fékk t.d. ekki einu sinni frí til að fara á sjúkrahús, þar sem ég átti pantaðan tíma hjá lækni. Þar fyrir utan þurfti ég á frítíma að halda fyrir mig sjálfa til þess m.a. að eiga tíma með kærasta mínum, fjölskyldu og vinum. Það gat heldur ekki gengið upp.

ferðarlagabrot. Það er ótrúlega mikið um það að brot upplýsast ekki og einnig brot sem hreinlega ekkert er gert með af því að við höfum ekki tíma eða mannskap til að sinna þeim og einnig vegna þess að forgangsröðunin er einfaldlega röng.

Ég skil hreinlega ekki hvernig stendur á því að þeir sem stjórna lögreglunni standa ekki upp og skýra frá því opinberlega hvernig komið er fyrir lögreglunni. Þegar maður heyrir í fréttum, frá ríkislögreglustjóranum, að allt gangi að óskum langar mannskap hreinlega að reita hár sitt af reiði. Ég trúi því einfaldlega ekki að tölfræðin sýni fram á það að glæpum fari fækkandi. Í rannsóknardeildunum er brotamönnum sleppt með glæpin af því að það er ekki til mannskapur, tími eða fjármunir til að upplýsa brotin til fullnustu.

Það er hreinlega langt frá því að vera allt í lagi í lögreglunni en það þora yfirmenn hennar hinsvegar ekki að segja opinberlega.“

## Slegin í höfuðið með steikarpönnu

Ditta er búin að vera frá vegna veikinda í fimm vikur en er nú á leið til baka til vinnu aftur.

„Sama dag og ég tilkynnti mig veika létti mér stórum. Þessi léttir varði í tvo daga og svo kom bakslagið. Það var eins og hefði

verið slegin í höfuðið með steikarpönnu. Þessu fylgdu svo endalausar hugsanir, mikið af blendnum tilfinningum. Ég vil helst ekki líta út eins ég sé eitthvað aum fyrir. Ég er von því að geta séð um mig sjálf. Ég var hinsvegar orðin svo langt leidd að ég hafði ekki haft stjórn á viðbrögðum mínum við því sem var að gerast hverju sinni og því sem mér fannst vera óréttlátt gagnvart mér og, sem ég sé eftirá að beindist beint gegn mér þegar kom að skipulagi vaktanna hjá mér þar sem allar mínar persónulegu óskir voru meira eða minna hundsáðar.

Það er erfitt að sjá hvernig vinnustaðurinn kemur til með að taka tillit til hennar þegar hún snýr aftur til vinnu sinnar.

„Ég vil mjög gjarna komast sem fyrst aftur til vinnu. Ég veit hinsvegar að ég er að fara að vinna aftur á sama vinnustaðnum sem er á hnjúnum. Ég hef fengið loforð um að ég geti snúið aftur til starfa minna í rólegheitum. Núna hinsvegar veit ég bara hvað ég á að gera fyrstu þrjú dagana í vinnunni – þ.e.a.s. aftur á sólarhringsvaktir. Ég veit ekkert hvað gerist eftir þann tíma, hvar ég verð við vinnu eða á hvaða kjörum ég verð. Það hefur ekki gefist tími í vinnunni til að finna út úr því hvað ég á að gera. Mér er í raun strax farið að líða

illa yfir því að snúa aftur til vinnu þegar ég hugsa út í það hvað það er sem ég er í raun að fara að gera. Það liggur jú ekkert fyrir um það að við fáum skýndilega fleira fólk til starfa eða meiri tíma til að sinna verkum okkar.

Við missum fólk úr lögreglu með þessu. Ditta er langt í frá sú eina af yngri lögreglumönnum lögreglustöðvarinnar sem á í erfiðleikum með að samhæfa vinnu sína og einkalíf og þá stöðu sem lögreglan er í.

„Ég veit að það eru margir vinnufélagar mínir sem eru að eða gætu hugsað sér það að leita sér að starfi utan lögreglunnar. Sjálfri finnst mér það einfaldlega ekki í lagi að staðan sé sú, innan lögreglunnar, að maður finni sig knúna til að leita sér annarra starfa því mér líkar jú í grunninn afar vel við þetta starf. En ef staðan breytist ekki til hins betra er ég mjög hrædd um það að við missum mikið af hæfileikaríku fólki úr lögreglunni.“

*Grein þessi er þýdd úr Dansk Politi nr. 5 2015. Dansk Politi er fagttimarit Landssambands danskra lögreglumanna.*

## Sérkjör fyrir Lögregluna!

- 15 kr. afmælisafsláttur
- 10 kr. afsláttur fyrstu þrjú skiptin
- 7 kr. afsláttur á Orkunni
- 7 kr. afsláttur á Shell
- 3 kr. viðbótarafsláttur á Pinni stöð
- Afsláttur af metani
- Afsláttur í verslunum 10-11 við bensínstöðvarnar
- Afsláttur hjá yfir 20 samstarfsaðilum

Sæktu um Orkulykil Lögreglunnar á

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

Símanúmer þjónustuværs: **578 88 00**



Lögguhreysti 2015 fór fram laugardaginn 03. október s.l. í og við Lögregluskólann. Aðalsteinn Bernharðsson hafði

veg og vanda að undirbúningi og framkvæmd mótisins. Honum til aðstoðar voru nemendur skólans og

Til leiks mættu 6 lið og tvö sem komu frá Sauðárkróki og kepptu sem einstaklingar.

Sigurliðið var samsett lið Suðurnesja og RLS. Einn sérsveitarmaður brást við kallinu og mætti í mótið.

Það er vonandi vísbending um að sérsveitin mæti með lið á næsta ári.

#### Úrslit:

1. Suðurnes/RLS með tímann 39,41 mín.
2. Lögregluskólinn, kvennalið, með tímann 41,08 mín.
3. LRH/kjúklingar með tímann 41,14 mín.
4. Lögregluskólinn með tímann 43,31 mín.
5. Suðurnes með tímann 45,27 mín.
6. Suðurnes/kvennalið með tímann 48,35 mín.



Suðurnes B



Suðurnes/RLS frá vinstri Viggó H. Viggósson, Samúel A. W. Ólafsson og Arnar Már Jónsson. Á myndina vantar Ívar Ísak Guðjónsson.



Lögregluskólinn kvennalið.

Suðurnes kvennalið.



Verðlaunaafhending fór fram í beinu framhaldi í Lögregluskólanum. Sigurliðið fékk farandbikar til varðveislu í eitt ár og eignabikar Suðurnesjamenn og RLS verða að koma sér saman um varðveislu gripanna.

Þrjú efstu liðin fengu verðlaunapeninga. Þá voru einnig veitt verðlaun fyrir besta brautartímann í aldursflokkum og úrslit urðu eftirfarandi:

#### 20 - 30 ára karlar:

Samúel A. W. Ólafsson Suðurnesjum tíminn 8,51 mín.

#### 20 - 30 ára konur:

Katrín Ý Árnadóttir LSR tíminn 9,34 mín.

#### 31 - 40 ára karlar:

Friðrik Hreinn Hreinsson Sauðárkróki tíminn 10,21 mín.

#### 31 - 40 ára konur:

Guðrún Helga Tryggvadóttir Sauðárkróki tíminn 10,30 mín.

#### 41 - 50 ára karlar:

Ívar Ísak Guðjónsson RLS tíminn 11,12 Þess má geta að elsti keppandinn var Kristján Freyr Geirsson Suðurnesjum sem fór brautina á 11,17 mín.

Það er ljóst að þessi keppni á framtíðina fyrir sér og komin til að vera.

F.h. stjórnar ÍSL vil ég þakka Aðalsteini Bernharðssyni fyrir mótshaldið.



Lögregluskólinn karlalið



LRH kjúklingarnir

Sauðkrækingarnir á mótinu.



Suðurnes/RLS



*Estirtaldir aðilar óska  
lögglumönnum velfarnadar í starfi*

**Ölfus**

Dýralæknþjónusta Suðurlands  
Eldhestar ehf  
Garpar ehf  
Gljúfurbústaðir ehf  
Lítla kaffistofan

**Laugarvatn**

Ásvélar ehf

**Flúðir**

Flúðasveppir ehf  
Gröfutéknir ehf

**Hella**

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf  
Freyðing ehf  
Kanslarinn veitingahús

**Hvolsvöllur**

Sögusetrið Hvolsvelli-www.njala.is  
Torf túnþökuvinnsla ehf

**Vík**

RafSuð ehf

**Kirkjubæjarklaustur**

Hótel Laki  
Icelandair Hótel Klaustur

**Vestmannaeyjar**

Bílaverkstæði Sigurjóns  
Hótel Vestmannaeyjar  
Ísfélag Vestmannaeyja hf  
Karl Kristmanns, umboðs- og  
heildverslun  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja  
Narfi ehf  
Ós ehf



# Holukeppni ÍSL í golfi 2015



Frá vinstri Róbert Sigurðarson, Birgir Már Vigfússon, Guðni Páll Kristjánsson og Guðbrandur Hansson.



Undanúrslit og úrslit í Holukeppni ÍSL 2015 fóru fram mánudaginn 14. september s.l. í bliðskaparveðri á Urriðavelli við Heiðmörk. Birgir Már Vigfússon, Róbert Sigurðarson, Guðbrandur Hansson og Guðni Páll Kristjánsson mættu til leiks. Kristján Kristjánsson Norðurlandi eystra og Guðni Páll áttu að leika um sæti í undanúrslitum en þeim leik varð ekki viðkomið og því var dregið um úrslit í leiknum. Nafn Kristjáns var dregið úr hattinum en þegar tilkom átti hann ekki heimangengt og því var Guðni Páll kvaddur til leiks.

Vallarforögjör keppenda var eftirfarandi Birgir Már 1, Guðni Páll 12, Guðbrandur 16 og Róbert 21. Birgir Már og Guðni Páll drögust saman og sigraði Birgir Már 4 - 3. Róbert og Guðbrandur drögust saman og endaði leikurinn eftir 19 holar þar sem Róbert sigraði í bráðabana.

Um 3 - 4 sæti spiluðu Guðbrandur og Guðni Páll og sigraði Guðbrandur 4 - 2 eftir 16 holar.

Úrslitaleikinn spiluðu Birgir Már og Róbert. Birgir Már sigraði 4 - 3 eftir 15. holar. Þar með var ljóst að hann varði titilinn frá síðasta ári og var vel að því kominn.

Verðlaunaafhending fór fram við golfskálann á Urriðavelli strax að loknum úrslitaleik.

Þátttakendur í ár voru mun færri en á síðasta ári og er það miður því eins og sést á vallarforögjöf keppenda eiga þeir sem hafa háa forögjöf góða möguleika í þessari keppni þar



Birgir Már sigurvegari í Holukeppni ÍSL

sem leikið er með forögjöf. Vonandi verða fleiri sem taka þátt á næsta ári.

Hér á eftir koma úrslit í þeim 2 umferðum sem voru leiknar áður en kom að undanúrslita og úrslita leikjunum.

**2. umferð:**

Róbert Sigurðarson – Óskar Halldórsson  
Róbert sigraði 7 - 5

Guðbrandur Hansson – Friðrik K. Jónsson  
Guðbrandur sigraði 7 - 5

Kristján Kristjánsson – Guðni Páll Kristjánsson  
Kristján sigraði (Dregið um sigurvegara)  
Birgir Már Vigfússon Sat hjá.

**Umferð:**

Suðvesturland  
Óskar Halldórsson – Guðmundur H. Jónsson  
Óskar sigraði (Guðmundur gaf leikinn)

Hreinn Júlíus Ingvarsson – Birgir Már Vigfússon  
Birgir sigraði (Hreinn gaf leikinn)

Róbert Sigurðarson – Sólberg Svanur Bjarnason  
Róbert sigraði 4 - 2

Aldís Hilmarsdóttir – Guðbrandur Hansson  
Guðbrandur sigraði 3 - 2

Sveinn Ægir Árnason – Friðrik K. Jónsson  
Friðrik sigraði 2 - 1

Guðjón Rúnar Sveinsson – Guðni Páll Kristjánsson  
Guðni Páll sigraði 7 - 5

**Norðurland**

Kristján Kristjánsson – Vilhjálmur K. Stefánsson  
Kristján Kristjánsson

Óskar Bjartmarz.



Hópmynd af þátttakendum á landsmóti í golfi



A flokkur frá vinstri Óskar Halldórsson, Páll Theódórsson og Sigurbjörn Þorgeirsson.

Þann 28. júlí síðastliðinn fór fram Landsmót ÍSL í golfi. Að þessu sinni var skipurlagning í höndum félagsmanna Lögreflugfélags Vesturlands. Hamarsvöllur í Borgarbyggð varð fyrir valinu enda með fallegri golfvöllum landsins. Mjög góð þátttaka var í mótið en alls mættu 45 manns til leiks. Einhverjir voru að taka þátt í sínu hundraðasta landsmóti en aðrir í sínu fyrsta.

Rétt eins og lofað hafði verið var sól og blíða, auk þess sem ástand golfvallarins var frábært. Þessar aðstæður gerðu það að verkum að menn voru mjög sáttir með daginn og ekki síst með félagsskapinn.

Engin kona var skráð til leiks þetta árið en hér með eru konur sérstaklega hvattar til að taka þátt í Landsmóti í golfi 2016.

Alls voru þátttakendur skráðir í sex flokka og ýmist leikið í höggleik eða punktkeppni.



Heldri manna flokkur frá vinstri Óskar Þórmundsson, Óskar Þór Sigurðsson og Kristinn Pedersen.

### Úrslit í A-flokki (höggleikur)

- Páll Theódórsson 71 högg.
- Sigurbjörn Þorgeirsson 73 högg.
- Óskar Halldórsson 79 högg.

### Úrslit í B-flokki (punktkeppni)

- Guðbrandur Hansson 38 punktar
- Sigurður Árni Reynisson 35 punktar
- Jóhann Karl Þórisson 33 punktar

### Úrslit í C-flokki (punktkeppni)

- Guðmundur Hjörvar Jónsson 44 punktar
- Róbert Sigurðarson 38 punktar
- Sigurður U. Sigurðsson 26 punktar

### Úrslit í D-flokki (punktkeppni)

- Arnar Geir Magnússon 36 punktar
- Kristján Freyr Geirsson 36 punktar
- Sveinn A. Brimar 34 punktar

### Úrslit í öldungaflokki (punktkeppni)

- Gísli Þorsteinsson 33 punktar
- Páll B. Magnússon 28 punktar
- Oddur Ólafsson 28 punktar



D flokkur frá vinstri Kristján F. Geirsson og Arnar Geir Magnússon. Á myndina vantar Svein A. Brimar.



Öldungaflokkur frá vinstri Oddur Ólafsson og Gísli Þorsteinsson. Á myndina vantar Pál B. Magnússon.



C flokkur frá vinstri Sigurður U. Sigurðsson, Guðmundur Hjörvar Jónsson og Róbert Sigurðarson.



B flokkur frá vinstri Jóhann Karl Þórisson, Guðbrandur Hansson og Sigurður Á. Reynisson.

### Úrslit í flokki heldrimanna (punktkeppni)

- Óskar Þór Sigurðsson 35 punktar
- Kristinn Pedersen 29 punktar
- Óskar Þórmundsson 28 punktar

### Úrslit í sveitakeppni 2015

- LRH A 244 högg
- Suðurnes A 253 högg
- Norðausturland 297 högg

Lögreflugfélag Vesturlands þakkar keppendum fyrir skemmtilegt mót og hlökkum til að sjá sem flesta á næsta móti sem verður haldið af ÍFL Reykjavík.

Trausti Freyr Jónsson lögreflugmaður.



A sveit LRH frá vinstri Sigurður Á. Reynisson, Hörður Sigurðsson og Sigurður Pétursson.



Hópur ÍSL frá vinstri, Gunnar Björnsson, Samúel A. W. Ólafsson, Bjarney Annelsdóttir, Daði Þorkelsson og Þorvaldur Kristjánsson.

Fyrsta norðurlandamót lögreglumanna í maraþoni fór fram á Íslandi dagana 20. – 23. ágúst s.l. Hálfán Daðason og Jóhann Karl Þórisson sáu um undirbúninginn ásamt Óskari Bjartmarz formanni ÍSL, samið var við Reykjavíkumaraþon um að fá að halda norðurlandamótið samhliða Reykjavíkumaraþoninu enda ógjörningur fyrir ÍSL að skipuleggja maraþonhlaup upp á eigin spýtur.

Auglýst var eftir íslenskum lögreglumönnum til að taka þátt fyrir Íslands hönd enda vitað að fjölmargir lögreglumenn legðu stund á langhlaup, fljótlega kom þó í ljós að ýmsir höfðu skiputlagt hlaupasumarið sitt nokkru áður en auglýsing ÍSL fór í lofti þannig að færri skráðu sig til leiks en talið var í fyrstu. Að lokum tóku þátt 4 karla og ein kona Samúel Albert, Daði Þorkelsson, Gunnar Björnsson og Bjarney Annelsdóttir öll frá lögreglustjóranum á Suðurnesjum að auk tók hin gamla kempa og eftirlaunaþegi Þorvaldur Kristjánsson þátt.

Góð mæting var frá Norðurlöndunum í allt voru það 19 karlar og 12 konur sem tóku þátt frá 5 þjóðum.

Í fyrsta sinn tóku lögreglumenn/konur frá Eistlandi þátt í NPM móti en Eistar urðu aðilar að norrænu lögregluíþróttastarfi á þingi norræna sambandsins í maí síðast liðin.

Skemmst er frá því að segja að Kaisa Kukk frá Eistlandi sigraði í kvennaflokki Reykjavíkumaraþons og þar með varð hún einnig fyrsti norðurlandameistari lögreglukvenna í maraþoni, hún hljóp á 2:53:09.

Í karlaflokki varð norðurlandameistari Thor-kild Sundstrup frá Danmörku en hann varð

nr. 2 í Reykjavíkumaraþoninu, hann hljóp á 2:33:27 sem er gríðarlega góður árangur

Þess má geta að þátttakendur á okkar vegum í Reykjavíkumaraþoni og hingað komnir til að taka þátt í NPM mótinu settu heldur betur mark sitt á Reykjavíkumaraþon.

Af fyrstu 12 í kvennaflokki urðu lögreglukonur 1. 3. 5. 6. 10, 11 og 12 sæti.

Af fyrstu 11 í karlaflokki urðu lögreglumenn í 2. 5. 6. 7. 9. 10. og 11.

Íslensku keppendurnir stóðu sig mjög vel þó enginn þeirra blandaði sér í toppbaráttuna.

Að lokum vil ég þakka þeim stjórnarmönnum ÍSL sem lögðu nótt við dag við vinnu í kringum skipulagningu og framkvæmd NPM 2014, að auki vil ég sérstaklega þakka



Sigurvegarar í kvennaflokki á NPM í Maraðoni.



Gunnar Björnsson í góðum hópi.

Hildi Sunnu lögærðum fulltrúa hjá LRH og þátttakanda í EPM Maraðonhlaupinu í Graz í Austurríki fyrir aðstoðina, hún mætti kasólétt alla dagana og sá um Danska hópinn af stakri snilld, við í stjórn ÍSL óskum henni og eiginni hennar hjartanlega til hamingju með nýju dótturina.

Íþróttasamband lögreglumanna hélt NPM mótið og þakkar Reykjavíkumaraþoni fyrir samstarfið.

Jóhann Karl Þórisson.



Sigurvegarar í karlaflokki á NPM í Maraðoni.

**KIWI**  
SINCE 1906  
**QUALITY SHOE POLISH**  
PROTECTS • WATERPROOFS • SHINES

*Skínandi hátíðarkveðja*

Kiwi skóaburður og rakavörn

-ómissandi fyrir góða umhirðu á skófatnaði

SKINLEDER  
SCHNELLGLANZ UND PFLEGE  
CRABE  
AUTOLUSTRANT  
SCHWARZ  
NOIR

EXTREME  
PROTECTOR

Sú hefð er að skapast að öldungamót lögreglumanna í innanhússknattspyrnu fari fram á Akureyri. Upphaflega höfðu 8 lið verið skráð til leiks en skömmu fyrir mót dró lið sérstaks saksóknara sig úr keppni. Hingað til leiks mættu því 7 lið. Suðurnes sem voru meistaramen frá því í fyrra, LRH1, Fíknó, Vesturland, UMFDF, RLS og gestgjafarnir í Norðurlandi.

Leikirnir fóru fram í Íþróttahöllinni á Akureyri. Spilaðir voru 10 leikir á föstudagskvöldinu og 11 leikir á laugardegnum. Spilað var í 2x7 mínútur og hvert lið fékk 6 leiki, þ.e. spiluðu við öll hin liðin. Engar breytingar voru í ár varðandi dómgaesluna en fengnir voru vanir dómara til að hafa stjórn á leikjunum en það hefur gefist virkilega vel undanfarið ár og menn verið ánægðir með það framtak.

Mótið fór heldur rólega af stað en strax frá byrjun sýndi LRH1 að þeir væri komnir til að gefa allt í þetta. Þeir sigruðu eftir hörkuleik við Fíknó með þremur mörkum gegn tveimur. Vesturland stimplaði sig líka vel í mótið, voru skipulagðir og ansi sigurstranglegir. Suðurnes mættu í nýjum búningum og með nýjan leikmann en Jónatan Guðbrandsson sem kosinn var besti leikmaður mótsins í fyrra klæddist nýja Suðurnesjabúningnum. Eitthvað virtust nýju búningarnir að vera fara illa í þá en þeir töpuðu fyrstu 4 leikjunum. Fyrstu leikirnir voru frekar rólegir en síðan færðist aðeins fjór í leikinn, sem dæmi þá enduðu síðustu tveir leikirnir á föstudegnum 4-3 og þrjár af 4 síðustu leikjunum á laugardegnum enduðu 4-3.



Lið Vesturlands.

Óhætt er að segja að leikjaskipulag mótsins hafi gengið nær fullkomlega upp. Í fyrra þá unnu Suðurnes, Fíknó á markatölu þar sem að úrslitin komu ekki ljós fyrir en í lokaleiknum. Í ár mættust Vesturland og LRH1 mættust í næst síðasta leik mótsins, en fyrir þann leik var ljóst að liðin voru jöfn í efsta sæti, en Vesturland með betri markatölu. Þessi úrslitaleikur rennur mönnum seint úr minni. Eftir hörkubaráttu þar sem að LRH1 náði forrystu 3-1, tókst Vesturlandi að jafna þegar innan við mínúta var til leiksloka. 3-3. Þar með var titillinn á leið á Vesturlandið. Aðeins 6 sekúndum fyrir leikslok datt boltinn fyrir fætur Þórðar Rafns hjá LRH1 og hann hamraði boltann í marki Vesturlands, af stuttu færi. Lokatölur 4-3 fyrir LRH1. Mikil dramantík eftir hörkuleik en LRH1 verðugir sigurvegarar mótsins.

LRH1 sigraði mótið með 11 stig, Vesturland í öðru sæti með 9 stig en RLS í þriðja með 6 stig. Markahæsti maður mótsins var Jónatan Guðbrandsson með 11 mörk. Besti leikmaður mótsins, sem kosinn var af fulltrúum liðanna var Gunnar Bachman LRH1.

inn á leið á Vesturlandið. Aðeins 6 sekúndum fyrir leikslok datt boltinn fyrir fætur Þórðar Rafns hjá LRH1 og hann hamraði boltann í marki Vesturlands, af stuttu færi. Lokatölur 4-3 fyrir LRH1. Mikil dramantík eftir hörkuleik en LRH1 verðugir sigurvegarar mótsins.



Óskar Bjartmarz og Jónatan Guðbrandsson markahæsti leikmaðurinn.



Óskar Bjartmarz og Gunnar Backmann besti leikmaðurinn.

Skoruð voru 96 mörk en það lið sem skoraði flest mörk voru LRH1.

Lokahóf mótsins var síðan haldið á efri hæð Íþróttahallarinnar á Akureyri. Þar var boðið upp á mat frá Greifanum og þar fór fram verðlaunaaafhending.

Óskar Bjartmarz afhendi sigurliðunum verðlaunapeninga og bikara.

Mótshaldarar afhentu nokkrum leikmönnum sérstök verðlaun og fengu viðkomandi blómvönd að launum.

Þétur Guðmundsson LRH1 fékk verðlaun fyrir fallegasta markið en í úrslitaleiknum gerði hann einstaklega fallegt vipp snúningsmark.

Runólfur Þórhallsson RLS fékk verðlaun fyrir Besti Dómari mótsins, en hann virtist vera leiðandi í dómarafræðunum á mótinu og fór reglulega yfir þau fræði með „hinum“ dómurinum.

Garðar Axelsson Vesturland var valinn



Lið LRH/ÁFD.



Lið LRH1.



Lið Suðurnesja.

prúðasti leikmaður mótsins, eftir mikinn þrýsting frá liðsfélögum hans.

Kristján Freyr Geirsson Suðurnesjum fékk verðlaun fyrir innáskiptingu mótsins en þegar hann loks skipti sjálfum sér á bekkinn þá unnu Suðurnes tvo síðustu leiki sína.

UMFD fékk verðlaun fyrir „yngsta“ liðið en svo kom í ljós að um var að ræða stafsetningarvillu í skjalinu og þetta áttu að vera „þyngsta liðið“

Ævar Pálmi var valinn afmælisbarn



Lið LRH/UMFD.



Lið RLS.



Lið Norðurlands.

mótsins og hlaut fallegan söng í kjölfarið, frá gestum lokahófsins.

Óskar Bjartmarz formaður ÍSL tilkynnti síðan að næsta öldungamót í innanhússknattspyrnu færi fram á Akureyri að ári.

Með þökk fyrir komuna

Kv mótstjórn:  
Jón Valdimarsson, Kári Erlingsson og Haraldur Logi Hringsson.

## Mótalisti: 2016

	Umsjón/mótsstaður	Dags.
<b>Landsmót:</b>		
Skotfími (2015)	Skotnefnd ÍSL	Febrúar
Innanhússknattspyrna	Vesturland/Ólafsvík	11. - 12. mars
Holukeppni í golfi	Golfnefnd ÍSL	Júlí/September
Golf	ÍFL/LRH	Júlí/Ágúst
Lögguhreysti	Lögguhreystinefnd ÍSL	September
Skotfími	Skotnefnd ÍSL	Október
Öldungamót í innanhússknattspyrnu	Akureyri	Október
<b>Norðurlandamót:</b>		
Skotfími	Eistland/Tallin	15. - 18. september
Blak	Finnland	
Ratleikni	Noregur	
<b>Evrópumót:</b>		
Víðavangshlaup	Bretland/Coventry	21. - 24. mars
Handknattleikur karla	Danmörk	29. 05 - 05. 06.
Knattspyrna kvenna	Tékkland	20. - 26. júní
Hjólreiðar	Belgía	15. - 19. september
Wrestling	Slóvakía	21. - 24. október

Úrslit leikja	LRH/ÁFD	LRH1	Norðurland	LRH/UMFD	Vesturland	RLS	Suðurnes
LRH/ÁFD		2 - 3	2 - 1	1 - 0	0 - 2	3 - 4	0 - 7
LRH1	3 - 2		3 - 2	2 - 1	4 - 3	5 - 1	3 - 1
Norðurland	3 - 4	2 - 3		1 - 1	2 - 3	3 - 4	4 - 3
LRH/UMFD	0 - 1	1 - 1	1 - 1		2 - 2	3 - 0	4 - 3
Vesturland	2 - 0	3 - 4	3 - 2	2 - 2		2 - 0	5 - 0
RLS	4 - 3	1 - 5	4 - 3	0 - 3	0 - 2		3 - 2
Suðurnes	7 - 0	1 - 3	3 - 4	4 - 3	0 - 5	2 - 3	

Lokastaða	Stig	Mörk
LRH1	11	19 - 10
Vesturland	9	17 - 8
RLS	6	12 - 18
LRH/UMFD	5	10 - 9
Suðurnes	4	17 - 18
LRH/ÁFD	4	8 - 17
Norðurland	3	13 - 16



# YFIRLIT UM RÉTTINDI ÞÍN Á EINUM STAÐ

Á sjóðfélagavef LSR færð þú m.a. upplýsingar um réttindi þín, greidd iðgjöld og séreignarsparnað ásamt því að hafa aðgang að Lífeyrisgáttinni.

Lífeyrisgáttin er ný leið fyrir sjóðfélaga til að fá á einum stað upplýsingar um áunnin lífeyrisréttindi sín í samtryggingarsjóðum. Með Lífeyrisgáttinni opnast greið leið að þessum upplýsingum.



Upplýsingar um lífeyrisréttindi  
á einum stað.



Lífeyrissjóður  
starfsmanna ríkisins

Engjateigi 11  
105 Reykjavík  
Sími: 510 6100  
Fax: 510 6150  
lsr@lsr.is

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