FRÉTTABLAÐIÐ

83. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 7. APRÍL 2020

TF-GRÓ, þyrla Landhelgisgæslunnar, flaug í gær með tíu heilbrigðisstarfsmenn til Ísafjarðar til að aðstoða við aðhlynningu sjúklinga með COVID-19 fyrir vestan. Með þyrlunni voru einnig fluttar grímur, sýnatökupinnar og annar búnaður. Þá tók þyrlusveitin sýni til baka. Með til Reykjavíkur fór einnig sjúklingur sem ekki er COVID-smitaður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Reykjavik Geothermal aðili að risasamningi í Eþíópíu

Jarðvarmafyrirtækið Reykjavik Geothermal og samstarfsaðilar hafa nýlega gert raforkukaupasamninga við eþíópíska ríkið sem hlaupa á hundruðum milljarða króna. Stjórnarformaðurinn segir þetta þolinmæðisvinnu en mikil tækifæri séu í Austur-Afríku. Virkjanirnar tryggja Eþíópíumönnum grunnafl.

ORKUMÁL Jarðvarmafyrirtækið Reykjavík Geothermal (RG) er aðili að risavöxnum orkukaupasamningi Eþíópíu. Fyrirtækið hefur starfað á svæðinu í átta ár en samningurinn markar mikil kaflaskil.

„Það var mjög ánægjulegt að fá þetta staðfest, sérstaklega í ljósi þess að litið er að gerast í virkjanamálum á Íslandi,“ segir Guðmundur Þóroddsson, stjórnarformaður RG.

Um er að ræða tvær 150 megawatta virkjanir, Corbetti og Tulu Moye, sem hvor um sig mun kosta um 600 milljónir dollara, um 86 milljarða króna. Orkukaupasamningurinn fyrir Tulu Moye hljóðar upp á 800 milljónir dollara, rúmlega 115 milljarða króna. Hlutur RG er um 49 prósent í Tulu Moye og 30 prósent í Corbetti.

> **Það var mjög ánægjulegt að fá þetta staðfest, sérstaklega í ljósi þess að litið er að gerast í virkjanamálum á Íslandi**
>
> Guðmundur Þóroddsson, stjórnarformaður Reykjavik Geothermal

Uppbygging veranna tryggir Eþíópíumönnum grunnafl, þeir hafa hingað til stólað mikið á vatnsaflið, sem er árstíðabundið og ótryggt.

Í Austur-Afríku eru flekaskil og stór sigdalur allt frá Djibútí til Tansaníu, og svæðið því ríkt af jarðvarma. Keníumenn hafa verið fremstir í að nýta aflið en grannþjóðirnar hafa sótt á undanfarið.

„Það eru mikil sóknarfæri í jarðhitanum en þetta er mikil þolinmæðisvinna,“ segir Guðmundur. Samkvæmt honum verða þessar tvær virkjanir ekki komnar í fulla notkun fyrr en 2025 eða 2026. Einnig sé horft til annarra staða á svæðinu, einnar til viðbótar í Eþíópíu og í Keníu og Tansaníu.Fleiri íslensk fyrirtæki koma að verkefnunum, Jarðboranir að Corbetti virkjuninni og einnig ýmis ráðgjafafyrirtæki svo sem Mannvit, Ísor og VSÓ. **– khg**

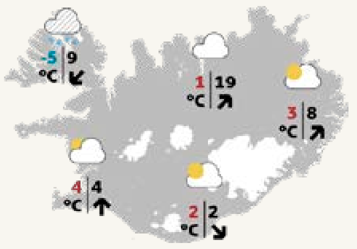
Nemendur með ADHD gætu flosnað úr námi

COVID-19 Röskun á skólastarfi bitnar illa á nemendum með ADHD, sem eru allt að 10 prósent í hverjum árgangi, vegna skorts á aðhaldi skólans. Verst bitnar hún á nemendum á efri stigum þar sem allt námið er nú unnið í fjarkennslu. Hrannar B. Arnarsson, formaður ADHD-samtakanna telur hættu á að þessi hópur flosni upp úr námi.

Hrannar B. Arnarsson.

„Tímaskyn og skipulagseiginleikar eru ekki eins sterkir hjá mörgum í okkar hópi og hjá ýmsum öðrum. Þetta reynir rosalega á foreldrana sem þurfa að taka mikla viðbótarvinnu á sig,“ **– khg** **/ sjá síðu 4**

Veður



Víða austan 8-15 m/s og rigning með köflum, hiti 2 til 8 stig. Gengur í suðvestan 13-20 eftir hádegi með skúrum og síðar éljum og kólnar. SJÁ SÍÐU 14

Hús Héraðsdóms Reykjaness.

Úrskurðaður í gæslu í gær

LÖGREGLUMÁL Karlmaður á þrítugsaldri var úrskurðaður í gæsluvarðhald til 17. apríl í Héraðsdómi Reykjaness í gærkvöldi vegna rannsóknar á andláti konu um sextugt, sem fannst látin í heimahúsi í Hafnarfirði aðfaranótt mánudags. Þetta staðfestir Gunnar Rúnar Sveinbjörnsson hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

»Tveir voru handteknir á vettvangi, öðrum þeirra, manni á sextugsaldri, var sleppt úr haldi í gær.

Samkvæmt heimildum er maðurinn sonur hinnar látnu. Hann var handtekinn á vettvangi ásamt manni á sextugsaldri sem nú hefur verið látinn laus.

Lögreglan á Suðurnesjum rannsakar einnig lát konu á sextugsaldri. Sambýlismaður hennar hefur verið úrskurðaður í gæsluvarðhald til 8. apríl vegna gruns um að vera valdur að dauða hennar. Konan lést á heimili sínu í Sandgerði 28. mars síðastliðinn. Maðurinn var ekki handtekinn fyrr en lögreglu barst skýrsla réttarmeinafræðings þremur dögum eftir andlátið þess efnis að sterkur grunur væri um að andlát konunnar hefði borið að með saknæmum hætti. – aá

Eftir storminn

Snjó skóf í mikinn skafl við veitingahúsið Ölverk í Hveragerði í leiðindaveðri sem gekk yfir á sunnudag. Laufey Sif Lárusdóttir og Elvar Þrastarson veitingamenn þurftu að moka sig inn í húsið og segjast ekki hafa séð jafn mikinn snjó í einu á svæðinu síðan 1996. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Snertilausar greiðslur hækka

FJÁRMÁL Viðskiptabankarnir þrír, Landsbanki, Íslandsbanki og Arion banki hafa hækkað hámarksúttekt á snertilausum greiðslum með debetkortum og kredidkortum úr 5.000 krónum í 7.500 krónur.

„Til að sporna gegn útbreiðslu COVID-19 hefur landlæknir mælt með notkun snertilausra greiðsluleiða. Við mælum með að viðskiptavinir noti símann sinn til að greiða fyrir vörur og þjónustu enda gilda þá engar fjárhæðartakmarkanir á greiðslum, umfram þær takmarkanir sem eru á kortunum sem greiðslulausnir fyrir síma eru tengdar við,“ segir í tilkynningu Landsbankans.

„Gert er ráð fyrir að lokið verði við að uppfæra posa í matvöruverslunum og apótekum fyrir páska og að lokið verði við að uppfæra posa í öðrum verslunum eftir tvær til þrjár vikur.“ – gar

Fauk ofan af ferskjum og plómum í óveðrinu

Óvíst er að plómutré, ferskjutré og aðrar suðrænar plöntur lifi af skemmdir á garðskála Landbúnaðarháskólans eftir aftakaveður. Akureyringur sem búið hefur í tvo áratugi í Hveragerði hefur ekki áður upplifað þar slíkan veðurham.

VEÐUR „Það var bálhvasst, alveg brjálað. Ég er búinn að búa hérna sunnan heiða í tuttugu ár og ég man ekki eftir svona veðri,“ segir Már Guðmundsson sem er frá Akureyri en býr nú í Hveragerði.

Már er garðyrkjufræðingur og starfar hjá Landbúnaðarháskólanum á Reykjum. Þar urðu miklar skemmdir í óveðrinu sem gekk yfir landið á sunnudaginn.

„Það fauk hluti af þakinu á garðskálanum hjá okkur. Í honum erum við með alls konar suðrænum plöntum. Við erum með plómutré og eplatré þarna inni og ferskjur. Og bara alls konar suðlægari plöntur sem þola ekki útiveðrin hér en lifa alveg í köldum skála,“ segir Már.

Enn er ekki hægt að segja til um hversu miklar gróðurskemmdirnar í skálanum eru. „Maður getur ekki alveg metið það strax. Þetta var byrjað að lifna svo að ef frystir meira þá kannski drepast þessar plöntur,“ segir Már.

Þakið á garðskálanum er illa farið. „Báruplastplötur á þakinu rifnuðu bara hreinlega meira og minna af. Þetta eru ábyggilega upp undir hundrað fermetrar,“ lýsir Már skemmdunum.

Viðgerðir á garðskálanum eru ekki hafnar og Már segir reyndar ekki hlaupið að því verki. „Þetta er náttúrlega uppi í sex metra hæð svo það er ekkert auðvelt að vinna þetta,“ útskýrir hann. Fyrir utan skemmdirnar hjá Landbúnaðarháskólanum þá kveðst Már vita að gróðurhús hafi fokið hjá Garðyrkjustöðinni Flóru sem sé í miðjum bænum.

Hvassviðrið var því mikið í Hveragerði og því fylgdi feiknalegt fannfergi. Snjónum hreinlega kyngdi niður og þurftu sumir að grafa sig út úr húsum sínum. Már segir snjóinn þó hafa minnkað hratt með hlýnandi veðri.

„En skaflarnir eru enn mannhæðar háir og meira en það sums staðar,“ segir Már um stöðuna. Það hafi verið orðið fært í bænum þegar leið á daginn í gær enda búið að moka. Fyrir norðan hafi hann vissulega séð svo mikinn snjó en aldrei í Hveragerði.

Stemningin í bænum þessa daga er sérstök nú þegar þetta upphlaup í veðrinu bætist við þung áföll sem Hvergerðingar hafa orðið fyrir vegna COVID-19 sjúkdómsins. Hvergerðingar voru ekki mikið á ferli í gærmorgun enda þá allt kolófært. „Maður hittir náttúrlega ekki einn einasta mann,“ segir Már Guðmundsson. gar@frettabladid.is

Garðskáli Landbúnaðarháskólans er illa leikinn. MYND/MÁR GUÐMUNDSSON

»Þetta var byrjað að lifna svo að ef frystir meira þá kannski drepast þessar plöntur.

Már Guðmundson, garðyrkjufræðingur hjá Landbúnaðarháskólanum

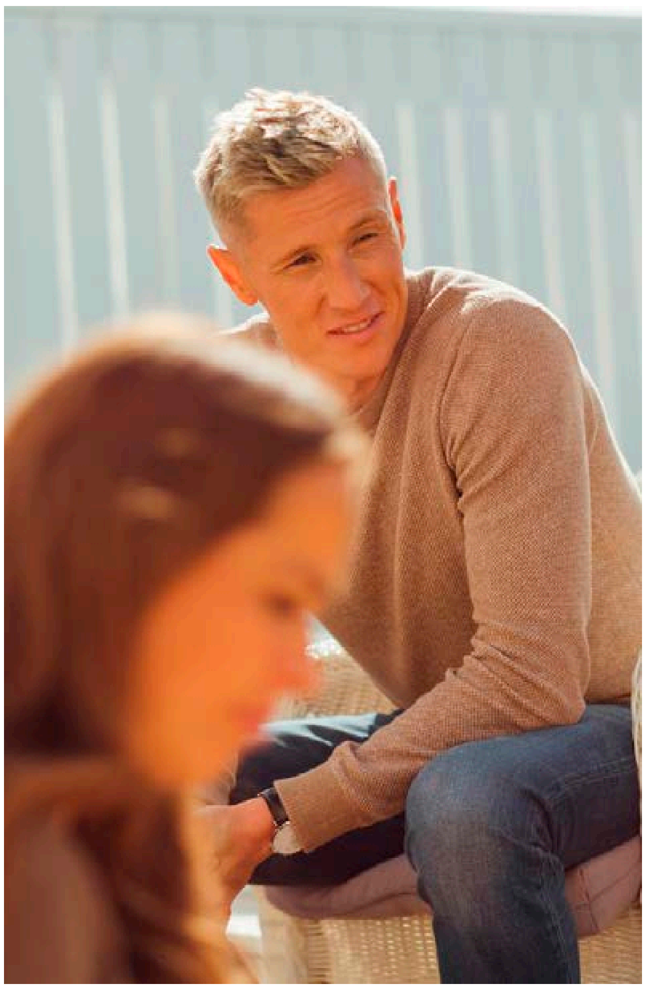
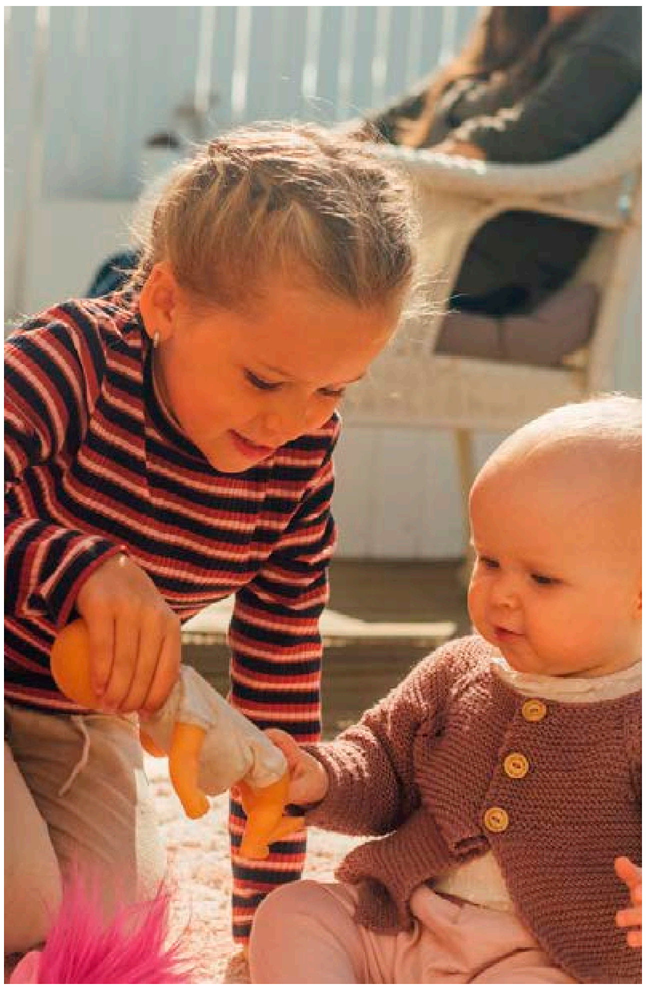
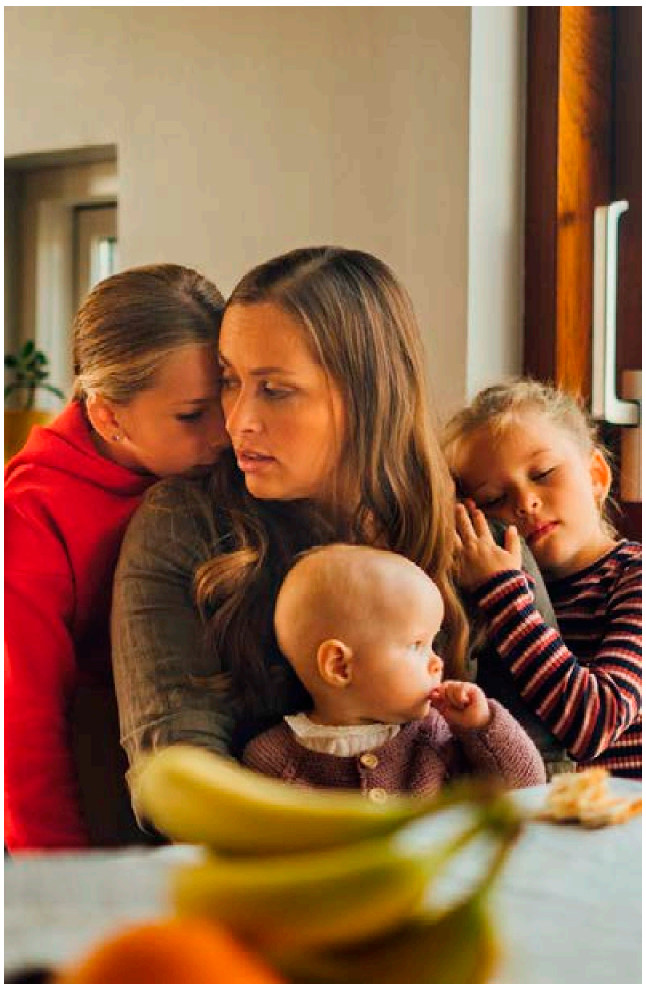
Áform um stækkun þjóðgarðs

Umhverfisstofnun, ásamt sveitarfélaginu Snæfellsbær, kynnir hér með áform um stækkun þjóðgarðsins Snæfellsjökuls.

Áformin eru kynnt í samræmi við málsmeðferð 2. og 3. mgr. 36. gr. náttúruverndarlaga nr. 60/2013, sbr. 2. mgr. 38. gr. laganna en gert er ráð fyrir að svæði sem ekki er á framkvæmdaáætlun náttúruminjaskrár séu kynnt sérstaklega.

Frestur til að skila athugasemdum við áformin er til og með **10. júní 2020.** Athugasemdum má skila á heimasíðu Umhverfisstofnunar, með tölvupósti á netfangið **ust@ust.is** eða með pósti til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík.

Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu Umhverfisstofnunar, www.ust.is.

Viðskiptavinir Sjóvá greiða ekki fyrir bílatryggingar heimilisins í maí.

Nánari upplýsingar á **Sjóvá.is**.

Borgin vísaði fjárþurfi manni á Hjálparstofnun kirkjunnar

STJÓRNSÝSLA Hjartveikum manni var gert að framvísa yfirliti um allar innborganir á reikninga sína með umsókn til Reykjavíkurborgar um fjárhagsaðstoð. Samkvæmt yfirlitinu hafði hann fengið samtals rúmlega áttatíu þúsund krónur greiddar inn á bankareikning sinn í síðasta mánuði og var fjárhagsaðstoð til hans fyrir aprílmánuð skert um sömu fjárhæð, krónu á móti krónu. Þessu lýsir Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga og annarra áhugamanna um bætt fangelsismál og betrun, í aðsendri grein á frettabladid.is en maðurinn er fyrrverandi fangi sem leitaði til félagsins.

Innborganirnar á reikning mannsins voru margar lágar upphæðir frá fjölskyldu og vinum; „lán til að þreyja þorrann,“ segir í grein Guðmundar sem óskaði svara frá Reykjavíkurborg.

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga.

„Svör borgarinnar eru á þá leið að fái fólk greiðslur inn á reikning sinn frá öðrum en borginni sé viðkomandi ekki í brýnni þörf fyrir fjárhagsaðstoð þann mánuðinn,“ segir í greininni en í samtali við Fréttablaðið segir Guðmundur að um hjartveikan mann sé að ræða. Hann hafi ekki ráð á að leysa út hjartalyfin sín en félagsráðgjafi hjá borginni hafi ráðlagt manninum að leita til Hjálparstofnunar kirkjunnar.

Í greininni gagnrýnir Guðmundur þetta fyrirkomulag og segir það ekki hlutverk félagsráðgjafa Reykjavíkurborgar að sporna gegn svartri atvinnustarfsemi.

Ætli borgin hins vegar að halda í þetta niðurlægjandi kerfi beri borginni að virða rannsóknarreglu stjórnsýslulaga og skoða hverja færslu í þaula og sannreyna að um tekjur sé í raun og veru að ræða. **– aá**

Af daglegum blaðamannafundi almannavarna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Andlát á Landspítala og í Bolungarvík

COVID-19 Greint var frá tveimur andlátum í gær vegna COVID-19 sýkingar og er nú heildarfjöldi látinna kominn í sex. Annar lést á Landspítala en hinn í Bolungarvík.

Alls greindust 76 ný tilfelli af COVID-19 í gær og er því heildarfjöldinn kominn í 1.562. Þá hafa 460 hins vegar náð sér af veikindum, en þeim fjölgaði um 32. Nærri 2.500 sýni voru tekin í gær, meirihlutinn hjá Íslenskri erfðagreiningu. Þá eru um 5.300 manns nú í sóttkví á heimilum sínum.

Á blaðamannafundi almannavarna í gær greindi Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir frá því að til skoðunar væri að herða eftirlit með ferðamönnum sem koma hingað til lands með skemmtiferðaskipum eða flugvélum. „Við þurfum að passa það að skemma ekki þann árangur með að fá aftur hér faraldur,“ sagði hann en fyrsta skemmtiferðaskipið er væntanlegt 21. maí næstkomandi.

Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn brýndi fyrir fólki að vera heima um páskana. Björgunarsveitir hafi þurft að bjarga um 100 manns föstum á heiðum um liðna helgi sem hafi verið vonbrigði. „Er þetta ekki komið gott?“ spurði hann. Þá óskaði Alma D. Möller landlæknir eftir fleirum í bakvarðasveit heilbrigðisþjónustunnar og lýsa sig viljuga til að sinna störfum utan höfuðborgarsvæðisins. Ástæðan er hópsýkingar sem hafa blossað upp, til dæmis á Vestfjörðum og í Vestmannaeyjum. **– khg**

Röskun skólastarfsins bitnar verr á börnum með ADHD

Röskun á skólastarfi bitnar illa á nemendum með ADHD, sem eru allt að 10 prósent í hverjum árgangi, vegna skorts á aðhaldi skólans. Verst bitnar hún á nemendum á efri stigum þar sem allt námið er nú unnið í fjarkennslu. Formaður ADHD samtakanna telur hættu á að þessi hópur flosni upp úr námi.

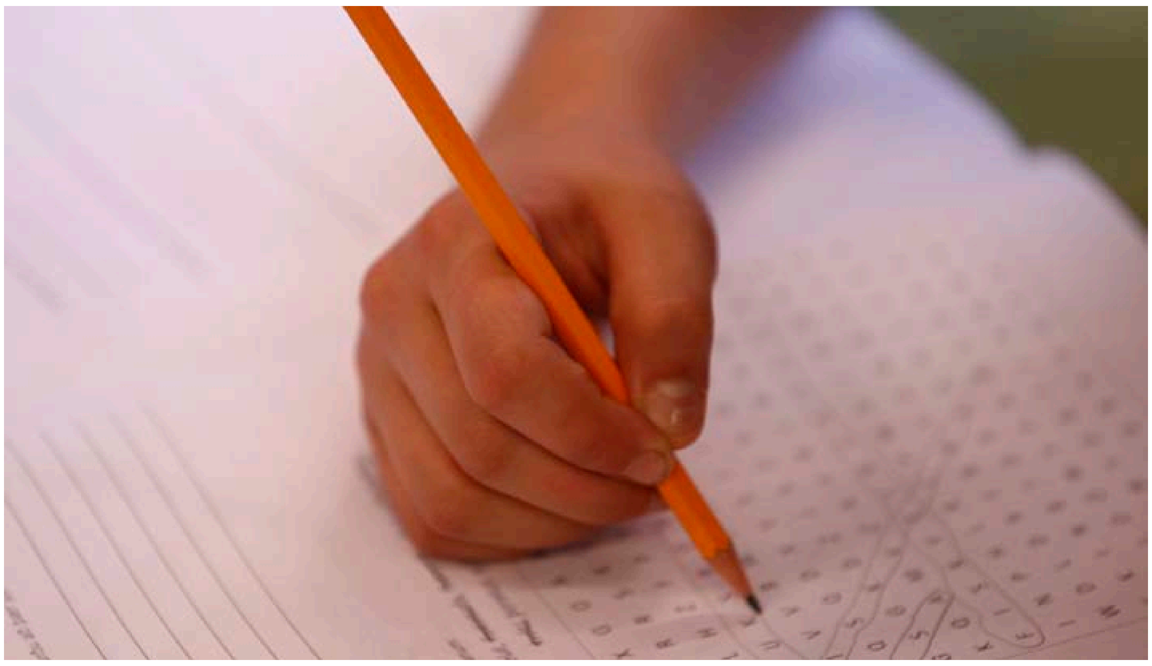
COVID-19 Í því ástandi sem nú ríkir á heimilum landsmanna og raskana á skólastarfi eiga börn með ADHD erfiðara að fóta sig. Talið er allt að 10 prósent nemenda í hverjum árgangi séu einhvers staðar á ADHD-rófinu. Er það vel á fimmta þúsund grunnskólanema. Þá er hætta á að nemendur á framhaldsskóla og háskólastigi flosni upp úr námi.

Hrannar Björn Arnarsson, formaður ADHD-samtakanna, segir allt rask erfitt fyrir þennan hóp, bæði börn og fullorðna, og þetta geti bitnað á náminu. Lítil viðvera og aðhald frá skólanum og mikil verkefnavinna heima henti í mörgum illa. „Tímaskyn og skipulagseiginleikar eru ekki eins sterkir hjá mörgum í okkar hópi og hjá ýmsum öðrum,“ segir hann. „Þetta reynir rosalega á foreldrana sem þurfa að taka mikla viðbótarvinnu á sig, sem kennararnir voru með áður.“

Samkomubann tók gildi 17. mars, átti að standa fram yfir páska, hefur nú verið framlengt til 4. maí. Því lengur sem ástandið varir, því erfiðara verður það fyrir börn með ADHD. Samkvæmt Hrannari hefur þetta þó einhverja kosti. „Frjálsara umhverfi getur hjálpað sumum, að geta staðið upp hvenær sem er og verið maður sjálfur, sem er svolítið erfitt í stífum skólaramma. Þá þarf aðhaldið að koma heiman frá því auðvelt er að láta hugann reika.“

Samtökunum hafa borist fjölmargar fyrirspurnir frá foreldrum ADHD barna um hvernig eigi að takast á við ástandið. Sumir þeirra heimavinnandi en aðrir ekki.

Hrannar segir kennara misvel upplýsta um þetta vandamál og


Mikil verkefnavinna heima fyrir hentar börnum með ADHD í mörgum tilfellum afar illa. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

staðan sé mismunandi eftir skólum. „Sums staðar er þetta mjög vel gert og kennararnir meðvitaðir um þarfir þessara barna en sums staðar afskaplega frumstætt,“ segir hann. „Það er galli á skólakerfinu og uppbyggingu kennslu í dag að enginn kennari er útskrifaður með grunnþekkingu eða hæfni í ADHD-fræðum eða sérþarfafræðum yfirleitt.“

Mestar áhyggjur hafa ADHD-samtökin af eldri nemendum, þar sem öll kennslan er fjarkennsla. Telur Hrannar góðar líkur á brottfalli nemenda þar. ADHD komi oft í ljós á þessum stigum, þegar sjálfs-

> **Það er ansi erfitt ástand á heimilunum, mikil læti og álag.**

Hrannar Björn Arnarsson, formaður ADHD-samtakanna

nám er orðið meira, hjá nemendum sem gekk ágætlega í grunnskóla.

Ástandið er ekki aðeins erfitt með tilliti til náms fyrir þennan orkumikla hóp. Margir eru lokaðir inni, mega fáa hitta og íþrótta- og tómstundastarf liggur niðri. „Það er ansi erfitt ástand á heimilunum, mikil læti og álag. Þetta er ættgengt og því oft fleiri en einn og fleiri en tveir með ADHD í fjölskyldum,“ segir Hrannar. Minnir hann á að samtökin veita ráðgjöf og halda fræðslufundi á netinu á miðvikudögum á meðan þetta varir. Sums staðar, til dæmis í Reykjavík og Reykjanesbæ, er félagsþjónustan að teygja sig út til fólks til að veita ráðgjöf. **kristinnhaukur@frettabladid.is**

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Glerárgötu 36. **Egilsstaðir:** Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.
Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.
Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9. **Reykjanesbær:** K. Steinarsson, Holtsgötu 52.
Vestmannaeyjar: Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20.

SUZUKI

● **Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is**

Suzuki á Íslandi

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Boris Johnson berst við COVID-19.

Boris Johnson á gjörgæslu

BRETLAND Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, var fluttur á gjörgæslu á spítala í Lundúnum í gærkvöldi. Johnson smitaðist fyrir tíu dögum og var fyrst um sinn með væg einkenni. Í gær tilkynnti talsmaður forsætisráðherrans að heilsu hans hefði hrakað og því hefði verið gripið til þeirra varúðarráðstafana, að læknisráði, að flytja hann á gjörgæslu. Johnson hefur beðið utanríkisráðherra Bretlands, Dominic Raab, um að ganga í sinn stað þegar „þörf er á“.

» Johnson greindist með COVID-19 fyrir tíu dögum.

Johnson, sem er 55 ára, var lagður inn á gjörgæslu St. Thomas spítalans í London. Í tilkynningu frá forsætisráðuneytinu segir að Johnson fái frábæra þjónustu á spítalanum og hann þakkar jafnframt öllu heilbrigðisstarfsfólki fyrir þann metnað og dugnað sem það sýnir daglega í baráttu sinni við faraldurinn. – **bþ**

Samstaða með fátækum í Angóla

Matvælum er dreift til fátækra í úthverfi Luanda, höfuðborgar Angóla. Unita, stærsti stjórnarandstöðuflokkur landsins, stóð fyrir matargjöfunum en flokkurinn hefur kallað eftir að landsmenn sýni samstöðu með þurfandi einstaklingum á meðan COVID-19 faraldurinn herjar á landið. Alls hafa fjórtán smit verið staðfest í landinu hingað til og tvö dauðsföll. Talið er að sjúkdómurinn sé mun útbreiddari. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Líkur á fjöldagröfum í almenningsgörðum

Formaður heilbrigðisráðs New York-borgar telur líkur á að tímabundnar fjöldagrafir verði grafnar í einum af almenningsgörðum borgarinnar. Líkhús borgarinnar eru yfirfull og kirkjugarðar borgarinnar fá ekki við neitt ráðið.

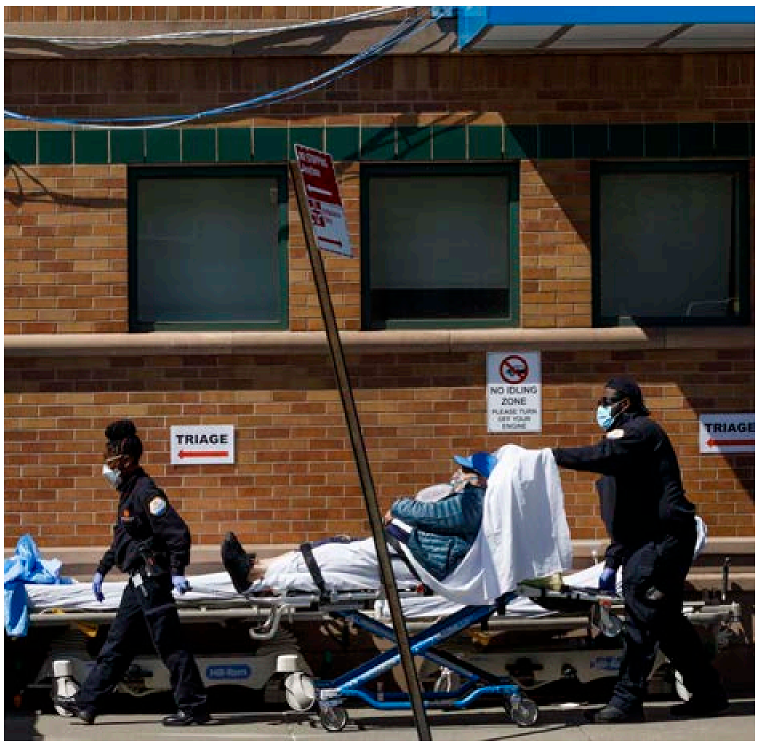
NEW YORK Sá möguleiki er til staðar að tímabundnar fjöldagrafir verði grafnar í einhverjum af almenningsgörðum New York-borgar. Þetta kom fram í röð tísta frá Mark D. Levine, formanni heilbrigðisnefndar borgarinnar í gær, mánudag, sem vöktu mikla athygli.

New York-borg er þessa dagana orðin miðpunktur kórónaveirufaraldursins. Þar hafa tæplega 130 þúsund tilfelli greinst og dauðsföll eru á fimmta þúsund. Það er um þriðjungur af öllum staðfestum smitum í Bandaríkjunum og tæplega helmingurinn af öllum dauðsföllum.

Mark D. Levine, formaður heilbrigðisráðs New York, skrifaði röð tísta á mánudag sem vöktu mikla athygli. Lýsir hann því að heilbrigðiskerfi borgarinnar sé komið að þolmörkum og það sama gildi um kerfi borgarinnar sem sér um lík. „Við erum að glíma við aðstæður sem eru sambærilegar langvarandi 11. september,“ segir Levine.

Að hans sögn eru flest líkhús sjúkrahúsa borgarinnar orðin full. Brugðist var við því með að senda 80 sérútbúna kælibíla, sem rúma 100 lík hver, á sjúkrahúsin. Þeir séu við það að fyllast einnig.

Ástæðan er sú, segir Levine, að dauðsföll vegna COVID-19 sjúkdómsins séu vantalin í borginni. Aðeins andlát þar sem sýni var tekið úr einstaklingum, fyrir eða eftir andlátið, eru inni í opinberu tölunum en fjölmörg dauðsföll hafi átt sér stað í heimahúsum og í flestum tilvikum er ekki tekið sýni úr þessum einstaklingum, einfaldlega af því að sýnatökubúnað skorti.



Sjúkraflutningsmenn í Brooklyn sinna sjúklingi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Mark D. Levine.

Afleiðingin af þessum gríðarlega fjölda dauðsfalla er sú að kirkjugarðar borgarinnar hafa ekki undan að taka við útfararbeiðnum og það sama gildir um útfararþjónustur.

Lausnin, að sögn Levine, felst í tímabundnum fjöldagröfum í einhverjum af almenningsgörðum borgarinnar.

„Hver gröf mun rúma 10 líkkistur í röð. Þetta verður gert á smekklegan og virðulegan hátt og er aðeins til skamms tíma. En íbúar New York munu eiga erfitt með að sætta sig við þessa staðreynd.“ – **bþ**

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

LAGERSALA
SÍÐUSTU EINTÖKIN
20-50% AFSLÁTTUR

Verðdæmi

50%
ISABELLA - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 23.920 KR
FULLT VERÐ 47.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 41.790 KR
FULLT VERÐ 83.580 KR

50%
DAISY - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 18.920 KR
FULLT VERÐ 37.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 36.790 KR
FULLT VERÐ 73.580 KR

50%
POPPY - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 15.290 KR
FULLT VERÐ 31.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 33.790 KR
FULLT VERÐ 67.580 KR

50%
GRACE - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 16.420 KR
FULLT VERÐ 32.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 34.290 KR
FULLT VERÐ 68.580 KR

-20%
COMO
NETTUR OG ÞÆGILEGUR HÆGINDASTÓLL
ÚTSÖLUVERÐ 35.920 KR
FULLT VERÐ 44.900 KR
LITIR GRÁR OG KREM

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan
HEILSURÚM

Heima um páskana

Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Þríeykið góða, þau Alma, Þórólfur og Víðir, biður fólk að halda sig heima nú um páskana. Það verða engar fermingarveislur, skíðaferðir eða sumarbústaðaheimsóknir. Það er mikilvægt að þessum tilmælum sé fylgt til að létta álaginu af heilbrigðiskerfinu og öðrum innviðum. Við erum væntanlega að fara að sigla inn í erfiðustu daga þessa faraldurs sem hefur fyrir löngu sett allt okkar daglega líf úr skorðum.

Stéttarfélög hafa brugðist við og dregið til baka úthlutanir í orlofshús sín um páskana og jafnvel lokað þeim þar til samkomubanni verður aflétt. Fórn okkar sem stöndum ekki í framlínu heilbrigðiskerfisins er lítil. Höldum okkur heima og forðumst allt óþarfa samneyti við aðra en heimilisfólk.

Samkomubannið og afleiðingar þess hafa dregið mjög skýrt fram hversu mikið við erum háð menningu og listum. Um páskana er tilvalið fyrir fjölskyldur að skrá sig í lestrarverkefnið Tími til að lesa sem Menntamálastofnun og mennta- og menningarmálaráðuneytið standa fyrir. Þar er markið sett hátt, setja á heimsmet í lestri í einum mánuði. Þegar þetta er skrifað hafa þátttakendur lesið í tæplega 1,4 milljón mínútur sem jafngildir tveimur árum og tæplega átta mánuðum betur.

Þetta er frábær leið til að hvetja börn til lesturs. Börn sem lesa bækur sér til ánægju öðlast betri málskilning og þau búa yfir meiri orðaforða en börn sem lesa ekki. Niðurstöður úr lesskilningshluta PISA-rannsóknarinnar minna okkur á að hér er til mikils að vinna. Foreldrar geta líka skráð sinn lestur. Við megum ekki gleyma því hve fyrirmyndir eru mikilvægar fyrir lesendur og rithöfunda framtíðarinnar.

Þá hefur tónlistarfólk verið duglegt að nýta tæknina við að streyma lifandi tónlist. Sumir halda stofutónleika heima hjá sér en aðrir troða upp á tómum tónleikastöðum. Tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður, sem er ómissandi þáttur í páskum margra landsmanna, mun meira að segja fara fram á Ísafirði þótt engir verði gestirnir. Það er gaman að sjá hversu hugmyndaríkt listafólkið okkar er á þessum skrýtnu tímum.

Við eigum að vera þakklát fyrir allt frábæra listafólkið sem auðgar líf okkar. Þegar þetta verður allt saman yfirstaðið skulum við muna eftir öllum þeim stundum sem við nýttum við lestur góðra bóka eða hlustuðum á tónlist. Við skulum líka muna eftir öllum kvikmyndunum, þáttunum og leikhúsperlunum sem við horfðum á og allri listinni sem er í kringum okkur á hverjum degi.

Við eigum að vera þakklát fyrir allt frábæra listafólkið sem auðgar líf okkar.

Halldór

Erum með mikið úrval af allskonar bílaverkfærum á frábæru verði!

Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Frá degi til dags

Þjóðargersemi

Við notum orðið þjóðargersemi um manneskjur sem auðgað hafa samfélagið og öllum þykir vænt um. Á tímamótum sjást hverjir þessir einstaklingar eru, til dæmis Raggi Bjarna og Rósa Ingólfs sem kvöddu fyrir skemmstu. Fólk sem gerði ekki annað en að skemmta þjóðinni, en skemmtun er vanmetin. Nú er að koma skýrt fram að Helgi Björns er þjóðargersemi. En hann hefur troðið upp í sjónvarpinu á laugardagskvöldum á meðan á COVID-fárinu stendur. Viðbrögðin hafa verið ótrúlega góð, landinn stendur upp og hristir sig fyrir framan imbann, syngur með og sendir góðar kveðjur með tístum. Smá gleði á þessum óvissutímum. Já, skemmtun er vanmetin.

Ekki tími fyrir tígrisdýr

Sóttvarnayfirvöld halda áfram að herða ólina og nú er til þess mælst að landinn fái sér ekki tígrisdýr. En samkvæmt amerískum fréttum kom upp tilfelli COVID-19 smitaðs tígurs í New York. Kemur þetta eins og blaut tuska framan í þjóðina, sem nú hámhorfir á þættina Tiger King á Netflix, og sér tígra fyrir sér sem tilvalin gæludýr. Íslendingar elska tígrisdýr. Sást þetta best þegar tígrisdýrin komu sem lánsdýr í Sædýrasafnið í Hafnarfirði en þá mætti hálf þjóðin til að sjá þessi krútt.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Sátt eða sundrung

Oddný G. Harðardóttir
þingmaður Samfylkingarinnar

„Hvernig myndir þú gera þetta?“ spyrja sumir þegar ég kalla eftir sátt og samráði á tímum heimsfaraldurs og hruns efnahagslífsins.

Því er auðsvarað. Ég myndi til dæmis gera eins og Boris Johnson forsætisráðherra Breta gerði nú á dögunum og biðja stjórnarandstöðuna um samstarf um lausnir á erfiðum tímum. Ég myndi vinna þvert á flokka eins og Danir gera og Norðmenn. Leiða alla í sömu átt þegar óvissa er um svo margt og fólk hefur áhyggjur af heilsu sinni og ástvina, afkomu sinni og rekstrarumhverfi heimila og fyrirtækja.

Fyrstu viðbrögð stjórnvalda og Alþingis voru ágæt. Þau snúast um frest á greiðslum og tímabundnar aðgerðir á vinnumarkaði. Aðgerðirnar munu duga sumum. Stjórnvöld verða að koma með frekari aðgerðir fyrir minni fyrirtæki, námsmenn, viðkvæma hópa og heimili. Mörg heimili verða fyrir miklum búsifjum, ekkert síður en fyrirtækin. Það verður að mæta rekstrarvanda þeirra líkt og fyrirtækja og það er ekki hægt að bíða lengi eftir úrræðum í þeim efnum.

Seðlabanki Íslands hefur gert bönkunum kleift að vinna með fólki og fyrirtækjum og ríkisstjórnin lofað lækkun bankaskatts. Lækkun stýrivaxta á að nýtast öllum. Gera þarf skýlausa kröfu til banka að þeir lækki yfirdráttarvexti tafarlaust og frysti húsnæðis- og bílalán þeirra sem misst hafa vinnuna eða orðið fyrir miklu tekjutapi vegna samkomubannsins eða annarra afleiðinga faraldursins. Og að bankar keyri hvorki fyrirtæki né heimili í þrot við þessar aðstæður heldur gefi góð ráð um valkosti til að bæta stöðuna.

Atvinnuleysi fer hratt vaxandi og atvinnuleysisbætur eru langt undir lágmarkslaunum. Atvinnuleysi fór vaxandi á ákveðnum landsvæðum strax í janúar og faraldurinn mun hafa í för með sér langtímaatvinnuleysi með kostnaðarsömum og afdrifaríkum aukaverkunum fyrir heimili og samfélag. Hækka þarf atvinnuleysisbætur og koma á öflugri velferðarvakt og endurmenntun á þeim svæðum sem verst verða úti.

Óeining, óvissa og ógegnsæi eru jarðvegur fyrir tortryggni, reiði og öfgaöfl. Því er slæmt ef ríkisstjórnin hafnar áfram samstöðu og sátt um leiðina áfram.

Óeining, óvissa og ógegnsæi eru jarðvegur fyrir tortryggni, reiði og öfgaöfl.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Kristjón Kormákur Guðjónsson *kristjon@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Aukin hætta á heimilisofbeldi

Áslaug Arna Sigurbjörns-dóttir
dómsmálaráð-herra

Við þurfum sem samfélag að bregðast við margvíslegum og alvarlegum aðstæðum á tímum COVID-19 faraldursins. Ein áskorunin tengist hættunni á vaxandi heimilisofbeldi sem hlýst af samkomubanni og tilmælum um að sem flestir haldi sig heima. Þegar hafa komið fram vísbendingar um að ofbeldi í nánum samböndum hafi færst í aukana að undanförnu. Oftast er um að ræða konur og börn. Nauðsynlegt er að bregðast við og tryggja eins og kostur er öryggi þeirra sem búa í slíku umhverfi.

Ég hef óskað eftir því við Ríkislögreglustjóra að aðgerðir til að bregðast við heimilisofbeldi verði sérstaklega teknar til umræðu á fundi lögregluráðs í þessari viku. Lögregluembættin verða öll að vera vakandi fyrir þessari hættu og reiðubúin til að grípa til viðeigandi ráðstafana hvar sem er á landinu. Hraða verður, eftir því sem mögulegt er, viðbragðstíma lögreglu eftir að tilkynning hefur borist um yfirvofandi eða yfirstandandi hættu eða ógn á heimili.

Við þær aðstæður sem nú ríkja í samfélaginu er sérstaklega mikilvægt að efla slíkt starf.

Við þurfum að tryggja þolendum möguleika og úrræði til að bregðast við og forða sér út úr hættulegum aðstæðum. Ótti um að þau úrræði séu ekki örugg vegna þess faraldurs sem ógnar nú lífi og heilsu landsmanna er ástæðulaus. Gerðar hafa verið ráðstafanir til að bregðast við af völdum COVID-19 í Kvennaathvarfinu, Bjarkarhlíð og Bjarmahlíð. Enginn má veigra sér við að leita sér aðstoðar á þessum tímum. Þolendur eiga kost á að fá þar vernd, dvöl, viðtöl og ráðgjöf, lögfræðiaðstoð og langtíma stuðning til að vinna úr afleiðingum ofbeldis.

Við þurfum öll að hjálpast að við að miðla upplýsingum um hvert þolendur heimilisofbeldis geti leitað. Fræðsla og forvarnir er varða ofbeldi í nánum samböndum og heimilisofbeldi er mikilvægt á öllum tímum. Við þær aðstæður sem nú ríkja í samfélaginu er sérstaklega mikilvægt að efla slíkt starf. Víða um heim eiga konur erfiðara með að leita sér hjálpar vegna COVID-19. Öll verðum við að gera allt sem í okkar valdi stendur til að tryggja öryggi fólks sem býr við erfiðar aðstæður ofbeldis og ótta á heimilum sínum. Ef þú veist af eða hefur grun um heimilisofbeldi, haltu góðu sambandi við þolanda, láttu lögregluna vita og leitaðu aðstoðar hjá fagaðila.

Lögreglan: 112, Kvennaathvarfið: sími: 5611205 (opið allan sólarhringinn), Bjarkarhlíð: sími: 5533000 og Bjarmahlíð Akureyri: sími: 551-2520.

Líflínu til sprotanna

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

Á undanförnum vikum höfum við í Viðreisn lagt mikla áherslu á mikilvægi þess að verja þau fyrirtæki sem eiga undir högg að sækja við núverandi aðstæður. Við höfum stutt þær góðu tillögur sem komið hafa frá ríkisstjórninni en jafnframt lýst yfir efasemdum um að þær séu nægilega öflugar til að tryggja að atvinnulífið geti veitt þá viðspyrnu sem þarf að þessum faraldri loknum.

Í aðgerðum stjórnvalda þarf að taka sérstakt tillit til sprota- og nýsköpunarfyrirtækja, en þau standa mörg frammi fyrir óafturkræfu tjóni sé þeim ekki rétt líflína. Það skiptir gríðarlegu máli að ráðist verði í aðgerðir sem henta nýsköpunar-, hugverka- og hátækniiðnaðinum og verja hann svo uppbyggingin geti haldið áfram eftir þessar hremmingar. Þetta er lykilatriði því eftir faraldurinn verðum við að geta byggt á fjölbreyttu atvinnulífi. Atvinnulífi sem byggir áfram á okkar hefðbundnu atvinnugreinum; sjávarútvegi, landbúnaði, ferðaþjónustu og stóriðju en ekki síst atvinnulífi sem byggir á hugverka- og hátækniiðnaði og nýsköpun. Umhverfi nýsköpunar á Íslandi er brothætt þótt mörg jákvæð skref hafi verið stigin á síðustu árum. Þar þarf að bregðast hratt og örugglega við til að verja störf og halda sprotunum á lífi.

Fleiri leiðir en hlutabótaleiðin

Hlutabótaleiðin er brýn og þörf aðgerð sem kemur til með að gagnast fjölmörgum fyrirtækjum, en verr þeim fyrirtækjum sem byggja framtíð sína á rannsóknar- og þróunarstarfi. Aukning á framlögum til nýsköpunarsjóða og hækkun á endurgreiðsluþaki og hlutfalli vegna rannsóknar- og þróunarstarfs, eins og minnihlutinn á þingi hefur meðal annars lagt til, myndi gagnast slíkum fyrirtækjum mun betur.

Þessum tillögum væri hægt að hrinda strax í framkvæmd en þær myndu gera nýsköpunarfyrirtækjum kleift að halda áfram mikilvægu rannsóknar- og þróunarstarfi og tryggja þannig að þau komi mun sterkari inn í viðspyrnu haustsins. Málið er brýnt og varðar framtíðarþróun Íslands. Hugvitið og lausnir til framtíðar er það sem er hér í húfi. hvort sem um er að ræða lausnir til orkusparnaðar, rekjanleika matvæla, netöryggis og brýnna heilbrigðislausna svo nokkur dæmi séu tekin.

Tíminn er naumur og hér þarf að gera meira en minna og jafnvel fara óhefðbundnar leiðir.

Þrátt fyrir að ríkisstjórnin hafi hafnað tillögum okkar um aukna innspýtingu til nýsköpunar- og sprotafyrirtækja þarf enginn að velkjast í vafa um að henni er umhugað um umhverfi nýsköpunar á Íslandi. Það er því ekki úr vegi að hvetja ríkisstjórnina til að halda uppteknum hætti og taka enn og aftur upp mál Viðreisnar og gera að sínum. Lykilatriðið er að tekin verði stærri og skarpari skref, samhliða hlutabótaleiðinni sem raunverulega nýtast nýsköpunar, hugverka- og hátækniiðnaðinum á Íslandi. Við í Viðreisn munum styðja ríkisstjórnina til þess.

Tíminn er naumur og hér þarf að gera meira en minna og jafnvel fara óhefðbundnar leiðir. Gerum allt sem í okkar valdi stendur til að skapa þá nauðsynlegu viðspyrnu sem íslenskt efnahagslíf og samfélag mun þurfa á að halda.

Leikmenn í Englandi undir smásjánni

Leikmenn í Englandi vilja ekki taka á sig launalækkun því þeir treysta ekki eigendum liðanna. Þess í stað vilja þeir gefa sjálfir til líknarmála. Knattspyrnusamband Englands dregur saman seglin. Vandinn hjá KSÍ er kostnaður samkvæmt reyndum forkólfum.

FÓTBOLTI Gordon Taylor, formaður leikmannasamtakanna á Englandi, segist vera undrandi á stöðugum árásum sem fótboltamenn þar í landi eru að verða fyrir – jafnvel frá heilbrigðisráðherra landsins. Enska úrvalsdeildin vill að leikmenn taki á sig 30 prósenta launalækkun út árið en leikmannasamtökin gáfu út yfirlýsingu um helgina sem slökkti fáa elda. Þar stóð að með því að lækka í launum myndu Bretar missa um 200 milljónir punda í skattgreiðslur og það myndi ekki hjálpa fjársveltu heilbrigðiskerfi.

Fyrirliðar liða í úrvalsdeildinni hittust á fjarfundi og spjölluðu svo saman í gegnum Wattsapp um það hvernig leikmenn gætu aðstoðað á þessum undarlegu tímum sem nú eru uppi. Viðræður milli deildarinnar, leikmannssamtakanna, samtaka knattspyrnustjóra og fulltrúa liðanna munu verða í vikunni. Þar verður meðal annars rætt um laun, lok tímabilsins og ýmislegt fleira.

Gordon Taylor sagði við Sky stöðina í gær að það væri ekki þannig að leikmenn vildu ekki aðstoða – þeir vildu einfaldlega vita hvert peningurinn þeirra færi. „Það eru margir erlendir leikmenn að spila í deildinni og margir þeirra vilja til dæmis aðstoða heilbrigðisyfirvöld í sínu heimalandi og setja peninginn til sinna vina og vandamanna sem eiga um sárt að binda.“

Taylor bætti við að honum hefði brugðið við orð heilbrigðisráðherra sem skoraði á knattspyrnumenn að taka á sig launalækkun. „Mér fannst merkilegt að hlusta á ráðherrann því hann er með nóg af vandræðum á sinni könnu.“ Bretar hafa fengið mikla gagnrýni á sig fyrir það hvernig landið tæklaði kórónavírusinn og yfirvöld hafa verið sökuð um að vera ekki nægilega undirbúin. Téður ráðherra hefur fengið megnið af gagnrýninni og fannst Taylor hann vera að reyna beina gagnrýninni annað.

Launamál knattspyrnumanna er orðið að sjóðheitu máli í Bretlandi. Eftir að Bretar fóru í aðgerðir til að ná tökum á COVID-19 hafa vel launaðir fótboltamenn gert sig að athlægi með hegðun sinni. Nú síðast landsliðsbakvörðurinn Kyle Walker með því að bjóða vændiskonum í kynlífspartý. Áður hafði Jack Grealish, fyrirliði Aston Villa, farið í partý og hunsað tilmæli um að halda sig heima. Báðir höfðu hvatt fylgjendur sína á samfélagsmiðlum til að vera ábyrgir í sinni hegðun og halda sig heima. Walker reyndar hélt kynlífspartýið heima hjá sér. „Walker setur inn færslu og svo samdægurs fær hann til sín tvær fylgdarkonur til þess að djamma með sér og vinum sínum. Hversu kærulaus er hægt að vera? Þetta er dæmi um ógeðslega hræsni, lygilega sjálfselsku og fádæma kæruleysi,“ sagði Piers Morgan í morgunþætti sínum, Good Morning Britain.

Eftir að heilbrigðisráðherra svaraði spurningu blaðamanna um laun fótboltamanna hefur verið smjattað á ofurlaunum fótboltamanna og margir tekið undir með ráðherranum. Að fótboltamenn væru ekki að gera nóg, þó að það sé ekki alveg satt. Fjölmörg dæmi sanna að leikmenn hafa verið duglegir að láta til sín taka í hinum ýmsum góðgerðarmálum og margir hafa látið gríðarlegar upphæðir til heilbrigðismála að undanförnu. Ekki skánaði ástandið þegar félög fóru að nýta sér úrræði enskra stjórnvalda um launagreiðslur starfsmanna. Eftir að Liverpool nýtti sér þetta úrræði má segja að enska þjóðin hafi nánast snúið bakinu við fótboltanum.

FIFA hefur slakað á klónni um að klára tímabilið innan ákveðins tímaramma. NORDICPHOTOS/GETTY

Þetta er dæmi um ógeðslega hræsni, lygilega sjálfselsku og fádæma kæruleysi.

Piers Morgan
um Kyle Walker

225

milljón króna launakostnaði og launatengdum gjöldum er gert ráð fyrir á skrifstofu KSÍ. Kostnaðurinn hækkar um sjö milljónir milli ára. KSÍ reiknar með taprekstri í ár.

Liverpool er á góðri leið með að sturta niður allri velgengni vetrarins, því spænska blaðið AS greindi frá því í gær að félagið hafi neitað að taka þátt í að endurgreiða stuðningsmönnum sem neituðu að fara til Liverpool vegna hættunar á að smitast. Atletico greiddi 17 þúsund dali til 290 stuðningsmanna sem hættu við á síðustu stundu og bað Liverpool að taka þátt, sem sagði einfaldlega nei takk, samkvæmt AS. Enda tók Morgan félagið fyrir og sagði alls ekki fallega hluti um eigendur liðsins og þá sem stjórna.

Manchester liðin, City og United, Leicester og Everton eru meðal liða sem ætla ekki að nýta sér úrræðin. Kallað hefur verið eftir því að lið sem nýta sér úrræði stjórnvalda fái ekki að kaupa leikmenn. Taylor benti einmitt á að þetta skref sem nokkur lið hafa nýtt sér sýni að það þurfi að hafa eftirlit með eigendunum. „Það er samhugur meðal leikmanna með þeim sem vinna hjá félögunum. Þetta er eitthvað sem þeir hugsa um. En vinnuveitendur þeirra, félögin sem eru að nýta sér úrræðin, vilja að leikmenn borgi brúsann og það eru þeir ekki sáttir við.“

Kostnaðarvandamál hjá KSÍ

Enska knattspyrnusambandið tilkynnti að þeir sem hafa hæstu launin þar á bænum munu taka á sig launalækkun. Allir sem þéna yfir 50 þúsund pund munu lækka í launum. Knattspyrnusamband Íslands gerði ráð fyrir tapi á árinu þegar áætlun fyrir árið 2020 var kynnt í Ólafsvík á upphafsdögum kórónafaraldursins. Þar er gert ráð fyrir 225 milljón króna launakostnaði og launatengdum gjöldum á skrifstofu og stjórnunarkostnaði. Í ársskýrslu KSÍ kom fram að laun og bifreiðastyrkur til Guðna Bergssonar, formanns KSÍ, námu um 17,4 milljónum króna og til Klöru Bjartmarz framkvæmdastjóra um 15,8 milljónum króna. Enda bentu á ársþinginu tveir reyndustu fótboltaforkólfar landsins, Viðar Halldórsson frá FH og Haraldur Haraldsson frá Víkingi, á að vandamál KSÍ væri ekki tekjuvandamál heldur kostnaðarvandamál. **benediktboas@frettabladid.is**

Fólk
Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 7. APRÍL 2020

Ingibjörg Erna Árnadóttir segir taekwondo henta öllum. Hún keppir ekki lengur í íþróttinni en æfir ánægjunnar vegna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég veit ekki hvar ég væri án taekwondo

Ingibjörg Erla Árnadóttir hefur æft taekwondo frá sex ára aldri. Hún er aðstoðarþjálfari í Mudo Gym þar sem hún kennir bæði börnum og fullorðnum. Í íþróttinni er lögð áhersla á einstaklinginn svo allir geti notið sín. →2

Ingibjörg hefur æft taekwondo frá barnæsku og draumurinn er að verða þjálfari í fullu starfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Framhald af forsíðu ➪

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Ingibjörg segist hafa átt erfitt með að festa sig í íþróttum sem barn þó hún hafi haft mjög gaman af þeim. Hún flakkaði á milli handbolta og fótbolta og fleiri íþrótta en taekwondo er eina íþróttin sem hún hefur ekki getað hætt í. „Ég fór á sumarnámskeið í taekwondo sex ára gömul og gjörsamlega festist. Það varð ekki aftur snúið eftir það,“ segir hún.

Þjálfarinn hennar Ingibjargar, Sigursteinn Snorrason, hefur kennt taekwondo í yfir 25 ár og Ingibjörg segist eiga honum margt að þakka. Í dag aðstoðar hún hann við að þjálfa börn og fullorðna á ólíku getustigi.

„Ég hef aðstoðað við þjálfum frá því ég var svona 10 ára. Taekwondo hefur verið hluti af lífi mínu eiginlega frá því ég man eftir mér. Ég veit eiginlega ekki hvar ég væri án taekwondo,“ segir Ingibjörg.

„Íþróttin hentar mjög vel krökkum sem finna sig ekki í venjulegum hópíþróttum af því þú ert bara að æfa á þínum forsendum. Ef þér tekst ekki eitthvað þá gerirðu það bara aftur þangað til þú nærð því. Þú skemmir ekki fyrir neinum öðrum ef þú nærð ekki einhverju. Þú ert bara að byggja þig upp sem einstakling en ekki í hópi. Þetta er þess vegna kannski persónulegri íþrótt en hópíþróttir af því þú færð þjálfun sem einstaklingur.“

En þrátt fyrir að íþróttin henti vel krökkum sem finna sig ekki í hópíþróttum segir Ingibjörg að krakkar sem æfa hópíþróttir hafi líka gaman af taekwondo þar sem þau fá að skína betur sem einstaklingar.

Taekwondo hentar fyrir börn og fullorðna burtséð frá getustigi.

> Íþróttin hentar mjög vel krökkum sem finna sig ekki í venjulegum hópíþróttum því þú ert bara að æfa á þínum forsendum.

Styrkir börnin hvert og eitt

Ingibjörg segir að Sigursteinn þjálfari leggi áherslu á að styrkja hvern og einn og hún hafi sannarlega notið þess sem barn. „Hann er svo einlægur og persónulegur að við krakkarnir vorum farin að kalla hann pabba. Við vorum svo mikið hjá honum að æfa. Sigursteinn hefur líka verið duglegur að fá fólk utan úr heimi til að kynna fyrir okkur nýjar hliðar á íþróttinni. Hann fær þjálfara frá öllum heimshornum til að kíkja á okkur en fer líka með nemendur út fyrir landið að hitta aðra kennara,“ segir hún.

„Ég átti til dæmis að fara til Kóreu í dag. Við ætluðum að heimsækja einhverja háskóla. En það varð að hætta við það út af ástandinu.“

En þrátt fyrir ástandið er Ingibjörg samt enn að æfa og þjálfa á fullu. „Það er alveg búið að loka stöðinni. En Sigursteinn hefur haldið ótrúlega vel utan um allt. Hann tók upp vídeó af nemendum og aðstoðarkennurum með æfingum sem hann setur á Facebook. Svo geta krakkarnir æft heima. Foreldrarnir eru rosalega ánægðir með það og hafa verið að senda okkur vídeó af krökkunum. Það er ótrúlega gaman að fylgjast með þeim. Það eru gefin verðlaun fyrir frumlegustu æfingarnar eins og kannski að gera brú í eldhúsinu eða úti í snjónum eða eitthvað skemmtilegt.“

Taekwondo er gömul bardagaíþrótt frá Kóreu. MYND/SVEINN SPEIGHT

Hjálpar einhverfum börnum

Ingibjörg segir taekwondo til dæmis hjálpa börnum sem hafa lent í einelti og einhverfum börnum. „Þau fá svo mikið pláss fyrir sig sjálf. Þau fá heilan fermetra sem enginn má fara inn á. Krakkarnir fara á sinn kross sem við merkjum inn á dýnur á gólfinu og stilla sér upp þar. Við erum með sérhóp fyrir einhverf börn og þar fá þau enn meira pláss og við pössum að áreitið sé minna. Það er minni hávaði í þessum hópi. Við öskrum til dæmis ekki þegar við kýlum og það er lítil sem engin snerting í þessum tímum. Við höfum fengið að heyra margar sögur frá foreldrum sem segja okkur að krakkarnir þeirra hafi ekki fundið sig í neinum íþróttum fyrr en þau prófuðu þessa tíma.“

Krakkarnir sem Ingibjörg þjálfar eru alveg niður í þriggja ára gömul en þá byggist þjálfunin meira á leikjum og að hafa gaman. „Þá erum við kannski að gera jafnvægisæfingar og sparka í púða og eitthvað þannig. Svo þegar krakkarnir eru aðeins eldri fara þau að detta inn í keppnisflokkinn sem æfir stíft tvo tíma þrisvar í viku. En samhliða keppnisflokkum eru líka venjulegir flokkar fyrir þau sem vilja ekkert endilega keppa en hafa bara gaman af íþróttinni. Svona eins og ég. Ég keppti þegar ég var yngri en núna er ég bara að æfa. Við erum líka með fullorðinsflokk og þar er fólk alveg upp í fertugt, fimmtugt. Mamma mín byrjaði til dæmis að æfa núna í vetur og henni finnst það geggjað,“ segir Ingibjörg hlæjandi.

Draumurinn hjá Ingibjörgu er að verða þjálfari í fullu starfi. „En þangað til ég verð tilbúin til þess þá aðstoða ég Sigurstein, og mér finnst það alveg rosalega skemmtilegt.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

FRÉTTABLAÐIÐ
Bílar
ÞRIÐJUDAGUR 7. APRÍL 2020

Raf-magnaður Skódi

4

BMW R18 frumsýnt

8

Þríleikurinn frá Peugeot

Peugeot 208 vann titilinn Bíll ársins í Evrópu 2020 og er vel að þeim titli kominn enda rafdrifin samkeppnin hörð . Peugeot 208 hefur þann kost að vera búinn þremuur drifrásum sem aðgreinir hann frá fjöldanum. 6

ÖRUGGT START
MEÐ **EXIDE** RAFGEYMUM
Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða. Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda.

MAX1 BÍLAVAKTIN
EXIDE TECHNOLOGIES
Hafið samband við sérfræðinga Olís í síma **515 1100** eða **pontun@olis.is** og fáið nánari upplýsingar.
olís

Renault Clio kom á markað í vetur og hefur nú velt Golf úr toppsætinu.

Clio tekur fram úr Golf sem mest seldi bíllinn í Evrópu

Volkswagen Golf hefur misst forystusæti sitt í Evrópu sem mest seldi bíll álfunnar til Renault Clio samkvæmt tölum JATO Dynamics. Eru tölurnar miðaðar við febrúarmánuð áður en COVID-19 faraldurinn reið yfir. Báðir bílarnir eru reyndar með minni sölu milli ára en salan minnkar meira hjá Volkswagen.

Skráningar á nýjum Renault Clio féllu um 4%, niður í 24.914 bíla, en þar sem skráningar á VW Golf féllu um 21% niður í 24.735 stendur Clio eftir sem mest seldi bíllinn á Evrópumarkaði í febrúar. VW Golf hefur lengi haldið þeim titli en áttunda kynslóð hans kom á markað í desember eftir tafir vegna uppfærslu hugbúnaðar. Annar bíll sem fer upp um sæti er Fiat Panda sem fer upp í fimmta sæti. Athyglisvert er að sjá að fólksbílar verma 11 efstu sætin og mest seldi jepplingurinn er Peugeot 3008 með 14.175 bíla, en VW T-Roc og Nissan Qashqai koma á hæla hans með 13.886 og 13.680 bíla.

25 mest seldu bílarnir

Renault Clio	24.914	-4%
VW Golf	24735	-21%
Peugeot 208	20.923	+7%
Opel Corsa	18.406	+7%
Fiat Panda	17.680	+10%
Ford Focus	16.730	-10%
Citroen C3	16.254	-18%
VW Polo	16.181	-28%
Skoda Octavia	14.853	-11%
Toyota Yaris	14.488	-10%
Ford Fiesta	14.239	-17%
Peugeot 3008	14.175	-10%
VW T-Roc	13.886	-22%
Nissan Qashqai	13.680	-13%
Toyota Corolla	13.564	Nýr
VW Tiguan	13.403	-19%
Fiat 500	13.344	+15%
Renault Captur	12.905	-20%
Dacia Sandero	12.541	-21%
Mercedes A-lína	12.318	-1%
VW T-Cross	11.610	Nýr
Peugeot 2008	11.356	-20%
Peugeot 308	10.715	-18%
BMW 3-lína	10.629	+73%
VW Passat	10.554	+54%

Volkswagen tapar dísilmáli í Bretlandi

Volkswagen Group setti svindlbúnað í þúsundir bíla sína til að sleppa frá mengunarreglum, er niðurstaða hæstaréttardóms í Bretlandi í gær, mánudag. Dómsmálið var höfðað fyrir hönd 90.000 eiganda VW, Audi, Skoda og Seat bíla í Bretlandi. Þegar dómarinn í málinu, Justice Waksman, las upp úrskurðinn sagði hann meðal annars að enginn vafi væri á að VW hefði notað svindlbúnað. „Hugbúnaður sem fær bíl til að standast mengunarpróf en virkar ekki við venjulegan akstur er afbökun á mengunarprófum og því sem ná á fram með þeim,“ sagði hann enn fremur. VW Group lýsti yfir vonbrigðum sínum með dóminn og ætlar að áfrýja. Til að eigendur bílanna fái bætur í málinu þarf að vinnast fullnaðarsigur og mál sem unnist hafa í öðrum löndum hafa þar ekki fordæmi.

Fimm dyra Suzuki Jimny fyrir Indlandsmarkað

Suzuki áætlar að smíða fimm dyra Suzuki Jimny fyrir Indlandsmarkað segir í vefútgáfu þýska bílablaðsins Auto Motor & Sport. Maruti Suzuki er að hætta framleiðslu Suzuki Gipsy fyrir indverska markaðinn, sem var lengri útgáfa Suzuki Samurai sem margir Íslendingar þekkja.

Maruti Suzuki er stærsti bílaframleiðandi Indlands með meira en 50% markaðsins þar í landi. Framleiðsla Jimny á Indlandi mun hefjast í júní og eru þriggja dyra útgáfur aðeins fyrir útflutning. Framleiðsla fimm dyra útgáfunnar mun hefjast í lok þessa árs. Suzuki hefur aðallega horft á markaðinn á Indlandi fyrir þann bíl en útilokar ekki að bíllinn geti verið seldur á öðrum mörkuðum. Jimny hefur hingað til verið framleiddur í Japan en framleiðslukostnaður er mun hærri þar í landi. Eflaust myndu margir hérlendis fagna ódýrum fimm dyra jeppa á markað þar sem mun dýrari bílar eru allsráðandi.

Framleiðsla fimm dyra útgáfa Suzuki Jimny á Indlandi hefst í lok þessa árs.

> **Suzuki útilokar ekki að fimm dyra útgáfan geti verið seld á öðrum mörkuðum.**

BMW frumsýndi vetnisknúna útgáfu X5 Next á bílasýningunni í Frankfurt í fyrra. MYND/GETTY

BMW þróar næstu kynslóð vetnisbíla

BMW áætlar að setja vetnisbíla á markað innan fárra ára og fyrstu bílarnir verða vetnisútgáfur X5, X6 og X7.

BMW frumsýndi Hydrogen Next tilraunabílinn á bílasýningunni í Frankfurt í fyrra en hann byggir á grunni X5. Nú hefur BMW látið meiri upplýsingar í ljós eins og að fyrstu bílanna sé að vænta á markað árið 2025. Hydrogen Next bíllinn verður þó fyrst settur í framleiðslu árið 2022 en bara í litlu magni til að byrja með. Er hugsunin með því að þróa bílinn áfram áður en fjöldaframleiðsla þeirra hefst. Tæknin sem BMW er að vinna að, er þróuð í samstarfi við Toyota og byggir meðal annars á tvinntækni þeirra. Efnarafallinn framleiðir allt að 168 hestöfl af raforku, en straumbreytir sér um að jafna álagið milli rafmótors og rafhlöðu, sem einnig fær orku frá bremsukerfinu. Bíllinn er búinn tveimur vetnistönkum sem geta borið 6 kg samtals af vetni við 700 bara þrýsting. Með því má komast langar leiðir að sögn BMW og áfylling tekur aðeins 3-4 mínútur. Kerfið er tengt fimmtu kynslóð eDrive frá BMW sem er meðal annars komið í BMW Xi3. Að sögn talsmanna BMW mun hámarksafl kerfisins vera allt að 369 hestöfl.

> **Vetnistæknin sem BMW er að vinna að, er þróuð í samstarfi við Toyota og byggir á tvinntækni þeirra.**

Tesla Model 3 vinsælastur fyrstu þrjá mánuði ársins

Mikil sala á Íslandi er farin að vekja athygli erlendra miðla.

Tesla hefur tekið fram úr Toyota sem vinsælasta merkið ef miðað er við fyrstu þrjá mánuði ársins. Einnig er rafmagn orðið vinsælasti orkugjafinn en 821 rafbíll er seldur það sem af er árinu, en dísilbílar eru næstir í röðinni með 804 nýja slíka. Af þeim eru 452 fólksbílar en rafdrifnir fólksbílar eru 801 talsins.

Alls hafa 403 Tesla bílar verið skráðir í lok mars en aðeins fjórir þeirra eru ekki Model 3, tveir Model X og tveir Model S hafa verið skráðir. Það eru ótrúlegir yfirburðir eins bíls þar sem að Toyota eða Volkswagen ná ekki einu sinni Model 3 með öllum sínum vinsælu tegundum. Það sem hefur áhrif á þessar tölur er þó sú staðreynd að afhending Tesla Model 3 bíla hefur verið mikil undanfarið, en þrjár stórar sendingar eru komnar á árinu. Eru það í flestum tilfellum bílar sem pantaðir voru í fyrra eða jafnvel hittifyrra.

Skráningartölur nýrra bíla eru þó viðmiðin fyrir bílasölu ársins og því eru þessar tölur eins og þær eru, en áhugavert verður að skoða árið í heild sinni sem eflaust verður Model 3 hagstætt.

Þrjár stórar sendingar hafa komið af Tesla bílum í febrúar og mars og þeir fylltu vel bakkann í Sundahöfn fyrir nokkrum vikum. MYND/ANTON BRINK

PEUGEOT
3008 HYBRID4
PEUGEOT 3008 PHEV
FJÓRHJÓLADRIFINN
TENGILTVINNJEPPI
RAFMAGN + BENSÍN, KEMST HVERT Á LAND SEM ER
59 KM DRÆGNI Á 100% HREINU RAFMAGNI
FJÓRHJÓLADRIFINN
300 HESTÖFL
EINFÖLD OG HRÖÐ HLEÐSLA
FORHITUN, ALLTAF HEITUR Á MORGNANA
RAFMAGNIÐ ER KOMIÐ Í PEUGEOT.
TRYGGÐU ÞÉR PEUGEOT 3008 PHEV MEÐ ALLT AÐ 90% FJÁRMÖGNUN Á SÖGULEGA LÁGUM VÖXTUM.
VERÐ FRÁ 6.490.000 KR.
5 ÁRA PEUGEOT ÁBYRGÐ
8 ÁRA ÁBYRGÐ Á RAFHLÖÐU
*Forsendur framlengdrar verksmiðjuábyrgðar og ábyrgð á rafhlöðu er á peugeotisland.is
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Í VEFSÝNINGARSAL BRIMBORGAR Á BRIMBORG.IS
brimborg
Öruggur staður til að vera á
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 8
Sími 515 7000
Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050
peugeotisland.is

KOSTIR OG GALLAR

Skoda Superb iV

Grunnverð: 4.990.000 kr.
Afl: 215 hestöfl
Tog: 400 Newtonmetrar
Eyðsla bl.ak: 1,4 l/100 km
Rafhlaða: 13 kWh
Drægni rafhlöðu: 63 km

CO2: 35 g/km
Hröðun: 0-100 km: 7,3 sekúndur
L/B/H: 4.869/1.864/1.469 mm
Hjólhaf: 2.841 mm
Farangursrými: 485 lítrar

KOSTIR
- Verð
- Áfram rúmgóður

GALLAR
- Stífari fjöðrun

Þegar reynt er á Superb iV í beygjum leggst hann aðeins meira á fjöðrunarbúnaðinn enda 260 kílóum þyngri. MYNDIR/TRYGGVI ÞORMÓÐSSON

Raf-magnaður Skódi

Fyrsti rafmagnaði Skoda bíllinn er kominn til landsins í formi tengiltvinnbílsins Superb iV.

Óhætt er að segja að rafmagnsbylgja Skodamerkisins sé rétt handan við hornið því að tíu slíkir eru væntanlegir á næstu tveimur árum. Fyrsti bíllinn í röðinni er nýr Skoda Superb iV tengiltvinnbíll sem byggir á grunni hefðbundins Superb og líkist honum mikið. Superb iV kemur á MQB undirvagninum sem hefur verið breytt til að koma fyrir og verja rafhlöðuna sem er í raun og veru sami rafbúnaðurinn og í VW Passat GTE með nýju 13 kWh rafhlöðunni.

Smávægilegar breytingar

Að utan lítur hann út eins og hver annar Superb fyrir utan smá mun á grilli og iV merkið aftan á bílnum. Hann fær sömu Matrix aðalljósin og meira króm en þá er það nánast upptalið. Að innan er það sama uppi á teningnum og eiginlega ekkert nýtt að sjá miðað við tveggja ára gamlan Superb, sama hefðbundna mælaborðið með stóra 9,2 tommu Columbus skjánum fyrir utan að kominn er eyðslumælir fyrir rafbúnaðinn vinstra megin. Upplýsingaskjárinn er reyndar með uppfærslu sem býður upp á flettimöguleika sem er framför. Jú, svo er E-takki í miðjustokknum til að keyra bílinn á rafmagninu einu saman. Það verður svo sjaldan kvartað yfir plássleysi í Superb og iV útgáfan er eins rúmgóð að flestu leyti, þótt farangursrýmið sé ögn minna og óþarfi að fjölyrða um það.

Sneggri af stað

En hverer munurinn á Superb iV og hefðbundnum Superb í akstri? Þar hittir vel á því að fyrir er nýlegur Superb á heimili undirritaðs. Ólíkt mörgum tengiltvinnbílum er rafmótorinn ekki fyrir afturdrifið heldur tengist skiptingunni til að gefa bensínmótornum auka afl eða keyra bílinn eingöngu á 114 hestafla rafmótornum. Bensínvélin sjálf er 154 hestöfl en saman skila mótorarnir 215 hestöflum. Upptakið er aðeins frísklegra en í dísilbílnum með 190 hestafla vélinni og hann er mjög mjúkur og hljóðlátur á rafmagninu einu saman. Rafhlaðan á að duga fyrir allt að 63 km akstur við bestu aðstæður og satt best að segja dugði hún ágætlega þrátt fyrir talsverðan kulda á meðan á prófun bílsins stóð. Þegar rafhlaðan er tóm er smá hik í upptakinu þegar bílnum er gefið snöggt inn, þar sem hann tekur í smástund af stað á rafmagninu frá minni rafhlöðunni en skiptir síðan yfir á bensínvélina. Bíllinn er mjög hljóðlátur á rafmagninu eingöngu og reyndar einnig á bensínvélinni líka. Stýrið virðist líka örlítið léttara í notkun og í meðallagi næmt með 2,7 hringi borð í borð.

Bensínvélin er 154 hestöfl ein og sér en rafmótorinn skilar 114 hestöflum.

Farangursrýmið er örlítið minna en samt 485 lítrar og dugar því vel.

Matrix ljósin eru nú staðalbúnaður í nýjum Superb og það er smávægilegur munur á grilli.

Þyngri í beygjum

Rafhlöðunni er komið fyrir framan við 50 lítra bensíntankinn undir aftursætinu, og hún ásamt rafbúnaðinum bætir allt að 260 kílóum við þyngd bílsins. Bremsurnar virðast vera þær sömu og í dísilbílnum og virka ekki alveg eins vel, bíta betur í léttari dísilbílnum. Rafstillanlegir demparar eru staðalbúnaður í iV bílnum og hann er 10 mm lægri á þeim og þess vegna aðeins stífari í akstri. Aukin þyngd bílsins þýðir að þessi stóri bíll leggst meira út á hliðarnar þegar reynt er á hann í beygjum. Meiri þyngd þýðir líka að hann ræður ekki eins vel við holur og hraðahindranir og þarf að hægja vel á sér ef slíkt á ekki að hafa áhrif. Til að ráða betur við þyngdina er ökumaður líklegri til að vilja nota sportstillinguna, sem kemur niður á getu bílsins til að ráða við skarpar fyrirstöður. Það má þó ekki túlka þetta sem að það sé eitthvað leiðinlegt að keyra Superb iV þótt muninum sé lýst með þessum hætti. Hann liggur vel og er frísklegur af stað eins og áður sagði miðað við bíl af þessari stærð.

Á mjög góðu verði

Þá erum við líka komin að því sem er kannski aðalkosturinn við þennan bíl sem er verðið. Fyrir 4.990.000 kr. grunnverð fæst rúmgóður, vel búinn 214 hestafla bíll sem getur gengið fyrir rafmagni megnið af þeim tíma sem flestir nota undir stýri. Ef fara þarf í lengri akstur dugar 1,4 lítra vélin honum ágætlega fyrir hvað sem er. Auk þess á hann fáa keppinauta hérlendis nema þá kannski helst bróður sinn Passat GTE og Kia Optima PHEV. Ef við skoðum aðeins Kia bílinn kostar sambærileg Optima með stærri rafhlöðunni frá 5.190.777 kr en Passat GTE er talsvert dýrari eða frá 5.890.000 kr. Skoda Superb keppir einnig við Peugeot 508 tvinnbílinn og BMW 330e, en hvorugur er í boði á verðlistum viðkomandi umboða.

BRENDERUP GÆÐAKERRUR Í BÍLANAUST

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða akstursseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.

Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

KOSTIR OG GALLAR

Peugeot e-208

Grunnverð: 4.050.000 kr.
Drægi: 340 km
Hestöfl: 136
Tog: 260 Newtonmetrar
Hámarkshraði: 150 km
Upptak: 0-100 km: 8,1 sek.

Rafhlaða: 50 kWh
Hleðsluhraði heima: 39 km/klst.
Hraðhleðsla: 440 km/klst.
L/B/H: 4.055/1.745/1.430 mm
Hjólhaf: 2.540 mm
Eigin þyngd: 1.455 kg

KOSTIR
- Sportlegur í akstri
- Þrívíddarmælaborð

GALLAR
- Rými fyrir aftan miðju
- Upplýsingaskjár

Peugeot 208 hefur mjög sportlegt yfirbragð og rafbílinn þekkist aðeins á e-merkingunni á C-bitanum. MYNDIR/TRYGGVI ÞORMÓÐSSON

Allt er þegar þrennt er

Bíll ársins í Evrópu er boðinn frá upphafi með þremur drifrásum, dísilvél, bensínvél og rafmótor.

Peugeot hefur gengið vel í vali á bíl ársins í Evrópu á undanförnum árum. Peugeot 308 var valinn 2014 og Peugeot 3008 árið 2017. Það var talsverð bið á að Peugeot 208 kæmist í hendur mínar, bíll ársins í Evrópu 2020. Hvernig skyldi nú bíllinn sem sigraði Tesla Model 3 í því vali reynast? Eitt af því sem gerði hann að sigurverara í valinu var sú staðreynd að hann er fáanlegur með þremur aflrásum, bensínvél, dísilvél og loks rafdrifinn eins og við fjöllum hér um. Að vísu tökum við líka í GT-útfærslu með stærri bensínvélinni til að fá samanburðinn við rafbílinn.

Vel heppnaður útlitslega

Óhætt er að segja að Peugeot hafi tekist vel upp með útlit bílsins og langt síðan nýr smábíll hefur komið á markað með jafn sportlegar línur og þessi. Í GT útfærslu minnir hann helst á heitan GTI- bíl frá því fyrir aldamót og þar er ekki leiðum að líkjast. Að framan eru díóðuljós með hvössum línum og 16-17 tommu felgur setja svip á þennan litla bíl. Merkilegt nokk að útlit bílsins er mjög svipað þótt um mismunandi útfærslur sé að ræða og þarf að hafa fyrir því að þekkja rafbílinn frá hinum. Að innan hefur Peugeot tekist sérlega vel upp og þá ekki bara með sportlegu yfirbragði heldur líka með frágang og efnisval. Eini ljóðurinn á smekklegri innréttingunni er upplýsingaskjárinn sem er nokkuð langt frá ökumanni og frekar þreytandi að nota. Hins vegar er þrívíddar mælaborðið skemmtilegt í notkun og skiptir um ham eftir notkun. Að sögn Peugeot hefur þrívíddarhönnunin það

Stýrið er lítið og nett til að skyggja ekki á mælaborðið sem er í augnhæð.

Rafmótorinn er allt að 136 hestöfl og skilar 260 Newtonmetra togi.

áhrif að 0,5 sekúndur sparast af þeim tíma sem venjulegur notandi lítur á skjáinn. Það að hafa lokaða hvílu fyrir farsímann með þráðlausri hleðslu var vel til fundið og það er líka nóg af USB- innstungum.

Plássið ekki mikið

Plássið er gott fram í nema setan er of stutt og styður ekki vel við fætur. Með sínu litla stýri eins og í öðrum Peugeot bílum líður manni fyrst eins og risa í dúkkuhúsi en svo venst það furðu vel. Aftur í er plássið af skornum skammti og augljóst að bíllinn hentar frekar fjölskyldum með börn í yngri kantinum. Það vekur athygli að enginn munur er á plássi í rafbílnum þar sem rafhlaðan notar plássið þar sem bensíntankurinn

> **Helsti munurinn á rafbílnum og bensínbílnum í akstri er að rafútgáfan er 300 kílóum þyngri.**

og hvarfakúturinn var. Farangursrými er aðeins 265 lítrar sem er ekki mikið og nokkuð minna en hjá mörgum samanburðarbílum.

Skemmtileg bensínvél

Í boði eru þrjár gerðir bensínvéla en Ísland fær ekki dísilvélina, enda aðeins áætlað að 5% af sölu 208 bílsins séu í dísilvélinni. Allar bensínvélarnar eru 1,2 lítra, sú aflminnsta 75 hestöfl en um leið sparibaukur með 5,4 lítra meðaleyðslu. Næst kemur sparneytin 100 hestafla vél en fara þarf í dýrari GT-útfærslu til að fá hann með sjálfskiptingu en þá er hann líka með 128 hestafla vélinni. Þriggja strokka bensínvélin er skemmtileg og laus við titring og hávaða þótt hún sendi sportlegar nótur frá sér þegar gefið er hressilega inn. Saman við góða átta þrepa sjálfskiptingu er bíllinn mjög skemmtilegur í akstri. Upptakið er gott þótt það vanti enn þá hálfa sekúndu upp á að hann nái e208 rafbílnum.

Rafbíllinn svipaður í akstri

Helsti munurinn á rafbílnum og bensínbílnum í akstri er að rafútgáfan er 300 kílóum þyngri og það finnst vel í smábíl sem þessum. Það finnst að fjöðrunin er stífari til að ráða við aukna þyngd en þá er ekki þar með sagt að bíllinn sé eitthvað leiðinlegur í akstri. Hægt er að velja um þrjár akstursstillingar. Í Eco er hann 82 hestöfl og slekkur á miðstöðinni, í Normal er hann 106 hestöfl en fær 136 hestöfl þegar stillt er á Sport stillinguna. Skiptingin lítur eins út og í bensínbílnum nema búið er að bæta við B fyrir endurhlöðun rafhlöðu. Sú stilling virkar ekki eins áköf og í sumum rafbílum, sem er kostur að mínu mati. Þótt upptakið sé gott er það heldur ekki eins kvikt og í mörgum rafbílum sem gerir hann líkari bíl með sprengihreyfli í akstri.

GT-bíllinn bestu kaupin

Samkeppnin er helst hjá hinum vinsæla Renault Clio og einnig í bílum eins og For Fiesta og Volkswagen Polo en hérlendis skipta bílar eins og Toyota Yaris líka máli. Verst er bara að enginn þeirra er boðinn rafdrifinn og þarf þá að skoða bíla eins og Renault Zoe og jafnvel rafdrifinn Mini til samanburðar. Hinn rafdrifni Zoe er á 4.190.000 kr. í grunninn en með aðeins meiri drægi. Renault Clio bensínbíllinn kostar frá 2.850.000 kr. en Peugeot frá 2.650.000 kr. sem er gott verð. Ford Fieasta kostar frá 2.990.000 kr. og Toyota Yaris frá 2.790.000 kr. Fara þarf upp í GT-útfærslu fyrir innbyggt leiðsögukerfi en á móti kemur að Apple CarPlay og Android Auto er staðalbúnaður. Í ódýrustu útfærslunni kemur hann aðeins á 16 tommu stálfelgum og bara með rafdrifnu rúðuupphali að framan, sem er undarlegt í bíl sem kostar rúmar fjórar milljónir og er með staðalbúnaði eins og veglínuskynjara og umferðaskiltalesara. Kannski er helsta niðurstaðan sú að fyrir innan við fjórar milljónir króna fæst hann í GT-útfærslu með sjálfskiptingu og fullt af búnaði, 60 þúsund krónum ódýrari en rafbíllinn í grunnútfærslu sinni.

Kominn tími til að njóta landsins

KYNNING

Hjá Arctic Trucks er hægt að fá allan nauðsynlegan búnað og breytingar sem þarf til að geta kannað landið. Í ár býðst viðskiptavinum líka að fá jeppann sóttan og skilað á nýjum dekkjum fyrir sumarið.

Hjá Arctic Trucks er hægt að fá frábæra þjónustu fyrir jeppa og allt sem þarf fyrir eftirminnilegar jeppaferðir um landið. Fyrirtækið selur meðal annars lífsstílspakka sem gera fólki kleift að kanna landið til fulls.

„Við leggjum mikla áherslu á að bjóða vandaðar vörur og þess vegna höfum við selt Dick Cepek dekkin, sem flest jeppafólk þekkir vel, árum saman,“ segir Steinar Sigurðsson, sölustjóri Arctic Trucks. „Þetta eru mjög endingargóð gæðadekk sem eru framleidd í Bandaríkjunum.

Núna er tíminn til að fara yfir á sumardekk að koma og vegna COVID-19 ætlum við að bjóða fólki upp á að við komum og sækjum bílana heim til fólks eða í vinnuna og skilum þeim svo aftur á nýju dekkjunum,“ segir Steinar. „Þá skiptir ekki máli hvort það er bara um umfelgun að ræða eða hvort fólk kaupir dekk líka. Þessi þjónusta er í boði fyrir jeppa og jeppadekk, en ekki fólksbíla. Við höfum aldrei þjónustað þá.“

Stærðin skiptir máli

„Svo held ég að Íslendingar séu að fara að ferðast mikið innanlands í sumar vegna aðstæðna og við verðum með fulla búð af lífsstílspökkum, ferðavörum, toppgrindum og öllu öðru sem viðkemur ferðalögum á bílnum,“ segir Steinar. „Við vitum að fólk er að fara að breyta bílum fyrir sumarið til að njóta fallega landsins okkar og ég held að þetta verði Íslandsferðasumarið mikla. Það er líka löngu kominn tími til að njóta landsins okkar almennilega.

En til að geta notið þess til hins ýtrasta þarftu að breyta bílnum og setja hann á stærri dekk, hvort sem það eru 33 tommur eða eitthvað stærra en það,“ segir Steinar. „Það gefur allt aðra upplifun og aukna möguleika á að skoða landið. Þá er hægt að feta slæma fjallavegi og annað á þægilegan hátt með því að hleypa úr dekkjunum, sem fer betur með bílinn og farþegum líður betur. En þá þarftu líka að eiga loftdælu til að geta pumpað aftur í dekkin. Það þarf svona aðeins að græja sig, en þá verða allir vegir færir.“

Hjá Arctic Trucks er hægt að fá allt til að gera jeppann tilbúinn fyrir ferðalög um landið. Þar fást eingöngu gæðavörur, eins og Dick Cepek dekkin, sem eru endingargóð amerísk gæðadekk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

> Vegna COVID-19 ætlum við að bjóða fólki upp á að við komum og sækjum bílana.

Allt til landkönnunar

„Svo eru topptjöld líka rosalega vinsæl núna. Það er fljótlegt og þægilegt að henda því upp á topp eða á pallinn á pallbíl og það fylgir stigi með, þannig að það er auðvelt að komast inn og út,“ segir Steinar. „Þetta eru 2-4 manna tjöld og þau eru bráðsniðug fyrir fólk sem er á flakki og vill geta lagt sig, en það er ekkert alltaf tjaldandi uppi á hálendi.

Ýmiss konar svona lífsstílbúnaður er mjög vinsæll hjá okkur og það sama gildir um litlar breytingar á bílum, þar sem þeir eru hækkaðir um nokkrar tommur,“ segir Steinar. „Hérna hjá okkur uppi á Kletthálsi er sérfræðiþekking á þessu öllu, hér fæst allt sem þú þarft til að undirbúa jeppann fyrir ferðalög og hér er líka hægt að gera allar nauðsynlegar breytingar.

Við erum líka að sjálfsögðu með í „Allir vinna“ verkefninu, sem þýðir að fólk getur fengið virðisaukann af vinnu af öllum verkum sem kosta yfir 25 þúsund krónur endurgreiddan frá ríkinu,“ segir Steinar að lokum.

Sniglar fresta sýningu til 2021

Stjórn Bifhjólasamtaka lýðveldisins hefur ákveðið að fresta fyrirhugaðri bifhjólasýningu í Laugardalshöll í haust til 2021 vegna óviðráðanlegra aðstæðna í þjóðfélaginu. „Við biðjumst velvirðingar á þeim óþægindum sem það kann að valda og vonumst eftir skilningi með þessa ákvörðun okkar. Við munum auglýsa nánari dagsetningu þegar nær dregur,“ segir í fréttatilkynningu frá Sniglunum.

CB-F er tilraunahjól sem líklegt þykir að fari í framleiðslu.

Nýtt Honda CB-F

Honda hefur frumsýnt á vefsíðu sinni nýtt tilraunahjól en til stóð að frumsýna það á Osaka mótorhjólasýningunni í ár. Hjólið heitir CB-F og byggir á útliti CB900F sem margir þekkja frá síðustu öld. Notast er við nýjustu tækni úr CB1000R en lögð áhersla á hluti sem að voru einkennandi fyrir tímabilið. Má þar meðal annars nefna einkennandi útlit bensíntanks og stéls ásamt einföldum hljóðkút hægra megin á hjólinu.

BMW R18 er engin smásmíði enda 345 kíló.

BMW R18 sleggjan loksins á markað

Sækir í gömul gildi en er um leið stútfullt af nýjustu tækni eins og tölvustýrðum akstursstillingum.

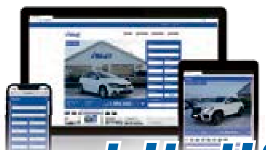
BMW hefur frumsýnt R18 hjólið eina ferðina enn og að þessu sinni í framleiðsluútgáfu. BMW R18 er engin smásmíði og það er verðmiðinn ekki heldur, en grunnverð hjólsins í Bretlandi er frá 3.350.000 kr. Um nokkurs konar flaggskip BMW mótorhjóla er að ræða enda sækir það margt í hönnun sinni til klassískra BMW hjóla eins og BMW R69S frá 6. og 7. áratugnum. Það sækir líka í smiðju Harley-Davidson með afturenda sem lítur út eins og „Hardtail“ eins og á Softail módelunum. Vélin er risastór, 110 kíló ásamt gírkassa og er 1.802 rúmsentimetrar. Hún skilar 91 hestafli, en það sem er meira um vert, 158 Newtonmetra togi.

Þrátt fyrir gamaldags útlit er hjólið fullt af tæknibúnaði eins og tölvubúnaði fyrir mismunandi akstursstillingar, skrikvörn, brekkuaðstoð og rafdrifnum bakkgír.

Allur þessi búnaður ásamt stórum mótornum þýðir líka að hjólið er engin léttavara en það vegur 345 kíló án vökva. Hægt verður að breyta hjólinu auðveldlega og strax eru í boði aukahlutir frá merkjum eins og Roland Sands Design, Vance & Hines og Mustang Seats. Einnig er hægt að fá hluti beint frá verksmiðju eins og stærra framdekk, önnur stýri og ýmsar gerðir af töskum.

BMW mun selja hjólið sem „First Edition“ til að byrja með og ætti umboðið hérlendis að geta útvegað hjólið, þó að ekki sé kominn verðmiði á það hér á landi enn þá.

Gott úrval
Allt að 100% fjármögnun
af nýlegum notuðum bílum



www.bilalif.is

Bílalíf
Bílasala

TOYOTA LAND CRUISER 150
Nýskráning: 5/2018, akstur 65.000 km.
Dísil, sjálfskipting, verð: 6.990.000

MERCEDES-BENZ GLE 500 E PLUG IN HYBRID
Nýskráning: 7/2016, akstur 19.000 km.
Bensín/Rafmagn, sjálfskipting, verð: 8.980.000

LAND ROVER DISCOVERY SE
Nýskráning: 3/2018, akstur 59.000 km.
Dísil, sjálfskipting, verð: 9.790.000

AUDI Q7 DESIGN+
Nýskráning: 3/2018, akstur 49.000 km.
Dísel, sjálfskipting, verð: 9.290.000

BMW I3
Nýskráning: 2/2017, akstur 29.000 km.
Rafmagn, sjálfskipting, verð: 3.690.000

TOYOTA RAV4 HYBRID
Nýskráning: 3/2017, akstur 60.000 km.
Bensín / Rafmagn, sjálfsk, verð: 4.980.000

VW GOLF COMFORTLINE
Nýskráning: 6/2015, akstur 62.000 km.
Dísel, sjálfskipting, verð: 1.990.000

MERCEDES-BENZ A 200 D AMG
Nýskráning: 6/2018, akstur 5.000 km.
Dísel, sjálfskipting, verð: 4.490.000

VW CADDY BEACH
Nýskráning: 4/2017, akstur 74.000 km.
Dísel, beinskipting, verð: 2.990.000

MERCEDES-BENZ MARCO POLO 4X4
Nýskráning: 5/2018, akstur 81.000 km.
Dísel, sjálfskipting, verð: 8.890.000

FIAT LMC H737
Nýskráning: 3/2017, akstur 85.000 km.
Dísel, beinskipting, verð: 8.290.000

Bílalíf bílasala, Klettthálsi 2, 110 Reykjavík • Sími 562-1717 • bilalif@bilalif.is • www.bilalif.is /bilasalanbilalif

Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Engifer Turmeric & Bromelain blandan hefur reynst mörgum vel og er líka góð fyrir meltinguna.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú náttúrulegu efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast.

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri.

Fann mun eftir viku

Þrymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja: „Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reynslu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunarfærum að stríða sem lýsti sér m.a. með stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldri síðan en gæði þessa náttúrulyfs eru ótvíræð."

> **Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.**

Bætir meltingu og minnkar bólgur

Engifer er afar vinsælt í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á engiferi[1] enda talið hafa góð áhrif gegn ógleði, verkjum og bólgum. Engifer getur einnig haft vatnslosandi áhrif og jafnað blóðsykur. Það má neyta engifers á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að það gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á rótinni einni og sér. Engiferrót er góð rifin í vatn/te, sem nýpressaður safi eða tekið inn sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingarónotum og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingarensíma með því að auka eða bæta flæðið gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innan frá og því gott að fá sér t.d. te þegar við fáum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að það hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum þess.

Krónískar bólgur

Turmeric (Curcuma longa) er eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert náttúrulegt efni sem hefur verið jafn mikið rannsakað. Það getur unnið vel gegn bólgum en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstílssjúkdómum og hafa rannsóknir[2] sýnt að kúrkúmín geti dregið úr líkum á þessum bólgum.

Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím. Fjöldi rannsókna hafa verið framkvæmdar og benda til margs ávinnings náttúrulega efnisins Bromelain m.a. að það geti haft jákvæð áhrif á nefslímubólgur í ennis- og kinnholum, getur hjálpað fólki með liðverki og dregið úr almennum bólgum. Einnig hafa rannsóknir[3] bent til þess að efnið hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi.

Gott fyrir heilsuna

Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmín, sem er virka efnið í túrmerik, verndar liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem getur haft bólgueyðandi áhrif. Rannsóknir[4] benda til þess að engifer sé blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið Bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Mælt er með að neytendur leiti álits læknis eða annars fagfólks áður en þeir ákveða inntöku á vítamínum eða fæðubótarefnum. Sérstaklega á þetta við um barnshafandi konur, konur sem eru með barn á brjósti, fólk sem er að glíma við sjúkdóma og tekur lyf að staðaldri eða hefur undirliggjandi sjúkdóma á borð við flogaveiki, ofvirkan skjaldkirtil og sykursýki. Ekki ráðlagt fyrir ófrískar konur, eða konur með barn á brjósti, þá sem eru á blóðþynnandi lyfjum eða hafa fengið gallsteina.

1. Gingerols & shogaols: Important nutraceutical principles from ginger *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26228533*
2. Bólgu eyðandi eiginleikar Kúrkúmín *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19594223*
3. Verkun og þol bromelains á langvarandi nefslímubólgur *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24273953*
4. The amazing and mighty ginger *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/?log$=activity*

Brizo™

Getur veitt lausn gegn tíðum þvaglátum sem verða vegna góðkynja stækkunar frá blöðruhálskirtli.

Kannast þú við þetta vandamál?

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvaglegi eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir það síðasta
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Fæst í öllum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

SPARIBÍLL

BMW 530 e I performance Hybrid Luxury Line. 9/2018 ek. 28 þ. Km. Hlaðin búnaði. "Display Key" ofl. Vetradekk og sumardekk á 18" álfelgum. Á gamla genginu kr. 5.990. þús.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

LÖGG. MÁLARAMEISTARI
Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211

Spái í vísdómsspil í gegnum síma, tímapantanir í síma 891-8727. Stella.

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

ÝMISLEGT TIL SÖLU.
200 fm af öpp plötum, fasaðar, hægt að raða þeim saman 22 mm þykkar, vatnsheldar, grafgölsluborð ca 3 metrar hvítt á litinn og Skodi árg 76, þarfnast viðgerðar og mótor 100 hestöfl þarfnast viðgerðar. Frekari uppl. 693-3730.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

VIRK
STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

ÁRSFUNDUR VIRK

Sökum samkomubanns vegna COVID-19 þá verður ársfundur VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs haldinn með rafrænu sniði þriðjudaginn 28. apríl kl. 13.00-14.00.

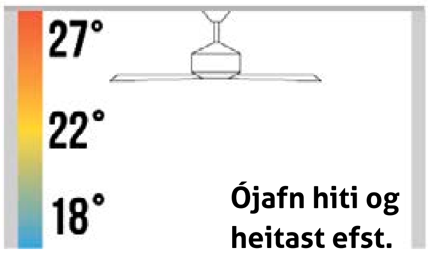
Dagskrá
Starfsemi VIRK
Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri VIRK

Hefðbundin ársfundarstörf samkvæmt skipulagskrá:
1. Skýrsla stjórnar.
2. Ársreikningur liðins árs kynntur og til samþykktar.
3. Tilkynning um skipan stjórnar.
4. Kosning endurskoðenda.
5. Önnur mál.

Ársfundurinn er öllum opinn og verður streymt á vefsíðu VIRK en meðlimir fulltrúaráðs VIRK hafa einir atkvæðisrétt.

Skrá skal þátttöku á virk.is

LOFTVIFTUR
Dreifðu varmanum betur
Haltu loftinu á hreyfingu
Sjáðu úrvalið www.viftur.is



Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

VATNSHITABLÁSARAR

Verð frá kr 99.990

HLJÓÐLÁTAR BAÐVIFTUR

HLJÓÐLÁTIR BLÁSARAR

KRAFTVIFTUR
ÖFLUGAR GÓLFVIFTUR

ÞAKBLÁSARAR
MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.

ÞURRKBOX
ERTU AÐ LEGGJA BÍLUM?

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur
viftur.is

KÆRU FORELDRAR

Við þessar óvenjulegu aðstæður í samfélaginu stöndum við saman um að hafa að leiðarljósi það sem börnum er fyrir bestu.

Við vitum að þið eruð margir hverjir í mikilli óvissu, undir miklu álagi og hafið þurft að breyta aðstæðum ykkar til að aðlagast tímabundið nýjum veruleika.

Saman skulum við halda áfram að vernda öll börn og hafa í huga að:

Börn þurfa á stöðugleika og stuðningi að halda

Ákvörðun fagaðila um að hafa leik- og grunnskóla opna er liður í því. Börn þurfa jafnframt á nærveru ykkar að halda. Við þessar aðstæður gefast ný tækifæri til samveru og leikja.

Veitum börnum upplýsingar um COVID-19

Börnum líður betur þegar þau eru upplýst um stöðuna í samfélaginu, á uppbyggilegan og jákvæðan hátt eftir aldri þeirra og þroska.

Tilkynnum í númerið 112 ef grunur vaknar um brot gegn börnum

Umhverfi barna getur versnað við þessar aðstæður. Ef okkur grunar að börn búi við slæm skilyrði, ofbeldi eða vanrækslu er mikilvægt að tilkynna það. Hlustum á hvað börn eru að segja og hrósum þeim fyrir að leita til okkar.

Sýnum þakklæti og ábyrgð

Allir í framvarðarsveitinni, þar með talið heilbrigðisstarfsfólk, kennarar og annað starfsfólk skóla og frístundaheimila, afgreiðslufólk, Almannavarnir og fleiri eru að leggja sig fram við að styðja okkur á þessum erfiðu tímum. Sýnum þeim þakklæti og kennum börnunum að gera það líka.

Verum fyrirmyndir barna í orði og verki

Barnaheill

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT

Austurlandið togaði í mig

Margrét María Sigurðardóttir er nýr lögreglustjóri á Austurlandi og líst vel á. Þykir verst að geta ekki hitt annað starfsfólk embættisins en hún verður að hlýða Víði.

Hún Margrét María Sigurðardóttir segir fegurðina guðdómlega sem við henni blasi út um glugga skrifstofunnar á nýja vinnustaðnum hennar á Eskifirði, yfir fjörðinn og á Hólmatindinn hinum megin. „Það var allt á kafi í snjó hér í gær, bara gaman að kynnast því aðeins. Snjór róar," segir hún jákvæð. Margrét tók við starfi lögreglustjóra á Austurlandi nú um mánaðamótin. Það kallar á búferlaflutninga af höfuðborgarsvæðinu. „Ég kem til með að búa hér á Eskifirði eða á Reyðarfirði, á bara eftir að finna mér hentugt húsnæði. Er í bráðabirgðahúsnæði eins og er og bý í tveimur ferðatöskum," segir hún hress.

Margrét er þekkt fyrir fyrri störf sín, meðal annars sem framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu og umboðsmaður barna. Hún starfaði eitt sumar sem sýslumaður og lögreglustjóri á Ísafirði og hefur verið sýslufulltrúi hjá fjórum embættum, þá meðal annars með lögreglumálin. „Starfsferill minn hefur falist í rekstri ríkisstofnana," segir hún. „En tengist líka mannréttindum sterkt og málefni lögreglunnar eru þétt samofin þeim."

Margrét er fædd og uppalin í Kópavogi en kveðst hafa búið víða úti á landi, á Húsavík, Ísafirði, Akureyri, Blönduósi og Seyðisfirði. „Fyrrverandi maðurinn minn var dýralæknir og fékk afleysingastörf hér og þar," útskýrir hún. „Lengst var ég á Húsavík og þegar ég skildi flutti ég til Akureyrar og bjó þar í fjögur ár, þannig að ég þekki landsbyggðina vel og þykir einstaklega vænt um hana." Hún segist líka eiga sögulegar rætur á Austurlandi. „Foreldrar mínir fluttu á Seyðisfjörð þegar ég var á 17. ári og bjuggu þar í átta ár. Mamma var sérkennari og pabbi sýslumaður og lögreglustjóri í Norður-Múlasýslu. Ég átti lögheimili þar og var þar alltaf eitthvað. Langafi minn, Ingvar Nikulásson, var prestur á Skeggjastöðum við Bakkafjörð og afi minn, Helgi, ólst þar upp. Hann lærði læknisfræði og ætlaði alltaf að koma til baka sem læknir austur á land en fékk berkla og lífið æxlaðist þannig að hann varð berklalæknir á Vífilsstöðum. Þessi þrá hans austur varð samt til þess að pabbi flutti á Seyðisfjörð og Austurlandið togaði í mig líka. Móðir mín lést í nóvember síðastliðnum, börnin mín eru uppkomin og nú fannst mér rétti tíminn til að sækja um hér."

„Ég þekki landsbyggðina vel og þykir einstaklega vænt um hana," segir Margrét.

Á bara eftir að finna mér hentugt húsnæði. Er í bráðabirgðahúsnæði eins og er og bý í tveimur ferðatöskum.

Umdæmi sýslumannsins á Austurlandi nær suður fyrir Djúpavog og norður að Bakkafirði, að sögn Margrétar. Meðal verkefna þess segir hún vera almannavarnir og aðrar fyrirbyggjandi aðgerðir, einnig fylgi ýmislegt ferjunni, þegar hún sé í förum, í sambandi við innflutning, ferðamenn og hælisleitendur." Starfsfólk embættisins skiptir tugum og er dreift. „Ég get ekki haldið starfsmannafund vegna faraldursins og ég náði heldur ekki að kveðja samstarfsfólkið í fyrra starfi, nema með tölvupóstum. Þetta er ekki skemmtilegt. Keyrði ein hingað austur, þorði ekki að fljúga. Reyni bara að fara eftir öllu sem mér er fyrirlagt af þríeykinu og held mig út af fyrir mig. Svo kemur maðurinn minn, hann er með vinnu sem hann getur unnið eitthvað gegnum netið. Allar þessar tæknilausnir sem við búum yfir eru það góða við tímana núna."

gun@frettabladid.is

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elísabet Rósinkarsdóttir
hjúkrunarheimilinu Sóltúni,

lést þann 24. mars.
Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu hefur útför farið fram í kyrrþey.
Minningarathöfn verður auglýst síðar.
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Sóltúns fyrir einstaka umönnun á erfiðum tímum.

Guðrún S. Kristjánsdóttir — Gunnar Einarsson
Jakob Kristjánsson — Elsa Björk Gunnarsdóttir
Kolbeinn Rósinkar Kristjánsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, og langamma,

María Bæringsdóttir
Skólastíg 14a, Stykkishólmi,

lést á Sjúkrahúsinu í Stykkishólmi þriðjudaginn 31. mars sl.
Í ljósi aðstæðna mun útför hennar fara fram í kyrrþey. Minningarathöfn verður haldin síðar.
Þeim sem vilja heiðra minningu Maríu er bent á Minningarkort Dvalarheimilis aldraðra í Stykkishólmi, s. 433-8165, til stuðnings félagsstarfi eldri borgara.

Árþóra Ágústsdóttir — Þorsteinn Gunnarsson
Harpa Ágústsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Viktoría Ágústa Ágústsdóttir
frá Aðalbóli, Vestmannaeyjum,

andaðist laugardaginn 4. apríl á Heilbrigðisstofnun Suðurlands í Vestmannaeyjum. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu fer útför fram í kyrrþey. Fjölskyldan vill þakka starfsfólki á heilbrigðisstofnuninni fyrir góða umönnun og velvild.

Ólafur Ágúst Einarsson — Halla Svavarsdóttir
Agnes Einarsdóttir — Kári Þorleifsson
Viðar Einarsson — Dóra Björk Gunnarsdóttir
Hjalti Einarsson — Dagmar Skúladóttir
ömmu- og langömmubörn.

✝

Elskulegir foreldrar okkar, amma og afi, langamma og langafi, hjónin

Jóninna Margrét Pétursdóttir og Reynir Mar Guðmundsson
Hveragerði,

létust á Landspítalanum 23. mars og 2. apríl.
Aðstandendur langar að þakka starfsfólki Landspítalans óeigingjarnt starf við umönnun þeirra. Jarðsett verður í kyrrþey. Minningarathöfn verður auglýst síðar.

Pétur Reynisson — Áslaug Einarsdóttir
Jón Vilberg Reynisson — Guðný Ísaksdóttir
Þröstur Reynisson
barnabörn, barnabarnabörn og Bella.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

✝

Okkar ástkæri sonur, bróðir og mágur,

Sigurður Halldór Sverrisson

lést á Landspítalanum Fossvogi 5. apríl.
Útför fer fram í kyrrþey. Starfsfólki Landspítalans eru færðar þakkir fyrir einstaka umönnun við erfiðar aðstæður.
Fyrir hönd aðstandenda, ættingja og vina.

María Sigurðardóttir
Sverrir Gunnarsson
Inga María Sverrisdóttir — Guðfinnur Einarsson
Svanhildur Kr. Sverrisdóttir — Bjarni Bjarnason
Marteinn Sverrisson — Margrét Halldórsdóttir

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem auðsýndu okkur samúð og vinarhug vegna andláts eiginkonu minnar,

Álfheiðar Sigurgeirsdóttur

og vottuðu minningu hennar ást og virðingu. Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjúkrunarheimilisins Sóltúns sem annaðist hana af einstakri alúð í veikindum síðustu ára.

Fyrir hönd aðstandenda,
Páll Bjarnason

✝

Elsku bróðir okkar, mágur og frændi,

Jón Gunnar Sveinsson
Skipholti 28,

lést laugardaginn 28. mars á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut. Útförin fer fram í kyrrþey.

Magnea, Kristján, Hjalti, Haraldur Már, Guðrún og aðrir aðstandendur.

✝

Eiginmaður minn og bróðir okkar,

séra Einar Guðni Jónsson
frá Kálfafellsstað í Suðursveit,
f. 13. apríl 1941,

lést á Landspítalanum Landakoti 4. apríl sl.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Sigrún G. Björnsdóttir, Helga J. Jónsdóttir og Pétur Jónsson

ergomotion®

Upphaf nýrra **drauma!**

Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.
Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.
Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.

Tilboðsverð frá
307.608 kr.
Hjónarúm 2x90x200 cm
Fullt verð frá 384.510 kr

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	4	4
Ísafjörður	-5	9
Akureyri	1	19
Egilsstaðir	3	8
Kirkjubæjarklaustur	2	2
Hveravellir	-4	9

Víða austan 8-15 m/s og rigning með köflum, hiti 2 til 8 stig. Gengur í suðvestan 13-20 eftir hádegi með skúrum og síðar éljum og kólnar. Dregur úr vindi í nótt og í fyrramálið og styttir upp austanlands. Snýst í norðlæga átt 8-15 annað kvöld með dálítilli snjókomu norðan til, en hægari og léttir til um landið suðvestanvert. Hiti um og undir frostmarki.

Miðvikudagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	2	2
Ísafjörður	-6	2
Akureyri	-2	6
Egilsstaðir	-1	7
Kirkjubæjarklaustur	2	3
Hveravellir	-8	7

Fimmtudagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	3	3
Ísafjörður	-3	1
Akureyri	-6	1
Egilsstaðir	-3	2
Kirkjubæjarklaustur	0	4
Hveravellir	-4	5

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. kveikjulás
5. stafur
6. möndull
8. frægja
10. tónn
11. félaga
12. bak
13. býsna
15. málmur
17. spilda

LÓÐRÉTT
1. stundum
2. æskja
3. starf
4. andin
7. ilskór
9. meiðsli
12. innsigli
14. hismi
16. mjaka

1	2	3		4	■
5			■	6	7
8			9		
10		■	11		
	■	12			
13	14			■	
15				16	
■	17				

LÁRÉTT: 1. sviss, 5. joð, 6. ás, 8. annála, 10. la, 11. vin, 12. lend, 13. afar, 15. nikkel, 17. skiki.
LÓÐRÉTT: 1. sjaldan, 2. vona, 3. iðn, 4. sálin, 7. sandali, 9. áverki, 12. lakk, 14. fis, 16. ek.

Skák Gunnar Björnsson

Stein átti leik gegn Portisch í Stokkhólmi árið 1962.

1. Rxg7! Bxc4 (1...Kxg7 2. Bf6+ Kg6 3. Bxe6 og svartur verður mát). 2. Bf6! Be7 (2...Bxe2 3. Rf5+ Kg8 4. Rh6#). 3. Df3! Bxf6 4. Dxf6 Rd7 5. Hxd7! 1-0. Ingvar Wu Skarphéðinsson vann ellefta skólanetskákmótið sem fram fór á sunnudaginn. Í kvöld hefst Íslandsmótið í netkappskák.

www.skak.is: Sóknin á netinu.

Hvítur á leik

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

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

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

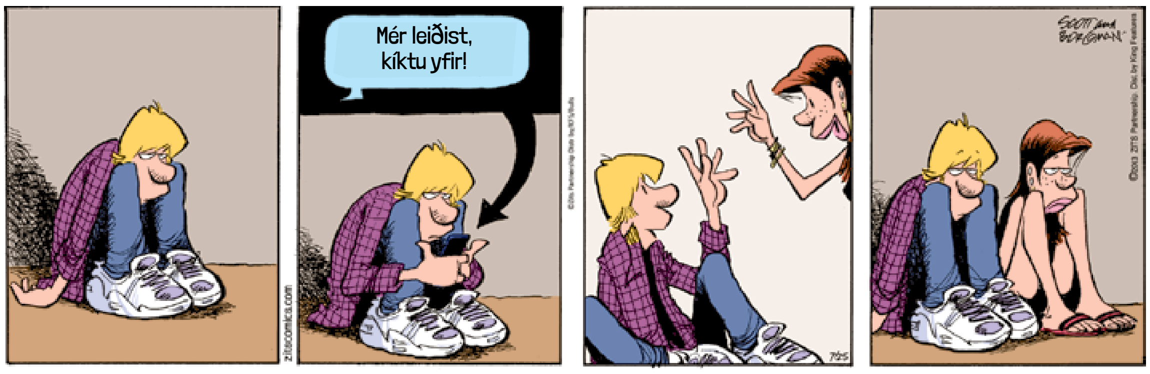
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

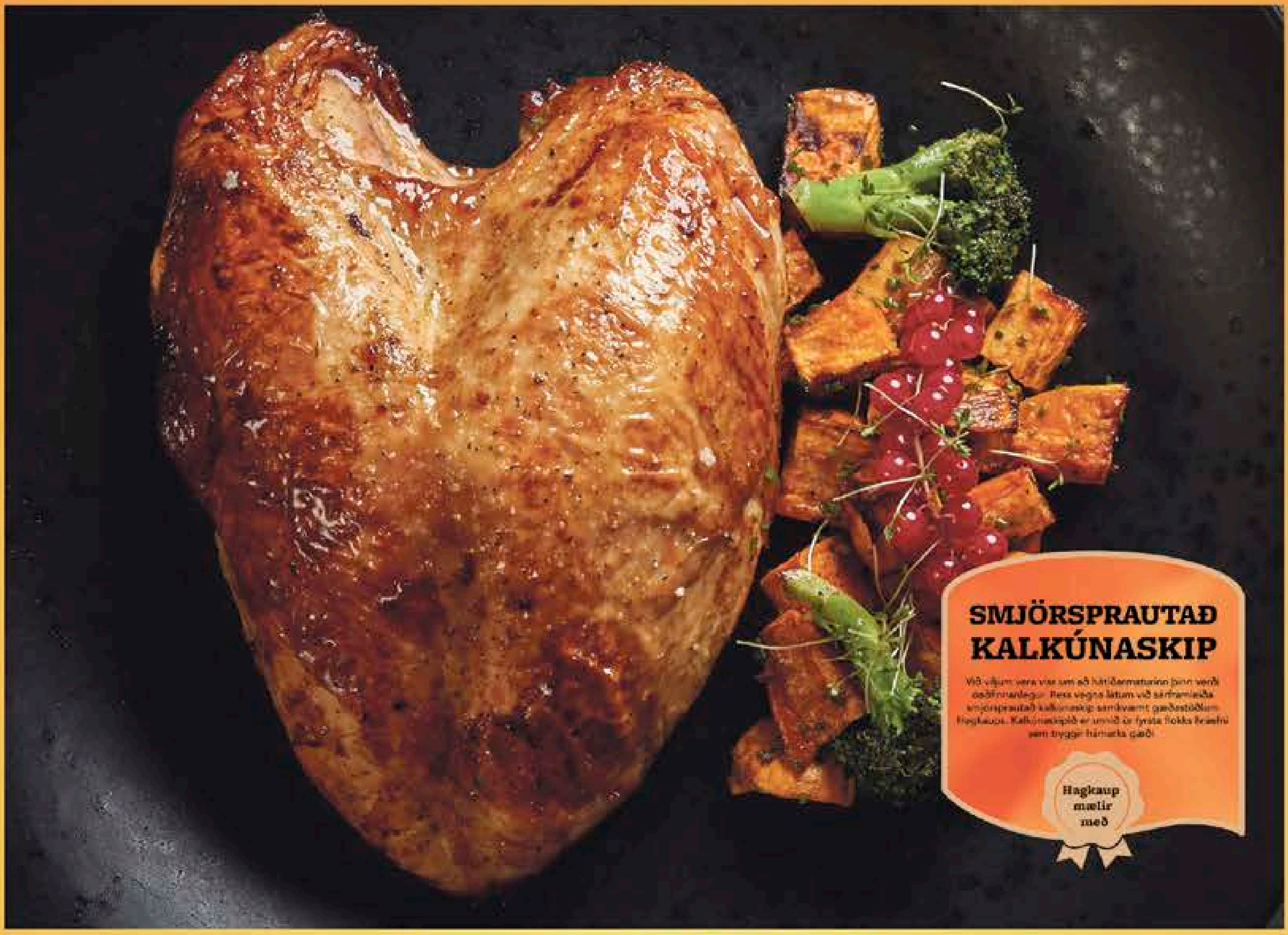
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Meira sælkera



Smjörsprautað kalkúnaskip

Í rúman áratug hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

Hagkaups Hamborgarhryggur

Sérvalinn af fagmönnum úr gæða hráefni. Við viljum vera viss um að hátíðarmaturinn þinn verði óaðfinnanlegur. Þess vegna látum við framleiða sérstakan hrygg samkvæmt ströngum gæðastöðlum Hagkaups. Hann er saltminni og þarf því einungis að elda í ofni.

Hagkaups veislulæri

Marinerað og kryddað með ferskum kryddjurtum: Sítrónuberki, hvítlauk, kóriander, salvíu, majoran, steinselju, oregano og rósmarín

Hagkaup.is
heim að dyrum

HAGKAUP

í kvöld kl 19.35

Hvað hvílir á unga fólkinu þegar heimsfaraldur geisar? Hvernig upplifir það þessa tíma? Ungmenni fá orðið í sérstökum umræðuþætti um COVID-19 þar sem ráðamenn og sérfræðingar í framlínu svara spurningum þeirra og vangaveltum.

Umsjón: Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir og Hafsteinn Vilhelmsson.

Hvetjum börn og ungmenni til að senda fyrirspurnir í þáttinn á rúv.is eða netfangið covid19@ruv.is.

Þátturinn er með táknmálstúlkun á RÚV 2 og 888-texta á RÚV.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

HRINGBRAUT

20.00 Tilveran Tilveran er þáttur um sálgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
20.30 Lífið er lag Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttaþáttur á þriðjudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Út að hjóla Sigmundur Ernir fræðir landann um allt sem kemur að hjólreiðum, hvort sem það er fyrir áhugamenn eða keppnisfólk.

RÚV SJÓNVARP

06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
09.00 Heimavist - MenntaRÚV
11.00 Skólahreysti 2015
11.40 Fjörskyldan
12.20 Í kjölfar feðranna Fyrri hluti
13.10 Kaupmannahöfn - höfuðborg Íslands
13.35 Kastljós
13.50 Menningin
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19
14.40 Framapot
14.41 Þetta er bara Spaug... stofan
15.05 Gettu betur 1999: MR - Versló
16.10 Tíundi áratugurinn
16.55 Hyggjur og hugtök - Fjölþjóðasamvinna
17.05 Okkar á milli
17.25 Menningin - samantekt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ofurmennaáskorunin
18.29 Hönnunarstirnin III
18.46 Hjörðin - Folald
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.35 Söngfuglar með heilabilun - Seinni hluti Our Dementia Choir
21.35 Best í Brooklyn: Brooklyn Nine Nine V
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Gárur á vatninu - Kínastúlkan. Top of the Lake. China Girl
23.15 Á valdi óvinarins. Close to the Enemy
00.15 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 The Open Official Film 2015 Hápunktar Opna breska meistaramótsins sem fram fór í júlí árið 2015.
09.50 The Open Official Film 2016 Hápunktar Opna breska meistaramótsins 2016.
10.45 The Open Official Film 2017
11.35 The Open Official Film 2018
12.30 The Open Official Film 2019
13.30 2008 Players Championship Official Film
14.25 2013 Augusta Masters Útsending frá þriðja keppnisdegi á bandaríska meistaramótinu í golfi.
18.20 2013 Augusta Masters Útsending frá lokahringnum á bandaríska meistaramótinu í golfi. Þetta er fyrsta risamót ársins og allir bestu kylfingar heims eru meðal þátttakenda.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
07.00 Ísland vaknar. Útsending frá morgunþætti K100.
10.00 Dr. Phil
10.45 Everybody Loves Raymond
11.10 The King of Queens
11.30 How I Met Your Mother
11.55 Dr. Phil
12.40 Will and Grace
13.05 Survivor
14.05 Dr. Phil
14.50 Ný sýn
15.20 Ást
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 The Biggest Loser
19.10 Love Island
20.10 Mannlíf
20.45 FBI
21.35 Meet the Fockers
23.30 World Trade Center
01.35 Chicago Med
02.20 Station 19
03.05 Imposters
03.50 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunþáttur Rásar 1 og 2
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Konan við 1000 gráður (19 af 41)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Passíusálmar (48 af 50)
22.15 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.10 Wonder
12.00 Where To Invade Next
14.00 So B. It
15.35 Wonder
17.25 Where To Invade Next
19.20 So B. It
21.00 The Spy Who Dumped Me
22.50 Chappaquiddick Mögnuð mynd byggð á sönnum atburðum.
00.35 Hotel Artemis
02.10 The Spy Who Dumped Me

STÖÐ 2

06.50 Bitið
09.00 Bold and the Beautiful
09.20 Gilmore Girls
10.00 God Friended Me
10.40 First Dates
11.25 NCIS
12.35 Nágrannar
12.55 X-Factor. Specials - All stars
14.05 X-Factor. Specials - All stars
15.15 Ísskápastríð
15.45 The New Girl
16.10 Stelpurnar
16.30 Grand Designs. The Street
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.10 Modern Family
19.35 The Goldbergs
20.00 All Rise
20.50 Better Call Saul
21.40 Outlander
22.35 Grey's Anatomy
23.20 The Good Doctor
00.10 High Maintenance
00.40 The Red Line
01.20 The Red Line
02.00 The Red Line
02.45 The Red Line

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
18.35 Gnomeo and Juliet
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.00 It's Always Sunny In Philadelpia
21.05 Arrow
23.50 Friends
00.10 Friends
00.35 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

05.35 Ajax - Manchester United
07.35 Chelsea - Arsenal
09.30 Liverpool - Man. City
12.05 Manch. United - Southampton
13.55 Seinni bylgjan
15.00 Sportið í dag
16.00 Fjölnir - Fylkir 2014
16.20 La Liga. Goals Galore - Suarez
16.25 Liverpool - AC Milan
19.20 Saga Evrópumótsins í fótbolta
20.00 Sportið í kvöld
21.00 KR - Stjarnan 2014
21.25 FH - Keflavík 2008
21.55 KR - Fram 1997
22.15 Breiðablik - FH 2009
22.45 Valur - KR 2009
23.05 Strength in Numbers - GS Warriors Champoions Movie
00.20 OpenCourt - All-Star Stories
01.05 Meistaradeild Evrópu -
01.30 Evrópudeildin - fréttaþáttur

STÖÐ 2 SPORT 2

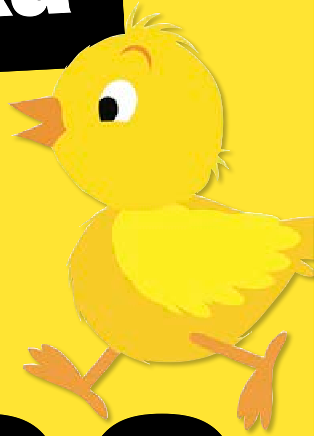
10.00 Alfreð Gíslason
11.05 Annáll 2019. Íslensk knattspyrna karla
13.05 Annáll 2019. Olís deild karla og kvenna
14.35 Kvennalandsliðið í Kína
15.40 1 á 1. Stelpurnar okkar á Mathúsi Garðabæjar
16.15 1 á 1
16.40 1 á 1 Freyr Alexandersson eftir EM
17.15 1 á 1
17.40 Bestir í boltanum. Hetjan í Heerenveen
18.20 Annáll 2019. Íslensk knattspyrna kvenna
19.15 Annáll 2019. Körfubolti karla og kvenna
20.55 Ölli
21.55 Dominos Körfuboltakvöld
22.20 Martin. Saga úr Vesturbæ
23.05 Hólmurinn heillaði

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Lengri opnunartími fyrir páska



Opið í dag

10:00-20:00

Miðvikudagur 8. apríl	10:00-20:00	Laugardagur 11. apríl	10:00-20:00
Skírdagur 9. apríl	10:00-20:00	Páskadagur	LOKAÐ
Föstudagurinn langi	LOKAÐ	Annar í páskum	11:00-18:00

Ódýrara að krydda sjálfur

KS

ÍSLENSKT
Lambakjöt

1.398 kr./kg

KS Lambalæri í sneiðum
Ísland, frosið

2.598 kr./kg

KS Lambahryggur 1/2
Lundapartur, frosinn

3.998 kr./kg

KS Lambafillet
Ísland, frosið

2.798 kr./kg

KS Lambaprime
Ísland, frosið

1.198 kr./kg

KS Lambalæri
Ísland, frosið

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

VALITOR

Verð gildir til og með 12. apríl eða meðan birgðir endast.

Hafsteinn segir að öðruvísi spurningar brenni á vörum barna og ungmenna en fullorðinna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sjónarmið ungmenna engu minna mikilvæg

Hafsteinn er annar umsjónarmaður umræðuþátta fyrir ungmenni og börn um COVID-19. Hann segir yngra fólk hafa í sumum tilfellum ólíkar spurningar og vangaveltur en fullorðnir um stöðu mála.

Hafsteinn Vilhelmsson er ásamt Ragnhildi Steinunni Jónsdóttur, umsjónarmaður umræðuþáttar fyrir börn og ungmenni um COVID-19 sem sýndur verður í Ríkissjónvarpinu í kvöld. Hann segist hafa lært mikið af gerð þáttanna, ekki bara um COVID-19 faraldurinn sem hefur haft mikil áhrif á heimsbyggðina alla.

ÞEGAR SKARPI DAGSKRÁRSTJÓRI SAGÐI MÉR FRÁ HUGMYNDINNI, AÐ ÉG YRÐI MEÐ RAGNHILDI Í SETTINU, ÞÁ LEIÐ NÆSTUM YFIR MIG.

Kennsla frá þeirri bestu

„Ég fæ náttúrulega kennslu frá einni bestu sjónvarpskonu landsins Ragnhildi Steinunni og haf verið í einkakennslu hjá Sigyn Blöndal sem er búin að gefa mér fullt af frábærum ráðum. Það sem stendur upp úr er náttúrulega þetta frábæra tækifæri að fá að taka þátt í gerð svona mikilvægs þáttar, ég gæti ekki beðið um betra fyrsta gigg í sjónvarpi. Ég hafði vissa hugmynd um ferlið en ekki alveg hversu mikil og krefjandi vinna er á bak við hverja sekúndu,“ segir Hafsteinn.

Hann segir það afskaplega mikilvægt að hafa þátt sérstaklega ætlaðan ungmennum og börnum, þar sem þau hafi ólíkar spurningar, vangaveltur og áhyggjur af stöðunni.

„Þeirra sjónarmið og vangaveltur eru enga minna mikilvægar en spurningar fullorðna fólksins. Svo skiptir miklu máli að ræða þessa hluti og styðja við þau á þessum breyttu tímum, nú þegar þau hafa ekki sama aðgang að skólum, félagsmiðstöðvum og tómstundastarfi,“ segir hann.

Hann segir þeim hafa borist margar spurningar og þó nokkrar þeirra snert á málum sem hann hafði sjálfur ekki velt fyrir sér.

„Það er margt sem brennur á unga fólkinu og margar spurningar sem ég hafði ekki einu sinni pælt í, allt frá skólamálum, tilfinningum og kvíða. Þau eru einlæg í sínum spurningum og vilja fá svör, sem er algjörlega frábært og ég veit að við getum lært helling af þeim.“

Lausnamiðuð

Hann segir skiljanlegt að aðstæðurnar hafi mikil áhrif á sálarlíf ungmenna og barna.

„Það er ekkert grín þegar manni er allt í einu kippt út úr öllu og á sama tíma áttu að standa þig vel í skólanum, æfa þig heima ef þú ert í íþróttum eða öðru sem krefst æfinga. Félagsleg samskipti skipta gríðarlega miklu máli á þessum árum og allt í einu eru þau heft, þannig að ég get rétt ímyndað mér að þetta sé erfitt. En ég held að ef einhver finnur góða leið til að halda þeim við þá eru það börn og ungmenni,“ segir Hafsteinn

Hann segist hafa orðið virkilega glaður þegar sú hugmynd var borin undir hann að hann tæki að sér þáttarstjórnina ásamt Ragnhildi.

„Já, þegar Skarpi dagskrárstjóri sagði mér frá hugmyndinni, að ég yrði með Ragnhildi í settinu, þá leið næstum yfir mig. Ég svitnaði á núll einni og varð spenntur, glaður og stressaður á sama tíma áður en ég gat náð að segja já,“ segir hann.

Sterkari saman

Hafsteinn er verkefnisstjóri UngRÚV og það er í nógu að snúast.

„Við erum að gera Heimavistarþættina, ég, Sigyn Blöndal og Sævar Helgi Bragason, en þeir eru að fá alveg frábærar móttökur. Svo erum við með í kortunum að hafa rafræna opnun félagsmiðstöðva á UngRÚV.is, þar sem ég veit að er verið að halda úti dagskrá á samfélagsmiðlum.“

Sjálfur tekur Hafsteinn þessum flóknu tímum með stóískri ró, í bili.

„Það er leiðinlegt að segja það þegar margir eru að standa í hetjulegri baráttu við veiruna, en ég get ekki kvartað sjálfur. Ég er að gera spennandi verkefni í vinnunni og ég fæ að eyða meiri tíma með konu og barni,“ segir hann.

Hann segist sjálfur ætla að halda í bjartsýnina og vonar að aðrir reyni sitt besta að gera slíkt hið sama.

„Reynum fyrir alla muni að finna allt það jákvæða sem við getum gert í þessu ástandi, notum tækifærið og hlúum að okkur sjálfum og þeim sem standa okkur næst. Prófum eitthvað sem okkur hefur alltaf langað að prófa. hlustum, lærum og leikum, höldum tveggja metra reglunni, hlýðum Víði og stöndum saman; við erum sterkari þannig.“

Þátturinn er sýndur á RÚV í kvöld klukkan 19.35.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/ SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

HJÓLIN KOMIN

Skoðaðu úrvalið á everest.is

HEAD Troy I 27.5"
Heildsöluverð 50.995,-

HEAD Granby Bafang 27.5+
Heildsöluverð 239.995,-

HEAD I-Peak I 28"
Heildsöluverð 49.995,-

HEAD E I-Peak RM 28"
Heildsöluverð 168.995,-

HEAD Ridott I 24"
Heildsöluverð 39.995,-

Einnig til í gulu

HEAD Junior 16"
Heildsöluverð 23.995,-

Einnig til í ljósbláu

HEAD Ridott I 20"
Heildsöluverð 31.995,-

HEAD Ridott II 26"
Heildsöluverð 45.995,-

ÖLL HJÓL Á HEILDSÖLUVERÐI
GERÐU VERÐSAMANBURÐ

Sendum frítt um allt land

MAMMUT SWISS 1862 · HEAD · ALPINA EYEWEAR & HELMETS · Vango · HILLEBERG THE TENTMAKER · RUDY PROJECT · GREGORY · EVEREST

Skeifunni 6 · www.everest.is

FRÉTTABLAÐIÐ
550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg. ehf
DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Vandlátir vínsmakkarar

Fátt held ég sé erfiðara en vera við stjórnvölinn á krísutímum eins og þeim sem nú ríkja. Það hefur svo sem aldrei verið í tísku að setja sig í spor þeirra sem háttsettir eru, en núna kemst ég ekki hjá því þegar ég sé ósofna og úttaugaða ráðherra og sérfræðinga með bauga á við undirskálar koma fram fyrir alþjóð hér á Spáni.

Annað sem getur örugglega verið alveg jafn erfitt heilbrigðri sál er það hlutskipti að vera í grátkór stjórnarandstöðunnar á slíkum tímum. Auðvitað má alltaf gagnrýna ráðamenn og sérfræðinga þá sem etja kappi við ofurafl mikið, sem ekki á sér fordæmi, en annað er að koma sér fyrir á hliðarlínunni, eins og vandlátur vínsmakkari, og finna óbragð af öllu því sem gert er. Ef gott er gert kemur það of seint og ef eitthvað skilar ekki tilætluðum árangri var það fyrirséð. Þetta er nefnilega kompaníið sem sá hrunið fyrir löngu EFTIR hrun. Sem dæmi um uppbyggilegheitin þá var formaður Lýðflokksins að hneykslast á því að forsætisráðherra hefði ekki hringt í sig í tíu daga. Vox flokkurinn skammar stjórnina fyrir að hafa leyft samkomur á kvennafrídaginn en um sama leyti hélt hann sitt flokksþing með knúsi og kjammsi.

Það er hollt að hugsa til þess á krísutímum hvernig hver og einn geti komið að sem mestu gagni. Þeir sem aðeins hafa þetta fram að færa mættu hins vegar alveg taka því rólega því eins og Ólafur þá sagði við áhöfn sína: því verr munu duga heimskra manna ráð, er þau koma fleiri saman.