

# SJÚKRALÍÐINN

1. TÖLUBLAÐ 25. ÁRGANGUR MARS 2011



**Orlofsblað  
2011**







**Framkvæmdastjórn**

**Sjúkraliðafélags Íslands (SLFI):**  
Kristín Á. Guðmundsdóttir, formaður.  
Kristín Ólafsdóttir, varaformaður.  
Margrét Þóra Óladóttir, gjaldkeri.  
Jóhanna Traustadóttir, ritari.

**Skrifstofa félagsins:**

Skrifstofa Sjúkraliðafélags Íslands er að Grensásvegi 16, 108 Reykjavík.  
Sími 553 9493 eða 553 9494.  
Símaþrá, fax 553 9492.

Heimasíða félagsins er [www.slfi.is](http://www.slfi.is)

Skrifstofan er opin mánudaga til föstudaga frá kl. 09:00 til 12:30 og 13:00 til 17:00.

Starfsfólk félagsins annast alla almenna skrifstofuþjónustu, upplýsingamiðlun túlkun kjarasamninga og erindrekstur fyrir félagið og félagsmenn.

Skrifstofan sér um sjóði félagsins svo sem félagssjóð, orlofsjóð, Minningar- og styrktarsjóð, Vinnudeilu- og verkfallssjóð auk þess sem hún afgreiðir erindi Starfsmenntasjóðs BSRB og Styrktarsjóðs BSRB. Ennfremur sér skrifstofan um úthlutun á orlofsíbúðum og orlofshúsum félagsins í umboði Orlofsnefndar.

**Starfsfólk á skrifstofu**

**Sjúkraliðafélags Íslands**  
Kristín Á. Guðmundsdóttir, formaður,  
[netfang: kristin@slfi.is](mailto:kristin@slfi.is)  
Gunnar Örn Gunnarsson,  
framkvæmdastjóri,  
[netfang: gunnaro@slfi.is](mailto:gunnaro@slfi.is)  
Birna Ólafsdóttir, skrifstofustjóri,  
[netfang: birna@slfi.is](mailto:birna@slfi.is)  
Margrét Tómasdóttir, bókarí,  
[netfang: margret@slfi.is](mailto:margret@slfi.is)  
Lilja Laxdal, skrifstofumaður,  
[netfang: lilja@slfi.is](mailto:lilja@slfi.is)

**Sjúkraliðinn:**

Sjúkraliðinn er gefinn út af Sjúkraliðafélagi Íslands í 3.000 eintökum.

**Ábyrgðarmaður:**

Kristín Á. Guðmundsdóttir

**Ritnefnd:**

Guðlaug Steinunn Kristófersdóttir, LSH-Hringbraut  
Júlíus Snorrason, LSH-Landakoti  
Jón Símon Gunnarsson, LSH-Fossvogi  
María Búsk, varamaður

**Umsjón:**

Gunnar Örn Gunnarsson

**Prentvinnsla og umbrot:**

Stafræna prentsmiðjan ehf., Hafnarfirði

# Leigugjöld innanlands

**Leigugjöld eru mismunandi eftir stærð og búnaði sumarhúsanna sem Sjúkraliðafélag Íslands leigir út til félagsmanna sinna í sumar. Húsin eru flokkuð sem stór hús og lítil hús.**

**Stór hús eru þessi:**

Raðhúsið við Hamratún 26 á Akureyri.  
Íbúðin að Fellsmúla 16, Reykjavík.  
Sumarhúsin í Munaðarnesi, í Biskups-tungum, á Kiðjabergi í Grímsnesi og á Hellissandi, íbúðarhúsið í Stykkishólmi og íbúðin á Hólum

**Litlu húsin eru þessi:**

Sumarhúsin í Bolungarvík, á Eiðum og í Seyðisfirði.

**Vorleiga 2011:**

Lítill hús 17.000 krónur en stór hús 19.000 krónur, frá 13. maí til 10. júní. Rétt er að taka fram að engin vorleiga er á eftirtöldum orlofsdvalarstöðum: í Stykkishólmi, á Hólum, á Hellissandi, í Bolungarvík, eða í Seyðisfirði.

**Sumarleiga 2011:**

Lítill hús 20.000 krónur en stór hús 23.000 krónur, frá 10. júní til 12. ágúst.

**Haustleiga 2011:**

Lítill hús 17.000 krónur en stór hús 19.000 krónur, frá 12. ágúst til 9. september.

**Leiga á tjaldvagni 2011:**

12.000 krónur fyrir 6 daga, frá 16. júní til 24. ágúst.

**Gistimiðar á Eddu- og Fosshótelum 2011:**

5.500 krónur hver miði á Edduhótelum, en 6.000 kr. á Fosshótelum.



Hólar í Hjaltadal er merkilegur sögustaður og menntasetur og einn þeirra staða þar sem sjúkraliðar geta gíst í sumar.

## Lykillinn þinn að orlofssíðunni

Félagsskírteinið þitt er merkt með nafni þínu, heimilisfangi og sértæku félagsnúmeri. Þetta félagsnúmer er lykillinn þinn að orlofssíðu félagsins á heimasíðunni okkar: [www.slfi.is](http://www.slfi.is)

Á blaðsíðu 5 eru nákvæmar leiðbeiningar um hvernig þú getur pantað orlofsdvöl í sumarhúsum og íbúðum félagsins.



<http://www.orph.is/slfi/>

<b>Á DAGSKRÁ</b>	2
- Leigugjöld innanlands	
- Lykillinn þinn að orlofsíðunni	
<b>FORYSTUGREIN</b>	3
- Margt í boði á nýju orlofsári	
<b>SUMARORLOF 2011</b>	4-5
- Gisting í öllum landshlutum	
- Stærð og búnaður allra bústaðanna	
- Rafrænar umsóknir	
<b>VESTURLAND</b>	6-7
- Bústaður í Munaðarnesi	
- Fagrahlíð í Stykkishólmi	
- Sumarhús við Hellissand	
<b>VESTFIRÐIR</b>	7
- Parhús á Bolungarvík	
<b>NORÐURLAND</b>	8
- Íbúð á Hólum í Hjaltadal	
- Íbúð í raðhúsi á Akureyri	
<b>AUSTURLAND</b>	9
- Bústaður á Eiðum	
- Skemmtilegt hús á Seyðisfirði	
<b>SUÐURLAND</b>	10
- Tveir bústaðir á Kiðjabergi	
- Sigurhæð í Biskupstungum	
<b>HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ</b>	11
- Þriggja herbergja íbúð við Fellsmúla	
<b>SUMARORLOF 2011</b>	11-13
- Umsóknarfrestur til 29. mars	
- Mest aðsókn í júlí og ágúst	
- Tjaldvagn til leigu	
- Golf án endurgjalds	
- Veðikortið	
- Útilegukortið	
- Edduhótel um allt land	
- Gisting á Fosshótelunum	
- Orlofspunkturarnir þínir	
<b>FLUG TIL ÚTLANDA</b>	13
- Afsláttarmiðar með Icelandair	
- Afsláttarmiðar hjá Iceland Express	
<b>GISTING ERLendis</b>	14
- Íbúð í Kaupmannahöfn	
- Hús á Spáni	
<b>GÖNGUFERÐIR</b>	14-16
- Töfrar Torfajallajökuls	
- Fegurð Jökulsárgljúfra	
- Skosku hálöndin	
<b>SUMARORLOF 2011</b>	17-19
- Gildandi reglur um orlofsrétt þinn	
- Orlofspunktar og reglur orlofsnefndar	
<b>AUGLÝSINGAR</b>	20
- Hálendisgöngur í sumar	

**FORSÍÐUMYNDIN**

Gljúfur Botnsár en þar er fossinn Glymur, sá hæsti á Íslandi.

# Margt í boði á nýju orlofsári



Þórey Sigurðardóttir, formaður Orlofsnefndar, skrifar

Undirbúningur fyrir nýtt orlofsár er að hefjast og því er rétt að fara yfir það sem er í boði fyrir okkur á þessu orlofsári. Undanfarnir ár höfum við lagt áherslu á aukna möguleika innanlands og munum gera það áfram, en erum þó farin að teygja okkur aftur út fyrir landsteinana. Íbúðin í Kaupmannahöfn hefur verið geysivinsæl og nánast allafullnýtt. Nú er opið á umsóknir allt árið að íbúðinni til að auðvelda fólki að skipuleggja ferðir sínar með löngum fyrirvara. Íbúðin á Spáni verður áfram í boði fyrir okkur á mjög hóflegu verði.

Flugmiðarnir hjá Iceland Express og Icelandair er góður kostur sem vert er að skoða. Endilega nýtið ykkur þessa afsláttarmiða, því bæði þessi flugfélög eru alltaf að bæta við nýjum áfangstöðum. Flott að eiga þessa miða ef koma upp tilboð sem fólk getur stokkið á. Hægt að kaupa fleiri en einn miða.

Orlofsnefndin hefur reynt að leita eftir nýjum orlofskostum fyrir okkar félagsmenn og verið opin fyrir nýjum hugmyndum og í því sambandi hefur borið sérstaklega mikið á auknum áhuga á útveru og gönguferðum. Í ár verða í boði tvær mjög áhugaverðar hálendisferðir innanlands með Úlfheiði K. Ingvarsdóttur leiðsögumanni og sjúkraliða. Það var farinn ein slík ferð í fyrra og var mjög mikil ánægja með hana. Fyrri ferðin í ár er inn á miðhálandið, einn áhugaverðasta stað landsins, Torfajökullssvæðið. Seinni ferðin er norður yfir Sprengisand og í Jökulsárgljúfrin og þaðan til baka suður Kjöl. Þetta er mjög hrjóstrugt svæði en jafnframt gríðarfalleg og mjög margt að sjá. Athugið að það er takmarkaður sætafjöldi í þessar ferðir. Það geta allir tekið þátt í þessum ferðum þar sem þetta eru svokallaðar „trússferðir“ því allur farangur er fluttur með bílunum sem fylgja hópnum allan tímann.

Það nýjasta eru gönguferðir um skosku hálöndin með íslenski farastjórn. Þar er um að ræða ferðir frá viku og upp í 10 daga. Þetta er afar spennandi kostur með góðum fararstjórum sem hafa mikla þekkingu á sínu svæði.

Það sem hefur verið í boði innanlands verður áfram óbreytt. Á síðasta ári var allt að 30 prósentu aukning á umsóknum í bústaðina okkar og erum við afar ánægð með þessa auknu nýtingu. Vetráleiga hefur einnig verið að aukast talsvert. Hægt er að sjá á orlofsvefnum allt að þrjá mánuði fram í tímann hvað er laust hverju sinni. Sumarumsóknirnar verða áfram með hefðbundnum hætti.

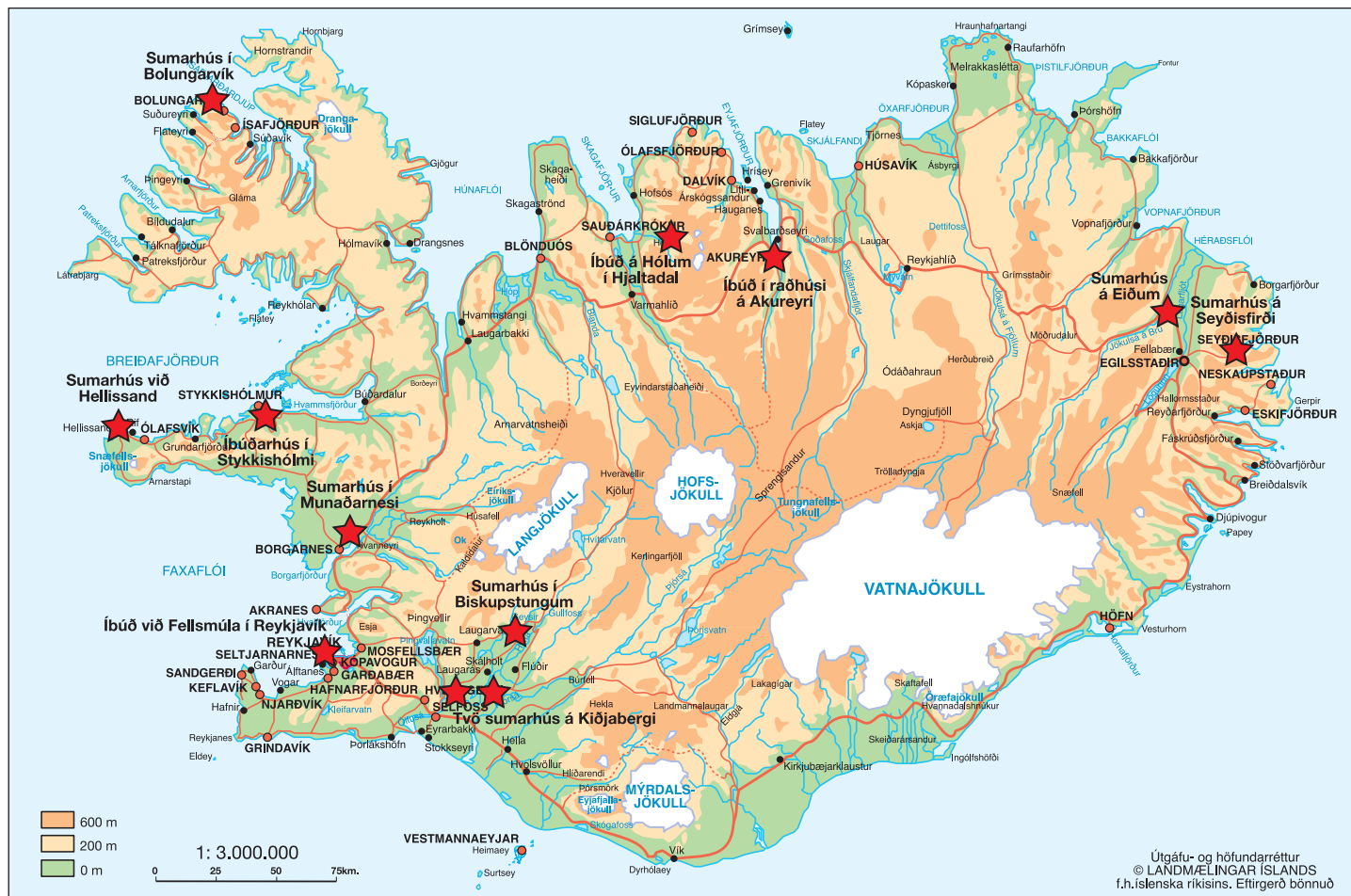
Við höfuð leitað að gstimöguleikum á svæðinu frá Vík í Mýrdal og austur að Höfn í Hornafirði en höfum ekki fundið neitt. Ef þið hafið hugmyndir eða lausnir þá vinsamlegast hafið samband við skrifstofuna.

Mikil áhersla hefur verið lögð á viðgerðir og viðhald á orlofseignum félagsins. Talsverðar framkvæmdir voru austur á Eiðum, þar á meðal var vegurinn og bryggjan lögð og settur nýr pallur við bústaðinn. Sumarhúsið í Úthlíð, sem er jafnframt elsta húseign félagsins, er komið á talsvert viðhald. Þar er nú unnið að viðgerðum og lagfæringum sem verða kláraðar fyrir sumarið.

Notum nú eignirnar okkar og njótum þess sem er í boði fyrir okkur. Allar frekari upplýsingar eru að hafa á skrifstofu félagsins.

Gleðilegt ferðasumar 2011!

*Mikil áhersla hefur verið lögð á viðgerðir og viðhald á orlofseignum félagsins*



Á þessu Íslandskorti eru merktir með stjörnu þeir staðir á Íslandi þar sem sjúkraliðum býðst að dvelja í sumar í bústöðum eða íbúðum. Þar við bætast Edduhótel og Fosshótel.

# Gisting í öllum landshlutum

Orlofsnefnd Sjúkraliðafélags Íslands býður í sumar upp á marga spennandi valkosti fyrir sjúkraliða sem vilja njóta sumarleyfisins í fallegu umhverfi.

- Tólf bústaði eða íbúðir á eftirtöldum ellefu stöðum víðs vegar um landið: Munaðarnesi, Stykkishólmi, Hellissandi, Bolungarvík, Hólum í Hjaltadal, Akureyri, Eiðum, Seyðisfirði, Biskupstungum, Kiðjabergi og Reykjavík.
  - Íbúð í miðborg Kaupmannahafnar.
  - Hús á Costa Blanca ströndinni á Spáni.
  - Gistimiða á fjölmörgum Edduhótelum og Fosshótelum allt í kringum landið.
  - Afsláttarmiða með Icelandair og Iceland Express til Evrópu og Ameríku.
  - Tjaldvagn til að aka á eigin vegum um landið.
  - Gönguferðir um hálendi Íslands og Skotlands
- Orlofsblað Sjúkraliðans kynnrir alla þessa góðu kosti en ekki

síst sumarhúsin og íbúðirnar sem félagsmenn geta tekið á leigu í sumar, ásamt upplýsingum um verð og skilatíma umsóknar um orlofsdvöl. Auk þess er gerð grein fyrir þeim reglum sem gilda um úthlutun gistidvalar og um orlofsréttinn.

Sjúkraliðar sækja rafrænt um dvöl í sumarhúsum félagsins samanber leiðbeiningar sem birtar eru á blaðsíðu 5. Umsóknir þurfa að berast í síðasta lagi þriðjudaginn 29. mars 2011. Úthlutun fer fram í tölvu með hefðbundnum hætti 31. mars og öllum umsóknum verður svarað með tölvupósti.

Greiðslum fyrir húsin og frágangur leigusamninga þarf að vera lokið fyrir 8. apríl – að öðrum kosti fellur úthlutun niður. Þeir sem ekki fá úthlutað eiga einir möguleika á að bóka sig á það sem út af stendur eftir úthlutun og einnig á það sem hugsanlega verður skilað inn, til 9. apríl.

Þann 12. apríl verður orlofsvefurinn opinn öllum félagsmönnum til bókunar á það sem er laust.



# Rafrænar umsóknir

Sjúkraliðar geta gengið frá umsókn um leigu á bústöðum og íbúðum Sjúkraliðafélagsins á heimasiðu SLFÍ, [www.slf.is](http://www.slf.is)


Hér á eftir fara leiðbeiningar um hvernig þú átt að panta orlofsdvöl á netinu:

1. Veljið tengilinn ORLOFSVEFURINN hægra megin á slfi.is
2. Veljið UMSÓKN SUMAR í valmyndinni.
3. Skráið kennitölu, smellið á Innskráning og skráið þar númerið á félagsskírteininu þínu.
4. Þá birtast upplýsingar úr gagnagrunni sem þú getur breytt eða bætt við ef þarf. Niðurstöður úthlutunar verða sendar á það netfang sem þú skráir og því afar áriðandi að það sé rétt skráð.
5. Veljið eign og tímabil úr fellilista. Hægt er að setja inn allt að

10 valmöguleika, en ekki er nauðsynlegt að nota þá alla. Sem fyrsta val er sett það sem helst er óskað eftir, síðan annað val ef það fyrsta myndi ekki ganga eftir o.s.frv. Bent er á að því fleiri kostir sem valdir eru þeim mun meiri möguleikar eru á úthlutun. Þegar valkostirnir hafa verið settir inn er smeltt á SENDA.

6. Að úthlutun lokinni eru niðurstöður sendar með tölvupósti til allra umsækjenda sem senda inn rafrænar umsóknir.
7. Við hvetjum sem flesta til að sækja um rafrænt, en þeir sem ekki hafa aðgang að tölvu geta hringt á skrifstofu SLFÍ og fengið aðstoð við skráningu. Sími 553-9493.

Umsóknarfrestur er til 29. mars, sjá frétt á bls. 11

	Lítið L / Stórt S	Stærð húsa u.þ.b. í m <sup>2</sup>	Svefnpláss	Sængur/ koddar	Sængurföt fylgja	Sængurföt gegn greiðslu	Barnarúm	Barnastóll	Sturta	Eldavél	Bakaraofn	Uppþvottavél	Borðbúnaður	Örbylgjuofn	Hreinlætisvörur	Þvottavél / Þurrkari	Útvarp m/geislaspilara	Sjónvarp	ADSL tenging	Myndbandstæki/DVD	Kolagrill/Gasgrill	Heitur pottur
Akureyri, íbúð Hamratún 26	S	99	6/8	6	Nei	Já**	Já	Já	Já	Já	Já	Já	12	Já	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	G	Nei
Bolungarvík	L	50	6/8	6	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	10	Já	Nei	Já	Já	Já	Nei	Já	G	Nei
Eiðar	L	54	6/8	8	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Nei	Já	8	Já	Nei	Nei	Já	Já	Nei	Já	K	Nei
Fellsmúli 16, íbúð Reykjavík	S	86	6/8	8	Nei	Já**	Já	Já	Já	Já	Já	Já	12	Já	Já	Já	Já	Já	Já	Já	G	Nei
Hólar í Hjaltadal	S	98	6/8	8	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	8	Já	Nei	Já	Já	Já	Nei	Já	K	Nei
Hruni, Hellissandi	S	60	7/8	8	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Já	10	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	Já	G	Nei
Kiðjberg I	S	81	8/10	8	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Já	12	Já	Já	Nei	Já	Já	Nei	Já	G	Já
Kiðjberg II	S	70	8/10	8	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Já	12	Já	Já	Nei	Já	Já	Nei	Já	G	Já
Munaðarnes	S	54	6/8	8	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Já	12	Já	Já	Nei	Já	Já	Já	Já	G	Já
Seyðisfjörður	L	40	4/6	6	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	10	Já	Nei	Nei	Já	Já	Nei	Nei	G	Nei
Sigurhæð, Biskupstungum	S	67	7/9	7	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	12	Já	Já	Nei	Já	Já	Nei	Já	G	Já*
Fagrahlíð Stykkishólmi	S	67/57	4/6	6	Nei	Nei	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	10	Já	Nei	Já	Já	Já	Nei	Nei	G	Já
Íbúð í Kaupmannahöfn	S	90	6/8	6/8	Já		Já	Já	Já	Já	Já	Já	10	Já	Já	Já	Já	Já	Já	Nei	Nei	Nei
Tjaldvagn			4/6																			
Hótel miðar:																						
- Edduhótel				2																		
- Fosshótel				2																		

\* Gufubað

\*\* Hjá umsjónarmanni

Í töflunni hér að ofan má sjá allar helstu upplýsingar um búnað í þeim sumarahúsum og íbúðum sem Sjúkraliðafélag Íslands hefur upp á að bjóða innanlands í sumar. Hérna er greint frá stærð húsanna, fjölda svefnplássna, sængum og koddum, barnarúmunum og barnastólum,

sturtu, heitum pottum, borðbúnaði og helstu tækjum í eldhúsi og stofu. Sjúkraliðar geta því auðveldlega gert sér grein fyrir því hvað er til staðar í hverjum bústað eða íbúð áður en ákvörðun er tekin um áfangastað.

# Sumarhús í Munaðarnesi

Sjúkraliðar geta í sumar gist í sumarhúsi númer 67 í orlofsbyggðinni að Munaðarnesi í Borgarfirði, en gerðar hafa verið rækilegar endurbætur á bústaðnum. Meðal þæginda á staðnum er heitur pottur.

Sumarhúsið er um 52 fermetrar að stærð. Þar er anddyri, stofa, borðstofa, eldhús, þrjú svefnherbergi og baðherbergi. Stór verönd með heitum potti er við húsið. Svefnpláss er fyrir sjö, það er fyrir tvo í hjónaherbergi, þrjá í svefnherbergi og tvo í koju í barnaherbergi. Í húsinu eru tvær aukadýnur, sængur og koddar fyrir sex manns, allur almennur borðbúnaður, stór ísskápur, eldavél með ofni, uppþvottavél, sjónvarp, útvarp og kolagrill. Í baðherberginu er vaskur, salerni og sturtá.

Gagngerar breytingar hafa nýlega verið gerðar á bústaðnum. Skipt var um gler í gluggum og allur panill hvíttaður. Rúm og húsgögn voru endurnýjuð og keypt nýtt sjónvarpstæki, stór ísskápur og uppþvottavél.

## Fagurt hérað

BSRB hefur rekið orlofsdvalarstað



Eldhúsið í sumarhúsinu í Munaðarnesi.

fyrir félagsmenn aðildarfélaganna að Munaðarnesi og í Stóru Skógum um langt árabíl. Í landi Stóru Skóga, sem er skammt frá Munaðarnesi, vestan við þjóðveginn, er Hólmavatn, sem er að hluta til í eigu jarðarinnar. Upplagt er að ganga þangað í góðviðri og renna fyrir silung. Auk veiði í Hólmavatni er víðar aðgangur að silungsvötum í nágrenninu, til dæmis er skammt í Langavatn og Hreðavatn.

Ferð að Hreðavatni er einnig fyrirhafnarinnar virði þótt ekki sé ætlunin að fara þangað til veiða. Í hæðunum

vestur af Hreðavatni er að finna gömul setlög með jurtaleifum er segja sögu um allt annað veðurfar og gróðurfar en nú finnst hérlandis. Við innri enda vatnsins er mikil þjóðargersemi í eigu Skógræktar ríkisins. Þar ríkir mikil fegurð og friðsæld þótt skammt sé frá skarkala þjóðveganna. Það er því vel þess virði að nesta sig og njóta heilbrigðrar útiveru í skjólsælum skógarlundum við Hreðavatn eina dagsstund.

Í þessu fagra héraði eru óþrjótanda möguleikar til að njóta náttúru landsins, hvort heldur er með því að ganga í næsta nágrenni eða aka í bíl um dali Borgarfjarðar og Mýrasýslu eða jafnvel alla leið vestur á Snæfellsnes. Gönguferð á bökkum Norðurár er líka einstakur gleðigjafi því þar er margt sem gleður augað, svo sem flúðir og fossar árinna. Laxfoss og Glanni eru sannkallað augnakonfekt fyrir þá sem kunna að meta náttúruna og sama á við um Paradísarlaut. Allir þessir staðir eru í göngufæri við sumarhúsin.

Sundlaugar, hestaleigur og golfvelli er víða að finna í héraðinu.

# Fagrahlíð í Stykkishólmi

Sjúkraliðafélagið býður upp á orlofsdvöl í íbúðarhúsinu Fögruhlíð í miðbæ Stykkishólms, sem er eitt fegursta bæjarstaði á Íslandi. Á jarðhæðinni er stofa, borðstofa, eldhús og baðherbergi, en í risi eru tvö svefnherbergi með rúmum fyrir fimm - sex gesti, auk fjögurra lausra dýna. Á verönd er heitur pottur og gasgrill.

Fagrahlíð, sem er á horni Aðalgötu og Laufásvegar, er gamalt en nýlega endurbyggt timburhús, hæð og ris. Jarðhæðin er 67 fermetrar en hátt risið er 57 fermetrar að stærð. Húsið er til leigu frá 17. júní til 9. september.

## Afþreying og þjónusta

Þráðlaust netsamband er á tjaldsvæði Stykkishólms, í miðbænum og við íþróttamiðstöðina. Körfuboltavöllur, róluvöllur, sparkvöllur, sundlaug með rennibrautum fyrir börn og fullorðna og frjálsíþróttavöllur er á íþróttasvæði í nágrenni hússins. Stutt er í Bónus, bakarí, myndbandaleigu og veitingastaði en Narfeyrarstofa er orðin landsfræg fyrir góðan mat og þjónustu. Veiðileyfi fást



Íbúðarhúsið Fagrahlíð í Stykkishólmi. Á veröndinni er heitur pottur.

í Bauluvallavatni og í Hraunfirði, og góður golfvöllur er í næsta nágrenni.

Mikið kapp hefur verið lagt á að varðveita gömul hús bæjarins og setja gömul hús því sterkan svip á miðbæinn og í því elsta, Norska húsinu, er Byggðasafn Snæfellinga. Þar eru seldir minjagripir og handverksmunir og oft eru sérstakar sýningar á vegum safnsins eða listamanna. Fjölmargt handverksfólk er í Stykkishólmi og handverksmarkaður er opinn á sumrin.

Boðið er upp á siglingu milli eyja með fjölbreyttu fuglalífi og bragðað á nýveiddu sjávarfangi. Þá er daglega hægt að fara með ferjunni Baldri yfir á Barðaströnd með viðkomu eða dvöl í Flatey. Frá Stykkishólmi er líka ferð í sívinsælar hvalaskoðunarferðir.

## Margt að sjá á Snæfellsnesi

Stutt er að aka yfir í Búðardal um söguslóðir Laxdælu. Margir skreppa í gönguferð upp á Helgafell, en ganga upp á fellið helga getur valdið þáttaskilum í lífi fólks samkvæmt gamalli þjóðtrú, ef almættið verður við óskum gönguhrólfanna. Hringferð um Snæfellsnes í góðu veðri er öllum ógleymanleg, því óvíða á landinu er meiri náttúrufergurð. Meðal fjölmargra náttúruundra á leiðinni má nefna Dritvík, Djúpálón, Hólahóla, Arnarstapa, Hellna og Búðir. Ekki er síður ástæða til að staldra við á Grundarfirði, í Ólafsvík, á Rífi og Hellissandi.

Frá Arnarstapa er boðið upp á snjósleðaferðir á Snæfellsjökul, en í Ólafsvík er fiskasafn.



Sumarhúsið Hruni við Hellissand á Snæfellsnesi er á afar fallegum stað þar sem útsýnið er glæsilegt.

# Sumarhús við Hellissand

Hruni er sumarhús skammt austan og ofan við Hellissand á Snæfellsnesi. Bústaðurinn er í göngufæri við þorpið og norðan við hinn sögufræga Snæfellsjökul sem blasir við augum úr gluggum hússins. Bústaðurinn er til leigu frá 17. júní til 9. september.

Aðalhæð bústaðarins er 45 fermetrar að flatarmáli. Svefnherbergið er með tvíbreiðu rúmi og barnaköju. Í stofu er tvíbreiður svefnsofi, sjónvarp og DVD spilar. Badherbergi er með sturtu og þvottavél. Innrétting í eldhúsi hefur verið endurnýjuð og þar er uppþvottavél. Á efri hæðinni er stórt svefnloft með einu lokuðu svefnherbergi með tveimur rúmum og opið svefnpláss með þremur rúmum og sex dýnum. Alls eru því í húsinu níu rúm og sex dýnur, það er svefnpláss fyrir alls fimmtán manns.

Umhverfi hússins er nánast ósnortin holt, lyngmóar og klettur. Fuglalíf er óvída meira en á þessu svæði. Í holtunum kringum þorpið er eitt stærsta kríuvarp á landinu, en í skjóli kríanna verpir fjöldi annarra fugla á svæðinu.

Fyrir þá sem áhuga hafa á íslenskrí náttúru er óvída á landinu boðið upp á sambærilega fjölbreytni til lands og sjávar. Í suðurátt blasir Snæfellsjökull við sjónum dvalargesta, í norðri er útsýni yfir Breiðafjörð með Barðaströnd og Látrabjarg í baksýn. Sólarlagið er fagurt á þessum slóðum.

Stór hluti Snæfellsness er þjóðgarður. Þar er að finna fjölda náttúruperla sem gaman er að heimsækja og skoða nánar. Af áhugaverðum stöðum má nefna Búðir, Arnarstapa, Hellnar, fuglabjargið á Svalpúfu, Lóndranga, Dritvík og Skarðsvík.

Fjöruborðið í Skarðsvík er ljós ægisandur. Á sólardögum er hægt að vaða þar í hlýjum, notalegum og skvaldrandi sjávaröldum.

Ekki má gleyma skoðunarferðum í þéttbýlisstaðina í grenndinni, það er að segja Hellissand, Rif, Ólafsvík, Grundarfjörð og Stykkishólm, en þaðan er hægt að fara í siglingu um Breiðafjarðareyjar, þar á meðal til Flateyjar.

Fjölmarginnað er hægt að finna sér til afþreyingar á Snæfellsnesi, til dæmis hvalaskoðun, sleðaferð upp á Snæfellsjökul og útreiðar á Löngu-fjöru í Miklaholtshreppi og Kolbeinsstaðahreppi.

# Parhús í Bolungarvík

Sjúkraliðafélag Íslands býður félagsmönnum lítið parhús við Hafnargötu 10 í Bolungarvík til orlofsdvalar í sumar, frá 17. júní til 26. ágúst. Orlofshúsið er um það bil 50 fermetra jarðhæð með þvottahúsi í kjallara. Á hæðinni eru stofa, eldhús, badherbergi og tvö svefnherbergi með rúmum fyrir fjóra í tveimur tvíbreiðum rúmum, auk tveggja lausra dýna.

Í húsinu eru sængurföt fyrir sex, án sængurvera. Það er búið húsgögnum í stofu og borðkrók fyrir fjóra, borðbúnaði fyrir tíu manns, útvarpi, sjónvarpi, DVD spilara, barnarúmi, barnastól og öðrum lausamunum sem eðlilegt er að fylgi til venjulegs heimilishalds. Í kjallara er þvottavél og örbylgjuofn, en fyrir utan húsið afgirtur sólþallur.

## Margt til afþreyingar

Bolungarvík er dæmigert sjávarpláss með um 900 íbúa og er nyrsta byggð Vestfjarða. Upp með víkinni liggja tveir grösugir dalir, Syðridalur og Tungudalur. Syðridalsvatn er í Syðridal og er þar nokkur veiði.

Þjónustustig telst hátt í Bolungarvík. Þar er heilsugæslustöð með lækni og lyfsölu. Ennfremur sjúkrahús með öldrunardeild og þjónustuíbúðir fyrir aldraða. Verslanir eru af ýmsum toga og margskonar þjónustufyrirtæki. Sýslumaður er á staðnum og hefur aðsetur í ráðhúsi bæjarins. Þar er einnig til húsa bæjarskrifstofur og sparisjóður.

Ýmislegt er hægt að gera til afþreyingar á staðnum.

Mörgum finnst gaman að dorga á bryggjunni. Hægt er að taka hressandi sundsprett og slappa af í heitum potti í íþróttamiðstöðinni, en þar er gufubað, líkamsrækt, frábær sólbaðs-aðstaða á útisvæði og sundlaugargarður með rennibraut. Á flötinni við tónlistarskólann eru minigolf-brautir þar sem hægt er að æfa púttíð. Þar er einnig leikvöllur fyrir yngstu börnin. Við grunnskólann er gervigrasvöllur og körfuboltavöllur. Í Syðridal er frábær 9 holu golfvöllur með tvöföldu teigasetti og hann því viðurkenndur sem 18 holu golfvöllur. Völlurinn er einn fárra sandvalla á landinu og þykir umgjörð hans og vallarstæði einkar heillandi.



Parhúsið við Hafnargötu 10 í Bolungarvík.



# Orlofsdvöl á Hólum

Sjúkraliðum stendur til boða í sumar orlofsdvöl í íbúð á einum merkasta sögu- stað Norðurlands, Hólum í Hjaltadal, en þar er nú skólasetur og ferðamannaþjón- usta.

Um er að ræða fimm herbergja íbúð í Nemendagörðum Hólaskóla, 98 fermetrar að stærð. Gisting er fyrir 6 í rúmum. Í stofunni er sófi, sófaborð og bókahilla, en í eldhúsi allur búnaður fyrir átta manns, eldavei með bakaraofni og ísskápur með frystihólfi. Sturta er í baðherberginu. Þá er þvottavél í íbúðinni.

Íbúðarhúsið er sunnarlega í nýrri byggð á Hólum, en þaðan er 5-7 mínútna ganga að Hólakirkju, skólahúsi staðarins og sundlaug- inni. Frá Hólum eru um 32 kílómetrar til þétt- býlisstaðanna Sauðárkróks og Hofsóss.

Á Hólum eru góðir möguleikar til lengri og styttri gönguferða, og eins skoð- unarferða um nágrennið. Í Skagafirði eru söfn, hestaleigur, veiðivötn, golfvelliir og sundlaugar. Nánari upplýsingar um stað-



Gaman er að fara í sund á Hólum.

setningu og atburði má finna á vefslóð- inni: [www.skagafjordur.is](http://www.skagafjordur.is)

## Frægar söguslóðir

Hólar í Hjaltadal voru biskupssetur um sjö alda skeið, á árunum 1106-1798, og raunverulegur höfuðstaður Norðurlands á þeim tíma. Mörg örnefni eru í landi Hóla, sem minna á sögu staðarins. Kirkjan, sem var fullgerð haustið 1763 og vígð

með mikilli viðhöfn 20 nóvember það ár.

Skagafjarðarsýsla keypti Hóla 1881 og stofnaði þar búnaðarskóla. Fiskibúíð Hólalax hf. hóf rekstur 1980. Heitt vatn var leitt þangað frá Reykjum árið 1980 en 1981 var það leitt til Hóla.

Fyrir þá sem vilja kynna sér betur sögu- staðinn er hægt að ganga eftir vörðum í slóð biskupanna um hinn forna Hólastað: Dómkirkjuna, biskupssetrið, Hólalprent- smiðju, skóla Jóns helga, Latínuskólann, Virkishól Jóns Arasonar, hina helgu lind Guðmundar góða (Gvendarbrunn) að gamla bænum (torfbæ frá árinu 1857), íbúð Jóns Benediktssonar (Hóla-Jóns). Þar lést Þóra Gunnarsdóttir, sem Jónas Hall- grímsson er talinn hafa ort um ástarkvæð- ið Ferðalok. Eins er hægt að ganga upp að Gvendaraltari í hlíðum Hólabyrðu. Þá er Víðines næsti bær við Hóla, en þar var háð mikil orrusta árið 1208; áttust þar við Guðmundur biskup Arason og Kolbeinn Tumason.

# Raðhús á Akureyri

Félagar í Sjúkraliðafélagi Íslands geta sótt um orlofsdvöl í íbúð félagsins í rað- húsi við Hamratún 26 á Akureyri. Íbúðin, sem er tæplega eitt hundrað fermetrar, hefur svefnpláss fyrir 6-8 manns og er búin öllum helstu nútíma heimilistækj- um.

Akureyri er höfuðborg Norðurlands og bæði þar og í næsta nágrenni geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi til skemmtunar og fróð- leiks. Í bænum eru mörg veitingahús og versl- anir, bæði stórar og smáar, ýmist við göngu- götuna í miðbænum eða í stórverslunum.

Eyjafjörður er rómaður fyrir fegurð og ein- staka veðurblíðu. Allt svæðið beggja vegna fjarðarins er gróðursælt og heillandi. Þar er hægt að fara í sund eða siglingar og spila golf. Sundlaug Akureyrar er með tvær laugar auk tveggja rennibrauta, busllaug, innilaug, fjóra heita potta, eimbað, gufubað, ljósalampa og fjölskyldugarð. Glerárlaug er innilaug og á útisvæði laugarinnar eru tveir heitir nudd- pottar og vaðlaug auk útklefa.

Gönguferðir um bæinn og næsta nágrenni



Sjúkraliðafélag Íslands á íbúð á jarðhæð í þessu nýlega raðhúsi að Hamratúni 26 á Akureyri.

hans, ekki sist um Lystigarðinn og Kjarna- skóg, svíkja engan. Göngugarpar og annað útivistarfólk kemst í skipulagðar gönguferð- ir um Eyjafjörð í nánast allt sumar. Einnig er hægt að fá leiðsögn um innbæ Akureyrar. Gengið er frá kirkjutróppunum við Hótel KEA og inn í elsta hluta bæjarins að Mínja- safninu eða um 1.5 km. Sagt er frá þróun bæj- arins, markverðum stöðum og frásögnum.

Akureyri er gjarnan tengd menningu og listum og ekki að ástæðulausu. Leiklistarlíf

er blómlegt og boðið upp á sýningar af ýmsu tagi. Þar má einnig finna fjöldann allan af leiksvæðum, leikvöllum og sparkvöllum.

Margir góðir staðir eru til fuglaskoðunar á Akureyri og næsta nágrenni bæjarins og er búið að koma fyrir fuglaskoðunarhúsum á fjórum stöðum innan sveitarfélagsins. Þessi svæði eru Naustaborgir, Krossanesborgir, óshólmar Eyjafjarðarár og í Hrísey.

Frá Akureyri er tilvalið að fara í dags- ferðir ekki aðeins um blómlegt Eyjafjarð- arsvæðið heldur einnig inn í Svarfaðadal að vestanverðu og austur að Mývatni. Eins er hægt að sigla til nærliggjandi eyja. Ferjan til Hríseyjar leggur upp frá Árskógströnd, en fara þarf til Dalvíkur til að ná ferjunni til Grímseyjar.

Akureyri hentar mjög vel til hjólríða enda eru fjölmargir leiðir og stígar í boði. Reiðhjóla- leiga er í miðbæ Akureyrar. Tvær hestaleigur eru í nágrenni Akureyrar. Jólagarðurinn er sannkölluð töfraveröld jóllanna aðeins tíu mínútna akstur frá miðbæ Akureyrar, en þar er opið allt árið.



# Sumarhús á Eiðum

Sjúkraliðum gefst kostur á sumardvöl á Eiðum, en þar hafa opinberir starfsmenn mörg orlofshús. Bústaður sjúkraliða er númer 1.

Sumarhús félagsins á Eiðum er 54 fermetrar að stærð. Þar er anddyri, stofa, borðstofa, eldhús, bað og 3 svefnherbergi. Í húsinu eru 2 aukadýnur, stór ísskápur, suðuhella, uppþvottavél, borðbúnaður og áhöld fyrir 8 manns, sjónvarp, útvarp og kolagrill. Öll rúm í húsinu hafa verið endurnýjuð einnig borðstofusetið og sófi í stofu. Nýr og endurbættur pallur er við húsið.

Frá Eiðum, sem er fornfrægt skólasetur mjög miðsvæðis á Austurlandi, eru 14 km að næsta þéttbýliskjarna, Egilsstöðum. Þar er sundlaug, matvöruverslanir og ýmis önnur þjónusta. Golfvöllur er í Fellabæ.

## Náttúruperlur og mannvirki

Héraðið er einn veðursælasti ferðamanna- staður á landinu, enda býr svæðið yfir mörgum náttúruperlum sem eru þess virði að heimsækja. Nægir þar að nefna Atlavík, Hall-



Eldhúsið í bústað sjúkraliða á Eiðum. Þaðan er einungis um 14 kílómetra leið til Egilsstaða.

ormstaðaskóg, Skriðuklaustur og Lagarfljótið sem liðast eftir miðju Héraðinu. Margt er hægt að skoða í nánasta umhverfi og merktar gönguleiðir eru við Eiðavatn. Gestum er heimilt að veiða í vatninu og fylgir árabátur og veiðileyfi hverju húsi.

Frá Eiðum er stutt til allra átta á Austurlandi, til dæmis um Njarðvíkurskriður til Borgarfjarðar eystri, eða yfir Fjarðarheiði til Seyðisfjarðar sem lumar í skjóli hárra fjalla á fögrum og sérstæðum byggingum frá síld-

arárum Norðmanna á Íslandi og Wathnefjölkskyldunnar er setti svip sinn á bæjarlífið á fyrri tíð. Á Seyðisfirði hafa verið byggðir miklir snjóvarnagarðar í hlíðum Bjólfs. Þangað út er auðvelt að aka yfir sumarmánuðina eftir merktum vegi sem lagður er af þjóðveg- inum skammt fyrir neðan skíðaskála Seyðfirðinga í Stafdal. Þegar út í Bjólf er komið blasir við frábært útsýni af bifreiðastæði með útsýnisskífu.

Snæfell í vestri og Dyrfjöll í austri eru út- verðir byggðar á Fljótsdalshéraði. Hægt er að aka upp á hálendið til að skoða Dimmugljúfur og nýju stórvirkjunina við Kárahnjúka, eða niður á Reyðarfjörð þar sem risavaxið álver hefur tekið til starfa og eins til Stöðvarfjarðar þar sem hægt er að skoða langstærsta steina- safn á Íslandi.

Hestaleigur eru víða á Héraði, nýleg sund- laug með rennibraut er á Egilsstöðum og nýu holi golfvöllur á Ekkjufelli.

Nánasta umhverfi bústaðarins býður upp á nær óendanlega möguleika á gönguferðum um skóga, holt og hæðir.

# Íbúðarhús á Seyðisfirði

Sjúkraliðum gefst í sumar kostur á að gista í sumarhúsi við Fjarðará sem rennur í gegnum kaupstaðinn við Seyðisfjörð. Húsið er á fallegum stað við Árstíg og þar eru svefnpláss fyrir 4-6. Heimilt er að hafa með sér hund. Húsið er til leigu frá 17. júní til 1. september.

Seyðisfjörður er einn fallegasti kaupstaður landsins og sérstaklega þekktur fyrir gömlu norsku húsin sem setja mikinn svip á staðinn, enda hefur hann gjarnan verið kallaður Norskibærinn eða Aldamótabærinn.

## Góð aðstaða

Náttúrufergurð er mikil við Seyðisfjörð og margar vinsælar gönguleiðir út með firð- inum, meðfram Fjarðará með öllum sínum fallegu fossum, og alla leið upp í ögrandi fjöllin sem gnæfa yfir bæinn fyrir þá sem vilja leggja meira á sig við náttúruskoðun. Byggðir hafa verið miklir snjóvarnagarðar í hlíðum Bjólfs, fjallsins sem gnæfir yfir bæ- inn. Á sumrin er auðvelt að aka eftir merkt- um vegi sem lagður er frá þjóðvegnum skammt fyrir neðan skíðaskála Seyðfirðinga



Þetta skemmtilega gamla hús er við bakka Fjarðarár sem rennur í gegnum kaupstaðinn til sjávar.

í Stafdal, en þegar út í Bjólf er komið blas- ir við frábært útsýni af bifreiðastæði með útsýnisskífu.

Hægt er að gera sér margt til skemmtunar og afþreyingar á Seyðisfirði. Þar er sund- laug og nýu holi golfvöllur. Einnig er hægt að komast í silungsveiði í Fjarðará gegn hóf- legu gjaldi. Á Seyðisfirði er Tækniminjasafn Austurlands og við fjörðinn er einnig elsta starfandi virkjun á landinu, Fjarðarsels- virkjun, sem var gangsett árið 1913.

Seyðisfjörður er vel í sveit settur ef skoða á Austurland með dagsferðum, meðal annars til að skoða hið vinsæla steinasafn á Stöðvarfirði. Það tekur einungis 15-20

mínútur að aka yfir Fjarðarheiði til Egils- staða sem er miðsvæðis á Héraði, og þaðan er hægt að fara í dagsferð upp á hálendið til að skoða náttúruna og mannvirkin við Kárahnjúka.

## Margt um að vera

Það er vikulegur viðburður í bænum þegar ferjan Norræna siglir inn fjörðinn með mörg hundruð farþega um borð.

Lista- og menningarlíf stendur með mikl- um blóma á Seyðisfirði. Listahátíð er árleg- ur viðburður á sumrin og lífgar hressilega upp á bæjarbraginn. Boðið er upp á tónleika í Bláu kirkjunni, og listsýningar eru í Skaft- fellu. Ennfremur er efnt til listahátíðar ungs fólks og Norskir dagar eru haldnir hátíðleg- ir á hverju ári.

Gagnlegt er að kíkja á heimasíðu Seyð- isfjarðar – [www.sfk.is](http://www.sfk.is) – áður en lagt er af stað austur á firði því þar er að finna marg- víslegar upplýsingar um allt það helsta sem ferðamönnum stendur til boða í bænum hverju sinni.

# Tveir bústaðir á Kiðjabergi

Sjúkraliðafélag Íslands á tvö glæsileg sumarhús í landi Meistarafélags húsamiða að Kiðjabergi í Grímsnesi, en þangað er aðeins um 75 kílómetra leið frá höfuðborgarsvæðinu.

Í báðum tilvikum er um að ræða heilsárs hús sem eru um áttatíu fermetrar að stærð, með þremur svefnherbergjum, stofu, eldhúsi og borðkrók. Svefnaðstaða er fyrir 8-10 manns, þar af fyrir tvo á dýnum. Sængur og koddar eru átta auk barnarúms. Umhverfis húsin eru um áttatíu fermetra verönd með heitum potti fyrir 4-6 með nuddstútum og lofti.

## Margt til afþreyingar

Þessi glæsilegi gististaður er algjört kjörlandi fyrir golfáhugamenn, útivistarfólk og áhuga-fólk um veiði. Golfvöllurinn að Kiðjabergi hefur verið stækkaður í 18 holur og er hinn skemmtilegasti, þar geta dvalargestir spilað án endurgjalds. Við völlinn er líka sex holu „þar 3 völlum“ sem er mjög góður fyrir byrjendur og gott æfingarsvæði.

Hægt er að fá veiðileyfi í Hvítá fyrir landi Kiðjabergs gegn vægu gjaldi og fría silungsveiði í Hestvatni sem er skammt frá bústöðunum. Stutt er í sundlaug með heitum pottum og vatnsgufubaði, hestaleigu, minigolf og níu holu golfvöll að Hraunborgum, en þangað eru aðeins um fjórir kílómetrar. Um landið liggja víða fallegar gönguleiðir með miklu vísýni til jökla og hafs.



Bæði sumarhús félagsins á Kiðjabergi eru heilsárs hús og búnaður þeirra er sá sami.



Heitur pottur er hjá bústöðunum á Kiðjabergi.

Kiðjaberg er vel staðsett á Suðurlandi. Um 20 mínútna akstur er að Selfossi, þar sem margs konar þjónusta er í boði, og örskammt í verslun og bensín að Minni Borg. Afleggjarinn frá Þjóðvegi að heimtröðinni að bústaðnum er malbikaður.

Eins og flestum er kunnugt er fjölmargt að skoða á Suðurland, og má þar nefna Kerid í Grímsnesi, Gullfoss og Geysi, virkjanirnar í Soginu, Þjórsá, Þingvelli, Laugavatn og Skálholt svo fátt eitt sé talið.

## Heiti potturinn

Húsin að Kiðjabergi eru hituð með rafmagnni og það á líka við um vatnið í heita pottinum. Vatnið í pottinum endurnýjast því ekki jafnharðan eins og þar sem hús eru hituð með jarðvarma. Hins vegar er potturinn búinn öflugum síubúnaði sem á að halda vatninu hreinu við alla venjulega notkun. Til þess að svo megi vera þarf að fara í sturtu áður en farið er í pottinn.

Ef vatnsnudd er notað slokknar á hitanum. Það þarf því að slökkva á nuddinu strax að notkun lokinni, og nota nuddið aðeins í skamman tíma hverju sinni. Gætið þess að snúa ekki eða loka fyrir nuddstúta því þá myndast lofttappur og þrýstingur minnkar. Gætið þess einnig að snerta ekki tvo takka í stjórnbordi samtímis því það gæti breytt hreinsikerfinu í pottinum eða slökkt á honum. Ef vatnið í pottinum lækkar þannig að nuddstútar koma upp úr vatninu þarf að bæta vatni í pottinn með slöngu sem tengd er við útikrana við geymsluvegg, að öðrum kosti fúlvar vatnið í pottinum. Tæknilegar upplýsingar er að finna í möppu í húsunum. Munið líka að hafa lokið á pottinum þegar hann er ekki í notkun.

# Sigurhæð í Biskupstungum

Sigurhæð er sumarhús Sjúkraliðafélags Íslands í landi Úthlíðar í Biskupstungum, Árnassýslu, um 15 kílómetra fyrir austan menningar- og menntasetrið að Laugavatni. Gerðar hafa verið margvíslegar lagfæringar á bústaðnum, sem var hinn fyrsti í eigu félagsins.

Bústaðurinn er heilsárs hús og búinn eins og best verður á kosið. Herbergin eru þrjú. Í tveimur þeirra eru tvíbreið rúm og í öðru þeirra þar að auki 90 sentimetra breið kaja. Í þriðja herberginu eru tvær kojur.

Sængur og koddar eru fyrir sjö manns, en auk þessa fylgir barnarúm, barnastóll og tvær dýnur, en engin sængurver. Umhverfis húsið er 70 fermetra verönd með heitum potti og gufubaði.



Sigurhæð, sumarhús félagsins í landi Úthlíðar í Biskupstungum.

Húsið stendur í kjarrivöxnu landslagi. Þaðan er gott útsýni yfir Biskupstungurnar. Á þessum vinsæla sumardvalarstað er þjónustumiðstöð, verslun, sundlaug, golfvöllur og hestaleiga. Ennfremur samkomusalur þar sem boðið

er upp á veitingar. Þar eru iðulega um helgar dansleikir við undirleik hljóðfærarleikara.

Víða í nágrenninu er hægt að komast í veiði, til dæmis í Brúará, og í sund. Á svæðinu eru líka fjölmargar skemmtilegar lengri eða skemmri gönguleiðir. Um skamman veg er að fara að sögufrægustu og fallegustu stöðum Suðurlands, svo sem að Skálholti, Gullfossi og Geysi.

Á Flúðum er fjölbreytt þjónusta og gróðurhús. Á Laugavatni er íþróttasvæði, sundlaug og landsþekkt gufubaði.

Við Hvítá er boðið upp á ofurhugasiglingu um strengi og flúðir árinna.

**Heimilt er að hafa með sér hunda í Sigurhæð.**





Eldhúsið í íbúð sjúkraliða í Reykjavík.

## Íbúð við Fellsmúla

Í höfuðborginni gefst sjúkraliðum kostur á sumargistingu í þriggja herbergja íbúð að Fellsmúla 16 í Reykjavík. Íbúðin er í næsta nágrenni við skrifstofu félagsins við Grensásveg. Svefnaðstaða er fyrir sex til átta manns, þar af fyrir tvo á dýnum, auk barnarúms.

Íbúðin, sem er á fyrstu hæð í glæsilegu fjölbýlishúsi, hefur verið lagfærð verulega og er í mjög góðu ástandi. Þannig var eldhúsið endurnýjað frá grunni, skipt um eldhúsinnréttingu, gólfefni og öll tæki. Eins var skipt um hjónarúm í svefnherbergi og öll húsgögn í stofu. Íbúðin er búin öllum helstu þægindum, svo sem síma, sjónvarpi og myndbands-tæki, og þar er ADSL-tenging fyrir tölvur. Aðgangur er að vel útbúnu þvottahúsi.

Fellsmúlinn er staðsettur við nafla Reykjavíkur og þaðan er auðvelt að komast á alla helstu staði borgarinnar. Örstutt er frá íbúðinni niður á strætisvagnstöðina við Grensásveg, eina helstu skiptistöð vagnanna.

Stutt er að fara í Laugardalinn, en þar er boðið upp á fjölmargt fyrir alla fjölskylduna, svo sem Húsdýra- og fjölskyldugarðinn vinsæla, Grasagarðinn, sýningahöll, sundlaug, íþróttasvæði og skautahöll.

Einnig er stutt að fara í verslanir. Tvær miðstöðvar verslunar og viðskipta, Skeifan og Kringlan, með öllum sínum verslunum og veitingastöðum, eru í göngufæri frá íbúðinni.

## Tjaldvagn til leigu

Sjúkraliðafélagið býður félagsmönnum tjaldvagn til leigu í sumar, sex daga í senn, frá 16. júní til 24. ágúst. Vagninn er með búnað fyrir 4-6 manns.

Tjaldvagninn er rúmgóður, léttur í drætti á þjóðvegnum, einfaldur og fljótlegur í uppsetningu. Honum fylgir borð, fjórir stólar og gashitari.

Tjaldvagninn er leigðir í sex daga, frá fimmtudegi til miðvikudags, og þarf að skila honum fyrir kl. 15:00 á miðvikudegi.

Leigugjald er 12.000 krónur fyrir sex daga leigu.

## Umsóknarfrestur til og með 29. mars

Umsóknir þurfa að hafa borist skrifstofu Sjúkraliðafélags Íslands þriðjudaginn 29. mars 2011. Úthlutun fer fram 31. mars.

Greiðslum fyrir húsin og frágangi leigusamninga þarf að vera lokið fyrir miðnætti föstudaginn 8. apríl. Ef ekki er gengið frá greiðslu og samningi fyrir þann tíma fellur úthlutun sjálfkrafa niður.

Frá og með 9. apríl eiga þeir einir sem ekki fá úthlutað möguleika á að bóka sig á það sem út af stendur eftir úthlutun og einnig á það sem hugsanlega verður skilað inn. Þar gildir reglan fyrstur bókar fyrstur fær.

Þann 12. apríl verður orlofsvefurinn opinn öllum félagsmönnum til bókanar á það sem er laust samkvæmt reglunni fyrstur kemur fyrstur fær.

## Mest aðsókn í júlí og ágúst

Miðað við fyrri reynslu eru margfalt fleiri umsóknir um leigu á sumarhúsunum í júlí og ágúst en hægt er að anna.

Því skal félagsmönnum bent á að mun meiri líkur eru á úthlutun ef sótt er um sumarhús eða íbúð fyrir eða seinni hluta sumarsins.

## Golf án endurgjalds

Í sumar er sjúkraliðum og dvalargestum þeirra boðið upp á að spila golf án endurgjalds á þremur stöðum á landinu.

Þetta eru golfvöllurinn Glanni fyrir Munaðarnes, golfvöllurinn Mostri fyrir Fögurhlíð í Stykkishólmi og golfvöllurinn á Kiðjobergi fyrir Kiðjaberghús Sjúkraliðafélagsins.



Tjaldvagn af því tagi sem sjúkraliðum býðst til leigu í sumar.

## Veiðikortið

Sjúkraliðar geta í sumar keypt Veiðikortið á 3.500 krónur, en kortið gefur rétt til veiða í 35 vatnasvæðum.

Veiðisvæðin eru þessi: Arnarvatn á Melrakkaslétu, Baulárvallavatn, Eyrarvatn í Svínadal, Geitabergsvatn í Svínadal, Hau-gatjarnir Skriðdal, Haukadalsvatn í landi Vatns, Hítarvatn á Mýrum, Hópið í Húnavatnssýslu, Hraunhafnarvatn á Melrakkaslétu, Hraunsfjarðarvatn á Snæfellsnesi, Hraunsfjörður á Snæfellsnesi, Kleifarvatn á Reykjanesi, Kleifarvatn í Breiðdal, Kringluvatn í Suður-Þingeyjasýslu, Langavatn í Borgarbyggð, Ljósavatn í Suður-Þingeyjasýslu, Meðalfellsvatn í Kjós, Mjóavatn í Breiðdal, Sauðlaukdalsvatn við Patreksfjörð, Skriðuvatn í Skriðdal, Sléttuhlíðarvatn í landi Hrauns, Svínavatn í Húnavatnssýslu, Syðridalsvatn við Bolungarvík, Sænautavatn á Jökulsdalsheiði, Urriðavatn við Egilsstaði, Úlfjótavatn-vesturbakkinn, Vatnasvæði Selár (Ölvesvatn), Vatnsdalsvatn í Vatnsfirði, Vífilstaðavatn í Garðabæ, Víkurflóð við Kirkjubæjarklaustur, Þingvallavatn-Þjóðgarður, Þingvallavatn fyrir landi Ölfusvatns, Þórisstaðavatn í Svínadal, Þveit í landi Stóruhágar við Hornafjörð, Æðarvatn á Melrakkaslétu.

## Útilegukortið

Sjúkraliðar geta keypt Útilegukortið 2011, en það veitir aðgang að tæplega 40 tjaldsvæðum fyrir handhafa, maka og allt að fjögur börn undir 16 ára aldri.

Kort þetta gildir fyrir tjöld, fellihýsi, tjaldvagna, hjólhýsi og húsbíla á eftirtöldum stöðum: Akranes, Indriðastaðir, Grundarfjörður, Ólafsvík, Hellissandur, Laugar, Reykhólahreppur, Flókalundur, Tálknafjörður, Þingeyri, Flateyri, Tungudalur, Dalbær, Hvammstangi, Hótel Húnavelli, Blönduós, Siglufjörður, Ólafsfjörður, Hrafnagil, Heiðarþær, Reykjahlíð (Mývatn), Fjalladýrð (Möðrudalur), Þórshöfn, Vopnafjörður, Seyðisfjörður, Egilsstaðir, Berunes, Kleifamörk, Vík í Mýrdal, Langbrók, Hvolsvöllur, Galtalækur, Álfaskeið, Geysir, Faxi Eyrarbakki, Þorlákshöfn, T-bær og Grindvík.

Almennt verð á kortinu er 14.900 krónur, en sjúkraliðar geta keypt það fyrir 9.000 krónur þar sem félagið greiðir verðið niður um 4.900 krónur.

Nánari upplýsingar um kortið eru á [www.utilegukortid.is](http://www.utilegukortid.is)

# Gistimiðar á Edduhótelum

Félagsmönnum Sjúkraliðafélags Íslands stendur til boða að kaupa hótelmiða til að greiða fyrir gistingu á Edduhótelum í sumar, frá 1. júní til 1. september.



Edduhótelin eru víða um land.

Hver miði kostar 5.500 krónur og gildir í eina nótt, fyrir tvo í tveggja manna herbergi með handlaug, og felst mikill sparnaður í gistimiðakerfinu. Leyfilegt er að taka með sér 1-2 börn í herbergi án þess að greiða aukalega ef fólk hefur svefnpoka eða rúmföt, en hótelin útvega dýnu. Ekki er innifalinn morgunverður.

Hótelmiðana má nota á öllum Edduhótelunum þrettán hringinn í kring um landið. Gestir sjá sjálfir um að bóka gistingu.

Morgunverður kostar 1.400 krónur á mann. Börn upp að fimm ára aldri fá frían mat, en 6-12 ára börn greiða hálf gjald.

### Dýrari herbergi

Ef gestir vilja gista í betur útbúnu herbergi

en að framan greinir þarf að greiða aukagjald sem hér segir:

- Gisting í herbergi m/baði kostar aukalega 6.800 krónur.
- Gisting í herbergi m/baði á Hótel Eddu Plús kostar aukalega 9.800 krónur. (Hótel Edda Plús eru Hótel Edda á Akureyri, Laugum í Sælingsdal, Vík í Mýrdal og Stórutjörnum í Þingeyjasýslu). Þau herbergi eru líka með sjónvarpi og síma.

Edduhótelin eru opin í sumar sem hér segir:

Menntask. Laugarvatni	9. júní - 20. ágúst
Í.K.Í. Laugarvatni	9. júní - 19. ágúst
Skógar	9. júní - 25. ágúst
Vík í Mýrdal	27. maí - 11. sept.
Nesjum	1. júní - 1. sept.
Neskaupstaður	9. júní - 20. ágúst
Eiðar á Héraði	9. júní - 25. ágúst
Menntask. Egilsstöðum	1. júní - 20. ágúst
Stórutjarnir Þingeyjas.	9. júní - 21. ágúst
Akureyri	11. júní - 24. ágúst
Laugarbakki í Miðfirði	9. júní - 18. ágúst
Laugar í Sælingsdal	3. júní - 29. ágúst
Ísafjörður	12. júní - 18. ágúst

# Gistimiðar á Fosshótelum

Sjúkraliðafélag Íslands býður í sumar upp á hótelmiða til greiðslu fyrir gistingu Fosshótelunum, en þau eru bæði á höfuðborgarsvæðinu og víðs vegar um landið. Um er að ræða gistingu í tveggja manna herbergi með baði, ásamt morgunverði. Sérstök athygli skal á því vakin að í júlí og ágúst skal greiða með 2 gistimiðum fyrir 1 nótt á öllum Fosshótelum.



Merki Fosshótela

Hótelmiðarnir kosta 6.000 krónur með morgunverði og gilda til 31. desember 2011. Aukarúm kostar alls staðar 4.000 krónur. Eitt barn undir 12 ára aldri fær frítt í herbergi með foreldrum sínum. Bókanir berist í síma á viðkomandi hóteli eða á aðalskrifstofu Fosshótela 562 4000. Bókanir má einnig senda á netfangið [bokun@fosshotel.is](mailto:bokun@fosshotel.is) og tekið skal fram að greitt sé með gistimiða.

Greiða skal í gestamóttöku aukagjald, 5.000 krónur, í júní á Fosshótel Húsavík, Fosshótel Laugum, Fosshótel Vatnajökli og Fosshótel Skaftafelli.

### Heilsárshótel:

Fosshótel Lind, Reykjavík, sími 562 3350  
Fosshótel Baron, Reykjavík, sími 562 3204  
Fosshótel Reykholt, Borgarf., sími 435 1260  
Fosshótel Húsavík, sími 464 1220  
Fosshótel Dalvík, sími 466 3395  
Fosshótel Skaftafell, sími 478 1945

### Sumarhótel:

Fosshótel Vatnajökull, Höfn í Hornafirði, sími 478 2555 (opið 9.5 - 25.9)  
Fosshótel Mosfell, Hella, sími 487 5828 (opið 1.6 - 31.8)  
Fosshótel Laugar, Reykjadal, sími 464 6300 (opið 1.6 - 19.8)



## Almennt um orlofspunkta

Úthlutun á orlofshúsum og íbúðum Sjúkraliðafélagsins er byggð á orlofspunktastöðu hvers og eins og fer fram í tölvu.

Reglurnar eru í meginatriðum þessar: Fyrir hvert ár sem greitt er í orlofssjóð félagsins ávinnur félagsmaður sér 12 orlofspunkta eða stig. Við úthlutun fækkar áunnum punktum eftir því á hvaða tíma sumars félagsmaðurinn leigir hús eða íbúð. Fyrstu tvær vikur sumarsins kosta aðeins einn punkt, næstu fjórar vikurnar kosta fimm punkta, sex vikur yfir hásumarið kosta tíu punkta, næstu tvær þar á eftir fimm punkta og síðustu þrjár kosta aðeins einn punkt hver.

### Sjúkraliðar ávinna sér orlofspunkta sem hér segir:

- Með aðild að stéttarfélagi sjúkraliða ávinnast tólf punktar á hverju ári í starfi óháð starfshlutfalli.
- Leiga á húsi eða íbúð innanlands eða í Kaupmannahöfn og á Spáni kostar mismunandi marga orlofspunkta eftir tímabilum:
  - Vor- og haustleiga kostar einn punkt.
  - Fyrri og síðari hluti sumars kostar fimm punkta.
  - Leiga um hásumar kostar tíu punkta.
  - Leiga um jól og páska er á sérstakri skrá og kostar fimm punkta.
  - Leiga á tjaldvagni kostar helmingi færri punkta en leiga á sumarhúsi eða íbúð.
  - Ekki eru notaðir refsipunktar þó hætt sé við leigu með skömmum fyrirvara.
  - Afsláttarmiðar með Icelandair og Iceland Express kosta engan punkt.

## Flíspeysur til sölu



Þannig líta flíspeysurnar út.

Verð á peysu sumarsins: 3.500 krónur.

Verð á peysu sent í pósti: 4.000 krónur.

Athugið að peysur verða ekki sendar í póstkrofu, þannig að greiða þarf inn á bankareikning félagsins.

Nýjar flíspeysur eru nú komnar í sölu á skrifstofu félagsins, þær eru hvítar og til í öllum stærðum.

Verð á peysu afgreitt á skrifstofu félagsins: 3.500 krónur.

# Afsláttarmiðar Iceland Express

Sjúkraliðafélag Íslands býður upp á afsláttarmiða með flugfélaginu Iceland Express til fjölmargra borga á meginlandi Evrópu, og eins til þriggja borga í Bandaríkjunum, Chicago, Boston og New York.



Iceland Express flýgur til margra borga, þar á meðal Kaupmannahafnar.

### Hvað er í boði?

Afsláttarmiðarnir eru í formi gjafabréfa sem hægt er að nota til að greiða upp í farseðil. Meginatriði samkomulagsins eru þessi:

- Hver afsláttarmiði eða gjafabréf kostar 24.000 krónur og gildir sem 30.000 króna greiðsla fyrir farseðil til einhvers af áfangastöðum flugfélagsins.
- Félagsmanni er frjálst að ráðstafa afsláttarmiðum sínum eins og honum sýnist.
- Afsláttarmiðarnir gilda til 21. janúar 2012 á öllum flugleiðum Iceland Express.
- Gjafabréfin kosta enga orlofspunkta þar sem þau eru ekki niðurgreidd af félaginu.
- Flug er bókað á heimasíðu Iceland Express – <http://www.icelandexpress.is/>

• Ef flug hefur verið bókað er hægt að nýta gjafabréfið á skrifstofu Iceland Express og bætist þá við fargjaldið 2.900 króna kostnaður vegna breytinga.

### Margir áfangastaðir

Flugfélagið Iceland Express flýgur til fjölmargra borga í Evrópu og Ameríku yfir sumartímann, en til fjögurra borga allt árið um kring. Flogið er alla daga ársins til Kaupmannahafnar og London, en nokkrum sinnum í viku allt árið til Berlínar og Varsjár.

Í sumar verður flogið vikulega til Álaborgar, Birmingham, Basel, Chicago, Genf, Milanó, Bolonga, Rotterdam, Friedrichshafen, Stokkhólms, Kraká og Winnipeg, en tvisvar í viku til Barcelona, Belfast, Billund, Edinborgar, Gautaborgar, Frankfurt Hahn, Lúxemborgar, Osló og Alicante, og þrisvar í viku til Parísar.

Þá flýgur Iceland Express nokkrum sinnum í viku í sumar til Boston og New York.

## Afsláttarmiðar Icelandair

Sjúkraliðafélag Íslands býður upp á afsláttarmiða með flugfélaginu Icelandair til fjölmargra áfangastaða austan hafs og vestan.



London er meðal áfangastaða Icelandair.

### Hvað er í boði?

Afsláttarmiðarnir eru í formi gjafabréfa sem hægt er að nota til að greiða upp í farseðil. Meginatriði samkomulagsins eru þessi:

- Hver afsláttarmiði eða gjafabréf kostar 20.000 krónur og gildir sem 25.000 króna greiðsla fyrir farseðil til einhvers af áfangastöðum flugfélagsins.
- Félagsmanni er frjálst að ráðstafa afsláttarmiðum sínum eins og honum sýnist.
- Afsláttarmiðarnir gilda til 21. janúar 2012 á öllum flugleiðum Icelandair.
- Gjafabréfin kosta enga orlofspunkta þar sem þau eru ekki niðurgreidd af félaginu.
- Flug er bókað á heimasíðu Icelandair – <http://www.icelandair.is/>

• Ef þegar hefur verið bókað flug er hægt að nýta gjafabréfið á skrifstofu Icelandair og bætist þá við fargjaldið 2.900 króna kostnaður vegna breytinga.

### Vestan hafs og austan

Flugfélagið Icelandair flýgur til margra borga vestan hafs og austan.

Áfangastaðir í Evrópu eru eftirfarandi, í stafrófsröð:

Alicante, Amsterdam, Barcelona, Bergen, Berlín, Billund, Brussel, Frankfurt, Glasgow, Hamborg, Helsinki, Kaupmannahöfn, London, Madrid, Manchester, Milanó, München, Osló, París, Stavanger, Stokkhólmur, Þrándheimur.

Áfangastaðir Icelandair í Bandaríkjunum og Kanada eru þessir:

Boston, Halifax, Minneapolis, New York, Orlando, Seattle, Toronto og Washington DC.

# Íbúð í Kaupmannahöfn

Sjúkraliðar geta sótt allt árið um orlofsdvöl í íbúð í uppgerðu húsi við Flensborggade 39 á Vesterbro í hjarta Kaupmannahafnar sem er miðstöð mannlífs og verslunar í Danmörku. Hver nótt kostar frá mánudegi til föstudags 10 þúsund krónur íslenskar og einn punkt, en helgi, frá föstudegi til mánudags, kostar 30 þúsund krónur og þrjú orlofspunkta, og vikan 70 þúsund og sjö punkta. **Vetrarleiga er á sama verði, en án punktafrádráttar.**



Húsið við Flensborggade 39.

uppabúin rúm og handklæði fyrir gesti. Hægt er að tengjast Internetinu. Í stofunni er 32 tommu Philips flatskjár og aðgangur að öllum helstu sjónvarpsstöðvum.

Íbúarnir hafa aðgang að lokuðum bakgarði sem hefur upp á að bjóða fína aðstöðu til leiks, afslöppunar og afþreyingar auk þess sem umhverfið er öruggt fyrir börn. Gatan er einstefnugata og því friðsælt við

götuna.

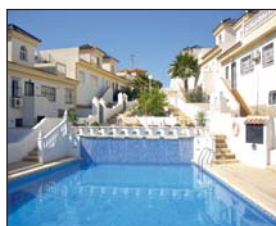
## Stutt í Tívoli

Íbúðin er með tvö rúmgöð svefnherbergi, stofu, fullbúid eldhús með uppþvottavél, baðherbergi með hita í gólfinu, þvottavél og þurrkara saman í einni vél og rúmgöðum sturtuklefa. Sófinn í stofunni er svefnsófi, og þegar hann er dreginn út er svefnpláss fyrir tvo (140x200 stærð). Alls eru því rúm fyrir sex manns í íbúðinni, en möguleiki er á að bæta inn aukarúmum. Íbúðin er fullbúin húsgögnum og öllu því sem telst til þurfa, þar á meðal

helstu samgöngukerfi borgarinnar og helstu afþreyingu sem ferðamenn kjósa sér. Innan við þriggja mínútna gangur er í næsta strætisvagn, og þekktustu staðir borgarinnar eru í fárra mínútna göngufæri og hjólafæri við íbúðina. Þannig tekur aðeins um tíu mínútur að skreppa í Tívoli og tólf mínútur eða svo að ganga yfir á Strikið.

# Hús á Spáni

Sjúkraliðum stendur til boða að leigja gistingu í sumarhúsum á Spáni í sumar, í litlum bæ sem heitir Quesada á Costa Blanca ströndinni sem er sú lengsta á Spáni. Bærinn er um 50 kílómetra frá Alicante, sem margir Spánarfara þekkja. Vikan kostar 30 þúsund krónur og sjö orlofspunkta.



Sundlaug er við húsin sem sjúkraliðum standa til boða á Spáni.

Í húsunum er svefnpláss fyrir 6 manns, eitt herbergi með hjónarúmi með baðherbergi við hliðina, annað herbergi með 2 rúmum og síðan er svefnsófi fyrir 2 í stofunni. Þar má finna allan nauðsynlegan búnað, svo sem rúmföt og sængurfatnað fyrir átta manns, handklæði, borðbúnað, tuskur, viskastykki, sjónvarp, DVD-spilara, þvottavél og þvottasnúrur, ísskáp með frysti, barnastól, tvo legubekki, kælibox, útvarp með CD-spilara og fleira. Þá fylgja húsunum afnot að sundlaug sem er við húsin.

Quesada er rólegur bær og rómaður. Þar má

finna marga góða veitingastaði. Stutt er frá íbúðunum í matvöruverslanir, banka og apótek. Bærinn býður líka upp á Vatnsrennibrautagarð sem heitir Aqua Park og frábæran golfvöll.

Í næsta nágrenni eru margir skemmtilegir bærir sem gaman er að heimsækja.

## Íbúðarhverfi

Kath og Dave Wake eru umsjónarmenn húsanna á Spáni og mæta á staðinn til að taka út þrif og skil og taka á móti lykklum við brottför. Þeirra þjónusta snýr einungis að því að koma að húsi við brottför og taka út skil og ef eitthvað er að í húsunum

Húsirnir eru í íbúðarhverfi og gestir því beðnir um að taka tillit til nággranna hvað varðar umgengni. Eftir klukkan 22 á kvöldin er betra að vera ekki úti fyrir framan hús þar sem að það er mjög hljóðbært í kyrrðinni. Eins þarf að fylgja þeim ítarlegu reglum sem gilda um notkun

# Gengið um Skotland

Sjúkraliðum býðst að taka þátt í gönguferðum um byggðir Skotlands í sumar í samvinnu við Skotgöngu. Uppgefin verð eru með umsömdum afslætti og niðurgreiðslu félagsins.

Innifalið í verði ferðar: Akstur til og frá Glasgow flugvelli (frá Manchester flugvelli í Hadrian's Wall ferð), ferðir til og frá upphafsstað göngu, gisting og morgunverður alla dagana, móttaka (kvöldmat) fyrsta kvöldið hjá fararstjóra (í West Highland Way ferðum), farangursflutningur á milli gististaða, hádegisnesti (samloka, ávöxtur og orkustangir) á gönguleið, kort. Íslensk fararstjórn allan tímann.

**West Highland Way** 21.-30. maí, 18.-27. júní eða 13.-22. ágúst. Þetta er 153 kílómetra gönguleið frá úthverfi í Glasgow til Fort William. Vinsælasta gönguleið í Skotland, í meðallagi erfið og því við hæfi flestra. Verð: alla leiðina 102.990 krónur og 3 orlofspunkta, en helming leiðarinnar 74.755 og 3 punkta.

**Great Glen Way** 2.-9. júlí. Þetta er 123 km löng gönguleið frá Fort William til Gönguleiðin er yfirleitt auðveld yfirferðar, en kaflar eru erfiðari og síðasta daginn er genginn 31 kílómetri. Verð: 90.165 krónur og 3 orlofspunkta.

**Speyside Way** 30. júlí til 6. ágúst. Gengnir eru 104 kílómetrar á 5 dögum á milli Buckie á norðurströnd Skotlands og Aviemore í Cairngorms í hjarta Hálandanna. Gönguleiðin er að mestu á flatlendi á góðum göngustígum og hentar því öllum aldurshópum. Verð: 86.745 krónur og 3 orlofspunkta.

**Hadrian's Wall** 13. til 20. ágúst. Gengnir eru 116 kílómetrar á 6 dögum. Rústir Hadrian's Wall eru stærstu fornminjar í Norður Evrópu. Verð: 86.745 krónur og 3 orlofspunkta.

Hafið samband við Ingu eða Snorra í síma 00441419428918 eða 00447971020763, eða sendið tölvupóst á [inga@skotganga.co.uk](mailto:inga@skotganga.co.uk) og gangið frá kaupunum. Nauðsynlegt er að láta vita af félagsaðild að SLFÍ vegna afsláttar. Nánari upplýsingar á: [www.skotganga.co.uk](http://www.skotganga.co.uk)

Félagsmenn fá 15.000 króna niðurgreiðsluna gegn framvísun kvittunar að ferð lokinni.



Hálendisferð sjúkraliða 24.–27. júní

# Töfrar Torfajökuls

Sjúkraliðafélag Íslands býður upp á hálendisferð dagana 24. til 27. júní næstkomandi til að kynna töfrum Torfajökuls. Þetta er trússferð sem þýðir að hópurinn hefur fjallabíla til umráða og gistir í skálum.

Hver ferðafélagi taki með sér nesti fyrir fyrsta daginn, heitt á brúsa, sundföt fyrir hugsanlegt fjallabað og bakpoka tilbúinn í gönguferð. Gengið er um jarðhitasvæði og því mikilvægt að vera sérlega vel skóaður.

Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir, sjúkraliði og leiðsögumaður, hefur skipulagt ferðina og lýsir hér ferðaáætluninni og svæðinu.

## Landslag og náttúra

Svæði það sem hér er fjallað um er kennt við Torfajökull, sem er mikill fjallabákur með nokkrum smáum jöklum. Þarna er jafnframt eitt mesta jarðhitasvæði landsins. Hitinn er nánast allur innan feiknamikillar fornrar öskju undir Torfajökli, en teygir sig vestur að Rauðfossafjöllum austan Heklu og norður fyrir Landmannalaugar. Auk Torfajökuls og Kaldaklofsjökuls eru jökulfannir í Hrafninnuskeri og Reykjafjöllum.

Hvergi á landinu og óvída í heiminum hefur almættið verið örlátara á litrófið en á þessu svæði. Líparítfjöllin spanna nánast alla liti. Miðhluti svæðisins er gömul askja. Líparítið er að mestu komið upp við gos undir jökli á ísöld. Hrafninnuhraunin eru yngri og runnu á jökullausu landi, þau yngstu eftir landnám. Síðast gaus um 1480 og syðst á þeirri gosrein komu upp Laugahraun, upp af Landmannalaugum, og Námshraun sunnan Frostastaðavatns. Það var eitt stærsta og þekktasta gos hér á landi.

## Ferðalýsing

**Dagur 1:** Reykjavík – Rauðufossar – Vestur-Reykjadalur – Dalakofinn.

Hópurinn hittist við húsnæði SLFÍ



Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir leiðsögumaður við Skælinga.

## Hálendið heillar!

Sjúkraliðafélagið býður upp á tvær ferðir um hálendi Íslands í sumar. Við leitumst við eins og í ferð félagsins í fyrrasumar að ferðast utan alfara-leiðar, um svæði sem fólk fer síður á eigin vegum. Hámarksfjöldi í hvora ferð er 17 manns. Að sjálfsgöðu eru makar sjúkraliða velkomnir.

Leiðsögumaður og ferðaskipuleggjandi er Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir sjúkraliði og leiðsögumaður. Fundur vegna ferðanna verður viku fyrir brottför, þar sem leiðsögumaður kynnrir ferðina ýtarlega.

Hér lýsir hún nánar þeim svæðum sem farið verður um í báðum hálendisferðunum, og ferðaáætluninni.

## Verð

Það kostar sjúkraliða 27 þúsund krónur og 3 orlofspunkta að taka þátt í hálendisferðinni um hið töfrandi Torfajökulssvæði dagana 24.-27. júní næstkomandi. Innifalið í verðinu er akstur, gisting og leiðsögn.

Grensásvegi 16 kl. 9:00 að morgni föstudagsins 24. júní, með nesti og góða skó. Lagt af stað frá SLFÍ kl. 9:30 Ekið sem leið liggur austur yfir Hellisheiði, upp Landsveit og inn á Dómadalsleið.

Gangan hefst við Rauðufossa, gengið að hluta til um Pokahryggi en þaðan er gott útsýni yfir háhitasvæðið við Hrafninnusker og Hrafninnuhraun þar sem Markarfljót á upptök sín.

Gengið með Svartakambi niður í Vestur-Reykjadali en þar eru bullandi leirhverir. Möguleiki að skella sér í fjallabað í einum slíkum.

Gist í skála Útivistar „Dalakofa“ næstu nótt. Þeir sem ekki treysta sér til að ganga geta fylgt bílnum.

**Dagur 2 og 3:** Hrafninnusker – Jónsvörða – Hvínandi – Strútskáli.

Ekið verður eftir vegslóð í átt að íshellinum við Hrafninnusker. Gengið verður á Hrafninnusker til að fá gott yfirlit yfir hin litskrúðugu gil Ljósár.

Þaðan verður haldið að Jónsvörðu og gufuhvernum Hvínanda sem er talinn aflmesti hver landsins. Ekið yfir Reykjadali, sunnan undir Mógilshöfðum og Svartakambi í Strútskála.

Umhverfi skálans við Strút er draumaland göngumannsins með ótal möguleikum á skemmtilegum gönguleiðum. Því er dvalið tvær nætur í Strúti til að kynna betur þessu skemmtilega svæði. Fjölbreyttir möguleikar á lengri og styttri gönguleiðum, til dæmis göngu á Torfajökul, eftir hinu sérstaka Krókagili, göngu á Strút eða eftir Strútsgili.

Upplifunin verður fullkomin með fjallabaði í heitri Strútslaug. Laugin stendur á afar fallegu, vel grónu umhverfi undir hlíðum Torfajökuls í norðvesturhluta Hólmsárbotna. Gangan að lauginni tekur eina og hálfu til tvær klukkustundir.

Lagt verður af stað heimleiðis um hádegi á þriðja degi, ekið um Fjallabaksleið syðri hjá Keldum á Rangárvöllum. Áætluð heimkoma um klukkan 5 síðdegis.

Síðari hálendisferð sumarsins er 4. – 8. ágúst

# Jökulsárgljúfur

Sjúkraliðafélag Íslands býður upp á aðra hálendisferð dagana 4. – 8. ágúst næstkomandi, en þá verður farið um Sprengisand og Kjöl og gengið um hin einstæðu Jökulsárgljúfur.

Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir, sjúkraliði og leiðsögumaður, hefur skipulagt ferðina og lýsir hér svæðinu og ferðaáætluninni.

Þetta er gönguferð um Jökulsárgljúfur. Gist verður fyrstu þrjár næturnar í Lundi, skammt frá Ásbyrgi. Skammt frá er sundlaug með heitum pottum. Síðustu nóttina verður gist í Hveradölum á Kili, fjallaskála með eldunaradstöðu og heitri laug. Þessi ferð er við allra hæfi, mjög auðveldar göngur, lítið um brekkur. Tekið skal fram að þeir sem ekki vilja eða treysta sér til að ganga geta valið að fylgja bílnum og njóta náttúrunnar. Farið er á tveimur 10 manna fjallabílum sem fylgja hópnum eftir.

## Landslag og náttúra

Jökulsá á Fjöllum á upptök í Vatnajökli og rennur til sjávar í Öxarfjörð. Hún er önnur lengsta á landsins, 206 kílómetrar. Jökulsárgljúfur eru ein stærstu og hrikalegustu árgljúfur á Íslandi. Þau eru 25 kílómetra löng og 500 metra breið.

Ganga um Jökulsárgljúfur lætur fáan göngugarpinn ósnortinn. Fjölbreytileiki landslagsins er einstakur og andstæður í umhverfinu fanga augað við hvert fótmað, hrikaleg gljúfur, kyrrlátar tjarnir, tærar lindir, úfin jökulsá, gróskumikill skógur og grýttur melur. Jökulsárgljúfur eru draumaland göngufólks og náttúruunnenda.

Í Jökulsárgljúfrum eru samankomnar nokkrar af helstu perlum íslenskrar náttúru. Dettifoss er álitinn aflmesti foss Evrópu og má í honum skynja þá krafta sem myndað hafa



Jökulsárgljúfur eru draumaland göngufólks og náttúruunnenda.

Ásbyrgi og Hljóðakletta. Andstæður krafts og friðar eru svo óviða skýrari en í Hólmatungum þar sem tærir lækir og lindir renna út í beljandi jökulá.

## Ferðalýsing

**Dagur 1:** Lagt af stað frá SLFÍ við Grensásveg kl. 9:00 fimmtudaginn 4. ágúst. Ekið sem leið liggur austur í Þjórsárdal, þaðan Sprengisandsleið, komið niður í Bárðardal, Mývatnsheiði, og þaðan á gististaðinn. Þessi dagleið er löng en mjög áhugaverð. Stoppað oft á leiðinni. Hafið nesti meðferðis fyrir daginn. Áætluð koma í gististað 19:00.

**Dagur 2:** Lagt af stað frá gististaðnum Lundi kl. 10:00. Ekið að Dettifossi vestan megin, þaðan gengið að Selfossi, stutt ganga.

Hólmatungur – Vesturdalur, 8 kílómetra leið. Á þessum hluta er eina áin sem þarf að vaða á leiðinni, Stallá, en hún er lindá sem rennur út í Jökulsá. Hún er grunn og köld, en vaðið hressir aðeins þreytta fætur og gerir

ferðina enn eftirminnilegri. Auðveld ganga í um það bil 5 tíma.

**Dagur 3:** Lagt af stað frá Lundi kl. 9:30. Ekið í Vesturdal og gengið í Ásbyrgi. Á leiðinni er mikið markvert að sjá. Hljóðaklettar eru forn- ar eldstöðvar þar sem Jökulsá hefur skolað í burtu öllu lausa gosefninu og skilið eftir innviði gíganna. Jarðmyndanir eru á heimsmaelkvarða, sjá má stuðla vefjast í alls konar form og hella af ýmsum stærðum. Frábært útsýni yfir Ásbyrgi og gljúfrin, einstaka jarðmyndanir og jarðsaga. Gengið inn að Botnstjörn í Ásbyrgi.

**Dagur 4:** Lagt af stað frá Lundi við Ásbyrgi kl. 10:00. Farið verður yfir Kjöl sem er svæði milli Langjökuls í vestri og Hofsjökuls í austri, gist í Hveradölum á Kili. Stuttar göngur í nágrenni Hveravalla.

**Dagur 5:** Lagt af stað kl. 10:00 frá Hveravöllum, ekið að Gullfossi, Geysi, um Lyngdalsheiði og Þingvelli til Reykjavíkur. Áætluð heimkoma klukkan 17:00.

## Farangur

Svefnpoki. Koddaver. Bakpoki (dagspoki). Bakpokahlíf (val). Gönguskór. Göngustafir (val). Vatnsflaska. Hitabrusi. Sölgleraugu. Sólvarnarkrem. Derhúfa. Sjónauki. Eldspýtur. Flugnet (val). Eyrnatappar (val). Handklæði. Tannbursti. Tannkrem.

## Verð

Það kostar sjúkraliða 36 þúsund krónur og 3 orlofspunkta að taka þátt í hálendisferðinni um Sprengisand í Jökulsárgljúfur og til baka suður um Kjöl dagana 4.-8. ágúst. Innifalið í verðinu er akstur, gisting og leiðsögn.

## Fatnaður

Jakki úr vatnsheldu efni (til dæmis GoreTex). Utanyfirbuxur úr sama efni. Göngubuxur. 2 pör ullarsokkar. Vettlingar. Ullarhúfa. Nærskyrtu úr ull eða silki. Þunn peysa úr ull eða silki. Síðar nærbuxur úr ull. Lopapeysa eða þykk flíspeysa. Sundföt. Vaðskór.



# Gildandi reglur um orlofsrétt þinn

Það er meginregla að allir launþegar eiga rétt á orlofi samkvæmt lögum um orlof. Hafi launþegi skipt um vinnu eða hafið nýtt starf á orlofsárinu rýrir það ekki rétt hans til orlofs. Hins vegar gæti starfsmaður átt rétt á launum hjá fyrri atvinnurekanda hafi hann ekki fengið þau greidd er hann lét af starfi.

Um orlof sjúkraliða gilda nánar tiltekið eftirfarandi reglur:

## Meginreglur um töku orlofs

- Orlofsárið er frá 1. maí til 30. apríl.
- Orlofstími sjúkraliða er frá 1. maí til 15. september.
- Yfirmaður ákveður í samráði við starfsmenn hvenær orlof skal veitt. Honum er skylt að verða við óskum starfsmanns, verði því við komið.
- Orlof sem tekið er eftir á utan orlofstíma skal lengja um 25%. Sama gildir um orlof sem tekið er fyrir upphaf orlofstímans 1. maí, sé það gert að beiðni atvinnurekenda.
- Vinnuveitandi getur ekki látið orlof falla inn í uppsagnarfrest nema um það sé fullt samkomulag við starfsmann.

## Orlof talið í klukkustundum

- Skemmsta orlof fyrir fullt starf allt orlofsárið er 192 klukkustundir.
- Orlof starfsmanns sem náð hefur 30 ára lífaldri lengist um 24 klukkustundir og er 216 stundir.
- Orlof starfsmanns sem náð hefur 38 ára aldri lengist um aðrar 24 klukkustundir og er 240 stundir.
- Orlofið lengist ef tilskildum aldri er náð fyrir lok almanaksárs sumarorlofstímabils. Hinsvegar breytist prósentan eða upphæð orlofsfjár ekki fyrr enn um næstu mánaðamót eftir að tilteknum aldri er náð.

## Talning orlofsdaga

- Starfsmaður sem unnið hefur hluta úr fullu starfi eða hluta úr ári skal fá orlof 16, 18 (við 30 ára aldur) eða 20 vinnuskyldu-



Sjúkraliðafélag Íslands gefur félagsmönnum sínum kost á að dvelja á fallegum stöðum víðs vegar um landið.

- stundir (við 38 ára aldur) fyrir fullt mánaðarstarf og hlutfallslega skemmra leyfi fyrir hluta úr mánuði eða hluta starf.
- Við talningu orlofsdaga dagvinnumanns skal aðeins telja rúmhelga daga.
- Orlof ávinnst ekki í launalausum leyfi.
- Orlof starfsmanns í hlutastarfi skal reikna til launa sem hlutfall af fullu orlofi. Orlofsdögum fækkar ekki.

*Ef launþegi getur af einhverjum óviðráðanlegum orsökum ekki tekið orlof á orlofstíma, á hann rétt á að geyma það til töku á næsta orlofsári.*

- Launþegi á rétt á að minnsta kosti 160 klukkustunda samfelldu orlofi eða 20 daga orlofi á sumarorlofstímanum, og allt að fullu orlofi verði því viðkomið. Samkvæmt kjarasamningi félagsins við Launanevnd sveitarfélaganna á starfsmaður rétt á a.m.k. 192 klukkustundum á sumarorlofstímanum.

## Frestun orlofs

- Ef launþegi getur af einhverjum óviðráðanlegum orsökum ekki tekið orlof á orlofstíma, á hann rétt á að geyma það til töku á næsta orlofsári.
- Starfsmaður sem beðinn er um að starfa í sumarleyfi sínu á að fá það greitt með yfirvinnukaupi, enda frestast ekki sá hluti orlofsins sem unninn er.

## Orlof vaktavinnumanns/ vetrarleyfi

- Orlof vaktavinnumanns er talið á sama máta og dagvinnumannsins. Starfsmaður sem vinnur á reglubundnum vöktum alla daga ársins getur valið að fá frí á óskertum föstum launum í 88 vinnuskyldustundir á ári miðað við fullt starf, og skal þá launa vinnu sem fellur á sérstaka frídaga og stórhátíðardaga með álagi.
- Falli sérstakur frídagur, samanber grein 2.1.4.2 í kjarasamningi, á rúmhelgan dag sem ekki er merktur vinnudagur í orlofi vaktavinnumanns sem fær "bætta daga" greidda, skal starfsmaðurinn fá daginn bættan með 8 klukkustundum í yfirvinnu, eða sem hlutfall sé hann í hlutastarfi. Að öðrum kosti á hann rétt á öðrum frídegi í stað greiðslu.
- Hjá starfsmönnum sem fá 88 vinnuskyldustunda aukafrí á ári (helgidagafri) vegna vinnuskyldu á sérstökum frídögum, hvort sem slíkt frí er tekið í beinu framhaldi af orlofi eða á vetrartíma, lengist hvorki orlofið né aukafríð þótt sérstakur frídagur sé innan leyfistímans.
- Ef uppgjör helgidaga væri hins vegar skv. gr. 2.6.8 (yfirvinnugreiðsla), lengdist orlof um 8 klst. ef sérstakur frídagur er á leyfistímanum.
- Ef ekki er vinnuskylda á sérstökum frídegi sem ber upp á mánudag-föstudags hjá starfsmanni sem fær helgidagauppgjör skv. gr. 2.6.8, skal bæta þann dag með 8 klst. í yfirvinnu miðað við fullt starf. Með samkomulagi má í stað greiðslu lengja orlofið sem þessu nemur.

## Orlofslaun og orlofsfé

- Orlofslaun skal reikna af allri yfirvinnu og álagsgreiðslum og koma til útborgunar ásamt vöxtum eftir 1. maí og/eða 1. júní ár hvert, hjá þeim banka sem tekið hefur að sér vörslu og ávöxtun á orlofsfé starfsmanns.
- Orlofsfé er 10,17%. Fyrir þá sem eru 30-38 ára er orlofsféð 11,59%, en hækkar við 38 ára aldur í 13,04%.
- Lágmarksupphæð orlofsfjár fyrir fullt orlofsár á samningum Launanefndar sveitarfélaga (LNS) er 10% af máimánaðarlaunum orlofstökuársins launaflokk 203 þriðja þrep eða 17.859 krónur.

## Uppgjör orlofs við starfslok

Láti starfsmaður af störfum skal áunnið orlof gert upp og lagt inn á bankareikning. Gegn staðfestingu atvinnurekanda um

starfslok getur starfsmaður fengið orlof sitt endurgreitt hjá þeim banka sem varðveitir og ávaxtar orlofsfé hans.

## Veikindi í orlofi

Orlof og veikindi fara ekki saman. Veik-



Sumarið er rétti tíminn til að njóta íslenskar náttúru.

ist launþegi í orlofi telst sá tími ekki til orlofs, enda sanni starfsmaður með vottorði læknis að hann hafi ekki getað notið orlofsins vegna veikindanna. Starfsmaður skal tilkynna veikindi sín til atvinnurekanda eins fljótt og við verður komið, til að forðast eftirmála.

## Lokun deilda á orlofstíma

Samkvæmt orlofslögum er heimilt að loka einstökum deildum og/eða stofnunum og veita öllum starfsmönnum vinnustaðarins orlof samtímis. Við slíkar aðstæður getur starfsmaður sem ekki hefur áunnið sér fullt orlof, ekki krafist launa

*Launþegi á rétt á að minnsta kosti 160 klukkustunda samfelldu orlofi eða 20 daga orlofi á sumarorlofstímanum, og allt að fullu orlofi verði því viðkomið.*

þá daga sem hann vantar upp á að hafa áunnið sér fullt orlof.

## Orlofsuppbætur

Orlofsuppbót kemur til útborgunar 1. júní ár hvert. Umsamið orlofsfé á síðasta ári var 25.200 krónur til þeirra starfsmanna sem voru í starfi 1. apríl næst á undan, fyrir fullt starfs næstliðið orlofsár. Fyrir þá sem voru aðeins í hluta starfi eða hluta úr ári skal greitt hlutfall af umsaminni greiðslu.

Hafi starfsmaður látið af störfum og hafið töku eftirlauna á orlofsárinu skal hann fá greidda orlofsuppbót í hlutfalli við þann tíma sem hann starfaði og starfshlutfall sitt. Sama gildir um sjúkraliða sem látið hefur af störfum af öðrum ástæðum, enda hafi hann unnið að minnsta kosti þrjú mánuði/13 vikur samfelld á orlofsárinu. Sama gildir ef starfsmaður var frá störfum vegna veikinda eftir að greiðsluskyldu stofnunar lýkur, eða vegna fæðingarorlofs allt að sex mánuðum.

## Tryggingar í orlofi

Starfsmaður á kjörum opinberra starfsmanna er tryggður allan sólarhringinn vegna varanlegrar örorku eða dauða sem hlýst af völdum slyss, í samræmi við ákvæði 7. kafla í kjarasamningum.

## Frestun og fyrning orlofs

Samkvæmt ákvæðum kjarasamninga opinberra starfsmanna er heimilt með samþykki yfirmanns að fresta töku orlofs til næsta orlofstökuárs. Ljúka þarf töku orlofs fyrra orlofsársins fyrir lok síðara orlofstökuársins, annars telst það fyrnt.

## Ávinnsla orlofs í fæðingarorlofi

Á meðan starfsmaður er í fæðingarorlofi reiknast sá tími sem starfstími og vinnur starfsmaður sér á meðan rétt til orlofstöku og lengingar orlofs samkvæmt kjarasamningi, starfsaldurshækkana, veikindarétt, uppsagnarfrest og geymdan rétt til atvinnuleysisbóta, auk persónu- og orlofsuppbótar.

## Veikindi við töku vetrarleyfis

Um veikindi við töku vetrarleyfis gilda sömu reglur og um veikindi í orlofi, það er að tilkynna skal veikindin eins fljótt og auðið er og staðfesta þau síðan með læknisvottorði, samanber grein 4.6.1 í kjarasamningi. Að öðrum kosti verða þau ekki tekin gild.



# Reglur SLFÍ sumarið 2011

Meðferð umsókna félagsmanna Sjúkraliðafélagsins um dvöl í orlofshúsum og íbúðum, leigu á tjaldvagni eða kaupum á hótelmiðum verður með hefðbundnum hætti sumarið 2011.

Um úthlutun á húsum félagsins gilda eftirfarandi reglur orlofsheimilanevndar:

- Aðeins er úthlutað einni viku til umsækjanda hverju sinni en á Spáni er hægt að leigja tvær vikur í einu.
- Úthlutun utan mesta álagstíma í maí og september, skerða rétt sjúkraliða til orlofsdvalar í húsum félagsins minna en í júní, júlí og ágúst.
- Félagsmenn í stéttarfélagi sjúkraliða, sem greitt er fyrir í orlofssjóð ganga fyrir úthlutun orlofshúsanna, en atvinnurekandi greiðir 0.30% í orlofssjóð félagsins af launum sjúkraliða.
- Skuldlausir félagsmenn eiga kost á að sækja um óúthlutað orlofshús.
- Leigutaki er ábyrgur fyrir húsi og húsbúnaði, sem hann hefur fengið úthlutað.
- Leigutaki er beðinn um að láta skrifstofu félagsins vita ef eitthvað hefur farið úrskaiðis í húsunum eða vantar á búnað þess. Lyklum ber að skila strax að leigu lokinni.
- Sumardvalarstaðir félagsins eru leigðir yfir sumartímamann frá föstudegi til föstudags og ber leigjanda að rýma húsnæðið í síðasta lagi kl. 15:00, eftir þann tíma getur nýr leigjandi gert ráð fyrir að komast að.
- Bannað er að hafa hunda eða önnur gæludýr með sér í orlofshúsin. Eina undantekningin er að heimild er fyrir gæludýr á Seyðisfirði að uppfylltum settum reglum.

## Tjaldvagnar:

- Tjaldvagn er leigður í sex daga frá fimmtudegi til miðvikudags og þarf að skila honum fyrir kl. 15:00 á miðvikudegi.

## Hótelmiðar:

- Félagsmenn geta keypt sér allt að sjö gisti-miða á Hótel Eddu víðsvegar um landið. Miðinn gildir sem fullnaðargreiðsla fyrir



Orlofsheimila- og ferðanefnd Sjúkraliðafélags Íslands. Frá vinstri: Þórey Sigurðardóttir, formaður, LSH, Halldóra Lyða Þórðardóttir, LSH, Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir, LSH og Jóhanna Svana Sigurvinsdóttir, Sólheimum í Grímsnesi.

tveggja manna herbergi, með handlaug, án morgunverðar. Greiða þarf viðbót fyrir herbergi með baði.

- Félagsmenn geta keypt sér allt að sjö gisti-miða á Fosshótelunum, fyrir tveggja manna herbergi með baði ásamt morgunverði. Greiða þarf 5 þús. kr. aukagjald í júní á fjórum hótelanna en tvo gistimiða vegna gistingar í júlí eða ágúst á þeim öllum.

## Þannig færðu nýja punkta

Úthlutun á orlofshúsum og íbúðum Sjúkraliðafélagsins er byggð á orlofspunkta-stöðu hvers og eins og fer fram í tölvu.

*Úthlutun utan mesta álagstíma í maí og september skerða rétt sjúkraliða til orlofsdvalar í húsum félagsins minna en í júní, júlí og ágúst.*

Sjúkraliðar ávinna sér orlofspunkta sem hér segir:

- Með aðild að stéttarfélagi sjúkraliða ávinnast tólf punktar á hverju ári í starfi óháð starfshlutfalli.

## Þannig nýtast punktarnir

Leiga á húsi eða íbúð innanlands eða í Kaupmannahöfn kostar mismunandi marga orlofspunkta eftir tímabilum:

- Vor- og haustleiga kostar einn punkt.
- Fyrri og síðari hluti sumars kostar fimm punkta.
- Leiga um hásumar kostar tíu punkta.
- Leiga um jól og páska er á sérstakri skrá og kosta fimm punkta.
- Leiga á tjaldvagni kostar helmingi færri punkta en leiga á sumarhúsi eða íbúð.
- Íbúðin í Kaupmannahöfn kostar einn punkt fyrir hverja nótt, en þrjá punkta fyrir helgar.
- Afsláttarmiðar frá Iceland Express og Icelandair kostar enga orlofspunkta.
- Ekki eru notaðir refsipunktar þó hætt sé við leigu með skömmum fyrirvara.

# HÁLENDIÐ HEILLAR!

Sjúkraliðum býðst þátttaka í tveimur frábærum gönguferðum um hálendi Íslands í sumar. Fararstjóri er Úlfheiður Kaðlín Ingvarsdóttir leiðsögumaður og sjúkraliði.

## Töfrar Torfajökuls í júní

Dagana 24. – 27. júní næstkomandi gefst sjúkraliðum tækifæri til að kynna töfrum Torfajökuls, sem er mikill fjallabálgur. Umhverfis jökullinn er eitt mesta og fegursta jarðhitasvæði Íslands. Hópurinn hefur fjallabíl til umráða og gistir í skálum.

Ferðin kostar sjúkraliða 27 þúsund krónur.



Sjúkraliðar fóru í fyrri í vel heppnaða ferð um Torfajökulssvæðið. Hér sést hópurinn við Strútsskála.



Jökulsárgljúfur er einn fegursti staður á Íslandi.

## Gengið um hálendi Skotlands

Sjúkraliðum býðst að taka þátt í gönguferðum um hið sögufræga hálendi Skotlands í sumar í samvinnu við þaulreynda skipuleggendur slíkra ferða. Meðal annars er hægt að ganga meðfram Loch Ness vatninu eða hlöðnum varnarvegg rómverska keisarans Hadrians, en einnig um helsta viskí-hérað Skotlands.

Fjórar ólíkar ferðir eru í boði á tímabilinu frá maí til ágúst. Verð fyrir sjúkraliða eru um 75 þúsund krónur fyrir stystu ferðina en um 103 þúsund krónur fyrir þá lengstu, auk flugfargjalda til Glasgow eða Manchester eftir atvikum, og þriggja orlofspunkta.

**Munið afsláttarmiða flugfélaganna.**

## Fegurð Jökulsárgljúfra í ágúst

Dagana 4. – 8. ágúst næstkomandi efnir Sjúkraliðafélagið til ferðar um hin stórfenglegu Jökulsárgljúfur. Farið verður um Sprengisand til Jökulsárgljúfra og um Kjöl til baka suður. Hópurinn hefur fjallabíl til umráða og gisti er í skálum.

Ferðin kostar sjúkraliða 36 þúsund krónur.



Gengið er meðfram Loch Ness – frægasta stöðuvatni Skotlands.

**Nánari upplýsingar má finna á vef félagsins [www.slfi.is](http://www.slfi.is)**

**Sími Úlfheiðar: 694 4920 - Netfang: [kadlinheida@gmail.com](mailto:kadlinheida@gmail.com)**