

Neytendasamtökin  
í tímans rás

Allt í plasti

Bókunarsíðum ekki  
treystandi



# Neytendablaðið



**Rafhjól**

**– hinn fullkomni ferðamáti**

SEPTEMBER 2019

---

## Efni

---

Frá NS	3
Rafhjól	4
NS í tímans rás	8
Kaup á hundi	12
Frá formanni	13
Mikilvægi svefns	14
Spurt og svarað	16
Vínber	18
Myndlyklar	19
Hótelbókanir	20
Endurvinnsla	21



---

## Neytendablaðið

---

3. tbl. 65 árgangur 2019

Útgefandi: Neytendasamtökin, Hverfisgötu 105, 101 Rvk.

Sími: 545 1200

Veffang: [www.ns.is](http://www.ns.is)

Netfang: [ns@ns.is](mailto:ns@ns.is)

Ritstjóri: Brynhildur Pétursdóttir

Ritstjórn: Brynhildur Pétursdóttir, Breki Karlsson,

Ívar Halldórsson

Ábyrgðarmaður: Breki Karlsson

Umbrot og hönnun: Arnar Tr.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Forsíðumynd: Arnar Óli Björnsson

Upplag: 8.400 eintök

Árgjald Neytendasamtakanna 2019 er 6.000 kr.

Óheimilt er að nota upplýsingar úr Neytendablaðinu í auglýsingar og við sölu nema skriflegt leyfi liggja fyrir.

---

## Leiðarinn

---

# Vaðið um á skítugum skóm



Ef koma á í veg fyrir að lánafyrirtæki geti stundað ólöglega starfsemi hér á landi er margt sem þarf að breytast. Atvinnuvegaráðuneytið áformar að leggja fram frumvörp nú í haust til að taka á vandanum og hafa Neytendasamtökin sent inn ítarlega umsögn um málið í 15 liðum. Samtökin leggja mikla áherslu á að lagaumhverfið verði bætt þannig að ekkert fyrirtæki á neytendalánamarkaði fái starfað óáreitt í trássi við lög. Það er í raun til skammar hversu miklum skaða

smálánafyrirtækin og Almenn innheimta ehf. hafa náð að valda lántakendum án þess að gripið hafi verið í taumana, ekki síst þar sem svo að segja allir eru sammála um að svona starfsemi á ekki að líðast.

Eitt að því sem hefur gert málin sérlega erfið er að lántakendur fá ekki fullnægjandi yfirlit yfir þær kröfur sem eru í innheimtu. Margir telja sig hafa greitt lánin til baka miðað við löglega vexti en í stað þess að fólk fái sundurliðun á kröfum sínum, eins og það biður um og á rétt á, fær það sendar hótanir um vanskilaskráningu. Hótun um vanskilaskráningu er áhrifamikil leið til að knýja lántakendur til að standa skil á skuldum sínum og Almenn innheimta ehf. beitir þessari svipu óspart. Neytendasamtökin hafa gagnrýnt Creditinfo fyrir að skrá kröfur sem byggja á ólöglegum smálánum á vanskilaskrá og farið fram á að því verði hætt.

Samtökin hafa einnig gagnrýnt Sparisjóð Strandamanna fyrir að aðstoða smálánafyrirtækin við greiðslumiðlun. Í raun er óskiljanlegt að fyrirtæki sem vilja láta taka sig alvarlega skuli leggja lag sitt við smálánafyrirtækin sem hafa, með Almenna innheimtu ehf. í eftirdragi, vaðið um íslenskan lánamarkað á skítugum skónum um langt árabíl. Það liggur fyrir að ef smálánafyrirtækin væru starfsleyfisskyld – eins og öll starfandi fjármálafyrirtæki – væru þau búin að missa starfsleyfið. Þá verður að teljast afar líklegt að ef Almenn innheimta ehf. nyti ekki furðulegrar undanþágu frá lögum væri búið að svipta fyrirtækið innheimtuleyfi.

**Brynhildur Pétursdóttir**

## VR styður við smálánabaráttuna

Neytendasamtökunum barst liðsstyrkur á dögnum þegar VR ákvað að styðja samtökin í baráttunni gegn smálánafyrirtækjunum. Lántakendur sem telja sig beitta órétti eru hvattir til að hafa samband á netfangið [smalan@ns.is](mailto:smalan@ns.is). Þá var ákveðið að fara fram á lögbann á Almenna innheimtu ehf. vegna innheimtu ólögmætra lána án þess að fullnægjandi gögn um kröfurnar liggi fyrir.

## Aðalfundur NS

Aðalfundur Neytendasamtakanna verður haldinn laugardaginn 26. október kl. 10:00 að Hverfisgötu 105 Reykjavík. Venjuleg aðalfundarstörf í samræmi við lög samtakanna.

Dagskrá auglýst síðar á [www.ns.is](http://www.ns.is)

Á síðasta þingi var lögum breytt á þann hátt að framvegis verður þing ekki haldið annað hvert ár eins og verið hefur. Þess í stað er aðalfundur haldinn í október á hverju ári. Í þetta sinn er hvorki kosið til stjórnar né formanns, en kjörin verður þriggja manna kjörnefnd sem og skoðunarmenn reikninga.

Allir félagsmenn hafa rétt til setu á aðalfundi, séu þeir skuldlausir við samtökin viku fyrir aðalfund og hafi tilkynnt um þátttöku viku fyrir aðalfund.

Skráning og nánari upplýsingar á [www.ns.is](http://www.ns.is).



Neytendasamtökin tóku á dögnum á móti góðum gestum frá Neytendaráði Sjanghæ. Fræddust gestirnir um hlutverk og starfsemi samtakanna. Vakti eftirtekt hið mikla starf Neytendasamtakanna og sér í lagi fjöldi félagsmanna miðað við hina landsfrægu höfðatölu.

## Námskeið fyrir alla leigjendur

Fimmtudaginn 24. október kl. 17:10 – 18:30 standa Neytendasamtökin fyrir námskeiði fyrir leigjendur. Farið er yfir grundvallarréttindi og -skyldur leigjenda, helstu vandamál sem geta komið upp og úrræði leigjenda.

Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu en nauðsynlegt er að skrá sig á [ns@ns.is](mailto:ns@ns.is).

Um námskeiðið sér Einar Bjarni Einarsson, stjórnandi Leigjendaástoðarinnar



# Rafmögnuð reiðhjól

## – frábær ferðamáti

*Sala á rafhjólum hefur aukist mikið undanfarin ár enda er rafhjólið hinn ákjósanlegasti ferðamáti. Stærsti kosturinn við rafhjólið er að hægt er að komast hratt yfir auk þess sem brekkur og mótvindur eru lítil sem engin fyrirstaða.*

Rafhjól eru almennt dýrari en venjuleg reiðhjól en þau má finna á verðbilinu 160.000 – 625.000 krónur. Þrátt fyrir að upphafskostnaðurinn sé umtalsverður sparast töluverðar upphæðir til lengri tíma sé rafhjólið notað í stað bifreiðar. Það má einkum rekja til þess kostnaðar sem fylgir einkabílnum, svo sem tryggingar, skóðanir, smurning, bensínkaup, viðgerðir og dekkjaskipti. Þess má geta að árið 2015 hélt Ómar Ragnarsson í ferð frá Akureyri til Reykjavíkur á rafhjólínu sínu og áætlaði hann að orkukostnaðurinn í heild sinni væri 180 til 200 krónur.

### Góð hreyfing

Ef horft er til lýðheilsusjónarmiða er rafhjólið góður kostur. Það er augljóst að kyrrseta í bíl er óæskilegri en hreyfingin sem felst í notkun rafhjóls. Það er algengur misskilningur að lítil sem engin líkamleg áreynsla eigi sér stað við notkun rafhjóla. Í nýrri evrópskri rannsókn, sem náði til 10.000 þátttakenda í sjö borgum, kom í ljós að rafhjólafólk fékk jafn mikla hreyfingu og hefðbundnir reiðhjólaiðkændur. Ástæðan er ekki síst sú að rafhjólafólk hjólar að jafnaði mun lengri vegalengdir. Einn af kostunum við rafhjól er líka sá að hægt er að velja hversu mikla aðstoð mótörinn veitir; allt frá mikilli aðstoð yfir í litla sem enga aðstoð. Það er því hægt að fá góða æfingu á rafhjóli sé þess óskað. Nýlegar rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að einstaklingar sem hjóla til vinnu sýna marktækt lægri streitu yfir daginn heldur en þeir sem notast við einkabíl.

Rafhjólnotkun er þannig ekki bara góð fyrir heilsuna og ódýrari kostur en einkabíllinn heldur er umhverfisávinningurinn einnig umtalsverður. En hvað þarf fólk að hafa í huga ef það er að íhuga kaup á rafhjóli?

### Rafhjól af ýmsum gerðum

Jökull Sólberg er áhugamaður um rafhjól og hefur fylgst grannt með þróuninni. Hann segir að búast megi við áframhaldandi aukningu á sölu rafhjóla og spáir 40% aukningu í ár. Jökull segir að fyrir þá sem eru að leita að hefðbundnu hjóli sé ráð að skoða reiðhjól með sveifarmótor sem gefur aukið afl því fastar sem stigið er á pedalana. „Slík hjól eru reiðhjól í flokki B og fást í flestum reiðhjólaverslunum. Aflið er 250w og mótörinn er látinn slá út um leið og hraðanum 25 km/klst er náð. Það þýðir að brekkur og mótvindur verða auðveldari. Þetta eru snilldartæki sem láta manni líða eins og Tour de France hjóltreidamanni. Rafhlaupahjól (e. electric kickscooter) eru líka vinsæl en þau tæki eru ekki lögleg á götum og líkurnar á beinbroti við fall eru meiri.“

Jökull segir ýmsa möguleika í stöðunni þegar fólk er að íhuga kaup á rafhjólum og því um að gera að kynna sér hvað er í boði. „Fyrir þá sem vilja skoða fleiri möguleika mæli ég með að kynna sér muninn á reiðhjóli B og C annars vegar og léttu bifhjóli í flokki 1 og 2 hins vegar. Á síðunni minni, [solberg.is/rafhjolaflokkar](http://solberg.is/rafhjolaflokkar), er yfirlit yfir mismunandi flokka. Ég hef mikinn áhuga á flokki 2 og að hafa ígjöf í stýri. Þá ertu kominn nær „moped“ eða vesputýpunni. Annað sem þarf að hafa í huga er að hjólið sé vel þjónustað. Færðu góða þjónustu þegar þú kaupir hjólið? Þá eru líkur á að þú fái góða þjónustu þegar þú kemur með það í viðhald.“ Jökull bendir einnig á að margir geti haldið viðhaldskostnaði niðri með því að læra af myndböndum á YouTube.





Flokkur	EU Class	Afl watt	Hraði	Stígar	Akbrautir
Reiðhjól B	—	250w	25km/h	Já	Já
Reiðhjól C	—	250w	25km/h	Já	Nei
Létt bifhjól 1	L1e-A	1.000w	25km/h	Já	Já
Létt bifhjól 2	L1e-B	4.000w	45km/h	Nei	Já

Tafla af heimasiðu Jökuls, [solberg.is/rafhjolaflokkar](http://solberg.is/rafhjolaflokkar)

## Mikill verðmunur

Verðmunur á rafhjólum er töluverður, en í hverju er hann helst fólgin? „Á Íslandi, ef við horfum á þau hjól sem eru í boði í dag, felst munurinn fyrst og fremst í að hjólið (mínus rafbúnaður) er í öðrum gæðaflokki. Það þýðir dýrari og léttari efni, fullkomnari skiptingar og bremsur og fleira í þeim dúr. Stærri rafhlöður og öflugri mótórar eiga svo oftast við stærri tæki, þ.e.a.s. létt bifhjól í flokki 1 og 2. Þá er vert að skoða drægni, stýringar, mótora og jafnvel ABS bremsur, vindskjöld, geymslupláss og þess háttar.“

## Staðsetning mótors

Jökull segir það ekki skipta öllu máli hvar mótórin sé staðsett en þó sé ákveðinn kostur við svokallaðan mid drive mótór. Þá er mótórin við pedalana. Undir það tekur Jón Þór Skaftason hjá Erninum. „Að okkar mati er best að staðsetja mótórin í sveifunum. Það gefur raunverulegasta aðstoð þar sem í raun er eins og einhver sé að ýta á pedalana með þér. Hjól með mótór í gjörðum láta yfirleitt verr að stjórn og geta til að mynda spólað er tekið er af stað. Sömuleiðis eru flest hjólin með mótór í sveifum með afmæli sem mælir hvað þú stígar fast og stillir aðstoðina eftir því.“

Rafhjól eru seld víða og eru neytendur hvattir til að skoða úrvalið á markaðinum áður en kaup eru gerð. Notendur rafhjóla virðast almennt mjög ánægðir með hjólin sín og er að mati Neytendablaðsins hægt að eyða í margt vitlausara en gott rafhjól.

# Baldur Dýrfjörð

keypti rafhjól 2017 og notar  
hjólið flesta daga ársins.

„Rafhjólið mitt er ný vidd í hjólreiðum ef svo má segja. Það opnar nýja og þægilega möguleika og þá fyrst og fremst sem samgöngutæki allt árið um kring.“



## Hjólað í vinnuna

Baldur segist fyrst og fremst nýta rafhjólið sem samgöngutæki, ekki síst til að komast til og frá vinnu en einnig til að skjótast í búðir, sund og þess háttar. „Ég nota hjólið flesta daga þó stundum séu aðstæður þannig að bíllinn hentar betur. Rafhjól eru mismunandi að því leyti að á sumum er ekki nauðsynlegt að hjóla – hægt er að nýta rafmagnið eingöngu – meðan önnur eru þannig að nauðsynlegt er að hjóla og rafmagnið er viðbótarhjálp við líkamskraftana. Ég er á hjóli þar sem nauðsynlegt er að hjóla og rafmagnið er hjálp við annars hefðbundnar hjólreiðar. Það eru tæpir 9 km á milli heimilis og vinnu og ég er um það bil 20 til 25 mínútur að hjóla í vinnuna og svipað heim. Á hjólinu mínu er hægt að velja um fjórar mismunandi stillingar og ég nota oftast næstþyngstu stillinguna en bæti í meiri hjálp ef það er mótvindur eða þungt færi að öðru leyti.“

## Veðrið engin fyrirstaða

Baldur segist hjóla allt árið um kring og setji því nagladekkin undir að hausti. „Það sem mér finnst best við rafhjólið er að það gerir það að verkum að veðrið er engin fyrirstaða og þá sérstaklega lætur maður vindinn, helsta óvin hjólreiðamannsins, ekki stöðva sig. Á endanum er þetta líka spurning um réttan klæðnað og hlífðar- og öryggisbúnað.“ Þar sem Baldur hjólar allan ársins hring finnur hann hversu mikilvægt það er að þessum samgöngumáta sé sinnt. „Ég vil nota tækifærið til að hrósa Kópavogsbæ og Reykjavíkurborg fyrir mjög góða vetrarþjónustu á göngu- og hjólastígum. Þeir eru hreinsaðir og/eða eftir atvikum sandaðir og saltaðir eldsnemma að morgni svo snjór og hálsa eru

mjög sjaldan fyrirstaða. Þá er líka ástæða til að benda á og þakka fyrir að markvisst er unnið að því að skilja á milli gangandi og hjólandi með aðskildum göngu- og hjólreiðastígum. Það mætti samt alveg gera enn meira af því.“

## Vinnustaðir bjóði upp á rafhjól

Reynsla Baldurs af rafmagnshjóli er afar góð og segist hann mæla heilshugar með þessum einstaka fararskjóta. „Ég mæli líka með því að vinnustaðir bjóði upp á rafhjól til notkunar á vinnustað, til dæmis til að fara á fundi. Sjálfur keypti ég mitt hjól í gegnum hjólaverkefni Norðurorku og þar sem ég vinn núna, í Húsi atvinnulífsins, hafa verið keypt þrjú hjól sem starfsfólk getur bókað eins og fundarherbergi. Hjólin eru töluvert notuð, sérstaklega yfir vor, sumar og haust, og með þessum hætti kynnist fólk þessum frábæra kosti sem opnar kannski á að fólk fjárfesti í rafhjólum.“



# Sóley Björk Stefánsdóttir

hefur í sjö ár átt rafhjól sem hún notar allt árið um kring.

*„Rafhjólið er gagnlegasti hlutur sem ég hef eignast og langskynsamlegasta fjárfestingin.“*



## Fullkominn ferðamáti

Sóley eignaðist sitt fyrsta rafhjól haustið 2012, löngu áður en rafhjólin komust í tísku. „Þá lét ég setja rafbúnað á hjól sem ég átti. Hjólið var bara ódýr týpa sem ég hafði eignast seint á síðustu öld en þetta virkaði ljómandi vel. Ég skipti um rafhlöðu 2014 en keypti svo nýtt hjól 2018 sem er ekta rafhjól og hannað sem slíkt.“ Sóley segir hjólið nýtast sér frábærlega og hún noti það í allar samgöngur innanbæjar. „Ef ég væri í þrusugóðu líkamlegu formi myndi auðvitað nægja mér að nota órafmagnað hjól en ég er nú bara venjuleg kona sem þarf að mæta á fundi úti um allan bæ og þá hentar ekki vel að svitna í brekkunum hér á Akureyri og því er rafhjól alveg fullkominn ferðamáti.“

## Hjólað á veturna

Íslenski veturinn fer ekki alltaf blíðum höndum um hjólreiðamenn, eins og Sóley hefur fengið að reyna. „Fyrsta veturinn sem ég átti hjólið gafst ég upp um miðjan vetur, þá hafði ég lent í vandræðum í illa mokaðri götu og varð óörugg. Næsta vetur kom ekkert slíkt upp á svo ég hjólaði allan veturinn og hef gert síðan. Það er mikilvægt að gefa sér tíma í að venjast því að hjóla í snjó og hálfu og fara bara varlega þar til man er komin með góða tilfinningu fyrir því hvernig best er að hjóla í þessum aðstæðum. Ég skipti alltaf yfir á nagladekk snemma í september því þó það sé ekki von á snjó eða hálfu er gott að vera tilbúin og betra að fara snemma á naglana en að lenda í því að renna til í hálfu á sumardekkjunum. Veðrið hefur ekki verið til mikilla vandræða eftir að ég keypti vatnsheldan maskara. Mér finnst mikilvægt að hjálmurinn sé með skyggni því það ver andlitið þegar hjólað er á móti rigningu eða snjó.“

## Kemur í stað bíls

„Þegar ég hafði átt rafhjól í tæplega tvö ár ákvað ég að selja bílinn þar sem mér fannst ég ekki þurfa á honum að halda lengur. Það er þó auðvitað margt sem er auðveldara að gera á bíl og ég bý svo vel að geta fengið lánaðan bíl hjá móður minni ef ég þarf á að halda. Ég sé ekki fyrir mér að eiga minn eiginn bíl aftur því kostnaðurinn er svo gríðarlega hár miðað við hvað ég nota hann lítið, ég myndi frekar velja að nota deililausnir. Það kom mér á óvart hvað þetta er þægilegur ferðamáti og hvað búnaðurinn og allt viðhald er ódýrt, að minnsta kosti ef miðað er við kostnað við rekstur og viðhald á bíl.“



# NEYTENDA SAMTÖKIN

## Í TÍMANS RÁS

Við höldum áfram upprifjun á merkilegri sögu Neytendasamtakanna. Víkur nú sögunni að fyrstu baráttumálum samtakanna sem snerust um opnunartíma verslana og villandi markaðssetningu á þvottaefni. Þá segir frá sögulegum aðalfundi árið 1968 og valdabaráttu sem lék samtökin grátt.

Fyrsta stefnumál NSR: **Afgreiðslutímum sé breytt með tilliti til neytendanna**

Af hverju þetta mál var valið.

Stjórn Neytendasamt. Reykjavíkur hefur ákveðið að beita sér fyrir því, að afgreiðslutímum sölubúða og hliðstæðra stofnana, sem almenningur þarf að eiga mikil skipti við, verði breytt með tilliti til hagsmuna neytenda, — borgaranna almennt.

### FYRSTU BARÁTTUMÁLIN

Helstu baráttumál Neytendasamtakanna fyrstu árin endurspegla að nokkru leyti það viðskiptaumhverfi hafta og einokunar sem hér var við lýði fram undir 1960. Í baráttunni fyrir rýmri afgreiðslutíma í Reykjavík þurftu þau að takast á við borgarstjórn. Sú baráttu átti eftir að verða lengri en menn grunaði í fyrstu.

Annað erfitt stríð var háð vegna einokunar á framleiðslu, innflutningi, flokkun, pökkun og dreifingu á landbúnaðarafurðum. Skipti þar mestu áratuga viðureign samtakanna við Grænmetisverslun landbúnaðarins. Sú stofnun þverbraut margsinnis reglugerðir um flokkun kartafna. Í skjóli einokunar sendi hún ár eftir ár í verslanir kartöflur sem gátu vart talist skepnufóður. Neytendasamtökin kærðu Grænmetisverslunina fyrir þetta framferði. Einnig kærðu samtökin Osta- og smjöróluna fyrir að auðkenna allt smjör sem fyrirtækið sendi á almennan markað sem gæðasmjör þó hvergi kæmi fram hvaðan smjörið kæmi eða hvort og þá eftir hvaða forsendum það væri flokkað.



## NEYTENDASAMTÖKIN VINNA MÁL FYRIR HÆSTARÉTTI

Neytendasamtökin stóðu fjórum sinnum í málaferlum fyrstu fimmtán árin. Þrisvar sóttu samtökin mál til dómstóla en í fyrsta tilfellinu var samtökunum stefnt. Það mál vakti langmesta athygli enda prófsteinn á það hvort samtök af þessum toga ættu framtíð fyrir sér í íslensku samfélagi. Mál þetta kom upp 1953, var nefnt Hvile-Vask málið og snerist um athugasemd samtakanna við auglýsingu á dönsku „undra“-þvottaefni. Innflytjandi þvottaefnisins hafði staðið fyrir auglýsingaherferð í útvarpinu og kynnt efnið með eftirfarandi tillögu: „Gerid þvottadaginn að hvíldardegi! Notið Hvile Vask.“ Þetta var fyrir daga sjálfvirkra þvottavéla og því von að fólk legði við eyru. Efnafraeðingar í stjórn Neytendasamtakanna efnagreindu þvottaefnið og komust að þeirri niðurstöðu að hér væri engin nýjung á ferðinni heldur þvottaefni sem innihélt óvenjumikið bleikiefni og sliti því þvottinum hraðar en ella. Neytendasamtökin sendu nú frá sér fréttatilkynningu þar sem greint var frá niðurstöðu rannsóknarinnar. Sala á þvottaefninu lagðist nánast af en innflytjandinn krafðist þess að samtökin drægu fréttatilkynninguna til baka. Því var ekki sinnt og var samtökunum þá stefnt. Neytendasamtökin töpuðu málinu fyrir sjó- og verslunardómi vorið 1957 en áfrýjuðu því til hæstaréttar, söfnuðu ítarlegri gögnum um þvottaefnið og unnu málið fyrir hæstarétti 1959. Þessi málaferli voru talsverð þolraun fyrir samtökin en auk þess mikilvægur prófsteinn á afstöðu dómstóla til neytendaverndar.

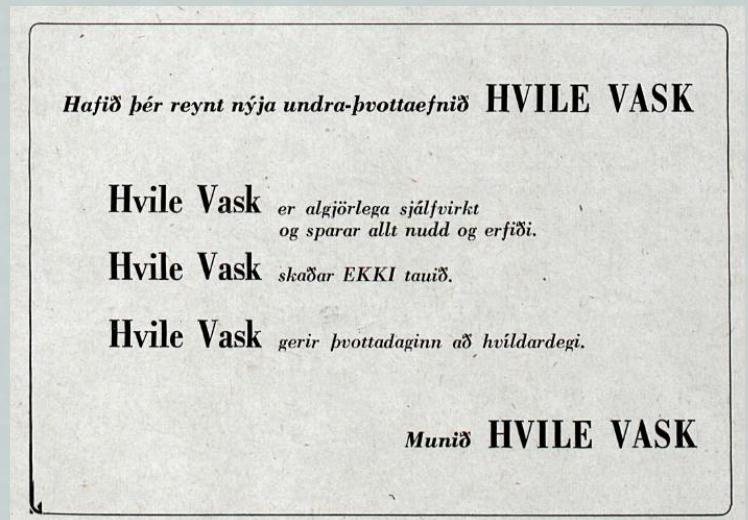
## FÉLAGSMÖNNUM FJÖLGAR

Þrátt fyrir stóru málin snerist starfsemi samtakanna ekki síður um dagleg úrlausnarefni, s.s. lögfræðiaðstöðina sem leysti vanda margra sem töldu sig órétti beitta án þess að koma þyrfti til málaferla. Þannig minntu samtökin á sig og urðu þekktari með hverju árinu. Æ oftast bar Neytendasamtökin á góma ef menn töldu að sér vegið í viðskiptum. Vægi samtakanna jókst í vitund neytenda og félagsmönnum fjölgaði ár frá ári. Þeir voru orðnir um tvö þúsund árið 1956 og ríflega fjögur þúsund í ársbyrjun 1967.

Um það leyti fékk Sveinn til liðs við sig á skrifstofu samtakanna Halldór Stefáns-son, dugmikinn og samviskusaman mann. Þeir skipulögðu féлагаöflun á landsbyggð-inni sem fjölgaði félagsmönnum í um sjö þúsund einstaklinga.

Þegar kom fram á árið 1968 hafði Sveinn Ásgeirsson verið formaður og framkvæmdastjóri samtakanna frá stofnun, eða í fimmtán ár. Auk þess hafði hann verið ritstjóri Neytendablaðsins og upplýsinga-bæklinga þess. Lögfræðingur samtakanna frá því skrifstofa þeirra opnaði var Birgir, bróðir Sveins. En nú voru breytingar í aðsigi. Sveinn hafði lengst af haft ýmsa

málsmetandi menn með sér í stjórninni en bar sjálfur hita og þunga af starfinu án teljandi afskipta stjórnarinnar. Á starfs-árinu 1967–1968 hafði hins vegar borið nokkuð á því að stjórnarmenn vildu hafa meiri afskipti af málum samtakanna.





## SÖGULEGUR AÐALFUNDUR

Sögulegasti aðalfundur Neytendasamtakanna var haldinn í Tjarnarbúð 29. júlí 1968. Á fundinn fjölmennti fólk, einkum sósíalistar og alþýðuflokksmenn sem áður höfðu ekki sýnt samtökunum sérstakan áhuga. Ýmislegt bendir til þess að Sveinn hafi sjálfur viljað róttækar breytingar á stjórn samtakanna og að starfsmaður hans, Halldór Stefánsson, hafi smalað á fundinn með vitneskju Sveins, þó svo að hann missti síðar stjórn á atburðarásinni. Við stjórnarkjör var kosin ný stjórn að því undanskildu að Sveinn náði kjöri og stjórnin kaus hann formann. Auk Sveins voru í stjórninni einn framsóknarmaður, einn alþýðuflokksmaður, þrír alþýðubandalagsmenn og einn utanflokkur.

### „INNRÁSIN Í NEYTENDA-SAMTÖKIN“

Valdabarátta kom nú upp milli hinnar nýju stjórnar og fráfarandi stjórnar en Sveinn og Halldór urðu ósáttir við nýju stjórnina og lentu milli steins og sleggju. Rúmum mánuði eftir aðalfundinn vék stjórnin Sveini frá sem formanni og framkvæmdastjóra og samþykkti að láta fara fram opinbera rannsókn á fjárreiðum samtakanna. Sveinn svaraði þessari aðför með bæklingnum *Innrásin í Neytendasamtökin* þar sem hann hélt því fram að aðalfundurinn hafi verið ólöglegur. Sveinn hafði mætt á fundarstað til að tilkynna fundarmönnum þá ákvörðun stjórnarinnar að fundinum yrði frestað og auk þess hafi um þrjú fjórðu hlutar fundarmanna mætt ólöglega á fundarstað með fölsuð félagsskírteini. Heimildarmenn kannast ekki við að Sveinn hafi lýst nokkru yfir á aðalfundinum. Nokkur átök höfðu verið í stjórninni um þá ákvörðun að víkja Sveini frá. Að sögn Gísla Gunnarssonar vildi hann láta nægja að láta Svein hætta, alla vega tímabundið en sleppa lögreglukærum um fjárreiðurnar þar sem hann óttaðist að kæra gæti ríðið samtökunum að fullu. Mótrök Jóns Oddssonar, héraðsdómslögmanns, voru þau að ef þessi stjórn kærdi ekki, yrði fráfarandi stjórn hugsanlega að gera það og þá sæti nýja stjórnin í súpunni með Sveini. Þessar skýringar Jóns voru meginástæða þess að út í aðgerðina var farið. Sveinn klemmdist þannig á milli vilja tveggja stjórna samtakanna. Tillaga Jóns um lögreglurannsókn var samþykkt samhljóða en Gísli sat hjá við afgreiðsluna.



Stjórn Neytendasamtakanna, 1966-68, talið frá vinstri.: Birgir Ásgeirsson lögfræðingur, Lárus Guðmundsson, Þórir Einarsson LNS, Arinbjörn Kolbeinsson, Sveinn Ásgeirsson, Knátur Hallsson, Kristjana Steingrimsdóttir, og Magnús Þórðarson.

SVEINN ÁSGEIRSSON

Innrásin

í

Neytendasamtökin

STEINDÓRSPRENT H.F. 1968

Fyrir nær 16 árum gekkst ég fyrir stofnun Neytendasamtakanna. Það er vafasamt, hvort ég hefði gert það, ef ég hefði vitað, hversu langa og erfiða baráttu ég átti fyrir höndum á beztu starfsárum ævinnar. Og ekki auðveldaði það mitt eigið brauðstrit. Slík félagsstörf eru ekki til fjár.



## FÉLAGSMÖNNUM FÆKKAR

Deilan um Neytendasamtökin 1968 minnir að hluta til á róttækni og pólitíska virkni ungra vinstri manna á þessum árum. Sveinn var sjálfstæðismaður en þó hógvær í skoðunum og alls enginn málsvari heildsala. Morgunblaðið dró því taum hans í miklum blaðaskrifum um málið ..og leit á Neytendasamtökin sem róttæklingahreiddur. Samtökin urðu fyrir umtalsverðum álitshnekki meðal almennings, einkum vegna kröfunnar um opinbera rannsókn á fjárreiðum þeirra og samtökin misstu í kjölfarið helming félaga sinna sem voru um 3500 á miðju ári 1969. Auk þess varð deilan án efa persónulegt áfall fyrir Svein. Á hinn bóginn má færa sterk rök að því, að öllum ólöstuðum, að samtökin þörfnuðust uppstokkunar, sérhæfðari stjórnunar fleiri einstaklinga og ólíkra sjónarmiða ef þau áttu að þróast yfir í öflug fjölda-samtök. Árið 1969 náðust sættir um ávirðingar á hendur Sveini í deilunni um fjárreiður samtakanna og var málið tekið úr höndum lögreglu. Þar réðu ferðinni lögmennirnir Birgir Ásgeirsson og Jón Oddsson. Í afmælisblaði Neytendasamtakanna 1983 er viðtal við Svein um fyrstu fimmtán ár samtakanna og þremur árum síðar var hann gerður að fyrsta heiðursfélaga Neytendasamtakanna.

## NÝIR STJÓRNARHERRAR

Fyrsta árið eftir hallarbyltinguna var Neytendasamtökunum á margan hátt erfitt. Margir stjórnarmenn urðu fljótt óvirkir í starfi. Við formennsku tók Hjalti Þórðarson frá Selfossi og gegndi formennsku fram að næsta aðalfundi, Hjalti var framsóknarmaður eins og áður sagði. Hrafn Bragason var ráðinn í hlutastarf sem lögfræðingur samtakanna en framkvæmdastjóri var Kristján Þorgeirsson. Hann og Karl Steinar Guðnason voru alþýðuflokksmennirnir í stjórninni. Gegndi Kristján framkvæmdastjórastöðunni skamma hríð. Fulltrúar róttækra vinstri manna í nýju stjórninni voru Gísli Gunnarsson ritari, síðar sagnfræðiprófessor, Jón Oddsson lögmaður og Hafsteinn Einarsson, síðar lögfræðingur. Ólíkt því sem áður hafði ætíð tíðkast var nú enginn sjálfstæðismaður í stjórn samtakanna. Gísli Gunnarsson átti eftir að starfa

mikið fyrir samtökin næstu fjögur árin. Auk þess að vera ritari stjórnar var hann um tíma framkvæmdastjóri þegar Kristján hætti störfum 1969. Gísli kom mikið að stjórnun samtakanna fram til 1972 og var auk þess ritstjóri Neytendablaðsins 1968–1972. Efnisval og efnistöð breyttust nokkuð með hans ritstjórn og töldu ýmsir sig merkja þar róttækni ritstjórans. Hann sendi okkrum tóninn, tortryggði auglýsingar almennt og gagnrýndi margar þeirra. Hann vildi banna sjónvarpsauglýsingar. En Gísli var góður ritstjóri. Blaðið var í mjög ódýru broti, kom út þrisvar á ári, var efnismikið og yfirleitt á léttum nótum. Það tók á nýjum málum, s.s. afborgunarskilmálum, og ritstjórinn vann viðamiklar kannanir og vandaðar úttektir á ýmsum vörutegundum.

## ÞJÓÐSTJÓRNIN

Árið 1969 var stjórnin nánast orðin óstarfhæf sökum áhugaleysis og ágreinings. Alþýðuflokksmennirnir Kristján og Karl höfðu dregið úr virkri þátttöku sem og Hafsteinn og Jón Oddsson vildi hætta í stjórninni við fyrsta tækifæri. Þeir sem eftir sátu í stjórn samtakanna mynduðu nú nýja stjórn með þátttöku sjálfstæðismanna. Síðla hausts 1969 kaus aðalfundur nýja stjórn. Eftir sátu áfram frá fyrri stjórn þeir Gísli, Hjalti og Kristján. Hjalti hætti sem formaður. Óttar Yngvason, síðar forstjóri Útflutningsmiðstöðvarinnar, varð nú formaður samtakanna og gegndi því embætti til 1973. Hann var fulltrúi Alþýðuflokksins ásamt Kristjáni en Bjarni Helgason jarðeðlisfræðingur og Höskuldur Jónsson, síðar forstjóri ÁTVR, voru fulltrúar sjálfstæðismanna. Gísli var áfram ritari og ritstjóri og hafði með sér annan alþýðubandalagsmann, Hallveigu Thorlacius. Þeir Óttar, Gísli og Bjarni mynduðu nokkurs konar framkvæmdaráð þó að þeir Gísli og Bjarni kæmu mest að starfi og stefnumótun samtakanna á þessum árum. Var samstarf þeirra mjög gott þótt auðvitað væru þeir ekki alltaf sammála. Samtökin tóku því að rétta úr kútnum í árslok 1969, festa komst á stjórn þeirra og Morgunblaðið tók samtökin í sátt sem var mjög mikilvægt á þessum áhrifatímum dagblaðanna. Félagsmönnum samtakanna fjölgaði nú jafnt og þétt og voru komnir í 5000 manns árið 1972. Starf Bjarna var samtökunum að mörgu leyti mjög mikils virði. Hann var

ráðagóður og umburðalyndur. Hins vegar var hann ekki viðbúinn að mæta þeim erfiðleikum sem komu upp þegar átök urðu 1973 milli stjórnar og starfsmanna samtakanna. Frá því verður sagt í næsta tölublaði.

Ragnhildur Björg Guðjónsdóttir  
skráði sögu Neytendasamtakanna



## Furðulegir skilmálar við kaup á hundi



Fyrir skömmu barst Neytendasamtökunum fyrirspurn frá konu vegna samnings um kaup á hundi. Við kaupin hafði konan fengið eitt blað til undirritunar. Við afhendingu hundsins fékk hún síðan afrit af kaupsamningnum en þá var búið að hefta við hann ýmsa óundirritaða skilmála sem ekki voru hluti af hinum upprunalega samningi. Skilmálarnir kváðu meðal annars á um að konunni væri óheimilt að framselja, gefa eða aflífa hundinn og ef hún gæti ekki annast hundinn eða haft hann í sinni umsjá skyldi honum skilað til ræktanda skilyrðislaust og endurgjaldslaust. Þar að auki var konunni bannað að loka á samskipti við ræktanda sem var jafnframt heimilt að koma í óboðnar heimsóknir hvenær sem hann teldi nauðsynlegt.

Konunni voru ekki kynntir þessir skilmálar við kaupin og því telja Neytendasamtökin hana vera óbundna af þeim. Það er þó áleitin spurning hvort konan hefði verið bundin af skilmálunum hefði hún haft tækifæri til að kynna sér þá fyrir undirritun. Lögum samkvæmt er heimilt að víkja samningi til hliðar, í heild eða að hluta, ef hann telst ósanngjarn. Við mat á því hvað telst ósanngjarnt eru ýmsir þættir sem þarf að horfa til, svo sem staða samningsaðila og efni samnings. Í fljótu bragði verður að telja skilmála ræktandans afar íþyngjandi, svo sem að hann geti mætt óboðinn í heimsókn þegar honum sýnist. Hefði kaupandinn hins vegar verið búinn að lesa hina furðulegu skilmála og skrifað undir samninginn þrátt fyrir það hefði staða hans verið mun veikari. Að gefnu tilefni eru lesendur því minntir á að hafa ætíð vaðið fyrir neðan sig og kynna sér vandlega öll ákvæði samninga áður en þeir eru undirritaðir.

## Neytendastarf er í allra þágu

Arion banki  
Atlantsolía  
Bananar  
Bónus  
Hagkaup  
Íslandsbanki  
Kjörbúðin  
Krambúðin

Krónan  
Kvika  
Landsbankinn  
MS  
Myllan  
N1  
Nettó  
Olís

Samkaup  
Sjóvá  
Skeljungur  
TM  
Vínbúðin  
VÍS  
Vörður tryggingar



Frá formanni

# Barist fyrir grunnkröfum

Neytendasamtökin berjast fyrir rétti neytenda, aukinni neytendavernd og betra neytendaumhverfi. Starf Neytendasamtakanna miðar jafnframt að því að efla neytendur til að taka góðar ákvarðanir og brýna fyrirtæki til betri verka þegar svo ber undir. Þá eru Neytendasamtökin brjóstvörn neytenda þegar eitthvað fer úrskeiðis.

Félagsmenn Neytendasamtakanna geta hringt eða sent ábendingar og fyrirspurnir er varða viðskiptahætti sem þeir verða fyrir. Samtökin reka leigjendaaðstoð fyrir alla leigjendur íbúðarhúsnæðis, óháð því hvort leigjandi er félagsmaður, samkvæmt samningi við velferðarráðuneytið. Þjónustan er leigjendum að kostnaðarlausu. Þá hýsa samtökin Evrópsku neytendaaðstöðina á Íslandi, sem veitir neytendum ókeypis ráðleggingar og aðstoð vegna viðskipta yfir landamæri við erlenda seljendur sem staðsettir eru innan evrópska efnahagssvæðisins. Leiðarvísir starfsins eru átta grunnkröfur neytenda, en þær eru:

## 1. Réttur til að fá grunnþörfum mætt

Að hafa aðgang að nauðsynjavörum og þjónustu, en þar falla undir t.d. matvæli, fatnaður, húsnæði, heilbrigðisþjónusta, menntun, vatn og hreinlæti.

## 2. Réttur til öryggis

Að njóta verndar gagnvart vörum, framleiðsluháttum og þjónustu sem ógna öryggi og lífi neytenda.

## 3. Réttur til upplýsinga

Að fá nauðsynlegar upplýsingar til að geta tekið upplýsta ákvörðun og njóta verndar gegn misvísandi og röngum upplýsingum.

## 4. Réttur til að velja

Að geta valið milli fjölbreytts varnings og þjónustu á samkeppnishæfu verði og af fullnægjandi gæðum.

## 5. Réttur til áheyrnar

Að hagsmuna neytenda sé gætt við ákvarðanatöku hjá stjórnvöldum og við þróun á vörum og þjónustu.

## 6. Réttur til úrlausnar

Að eiga rétt á sanngjarnri úrlausn á réttmætum kröfum, sem og bótakröfum í tengslum við kaup á ófullnægjandi vörum og þjónustu.

## 7. Réttur til neytendafraeðslu

Að eiga rétt á þekkingu og færni til að geta tekið upplýstar ákvarðanir um val á vörum og þjónustu auk þess að hafa þekkingu á grundvallarréttindum og skyldum neytenda.

## 8. Réttur til heilbrigðs umhverfis

Að lifa og starfa í umhverfi sem ógnar ekki velferð núlifandi né komandi kynslóða.

Grunnkröfur neytenda byggja á yfirlýsingu John F. Kennedy, Bandaríkjaforseta, frá 1962, með viðbót allsherjarþings Sameinuðu þjóðanna, sem samþykktu leiðbeiningar um neytendavernd árið 1985. Þar kemur meðal annars fram að allur almenn-ingur, án tillits til tekna eða félagslegrar stöðu, hafi ákveðin lágmarksréttindi sem neytendur.

„Við erum öll neytendur,“ sagði John F. Kennedy. „Neytendur eru sá hópur sem hefur hvað víðtækustu áhrif á nánast allar efnahagsstærðir og nánast allar ákvarðanir í opinbera geiranum og einkageiranum hafa áhrif á neytendur. Samt sem áður eru þeir oft og tíðum sá hópur sem minnst er hlustað á.“

Grunnkröfur neytenda hljóma ef til vill einum of einfaldar, óspennandi eða metnaðarlitlar, en neytendaréttur og -öryggi eru undir þrýstingi á mörgum vígstöðvum, bæði á Íslandi, í Evrópu og á heimsvísu, og þegar áunnin og rótgróin neytendaréttindi eiga á hættu á að tapast. Sem dæmi hefur stafræna umbreytingin þegar kollvarpað gömlum viðskiptahefðum og skapað ný viðskiptamódel, skilmála og greiðsluleiðir. Þannig getur oft verið erfitt að átta sig á hvar seljandi vöru eða þjónustu er staðsettur og hvaða lögum og reglum hann þarf að fara eftir. Neytendavernd eða -öryggi vöru og þjónustu getur þannig verið mun lakara í umhverfi seljandans en því sem við eigum að venjast hér á landi.

Þess vegna er þörf fyrir vakandi neytendasamtök sem berjast fyrir því sem betur má fara og brýna jafnframt stjórnvöld og atvinnulíf til betri verka. Nauðsynlegt er að skapa góða umgjörð fyrir hinn almenna neytanda svo hann geti tekið góðar ákvarðanir út frá eigin aðstæðum.

Neytendasamtökin eru frjáls félagsamtök og allir sem eru orðnir 18 ára geta orðið félagar.

Breki Karlsson

# Góður svefn gulli betri

Bókin *Why We Sleep* eftir Matthew Walker, einn helsta svefnfræðing heims og prófessor við University of California í Berkeley kom út fyrir tveimur árum. Bók þessi hefur vakið talsverða athygli og selst vel víða um heim, enda dýpkar hún verulega þekkingu og skilning hins almenna lesanda á eðli og mikilvægi svefns, auk þess að vera býsna skemmtileg aflestrar. Bókin snertir á svo til öllum hliðum svefns, hvort sem það er svefnþörf mannsins, mismunandi stig svefns, svefnleysi og ýmsir fylgikvillar þess, áhrif svefns á heila- og líkamsstarfsemi okkar eða hlutverk drauma. Lestur bókariðinn sýnir raunar að svefn – eða skortur á honum – hefur bein áhrif á allar daglegar athafnir okkar og með vísun í hinar ýmsu rannsóknir sýnir Walker lesendum sínum hvernig svefn er afgerandi þáttur varðandi afkastagetu okkar, ákvarðanatöku og almenna líðan og frammistöðu í leik og starfi.

Í ljósi þess hve breitt svið bókariðinn er vekur það hálfgerða undrun að þar skuli hvergi með beinum hætti vera komið inn á það hvaða áhrif svefn og/eða svefnleysi hefur á hegðun okkar sem neytendur. Eftir óbeinni leiðum verður þó vart komist að annarri niðurstöðu en þeirri að svefn sé hér lykilþáttur og hann má auðveldlega tengja við þær grunnkröfur neytenda sem fjallað er um á öðrum stað í þessu tölublaði, einkum kröfu 2, sem lýtur að réttinum til að njóta verndar gangvart vörum, framleiðslu-háttum og þjónustu sem ógna öryggi og lífi neytenda, og kröfu 8, sem tengist rétti neytenda til að lifa og starfa í umhverfi sem ógnar ekki velferð núlífandi né komandi kynslóða. Þetta má til að mynda sjá í umfjöllun Walkers um tengsl svefns við þrjú mikilvæg svið mannlægs samfélags.

## Svefn og vinna

Vinnusemi þykir víða mikil dyggð, jafnvel svo að þegar mikið er að gera telst það eðlilegt að láta svefninn víkja fyrir vinnunni svo að klára megi einhver tiltekin verk. Walker vill meina að vinnuþvingun af þessum toga sé á misskilningi byggð og bendir á að það felist einfaldlega „góður bisniss“ í því hjá fyrirtækjum og stofnunum að skapa vinnuumhverfi sem stuðlar að því að starfsfólk sé vel sofið þegar það sinnir störfum sínum. Illa sofið

starfsfólk geti enda reynst starfsemi dýrkeypt. Þannig sýnir rannsókn sem Walker greinir frá og náði til fjögurra amerískra stórfyrirtækja að ónógur svefn starfsfólks kostaði fyrirtækin að jafnaði 2000 dollara á ári fyrir hvern starfsmann í formi glataðra afkasta. Skýrsla RAND samsteypunnar frá 2016 sýnir svo að fólk sem sefur að jafnaði innan við sjö klukkustundir á nóttu kostar Bandaríkin alls 411 milljarða dollara og Japan 138 milljarða dollara á ári. Þetta samsvarar 2,3-2,9% af vergrri landsframleiðslu þessara landa. Þetta má rekja til þess að þegar fólk telur sig vera að sýna vinnustað sínum ákveðna hollustu með því að taka hann fram yfir svefn veldur það honum í raun skaða þar sem afkasta-geta þess minnkar eftir því sem svefn þess er minni, auk þess sem sköpunargáfan minnkar sem og hæfnin til að leysa verkefni með nákvæmum hætti. Ofan á allt yfir svefnleysi svo undir það að siðferðislegur áttaviti okkar ruglist og illa sofið starfsfólk er líklegra en annað til þess að sýna samstarfsfólki tillitsleysi, koma sér hjá verkefnum, kenna öðrum um eigin mistök og þar fram eftir götunum. Það er því ekki að undra að ýmis fyrirtæki og stofnanir, svo sem Google, Nike og NASA hafa nú byggt blundi inn í vinnustaðamenningu sína.

## Svefn og skóli

Af og til kemur sú umræða upp, hér sem annars staðar, hvort rétt væri að færa skólatíma svölítið til, sérstaklega hjá unglingum, svo að hann falli betur að svefnvenjum nemenda. Skemmst er frá því að segja að fengi Walker einhverju ráðið væri fyrir löngu búið að stíga þetta skref. Hann bendir á að dægursveifla okkar hnikast heldur til á unglingsárum og þar með sé það fullkomlega eðlilegt að unglingar fari seinna að sofa en foreldrar þeirra kunna að kjósa með tilliti til skólans; á unglingsárum finnum við einfaldlega ekki fyrir svefnþörf fyrr en vel er liðið á kvöldið. Walker segir svo að sé það í raun tilgangur náms unglinga að þeir læri eitthvað sé það hið mesta glapræði að hefja skólastarf um kl. 8, eins og víða er raunin. Það þýði að unglingarnir þurfa að vakna um kl. 7, eða jafnvel fyrr þurfi þeir að fara um langan veg til að komast í skólann, sem aftur þýði að þeir fá engan veginn nægan svefn þar sem heili þeirra og líkami leyfir þeim hreinlega ekki að sofna mikið fyrir miðnættið. Walker spyr svo hvað okkur





fullorðna fólkinu þætti um það að þurfa að vakna nánast um miðja nótt og hefja störf enda samsvari kl. 6 að morgni hjá unglingum kl. 4 hjá okkur. Við þetta bætir hann að ýmsar tilraunir sem skólar hafa gert til að seinka upphafi skóladagsins hafi gefið góða raun, t.a.m. í formi batnandi frammistöðu í námi, minni fjarvista, færri sálrænna vandamála og minnkandi neyslu vímuefna. Þá bendir flest til þess að aukinn svefn skerpi greind barna og unglunga. Samantekið er því ekki skrítið að Walker telji okkur vera að bregðast börnunum okkar með núverandi fyrirkomulagi sem skapi þeim hættu frekar en að yta undir raunverulega menntun þeirra.

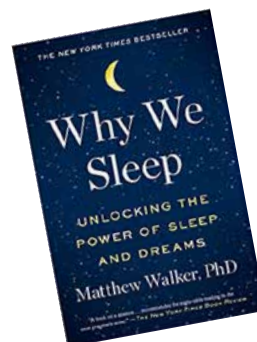
## Svefn og heilsa

Öll þurfum við að leita lækniþjónustu endrum og sinnum á lífsleiðinni. Þegar sú staða kemur upp segir Walker að við gerðum margt vitlausara en að spyrja lækinn hversu mikinn svefn hann hafi fengið síðasta sólarhringinn, enda fylgi illa sofnu heilbrigðisstarfsfólki ýmsar hættur. Til að mynda sýna rannsóknir að aðstoðarlæknar sem vinna 30 klukkustunda samfelldar vaktir eru 36% líklegri en kollegar þeirra sem vinna 16 tíma vaktir til þess að gera alvarleg mistök, svo sem að veita rangan lyfjaskammt eða gleyma skurðtæki innan í sjúklingi. Einnig gera aðstoðarlæknar sem vinna þessar löngu vaktir 460% fleiri greiningarmistök en læknar sem fá nægan svefn og í ofanálag eru þeir 73% líklegri til að valda sjálfum sér skaða með því að stinga sig á nál eða skera sig með skurðhníf. Þá aukast líkurnar á alvarlegum mistökum við skurðaðgerð um 170% sé hún framkvæmd af lækni sem hefur fengið innan við sex stunda svefn undangengna nótt.

Þessi dæmi sem Walker tilgreinir eru fengin úr bandarísku umhverfi, þar sem langar vaktir hafa lengi verið lenka, einkum hjá aðstoðarlæknum, og Walker vísar líka í nýlega skýrslu sem sýnir

að mistök í heilbrigðisþjónustu eru þriðja algengasta dánarorsök Bandaríkjamanna, á eftir hjartaáföllum og krabbameini. Til allrar lukku er kerfið hér á landi heldur manneskjulegra og Bandaríkjamenn virðast líka vera að átta sig á stöðu sinni þar sem the Institute of Medicine, sem er hluti af bandarísku vísindaakademíunni, hefur gefið út yfirlýsingu sem segir að sextán tíma samfelld vinna eða lengri skapi hættu fyrir bæði sjúklinga og lækna.

Ábyrgðin á heilsu okkar liggur þó vitaskuld ekki eingöngu hjá heilbrigðisstarfsfólki og þeim sem skipuleggja vinnu þess með tilliti til svefns. Við getum sjálf eftt heilsu okkar með ýmsum einföldum ráðstöfunum sem yta undir nægan og góðan svefn. Þannig bendir Walker á að neysla koffíns og áfengis hafi verulega neikvæð áhrif á svefn og að við ættum helst að sneiða hjá svefntöflum enda veiti þær ekki „réttan“ svefn þó þær slökki vissulega á okkur. Aukinheldur fer í svefni fram ýmis úrvinnsla upplýsinga sem við höfum aflað okkur á vöktutíma og út frá neytendasjónarmiði er það því væntanlega góð hugmynd að sofa svölítið á hlutunum áður en við tökum stórar ákvarðanir, svo sem varðandi kaup á fasteign eða bíl, og spara okkur þannig óþarfa stress sem fylgir því að stíga feilspor í þessum efnunum.



*Bókin Why we sleep eftir Matthew Walker hefur notið mikilla vinsælda víða um heim.*

**Finnur Friðriksson**



## Spurt og svarað



**Eyjólfur Guðmundsson**  
rektor Háskólans á Akureyri

### Hver eru bestu kaup sem þú hefur gert?

Ég keypti hlut í Lak12 sviðflugu, sovéska hönnun sem framleidd er í Litháen. Ein af fyrstu sviðflugunum sem byggð var úr plasti og getur flogið 50 kílómetra áfram fyrir hvern hæðarkílómetra. Mjög góð sviðfluga þrátt fyrir frekar háan aldur (framleidd 1992).

### Hver eru verstu kaupin?

Ég keypti hlut í Lak12 sviðflugu!!! Hef flogið sviðflugunni alltof lítið og hver flugtími orðinn ansi dýr ef horft er til afskrifta.

### Áttu neytendaráð sem þú vilt deila?

Ég er ekki sérlega góður í að gefa neytendaráð en ætli það hafi ekki dugað mér best að bíða – og nota tímann til þess að skoða alla valkosti. Ég tók mér t.d. heilt ár í að velja fyrstu fjallaskíðin (með því að lesa mér til) en var mjög ánægður með valið á endanum. Ef ég hefði labbað inn í skíðabúð hefði ég keypt fyrsta parið sem fyrir framan mig var. Það kemur oft í ljós þegar maður bíður með eitthvað hversu nauðsynlega mann vantar eitthvað – eða ekki!

### Hvað læturðu helst fara í taugarnar á þér?

Sem minnst – taugarnar þurfa að vera tiltækar í annað þannig að ég reyni að láta sem minnst fara í taugarnar á mér almennt séð.

### Hvar fékkstu síðast frábæra þjónustu?

Almennt séð fær maður góða þjónustu ef maður leggur fram fyrirspurn sína af kurteisi og virðingu – en framúrskarandi og frábær þjónusta er þetta litla auka sem kemur frá starfsfólki sem vill gera daginn betri. Síðast fékk ég slíka þjónustu á kaffihúsi þar sem ég, greinilega langþreyttur eftir mikinn fundardag, pantaði mér kaffibolla og starfsmaðurinn gaf mér súkkulaðimola með þeirri skýringu að ég þyrfti augljóslega á súkkulaðinu að halda. Takk!

### Hver er þinn helsti neytendaveikleiki?

Skíða- og útivistarþúðir.

### Hvað þyrfti helst að breytast á Íslandi neytendum til hagsbóta?

Ég held að í raun séu það við sjálf, neytendur, sem þurfum að breytast. Með því að kynna okkur vel hvað er í boði, kaupa eingöngu það sem við nauðsynlega þurfum og gera samanburð á verði, þjónustu og gæðum myndum við skapa betri neyslumenningu og hagkvæmara verslunarumhverfi fyrir okkur öll.



**Hildur Knútsdóttir**  
ríthöfundur

### Hver eru bestu kaup sem þú hefur gert?

Ég kaupir mér eiginlega aldrei neitt, en ætli það hljóti ekki að hafa verið fasteign árið 2010. Eða kannski árskort í sund.

### Hver eru verstu kaupin?

Mér líður alltaf illa ef ég kaupir mér eitthvað sem ég nota svo ekki. Til dæmis fæ ég rosalegt samviskubit yfir því að henda mat sem hefur runnið út í ísskápnunum. En annað, t.d. föt og barnadót, reyni ég að gefa áfram.

### Áttu neytendaráð sem þú vilt deila?

Kaupa sem minnst! Og ef þig vantar eitthvað skaltu fyrst athuga hvort þú getur fengið það lánað eða keypt það notað. Við kaupum okkur nefnilega allt, allt of mikið af drasli. Við eyðum miklum fjármunum í óþarfa – og mörgum vinnustundum sem við gætum gert eitthvað skemmtilegra við til að afla peninganna. Neysla og afleiðingar hennar er ein stærsta ógnin sem stöðjar að okkur. Við göngum ógnarhratt á auðlindir og þar með minnka framtíðarmöguleikar okkar á sómasamlegu lífi – sem og reyndar allra sem búa á þessari jörð.

### Hvar fékkstu síðast frábæra þjónustu?

Sushi Corner á Akureyri!

### Ferðu vel með peninga?

Ég kaupir mér eiginlega aldrei neina hluti – og kaupir mér eiginlega bara notuð föt. Það er vegna umhverfissjónarmiða, en skemmtileg aukaverkun er að maður sparar fullt af pening. Sama gildir um að eiga ekki bíl, maður stórgræðir á því! Þannig að já, ætli ég fari ekki þokkalega vel með peninga. En við fjölskyldan borðum hins vegar mjög mikið úti og ég get alveg ímyndað mér að sumir myndu fölna ef þeir sæju hvað við eyðum miklu á kaffihúsum og veitingastöðum.

### Hver er þinn helsti neytendaveikleiki?

Ef ég rekst á notaða vélþrjónaða íslenska ullarpeysu frá 1970-1980 sem passar á mig þá verð ég að kaupa hana.

### Hvað þyrfti helst að breytast á Íslandi neytendum til hagsbóta?

Við þurfum bara að fara að neyta minna. Kaupa minna dót og slaka meira á. Þá þyrftum við heldur ekki að vinna svona mikið og myndum hafa meiri tíma til að gera eitthvað næs eins og lesa eða fara með vinum okkar í sund.



**Björn Ingimarsson**  
bæjarstjóri Fljótshéraðs



**Katrín Júlíusdóttir**  
framkvæmdastjóri Samtaka  
fjármálafyrirtækja

### Hver eru bestu kaup sem þú hefur gert?

Kartöfluflysjari sem fylgdi með sem aukahlutur við kaup á eldhúshöldum fyrir mörgum árum síðan. Flysjarinn stendur á sínum virðingarstað í eldhússkápnunum þar sem gripið er til hans reglulega og er enn sem nýr á meðan hin eiginlegu kaup eru löngu horfin af vettvangi.

### Hver eru verstu kaupin?

Fyrir nokkrum árum keypti ég mér snjóþrúgur til nota við rjúpnaveiðar. Skemmst er frá því að segja að ég hef ekki enn stigið á þær. Ég hef stundum tekið þær með í bílnum þegar ég hef farið til rjúpna en síðan valið að láta þær liggja. Eflaust er hér um finustu græjur að ræða fyrir þá sem kunna að nýta þær enda kostuðu þær alveg sitt.

### Áttu neytendaráð sem þú vilt deila?

Aldrei að fara glorsoltinn að kaupa í matinn.

### Hvað læturðu helst fara í taugarnar á þér?

Að rölta fram og aftur búð úr búð og meira og minna vera að skoða sömu hlutina. Ég þyki ekki skemmtilegasti fylgifiskurinn í slíkar ferðir en er nú samt ansi oft tekinn með.

### Hvar fékkstu síðast frábæra þjónustu?

Á Hótel Hallormsstað. Við hjónin gerðum okkur dagamun þar um daginn með því að fara í heilsuþað, snæða þar kvöldverð og gista. Við höfum klárlega gert margt vitlausara enda um frábæran stað að ræða sem staðsettur er í einum af unaðsreitum íslenskrar náttúru auk þess sem öll þjónusta þar og gæði þess sem boðið er upp á er algjörlega til fyrirmyndar.

### Ferðu vel með peninga?

Ég fer, eins og margur annar, misvel með peninga. Ég held raunar að mér takist best til ef ég er að fjárfesta í einhverju handa konunni.

### Hvað þyrfti helst að breytast á Íslandi neytendum til hagsbóta?

Það er ýmislegt sem þyrfti að breyta en það sem ég tel einna mikilvægast þessa dagana er hin svokallaða skoska leið varðandi verðlagningu innanlandsflugs. Með henni yrði verðlag á flugi viðráðanlegt fyrir íbúa landsbyggðarinnar.

### Hver eru bestu kaup sem þú hefur gert?

Ég keypti stóran sófa í stofuna á tilboði, en í honum kemst öll sex manna fjölskyldan fyrir á kósíkvöldum. Hann þolir meira en ég þorði að vona miðað við verð og stendur enn óhaggaður þrátt fyrir að vera miðja heimilisins.

### Hver eru verstu kaupin?

Ég verð að nefna tvennt. Allar flíkurnar sem ég hef fallið fyrir og keypt aðeins of litlar af því að ég er aaaalveg að fara að léttast um kílóin þrjú. Svo eru það blessaðar áskriftirnar að hinu og þessu sem ég nota ekki eða les.

### Áttu neytendaráð sem þú vilt deila?

Já, kannski fjögur. Í fyrsta lagi er það að horfa á kílóverðið en ekki útsöluverðið við matarinnkaup það ráð sem ég hef notað mest enda erum við sex í fjölskyldu og mikill gestagangur. Í öðru lagi borgar sig að kaupa minna af ferskvöru í einu svo þetta verði nú örugglega borðað. Í þriðja lagi verð ég að nefna að tíminn sem þú eyðir í verðsamanburð á stærri kaupum borgar sig alltaf. Að lokum er ég agressív tilboðakona og safna t.d. jólagjöfunum yfir árið þegar ég sé fallega hluti á útsölum og tilboðum. Það gerir jólin léttari.

### Hvað læturðu helst fara í taugarnar á þér?

Að vera hent á milli „deilda“ með erindi til stofnana eða fyrirtækja. Svo hleyp ég út þegar fólk reynir að ofsella mér eitthvað.

### Hvar fékkstu síðast frábæra þjónustu?

Hjá símafyrirtækinu mínu; ég heyrði brosið í gegnum símann og fékk skýrar upplýsingar strax og ráðgjöf sem tryggði fjölskyldunni lægri útgjöld. Mér finnst þjónusta almennt vera góð en besta þjónustan finnst mér vera þegar þú finnur að fólk er að hugsa um þarfir þínar en ekki dagsuppgjörið með því að reyna að selja þér eitthvað sem þú þarft ekki.

### Ferðu vel með peninga?

Já og nei, ég er praktísk og fin þegar kemur að stóru hlutumum í heimilisrekstrinum en er voða veik á svellinu þegar kemur að börnunum mínum. Bros og knús og bamm ég er búin að opna veskið. Er að vinna í þessu...

### Hver er þinn helsti neytendaveikleiki?

Hvítit súkkulaði og franskar.





*Vínberin á íslenskum markaði koma víða að, svo sem frá Bandaríkjunum, Suður-Ameríku, Afríku, Asíu og jafnvel Nýja-Sjálandi.*

## Varnarefni í vínberjum

Vínber eru almennt talin holl og góð en samkvæmt upplýsingum frá dönsku DTU matvælastofnuninni eru vínber meðal þeirra tíu fæðutegunda sem innihalda hvað mest af varnarefnum. Dönsku Neytendasamtökin Tænk rannsökuðu magn og tegundir varnarefna í 17 tegundum vínberja sem fundust á dönskum markaði. Vínberin voru bæði græn og rauð og þrjár tegundir voru lífrænt ræktaðar. Berin komu frá Suður-Afríku, Namibíu, Perú og Brasilíu. Vínberin sem voru lífrænt ræktað innihéldu engin varnarefni eins og við var að búast. Þar fyrir utan voru þrjár tegundir af „hefðbundnum“ vínberjum án allra varnarefna. Í hinum 11 tegundunum fundust frá einni og upp í fimm tegundir efna en í engu tilfalli var magnið yfir leyfilegu hámarki. Niðurstöðurnar eru í samræmi við opinberar kannanir sem gerðar eru í Danmörku þar sem varnarefni finnast að jafnaði í 83-91% vínberja. Ekki virðist skipta neinu máli frá hvaða landi berin koma.

## Staðan á Íslandi

Á hverju ári eru tekin allmörg sýni af ýmsum tegundum ávaxta og grænmetis hér á landi.

Ingibjörg Jónssdóttir, fagsviðsstjóri hjá Matvælastofnun, sagði í samtali við Neytendablaðið að á síðustu þremur árum hefðu fundist leifar varnarefna í öllum þeim vínberjasýnum sem skoðuð voru en ávallt vel undir viðmiðunarmörkum. Aðeins í einu tilfalli voru leifar varnarefnis yfir hámarksgildi en það var árið 2016 þegar efnið profenofos fannst í einni tegund sem flutt var inn frá Indlandi. Magnið sem fannst var 0,0287 mg/kg en þetta efni má ekki finnast í vínberjum og leyfilegt hámark er því 0,01 mg/kg. Heilbrigðiseftirlit á svæði innflytjandans sá til þess að öllum birgðum var fargað. Að sögn Ingibjargar er efnið ekki skaðlegt fyrir neytendur í þessu magni. Það er þó ekki leyft að nota þetta efni lengur og því eru matvæli sem greinast með leifar þess alltaf tekin af markaði.

## Inneignarnótur sem eyðast

Margir kannast eflaust við að fá inneignarnótur í formi blaðsnepils sem er í raun af sama meiddi og kassakvittun. Mörg dæmi eru um að blekið á inneignarnótunni eyðist þannig að vart er hægt að sjá upphæð nótunnar og þetta getur jafnvel gerst mjög hratt. Það er á ábyrgð seljanda að gefa út nótu sem endist jafnlengi og inneignartíminn segir til um. Neytendur hafa því rétt á að biðja um almennilegar inneignarnótur, sérstaklega ef þeir sjá

ekki fram á að nýta nótuna í bráð. Ef inneignarnóta er í formi kassakvittunarsnepils er gott ráð taka mynd af nótunni til að geta sannað seinna meir hvað á henni stóð. Eins og ávallt ráðleggja Neytendasamtökin félagsmönnum að nýta inneignarnótur og gjafabréf sem fyrst því hættan á að nótan tynist eða seljandi hætti starfsemi er alltaf fyrir hendi.



## Brögðum beitt á bókunarsíðum

*Það er þægilegt að bóka gistingu á þar til gerðum bókunarsíðum en ekki er allt sem sýnist í þeim efnum. Bresk samkeppnisyrifvöld (Competition & Markets Authority) hófu rannsókn árið 2017 á helstu bókunarsíðum fyrir hótél og gististaði, þeirra á meðal Booking.com, Expedia, Agoda, Hotels.com, ebookers og trivago.*

### Bókunarsíðum ekki treystandi

Talið er að 70% neytenda noti bókunarsíður til að skoða framboð og verð á gistingu og því er mikilvægt að þeir geti treyst því að upplýsingar um verð og gæði séu áreiðanlegar. Bresku neytendasamtökin Which? hafa í gegnum tíðina gagnrýnt viðskiptahætti sem viðgangast á bókunarsíðum. Má þar nefna staðhæfingar um afsláttarkjör, óskýr gjöld sem leggjast ofan á uppgengið verð á seinni stigum og pressu við sölu, svo sem þegar því er haldið fram að aðeins eitt herbergi sé eftir á ákveðnu verði eða að önnur manneskja sé einmitt að skoða þetta sama tilboð. Þá hefur viðgengist að seljendum sem borga hæstu sölubóknunina sé umbunað og þeir t.d. færðir efst á síðu.

Í rannsókn sem Which? gerði kom meðal annars í ljós að síða Expedia sýndi nótt á Alsisar-hótelinu í Jaipur á Indlandi á 37.29 pund og var um að ræða tilboð því verðið hafði lækkað úr 109 pundum. Samkvæmt heimasíðu hótelsins kostaði gistingin hins vegar 34.35 pund. Önnur síða, hotels.com, auglýsti tilboð á gistingu á lúxushótelu í London fyrir 388 pund. Lægsta verð sem fannst á síðunni, óháð dagsetningu, var 488 pund. Þá sögðu samtökin á engan hátt mögulegt að sannreyna hvort og hversu margir væru að skoða sömu hótél og hvort fólk væri að skoða sömu dagsetningar. Which? fagnaði því rannsókn samkeppnisyrivalda og taldi ekki vanþörf á henni.

### Fyrirmæli frá samkeppnisyrifvöldum

Í febrúar sl. gáfu bresk samkeppnisyrifvöld út fyrirmæli til fyrirtækja í framhaldi af niðurstöðum rannsóknarinnar. Bókunarsíðum sem selja þjónustu sína til breskra neytenda var gefinn frestur til 1. september 2019 til að fylgja fyrirmælunum. Þau er meðal annars;

- Upplýsa þarf neytenda um það hvort tekjur bókunarfyrirtækisins hafi áhrif á það hvaða síður neytandinn sér. Ef hótél greiðir fyrir aukinn sýnileika á síðunni skal það koma skýrt fram.
- Gefa skal upp endanlegt verð á upphafsstigum bóknar, þ.e. vegna þeirra gjalda sem eru óumflýjanleg.
- Ekki má gefa upp villandi upplýsingar um vinsældir og framboð. Það þýðir að ekki má segja hversu margir hafi skoðað sama tilboð eða að einungis svo og svo mörg herbergi séu eftir á tilteknu verði nema upplýsingarnar séu réttar.
- Ekki má fullyrða um tilboðsverð, svo sem yfirstrikað fyrra verð, eða afsláttarkjör nema um raunverulegt tilboð sé að ræða.

Sex bókunarsíður hafa samþykkt að fylgja fyrirmælunum og mun samkeppniseftirlitið tryggja að önnur bókunarfyrirtæki geri slíkt hið sama. Að sögn talsmanns eftirlitsins verður ekki hikað við að draga fyrirtækin fyrir dómstóla ef svo ber undir.



# Áskrift í gegnum myndlykla

Mikið ber á erindum og kvörtunum yfir því hversu einfalt það er fyrir notendur að kaupa áskrift í gegnum myndlykla Vodafone. Í svari starfsmanns Vodafone við óformlegri fyrirspurn Neytendasamtakanna var ferlinu lýst með þeim hætti að hægt sé að kaupa áskrift með því að velja glugga í aðalvalmynd sem merktur er „áskriftir“. Þar er ákveðin áskrift valin og koma þá upp skilmálar fyrir þjónustunni. Sé þar smellt á gluggann „samþykka“ eru kaupin staðfest og kvittun send á netfang viðskiptavinar, sé það skráð í kerfum Vodafone. Kvartanir þeirra sem leita til Neytendasamtakanna lúta gjarnan að því að þeir kannast ekki við að hafa gengist í áskriftir sem verið er að rukka fyrir. Neytendasamtökin hafa í tvígang sent formlegt erindi til Vodafone vegna framangreinds og meðal annars farið þess á leit við fyrirtækið að myndlyklar verði framvegis afhentir með læstum stillingum. Kjósi viðskiptavinir að aflæsa stillingum geti þeir þá gert það með sama hætti og viðskiptavinum er nú gert að læsa þeim. Í erindum samtakanna hefur það verið rakið að sjónvarp og fylgihlutir þess væru ekki eingöngu í notkun rétthafa eða greiðanda áskriftar, heldur í flestum tilfellum heimilismanna allra. Algengt væri að börn allt niður í leikskólaaldur væru orðin fær á fjarstýringu og þar með væri óæskilegt að þau geti í ógáti gengist í áskrift með nokkuð einföldum hætti.

Í svörum Vodafone hefur ítrekað verið bent á að viðskiptavinir geti í stillingarhluta viðmótsins læst afspilunum og kaupum með aðgangskóða eða hreinlega bannað kaup á áskriftum eða stökum viðburðum. Þar hefur jafnframt komið fram að sá valmöguleiki sé kynntur fyrir nýjum viðskiptavinum sem og þeim sem hafa samband vegna þessa.

Vodafone telur auk þess ekki fært að breyta stillingum með þeim hætti að myndlyklar fyrirtækisins verði framvegis afhentir með læstum stillingum. Afstaða fyrirtækisins byggist m.a. á þeim rökum að búnaðurinn komi forstilltur úr framleiðslu með þeim stillingum sem eru í miðlæga kerfinu. Eigi að breyta stillingum á myndlyklum sem afhentir verða framvegis verði einnig að breyta stillingum á myndlyklum sem nú þegar eru í notkun. Samkvæmt svari Vodafone er talið ótækt að gera slíkar breytingar sem myndu að mati fyrirtækisins raska högum núverandi viðskiptavina.

Neytendasamtökin eru þeirrar skoðunar, sér í lagi í ljósi þess að algengt er að heimilisfólk á öllum aldri notist við sjónvarpsfjarstýringar, að eðlilegra væri að myndlyklar séu afhentir með læstum stillingum. Læstar upphafsstillingar myndu þá fela það í sér að ekki væri unnt að framkvæma aðgerðir sem fela í sér fjárhagslegar skuldbindingar án þess t.a.m. að slá inn aðgangskóða. Kjósi viðskiptavinur að opna fyrir kaup á stökum viðburðum eða áskriftum gæti hann breytt í það horf með sama hætti og núverandi viðskiptavinum er gert að læsa þeim.



# Plast í ólestri

## - hvað á eiginlega að gera við lífplastið?



Það umhverfismál sem fær hvað mesta athygli þessa dagana eru neikvæð umhverfisáhrif plastnotkunar. Félagssmaður hafði samband og velti fyrir sér hvort fólk áttaði sig almennt á því að hinar nýju niðurbrotanlegu „plastumbúðir“ eiga ekki heima í endurvinnslu. Ábendingin þótti góð og ákvað Neytendablaðið því að rannsaka málið og freista þess að setja fram einfaldar leiðbeiningar um flokkun á svokölluðu lífplasti. Þegar farið var að grafast fyrir um málið kom í ljós að ekkert er einfalt í þessum efnum. Lífplast og lífplast er ekki það sama og bara hugtakið lífplast gefur tilefni til ruglings. Hér gerum við tilraun til að skýra málið og vonum að lesendur taki viljann fyrir verkið.

### Nýjar umbúðir ryðja sér til rúms

Mikið af plasti sem heimilin flokka er vegna matvælaumbúða en það færir í vöxt að umbúðir séu úr lífplasti sem er t.d. framleitt út maís, sykurreyr, sykri eða hálm. Einnig er talað um niðurbrotanlegt plast eða jarðgeranlegt efni og er hugtakanotkun nokkuð á reiki enn sem komið er. Þannig er hugtakið lífplast bæði notað yfir niðurbrotanlegar umbúðir, sem hægt er að jarðgera, og óniðurbrotanlegar umbúðir sem flokka á með plasti.

### Eftirfarandi eru upplýsingar af heimasíðu Umhverfisstofnunar:

Orðið lífplast er notað bæði yfir lífbrjótanlegt plast og plast sem brotnar ekki niður. Um 1/3 lífplasts sem er framleitt er lífbrjótanlegt en hitt er lífplast sem brotnar ekki niður.

**Lífplast sem brotnar ekki niður (biodegradable)** er framleitt úr lífmassa en hefur alveg sömu uppbyggingu og hefðbundið plast og flokkast því sem slíkt, t.d. til endurvinnslu. Það er því mikilvægt að skilja á milli lífplasts sem á að fara í plastendurvinnslu og lífplasts sem er lífbrjótanlegt. Merkingar á slíku plasti eru t.d. bio-PE, bio-PET, bio-PA og bio-PP. Þessi tegund plasts er notuð í auknum mæli í samsettum umbúðum, til dæmis í plasttappa á drykkjarvörufernum.

**Lífplast sem brotnar niður (compostable)** hefur sömu eiginleika og annað lífrænt efni, þ.e. að það brotnar niður í vatn, CO<sub>2</sub>, lífmassa og metan. Einn helsti kosturinn við lífbrjótanlegt plast er því sá að það getur brotnað niður í náttúrunni séu réttar aðstæður fyrir hendi. Plast hefur fundist í flestum tegundum sjófugla og fiska en ef lífbrjótanlegt plast kemst í meltingarfæri þessara dýra brotnar það niður og verður að fæðu í stað þess að safnast upp eins og hefðbundið plast. Því hefur lífbrjótanlega plastið ekki sömu óæskilegu áhrif á lífverur og hefðbundið plast eða lífplast sem brotnar ekki niður. Dæmi um lífbrjótanlegt plast er PLA (polylactic acid) og PHA (polyhydroxyalkanoates).

# Lífrænum úrgangi breytt í moltu



*Fyrir áratug hófst söfnun á lífrænu sorpi á Akureyri en þá var tekin í gagnið verksmiðja, Molta ehf., sem breytir lífrænum úrgangi í moltu. Kjötiðnaðarstöðvar á svæðinu senda lífrænan úrgang í moltu (þann sem ekki þarf að brenna) en fram að opnun Moltu hafði allur úrgangur verið urðaður. Moltan er ókeypis til einstaklinga og er nýtt sem áburður en einnig til uppgræðslu.*



Kristján Ólafsson er framkvæmdastjóri Molto og hann áætlað að fyrirtækið sé að ná 80% af öllum lífrænum úrgangi af svæðinu. Heimilin standi sig best en fyrirtæki, hótél og veitingastaðir gætu staðið sig betur. Kristján segir ýmislegt slæðast með lífræna sorpinu sem ekki eigi heima þar. „Þetta er fyrst og fremst plast og hnífapör. Plastið getur borist okkur bæði með heimilisúrgangi og timburúrgangi. Það fer í gegnum verksmiðjuna en brotnar ekki niður og fýkur úr moltunni út í umhverfið. Hnífapör sem slæðast með lífræna úrganginum valda okkur töluverðu tjóni. Hnífapörin fara í hakkavélina og skemma hnífana í henni. Þegar þetta gerist þarf að rífa hakkavélina í sundur og skipta um skurðarhnífa í henni. Hver skurðarhnífur kostar 150.000 kr. og þetta er áhættusamasta verkið fyrir starfsfólk Molto.“ Kristján brýnir því fyrir fólki að passa að hnífapör fari alls ekki í moltu-pokann.

## Ekki allt lífplast gott til moltu

Kristján segir lífplastið skapi ákveðin vandamál í dag. „Það er að koma á markað núna svo mikið af nýju lífplasti sem verksmiðjan okkar ræður ekki við. Maíspokarnir sem gámafélögin afhenda íbúum til að flokka lífrænt eru í lagi, en mikið af öðru lífplasti er lengur að jarðgerast og nær því ekki að brotna niður í okkar verksmiðju. Dæmi um það eru bíoplast burðarpokar frá t.d.

Hagkaup og Bónus. Þeir eru sterkari en maíspokarnir og brotna ekki niður hjá okkur. Eins og staðan er núna þurfa þeir því að flokkast sem almennt sorp.“

Frá Sorpu fengust þær upplýsingar að allt lífplast eigi í dag að fara í gráu tunnuna og endi í urðun. Þegar gas- og jarðgerðarstöð Sorpu tekur til starfa í byrjun 2020 verður hins vegar tekið við lífplasti. Það mun fara í gegnum vinnsluferil og verður annað hvort forunnið eða sett í eftirvinnslu, það sem þá ekki brotnar niður í gasgerðarferlinu.

*Eins og staðan er í dag eiga plastumbúðir sem eru niðurbrotanlegar að fara í almennt sorp, en ekki í plastflokkan eða með lífrænum úrgangi. Lífplast sem er óniðurbrotanlegt flokkast hins vegar sem plast.*

# Grænmeti pakkað í plast

*Margir sjá ekki síst ofsjónir yfir öllu innpakkaða íslenska grænmetinu. En málið er ekki alveg einfalt að sögn Kristínar Lindu Sveinsdóttur, markaðstjóra Sölufélags garðyrkjumanna. Stundum er nauðsynlegt að verja viðkvæma vöru og án umbúða væri rýrnunin meiri.*



## Ekki pakkað að ástæðulausu

Kristín Linda segir að helsta ástæða þess að grænmetinu er pakkað inn sé sú að slíkt kemur í veg fyrir, eða minnkar verulega, ótímabærar skemmdir á vörunni. Slíkt minnki matarsóun, auki líftíma grænmetisins og viðhaldi gæðunum mun lengur. „Það er að sjálfsgöðu mismunandi milli vörutegunda hvaða leið er hentugust. Sumu er alls ekki pakkað og grænmeti er aldrei pakkað að ástæðulausu.“ Kristín segir þó fleira koma til: „Rekjanleiki vöru er mikilvægur þáttur og neytendur vilja vita hvaðan grænmetið kemur. Upprunamerking skiptir máli og það er er meginregla íslensks grænmetis að allar vörur séu rekjanleikamerktar beint til bónda.“

## Rýrnun minnkað

Kristín segir að áður en farið var að pakka íslensku útiræktuðu grænmeti hafi verið algengt að rýrnun í sölu væri allt að 25%. Ekki séu notuð aukæfni í íslenska framleiðslu til að auka geymsluþol og við þökkun fari rýrnun á íslenska grænmetinu niður fyrir 2%. Þökkunin komi því í veg fyrir mikla sóun og minnki umhverfiskostnað verulega. „Það er rétt að taka fram að við veljum ávallt eins umhverfisvænar og sjálfbærar lausnir og mögulegt er þegar kemur að því að velja hvernig gengið skuli frá vörunni. Í því sambandi veljum við endurvinnanlegar lausnir og hvetjum jafnframt viðskiptavini til að flokka og skila notuðum umbúðum til endurvinnslu.“



*Margir velta fyrir sér hvernig eigi að endurvinna lífplast og hvort það fari með lífrænum úrgangi, í almennan úrgang eða með plastinu. Hér má sjá salat- og tómatöskjur úr nidurbrjótanlegu plasti. Á umbúðunum má sjá merkingar um að þetta séu ekki plastöskjur og leiðbeiningar um það hvernig eigi að flokka þær. Eins og stáðan er í dag eiga þessar umbúðir að fara í almennt sorp sem er urðað.*

## Markmið að nota ekkert plast

Á síðustu árum hafa verið tekin ýmis skref til að minnka plastnotkun. „Allri notkun á frauðplasti hefur verið hætt og árið 2009 var allri notkun á plastbökkum hætt og bakkar úr endurvinnanlegum pappa teknir upp í staðinn. Í ár voru tekin í notkun glös undir smátómata, gúrkur og salat sem unnin eru úr jurta-sterkju en þau eru jarðgeranleg og má flokka með hefðbundnu heimilissorpi eða lífrænu sorpi. Í undirbúningi er einnig þróun á pappaöskjum undir smátómata sem koma vonandi á markað fljótlega. Sala á kartöflum í bréfpokum er annað stórt skref í rétta átt og stefnt er á að þessi vara komi á markað á þessu ári, 2019. Okkar endanlega markmið er að nota ekkert plast,“ segir Kristín Linda að lokum.



# Lentir þú í vandræðum í ferðalagi eða vegna kaupa á vöru í Evrópu?

Evrópska Neytendaaðstoðin (ECC) á Íslandi veitir ókeypis ráðleggingar, upplýsingar og aðstoð þegar neytendur lenda í vandræðum vegna viðskipta yfir landamæri innan Evrópu.



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

Hverfisgata 105

S: 545-1200

[ecc@eccisland.is](mailto:ecc@eccisland.is)

ECC á Íslandi er hýst hjá Neytendasamtökunum

Að hluta til fjármagnað  
af Evrópusambandinu

