



Ríkislögreglustjórnin  
Almannavarnadeild



Alvar



Alvör

Almannavarnadeild

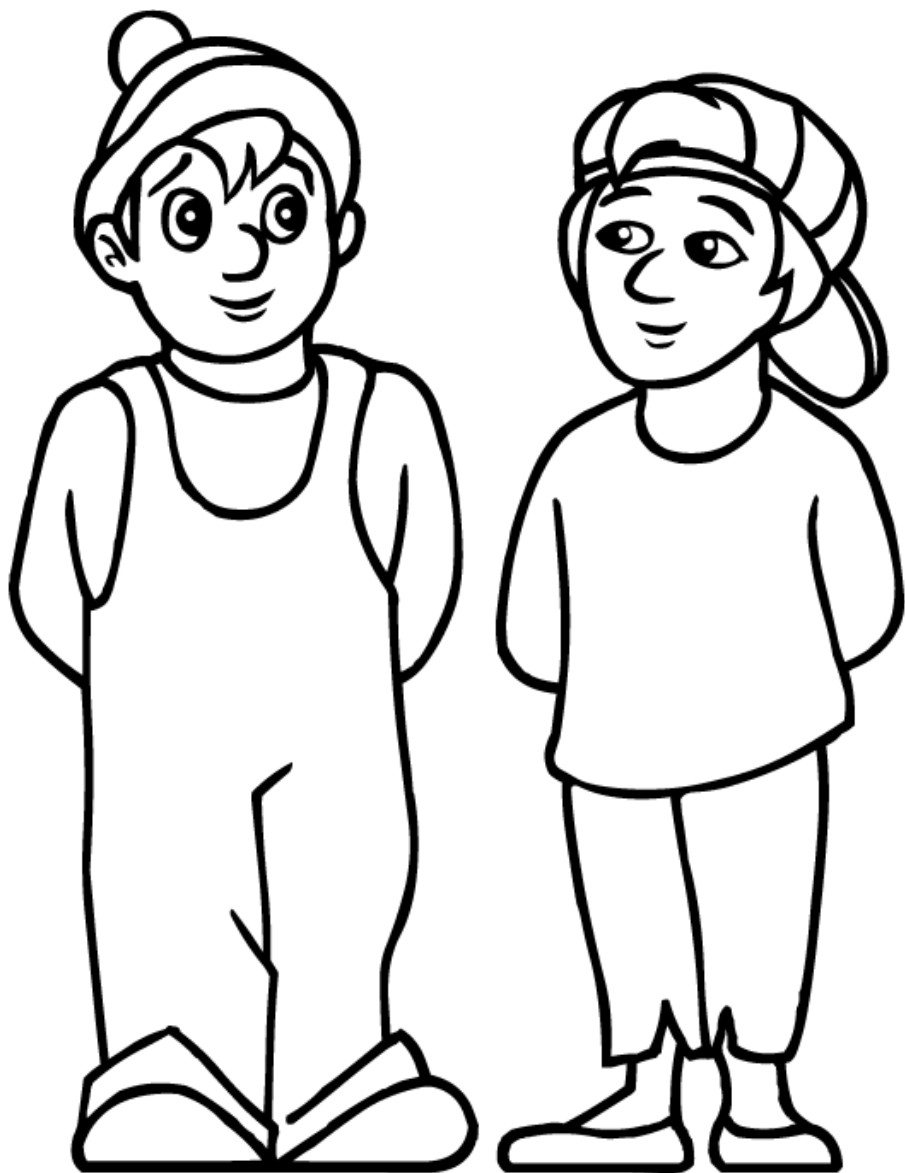


Útgefandi:  
Ríkislögreglustjórinn  
Almannavarnadeild

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

Umsjón:  
Gyða Á. Helgadóttir

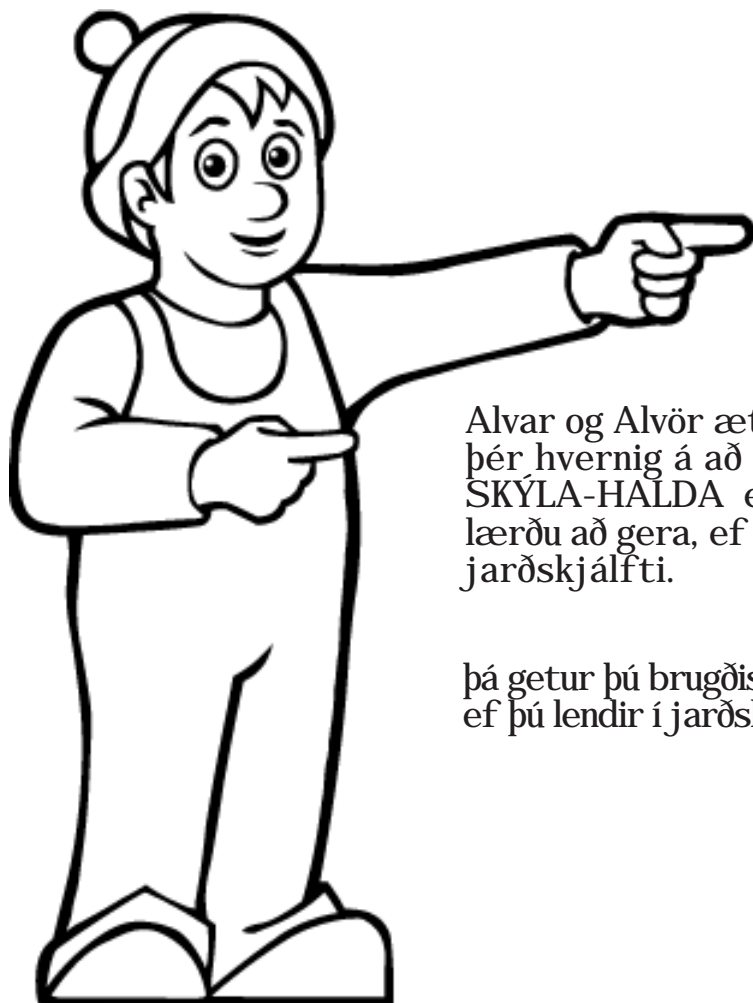
Myndir:  
Jón Axel Egilsson



Þetta eru Alvar og Alvör. Þau eru systkini.

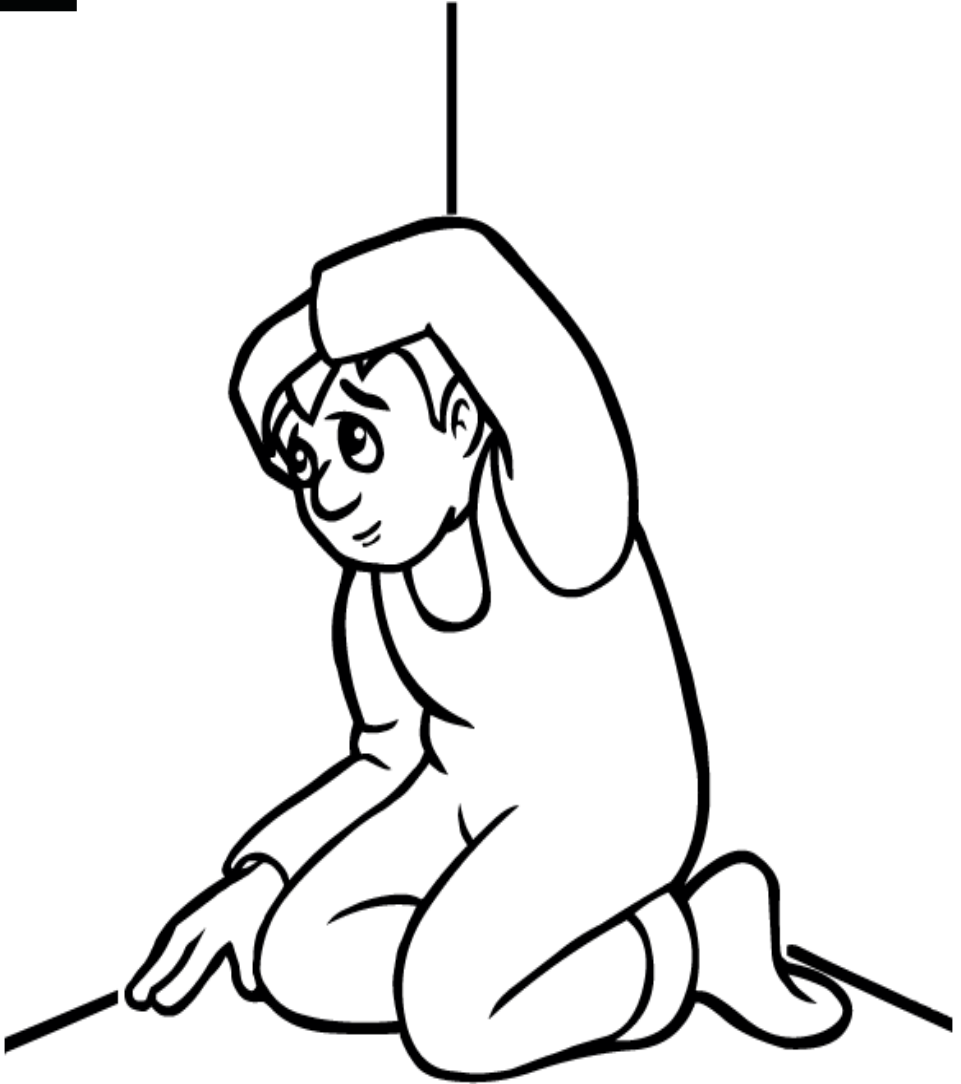


Einu sinni kom stór jarðskjálfti og Alvör og Alvar urðu alveg ofsalega hrædd af því þau kundu einfaldlega ekki að KRJÚPA-SKÝLA-HALDA eins og á að gera ef það kemur jarðskjálfti.

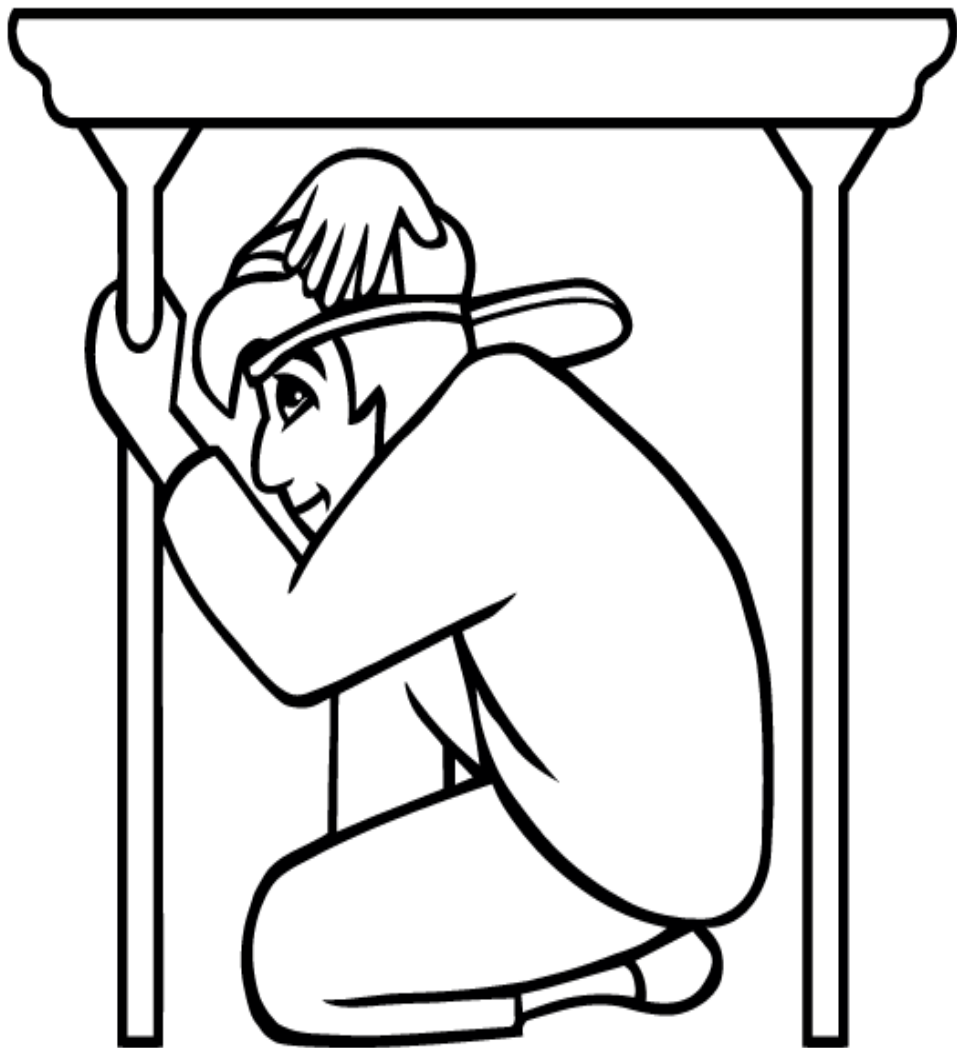


Alvar og Alvör ætla að sýna þér hvernig á að KRJÚPA-SKÝLA-HALDA eins og þau lærðu að gera, ef það kemur jarðskjálfti.

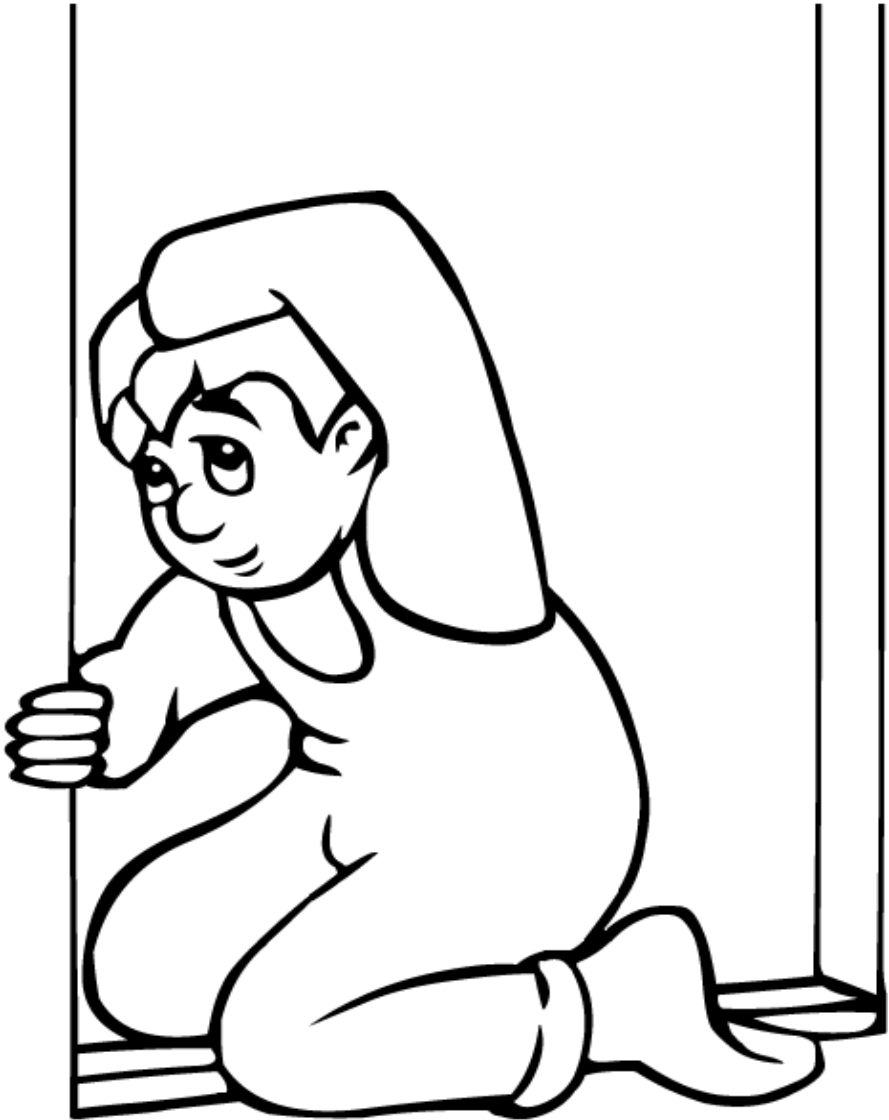
Þá getur þú brugðist rétt við ef þú lendir í jarðskjálfta.



Það er hægt að fara út í horn, KRJÚPA þar og SKÝLA höfðinu með annarri hendinni og HALDA sér með hinni, eins og Alvar gerir hér á myndinni. Samt verður að passa sig á því að ekkert sé nálægt sem getur dottið á þig.



Ef þú ert nálægt borði, er gott að skríða undir það, KRJÚPA þar, SKÝLA höfðinu með annarri hendi og HALDA um borðfót með hinni. Þannig getur borðið skýlt þér fyrir því sem dettur úr hillum og skápum eða ofan úr loftinu. Þetta veit Alvör og æfir sig að KRJÚPA-SLÝLA-HALDA.



Ef þú ert við dyr, getur verið gott að KRJÚPA í gættinni, SKÝLA höfðinu með annarri hendi og HALDA um dyrakarm með hinni. Sjáðu hvernig Alvar gerir.

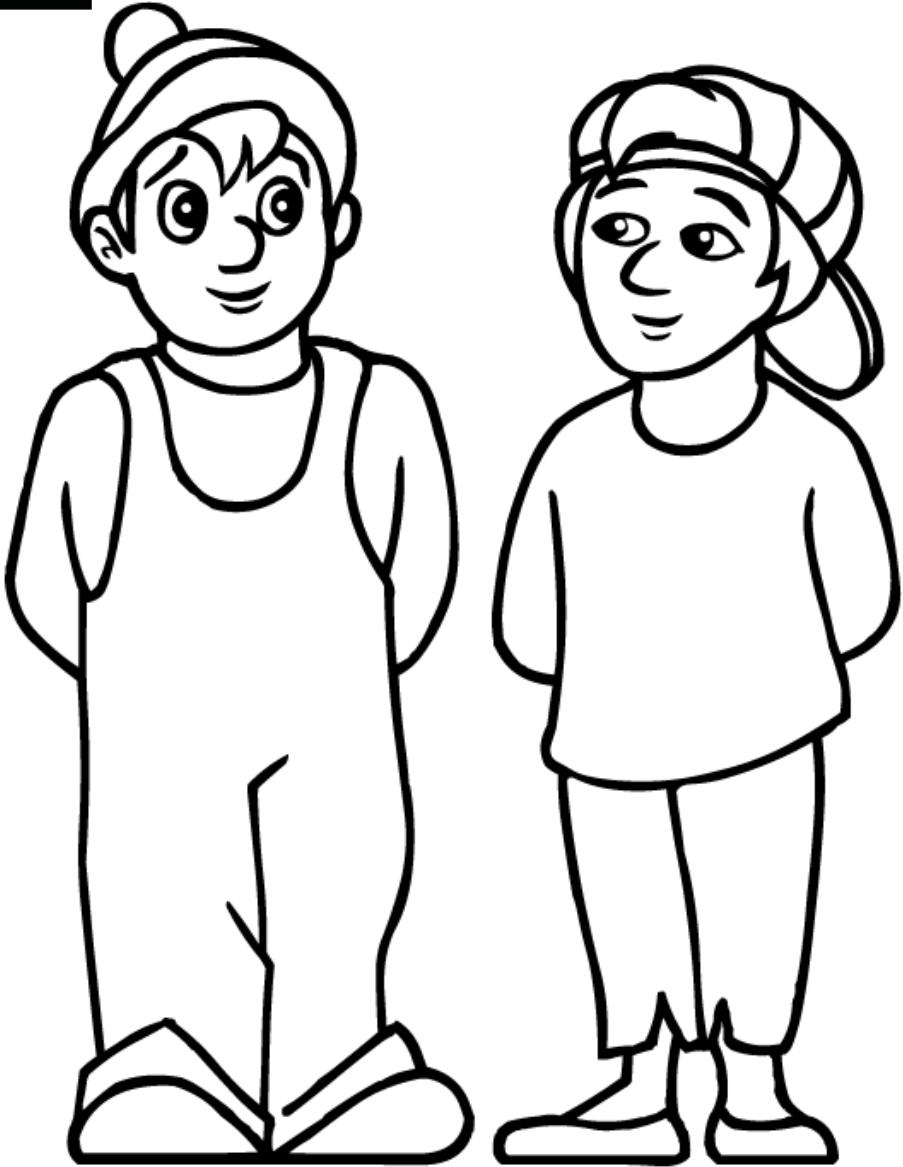




Alvar og Alvör eru núna ánægð og róleg. Þau eru búin að gera heimilisáætlun með mömmu og pabba og vita núna hvað á að gera ef það kemur jarðskjálfti, eldur og margt fleira. Þau vita líka hvað á að gera ef þau eru í skólanum ef það verður jarðskjálfti.

Á morgun ætla þau að æfa sig með mömmu og pabba hvernig þau ætla að rýma húsið ef það kemur til dæmis eldur eða jarðskjálfti.

Á [www.almannavarnir](http://www.almannavarnir) getur þú búið til heimilisáætlun með aðstoð mömmu og pabba.



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





Almannavarnir

Alvar og Alvör eru líka á [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is)