



LAUGAR Í SÆLINGSDAL

ÁSTANDSSKOÐUN - VIÐHALDSMAT



INNGANGUR:

Að beiðni Þórhalls Hinrikssonar fyrir hönd Arnarlóns ehf fór fram ástandsskoðun á húseignum að Laugum í Sælingsdal þriðjudaginn 6.febrúar 2018 með tilliti til ástands og viðhalds á húseigninni að innan og utan með áherslu á viðhald til næstu 10 ára.

Fyrsta skólabygging að Laugum í Sælingsdal er byggð árið 1956 sem síðan er byggt við fyrst árið 1963 og eru skólabyggingar þá orðnar um 1076 m². Á árunum 1972 og 1973 eru byggðar heimavistir, mótuneyti og kennsluhúsnæði við skólann sem samtals eru um xxx m² að stærð. Íþróttamiðstöð er síðan byggt 1988 með sundlaug 1994 sem er alls 1.356,5 m². Í elsta hluta hússins sem byggður var 1956 var innréttað hótél 1999 sem rekið hefur verið sem sumarhótél auk þess sem gisting hefur verið leigð út á sumrin á heimavist skólans. UMFÍ hefur á vetrum rekið í skólanum aðstöðu til að taka við eldri bekkjum grunnskóla til vikudvalar í senn.

Húseignir að Laugum í Sælingsdal eru að stærstum hluta innréttaðar sem fullbúið skólahúsnæði með íþróttahúsi og sundlaug. Elsta hluti húseignarinnar hefur hins vegar verið endurinnréttaður sem hótél.

Húsin eru á tveimur til þremur hæðum og eru öll steipt oeg einangruð að innan. Þök á elsta hluta hússins ásamt heimavist og kennslubyggingar sem byggðar voru 1972 og 1973 eru með uppstóluðu þaki ofan á steipta plötu. Þak á Íþróttasal er borið uppi af límtrébitum með trévirki á milli sem er einangrað er inn í. Þak yfir búningaklefum er uppstólað þak á steipta plötu. Þök húsanna eru klædd ýmist klædd með bárujáni eða kantaðri stálklæðningu. Gluggar húsanna hefðbundinir trégluggar að undanskildum gluggum í hótél hluta hússins sem endurnýjaðir hafa verið og eru úr ál/tré. Útihurðir í aðalinngangi hótels eru úr áli en allar aðrar útihurðir eru hefðbundnar tré hurðir. Elsti hluti húseignarinnar hefur verið klæddur að utan með steniklæðningu. Skólanum fylgja einnig stakstæð hús byggð úr trá sem ekki voru skoðuð að undanskildu húsi ofan við skólan sem samkvæmt fasteignaskrá er nefnt Laugafell. Fjallað er sérstaklega um það hús.

Að innan er heimavist og skólahúsnæði sem byggt var 1972 og 1973 innréttað fyrir þá skólastarfsemi sem þar var þ.s. gólf eru almennt með gólfdukk eða flísum, loft eru máluð steinloft. Útveggir eru almennt pokapússaðir og málaðir. Milliveggir eru almennt múrhúðaðir og málaðir.

LAUGAR Í SÆLINGSDAL – ÁSTANDSSKOÐUN UTAN

- Burðarkerfi húsanna þ.m.t. viðbyggingar er almennt steyptr þ.e. útveggir, bitar og gólfplötur milli.hæða eru steyptar. Þakvirki á elsta hluta hússins ásamt heimavist og kennslubyggingar sem byggðar voru 1972 og 1973 eru með uppstóluðu þaki ofan á steyptra plötu. Þak á Íþróttasal er borið uppi af límrébitum með trévirki á milli sem er einangrað er inn í. Þak yfir búningssklefum er uppstólað þak á steyptra plötu. *Ástand burðarkerfis húsanna er metið viðunandi.*
- Útveggir eru einangraðir að innan múrhúðaðir og málaðir að undanskildum úveggjum á elsta hluta sem hafa auk þess verið einangraðir og klæddir að utan. Að utan eru steyptrir veggir almennt með borðaförum, pokapússaðir og málaðir. Lekar í gegnum útveggi voru á einstaka stað þar sem jarðfylling kemur að í rýmum sem notuð eru í dag sem geymslur. *Ástand útveggja sem klæddir eru að utan með steniplötum er talið ásættanlegt. Steypa í útveggjum sem ekki eru klæddir að utan er almennt talið góð þó útveggji séu með nokkrum steypuskemmdum sjá myndir og þá er fyrir nokkru síðan orðið tímabært að mála húsin að utan.*
- Gluggar í húsinu eru upprunalegir tréglugga ásamt glerí að undanskildum gluggum þar sem nú eru rekið hótél. Gluggar í elsta hluta hússins hafa verið endurnýjaðir sem ál/tré gluggar. Móða er kominn inn á milli glerja á nokkrum stöðum. Opnanleg fög og þéttingar eru í slöku ástandi ásamt að skemmdir eru komnar í megin hluta glugganna. Endingartími tré glugga og glers frá þessum tíma er metið að meðaltali 25-35 ár sem er liðinn. *Gluggar og glerí húsinu að undanskildum elsta hluta hússins þarfnast heildar endurnýjunnar við.*
- Þök hússins eru almennt uppstóluð sperru þök klædd með báru- og eða trapizu stáli að ofan. Ekki var hægt að skoða þakjarnið að ofan vegna snjós en að sögn umsjónarmanns hússins sem var með í för hefur ekki orðið vart við leka frá þaki nema á einum stað í elsta hluta hússins sem talið er að tekist hafi að komast fyrir. Þakjárn var málað með sérstakri tegjanlegri málningu fyrir nokkrum árum síðan sem reynst hefur vel. *Samkvæmt lýsingum er talið að ástand þaka sé viðunandi en vegna aldurs húseignarinnar má gera ráð fyrir að innan 5-10 ára þurfi að endurnýja þakklæðningu á húsinu.*
- Þakkkantar eru almennt tréklæddir með innbyggðum þakrennum að undanskildum þakköntum á elsta hluta hússins og íþróttamiðstöð sem eru útbyggðir . Niðurföll af þökum eru úr stáli. *Ástand innbyggðra þakanta er slakt eftir því sem best verður séð og er talið líklegt að þakrennur sé í slöku ástandi. Niðurföll eru víða ryðguð í sundur. Þakkkantar, þakrennur og niðurföll á elstahluta hússins eru hinsvegar í viðunandi ástandi.*



LAUGAR Í SÆLINGS DAG LAUGAFELL – ÁSTANDSSKOÐUN UTAN

Laugafell stakstætt hús ofan við skólann er líklega byggt á svipuðum tíma og elsti hluti skólans var byggður. Byggingarár er ekki skráð í Fasteignamati. Húsið er 2 hæða íbúðarhús byggt úr tré. Húsið hefur verið klætt málmklæðningu fyrir líklega 10-15 árum. Ástand þessa húss er slakt og þarfnast það verulegra endurbóta við ef nýta á það sem felast í eftirfarandi:

- Burðarvirki hússins er metið ásættanlegt
- Endurnýja þarf allar klæðningar á útveggjum
- Gluggar og hurðir eru í slöku ástandi og þarfnast endurnýjunnar við
- Þakklæðning og þakrennur eru mjög ryðgaðar og þarfnast endurnýjunnar við
- Að innan þarf heildarendurnýjun á öllum frágangi þ.m.t. raflögnum.



LAUGAR Í SÆLINGSDAL – ÁSTANDSSKOÐUN INNAN **ELSTI HLUTI HÚSSINS**

Ástandsskoðun innan er skipt upp eftir byggingum þ.s. ástand og frágangur er mismunandi. Fyrst er fjallað um elstahluta hússins sem hefur verið endurinnréttaður sem hótél.

- Yfirborð gólfa hússins eru af eftirfarandi gerðum:
 - Hótelgangar eru með teppum. *Ástand teppa er gott*
 - Hótelherbergi eru með parketi. *Parket er almennt í viðunandi ástandi þyrfti minniháttar lagfæringar við í einu herbergi. Gera þarf ráð fyrir að slípa þurfi parket og lakka innan 5 ára*
 - Gólf baðherbergja og gólf í anddyrir/Lobbý eru með flísum. *Ástand flísa er gott.*
 - Veitingasalur er með dúklögðum gólfum. *Ástand gólfduks er viðunandi*
- Loft í húsinu eru almennt klædd með gifplötum einnig inni í hótélherbergjum þó lofthæð innan hótélherbergja sé lág. Hótelgangar eru með málmplötu kerfisloftum. Einangrun í þaki er mjög lítil miðað við nútíma kröfur. *Ástand lofta er gott.*
- Milliveggir eru almennt gifsveggir aðrir en berandi veggir sem er steypdir. Gifs- og steypirveggir eru sandspartlaðir og málaði. Veggir á baðherbergjum eru flísalagðir. *Ástand milliveggja er gott.*
- Innihurðir eru spónalagðar viðarhurðir. *Ástand innihurða er gott*
- Brunavarnir hússins eru metnar vera í lagi eftir því sem best verður séð.
- Innréttingar hótél afgreiðslu eru í ágætu ástandi.
- Vaskar, salerni og böð á hótélherbergjum eru í ágætu ástandi.
- Lagnir voru endurnýjaðar í þessum hluta hússins samhliða endurnýjun hússins
- Raflagnir voru endurnýjaðar samhliða endurnýjun hússins.

Ástand þessa hluta hússins er talið viðunandi til næstu 5 til 10 ára.



LAUGAR Í SÆLINGSDAL – ÁSTANDSSKOÐUN INNAN HEIMAVIST KENNSLUHÚS BYGGT 1972 -1973

Ástandsskoðun innan er skipt upp eftir byggingum þ.s. ástand og frágangur er mismunandi. Í þessum hluta er fjallað um viðbyggingar sem byggðar voru 1972 til 1973. Í þessum hluta hússins er heimavist, mötuneyti og kennslu húsnæði.

- Yfirborð gólfa eru af eftirfarandi gerðum:
 - Megin hluti gólfa er með gólfduk frá því að húsið var byggt. *Ástand dúks er viðunandi miðað við óbreytta notkun*
 - Mötuneytiseldhús er með máluðum gólfum ásamt geymslum. *Ástand málaðra gólfa er slakt og uppfyllir ekki heilbrigðis kröfur til eldhúsaðstöðu*
 - Gólf snyrtinga og anddyri eru með flísum. *Ástand flísa er gott.*
- Loft í húsinu eru almennt steipt og máluð. Lofthæð herbergja á heimavistum er lág einungis um 2,5 m. Einangrun í þaki er mjög lítil miðað við nútíma kröfur. *Ástand lofta er gott miðað við óbreytta notkun.*
- Útveggir eru einanagraðir að innan múrhúðaðir og málaðir. Einangrun á útveggjum uppfyllir ekki nútíma kröfur til einangrunar. *Ástand útveggja að innan er viðunandi.*
- Milliveggir eru almennt hlaðnir aðrir en berandi veggir sem er steiptir. Hlaðnir veggir eru múraðir og málaðir en steiptirveggir eru almennt með borðaförum pokapússaðir og málaðir. *Ástand milliveggja er ágætt miðað við óbreytta notkun.*
- Innihurðir eru spónalagðar viðarhurðir. *Ástand innihurða er slakt*
- Brunavarnir hússins eru metnar vera í lagi eftir því sem best verður séð.
- Innréttingar í þessum hluta eru mjög litlar að undanskildu mötuneyti. *Ástand innréttinga í mötuneyti er slakt*
- Vaskar, salerni og böð eru upprunaleg. *Ástand hreinlætistækja er slakt*
- Lagnir eru upprunalegar í þessum hluta hússins og kom fram að ryð kæmi fram í neysluvatnslögnum. *Ástand lagna er slakt og þarfnast endurnýjunnar við*
- Raflagnir eru upphaflegar. *Ástand raflagna er viðunandi miðað við óbreytta notkun*
- Lyfta er ekki í húsnæðinu né loftræsikerfi annað en útsog frá mötuneyti.

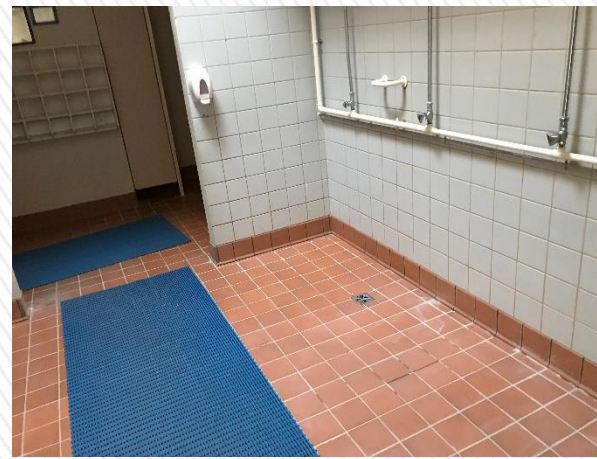
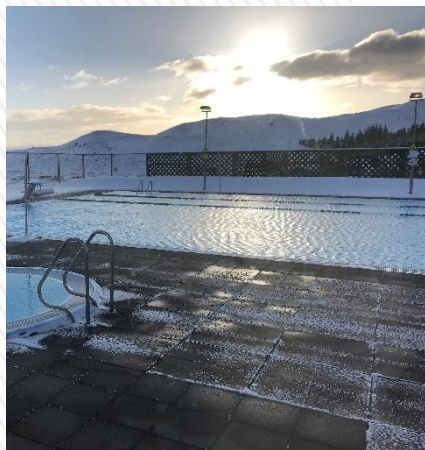


LAUGAR Í SÆLINGSDAL – ÁSTANDSSKOÐUN INNAN ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐ

Ástandsskoðun innan er skipt upp eftir byggingum þ.s. ástand og frágangur er mismunandi. Í þessum hluta er fjallað um Íþróttamiðstöðina sem byggð var í tveimur áföngum 1988 og 1994. Í þessum hluta hússins er Íþróttasalur, líkamsrækt, búningsklefar, sauna og tæknirými fyrir hreinsibúnað vegna sundlaugar.

- Yfirborð gólfa eru af eftirfarandi gerðum:
 - Íþróttasalur er með Íþróttagólfdukk frá því að húsið var byggt. *Ástand dúks er gott*
 - Gólf í búningsklefum og baðstöðu er með flísum frá því að húsið varbyggt. *Ástand flísa er viðunandi.*
 - Líkamsrækt í kjallara er með dúklögðum gólfum. *Ástand gólfa er viðunandi*
 - Geymslur og tæknirými fyrir hreinsibúnað sundlaugar er með máluðum gólfum. *Ástand málaðra gólfa er slakt.*
- Loft í búningsklefum eru almennt steipt og máluð að undanskildum loftum á göngum sem eru með loftum klæddum með tré. Loft í Íþróttasal er klætt með plötum og málað. *Ástand lofta er viðunandi miðað við óbreytta notkun.*
- Útveggir eru einanagraðir að innan múrhúðaðir og málaðir. *Ástand útveggja að innan er viðunandi.*
- Milliveggir eru almennt hlaðnir aðrir en berandi veggir sem er steiptir. Hlaðnir veggir eru múraðir og málaðir. *Ástand milliveggja er ágætt miðað við óbreytta notkun.*
- Innihurðir eru spónalagðar viðarhurðir. *Ástand innihurða er slakt*
- Brunavarnir hússins eru metnar vera í lagi eftir því sem best verður séð.
- Innréttingar í þessum hluta eru litlar að undanskildum búningsklefum og afgreiðslu. *Ástand innréttinga er slakt og vantar t.d. búningaskápa í baðklefa.*

Framhald...



LAUGAR Í SÆLINGSDAL – ÁSTANDSSKOÐUN INNAN ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐ FRAMHALD

Lagnir íþróttamisöðvar eru frá því að hún var byggð 1988 og síðan 1994. Sundlaugarkerfi og búnaður því tengdu er frá 1994 og því rúmlega 20 ára gamall. Frá 1994 hefur ekki svo vitað sé orðinn mikil þróun í sundlaugarbúnaði að því undaskildu að sjálfvirkni og tækni í kringum klór og hreinsun hefur fleygt nokkuð fram á þessum tíma

- Hreinlætistæki vaskar, salerni og böð eru upprunaleg. *Ástand hreinlætistækja er viðunandi*
- Lagnir eru upprunalegar í þessum hluta hússins ekki er vitað til að ryð sé að koma fram í neysl vatnslögnum í þessum hluta hússins. *Ástand lagna er talið viðunandi.*
- Sundlaugar kerfi þ.e. jöfnunartankar, sandsíu, dælur og búnaður til klórblöndunar fyrir síur og heita potta er frá því aðsundlaugin var byggð. Á myndum hér að neðan úr tæknirýminu má sjá mikið af lögnum sem virðast þjóna sýnum tilgangi ágætlega. *Talið er ástand sundlaugarkerfa sé viðunandi en taka þyrfti það sérstaklega út af sérfræðingum um sundlaugarkerfi til að ganga úr skugga um að kerfið sé í lagi.*
- Loftræsikerfi er fyrir búningsklefa hússins bæði inn og útblástur. Kerfið er staðsett yfir búningsklefum, kerfið var ekki tekið sérstaklega út en að sögn umsjónarmanns þjónar það án vandræða búningsklefum í húsinu. *Ástand loftræsikerfis er metið viðunandi miðað við óbreytta notkun*
- Raflagnir eru frá því að húsið var byggt og þjóna húsnæðinu ágætlega. *Ástand raflagna er viðunandi miðað við óbreytta notkun*

Ástand þessa hluta hússins að innan er metið viðunandi miðað við þá notkun sem er í því í dag. Gera þarf ráð fyrir endurbótum á búnings og sturtuadstöðu húsnæðinu að innan á næstu árum sem gætu falist endurnýjun gólfefna, búningskápum, málun og endurbótum á sturtu og sána aðstöðu..



VIÐHALDSMAT:

Viðhaldsmati hússins er skipt í tvennt þ.e. áfallið viðhald þ.e. viðhald sem þegar er komið á húseignina sem nauðsynlegt er að ráðast í nú þegar og hinsvegar það viðhald sem gera þarf ráð fyrir innan næsta 10 ára til viðbótar við árlegt viðhald samkvæmt viðhaldsáætlun:

- Áfallið viðhald á húseignum að Laugum í Sælingsdag að utan er eftirfarandi:
 - Steypuviðgerðir og málun allra steyptra útveggja sem ekki hafa þegar verið klæddir. - *Viðhaldskostnaður áætlaður (12-15 m.kr)*
 - Endurnýjun allra glugga sem eftir er að endurnýja - *Viðhaldskostnaður áætlaður (47-57 m.kr)*
 - Viðgerð þakkanta á heimavist og kennsluhúsi - *Viðhaldskostnaður áætlaður (6-8 m.kr)*

Við endurnýjun húsnæðis sem stækkað hótél fellur ofanritaður kostnaður inn í kostnaðaráætlun þeirra framkvæmda.

- Viðhald á húseignum utanhúss, innan næstu 10 ára
 - Endurnýjun þakklæðninga á heimavist, kennsluhúsnæði og elstahluta hússins - *Viðhaldskostnaður áætlaður (55-65 m.kr)*
- Áfallið viðhald á húseignum að Laugum í Sælingsdag að innan er eftirfarandi miðað við óbreytta notkun:
 - Neysluvatnskerfi í heimavist og mótuneyti þarfnast endurnýjunar við. - *Viðhaldskostnaður áætlaður (12-20 m.kr)*
 - Eldhús og mótuneytis aðstaða uppfyllir ekki hreinlætiskröfur - *Viðhaldskostnaður áætlaður (5-7 m.kr)*
 - Gólfefni á hótélherbergjum þarfnast yfirferðar og lagfæringar við - *Viðhaldskostnaður áætlaður (2-3 m.kr)*
 - Komið er að verulegu viðhaldi innanhúss á heimavist og kennsluhúsnæði en þar sem til stendur að breyta notkun hússins verulega á næstu árum er kostnaður við endurbætur á þessum hluta hússins ekki metinn.

Við endurnýjun húsnæðis sem stækkað hótél fellur ofanritaður kostnaður inn í kostnaðaráætlun þeirra framkvæmda.

- Viðhald á húseignum innanhúss, innan næstu 10 ára
 - Endurbæta þarf frágang og aðstöðu í Íþróttamiðstöð gólfefni, sturtuástaða, búningaskápar ofl - *Viðhaldskostnaður áætlaður (15-20 m.kr)*
 - Gera þarf ráð fyrir að endurbæta þurfi hótélherbergi á næstu 10 árum umfram reglulegt viðhald- *Viðhaldskostnaður áætlaður (6-8 m.kr)*

VIÐHALDSÁÆTLUN:

Við mat á árlegum viðhaldskostnaði er horft til aldurs byggingar, hinna ýmsu byggingarefna sem byggingin er byggð úr sem og til þess hvað gera má ráð fyrir að rekstur byggingarinnar kalli á í viðhaldi. Forsenda viðhaldsáætlunar er að búið sé að framkvæma það viðhald sem fram hefur verið sett í viðhaldsáætlun hér að framan.

Við mat á árlegum viðhaldskostnaði í næstu 30 ára er horft til eftirfarandi þátta:

- Viðhaldskostnaðar bæði utan sem innandyra.
- Metinn er mismunandi endirtíma byggingarefna sem í meginráttum er eftirfarandi:
 - Endingartími ytra yfirborðs útveggja hússins er mismunandi eftir frágangi. Útveggir klæddir með steniklæðningu eru metnir vera með um 30 – 40 ár endingartíma og því er áætlað 10-20 ára endingartími sé eftir. Útveggir sem hafa verið steypuviðgerðir og málaðir eru metnir vera með 8-10 ára endingu þar til að framkvæma þarf sambærilega viðgerð og nauðsynleg er í dag. Gera þarf ráð fyrir málun steyptra stoðveggja á 7 til 8 ára fresti.
 - Gert er ráð fyrir að gluggar og gler hússins verði endurnýjað með ál/trégluggum. Endingartími ál/tréglugga er áætlað a.m.k. 50 ár og glers hússins a.m.k. 40 ár.
 - Miðað við að útihurðir verði að endurnýjun lokinni úr áli.. Endingartími álhurða er áætlað 30 ár. Gera þarf ráð fyrir reglubundnu viðhaldi á útihurðum sérstaklega í aðalinngangi og þeim útihurðum þar sem mest notkun er.
 - Þak hússins verði endurnýjað með aluzink eða ál klæðningu sem er með endingartíma a.m.k 30-40 ár. Þakrennur og niðurföll verði endurnýjuð eru talinn vera sama endingartíma og þakefni
 - Lagnakerfi hússins verða endurnýjuð og er endingartími þeirra að endurbótum loknum hið minnsta um 30 ára. Sundlaugarlerfi þarf að gera ráð fyrir að þurfi viðhald á næstu árum þ.e. vegna stjórnþúnaðs og hreinsikerfa, Gera þarf ráð fyrir árlega reglubundnu viðhaldi á lagnakerfum.
 - Rafkerfi hússins verða endurnýjuð og er metið að endingartími þeirra sé a.m.k. næstu 30 ár. Smáspennulagnir vegna tölvu- og símakerfa verða endurlögð.
 - Gert er ráð fyrir að gólfefni verði endurnýjuð samhliða endurinnréttingu hússins. Endingartími gólfefna er metinn vera a.m.k. 20 ár með reglubundnu viðhaldi. Flísar eru með endingu til næstu 25 ára hið minnsta.
 - Milliveggir hússins verða byggðir nýjir við endurinnréttingu hússins. Endingartími milliveggja er talinn vera a.m.k. 30-40 ár, en gera þarf ráð fyrir reglubundinni yfirmálun á 5-8 ára fresti eftir notkun húsnæðis.
 - Innihurðir verða endurnýjaðar spónlagðar tréhurðir. Endingartími tréhurða er talinn vera a.m.k. 20-30 ár.
 - Loft í húsinu verða endurnýjuð samhliða endurinnréttingu húss. Endingartími loftafrágangs er talinn a.m.k. 30-40 ár með reglubundinni málun.

NIÐURSTAÐA:

Eins og fram hefur komið hér að framan þá er húseignir að Laugum í Sælingsdal í misjöfnu ástandi eftir hlutum. Þannig er elsti hluti hússins sem innréttaður hefur verið sem hótél og Íþróttamiðstöð í viðunandi ástandi á meðan að heimavist og kennsluhúsnæði er í slöku ástandi. Þá er ástand Laugafells íbúðarhúss ofan við skólan slakt.

Komið er að verulegum viðhaldsframkvæmdum á húseignum sem falla að framan undir áfallið viðhald sem kostnaðarmetið er á bilinu 84 til 110 m.kr þar af er endurnýjun glugga og endurnýjun á neysluvatnskerfum áætlað á bilinu 59 til 77 m.kr. Þessar viðhaldsframkvæmdi falla inn í kostnaðaráætlun vegna endurinnréttingar hússins sem allt að 80 herbergja hótels. Að þessum viðhaldsframkvæmdum loknum þá er byggingin talinn verða í meðallagi í viðhaldi.

Viðhald til næstu 10 ára umfram reglulegt viðhald hefur einnig verið metið og felst það í endurnýjun á þakklæðningum, endurbótum innanhúss á búningaþstöðu íþróttamiðstöðvar og líklegum endurbótum á hótélherbergjum. Áætlað er að viðhaldsþörf umfram reglulegt viðhald sé á bilinu 76 til 93 m.kr fyrir þessa þætti.

Samkvæmt viðmiðunarstöðlum um viðhald atvinnuhúsnæðis ætti árlegur viðhaldskostnaður húseignarinnar að utan að vera á bilinu 6 - 10 m.kr að meðtöldum kostnaði til að mæta stærra langtíma viðhaldi sem til fellur á næstu 40 árum. Að mati skoðunarmans er nauðsynlegt eigendur eignarinnar geri sér grein fyrir að umtalsverður kostnaður kemur til þegar umtalsvert viðhald eða endurbætur þarf að framkvæma. Gera má ráð fyrir að verulegt viðhald falli ekki til fyrir en 15-25 árum eftir að húseignin hefur verið endurnýjuð og mjög lítið næstu 5 árin, en aukist síðan í hægum skrefum til næstu 20 ára.

Reykjavík 11.febrúar 2018



Samúel Guðmundsson
Byggingatæknifræðingur FTFÍ