

Kostað af



Stutt af



SÖGUBÓK



HETJANNA



KYNNING

HALLÓ



SÍÐA 2

1. KAFLI

FRIÐRIK
FYNDNA **FÉS**



SÍÐA 8

2. KAFLI

ARNÓR
ARMUR



SÍÐA 13

3. KAFLI

SOFFÍA
SÖNGKONA



SÍÐA 19

4. KAFLI

TÓMAS
TÍMANLEGI



SÍÐA 25

5. KAFLI

TÓMAS
FAST HETJAN



SÍÐA 32

SEGÐU NÚ
„HALLÓ!“

VIÐ HINN ÁTTA ÁRA

TÓMAS



Hann er alveg eins og aðrir átta ára krakkar að því undanskildu að Tómas er barnabarn

ÞRIGGJA OFURHETJA.

Þau gætu verið komin á eftirlaun en þau eru samt ofurhetjur í augum Tómasar.

Þau voru áður kölluð FAST hetjur en þar sem þau eru komin á eftirlaun kallar Tómas þau

AFA- OG ÖMMUHETJUR SÍNAR.



LÍTUR ÞÚ EINNIG
Á AFA OG ÖMMU ÞÍNA SEM

AFA- OG ÖMMUHETJUR?

FYRSTA AFA-
OG ÖMMUHETJA
TÓMASAR
ER FRIDRIK
FYNDNA FÉS,



SÍÐAN ER ÞAÐ
ARNÓR ARMUR



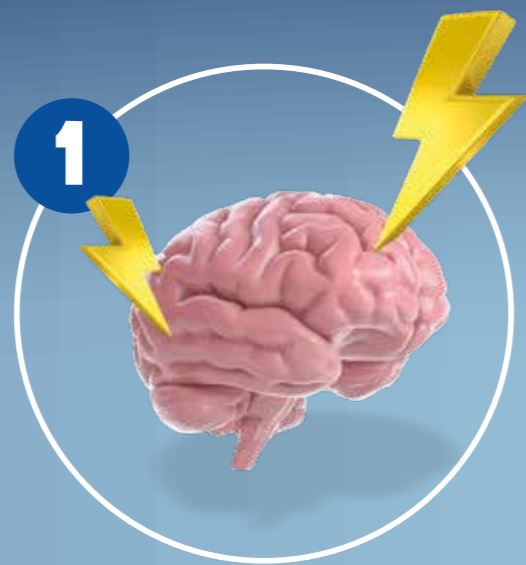
OG SÍÐAST
EN EKKI SÍST
SOFFÍA
SÖNGKONA.



**ÞEGAR ÞAU STÖRFUÐU
SEM FAST HETJUR
BÖRÐUST ÞAU GEGN
ÓVINI SEM HEITIR**

HINN ILLI TAPPI

hinn illi Tappi er vondur.
Hann ræðst stundum á
heilann og veldur skaða.



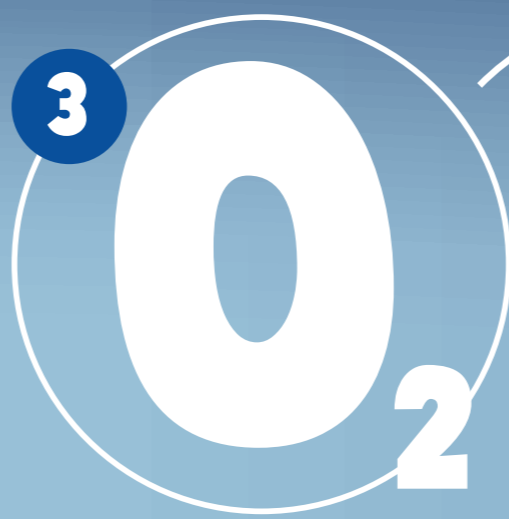
1



2

Hann gerir árás
með því að stífla
æð í heilanum.

Það kemur í veg
fyrir að súrefni og
næringarefni berist
til heilans.



3

2

Það veldur því að
einstaklingurinn sýnir ein
eða fleiri einkenni slags sem
tengist töfratölunni 112.



4

Það er neyðarástand eins og þegar fólk fær
hjartaáfall, en gerist í heilanum.
Lykilatriði þess að sigra hinn illa Tappa er
að fá aðstoð eins fljótt og hægt er.
Afa-og ömmugetjurnar voru hugaðar og
mjög duglegar

**OG TÓMAS ÓSKAR SÉR
AÐ VERA FAST HETJA
EINS OG ÞAU.**



1. KAFLI

FRIÐRIK FYNDNA FÉS

HEFURÐU HORFT Á ÞETTA
FYNDNA MYNDBAND Á
VEFSÍÐUNNI OKKAR? KÍKTU
ENDILEGA Á ÞAÐ Á **WWW.
FASTHEROES.COM**

Vandinn með Tómas er sá að hann er

SVO HÆGFARA og alltaf seinn að öllu.

Í síðustu viku lenti Tómas í vandræðum fyrir það að mæta of seint í leikfimi.

**„SNIGILL ER FLJÓTARI
EN TÓMAS!”** sagði kennarinn hans.

Afa- og ömmuhetjur Tómasar elska hann eins og hann er!

**OFURKRAFTAR HANS FRIÐRIKS FYNDNA FÉS ERU
AÐ GRETTA SIG,**

vera alltaf að grínast og lætur Tómas hlæja svo mikið að honum verður illt í maganum!

Fyrir nokkru síðan voru þeir tveir að taka myndir af sjálfum sér og gretta sig. Smá slys verð þegar Tómas hló svo mikið að hann missti jafnvægið á hjólabrettinu sínu og datt á hausinn. Í fallinu greip Friðrik fyndna fés hann og þeir duttu báðir á gólfið.

„Hvernig notaðirðu andlitið á þér þegar þú barðist við hinn illa Tappa, Friðrik afi, spyr Tómas?“

„Ég dulbjó andlitið á mér þannig að hinn illi Tappi myndi ekki þekkja mig. Tómas, á meðan ég man, hefur andlitið á mér sigið niður ÖÐRU megin?“

Friðrik fyndna fés spyr Tómas alltaf sömu spurningar.

Tómas horfir á Friðrik og sér að andlit hans lítur eðlilega út.

„Nei, Friðrik afi, andlit þitt lítur út eins vel og venjulega!“



Friðrik færir sig nær til að kitla Tómas og segir síðan:

“ Það er gaman að gretta sig en mundu bara alltaf að ef

**ÞÚ SÉRÐ ANDLIT
EINHVERS SÍGA SKYNDILEGA SÍGUR ÖÐRU MEGIN,**

að þig ætti að gruna að hinn **ILLI TAPPI**
sé að valda slagi og hringja í

**TÖFRANÚMERIÐ
112 ÁN TAFAR.**



Sjúkrabíllinn mun koma og aðstoða þig.

„Þar sem FAST hetjurnar eru núna komnar á eftirlaun þurfum við fleiri eins og þig í baráttuna gegn hinum illa Tappa.“

„Hvernig er hægt að **MUNA** einkenni slags sem koma fram þegar hinn illi Tappi gerir árás, spyr Tómas áhyggjufullur?“

„Mundu bara **TÖFRANÚMERIÐ 112** og hugsaðu síðan til mín,“ sagði Friðrik afi. Tómas yggldi sig og virtist ringlaður.

„Hvernig mun það hjálpa mér að muna að hugsa um þig og töfranúmerið, spurði Tómas?“

„**ÞETTA ER EINFALT,**“ sagði Friðrik fyndna fés glottandi, „ofurkraftur minn er andlit mitt, ekki satt?“

Tengdu það bara við fyrstu töluna 1 í töfranúmerinu 112 og þú munt muna að ef 1 hlið andlits einhvers sígur skyndilega niður áttu að gruna slag og hringja tafarlaust í 112.

„Það er mjög sniðugt,“ hugsaði Tómas þegar hann setti hönd sína á 1 hlið andlits síns.



2. KAFLI

ARNÓR ARMUR

Tómas skemmti sér alltaf svo vel með afa- og ömmuhetjum sínum. Í gær var hann með Arnóri armi.

Arnór er svo sterkur að hann getur sett Tómas í lófa sinn og lyft honum upp.



Hann gerir þetta oft þegar hann er að lyfta.

Tómas fer upp og niður, upp og niður og skríkir af hlátri.

Hann veit að Arnór afi lyftir honum ekki bara líkamlega upp heldur einnig andlega og lætur honum þannig líða betur því hann elskar Tómas svo mikið.



Í gær skríkti Tómas ekki af kátínu þegar boltinn hans endaði í innkeyrslunni á sama tíma og Arnór ók inn til að leggja bílnum.

Tómas kallaði

„BOLTI!“

og baðaði út höndunum til að stöðva Arnór við að aka yfir boltann, en það var of seint.

Hvaða frábæra hlut heldurðu að Arnór hafi gert?

**HANN STÖKK ÚT ÚR BÍLNUM SÍNUM
OG LYFTI HONUM MEÐ 1 ARMI
ÞANNIG AÐ BOLTINN HANS
TÓMASAR RÚLLAÐI UNÐAN!**



**HEFURÐU HORFT Á ÞETTA
FYNDNA MYNDBAND Á
VEFSÍÐUNNI OKKAR? PASSAÐU
ÞIG Á „HRÆÐILEGU“ LIRFUNNI!
WWW.FASTHEROES.COM**

Vandinn var sá að undir bílnum við hliðina á boltanum var einnig

LÍTIL GRÆN LIRFA.

Arnór er stór og sterkur en hann er rosalega hræddur við skordýr. Þegar hann sá litlu lirfuna varð hann svo hræddur að hann hoppaði og henti bílnum sínum upp í loft.

BÍLLINN HANS FLAUG

UPP Í LOFTIÐ OG ENDAÐI OFAN Á BÍL HINUM MEGIN VIÐ GÖTUNA.



Þegar bíll Arnórs lenti á bílnum fór þjófavörnin í gang. Það olli enn meiri látum!



Hávaðinn hafði það í för með sér að litla lirfan „þóttist vera dauð“ og lét sig detta á jörðina.

„Þú ert svo sterkur, Arnór afi!“

Tómas segir þetta síðar um daginn þegar hann sé afahetju sína aftur. „Hjálpaði ofurstyrkur þinn þér við að sigra inn illa Tappa?“

„Já, heldur betur en ég óttaðist alltaf að hinn illi Tappi myndi stela styrkleika úr 1 af örmum mínum og gera hann veikburða. Þá yrði ég ekki svona sterkur.“

„Hinn illi Tappi er sko vondur, ekki satt?“ spyr Tómas áhyggjufullur.

“Hann er það. Því er mikilvægt að við þekkjum einkenni sem skemmdir hans valda.

ÞÚ VEIST AÐ EF EINHVER MISSIR SKYNDILEGA

ALLAN STYRK Í 1

AF HANDLEGGJUM

SÍNUM

ÆTTIR ÞÚ AÐ HRINGJA Í

TÖFRANÚMERIÐ 112

ÞÁ MUN SJÚKRABÍLLINN KOMA OG AÐSTOÐA ÞIG”



„ÉG VEIT HVERNIG ÉG GET MUNAÐ ÞETTA“,

kallaði Tómas spenntur.

„Ég ætla að hugsa um töfranúmerið 112 og tengja aðra töluna 1 í númerinu 112 við ofurkraft þinn, Arnór afi.“

Þannig get ég munað að ef 1 handleggur missir mátt ætti ég að gruna að hinn illi Tappi sé að valda slagi og hringja tafarlaust í 112.“

„Þetta er mjög sniðugt,“ sagði Arnór afi þegar hann tók Tómas upp og knúsaði hann.



3. KAFLI

SOFFÍA SÖNGKONA

Þriðja afa- og ömmuhetja Tómasar er Soffía söngkona.

Soffía er með ótrúlega rödd sem er ofurkraftur hennar.



HVERNIG GETUR RÖDD VERIÐ OFURKRAFTUR?

Rödd Soffíu er ótrúlega falleg en svo sterk að hún getur brotið gler!

Tómas og Soffía sátu í bíl Soffíu um daginn og voru að borða ís og hlusta á útvarpið þegar uppáhaldslag Soffíu var spilað.

Fyrst söng hún lágvært en eftir því sem ó lagið leið söng hún

HÆRRA OG HÆRRA.

Næsta sem gerðist er að framrúða bílsins **BROTNAÐI** í ótalmarga hluta.

Til allrar hamingju urðu þau ekki fyrir skaða og Tómas hló sig máttlausan að þessu.

**VISSIRÐU AÐ HÆGT ER
AÐ BRJÓTA GLER MEÐ
RÖDDINNI EINNI SAMAN?**

**HORFÐU Á MYNDBANDIÐ
TIL AÐ HEYRA HINA
ÓTRÚLEGU RÖDD
SOFFÍU ÖMMU [WWW.
FASTHEROES.COM](http://WWW.FASTHEROES.COM)**





„**SOFFÍA AMMA, GETUR HINN ILLI TAPPI HAFT ÁHRIF Á FALLEGU RÖDDINA ÞÍNA?**”

Síðar spurði Tómas:

„Já, hinn illi Tappi getur látið rödd mína hljóma undarlega þannig að ég get ekki sagt þér sögur fyrir svefninn.“

Tómas svarar: „En sögur þínar fyrir svefninn, Soffía amma, eru þær bestu því þú breytir röddinni svo vel. Þú ert með sannkallaða englarödd.“

Er það þess vegna sem þú ert kölluð Soffía söngkona?”

„Heldur betur, elsku Tómas.“

“Ég mun hjálpa þér þegar hinn illi Tappi gerir árás, elsku Soffía amma.

Friðrik afi sagði mér frá góðri leið til að muna hvernig þekkja meg einkenni sem hinn illi Tappi veldur.

Ég tengi töluna 2 í töfranúmerinu 112 við tal og hugsa til þín amma.

SVONA...

EF 2 VARIR GETA SKYNDILEGA
EKKI MYNDAÐ ORÐ.

MAN ÉG AÐ
HRINGJA Í 112 ÁN
TARFAR.”



„Ég er svo stoltur af þér, vinur minn, eigum við að fara og fá okkur ís?“

„Bara ef við kveikjum á útvarpinu og syngjum“ grínast Tómas á sama tíma og hann knúsar ömmu sína.

Seinna sama dag þegar Tómas er kominn heim segir hann,

„ÉG VILDI ÓSKA AÐ ÉG GÆTI ORÐIÐ FAST HETJA EINS OG AFA- OG ÖMMUHETJURNAR MÍNAR, ÞÁ GÆTI ÉG HJÁLPAÐ ÞEIM EF HINN ILLI TAPPI GERIR ÁRÁS.“

Hann skemmtir sér svo vel með afa- og ömmuhetjum sínum og honum þykir svo vænt um þau. Tómas vill geta hjálpað þeim ef þau þarfnast þess.

„Ég er samt ekki nógu fljótur til þess að vera FAST hetja. Ég er alltaf svo hægur og of seinn að öllu.“

Hvernig get ég orðið eins og afa- og ömmurhetjur mínar?

Tómas fer í rúmið og sofnar.

Hann vaknar snemma um morguninn því hann ætlar að heimsækja Friðrik afa.



ZZZZZZZZZZ

4. KAFLI

TÓMAS TÍMANLEGI

Morguninn eftir stekkur Tómas fram úr rúminu og um leið og morgunverðinum lýkur, hleypur hann heim til afa sins - Friðrik fyndna fés.

Friðrik segir: „Komðu, Tómas, ég skal ýta rólunni fyrir þig.“

Tómas svarar: „Jei! Allt í lagi, Friðrik afi.“



Tómas veit að þegar Friðrik afi ýtir honum í rólunni fer hann svo hátt að hann getur næstum því snert skýin.

Eftir smástund segir Friðrik; „Jæja, leyfðu mér að ná andanum! Finnum eitthvað rólegra að gera, Tómas.“

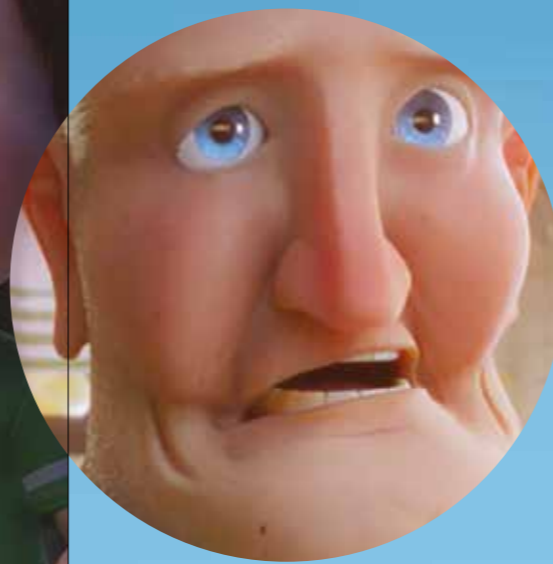
Tómas kallar:

**„SKOÐUM
MINNINGAKASSANN!“**



Þeir fara inn og Tómas sest við hliðina á Friðriki afa á sætisarmi hægindastóls hans.

Friðrik heldur á ljósmynd þar sem FAST hetjurnar þrjá eru saman. Tómas hefur gaman að öllum ofurhetjusögum þeirra.



**SKYNDILEGA,
TEKUR TÓMAS
EFTIR ÞVÍ AÐ
EITTHVAÐ ER
EKKI EINS OG
ÞAÐ Á AÐ VERA.**

**TÓMAS HORFIR Á ANDLIT FRIÐRIKS OG
SÉR AÐ ÞAÐ SÍGUR NIÐUR ÖÐRU MEGIN.**

Skyndilega missir Friðrik ljósmyndina þar sem 1 handleggur hans verður allt í einu máttlaus og hann hnígur niður.

Minningarkassinn dettur á gólfið.

„Friðrik afi! Hvað er að?“ Tómas öskrar og reynir að halda ró sinni.

Friðrik afi getur ekki sagt Tómasi hvað hann á að gera því varir hans geta ekki mótað nein orð.

Allt í einu dettur Tómasi nokkuð í hug

TÖFRANÚMERIÐ 112

Hann man eftir að Friðrik afi sagði honum að tengja fyrstu töluna 1 við hann og taka eftir ef

1 HLIÐ ANDLITS SÍGUR NIÐUR.

Hann hugsaði um Arnór afa og aðra töluna þegar hann sá að

1 HANDLEGGUR ARNÓRS VARÐ SKYNDILEGA

MÁTTLAUS

og hann hugsaði um Soffíu ömmu þegar hann áttaði sig á að truflað tal kemur út um varirnar

2 SEM KOMU Í VEG FYRIR AÐ FRÍÐRIK GAT TALAÐ.





**HANN ER HJÁ FRIÐRIKI OG HRINGIR Í 112,
TÓMAS ER RÓLEGUR EN BREGST
SKJÓTT
VIÐ.**

Tómas nær í púða úr hægindastólnum og setur hann á gólfið.

„Leggstu, Friðrik afi, settu höfuðið á púðann.“

Tómas tryggir að höfuð Friðriks sé á mjúka púðanum og sækir síðan símann sinn.



Hann segir aðilanum í símanum að hann

HEITI

Tómas og að hann telji að afi sinn sé að fá

SLAG

og að

HEIMILISFANGIÐ

sé Aðalstræti 22 svo hægt sé að senda sjúkrabíl tafarlaust á réttan stað.

Þegar sjúkrabíllinn er kominn sýnir Tómas þeim hvar Friðrik afi er og síðan er farið með hann á sjúkrahúsið.

Soffía amma kemur til að tryggja að allt sé í lagi með Tómas.



5. KAFLI

TÓMAS FAST HETJAN



“AFI!”

AFI!”

Viku síðar er Tómas heima hjá Friðriki afa.

Tómas veltir fyrir sér líðan Friðriks.

Ætli ég hafi gert eitthvað rangt? Kannski hefði ég átt að bregðast skjótar við?

Hann heyrir bíl aka að húsinu og horfir út um gluggann. Friðrik er kominn heim!

TÓMAS ÖSKRAR AF GLEÐ
ÞEGAR HANN STEKKUR Í
FANGIÐ Á AFA SÍNUM.

Friðrik faðmar hann og brosir.

„Komdu, mig langar að sýna þér svolítið, Tómas.“



Friðrik leiðir Tómas inn í setustofuna. Hann tekur minningarkassann upp og leitar í honum.



“**HANN SEGIR: „AH, ÉG VAR AÐ LEITA AÐ ÞESSU.“**

„**ÉG VIL AÐ ÞÚ EIGIR ÞETTA, TÓMAS.**”

Tómas horfir niður og sér FAST hetjugrímu Friðriks fyndna fés í höndum afa síns.

„Handa mér? Ég er ekki FAST hetja!”

Friðrik setur grímuna á Tómas og segir:

“**JÚ, VÍST ERTU ÞAÐ.**

ÞÚ BJARGAÐIR LÍFI MÍNU

MEÐ ÞVÍ AÐ MUNA

TÖFRANÚMERIÐ 112

og þú þekktir öll einkni hins illa Tappa sem olli slagi hjá mér.

NÚNA ERTU ORÐINN FAST” HETJA.

Tómas er svo glaður þegar hann hjúfrar sig í hægindastólnum með ástkærum afa sínum.



Veistu hvað? Upp frá þessu býr Tómas yfir eigin ofurkröftum.

Hann er mjög fljótur og býr yfir ljóshraða. Hann er aldrei lengur of seinn ekki heldur hægfara.

Kennarinn hans kallar hann meira segja

TÓMAS TÍMANLEGA



Hinn illi Tappi þarf núna að berjast við nýja FAST hetju.

ÆTLAR ÞÚ LÍKA AÐ GERAST FAST HETJA?

ÞAÐ EINA SEM ÞÚ
ÞARFT AÐ GERA ER AÐ
MUNA TÖFRANÚMERIÐ **112**

og tengja hverja tölu við ofurkrafta hvers afa- og ömmuhetju Tómasar. Hver veit, dag einn gætirðu jafnvel bjargað lífi afa- eða ömmuhetju þinnar eins og Tómas gerði.

**HORFÐU Á MYNDBANDIÐ MEÐ
ÞVÍ HVERNIG TÓMAS SKEMMTIR
SÉR MEÐ AFA- OG ÖMMUHETJUM
SÍNUM ÞVÍ HANN ER SVO MIKLU
FLJÓTARI EN ÞAU.
WWW.FASTHEROES.COM**





EKKI LÁTA SLAG SKAÐA ÞÁ
SEM ÞÉR ÞYKIR VÆNT UM.
GAKKTU TIL LIÐS VIÐ
FASTHETJUHÓPINN OG VERTU
FASTHETJA!

WWW.FASTHEROES.COM