

## Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 5	Mánudagur 27.01.25	Þriðjudagur 28.01.25	Miðvikudagur 29.01.25	Fimmtudagur 30.01.25	Föstudagur 31.01.25				
1 tími 8:20 - 9:00	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði	HJÚ271F Bráðahjúkrun	Hjúkrun á sérsviði II bóka stofu	HJÚ252F Hagnýting meginlegrar aðferðafræð	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði	HJÚ277F Geðhjúkrun II: Samtalsmeðferð fyrir einstaklinga
2 tími 9:10 - 9:50	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði	HJÚ271F Bráðahjúkrun	Hjúkrun á sérsviði II bóka stofu	HJÚ252F Hagnýting meginlegrar aðferðafræð	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði	HJÚ277F Geðhjúkrun II: Samtalsmeðferð fyrir einstaklinga
3 tími 10:00 - 10:40	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði	HJÚ271F Bráðahjúkrun	Hjúkrun á sérsviði II bóka stofu	HJÚ252F Hagnýting meginlegrar aðferðafræð	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði	HJÚ277F Geðhjúkrun II: Samtalsmeðferð fyrir einstaklinga
4 tími 10:50 - 11:30	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði	HJÚ271F Bráðahjúkrun	Hjúkrun á sérsviði II bóka stofu	HJÚ252F Hagnýting meginlegrar aðferðafræð	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði	HJÚ277F Geðhjúkrun II: Samtalsmeðferð fyrir einstaklinga
5 tími 11:40 - 12:20	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu		HJÚ271F Bráðahjúkrun	Hjúkrun á sérsviði II bóka stofu	HJÚ252F Hagnýting meginlegrar aðferðafræð				
6 tími 12:30 - 13:10	HJÚ263F Líknarmeðferð	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði	HJÚ271F Bráðahjúkrun	Hjúkrun á sérsviði II bóka stofu	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði	
7 tími 13:20 - 14:00	HJÚ263F Líknarmeðferð	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði		HJÚ263F Líknarmeðferð	Málstofa	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði
8 tími 14:10 - 14:50	HJÚ263F Líknarmeðferð	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði		HJÚ263F Líknarmeðferð	Málstofa	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun	HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði
9 tími 15:00 - 15:40	HJÚ263F Líknarmeðferð	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum			HJÚ263F Líknarmeðferð	Málstofa		HJÚ219F Svæfingahjúkrun II	HJÚAQF Klínísk lífeðlis- og meinafræði
10 tími 15:50 - 16:30	HJÚ263F Líknarmeðferð	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum			HJÚ263F Líknarmeðferð	Málstofa			

Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 6	Mánudagur 03.02.25	Þriðjudagur 04.02.25	Miðvikudagur 05.02.25	Fimmtudagur 06.02.25	Föstudagur 07.02.25
1 tími 8:20 - 9:00					
2 tími 9:10 - 9:50					
3 tími 10:00 - 10:40					
4 tími 10:50 - 11:30					
5 tími 11:40 - 12:20					
6 tími 12:30 - 13:10					
7 tími 13:20 - 14:00					
8 tími 14:10 - 14:50					
9 tími 15:00 - 15:40					
10 tími 15:50 - 16:30					



Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 8	Mánudagur 17.02.25	Þriðjudagur 18.02.25	Miðvikudagur 19.02.25	Fimmtudagur 20.02.25	Föstudagur 21.02.25
1 tími 8:20 - 9:00					
2 tími 9:10 - 9:50					
3 tími 10:00 - 10:40					
4 tími 10:50 - 11:30					
5 tími 11:40 - 12:20					
6 tími 12:30 - 13:10					
7 tími 13:20 - 14:00					
8 tími 14:10 - 14:50					
9 tími 15:00 - 15:40					
10 tími 15:50 - 16:30					



Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 10	Mánudagur 03.03.25	Þriðjudagur 04.03.25	Miðvikudagur 05.03.25	Fimmtudagur 06.03.25	Föstudagur 07.03.25
1 tími 8:20 - 9:00					
2 tími 9:10 - 9:50					
3 tími 10:00 - 10:40					
4 tími 10:50 - 11:30					
5 tími 11:40 - 12:20					
6 tími 12:30 - 13:10					
7 tími 13:20 - 14:00					
8 tími 14:10 - 14:50					
9 tími 15:00 - 15:40					
10 tími 15:50 - 16:30					



Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 12	Mánudagur 17.03.25	Þriðjudagur 18.03.25	Miðvikudagur 19.03.25	Fimmtudagur 20.03.25	Föstudagur 21.03.25
1 tími 8:20 - 9:00					
2 tími 9:10 - 9:50					
3 tími 10:00 - 10:40					
4 tími 10:50 - 11:30					
5 tími 11:40 - 12:20					
6 tími 12:30 - 13:10					
7 tími 13:20 - 14:00					
8 tími 14:10 - 14:50					
9 tími 15:00 - 15:40					
10 tími 15:50 - 16:30					





Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 14	Mánudagur 31.03.25	Þriðjudagur 01.04.25	Miðvikudagur 02.04.25	Fimmtudagur 03.04.25	Föstudagur 04.04.25
1 tími 8:20 - 9:00	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
2 tími 9:10 - 9:50	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
3 tími 10:00 - 10:40	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
4 tími 10:50 - 11:30	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
5 tími 11:40 - 12:20					
6 tími 12:30 - 13:10	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
7 tími 13:20 - 14:00	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F	Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
8 tími 14:10 - 14:50		Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F			Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F
9 tími 15:00 - 15:40		Ráðgjöf um getnaðarvarnir HJÚ157F			
10 tími 15:50 - 16:30					

Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 15	Mánudagur 07.04.25	Þriðjudagur 08.04.25	Miðvikudagur 09.04.25	Fimmtudagur 10.04.25	Föstudagur 11.04.25	
1 tími 8:20 - 9:00	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom	HJÚ	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
2 tími 9:10 - 9:50	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom	Hjúkrun á sérsviði II	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
3 tími 10:00 - 10:40	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom	Hjúkrun á sérsviði II	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
4 tími 10:50 - 11:30	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom	Hjúkrun á sérsviði II	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
5 tími 11:40 - 12:20	HJÚ259F Stjórnun í heilbrigðisþjónustu	HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom	Hjúkrun á sérsviði II		Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
6 tími 12:30 - 13:10			Hjúkrun á sérsviði II	HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	
7 tími 13:20 - 14:00		HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom		HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
8 tími 14:10 - 14:50		HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom		HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
9 tími 15:00 - 15:40		HJÚ253F Eigindleg aðferðafræði zoom		HJÚ0AFF Geðlyfjafræði fyrir fagfólk í heilbrigðisvísindum	Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	HJÚ0ADF Sérhæfð fjölskylduhjúkrun
10 tími 15:50 - 16:30					Hagnýting meginlegrar aðferðafræði	

Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VÍKA 16	Mánudagur 14.04.25	Þriðjudagur 15.04.25	Miðvikudagur 16.04.25	Fimmtudagur 17.04.25	Föstudagur 18.04.25
1 tími 8:20 - 9:00			Páskafri	Páskafri	Páskafri
2 tími 9:10 - 9:50			Páskafri	Páskafri	Páskafri
3 tími 10:00 - 10:40			Páskafri	Páskafri	Páskafri
4 tími 10:50 - 11:30			Páskafri	Páskafri	Páskafri
5 tími 11:40 - 12:20			Páskafri	Páskafri	Páskafri
6 tími 12:30 - 13:10			Páskafri	Páskafri	Páskafri
7 tími 13:20 - 14:00			Páskafri	Páskafri	Páskafri
8 tími 14:10 - 14:50			Páskafri	Páskafri	Páskafri
9 tími 15:00 - 15:40			Páskafri	Páskafri	Páskafri
10 tími 15:50 - 16:30			Páskafri	Páskafri	Páskafri

Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 17	Mánudagur 21.04.25	Þriðjudagur 22.04.25	Miðvikudagur 23.04.25	Fimmtudagur 24.04.25	Föstudagur 25.04.25
1 tími 8:20 - 9:00	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
2 tími 9:10 - 9:50	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
3 tími 10:00 - 10:40	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
4 tími 10:50 - 11:30	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
5 tími 11:40 - 12:20	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
6 tími 12:30 - 13:10	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
7 tími 13:20 - 14:00	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
8 tími 14:10 - 14:50	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
9 tími 15:00 - 15:40	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf
10 tími 15:50 - 16:30	Páskafrí	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf	Vormisserispróf

Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VÍKA 18	Mánudagur 28.04.25	Þriðjudagur 29.04.25	Miðvikudagur 30.04.25	Fimmtudagur 01.05.25	Föstudagur 02.05.25
1 tími 8:20 - 9:00	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
2 tími 9:10 - 9:50	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
3 tími 10:00 - 10:40	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
4 tími 10:50 - 11:30	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
5 tími 11:40 - 12:20	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
6 tími 12:30 - 13:10	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
7 tími 13:20 - 14:00	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
8 tími 14:10 - 14:50	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
9 tími 15:00 - 15:40	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
10 tími 15:50 - 16:30	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil

Framhalds- og diplómanám vorönn 2025  
Háskóli Íslands Hjúkrunarfræðideild, Eirbergi Eiríksgötu 34, Reykjavík

VIKA 19	Mánudagur 05.05.25	Þriðjudagur 06.05.25	Miðvikudagur 07.05.25	Fimmtudagur 08.05.25	Föstudagur 09.05.25
1 tími 8:20 - 9:00	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil
2 tími 9:10 - 9:50	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
3 tími 10:00 - 10:40	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
4 tími 10:50 - 11:30	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
5 tími 11:40 - 12:20	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
6 tími 12:30 - 13:10	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
7 tími 13:20 - 14:00	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
8 tími 14:10 - 14:50	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
9 tími 15:00 - 15:40	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	
10 tími 15:50 - 16:30	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	Próftímabil	

VIKA 20	Mánudagur 12.05.25	Þriðjudagur 13.05.25	Miðvikudagur 14.05.25	Fimmtudagur 15.05.25	Föstudagur 16.05.25
1 tími 8:20 - 9:00					
2 tími 9:10 - 9:50					
3 tími 10:00 - 10:40					
4 tími 10:50 - 11:30					
5 tími 11:40 - 12:20					
6 tími 12:30 - 13:10					
7 tími 13:20 - 14:00					
8 tími 14:10 - 14:50					
9 tími 15:00 - 15:40					
10 tími 15:50 - 16:30					



VIKA 21	Mánudagur 19.05.25	Þriðjudagur 20.05.25	Miðvikudagur 21.05.25	Fimmtudagur 22.05.25	Föstudagur 23.05.25
1 tími 8:20 - 9:00	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
2 tími 9:10 - 9:50	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
3 tími 10:00 - 10:40	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
4 tími 10:50 - 11:30	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
5 tími 11:40 - 12:20	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
6 tími 12:30 - 13:10	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
7 tími 13:20 - 14:00	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
8 tími 14:10 - 14:50	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
9 tími 15:00 - 15:40	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun
10 tími 15:50 - 16:30	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun	HJÚ801F Forysta í hjúkrun -hnattræn nálgun