

# Norðurljós

Fréttabréf starfsmanna Norðuráls



1. töl. 14. JANÚAR 2010

RITSTJÓRAR: Rakel Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason

ÁBYRGÐ: Ágúst F. Hafberg

Ritnefnd: Brian Daniel Marshall, Bjarni I. Björnsson, Elísabet Sveinsdóttir, Fjalar Ríkarðsson, Jón H. Sveinsson, Jóna Björk Sigurjónsdóttir, Jóhanna Árnadóttir, Þóra Jónsdóttir

## Meðal efnis í þessu blaði...



Jólaball: Sjáið myndirnar



82 kíló farin



Hættum að reykja núna!



Ungmennni fá styrk

Öryggismál: Trausti Gylfason

## Um öryggisvísitölu

Frá og með áramótunum munu starfsmenn Norðuráls sjá nýja skjámynd á upplýsingaskjám fyrirtækisins sem kölluð er öryggisvísitalan. Öryggisvísitalan verður uppfærð vikulega þ.e. á þriðjudögum og sýnir stöðuna í öryggismálum milli vikna. Gefin eru stig fyrir ákveðna þætti sem hafa áhrif á hversu hátt öryggisvísitalan rís hverju sinni. Þættirnir sem teknir eru til stiga eru sem hér segir:

	Vægi
Öryggisbónus	10
Vikulegtefirlit stjórnenda	10
Næstum því slys	10
Tjón	50
Skyndihjálparlys	100
Meðferðarslys	200
Léttavinnuslys	300
Fjarveruslys	1000

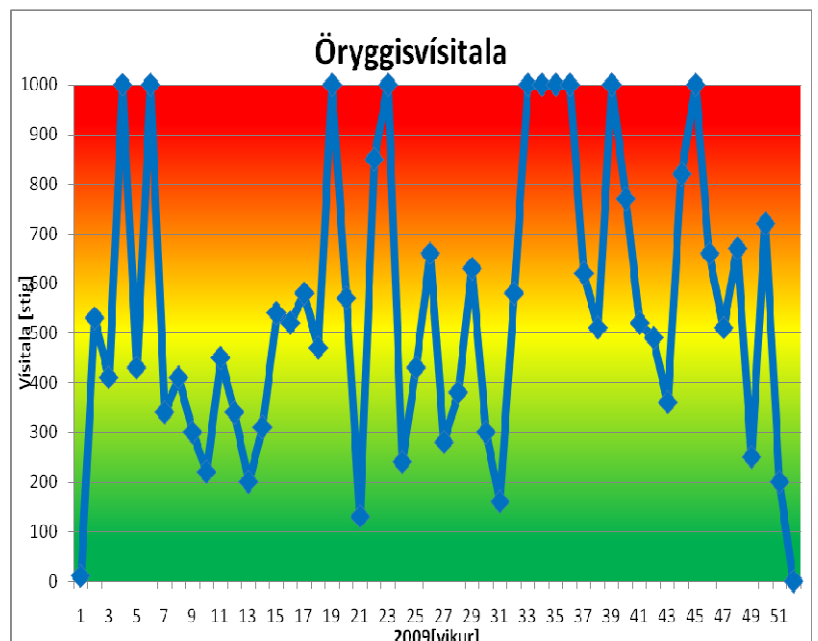
Ef lítið er um óhappatilkynningar og vísitalan er t.d. undir 300 þá erum við á grænu svæði og vástigið því lágt. Ef hinsvegar verður eitt fjarveruslys þá rýkur vísitalan beint í 1000 stig og þ.m. er vástigið orðið hátt og vísitalan er á rauða

svæðinu og rannsóknar og úrbóta er þörf án tafar.

Ef skoðuð er vika nr. 17 þá eru útreikningarnir á bak við þessa tölu þannig tilkomnir að í þeirri viku voru tilkynnt þrjú næstum því slys, fimm tjón og þrjú skyndihjálparlys. Samtals er útkoman vegna þessara tilkynninga 580 stig og því er öryggisvísitalan á gulu svæði og þörf á að rannsaka ástæðu þessarar hækkunar.

Ef hins vegar vika nr. 26 er skoðuð þá er vísitalan í 660

stigum og þar með er hún á rauðu svæði og vástigið því hækkað. Á bak við þessa tölu eru ekki alvarleg tilfelli heldur margar minni tilkynningar, eða sex næstum því slys, tvö tjón og 5 fyrstuhjálpartilkynningar. Vegna þessa fjölda fer vísitalan hátt upp og vástig er hækkað. Í öryggismálum er hægt að sjá að með auknum fjölda slysatilkynninga eykst hættan á alvarlegum atburði. **Vertu því alltaf vakandi yfir öryggisvísitölunni því hún gefur til kynna stöðu öryggismála á staðnum hverju sinni.**



Sveinn Snæland:

# Einu sinni átti ég vin...

Mér var hugsað til þess um daginn,- eftir að hafa lesið grein í fréttabréfi Norðurláls um hvað það skipti miklu máli að haga sér vel í umferðinni -, hvað lífið er rosalega verðmætt. Þegar maður er ungur og ekki búinn að stofna fjölskyldu er það svo fjarlæg hugsun, að maður þurfi að gera einhverjar varúðarráðstafanir til að varðveita og vernda það líf sem manni er gefið. Maður tekur lífið og heilsu svo gersamlega sem gefna hluti, að manni dettur engan veginn í hug að þetta sé ekki algerlega tryggt að endi vel.

Æskan, unglingsárin og árin þar sem maður gengur með grasið í skónum alla daga í leit að þeim eða þeirri einu réttu eru, - til allrar hamingju-, svo gersamlega laus við framtíðarhyggju og full af sjálfhverfri ánægju að eitthvað röfl um fra mtíðina er bara til að spilla ánægjunni af því að vera til, áhyggjulaus og síhlæjandi.

Vinur minn lést um daginn, langt um aldur fram. Hann var íþróttamaður alla sína tíð, svalur strákur og hrókur alls fagnaðar. Hann var mér og hundruðum annarra mikill harmdauði því öll misstum við góðan vin, skemmtilegan félag og góða manneskju.

Af hverju er ég að bera þetta upp hér á þessum vettvangi? Er ekki lífið svona, sumir deyja ungir aðrir lifa lengur.

Þessi góði vinur minn, - sem ég sakna mjög mikið-, fór eftir öllum umferðarreglum, gerði allt rétt í umferðinni, og var til fyrirmyndar í öllu fannst mér.

Ókei,- kannski ekki alveg öllu. Hann reykti eins og strompur frá unglingsárum allt til dauðadags. Hann lét öll varnaðarorð eins og vind um eyrun þjóta og reykti aldrei minna en tvo pakka af Camel á dag!

Af því að hann var íþróttamaður kom hann alltaf vel út úr þrekprófunum og lungun í honum voru fín. Allt annað var hinsvegar farið að láta á sjá. Hann lést úr blöðrukraðameini, sem er algengt reykingamannakraðamein, blaðran þarf að sjá um að veita öllum tjúrosoranum út úr líkamanum og tekur afleiðingunum. Hann dó vegna reykinga.

Hann dó frá fjölskyldu, - eiginkonu, börnum og barnabörnum-, og okkur hinum, sem þótti vænt um hann vegna mannkosta hans. Sorg okkar allra er mikil.

Kæru samstarfsmenn, hugsíð ykkar gang. Lífshættan er kannski ekki bara fólgin í vélbúnaði á vinnustaðnum eða í umferðinni þar sem aðrir geta valdið ykkur meiðslum. Kannski er hættan mest vegna ykkar eigin lífshátta.

Hugsíð ykkur vel um næst þegar þið kveikið í sígarettu, hugsíð um fjölskyldu ykkar og vini og hvað þið eruð heppin að eiga allt þetta fólk sem vini. Sígarettur eru í alvörunni naglar í líkkistuna!

Ekkert er sorglegra en að sjá börn og barnabörn gráta föður og afa í jarðarför ungs reykingamanns.



Trausti Gylfason:

## Norðurláls styrkir unglिंगastarf

Á milli jóla og nýárs tók öryggissvið Norðurláls þátt í að styrkja þjálfun unglinga í ungmennadeildinni Arnes hjá Björgunarfélagi Akraness. Stuðningurinn felst í slökkvitækjum sem notuð voru við þjálfun ungmennana á æfingum við slökkvistörfin sem fór fram undir leiðsögn Slökkviliðs Akraness. Þjálfunin var samhliða flugeldasölu Björgunarfélagsins og tengdist forvörnum félagsins. Í tengslum við þessa risastóru sprengihátíð sem áramótin eru, þá fannst forystumönnum björgunarfélagsins ekki ábyrgt nema að farið yrði í gegnum með ungmennunum sú hætta sem getur skapast við meðhöndlun flugelda og einnig það að takast á við að slökkva eld.

Milli 30 – 40 krakkar tóku þátt í verkefninu sem m.a. var fólgin í því að settur var plástur fyrir annað augað ásamt því að fingur á annari hendi voru teypaðir saman svo krakkarnir fengu að upplifa fötlun sem getur hlotist af óvarlegri meðferð skotelda á eigin skinni.



# Fjölskyldan “manni” færri

*Hjónin Kristín Kristjánsdóttir í innkaupadeild og Sæmundur Jónsson á kranaverkstæði hafa misst samtals 82 kíló síðan þau snéru við blaðinu og gjörbreyttu matarræðinu fyrir um einu og hálfu ári síðan. Þau segjast nú vera “manni” færri og líði bara ljómandi vel með það, enda hafi þessi “maður” alveg mátt missa sín og það örlar ekki á söknuði. Við spjölluðum við þessu hugrökku hjón og spurðum m.a. hvað olli þessari umbreytingu?*

Það stendur ekki á svari þegar spurningunni er varpað fram um breyttar matarvenjur. “Ég var búin að glíma við ofþyngd nánast alla mína tíð og búinn að prófa allt í “bókinni” svokölluðu þannig að þetta var ekki erfið ákvörðun fyrir mig”, segir Sæmundur og Kristín tekur undir. Það var fyrir um einu og hálfu ári þegar einn starfsmaður Norðuráls benti þeim á ákveðna aðferð sem kallast



*Kristín og Sæmundur og hér sést hádegisverður Kristínar, hveitikímvafla með sesamfræjum, osti og salami og svo tómatur og rauð paprika—allt samviskusamlega vigtað!*

**fráhalð** og felur í sér að halda ákveðnum matartegundum frá sér. Þau leituðu til MFM sem er skammstöfun fyrir *Meðferðar og fræðslumiðstöð v. matarfíknar og átraskana*. “Þetta er ekkert ólíkt AA—hér er um að ræða aðstoð við að ná tökum á allri fíkn sem tengist mat hvort sem um er að ræða ofát eða svelt. Einkenni matarfíknar eru; þráhyggja gagnvart mat, þráhyggja gagnvart þyngd og að missa stjórn yfir magninu sem borðað er. Þess vegna fær fólk

ráðleggingar til að byrja með hvað hentar hverjum og einum og við vitum nú hvað við megum borða og hvað ekki og svo er allt vigtað samviskusamlega áður en það er sett á diskinn”, segir Kristín. “Dæmigerður matur hjá mér er t.d. 720 gr hrein súrmjólk og eitt epli í morgunmat, 180 gr folaldakjöt, 240 gr rófur, 30 gr hveitikím og 15 gr smjör (fita) í hádeginu”, segir Sæmundur.

Árangurinn lét ekki á sér standa því á tímabilinu þ.e. frá því í september 2008 hafa þau misst samtals um 82 kíló og það er, eins og þau segja, góður meðal maður. “Það sem er ekki síður frábært er að nú er ég nánast laus við allar pillurnar. Áður var ég með allt of háan blóðþrýsting og blóðsykur og tók lyf við þessu, en nú hefur mér tekist að fækka töflunum um 8 stykki og ég stefni auðvitað að því að losna alveg við pillurnar”, segir Sæmundur.

Þau eru bæði sammála um það að eftir að hafa tekið málin föstum tökum sé bæði andleg og líkamleg líðan gjörbreytt sem lýsir sér m.a. í betra skapi og aukinni þolinmæði fyrir ýmsum málum sem koma upp í hinu daglega amstri. “Við eigum tvö börn og sonur okkar sem er 17 ára fór að skoða málið og aðeins að elta gömlu hjónin. Árangurinn lét ekki á sér standa og er hann nú 15 kílóum léttari en áður. Hann vigtar ekkert en hefur sneytt hjá sykri og kolvetni til dæmis”, segja þau. Aðspurð segja þau bæði meiri vinnu og tíma felast í því að þurfa að ákveða daginn áður hvað þau ætli að borða daginn eftir, vigta alla skammta, en allt kemst upp í vana og núna rúllar þetta eins og smurð vél. Þau hvetja fólk sem vill breyta til og taka á sínum málum að finna réttu aðferðina sem hentar og fylgja síðan föstu plani. “Við gjörbreyttum okkar lífsstíl og hættum m.a. að bragða áfengi og það sem kom mest á óvart er að við söknum þess ekki neitt. Svo er alveg ótrúlegt hversu marga góða grænmetisrétti er hægt að galdra fram ef viljinn er fyrir hendi. Fyrst og fremst er að finna sinn rétta farveg og láta slag standa—það er erfitt að byrja en svo kemur árangurinn í ljós og þá er ekki aftur snúið”, segja þau Kristín og Sæmundur að lokum.

## Fréttir úr Helguvík

Þann 14. og 15. desember síðastliðinn hittist framkvæmdastjórn Helguvíkur verkefnisins á námskeiði með Ian Macdonald. Ian er vinnusálfræðingur að mennt en hefur unnið við ráðgjafastörf um áráraðir fyrir nokkur álver og önnur stórfyrirtæki. Námskeiðið var haldið í Kríunesi í Kópavogi og var mál manna að það hafi tekist mjög vel.

Sjórnskipulag Helguvíkurverkefnis er samkvæmt módeli sem kallast IPT eða Integrated Project Team og samanstendur að einstaklingum frá Norðuráli og HRV.

Á myndinni má sjá þátttakendur ásamt Steve Schneider og Wayne Hale.



Frá vinstri: Steve Schneider, Sigurður Sólbergsson, Guðbrandur Gimmel, Wayne Hale, David Kjós, Ian Macdonald, Ron Curry, Torfi Dan, Skapti Valsson, Birgir Karlsson, Pröstur Guðmundsson, Níels Guðmundsson, Willy Kristensen og Skúli Skúlason.

Á myndina vantar Hlín Þorkelsdóttur og Eggert Valmundsson.

# Líf og fjör á jólaballinu!



Gleði og gaman!

