

Norðurljós

Fréttabréf starfsmanna Norðuráls

2. töl. 1. febrúar 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...



Gunnar Guðlaugsson:

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Rekstur Norðuráls Grundartanga var erfiður á síðasta ári. Draga þurfti verulega úr rekstrarkostnaði í upphafi árs og fresta fjárfestingaverkefnum til að bregðast við lágu álverði sem var í sögulegum lægðum. Ýmis fleiri krefjandi verkefni þurfti að glíma við en það náðust einnig ánægjulegir áfangar. Við framleiddum meira ál en nokkru sinni fyrr og síðustu þrjú mánuðir ársins voru án fjarveruslysa. Þegar leið á árið styrktist álverð og hefur verið ásætlanlegt síðustu mánuði.

Í desember voru staðfestar með lögum nýjar skattaálögur á bæði einstaklinga og fyrirtæki. Fyrir Norðurál eru stærstu viðbótarálögurnar í formi skatts á raforku, fyrirfram greiddra skatta og vegna hækkunar á tryggingargjaldi. Samtals eru þetta viðbótaálögur sem nema um það bil tveimur milljónum króna á hvern starfsmann.

Viðræður um nýjan kjarasamning hafa legið niðri frá því fyrir jól en þá var þeim frestað meðan beðið væri niðurstöðu Félagsdóms um hvort að Félag vélstjóra og málmþæknianna fari með samningsumboð fyrir hönd tiltekinna starfsmanna Norðuráls á Grundartanga. Málið hefur verið flutt fyrir Félagsdómi en hann hefur ekki úrskurðað ennþá.

Við höfum sett okkur metnaðarfull markmið fyrir nýbyrjað ár. Þar ber hæst að við höfum einsett okkur að gera Norðurál að slyslausum vinnustað. Til að það megi takast verða allir að taka þátt. Það er líka mikilvægt að við hjálpum hvert öðru að tileinka okkur nauðsynlega öryggishegðun með því að benda á þegar við sjáum atferli eða hegðun sem er háskaleg. Það er ekki síður mikilvægt að við tökum með opnum huga við slíkum ábendingum því þær eru gefnar með okkar eigið öryggi að leiðarljósi.



Bjarni Ingi Björnsson

Staða framkvæmda

Ný anddyri: Flestir hafa eflaust orðið varir við að verið er að byggja nýtt anddyri framan við A-30 en til stendur að setja sams konar anddyri við A-90. Þessi anddyri verða sambærileg nýju anddyri við A-0. Settar verða mun sterkbyggðari innkeyrsluhurðir í stað þeirra sem fyrir eru. Með þessum framkvæmdum vonumst við til að rok og rigning verði kerskálamönnum síður til ama. Sjálfvirk hurðaopnun er á nýju hurðunum sem stýrist af nálægð farartækis. Framkvæmdum við A-30 verður lokið eftir u.þ.b. tvær vikur og mun þá þegar hefjast vinna við anddyrri við A-90. Áætlað er að þeim framkvæmdum ljúki í kringum 10. mars.

Baðhúsið: Framkvæmdir við nýja baðhúsið eru hafnar á nýjan leik og er reiknað með að þeim ljúki í um mánaðamótin apríl/maí. Húsið verður steinað að utan í vor þegar veður leyfir. Þrjú nýir klefar bætast við og er hver þeirra er með aðstöðu fyrir 62 starfsmenn eða samtals 186 starfsmenn. Einnig verður í þessum áfanga bætt við rafstrengjum í bæði farartækjaverkstæði og þvottahús. Þegar þessum framkvæmdum er lokið verður hætt að nota bráðabirgða baðhúsið sem er norðan við verksmiðjuna.



KYNNAST ÓLÍKUM STÖRFUM

Hópur starfsmanna á skrifstofu Norðuráls hefur undanfarið *“dressað sig upp”* og heimsótt hinar ýmsu deildir fyrirtækisins. Markmiðið með heimsóknunum er að kynna betur þeim störfum sem innt eru af hendi og fá þannig betri tilfinningu fyrir starfseminni. “Það er alltaf skemmtilegra og gagnlegra að sjá andlitin á bak við raddirnar, því við erum í miklum samskiptum við marga starfsmenn símleiðis”, segir Bryndís Jónsdóttir, starfsmaður í hagdeild. Hópurinn tók fyrir eitt svæði í einu og fannst þeim takast vel til og hvetja fleiri til að gera slíkt hið sama.



Palli fræðir áhugasama um verkefni dagsins



Hér er hinn föngulegi hópur: Bryndís, Dúna, Kristín, Heiða og Per

Pétur útskýrir...



Framkvæmdir í Helgúvík:

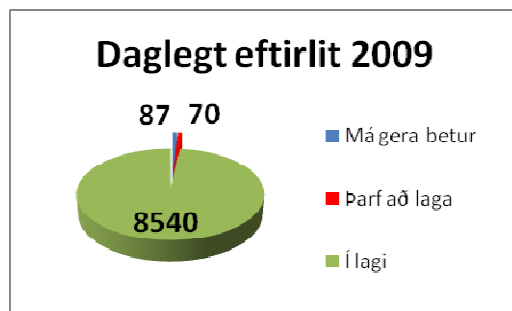
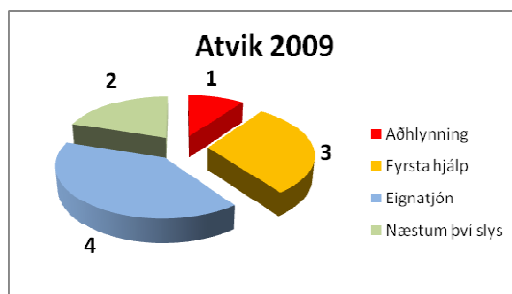
Öryggismálin til fyrirmyndar

Frá upphafi verkefnisins í Helgúvík hefur markmiðið verið „**engin slys**“. Hingað til hafa ekki orðið nein fjarveruslys, aðeins minniháttar fyrstu hjálpar og aðhlyningar tilvik. Góðum árangri árið 2009 má þakka ákveðinni og skilvirkri þátttöku allra sem koma að verkefninu, ekki síst þeim starfsmönnum sem sinna daglegri uppbyggingu á svæðinu í Helgúvík. Daglegar skoðanir og eftirfylgni, fræðsla, áhættugreiningar og gerð áhættumats áður en vinna hefst, hafa verið megin þættirnir í því að tryggja slysalausan vinnustað. Meðfylgjandi gröf sýna niðurstöður ársins 2009. Kostnaður vegna skemmda á tækjum og búnaði verktaka var minniháttar.

Daglegar eftirlitsferðir voru framkvæmdar af öryggisteymi Norðuráls og ÍAV ásamt verkstjórnendum verktaka. Árið 2009 voru gerðar 502 slíkar skoðanir þar sem fylgst var með 2347 starfsmönnum framkvæma um 8697 mismunandi handtök. Aðeins 70 þeirra voru ekki í samræmi við áhættumat eða verklagsreglur, megnið vegna vanrækslu á notkun persónuhlífa sem þýðir í raun að í 99% tilvika var reglum fylgt. Framkvæmdastjórn ásamt öryggisfulltrúa Norðuráls og fulltrúa aðalverktaka fóru vikulega í eftirlitsferð um svæðið til að kanna ástand og aðstæður sem og til að fylgja eftir stefnu verkefnisins varðandi góða öryggishegðun við vinnu. Haldnir voru 38 samræmingarfundir með verktökum á svæðinu árið 2009 auk þess sem Öryggisnefnd verkefnisins hélt mánaðarlega fundi en þar sitja framkvæmdastjórn allra deilda Norðuráls í Helgúvík, fulltrúi verktaka og vinnueftirlits ríkisins.

Allir sem starfa eða eiga erindi inn á framkvæmdasvæðið þurfa að sitja öryggisfund eða námskeið þar sem farið er yfir helstu reglur og hættur á svæðinu, áður en vinna hefst. Verktaki þarf auk þess að skila inn áhættumati á þau verk sem hann þarf að inna af hendi, áður en hafist er handa. Verktakar halda svokallaða „startfundi“ daglega, en það eru morgunfundir þar sem farið er yfir verk dagsins og hættur samkvæmt áhættumati áður en vinna hefst. Þjálfun og fræðsla er ríkur þáttur í starfseminni en árið 2009 sátu yfir 680 starfsmenn, þjónustuaðilar og gestir, fundi og námskeið á vegum Norðuráls.

Það er markmið allra sem starfa við uppbyggingu álvers í Helgúvík, að það verði engin slys við uppbyggingu eða rekstur. Með því jákvæða hugarfari gagnvart öryggi og heilbrigði á vinnustað sem hefur einkennt þennan vinnuhóp, þá höldum við bjartsýn inn í nýtt ár 2010.



Brotinn stóll breytti öllu!

Við spjölluðum við Ragnar Ólason, verkfræðing í kerskála um heilsu og heilsuefningu. Hann hafði lengi hugsað hvernig hann gæti bætt heilsufarið, en það var ekki fyrr en stóllinn brotnaði undan honum að hann ákvað að hætta að hugsa og fara að gera! Hér segir hann okkur frá sinni aðferð sem hefur skilað góðum árangri.

“Já ég var búinn að spá lengi í að gera eitthvað í mínum málum – en tímamunkturinn var aldrei sá rétti og ég fann alltaf ástæður til að fresta því að taka á hlutunum. Svo gerðist það s.l. haust, að stóllinn minn brotnaði. Ég hélt auðvitað að þetta væri bara stillingaratriði, en vinur minn Pétur Ottesen lét mig hafa það óþvegið—stóllinn þoldi ekki þyngdina. Þetta var svona vendipunkturinn og þarna ákvað ég að hætta að hugsa og fara að gera”, segir Ragnar. Matarræðið var það fyrsta sem Ragnar tók fyrir, slepti unnum matvörum og valdi hollt fæði. “Sem efnaverkfræðingur veit ég vel að mikið af ónáttúrulegum efnum eru sett í matvæli sem síðan sitja á fólki og hreint ómögulegt er að ná þeim af sér. Ég fór að kaupa grænmeti sem ég gerði ekki áður – sker það niður, set í mót og elda þetta – sem er fínasti grænmetisréttur. Það er nefnilega ofátið sem er að drepa fólk”.

Atvikið með stóllinn átti sér stað í byrjun september s.l. og segir Ragnar að sér hafi ekkert liðið of vel. Honum fannst t.d. orðið erfitt að beygja sig í hnjúnum, allar hreyfingar hafi verið hægar, hann var slappur og sljór. “Síðan eru 10 kíló horfin. Það er bara þannig. Ég byrjaði að fara í stutta göngutúra á kvöldin og jafnvel morgnana líka.

Jóga—allsherjar lífsstílsbreyting

Ragnar spáði mikið í hvernig líkamsrækt mundi henta honum og eftir nokkra yfirlegu ákvað hann að jóga væri málið. “Ég fékk þessa hugmynd þegar ég velti fyrir mér hvernig manngerð ég er. Þar sem ég hef mikinn áhuga á mannrækt—samspili líkama og sálar fann ég það út að jóga væri svarið fyrir mig. Ég mundi t.d. ekki endast

lengi í Boot Camp, sem byggir einungis á líkamlegum styrk. Til að gera langa sögu stutta þá fann ég rétta jógatímamann með því að “gúggla”, en ég er í Jógasetrinu í frábærum tímum þrisvar sinnum í viku hjá Guðna jógakennara. Þar er lögð áhersla á slökun og hugleiðslu. Athyglin er alltaf á þeim vöðva sem verið er að þjálfa hverju sinni”, segir Ragnar ánægður. Aðspurður segist Ragnar ekki hafa kviðið tímunum þrátt fyrir að vera eini karlmaðurinn. “Mér er nákvæmlega sama hvað öðrum finnst. Ég er fyrst og fremst að þessu fyrir sjálfan mig og hvet aðra karlmenn til að prófa. Bara slökunin í lok tímas, sem jafnast á við margra klukkutíma svefn er þess virði að láta slag standa.

Ragnar vill meina að það séu þessi augnabliks andartök sérhlífinnar sem koma í veg fyrir að fólk láti slag standa og geri eitthvað í sínum málum. “Það er nú einu sinni þannig að maður sjálfur og enginn annar, stýrir eigin gjörðum. Við sjálf komum í veg fyrir að verða greinri, sterkari, úthaldsmeiri eða hvað það nú er sem við viljum bæta. Það er bara að “fatta” þetta með stjórnvölinn í eigin líkama. Ég er samt ekkert að segja að þetta sé auðvelt, ég sveiflast til og frá í þessu en bætt heilsa hjálpar til að halda staðfestunni.

Betra form og líðan Ragnars hefur undið upp á sig og nú fer hann reglulega í göngutúra ásamt nággranna sínum sem hann hefur smitað og fóru þeir m.a. upp á topp Esjunnar 3. janúar s.l.

“Ég ráðlegg mönnum að finna sína fjöl, byrja rólega og halda út. Það er frábær tilfinning að ná árangri og vera við stjórnvölinn þegar eigin heilsa er í húfi”, segir Rangar að lokum.

Öryggismál: Pétur Svanbergsson

Áhættugreining og áhættumat

Samkvæmt reglugerð ber atvinnurekanda að gera **skriflega áætlun um öryggi og heilbrigði** á vinnustað sem markar stefnu varðandi aðbúnað, öryggi og hollustuhætti á vinnustaðnum. Með reglugerðinni eru ákvæði laga nr. 46/1980 um skriflega áætlun um öryggi og heilbrigði, þ.m.t. **áhættumat**, nánar útfærð. Undanfarna mánuði hefur farið fram vinna við áhættugreiningar/áhættumat í flestum deildum verksmiðjunnar. Þeir sem komið hafa að gerð þessa vinnu eru Birgir Viðarsson, nýr starfsmaður öryggisdeildar og Pétur Svanbergsson ásamt starfsmönnum viðkomandi deilda.

Við gerð áhættugreiningar eru verkþættir brotnir niður í skref og hvert skref metið fyrir sig. Leitast er við að lágmarka áhættu hvers skrefs, en gjarnan næst það fram með úrbótum og/eða breytingu verklags. Á næstu mánuðum og árum mun þessi vinna í áhættugreiningum halda áfram. Öryggisdeildin hefur átt mjög gott samstarf við þá starfsmenn sem unnið hafa að áhættugreiningum í sínum deildum. Hafa ber í huga að áhættugreiningin ein og sér skilar ekki miklu nema starfsmenn taki þátt í gerð hennar, séu sáttir við hana og trúir því að hún móti rétt verklag og stuðli að öruggari og betri vinnustað.

Hvað finnst ykkur?

Þessa dagana stendur yfir vinnustaðagreining þar sem við starfsmenn fáum tækifæri til að láta í ljós líðan og skoðanir okkar á ýmsum þáttum er varða störf okkar hjá Norðuráli. Capacent sér um framkvæmd könnunarinnar. Þið sem ekki eruð með netfang hjá Norðuráli fáði aðgang að Fróða (tölvustofunni) til að svara könnuninni í gegnum veftefningu. Meðal annars er beðið um álit ykkar á starfsumhverfi, starfsánægju, vinnuálagi og frammistöðu næsta yfirmanns. Tilgangur þessarar könnunar er að stjórndendur átti sig á eigin styrkleikum og styrkleikum fyrirtækisins svo og hvar tækifæri til úrbóta liggja, bæði í eigin stjórnunarstíl og hjá fyrirtækinu í heild. Athugið að Norðurál mun ekki fá neinar upplýsingar um svör einstakra starfsmanna og að Capacent vinnur að sjálfsgöðu í samræmi við lög persónuverndar. Engar niðurstöður munu verða kynntar fyrir Norðuráli með fleiri en einni bakgrunnsbreytu í senn til að varðveita trúnað við starfsmenn. T.d. verða kynntar niðurstöður á skoðunum kvenna í fyrirtækinu öllu annars vegar og karla hins vegar, en EKKI verða birtar niðurstöður kvenna á tiltekinni vakt eða í tiltekinni deild. Við hvetjum ykkur til að taka þátt og láta í ykkur heyra. Viðhorfskönnuninni lýkur 5. febrúar næstkomandi.

Viðtalið:

ARKAR Á AKRAFJALLIÐ!

Við hittum á Pétur Svanbergsson, sem reykti bæði mikið og lengi en hætti fyrir nokkru. Við spurðum hann m.a. hvers vegna reykingar eru ekki hluti af hans lífi lengur?

“Ég var með sífelldar lungnasýkingar þ.e.krónískan bronkítis og var alltaf af og til á sýklalyfjum sem læknirinn gaf mér til að halda í mér tórunni, **þetta stefndi í tómmt óefni**. Enda er sannað að reykingamenn eru í helmingi meiri hættu á að deyja úr krabbameini en sá sem reykir ekki. Allt stefndi hægt og hægt niður á við varðandi heilsu mína og ég varð að hætta þessu hvort sem mér líkaði betur eða verr. Við þetta má svo bæta að ég missti systur mína 49 ára gamla úr lungnakrabbameini og hún var stórreykingamanneskja”.

En Pétur reyndi ekki bara við sígarettur heldur prófaði hann nef- og munntóbak.

“Ég byrjaði að taka í vörina og nefið 1992. Eftir tveggja ára notkun á neftóbaki gat ég ekki meir því nefið á mér þoldi ekki meira. Eftir það tók ég eingöngu í vörina og á árabílinu 2004-2005 hætti ég því í 14 mánuði og það var út af heilsufarsástandum. Núna um áramótin hætti ég að nota munntóbakið. Það var líka af heilsufarslegum ástæðum þar sem hjartað í mér var farið að flökta. Skrokkurinn á manni þolir ekki hvaða meðferð sem er þegar maður er kominn á sextugsaldurinn sjáðu til, það borgar sig að ígrunda það í tíma áður en maður týnir heilsunni alveg”.

Hvaða aðferð notar Pétur til að losna við löngunina í tóbakið?

“Ég nota nefúða og svo arka ég á Akrafjallið. Líkamleg áreynsla og útivera dregur úr lönguninni í tóbakið. Ef ég á að vera fullkomlega hreinskilinn þá er ég töluvert duglegur að borða mikið af öllum mat og allt sem tönn á festir en maður tekur á því seinna.

Stundum minni ég mig á ýmsar upplýsingar um tóbak sem sýna manni hversu óskynsamlegt það er að takast ekki á við fíknina og hætta þessu. Mennt sem eru ennþá í munntóbaki ættu að athuga það að breytingarnar í slímhúðinni í munnum geta verið undanfari krabbameins í munnholi. Svo segja rannsóknir okkur að munntóbaksnotkun auki hættuna á krabbameini í brisi um 67% og auki einnig hættuna á sykursýki fyrir utan þær alvarlegu afleiðingar sem tóbakið getur haft á hjartað í fólki. Hjartað í þeim sem nota munntóbak slær til dæmis töluvert oftár á hverjum sólarhring heldur en hjá þeim sem nota það ekki. Ég hef hugsað til þess með hryllingi að ef ég fengi nú krabbamein í andlitið og þyrfti þá að setja upp rauða rykgrímu um jólin og gula um páskana. Það væri ekkert gín, heldur grafalvarlegt mál. Það má svo sem tína fleira til sem tóbaksnotkun veldur eins og lungnasýkingar, lungnakrabbamein, krabbamein í barka o.s.frv. “Maður bara getur ekki viljað hafa þennan skaðvald fyrir börnunum sínum eða nokkrum öðrum, ekki einu sinni hundinum honum Golíat”, segir Pétur að lokum.



„Við erum hættir“ - félagarnir Víðir og Pétur alsælir og reyklusir

„Tökumst á við tóbakið“

- stuðningsfundir alla þriðjudaga frá kl. 08:00-08:45 í Búrfelli út febrúar

Tóbaki verjumst
við fíknina berjumst
af lífi og sál
í Norðurál

(Höf. ókunnur)



SUDOKU SUDOKU SUDOKU SUDOKU

8	6		9	5		4	1
		5		3	2	7	
	2		8	1	9		
1	4		7			5	
		7		9		8	6
		2	6	4		9	
	3	1	9			6	
5	6		3	1		8	4

	6	3	4	9	5			
					8		9	
9	5	4					6	8
	2	7	5				3	
			1	2	3			
	3				9	5	8	
3	7					9	1	4
	9		3					
			9	1	7	2	5	

5	3	6						
	2		7	5				
		1			8	7	9	5
9			2	4		8		
3	1						5	2
		8		3	9			7
4	3	6	8			5		
			4	1			3	
				5		6		4