

# Norðurljós

Fréttabréf starfsmanna Norðuráls

Lumar þú á frétt?

Sendu okkur fréttaskot  
á ritstjorn@nordural.is!

5. töl. 12. apríl 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...

Við styðjum IA!



Motturnar  
í Norðuráli



Kokkurinn  
lætur vaða!



Hvað gerðir þú  
um páskana?



Trausti Gylfason:

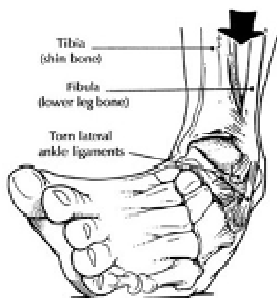
## Ökklatognun—meðferð og góð ráð

Nýverið varð léttavinnuslys þegar einn starfsmaður tognaði á ökkla. Það er því gott að rifja upp meðferð og góð ráð við slíkri tognun.

Liðbönd eru við alla liði líkamans og hlutverk þeirra er að halda liðunum stöðugum. Liðband er bandvefur, byggður upp af mörgum þráðum sem liggja langsum. Við tognun rífa þræðirnir að hluta. Ef liðbandið rífnar að fullu er talað um liðbandaslit.

### Ökklatognun

Yfirleitt er það snúningsáverki sem veldur ökklatognun. Tognunin verður oftast á utanverðum liðnum. Ökklinn bólgnar



upp þegar blæðing verður undir húðinni og vefjunum í kring og þessu geta fylgt talsverðir verkir.

### Meðferð

**Fyrsta meðferð:** Setja kælingu strax á ökkla og hafa hátt undir fætinum. Þannig er blæðingu, bólgu og verkjum haldið í skefjum. Settu þig strax í samband eða sendu vinnufélaga þinn eftir næsta hjálparliða sem aðstoðar þig og metur áverkann. Gott er fara í teygjusokk eða setja aðrar teygjuumbúðir frá tám upp á miðjan sköflung.

**Eftir greiningu læknis:** Viðeigandi umbúðir eru settar á eftir eðli áverkans. Algengustu umbúðirnar eru teygjusokkur sem gefur stuðning og dregur úr bólgumyndun. Ef fólk tognar illa eru stundum lagðar sérstakar þrýstiumbúðir og gipsspelka.

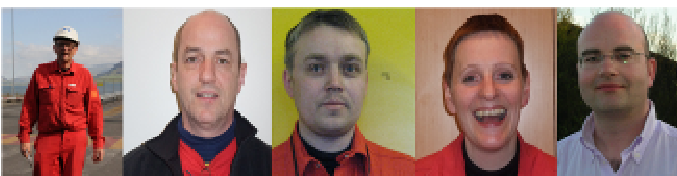
### Umbúðir og verkir

Umbúðirnar eru yfirleitt hafðar á í 3-7 daga eða meðan mesta bólgan er að hjaðna. Talsverðir verkir geta fylgt ökklatognun. Umbúðir draga úr verkjum og einnig er gott að hafa hátt undir fætinum. Læknir mun ráðleggja verkjalyf við hæfi. Þeir sem ekki geta stigið í fótinn vegna verkja, bólgu eða umbúða þurfa hækjur í nokkra daga en í flestum tilvikum má stíga í fótinn eins og fólk treystir sér til.



## Fréttir frá Starfsmannafélaginu...

Kosningar í stjórn Starfsmannafélags Norðuráls fór fram á dögum og nýttu 32% starfsmanna kosningarétt sinn. Eftirtaldir skipa nú stjórn: **Pétur Svanbergsson, Jakob Sigurðsson, Valdimar Magnússon, Ása Mýrdal Gunnarsdóttir og Brian D. Marshall.** Varamaður er **Tómas H. Richardsson.** Norðurljós óskar þeim til hamingju og hlakkar til að taka þátt í öflugum starfi félagsins.



### Forvarnir

Mikilvægt er að þjálfra upp vöðvana í kringum ökkliðinn. Jafnvægis- og styrktaræfingar eru nauðsynlegar þegar mesta bólgan hefur runnið af fætinum. Þeir sem stunda íþróttir ættu

Framhald á næstu síðu...

### Góð ráð

1. Ekki er ráðlegt að sofa með teygjusokkinn á fætinum.
2. Ekki láta fótinn hanga meðan ökklinn er bólgin.
3. Væg verkjalyf fyrstu dagana nægja oftast til að halda verkjum í skefjum.
4. Krepptu og réttu tær eins oft og þú þolir.
5. Stígðu í fótinn eins og sársauki leyfir og gerðu eftirfarandi æfingar 5-6 sinnum á dag:
6. Stattu á hæl og tám til skiptis.
7. Gerðu hnébeygjur og láttu hælinn nema við gólf á meðan.

8. Stattu í tognaða fótinn og haltu jafnvægi í 1-5 mínútur. Þegar bólgan er að mestu horfin má bæta við æfingum, svo sem að hjóla á þrekhjól, synda og ganga á tám og hælum.

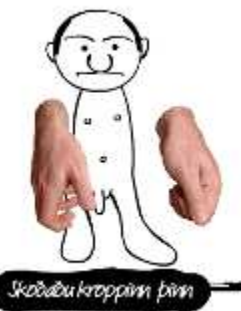
### Batahorfur

Ef farið er eftir ráðleggingum, fætinum hlíft til að byrja með og farið varlega af stað í íþróttaiðkun eru góðar líkur á fullum bata. Við endurteknar tognanir getur komið los í liðinn og þá er þörf á sérstakri meðferð.

\*Þessi grein er unnin upp úr bæklingi sem SLYSA- og bráðasvið Landspítalans gaf út 2004.

# Mottumars í Norðuráli

Í mars stóð yfir athyglisvert átak á vegum Krabbameinsfélagsins undir heitinu **"Mottumars"** þar sem karlmenn voru hvattir til að fylgjast með einkennum krabbameins og fara í krabbameinsskoðun reglulega. Staðreyndin er nefnilega sú að **árlega greinast á Íslandi að meðaltali 716 karlar með krabbamein og árlega deyja að meðaltali 278**. Þetta eru synir, bræður, þabbar, afar, vinir og makar. Það skiptir því gríðarlega miklu máli að vera meðvitaður um einkennin. Þegar menn er komnir yfir fertugt aukast líkurnar á því að fá krabbamein og því snerist átakið um að kynna einkenni algengustu krabbameina og að auka umræðuna í þjóðfélaginu. **Af hverju yfirvaraskegg?** Jú— yfirvaraskegg er táknaert og auðveldar umræðu um það sem erfitt er að ræða. Krabbamein í



karlmonnum hefur verið feimnismál allt of lengi. Því voru karlmenn hvattir til að safna mottu og vera þannig hvatning fyrir aðra að gera það sama. Hér í Norðuráli tóku nokkrar deildir áskoruninni og skörtuðu margir starfsmenn glæsilegum mottum og óskum við þeim til hamingju með framtakið!



Norðurálsskappar með glæsilegar mottur!

Snæbjörn Kristjánsson, verkfræðideild:

## Stilling raflausnarrana á þjónustukrönum 5-12

Þegar verið er að hylja skaut er áriðandi að raflausnarranninn sé rétt stilltur og ekki þurfi að halda við hann og stýra efninu handvirkt á rétta staði. Gerðar voru mælingar á nokkrum rönnum og kom þá í ljós nokkuð misræmi á milli þeirra. Til að auðvelda stillingu, var ákveðið að gera máta til að stilla ranana eftir. Þegar krani kemur til viðhalds er raninn mældur við mátann og stilltur eftir honum. Komið hefur í ljós að lengd röra í rönunum hefur verið mismunandi. Á myndinni hér til hliðar sést að lóðrétt rörið er ekki samsíða stönginni upp úr mátanum og því líklegt að ýta þurfi þessum rana inn í keríð. Þessi rani er einnig of síður, þar sem mátinn kemst ekki alveg undir hann. Það er von okkar að þessi aðgerð auðveldi stjórnendum krana (5-12) að dreifa efninu rétt á skautin, án þess að stýra rananum handvirkt og fara of nálægt kerinu.



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

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

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



# Norðurál aðalstyrktaraðili ÍA

Ragnar Guðmundsson, forstjóri, Sandra Margrét Sigurjónsdóttir framkvæmdastjóri fjármála, Gísli Gíslason, formaður Knattspyrnufélags ÍA og Jóhanna Hallsdóttir varaformaður félagsins undirrituðu nýlega samkomulag um að Norðurál verði aðalstyrktaraðili Knattspyrnufélags ÍA næstu þrjú árin. Samstarfið tekur til starfsemi allra knattspyrnuflokka kvenna, karla og barna innan vébanda félagsins.

Ragnar segir fara vel á því að Norðurál styðji við íþróttalíf á Akranesi enda sé um að ræða góða granna Norðuráls á Grundartanga. „Við hjá Norðuráli sækjum margt til Akraness, fjölmargir starfsmanna okkar og verktaka eru þaðan, auk þess sem við kaupum ýmis aðföng og þjónustu af Akurnesingum.



*Gleði ríkti í herbúðum ÍA þegar samningurinn var undirritaður*

*Svo getur maður auðvitað ekki annað en dáðst að glæstri sögu þessa merka knattspyrnufélags enda er það von okkar hjá Norðuráli að samstarfið skili sér í enn fleiri ánægjustundum, öflugum æskulýðsstarfi og árangri þeirra sem iðka knattspyrnu á Skaganum.“*

Gísli Gíslason, formaður ÍA fagnar samkomulaginu sömuleiðis. „Norðurál hefur sýnt sig að vera mjög mikilvægt fyrirtæki fyrir okkur Skagamenn. Það má kannski segja að starfsemi Norðuráls á Grundartanga sé svipaður burðarás í atvinnulífinu hér eins og knattspyrnan hjá ÍA er burðarás íþrótt- og tómsundastarfs. Tilkoma Norðuráls hefur hleypt nýju lífi í byggðarlögin hér á svæðinu eftir kyrrstöðu mörg ár á undan og ég vænti þess að samstarfið við Norðurál á knattspyrnusviðinu verði ekki síður uppbyggilegt og uppörvandi,” segir Gísli.

Mikill fjöldi iðkar knattspyrnu hjá ÍA og á Akranesi er aðstaða til knattspyrnu með því besta sem þekktist á Íslandi. Miðstöð íþróttanna er á Jaðarsbökkum, þar sem finna má m.a. hina glæsilegu fjölnota Akraneshöll, aðalleikvang bæjarins og íþróttahús. Nú í júní fer fram Norðurálsmótið á Akranesi sem er eitt stærsta mót yngri flokka á landinu þar sem um 144 lið taka þátt frá 25 félögum. Ætla má að keppendur og gestir sem mæta til mótsins verði vel á sjötta þúsund. Merki Norðuráls verður því áberandi á Skaganum í framtíðinni.

## Norðurál styður frumkvöðlaverkefni

Nýlega var skrifað undir samning um frumkvöðlaverkefni sem ætlað er fólki á öllum aldri á Akranesi og nágrenni. Þetta er svokallað **Fab Lab** verkefni sem fer af stað í maí. Samningurinn gildir í tvö ár, en verður framlengdur um ár í senn ekki til uppsagna samstarfsaðila, en verkefnið er fjármagnað af Akraneskaupstað, Vaxtarsamningi Vesturlands og Norðuráli. Fab Lab verkefnið er í samstarfi Akraneskaupstaðar, Fjölbautaskóla Vesturlands, SSV ráðgjafa og þróun, Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands og Norðuráls. Fab Lab smiðjan verður staðsett í Fjölbautaskóla Vesturland og munu þátttakendur samnýta tækjabúnað smiðjunnar og skólans. Fab Lab er alþjóðlegt net stafrænna smiðja er ná allt frá Boston til Afganistan og Suður-Afríku til Noregs. Þeim er ætlað að ýta undir nýsköpun og frumkvöðlaanda einstaklinga og sprotafyrirtækja með því að veita einstaklingum aðgang að stafrænum framleiðslutólum.



*Ragnar Guðmundsson forstjóri skrifaði undir samninginn f.h. Norðuráls*

Vinsamlega veitið athygli breyttum viðverutíma trúnaðarlæknisins Sigríðar Valtýsdóttur sem verður framvegis á þriðjudögum!

# Forðumst fall

## Nokkur atriði til umhugsunar

Að hugsa „bara ein sígaretta“ eða „bara einu sinni í vörina“ - sú hugsun má ekki ná tökum á þér.

„Sofna ekki á verðinum“ því þá getur vaninn tekið völdin.

Ónóg skipulag, ákveða hvenær þú gerir hvað.

Ónógur undirbúningur vegna streitu og álags, vera tilbúin/ tilbúinn því að breytingar geta komið upp stundum fyrirvaralaust.

Erfiðleikar t.d. áhyggjur ( t.d. fjárhagsáhyggjur og /eða veikindi) .

Finna sér varaáætlun til að grípa til.

Það að þyngjast getur reynst erfitt, því borgar sig að huga að því frá upphafi

Hugsa um sig sem fyrrum tóbaksneytanda/reykingamann.

Vera meðvitaður um það frá upphafi að notkun nikótínlyfja er tímabundin.



**„Við erum hætt að nota tóbak“**

# SPURNINGIN

## Hvað gerðir þú um páskana?

### Afslöppun...

Þær stöllur Dúna og Bryndís voru heima og slökuðu vel á yfir páskana. “Ég ætlaði að skella mér í golf og æfa mig fyrir Spánarferðina, en fannst allt of kalt”, segir Bryndís.



### Það er gott að vera á Súðavík...

Lárus Hjaltsted var fljótur að svara þegar hann var spurður:

“Ég skellti mér á Súðavík og var þar í góðu yfirlæti”.



### Hreinn skápur...

Óskar Jónsson var á praktísku nótnum yfir páskana. “Ég gerði mér lítið fyrir og tók til í skóskápnunum undir tröppunum um páskana.”



# Hver er maðurinn?

Hann heitir Karl Davíðsson fullu nafni, en við hér á Grundartanga þekkjum hann undir nafninu Kalli kokkur. „Ég hóf að elda mat ungar árum—og var síðast yfirkokkur á Hótel Sögu í 16 ár áður en leiðin lá hingað“. En hvað ber Kalla í mótuneyti Norðurlánda? „Það hlýtur að vera ævintýrarárin“, segir Kalli og hlær. „Hér eru mörg tækifæri og það verður spennandi að móta nýja matarmenningu, en við viljum gjarnan fara meira yfir í heilsulínuna. Það eru skemmtilegir hlutir í þáttunum sem ég get ekki alveg sagt frá eins og stendur en lofa góðu. Við ætlum að breyta þessu hægt og rólega og áður en fólk veit af er það farið að borða bráðhollan mat sem gefur okkur kraft og þrótt inn í vinnudaginn“. Aðspurður segir Kalli fiskinn sitt upphaldshráefni. „Hann er svo léttur og skemmtilegur og býður upp á ótal möguleika í matreiðslu“. Við spurðum að lokum hvað Kalli geri þegar hann stendur ekki við pottana? „Ég er nýbúinn að uppgötva fjallgöngur og útivist og það er toppurinn. Í sumar ætla ég að ganga í Ásbirgi og hlakka mikið til þess“. Og svo bara eitt í blálokun—ertu fótboltaáhugamaður? „Neiii, og mér væri sama þótt hann hefði aldrei verið fundinn upp“, segir þessi bráðhressi kokkur að lokum og snýr sér aftur að eldamennskunni í okkar þágu.

