



Norðurljós

Fréttabréf starfsmanna Norðuráls

8. töl. 1. júlí 2010

RITSTJÓRAR: Rakel Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason

ÁBYRGÐ: Ágúst F. Hafberg

Ritnefnd: Brian D. Marshall, Bjarni I. Björnsson, Elísabet Sveinsdóttir, Fjalari Ríkarðsson, Jón H. Sveinsson, Jóna B. Sigurjónsdóttir, Jóhanna Árnadóttir, Þóra Jónsdóttir. Myndir: Sverrir Guðmundsson

Meðal efnis í þessu blaði...



Norðurálsmótið



Hollt er gott!



Nýjar merkingar í mötuneytinu



Allt um lyftara



Frábær fjölskylduhútið

Gunnar Guðlaugsson:

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæru samstarfsmenn.

Fyrir skömmu héldum við fjölskyldudag fyrir starfsmenn og fjölskyldur þeirra. Þessi viðburður tókst einstaklega vel og samkvæmt talningu í hliði komu um 800 gestir á fjölskyldudaginn. Þar við bætast svo þeir sem voru á vakt og svo starfsmenn hátíðarinnar. Á svæðinu hafa því verið 900-1000 manns. Mig langar að þakka ykkur öllum sem lögðu hönd á plóg við að gera þennan dag svo eftirminnilegan og skemmtilegan. Margir tóku að sér að leiðbeina gestum um svæðið í rútunum þar sem D-vaktarmenn tóku vel á móti og sýndu rétt handtök við álvinnslu. Aðrir skemmtu og spiluðu, svo sem Norðurálsbandið og harmonikkuleikararnir okkar þau Einar F. og Oddný. Og enn aðrir tóku þátt í viðamiklum undirbúningi og frágangi vegna þessa dags.



Á þessu ári hefur aðeins orðið tvö fjarveruslys. Því miður hafa orðið fleiri minni óhöpp hjá okkur þó þau hafi ekki leitt til fjarveru

frá vinnu. Við verðum öll að hjálpast að við að útrýma slysum á svæðinu. Það gerum við með því að sýna aðgát við öll störf, vera með tilskyldar persónuhlífar og fylgja öryggisreglum. Við þurfum líka að minna hvort annað á og vera óhrædd við að gera athugasemdir þegar við sjáum einhvern haga sér ógætilega eða vera ekki með réttar persónuhlífar. Með sameiginlegu átaki munum við gera Norðurál að slyslausum vinnustað.

Þann 11. júní vígðum við formlega nýja stækkun á baðhúsi en baðhúsið hefur verið byggt í 3 áföngum og er nú skáparými fyrir rúmlega 720 starfsmenn. Í upphafi þegar verksmiðja Norðuráls var fyrst gangsett, voru búningssklefar í bráðabýrðaða byggingu sem var þar sem mötuneytið stendur núna. Þá var mötuneytið í sumar-bústað sem átti að nota í 6 mánuði sem urðu reyndar að þremur árum. Þegar verksmiðjan stækkaði var ráðist í að byggja baðhús og bráðabirgðabyggingin varð að mötuneyti og sumar-bústaðurinn breyttist í kennslustofu. Nú er enn verið að nota hluta af upphaflega baðhúsinu sem rafmagnsverkstæði en þegar stækkun verkstæðisbyggingar lýkur mun rafmagnsverkstæðið flytja þangað. Þetta eru dæmi um hvernig við erum stöðugt að styrkja og bæta innviði starfsemi Norðuráls hér á Grundartanga og við munum halda því áfram.

Kær kveðja,

Fréttabréfið kemur út mánaðarlega

Fréttabréf Norðuráls kemur framvegis út einu sinni í mánuði. Stefnt er að því að útgáfudagur verði 1. hvers mánaðar svo framalega að það sé virkur dagur. Sömuileiðis er stefnt að því að blaði verði ekki minna en 8 síður að stærð. Þannig fær starfsfólk NA betra blað með fleiri fréttum. Ef starfsmenn vilja koma á framfæri ábendingu/frétt/grein þá er hægt að senda póst á ritstjorn@nordural.is.

Sýnum aðgát á lyfturum

Í Bandaríkjunum er talið að um ein milljón lyftara séu í notkun á degi hverjum. Árlega látast um 100 starfsmenn vegna óhappa tengdum lyfturum og aðrir 20.000 slasast alvarlega.

Lífshætta 1: Lyftari veltur

Næstum eitt af hverjum fjórum banaslysum verða þegar lyftari veltur. Lyftarar geta auðveldlega oltið ef þeir eru yfirhlaðnir, ef byrðin er ekki í góðu jafnvægi eða, ef þeim er ekið með gafflana hátt uppi.

Dæmi : *Lyftarastjóri lést þegar hann bakkaði niður brekku og hann snarbyggði. Annar lyftarastjóri lést af sárum sínum þegar lyftarinn valt fram af brún á hleðslupalli og hann klemmdist milli veltigrindar og veggjar. Hvoruqur þessara manna hafði spennu öryggisbeltið. En hvernig má koma í veg fyrir svona slys? Jú með því að spenna beltin og góðri þjálfun. Eftirfarandi lykilþættir skipta öllu máli:*

- Byrðin sé ávallt stöðug og sitji vel á göfllum.
- Forðast að halla göfllum fram nema þegar byrði er tekin upp og lögð niður
- Halla göfllum nægilega aftur þannig að byrðin sé stöðug.
- Í brekkum á að halla göfllum aftur og hafa þá eins neðarlega og hægt er.
- Sýna ýrtruðu varúð í brekkum og skábrautum.
- Láta byrðina alltaf snúa upp í brekkuna þegar ekið er upp eða niður brekku.
- Forðast að lyfta eða lækka gaffla á ferð.
- Hægið ferðina í beygjum og forðist krappar sveiflubeygjur.
- Tryggið alltaf nægt rými fyrir afturendann, þegar tekin er beygja.
- Hægið ferðina á hálum gólfum.

Lífshætta 2: Lyftari rekst í nærstadda starfsmenn

Fótgangandi starfsmenn og lyftarar á ferð geta verið banvæn blanda.

Dæmi: *Starfsmaður á stanspressu í íhlutaverksmiðju fyrir tölvur lést þegar lyftari sem bakkað, var á mikilli ferð rakst á trog undir afgangi, sem þeyttist við það á starfsmanninn og klemmdi hann til bana upp að stanspressunni.*

Hvernig má koma í veg fyrir svona slys?

- Aðgreina lyftaraumferð frá gangandi umferð—alltaf þegar við á.
- Hafa ákveðnar umferðarleiðir fyrir lyftara eingöngu og aðrar fyrir fótgangandi.
- Draga úr umferð lyftara nálægt stimpilklukkum, kaffistofum, mótuneytum, inngöngum og öðrum stöðum þar sem mikil umferð fótgangandi getur verið, sérstaklega á ákveðnum tímum s.s. í byrjun eða við lok vakta og síðan á matar- og kaffitímum.
- Tryggja að farnar séu reglulegar öryggisskoðunarferðir af einstaklingi sem er glöggur að sjá háska og hættu fyrir starfsmenn.
- Skipuleggja vinnustaði þannig að vinnustöðvar séu ekki nálægt umferðarleiðum. Reisa varnargrindverk þar sem það er talið geta bætt öryggi starfsmanna.
- Forðast að hafa trog, hillur og aðrar efnisgeymslur við horn, vegamót eða á öðrum stöðum þar sem útsýni starfsmanna og lyftarastjóra er takmarkað.
- Leggja áherslu á öryggishegðun í akstri, að hraðatakmarkanir séu virtar og ökumenn hægi á sér við gatnamót og “flauti fyrir horn”, ef það er talið nauðsynlegt.
- Meta gatnamót, hvort nauðsynlegt sé að setja upp spegla svo lyftarastjórar og fótgangandi geti séð fyrir horn og aðvifandi umferð.
- Lyftarastjórar eiga að fara eftir hraðatakmarkunum, fylgjast með fótgangandi umferð, flauta þegar útsýni er takmarkað, og forðast að aka of nærri gangandi starfsmönnum eða vinnustöðvum þeirra.
- Aðrir starfsmenn eiga að vera vel á varðbergi og helst að forðast svæði þar sem lyftaraumferð er mikil.
- Starfsmenn eiga að vera viðbúnir og bregðast skjótt við ef þeir heyra í flautu eða bakkflautu lyftara.
- Starfsmenn mega ekki vera með heyrnartól / ipod þegar þeir fara um lyftarasvæði.
- Starfsmenn verða að forða sér snarlega, ef þeir sjá lyftara nálgast sem þeim finnst fara óvarlega eða eitthvað athugasemti við hann.

Lífshætta 3: Lyftari kremur mann til bana

Venjulegur lyftari hjá Norðuráli vegur frá tveimur til fimmtán tonnum. Um 15% banaslysa í Bandaríkjunum vegna lyftara verða vegna þess að lyftari klemmir mann og kremur hann til dauða.

Dæmi : *Rafvirki var kraminn til bana þegar hann féll af göfllum lyftara á ferð og varð undir lyftaranum. Rafvirkinn hafði “húkkað” sér far með lyftaranum.*

Hvernig má koma í veg fyrir svona slys? Jú lyftarastjórar verða að ábyrgjast...

- að farþegar séu í sérstöku farþegasæti í lyfturum en annars ekki
- að farþegar noti ávallt sætisbelti
- að leyfa aldrei að starfsmenn standi á göfllum lyftarans á ferð
- að halda sig í stýrishúsi lyftarans við akstur og nota sætisbelti
- að vera á varðbergi gagnvart hættum, sérstaklega á ókunnum svæðum

Er eitthvað að fréttu ?
Sendu okkur fréttaskot á
ritstjorn@nordural.is



Fræðsla:

Kennt á lyftara

Þjálfun á lyftara er liður í fræðslu nýliða og nauðsynleg þegar þeir hefja störf hjá Norðuráli. Nýlega fór hópur í gegnum þjálfunarnámskeið, en það var kennari frá Nýja ökuskólanum sem sá um kennsluna. Myndirnar voru teknar þegar sumarafleysingarfólk í kerskála var þjálfað, en notuð var ný æfingabraut sem er staðsett á milli A og B skála (við núllið). Að lokum tóku nýliðarnir verklegt próf sem Vinnueftirlitið lagði fyrir þá og stóðu sig með þrýði.



Ný æfingabraut er staðsett við núllið



Straumaukningarverkefni

Flest álver í heiminum hafa fetað slóð straumaukningar að einhverju leiti, með það fyrir augum að nýta fjárfestingar betur og hámarka framleiðslugetu þess búnaðar sem til staðar er. Norðurál er þar engin undantekning og er slíkt verkefni í fullum gangi. Hér búum við við þann munað að hafa svokallaðan „Booster“ sem gerir okkur kleyft að hækka strauminn á afmörkuðum fjölda kera og geta þannig prófað með ábyggilegum hætti hvernig kerin bregðast við auknum straumi; hvort og hvernig breyttir verkferlar hafa áhrif á rekstur keranna og síðast en ekki síst, gefur þetta glögga mynd af því hverju breytingarnar muni skila verði þær innleiddar í stærri hluta verksmiðjunnar eða jafnvel í verksmiðjunni allri.



Prufukerín D 001 - D 008 („Booster Section“)

Frá því í lok árs 2009 hafa prufukerín verið keyrð á hærri straum en önnur ker í Línu II. Til að byrja með var um óverulega aukningu að ræða, en í lok febrúar 2010 hófum við notkun lengri skauta í þessi ker. Í stað 1500 mm langra skauta komu 1600 mm löng skaut og þá var hafist handa við aukningu straums af alvöru. Nú erum við komin í 207,0 kA (önnur ker í Línu II er á 200,5 kA) og er stefnan tekin á að hækka strauminn í 210 kA í smáum skrefum.

Þegar ker eru keyrð á hærri straumi en þau eru upphaflega hönnuð fyrir, verður rekstur þeirra viðkvæmari. Til að ná þeim stöðugleika sem æskilegur er, var verklagi á þessu svæði breytt og hert upp á ákveðnum lykilþáttum.

Helstu breytingar eru:

- Mokað að lágmarki tvisvar í skautskiptum, oftast ef þarf. Þetta minnkar botnhvat um allt að 25% (hefur verið innleitt í alla verksmiðjuna)
- Hulning skauta endurskilgreind, efni ofan á skauti minnkað úr 120 mm í 80 mm (hefur verið innleitt í alla verksmiðjuna)
- Straumtaka allra skaut mæld og skráð daglega
- Svið straumdreifingar nýrra forskauta endurskilgreint
- Straumdreifing mæld eftir 24 og 48 tíma

Eftir 24 tíma mega skautin mælast 1,0 mV – 1,9 mV

Eftir 48 tíma eiga skautin að mælast 1,4 mV – 1,8 mV

Þessar breytingar á vinnubrögðum hafa skilað verulegum árangri og ef ekkert annað truflar eru þessi ker mjög stöðug í rekstri og eru að skila rúmlega 94% straumnýtingu. Í ljósi þess að flúorsbúskapur keranna varð fyrir skakkaföllum fyrstu tvær vikurnar í apríl, verður þetta að teljast mjög góður árangur.

Þáttur starfsmanna þessa svæðis á vöktunum vegur þungt í verkefninu. Starfsfólk hefur verið einstaklega samstarfsfúst og áhugasamt í verkefninu og hefur tekið af miklum skilningi þeim auksnúningum sem þetta hefur haft í för með sér. Vil ég nota tækifærið og þakka þessu fyrirmyndar starfsfólki fyrir þeirra framlag. Persónulega hef ég þá trú, að ef við náum að viðhalda verklagi samkvæmt ytrustu kröfum, þá munu þessi ker skila okkur ≈ 95% straumnýtingu, sem yrði með því besta sem gerist í heiminum.

Hægagangur á iðntölvuneti

Í steypuskála Norðuráls er mikið og stórt iðntölvunet sem stjórnar öllum steypulínum, ofnum og rennukerfi. Þetta tölvunet sér um að samskipti milli allra tækja sé sem áreiðanlegast og hnökralaus. Álagið er mikið og má segja að samskiptin séu það mikil orðin að það er farið að hafa áhrif á hraða iðntölvunetsins og hægir því á öllum samskiptum. Það sést m.a. á því að þegar valin er steypuleið þá er kerfið mjög hægvirkt og jafnvel þarf að velja leiðina oft til þess að fá endanlegt val.

Þetta vandamál ætti að leysast á næstu vikum þar sem til stendur að flytja öll samskipti á nýja PC vél og losa því alla vinnslu með samskipti frá einni stýrivél, sem er hnútapunktur í dag, og færa yfir á nýju PC vélina. Ávinningurinn er sá að öll samskipti verða mun hraðvirkari og öll vinnsla á stýrivélum steypuskála áreiðanlegri.

Hvað er skemmtilegast á fjölskylduhátíðinni?



Róbert Ingi Svansson
(sonur Helgu Bjarkar Helgadóttur, C-vakt kerskála):

Hoppukastalarnir!



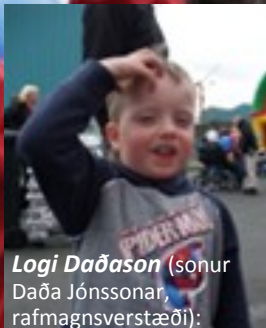
Sara Katrín Benediktsdóttir (dóttir Benedikts Helgasonar, steypuskála):

Hoppukastalarnir og allt bara!



Heiður Sara Arnardóttir (Örn Egilsson, rafmagnsverkstæði):

Solla Stirða og íþróttálfurinn



Logi Daðason (sonur Daða Jónssonar, rafmagnsverkstæði):

Hoppukastalinn!



Viktor Björn Jónsson (Jón Björnsson, A-vakt steypuskála):

Hoppukastalarnir



Haukur Logi Einarsson (sonur Einaris Sigurðar Sigursteinssonar, rafmagnsverkstæði):

Hoppukastalarnir



Dísa María (dóttir Helgu Stefánsdóttur, mötuneyti og Sigþórs Inga Hreiðarssonar C-vakt kerskála):

Hoppukastalarnir og hestarnir!



Gylfi Rúnar Jónsson (sonur Jóns Inga Gylfasonar, rafmagnsverkstæði):

Hoppukastalarnir og Gunni og Felix!



Stefán Trausti Rafnsson (Þórdís Reynirsdóttir, mötuneyti):

Gunni og Felix

spurt og svarad

Viðtal við Árný Láru Sigurðardóttur og Ragnar Þór Bjarnason, sumarstarfsmenn á A-vakt kerskála

Hvenær byrjaðir þú að vinna hjá Norðuráli?

Árný Lára: Það var um miðjan maí 2010

Ragnar Þór: 4. apríl 2007

Hvernig var tekið á móti þér þegar þú byrjaðir?

Árný Lára: Vel, fór á námskeið í nokkra daga. Maður er undirbúinn bóklega fyrst og svo farið í verklegt. Það er mjög þægileg aðferð, þá veit maður hvað maður er að fara út í.

Ragnar Þór: Mjög vel, aðeins öðruvísi en í dag, fór á stutt nýliðanámskeið og tók eina vaktatörn. Þar var ég þjálfaður upp og var kennt mjög vel á hlutina og mjög vel tekið á móti mér.

Hvernig finnst þér að vinna hjá Norðuráli?

Árný Lára: Mjög góð sumarvinna og ef þú stendur þig vel áttu möguleika á að koma aftur, mjög örugg vinna.

Ragnar Þór: Mjög gott með skóla og mjög gott sumarstarf. Ég get mætt um helgar og þegar ég kemst frá skóla.

Gætir þú hugsað þér að vinna hjá Norðuráli í framtíðinni?

Árný Lára: Stefni ekki á að læra neitt tengt þessum vinnustað, en engu að síður er þetta góð reynsla fyrir framtíðina.

Ragnar Þór: Já, ef réttu tækifærin bjóðast, ég er að læra umhverfisverkfræði.



Hvernig finnst þér að vinna vaktavinnu?

Árný Lára: Öðruvísi, en þægilegra þegar maður er búin að venjast því. Vaktafríin nýtast í eitthvað annað en vinnu.

Ragnar Þór: Ágætt, reynir á til lengdar. Þegar þú ert á vaktatörn þá gerir þú ekkert annað, en fríin eru góð á milli.

Hvernig er mórallinn í vinnunni?

Árný Lára: Mjög góður, kynnist fullt af fólki hérna, nýliðarnir halda líka mikið hópinn.

Ragnar Þór: Mjög góður, fer svolítið eftir staðsetningu hvort fólk sé að hittast mikið utan vinnu, sumir búa í Reykjavík og aðrir á Arkanesi eða í Borganesi.

Græn og góð gjöf til Norðuráls

Norðuráli barst góð gjöf á dögnum þegar björgunarfélagið á Akranesi færði okkur fjórar 3. - 4. metra háar aspir. Þær voru gróðursettar í stað þeirra sem fyrir voru og mundu sinn fífil fegurri. Trjánnum var komið fyrir á grasbletti við innkeyrsludyr í kerskála þar sem keyrt er inn á A30 miðjuna. Gjöfin kom frá Björgunarfélagi Akraness sem undanfarið hefur grisjað skógrækt Faxaflóahafna sem blasir við á vinstri hönd þegar keyrt er frá þjóðvegnum og niður að verksmiðjувæði Norðuráls. Gjöfin er þakklætisvottur fyrir þann góða stuðning sem Norðurál hefur sýnt Björgunarfélaginu á liðnum árum.



Matur er mannsins megin...

...segir ágætur íslenskur málsháttur. Matur hefur áhrif á andlega og líkamlega líðan auk þess að okkur þykir flestum gott að neyta matar í góðum félagsskap. Við fáum orku úr matnum og næringarefni til vaxtar og viðhalds. Að borða holla fæðu er hluti af eftirsóknarverðum lífsstíl sem aftur færir okkur betri heilsu. Samsetning fæðunnar skiptir miklu máli sem og fjölbreytileiki hennar. Við þurfum að leggja okkur fram um að neyta fæðu sem er nægingarrík þ.e. grænmeti, ávexti, gróft korn, fituskertar mjólkurvörur, kjöt (ekki mjög feitt), fisk (feitan og magran fisk) að ógleymdu þorskalýsinu.



Hvernig náum við jafnvægi í matarræði? Svarið við þeirri spurningu er einfalt. Með fjölbreyttu og næringarríku fæði. Fæðubótaefni eru óþörf ef maturinn er fjölbreyttur. Hugsum um hvað við setjum á diskinn!

Við getum komið í veg fyrir sjúkdóma og sjúkdómsástand til lengri og/eða skemmri tíma með því að huga að því hvað við borðum. Alkunna er að neysla ávaxta og grænmetis er talin

minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af týpu tvö. Fyrir utan að við fáum vítamín og önnur nauðsynleg efni úr ávöxtum og grænmeti. Allt bendir til að Íslendingar eins og fleiri þjóðir, geta bætt heilsu sína enn frekar með því að auka neyslu grænmetis og ávaxta.

Ef við erum orðin of þung getur reynt ágætt að huga að samsetningu fæðunnar til að koma sér í eðlilega líkamsþyngd á ný. Árangursrík leið að settu markmiði er að auka neyslu grænmetis og ávaxta. Einnig skiptir magnið ekki síður máli en samsetning fæðunnar sem við neytum. Algengt er að skammtar og umbúðir á matvælum, hafi stækkað umtalsvert í árána rás, t.d. gosflöskur, súkkulaðistykki og brauðsneiðar svo eitthvað sé nefnt. Ef við skoðum þetta nánar er auðvelt að koma auga á umtalsverðar breytingar og þarf ekki að líta mörg ár aftur í tímann til að sjá að þetta er rétt. Svipað má segja almennt um matarskammta þeir hafa í mörgum tilvikum nærri tvöfaldast..

Grundvallar atriði er að borða reglulega yfir daginn. Orkuþörf okkar er mismunandi og fer til dæmis eftir aldri, kyni, líkamsþyngd og hreyfingu fólks. Mikið framboð matvöru getur hvatt til ofneyslu. Hugum að neyslumynstrinu, magni fæðunnar og hvaða fæðutegundir skipta okkur mestu máli.

Heildarorkuþörf úr próteinum er talin vera hæfileg um það bil 10-20%. Heildarorkuþörf úr fitu er talin vera hæfileg um það bil 25%-35%. Samsetning fitunnar skiptir þó ekki hvað síst máli. Mælt er með að hlutur mettaðrar fitu og trans-fitusýra fari ekki yfir 10% orkunnar. Cis-einómettaðar fitusýrur ættu að veita 10-15% og fjólómettaðar fitusýrur um 5-10% af orkuþörf. **Heildarorkuþörf úr kolvetnum er talin vera hæfileg um það bil 50%-60%.** Æskilegt er talið að trefjar

séu 25 grömm á dag miðað við 2500 Kcal fæði.

Gerum samstillt átak í neysluvenjum - veljum á diskinn fæðu í æskilegum hlutföllum sem getur verið á eftirfarandi hátt:

30% - kartöflur, hrísgrjón og pasta

40% - ávextir og grænmeti

30% - kjöt og fiskur

ÁH

FRÉTTASKOT!

Lumar þú á frétt?

Sendu okkur línu á ritstjórn@nordural.is

Hverjir verða heimsmeistarar?



Pétur Ottesen: Argentína



Ólafur Friðriksson:
Brasilía



Valmundur Árnason:
Þýskaland



Jóhanna Harpa Árnadóttir: Þýskaland. Engin önnur þjóð hefur spilað eins oft í úrslitum. Seinast þegar þjóðverjar unnu HM, en það var árið 1990, byrjuðu þeir keppnina á sama hátt og nú – með því að vinna fyrsta leikinn 4-0.



Birkir Guðlaugsson: Argentína

Fréttir úr Helguvík:

Staða framkvæmda í Helguvík

Nú eru tvö ár eru liðin síðan framkvæmdir hófust á byggingarsvæðinu við Helguvík. Búið er að steypa allar undirstöður undir kerskála, kjallara gólf kerskála er klárt, búið er að reisa forsteyptar burðarsúlur, steypa milligólf við suðurenda þar sem spennuvirki verður og um það bil 25 % af milligólfi við norðurenda skálanna er tilbúið. Þá er framkvæmdum við allar grunnlagir lokið. Búið er að setja alls um 12.600 rúmmetra af steypu í byggingar. Lengd kerskálanna tveggja í fyrsta áfanga er 345 metrar og breidd kerskála er 28.5 metrar. Það er líka athyglisvert að rúmt er á milli kerskálanna en alls er fjarlægðin þar á milli 61 metri. Stálgrindin í fyrsta áfanga a er alls 2.600 tonn að þyngd og klæðning sem líklega verður sett á í sumar verður alls 40.000 fermetrar.

Í sumar er stefnt að því að ljúka við að steypa milligólf við norðurenda skálanna og uppsetningu stálgrindarinnar. Þá mun í júlí hefjast framleiðsla á forsteyptum einingum í vinnslugólf skálanna og síðan er fyrirhugað hefja klæðningu á þá síðar í sumar, en alls er klæðning í fyrsta áfanga um 40.000 fermetrar.



Allir sigra á Norðurálsmóttinu



Það ríkti gleði og hamingja á Norðurálsmóttinu á Skaganum sem haldið var helgina 18.-20. júní. Þátttakendur voru á aldrinum 6-8 ára (7. flokkur) drengir. Á pollamóti sem þessu eru allir sigurvegarar, en tvenn verðlaun standa þó upp úr; verðlaunin fyrir þróðmennsku sem kom í hlut Fylkis og háttvísi-verðlaunin fékk HK. Mótið þótti takast einstaklega vel og ÍA og Norðuráli til sóma.



Það vantaði ekkert upp á tilburðina...

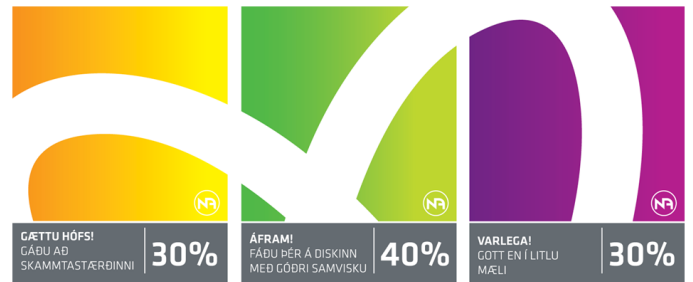




HUGSUM UM HEILSUNA

Það skiptir máli hvernig við skömmtum okkur á diskinn— hvort sem er heima eða í vinnunni. Magnið og tegund matarins hefur mikil áhrif á heilsufar okkar. Flest byrjum við á því að fá okkur kjöt, kartöflur og sósu og þá er minna pláss á disknum fyrir það sem nauðsynlegt er að borða og í raun það sem ætti að taka mesta plássíð—nefnilega grænmeti og ávextir. Það er góð venja að byrja á því sem er hollast og enda á hinu sem freistar okkar og er oftast minnst hollt og jafnvel óhollt. Við hjá Norðuráli höfum nú ákveðið að innleiða merkingarkefi í mótuneytið þar sem hver matartegund er sérstaklega merkt til að minna okkur á mikilvægi hollustuhátta.

Til að hjálpa okkur að muna eftir því verður matarbakkanum í mótuneyti með eftirfarandi merki:



Skipting á diskum hjá okkur má líta út eins og hér segir:

30%	kartöflur, hrísgrón og pasta
40%	ávextir og grænmeti
30%	kjöt og fiskur

Ef við byrjum með því að fylla diskinn með því sem er gott verður ekki pláss fyrir það sem er nauðsynleg að borða. Til að koma í veg fyrir það er góð hugmynd að fá sér fyrst af mat sem merktur er með “Áfram”, síðan “Gættu hófs” og svo smá dekur í lokin— “Varlega”.

Fréttir frá starfsmannafélaginu

Hellishólar 23.-25. júlí— Pétur, Jakob og Valdimar heimsótti Hellishóla í síðustu viku og könnuðu ástandið þ.e. hvort eldfjallaaska væri á svæðinu. Sem betur fer er landið grænt en ekki grátt og því hefur starfsmannafélagið hafið undirbúning og verður því haldin fjölskylduhátíð eins og í fyrra. Það verður mikið um að vera fyrir alla aldurshópa m.a. Hópefli og leikir, hoppukastalar, hestar og svo má ekki gleyma hljómsveitinni Feðgunum sem taka lagið. Nánar auglýst á síðar.

Veiðileyfi— Nú er hægt að sækja um veiðileyfi á lagernum í Oddastaðavatn og Svínavatn. Veiðitímabilið er fram að haustinu. Þá er einnig hægt að fá veiðileyfi í Hólmavatn (2 stangir á dag). Tímabilið þar er frá 20. júní til 10. september.



Heilsan:

VATN ER ALLRA MEINA BÓT

Vatn er uppspretta góðrar heilsu og vellíðunar. Hér á landi njótum við þeirra forréttinda að geta neytt ómengaðs vatns nær takmarkalaust. Vatn gegnir margvíslegum hlutverkum og er lífsnauðsynlegt manningum og öðrum lífverum. Daglegt vatnstap líkamans er um 2-2,5 lítrar. Hlutverk vatns er að flytja úrgangsefni, sem verða til við efnaskipti, með þvagi úr líkamanum. Vatn tapast einnig með útöndun, svita og hægðum. Vatnsinntaka verður að mæta þessu tapi sem verður.

Hvað þurfum við að drekka mikið vatn daglega?

Mannslíkaminn er 66% vatn og 75% heilans er vatn. Einstaklingur getur lifað án matar í allt að mánuð, en einungis 5-7 daga án vatns. Mælt er með því að drekka 6-8 glös af vatni á dag. Það er 1 1/2 - 2 lítrar. Meiri þörf er fyrir vökva í heitu veðri og við líkamlega áreynslu. Við líkamlega áreynslu getur líkaminn misst þó nokkuð af vökva með svita. Væg einkenni ofþornunar geta komið fram t.d. svimi, slappleiki og þreyta. Þá er mikilvægt að bæta vökvatapið upp og drekka vatn og einnig drykki sem innihalda natríum og kalíum t.d. ávaxtasafa. Almenn er best að uppfylla vatnsþörf með drykkjarvatni. Kaffi og drykkir með koffíni eru ekki góðir vatnsgjafar þar sem í þeim eru efni sem eru þvagdrífandi og ýta því undir vatnstap úr líkamanum. Sætir drykkir eru óheppilegir vegna þess að þeir eru orkuríkir og innihalda oft aukefni. Ýmis matvæli innihalda einnig vatn. Grænmeti og ávextir eru mjög vatnsrík fæða. Ferskir safar eru vatnsríkir og hollir en þeir eru einnig orkuríkir. Eitthvað af vatni er í flestum matvælum.

Er sama hvernig og hvenær við drekkum vatn?

Ýmis ráð og kenningar eru til um vatnsdrykkju. Dr Gillian McKeith (höfundur bókarinnar *You are what you eat*) ráðleggur að drekka ekki vatn með mat heldur hálf tíma fyrir mat og hálf tíma eftir mat. Vatn með mat þynnir út meltingarhvatana í maganum og upptaka næringarefna verður verri. Einnig væri gott að mæla það vatn sem er drukkið yfir daginn og vera t.d. með hálf lítra flösku og drekka þrjár til fjórar slíkar yfir daginn. Betra er að drekka fleiri skammta en að þamba mikið í einu. Við erum mjög lánsöm hér á landi að eiga nóg af ómenguðu góðu vatni—við skulum nota það.

Of lítil/mikil vatnsdrykkja

Ef líkaminn fær of lítinn vökva eða tapar miklum vökva við veikindi, er hætt við ofþornun. Helst einkenni ofþornunar er þurrkur í munni, þorsti, lítil þvaglát, svimi, höfuðverkur og slappleiki. Alvarleg einkenni eru m.a. lágur blóðþrýstingur, hraður hjartsláttur, engin þvaglát, sokkin augu og svefnhöfgi. Lítil hætta er á ofneyslu vatns, því umframvatn losnar auðveld-



lega með þvagi. Ef drukkið er mjög mikið magn hreins vatns, 10-20 lítrar eða meira á dag getur styrkur natríums í blóðinu lækkað. Slíkt getur valdið einkennum eins og máttleysi, rugli og krampa.

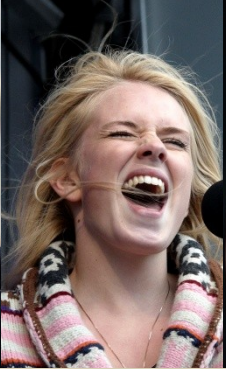
Hollráð:

Gott er að drekka eitt til tvö glös af volgu vatni á morgnana áður en nokkurs annars er neytt. Hægt er að bæta sítrónusafa út í því súra bragðið er gott fyrir lifrina. Vatnið hreinsar þarmana og losar líkamann við óhreinindi. Þegar vatn er drukkið strax að morgni leggur það einnig grunn að vatnsbúskap líkamans og eykur þar með vellíðan yfir daginn. Einnig er gott að taka eina matskeið af hörfræólíu á morgnana með vatninu, en olían örvar ristilinn og úthreinsun. Gangi ykkur vel!

Áframhald á samstarfi við tolvunam.is

Norðurál hefur endurnýjað samninga við kennsluvefinn tolvunam.is. Starfsmenn hafa verið duglegir við að nota vefinn bæði í vinnunni og heima. Á vefnum er m.a. boðið upp á kennslu á netinu í öllum helstu tölvuforritum sem við notum í dag; Word, Excel, Powerpoint, Outlook, Photoshop og Access. Þetta er frábær leið til að læra á ákveðin forrit eða nýta sér fleiri aðgerðir sem forritin bjóða upp á.

Hér í vinnunni er ekki nauðsynlegt að hafa notandanafn eða lykilorð en heimavið er það nauðsynlegt., nema þeir starfsmenn sem eru með VPN tengingu. Ef þú vilt vita meira er nóg að senda tölvupóst á Brian fræðslustjóra, brian@nordural.is og hann leiðir þig í allan sannleika um málið.



Gleðilega sumarhátíð!

