

# Norðurljós

Fréttabréf starfsmanna Norðuráls



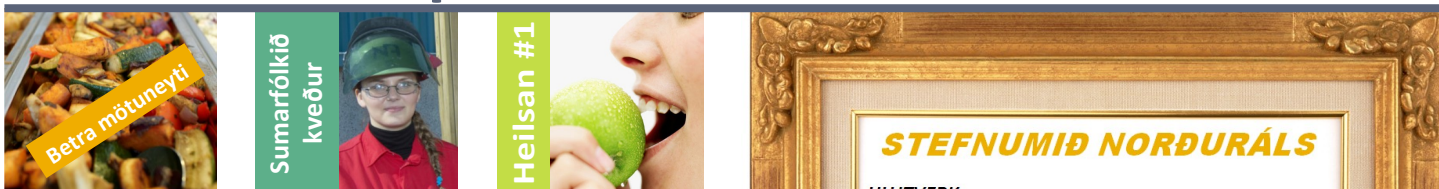
10. töl. 10. september 2010

RITSTJÓRAR: Rákel 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...



Gunnar Guðlaugsson:

## Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæru samstarfsmenn.

Ég vona að þið séuð öll búin að njóta sumarsins. Sumarfríum er nú almennt lokið og sumarstarfsmenn margir hverjir horfnir á braut og sestir á skólabekk. Reksturinn hefur gengið nokkuð vel í sumar og var framleiðsla lítillaga yfir áætlun. Því miður urðu þrjú skráningarskyld slys í sumar. Hið fyrsta var fjarveruslys þar sem maður brenndist á fæti í steypuskála og annað óhapp átti sér stað þegar iðnaðarmaður klemmdi fingur í trissu í blásara í skautsmíðu. Þriðja óhappið fól í sér að stálflís skaust í læri vélvirkja á kranaverkstæðinu þannig að sauma þurfti tvö spor. Í tveimur fyrstu tilfellunum var um sumarafleysingamenn að ræða en þrátt fyrir þessi óhöpp hefur afleysingahópurinn í heild staðið sig afar vel í sumar bæði í öryggismálum og í störfum sínum almennt. Straumnýtni er ennþá áhyggjuefni í línu 2 en unnið er að lausnum til að betrumbæta hana. Þann 1. ágúst hófust mælingar vegna ristíma og ristíðni og mun árangur í þessum þáttum hafa bein áhrif á umhverfiskvæmni starfsmanna sem greiddur verður út í

lok september. Nokkur árangur hefur náðst í að stytta rislengd – þó bæta megi þar enn um betur – og verið er að vinna ótullega í því að lækka ristíðnina. Þetta er meðal annars gert með góðri samvinnu kerstjórna, vaktstjóra og liðsstjóra á vöktum, auk þess sem unnið er að nýju upplýsingarkerfi til að vara við risi. Umfram allt þurfa þó starfsmenn – bæði iðnaðar- og almennir starfsmenn – að vinna að því með öllum ráðum að fyrirbyggja ris. Og ef ris myndast þarf að gæta þess að eyða þeim umsvifalaust.

Nú er haustið á næsta leiti og myrkríð sækir á dag hvern. Verum varkár á ferðum okkar í rökkrinu og hugum að ljósabúnaði farartækja okkar. Ef ljósabúnaði er ábótavant á farartæki á vegum Norðuráls er rétt að hafa strax samband við starfsmenn farartækjaverkstæðisins svo þeir geti bætt úr því

Kær kveðja,

## Skráðu þig á árshátíð Norðuráls

### Árshátíðin verður 2. október á Broadway

Nú er komið að árshátíðinni sem verður með svipuðu sniði og síðustu ár. Við bjóðum upp á fordrykk, fjögurra rétta matseðil, frábær skemmtiatriði og alvöru ball! Veislustjóri er enginn annar en Gísli Einarsson fréttamaður með meiru. Þema árshátíðarinnar er – America's got talent eða Norðurál got talent og verða leikreglur auglýstar síðar. Hljómsveitin Hvanndalsbræður með Magna Ásgeirsyni innanborðs sér um að halda mannskapnum í góðri gleði fram á rauða nótt.

#### Hótel og rútuferðir

Búið er að taka frá 100 herbergi á Grandhótel 2. október og um 40 herbergi 1. október. Tvö verð eru í boði:

- Tveggja manna herbergi m/morgunmat 12.800.- kr. nóttin
- Eins manns herbergi m/morgunmat 10.900.- kr. nóttin

Skráning fer fram á lagernum og lýkur 26. september.



# Óhappaskýrslur og ábendingar

Í gegnum tíðina hafa margir spurt hvað verði um óhappaskýrslurnar og öryggisábendingarnar sem sendar eru út og ætla ég hér í þessari grein að leitast við að svara þeirri spurningu.

Eins og kynnt er fyrir sérhverjum nýliða sem hefur störf er mikilvægt að starfsmenn láti vita ef þeir verða fyrir óhappi eða varir við ótryggar aðstæður. Eigi óhapp sér stað er í öllum tilfellum sendar út óhappatilkynningar. Vilji starfsmenn koma á framfæri ábendingu um ótryggar/óöruggar aðstæður þá er gerð svo kölluð „öryggisábending“.

Í langflestum tilfellum leita starfsmenn til síns næsta yfirmanns þegar þarf að senda slíkar tilkynningar/skýrslur eða ábendingar. Sá sem sér um skýrslugerðina sendir hana síðan út til næsta yfirmanns og framkvæmdastjóra viðkomandi deildar. Í öllum tilfellum er skýrslan einnig send á öryggisviðið sem skráir og flokkar hana eftir því sem við á. Öryggisviðið sendir síðan nafnlausar tilkynningar á hverjum virkum degi til stjórnenda Norðurláls þannig að allir séu upplýstir um hvað er að gerast á vinnustaðnum.

## Úrbótalisti unninn upp úr óhappatilkynningum og öryggisábendingum.

Alla fimmtudaga kl. 11:30 er haldinn slysrannsóknarfundur í Búrfelli þar sem stjórnendur úr deildum koma saman. Farið er yfir allar óhappaskýrslur og öryggisábendingarnar sem borist hafa undangengna viku. Stjórnendurnir koma undirbúnir á fundinn þar sem hver og ein skýrsla/ábending er rýnd í þeim tilgangi að koma í veg fyrir að svipaður atburður endurtaki sig. Í flestum tilfellum hefur vandamálið verði leyst á staðnum af starfsmönnum eða stjórnendum en þau sem þurfa nánari athugun fara á ákveðinn lista á fundinum sem kallaður er úrbótalisti. Á þann lista fara þau verkefni sem þurfa nánari skoðunar við eða ef leita þarf eftir breytingum á hönnun á verkfærum, vinnu-pöllum eða vinnuáðstöðu svo dæmi séu tekin. Einn eða tveir stjórnendur eru gerðir ábyrgir fyrir verkefninu þar

sem jafnframt er ákveðin dagsetning þegar verkefninu á að vera lokið. Hér á myndinni fyrir neðan gefur að líta dæmi um verkefni á úrbótalistanum.

## 322 verkefni leyst frá 2007

Frá árinu 2007, þegar úrbótalistinn var tekinn upp, hafa 342 verkefni verið sett inn á listann og af þeim hafa 322 fengið úrlausn og verið bætt úr. Eins og staðan er þegar þessi orð eru rituð eru 20 verkefni á úrbótalistanum sem verið er að vinna í að finna bestu lausnina.

**Kæri starfsmaður— nú beinum við orðum okkar til þín. Vinsamlega tilkynntu allar varasamar aðstæður með öryggisábendingu eða ef upp kemur að “næstum því slys” á sér stað. Mikið er í húfi því ef hægt er að koma í veg fyrir eitt slys þá er mikill sigur í höfn.**



Nr.	Atburður	Dags.	Ástæða rannsóknar	Úrbætur	Ábyrgar- maður	Lokið - dags.
331	Svæðið milli skautkæli- byggingarinnar og kælibandsins (milli B 60 og C-60) er hættulegt gangandi vegfarendum. Þarna eru blindhorn og gönguleiðir þyrftu að vera sýnilegar og auðar.	6.7.2010	Öryggisábending kom um hættulegar aðstæður.	Athuga með að minnka óþarfa umferð um BC 60 miðjuna.	Gauti	1.9.2010

# Takk fyrir sumarið



Nú er sumarfólkið flest allt að yfirgefa okkur í bili og heldur aftur í skólann. Við hittum þrjá hressa starfsmenn sem öll störfuðu í kerskólanum í sumar og forvitnuðumst um þeirra hagi um leið og við sögðum **takk fyrir sumarið!**

*Hulda Björk Einarsdóttir, Sjöfn Pálsdóttir og Ágúst Ingi Skarphéðinsson* hafa öll starfað hjá Norðuráli undanfarin 3 sumur. Aðspurð segja þau að góður starfsandi, vaktafyrirkomulagið og launin spili stærstu rulluna í því að þau komi alltaf aftur og aftur! Hulda er að læra þroskþjálfun við Háskóla Íslands meðan Sjöfn er í Söngskólanum í Reykjavík, en hún stefnir á framhaldsnám í söng á næstu misserum. Ágúst Ingi er á öðru ári í efnaverkfræði við Háskóla Íslands. Við óskum þeim sem og öllu okkar sumarfólki velgengni í vetur og hlökkum til að sjá þau sem flest aftur næsta sumar!

Heilsupistill: Brian Marshall

## Æfingin skapar meistarann

Hér koma nokkur létt og hagnýt ráð til að léttast og komast í betra form:

- Ef þú hefur 60 mínútur aflögu á viku til að hreyfa þig, þá er betra að skipta niður í fernt og hreyfa sig heldur fjórum sinnum í viku í 15 mínútur í senn í stað einu sinni í klukkustund.
- Ef markmið þitt er að brenna fitu ættirðu að æfa á lágum styrkleika í lengri tíma. Það þýðir að þú getur t.d. talað meðan þú gengur eða hleypur. Ef þú ert andstuttur ættirðu að hægja á þér.
- Prófaðu hinar ýmsu æfingar—þannig eykurðu fjölbreytnina og örvar líkama og sál.
- Hafðu lotuþjálfun eða áfangþjálfun sem einn hluta af æfingaáætluninni. Dæmi um lotuþjálfun er ef þú brýtur 8 sundferðir niður í styttri búta t.d. 2x2 ferðir eða 4x1 ferð og hvílir á milli endurtekninga í 15-40 sek. Lotuþjálfun gerir þér einnig kleift að breyta hraðanum. Sem dæmi: Ganga í 6 mín., hlaupa í 1 mín., ganga í 4 mín. og hlaupa í 2 mín. Í stað þess að hlaupa mætti einnig ganga hratt.

- Ef þú vilt komast í enn betra form, geturðu byrjað hægt og svo smám saman aukið hraðann. Með því að auka hraðann verður meiri pressa á hjarta og lungu og þannig styrkjast þessi líffæri.
- Byrjaðu hægt—og ef þú hefur ekki æft í einhvern tíma ættirðu að fara mjög hægt af stað. Ekki fara út að hlaupa í 30 mínútur ef þú getur ekki hreyft þig næstu daga á eftir. Það er betra að byrja á stuttu skokki t.d. í 10 mínútur fyrstu vikuna og svo smá auka við tímann. Gangi ykkur vel!



# Hér má bræða fleira en ál!

Það er gaman að velta fyrir sér hversu mörgum hitaeiningum við brennum við hinar ýmsu aðstæður. Það er líka áhugavert að skoða hinar ýmsu vegalengdir hjá Norðuráli og áhrif þeirra á heilsuna og þess vegna tókum við saman nokkrar skemmtilegar staðreyndir um daglega hreyfingu hér á svæðinu.

- Þegar gengið er rösklega frá rafmagnsverkstæði út í háspennuvirki (u.þ.b. 400 m.) má brenna þó nokkrum hitaeiningum.
- Einnig þegar farið er niður á kaffistofukerskála frá D 165 en það eru u.þ.b. 1080 m.
- Frá Vélaverkstæði og upp í B90 eru u.þ.b. 625 m—sóknarfæri þar.
- 300 metrarnir sem liggja frá steypuskála að mötuneyti mætti einnig nýta til röskrar göngu og auka þar með brennsluna.
- Um 615 metrar liggja frá mötuneyti og upp í kranaverkstæði.

Til að fá upplýsingar um fjölda hitaeininga sem brenna, má nota eftirfarandi jöfnu: fjöldi hitaeininga/60 x tíminn sem genginn er.

Dæmi 290 hitaeingar/60 mín x 20 mínútur = u.þ.b. 97 hitaeingar.

## Svona miklu brennir þú...

- 110 skref á mínútu = 290 hitaeingar á klukkustund.
- 130 skref/mín. = u.þ.b. 6 km/klst. = 330 hitaeingar/klst.
- 140 skref/mín. = u.þ.b. 6.5 km/klst. = 350 hitaeingar/klst.
- 150 skref/mín. = u.þ.b. 7 km/klst. = 400 hitaeingar/klst.
- 170 skref/mín. = u.þ.b. 8 km/klst. = 560 hitaeingar/klst.

(ATH: M.v. að gengið sé á u.þ.b. 5 km hraða á klukkustund)



Með daglegri hreyfingu í 30 mínútur í senn léttistu og getur líka lækkað blóðþrýstinginn

Frá verkfræðideild: Örvar Ármannsson, yfirverkfræðingur rafveitu Norðuráls

## Viðgerð á afriðlaspenni #11

Eins og áður hefur verið lýst þá varð snemma árs ljóst að afriðlaspennir 11 í kerlínu 1 væri bilaður og var hann sendur út til Noregs til viðgerðar í apríl. Þegar búið er að tæma spenninn af olíu, sem er gert áður en hann er fluttur, þá vegur hann yfir 100 tonn þannig að það er meiriháttar mál að flytja hann. Til flutningsins var valið sérhannað skip hjá skipafélagi sem hefur mikla reynslu af flutningum á spennum og þess háttar búnaði. Þetta hefur allt verið reifað áður, en til að gera langa sögu stutta þá kom spennirinn aftur hingað til lands, eftir vel heppnaða viðgerð í Noregi, í byrjun júlí. Það var þungri byrði af öllum létt nú þegar spennirinn gat farið í rekstur aftur, hægt var að hækka straum í kerlínu 1 upp í fyrra gildi og áhættan við rekstur línunnar myndi minnka aftur. Áfallið varð því ekki lítið þegar í ljós kom að spennirinn var ónothæfur eftir flutninginn.

Ákveðið var að senda spenninn aftur til Noregs til viðgerðar. Spennirinn var verulega skemmdur og fátt nothæft í honum sem þýddi að hann þurfti að fara í mun umfangsmeiri viðgerð en áður. Það er nú ljóst að afriðlaspennir 11 kemst ekki aftur í fullan rekstur fyrr en í mars á næsta ári. Fram að þeim tíma verðum við því að búa við það að reka kerlínu 1 einungis á 180 kA og enn fremur er áhættan við rekstur línunnar mikill þar sem bilun í öðrum afriðlaspenni myndi hafa mjög alvarlegar afleiðingar. Til að minnka þessa áhættu er nú verið að skoða hvort hægt sé að koma fyrir millitengingu sem gerir kleift að tengja einn afriðil á kerlínu 2 við kerlínu 1, afriðil 21 nánar tiltekið.

Það er einnig rétt að geta þess að búið er að panta tæki sem stöðugt eru að greina ástand olíu á afriðlaspennum á kerlínu 1. Þetta gerir okkur kleift að sjá þegar í stað hvort eitthvað óeðlilegt er á seyði í spennunum og við getum því brugðist hratt við. Eins og staðan er í dag erum við reglulega að taka sýni og senda þau út til greiningar, en niðurstöður fást ekki fyrr en hálfum mánuði eftir að sýni er tekið. Stöðug ástandsgreining olíu á spennum í kerlínu 1 er því enn eitt skrefið í átt að takmarki okkar sem er framúrskarandi viðhald búnaðar hjá Norðuráli.



# Breytt og bætt mötuneyti

*Það var hátíðlegt í mötuneyti Norðuráls þann 2. september þegar tekið var upp nýtt fyrirkomulag í mötuneyti Norðuráls sem felur í sér allir starfsmenn borða nú hádegismatinn inni í aðalmatsal mötuneytisins á virkum dögum. Gunnar sagði nokkur orð við þetta tilefni og lýsti hann ánægju sinni með þetta nýja fyrirkomulag. Hann sagði megin tilgang breytinganna vera væntingar um sterkari liðsheild í fyrirtækinu og aukna starfsánægju. Trio Gítar Íslandíco með Björn Thoroddsen í broddi fylkingar, spilaði ljúfa tónlist og boðið var upp á kræsingar í tilefni dagsins.*



## **STEFNUMIÐ NORÐURÁLS**

### **HLUTVERK**

að skapa verðmæti á samkeppnisfæran hátt  
að framleiða ál sem mætir þörfum viðskiptavina  
að vera ábyrgur þegn í samfélaginu

### **FRAMTÍÐARSÝN**

að vera fyrirtæki í fremstu röð  
að sýna gott fordæmi í öryggis- og umhverfismálum  
að vera eftirsóknarverður vinnustaður

### **GILDI**

**H**agsýni  
**L**iðsheild  
**H**eilindi

# 10 ráð til að “festast” í ræktinni

1. Finndu þér æfingafélaga sem hefur nægan tíma, einlægga áhuga á heilbrigðum lífnaðarháttum, hvetur þig til dáða og sleppir aldrei æfingum. Ef þú ert einn á báti skaltu kaupa þér einkabjálfun í 3 mánuði til að koma þér af stað og læra réttu æfingarnar.
2. Negldu niður ákveðinn æfingatíma á hverjum degi og skrifaðu hann dagbókina, a.m.k. mánuð fram í tímann þannig að æfingin hafi alltaf forgang.
3. Farðu í allsherjar mælingu hjá lækni varðandi þyngd, kólesteról, fitu, blóðsykur og svo framvegis. Settu þér markmið í kjölfarið þannig að þú bætir þig á öllum sviðum. Í upphafi æfingatímabils skaltu líka athuga líkamsstyrk með því gera armþyngjur, kviðæfingar og fleira á tíma þannig að þú getir fylgst með framförumum. Gerðu stöðumat reglulega.
4. Haltu matardagbók ásamt æfingafélaga þínum og láttu næringarfræðing fara yfir þær eftir tvær vikur. Hvor ykkar stendur sig betur? Farið í keppni. Það hvetur til meiri framfara. Viltu þyngjast eða léttast? Hvað ertu að borða til að ná markmiðunum?
5. Segðu sem flestum að þú æfir nánast daglega og hafir sett þér markmið. Það setur aukinn þrýsting á þig og heldur þér við efnið.
6. Klippu úr mynd af einstaklingi (líkama) sem þú vilt líkjast eftir ákveðinn tíma. Þú getur hæglega orðið að því sem þú hugsar, ef þú leggur þig allan fram.
7. Temdu þér að hafa alltaf hollmeti við hendina, t.d. ávexti, grænmeti, hnetur. Skiptu út mjólk fyrir hrísmjólk, hvítu hveiti fyrir spelt og svo framvegis. Vertu mjög gagnrýnn á það sem þú borðar því það er ekki allt sem sýnist. Sneyddu hjá sykri og hvítu hveiti. Kynntu þér innihald matvæla og settu þér háan standard í næringu.
8. Taktu æfingafötin til á kvöldin og settu töskuna á ganginn þar sem þú getur ekki gengið framhjá henni á leiðinni út á hverjum morgni. Það eru engar afsakanir fyrir því að æfa ekki. Njóttu þess að fara í gufu eða heitan pott að lokinni æfingu. Ekki vera alltaf á hlaupum!
9. Ef þú vilt ná 100% árangri skaltu vera með fullan fókus á æfingum. Það er ekkert mál að æfa í klukkutíma án þess að ná árangri en með einbeitingu, eljusemi og því að leggja enn meira á sig næst frábær árangur. Þrjár til fimm endurtekningar þegar þú telur þig búinn á því gera gæfumuninn.
10. Mundu að æfingafærlir er ferðalag sem þú átt að njóta og gera að lífsstíl. Það er enginn endapunktur. Ef þú hefur náð markmiðum þínum, skaltu setja þér ný og gera enn meiri kröfur til sjálfs þín.



© Nila Aye

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

## SUDOKU

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

Spurning dagsins:

# Ætlar þú á árshátíðina...

...og í hverju ?



Björn Árnason, kerfóðrun:  
Já, pottþétt og í bestu  
jakkafötunum mínum.



Hjörtur Sveinsson, deiglu-  
hreinsun: Er ekki mikið fyrir  
slíkt en allt getur samt  
breyst á síðustu stundu.  
Hver veit...



Þórarinn Torfi Finnbogason,  
kranaverkstæði: Óráðið eins  
og staðan er akkúrat núna en  
ef ég fer þá mun ég verða í  
flauels grænu jakkafötunum  
mínum sem eru alveg  
geðveik.

Hrafnhildur Bjarnadóttir,  
skautsmiðja: Jaháááá og  
ætla sko í sparifötunum sem  
er skokkur og fallegur bolur  
við og síðan ekki síst í  
stígvélum, samt ekki vöð-  
stígvélum...engin spurning,  
það eru allir skyldugir að  
fara sem vettlingi geta  
valdið. Þarna er tækifærið til  
að kynnast öðru fólki í öðrum  
deildum fyrirtækisins. Var  
það í fyrra eða hittiðfyrra  
sem ég faðmaði meira og  
minna alla?



Atli Halldórsson, C-vakt í  
kerskála: Við verðum á vakt  
þegar árshátíðin er en ég  
ætla klárlega á jólahlað-  
borðið. Fatnaðurinn verður  
skyrta og bindi og auðvitað  
jakkaföt.



Sæunn Kolbrún Jónsdóttir D-  
vakt í kerskála: Nei, D-vaktin  
verður á vakt. En ég ætla  
að reyna að komast á jóla-  
hlaðborðið í mínum bestu  
fötum. Hvort það verður  
dragt eða kjóll á eftir að  
koma í ljós.

Koma svo...allir  
á árshátíðina í  
sínu fínasta  
pússi!

# GRILL OG GAMAN

