

# NORÐURLJÓŠ

Fréttabréf Norðuráls

1. tbl. 18. janúar 2011. Ritstjórar: Rakei Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg. Umsjón: Skessuhorn.

Ritnefnd: Ásmundur Jónsson, Brian D. Marshall, Bjarni I. Björnsson, Jón H. Sveinsson, Jóna B. Sigurjónsdóttir, Jóhanna Árnadóttir og Þóra Jónsdóttir. Myndir: Sverrir Guðmundss., Þórh. Ásmundss. o.fl.

## Gleðilegt nýtt ár



Nýbyrjað ár er tileinkað heilsu og heilbrigðum lífsstíl hjá starfsmönnum Norðuráls. Frá gönguferð á Hlöðufell í september síðastliðnum, frá vinstri talið: Gunnar B. Ólason, Guðbrandur Gimmel, Kristjana Sigurðardóttir, Valdis Jakobsdóttir, Dominique Laflamme og Aðalheiður Skarphéðinsdóttir. Ljósm. Örvar Ármannsson.

Gunnar Guðlaugsson:

## Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

### Ágætu samstarfsmenn

Árið 2010 var okkur farsælt í öryggismálum. Við settum okkur háleitt markmið fyrir árið þar sem starfsmenn Norðuráls einsettu sér að ná niður fjölda slysa hjá Norðuráli. Aðeins munaði einu óhappi að markmið okkar hefðu nást. Samt er ekki hægt að líta fram hjá því að árangurinn á síðasta ári var mjög góður. Á árinu 2009 voru níu fjarveruslys en á árinu 2010 voru þau þrjú. Ekkert af þeim óhöppum sem varð hjá okkur á síðasta ári var af alvarlegu tagi. Hvað er það sem breytist á milli ára sem skilar okkur bættum árangri? Á mánaðarlegum fundi öryggisnefndar Norðuráls, í desember, þar sem sitja öryggisránaðarmenn og stjórnendur deilda veltu menn þessu fyrir sér. Langflestir töldu að ástæða betri árangurs væri að mun opnari og

jákvæðari umræða væri innan fyrirtækisins en áður um öryggismál. Einnig voru atriði eins og meiri stöðugleiki í starfsmannamálum og rýning á verklagi sérstaklega nefnt. Nú þegar árið 2011 er gengið í garð setjum við okkur ný markmið í öryggismálum sem munu að lokum leiða okkur að því marki að Norðurál verði slysalaus vinnustaður. Því markmiði munum við ná með samstilltu átaki allra starfsmanna Norðuráls. Framleiðslan gekk að flestu leyti vel í desember eins og reyndar hefur verið síðustu mánuði. Gæðaeftirlit, úttektir og skoðanir sem framkvæmdar eru á vinnusvæðum sýna stöðugar framfarir á mörgum sviðum, ekki síst í vinnubrögðum. Þannig sýnir mælikvarði á gæði skautsetningar stórstígar framfarir á árinu 2010,

5-5 skipulag verkfæra hefur sannað sig svo um munar og umgengni um verkfæri er til mikillar fyrirmyndar. Mælikvarði á húshald sýnir einnig miklar framfarir, eins og sést best á útliti kera og ekki síst kerþekja. Slíkar framfarir hvetja okkur til frekari dáða á árinu 2011. Okkur mæta þar nýjar áskoranir; við fáum spenninn úr viðhaldi frá Noregi í febrúar og stefnum á fullan straum í kerlinu 1 í mars. Við erum þegar farin að fá stærri skaut til að nota í kerlinu 2 en stærri skaut munu leiða til jafnari og betri kerrekstrar í kerlinunni. Við horfum því bjartsýn fram á veginn árið 2011.

*Kveðja  
Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri  
Norðuráls Grundartanga.*

# Hvað er öryggi?

**H**vað er öryggi? Er það í líki öryggisefirlitsmanns sem gengur um vinnusvæðið og segir okkur: „Ekki gera svona. Ekki heldur svona. Þú átt að vera með öryggishjál. Settu hlífina aftur á sinn stað?“ Er öryggi hætta og áhætta, eða er það vörn gegn meiðslum eða skemmdum?

Auðvitað er það allt þetta, en einnig ýmislegt fleira. Öryggishegðun verður okkur smám saman sjálfsgöð og eðlislæg, þegar við lærum af eigin reynslu og annarra, svo sem foreldra, kennara og af bókum.

Flest okkar hafa nú þegar náð því stigi að ákveðnir öryggisvanar eru greyptir í hegðun okkar, svo sem að líta til beggja hliða áður en við förum yfir umferðargötu. En til að uppskera það öryggi sem hlýst af því að gera öryggishegðun að lífsmynstri bæði í daglegu lífi og í starfi þurfum við að leggja smávegis á okkur, sem er þó margfalt þess virði þegar við höfum í huga hugsanlegar afleiðingar slysa og óhappa. Hvað þurfum við að leggja

á okkur? Það er það sama og þeir sem vilja komast á „stóra sviðið“ þurfa að gera, en það er að æfa, æfa og æfa meira. Þetta þýðir að þar til við náum því takmarki að hafa öryggið á oddinum í öllu sem

sem fólk vinnur á hverjum degi án þess að slasast.

Í vinnunni erum við öll samherjar. Okkur gæti langað til að slá fyrra framleiðslumet, eða gera eitthvað hraðar og á ódýrari hátt en samkeppnisaðilinn. En við gerum það ekki ef það útheimtir aukna áhættu og minna öryggi okkar og samstarfsmanna. Í staðinn eigum við alltaf að hafa öryggið efst í huga þegar ákvarðanir varðandi störf okkar eru teknar. Við notum t.d. öryggisgleraugun, hreinsum rusl af gangvegum,

þurrkum leka af gólfum án tafar og lesum vel leiðbeiningar um efni sem við þurfum að nota.

Ef þetta er ekki þegar orðin sjálfsgöð hegðun mun hún verða

það með fleiri æfingum – og eins og með allan annan árangur þurfa sumir lengri tíma en aðrir til að ná honum.

Þegar við höfum öll lagt það á okkur

það að sýna öryggishegðun í sérhverju verki munum við öll hafa skapað betri vinnustað, þar sem líkindin á að við slösumst við vinnu okkar hafa minnkað jafnt og þétt.

*Trausti Gylfason, öryggisstjóri.*



við framkvæmum, þurfum við að gaumgæfa hvornig hægt er að gera það án þess að við sjálf eða nokkur annar geti hlotið skaða af. Þetta er vel hægt. Lítið bara í kringum ykkur og hugsið um öll þau hættulegu störf

## Skipulagsbreytingar og ráðningar

**E**inar F. Björnsson tók við stöðu framkvæmdastjóra umhverfis- og verkfræðisviðs 1. janúar síðastliðinn og tók þar með sæti í framkvæmdastjórn Norðurlá á Grundartanga. Einar hefur starfað hjá Norðurlá síðan 2002, fyrst sem verkfræðingur á tæknisviði og undanfarin ár sem viðhaldsstjóri. Á sama tíma tók Óskar Jónsson við nýrri stöðu verkefnisstjóra endurnýjunar í skautsmiðju. Verkefnið felur í sér verulega endurnýjun tækjabúnaðar í skautsmiðju. Óskar hefur starfað hjá Norðurlá síðan 1998 fyrst sem verkfræðingur á framleiðslusviði og síðan sem framkvæmdastjóri umhverfis- og verkfræðisviðs. Við óskum Einari og Óskari velfarnaðar í nýjum störfum. Þær breytingar hafa jafnframt átt sér stað að yfirverkfræðingur rafveitu Örvar Ármannsson,

sérfræðingur rafveitu Guðmundur S. Jónsson og sérfræðingur sjálfvirkni Bjarni Ingi Björnsson fluttust frá umhverfis- og verkfræðisviði yfir á viðhaldssvið. Ástæða þessara breytinga er áhersla á öflugt viðhald við rafveitu og tengdum kerfum. Jafnframt hefur umsjónarmaður bygginga og svæðis, Sævar Pálsson, flust yfir á umhverfis- og verkfræðisvið.

### **Ráðningar vaktstjóra í skautsmiðju og steypuskála**

Búið er að ganga frá ráðningum vaktstjóra í skautsmiðjuna og steypuskála. Sverrir Þór Guðmundsson tekur við starfi vaktstjóra í skautsmiðju 1. febrúar næstkomandi og Ásgeir Örn Kristinsson verður vaktstjóri á B-vakt í steypuskála frá og með 1. mars. Yfir 130 umsækjendur sóttu um vaktstjórastöðurnar. Sverrir Þór hefur unnið hjá Norðurlá síðan

í maí 1998 en hann byrjaði sem almennur starfsmaður á C-vakt í kerskála. Eftir um 5 ára starf hóf hann nám í vélvirkjun sem lauk 2006 en hann vann samhliða náminu á vöktunum á C-vaktinni og þá meðal annars sem afleysingaliðsstjóri og afleysingavélvirki. Eftir útskrift færði Sverrir sig yfir á vélverkstæðið. Í október 2009 var hann ráðinn liðsstjóri viðhaldshóps fyrir efnisvinnslu og reykhreinsivirki. Ásgeir starfar einnig í efnisvinnslunni en starfaði áður sem verkstjóri í Vélsmiðju Loftorku Borgarnesi og var þar formaður öryggisnefndar. Hann hefur einnig starfað sem verkefnisstjóri hjá Akraneskaupstað og um árabíl verið formaður Björgunarfélags Akraness. Við óskum Sverri og Ásgeiri velfarnaðar í nýjum störfum.

*Rakel Heiðmarsdóttir starfsmannastjóri.*



Jón Óskar Ásmundsson formaður og Sigurður Gunnarsson liðsstjóri í kersmiðju.

# Stöðugur og góður hópur í kersmiðju

Einn hlekkurinn í keðjunni sem heldur vinnslunni stöðugri í Norðuráli, er viðhaldshópur sá sem starfar í kersmiðju. Kersmiðjan, sem skiptist í kerföðrun og kerkápuviðgerðir, var fyrst undir stjórn kerskála og til að byrja með voru það fjórir starfsmenn sem byrjuðu að sinna viðhaldinu við kerin þegar þau fóru að ganga úr sér, en líftími kerja í kerskálunum er yfirleitt rúm fimm ár. Að sögn Jóns Óskars Ásmundssonar formanns í kersmiðju fjölgaði mjög starfsmönnum í kersmiðjunni í aðdraganda stækkunar verksmiðjunnar árið 2005. Fóru þeir upp í tæpt eitt hundrad þegar mest var, en fækkaði síðan aftur. Í dag eru 28 starfsmenn á tveimur vöktum í kerföðrun, dag- og kvöldvöktum frá mánudegi til föstudags. Með þeim starfa verktakar í ákveðnum verkefnum í viðhaldi kerjanna.

„Þetta er stöðugur og góður hópur,“ segir Jón Óskar en hann hefur starfað hjá Norðuráli frá upphafi og var á sínum tíma sendur til Þýskalands til náms og þjálfunar, að læra kersmiði. „Vinnan og verkefnin hafa í sjálfu sér ekki mikið breyst á þessum tíma, þótt þróun hafi orðið á tækjum

og búnaði,“ segir Jón Óskar. Hann og Sigurður Gunnarsson liðsstjóri í kersmiðjunni lýsa ferlinu þannig að í kerskálunum eru 520 ker, en 12 kerkápur eru til skiptanna og í endurnýjunarferli hverju sinni. Það ferli byrjar á því að brotið er gamalt hart efni og hleðsla úr kerjunum. Það verk er framkvæmt af verktakafyrirtækinu Bjarmari ehf. á Akranesi, sem séð hefur um það verkefni frá upphafi. Því næst eru framkvæmdar stálviðgerðir á kerkápum, sem einnig er unnið af verktaka, fyrirtækinu Skipavík úr Stykkishólmi undir stjórn Norðurálmanna. Því næst tekur við endurbygging kersins sem að stærstum hluta er unnin að starfsmönnum kersmiðju. Þeir hlaða í það kerföðrunarefnum til að gera það klárt fyrir rekstur. Fyrst eru settir í botn kersins hleðslusteinir; bæði einangrunarsteinar og eldsteinar. Þar ofan á koma síðan botnkolin, sem auk þess að mynda botn kerjanna eru bakskautin við álframleiðsluna.

„Það eru mörg handtökin við að þjappa, steypa og troða og að undirbúa kerin fyrir rekstur,“ segir Sigurður Gunnarsson liðsstjóri sem starfað hefur hjá Norðuráli lengst af líftíma fyrirtækisins.

## Daglegt m(ál)

# Skakkafall

Þeir sem ferðuðust með Akraborginni gömlu milli Reykjavíkur og Akraness urðu margir varir við mismikla ylgju úti fyrir mynni Hvalfjarðar. Hvoru tveggja var að stundum stóð vindur, austanátt, út fjörðinn en ekki síður að sjávarfallastraumurinn úr firðinum féll þvert á strauma í Faxaflóa. Við þetta komst töluverður veltingur á kugginn svo að sumir neyddust til að færa sjávargöðnum fórnir. Að lenda í þannig aðstæðum heitir að verða fyrir skakkafalli. Orðið er komið úr sjómanna máli eins og að líkum lætur og merkir að straumur eða alda falli þvert/skáhallt á bát eða skip.

Á 17. öld var farið að nota orðið í yfirfærðri merkingu; um að verða fyrir óhappi/tjóni/mótlæti/þrengingum. Nú væri hægt að segja: „Álverksmiðjur urðu fyrir miklum skakkaföllum þegar verðfall varð á áli í upphafi kreppunnar 2008.“ Af sama toga er orðið áfall: „Báturinn lá undir áföllum enda var haugasjór og hvassviðri.“ Yfirfært á daglegt mál mætti segja: „Við vonum að reksturinn á næsta ári verði áfallalaus.“ Áþekk orð sem merkja ósjó eru t.d. brotsjór, hnútur, holskefla, ólag. Við vonum að starfsmenn Norðuráls sigli lygnan sjó á árinu 2011.

*Trausti Gylfason.*

## Nýir bílar væntanlegir

Á næstu mánuðum eru væntanlegir nýir bílar til Norðuráls. Búið er að panta nokkra WV Sharan, WV Caravelle, Bens Vito, Ford Galaxy og Ford S-max og er búist við að rúmlega 20 nýir bílar verði komnir í umferð hjá Norðurál fyrir sumarið. Allir bílarnir verða með ökuritum og verða þá einnig settir ökuritar í eldri bíla. Í lok janúar verða haldnar kynningar þar sem ferðastefna Norðuráls verður kynnt starfsmönnum Norðuráls sem ferðast á fólksbílum Norðuráls til og frá vinnu.

*Jóna Björk Sigurjónsdóttir.*



## Punktur

- Í lok nóvember 2010 hafði verið unnið alls 543.622 klukkustundir við uppbyggingu álversins í Helguvík.
- Ekkert fjarveruslys hefur verið þá 33 mánuði sem unnið hefur verið við byggingu álversins.
- Vinnu við að styrkja stálgrind kerskála, fyrsta áfanga, er nánast lokið. Fyrirhugað er að hefja klæðingu í vor.
- Unnið er við uppsteypu spennuvirkis.
- Sameiginlegur fundur neyðartemís var í lok nóvember. Þar komu saman fulltrúar Norðuráls, lögreglu, sjúkrahúss, slökkviliðs og björgunarsveitarinnar á Suðurnesjum.
- Atvinnuleysi á Suðurnesjum er um 13 %. Mest í aldurshópnum 16 – 29 ára eða alls 38 % allra atvinnulausra.
- Þann 17. desember var meðal vindhraði 12 metrar á sekúndu. Mest þann dag fór vindhraðinn í 28,6 metra á sekúndu.

Skúli Skúlason



## Helguvíkurhópurinn

Starfsmenn Norðuráls í Helguvík ásamt starfsmönnum HRV sem er samstarfsaðili að uppbyggingarverkefninu í Helguvík.

# AP3X tækni í Helguvík

Norðurál ehf er að byggja nýtt álver suður með sjó, nánar tiltekið í Helguvík á Reykjanesi. Bygging álversins gengur hægar heldur en æskilegt er vegna ytri aðstæðna. Í álverinu í Helguvík er áætlað að nota nýjustu RTA Pechiney kertækni, svokallaða AP3X tækni. AP3X tækni er í dag talin vera fremst í heiminum í áreiðanleika, raforkunýtingu, viðhaldi og framleiðslugetu.

## AP30/AP3X kertækni:

Árið 1981 var byrjað að þróa ker sem hægt væri að reka á 280 kA, það var síðan sett í rekstur í kerskála Saint Jean de Maurienne í Frakklandi árið 1986. Kerskála straumurinn hefur í gegnum árin verið hækkaður hægt og rólega og árið 2009 var straumurinn kominn í 390 kA, eða um 40 % aukningu í framleiðslu. Nýjasta álverið sem ræst hefur verið og notar AP3X tækni, rekið á 360 kA, er Sohar Aluminium (Sultanate of Oman) sem var ræst í apríl 2009. Í dag eru, 14 kerlínur í rekstri þar sem 3,858 AP30/AP3X ker eru í rekstri. Verkefni þar sem verið er að byggja, eða áætlað að byggja, kerlínur sem nota AP3X munu hækka þessa tölu upp í 5.200 ker, sem gerir um 12% af heimsframleiðslu á áli.

## Kerstrumur

Kerskálastraumur í byrjun í Helguvík er áætlaður 360 kA, en til samanburðar var byrjað á Grundartanga á 180 kA. Áætlað er að hægt verði að fara með strauminn upp í 380 til 385 kA án þess að gera breytingar eða endurbætur á rekstrarbúnaði. Nýjustu upplýsingar frá RTA eru að líklega verði hægt að fara upp í 405 kA, en þá með smávægilegum breytingum og endurbótum á rekstrarbúnaði. Helstu rekstratölur fyrir AP3X tæknina eru: orkuþörfin er 13.000 kWh/t og ristiðni er lægri en 0,03/ker/dag.



Frá kerskála með AP3X tækni.

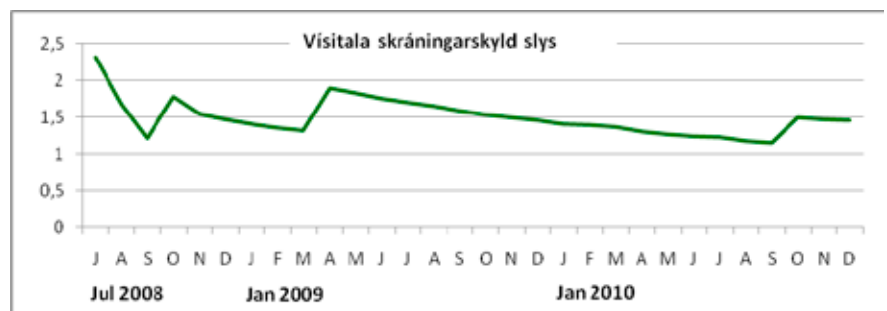
## Ker

Til að mögulegt sé að reka kerskálana á þetta háum straum er nauðsynlegt að hafa stærri ker. Því verða kerin sem nota á í Helguvík töluvert stærri, lengd 15 m, breidd 4 m, en þau sem eru í notkun á Grundartanga eru, lengd 9 m, breidd 4 m. Til að ná 90.000 tonna ársframleiðslu þarf 90 ker í Helguvík, en fyrir sömu ársframleiðslu 180 ker á Grundartanga. Hvert ker í Helguvík mun framleiða samkvæmt þessum árförum um 2.750 kg á dag.

Torfi Dan Sævarsson og Willy Kristensen.

## Öryggishornið

# Engin fjarveruslys frá byrjun



Frá byrjun framkvæmda í Helguvík hafa engin fjarveruslys orðið. Alls eru fjögur skráningarskyld slys frá því vinna hófst á svæðinu í mars 2008. Öryggisfulltrúar, verkstjórar og eftirlitsmenn gera daglegar athuganir á verklagi og fylgni við reglur.

Þórður Karlsson  
öryggisfulltrúi





*Jólatrésskemmtun Norðuráls var haldin í Grundaskóla á Akranesi sunnudaginn 19. desember. Sverrir Guðmundsson tók þessar myndir á skemmtuninni.*

## Spurning dagsins

Strengirðu áramótaheit?



**Kjartan Þorsteinsson kerfisfræðingur:**

Nei ég geri það ekki. Kannski eins gott því þá þyrfti ég að standa við þau.



**Vilhjálmur Prastarson B-vakt í kerskála:**

Já, ætli ég verði ekki að hætta að reykja.



**Ingimar Sveinsson B-vakt kerskála:**

Já, ég ætla að hreyfa mig meira á árinu.



**Órnólfur Stefán Þorleifsson rafvirki:**

Nei, ég held ég þurfi þess ekki.



**Regina Björk Ingbórsdóttir:**

Já, ætli ég reyni ekki að hætta að reykja.



# Í þá gömlu góðu

Ætlin er að undir þessum titli verði að öllu jöfnu birt mynd sem varpi ljósi á sögu Norðuráls og rífti þar með upp gömul augnablik. Stundum eru líka til sögur á bak við þessar myndir. Þessi mynd geymir það sögulega augnablik þegar hringt var í stjórnstöð Landsvirkjunar til að fá heimild til að setja inn afriðla og keyra upp strauminn á fyrsta kerinu að morgni þess 9. júní 1998.

Á myndinni eru frá vinstri talið: Kenneth Peterson þáverandi eigandi Norðuráls, bak við Ken sést í Gene Caudil sem var fyrsti forstjóri Norðuráls og einnig er þar Claudia kona Kens, Emely Peterson dóttir Kens, Torfi Dan Sævarsson rafveitustjóri Norðuráls, Halldór Jónatansson þáverandi forstjóri Landsvirkjunar, Jóhann Már Mariússon þáverandi aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar,

Jóhannes Geir Sigurgeirsson þáverandi stjórnarformaður Landsvirkjunar, Beat Von Burg tækniamaður frá ABB Switzerland, Joe Lombard frá VAW í Þýskalandi, Tómas Már Sigurðsson þáverandi framkvæmdastjóri tæknisviðs Norðuráls og sitjandi við tölvuna tilbúinn að keyra strauminn upp er Jim Henzel sem var stjórnarformaður Norðuráls á þessum tíma.

## Norðurál endurnýjar samning við Björgunarfélag Akraness

Síðustu þrjú árin hefur verið í gildi samstarfs- og styrktarsamningur milli Norðuráls og Björgunarfélags Akraness. Gengið var frá endurnýjun þessa samnings þriðjudaginn 28. desember sl., en hann er um unglingadeildarstarf Björgunarfélagsins sem nær til tveggja elstu bekkja grunnskólanna á Akranesi og í Hvalfjarðarsveit. Það voru Ásgeir Kristinsson formaður Björgunarfélags Akraness og Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri Norðuráls sem undirrituðu samninginn.

Ásgeir segir samninginn mjög mikilvægan Björgunarfélaginu og grunninn fyrir unglingadeildinni. „Hann gerir okkur kleift að sinna þessu mikilvæga starfi sem krakkarnir sýna mikinn áhuga og mikil ásókn er í. Með þessu erum við líka að fræða unglingana um íslenska náttúru og kenna þeim að ferðast á skemmtilegan og öruggan hátt, hvort sem er uppi í fjalli eða úti á sjó. Við erum mjög þakklátir Norðurálsmönnum fyrir þetta góða samstarf og það er ekkert sjálfgefið að svona stuðningur fáið,“ segir Ásgeir Kristinsson formaður Björgunarfélags Akraness.



Frá undirskrift samstarfs- og styrktarsamningsins. Sigurður Axel Axelsson rafvirki á C-vakt, Valmundur Árnason rafvirki í háspennuvirki, G. Heiðar Sveinsson starfsmaður í rafgreiningu í kerskála, Bjarki Georgsson liðstjóri á A-vakt í steypuskála, Sigurður Vésteinsson starfsmaður á deigluhreinsunarsvæði, Sigurður Óskar Guðmundsson starfsmaður á D-vakt í kerskála, Ásgeir Kristinsson vélvirki í efnisvinnslu og jafnframt formaður Björgunarfélagsins, Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri Norðuráls á Grundartanga, Bjarni Ingi Björnsson rafíðnfræðingur í háspennu, Birna Björnsdóttir starfsmaður í rafgreiningu í kerskála, Jón Gunnar Mýrdal liðsþjóri á vélaverkstæðinu, Kjartan S. Þorsteinsson starfsmaður á tölvusviði, Jón Óskar Ásmundsson formaður kersemiðjunnar og starfsmenn af öryggisviði sem viðstaddir voru undirskriftina þeir Pétur Svanbergsson og Trausti Gylfason.

Ljósm. sg.

# Lífshlaupið og Norðurál

Norðurál ætlar að taka þátt í Lífshlaupinu í ár. Lífshlaupið er fræðslu- og hvatningarverkefni ÍSÍ sem höfðar til allra aldurshópa. Með Lífshlaupinu eru landsmenn hvattir til að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, þ.e. í frítíma, heimilisverkum, vinnu, skóla og við val á ferðamáta. Inni á vef Lífshlaupsins [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is) er sýnt hvernig hægt er að velja um þrjár leiðir.

- Ef þú ert 16 ára eða eldri getur þú tekið þátt í vinnustaðakeppni.
- Ef þú ert 15 ára eða yngri getur þú tekið þátt í hvatningarverkefni fyrir grunnskóla.
- Allir geta tekið þátt í einstaklingskeppni þar sem þátttakendur geta skráð daglega hreyfingu sína allt árið.

Skrá má alla hreyfingu en hún þarf að vera samtals minnst 30 mínútur hjá fullorðnum og minnst 60 mínútur hjá börnum og unglungum til að fá dag skráðan. Tímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn s.s. 10 til 15 mín. í senn. Lífshlaupsárið nær frá upphafsdegi Lífshlaupsins ár hvert að upphafsdegi Lífshlaupsins árið á eftir. Á hverju Lífshlaupsári geta þátttakendur unnið sér inn viðurkenningar í einstaklingskeppninni eftir að þeir ná ákveðnum fjölda daga í hreyfingu, brons (42 dagar), silfur (84 dagar), gull (252 dagar) eða plátínumerki (365). Í hvatningarleiknum eru

grunnskólanemendur hvattir til að ná að hreyfa sig í 11 daga í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu.

Í vinnustaðakeppninni er hugmyndafræðin, þ.e. flokkaskipting og útreikningar, þeir sömu og eru í fyrirtækjakeppninni Hjólað í vinnuna. Þar sem fjöldi þátttakenda er deilt með heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum, nema nú er keppt um fjölda daga og mínútna. Vinnustaðakeppnin stendur frá 2. - 22. febrúar 2011 að báðum dögum meðtöldum.

Sami vinnustaður, mörg lið – Kennitala fyrirtækisins stýrir hvaða lið telja sameiginlega.

Ef liðsmenn eru fleiri en tíu sem taka þátt á sama vinnustað er einfalt að stofna lið númer tvö, þrjú....undir kennitölu fyrirtækisins. Þannig telur árangur liðanna sameiginlega fyrir vinnustaðinn. Það er tilvalið að skipta vinnustaðnum upp, t.d. miða við deildir á sjúkrahúsi eða útibú í bönkum.

Nánari upplýsingar um þátttöku okkar verður kynnt síðar. Einnig er hægt að hvetja fjölskyldumeðlimi til að taka þátt í einstaklingskeppninni. Vertu með!

**Brian Marshall**  
fræðslustjóri.



## Heilsuár Norðuráls 2011

Nú er janúarmánuður runninn upp og heilsuár Norðuráls hafið. Ástæða þess að Norðurál hefur einsett sér að hafa árið 2011 Heilsuár er vilji fyrirtækisins og Starfsmannafélags Norðuráls til að aðstoða starfsmenn við að bæta lífsstíl sinn. Það sem Norðurál og starfsmannafélagið geta gert er að veita stuðning og auka vitneskju, en breytingar til lengri tíma litid er þó alfarið í höndum

starfsmanna. Með öðrum orðum vill Norðurál gefa starfsmönnum verkfærin til að breyta – starfsmenn sjá svo um að nýta verkfærin.

### Nýlega var gefin út „Mannauðsstofna Norðuráls“ og þar stendur:

Norðurál leggur áherslu á hreysti og heilsuefingu og hvetur starfsfólk til að ástunda heilsusamlegt lífveri.

Heilsuárinu er sannarlega ætlað að styðja við ofangreint markmið í mannauðsstofnunni.

### Við höfum sex skilgreind markmið vegna Heilsuársins:

- Efla líkamlega og andlega heilsu og velliðan starfsfólks Norðuráls
- Efla og viðhalda góðum starfsanda
- Norðurál verði eftirsóttari vinnustaður
- Auka vitund og metnað starfsmanna varðandi mætingar
- Fækka fjarvistum vegna veikinda
- Bæta ímynd Norðuráls út á við og inn á við.

Árið er rétt að byrja og ýmis skipulagsatriði fyrir árið eru að smella saman. Það er stefna okkar að nota margar leiðir til að allir starfsmenn finni eitthvað við sitt hæfi. Þá er ekki síður lögð áhersla á að hafa sitthvað í boði fyrir fjölskyldur starfsmanna. Dagskrá hvers mánaðar á Heilsuárinu verður gefin út í lok mánaðarins á undan en hver mánuður verður með ákveðið þema. T.d. er þema janúarmánaðar breyttur lífsstíll og þar af leiðandi verður boðið upp á fyrirlestra um þessi málefni í Búrfellinu. Dag- og tímasetningar eru auglýstar á skjánum og innrannetinu.

Meðal hápunkta á heilsuárinu hvað viðburði varðar verða svokallaðir „Norðurálsleikar“ sem haldnir verða 4. júní í sumar á Akranesi en þar munu starfsmenn, fjölskyldur þeirra, Skagamenn, nærsveitamenn og aðrir góðir gestir keppa í hinum ýmsu greinum um leið og þeir njóta tilbúinna skemmtiatriða og hollrar og gómsætrar fæðu. Annar stór viðburður verður ganga upp á Hvannadalshnjúk um páskahelgina en fjölskyldur starfsmanna eru að sjálfsögðu velkomnar í þá göngu. Þetta verður allt kynnt betur á næstu vikum.

Ég vona að þið takið öll virkan þátt í Heilsuárinu og óska okkur öllum góðrar heilsu á árinu.

**Brian Marshall, fræðslustjóri og verkefnisstjóri Heilsuársins.**





*Þeir eru margir girnilegir sölubílarirnir en kosta sitt.*

# Bræðurnir á risa bílasýningu í USA

Þetta er það stórt að maður sér alltaf eitthvað nýtt þegar gengið er þarna um. Það ber alltaf eitthvað fyrir augu sem vekur athyglina og kveikir áhugann," segir Don Ragnar Sigurðsson rafvirki sem fór ásamt Einari bróður sínum og Hrólfí Bergþórssyni á mikla bílasýningu á Daytona Beach í Bandaríkjunum í lok nóvembermánaðar. Þetta var fjórða haustið í röð sem þeir bræður fara á þessa sýningu og nú var það Hrólfur samstarfsmaður þeirra hjá Norðuráli sem slóst í hópinn.

Ragnar segir að þeir bræður hafi á sínum tíma komist inn í hóp Íslendinga sem fara árlega á þessa sýningu, hafa farið síðustu 13 árin. „Á þessa sýningu eru bílar ekki yngri en árgærd 1980, en þó hafa þeir gert örfáar undartekningar gangvart breyttum bílum. Skráðir bílar á sýninguna núna voru um 3400, en alltaf er líka fjöldi bíla sem komið er með til sölu á sérstakt svæði og í ár hafa þeir bílar líklega verið hátt í 2000. Sýningarsvæðið er gríðarlega stórt. Sem dæmi þá er innanlandsflugvöllur við hliðina á svæðinu en hann sýnist bara smáblettur miðað við sýningarsvæðið," segir Don Ragnar um stóru bílasýninguna á Datona. Aðspurður segir hann að sýningin sé haldin á Indy kappakstursbrautinni, International Speed Way. „Sýningin stendur yfir í fjóra daga í kringum þakkargjörðarhelgina hjá Bandaríkjamönnum. Aðaltröðingurinn er á laugardegnum, þá er áætlað að um 600 þúsund manns séu á svæðinu og manngnúinn er gríðarlegur."

## **Alltof dýrir í innflutningi**

Bræðurnir og Hrólfur voru 13 daga í ferðinni, fóru út 19. nóvember og komu heim 2. desember. Fjóra daga í ferðinni voru þeir í Orlando á bílasýningu þar



*Glæsilegur Chevrolet á sýningarsvæðinu í Datona.*



**Don Ragnar Sigurðsson.**

í borginni Kissamee sem heitir Old town. Á þeirri sýningu voru eingöngu sölubílar. Ragnar segir að á þessum sýningum séu margir mjög eigulegir bílar

og nefnir sem dæmi Chevrolet Impala árgærd '61, svokallaðan Bubble top, 2ja dyra bíl með harðtoppi. „Þó manni blóðlangi að eignast svona bíl þá er það ekki gerlegt í dag. Fyrir hrún var ég kominn á fremsta hlunn með að flytja inn svona bíl, en svo kom kreppan og þá varð þetta dæmi, sem var glæfrælegt fyrir, alveg vonlaust. Ætli svona bíll kosti ekki í dag á bilinu 4,5 til sex milljónir króna." Aðspurður hvort þeir bræður séu orðnir alveg forfallnir og muni fara á svona sýningar næstu árin, segir Ragnar. „Maður fer venjulega í þann girinn þegar frá líður, því þetta er alveg gríðarlega skemmtilegt. Maður sinnir ekki áhugamálinu betur. Svo er þetta líka ágæt framlenging á sumrinu að komast í hitann þarna suður frá einmitt þegar kólna fer hjá okkur," sagði Ragnar að endingu.