

NORÐURLJÓS

Fréttabréf Norðuráls

2. tbl. 10. febrúar 2011. Ritstjórar: Raket Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg. Umsjón: Skessuhorn.

Ritnefnd: Ásmundur Jónsson, Brian D. Marshall, Bjarni I. Björnsson, Jón H. Sveinsson, Jóna B. Sigurjónsdóttir og Jóhanna Árnadóttir. Myndir: Ása Birna Viðarsdóttir, Þórhallur Ásmundsson o.fl.

Það var fjallhresst fólkið sem fór í fyrstu fjallgönguna á Heilsuárinu sunnudaginn 30. janúar sl. Hér eru hópurinn kominn á toppinn og tyllti sér niður við Háahnjúk. Frá hægri talið: Trausti Gylfason, Pétur Svanbergsson, Raket Heiðmarsdóttir, Bryndís Jónsdóttir og Eysteinn Gústafson. Myndina tók Fjalur Ríkarðsson sem einnig gekk á Akrafjallið.



Uppbygging og áskoranir

Ágæta samstarfsfólk,
Við hjá Norðuráli höfum gengið í gegnum miklar breytingar á síðustu árum. Fyrirtækið hefur þrefaldað framleiðslugetu sína og starfsmannaföldinn er nú kominn vel yfir 500. Þessar breytingar voru nauðsynlegar fyrirtækinu til að það væri samkeppnisfært til lengri tíma á alþjóðlegum mörkuðum. Þar keppir Norðurál við fyrirtæki sem geta byggt álver fyrir brot af þeim fjárfestingarkostnaði sem við þekkjum. Fyrirtæki sem þurfa ekki að hlíta ströngustu umhverfisskilyrðum í heimi eins og þykir sjálfsgagt hér á Íslandi. Fyrirtæki sem bjóða starfsfólki sínu vinnuáðstæður, vinnutíma og laun sem eru órafjarri því sem viðgengst á Íslandi. Í ofanálag keppir Norðurál einnig við fyrirtæki sem hafa mörg hver greiðari aðgang að lykilaðföngum, hvort sem um er að ræða súrál, rafskaut eða raforku, auk þess sem flutningaleiðir eru styttri og hagkvæmari.
Það var því með langtíma samkeppnishæfni Norðuráls í huga sem við réðumst í byggingu kerlínu 2. Á núverandi gengi var fjárfestingin í verkefninu upp á um 70 milljarða króna sem eigendur félagsins lögðu því til. Það var því verulegt áfall þegar dýpsta kreppa áliðnaðarins í áratugi brast á aðeins 10 mánuðum eftir gangsetningu síðasta áfanga kerlínu 2. Síðustu mánuðir ársins 2008 og árið 2009 voru Norðuráli mjög erfiðir. Álverð hrundi og hefði Norðurál ekki verið með afar sterka eiginfjárfstöðu, hefði ekki verið auðvelt að halda sjó. Norðurál markaði sér þá stefnu að reyna draga úr öllum rekstrarkostnaði en jafnframt að halda fullri

framleiðslu og komast þannig hjá því að fækka starfsfólki eða minnka kaup á raforku og öðrum aðföngum. Með samstilltu átaki var brimskaflinn klofinn.
Nú er álverð orðið eðlilegra og umhverfi ál fyrirtækja í heiminum smám saman að batna. Þó skulum við ekki líta framhjá því að enn er systurfyrirtæki Norðuráls í Vestur Virgíníu lokað og 700 manns biða eftir að fá vinnuna sína aftur. Birgðir af áli í heiminum eru enn verulegar sem kann að hafa áhrif á verðþróun og við finnum fyrir verulegum hækkunum á ýmsum lykilaðföngum. Norðurál hefur einnig, ásamt öðrum stóriðjufyrirtækjum á Íslandi, tekið á sig miklar hækkanir á sköttum á árunum 2010 til 2012 og að auki fallist á að greiða á sama tíma fyrirfram skatta til ríkisins til að mæta erfiðri stöðu ríkissjóðs. Á síðasta ári greiddi Norðurál til dæmis tæplega 1 milljarð króna til ríkisins með þessum hætti, eða tæpar 2 milljónir á hvern starfsmann. Gert er ráð fyrir svipuðum greiðslum á þessu ári og því næsta. Verkefni okkar er að tryggja að Norðurál verði áfram samkeppnishæft á alþjóðlegum mörkuðum og að við getum áfram verið sá öxull í gangverki íslensks samfélags sem hvað traustastur og áreiðanlegastur er. Við þekkjum öll grunngildi Norðuráls, „Hagsýni, Liðsheild og Heilindi“. Komið hefur berlega í ljós að heilindi hafa því miður brostið víða í íslensku samfélagi undanfarin misseri og ár og því ekki að ástæðulausu sem við kjósum að hafa heilindi að leiðarljósi í okkar starfi.
Kjaramál eru til umræðu um þessar mundir eins og oft áður. Samtök atvinnulífsins (SA) hafa lagt

áherslu á að vinna að lausn sem skapar skilyrði til endurreisnar íslensks atvinnulífs, fjölgunar starfa og styrkingar krónunnar. SA hafa bent á að kaupmáttur launa frá 2005 hefur lækkað um 5-6% sem er tiltölulega lítið að þeirra mati í ljósi þess sem hér gerðist, og vonast til að unnt sé að vinna þessa breytingu upp á næstu árum. SA hafna verðbólguleiðinni svokölluðu, þar sem víxlhækkanir launa og verðlags eyða umsvifalaust ávinningi launahækkana, hækka vexti og greiðslubyrði lána, öllu samfélaginu til mikils tjóns. Mörg okkar þekkjja þá tíma þegar það skipti til dæmis máli að kaupa heimilistæki um leið og launin komu í umslag, áður en næsta sending kæmi sem örugglega yrði dýrari í krónum talið vegna sílækkandi gengis. Málflutningur í kringum þessi mál hefur á köflum verið öfgakenndur, sem er afar miður því hagsmunirnir liggja klárlega í því að vinna að langtímalausn sem gagnast öllum Íslendingum, jafnt fólki sem fyrirtækjum. Við þurfum sífellt að vera vakandi fyrir því sem betur má gera og vinna saman að áframhaldandi viðgangi fyrirtækisins og sýna skynsemi og hagsýni í fyrirtætlunum okkar. Við þekkjum líka öll af biturri reynslu síðustu ára að sigandi lukka er best og töfralausnir eða skjótfenginn gróði eru yfirleitt hillingar einar. Með raunhæfum markmiðum og áherslu á stöðugleika er ég sannfærður um að við vinnum best að hagsmunum Norðuráls og okkar sem störfum hjá félaginu til lengri tíma.

**Ragnar Guðmundsson,
forstjóri Norðuráls.**

Lyftarinn þinn og þú

Lyftarinn er eitt hagkvæmasta og skilvirkasta tækið til að flytja og meðhöndla efni og vörur. Það er að segja þegar viðhaldi hans er vel sinnt og hann rétt notaður. Þar af leiðir að góð kunnátta á lyftara er mikilvæg. Hluti af starfi þínu sem lyftarastjóri er að kynna vel aksturseiginleikum hans og læra um notkun hans og viðhaldsreglur. Hæfni þín er mikilvæg og nauðsynleg, en ábyrg háttsemi og vakandi öryggisvitund eru jafn mikilvæg.

Það er á ábyrgð fyrirtækisins að þjálfar þig bæði í hæfni og öruggum verklagsreglum og þessi pistill er hluti af þeirri þjálfun.

Fyrst er að telja að akstur á lyftara er frábrugðinn akstri á fólkubíl eða vörubíl.

Sérkenni lyftara eru:

1. Stýring hans fer fram með beitingu afturhjóra.
2. Hann lætur betur að stjórn hlaðinn en óhlaðinn.
3. Honum er ekið afturábak næstum jafnoft og áfram.
4. Honum er oftast stýrt með annarri hendi meðan hinn er beitt á stjórnstækina fyrir lyftibúnaðinn.



Vegna þess að lyfturum er venjulega stýrt með beitingu afturhjóra verður að gæta mjög vel að sveiflunni á afturenda hans. Þegar lyfturum er ekið afturábak (í stefnu stýrishjóra) og beygt, hafa þeir þá áráttu að vilja auka krappann á beygjunni og vilja þá fara í minni og minni hring fái þeir að ráða. Til að vinna gegn þessu og hægja á kreppuáráttunni þarf að beita stýrinu í andstæða átt. Hið gagnstæða er tilfellið sé þeim ekið áfram (í stefnu gafflanna).

Reglulegt viðhald og rekstartímar hafa verið ákveðin til að hjálpa þér við að nýta lyftarann á öruggan og hagkvæman hátt. Gátlistar eru til sem tryggja að allt sem skoða á og skoða þarf sé framkvæmt. Það sem athugavert er verði lagfært. Auk þessara reglulegu ástandsskoðana þarf sérhver lyftaramaður að athuga ástand

stjórnstækja, hjóra og annarra hreyfanlegra hluta hans daglega.

Það er undir þér komið hvort lyftarinn er notaður rétt og á öruggan hátt. Nokkrar öryggisreglur hafa verið samdar til að hjálpa lyftaramönnum í þessari viðleitni. Skoðuðu þær og lærðu þær utanað. Ef þú skilur þær ekki eða ert í vafa um gildi þeirra leitaðu þá eftir svörum.

Mundu einnig að:

- Lyftarar eiga að vera með veltigrind og bakstuðning á göfllum svo byrðin geti ekki fallið aftan af göfllum.
- Lyftara má ekki nota til að flytja fólk annað en ökumanninn sjálfan.
- Byrðar þurfa að vera stöðugar og lyftaramenn þurfa að aka með hana eins lága og hægt er til að tryggja sem best útsýni og þyngdardreifingu.
- Þegar lyftara er lagt, á að fella gaffla flata niður, aldrei hafa þá í lyftri stöðu.
- Fylgdu grundvallarreglunum um góða og örugga lyftaranotkun og vertu stoltur af því að vera góður lyftaramaður og mikilvægur starfsmaður.

Trausti Gylfason öryggisstjóri.

Andleg sjálfsvörn og skútusigling

Allir eiga erfið tímabil á ævinni. Það fer enginn í gegnum lífið án þess. Þá getur verið gott að hugsa um lífið eins og skútusiglingu þar sem siglt er úr einni höfn í aðra. Þegar

öldurnar sveifla okkur upp erum við bjartsýn og með ágætt sjálfstraust en sígum svo aðeins niður í öldudalinn þess á milli og erum þá dálítið leið og döpur. Þetta eru

náttúrulegar sveiflur enda erum við mannfólkið náttúra.

Miklu máli skiptir að skilja þessar sveiflur þannig að þegar við siglum inn í storminn og stórsjóinn að þá látum við veðrið ekki hafa of



mikil áhrif á okkur. Siglingin er mun líklegri til að heppnast ef við erum vel undirbúin. Besti undirbúningurinn felst í því að passa upp á svefn, hreyfingu og mataræði. Það kemur ekkert í staðinn fyrir það. Ef þetta er í góðu lagi er hið andlega og líkamlega varnarkerfi okkar betur undirbúið fyrir átök og erfiðleika. Þegar komið er í næstu höfn hefst nýtt tímabil lífsins. Það kann að vera að maður vilji endurskipuleggja áhöfnina og leiðangurinn að öðru leyti enda

ber manni sem skipstjóra í eigin lífi að taka ákvarðanir um farkost, áhöfn og siglingaleið sem eru til heilla fyrir mann sjálfan og samferðarmenn. Andleg sjálfsvörn grundvallast á lífsstíl og hugsun sem á að gera manni kleift að efla andlega og líkamlega velliðan og að verjast neikvæðum hugsunum og samskiptum.

Sigursteinn Másson.

Vinningshafinn í myndagátunni

Í blaði Norðurljóss sem út kom rétt fyrir jólin var myndagáta. Það var hinn bráðsnjalli formaður farartækjaverkstæðis, Björn Jóhannesson, sem samdi texta og teiknaði gátuna. Lausn myndagátunnar var þessi: „Hjá Norðurlál setjum við ávallt öryggið í öndvegi.“

Þátttaka hefði mátt vera meiri, en 18 lausnir bárust, allar réttar. Dreginn var út vinningshafi mánudaginn 17. janúar og var það Pétur Þór Brynjarsson vélvirki á vélaverkstæði sem datt í lukkupottinn. Hlaut hann í verðlaun 15.000 króna gjafabréf í Smáralind. Pétur var mjög ánægður með vinninginn og sagðist ætla að kaupa golfvörur í Útilífi fyrir gjafabréfið. Ritstjórn Norðurljóss óskar Pétri innilega til hamingju með vinninginn.

Jóna B. Sigurjónsdóttir



Heilsuárið fer vel af stað

Sýnilegt er að starfsfólk Norðuráls tekur Heilsuárinu mjög vel og vill verða virkir þátttakendur. Fyrirtækið kemur til móts við starfsmenn við kaup á líkamsræktarkortum, þannig að þau fást á verulegum afslætti. Á skömmum tíma hafa rúmlega 100 manns nýtt sér þetta og eru komnir á fullt í ræktina. Hægt er að nýta sér þetta tilboð allt árið. Svipaður fjöldi hefur sótt hádegisfyrirlestra í janúar, en á þeim var fjallað um markmiðasetningu. Í febrúar verða hádegisfyrirlestrar um tvenns konar efni, andlega sjálfsvörn og heilbrigði og hamingju. Formleg kynning á Heilsuárinu fór fram upp úr miðjum janúar. Þar var tilgangur átaksins kynntur og um leið öllu starfsfólki afhent heilsugjöf sem tákun um upphaf Heilsuársins. Heilsugjöfin er zo-on útivistarjakkni. Fyrsta gönguferðin á Heilsuárinu var farin á Akrafjallið sunnudaginn 30. janúar. Þrátt fyrir fremur óhagstætt veður fóru sex manns á fjallið og nutu fjallaloftsins til hins ítrasta. Ágætis byrjun á áætlun um fjölda gönguferða á árinu.



Helga Björk Helgadóttir og Bjarki Viðarsson komin í nýju glæsilegu útivistarjakkana, heilsugjöfina.

Í sambandi við fyrirhugaðar fjallgöngur og veðurútlit, er rétt að taka fram, að vanur leiðsögumaður er með í hverri ferð sem metur aðstæður. Starfsfólk Norðuráls verður engu að síður sjálft að meta hvort því líst á að leggja upp í ferðina. Lífshlaupið, átaksverkefni ÍSÍ, hófst 2. febrúar sl. Margir hópar starfsmanna Norðuráls hafa

skráð sig og taka þátt í vinnustaðakeppninni sem stendur til 22. febrúar. Allar upplýsingar tengdar Heilsuárinu er að finna á Nordural.is

Heilsuársnefnd Norðuráls.



Viltu vera við hestaheilsu?

Ef þú vilt lifa heilbrigðu lífi og eldast vel þarftu að borða hollan og góðan mat og stunda hæfilega hreyfingu. Margir vita sem er að þeir geta gert betur í þeim málum. Ef þú ert einn af þeim skaltu lesa lengra. Flestir þekkja að það getur verið ótrúlega erfitt að breyta okkar daglegu venjum og hegðun. Þó að betra mataræði og lífsstíll séu að öllu leyti jákvæðar í huga okkar þá er erfitt að brjóta upp vanann. Jafnvel litlar breytingar geta verið heilmikið mál. Til dæmis hefur það reynst mörgum erfitt að byrja að taka lýsi og drekka vatn þó allir viti að það geri okkur ótrúlega gott. Þú þarft að taka upplýsta og meðvitaða ákvörðun um að líf þitt geti orðið enn betra. Þú nærð engum árangri með því að vera með sífelldan mórál og láta þér líða illa yfir öllu því sem betur mætti fara, þú þarft að taka ákvörðun. Fyrsta skrefið er að setja markmið þín niður á blað. Það sem skiptir ekki síður máli er að þú gerir þér grein fyrir hver tilgangurinn sé með þessum markmiðum. Þetta er nauðsynlegt til að minna þig á af hverju þú vilt fara í þessar breytingar - sérstaklega þegar á móti blæs.

Hver er tilgangurinn?

Eins og áður sagði skiptir mestu máli að gera sér grein fyrir hver tilgangurinn er. Ekki hafa markmið þín óraunhæf og mundu að þetta snýst ekki bara um þyngd og útlit heldur að þú finnr betri líðan. Hverju breytir það raunverulega að lifa heilbrigðara lífi? Þú getur gengið á fjall, hlaupið hraðar eða lengra. Farið í sund, sjósund,

hjólað, þrifið húsið og átt nóg þrek eftir. Haldið á innkaupapokum og síðast en ekki síst haldið heilsu. Margt af þessu eru markmið sem skipta raunverulegu máli og tengjast þeim tilgangi að vera við hestaheilsu.

Til að hjálpa okkur að takast á við breytingar og auka líkurnar að við náum markmiðunum er gott að hafa í huga eftirfarandi:

1. Viðurkennið að breytinga er þörf, það er hægt að gera betur.
2. Setjið ykkur markmið, skrifleg.
3. Hafið skýra sýn á tilgangi þeirra og hverju það muni breyta.
4. Fáid fjölskylduna með ykkur.
5. Verið meðvituð um hindranir og fjarlægjið þær.
6. Skipuleggið og fagnið sigrum á leiðinni.
7. Gefist ekki upp og takið á móti ykkar eigin mótspyrnu (hugarfarið).
8. Festið nýjar venjur í sessi.

Mundu 90/10% regluna. Þú mátt borða 10% óhollt á hverjum degi, þegar þú borðar 90% hollt.

Þó að á móti blási, ekki gefast upp. Það munu koma atvik þar sem þú finnur lítinn eða engan mun. Þú gætir jafnvel gleymt því hvað þú ert búinn að ná miklum árangri og talið þér trú um að þetta hafi nú ekki verið svo slæmt hér áður en þú breyttir mataræði þínu. Þá er mikilvægt að muna hver tilgangurinn er með breytingunum.



Gerðu þær breytingar á lífi þínu sem þarf til að styðja við nýjan lífsstíl. Verslaðu t.d. í búðum þar sem það fæst sem þig langar í. Ekki er skynsamlegt að eiga fulla skápa af mat sem er óæskilegur.

Fáðu fjölskylduna með þér í eitthvað af því sem þú ert að fást við. Ef fjölskyldan er ekki tilbúin á þessum tímamarki skaltu biðja um friðhelgi. Þú fáið að gera þetta á þínum forsendum og án þess að þurfa að takast á við að fá athugasemdir frá öðrum fjölskyldumeðlimum.

Njóttu lífsins í dag og á morgun, þetta er ekki átak, þetta er ferðalag þar sem þú nýtur velliðunar!

Þórdís Jóna Sigurðardóttir.

Hreyfingin góð bæði fyrir sál og líkama



Bað hafa komið tímabil sem ég hef ekki hreyft mig mikið og þá finn ég að hreyfingin er góð, ekki bara fyrir líkamann heldur léttir hún líka lundina. Mér líst vel á Heilsuárið. Það veitir þeim sem hafa setið of lengi á rassinum tækifæri að koma sér af stað í reglubundna hreyfingu og hollari lífsstíl,“ segir Birna Björnsdóttir starfsmaður í kerstjórni. Birna hefur verið félagi í Björgunarfélagi Akraness frá 2001. Hún hefur haft umsjón með unglिंगastarfi sveitarinnar sem byrjaði fyrir þremur árum og Norðurál er aðalstyrktaraðili fyrir. „Við reynum að skipuleggja þetta starf á skemmtilegan hátt. Það er fyrir nemendur 9. og 10. bekkja grunnskólanna á Akranesi og í Hvalfjarðarsveit og hefur verið mjög vinsælt.“ Birna segir að þátttakan í björgunarsveitinni hafi verið kveikjan að því að hún fékk áhuga á að ganga á fjöll og stunda útivist. „Á sumrin hafa meðlimir sveitarinnar yfirleitt farið saman í eina til tvær lengri gönguferðir og svo geng ég á fjöllin hérna í nágrenninu, á Akrafjallið, Skarðsheiði og Botnsúlur. Mér líst mjög vel á að það sé verið að plana ferð á Hvannadalshnjúk núna í vor og get vel hugsað mér að fara með í þá ferð ef tímasetningin hentar. Ég er yfirleitt nokkuð dugleg að hreyfa mig, en er þó ekkert að stressa mig þó ég komist ekki alltaf. Ég byrjaði að æfa blak í haust og er í því tvisvar í viku. Síðan reyni ég að stunda einhverja aðra hreyfingu allavega tvisvar í viku og mæti



Birna á göngu norður á Ströndum í júlí síðastliðnum. Áð í Drangavík, Drangaskörð í baksýn.

þá ýmist í Boot-Camp á morgnana eða fer í þreksalinn.“ Birna er með BS próf í véla- og iðnaðarverkfræði og segist þessar vikurnar vera að dunda sér í mastersnámi með vinnunni. Hún byrjaði að vinna hjá Norðuráli í sumarafleysingum vorið

2005 og hefur starfað þar síðan í skólaleyfum og með skóla. Frá síðasta vori hefur hún verið fastur starfsmaður. „Þessi vinna er góð reynsla og hentar minni menntun ágætlega,“ segir Birna.

Fór stundum á fjallið á morgnana

Mér líst mjög vel á Heilsuárið, held það sé full þörf á því. Þetta er mjög gott framtak hjá fyrirtækinu finnst mér,“ segir Sigurður Axel Axelsson rafvirki á C-vakt. Hann er í fjallgönguhópi Norðuráls og var meðal sjömenninganna sem gengu á Hvannadalshnjúk síðasta vor. Hann segist ákveðinn í að fara með hópi Norðurálsmanna sem stefnir á að ganga á hnjúkinn um páskahegina í vor. Aðspurður segist Sigurður Axel vera einn af þeim sem háðir eru hreyfingunni, það sé bara nauðsynlegt að hreyfa sig og hugsa um heilsuna. „Þetta byrjaði þegar ég var í skátunum sem strákur. Þá fórum við í fjallgöngur og ég vildi alls ekki verða síðastur á fjallið. Ég er búinn að vera í björgunarsveit síðan 1996 og er líka í slökkviliðinu. Á báðum stöðum er nauðsynlegt að vera vel á sig kominn, þrekmikill og þolin.“



Þegar maður lendir í erfiðu útkalli er það eina sem gildir. En svo er bara svo gaman að skreppa á fjallið, Akrafjallið eða Skarðsheiðina, og ég stunda útivist svona fjórum sinnum í viku. Þegar ég var að vinna á Akranesi, áður en ég byrjaði hér hjá Norðuráli, kom það fyrir að ég skrappt á fjallið áður en ég fór í vinnuna. Það er erfiðara núna þegar maður þarf að vera mættur í rútuna klukkan sjö á morgnana. Svo er ég líka að lyfta

með og hlakka alltaf til í hvert skipti.“ Spurður hvernig konan taki því að hann sé að hlaupa svona burtu frá henni og þremur börnum til að sinna áhugamálinu, segir Sigurður Axel að hún sé orðin vön þessu og sýni því mikinn skilning. „Ég er líka talsvert á skiðum og hef sérstaklega gaman af því að renna mér á fjallaskiðum og ganga á þeim á fjöll. Ég reyni að komast á skiði hérna í nágrenninu, til dæmis í Skarðsheiðina og svo hef ég skiðað þrjár leiðir í Akrafjallinu. Síðan skreppur maður norður á skiði og núna í vor stefni ég á spennandi ferð norður á Strandir ásamt svila mínum Þórði Guðnasyni. Við ætlum að ganga yfir Drangajökul og fara svo í nokkurs konar hringferð á Stöndunum; í Reykjafjörð, Furufjörð og á Snæfjallaströndina. Það er margt spennandi sem fjallamennskan bíður upp á,“ segir Sigurður Axel.



Benedikt Valtýsson og Jóna Sigurðardóttir.



Guðmundur Svanbersson og Gunnar Sigurðsson.

Porrablót starfsmanna í kersmiðju

Starfsmenn í kersmiðju komu saman og héldu sitt eigið þorrablót, strax á öðrum degi þorra, laugardagskvöldið 22. janúar. Sigurður Gunnarsson, liðsstjóri og einn af forsökkunum fyrir því að halda blótið, sagði í samtali við Norðurljós að mæting hafi verið góð og menn átt góða og skemmtilega kvöldstund í Jónsbúð á Akranesi þar sem blótið var haldið. Þá hafi þorramaturinn var góður og girnilegur, en hann var fenginn hjá veislubjónustunni á Hótel Brú, þar sem áður var Mótél Venus í Hafnarskógi. Sigurður sagði að þetta uppátæki yrði áreiðanlega til þess að þorrabót yrði árvissst hjá starfsmönnum í kersmiðju. Ása Birna Viðardóttir ljósmyndari Norðurljóss mætti í Jónsbúð og tók nokkrar myndir á blótinu.



Dúi Kristján Andersen og Jón Óskar Ásmundsson.



Uchekukwu Michael Eze og Signý Ingvarsdóttir.



Gylfi Njáll Jóhannsson og Guðrún Ólafsdóttir.



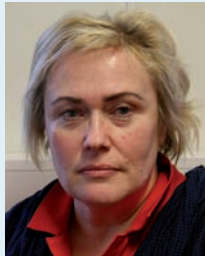
Gunnar Sigurðsson, Sigurður Gunnarsson, Sindri Sigurgíslason og Garðar Garðarsson.



Guðjón Freyr Gunnarsson og Ólafur Friðriksson

Spurning dagsins

Stundar þú reglulega hreyfingu?



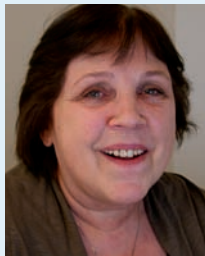
Arnbjörg Jónsdóttir fulltrúi í viðhaldsáætlun: Já það geri ég, geng lágmark fjóra kílómetra á dag fyrir utan fjallgöngur.



Einar Árnason C-vakt kerskála: Nei geri allt of lítið af því, en það stendur til að bæta úr því.



Jón Bergmann Jónsson farartækjaverkstæði: Já ég verð að gera það, geng á hverjum degi í svona tíu mínútur til hálf tíma.



Guðrún Adda Mariusdóttir á skrifstofu: Já eiginlega mjög reglulega, tvisvar í viku í líkamsræktarstöðinni.



Adam Finnsson rafvirki Nei, ég má ekki stunda líkamsrækt eins og er, en ég var mikið í íþróttum áður.

Allt til reiðu hjá verkáætlanadeildinni

Á stórum vinnustað þar sem afar mikilvægt er að framleiðsluferlið haldist stöðugt, gildir að skipulag sé eins gott og frekast er unnt. Fáir vita þetta betur en þeir sem starfa við viðhaldsáætlanagerð hjá Norðuráli á Grundartanga. Verkvirkjar eru þeir kallaðir sem starfa í viðhaldsáætlanagerðinni. Þeir eru fimm iðnaðarmennirnir sem starfa á þessari deild, hver á sínu sviði iðnfræðanna, í raf- og vélgreinum, og ekki má gleyma henni Arnbjörgu sem er fulltrúi viðhaldsáætlana og sú sjötta í hópnum.

Deildarstjóri viðhaldsáætlana er Flómaðurinn hógværi Ásmundur Jónsson. Ásmundur fæddist og ólst uppi sveitinni en fór ungur til sjós og lærði vélstjórn. Hann kom til starfa hjá Norðuráli haustið 1997 þegar álverið var í uppbyggingu. „Vélbúnaðurinn var þá að koma frá Þýskalandi og ég vann við uppsetningu hans ásamt vöskum hópi manna,” segir Ásmundur. Hann var ráðinn viðhaldsstjóri þegar álverið tók til starfa og var yfirmaður viðhaldsdeilda þar til viðhaldsáætlun var gerð að sérstökum hluta.

„Við vinnum samkvæmt ákveðnu skipulagi. Verksmiðjunni er skipt í nokkur viðhaldssvæði. Reglubundið eftirlit er með búnaði á hverju svæði fyrir sig. Ef einhvers staðar kemur fram veikleiki og ástæða þykir til aðgerða, þá er beiðni gerð á það verk. Það er verkefni okkar



Starfsfólk í verkáætlanadeildinni. Frá vinstri talið: Mírus Lúðvík Heiðarsson rafíðnfræðingur, Ásmundur Jónsson vélfraeðingur, Arnbjörg Jónsdóttir fulltrúi, Gunnar Guðmundsson vélvirki, Sigurvin Jónsson vélfraeðingur, Ragnar Elías Mariasson vélfraeðingur og Unnar Heimir Sigursteinsson rafvélavirkjameistari.

verkvirkjanna að skipuleggja allt sem þarf til verksins, kanna umfang þess, skoða vettvang og gaumgæfa t.d. hvort að gera þurfi eitthvað sérstakt varðandi öryggi starfsmanna umfram það venjubundna. Skrá þarf það efni og þau verkfæri sem þarf til verksins. Efnid er síðan pantað frá lager eða byrgja og ekki farið í verkið fyrr en allt sem þarf til þess er til reiðu. Verkið er sett inn í áætlun og unnið við fyrsta tækifæri. Þegar starfsmaðurinn í viðhaldi kemur til vinnu að morgni á að liggja ljóst fyrir hvað biður hans þann daginn.“ Ásmundur segir að einnig séu dæmi þess

að starfsmenn á leið um verksmiðjuna verði varir við að eitthvað sé ekki eins og það eigi að vera og þurfi skoðunar við. Fyrirbyggjandi viðhald víki þó fyrir því ef skyndileg bilun kemur upp, þá verði hún að hafa forgang. „Það er grundvallarregla að framleiðslunni sé haldið gangandi og því næst kemur fyrirbyggjandi skoðunarferlið og síðan að vinna að skipulögðum viðhaldsverkefnum,” segir Ásmundur.

Í þá gömlu góðu...

Myndin var tekin í september 2003 á fimm ára afmæli Norðuráls. Þá var haldin mikil hátíð sem starfsmönnum Norðuráls og fjölskyldum var boðið til, sem og ráðherrum og mörgum helstu fyrirmönnum þjóðarinnar. Aðalhátiðarsvæðið var fyrir utan skrifstofur kerskálanna þar sem slegið var upp tjöldum. Fjölmörg skemmtiatriði voru í boði, m.a. Skari skrípó töframaður og ein vinsælasta popphljómsveit landsins á þeim tíma láfár tróð upp. Einnig var sýnt á breiðtjaldi frá úrlitaleik ÍA og FH í Bikarkeppni KSÍ sem Skagamenn unnu 1:0, en þeir hafa því miður ekki unnið titil síðan.

Á hátíðina mættu meðal annars þrír hressir þáverandi og núverandi D-vaktarmenn úr kerskálanum. Frá vinstri talið: Benedikt Helgason sem nú er liðsstjóri iðnaðarmanna í steypuskálanum og verðandi formaður efnisvinnslu og reykhreinsivirkis, Eiríkur Kristófersson sem í dag er á D-vakt í steypuskálanum og Hrólfur Árni Borgarson liðsstjóri á D- vakt sem enn er í kerskálanum.



TG.

Líkamsþjálfun og teygjur

Þegar við setjum okkur markmið og gerum framkvæmdaáætlun í tengslum við hreyfingu, er gagnlegt að hafa eftirfarandi í huga:

- Byrja rólega svo við komumst hjá álagsmeiðslum.
- Gera ráð fyrir slökun og hvíld í áætluninni.
- Vera raunhæf svo áætlunin raskist sem minnst og við náum markmiðum okkar.

Rannsóknir sýna að hreyfing gegnir veigamiklu hlutverki varðandi heilbrigði. Hreyfing kemur í veg fyrir sjúkdóma, krankleika og slen. Ef við hreyfum okkur reglulega þá minnkum við líkurnar á að við fáum sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein, offitu og þunglyndi. Auk þess fáum við síður stoðkerfisverki, svo sem verki í liði og bak. Ef við hreyfum okkur reglulega þá lifum við lengur og okkur líður betur. Við öðlumst aukinn styrk, andlega og líkamlega til að takast á við verkefni hvort sem er í vinnu eða heima.

Lífæðisfræðileg áhrif þjálfunar/hreyfingar eru margs konar og hér á eftir verða nokkur mikilvæg atriði talin upp:

Áhrif hreyfingar á hjarta sem er í raun „holur vöðvi“ verður svipað og á aðra vöðva. Á þann hátt að hjartavöðvinn styrkist og verður betur í stakk búinn til að sinna hlutverki sínu í hvíld og áreynslu. Til dæmis eykst slagmagn í hverju slagi sem hjartað tekur sem m.a. leiðir



til að hjartsláttur í hvíld verður hægari. Einnig bregst hjartavöðvinn betur við áreynslu þegar þess gerist þörf. Mikilvægt er að upphitun sé viðhöfð en hún undirbýr m.a. hjartað og kemur í veg fyrir óæskileg áhrif ofþjálfunar.

Áhrif hreyfingar á blóðrás er á þann hátt að blóðflæði til vefja eykst eða minnkar. Blóðflæði til beinagrindarvöðva eykst á meðan blóðflæði til slétttra vöðva nýrnar og vöðva í meltingarfærum minnkar. Upphitun er mikilvæg til að undirbúa blóðrásina og er t.d. mjög nauðsynleg ef fólk hefur háan blóðþrýsting. En ef fólk hreyfir sig reglulega þá getur hár blóðþrýstingur lækkað og þekkt er að fólk sem hefur tekið lyf við háum blóðþrýstingi hefur hætt að þurfa að nota þau eftir að hafa

breytt lífsmunstri sínu og byrjað að hreyfa sig reglulega.

Áhrif hreyfingar á blóð er m.a. að blóðmagn hefur tilhneigingu til að aukast. Einhverjar rannsóknir styðja að storknunartími blóðs stytst. Hlutfall blóðfitu verður æskilegra þ.e. HDL eða hlutfall æskilegu blóðfitunnar eykst og hlutfall LDL óæskilegu blóðfitunnar minnkar. Í næsta fréttabréfi verður framhald á þessari umfjöllun.

Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig!

Árný Helgadóttir, deildarstjóri starfsmannaheilsuverndar.

Aðgangskerfi í nýjum lyfturum

Nýlega var tekið í notkun aðgangskerfi á alla nýja lyftara í kerskála og steypuskála. Með kerfinu er haldið utan um ýmsar upplýsingar. Svo sem hverjir aka þeim, skráð er notkun hvers tækis fyrir sig, bilanir, gangtími á vél, gangtími á glussakerfi og svo framvegis. Þessar upplýsingar gagnast farartækjaverkstæðinu og ekki síst þeim sem hafa umsjón með tækjunum. Þær eru einnig ráðgefandi um atriði eins og hvort að fjölga þurfi lyfturum eða einstakt tæki þurfi að yfirfara oftar en áður, hvað viðhald varðar.

Kerfið vinnur þannig að hver og einn notandi þarf að skrá sig með átta númera kennitölu og svo þarf að skrá kóða sem er frá 0-9. Kóði sem sleginn er inn á að sýna hvort t.d. sé á lyftaranum næg olía og annað sem þarf til að hann sé í nothæfu ástandi. Þegar viðkomandi er búinn að skrá sig inn á tækið og slær inn töluna 0 er hann í raun að staðfesta að allt sé í lagi með tækið og að skoðunarlisti hafi verið útfylltur.

Kerfið skráir svo niður gangtíma á öllum aðgerðum og margt fleira eins og áður er nefnt. Til dæmis er árekstarkynjunin í lyftaranum



Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri Norðuráls á Grundartanga afhendir Sveini og Ásgeiri starfsmönnum á C-vakt nýjan lyftara til notkunar í skautskiptum og fleiru. Kerskálinn hefur tekið átta nýja lyftara í notkun að undanfögnu og eru þeir allir útbúnir með aðgangskerfi.

þannig stillt, að ef árekstur verður hægir hún allverulega á tækinu og ekki nást full afköst á því. Til að endurstilla kerfið þurfa starfsmenn að tilkynna óhappið til yfirmanns og gera grein fyrir hvað gerðist. Yfirmenn nýllstilla árekstarvörðina og skila inn óhappaskýrslu þar sem gerð er grein fyrir óhappinu.

Bjarni Ingi Björnsson. Lárus Hjaltsted.

Daglegt mál

Að hitta naglann...

Að hitta naglann á höfuðið merkir að finna rétta lausn, segja kjarna málsins, eiga kollgátuna. Líkingin er upphaflega dregin af skotfimi: Að hitta miðju skotskífu, naglann, sem skífan er fest með á vegg eða staur. Sennilega dettur flestum í hug smíður sem kemur góðu höggi á naglahaus enda myndlíkingin góð því sá nær bestum árangri sem rekur naglann á kaf í sem fæstum höggum. Klaufarnir þurfa fleiri högg, eru seinvirkari og jafnvel kengbeygja naglann eða sauminn eins og sagt var upp á dönsku. Enn er sagt þaksaumur, pappasaumur. Ný merking á orðinu nagli hefur rutt sér til rúms. Harður nagli er náungi sem lætur sér fátt fyrir brjósti brenna, er ófyrirleitinn; hirðir hvorki um heiður né sóma, er jafnvel harðskeyttur gagnvart kvenfólki. Naglaskapur er aftur á móti dregið af orðinu nögl og merkir að vera nískur, skera eitthvað við nögl sér er að sneiða þunnt, skammta naumt.

Við skulum vona að ríkisstjórnin hitti naglann á höfuðið í tillögum sínum um lausn á fjárhagsvanda heimilanna.

Trausti Gylfason.

HELGVÍK



Punktur

- Ekkert fjarveruslys hefur verið þá 34 mánuði sem unnið hefur verið við byggingu álversins.
- Vinna við grunn tengivirkis-GIS fór fram í desember og grunnplata steypd fyrir hluta janúar.
- Vinna heldur áfram við uppsteypu spennuvirkis.
- Verkfræðivinna síðustu vikur hefur aðallega tengst byggingarvinnu á svæðinu og minni tími farið í hönnun.
- Í lok desember höfðu verið unnar alls 553.183 klukkustundir við uppbyggingu álversins.
- Hönnunarskrifstofur verkefnisins eru í gamla Iðnskólanum Reykjavegi 74 í Hafnarfirði en verkefnaskrifstofurnar eru á Helguvíkursvæðinu.

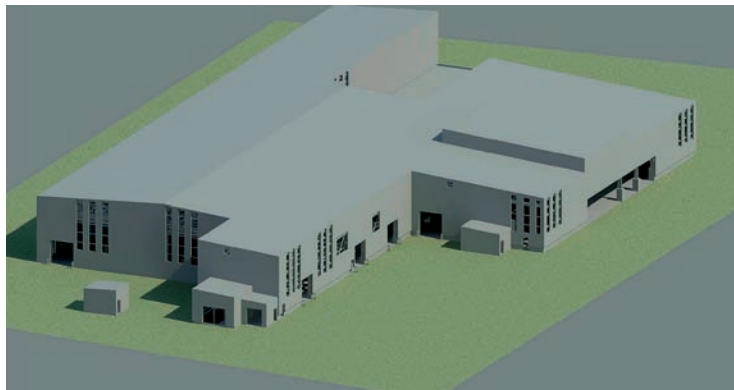
Skúli Skúlason.

Skautsmiðja Helguvíkur

Þar sem fyrsti áfangi Helguvíkur er 90.000 tonn, verður skautsmiðjan ekki útbúin til að ná fullum afköstum fyrr en í síðari stækkunaráföngum. Í fullri stærð verður flatarmál skautsmiðjunnar um 6.410 m² (án skautgeymslu). Í skautsmiðjunni mun fara fram hreinsun baðefnis af brunnum skautum, losun skautleifa og hulsu af skautstömmum og steypa nýrra skauta. Einnig verða bakskauf steypd í viðbyggingu við skautsmiðjuna.

Ekki eins og á Grundartanga

- Skautin verða um það bil tvöfalt stærri en skautin á Grundartanga. Hver skautstammi verður með sex pinnum og tveimur skautblokkum (e. hexapod anode assemblies). Vegna stærðar skautanna þarf allar vélbúnaður að vera mun stærri en á Grundartanga.



Þannig verður fullbyggð skautsmiðja Norðuráls í Helguvík.

- Skauthengibrautin verður hengd úr loftinu, þannig að súlur sambærilegum þeim sem halda brautinni uppi á Grundartanga verða ekki til staðar.
- Baðefnið verður flutt á færibaldi beint í baðefnaverksmiðjuna.
- Skautleifar verða ekki muldar heldur sendar beint frá skautbrjót í gámahleðslustöð.

Hönnun skautsmiðjunnar

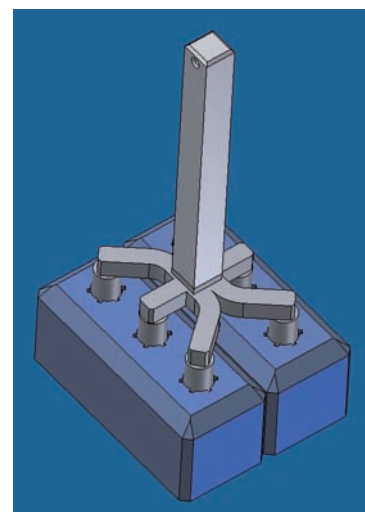
Búið er að hanna skautsmiðjuna að miklu leyti. Verkefnateymið hefur unnið náið með framleiðanda vélbúnaðarins við hönnun á fyrirkomulagi framleiðslubúnaðar. Verkfræðingar HRV hafa séð um hönnun skautsmiðjubyggingarinnar. Við hönnun hefur verið lögð áhersla á öryggi og vinnuumhverfi starfsmanna, áreiðanleika framleiðslubúnaðar og að auðvelt verði að viðhalda búnaðinum.

Umhverfis- og heilsusjónarmið

Skautsmiðjan verður eins rykfrí og kostur er. Allur vélbúnaður verður skermaður af og með afsog að rykhreinsistöðvum. Rykhreinsistöðvarnar verða allar utan dýra. Skautsmiðjubyggingin verður enn fremur einangruð og upphituð.

Viðhald vélbúnaðar

Öryggi og aðgengi verða lykilorð í viðhaldi búnaðar skautsmiðjunnar. Allur vélbúnaður verður útbúinn stöðluðum læsingarbúnaði (LOTO)



Skautstammi verður með sex pinnum og tveimur skautblokkum.

til að tryggja öryggi starfsmanna. Áhersla verður lögð á nægjanlegt aðgengi að vélbúnaði þar sem viðhald þarf að fara fram.

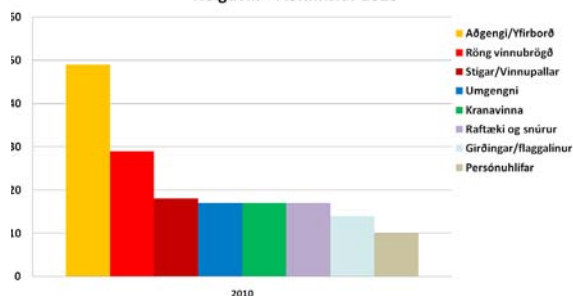
Samstarf við Grundartanga

Stefnt er að nánú samstarfi Norðurálsverksmiðjanna á Grundartanga og í Helguvík. Sem dæmi má nefna að Grundartangi mun í fyrsta áfanga Helguvíkur sjá um hreinsun hulsu fyrir Helguvík (með nýrri hulsuhreinsivél). Einnig mun rannsóknastofan á Grundartanga sjá um greiningu sýna fyrir skautsmiðju Helguvíkur.

Guðbrandur Gimmel

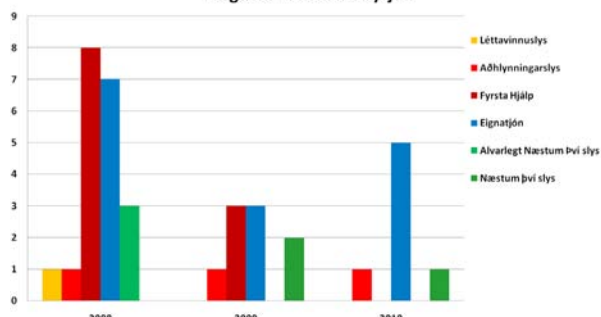
Öryggishornið

Helguvík – Aðfinnslur 2010



Heildarfjöldi aðfinnsla var 198 fyrir árið 2010. Að auki voru 84 ábendingar um úrbætur á atriðum sem ekki töldust brot á reglum. Hér má sjá þá flokka sem voru með 10 eða fleiri aðfinnslur, þ.e. brot á reglum.

Helguvík – Atvik frá byrjun



Ekkert vinnutap hefur orðið vegna slysa eða óhappa á svæðinu frá byrjun. Eignatjón hafa verið minniháttar og engin umhverfismengun hefur átt sér stað.

Þóður Karlsson