

NORÐURLJÓS

Fréttabréf Norðuráls

3. tbl. 18. mars 2011. Ritstjórar: Raket Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg. Umsjón: Skessuhorn ehf.

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.

Heilsuárið í mars

- **Mottumars**
- **Hádegisfyrirlestur, Karlmenntu og krabbamein:** 14., 16., 18. og 21. mars
- **Líkamsþjálfun og teygjur:** 23., 25., 28. og 30. mars
- **Skautadagar í Egilshöll.** Ókeypis aðgangur fyrir alla fjölskylduna 12. og 26. mars
- **Gönguhópur Norðuráls.** Á ferð á hverjum sunnudegi!



Arnbergur Þórðarson tók þessa skemmtilegu mynd eftir hriðarveður í febrúar. Tvær rjúpur hófðu hreiðrað um sig í skjóli væntanlegs álvers í Helguvík.

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæru samstarfsmenn

Árið 2011 hefur farið vel af stað. Einungis eitt skráningarskytt óhapp hefur orðið það sem af er árinu. Öryggisáþendingarnar koma frá starfsmönnum og benda þeir meðal annars á vinnubrögð sem má bæta og staði þar sem úrbóta er þörf. Þessar áþendingar sýna að enn er verk að vinna í öryggismálum til að ná því takmarki að vinnustaðurinn okkar verði slýsalaus. Ég hvet alla starfsmenn til að fylgjast vel með öryggisvísitölunni sem hægt er að skoða á skjáum en einn er m.a. staðsettur í mötuneytinu þar sem allir ganga um. Öryggisvísitalan er uppfærð alla þriðjudaga en hún gefur okkur vísibendingu hvernig öryggismálin eru að þróast frá einni viku til annarrar. Tvisvar í janúar voru starfsmenn kallaðir inn til að ræða hækkandi öryggisvísitölu en með því að ræða hana innan hópanna fæst aukin öryggisvitund allra en það er þáttur sem við öllum þurfum að rækta til að gera góðan vinnustað betri. Þann 19. febrúar síðastliðinn náðum við þeim merka áfanga að skila 500.000 vinnustundum án fjarveruslysa. Er það í fyrsta skipti sem Norðurál á Grundartanga nær þeim áfanga. Ég vil nota tækifærið og óska ykkur til hamingju með árangurinn. Þetta næst ekki nema með samstilltu átaki allra starfsmanna. Heilsuárið okkar er komið í fullan gang og ánægjulegt er að sjá hve virkan þátt starfsmenn taka í hinum ýmsu uppákomum sem skipulagðar eru. Meðal annars tóku 115 manns þátt í „Lífshlaupinu“ sem haldið var

í febrúar en tilgangur þess var að hvetja til hreyfingar. Jafnframt hafa nokkur hundruð hlýtt á hádegisfyrirlestra í Búrfelli það sem af er ári og margir gengið á fjöll. Þá er ekki síður ánægjulegt að sjá að starfsmenn eru duglegir að taka sig á og skipuleggja eigin heilsuhópa. Rekstur kerskálanna hefur verið með ágætum fyrstu mánuði ársins og mikið jafnvægi einkennt kerreksturinn. Straumnýtni fyrstu tvo mánuði ársins er 94,2%. Nú er komin nokkur reynsla á notkun lengri skauta í fasa 5, en við erum að fá skaut frá Kína sem eru 5 sm lengri, eða 155 sm löng. Mun meira jafnvægi er á kerrekstrinum í fasa 5 en áður var og mælist straumnýtnin hærri eins og vænta mátti. Samskonar skautastærð er einnig byrjuð að koma frá Aluchemie og innan tíðar verður öll kerlína 2 með stærri skautum. Skautskiptahringurinn hefur nú verið lengdur í allri kerlínu 1 og í fasa 5 og er nú 31 dagar og gengur það ágætlega. Þetta krefst töluvert meiri nákvæmni í stjórnun raflausnahæðar í kerunum en áður en á móti kemur að yfir mánuðinn minnkar vinna við skautskipti. Það er nokkurt áhyggjuefni hversu mörg ker hafa verið tekin úr rekstri í kerlínu 2 það sem af er árinu. Alls hafa 22 ker verið frátengd í kerlínu 2 það sem af er árinu, þar af 8 vegna kerleka eða merkja um yfirvofandi kerleka. Fjöldi kera sem tekin hafa verið úr rekstri í kerlínu 2 hefur farið vaxandi síðustu mánuði sem skýrist fyrst og fremst af aldri línunnar, en elstu kerin í kerlínu 2 eru að nálgast 1800 daga. Við getum því átt von á að þörf verði á að taka

nokkuð mörg ker úr rekstri í kerlínu 2 á næstu mánuðum. Þrátt fyrir að svona mörg ker hafi verið tekin til endurfóðrunar á undanförmum vikum hefur tekist að viðhalda fjölda kera í rekstri. Eiga starfsmenn hrós skilið hve vel gengur að taka ker út, endurfóðra og koma þeim í rekstur aftur. Afriðlaspennir fyrir kerlínu 1 er nú kominn í hús hjá okkur eftir viðhald í Noregi og er unnið þessa dagana við að tengja spenninn og gera kláran fyrir notkun. Þar með verðum við komin með 4 afriðla í rekstur á ný sem eykur rekstraröryggi verksmiðjunnar og gerir okkur kleift að ná fyrra straumgildi á ný í kerlínu 1. Við létum nýlega smíða álleiðara í Venusuela til að geta tengt saman afriðla í kerlínu 2 og kerlínu 1. Þessir álleiðarar eru nú komnir til landsins og er vinna við uppsetningu og tengingu í fullum gangi. Þessi millitenging tryggir enn frekar rekstraröryggi verksmiðjunnar. Við urðum fyrir mjög alvarlegri rekstrartruflun þann 10. febrúar sl. þegar straumlaust varð á Grundartanga. Enn og aftur sýndu starfsmenn Norðuráls afburðarhæfni við að koma straumi á verksmiðjuna og kerskálana á nýjan leik og ná rekstrinum í jafnvægi. Iðnaðarmenn og starfsmenn framleiðslunnar eiga skilið þakkir fyrir fagleg og örugg vinnubrögð við afar erfiðar aðstæður sem uppi voru. Með kærri kveðju,

**Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri
Norðuráls Grundartanga.**

Gullna öryggisreglan

Allir hafa heyrt um Gullnu regluna: „Gerðu það fyrir aðra sem þú vilt að aðrir geri fyrir þig.“ Mismunandi trúarbrögð og menningarheimar hafa líkan hátt á að túlka þessa reglu, en staðreyndin er að alltof fá okkar fara eftir henni í daglegu lífi. Það er varla hægt að vera ósammála þegar því er haldið fram, að fari maður eftir Gullnu reglunni, þó ekki sé nema í litlum mæli, þá auki það vellíðan okkar og hjálpi okkur bæði í starfi og daglegu lífi. Þetta er nefnilega ein skynsamlegasta lífsregla sem hægt er að temja sér. Með því að þjóna öðrum hjálpum við okkur sjálfum. Fólk vill eiga samskipti og viðskipti við þá menn sem eru hjálplegir og fara eftir Gullnu reglunni. Prófið það og sannfærast!

Nú eru sjálfsagt einhverjir sem efast og velta því fyrir sér hvað þetta hafi nú með öryggi að gera. Svárið er að ef sérhvert okkar færi að fara eftir Gullinni reglu með sérstaka áherslu á öryggi, myndi það draga úr líkum á því að við lentum í slysum, hvort sem er í starfi eða í frítíma. Hér hjá Norðurráli myndi það verða til þess að árangur okkar í slysavörnum batnaði.

Ein útgáfa af Gullnu öryggisreglunni gæti verið orðuð svona: „Starfaðu af jafn miklu öryggi með öðrum eins og þú vilt að þeir starfi með þér.“ Önnur gæti hljóðað svona: „Ég mun fara eftir öryggisreglum eins vel og ég vil að aðrir geri.“ Þegar öryggismál eru rædd frá þessu sjónarhorni erum við aftur kominn að uppáhaldsmálefni okkar, öryggishegðun. Gullna öryggisreglan er enn ein aðferðin til að



þróa með sér betri afstöðu til öryggismála. Hér að neðan eru talin upp nokkur dæmi um afstöðu til öryggisatriða sem við þurfum að temja okkur og fara eftir:

- Ég get orðið fyrir slysi í hvert sinn sem ég tek áhættu.
- Alltaf er hægt að koma í veg fyrir slys.
- Það sýnir skynsemi og hæfni þegar þú vinnur af öryggi.
- Við getum alltaf tekið okkur tíma til að vinna af öryggi.
- Ef ég sýni að ég vinn af öryggi, munu

samstarfsmenn mínir hugsa vel til mín og mér mun líða betur.

Öryggisvitund og öryggishegðun eru ekki meðfæddir eiginleikar. Það þarf að tileinka sér þá sérstaklega og bæta þá með þjálfun. Það er á ábyrgð hvers og eins að gera það vel. Hugsið ykkur bara hvað við öll myndum njóta þess vel, ef allir hjá Norðurráli öxluðu þessa ábyrgð og notfærðu sér Gullnu öryggisregluna – í starfinu, heima hjá sér, á öllum ferðalögum og í öllum öðrum þáttum lífshlaupsins.

Trausti Gylfason öryggisstjóri.

Latibær til liðs í heilsuefningu

Þriðjudaginn 15. febrúar fór heilsuárástnefnd Norðurráls í heimsókn í Studio Latabæjar sem er til húsa að Miðhrauni 4 í Garðabæ. Þar var Latibær og sú starfsemi sem þar fer fram kynnt, en síðan undirritaður samningur milli Latabæjar og Norðurráls. Undir hann rituðu Einar Karl Birgisson framkvæmdastjóri Latabæjar á Íslandi og Brian Marshall fræðslustjóri Norðurráls og verkefnastjóri heilsuárs Norðurráls. Latibær verður meðal samstarfsaðila Norðurráls vegna Heilsuársins.

Brian Marshall fræðslustjóri segir vegna þessa samnings, að það sé með heilsuefningu eins og önnur viðfangsefni og markmið, að þau gangi best þegar fólk vinnur að þeim í sameiningu. „Samstarf Norðurráls og Latabæjar styður Heilsuár Norðurráls á margan hátt. Til dæmis getur það hjálpað okkur að koma skilaboðum um hollustu til barnanna okkar og um leið gert heilsuárið skemmtilegra, bæði fyrir okkur og börnin. Og kannski ekki síst bætir þetta ímynd Norðurráls bæði út á við og inn á við,“ segir Brian.



Dæmi um hvað er framundan vegna samstarfsins við Latabæ er:

- Norðurrál gefur út veggspjald og myndband um hreyfingu
- Boðið verður upp á fræðsluefni, leiki og jafnvel sjónvarpsþætti á nordural.is
- Fulltrúar Latabæjar koma og halda fyrirlestur fyrir starfsmenn Norðurráls sem tengist verkefninu, heilsu og hreyfingu barna.

- Norðurrál býður upp á heimsókn Íþróttarálsins í leik- og grunnskóla á Akranesi, í Borgarnesi og Hvalfjarðarsveit.
- Latibær mun taka þátt á Norðurrálsleikunum 28. maí, Norðurrálsmótinu í knattspyrnu 17-19. júní og jólaballi Norðurráls
- Norðurrál verður bakhjarl Útvarps Latabæjar FM 102,2.



Innbyrðis rígur í Biggest loser

Þetta byrjaði eiginlega í smá flippi hjá okkur þremur félögum, mér, Sverri Guðmundssyni og Hafþóri Magnússyni. Einhverjum sem datt það svo í hug hvort við ættum ekki að fara í þetta átak og skera aðeins af okkur. Við erum allir karlar sem höfum svolítið utan á okkur. Svo þróaðist þetta bara út í keppni og fleiri bættust í hópinn. Mér skilst að við séum 16 sem erum þökkalega virkir í þessu. Það þurfti náttúrulega að hafa eitthvað nafn á keppninni og einhverjum datt í hug nafnið á þessum þáttum sem voru sýndir á Stöð 2 fyrir nokkru," segir Jón Gunnar Mýrdal sem er í forsvari fyrir stóran hóp manna hjá Norðuráli sem er nú í tveggja mánaða átaki við að skera niður fitumagnið.

Þessi keppni hefur hlotið nafnið „Biggest loser“. Eftir talsverðu er að slægjast hjá þessum hóp, því þegar hann fór í fitumælingu 31. janúar, þegar átakið byrjaði, var meðalþyngdin 112 kíló.

„Það er mikill húmor í þessu,“ segir Jón Gunnar um leið og hann slengir fullum ávaxtapoka á borðið á kaffistofnu á vélaverksæðinu þar sem hann vinnur, væntanlega helstu fæðunni hjá flestum þátttakendum í hópnum þessar vikurnar. „Það er innbyrðist rígur í hópnum en allt á léttu nótonum. Það gerir þetta hver með sínu nefi, sumir eru í ræktinni og aðrir í göngutúrum. Allir erum við svo að taka mataræðið í gegn. Það er alveg ljóst að allir ætla sér að

vinna. Síðan ráðast úrslitin 1. apríl þegar lokamælingin verður gerð,“ segir Jón Gunnar. Ása Birna Viðarsdóttir náði á dögnum mynd af drjúgum hluta hópsins sem kallar sig Biggest loser. Í efri röð frá vinstri: Hafþór Magnússon, Guðjón Guðmundsson, Halldór Ólafsson, Jón Gunnar Mýrdal, Sverrir Þór Guðmundsson og Márus Heiðarsson. Neðri röð frá vinstri: Karvel Hinriksson, Sigurður Einarsson og Bjarni Tryggvason. Á myndina vantar: Ásgeir Kristinsson, Guðbjörgu Jakobsdóttur, Gunnar Guðmundsson, Pétur Svanbergsson, Sigurð Óskar Guðmundsson, Steindór Tryggvason og Viðar Hreggviðsson.

Könnun á stöðu öryggismála

Á næstu vikum mun starfsmönnum Norðuráls gefast kostur á að taka þátt í viðamikilli könnun innan fyrirtækisins um hvers konar öryggismenning sé hjá okkur og hversu góðir yfirmenn okkar eru sem leiðtogar í öryggismálum. Leitað verður eftir álit og upplifun starfsmanna á því hvernig öryggismálum er stjórnað, hvernig þeim líður varðandi eigið öryggi við störf sín, hvað þeim finnst megi gera betur og hvernig. Þessi könnun verður gerð í samstarfi við erlent fyrirtæki, Aubrey Daniels International, ADI, sem sérhæfir sig í slíkum könnunum og úttektum á fyrirtækjum varðandi stöðu þeirra í öryggismálum. Norðurál leggur mikið upp úr því að þessi könnun verði árangursrík og starfsmenn taki þátt í að hafa áhrif á það hvernig

Norðurál geti orðið framúrskarandi í öryggismálum. Margt smátt gerir eitt stórt og allar tillögur um úrbætur í öryggismálum, hvort sem þær eru tæknilegs eðlis eða varðandi bættu öryggishegðun eru meira en velkomnar. Könnunin verður framkvæmd á sama hátt og vinnustaðakönnunin sem starfsmenn okkar hafa verið að taka þátt í og er stjórnað af Capacent, þannig að allir starfsmenn eiga að kannast við fyrirkomulagið. Ætlunin er að nota könnunina til að ná enn betri árangri í öryggismálum. Með því að beita aðferðum sem byggja á því að styrkja öryggishegðun hjá starfsmönnum og stjórnendum fyrirtækisins á jákvæðan hátt.

Gunnar Guðlaugsson.

Umhyggja búnaðar

Í gangi er verkefni sem kallað er „umhyggja búnaðar“. Þetta verkefni gengur út á að safna saman upplýsingum um ákveðinn búnað frá notendum, starfsmönnum viðhalds, ásamt upplýsingum um bilanasögu, sem skráð er í SAP og slys sem orðið hafa við búnaðinn. Þarna vinna saman framleiðsludeild, viðhaldsdeild og tæknideild. Markmiðið er að auka rekstraröryggi búnaðarins með því að lágmarka:

- óskipulögð rekstrarstopp
- inngrip starfsmanna
- bilanir
- rekstrarskostnað
- og þar með auka öryggi starfsmanna
- gera verkferla og vinnulýsingar fyrir viðhalds- og framleiðslufólk.
- 5s og þrífaplan
- fyrirbyggjandi viðhaldsáætlun

Ákveðið var að taka fyrir lagaband á steypulínu 2, rýmaravélar í kerskála og skautblásara í skautsmíðju. Þessi vinna er enn í fullum gangi á þessum stöðum, en mis langt komin. Þegar verkefnum lýkur þarf að viðhalda og ganga um búnaðinn þannig að hann haldist í sem bestu ásigkomulagi.

Snæbjörn Kristjánsson, verkfræðideild



Sjálfsfordómarnir eru einna verstir

Það eru ekki bara fordómar í þjóðfélaginu gagnvart geðsjúkum. Ætli það séu ekki sjálfsfordómarnir okkar sem eigum við geðræn vandamál að stríða sem eru verstir. Skömmin hjá okkur er svo mikil að það er okkur að kenna að þessi mál hafa verið svona „tabú“ eins og þau eru. Það sem er erfiðast með geðsjúkdómum er að þeir sjást ekki utan á okkur,“ segir Helga Björk Helgadóttir starfsmaður á C-vakt í kerskála. Þegar tíðindamaður Norðurljóss ræddi við Helgu á dögnum var hún nýkomin til vinnu að nýju eftir að hafa veikt síðasta sumar og verið frá vinnu frá 8. ágúst síðastliðnum. Helga Björk segist fagna Heilsuárinu hjá Norðuráli og var eins og margir mjög ánægð með fyrirlestur Sigursteins Mássonar um andlega sjálfsvörn.

Hressa týpan í stórum hópi

Helga hefur unnið hjá Norðuráli alveg frá byrjun, 1998. Byrjaði þá í skautsmiðju en hefur síðustu fimm árin unnið í kerskálanum. Hún á eiginmann og tvö börn sem verða sjö og átta ára á þessu ári. Á þessum tíma hefur hún því tveggis farið í fæðingarorlof. Hún segist hafa unnið á hinum og þessum stöðum í verksmiðjunni meðan á meðgöngunni stóð. „Ég er eiginlega búin að prófa allt, nema að vinna í steypuskála og við kerföðrun,“ segir Helga Björk glaðlega og ber það engan veginn utan á sér að vera þunglynd og hafa farið ansi langt niður á tímabilum. „Ég á fáa trúnaðarvini en í stórum hópi er ég hressa týpan, það er gríman mín,“ segir Helga.

Greindist fyrir 13 árum

Helga Björk hóf stjórn hjá Norðuráli á fyrsta starfsári fyrirtækisins. Á því ári lenti hún í fyrsta skipti inn á geðdeild og var greind með þunglyndi. Tveimur dögum eftir að hún útskrifaðist af deildinni byrjaði hún hjá Norðuráli. Fékk þá undanþágu að vinna við þrif.

„Að lifa við þennan sjúkdóm er eins og að vera alkóhólisti, virkur eða óvirkur. Stundum liða löng tímabil þegar lífið er ljúft en svo koma tímar þegar maður lifir fyrir einn dag í einu. Ég hef verið á lyfjum af og til í 12 ár.

Svo gerðist það núna í byrjun júní síðasta sumars að ég ákvað að hætta að reykja. Ég byrjaði þá á vinsælu lyfi sem heitir champix og hefur þann eiginleika að drepa niður nikótínífkni. Á þessum tíma fór ég að finna fyrir óeðlilegri liðan, einkum miklum skapsveiflum sem ég tengdi við það að allir verða pirraðir þegar þeir missa nikótíníð. Ég hunsaði samt þau skilaboð líkamans að eitthvað dularfullt væri í gangi. Ég þráaðist við að hætta á lyfinu vegna hættu á að mistakast að hætta að reykja. Í lok júlí hætti ég á lyfinu, fyrr en til stóð, gat ekki þolað þetta lengur eða lagt þetta á fjölskylduna mína.

Síðan gerðist það 8. ágúst að ég fékk taugaáfall og

hætti að vinna. Næsta dag fór ég á bráðamóttöku geðdeilda Landsspítalans í viðtal hjá lækni. Ég fékk lyf og var send heim. Skömmin var gríðarleg, algjör aumingjaskapur að geta ekki mætt til vinnu. Ég íhugaði alvarlega að skella hurð á höndina á mér svo á mér sæist ástæðan fyrir því að ég væri ekki í vinnunni. Á þessum tíma fór ég helst ekki út, fór ekki ein í búðina, og alls ekki ef C-vaktin var í frii. Ef ég þurfti nauðsynlega að fara út af heimilinu þá smeygði ég teygjusokk á höndina, ef ég skyldi rekast á einhverja úr vinnunni.“

Var send heim með leiðbeiningar

Helga Björk segist hafa reynt að koma í vinnu aftur í október, en þá orðið fyrir því að tábrotna í sundi. „Þetta setti mig út af sporinu og 24. október óskaði ég eftir innlögn á geðdeild. „Frá því í ágúst hef ég verið reglulega í viðtölum á göngudeild geðdeilda og voru margar kenningar um greiningu. Ég sýndi einkenni geðklofa og persónuleikaröskunar og hélt greiningarferlið áfram inni á deild. Niðurstaðan var sú að lyfið champix hafði í minni tilfelli áhrif á meira en bara nikótínífkni og virkjaði áður ógreindan sjúkdóm og kvíðaröskun. Ég var eiginlega dálítið ánægð með þá greiningu. Það var svona eins og viðurkenning á því að ég væri ekki algjörlega bjargarlaus. Það væri til svona fólk eins og ég sem væri með þennan sjúkdóm. Ég var í fjórar vikur á geðdeildinni en fékk helgarleyfi og var þá send heim með leiðbeiningar til aðstandenda sem skýrðu hvernig ætti að umgangast mig. Það var eiginlega svolítið myndið. Eftir þennan mánuð á geðdeildinni hélt ég svo áfram í viðtölum hjá lækni og sálfræðingi. Ég er búinn að prófa tíu mismunandi lyf og mismunandi útfærslur á magni og inntöku, því aukaverkanir og fráköst fylgja lyfjunum. Það tekur langan tíma að finna rétt lyf og stilla inn á hæfilegan skammt og rétta blöndu. Í dag er ég á fjórum mismunandi lyfjum. Ég veit að ég á eftir að fara í gegnum meiri breytingar hvað lyfin varðar í nánustu framtíð.“

Dýrt að vera sjúklingur

Helga segir að eftir því sem liðanin hafi batnað myndist henni betra að tala um hlutina. Hún talar um fordómum bæði hjá samfélaginu og ekki síður sjálfsfordómum. Það sé til að mynda þessi ótti varðandi umtalið, að þegar ekkert sést utan á fólk þá sé þetta leti hjá því að tolla ekki í vinnu, það sé bara að reyna að komast á bætur og nenni ekki að hafa fyrir hlutunum. Staðreyndin sé hins vegar sú sem rannsóknir sýni að 80% Íslendinga finni einhvern tíma á ævinni fyrir þunglyndi og á hverjum degi sé einn af hverjum fimm á lyfjum.

„Hins vegar er dýrt að vera veikur og berjast við að



halda sér á vinnumarkaðnum. Ég sá það þegar ég var inni á geðdeildinni í samanburðinum við flesta sem þar voru, að það er miklu auðveldara fjárhagslega að vera öryrki í bata með greiðslu á ýmsum hlutum,“ segir Helga Björk. Hún bendir á að þá 47 daga sem liðin voru frá áramótum, þegar viðtalið í Norðurljóss var tekið, hafi hún verið búin að borga 47.582 í lækni- og lyfjakostnað. „Á þessum tíma er ég búin að fara tíu ferðir til Reykjavíkur en samt nýtt ferðirnar mjög vel, yfirleitt farið til læknis og sálfræðings í sömu ferðinni.“

Góður vinnuveitandi

Helga Björk segir að sem betur fer hafi hún um tíðina lítið þurft að nýta veikindaréttindin á vinnustað, veikindadagana. „Ég hélt fullum launum í sex mánuði og öll samskiptin við vinnuveitandann hafa verið frábær. Ég vil endilega koma á framfæri kærur þakkæti til Sigfúsar yfirmanns á C-vaktinni fyrir skilning og hlýhug í minn garð. Mér finnst átakið með Heilsuárinu frábært. Það eru mismunandi fyrirbyggjandi aðgerðir gagnvart þunglyndi og andlegum sjúkdómum. Þar eins og almennt eru grunnatriði hreyfing og næg hvíld. Ég var virkilega glöð þegar ég fékk styrk frá Norðuráli fyrir líkamsræktartöktina í janúar. Ég byrjaði þá í líkamlegri endurhæfingu, því þegar maður kemur nánast beint úr rúminu hendir maður sér ekki út í 12 tíma vaktavinnu.“

Helga Björk segir að fjölskyldan hafi líka staðið mjög þétt við bakið á sér. „Mér finnst að maðurinn minn Svanur Ingi eigi skilið friðarverðlaunin fyrir allt það sem hann er búinn að þola gagnvart mínum veikindum. Það hefur lent á honum að sinna börnunum og heimilinu, auk þess að þola skyndilegar skapsveiflur. Ása vinkona hefur líka reynt mér rosalega vel.“

Í lokin barst í tal aftur hvernig hafi gengið í reykingabindindinu. „Ég er hætt að reykja þó ég sé ekki ennþá farin að sjá fjárhagslegan né líkamlegan ávinning af því. Geðlyfin hafa þau áhrif að ég hef þungst talsvert. Ég þurfti því að fata mig upp á nýtt, en ég verð bara að biða þolinmóð eftir því að ávinningurinn skili sér,“ sagði hressa týpan Helga Björk að endingu.

Sveittir kallar í keppakeppni

Þetta byrjaði hjá okkur nokkrum vinnufélögum sem hittumst reglulega í ræktinni og svitnum saman. Við erum átta sem ákváðum að leggja í púkkið, en það sem við erum að gera hefur klárlega áhrif á hina fjóra sem gjarnan eru með okkur í ræktinni. Þetta orð „keppakeppni“ fannst okkur flott, því við erum flestir yfir kjörþyngd,” segir Ole Jakob Volden í kersmiðju sem fer fyrir einum hópnum hjá Norðuráli sem ákveðið hefur að breyta lífsstílnum verulega og er nú sem stendur í tveggja mánaða átaki.

Ole og félagar ákváðu þegar þeir byrjuðu í áttakinu að breyta mataræðinu til muna. Í þeim tilgangi báðu þeir um að keyptur yrði svokallaður „mixer“ eða matarblendari. „Jón Óskar yfirmaðurinn okkar tók þessu vel og Fjalar var síðan svo rausnarlegur að láta okkur fá tvo blendara. Ég held að blendarinn hafi hjálpað okkur mikið í að skera niður fitumagnið. Í stað þess að neyta heilla máltíða höfum við blandað okkur í hádeginu og það er ekki spurning að líðanin hefur batnað til muna. Maður er ekki eins uppþembdur og áður og matarþörfin er ekki eins mikil. Í stað þess að borða t.d. áður átta kekkökur og sex brauðsneiðar yfir daginn borðar maður núna bara eina af hverju. Og núna þegar aðeins er komið á þriðju vikuna í áttakinu er ég þegar búinn að missa tvö kíló og ég held að árangurinn sé líka ágætur hjá hinum. En



Ole Jakob með blandararn góða.

allir stefnum við að því að vinna. Ég treysti mér samt ekki til með að spá fyrir um hver stendur svo uppi sem sigurvegari,” segir Ole Jakob. Ole segir að helsta máltíðin hjá mannskapnum sé blanda af skyri, bönunum og bökunarkakói, með smá mjólk út í. Átakið byrjaði með fitumælingu 27. janúar og lýkur síðan með fitumælingu 24. mars.

„Ég held að við séum að sýna ágætis fordæmi. Vonandi fara fleiri af stað í því að breyta lífsstílnum, auka hreyfinguna og hugsa um hollustuna. Vonandi verður þetta átak alla vega

til að koma okkur á beinu brautina. Heilsuárið hjá okkur held ég að sé frábært framtak og bæti líka í leiðinni vinnuandann enn frekar. Það var frábært hjá fyrirtækinu að styrkja okkur með líkamsræktarkortin, en ég held samt að þar hafi fólk ekki hugsað málið til enda. Ef fer fram sem horfir kemur Norðurál til með að þurfa að fata mannskapinn upp á nýtt í vor. Þegar stór hluti þeirra 70% starfsmanna sem eru yfir kjörþyngd í dag verða búnir að skera sig niður. Það var ábyggilega ekki inni í dæminu,” segir Ole Jakob í gamansömum tón að lokum.

Hver er.....?

Nafn: Ása Birna Viðarsdóttir

Starf: Skjalavörður á Umhverfis- og Verkfræðisviði

Fæðingarstaður, -dagur: Akranesi 09.05.69

Fjölskylduhagir: Eiginmaður, 3 börn og 2 hundar

Hvenær byrjaðir þú hjá Norðuráli? Um miðjan sept. 2009

Það skemmtilegasta fyrir utan vinnuna? Ferðalög með fjölskyldunni, taka myndir o.fl.

Aðaláhugamálið? Ljósmyndun

Uppáhalds matur? Fajitas

Uppáhalds drykkur? Vatn

Ertu hjátrúafull/ur? Já, undir vissum kringumstæðum

Hvaða persónu í mannkynssögunni vildir þú helst hitta? Mathma Gandi

Uppáhalds sjónvarpsefni? Klovn

Besta bókin sem þú hefur lesið? Margar, en sú nýjasta líklega Karitas án titils eftir Kristínu Marju Baldursdóttir

Hvaða hljómsveit eða söngvara heldur þú mest upp á? Kötlur Rún Baldursdóttur

Uppáhalds íþrótt eða hreyfing? Magadans

Lýstu þér í þremur orðum? Róleg, jákvæð, bjartsýn

Fallegasti staður á Íslandi? Þórsörk

Til hvaða lands langar þig mest að ferðast? Bolívíu í S-Ameríku, var þar sem skiptinemi fyrir „nokkrum“ árum og langar þangað aftur

Framtíðarplön? Heilbrigð sál í hraustum líkama



Gengið á Esjuna

Norðrálsmenn hefur verið duglegt að ganga á fjöll um helgar frá því Heilsuárið byrjaði en stefnt er að göngu á eitt fjall um helgi hverja. Sunnudaginn 12. febrúar var gengið á Esjuna þótt hún væri hvít niður í miðjar hliðar þann dag. Hraustleikafólkið á myndinni frá göngunni er frá vinstri talið: Guðrún Helga Guðjónsdóttir, Eyrún Eiðsdóttir, Emil Hilmarsson, Trausti Gylfason, Aðalheiður Skarphéðinsdóttir, Bergþór Guðmundsson, Bryndís Rósa Jónsdóttir, Ólöf Guðjónsdóttir, Jón H. Sveinsson, Eysteinn Gústafsson og Jóna Björk Sigurjónsdóttir. Birna Björnsdóttir vaktstjóri á A-vakt í kerskála var leiðsögumaður hópsins og tók myndina.



Lífshlaupið 2011

Heildarfjöldi þátttakenda í Lífshlaupinu jókst á milli ára um 23 %. Var núna 16.449 (13.337). 10.910 (9056) tóku þátt í vinnustaðakeppni og 4.705 (3598) í hvatningarleik grunnskólanna. 834 (683) einstaklingar skráðu stig í einstaklingskeppnina og vonandi á þeim eftir að fjölga.

- Vinnustaðakeppnin stóð frá 2. til 22. febrúar sl. 1.432 (1202) lið frá 432 (394) vinnustöðum tóku þátt í vinnustaðakeppninni en 432 (263) bekkir frá 40 (39) skólum tóku þátt í hvatningarleiknum. Sú tegund hreyfingar sem var vinsælust meðal þátttakenda var ganga, en 24,40% gengu, líkamsrækt er með 14,95%, hlaup 3,97% og skíði 3,41%.
- Norðurál tók þátt í fyrsta skipti í ár og lenti í 5 sæti af 9 fyrirtækjum í flokkunum „fyrirtækja 400-799 starfsmenn“. Actavis á Íslandi var í fyrsta sæti. Álframleiðslufyrirtæki Alcoa Fjarðaáls lenti í 7. sæti.

- 115 manns í 15 liðum tók þátt frá Norðuráli. Liðið „Vikingar“ vann innanhús keppnina með liðum Gorgeous og Footloose í öðru og þriðja sæti.
- 16 mismundandi tegundir hreyfingar voru skráðar hjá starfsmönnum Norðuráls á meðan keppni stóð en 30% af allri hreyfingu voru í því formi að ganga. 20% af hreyfingu voru í líkamsræktinni og 8% í fjallgöngu. Önnur hreyfing var: spinning, dans, knattspyrna, zumba, hjólreiðar, snjóbretti, jóga, sund, hestamennska, lyftingar, skíði, hlaup og annað.
- Við hlökkum til að taka þátt á næst ári með fleiri lið og starfsmenn.
- Vissir þú að... sjónvarpsþátturinn Sportið í Ríkissjónvarpinu fjallaði um heilsuár Norðuráls þriðjudagskvöldið 22. febrúar. Í þættinum var fylgst með göngurölti á Akranesi og tekin voru viðtöl við nokkra starfsmenn Norðuráls.

Brian Marshall fræðslustjóri.

Óli - Gummi - Bjarni - Asgeir - Pétur - Snæbjörn - Einar - Örvar - Oddný - Ása



10 Stars

Don Ragnar - Valur - Hjalti - Bjarni - Slégl



D Vakt

Sígfús - Einar - Jói - Árni - Jón Steinar - Stégl - Röbert - EIH - Þröstur - Steini



C Vakt



Ást - Sigurvin - Helmir - Bjarni - Arnbjörg - Mátus - Gunnl



Ég og strákarnir

Maria - Gréta - Helga - Regína - Halla - Sjöfn - Svala - Kalli



Eldskúr

Addý - Rakel - Adda - Borghildur - Jóna - Helga - Brian



Footloose

Páll - Harpa - Anna - Valdi - Andrés - Alla - Óli - Elrikur



Englabossarnir



Stína - Bryndis - Dúna - Lóa - Friða - Gummi - Bergþór - Emil - Jón



Gorgeous

Bubbi - Ágúst - Maggi - Búi - Sæmi - Torfi - Arnar - Skarpi - Bjössi - Gisti



Hífa / Slaka

Elrikur - Sláði - Axel - Ester - Erlendur - Arni



Krúttbollurnar

Ragnar



Kraftur



Sigurður - Egill - Bjarki - Bjarni - Hrafnkell - Francois - Jón



SteypA

Magnea - David - Willy - Torfi - Ron - Skúli - Guðbrandur



Víkingar

Víkingar

Niels - Halsteinn - Trausti - Pétur



Öryggi ofar öllu

Verðlaun fyrir slysalausna mánuði 2011



Ólafur Bóðvarsson farartækjaverkstæði: Ekki mikið ávexti en yfirleitt grænmeti með mat. Öftast tek ég inn lýsispillur á morgnana.



Þorgrímur Guðbjartsson rafvirkni á vélaverkstæði: Ég borða einn eða tvo ávexti á hverjum degi en tek ekki lýsi.



Búi Hrnannar Búason deigluverkstæði: Ég borða ávexti á hverjum degi og tek stundum lýsi.



Ragnar Jón Ólafsson steypuskála: Ég borða ávexti fjórum sinnum á dag en tek ekki lýsi.



Aðalheiður Skarphéðinsdóttir skrifstofu í steypuskála: Já svona einn ávexti á dag og tek inn lýsi í töfluformi.

Á síðasta ári náðist mjög góður árangur í öryggismálum eins og áður hefur komið fram.

Á þessu ári munum við verðlauna sérstaklega fyrir slysalausna mánuði eins og undanfarin ár. Við höldum áfram að verðlauna ákveðna hópa með kvöldverði ásamt mökum þegar þeir hafa náð 12 mánuðum í röð án: a) fjarveruslysa, b) óhappa sem leiða til tilfærslu í starfi og c) óhappa sem leiða til læknismeðferðar. Athugið að öllum skilyrðunum hér að framan þarf að vera fullnægt til að boðið verði í kvöldverð.

Aðrir starfsmenn, sem ekki falla undir einn þessara níu hópa, þurfa að ná 24 mánuðum án ofangreindra óhappa áður en þeim er boðið út að borða með maka. Varðandi verðlaun fyrir árangur í skemri tíma en 12 mánuði hefur verið

Hóparnir eru þessir:

- 1) A-vakt kerskála
- 2) B-vakt kerskála
- 3) C-vakt kerskála
- 4) D-vakt kerskála
- 5) Skautsmiðja
- 6) Steypuskáli
- 7) Viðhaldsdeild
- 8) Kersmiðja
- 9) Dagvinnumenn í deigluhreinsun og þekjuefnastöð, á lager, í eldhúsi og í ræstingum (allar deildir sem skilgreindar eru innan 9. hóps þurfa að ná þessum árangri til að boðið verði í kvöldverð).

ákveðið að slík verðlaun verði ekki veitt sjálfkrafa eftir ákveðinn fjölda mánaða án óhappa heldur fái starfsmenn óvæntan glaðning þegar sérstök tækifæri þykja til.

Gangi okkur vel í öryggismálum á árinu 2011.

Rakel Heiðmarsdóttir, framkvæmdastjóri mannaússviðs.

Framleiðslan sjóklár frá steypuskálanum

Það er þýsna langt ferlið frá því skipin leggjast að bryggju við Grundatanga full af súráli þar til súrálið er komið á enda framleiðslustigs í verksmiðju Norðuráls í formi áls. Það er steypuskálinn sem tekur við fljótandi álinu frá kerskálanum. Í steypuskálanum er álinu komið í það form sem selt er kaupendum erlendis, það er í 23 kílóa álstubba rúmlega hálfsmetra langra, sem kallast hleifar.

Páll Ólason vélfræðingur hefur verið stjórnandi í steypuskála frá árinu 2005, en fram að þeim tíma hafði Páll starfaði í kerskála alveg frá því álver Norðuráls tók til starfa 1998.

„Munurinn á því að koma hingað í steypuskálann úr kerskálanum er að hér erum við komin alveg á endann. Við sjáum um að koma framleiðsluni tilbúinni til sjóflutnings, lokastigið áður en hún fer í skip og kaupandinn fær hana í hendur,“ segir Páll. Aðspurður hvort vinnuandinn sé eitthvað mismunandi í skálunum, segir Páll að svo sé alls ekki, jafn góður andi á báðum stöðum.

„Hérna starfar mjög gott fólk og ekki síst helst okkur á góðu fólk núna eftir hrun. Á svokölluðum góðæristímum örulaði hjá okkur, eins og víðar í þjóðfélaginu, fyrir svolitlu losi á fólk og einstaka manni þótti ekki nógu vænt um starfið sitt. Þetta hefur breyst núna í seinni tíð og starfsmannavelta er mjög lítil hjá okkur í dag,“ segir Páll. Í steypuskálanum er unnið á fjórum 12 tíma vöktum, 12 starfsmenn eru á hverri vakt.



Árni Stefánsson framkvæmdastjóri í skautsmiðju og steypuskála og Páll Ólason deildarstjóri þjónustu og búnaðar í steypuskála.

Mikið gæðaeftirlit

Framleiðsluferlinu lýsir Páll þannig að fljótandi álið er flutt úr kerskálanum í svokölluðum deiglum, stórum pottlaga ílátum sem hvert um sig tekur fimm tonn af áli. Álinu er hellt úr deiglum í biðofna sem eru fjórir í steypuskálanum og hver um sig tekur 60-70 tonn. Þegar álið hefur verið kælt í ákveðið hitastig og yfirborðið hefur verið skúmað er því hellt úr ofnunum í hleifasteypivélar, sem eru um 20 metra lengjur og eru þrjár þannig vélar í steypuskálanum. Það tekur hleifinn um 20 mínútur að fara í gegnum vélina og á þeim tíma kólnar hann úr 750 gráðum niður í 60-80 gráður. Hleifarnir fara á bönd þar þeir kólna enn meira og þaðan fara þeir í stæður sem í eru 44 hleifar. Þessum stæðum er síðan hlaðið í gám, sem tekur 21-30 tonn af áhlleifum.

Meðfram hleifastæðunum í útjaðri gámsins er komið fyrir tilsniðnum stífum, sem starfsmenn

kalla tréhesta, þannig að innihald gámsins haldist stöðugt í flutningnum. Samhliða er gengið frá skýrslu sem fylgir gámnum á áfangastað. „Mikil áhersla er lögð á sýnatöku og að greina efnainnihald álsins, samkvæmt þeim kröfum sem gerðar eru í dag,“ segir Páll. Þegar ofninn hefur verið fylltur eru tekin þrjú sýni af álinu úr ofninum sem ákvarða endanlega hver gæðin á steypunni eru. Síðan eru tekin sýni á 20 tonna fresti meðan á steypunni stendur. Þessi greining fylgir síðan hverjum gámi.

Óæskileg efni úr frumvinnslunni eru hreinsuð burt með því að skafa; skúma yfirborð bæði álsins í deiglu og eftir að það er komið í ofnana. „Þetta yfirborðsefni er pressað og kælt, sett í gám og sent til endurvinnslu til Als í Helgúvik. Það hefur einmitt komið til tals að koma á fót endurvinnsluverksmiðju fyrir þetta efni á Grundartanga, hvað sem verður,“ segir Páll Ólason.

Lifðu lífinu! Koma svo!

Marsmánuður í ár er tileinkaður karlmönnum og krabbameini. Karlmenn um land allt taka sig nú til og safna skeggi sem mest þeir mega við „mikla hrifningu“ kvenkynsins. Allir taka þessir karlmenn þátt í mottumars til að safna fjármunum til styrktar Krabbameinsfélagi Íslands og til að hvetja karlmenn til að þreifa á sér.

Gleðin er við völd í þessu átaki en gruntnóninn er samt alvarlegur því að árlega greinast að meðaltali 716 karlmenn með krabbamein og árlega deyjá að meðaltali 278 karlmenn úr því. Þetta eru skelfilegar tölur en vissir þú að rannsóknir sýna að koma má í veg fyrir að minnsta kosti eitt af þremur krabbameinum.

Hvernig er hægt að koma í veg fyrir að fá krabbamein, hvað getur þú gert? Smábreytingar í daglegu lífi er allt sem þarf. Málið snýst ekki bara um krabbamein heldur almennt um betra heilsufar og líðan því hægt er að koma í veg fyrir ýmislegt með breyttum lífstíl.

Þessar breytingar snúa að því sem þú gerir dags daglega og þá aðallega hreyfingu og mataræði. Rannsóknir hafa margsannað að hreyfing á hverjum



degi er mikilvæg fyrir heilsu og vellíðan og getur minnkað líkur á alls konar sjúkdómum, þar á meðal sum krabbamein. Hreyfingin þarf ekki að vera flókin og dýr. En hvernig væri t.d. að hjóla í búðina á góðum degi, nota stiga og ganga það sem hægt er, ganga í heimsókn til vinar í staðinn

fyrir að fara á bílnum, fara í sund með fjölskyldunni og vinum, stofna gönguhóp eða skokkhóp en umfram allt að rífa sig upp úr sófanum eða slökkva á tölvunni og velja sér hreyfingu sem hentar.

Það skiptir miklu máli fyrir heilsuna hvað þú borðar. Mikilvægt er að halda sér í kjörþyngd þar sem

ofþyngd eykur hættuna á krabbameini af ýmsu tagi. Umfram allt, borða fjölbreytt fæði úr öllum fæðuhópum. Borðuðu ávexti og grænmeti því innihaldsefni þeirra koma í veg fyrir krabbamein. Rautt kjöt, unnar kjötvörur eða saltar kjötvörur geta aukið líkur á krabbameinum í meltingarvegi en trefjaríkar fæðutegundir á borð við gróft korn og baunir geta dregið úr hættu á ristilkrabbameini.

Ef einstaklingar reykja eykst hættan á ýmsum tegundum krabbameins og sé einnig drukkið áfengi þá stóreykst áhættan vegna samverkandi áhrifa tóbaks og áfengis. Þumalfingursreglan er: Því meiri áfengi, þeim mun meiri áhætta. Vertu vakandi fyrir einkennum og þekktu líkama þinn – kynntu þér einkenni helstu krabbameina í karlmönnum. Ef einkenni koma fram og eru ekki horfin eftir þrjár til fjórar vikur ættir þú að leita læknis.

Umfram allt ekki gleyma að lifa lífinu! Koma svo!

Ingvi Þór Ágústsson, hjúkrunarfræðingur

Starfsmannasamtalið

Fjöldi íslenskra fyrirtækja heldur starfsmannasamtöl a.m.k. einu sinni á ári. Norðurlál hefur einmitt einsett sér að allir starfsmenn fái árlegt starfsmannasamtal. Þá setjast stjórnandi og starfsmaður niður til að ræða frammistöðu með skipulögðum hætti. Í samtalinu er m.a. rætt um verkefna- og ábyrgðarsvið starfsmanns, frammistöðu hans, líðan á vinnustað, starfsánægju, stjórnun, samskipti, markmið og hvaðeina annað sem stjórnandi og starfsmaður telja að þurfi að ræða. Í samtalinu gefst einnig færi á að skilgreina fræðsluþarfir starfsmanns á komandi tímabili ásamt óskum um starfsþróun auk þess sem það býður upp á tækifæri til að hrósa fyrir vel unnin störf. Í starfsmannasamtali draga stjórnandinn og starfsmaðurinn sig meðvitað út úr hinu daglega amstri og ræða málin í stærra samhengi. Starfsmannasamtalið er tæki starfsmanns til að hafa áhrif á eigin starf og starfsþróun. Samtalið gerir stjórnandanum kleift að vinna með starfsmanninum að betri árangri og veita honum endurgjöf og hvatningu.

Samtalið getur m.a. haft það að markmiði:

- að skýra það sem óskýrt er í starfsumhverfinu.
- að leggja mat á árangur og hegðun stjórnanda og starfsmanns.
- að gera vinnuálag að umræðuefni.
- að auka framléiðni og stuðla að auknum gæðum.
- að bæta samstarf og samskipti.
- að innleiða breytingar.
- að stuðla að aukinni starfsánægju.
- að skoða þekkingu/hæfni starfsmanns með tilliti til settra hæfniskrafna.
- að bæta vinnuaðstæður og starfsanda.

Skilgreindur ávinningur starfsmannasamtala fyrir starfsmenn er m.a.:

- Starfsmaður fær upplýsingar um það hvernig hann stendur sig í starfi.
- Starfsmaður fær tækifæri til að tjá sig um stjórnun, starfsanda og stefnu fyrirtækisins og ræða það sem óskýrt er.
- Starfsmaður gerir sér betur grein fyrir væntingum stjórnanda.
- Starfsmaður fær tækifæri til að ræða þarfir hvað varðar starfsþróun og endurmenntun.
- Samtalið stuðlar að bættum starfsanda og aukinni starfsánægju.
- Starfsmannasamtöl bæta skilning starfsmanna á eigin starfi.
- Starfsmannasamtöl stuðla að betri samskiptum við stjórnanda.
- Starfsmannasamtal veitir starfsmanni innsýn í þau atriði í starfseminni sem ganga vel og þau atriði sem mættu betur fara.

Undirbúningur af kostgæfni

Góður undirbúningur fyrir starfsmannasamtalið skiptir sköpum til að góð niðurstaða náist. Mikilvægt er að báðir aðilar undirbúi sig af kostgæfni fyrir samtalið og fari yfir tilheyrandi undirbúningseyðublöð. Gott er fyrir starfsmanninn að skoða m.a. niðurstöður síðasta samtals og velja fyrir sér áhægu með núverandi starf og ábyrgð, vinnuaðstæðum, samskiptunum á vinnustaðnum og við næsta yfirmann ásamt þörfinni fyrir fræðslu eða starfsþróun. Stjórnandinn þarf líka að skrá niður þau atriði sem hann langar að vekja máls á. Þannig standa báðir jafnt að vígi.

Starfsmaðurinn sjálfur getur velt eftirfarandi spurningum fyrir sér:

- Um hvað var samið í síðasta

- starfsmannasamtali? Fórum við eftir þessu samkomulagi? Hvaða erfiðleikar komu í ljós við framkvæmd þess?
- Er ég ánægð(ur) með inntak núverandi starfs míns? Er núverandi starf mitt nægilega krefjandi, of erfitt, fullnægjandi o.s.frv.
- Hvaða erfiðleikar eru til staðar við núverandi vinnuaðstæðu? Hvaða hlutir í vinnuaðstæðunum virka ekki nægilega vel, t.d. samskipti við aðrar deildir, loftræsting í byggingunni, að svara í símann fyrir aðra, upplýsingastreymi innan fyrirtækisins?
- Hvernig má bæta ákveðna þætti í vinnuaðstæðunum? Ætlast er til af starfsmanni að hann komi með hnitmiðaðar tillögur til úrbóta eða lausnir á vandamálum, t.d. mögulega notkun á öðrum aðferðum, kynningu á markmiðum deildarinnar fyrir öðrum deildum, að koma símtölum rétta leið, að segja oftar „nei“, o.s.frv.
- Hver er reynsla starfsmannsins af samvinnu við starfsfélaga? Er samstarfið árangursríkt og ánægjulegt? Bæta starfsmenn hvern annan upp eða þvælast þeir hver fyrir öðrum?
- Hver er reynsla starfsmannsins af samvinnu við næsta yfirmann? Hvernig miðlar stjórnandinn hlutum, er hann fyrirmynd, er um að ræða gagnkvæm samskipti, er hann hvetjandi, hver er tíðni jákvæðrar og neikvæðrar endurgjafar og hvernig er hún veitt?

Sé starfsmannasamtal undirbúið vel og framkvæmt á faglegan hátt bætir það sambandið milli stjórnanda og starfsmannsins og er hvetjandi á báða bóga.

Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar.



Verkefnið Norðurál-Helgúvík Uppbygging í áföngum

- Miðvikudagur er fundardagur í Helgúvík, þá er framvindufundur, ÖHU (HSE) yfirstjórnar fundur, vikulegt öryggislabb og þá hefur hópurinn verið að endurskoða öryggisstaðal verkefnisins.
- Jim Taylor hefur verið á svæðinu í febrúar við að ljúka samantekt á stefnum, verkefnum og framkvæmdaáætlunum mismunandi sviða.
- Starfsmenn Norðuráls í Helgúvík voru duglegir þátttakendur í lífshlaupinu.
- Lóð álvæðisins er 125 hektarar eða ein milljón tvö hundruð og fimm tíu þúsund fermetrar. Þá er girðingin umhverfis svæðið um 4 kílómetrar.
- Hönnun og fyrirkomulag þjónustubygginga hefur verið í endurskoðun. Þannig er t.d. hugmyndin að færa kervinnslna á vesturhlíð lóðarinnar, færa skautsmiðju nær öðrum þjónustubyggingum og hafa skrifstofur kerskála á miðgangi milli kerskála.
- Undirbúningur að umhverfissvöktun fyrir væntanlegan daglegan rekstur í Helgúvík er byrjaður.
- Að jafnaði eru um 30 manns á vegum IAV við framkvæmdir daglega.
- Guðbrandur Gimmel átti afmæli 24. febrúar og Ron Curry þann 12. mars. Aldur er afstæður en saman eru þeir 100 ára.
- Viltu fræðast um Helgúvík? Sendu fyrirspurn á skuli@nordural.is
Skúli Skúlason.

Þetta álfur Norðuráls Helgúvíkur mun verða reist í áföngum eins og sýnt er á teikningunni að neðan. Hver byggingaráfangi mun samstanda af 90 kerum sem vinna á 360 kA straumi og áætluð ársframleiðsla hvers áfanga mun verða 90.000 tonn. Umfang verkefna í hverjum áfanga mun eingöngu taka til nægjanlegra og nauðsynlegra tækja, aðstöðu og búnaðar sem þarf til að viðhalda því framleiðslumagni sem viðkomandi byggingaráfangi er áætlaður fyrir á öruggan og sjálfbæran hátt. Þetta lágmarkar kröfur til rekstarins, aðfanga, tækjabúnaðar og raforku sem nauðsynleg er fyrir hvern áfanga. Þessi nálgun gefur Norðuráli-Helgúvík nauðsynlega aðlögunarhæfni til að geta vaxið í samræmi við orkuöflunarátlanir.

Áfangi 1

Álfarið verður samsett af eftirfarandi aðalbúnaði í Áfanga 1:

- Súráli sem flutt verður með flutningabílum frá súrálssílóum á Grundartanga að þurrhreinistöð í Helgúvík.



- 220 kV aðveitustöð með gasfylltum rofabúnaði, spennum fyrir stoðveitur, aðaldreifikerfi, afriðlum með yfirtónasíum og búnaði til að leiðrétta aflstuðul.
- Fjórðungi af AP 36 kerlinu ásamt öllum stoðbúnaði, þ.á.m. kerþjónustukrönum, þurrhreinistöðum og sérhæfðum fartækjum til að flytja forskaut og safndeiglu.
- Skautsmiðju og skautageymslu ásamt baðvinnslubúnaði.
- Steypuskála til að steypa ál í pönnur.
- Öllum nauðsynlegum stoðdeildum og búnaði, þ.á.m. búningsklefum fyrir starfsmenn, bráðabirgða skrifstofubyggingu, vöruhegmslu, viðhaldsverkstæði og veitukerfi (loft, vatn, brunavarnir, netkerfi, og samskiptakerfi).

Áætlað er að Áfangi 1 hefji framleiðslu um leið og nauðsynleg orka verður til reiðu.

Síðari áfangar

Áformað er að gangsetja áfanga með um 15 mánað millibili. Framvinda og tímasetningar eru þó háð orkuöflun samkvæmt áætlun og hugsanlegum breytingum á umhverfismati og rekstrarleyfi frá íslenskum yfirvöldum.

Aukaaðstaða og búnaður sem

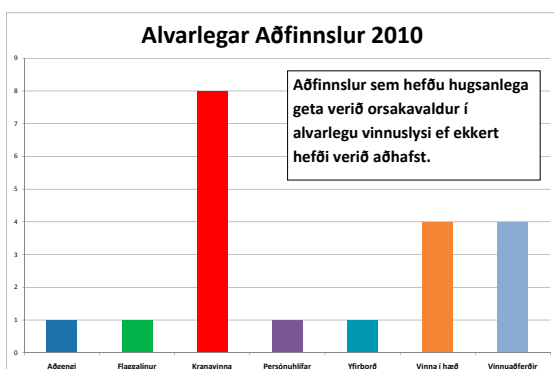
þætt verður við í komandi áföngum eru m.a.:

- Súrálslöndunarbúnaði og súrálsgeymum sem reistir verða á nýrri stækkun Helgúvíkurhafnar.
- Súrálslutningum með súrálsvögnum frá súrálssílóum á hafnarsvæði til þurrhreinistöðva við kerskála.
- Það sem á vantar af AP 36 kerlinunni og stoðbúnaði, þ.á.m. kerþjónustukrönum, kranaverkstæði, kerbrotsstöð, kersmiðju, þurrhreinistöðvum og sértækum fartækjum fyrir flutninga á forskautum og áldeiglu.
- Stækkun á skautsmiðju og forskautageymslu.
- Tækjum í steypuskála og búnaði til að steypa hleifa.
- Öllum nauðsynlegum, varanlegum búnaði og stoðkerfum, stjórnbyggingu, svæðisstjórnar- og verkstjórnarskrifstofum, þjálfunaraðstöðu, mötuneyti, rannsóknarstofu, vöruhúsi, viðhaldsverkstæði, auknum fjölda búningsklefa og stækkðu veitukerfi (loft, vatn, brunavarnir, netkerfi og samskiptakerfi).

David Kjós
Project Director og VP

Öryggishornið

Alvarlegar Aðfinnslur 2010



Aðfinnslur sem hefðu hugsanlega geta verið orsakavaldur í alvarlegu vinnuslysi ef ekkert hefði verið aðhafst.

Umsjón: Þórður Karlsson