

NORÐURLJÓS

Fréttabréf Norðurláls

4. töl. 20. apríl 2011. Ritstjórar: Rakel Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg. Umsjón: Skessuhorn ehf.

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



Heilsárið í apríl

- Jöklagöngu-námskeið 9. apríl - Sólheimajökull
- Hádegisfyrirlestur: Einkenni vímu-efnaneyslu: 13., 15., 19., og 20. apríl
- Líkamspjálfun og teygjur: dagsetningar tilkynntar síðar.
- Hvannadalshnjúkur 22. – 24. apríl.

Gleðilegt sumar og skemmtilega páska



Góð þátttaka hefur verið í ýmsum viðburðum tengdum Heilsuárinu. Til að mynda mættu hátt í 200 Norðurlálmenn ásamt fjölskyldum sínum á skautadaga í Egilshöllinni í marsmánuði. Á myndinni er Helga Hallveig Stefánsdóttir starfsstúlka í mótuneytinu með dóttur sína Disu Mariu. Fleiri myndir frá skautadögum eru á 5. síðu í blaðinu.

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæru samstarfsmenn

Fyrsti ársfjórðungur hefur að mestu leyti gengið vel í öryggismálunum. Þann 19. febrúar s.l. náðum við 500.000 vinnustundum án fjarveruslysa en við höfum ekki náð slíkum árangri áður. Og enn telja inn vinnustundirnar frá síðasta fjarveruslysi. Því miður urðu tvö skráningarskyld óhöpp í mars. Hið fyrra varð í steypuskála en hið síðara í mótuneytinu. Í báðum tilfellum varð að sauma spor í fingur starfsmanna. Þetta sýnir okkur að við megum hvergi láta deigan síga. Athygli vekur að annað óhappið varð rétt fyrir matartíma og hitt í lok vinnudags. Þarna er samhljómur með tölfraði Vinnueftirlits ríkisins sem sýnir að vinnuslysin verða oftast við lok vinnutíma, þ.e. rétt áður en tekið er hlé á vinnu eða rétt áður en vinnudegi lýkur. Þegar hugleitt er að fingur koma þarna við sögu í báðum tilfellum er gott að minna sig á að það eru a.m.k. 10 ástæður (10 fingur) til að fara varlega.

Rekstur framleiðsludeilda hefur gengið vel á fyrsta ársfjórðungi og er framleiðslan um 400 tonnum umfram áætlun. Orkunýting og málmgæði eru einnig mjög góð. Mikilvæg viðhaldsverkefni eru í gangi í aðveitustöð og í skautsmiðju er í undirbúningi stórt viðhaldsverkefni. Millitenging afriðla milli kerlínu 1 og 2 er tilbúin til notkunar og eykur það rekstraröryggi línu 1 umtalsvert. Öll þessi verkefni miða að bættum áreiðanleika búnaðar og þar með bættum áreiðanleika verksmiðjunnar í heild.

Það er ánægjulegt að sjá hve húshaldi hefur farið fram í verksmiðjunni og hafa framfarirnar verið stórstígar nú í vetur. Fyrir ekki svo löngu síðan var aðstoðarforstjóri Century í heimsókn hjá okkur og var til þess tekið hve verksmiðjan leit vel út og bar þess merki að umhyggja starfsmanna fyrir vinnustaðnum okkar fer stöðugt vaxandi.

Vil ég þakka starfsfólki sérstaklega fyrir það hve vel hefur gengið að bæta umgengni á vinnusvæðum verksmiðjunnar. Ég vil jafnframt lýsa yfir ánægju minni með góða þátttöku starfsmanna í hinum ýmsu viðburðum sem tengjast heilsuárinu okkar. Meðal annars mættu upp undir 200 manns á tvo skautadaga sem haldnir voru í mars, fjölmargir tóku virkan þátt í mottumars og hinir ýmsu hópar eru að skipuleggja sína eigin hreyfingu með stuðningi frá heilsuársnefndinni og starfsmannafélaginu. Gönguhópurinn gengur alla sunnudagsmorgna og fyrirhuguð er ferð á Hvannadalshnjúk um páskana. Að lokum vil ég óska ykkur öllum gleðilegs sumars og gleðilegra páska. Kær kveðja

Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri Norðurláls Grundartanga.

„Vertu öruggur hér, hvar og hvenær sem er“

Áhætta sem þú hefur ekki efni á að taka

Hvað er öryggi? Við getum öll svarað því á einhvern hátt, en leitum eftir svári til einhvers sem flest veit, t.d. orðabókarhöfundarins Webster. Hann segir í orðabók sinni, að það að vera "öruggur" þýði, að maður sé "öruggur gegn áhættu, meiðslum eða missi."

Hvers vegna ætti það að fara eftir eða framfylgja öryggisreglum að vefjast fyrir fólki? Viljum við ekki öll vera laus við hættur, meiðsli eða missi? Því í ósköpunum myndi einhver vilja taka áhættu vegna eigin vanrækslu eða áhugaleysis? Kannski er hér um að kenna að erfitt getur verið að sjá tilteknar aðstæður sem hugsanlega slysavaldar. Hætta er svo greinileg í mörgum tilfellum, en ekki í öllum. Segjum svo að þú þurfir að nota tröppu. Þú sérð að

einn fóturinn er alveg brotinn af en trappan getur samt staðið. Slys er greinilega líkleg afleiðing af því að nota tröppuna. Segjum að fóturinn sé ekki brotinn af en það sé sprungna í honum. Hættan stingur ekki alveg í augun, en athugull notandi myndi finna sprunguna og merkja tröppuna til viðgerðar og þannig kemur hann í veg fyrir hugsanlegt eða líklegt slys.

Ímyndum okkur aðrar aðstæður. Jói er að fá sér matarbita, situr í stiganum og skilur tómu gosdósina eftir í einu þrepinu. Litlu seinna kemur Gugga og sér dósina. Mun hún koma í veg fyrir slys ef hún fjarlægir dósina? Kannski hefði dósinn ekki valdið því að einhver hrasaði í stiganum, en maður getur aldrei verið viss.

Eitt getum við samt alveg verið viss um,

líkindin fyrir auknu öryggi eru miklu meiri ef sneitt er hjá notkun tröppunnar með sprungna eða brotna fætinum eða ef gosdósinn er ekki skilin eftir í stiganum. Yfirfærum þessa umræðu yfir á aðrar aðstæður þar sem starfsmenn freista gæfunnar og taka áhættu. Það gerist í hvert sinn sem þú kveikir á rafmagnsverkfærum án þess að athuga hvort það eða rafleiðslur þess séu í góðu lagi. Þetta er nákvæmlega það sem gerist þegar einhver fjarlægir eða fer framhjá vélarhlífum "bara í þetta eina sinn". Þetta eru allt áhættur, sem þú hefur ekki efni á að taka, ef markmið þitt er að tryggja öryggi þitt og samstarfsmanna þinna.

Trausti Gylfason öryggisstjóri.

Aprílátak í öryggismálum

Eins og starfsmenn Norðuráls á Grundartanga hafa tekið eftir eru ýmsar öryggismerkingar komnar upp víða á verksmiðjussvæðinu. Til dæmis má sjá merkingar við hliðið, í baðhúsinu og víða á svæðinu. Tilefni þessa átaks er einkum tvennt. Þegar sumarafleysingastarfsmenn mæta á svæðið munu merkingarnar taka á móti þeim og minna á að öryggi er haft í fyrirrúmi hjá Norðuráli. Í annan stað er þetta hvatning til starfsmanna okkar að aldrei megi láta deigan síga í öryggismálum. Senn líður að sumarfríum starfsmanna og þó margir séu komnir á sólarströnd í huganum, þarf að huga að hverju skrefi hér á vinnustaðnum.

Þáttur í átakanu er samkeppni starfsmanna um besta slagorðið. Ég á öruggan vinnudag með því að Þegar þetta er ritað þá hafa um 80 manns skilað inn slagorði, sumir fleiri en einu og 210 slagorð hafa verið skráð hjá öryggissviði. Ef þú, lesandi góður, vilt taka þátt þá vinsamlega snúðu þér til öryggissviðs með slagorðið þitt eða sendu tölvupóst á netfangið thora@nordural.is og þú ert komin(n) í pottinn. Slagorðasamkeppnin stendur til 1. maí þannig að enn er tími til stefnu.

Öryggiskönnunin og heimsókn Aubrie Daniels

Nú er könnunin um öryggismenningu Norðuráls lokið, en 92,4% starfsmanna tóku þátt í henni. Ykkur öllum sem tókuð þátt er hér með þökkun þátttakan. Svona góð þátttaka kallar fram greinagóðar niðurstöður. En hvert verður framhaldið? Könnunin er lokið og nú er boltinn hjá Aubrey Daniels International (ADI), fyrirtækinu sem stjórnar verkefninu. Það er staðsett í Bandaríkjunum og þar eru niðurstöðurnar greindar. Vikuna eftir páska koma tveir sérfræðingar frá ADI í heimsókn á Grundartanga. Þeir munu hitta hópna og taka viðtöl við starfsmenn úr hverri deild ásamt stjórnendum. Niðurstöðurnar úr könnuninni og viðtölin verða síðan notuð til að ákvarða næstu skref.

Trausti Gylfason öryggisstjóri.



Nýir farþegabílar

Á næstunni verða allnokkrir farþegabílar endurnýjaðir enda eru margir af núverandi bílum orðnir lúnir eftir mikla notkun. Í síðustu viku gerðist sá ánægjulegi atburður að fyrstu nýju bílarnir komu á Grundartanga. Að þessu sinni fengum við afhenta fjóra Bens Vito.

Stefnt er að því að komnir verði 20 nýir bílar fyrir vorið og að endurnýjun flotans ljúki árið 2012. Norðurál mun taka til notkunar VW Sharan, VW Caravelle, Ford S-max, Ford Galaxy og Benz Vito. Allir bílar verða með sjálfstýringu (cruise control) og ökurita. Þeir bílar sem ekki verða endurnýjaðir fyrir vorið fá einnig ökurita.

Áhersla er lögð á góða umgengni og í kjölfar þessarar endurnýjunar verður eftirlit með bílunum aukið. Allir bílar verða teknir í ítarlega ástandsskoðun ársfjórðungslega af farartækjaverkstæðinu og öryggissviði. Farþegar bílsins verða viðstaddir þá skoðun. Að auki er rétt að minna á að fjórar úttektir á mánuði verða áfram gerðar á ástandi og umgengni bílanna í tengslum við bónus starfsmanna. Nokkrir starfsmenn sem ferðast til og frá vinnu með Norðurálsbílum kaktu nýverið á nýju bílana ásamt þeim stöllum Borghildi og Jónu á Mannauðssviði sem sjá um bílamálin hjá Norðuráli. Ása Birna Viðarsdóttir ljósmyndari Norðurljósa smelti þessari mynd af við það tilefni. Við óskum starfsmönnum og Norðuráli til hamingju með þessi glæsilegu farartæki og vonum að öryggið verði ávallt í heiðri haft við notkun bílanna.

„Dag og nótt, öruggt og skjótt“

Prekið hefur aukist og mér líður miklu betur

Það er ekki spurning að Heilsuárið var það sem ýtti við mér og ég hugsa að þannig sé það með marga fleiri," segir Guðrún Adda Mariusdóttir fulltrúi á Mannauðssviði hjá Norðuráli. Adda, eins og hún er gjarnan kölluð, hefur tekið Heilsuárið með trompi og var með hæsta skorið í sínum hópi í vinnustaðakeppninni í hreyfingu. „Þetta er allt annað líf. Ég finn svo vel hvað þrekið hefur aukist og mér líður allri miklu betur. Ég er nýkomin frá Tenerife og þar gekk ég upp 160 stalla án þess að finna fyrir því. Ég horfi fram á spennandi ár, ætla núna með vorinu að fara að huga að fjallgöngu með því sem ég er að gera í líkamsræktinni. Ég er mikið að hjóla og það gagnast mér ágætlega.“ Adda starfar við launaútreikning á skrifstofunni, en hjá Norðuráli hefur hún unnið í rúm þrjú ár. Hún hefur búið ásamt manni sínum Sigurjóni Sigurðssyni, í húsi í Litla-Lambhagalandi í Hvalfjarðarsveit í hálf tveim árum. Sigurjón starfar einnig hjá Norðuráli, vinnur á lagernum. „Við byggðum okkur hús í sveitasælunni hjónakornin, eftir að hafa átt heima um tíma á Akranesi og Reykjavík. Ég er lærður sjúkraliði, en vann bara við það í rúm tíu ár, leiddist vaktavinnan. Það var á sjúkrahúsinu á Akranesi og lengst hef ég unnið við launaútreikninginn. Fyrst á sjúkrahúsinu á Akranesi, síðan á Landsspítalanum og svo um nokkurra mánaða skeið suður á Hellu.“



Mátti ekki sækja leikfimitíma

Aðspurð hvort hún hafi verið eitthvað í íþróttum eða hreyfingu áður, segir Adda að það hafi verið ákaflega lítið.

„Ég var með slæmsku í baki þegar ég var barn og læknar bönnuðu mér að vera í leikfimi í skólanum. Ég var ekkert sáttt við það, fannst þetta bölvuð della og á táningsárnum tók ég sjálf af skarið og byrjaði að fara í leikfimitíma. En ég hreyfði mig aldrei neitt að ráði og það var ekki fyrr en ég hætti að reykja, eftir að hafa reykst í 37 ár, sem ég fór að huga að því að hreyfa mig. Það var eftir að við fluttumst til Reykjavíkur 2002. Við hjónin vorum í gönguhóp og gengum á nokkur fjöll, en einhvern veginn

datt ég út úr þessum fjallgöngum. Ég þyngdist mikið við að hætta að reykja, um svona 30 kíló, og var að reyna að vinna gegn því. Ég prófaði að stunda líkamsræktarstöðvagnar, en svei mér þá að það munaði minnstu að ég settist niður og grenjaði, mér fannst þetta svo leiðinlegt. Ég fór að reyna ýmislegt til að létta mig án þess að stunda líkamsrækt. Að lokum uppgötvaði ég meðferðarmiðstöð í sambandi við mataræði, sem var með markmið og vinnur með matarfíkn og átröskun. Það hefur gagnast mér vel, og síðan þegar Heilsuárið byrjaði, hugaði ég með mér: „Nú ætla ég að reyna“.

Adda segir að Heilsuárið hafi farið skemmtilega af stað og það muni miklu þegar hópurinn vinni saman. Það sé mjög hvetjandi og einnig góður stuðningur að halda áætlanir og markmið.

„Ég ákvað að taka þetta með krafti. Ég er núna á sjö mánuðum búin að ná af mér 17 kílóum, eða rúmlega helminginn af því sem ég þyngdist um þegar ég hætti að reykja. Stefnan er svo að fara að ganga aftur á fjöll með vorinu þegar veður og aðstæður fara að lagast. Það sem háir mér í fjallgöngunni er að ég er mjög lofthrædd, þannig að ég legg það ekki á neinn hóp að ganga með mér. Ég kæri mig ekkert um að heill hópur snúi frá út af mér. Ég kem bara til með að rölja þetta með mannum mínum og þeim nánustu úr fjölskyldunni,“ segir Adda að lokum.

Almenn einkenni vímuefnasjúkdóma

Áfengis- og vímuefnafíkn er sjúkdómur sem einstaklingur þróar með sér og fer stigvaxandi. Þegar einstaklingur notar vímuefni í þeim mæli að það er farið að skaða andlega, líkamlega og félagslega heilsu hans eða farið að valda fjárhagslegum vanda er viðkomandi orðinn vímuefnasjúkur, samkvæmt greiningarkerfi Ameríska geðlæknafélagagins, DSM IV. Viðkomandi er þá farinn að þurfa vímuefni til þess að verða starfhæfur og takast á við daglegt líf.

Efni sem hafa slævandi áhrif á miðtaugakerfið eru áfengi, sterk verkjalyf, ópíum og ýmis benzodiazepín lyf í formi svefnlyfja og róandi/kviðastillandi lyfja. Almenn einkenni: lyktandi, sljór, á erfitt með að halda þræði og er samhengislaus í samtölum. Efni sem helst eru notuð á Íslandi og hafa örvandi áhrif á miðtaugakerfið eru amfetamín, ritalín og kókaín. Almenn einkenni: svefnleysi, örlyndi, skapsveiflur, minni matarlyst, útvíkkuð sjáöldur og áhættusækni. Skynvilluefni sem mest eru notuð á Íslandi eru kannabis, meskalín, e-pilla



og LSD. Sjáanleg einkenni: einangrun, minnkuð geta til samskipta og vinnu, syfja, skjálfti og óvirkni.

Stjórnlaysi í lífi neytandans er með sama hætti hvort sem vímuegjafinn er áfengi eða önnur vímuefni. Stjórnlaysinu fylgir andlegur sársauki, kvíði, sektarkennd og oft uppgjöf. Stjórnlaysið slævir samvisku og sómatilfinningu. Ofneytandinn, vímuefnafíkillinn, er itrekað að hugsa, segja og framkvæma hluti sem ekki eru í samræmi við samvisku hans eða siðgæðisvitund. Neyslan grefur undan sjálfsvirðingu og sjálfsmati og viðkomandi fær tilfinningu fyrir því að vera einskis verður og eigi ekki neitt gott skilið. Með einföldum varnarháttum sjálfins kemur vímuefnaneytandinn sér undan því að skoða vanda sinn, kemur ábyrgð yfir á aðra eða kennir öðrum um þær aðstæður sem hann er kominn í til þess að minnka eigin tilfinningalega sársauka.

Þróun vímuefnaneyslu er einstaklingsbundin

en rannsóknir hafa sýnt fram á að konur þrói sjúkdóminn hraðar en karlar. Algengt er að neyslu fylgi skuldasöfnun, atvinnumissir, skilnaðir, heimilisleysi, afbrot og félagsleg einangrun. Enginn getur verið í áfengis- og vímuefnaneyslu eða með aðra virka geðsjúkdóma án þess að það nái til félagslegs umhverfis einstaklingsins. Í félagslegu umhverfi eru m.a. fjölskylda, vinir og vinnustaður. Á vinnustað eru yfirmenn, samstarfsmenn og viðskiptavinir. Einstaklingur þarf að bera ábyrgð á ákveðnum verkefnum og inna þau af hendi. Sjáanleg einkenni sem hægt er hlutast til um bæði á vinnustað og/eða innan fjölskyldu: Vera til staðar fyrir viðkomandi ef hann óskar eftir að ræða málin en þá reynir á virka hlustun stjórnanda eða aðstandanda, einnig þarf að ræða málin ef einstaklingur er lyktandi, þunnur, persónulegu hreinlæti er ekki sinnt, afköst eru léleg, viðkomandi er með óútskýrða fjarveru, það eru erfiðleikar í samstarfi, ásakanir og ágreiningur, skapköst og grátgírni. Jóna Margrét Ólafsdóttir félagsráðgjafi MA.

„Stöðugt og öruggt“

Efnisvinnslan – verksmiðja í verksmiðjunni

Þær eru ansi margar stöðvarnar og verkstæðin innan verksmiðju Norðuráls á Grundartanga, og allt þarf þetta að ganga eins og smurð vél til að framleiðsluferlið sé órofið. Efnisvinnslan er stór starfsstöð með mikið rými á verksmiðjusvæðinu og má segja að efnisvinnslan sé verksmiðja innan verksmiðjunnar. Kvarnir, blandarar, færribönd og síló, bæði minni og stærri, mynda samstæðu þar sem þekjuefni er framleitt. Þekjuefnið er notað til að hylja ný skaut í kerunum eftir skautskipti til að m.a. hindra aðgang súrefnis að skautunum og varna þannig loftbruna á skautum.

Viðhald efnisvinnslunnar hefur verið sérstök starfsstöð hjá viðhaldsdeild Norðuráls eftir stækkun verksmiðjunnar fyrir fimm árum og starfa þar nú að jafnaði tíu manns á dagvinnutíma. Benedikt Helgason hefur unnið hjá Norðuráli í tíu ár og Hafþór Magnússon frá miðju ári 2009. Þeir hófu báðir störf í viðhaldi efnisvinnslunnar fyrir nokkrum vikum. Benedikt sem formaður eftir að hafa verið liðsstjóri í steypuskála í nokkurn tíma og Hafþór gerðist liðsstjóri í efnisvinnslunni, en var áður vélvirki á vélaverkstæðinu. Báðir eru þeir félagar vélvirkjar að mennt.

Reykhreinsivirkin og ál-flúorstöðin

Í samtali við þá Benedikt og Hafþór kom fram að í heild starfa tíu menn við viðhald í efnisvinnslunni, tveir rafvirkjar og átta vélvirkjar. Þar fyrir utan þjóna viðhaldinu verkvirki og áreiðanleikafraeðingur. Auk þess að annast viðhald efnisvinnslunnar sinnir deildin viðhaldi reykhreinsivirkjanna sem eru mjög mikilvægur búnaður fyrir rekstur álversins. Hlutverk þeirra er að hreinsa flúor og ryk úr afgasi keranna. Reykhreinsivirkin eru fjögur talsins og eru mikil um sig og öflug, segja þeir Benedikt og Hafþór. "Hópurinn sem við stýrum sinnir



Hafþór Magnússon liðsstjóri og Benedikt Helgason formaður í Efnisvinnslunni.



Vaskur hópur í efnisvinnslunni.

viðhaldi á tækjum og búnaði sem tengjast virkjunum. Sólahringsvakt er á virkjunum þar sem iðnaðarmenn á vöktum sinna eftirliti og smábílunum ef upp koma," segja þeir félagar. Einnig sér viðhaldshópur efnisvinnslunnar um viðhald ál-flúorstöðvarinnar sem sendir ál-flúoríð að þaksílóum í kerskálunum. Ál-flúor er bætiefni fyrir álframleiðsluna, því er bætt við raflausn

keranna til að tryggja efnajafnvægi keranna í kerskálunum.

Þrjátíu tonn á klukkustund

Þeir Benedikt og Hafþór gengu með blaðamanni Norðurljósa um svæðið til að veita honum innsýn í það hvernig efnisvinnslan fer fram, allt frá því að þekjuefnið er tekið af skautunum, það kælt, mullið og síðan blandað súrali. Þessi blöndun fer fram í vélasamstæðu og er flutt á færriböndum í efnissíló. Eftir það er efninu stýrt inn í sendihylki, þar sem efnið er flutt með lofti í gegnum rör sem liggja upp á og eftir þökum kerskálanna og að þaksílóum sem þar eru. Þaðan er efnið síðan flutt með kerþjónustukrönunum að kerunum og fær hvert skaut ákveðið magn af þekjuefni eins og þörf er á til að hylja skautið eftir skautskiptin. Efnisvinnslan afkastar um 30 tonnum á klukkustund, eða allt að 360 tonnum á 12 tíma vakt.

Þau eru mörg rörin sem liggja eftir þökum kerskálanna og eru notuð til að flytja efni á milli sílóa og sögðu þeir Benedikt og Hafþór að það gæti verið gaman að taka það einhvern tíma saman hvað þau væru samtals margir kílómetrar.

TMS ráðstefna í San Diego

Í ár eru 125 ár liðin frá því að Bandaríkjamadurinn Charles Martin Hall og Frakkinn Paul Heroult uppgötvuðu sítt í hvoru lagi þá aðferð við rafgreiningu áls úr súrali sem er enn notuð. Aðferðin er nánast óbreytt en straumurinn í rafgreiningunni og þar með afköstin hafa aukist stórkostlega. Þess var meðal annars minnst á ráðstefnu TMS (The Metals, Minerals and Materials Society) í San Diego dagana 27. febrúar til 3. mars sl. Spyrja má hvort eitthvað nýtt sé að fréttu úr þessum iðnaði, hvort ekki sé búið að þróa allt sem fýsilegt er til frekari árangurs? Framleiðsla áls er reyndar aðeins lítill hluti af viðfangsefni þessarar ráðstefnu sem haldin er árlega og dregur vanalega til sín um 3000-4000 manns.

TMS eru samtök sérfræðinga á sviði efnisfræði sem vinna við rannsóknir, þróun eða framleiðslu. Efnisfræði er vettvangur á mörkum hagnýtra vísinda og verkfræði þar sem viðfangsefni eru málmar, plast, keramik efni og blöndur þeirra. Hluti ráðstefnunnar er helgaður framleiðslu áls, allt frá vinnslu súrális úr bauxítu yfir í rafgreiningu, steypingu áls og frekari úrvinnslu. Áliðnaðurinn er mjög opinn hvað varðar skoðanaskipti og þessi ráðstefna er eins konar uppskeruhátíð þar sem helstu nýjungar eru kynntar. Flest álver, framleiðendur tækniþúnaðar, hráefnisbirgjar og ráðgjafar senda þess vegna fulltrúa sína á ráðstefnuna.

Halldór Guðmundsson.

„Varfærni og þolinmæði“



Bjarni Karvel Ragnarsson planari með dótturina Bryndísi Birtu.



Svipmyndir frá skautadegi

Bjarki Georgsson liðsstjóri á A - vakt í steypuskála með son sinn Elías Aron.



Árný Hulda Friðriksdóttir með soninn Guðna Frey.



Ávaxtahressing að morgni

Ýmislegt er gert til að krydda hversdaginn og ekki síst gefst tækifæri til þess nú á Heilsuári. Þegar starfsmenn mættu til vinnu einn morguninn, nýkomnir út úr rútunni, beið þeirra ferskt og hressandi ávaxtahláðborð. Eins og sjá má á myndinni var þessu vel tekið og sumir með gleðibros á vör þegar þeir tóku til matar síns.

Mottumars

Starfsmenn Norðurláls voru duglegir að taka þátt í átakinu Mottumars. Í því söfnuðu þeir um eitt hundrad þúsund krónum sem renna til Krabbameinsfélags Íslands. Hér má sjá myndir af nokkrum þeirra sem tóku sig vel út með yfirvararskeggið. Myndirnar tók, eins og flestar myndir í blaðinu, Ása Birna Viðarsdóttir.



„EKKI HANGA Í LAUSU LOFTI, BIDDU UM HJÁLÞ“

Spurning dagsins

Hvað ætlar þú að gera um páskana?

Ný vökvaskófla fyrir ker-þjónustukrana nr. 11

Í ársbyrjun var keypt ný gerð af skóflu fyrir ker-þjónustukrana hjá krana framleiðandanum NKM Noell og var hún sett á þjónustukrana nr. 11 þann 18. janúar síðastliðinn. Skóflan hefur reynst vel en þó hefur þurft að gera smávægilegar breytingar á henni á fyrstu vikum reynslutímans. Nú nálgumst við öðum markið sem sker úr um hvort við viljum fleiri svona skóflur eða ekki. Er það ekki síst að þakka, mjög færur og góðum starfsmönnum í kerskála. Þeir hafa verið mjög duglegir við að veita endurgjöf á virkni skóflunnar, sem er lykillinn að því að geta brugðist við sé þess þörf. Kosturinn við vökvaskófluna er að hún lokar ávallt á sama hæga hraðanum við botn kersins en með miklum þrýstingi, þar af leiðandi eru mun minni líkur á slettum. Viðhald á vélræna hluta búnaðarins er einnig hreinn hægðarleikur miðað við þann búnað sem fyrir er, en það þekja starfsmenn kranaverkstæðisins vel.

Guðmundur Óskar Ragnarsson
sérfræðingur vélbúnaðar á umhverfis og verkfræðisviði.



Póra Jónsdóttir
öryggisviði:
Vera eins mikið úti í náttúrunni og ég get.



Einar Ásgeirsson
vaktstjóri á D-vakt kerskála:
Öruglega mest heima með fjölskyldunni, en ég þarf að vinna aðeins um páskana.



Eiríkur Theodorsson
D-vakt steypuskála:
Ætli ég fari ekki til tengdó á þorfinnsstaði á Vatnsnesi.



Birna Björnsdóttir
kerstjörn:
Reikna með að verða heima og borða páskaegg, allavega er ekki planlagt að fara neitt.



Ólafur Arnar Friðriksson
áreiðanleikaviðhaldi:
Slappa af með fjölskyldunni heima og förum líklega í bíó- eða leikhúserð.

Barnasiða á heimasíðu Norðuráls

Nýverið var opnuð barnasiða á heimasíðu Norðuráls, www.nordural.is. Síðan hefur verið í vinnslu í nokkurn tíma og hefur Brian Daniel Marshall fræðslustjóri Norðuráls unnið verkefnið ásamt tveimur grunnskólakennurum. Barnasiðan er einkum hugsuð sem fróðleikur fyrir börn starfsmanna, en einnig önnur börn, um álfraframléiðslu hjá Norðuráli. Þarna er almenn starfsemi Norðuráls kynnt, auk þess sem útskýrt er hvernig ál er nýtanlegt. Síðan hefur verið sett upp með hliðsjón af því hvað börnum þykir skemmtilegt. Hafa leikir síðunnar verið sniðnir með tengingu á Norðurál og álfraframléiðslu á skemmtilegan hátt. Leikirnir eru fyrir alla aldurshópa, miserfiðir, til að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Leikirnir sem í boði eru:

- Orðaleikur: þar sem gefin eru fimm líf og á að klára að finna orðið sem gefið er og láta skóg vaxa með því að geta rétt (leikurinn er svipaður hengimanni). Tvö erfiðleika stig.
- Kúluspil: þar sem færa á álkúlur og reyna að láta sem flestar þeirra hverfa.
- Minnisleikur: þar birtast myndir með ýmsum hlutum sem búnir eru til úr áli og á að para þá saman eftir minni. Þrjú erfiðleikastig.
- Myndarugl: þar sem gefin er mynd úr verksmiðju Norðuráls sem búið er að búta niður og á að raða henni aftur í upprunalegt horf. Þrjú erfiðleikastig. Síðast en ekki síst eru teiknaðar myndir af starfsmönnum Norðuráls að störfum, hægt er að prenta út myndirnar og börnin geta litað þær eftir sínu hugmyndarflugi. Þessi síða er ennþá á byrjunarstigi í þróun en við viljum biðja fólk um að kynna síðuna fyrir börnunum sínum, þar sem hún er lærdómsrík og skemmtileg fyrir bæði börn og fullorðna.

Ester Björk Magnúsdóttir starfsmaður í steypuskála.



Í þá gömlu góðu...

Myndin er tekin að fyrir rúmum sex árum þegar gangurinn fyrir framan skrifstofur vaktstjóra kerskálanna var tekinn í notkun. Í mörg ár gekk henn undir nafninu rykfrí gangurinn en í dag er hann kallaður upplýsingasetur kerskálans. Þá var slegið upp veislu með kökum og kaffi þar sem starfsmönnum kerskálanna var boðið til veislu. Að sjálfsögðu lét ljósmyndari Norðurljósa þetta tækifæri ekki fram hjá sér fara og tók nokkrar myndir m.a. af

þessum myndarlegu starfsmönnum af A-vaktinni. Frá vinstri talið er Samúel Gunnlaugsson, Hlynur Gíslason og Reynir Ingimarsson, Í dag er Reynir afleysingavaktstjóri á A-vakt, Hlynur er afleysingastjóri á sömu vakt en Samúel er hættur störfum hjá Norðuráli. Þessir myndarlegu herra menn gætu hæglega verið að auglýsa tiskufót í auglýsingu frá Dressmann miðað við uppstillinguna.

Trausti Gylfason öryggisstjóri.

Daglegt m(ál)

Að fara í smiðju til einhvers

Þetta er oft sagt þegar menn leita ráða hjá sér fróðari einstaklingi eða freista þess að fá úrlausn sinna mála. Smiðjan var einn elsti verkstaður í sögu þjóðarinnar, þar smíðuðu menn nytjahluti sem algengir voru bæði til sjávar og sveita, einkanlega úr járn. Einn elsti járnsmiður Íslandssögunnar er landnámsmaðurinn Skalla-Grímur sem lét gera smiðju með sjónum út frá Borg þar sem nú heitir Rauðanes. Hann er í Egils sögu sagður hafa kafað niður á botn Borgarfjarðar eftir steini sem hann lúði járn við. Í smiðjunni þróaðist verkunnáttan og þar var að finna kunnáttumennina.

Lærilingar í járnsmíði þurftu til skamms tíma að vinna ákveðinn tímafjöld í smiðju til að öðlast hagnýta reynslu. Það er engin skömm að spyrja einhvern ráða sem meira kann en maður sjálfur - það sýnir í raun ákveðið hugrekki og styrkleika að viðurkenna eigin vanmátt. Vitneskjan sem fæst leggst inn í þekkingarbanka spyrjandans og eftir því sem innistæðan vex aukast líkur á því að honum farnist vel í lífi og starfi. Spyrjið spurninga, það getur t.d. komið í veg fyrir ótímabær slys og óhöpp.

Skáldin hafa stundum farið í smiðju og leitað sér yrkisefna. Davíð Stefánsson orti hið máttuga kvæði Höfðingi smiðjunnar og Steingrímur Thorsteinsson kvað:

*Tækifærið gríptu greitt,
giftu mun það skapa.
Járnið skaltu hamra heitt
að hika er sama og tapa.*

Andstæða þess „að fara í smiðju til einhvers“ er að „fara í geitarhús að leita ulla“.

TG.

Líkamsþjálfun og teygjur

Askilegt er að markmið við framkvæmdaætlan líkamsþjálfunar hafi raunhæfa forgangsöröðun sem miði að því að hreyfing verði hluti af daglegu lífi okkar.

Hreyfing til heilsubótar þarf alls ekki að vera tímafrek og það sem til þarf fyrst og fremst er: „skynsamlega forgangsöröðun og agi“.

Eins og rætt var um í næstsíðasta fréttabréfi hefur hreyfing margvísleg jákvæð áhrif fyrir líkamsstarfsemi okkar. Kíkjum því áfram á lífeðlisfræðileg áhrif þjálfunar/hreyfingar.

Áhrif hreyfingar á lungu. Regluleg líkamsþjálfun hefur jákvæð áhrif á öndunarfæri, öndunarynd eykst og loftskipti ganga hraðar fyrir sig og súrefnisupptaka í lungunum eykst. Við öðlumst betra lungnaþol. Ef byggja á upp gott lungnaþol

þarf að æfa reglulega og bæta við sig skynsamlega, t.d. lengja göngutúra og bæta jafnvel við brekkum. **Áhrif hreyfingar á beinvef.** Þéttni beina eykst sem þýðir að beinin verða sterkari og við brotnum



síður. Beingisnun er ákveðið heilsufarsvandamál sem getur orðið til þess að beinin geta brotnað við

það að eitt við höstum eða hnerrum hressilega. Þetta má koma í veg fyrir eða uppræta með skynsamlegri þjálfun. Aðrir þættir koma einnig að máli varðandi beingisnun t.d. D-vítamínneysla, taka lýsi og að borða nóg af kalki, borða skyr og fisk o.fl. **Áhrif hreyfingar á ónæmiskerfi.** Ónæmiskerfið okkar verður betur í stakk búið til að verja okkur fyrir ýmis konar heilsuvæ m.a. umgangspæstum. Við verðum síður lasin ef við stundum líkamsþjálfun reglulega.

Áhrif hreyfingar á fitu og vöðvavef. Sem alkunna er þá minnkar hlutfall fitu við rétta þjálfun og hlutfall vöðva eykst í líkamanum okkar. **„Regluleg hreyfing léttir lífið“**

Árný Helgadóttir, deildarstjóri starfsmannaheilsuverndar.

Nýir stjórnendur og sérfræðingar

Á undanförunum vikum og mánuðum hafa nokkrir góðir liðsmenn bæst í hóp stjórnenda og sérfræðinga hjá Norðuráli. Sumir þeirra hafa færst til í starfi innan Norðuráls en aðrir koma nýir inn í fyrirtækið. Má þar nefna að Birna Björnsdóttir frá Akranesi slóst í hóp vaktstjóra í kerskála þann 2. mars síðastliðinn og varð þar með fyrsta konan til að gegna starfi vaktstjóra hjá Norðuráli. Birna er með BS próf í vélaverkfræði og hefur unnið töluvert í afleysingum í kerskála á námsárum sínum.

Auk Birnu eru tveir aðrir nýir vaktstjórar, einn í skautsmiðju og annar í steypuskála. Sverrir Þór Guðmundsson tók við nýrri stöðu vaktstjóra í skautsmiðju þann 1. febrúar en Sverrir hefur starfað hjá Norðuráli síðan 1998, fyrst sem almennur starfsmaður á vöktum og afleysingaliðsstjóri, þá vélvirki og loks liðsstjóri í viðhaldshópi fyrir efnisvinnslu og reykhreinsivirki. Ásgeir Kristinsson tók svo við starfi vaktstjóra á B-vakt í steypuskála 1. mars síðastliðinn. Ásgeir hóf störf sem vélvirki hjá Norðuráli árið 2009.

Í upphafi árs hófu tveir verkfræðingar störf í kerstýringarhópnum, þeir Andri Ísak Þórhallsson og Baldur Bjarnason. Baldur er með meistaraþróf í rafmagnsverkfræði og Andri Ísak er með meistaraþróf í efnaverkfræði. Í kerstýringum starfar nú einnig tímabundið Bjarni Benedikt Gunnarsson sem er með BS í iðnaðarverkfræði en hann kom fyrst til starfa hjá Norðuráli í fyrrasumar og var þá að vinna í almennum störfum í kerskála.

Niels Einar Reynisson tók við starfi sérfræðings á öryggisviði í byrjun febrúar. Niels er landfræðingur að mennt og starfaði



Andri Þórhallsson.



Baldur Bjarnason.



Sverrir Þ. Guðmundsson.



Bjarni Benedikt Gunnarsson.



Birna Björnsdóttir.



Benedikt Helgason.



Anna M. Sveinsdóttir.



Steinunn D. Steinsen.



Niels E. Reynisson.



Ásgeir Kristinsson.

síðast hjá Íslenskum aðalverktökum og var m.a. gæðastjóri við gerð Óshlíðarganganna fyrir vestan.

Benedikt Helgason tók við starfi formanns viðhaldsteyms fyrir efnisvinnslu og reykhreinsivirki í byrjun febrúar en hann

gegndi áður stöðu liðsstjóra í viðhaldsteymi fyrir steypuskála síðan í lok árs 2006. Anna Margrét Sveinsdóttir, kerfisfræðingur, er ný í hópi upplýsingatæknimanna hjá Norðuráli. Anna Margrét hefur að undanförunum starfað fyrir Fjölbrautaskóla Vesturlands en hefur nú hafið störf hjá Norðuráli að hluta og mun koma inn af fullum krafti í byrjun maí. Síðast, en ekki síst, er búið að ráða Steinunni Dögg Steinsen sem sérfræðing umhverfismála á Umhverfis- og verkfræðisviði. Steinunni Dögg er með meistaraþróf í efnaverkfræði og hefur að undanförunum starfað hjá Samskipum. Steinunn mun væntanlega hefja störf í maí.

Rakel Heiðmarsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðssviðs

„Samvinna, þolinmæði og virðing“



- Ron Curry hélt uppá 64 ára afmæli sitt þann 12.mars. Nokkrir núverandi og fyrrverandi vinnufélagar samglöddust með honum af því tilefni.
- Heimsóttum byggingarsvæði Höpunnar menningarhúss í mánuðinum. Markmiðið var að skoða bráðabirgða verkefnaskrifstofur Íslenskra aðalverktaka. Stjórnendur ÍAV fóru síðan með okkur skoðunarferð um svæðið.
- Hjúkrunarfræðingar frá Heilbrigðisstofnun Suðurnesja heimsóttu okkur og framkvæmdu heilsufarsskoðun á hópnum.
- Tilviljunarkenndar áfengis- og fikniefnaráfröfnir eru við aðalhlíð svæðisins.
- Í mars voru alls 20 einstaklingar sem fengu öryggisfræðslu, sumir venjubundna árlega upprifjun, 5 fengu nýliðafraeðslu og þá fengu nokkrir gestir fræðslu um öryggismálin.
- Nú hefur verið unnið samtals rúmlega 600.000 klukkustundir að Helgúvíkurverkefninu.
- Um 48 manns vinna að verkefninu í dag, þar af eru 7 á launaskrá hjá Norðurláti, aðrir eru á vegum ÍAV eða HRV.
- Klæðning á kerskála er komin á svæðið og biður þess að hafist verð handa við að klæða og loka kerskálum. Vinna heldur áfram við uppplátt og steypu við spennuvirki en um 50% verksins er lokið.
- Búið er að þýða um 60 % af öryggisstaðli verkefnisins yfir á Íslensku. Sveinn Snæland fyrrverandi framkvæmdastjóri skautsmiðju tók það verkefni að sér.
- Upplýsingar um veður í Helgúvík má finna á server Norðurláts á <http://vedur> og í gegnum internetið á <http://vedur/nordural.is>.
- Ekkert slys varð á fyrsta ársfjórðungi og 95 % fylgni er við öryggisreglur.
- Viltu fræðast um Helgúvík? Sendu fyrirspurn á skuli@nordural.is

Skúli Skúlason

Fullt nafn: Willy Kristensen.

Tónlist: Edvard Grieg.

Menntun:

BS gráða í rafefnafræði frá Háskólanum í Trondheim.

Bókin á náttborðinu: Reading political and historical articles.

Mottó: Flest vandamál sem fólk hefur koma aldrei á yfirborðið.

Áhugamál: Skíði og fjallahjól.



Fullt nafn: Torfi Dan Sævarsson.

Gælunafn: Á Grundartanga var ég stundum kallaður Stóri Dan.

Fjölskylda:

Maki: Valgerður Hallgrímsdóttir. Börn: Ármann Snær (27 ára) og Snærún Tinna (13 ára).

Tónlist: Country og Western, blues.

Gæludýr: Íslenskur fjárhundur sem heitir Gutti (sem er nafn við hæfi).

Menntun: Raforkuverkfræði frá Southern Illinois University í Bandaríkjunum.

Bókin á náttborðinu: Managing Projects Large and Small.

Mottó: Lifa lífinu lifandi og njóta þess að vera til.

Áhugamál: Matreiðsla, hjólræiðar og vera með fjölskyldunni.



Fullt nafn:

Skúli Þorbergur Skúlason.

Gælunafn: Skúli.

Fjölskylda:

Maki: Inga Lóa. Börn: María Rós (34), Berglind (30)

og Guðmundur Ingi (24). Barnabörnin eru fjögur.

Tónlist: Queen, Joe Cocker og Russel Watson tenór.

Gæludýr: Engin.

Menntun: Kennari með viðbót í



viðskipta- og rekstrarfræði og mannaútsfræðum.

Bókin á náttborðinu: Stalín ungi, Saga Spánar og Vesturfaramir.

Mottó: Góðir hlutir gerast vegna skipulags, slæmir af sjálfu sér.

Áhugamál: Sund og golf.

Fullt nafn: Ronald.

Gælunafn:

Ron.

Fjölskylda: Curry.

Tónlist: Country og Rand R.

Gæludýr: Átti hunda.

Menntun: BSEE gráða frá Háskólanum í Nýju Mexíkó.

Bókin á náttborðinu: Tom Wolfe.

Mottó: Lifðu eins og þetta sé síðasti dagur lífs þins.

Áhugamál: Golf og veiðar.



Fullt nafn: Magnús Ingólfsson.

Gælunafn: Maggi.

Fjölskylda:

Maki er Bergljót Sj. Steinarsdóttir.

Börnin heita Steinar Örn Magnússon

og Lára Lillindahl Magnúsdóttir. Barnabörnin eru fjögur.

Tónlist: Rökk, country, reggj og klassísk tónlist.

Gæludýr: Nei.

Menntun: Grunnskólinn í Grindavík og Fjölbautaskóli Suðurnesja.

Bókin á náttborðinu: Áttblaðarósinn, Ég man þig og Love and God eftir Maharishi Mahesh Yogi.

Mottó: Gerðu betur í dag en í gær og alltaf tilbúinn til að mæta nýjum áskorunum.

Áhugamál: Hjól og sund.



Fullt nafn: Magnea Rán

Guðlaugsdóttir.

Gælunafn: Nea.

Fjölskylda: Á 18

ára tvíburadætur, Katrínu og skiptinemann

Evu.

Tónlist: Coldplay.

Gæludýr: Tveir fiskar.

Menntun: Tækniskóli Íslands.

Bókin á náttborðinu: Dale Carnegie.

Mottó: Að lifa lífinu lifandi.



Fullt nafn:

Guðbrandur Gimmel.

Gælunafn: Bubbi.

Fjölskylda: Maki:

Ingunn Þórðardóttir, viðskiptafræðingur.



Dætur: Heiða Njóra verkfræðinemi og Berglind sálfræðinemi.

Tónlist: Rökk og blús.

Gæludýr: Hundur/hundar hafa verið á heimilinu í mörg ár.

Menntun: M.Sc. gráða í iðnaðarverkfræði frá Álaborg í Danmörku.

Bókin á náttborðinu: Þessa stundina er það The Foundation Trilogy eftir Isaac Asimov.

Mottó: Komdu fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig.

Áhugamál: Útivist hverskonar, skot- og stangveiðar.

Fullt nafn: David J. Kjos.

Gælunafn: Dave.

Fjölskylda: Maki:

Elaine. Börn: David Jr. (23) og Cody (16).

Tónlist: Allar

tegundir.

Gæludýr: Engin gæludýr núna. Hef átt þrjá Golden Retrievers í gegnum tíðina (Scout, Kjevy og Bubba).

Menntun: BS gráða í efnaverkfræði.

Bókin á náttborðinu: Alone eftir Lisu Gardner.

Mottó: Settu markið hátt og bættu þig stöðugt.

Áhugamál: Skíði, hjól, lyftingar, lestur og golf.



Fullt nafn: Þórður Karlsson.

Gælunafn: Var stundum kallaður

Doddi eða Dói í æsku, en það festist síðar

við aðra nafna mína sem ég þekki ágætlega.

Fjölskylda: Maki: Sigurlín Högnadóttir. Börn: Högni Róbert (f. 1976), Karl Oddgeir (f. 1984), Ísak Örn (f. 1988), 2 barnabörn.

Tónlist: Það sem er vinsælt í nútíð og klassísk dægurlög. Hjálmar, Hjaltalin og Eric Clapton eru í upphaldi ásamt mörgum fleirum.

Gæludýr: Kötturinn Simbi kemur inn með mysnar.

Menntun: Rafvirki frá Iðnskóla Suðurnesja, lögregluáður frá Lögregluskóla ríkisins, sérfræðingur í öryggismálum vinnustaða eftir ótal námskeið varðandi öryggis-, umhverfis- og heilbrigðismál. Yfir 25 ára reynsla á því sviði.

Bókin á náttborðinu: Engar bækur, sofna yfirleitt strax og ég leggst á koddann.

Mottó: Brosa, vera jákvæður, virðing og kurteisi.

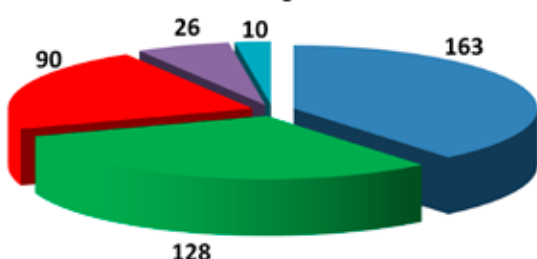
Áhugamál: Ferðalög, golf og stangaveiði með fjölskyldu og vinum.



Öryggishornið

Aðfinnslur og ábendingar 2009-2011

■ Smiðavinna ■ Jarðvinna ■ Járnabending
■ Stálvinna ■ Rafmagn



Gleðilegt sumar

„Ekki brenna þig á mistökum“