

# NORÐURLJÓS

Fréttabréf Norðurláls

6. tbl. 15. júní 2011. Ritstjórar: Raket Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg. Umsjón: Skessuhorn ehf.

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



## Heilsuárið í sumar

- Samkomudagar á Hlöðum í Hvalfirði: 19. júní, 3., 17. og 31. júlí, 14. og 28. ágúst. Nánar auglýst síðar.
- Sjófund, fyrirlestrar 14., 16., 20. og 27. júní.
- Heimsókn í Leirárkirkju og ganga á Heiðarhorn mánudaginn 20. júní klukkan 18 í Leirárkirkju eða 19 við afleggjarrann upp að Efra-Skarði.
- Landsmót UMFÍ 50+ á Hvammstanga, 24. - 26. júní. Nánari upplýsingar á [www.umfi.is](http://www.umfi.is) eða [nordural.is](http://nordural.is).
- Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum, 29.-31. júlí. Nánari uppl. á fyrir. vefsíðum.
- Sumarganga Norðurláls. [Ganga.is](http://Ganga.is) verkefni UMFÍ 5. júní – 15. september.
- Ganga, hjóla, synda í sumar.
- Úti- og bæjarhátíðir landsins.
- Fótþoltaleikir FC Norðurláls. Nánar á heimasíðu Norðurláls.
- Allar nánari upplýsingar um viðburði er að finna á Heilsuárssíðu Norðurláls, [www.nordural.is/islenska/heilsuar](http://www.nordural.is/islenska/heilsuar). Við hvetjum fólk til þess að nýta sér síðuna við skipulagningu sumarfrísins.



Það var líf og fjör á Norðurlálsleikunum sem haldnir voru í Akraneshöllinni laugardaginn 28. maí. Dagskrá leikanna var einkum sniðin að þörfum barnanna og gleðin skein úr hverju andliti. Frásögn og myndasýrpa frá leikunum eru í opnu blaðsins. **Ljós. Porkell Porkelsson.**

## Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

### Kæru samstarfsmenn

Sumarleyfi eru nú hafin og eru fyrstu hópar starfsmanna komnir í frí. Sumarafleysingamenn hafa hingað til leyst verk sín vel af hendi. Störfín eru margbreytileg og sumpart flókin og krefjast góðrar þjálfunar til að þau séu leyst vel og örugglega af hendi. Eldri og reyndari starfsmenn sem hafa komið að þjálfun afleysingamanna hafa unnið mjög gott starf sem sést best á því hversu vel starfsemin í framleiðsludeildum gengur nú á fyrstu vikum sumars.

Maímánuður gekk vel fyrir sig hvað öryggismál varðar. Allar vikurnar var öryggisvísitalan á grænu svæði. Fjórtingu og þrjár tilkynningar bárust okkur í mánuðinum sem er rúmlega meðaltal

tilkynninga. Enn eru það öryggisábendingar sem eru algengastar sem er ánægjulegt þar sem þær segja jú til um það sem betur má fara hjá okkur og geta því leitt til úrbóta í öryggismálum okkar. Því miður hófst júnímánuður á tveimur skráningarskyldum slysum. Annað óhappið var í eldhúsinu þar sem starfsmaður skar sig í fingur og sauma þurfti tvö spor. Hitt átti sér stað í steypuskálanum þar sem starfsmaður fingurbrotnaði þegar hann fékk áhlreif á fingurinn. Allir þurfa að leggjast á eitt til að við öll komum heil heim eftir vinnudaginn. Framleiðslan var örliðið minni í maí en gert hafði verið ráð fyrir eða 19 tonnum undir áætlan. Það stafar fyrst og fremst af lágrí framleiðslu

í kerlínu 1 sem er ennþá að jafna sig eftir straumbreytingarnar í mars og apríl. Kerlínan sýnir á fyrstu dögum júnímánaðar merki um meiri stöðugleika og betri framleiðslu. Í kerlínu 2 hefur framleiðslan verið mjög góð það sem af er þessu ári og hafa straumbreytingar þar ekki haft sömu áhrif og hjá kerlínu 1.

Enn einu sinni bættum við árangur okkar í að stytta spennuris. Meðaltími spennurisa í í maí var 94 sek sem er sá stysti nokkru sinni hjá okkur. Þetta er frábær árangur sem ekki næst nema með mikilli og markvissri vinnu. Til hamingju öll með þennan frábæra árangur.

**Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri  
Norðurláls Grundartanga.**

# Hverjar eru væntingar sumarstarfsmanna?

Á nýliða- og endurkomunámskeiðunum sem haldin hafa verið í vor hefur einn þáttur námskeiðanna verið umræður um öryggismál. Öllum hópunum sem komu á námskeiðin var skipt upp og myndaðir umræðuhópar. Fólk fékk í hendur blað með sjö spurningum sem það var látið fjalla um og svara frá eigin brjósti. Spurningarnar voru af ýmsum toga og er öllum starfsmönnum hollt að lesa sig til um hvaða væntingar sumarafleysingafólk hefur til okkar og eins þurfum við að líta í eigin barm hvort við séum góðar fyrirmyndir. Spurningarnar sem lagðar voru fyrir hópana og svör voru eftirfarandi:

## Hvað er fyrirmynd?

Fyrirmynd er einhver sem maður treystir og lítur upp til, manneskja sem sýnir gott fordæmi. Einhver sem maður vill líkjast og byggja hegðun sína og framkomu á.

## Hvað finnst þér einkenna góða fyrirmynd?

Það sem einkennir góða fyrirmynd að mati námskeiðshópsins er sá sem fylgir settum reglum og sýnir gott fordæmi. Manneskja sem ber virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum og viðhefur góð vinnubrögð.

## Hvað er öryggi að þínu mati?

Hópurinn var sammála um að öryggi væri að fara eftir settum reglum og gera sér grein fyrir hættum. Einnig væri mikilvægt að vera meðvitaður um umhverfi sitt og hugsa verkið til enda. Skipulagning og snyrtimennska er einnig mikilvægt til að tryggja öryggi ásamt því að hugsa áður en maður framkvæmir.



Þeir hressu strákar í Kerskála, Búi Hrannar, Sigurður og Viktor, eru meðal þeirra sem sumarafleysingafólk leysir af á orlofstímanum.

## Hvað er áhætta að þínu mati?

Áhætta í starfi er að fara ekki eftir settum reglum og taka sjóna. Vera t.d. óhvíldur eða utan við sig að framkvæma hlutina í flýti. Skyndiávarðanir og þekkingarleysi geta skapað mikla hættu.

## Hvernig eykur maður öryggið?

Það sem eykur öryggi í starfi að mati hópsins var að fara eftir settum öryggisreglum, hjálpast að og taka enga áhættu. Góð umgengni og skipulag er einnig mikilvægt ásamt því að koma vel stemmdur til vinnu, þ.e. vel sofinn og vel nærður.

## Hvernig minnkar maður áhættuna?

Til að minnka áhættuna þarf að taka nægan tíma í verkið og vanda sig. Mikilvægt er að hafa hugann við verkið, vera meðvitaður um hættunarnar og taka engar skyndiávarðanir.

## Hvernig verð þú þig fyrir mögulegum hættum?

Með því að nota hlífar og annan öryggisbúnað. Einnig þarf að fylgja settum reglum og að vera vakandi fyrir þeim hættum sem leynast í umhverfinu. Hafa athyglina í lagi og kunna að bregðast rétt við ef hætta steðjar að.

*Trausti Gylfason öryggisstjóri  
og Karitas Jónsdóttir,  
sumarafleysingamaður á öryggissviði.*



## Heilsuárssíða Norðuráls

Á heimasíðu Norðuráls, <http://www.nordural.is/islenska/heilsuar/> er ýmsan fróðleik að finna um Heilsuárið. Á síðunni eru m.a. upplýsingar um tilgang og markmið Heilsuársins, ásamt dagskrá og myndum af liðnum Heilsuársviðburðum. Nýjasta viðbótin er Sumarganga Norðuráls. Þar er að finna upplýsingar um samstarf Norðuráls og UMFÍ, lista yfir helstu sumarhátíðir ársins ásamt upplýsingum um sundlaugar landsins. Og auðvitað eru líka alltaf auglýsingar um það sem er á döfinni á forsíðu síðunnar. Við hvetjum fólk til þess að notfæra sér heimasíðuna við skipulag sumarfrísins.

*Brian D. Marshall fræðslustjóri*



# Valhoppaði í gegnum þetta allt saman

Þegar ritnefnd Norðurljósa var að velta fyrir sér góðum viðmælendum í aðalviðtal blaðsins kom fljótlega upp nafn þess glaðbeitta rafvirkja Daða Jónssonar. Daði er Skagamaður að ætt og uppruna og hefur búið þar að mestu allt lífið, utan smátíma sem hann fór með foreldum sínum í borgina nokkru áður en hann sleit barnskónum. Síðan var hann eftir

grunnskólanám á Skaganum

einn vetur í tölunarfræði í lðnskólanum í Reykjavík. "Heima er best, það er ekki spurning. Ég man lítið eftir þeim tíma sem ég átti

heima í Reykjavík, var svo lítil þá að hann festist ekkert í minni. Mér leist ekkert á þetta nám í tölunarfræðinni eða lífið í Reykjavík yfir höfuð. Ég entist þó í henni í tvær annir og gerði síðan tilraun í almennu bóknaði í eina önn í Fjölbautaskóla Vesturlands. Mér leist ekkert á það heldur. Við vorum þarna nokkrir félagarnir ekki ánægðir með bóklega námið, en þegar einn okkar reyndi fyrir sér í rafvirkjuninni þá fórum við í hana. Fram að því hafði ég ekki nokkurn áhuga fyrir rafvirkjun þannig að það var bara þannig að ég fylgdi félögum mínum í náminu. En áhuginn kom fljótt og það má segja að rafvirkjunin hafi leikið í höndunum á mér," segir Daði og brosir. "Ég meira að segja hélt áfram og fór í meistaranámið, kláraði það í byrjun þessa árs. Það er nú svolítið hjákátlegt að segja frá því að ég fylgdi líka einum félagi mínum í það. Þannig að það má segja að maður hafi valhoppað í gegnum þetta alltsaman," segir Daði og hlær.

## Skaut helminginn

Daði byrjaði í sumarafleysingum hjá Norðuráli 2005 og var síðan fastráðinn um áramótin 2006-2007. "Ég var ráðinn á rafmagnsverkstæðið og var í fyrstu að vinna mikið á kranaverkstæðinu en síðan nær einvörðungu hérna í

steypuskálanum. Ég hef kunnað mjög vel við mig, alltaf unnið hér í góðum hópi og það sem mestu máli skiptir, mér hefur líðið vel í vinnunni."

Daði er tveggja barna faðir, á fjögurra ára gamlan son og átta mánaða dóttur með sambýliskonu sinni Bryndísi Kristinsdóttur sem líka er Skagamanneskja. "Við búum á Garðabrautinni, sem er þægilegur og góður staður, en við erum samt farin að líta aðeins í kringum okkur eftir rýmra húsnæði."

Aðspurður um tómstundir og áhugamálín segir Daði. „Það hefur nú ekki gefist mikill tími til þeirra síðustu misserin, en ég hef gaman af golfi og líkamsrækt. Svo er ég líka kominn svolítið út í skotveiði og finnst hún skemmtileg. Ég fór til rjúpnaveiða í vetur og gekk bara bærilega. Ætli ég hafi ekki skotið helminginn af þeim rjúpum sem ég sá og var að veiða svona svipað og þeir sem voru í grenndinni við mig, en voru þó vanir. Menn voru sammála um að óvenju lítið væri af fugli þennan veturinn."

- En hvað ætlar Daði svo að gera í sumarfríinu? "Ætli ég verði ekki mest með fjölskyldunni, það verður að rækta fjölskylduböndin. Við eigum viku í bústað á Akureyri og ætli við förum ekki í Hellishóla á sumarhátíðina. Það verður stílað upp á að hafa það skemmtilegt og gott í sumarfríinu."



## Ljósmyndaklúbbur Norðuráls

Miðvikudaginn 8.júní var stofnaður Ljósmyndaklúbbur Norðuráls í Garðakaffi Akranesi.

Á stofnfundinn mættu sjö manns sem kusu sér síðan formann, meðstjórnendur og nafn á klúbbinn, sem heitir Ljóna. Þegar þetta er skrifað eru skráðir meðlimir klúbbsins orðnir níu. Formaður er Ása Birna Viðarsdóttir og meðstjórnendur Bjarki Georgsson og Högni Arnarson.

Stefna klúbbsins verður að fá fólk með sameiginleg áhugamál að koma saman, fara í stuttar ljósmyndaferðir um nánasta umhverfi, sameinast um námskeið, læra hvort af öðru og hafa gaman af. Viljum við hvetja alla sem hafa áhuga á að vera með að hafa samband og skrá sig í klúbbinn. Það er ekki nauðsynlegt að eiga stærstu myndavélina eða flestu linsurnar, það er nóg að hafa áhugann.

Ása Birna  
Bjarki Georgs  
Högni

# Viðgerð á 36 kV rofafelti - aðveitustöð

Í september sl. varð bilun í 36 kV rofafelti en við það eru m.a. fjórir afriðlaspennar á kerlínu 1 tengdir. Gert var við feltið til bráðabirgða, ekki var hægt að fara í lokaviðgerð fyrr en millitenging frá afriðli #21 (sem er fyrir kerlínu 2) að kerlínu 1 var tilbúin. Sjálft 36 kV feltið samanstendur af tveimur leiðurum sem eru inni í hólfum fylltum af Sf6 einangrunargasi, aflrofum og teinrofum. Til að geta gert við bilunina og skipta þeim búnaði sem þurfti út, var nauðsynlegt að taka tvo afriðlaspenna úr rekstri en hver þeirra getur gefið 60 kA straum út í kerskála. Á meðan viðgerð fór fram var því kerlína 1 keyrð með tveimur afriðlaspennum auk afriðlaspennis #21 (65 kA) og var því hægt að halda 185 kA straum á kerlínu 1. Eins og fyrr segir var afriðlaspennir #21 keyrður inn á kerlínu 1 í stað kerlínu 2 og þurfti því einnig að lækka straum lítilega á kerlínu 2.

Til að undirbúa verkið sem best var m.a. gerð ítarleg áhættugreining og verkáætlun yfir mismunandi verkþætti. Einnig var metin rekstraráhætta vegna annarra bilana, svo sem þeirra sem upp gætu komið meðan á viðgerð stæði, og farið yfir viðbrögð við þeim bilunum. Viðgerðin á 36 kV feltinu hófst 4. apríl sl. og til okkar komu tveir sérfræðingar frá ABB í Þýskalandi en þeim til aðstoðar voru starfsmenn



frá Orkuvirki og háspennuhópi Norðuráls. Koma þurfti fyrir krana inni í rofarýminu til að hífa varahluti á sinn stað. Það sem þurfti að gera var m.a. að taka einangrunargasið af hólfunum, opna hólfina, skipta um einangrunarplötur, spennu/spenna, einn aflrofa og teinrofa, ásamt einu teinahólfi. Þá þurfti að vacumdæla (undirþrýstingur myndaður) hólfina eftir viðgerð til að geta komið nýju einangrunargasi aftur á hólfíð. Sú vacumdæling tók allt að fimm 5 klst.

eftir stærð hólfanna. Þegar viðgerð var lokið var síðan gerð viðhaldsskoðun á mótordrifum o.fl. Á sama tíma var tækifærið notað til að fara í viðhald á öðrum búnaði svo sem 220 kV aflrofum og skilrofum, 220/36 kV spennum o.fl. Þessu verkefni lauk 15. apríl sl. og þá var byrjað að hækka straum aftur á báðum kerlínum.

**Guðmundu S. Jónsson**  
sérfræðingur rafveitu

## Grímurnar frá Norðuráli skiptu sköpum í gosinu

Þegar félagar frá Björgunarfélagi Akraness héldu austur á gossvæðin á Suðausturlandi í síðasta mánuði leituðu þeir til Norðuráls á Grundartanga með að fá grímur og öryggisgleraugu. Grímurnar sem starfsmenn Norðuráls kalla "mýflugnabana" reyndust sérstaklega vel við hjálpar- og björgunarstörfin eystra en þær eru með tvöfaldrí túðu og sérstaklega ætlaðar til að vinna með í þröngu rými þar sem þétt ryk er til staðar. Lárus Helgi Guðlaugsson hjá Björgunarfélagi Akraness sagði að grímurnar hefðu algjörlega skipt sköpum og þessi tegund gríma hafði reynst mun betur en hann og fleiri notuðu í Eyjafjallagösinu síðasta

vor, en nokkrar tegundir af grímum voru notaðar við störfin á gosstöðvunum.

"Við urðum að ganga á undan bílnum í kolþreifandi byl á mánudeginum þegar við sóttum hjúkrunarfræðing sem þurfti að komast til vinnu. Hann átti heima átta kílómetra í suðurátt frá Kirkjubæjarklaustri. Sama dag sóttum við svo astmaveikan sjúkling sex kílómetra í hina áttina og þá lá við að við þyrftum líka að ganga á undan bílnum. Grímurnar reyndust mjög vel, voru ekki fyrirferðarmiklar og þannig líka þægilegar þegar við vorum að fara inn og út úr bílnum," segir Lárus en brynvarinn bíll BA er sem kunnugt er engin smásmíði.



**Kjartan Þorsteinsson**  
björgunarsveitarmaður og starfsmaður  
Norðuráls með grímuna góðu við  
björgunarstörf eystra.

## Sumarganga Norðuráls

Sumarganga Norðuráls er sumarverkefni Heilsuársins þar sem áhersla er lögð á útiveru, hreyfingu og ekki síst að eiga góða sameiginlega stund, hvort sem það er með fjölskyldu, vinum eða öðrum em deila sömu áhugamálum. Á dagskránni verða meðal annars samkomudagar á sex sunnudögum yfir sumarið þar sem boðið verður upp á sund, gönguferðir, fyrirlestra og fleira. Stefnt er á mikla þátttöku í sumarverkefninu ganga.is sem er á vegum UMFÍ. Um leið ætlum við að styrkja mörg góðgerðamál með því að starfsólk getur valið gott málefni sem Norðurál mun styrkja í samræmi við þátttöku í Sumargöngunni. Þannig látum við gott af okkur leiða um leið og við hreyfum okkur og njótum samveru við vinnufélaga, fjölskyldu og vini. Síðan viljum við nota sumargöngu Norðuráls til að upplýsa starfsmenn um ýmsa viðburði sem skipulagðir eru í sumar, t.d. Landsmót 50+ og Unglingalandsmót UMFÍ, ýmsa hlaupaviðburði svo sem Reykjavíkumaraþonið og fleiri.

**Brian D. Marshall, verkefnastjóri Heilsuársins**

Frá Heilsugæslustöðinni á Klaustri barst síðan beiðni um hvort Norðurál hefði fleiri grímur aflögu. "Það var okkur mikið gleðiefni að geta afhent af lagernum hundrað grímur til viðbótar sem nýttust við störfin fyrir austan. Það er sérstaklega skemmtilegt að okkar aðstoð hafi komið að svona góðum notum," segir Trausti Gylfason öryggisstjóri hjá Norðuráli. Lárus sagði að þeir björgunarsveitarmenn væru sérstaklega þakklátir aðstoðinni frá Norðuráli





Frá opnun viðbyggingar vélaverkstæðis og skrifstofuhúsnæðis í síðasta mánuði.

## Vélaverkstæðið með eitt af stærri viðhaldsteymum

Viðhaldsteymið sem tilheyrir vélaverkstæðinu er eitt af stærri teyimum viðhaldssviðs Norðurlá. Nýlega var tekin í notkun ný viðbygging við verkstæðið og við það stækkaði verkstæðisaðstaðan umtalsvert. Það var síðan föstudaginn 20. maí sem nýr formaður kom til starfa á vélaverkstæðinu. Það er Guðmundur Óskar Ragnarsson, en hann hóf störf hjá Norðurlá í mars 2008 og hefur starfað í þessi þrjú ár við tækniástoð á kranaverkstæði ásamt sérverkefnum. Guðmundur Óskar er Skagamaður að uppruna. Hann lagði fyrir sig vélvirkjun en fór síðan til náms í véla- og rafeindateknifræði til Sønderborg í Danmörku



og dvaldi þar við nám frá ágúst 2003 fram í byrjun árs 2008. "Við fluttum heim á Skagann í lok febrúar og

ég byrjaði svo að vinna hérna 5. mars," segir Guðmundur Óskar, en hvað getur hann sagt okkur um vélaverkstæðið? "Það má segja að 60-70% af starfsemi verkstæðisins sé þjónusta við skautsmiðju og síðan þjónustum við kerskálann og pressurýmið í verksmiðjunni, þar sem loftpressurnar eru. Starfsmenn á verkstæðinu eru samtals 22, vélvirkjar að fimm rafvirkjum meðtöldum. Átta af þessum starfsmönnum eru vaktamenn í skautsmiðju en flestir vinna á dagvinnutíma. Vélaverkstæðinu tilheyrja líka 12 vaktavélvirkjar í kerskála," segir nýi verkstæðisformaðurinn Guðmundur Óskar Ragnarsson.

## Vatn er allra meina bót

Vatn er uppspretta góðrar heilsu og vellíðunar. Við Íslendingar njótum þeirra forréttinda að geta neytt ómengaðs vatns nær takmarkalaust. Vatn er lífsnauðsynlegt manningum og öðrum lífverum. Vatnsneysla hjálpar til við losun úrgangsefna, sem verða til við efnaskipti, með þvagi úr líkamanum. Daglegt vatnstap líkamans er um 2-2,5 lítrar. Vatn tapast einnig með útöndun, svita og með hægðum. Vatnsinntaka verður að mæta þessu tapi sem verður.

### Hvað þurfum við að drekka mikið vatn daglega?

Mannslíkaminn er 66% vatn og 75% heilans er vatn. Einstaklingur getur lifað án matar í allt að mánuð, en einungis 5-7 daga án vatns. Mælt er með því að drekka 6-8 glös af vatni á dag. Það er 1,5 - 2 lítrar. Meiri þörf er fyrir vökva í heitu veðri og við líkamlega áreynslu. Við líkamlega áreynslu getur líkaminn misst mikið af vökva með svita. Væg einkenni ofþornunar geta komið fram t.d. svimi, slappleiki og þreyta. Þá er mikilvægt að bæta vökvatapið upp og drekka vatn og einnig drykki sem innihalda natríum og kalíum



t.d. ávaxtasafa. Almennt er best að uppfylla vatnspörf með drykkjarvatni. Kaffi og drykkir með koffíni eru ekki góðir vatnsgjafar þar sem í þeim eru efni sem eru þvagrífandi og ýta því undir vatnstap úr líkamanum. Sætir drykkir eru óheppilegir vegna þess að þeir eru orkuríkir og innihalda oft aukaefti. Ýmis matvæli innihalda einnig vatn. Grænmeti og ávextir eru mjög vatnsrík fæða. Ferskir safar eru vatnsríkir og hollir en þeir eru einnig orkuríkir. Eitthvað af vatni er í flestum matvælum.

### Er sama hvernig og hvenær við drekkum vatn?

Ýmis ráð og kenningar eru til um vatnsdrykkju. Dr Gillian McKeith (höfundur bókarinnar You are what you eat) ráðleggur að drekka ekki vatn með mat heldur hálf tíma fyrir mat og hálf tíma eftir mat. Vatn með mat þynnir út meltingar-hvatana í maganum og upptaka næringarefna verður verri. Einnig væri gott að mæla það vatn sem drukkið er yfir daginn og vera t.d. með hálfslítra flösku og drekka þrjár til fjórar slíkar yfir daginn. Betra er að drekka fleiri skammta en að þamba mikið í einu. Við erum mjög lánsöm

hér á landi að eiga nóg af ómenguðu góðu vatni. Við skulum nota það.

### Of lítillmikil vatnsdrykkja

Ef líkaminn fær of lítinn vökva eða tapar miklum vökva við veikindi, er hætt við ofþornun. Helstu einkenni ofþornunar er þurrkur í munn, þorsti, lítil þvagli, svimi, höfuðverkur og slappleiki. Alvarleg einkenni eru m.a. lágur blóðþrýstingur, hraður hjartsláttur, engin þvagli, sokkin augu og svefnhöfði. Lítil hætta er á ofneyslu vatns, því umframvatn losnar auðveldlega með þvagi. Ef drukkið er mjög mikið magn hreins vatns, 10-20 lítrar eða meira á dag getur styrkur natríums í blóðinu lækkað. Slíkt getur valdið einkennum eins og máttleysi, rugli og krampa.

### Hollráð:

Gott er að drekka eitt til tvö glös af volgu vatni á morgnana áður en nokkurs annars er neytt. Hægt er að bæta sitrónusafa út í, því súra bragðið er gott fyrir lífrina. Vatnið hreinsar þarmana og losar líkamann við óhreinindi. Þegar vatn er drukkið strax að morgni leggur það einnig grunn að vatnsbúskap líkamans og eykur þar með vellíðan yfir daginn. Einnig er gott að taka eina matskeið af hörfræoli á morgnana með vatninu, en olían örvar ristilinn og úthreinsun. Gangi ykkur vel!





# Fjörlegir Norðurálsleikar

**Þ**að var líf í tuskunum á Norðurálsleikunum sem haldnir voru í Akraneshöllinni laugardaginn 28. maí. Leikarnir voru einn af dagskrárliðum Heilsuársins. Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri Norðuráls á Grundartanga setti leikana en dagskrá þeirra var einkum ætluð börnunum.

Á Norðurálsleikunum var m.a. boðið upp á skemmtilegar þrautir og leystu börnin ákveðinn fjölda þeirra til að fá stimpil í bók og síðan gullpening þegar markinu var náð. Þá var fjöldi leiktækja á svæðinu og nutu þau mikilla vinsælda. Einnig fengu þátttakendur

létta kennslu í hinu og þessu, m.a. í aerobik og línudansi.

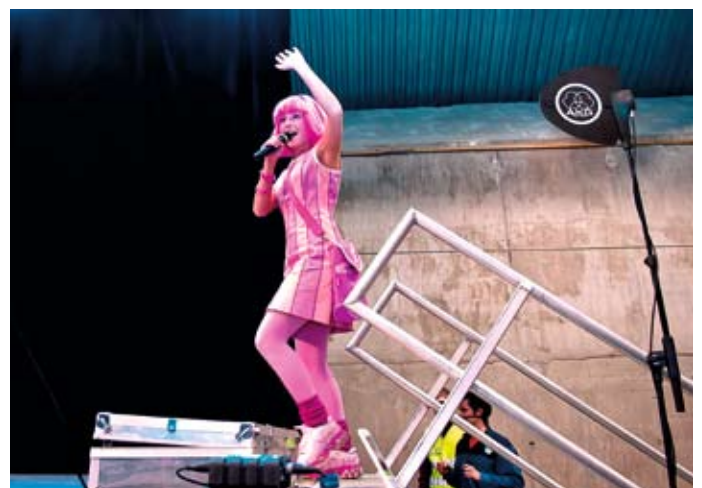
Norðurál bauð börnunum upp á ávexti og vatn í flöskum og íþróttafélögin á Akranesi og Borgarnesi stóðu fyrir veitingasölu, m.a. bauð Á upp á vöffur og bakkelsi og Skallagrímur kjötsúpu. Skemmtidagskrá var allan daginn undir stjórn Björgvins Franz Gíslasonar sem mætti með félagi sína úr Stundinni okkar. Ekki fór á milli mála að bæði börn sem fullorðnir skemmtu sér konunglega. Þegar leið á samkomuna æstust leikar, þegar vinsælt fólk úr Latabæ mætti á svæðið og Björgvin Franz brá á leik með félögum sínum. Börnin

tóku þátt í ærslunum á sviðinu og stuðið var mikið. Þegar síðan poppstjarnan og diskókóngurinn sjálfur Páll Óskar Hjalmtýsson mætti á svið, var liðið orðið virkilega dasað, en augljóst var engu að síður að skemmtikrafturinn og lögin hans höfðu til meginþorra gestanna, sem nutu góðs dags á Norðurálsleikum.

Myndirnar sem þau Ása Birna Viðarsdóttir og Þorkell Þorkelsson tóku skýra sig sjálfar en þær lýsa vel fjörinu sem var á Norðurálsleikunum. Almenn ánægja ríkti með þetta framtak fyrirtækisins, en hátíðin var opin öllum íbúum á starfssvæði Norðuráls.









# Fimleikadagur



Fimleikadagur var haldinn 21. maí síðastliðinn í fimleikasal Ármans í Laugardal.

Fimleikajálfarar Glímufélagsins Ármans voru á staðnum og voru foreldrum og börnum innan handar. Fimleikaáðstaða Ármans er mjög góð og finnst börnum fátt skemmtilegra en að fá að leika sér í alvöru fimleikasal með flottum áhöldum og endalausum möguleikum, enda ekki á hverjum degi sem þeim býðst svona góð aðstaða til leikja. Þeir sem mættu, bæði börn og fullorðnir, skemmtu sér mjög vel. Úr mörgu skemmtilegu varð að velja;

eins og að hoppa á trampolinum, að hanga og sveiflast í hringjum eða slám, hlaupa og skoppa á fjaðurdýnum, fara kollhnís og standa á höndum, eða fara heljarstökk og kasta sér ofan í gryfjuna.

Þar sem að fimleikadagurinn tókst svona vel og allir skemmtu sér erum við að íhuga að halda fimleikadag aftur í haust, svo að fleiri fái tækifæri til að njóta þess að hreyfa sig og hafa gaman við svona frábærar aðstæður.

**Brian D. Marshall**  
**verkefnastjóri Heilsuárs**



## Golfmót í Grindavík

Kylfingar Norðurláls komu saman til keppni á Húsatóftavelli við Grindavík laugardaginn 21. maí sl. Golfmótið var haldið í björtu og góðu veðri við ágætis aðstæður. Helstu úrslit á mótinu urðu:

1. Gunnar Bjarnason A-vakt 34 punkta.
2. Vilhelm Jónsson A-vakt 34 punkta.
3. Alexander Högnason A-vakt, 31 punkt.
4. Bjarni Ólafsson B-vakt, 27 punktur.
5. sæti Sölvi Arnórsson D-vakt, 27 punktur



## Hver er?

**Nafn:** Þorgrímur Vídalín Guðbjartsson.

**Starf:** Rafvirkni í skautsmiðju.

**Fæðingarstaður, -dagur:** Reykjavík 2. febr. 1967.

**Fjölskylduhagir:** Giftur Berglindi Þráinsdóttur. Þrjú börn: Dagbjört, Ásdís og Karen.

**Hvenær byrjaðir þú hjá Norðurláli?** Í mars 2006.

**Það skemmtilegasta fyrir utan vinnuna?** Fjölskyldan, mótörhjól, fótbolti.

**Aðaláhugamálið?** Keyra mótörhjól.

**Uppáhalds matur?** Lambakjöt með „tilbehör“.

**Uppáhalds drykkur?** Bjór.

**Ertu hjátrúafull/ur?** Nei.

**Hvaða persónu í mannkynssögunni vildir þú helst hitta?** Hefði langað til að eiga orð við Peter Sellers yfir könnu.

**Uppáhalds sjónvarpsefni?** Fréttir.

**Besta bókin sem þú hefur lesið?** Svínahirðirinn.

**Hvaða hljómsveit eða söngvara heldur þú mest upp á?** Gamaldags þungarokk, Whitesnake, AC/DC, Cult o.þ.h.

**Uppáhalds íþrótt eða hreyfing?** Fer reglulega í ræktina og/eða hjóla.

**Lýstu þér í þremur orðum?** Samviskusamur, íhaldssamur, þrjúskur.

**Fallegasti staður á Íslandi?** Snæfellsnes.

**Til hvaða lands langar þig mest að ferðast?** Thailand.

**Framtíðarplön?** Reyna að halda áfram að vera nýttur samfélagsþegn og hlúa að fjölskyldunni.



## Samningur við UMFÍ

Norðurlál hefur gert samning við UMFÍ um að starfsmenn og fjölskyldur þeirra fái 50% afslátt af þátttökugjöldum á landsmót UMFÍ, hvort sem um ræðir Landsmót 50+ á Hvammstanga 24.-26. júní eða Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 29.-31. júlí. Framvísa þarf starfsmannaskirteini eða gefa upp kennitölu þegar greitt er fyrir þátttöku. Nánari upplýsingar um verkefni UMFÍ er að finna á heimsíðu félagsins – [www.umfi.is](http://www.umfi.is).



# Gengið á Hvannadalshnjúk

Þann 14. maí sl. gekk vaskur hópur starfsmanna Norðuráls á Hvannadalshnjúk. Ferðin var ákveðið takmark hóps sem tekið hefur þátt í Heilsuári Norðuráls. Í upphafi árs voru skipulagðar ferðir á sunnudögum fram á vor og þar á meðal var gangan á hnjúkinn undirbúin. Gengið var m.a. á Akrafjall, Esju og Móskaðshnjúka. Upphaflega voru um 20 manns skráðir í fjallgönguna en sífellt saxaðist af hópnum fram á síðasta dag. Fresta þurfti ferðinni í þrígang vegna slæmra veðurskilyrða. Loks gaf en göngumenn voru þá orðnir aðeins átta.

Ekið var austur að gistiheimilinu Hvoli þann 13. maí. Hvoll er í um stundakstursfjarlægð frá Sandfelli þaðan sem gengið var upp á jökulinn. Hópurinn vaknaði um þrjúleytið um nóttina til að gera sig kláran og rúmlega fimm hófst gangan. Skemmt er frá að segja að göngufærið á jöklinum var eins gott og hugsast gat; harðfenni allan tímann en það léttir gönguna gríðarlega. Eftir tæpa níu tíma göngu var hnjúknum náð og upphófust þá mikil sigurhróp. Hópurinn hafði gengið allan tímann í glaða sólskini en fljótlega eftir að tindinum var



**Gönguhópur Norðuráls á uppleið, Dyrhamarinn í baksýn og fjærst á myndinni glittir í „bann háa“. Eins og má sjá var fjöldi annarra göngumanna í sömu erindagjörðum. Frá vinstri: Trausti Gylfason, Gunnar Guðlaugsson, Hans Þorvaldsson, Kristmundur Einarsson, Robert Hoffman starfsmaður Century, Órvar Ármannsson, Fjalar Ríkarðsson og Pröstur Vilhjálmsson.**



**Á hæsta tind landsins. Frá vinstri talið Órvar, Fjalar, Gunnar, Robert, Kristmundur, Hans og Pröstur.**

náð kom þoka sem byrgði mönnum sýn en samt rofaði það mikið til að hrikalegir fjallgarðar í Vatnajökli blöstu við. Fegurð svæðisins er einstök og hrífandi.

Ferðin niður gekk vel en ekki voru Norðurálmenn einir á jöklinum því margir hópar voru í sömu erindagjörðum og við. Áætlað var að u.þ.b. 500 manns hafi gengið á Hvannadalshnjúk þennan dag. Eftir tæplega 13 klst. ferð kom hópurinn af fjalli og merkilegt

hvað síðustu skrefin að bilunum voru þung. Gist var aðra nótt að Hvoli en um kvöldið var slegið upp grillveislu og hópurinn fagnaði merki áfanga í lífi margra sem voru að fara þessa gönguleið í fyrsta sinn. Ekki skemmdi fyrir að fararstjóri hópsins, Gunnar Guðlaugsson, er frá Svínafelli í Öræfasveit en hann kallar Hvannadalshnjúk gjarnan bæjarhólinn sinn. Að ganga með heimamanni sem þekkti hvern tind, hvern hól, hvern stein og hvern skafli á jöklinum

gerði ferð Norðurálsmanna ógleymanlega. Nákvæmlega viku eftir ferðina hófst gos í Grímsvötnum í Vatnajökli sem m.a. spjó gosefnum yfir gististaðinn Hvol svo ekki sá út úr augum og varla var vært utandyra í öskubyl. Þökkuðu göngumenn sínu sæla fyrir að hafa náð þessari frábæru ferð áður en þau ósköpdundu yfir. Þar sem viku áður stirndi á hvítan jökulinn var hann sveipaður dökku efni frá gosstöðvunum.

**Trausti Gylfason.**



**Pröstur Vilhjálmsson með fegurð Vatnajökuls í baksýn.**



## Spurning dagsins

Hvað var skemmtilegast á Norðurláslíkunum?



**Víktor Vignisson:**  
Að borða ávexti og grænmeti og í hoppkóstulunum.



**Friðbert Þorsteinsson:**  
Bara allt saman.



**Morten Ottesen:**  
Hoppkastalarnir og íþróttáálfurinn.



**Amalia Björnsdóttir:**  
Bara fullt, þrautímar og hlusta á Pál Óskar.



**Birgitta Nótt Guðmundsdóttir:**  
Söngurinn, Páll Óskar og að safna stimplum.



**FC Norðurál verst sókn Vatnaliljunnar í æfingaleik fyrir utandeildarkeppnina.**

# FC Norðurál

FC Norðurál er fótboltafélag á vegum starfsmanna Norðurláslíkunar sem keppir í b-riðli í utandeildinni. Strákarnir eru með æfingaaðstöðu bæði á Akranesi og í Mosfellsbæ. Æfingátími þeirra er oftast frá klukkan 20:30 til 22:00 og eru æfingarnar yfirleitt þegar B-vaktin er að byrja fyrstu vaktina sína í vikunni, ásamt

aukaæfingum inn á milli. FC Norðurál spilaði sinn fyrsta leik í utandeildinni þetta árið 6. júní síðastliðinn á móti FC Skelli í Laugardalnum. Þrátt fyrir góðan leik urðu Norðurláslíkungar að lúta í gras í dalnum og töpuðu leiknum 2:4. Þetta stórskemmtilega lið, FC Norðurál

tekur vel á móti nýjum leikmönnum og ef einhver hefur áhuga á að ganga til liðs við það er þeim velkomnið að hafa samband við Kristján sem er með netföngin: stjaniatorres@visir.is og krigun@mi.is.

**Guðfinna Erla Jörundsdóttir, mannaúðssviði.**



## Í þá gömlu góðu...

Myndin er tekin í febrúar 2006 af hópi nýrra starfsmanna sem voru á frumnámskeiði (lyftaranámskeiði) hjá Vinnueftirliti ríkisins. Ef inn komu stórir hópar voru lyftaranámskeiðin gjarnan haldin hér á svæðinu í lágreytu timburhúsi sem kallað var á færeyska vísu „Fróðskaparsetrið.“ Í Fróðskaparsetrinu voru öll helstu námskeið haldin þ.e. nýliðanámskeið, lyftaranámskeið, stjórnunarnámskeið og svo mætti áfram telja.

Á myndinni má sjá nokkur andlit sem enn eru að störfum hjá Norðurláslíkun s.s. Helga Helgason vaktstjóra í steypuskálanum sem stendur lengst til vinstri, en hann var að þýða námsefnið yfir á íslensku fyrir mág sinn Gary Hurst sem er krjúpandi næst honum. Einnig má sjá Leif Inga Vilhelmsson í aftari röðinni, sem enn er starfandi hjá Norðurláslíkun. Af öðru merkisfólki má m.a. sjá spúsu Óttars Þórs Guðmundssonar sem er í rauðri peysu og einnig séra Úrsúlu Guðmundsdóttur sem nú er prestur á Skagaströnd, en hún var starfsmaður í kerfóðrun á sínum tíma.

**Trausti Gylfason.**

## Daglegt m(ál)

### Stál

„Nú látum við sverfa til stáls í krafti samstöðunnar sem á tæpum hundrað árum hefur fært vinnandi fólki á Íslandi ófáa sigrana,“ sagði Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambands Íslands í hátiðarræðu á Akureyri 1. maí sl. og vildi með því „stappa stálinu“ í íslenskan verkalýð.

Um hvaða stál var alþýðuforinginn að tala? Hann var að hvetja menn til baráttu, ýjaði að því að beita þyrfti verkfallsvopninu og það þyrfti að bíta vel. Fyrirnefnd orðtök eru nefnilega komin úr vopnasmíði. Vopn úr járni voru deig og bitið í þeim entist illa. Því var stálteinn lagður í eggina á sverði eða öxi á þann hátt að skora var gerð í járníð, teinninn hamraður í hana og síðan var járníð og stálið „soðið saman.“ Aðgerðin að koma stálteininum fyrir í raufinni var nefnd „að stappa stálinu í.“ Síðan þyrfti að sverfa nokkuð af járninu til að ná til stálsins svo að egginn yrði hvöss og bitið héldist í henni. Það hét „að sverfa til stáls“.

Nú eru notuð önnur vopn í mannvígum en líkingin lifir í yfirfærðri merkingu. Að láta sverfa til stáls merkir að búa sig undir hörð átök og að stappa stálinu í einhvern að telja kjark í þann sem verið er að brýna til baráttu.

Minna má á orðatiltækin stál í stál og þar mætast stálin stinn hvoru tveggja úr vopnaskaki -vopn skella saman, sögnina að stála; brýna á stáli, samanber upphafið á síðasta erindi lagatextans Stál og hnifur eftir Bubba Morthens en þar segir:

„Stál og hnifur er merki mitt, merki farandverkamanna.“

**Trausti Gylfason.**



# NA Motocross

Að undanförunu hafa ýmsir starfsmenn Norðurlands hella út í klúbbstarfsemi meðal annars vegna hvatningar frá Heilsuárinu. Í byrjun máímánaðar komu saman nokkrir áhugamenn um mótörhjólaíþróttina motocross en hún er sem kunnugt er stunduð á torfæruhjólum. Stofnfundur klúbbsins, sem fengið hefur nafnið NA Motocross, var haldinn í matsalnum.

Helstu hvatamenn að stofnun klúbbsins voru vélvirkjarnir og áhugamennirnir um torfæruhjól, Guðmundur H. Björnsson á C-vakt og Birkir Guðlaugsson á B-vakt. Guðmundur sem kosinn var formaður klúbbsins segir að á stofnfundinn hafi mætt tólf manns en skráðir stofnfélagar séu orðnir um 30 talsins.

Í samtali við Norðurljós sagði Guðmundur að aðalmarkmiðið með klúbbum væri að áhugafólk um motocross kæmi saman til að stunda áhugamál sitt, hvort heldur er í styttri eða lengri ferðum saman. Til að mynda kæmi



**Stjórn NA Motocross: Birkir Guðlaugsson, Guðmundur H. Björnsson, Sturla Már Hafsteinsson og Ingi Magnús Ómarsson.**

til greina í sumar að fara í dagsferð á þá vegi og slóða sem þessi akstur er leyfður, eins og til dæmis á Kaldadal eða Arnarvatnsheiði. Guðmundur segir að klúbbsfélagar séu ekki að stíla á keppnismennsku nema þá með lítilli keppni sem haldin yrði meira í gamni en alvöru. Klúbburinn er þegar búinn að standa fyrir einu námskeiði, sem haldið var í braut á Akranesi við

gömlu öskuhaugana upp með Berjadalsánni. Þar voru kennd undirstöðuatriði í motocrossi. "Annars ráðast viðfangsefnið mikið af því hversu margir klúbbsfélagarnir verða virkir í íþróttinni og starfinu. Það er ekki enn komið í ljós og þetta verður að þróast," segir Guðmundur H. Björnsson, vélvirki, C-vakt kerskála.

## Fóthirða

Undir venjulegum kringumstæðum eru ýmsar örverur á húðinni, svo sem bakteríur og sveppir. eru þær nauðsynlegar líkamanum og eru í raun svokölluð húðflóra. Sveppirnir lifa á dauðum húðfrumum, hári og nöglum og eru yfirleitt skaðlausir. Í sumum tilvikum geta fótssveppir fjölgað sér of mikið og þá raskast jafnvægi húðflórunnar og fólk fer að fá úrbrot og kláða sem getur endað með blæðandi sárum og í sumum tilvikum einnig með þykum, erfiðum nöglum.

Þeir sem þurfa að vera í lokuðum skóm við vinnu sína eru í áhættu við að fá fótssveppi. Í lokuðum skóm myndast kjöraðstæður fyrir fótssvepp til að dafna og fjölga sér, en það eru aðstæður þar sem er nægur raki og hiti.

Talið er að c.a. 11% fólks fái fótssveppi. Hann er lítt þekktur hjá börnum en kemur hjá sumum einstaklingum á unglings- og fullorðinsárum. Fótssveppur getur orðið töluvert þrálátur en með rétttri meðferð þá tekst að uppræta hann.

**Þekkt er að fyrirbyggja og forvarnir skipta miklu máli ef koma á í veg fyrir að fótssveppur myndist**

**Nokkur ráð til að fyrirbyggja að við fáum fótssveppi:**

- Þvo vel á milli tanna á hverjum degi. Á vinnudögum þarf að þvo fæturna í byrjun vinnudags og í lok vinnudags áður en farið er heim
- Þurrka sérstaklega vel á milli tanna eftir bað eða sturtu, nota jafnvel hárblásara til að þurrka milli tanna
- Nota bómullar- eða ullarsokka (ekki sokka úr gerviefnum)

- Nota strandskó í sundlaugum og/eða íþróttahúsum, og í sturtuklefum á vinnustöðum
- Nota ekki skó sem aðrir nota
- Nota ekki handklæði sem aðrir nota
- Ef þú ert fóttrakur/fótrök skiptu þá um sokka einu sinni á vakt eða einu sinni á vinnudeginum Þar sem margir nota sömu baðaðstöðu á hverjum degi er alltaf hættu fyrir hendi á smiti. Ekki má skilja þetta svo, að í sundlaugum og

### Góð fóthirða skapar okkur vellíðan

Fótssveppur getur verið ýmist tímabundið vandamál eða komið aftur og aftur og verið þrálátt vandamál. Með réttum aðferðum tekst að ráða við hann og koma í veg fyrir að langvarandi vandamál skapist. **Góð fóthirða minnkar dreifingu og nýgengi fótssvepps.**



íþróttahúsum sé ekki gætt ýtrasta hreinlætis. Smit fótssveppa getur verið með beinum eða óbeinum hætti. Athugið að fólk getur beinlínis smitast við að ganga ofan í fótafar á gólfi eftir einhvern sem er með fótssvepp.

**Ef þú telur þig vera með fótssvepp þá komdu þá við í starfsmannaheilsuverndinni og fáðu meðferðarráð. Opnunartími frá kl. 8-16 virka daga.**

**Árný Helgadóttir deildarstjóri starfsmannaheilsuverndar.**

# HELGUVÍK



## Raforkukerfi Norðuráls Helguvíkur:

Álver Norðuráls í Helguvík verður byggt í áföngum þar sem hver áfangi gefur 90.000 tonna framleiðslugetu á ári. Áfangarnir geta orðið allt að fjórum og fyrir hvern áfanga þarf u. 150 MW af raforku Norðurál Helguvík mun eiga og reka raforkukerfið innan versmiðjulóðar. Það verður tengt meginflutningskerfi Landsnets með tveimur 8 km löngum 220 kV strengjum í áfanga 1 en þeim verður fjölgað í þrjá í síðari áföngum verksins. Verða þetta lengstu 220 kV strengir á landinu, mun hver strengur geta borið ca. 340 MW, þannig að N-1 rekstraröryggi er til staðar og einnig þegar síðari áfangar verða byggðir. Aðalaðveitustöðin verður með 220 kV gaseinangraðan rofabúnað "GIS." Notkun GIS búnaðar hefur þann kost að stærð aðveitustöðvarinnar verður mikið minni en ef lofteinangraður búnaður er notaður. Kerskálastraumur verður í byrjun 360 kA, með möguleika á að hækka hann upp í 380 til 385 kA eftir að rekstur hefst. Til að ná þeim straumi og fyrir framtíðar straumhækkningar eru afriðlarnir hannaðir fyrir 390 kA í N-1 resktri. Afriðlastöðin er hönnuð fyrir 5 díóðu afriðlaeiningar sem hver um sig getur gefið 97,5 kA og 1610 VDC. Almenn raforkudreifing um svæðið verður á 11 kV, sem síðan er breytt í 400 V, til almennrar notkunar, í dreifistöðvum út um verksmiðjussvæðið.

### Staðan í dag:

Búið er að gera samninga/skuldbindingar við alla aðalverktaka og rafbúnaðarframleiðendur fyrir raforkukerfið.

- 2008 var samið við ABB Switzerland um framleiðslu og uppsetningu á afriðlum.



- 2009 var ger samkomulag við Hyosung frá S-Kóreu um framleiðslu á GIS rofabúnaði.
- 2009 var gert samkomulag við Orkuvirki um uppsetningu á GIS rofabúnaðinum
- 2009 var gert samkomulag við Orkuvirki um framleiðslu og uppsetningu á varnar- og stjórnþúnaði fyrir aðveitustöðina.
- 2009 var gert samkomulag við NKT-Cables um framleiðslu á 220 kV háspennustrengjum fyrir verkefnið.
- 2009 var gert samkomulag við Hyosung frá S-Kóreu um framleiðslu á tveimur hjálparspennum (220kV/11kV) sem eru fyrir almenna raforkunotkun á svæðinu.

*Torfi Dan Sævarsson*

## Víkingar með sigurlaunin í Lífshlaupinu

Eins og starfsmenn víta fór Lífshlaupið fram í febrúar. Innan Norðuráls voru mörg sterk lið en sigurliðið var Víkingarnir úr Helguvík. Þeir hafa nú fengið afhentan farandbikar fyrir þennan stórgóða árangur. Þetta er í fyrsta sinn sem bikarinn er afhentur. Við biðum svo spennnt eftir næsta Lífshlaupi til að sjá hverjir standa þá uppi sem sigurvegarar og hampa þessum fallega bikar.

*Brian D. Marshall*  
verkefnastjóri Heilsuárs

