

NORÐURLJÓS

Fréttabréf Norðurláls

8. tbl. . september 2011. Ritstjórar: Raket Heiðmarsdóttir & Trausti Gylfason. Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg. Umsjón: Skessuhorn ehf.

Ritnefnd: Brian D. Marshall, Bjarni I. Björnsson, Aðalheiður Skarphéðinsdóttir, Sverrir Guðmundsson, Ásmundur Jónsson og Jóhanna Árnadóttir. Myndir: Ása Birna Viðarsdóttir o.fl.



Heilsuárið í ágúst

- Kynningatímar í sjósundi Langasandi á Akranesi 6. og 20. ágúst kl.13:00 Nauthólsvík í Reykjavík 13. og 27. ágúst kl.13:00
- Gönguferð yfir Reynivallaháls 28.ágúst Nánari upplýsingar á nordural.is
- Göngum saman á Akranesi 4. september Norðurlál greiðir þátttökugjöld fyrir starfsmenn Norðurláls Nánar á www.gongumsaman.is
- Hádegisfyrirlestrar í september: Endurmenntun og Landsmennt
- Sumarganga Norðurlál Verkefninu ganga.is lýkur 15.september Enn er hægt að taka þátt og styðja um leið við góðgerðamála.



Til hamingju Skagamenn

Norðurlál vill óska leikmönnum og stuðningsfólki ÍA í fótboltanum til hamingju með að hafa endurheimt sæti í deild þeirra bestu. Norðurlál er sem kunnugt er aðalstuðningsaðili ÍA í knattspyrnunni og er stolt af frábærri frammistöðu Skagamanna í sumar.

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæru samstarfsmenn

Náðst hefur góður árangur í öryggismálum í sumar og eru það mjög góðar fréttir fyrir okkur öll. Vissulega hafa orðið óhöpp, en sem betur fer hefur ekkert alvarlegt slys átt sér stað í sumar. Rekstur álsversins hefur að öllu leyti gengið mjög vel í sumar. Framleiðslan er yfir áætlun

og flestar rekstrartölur eru betri en áætlað var. Áreiðanleiki búnaðar í skautsmiðju hefur þó valdið áhyggjum og truflað starfsemi skautsmiðjunnar að undanförunu. Með mikilli vinnu viðhalds- og framleiðslustarfsmanna er markvisst verið að bæta áreiðanleikann og rekstur skautsmiðjunnar. Nú er sumarið brátt á enda og eru síðustu sumarleyfishóparnir að snúa

til baka úr leyfum. Vert er að þakka afleysingastarfsmönnum fyrir vel unnin störf. Þeir hafa staðið sig með stakri þryði og unnið störf sín af miklum metnaði. Þjálfun þeirra af hendi reyndra starfsmanna hefur greinilega tekist afar vel og eiga þeir þakkar skyldar fyrir það.

Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri Norðurláls Grundartanga.

Ökklatognun

Liðbönd eru við alla liði líkamans og hlutverk þeirra er að halda liðunum stöðugum. Liðband er bandvefur, byggður upp af mörgum þráðum sem liggja langsum. Við togun rifna þráðirnir að hluta. Ef liðbandið rifnar að fullu er talað um liðbandaslit.



Ökklatognun

Yfirleitt er það snúningsáverki sem veldur ökklatognun. Tognunin verður oftast á utanverðum liðnum. Ökklinn bólgnar þegar blæðing verður undir húðinni og vefjunum í kring og þessu geta fylgt talsverðir verkir.

Meðferð

Fyrsta meðferð: Setja kælingu strax á ökklinn og hafa hátt undir fætinum. Þannig er blæðingu, bólgu og verkjum haldið í skefjum. Settu þig strax í samband eða sendu vinnufélaga þinn eftir

næsta hjálparliða sem aðstoðar þig og metur áverkann. Gott er fara í teygjusokk eða setja aðrar teygjuumbúðir frá tám upp á miðjan sköflung. Eftir greiningu læknis: Viðeigandi umbúðir eru settar á eftir eðli áverkans. Algengustu umbúðirnar eru teygjusokkur sem gefur stuðning og dregur úr bólgumyndun. Ef fólk tognar illa eru stundum lagðar sérstakar þrústiumbúðir og gipsspelka að liðnum.

Umbúðir og verkir

Umbúðirnar eru yfirleitt hafðar á í 3-7 daga eða meðan mesta bólgan er að hjaðna. Talsverðir verkir geta fylgt ökklatognun. Umbúðir draga úr verkjum og einnig er gott að hafa hátt undir fætinum. Læknir mun ráðleggja verkjalyf við hæfi. Þeir sem ekki geta stigið í fótinn vegna verkja, bólgu eða umbúða þurfa hækjur í nokkra daga en í flestum tilvikum má stíga í fótinn eins og fólk treystir sér til.

Forvarnir

Mikilvægt er að þjálfa upp vöðvana í kringum ökklið. Jafnvægis- og styrktaræfingar eru nauðsynlegar þegar mesta bólgan hefur runnið af fætinum. Þeir sem stunda íþróttir ættu að nota ytri stuðning, t.d. ökklasokk, plástrun eða reimaðar ökklaspelkur í allt að 12 vikur eftir áverkann. Læknir eða sjúkráþjálfari veita frekari ráðgjöf í slíkum tilvikum.

Góð ráð

1. Ekki er ráðlegt að sofa með teygjusokkinn á fætinum.
2. Ekki láta fótinn hanga meðan ökklinn er bólginn.
3. Væg verkjalyf fyrstu dagana nægja oftast til að halda verkjum í skefjum.
4. Krepptu og réttu tær eins oft og þú þolir.
5. Stígðu í fótinn eins og sársauki leyfir og gerðu eftirfarandi æfingar 5-6 sinnum á dag:
6. Stattu á hæl og tám til skiptis. Gerðu hnéþeygjur og láttu hælinn nema við gólf á meðan.
7. Stattu í tognaða fótinn og haltu jafnvægi í 1-5 mínútur. Þegar bólgan er að mestu horfin má bæta við æfingum, svo sem að hjóla á þrek hjóli, synda og ganga á tám og hælum.

Batahorfur

Ef farið er eftir ráðleggingum, fætinum hlíft til að byrja með og farið varlega af stað í íþróttaiðkun eru góðar líkur á fullum bata. Við endurteknar tognanir getur komið los í liðinn og þá er þörf á sérstakri meðferð.

*Trausti Gylfason öryggisstjóri
(Þessi grein er unnin upp úr bæklingi sem
Slysa- og bráðasvið Landspítalans gaf út
í júní 2004)*

Ný Volvo hjólaskófla

Nýverið fékk Norðurál afhenta nýja Volvo L90F hjólaskóflu. Um er að ræða rúmlega 15 tonna hjólaskóflu sem verður notuð í ýmis verkefni. Hjólaskóflan er með D6E 175 ha Volvo vél og nær allt að 46 km hraða. Er hér á ferðinni mikill vinnuþjarkur sem hefur margsannað sig við ýmsar erfiðar aðstæður hér á landi. Skóflan sem fylgir vélinni er 2,7 m3 með beinum boltuðum skera. Í tilkynningu frá Volvo umboðinu á Íslandi segir að hjólaskóflan hafi ýmsa eiginleika og sé mjög vel búin. Má þar helst nefna, auka vinnuljós er vísa aftur og Xenon ljós er vísa fram, loftkæling, bakkmyndavél með skjá í mælaborði, auka hljóðeinangrun í húsi, loftfjaðrandi sæti, útslátt á hífingu og skóflu, vökvahraðtengi fyrir skóflu, BSS dempara á gálga, 100% driflæsingu á framöxli, sjálfvirka smurstöð og bakkviðvörðun. Allt miðast þetta við að stjórnanda vélarinnar líði sem allra best í vinnunni.

Öryggi er eitt af aðalsmerkjum Volvo CE í sinni framleiðslu og þar fellur áður upptalinn búnaður vel inn í myndina þar sem vellíðan stjórnanda vinnuvéla hefur mikil áhrif á einbeitingu og ánægju sem leiðir til meira öryggis á vinnustaðnum.



Tveir starfsmanna Norðaráls við nýju hjólaskófluna: Björn Jóhannesson og Pröstur Sævar Steinarrson.



Þessi galvaski hópur sér um tryggja og örugga afhendingu straums að kerunum. Talið frá vinstri: Márus Líndal Hjartarson, Arnór Snær Sigmarsson, Valmundur Árnason, Örn Egilsson, Guðmundur S. Jónsson og Örvar Ármannsson.

Eykur öryggi starfsmanna og rekstur

Háspennuhópurinn heldur upp á eins árs afmæli um þessar mundir. Í tilefni þess bankaði tíðindamaður Norðurljósa upp á hjá Örvari Ármannssyni stjórnanda rafveitu Norðurláls og forvitnaðist um tilurð og tilgang hópsins.

„Upphaf hópsins má rekja til þess að óskað var eftir betra og markvissara utanumhaldi um háspennuna og rekstur afriðla í verksmiðjunni. Í framhaldi af því var ákveðið að taka út ákveðinn hóp og þjálfa upp til að bregðast við því sem upp getur komið, einkum því sem snýr að afhendingu rafmagns hér á svæðinu en hópurinn sér einnig um eftirlit og viðhald sjókælikerfisins“ segir Örvar aðspurður um verkefni hópsins.

Starfsemi verksmiðjunnar á allt sitt undir tryggni og öruggri afhendingu rafmagns að kerunum. Hefur hópurinn það meginhlutverk að sjá um að það gangi snuðrulaust fyrir sig. Rafmagnið fer ekki beint frá Landsneti inn á kerin heldur er það fyrst leitt í gegnum spenna sem lækka spennuna og afriðlar breyta svo riðstraumi í lágspenntan jafnstraum sem leiddur er að kerunum.

Um mikilvægi kælingar á spennuvirki verksmiðjunnar segir Örvar: „Sjókæliferfið sér um að kæla spenna og afriðla en án stöðugrar kælingar geta þeir ekki sent frá sér straum.



Örvar Ármannsson stjórnandi rafveitu Norðurláls og Valmundur Árnason verkefnastjóri áreiðanleikaviðhalds fyrir háspennubúnaðinn.

Starfsemi þolir ekki langvarandi straumleysi, vari það lengur en í nokkra tíma erum við í vandræðum og hreinlega spurning um hvort takist að ræsa verksmiðjuna aftur eða ekki.”

Bara eitt tækifæri

Valmundur Árnason er verkefnastjóri áreiðanleikaviðhalds fyrir háspennubúnað,

aðveitustöð, spenna og afriðlakælingu en hann hefur verið liðsstjóri háspennuhópsins frá stofnun hans. Þau fimm ár sem hann hefur starfað hjá Norðurláli segir hann mikinn mun á að starfa við háspennuna eftir að sérstöku teymi var komið á fót til að sinna því sem að henni snýr.

„Það ár sem hópurinn hefur starfað hefur safnast mikil þekking í reynslubanka okkar, fræðslan til okkar er mjög markviss og gerir okkur mun hæfari að ganga fumlaut til starfa okkar,“ segir Valmundur aðspurður um hvaða breytingar stofnun hópsins hafi haft fyrir starf hans. „Daglegt eftirlit hóps með sérþekkingu á háspennunni hefur fækkað óvæntum útköllum og stýtt viðbragðstíma ef eitthvað kemur upp á. Öll samskipti okkar við Landsnet fara orðið fram í gegnum Tetra kerfið sem stýttir boðleiðir og gerir öll samskipti markvissari. Allt þetta skilar sér í auknu öryggi starfsmanna sem og rekstraröryggi verksmiðjunnar“.

Að lokum tekur Valmundur fram að í þeirra starfi sé númer eitt, tvö og þrjú að passa sig að fara varlega. „Við erum að vinna með hættulega hluti þegar kemur að háspennunni og það er ekkert svigrúm fyrir mistök. Þú færð bara eitt tækifæri“.

Hvað eru starfsmenn að gera í sumar?

Böðvar S. Bjarnason

Góður félagsskapur hrossa og manna

Böðvar S. Bjarnason starfar hjá Norðuráli sem viðgerðarmaður í ACM stöð. Tíðindamaður Norðurljósa tók hús á Böðvari og spurði hann í hvað hann notaði tíma sinn í sumar.

„Ég er með fjögur hross hér á Akranesi núna og rið út þegar laus stund gefst, en fjölskyldan hefur forgang. Ég hef auk þess nú í sumar verið að smíða mér garðhús við pallinn sem ég smíðaði fyrrasumar. Þar sem að ég er sá eini í fjölskyldunni eins og er með hrossabakteríuna reyni ég að sinna hrossunum þegar laus stund gefst, en kústin er að dreifa tímanum bröðurlega og hafa forganginn á hreinu,“ segir Böðvar.

„Hestamennskan er gefandi áhugamál og mest



Böðvar á pallinum sem hann smíðaði í fyrra. Í baksýn er garðskálinn sem hefur verið eitt af verkefnum líðandi sumars.

spennandi er að sjá ungvíðið verða að góðum reiðhrossum þegar vel tekst til. Ég er hættur að temja sjálfur frá grunni, læt aðra sjá um

frumtamningu og tek svo við. Þegar maður var yngri og kaldari, lét ég bara vaða og tók svo afleiðingunum,“ segir hann og glottir út í annað.

Heiðar Sveinsson

Fer hægar yfir en fer samt

Ég er í gönguhópi sem er að fara í fjögurra daga ferð um Vestfirði,“ segir Heiðar Sveinsson göngugarpur. Heiðar starfar við kerstjóm Norðuráls á Grundartanga, en hann segist ekki vita betri leið til að eyða sínum frístundum en að ganga um fjöll og firmindi. „Ég reyndar gekk ekkert frá 2007-2009 meðan ég var að ná mér eftir vinnuslysið en fór af stað aftur í fyrra og hef verið að bæta við mig síðan. Maður náttúrulega fer hægar yfir núna en ég fer samt,“ segir Heiðar.

Heiðar hefur verið áhugamaður um göngur frá unga aldri, en síðan 1997 hefur hann fengið útrás fyrir áhugamál sitt með hópi fólks víða að af landinu sem nefnir sig Snægarpa. „Það er fastur liður hjá okkur að fara eina ferð á ári. Þetta eru fjögurra til fimm daga



Heiðar á Botnssúlum en þær voru meðal áfangastaða Snægarpa á ferð um Hvalfjörðinn í fyrrasumar.

ferðir sem við höfum farið. Við förum yfirleitt um miðjan ágúst og þetta árið munum við fara á Vestfirðina og leggja upp frá Súðavík en í fyrra eyddum við fjórum

dögum í að ganga um Hvalfjörðinn og nágrenni,“ segir þessi garpur sem greinilega lætur ekkert stöðva sig þegar málið snýst um að komast á fjöll.

Karvel Líndal

Pabbi farðu hraðar

Karvel Líndal Hinriksson starfar sem vélvirki á vélaverkstæði Norðuráls. Aðspurður í hvað hann verji tímanum þegar hann er ekki við vinnu segist Karvel nota þær stundir sem gefist til að sinna áhugamálinu kajakróðri. „Ég hef verið heltekinn af þeirri bakteríu í rúm sjö ár. Ég prufaði þetta og féll fyrir því strax frá fyrsta augnabliki. Þetta er sport sem hægt er að stunda allt árið svo framarlega að ekki sé frost. Ég veit ekki betri leið til að komast í nána snertingu við náttúruna en að róa í góðum félagsskap.“

Karvel segir þetta vera hálfildings fjölskyldusport en framan af voru strákarnir hans, sem eru 19 og 23 ára í dag, duglegir að fara með honum og var þá tækifærið oft nýtt til að veida í soðið. „Í seinni tíð er



dóttir mín sem er 15 ára að fá meiri og meiri áhuga á þessu sporti og hefur verið dugleg að fara með mér í ferðir. Þetta eru mest styttri ferðir en það hefur verið fastur liður að fara einu sinni á sumri til Bolungarvíkur og þá notum við tímann vel til róðra,“ segir Karvel. Þegar hann er spurður hvort hann lumi ekki á góðri sögu tengda áhugamálinu verður hann kíminn á svip og rifjar upp þegar hann fór með dóttur sína í fyrsta róðurinn. „Þá var hún ekki nema níu ára og svo lítil

að ég setti hana í farangurshólflið fremst í bátinum með hálfum huga, hélt hún yði smeyk svona í fyrsta skipti. Lengi vel heyrðist ekki bofs frá henni en eftir talsverða stund sneri hún sér við og sagði: „Pabbi farðu hraðar.“ Síðan höfum við feðginin átt margar góðar stundir við kajakróðra í náinni snertingu við náttúruna, fugla og einstaka seli sem hafa orðið okkur samferða lengri eða skemmri leiðir,“ segir Karvel að lokum.

Námsferð 10. bekkinga Heiðarskóla til Danmerkur vorið 2011

Dagana 1.-7. maí sl. fór 10. bekkur Heiðarskóla í Hvalfjarðarsveit til Danmerkur í námsferð. Leiðin lá í Stenlilleskole í Slagelse til að hitta nemendur 8. bekkjar og taka þátt í námi þar í tvo daga. Við höfðum verið í bréfaskiptum við bekkinn frá því í nóvember síðasta haust og nú átti að reyna á talmálið. Svona leit stundataflan okkar út fyrir þessa tvo daga:

2. maí

6.45 ræs og farið í morgunverð, mæting í Stenlilleskole kl.8:00
8:00 – 9:30, geografi með 8.a
9:50 – 11:20, idræt
11:55 – 13.35, dansk með 8.b
Þá var skóladagurinn búinn og við tók skoðunarferð í Slagelse.

3.maí

6.45 ræs og farið í morgunverð, mæting í Stenlilleskole kl.8:00
8:00 – 9:30, samfundsfag með 8.b
9:50 – 11:20, dansk með 8.b, sem varð að kappleik í slábolta
11:55 – 12:40, með 1. klasse
12:50 – 14:20, valgfag, heimmekundskab / billedkunst

Fyrri dagurinn fór í að kynna sig hvert fyrir öðru og vita hvert átti að fara. Seinni daginn kynntu krakkarnir land og þjóð og gekk það vel þó svo að aðeins þyrfti að túlka fyrir Danina (furðulegt, þeir bara skilja ekki dönsku). Við vorum með 1. bekk í einn tíma og sögðum þeim frá íslensku jólasveinunum og sýndum þeim myndir af þeim óþjóðalyð. Fyrstu bekkungarnir hjálpuðu okkur með framburð og myndaðist þarna mjög skemmtileg samvinna milli krakkanna þó þessi aldursmunur væri á nemendum.

Skólaheimsóknin heppnaðist í alla staði afar vel og á leið heim seinni daginn töluðu þau um að gaman hefði verið að vera einum degi lengur í skólanum en því miður var það ekki hægt þar sem prófaundirbúningur var að fara í gang hjá Dönum.

Fjórða maí fórum við til Kaupmannahafnar og við tók önnur dagskrá. Farið var í Tívoli, Dýragarðinn, skoðunarferð um Kaupmannahöfn og á Strikið.



Þessi ferð var í alla stað hreint frábær og breytti viðhorfi margra, bæði nemenda og fullorðinna til Danmerkur og þá var tilganginum náð.

Norðurál styrkti ferðina

Nemendur Heiðarskóla í ferðinni voru 14. Tveir kennarar og einn stuðningsfulltrúi fylgdi hópnum sem taldi því í allt 17. Ferðin kostaði sitt og urðu nemendur að fjármagna hana sjálfir. Það var gert með því að halda bingó, selja hitt og þetta og leita styrkja hjá fyrirtækjum. Nemendur náðu að fjármagna ferðina að öllu leyti og vil ég nota þetta tækifæri að þakka kærlega öllum þeim sem lögðu okkur lið og Norðuráli fyrir rausnarlegan styrk sem fyrirtækið veitti.

Fulltrúar Norðuráls heimsóttu okkur snemma hausta og kynntu skilyrði fyrir styrkveitingu frá fyrirtækinu, sem felst í því að við yrðum að sinna samfélagslegu verkefni í staðinn. Þetta verkefni leystum við með því að bjóða eldri borgurum sveitarfélagsins til skemmtunar á aðventunni. Þar buðu krakkarnir upp á súkkulaði, smákökur, tónlist og upplestur. Góð þátttaka var og gestir okkar ánægðir. Svona skilyrði finnst mér skynsamleg þegar verið er að veita háa styrki, því það er mikilvægt fyrir börn og unglinga að finna á eigin skinni að það þarf að leggja á sig til að uppskera.

Með þessari stuttu frásögn færi ég Norðuráli bestu þakkar fyrir veglegan stuðning við okkur og óska fyrirtækinu allra heilla.



*F.h. 10. bekkinga
Heiðarskóla Hvalfjarðarsveit.
Dóra Líndal, fyrrum aðstoðarskólalastjóri og dönskukennari
Heiðarskóla.*

Spurning dagsins

Ertu búin(n) að fara í útilegu í sumar?

Hverfa aftur í tímann í frístundum

Þau eru mörg og misjafnleg áhugamálín sem fólk ákveður að eyða frítíma sínum í. Skötuþjúin Guðmundur Steinar Jóhannsson rafvirki og rafeindavirki sem starfar á kranaverkstæði Norðuráls og Sigurrós María Sigurbjörnsdóttir sem starfar í skautsmiðju hverfa aldri aftur í tímann í sínum frístundum. Þau hafa mikinn áhuga á öllu því sem snýr að lifnaðarháttum og menningu víkinga og eru bæði virk í starfi vikingafélagsins Hringhorna sem var stofnað á Akranesi árið 2002. Blaðamaður Norðurljósa tók þau tali og spurði út í upprunann, störf þeirra hjá Norðuráli og áhugamál.

Guðmundur fæddist og ólst upp í Borgarfirði. Hann hefur starfað hjá Norðuráli síðan í janúar 2009 en var ekki ókunnugur staðháttum á Grundartanga þegar hann hóf þar störf, því hann starfaði við uppbyggingu á svæðinu frá árinu 2005. Aðspurður segist hann snemma hafa fengið áhuga á víkingamenningu og lifnaðarháttum þeirra í gegnum lestur Íslendingasagna en þær byrjaði hann að lesa á unga aldri. Hefur þessi áhugi haldist fram til dagsins í dag. Sigurrós er fædd og uppalin á Akranesi og hefur búið þar lengst af. Hún hóf störf í skautsmiðju Norðuráls í desember 2010.

Var þínd í þetta í byrjun

Guðmundur og Sigurrós kynntust fyrir sjö árum en þá hafði Guðmundur verið virkur félagi í Hringhorna frá stofnun félagsins

til að byrja með en fari batnandi með hverju árinu.

Allar helgar undirlagðar á sumrin

Á sumrin fer allur þeirra frítími í að sinna áhugamáli sínu og tala þau um í gríni að í sumar hafi verið óvenju rólegt þar sem þau hafi haft frí frá áhugamálinu í heilar þrjár helgar það sem af er. Í dag eru 40 manns virkir í starfi Hringhorna en fleiri áhugamannafélög um víkingamenningu eru starfandi á landinu og mikil samskipti á milli hópanna. Aðspurð segja þau aðalaðráttarflíð vera skemmtilegan félagskapp fólks með sameiginleg áhugamál. Þau hafa ásamt öðrum verið dugleg að kynna menningu og lifnaðarhætti víkinga og voru meðal annars með veglegar búðir við safnasvæðið á Görðum á Írskum dögum. Þar var fólk gefinn kostur á að kynna sér hvað félagar í Hringhorna eru að brasa í sínum frístundum. Þá hafa þau farið allnokkrar ferðir til Bretlands, Danmerkur og Svíþjóðar í tengslum við áhugamálið. Þar hafa þau bæði meðal annars tekið þátt í bogfímikeppnum þar sem fólk klæðist að fornum síð og keppir í skotfími með gamla laginu, en bæði eru þau liðtækar skyttur með boga og hafa tekið þátt í að skipuleggja fjórar bogfímikeppnir hér á landi. Þegar þessi orð eru rituð eru þau hjú að undirbúa sig fyrir þátttöku á bogfímimóti sem haldið verður í Svíþjóð og hefst 12. ágúst.



árið 2002. „Hann þíndi mig í þetta með sér í byrjun,“ segir Sigurrós brosandi aðspurð um þátttöku sína í áhugamáli þeirra. Hún er mikil áhugamanneskja um silfursaum og hefur undanfarið verið að prufa sig áfram með að vinna gjarðir og reipi úr hrosshári. Guðmundur hefur um alllangt skeið smíðað boga og örvar að fornum síð og undanfarið misseri hefur hann ásamt félögum í Hringhorna verið að fikta sig áfram með að vinna járn úr mýrarrauða. Fram á fimmtánda öld var það eina smíðajárnið sem notað var hér á landi. Á fimmtánda öld lagðist vinnsla járn af á Íslandi og hafa þeir félagar því litlar forskriftir að vinna eftir. Segir Guðmundur árangurinn hafa verið lélegan



Oddný Björgvinsdóttir umhverfis- og verkfræðisviði
Já að Apavatni í sól og blíðu.



Halldór Guðmundsson kerskála
Nei, en hef ferðast mikið í sumar. Ég þarf ekki að tjalda því ég á svo marga ættingja hingað og þangað.



Elísabet Linda Halldórsdóttir starfstúlka í eldhúsi
Nei ég fer ekkert í útilegu í sumar, en ætla að skreppa til Glasgow í staðinn.



Steinar Ásbjörnsson viðhaldsdeild
Nei, fór bara í bústað að Úlfliótsvatni og þá byrjaði sumarið.



Bjarni Ólafsson B-vakt kerskála
Já fór á Tröllaskagann, Blönduós, Siglufjörð og Akureyri.

Hver er?

Nafn: Gunnar Ásgeir Gunnarsson.

Starf: Starfsmaður í Kerskála.

Fæðingarstaður: Reykjavík.

Fjölskylduhagir: Kvæntur og á fjögur börn svo að segja uppkominn, á aldrinum 16- 24 ára.

Hvenær byrjaðir þú hjá Norðuráli? Nóvember 2009.

Það skemmtilegasta fyrir utan vinnuna? Að ferðast.

Aðaláhugamálið? Núna er það afahlutverkið.

Uppáhalds matur? Blóðrauður nautahryggvöðvi með bakaðri kartöflu.

Uppáhalds drykkur? Coca Cola.

Ertu hjátrúafull/ur? Ekki mjög.

Hvaða persónu í mannkynsögunni vildir þú helst hitta? Winston Churchill.

Uppáhalds sjónvarpsefni? Fréttir og ýmislegt heimildamyndaefni sem sýnt er á Sky.

Besta bókin sem þú hefur lesið? Ég lifi eftir Martin Gray.

Hvaða hljómsveit eða söngvara heldur þú mest upp á? Phil Collins.

Uppáhalds íþrótt eða hreyfing? Léttar fjallgöngur.

Lýstu þér í þremur orðum? Glæðlyndur, ákveðinn og þrjúskur.

Fallegasti staður á Íslandi? Gjáin í Þjórsárdalnum.

Til hvaða lands langar þig mest að ferðast? Nýja-Sjálands.



Sjúklingaráðin 10

Landspítalinn hefur gefið út 10 ráð til þeirra sem þurfa að sækja meðferð eða þjónustu spítalanna. Flest þurfum við einhvern tíma að dvelja styttri eða lengri tíma á spítala eða þekkjum einhvern sem þess hefur þurft. Þá er gott að hafa sjúklingaráðin

10 á bak við eyrað. Kynntu þér sjúklingaráðin 10, því það er aldrei að vita hvort þú þurfir að nýtir þér ráðin einhvern tíma eða til að ráðleggja aðstandendum þínum lendi þeir í vanda.

Sjúklingaráðin tíu

Vertu virkur þátttakandi í meðferð þinni

1 SPURÐU

Spurðu ef eitthvað er óljóst eða veldur þér áhyggjum. Spurðu aftur ef þú skilur ekki.

2 SEGÐU FRÁ

Láttu vita um ofnæmi fyrir lyfjum, mat eða öðru, um lyfin sem þú tekur, vítamín, náttúruylf, sérstakt mataræði eða ef þú ert barnshafandi. Heilbrigðisstarfsfólk þarf nákvæmar upplýsingar sem getur þurft að ítreka til öryggis.

3 LÁTTU VITA EF ÞÚ FINNUR TIL

Segðu frá óvenjulegri líðan og einkennum þótt tengsl við veikindin virðist óljós.

4 TRYGGÐU RÉTT NAFN OG KENNITÖLU

Vertu viss um að nafn þitt og kennitala sé rétt hjá starfsfólki áður en kemur að rannsókn, meðferð eða lyfjagjöf.

5 FÁÐU UPPLÝSINGAR UM MEÐFERÐINA

Ræddu við heilbrigðisstarfsfólkið um meðferð og rannsóknir til þess að skilja sem best tilgang þeirra.

6 HAFÐU NÁKOMNA MEÐ Í VIÐTÖL

Gott er að hafa einhvern nákominn með í viðtölum því það getur dregið úr hættu á misskilningi og gagnast við að rifja upp hvað kom fram í þeim.

7 TILGREINDU NÁKOMINN SEM MÁ FÁ UPPLÝSINGAR

Heilbrigðisstarfsfólki er skylt að virða trúnað en má gefa þeim sem þú eða forráðamaður þinn tilgreinir upplýsingar um líðan þína eða meðferð.

8 SPURÐU UM FRAMHALD MEÐFERÐAR

Fáðu að vita um framhald meðferðar fyrir útskrift eða í lok göngudeildarheimsóknar, hvar hún sé veitt, af hverjum og hvað þú þurfir að gera vegna hennar.

9 PEKKTU LYFIN ÞÍN

Mikilvægt er að vita hvernig lyfin virka, hversu lengi á að taka þau, um breytingar á lyfjainntöku og áhrif af mat og drykk. Farðu yfir lyfjakortið með útskriftarlækninum.

10 SKRIFAÐU MINNISPUNKTA

Skráðu reynslu þína í dagbók, líðan og helstu atriði um meðferðina. Undirbúðu þig fyrir viðtöl og skrifaðu niður spurningar sem þú vilt fá svarað.



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



Steypuskáli Norðuráls Helguvík

Verksmiðja Norðuráls í Helguvík verður byggð í fjórum áföngum, þar sem hver áfangi verður með 90.000 tonna ársafkastagetu. Steypuskálinn verður einnig byggður í fjórum áföngum.

Á meðfylgjandi mynd eru byggingaráfangar steypuskálans sýndir;

Áfangi 1 - Gulur,

Áfangi 2 - Rauður,

Áfangi 3 - Grænn,

Áfangi 4 - Blár.

Í áfanga 1, verður einungis sett upp ein kubbasteypuvél "sow caster" sem mun hafa afkastagetu upp á 30 tonn/klst.

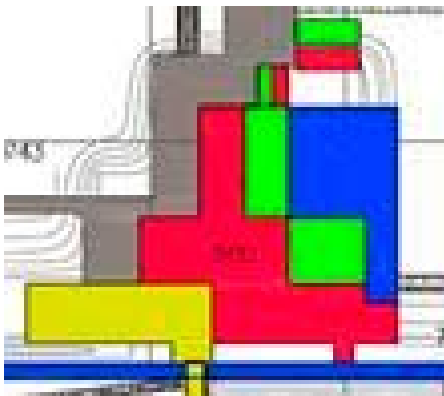
Í áfanga 2, er áætlað að setja tvo 80 tonna biðofna og eina hleifasteypuvél.

Í áfanga 3, er áætlað að bæta við tveimur 80 tonna biðofnum og bæta við annarri hleifasteypuvél.

Í áfanga 4, er svo möguleiki að fara út í virðisaukandi framleiðslu.

Í fyrsta áfanga við áltöku þurfa kerskálatafsmenn að flytja með þjónustukrana fullar deiglu að milligangi og skilja eftir þar. Þar þurfa þeir einnig að taka tómar deiglu. Starfsmenn steypuskála koma síðan á sérstökum deigluflutningabílum og flytja deiglu yfir í steypuskálann. Þar verður hellt úr henni í kubbasteypuvélina og síðan farið með tömu deiglu til baka í kerskálann og ný full deigla sótt. Þar sem ekki verða settir upp biðofnar í steypuskála í fyrsta áfanga, þurfa kerskálatafsmenn að miða vinnuhrða sinn í áltöku við hversu hratt er hægt að steypa í steypuvélina.

Willy Kristensen



Punktur

- Framkvæmdasvæði Norðuráls Helguvíkur var lokað frá 22. júlí til 8. ágúst. Verktakar eru í sumarfrí.
- Haldið var sameiginlegt hádegisgrill með aðalbyggingarverktaka (IAV) þann 22. júlí.
- Og aðalvinnan í Helguvík þessar vikurnar er að steypa upp afriðlabýgginguna.

SLYSATÍÐNI - HELGVÍK FRÁ BYRJUN

TCIR=ÖLL SKRÁNINGARSKYLD SLYS
DART= FJARVERU OG LÉTTAVINNUSLYS
ÁR/MÁN-SAMANLAGÐAR KLST Í LOK TÍMABÍLS

