

NORÐURLJÓŠ

Fréttabréf Norðuráls

1. tbl. 2013 • Ritstjórar: Sólveig Kr. Bergmann og Trausti Gylfason • Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg

Ritnefnd: Aðalheiður Skarphéðinsdóttir, Ása Birna Viðarsdóttir, Bjarni Ingi Björnsson, Sigurður Amar Árnason, Sverrir Þór Guðmundsson og Steinunn Kr. Pétursdóttir. Myndir: Ása Birna Viðarsdóttir o.fl.



Mynd: Ása Birna Viðarsdóttir

Afsláttur í World Class og Heilsuhofinu

Samið hefur verið um afslátt af verði líkamsræktarkorta fyrir starfsmenn og fjölskyldur þeirra (maka og börn) við íþróttamiðstöðvarnar á Akranesi, í Borgarnesi, í World Class og í Heilsuhofinu Reykholtssdal.

Því til viðbótar niðurgreiðir Norðurál hluta af verði hvers líkamsræktarkorts fyrir fasta starfsmenn.

Kort með afslætti eru einungis seld í gegnum Mannauðssvið Norðuráls.



Lífshlaupið - Koma svo!

Lífshlaupið er nú í fullum gangi og starfsmenn Norðuráls láta ekki sitt eftir liggja. Skráðu hóparnir okkar keppa hver við annan en lífshlaupið er líka vinnustaðakeppni. Við keppum þannig við önnur fyrirtæki sem eru af sömu stærð. Fylgstu með með árangri Norðuráls og hópsins þíns gagnvart keppinautum á hverjum



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið



degi á www.lifshlaupid.is og ekki gleyma að skrá hreyfinguna þína.

Áfram Norðurál!

Norðurál styrkir FIMA

Fimleikafélagið FIMA og Norðurál endurnýjuðu samstarfssamning sinn á dögunum þar sem Norðurál skuldbindur sig til að styrkja Fima fjárhagsleg, með það að markmiði að fimleikafélagið geti veitt fyrirtaks þjálfun og verði eitt fremsta fimleikafélag landsins í hópfimleikum. Í samningnum segir enn fremur að FIMA ætli að verða fyrsta val stúlkna í íþróttaiðkun á Akranesi með öflugri og markvissri þjálfun, góðu félagsstarfi og forvörnum.



Sandra Sigurjónsdóttir, fjármálastjóri NÁ og Sævar Haukdal, formaður FIMA, við undirritun samningsins.



Ragnar Guðmundsson forstjóri, Gunnar Guðlaugsson framkvæmdastjóri og Sandra Sigurjónsdóttir fjármálastjóri afhentu gjöfina fyrir hönd starfsmanna Norðuráls.

Norðurál er meðal helstu styrktaraðila Mæðrastyrknefndar Vesturlands. Líkt og fyrri ár var nefndinni færð gjöf í desember, að þessu sinni 500 þúsund króna ávísun til að standa straum af jólaúthlutun. Um leið og Ragnar Guðmundsson forstjóri afhenti Anítu Björk Gunnarsdóttur hjá nefndinni ávísunina, sagði hann framlagið vera vegna mikilvægis mæðrastyrknefndar í samfélaginu.

Norðurál styrkti um 50 samfélagsverkefni árið 2012

- Aðalstyrktaraðili knattspyrnu-deildar ÍA
 - Nótt og Dagur. Stuðningsmiðstöð fyrir fjölskyldur langveikra barna.
 - Skallagrímur og Snæfell
 - Heimili og skóli
 - Útvarp Latibær
 - Krabbameinsfélag Íslands
 - Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna
 - Jólaúthlutun Mæðrastyrknefndar Vesturlands.
 - Kór Akraneskirkju
 - Badmintonfélag Akraness
 - Barnahús
 - Einstök börn
 - Sundfélag Akraness
 - Golfklúbbar
 - Hestamannafélög
 - Einstök börn
 - Björgunarfélag Akraness
 - MS félagið
 - Sundfélag Akraness
 - Hnefaleikafélag Akraness
-svo fátt eitt sé nefnt!



Bónusbirtingar

Sú nýbreytni hefur orðið að upplýsingar Sum bónusárangur, það sem af er mánuði, birtast nú hvern fimmtudag á veggspjöldum á vinnusvæðinu og á Innránetinu.

Undir lok hvers mánaðar eru svo birtar upplýsingar um heildarniðurstöðu bónusmánaðarins sem er til útborgunar.

Vonir standa til að með þessum birtingum fáist betri yfirsýn yfir það hvað við getum gert til að bónusárangur verði sem mestur, öllum til gagnsóta.

Kæra samstarfsfólk

Snemma árs er tækifæri til að líta yfir farinn veg og huga að því sem framundan er. Norðurál sló framleiðslumet á síðasta ári þegar við framleidum 284 þúsund tonn af áli til útflutnings. Heildarverðmæti þess er nálægt 80 milljörðum króna. Við notuðum til þess tæpan fjórðung alls rafmagns sem unnið er hér á landi. Þá greiddi fyrirtækið samtals um 2.600 milljónir í opinber gjöld. Við megum vera stolt af framlagi okkar til samfélagsins sem er gríðarlegt, bæði beint og óbeint.

Ytri aðstæður hafa hins vegar verið okkur erfiðar að mörgu leiti. Álverð hefur lækkað um 15% frá árinu 2011 og þær álögur sem stjórnvöld leggja á fyrirtækið setja strik í reikninginn. Sem dæmi má nefna samkomulag sem fjármálaráðherra og iðnaðarráðherra undirrituðu við Norðurál, Alcoa, Alcan, og Elkem seint á árinu 2009. Þar kom fram að þessir aðilar tækju á sig auknar en tímabundnar byrðar á árunum 2010 til 2012. Í skjalinu segir m.a. „Skattarnir eru tímabundnir og falla niður í árslok 2012“. Skýrara getur þetta varla verið. Nú rétt fyrir jólin samþykkti Alþingi svo að framlengja skattinn, þrátt fyrir að allir aðrir hefðu staðið við sitt. Óheilindi af þessu tagi eru slæm afspurnar úti í hinum stóra heimi og hafa áhrif á orðspor Íslands á alþjóðamörkuðum.

Annað útspil hins opinbera er tilkynning um 20% hækkun á taxta Landsnets frá 1. janúar 2013. Í lögum um Landsnet er gert ráð fyrir því að fyrirtækið hagræði á hverju ári og að sú hagræðing skili sér til notenda, bæði almennings og stórnotenda. Nú hafa orðið miklar breytingar á kerfi Landsnets frá stofnun þess 2005, bæði hefur Norðurál stækkað, og Fjarðaál og Becromal komið inn. Þá hafa m.a. verið byggðar hlutfallslega stórar virkjanir eins og Hellisheiðarvirkjun (300MW) og Kárahnjúkavirkjun (690MW). Þessar viðbætur ættu að



hafa stuðlað að aukinni hagkvæmni og lækkun kostnaðar. En þrátt fyrir það er gjaldskráin hækkuð. Nú hefur hún hækkað um 160% frá 2005 á sama tíma og verðbólga hefur verið um 60%. Áætluð tekjuaukning Landsnets vegna þessa eru yfir 500 milljónir á ári, bara vegna okkar, Norðuráls á Grundartanga.

Þessi ákvörðun hefur verið kærð en niðurstaða liggur ekki fyrir þegar þetta er ritað.

Hér á landi hefur gengið hægt að vinna á kreppunni. Ekki hefur tekist að fjölga störfum en atvinnuleysi hefur þó minnkað nokkuð vegna þess að fólk hefur sótt vinnu erlendis, með tilheyrandi álagi á fjölskyldur viðkomandi, eða tekið þátt í ýmis konar skammtímaaðgerðum sem ætlað hefur verið að auka menntun og tryggja virkni þeirra sem ekki hafa haft fasta atvinnu. Margt gott hefur verið gert í þeim efnum, t.d. á vegum Vinnuálagstofnunar, en það er jafnframt ljóst að við verðum að byggja upp störf til lengri tíma. Mikil óvissa hefur t.d. verið undanfarin ár um framtíðarskipulag í sjávarútvegsmálum, sem hefur hamlað framþróun og fjárfestingu í þeirri mikilvægu grein.

Niðurstaða fékkst í gerðardómsmáli vegna Helgúvíkur í desember 2011 sem staðfesti þá skoðun Norður-

áls að samningur væri í fullu gildi. Á grundvelli þessarar niðurstöðu hefur verið unnið að útfærslu næstu skrefa með HS Orku en endanleg niðurstaða liggur enn ekki fyrir. Jafnframt hafa OR og Norðurál unnið í sameiningu að hugmyndum um útfærslu og fjármögnun á Hverahlíðarvirkjun og hafa aðilar eins og lífeyrissjóðirnir sýnt áhuga á þátttöku. Landsnet hefur unnið ötullega að framgangi Suðvesturlína, eins og vart hefur orðið í fjölmíðlum. Góð tenging er mikilvæg forsenda starfseminnar í Helgúvík og þjónar jafnframt samfélaginu á Suðurnesjum með margvíslegum hætti. Með góðum vilja á því að vera hægt að koma verkefninu af stað aftur síðar á þessu ári og að því stefnum við.

Á Grundartanga eru framkvæmdir að 10 milljarða króna straumhækkunarverkefni hafnar og ráðist verður í gagngerar endurbætur á rafskautaverksmiðju Century í Vlíssingen sem í framtíðinni mun sjá okkur fyrir rafskautum. Við höldum ótraud áfram þrátt fyrir krefjandi aðstæður.

Síðast en ekki síst vil ég nefna öryggismálin, sem mikil áhersla hefur verið lögð á, með nýrri nálgun sem byggir á virkri og öflugri þátttöku starfsmanna. Mike Bless, forstjóri móðurfélags okkar, Century Aluminium, hefur lagt gríðarlega áherslu á öryggismálin í öllu fyrirtækinu og smitar sá einlægi áhugi sér til annarra stjórnenda og starfsmanna. Árangurinn á Íslandi vakti verðskuldaða athygli stjórnarmanna Century þegar þeir heimsóttu Grundartanga á síðasta ári.

Við getum öll litið til baka á síðasta ár með stolti og verið ánægð með okkar störf og okkar fyrirtæki. Framundan eru krefjandi tímar með tækifærum og áskorunum en ég er sannfærður um að með góðri samvinnu náum við góðum árangri eins og alltaf áður.

*Ragnar Guðmundsson
forstjóri Norðuráls*

Starfsmannastjóri

Valka Jónsdóttir hefur hafið störf sem starfsmannastjóri Norðuráls.

Áður starfaði Valka m.a. sem sérfræðingur mannaðsmála og starfsmannastjóri hjá Nýherja og var leiðtogi starfsmanna- og gæðamála hjá ISAL í fjölda ára.



Hún er menntaður vinnusálfræðingur með Cand.Psych. próf frá Háskóla Íslands.

Valka er kvænt Guðna Kjartanssýni aðstoðarskólalastjóra og saman eiga þau 5 börn og 2 barnabörn.

Valka er með opna viðtalstíma í Súlum, alla miðvikudaga, kl. 8.

Upplýsingafulltrúi

Sólveig Kr. Bergmann hefur hafið störf sem upplýsingafulltrúi Norðuráls.

Sólveig hefur undanfarin ár starfað sem fréttamaður á Stöð2, en var áður hjá fréttastofu Sjónvarps, við ritstjórn hjá tímaritinu Mannlífi og fréttastjóri SkjásEins.



Sólveig er með B.A. gráðu í mannfræði og alþjóðfræðum frá Macalester College og lagði stund á hagnýta fjölmiðlun við Háskóla Íslands.

Sambýlismaður Sólveigar er Kristján Haagenen málarameistari og eiga þau tvo drengi.



Breytingar á viðhaldssviði

Sú breyting hefur verið gerð á viðhaldssviði að þrír hópar; rafmagnsverkstæði, vélaverkstæði og efnisvinnsla, hafa verið sameinaðir í tvo hópa sem verða staðsettir á aðalverkstæði.

Nýtt skipulag byggir á og viðheldur þeim góða árangri sem sviðið hefur náð.

Það styrkir samvinnu innan sviðsins, eykur slagkraft við stærri verk og dregur úr verktöku. Þá gefst starfsmönnum aukið tækifæri til að fara á milli starfssvæða.

Markmið viðhaldssviðs verða eftir sem áður að tryggja hámarks áreiðanleika og rekstraröryggi.



Guðrún, Steinunn, Addý, Adda og Helga Björg fagna öðru sætinu ásamt þjónunum Pétri og Nielsi

Sigurvegarar í Skreytingakeppni

Hún var hörd skreytingarkeppnin sem fram fór í Húsinu á sléttunni fyrir jól. Tölvudeildin bar sigur úr bitum og fengu þeir Jón, Emil, Kjartan, Stefán og Bjarni Jarls bíómiða fyrir 2 í verðlaun.

Mannaúðssvið kom fast á hæla þeim og hafnaði í öðru sæti. Í verðlaun fengu þær Adda, Addý, Steinunn, Helga og Guðrún dýrindis málsverð á „Veitingahúsinu við Hafid“. Þjónustan mun hafa verið til fyrirmyndar.

Ertu með á Eyjafjallajökul?

Nokkrir starfsmenn Norðuráls eru að skipuleggja ferð að Goðasteini í Eyjafjallajökli. Ferðin hefur ekki verið dagsett en áætlað er að hún verði farin um mánaðamótin apríl/mái.

Veðurspá verður höfð til hliðsjónar þegar göngudagurinn verður ákveðinn. Gróf skipulagning er á þá leið að ekið verður austur að Eyjafjallajökli snemma morguns og farið frá Seljavöllum. Gengið að Goðasteini um daginn, gangan tekur 8-10 klst. Boðið verður upp á gistingu eina nótt eftir gönguna fyrir þá sem það kjósa og mun hópurinn grilla saman og njóta samverunnar.

Til að kanna þátttöku í ferðinni og fjölda þeirra sem kjósa gistingu eru þeir sem hafa áhuga beðnir um að hafa samband við Trausta öryggisstjóra, netfang: trausti@nordural.is .

Kostnaður ræðst af fjölda þátttakenda.



Skagamaður ársins 2012

Hilmar Sigvaldason, starfsmaður á HD-vakt í kerskála er *Skagamaður ársins 2012* og veitti Regína Ásvaldsdóttir bæjarstjóri Hilmarí viðurkenningu á Þorralóti Skagamanna. Regína sagði frá því að meginrök Akraneskaupstaðar fyrir valinu væri það óeigingjarna sjálfbodastarf sem Hilmar og félagar hans í áhugaljósmynda-klúbbnum Vitanum hafa staðið fyrir í Akranesvita að undanfögnu. Þeir hafi aukið áhuga ferðamanna á staðnum en 3250 manns hafa heimsótt vitann frá því hann var opnaður almenningi síðastliðið vor.



Á myndinni, sem fengin var að láni af vefsíðu Akraneskaupstaðar, eru Hilmar Sigvaldason og Regína Ásvaldsdóttir bæjarstjóri við afhendingu viðurkennningarinnar.

Hættur sem tengjast lyfturum

Lyftarastjórar þurfa að vera meðvitaðir um þær hættur sem fylgja lyftaravinnu svo þeir séu hæfari til að skila verkum sínum farsælega og koma í veg fyrir slysg og óhöpp. Hér á eftir verður rætt um nokkur atriði sem oft tengjast slysum og óhöppum við notkun lyftara.

Aukabúnaður

Aukabúnaður á lyfturum s.s. skautklemmur, veltigafflar, sérhannaðir lyftikrókar geta haft áhrif á eiginleika og vinnslugetu lyftara á margan hátt:

- Aukabúnaður getur náð út fyrir breidd og lengd lyftarans sjálf.
- Aukabúnaður getur breytt afkastagetu lyftarans vegna aukinnar þyngdar. Ef búnaðurinn er festur á gafflana og vegur 500 kg dregur það úr lyftigetun lyftarans um 500 kg.
- Aukabúnaður hefur nánast alltaf áhrif á þyngdarpunkt og jafnvægi lyftarans. Ef aukabúnaðurinn er festur á gafflana þannig að þyngdarþyngdarinnar raskar þyngdarpunkt lyftarans dregur það úr burðargetu hans.

Gangandi umferð

Flest lyftaraslysg tengjast gangandi umferð. Algengustu orsakir þessara slysg eru:

- Eitthvað byrgir öku-manni sýn, - ökumaður



sér ekki gangandi mann vegna varnings sem fluttur er á lyftaragöflunum eða sér ekki hindrun á öku-leiðinni af sömu ástæðu.

- Lyftaranum er snarsnú-ið í átt að gangandi manni sem er fyrir framan eða við hlið lyftarans.
- Háskakstur svo ekki næst að stöðva lyftarann í tæka tíð til að lenda

- ekki á gangandi manni.
- Ökumaður gerir sér ekki grein fyrir gangandi umferð á svæðinu.
- Farþegar á lyftaranum.

Vinnuumhverfi

Sum lyftaraslysg verða vegna aðstæðna á vinnusvæðinu:

Notkun á lyfturum með dísilvél í illa loftræstu rými getur valdið gaseitrun vegna kolmónoxíð- eða koldíoxíðmengunar.

- Þegar unnið er á svæði með skábrautum milli gölfhæða er meiri hættu á slysum.
- Þegar hembra er á sleipu gölfi.
- Vinna á svæði með óbundnu slitlagi, malar-svæðum.
- Ónóg lýsing.
- Byrði
- Hættu tengd byrði sem fluttur er á lyftara:
- Óstöðugt hláss.
- Flutningur hættulegra efna.
- Þung byrði fluttur á of hátt settum göfflum.
- Vinna á þröngu hleðslu-svæði.
- Flutningur sem byrgir öku-manni sýn.
- Hleðsla og afhleðsla á vörurekkum.

Góður lyftaramaður ekur ekki of hratt. Hann hugsar vel um lyftarann sinn og setur öryggið alltaf á oddinn.

Vetrarakstur - nokkur góð ráð

Skyggni

Þegar skyggnið er slæmt þarf að lækka hraðann. Leyfilegur hámarkshraði getur verið of mikill við slíkar aðstæður. Skafrenningur eða mikil snjóköma minnka einnig skyggnið. Þegar sól er lágt á lofti koma sólgleraugun sér vel, svo framarlega sem rúður eru hreinar. Gott skyggni út um rúður er mjög mikilvægt, ekki síst þegar sól er lágt á lofti og blindar öku-menn. Hreinsa þarf rúður reglulega og gæta þarf þess að strjúka ekki innanverða fram-rúðuna með höndunum til að koma í veg fyrir að húðfita setjist á hana. Best er nota sköfu eða láta miðstöðina vinna sitt verk. Fylla þarf á rúðuvökvann með frostþolnum vökva og skipta um léleg rúðuburrkublöð. Rúðuburrku-blöðin eiga að vera ósprungin og laus við tjöru sem berst frá malbikinu. Oft nægir að strjúka yfir blöðin með tusku vættri úr tjöruleysandi efni. Mikilvægt er að hafa rúðusköfu og lítinn snjókúst á aðgengilegum stað.

Stöðvunarvegalegd

Stöðvunarvegalegd er sú vegalegd sem öku-tæki fer á viðbragðstíma ökumanns lögð sam-an við hemlunarvegalegd. Hemlunarvega-legd ræðst af veggripi og ökuhraða. Veggrip (eða viðnámsstuðull) er stærð á bilinu 0-1 þar sem 0 er ekkert viðnám og 1 er fullt viðnám.



Ætíð skal hafa gát í umferðinni og sérstaklega yfir vetrartímann þegar veður geta verið válin

Skilgreiningar þar sem viðnám er annað hvort 0 eða 1 finnast ekki, þar sem enginn vegur er án nokkurs viðnáms né heldur með fullt við-nám.

Þegar ekið er á 90 km/klst á þurrum vegi með bundið slitlag (viðnámsstuðull 0,9) er hemlun- arvegalegdin 35 m.

Þegar ekið er á 90 km/klst á hálum vegi (við- námsstuðull 0,25) er hemlunarvegalegdin 130 m, næstum því 4-falt lengri.

Þegar ekið er á 50 km/klst á hálum vegi (við- námsstuðull 0,25) er hemlunarvegalegdin 50 m. Til að hemlunarvegalegdin væri 35 þyrfti hraðinn að vera nálægt 40 km/klst.

Þegar ekið er á 90 km/klst á malarvegi með lausri mól (viðnámsstuðull 0,5) er hemlunar- vegalegdin 62 m.

Stöðvunarvegalegd "hefðbundins" öku- manns í þjöppuðum snjó á hraðanum 70 km/ klst er því 100 m (hemlunarvegalegd) + 19 m (ekin vegalegd á viðbragðstíma) eða 89 m.

Öruggur og áhættulaus akstur við þverrandi veggrip felst í því að draga úr hraðanum og að vera vel á verði.



Akstur í hálkú

Á hálum vegi er best að aka af öryggi og gætni. Veggrip er oft svo lítið að ekki er hægt að bremsa og beygja samtím- is. Öruggur akstur er þá fólgin í því að

um og virka dekkinn þá eins og skautar. Vetrardekkinn haldast aftur á móti mjúk þótt frostið herði, hvort sem þau eru mjög grófmynstruð eður ei. Mynsturdýpt vetrardekkja ætti að lágmarki að vera 3-4 mm. Gæta þarf þess að loftþrýstingur í hjólbörðum sé réttur (hann er að finna í handbók bílsins) til að þeir endist vel og virki rétt.

Nokkur góð hjálpertæki

Keðjur, vasaljós, startkaplar, dráttartóg og handhæg snjóskófla. Allir sem aka um langan veg ættu auk þess að hafa með góða yfirhöfn og jafnvel lítinn poka með sandi ef bílinn festist.

Umferð í hvassviðri

Starfsmenn okkar, öku-menn og farþega- ar, eru tryggðir hver sem vindhraðinn er. Allir bílar Norðurláls eru kaskótryggðir hjá TM tryggingum en tjón á þeim er einnig tryggt þó vindhraði fari yfir tiltekin mörk.

Trausti Gylfason



Spurning dagsins

Strengdir þú áramótaheit

Stóriðjuskólinn heimsækir Íslyft



Per Ekström – Sérfræðingur, fjárfstýring

Já. Ég ætla að hreyfa mig meira og borða hollari mat



Gísli Bragason – Sérfræðingur, efnagreiningar

Nei, ekki þetta árið

Nemendur stóriðjuskólans fóru nýverið í vettvangs- og fræðsluferð til fyrirtækisins Íslyft í Kópavogi, en fyrirtækið þjónustar Norðurál með lyftara, deiglubíla og rafmagnsbíla ásamt tengdum búnaði. Fyrirtækið afgreiddi þrjá nýja lyftara til Norðuráls á árinu; einn Linde 396, 8 tonna við 900 mm hlasmíðju og tvo 2,5 tonna. Einnig hefur fyrirtækið afgreitt sex Melex rafmagnsbíla. Norðurál hefur nær eingöngu notað Linde lyftara frá 2006 og hefur haft af þeim góða reynslu.

Mikil ánægja var með ferðina. Gísli Guðlaugsson, framkvæmdastjóri Íslyft, tók á móti hópnum með kaffi og nýbökðu bakkelsi. Sú nýbreytni hjá Íslyft að hafa ekki í boði áfanga drykki féll þó í betri jarðveg hjá miðvikudagshópnum en föstudagshópnum. Gísli hélt fróðlega kynningu um fyrirtækið og uppgang Linde lyftara hér á landi sem má að hluta til þakka



samstarfi við notendur tækjanna. Hann óskaði eftir ábendingum um hvað Linde gæti gert til að bæta gæði tækjanna og spunnust fjórlegar umræður í framhaldinu um kosti og galla þess búnaðar sem Norðurál notar. Allnokkrir punktar komu fram hjá nemendum Stóriðjuskólans sem framkvæmdastjórinn tók niður og sagðist mundu koma framfæri við framleiðendur. Einnig má

geta þess að nokkrar ábendingar frá föstudagshópnum eru þegar komnar til framkvæmda hjá fyrirtækinu og munu líta dagsins ljós fljótlega í farartækjum álfersins. Að lokinni kynningu var farið með hópnum um fyrirtækið, ýmiss konar tæki skoðuð, rætt við sölu og viðgerðamenn fyrirtækisins og varahlutalager fyrirtækisins skoðaður.

Hörður Baldvínsson

Hver er?

Fullt nafn: Kjartan Sigurður Þorsteinsson

Starf: Kerfisstjóri

Fæðingarstaður og dagur: Fæddist á Lansanum 6. sept. 1973 en ólst upp undir Eyjafjöllum og í Landeyjum.

Fjölskylduhagir: Giftur Elínborgu Guðmundsdóttur og við eigum þrjár dætur, þriggja, sex og fjórtán ára.

Hvenær hófstu störf hjá Norðuráli? Í apríl 2007

Hvað er skemmtilegast að gera fyrir utan vinnu? Vera með fjölskyldunni og ferðast um landið.

Hvert er aðaláhugamálið? Björgunarfélag Akraness fær mikið af mínum frítíma. Þess utan eru það ferðalög með fjölskyldunni, fjallgöngur og útivist af ýmsu tagi.

Uppáhalds maturinn? Lambahryggur

Uppáhalds drykkurinn? Vatn

Uppáhalds sjónvarpsefnið? Þá sjald-



an ég horfi á sjónvarp þá er það einna helst House. Hef líka mjög gaman af heimildarmyndum BBC sem eru stundum á RÚV.

Ertu hjátrúarfullur? Nei.

Hvaða persónu í mannkynssögunni myndirðu helst vilja hitta? Ekki neinn. Þeir eru allir dauðir sem ég myndi vilja hitta.

Hver er besta bókin sem þú hefur lesið? Freakonomics eftir Steven D. Levitt.

Hvaða hljómsveit eða söngvari er í mesta uppáhaldinu? Í augnablikinu hlusta ég mest á Retro Stefson og Mugison

Hver er uppáhalds íþróttin eða hreyfingin? Fjallganga og göngu-skiði.

Hvaða þrjú orð lýsa þér best? Sköll-óttur, grannur og gjörvilegur.

Hver er fallegasti staðurinn á Íslandi? Það eru svo margir sem koma til greina. Torfajökulssvæðið og Þórs-mörk koma kannski fyrst í hugann.

Til hvaða lands langar þig mest að ferðast? Til Perú og ganga Inkaslóðina.

Hver eru framtíðarplön þín? Að halda heilsunni eins lengi og ég get svo ég megi njóta þess að verða gamalmenni.



Jón H. Sveinsson – Sérfræðingur, upplýsingatækni

Já. Lífa heilbrigðara lífi og fara oftar í ræktina



María Gunnarsdóttir – Starfsmaður í ræstingu

Já, ég stefni að því að hætta að reykja



Sjöfn Jónsdóttir – Starfsmaður í mótuneyti

Já, „verða betri í dag en í gær“



samál
SAMTÖK ALFRAMLEIÐENDA

Samál á Facebook

Samál, samtök álframleiðenda, hefur opnað síðu á Facebook. Þar má finna fréttir sem tengjast áliðnaði á Íslandi og ýmsan fróðleik. Síðan heitir Álver á Íslandi og eru starfsmenn Norðurljósa hvattir til að líta við.

Vissir þú...

...að notkun áls í ýmsum vörum leiðir af sér umtalsverðan samdrátt í losun gróðurhúsalofttegunda, samanborið við önnur efni. Aukin notkun áls í bílaiðnaði leiðir til þess að bílar verða sífellt léttar og eyða fyrir vikið minna eldsneyti. Samkvæmt athugun Evrópusamtaka álframleiðenda leiðir notkun áls í farartækjum í Evrópu til sparnaðar í losun upp á 70 milljónir tonna kolefnis á ári. Þessi sparnaður er meiri en sem nemur heildarlosun evrópsks áliðnaðar á ári hverju. Um þriðjungur af álframleiðslu í Evrópu er notuð í samgöngutæki. Verulegur sparnaður í losun hlýst hins veg-



ar einnig af notkun áls í aðrar vörur, svo sem matvælaumbúðir – lengri endingartími og minni sóun matvæla; sem og í byggingarefni – bætt orkunýting og þar með minni losun vegna orkuframleiðslu.

AUÐVELD

		1	3				2
	3	9			1	7	5
8				7	5		3
7	6		8		3		9
	8			1			4
	1		2				3 8
3			7	9			4
6		7	1			8	5
1					8	3	

AFBRIGÐILEG :)

		6				1	
			6		9		
				2			
			3		1		
9							6
	4		9	6	8		2
5	2			3			6 4
			2		5		

ERFIÐ

		5	7			1
1					9	4
			2			7
	6			1	2	3
9				4		8
		7		8		2
		2			6	
	9		4			5
	8			3	2	

MIDLUNGS

	2			5	8		
5			2			6 1	
		3			6		5
	5		3	4		9	
4				2			3
		7			8		1
7			9			3	
8	1				4		2
		9	5				4



Afdrifarík millilending

Fyrstu kynni **Francois Emile Theodorus Claes** af Íslandi voru þau að hann sinnti herþjónustu í hollenska hernum og millilenti á Íslandi á leiðinni til heræfinga á Grænlandi, horfði út um girðinguna á Keflavíkflugvelli og sá ekki neitt, að honum fannst, aðeins hraun og úfið landslag en það vakti forvitni hjá honum. Viðtalið að þessu sinni er við Francois sem er starfsmaður á A-vakt í steypuskálanum en hann hefur starfað hjá Norðuráli sl. tvö og hálf t. Francois er fæddur í Hollandi en hefur búið á Íslandi í rúm 20 ár.

Ísland

„Ég hafði farið víða um heiminn en aldrei séð annað eins landslag svo að ég ákvað að koma aftur til Íslands.“ Þetta var árið 1990. Um jólin sama ár ákvað þessi brjáláði Hollendingur að halda aftur til Íslands og fara hringferð um landið en komst aldrei lengra en til Akureyrar vegna ófærðar.

„Ferðin gekk vel frá Keflavík til Akureyrar en svo kyngdi niður snjó og ég náði ekki lengra. Ég fann gistiheimilið þar sem ég hafði pantað pláss og fékk lykilinn afhentan. En þetta var á Þorláksmessu og eigendurnir á förum til Reykjavíkur þar sem þeir ætluðu að vera um jólin. Ég var því einn á gistiheimilinu yfir jólahátíðina. Ég byrjaði á að fara í bakarí og keypti poka af því sem ég hélt að væri brauð en í ljós kom að þetta

voru tvíbökur en þær urðu jólamaturinn minn þetta árið, vatn og tvíbökur. Ég vissi ekki að verslunum og veitingastöðum yrði lokað yfir jólin. Annan í jólum voru nokkrir staðir opnir, m.a. skemmtistaðurinn 1922 sem þá var og hét, þar fékk ég samloku til að seðja sárasta hungrið. Land og þjóð hafði það mikil áhrif á mig að ég ákvað að flytjast alfarið til Íslands þremur árum síðar.“

Fjölskyldan og áhugamálin

„Eftir að hingað var komið fór ég að vinna hjá fyrirtæki sem lagði gólfefni í atvinnuhúsnæði og er staddur á Saudárkróki þar sem ekkert var að gerast nema eitt sinn er haldið Elvis-kvöld á Hótel Mælifelli þar sem eru afar fáir mættir. Þá tek ég eftir stúlku sem gengur í salinn með reiðhjálmi á höfði og með písku í annarri hendinni. Hún vakti athygli mína og í dag er hún konan mín. Hún var í skóla á Hólum í Hjaltadal og bekkjafélagar hennar höfðu ákveðið að mæta svona búin á samkomuna. Hún var mjög eftirtektaverð. Við tókum tal saman og byrjuðum saman upp úr því. Ég kláraði verkefnið á Saudárkróki en svo vildi til að næsta verkefni mitt var í Borgarnesi og þar kemur lítill maður með svart skegg, tekur í hönd mér og segir „svo það ert þú sem ert að deita frænku mína.“ Þetta var núverandi nágranninn minn sem býr á næsta bæ við okkur. Konan mín er frá Rauðsnesi

sem er rétt við Borgarnes en þar settumst við að. Við eigum þrjú börn, einn unglingsstrák og tvo yngri gutta en einnig á ég tvítuga dóttur frá fyrra sambandi.

Ég skráði mig í Björgunarfélagið Brák í Borgarnesi þar sem ég vildi ekki að fullu slíta tengslin við agaðan félagsskap líkt og herinn er. Ég var m.a. sendur til Flateyrar þegar snjóflóðin féllu þar 1995. Þegar ég byrjaði herna í steypuskálanum þá uppgötvaði ég að við Bjarki Georgsson, liðstjórinn minn á A-vaktinni, höfðum farið saman á varðskipinu Tý til Flateyrar, unnið þar hlið við hlið, og verið í sömu flugvél á leiðinni til baka frá Flateyri. Samt mundum við ekki eftir hvor öðrum úr þessum björgunarleiðangri. Svona er heimurinn lítill. Kannski er skýringin sú að á þeim tíma var ég með rosa mikið hár og hann yngri og grennri en hann er í dag. Í hernum hafði ég alla tíð sóst eftir því að starfa með fólki og ég fékk útrás fyrir slíkt hjá Brákinni. Ég er ekki virkur þar í dag því nú eru það börnin sem hafa forgang hjá mér.“

Hermaðurinn, smiðurinn og arkitektinn

„Ég var sérsveitarmaður í hollenska hernum á fimm ár og var tvisvar sendur á átakasvæði. Ég lenti sem betur fer aldrei í bardaga en sinnti meira friðargæslu. Hermennskan var skemmtileg og ég kunni vel við mig í henni.“



Francois með börnunum í sveitinni. Öll fjölskyldan stundar hestamennsku.



Francois var í Björgunarsveitinni Brák í Borgarnesi þegar snjóflóð féll á Flateyri og var sendur þangað.



Kartöflubóndinn Francois í sveitinni ásamt syni sínum með væna uppskeru.



Það er fátt eins gott eins og að snara sér beint út úr húsi og í berjamó. Hafnarfjallið er tignalegt í baksýn.

Francois er hins vegar lærður trésmíðameistari og lauk arkitektanámi í Hollandi sem herinn bauð upp á.

„Ég hef ekki starfað sem arkitekt hér á Íslandi þar sem ég er ekki með ákveðið undirbúningsnám sem arkitektar á Íslandi þurfa að hafa heldur er ég með framhaldsnámið sem ég fékk í hernum. Þess vegna má ég ekki starfa sem arkitekt hér á landi. Því vann ég sem smíður og var alveg sáttur við það. Eftir að ég flutti að Rauðanesi þá hef ég mest af tímanum unnið sem smíður hjá ýmsum byggingarfyrirtækjum hér á Vesturlandi. Nú smíða ég hjá konunni minni í sveitinni.“

Norðurál og sveitin

„Ég hafði sent inn umsókn til Norðuráls stuttu eftir hrunið en fékk ekki viðbrögð

til að byrja með en síðan er hringt í mig og mér boðið í starfsviðtal. Ég hugsaði mig ekki um tvisvar fór í það og að endingu var mér boðið starf hér á A-vaktinni í steypuskálanum. Þegar ég hóf hér störf þá sóttist ég strax eftir því að verða öryggisráðgjafi fyrir steypuskálan til að starfa með fólki og vinna að framþróun á vinnustaðnum mínum. Það má alveg koma fram að ég hef unnið á mörgum vinnustöðum og þetta er alveg meiri háttar fyrirtæki, það er unnið að góðum málum á mörgum stöðum og fólkið er haft með í ráðum.“

Francois talar framúrskarandi góða íslensku. „Þegar ég ákvað að flytja til Íslands ákvað ég að verða Íslendingur frá fyrsta degi. Ég lagði mig í líma við að lesa Moggann og fleiri dagblöð. Þá kemur þessi skegjaði frændi konu minnar

aftur til sögunnar, hann neitaði að tala annað en íslensku við mig þannig að mér fór mikið fram á stuttum tíma. Íslendingarnir vildu allir tala við mig ensku en ég þurfti að stoppa þá af því ég vildi læra íslenskuna. Ég veit að ég tala ekki fullkomna íslensku en ég vanda mig alltaf.“

Francois fullyrðir að hann búi á besta stað á Íslandi, Rauðnesi rétt vestan við Borgarnes.

„Útsýnið er stórfenglegt. Það fyrsta sem tekur á móti mér á morgnanna er tignarlegt Hafnarfjallið. Það er fátt eins gott og að njóta þagnarinnar í sveitinni, hlusta á lágvært öldugjálfríð og náttúruna í stað þess að hafa umferðargnýnn í eyrunum eins og gerist í mörgum stórborgum. Heima í sveitinni er best.“

Trausti Gylfason



Frá árunum sem hermaður á æfingu í Hollandi.



Francois starfaði m.a. sem friðargæsluliði á þeim árum sem hann var í hernum



Stund á milli stríða á heræfingu.



Drepið í á nýju ári

Margir kappsamir starfsmenn Norðurláls hafa eflaust stigið á stökk þessi áramót og strengt þess heit að hætta að reykja á nýju ári. Hjá sumum er þetta árlegt áramótaheiti sem vill svo gleymast fljótlega en öðrum er fúlasta alvara og ætla ekki að láta sigarettu-drauginn elta sig lengur.

Samkvæmt tölum frá landlækni reykja um 15% þjóðarinnar á aldrinum 18-69 ára. Hér í Norðurláli reykja um 21% starfsmanna sem er mun hærra hlutfall en á landsvísu.

Í tóbaksreyk eru nokkur þúsund efni og efnasambönd. Uppruni þeirra er margvíslegur; tóbaksjurtin sjálf, efni notuð við ræktun hennar, efni notuð við vinnslu plöntunnar og efni notuð til að auka fíknaráhrif nikótíns. Fjöldmörg þessara efna og efnasambönd eru hættuleg heilsu manna enda hafa margar rannsóknir sýnt fram á að tóbaksneysla eykur verulega líkurnar á alvarlegum sjúkdómum svo sem

Tóbak róm væmir, remmu framkvæmir, tungu vel tæmir, tár af augum flæmir, háls með hósta væmir, heilann fordæmir og andlit afskræmir.
(Hallgrímur Pétursson)



krabbameini, hjarta- og æðasjúkdómum og lungnasjúkdómum. Að jafnaði má rekja 263 dauðsföll á ári á Íslandi til reykinga.

Að taka ákvörðun um að hætta

Reykleysið hefst hjá reykingamanninum. Taktu ákvörðun um að hætta og fylgdu henni eftir. Þekking á reykleysismeðferð er í stöðugri þróun. Mörg námskeið eru í boði fyrir þá sem það vilja en einnig geta lyfjameðferðir við nikótínfíkn hjálpa mörgum. Hvort sem þær eru notaðar einar sér eða sem stuðningur við aðra meðferð. Nikótínlyfjameðferð er til í ýmsu formi eins og t.d. plástrar, tyggigúmmí og nefúðalyf. Nikótínlyf draga úr fráhrarfseinkennum nikótíns og löngun í tóbak.

Þegar hætt er að reykja byrjar líkaminn um leið að laga það sem skaddast hefur út af reykingunum. Það ræðst svo af því hve miklar reykingarnar hafa verið og hversu

lengi þær hafa staðið hve batinn kemur fljótt.

Eftir 20 mínútur lækka blóðþrýstingur og puls niður á eðlilegt stig og blóðflæði í höndum og fótum batnar.

Eftir 8 klukkutíma eykst magn súrefnis í líkamanum upp að eðlilegum mörkum og líkurnar á hjartaáfalli byrja að minnka.

Eftir 1 sólarhring fer magn koleínsýrings í líkamanum að minnka og lungun byrja að hreinsa út slím og óhreinindi.

Eftir 2 sólarhringa er ekkert nikótín eftir í líkamanum og lyktar- og bragðskyn er tekið að batna.

Eftir 3 sólarhringa eru vöðvarnir kringum barkann teknir að slaka á og þá verður andardrátturinn léttari. Þú finnur fyrir aukinni orku.

Eftir 2 vikur til 3 mánuði er blóðrásin orðin betri, lungnastarfsemin eykst og það verður auðveldara að stunda líkamsrækt.

Eftir 1 til 9 mánuði dregur úr hósta, stíflum í nef- og ennisholum, þreytu og þungum andardrætti. Ný bifhár taka að vaxa í öndunarveginum og hættan á öndunarfærasykingum minnkar. Þú verður var við að líkaminn er orðinn kraftmeiri!

Eftir 1 ár hefur dregið úr hættunni á hjartaáfalli vegna reykinga um helming. Eftir 10 ár hefur dregið úr hættunni á lungnakrabba um helming miðað við þann sem heldur áfram að reykja og hættan á hjartaáfalli er orðin sú sama og fyrir þá sem hafa aldrei reykt.

Reykingarþörf

Allir sem hætta að reykja eiga á einn eða annan hátt eftir að finna fyrir reykingaþörf. Það getur gerst fyrstu dagana eftir að reykingunum er hætt en líka síðar. Besta ráðið til að vera viðbúinn þessu er að fara nákvæmlega yfir það í huganum hvernig maður ætlar að bregðast við þegar reykingaþörfin brýst fram. Það hjálpar líka að vita að hún stendur sjaldan lengur en í 2-4 mínútur og að stórlega dregur úr þessum köstum strax fyrstu 2 vikurnar eftir að reykleysið hefst. Engu að síður verður fólk að vera við því búið að reykingaþörfin skjóti upp kollinum annað slagðið fyrst um sinn, oft einmitt á stöðum og stundum þegar alltaf var reykt áður.

Skyndihjálp við reykingaþörf

Beindu athyglinni að einhverju öðru meðan reykingaþörfin gengur yfir.

- Fáðu þér ávöxt að borða.
- Dragðu djúpt andann og ímyndaðu þér að þú berist á brimbretti eftir öldufaldi.
- Fáðu þér vatnsglas að drekka, gjarna með sítrónusneið úti í. Vertu líka alltaf með vatn við höndina. Vatnsdrykkja hjálpar til við að hreinsa nikótíni úr líkamanum og vinnur gegn þyngdaraukningu.
- Bragð af sítrus-ávöxtum, piparmintu,



mentóli og saltlakkris getur slegið á reykingalöngunina.

- Farðu í stutta gönguferð. Líkams-hreyfing er hreinasta afbragð þegar fólk hættir að reykja.
- Þegar fólk hættir að reykja eða nota tóbak er það að takast á við tvennt, annars vegar vanann og hins vegar líkamlegan ávana. Hugurinn tengir ákveðnar athafnir eða aðstæður við reykingar og þessar tengingar þarf að rjúfa. Og það getur þú gert, ef þú ert meðvitaður um það.

Ýmis konar einkenni geta gert vart við sig þegar líkaminn hættir að fá nikótínið sitt. Það er mjög einstaklingsbundið hversu mikil einkenni koma fram í reykbindindi.

Algengt er að þeir sem hætta að reykja finna fyrir kvíða, eirðarleysi og þirringi. Skapsveiflur, skortur á einbeitingu og svefnerfiðleikar eru líka algeng. Vegna breytinga á vökvabúskap og hægari þarmahreyfinga eftir að reykingum er hætt gerir hægðatregða oft

vart við sig. Þreyta, syfja og depurð eru líka vel þekkt fráhrarfseinkenni. Einstaka fá svitaköst og svima. Að lokum er rétt að nefna það sem veldur mörgum áhyggjum og það er þyngdaraukning.

Rétt er að ítreka að sumir sleppa við öll óþægindi, en fyrir þá sem fá einhver þessara einkenna er gott að þekkja úræði við þeim. Þau eru flest einföld, almenn og auðframkvæmanleg. Efst á blaði er aukin hreyfing, t.d hafa gönguferð, sund eða önnur líkamsrækt mjög góð áhrif. Fólk þarf að læra að takast á við tilfinningar sínar og streitu án þess að reykja. Með hreyfingu vinnum við á streitunni, aukum brennslu og bættum líkamlega og andlega líðan. Hreyfingin bætir bæði lunguna, einbeitinguna og svefninn, einnig örvar hún þarmahreyfingar sem verða hægari þegar hætt er að reykja. Annað afar mikilvægt atriði er að drekka vel af vatni og borða reglulega hollan og góðan mat.

Á fyrstu vikum og mánuðum reykbindindis er rétt að fara varlega í neyslu áfengis og helst að sleppa því allveg. Það er ekki óalgengt að fólk falli á reykbindindi þegar það fær sér í glas.

Mundu bara eftir því að þetta MUN allt ganga yfir. Það er staðreynd! Líkaminn þarf bara að venjast því að vera án tóbaksins.

Og ávinningurinn er FRELSI... minni hætta á að fá fjölda sjúkdóma... betra heilsufar... betri líðan og að sjálfsgöðu tækifæri til að gera eitthvað annað við peningana þína!

*Ólína Ingibjörg Gunnarsdóttir
hjúkrunarfræðingur*



© Jónas Heiðar Birgisson

Jónas Heiðar Birgisson

Ljósmyndaklúbbur Norðurláls (Ljóna)

Ávordögum 2011 hittust nokkrir starfsmenn með ljósmyndadellu og ákváðu að nú væri lag að stofna ljósmyndaklúbb Norðurláls. Við höfðum heyrt af töluverðum ljósmyndaáhuga innan veggja fyrirtækisins. Þessir félagar voru mis tímabundnir en allir áhugasamir. Úr varð að fyrsta stjórn var „skipuð“ og tók hún til starfa þá um haustið. Í fyrstu stjórn voru Ása Birna Viðarsdóttir, Högni Arnarson og Bjarki Georgsson. Fljótlega var boðið að til félagsfundar og viti menn töluverður fjöldi mætti og nú eru skráðir félagar u.þ.b.fjörutíu.

Á fyrsta starfsárinu var farið í þrjár ljósmyndaferðir; haustferð til Þingvalla, vetrarferð inn í Hvalfjörð og vorferð á Reykjanesið. Einnig var haldin kynning fyrir byrjendur á helstu hugtökum ljósmyndunar, ISO, Ljósopi og hraða.

Nú er annað formlegt starfsár Ljóna og mannbreytingar hafa orðið í stjórninni. Högni er farinn í skóla og í hans stað komu tveir mjög áhugasamir menn, þeir Jón Gunnar Mýrdal og Björn Óskar Andrésón. Haustferð var farin til Þingvalla á síðasta ári og við fengum einn af flottari ljósmyndurum landsins, Chris Lund, til að halda

fróðlegt námskeið í myndvinnslu.

Við félagsmenn Ljóna vonum að sem flestir sem hafa einhvern áhuga á ljósmyndun gangi í þennan félagsskap og verði með. Það er mikill misskilningur að „græjur geri góða mynd“. Það að eiga flottar græjur er ekki inntökuskilyrði í Ljóna. Ef þið viljið vera með í þessum skemmtilega klúbbi endilega sendið okkur línu á Ljona@nordural.is og verið með. Þið sjáið ekki eftir því.

*Með ljósmyndakveðju,
Bjarki Georgsson*



Ása Birna Viðarsdóttir



Bjarni Borgar Jóhannsson



Ása Birna Viðarsdóttir



Ása Birna Viðarsdóttir



Ása Birna Viðarsdóttir



Ása Birna Viðarsdóttir



Bjarni Borgar Jóhannsson



Jónas Heiðar Birgisson



Jón Gunnar Mýrdal



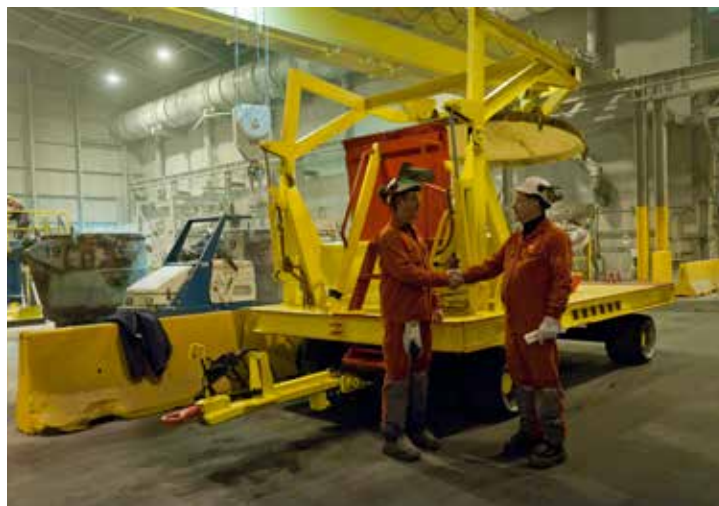
Unnari Sigurðssyni



Jón Gunnar Mýrdal



Nýju lyftararnir í steypuskálanum. Eins og myndin ber með sér eru starfsmenn afar ánægðir með nýjan tækjakost!



Deigluvagn sem var tekinn í gegn, málaður og gerður finn.

Ný og nýupppgerð



Nýr Bobcat sem verið var að afhenda inn í kerskála.



Nýr sópur í kerskála.



Raflausnartökulyftari



Bakkmyndavélin í raflausnartökulyftaranum

Lausn við gátunni um kaffibollana

Mál, glas, bikar, skál, bolli, krús, kannu, fantur, drekka, kolla, staup, horn, dolla og baukur

Lausn við myndagáta í desemberblaði

Hugsaðu vel um líkamann þinn, hann þarf að endast þér alla ævi.