

# NORÐURLJÓŠ

Fréttabréf Norðuráls

2. 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.



Ljósm. Ása Birna Viðarsdóttir



## 500 sóttu um sumarstarf

Í upphafi árs var opnað fyrir umsóknir um sumarstörf hjá Norðuráli. Umsóknarfrestur var til 3. febrúar, og þann dag höfðu um 500 umsóknir borist. Stærstur hluti umsókna, eða tæplega 350, var



frá ungmennum sunnan Hvalfjarðaganga, og um 130 umsóknir komu frá fólki búsettu á svæðinu hér í kring. Stúlkur voru nokkuð duglegar að sækja um, en alls voru 175 umsóknir frá stúlkum. *Sjá bls.2*



# Margir um hituna

**E**ftir að umsóknirnar 500, sem bár-ust vegna auglýsinga um sumarstörf hjá Norðuráli, höfðu verið skoðaðar og metnar voru nálægt 100 umsækjendum boðið í atvinnuviðtal. Viðtölin voru öll tekin á Grundartanga, og stýrði Helga Björg þeim af myndarskap. Henni til aðstoðar voru Valka Jónsdóttir, starfsmannastjóri og Steinunn Kristín Pétursdóttir, fræðslustjóri. Vaktstjórar í ker- og steypuskálum og skautsmiðju tóku einnig virkan þátt í viðtölunum, og hittu allir umsækjendur einn fulltrúa starfsmannasviðs og einn vaktstjóra í viðtölunum. Öllum sem komu í viðtöl stóð til boða að fara í göngutúr um verksmiðjuna í fylgd Hafsteins öryggisfulltrúa. Góður rómur var gerður að göngunni.

Mikill fjöldi eldri sumarstarfsmanna

hyggst koma til starfa að nýju nú í sumar, og því ekki eins mikil þörf á nýráðningum og oft áður. Alls munu um 70 reyndir starfsmenn koma aftur til starfa nú í sumar. Tæplega 40 nýir starfsmenn hafa verið ráðnir í framleiðsludeildirnar þrjár, og verið er að vinna í að manna viðhalds- og stoddeildir.

Allir nýir starfsmenn þurfa að gangast undir lyfjapróf áður en skrifað er undir ráðningasamning, og var sú nýbreytni tekin upp þetta árið að þau fara fram á Grundartanga, en ekki á Sjúkrahúsinu á Akranesi eins og verið hefur. Aðstöðunni í Fróða hefur verið breytt þannig að nú er hægt að framkvæma prófin þar, og ef vel tekst til þá verður vonandi hægt að hafa lyfjapróf sumarafleysingafólks með þessum hætti í framtíðinni.

Tvö skyndihjálparnámskeið verða haldin á Akranesi, og eitt hjá RKÍ í Reykjavík, og einnig verða tvö bókleg lyftaranámskeið á Skaganum auk eins námskeiðs í Reykjavík, fyrir þá sem þar búa. Nýliðanámskeið verða svo haldin í Gamla Kaupfélaginu tvo laugardaga í mars, auk þess sem allir miðvikudagar eru nýliðadagar á Grundartanga. Á nýliðanámskeiðunum verður fyrirtækið, starfsemin og helstu atriði kjarasamnings kynnt, auk þess að fjallað verður um umhverfismálin. Að venju eiga öryggismálin stóran þátt í nýliðafræðslunni. Aukin áhersla verður lögð á að kynna nýliðunum hugmyndafræðina á bakvið Öruggt atferli, og eftir miðjan júní stendur til að hópa þeim saman á námskeið í Öruggtu atferli, svo allir eiga að vita út á hvað það gengur í allt sumar. *Steinunn Kr. Pétursdóttir*

**Gagn  
og  
gaman**

## Upplýsingaskjái

Undanfarið hefur verið unnið að því að fjölga upplýsingaskjám á vinnusvæðinu. Í upphafi marsmánaðar eru margir þeirra óvirkir þar sem jafnframt er verið að skipta um hugbúnað. Starfsmönnum er þökkuað þolinmæðin en vonir standa til að við munum hafa gagn og líka gaman að nýju kerfi.



**MOTTU  
MARS**

**TAKTU ÞÁTT Í MOTTUMARS  
ÞITT FRAMLAG SKIPTIR MÁLI**

Safnaðu mottu og áheitu á [www.mottumars.is](http://www.mottumars.is)

# Allt á áætlun

**F**ramkvæmdir við stækkun aðveitustöðvar hófst með jarðvinnu um miðjan september síðastliðinn en markmiðið er að auka framleiðni og bæta rekstaröryggi álversins.

Eftir undirritun samninga við ÍAV hófst verkið formlega rétt eftir miðjan nóvember 2012. Þeirra beið því það metnaðarfulla verkefni að reisa 1000m<sup>2</sup> stálgrindahús og 600m<sup>2</sup> staðsteypt hús fyrir afriðil nr. 25 á einungis 5 mánuðum, sem þar að auki eru alla jafna dimmustu mánuðir vetrarins. Óhætt er að segja að veðurguðir hafi tekið höndum saman með öllum aðilum við þetta verkefni en um mánaðarmótin febrúar mars hafði verktaki einungis misst fáeina daga úr vinnu vegna veðurs. Það lítur því út fyrir að byggingarhluta verkefnisins ljúki á tilsettum tíma eða undir lok apríl.

Á síðasta verkfundi var farið ítarlega yfir verkáætlun frá því í nóvember 2012 og voru verkþættir ýmist á áætlun, uppá dag, eða á undan áætlun. Það er dæmi um gott skipulag og góða innsýn verktaka í verk-



efni af þessu tagi. Helstu undirverktakar ÍAV í verkinu eru VHE, Bjarmar ehf, Múr-

verk ehf ásamt Hús og parket ehf sem sjá um alla uppsteypu. Verkefnastjóri hjá ÍAV er Höskuldur Tryggvason og staðarstjóri Gunnar Smári Magnússon.

Samskipti og samvinna við verktaka hefur gengið mjög vel, bæði við tæknileg úrlausnarmál sem og öryggisráðstafanir.

Frá og með miðjum mars byrjar Orkuvirki, undirverktaki ABB, að undirbúa uppsetningu á búnaði. Framleiðsla á búnaði er á áætlun en hann kemur ma. frá Þýskalandi og Sviss.

Óhætt er að segja verkið sé á áætlun og fátt sem bendir til stórvægilegra tafa sem skýrist að stórum hluta hversu vel menn vinna saman og eru lausnamiðaðir.

*Sigurður Arnar Sigurðsson,  
verkefnastjóri*



## Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

### Kæra samstarfsfólk!

**A**rið 2013 hefur farið vel af stað í öryggismálum. Fá fyrstuhjálpartilvik hafa verið skráð og einungis eitt skráningarskylt óhapp hefur orðið það sem af er ári. Öryggisáþendingar koma í auknum mæli frá starfsmönnum og eru áþendingarnar orðnar meirihluti þeirra tilkynninga sem berast öryggisdeildinni. Þannig á það líka að vera því tilgangur áþendinganna er forvarnir; þær koma í veg fyrir skaða og óhöpp. Starfsmenn benda meðal annars á vinnubrögð sem má bæta og staði þar sem úrbóta er þörf. Þetta sýnir að enn er verk að vinna til að lágmarka slysáttíðni í vinnuumhverfi okkar. Öryggisvísitalan, sem uppfærð er alla þriðjudaga, gefur okk-

ur vísbendingu um hvernig öryggismálin þróast frá einni viku til annarrar. Ég hvet starfsmenn til að fylgjast vel með henni en hún er birt á skjáum sem verið er að setja upp í öllum deildum þessa dagana.

Framleiðsla hefur gengið samkvæmt áætlun það sem af er árinu. Við höfum verið að vinna okkur út úr þrængingum vegna skautgæða og kerskálinn hefur unnið með finefnaríkt súrál sem þarf að stýra af sérstakri natni og hefur það tekist með ágætum.

Þá hefur ofn 1 í steypuskála verið úr rekstri síðan í desember vegna endurfóðrunar og eftirtektarvert hversu vel starfsmenn steypu- og kerskála hafa unnið

saman á meðan á framkvæmdum stendur og ekki látið þetta hafa nein áhrif á áltöku kerskála.

Okkar bíða miklar áskoranir á næstu mánuðum. Við stefnum á að auka framleiðsluna með straumaukningu og eru framkvæmdir í fullum gangi við stækkun afriðlabúnaðar. Kerskálinn hefur verið að innleiða nákvæmara vinnulag varðandi skautskipti og þekjun skauta sem eru nauðsynleg forsenda þess að við náum markmiðum okkar. Það er trú mín að við náum okkar markmiðum með samstilltu átaki allra starfsmanna.

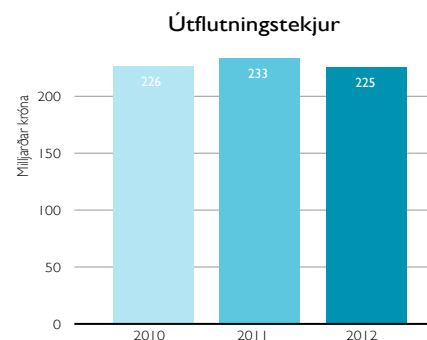
*Gunnar Guðlaugsson*

# Áhugaverðar staðreyndir um íslenskan áliðnað

Á ársfundi Samáls, sem var haldinn í lok febrúar, kom berlega í ljós að þótt ál sé léttur málmur vegur hann þungt í íslenska hagkerfinu.

## Hagræn áhrif – 225 milljarða útflutningstekjur

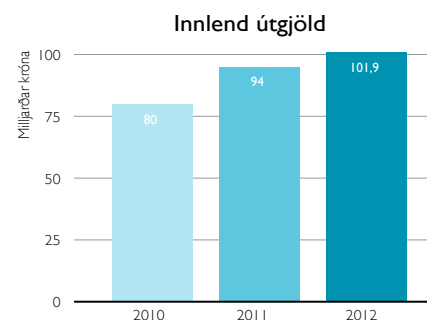
Útflutningstekjur af áli námu ríflega **225 milljörðum** á síðasta ári, sem svarar til **23% af útflutningstekjum** þjóðarinnar.



## Innlend útgjöld – 275 milljónir á dag

Áliðnaðurinn greiddi rétt tæpa fimm milljarða í opinber gjöld á síðasta ári. **Laun og launatengd gjöld eru um 14,5 milljarðar. Alls verða rúmlega 100 milljarðar eftir í landinu** vegna áliðnaðarins, eða um **275 milljónir á dag** og hefur sú tala hækkað jafnt og þétt undanfarin ár. Áætluð orkukaup álfyrirtækjanna árið 2012 eru um **40 milljarðar** króna\*

\* M.v. heildaraforkusölu í GWh og meðalorkuverð til orkufreks iðnaðar skv. opinberum tölum Landsvirkjunar.



## Viðskipti við innlend fyrirtæki – 40 milljarðar

Á síðasta ári greiddi áliðnaðurinn rúmlega 60 þúsund reikninga fyrir innlendar vörur og þjónustu, samtals að upphæð um 40 milljarða króna, fyrir utan raforkukaup. Yfir **700 innlend fyrirtæki nutu góðs af þessu**. Gera má ráð fyrir að **afleidd störf vegna starfsemi í áliðnaði séu um 5.000**.

## 2.100 vel launuð störf

Í lok árs 2012 **störfuðu ríflega 1.500 manns í áliðnaði** á Íslandi. Við þann fjölda bætast á **sjötta hundrað starfsmanna verktaka** sem vinna á starfssvæði álveranna. Meðalmánaðarlaun í geiranum eru tæp **sex hundruð þúsund**.

## Nærri fimmtungur fjárfestinga

Árið 2012 námu **fjárfestingar álfyrirtækjanna 30 milljörðum**, sem var nærri **20% allra fjárfestinga á landinu**. Þá eru ótaldar fjárfestingar í orkumannvirkjum sem eru til komnar vegna áliðnaðarins.

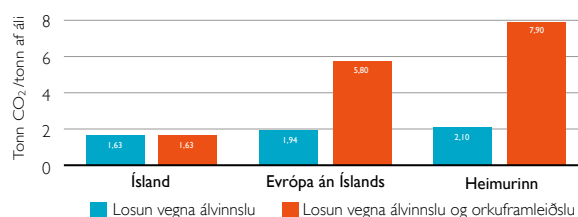




## Losun gróðurhúsalofttegunda

Íslensk álver hafa náð miklum árangri í að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og eru þar í fremstu röð. Þar við bætist að losun vegna raforkuframleiðslu fyrir áliðnaðinn er með því minnsta sem þekkist. **Heildarlosun gróðurhúsalofttegunda vegna áliðnaðar á Íslandi er nú 78% minni** á hvert tonn en að meðaltali í heiminum.

Losun CO<sub>2</sub> vegna álvinnslu og orkuframleiðslu



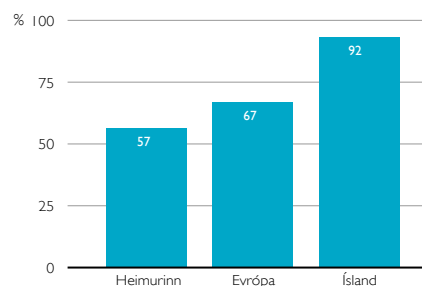
## 250 milljónir til samfélagsverkefna

Á síðasta ári veittu álfyrirtækin nærri **250 milljónum króna til samfélagsverkefna af ýmsu tagi**, s.s. íþróttar, menntunar og menningar.

## Endurvinnsla

Ál hentar sérlega vel til endurvinnslu. Hlutfall álumbúða sem eru **endurnnar hækkar stöðugt og er nú um 92% á Íslandi**, sem er með því hæsta í heiminum, 67% í Evrópu og 57% á heimsvísu. **Hlutfall endurnnins áls í umbúðum er um 64%**, en sambærileg tala fyrir gler er 35% og plast aðeins 3%.

Endurvinnsluhlutfall álumbúða

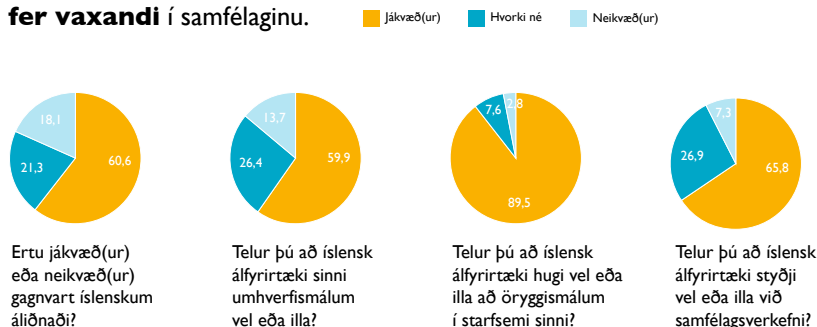


## Léttari bílar – minni losun

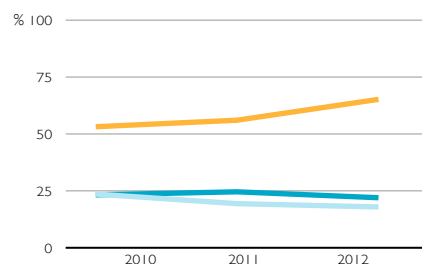
Með aukinni notkun áls í bílaiðnaði dregur úr orkuþörf bílanna. Fyrir hvert kíló af **áli sem notað er í stað stáls í bílaframleiðslu minnkar CO<sub>2</sub> losun** bílsins um 20 kg yfir líftíma hans.

## Vaxandi jákvæðni

Nýjar kannanir sýna að **jákvæðni í garð íslensks áliðnaðar fer vaxandi** í samfélaginu.



Viðhorf til íslensks áliðnaðar



# Gættu þinna handa

**M**ed höndunum tjáum við margs konar mannlega þætti í fari okkar. Við vinnum, í leik; með þeim gefum fyrirmæli og sýnum ástúð. Höndin ásamt fingunum er merkilegur líkamshluti gerður úr tuttugu og sjö beinum, þéttriðnu neti af liðböndum, sinum og taugapráðum, umluktum vöðvum og fituvef, þar utan yfir er svo húðin.

**Vegna þess að höndin er fjölhæft tæki** í sífelldri notkun verður hún þrúfaldlega fyrir hnjaski. Tæplega 20% vinnuslysa eru áverkar á hönd eða fingrum. Aðeins bakmeiðsli eru algengari. Hér fara á eftir nokkrar reglur sem geta verndað okkar dýrmætu hendur.

**Notum viðeigandi hanska** þegar við vinnum með ætandi efni, hrjúfa hluti, egg-hvöss verkfæri og annað sem skaðað getur hendurnar. Höldum hönskunum hreinum og í góðu ástandi.

**Notið aldrei vettlinga** þegar þið vinnu við vélar, svo sem bora, sagir, slípivél- ar eða önnur áhöld sem snúast eða eru á hreyfingu. Þessi tæki geta náð taki á vettlingnum, höndin farið í vélina og skaddast.

**Berið ekki hring á fingri**, úr á úlnlið, armband - eða festi um háls þegar unnið er við vélar eða önnur tæki sem skartgrip- ir gætu krækst í.

**Látið vélina sem þið stjórnarið** einungis vinna það verk sem henni er ætlað. Misbeitið henni ekki. Ekki þvinga hana til einhvers sem hún er ekki gerð fyrir. Það gæti reynst ykkur hættulegt.

**Áður en þið notið vél með hlíf**, gangið þá úr skugga um að hlífín sé á réttum stað og vélín vinni eins og til er ætlast.

**Munið að gild ástæða** er fyrir því að vélar eru með hlíf. Hún er til að vernda ykkur. Stingið aldrei fingrum eða höndum gegnum, undir, yfir eða fyrir hlífina.

**Gætið að á hverju þið takið.** Þið vitið ekki nema hluturinn sé brennandi heitur?

**Haltu vinnusvæði þínu hreinu** og vel skipulögðu svo þú rekir ekki höndina í eitthvert drasl og skerir þig.

**Notaðu skynsemina** ekki síður en hendurnar þegar þú tekur til í kringum þig. Reyndu til dæmis ekki að troða rusli í sorpfötu með höndunum. Einhver gæti nefnilega hafa hent í fötuna brotnu gleri, járnarusli eða tusku vættri í leysiefni.



*Í lok febrúar skarst starfsmaður af farartækjaverkstæðinu á fingri þegar þera brotnaði sem hann var að skipta um þannig að sauma þurfti fjögur spor í fingurinn. Hann hefði komist hjá meiðslum ef hann hefði notað hanska við verkið.*



**Haldið höndunum hreinum**, þvotið þær oft með sápu og volgu vatni til að koma í veg fyrir húðsjúkdóma. Gott er að bera á hendurnar varnaráburð áður en byrjað er að vinna, hann getur komið í veg fyrir ertingu húðarinnar.

**Andartaks óvarkárni** getur valdið alvarlegum handaáverkum. Sýndu aðgæslu.



Tvær ástæður eru til að gæta vel handa sinna, þeirrar vinstri (lyftu upp vinstri hendinni) og þeirrar hægri (lyftu upp hægri hendinni). Þær eru mikilvægustu tólin sem þú hefur til að vinna með. Þú myndir ekki vilja vera án þeirra – ekki einu sinni í nokkra daga meðan sárin gróa. Farðu því eftir ráðleggingunum sem þú færð í dag til þess að geta notið þeirra til frambúðar.

# KERSTJÓRN ÍSLANDS



Halldór - Baldur - Bjarni - Þróstur - Heiðar - Lárus - Ragnar - Pétur - Gauti

## Kerstjórn Íslands sigrar Lífshlaupið

Til hamingju Halldór, Baldur, Bjarni, Þróstur, Heiðar, Lárus, Ragnar, Pétur og Gauti!

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. Kerstjórn Íslands    | 8. Skógarpúkar                         |
| 2. Helguvík.ingar       | 9. Húsið á Sléttunni I                 |
| 3. Flugfreyjurnar       | 10. D vakt                             |
| 4. Konfektmolarnir      | 11. Umhverfis- og verkfræðisvið B-vakt |
| 5. Örugg Innkaup        | 12. Kranabúar                          |
| 6. Jökulhlaup 1         | 13. C Vakt                             |
| 7. Húsið á Sléttunni II |  |

**H**undrað og sjö starfsmenn í 14 liðum kepptu í Lífshlaupinu í ár og markmiðin voru háleit. Þessi hópur hreyfði sig samtals í 102.588 mínútur, en það eru tæplega 1.710 klst eða 71 sólarhringur. Orkuboltarnir sem kenndu sig við Kerstjórn Íslands báru sigur úr bytum innan Norðurláls, með samtals 14.340

mínútur á 199 dögum. Í öðru sæti voru Helguvík.ingar með alls 10.681 mínútu á 95 dögum. Þriðja sætinu náðu svo Flugfreyjurnar fjórar með alls 4.255 mínútur á 75 dögum. Norðurál varð í 4.sæti í vinnustaðakeppninni í sínum flokki á eftir Actavis, Fjarðaáli og Advania. Það er nú ekki ónýtt!



Turfi - Magna - Casimir. (Á myndina sestar Jónas og Dávid Kjós, sem voru úti að hlaupa.)



Helga - Svava - Jenný - María



# ZZZ...

## Vaktavinna og svefn eða svefnleysi

**S**vefn er nauðsynlegur fyrir vellíðan og heilsu hvers manns. Þrátt fyrir allt er ekki vitað nákvæmlega hvers vegna við þurfum að sofa um það bil þriðjung ævinnar en samt sem áður er svefn og svefnþörf nokkuð svipuð hvar sem við búum á jarðarkringlunni. Við vitum þó að bæði líkami og hugur eru að fá mikilvæga endurnæringu og góð hvíld er forsenda þess að við getum mætt amstri dagsins af fullum krafti.

Auk endurnærandi áhrifa svefnisins er einnig vitað að vaxtarhormón myndast í djúpum svefni fyrri hluta nætur. Þessi hormón stýra vexti hjá börnum og unglingum en eru einnig mikilvæg hjá þeim sem eru eldri þar sem þau hraða endurnýjun á frumum líkamans og geta þar af leiðandi hægt á öldrun.

### Líkamsklukkan

Í líkamanum er svokölluð líkamsklukka sem stjórnar því hvenær menn vaka og hvenær þeir sofa. Líkamsklukkan stjórnast að miklu leyti af reglulegum birtubreytingum í umhverfinu sem hafa áhrif á framleiðslu hormónsins Melatónin. Melatón-

in myndast í heilanum og tekur þátt í að stjórna svefni og vöku. Melatónín á þátt í að stilla líkamsklukku okkar og stuðlar að því að okkur syfjar jafnan á kvöldin en erum vel vakandi á daginn. Náttúrulegt magn melatóníns minnkar með aldrinum. Þannig verða reglubundnar breytingar á líkamlegri og andlegri starfsemi mannsins á hverjum sólarhring. Hæfni manna til að leysa af hendi ýmis verk, árvekni, einbeiting og athygli er að miklu leyti háð tíma sólarhringsins. Það er okkur eðlislægt að vinna nákvæmisverk og erfið verk þegar við erum úthvöld og hægja svo á okkur eftir því sem liður á daginn.

Hjá ungu fólki er þekkt að líkamsklukkan seinkar sér verulega og því fylgja erfiðleikar við að sofna að kvöldi og vakna að morgni. Sumt vaktavinnufólk lendir í svipuðum vanda þegar það þarf að skipta um vinnutíma/vaktir.

Líkamsklukkan stjórnar dægursveiflu sem getur verið mismunandi milli manna. Þeir sem hafa stutta dægursveiflu eru yfirleitt kvöldsvæfir og árrisulir en eiga oft í erfiðleikum með sibreytilegan vinnutíma og vaktir, svokallaðr A-týpur. Þeir sem hafa

langa dægursveiflu og geta auðveldlega vakað lengi á kvöldin og sofið fram eftir á morgnana ráða hins vegar betur við breytilegar vaktir og skiptingar á milli þeirra.

### Áhrif vaktavinnu á svefn

Algengustu erfiðleikana tengda vaktavinnu má rekja til tveggja meginþátta.

Að verða að vaka og vinna þegar líkamsklukkan segir að viðkomandi eigi að sofa.

Að sofa þegar líkamsklukkan segir að hann eigi að vaka.

Oft er erfitt að sofa á daginn vegna truflandi áreita, svo sem hávaða, og einnig vegna þess að líkaminn er ekki stilltur inn á svefn, nokkuð sem leiðir til styttri svefnis og léttari en að næturlagi.

Vaktavinnan hefur þess vegna oft í för með sér, að svefn og hvíld skerðist og þar með minnkar vinnuhæfnin en syfja og þreyta hleðst upp í hverri vaktatörn. Margar rannsóknir sýna að vaktavinnufólk fær allt að 7 klst. styttri svefn á viku en aðrir, einnig að allt að 20% þess hóps kvartar um slæman svefn og að margir kvarta jafnframt um einbeitingarörðugleika og þreytu.

Rannsóknir sýna talsverðan einstaklings-



” *Náttúrlegt magn melatóníns minnkar með aldrinum. Þannig verða reglubundnar breytingar á líkamlegri og andlegri starfsemi mannsins á hverjum sólarhring.*

mun í aðlögun að vaktavinnu eða síbreytilegum vinnutíma. Ljóst er að vinnuskiptilagið sjálft skiptir hér mestu máli, en aldur, kyn, persónuleikaþættir, lengd dægursveiflu, félagslegar aðstæður og viðhorf til vaktavinnunnar skipta einnig verulegu máli. Almenn virðist aðlögun að vaktavinnu verða erfiðari þegar fólk eldist og sérstaklega virðast erfiðleikarnir aukast þegar fólk er komið yfir fimmtugt. Jafnframt virðist skipta máli hversu lengi einstaklingurinn hefur unnið breytilega vaktavinnu, þar sem menn virðast ekki venjast þessu fyrirkomulagi, heldur virðast erfiðleikarnir aukast eftir því sem lengur er unnið á þennan hátt.

Konur virðast eiga erfiðara með að venjast vaktavinnu en karlar og þær finna til meiri svefntruflana og þreytu en þeir. Hugsanlega má rekja hluta þessa munar til lífeðlislegs mismunar karla og kvenna, en líklegast er þó að félagsleg staða og hlutverk kvenna í nútímasamfélagi ráði hér mestu um. Konur þurfa oftast að sinna heimili og börnum í mun meira mæli en karlar, þrátt fyrir fulla vinnu, og ná því ekki þeirri hvíld og svefni utan vinnutíma sem karlarnir fá.

Félagslegar aðstæður vaktavinnufólks skipta líka verulegu máli, varðandi aðlögun að síbreytilegu vinnufyrirkomulagi, þar sem komið hefur í ljós að á meðal vaktavinnumanna eiga sér stað félagsleg samskipti við færri fólk en tíðkast meðal annarra og oft verða samskiptin verri en meðal þeirra sem vinna dagvinnu. Þetta fólk hefur einfaldlega ekki tækifæri til þess að hitta aðra, til dæmis ættingja og vini, í sama mæli og aðrir.

### Vaktakerfi

Samanburður á 8 og 12 tíma vöktum hefur verið undir smásjóni og eru niðurstöður ekki einhlítar. Nokkrar rannsóknir gefa til kynna að 12 tíma vaktir séu mun vinsælli meðal starfsmanna, sérstaklega vegna hina löngu fría sem þeim fylgja.

Samt sem áður hefur komið í ljós að slysatíðni og líkur á mistökum aukast veru-



lega þegar komið er fram yfir 8 klukkustundir á 12 tíma vinnudegi, sérstaklega ef 12 tíma vaktin er að næturlagi. Líkur á mistökum og óhöppum breytast lítið fyrstu 8 tímanna en taka stórt stökk upp á við síðustu 4 klukkustundirnar af vaktinni.

Það getur tekið líkamsklukkuna allt að 5 daga að laga sig að nýjum svefn og vöktíma. Það er því betra að skipta örar um

vaktir þannig að dægursveiflan raskist ekki verulega. Þetta er þó háð því að ekki sé um mjög margar næturvaktir að ræða og að starfsmaðurinn standi vörð um svefntíma sinn, þ.e. að hann gæti þess að snúa svefninum strax yfir á næturnar í frítíma sínum.

### Hvað er til ráða?

Fræða starfsmenn um áhrif vaktavinnu og gera þeim kleift að milda áhrif vaktavinnunnar.

Hafa reglulegar vaktir.

Breyta um vaktir með klukkunni, þ.e. byrja á dagvöktum, enda á næturvöktum.

Fræða starfsmenn um mikilvægi reglulegs svefns. Gæði svefns eru mismunandi og fer ekki endilega eftir lengd hans. Vaktavinnufólk þarf að gæta þess að snúa svefninum á rétt ról sem fyrst eftir næturvaktir.

Tryggja frí á milli vakta þannig að ekki hlaðist upp þreyta og syfja.

Tryggja góða lýsingu á nóttunni, framleiðsla á melatónini stöðvast af birtu og þannig gengur fólk betur að halda sér vakandi.

Nota frítíma sinn til líkamlegrar og andlegrar uppbyggingar. Hreyfing hvíld, gott mataræði og félagsleg samskipti auka almenna vellíðan.

Það er alls ekki alslæmt að vinna vaktavinnu, það hentar sumum og öðrum ekki. Það fer líka eftir viðhorfi og aðstæðum starfsmanna hvernig þeim líkar vaktavinnu. Þeir sem vinna vaktavinnu þurfa að skipuleggja svefn sinn og frítíma þannig að þeir nái hvíld og haldi góðri heilsu.

*Ólína Ingbjörg Gunnarsdóttir  
hjúkrunarfræðingur Norduráls*

# Hilmar og Vitarnir

Hilmar Sigvaldason, sem starfað hefur í kerskálanum síðustu 15 ár, sá ástæðu til að vekja athygli manna á slæmu ástandi gamla vitans á Syðri flös. Það verkefni vatt heldur betur upp á sig og hefur m.a. skilað Hilmari nafnbótinni Skagamað-ur ársins 2012.



**E**inn daginn fór ég niður að vitanum, tók nokkrar myndir af honum, sendi til Morgunblaðsins og það fréttamann að fjalla um ástandið á honum. Umfjöllunin lenti á aðalfréttasíðu blaðsins og náði yfir hana hálf,“ segir Hilmar og bætir því við að hann hafi alls ekki átt von á því að ábendingin fengi jafn mikla athygli og raun varð. „Í framhaldinu var gerð verkáætlun um að endurgera vitann næsta vor og búið er að steypa pall í kringum hann. Í slæmum veðrum vaggði hann því undirstöðurnar voru nánast horfnar.“

Skömmu síðar birtist auglýsing í Póstinum frá Akraneskaupstað þar sem óskað var eftir hugmyndum til að auka ferðamannastraum til bæjarins. Hilmar var sá fyrsti sem svaraði kallinu og lagði til að Akranesviti yrði opnaður almenningi. Á opnunar-daginn, þann 24.mars árið 2012, mættu um 200 manns eða sami fjöldi og komið hafði

í vitann í 65 ár, eða frá því hann var reistur árið 1947.

„Þó nokkrir gestir prufuðu að spila á hljóðfæri og nokkrir tóku lagið í vitanum fyrsta daginn. Björn Lúðvíksson kvikmyndaði þetta og setti á netið. Myndböndunum fjölgaði svo að ég ákvað að stofna síðu á fésbókinni til að safna saman því efni sem tilheyrði vitanum, bæði myndbönd og myndir. Í dag er ég búinn að fá fleiri hundruð LIKE á síðuna og ég nota hana óspart til að auglýsa viðburði í vitanum.“

Hilmar er formaður félags áhugaljósmyndara á Akranesi, sem ber heitið Vitinn...nema hvað! Á Írskum dögum, síðasta sumar, sá félagið um fyrstu ljósmyndasýninguna í vitanum þar sem þemað var myndir frá Akranesi. „Það fór allt sumarfríið í að koma þeirri sýningu upp,“ segir Hilmar. Ástríða hans og féлага hans í Vit-

anum hafa skilað á fjórða þúsund gestakomum í Akranesvita og fyrir það óeigin-gjarna sjálfbodastarf hefur Hilmar verið heiðraður. Það er nær óhugsandi að hann láti þar við sitja enda lauk hann námi í stjórnun í ferðaþjónustu frá Bifröst í desember og lumar á fjölda hugmynda sem eftt gætu Akranes sem viðkomustað ferðamanna. „Ég er á leiðinni á smá fund með mönnum sem langar að endurverkja sjómannadaginn á Akranesi,“ segir hann og kveður blaðamann, sem er líkt og margir aðrir starfsmenn Norðurláls, stoltur af því að hafa Skagamann ársins 2012 í sínu liði.

*-sól*





# Forvarnarstarf Benna Kalla

## *Eitt af samfélagsverkefnum Norðuráls*

**B**erent Karl Hafsteinson var aðeins tvítugur þegar hann lenti í alvarlegu mótörhjólaslysi eftir ofsakstur á Arkanesi fyrir 20 árum. Hann var heppin að halda lífi en braut nærri fjórða hvert bein í líkamanum og missti vinstri fótlegginn. Í dag hefur hann atvinnu af forvörnum og ræðir um reynslu sína við nemendur í grunn- og framhaldsskólum um allt land.

Norðurál hefur styrkt Benna Kalla, eins og hann er kallaður, í forvarnarstarfinu frá

árinu 2009. Hann heldur fyrirlestra fyrir 10. bekkinga í grunnskólum um land allt en Norðurljós fékk að fylgja honum á fyrirlestur í Brekkubæjarskóla. Hann sagði á hreinskilinn hátt frá lífsreynslu sem markaði hann fyrir lífstíð, sýndi glærur og fjölda mynda, og gaf kost á spurningum og umræðum.

„Markmið mitt með þessum forvörnum er ná til þó ekki væri nema örfárra einstaklinga og sýna þeim svart á hvítu hvað vítavert gáleysi í umferðinni getur haft

skelfilegar afleiðingar í för með sér. Með því að veita innsýn í mína lífsreynslu vona ég innilega að það takist,“ segir Benni Kalli. „Ég trúði því að ef ég hefði fengið álíkan fyrirlestur sem unglingur hefði ég hugsað mig tvisvar um varðandi hraðakstur.“

Eftir fyrirlesturinn skilur Benni Kalli eftir spurningarblöð, sem nemendur svara í samvinnu við kennara. „Þar kemur iðulega fram þakklæti frá skólanum bæði til mín og styrktaraðilanna sem sjá til þess að ég geti heimsótt skólana ár eftir ár.“

*-sól*

# Umsögn frá kennurum og nemendum Brekkubæjarskóla

Saga Benna Kalla náði alveg frá barnæsku fram á fullorðinsár og hélt hann athygli nemenda allan tímann. Þau töluðu um það eftir á, að það hafi svo margt komið fram í frásögn hans að þau höfðu engar spurningar í lokin. Samhliða frásögninni var hann með myndir á glærum og einnig leyfði hann þeim að skoða gervifæturna og hann sýndi þeim hvernig þeir virka.

Frásögn hans var grípandi og mjög

áhugaverð, hann nær vel til nemenda og þau vildu helst ekki fara þegar frásögn hans lauk. Hann tekur sig ekki of alvarlega en tekst samt sem áður að sýna nemendum hversu alvarlegt slysið var. Hann er jákvæður og mikill karakter, og hafði það mikil áhrif í að halda athygli nemenda. Alltaf var stutt í húmorinn og nemendurnir vildu alltaf heyra meira.

Að okkar mati er Benni Kalli að vinna

frábært starf og mælum við eindregið með þessari fræðslu fyrir þennan aldurshóp. Þau eru að stíga sín fyrstu skref í umferð ökutækja og eru margir farnir að sýna mikinn áhuga á bifhjólum.

Norðurál er að styrkja hér mjög gott mál efni og vonum við að þetta samstarf haldi áfram og Benni komi aftur hingað að ári.

*Ingibjörg Haraldsdóttir & Helga Kristín Björgólfsdóttir*

## Samantekt á umsögnum nemenda:

### *Hvernig fannst þér að fá Benna Kalla í heimsókn?*

Fræðandi, áhugavert og lærdómsríkt.

### *Hvað fannst þér merkilegast?*

Gervifóturinn ótrúlegur, hvað tæknin er stórkostleg

Myndirnar.

Björgunarferlið allt

Ótrúlegt að hann skuli vera á lífi

Afleiðingarnar

Umræðan um lifrabólguna

Hversu sterkur einstaklingur Benni er



### *Hvað lærðir þú af þessum fyrirlestri?*

Nauðsynlegt að kunna fyrstu hjálp

Nota hjálm og góðan galla

Vera á löglegum hraða

Ef ég veld slysi, fara og biðjast afsökunar

Nota bílbelti

### *Hvað fannst ykkur vanta í fyrirlesturinn?*

Fleiri sögur um andlegu líðan Benna

Hvernig leið Hönnu í framhaldinu

### *Myndir þú mæla með svona fyrirlestri við aðra unglinga?*

Já – tvímælaust.

### *Tókstu eftir hver styrkir fyrirlesturinn – og hvað finnst þér um að fyrirtæki styrki svona málefni?*

Þetta voru þau alveg með á hreinu – Norðurál

Þeim fannst það alveg frábært því annars væru þau ekki að fá þessa fræðslu.



# Hver er?

**Fullt nafn:** Valka Jónsdóttir

**Starf:** Starfsmannastjóri

**Fæðingarstaður og -dagur:** London, 6. mars 1966

**Fjölskylduhagir:** Gift Guðna Kjartanssyni, aðstoðarskólalastjóra. Við eigum fimm börn, tvö barnabörn, þriðja á leiðinni í vor og þrjú hunda.

**Hvenær hófstu störf hjá Norðuráli?** 7. janúar 2013

**Hvað er skemmtilegast að gera fyrir utan vinnu?** Úff það er svo margt.

Þessa dagana taka hestarnir mestan tíma, mörg verulega skemmtileg verkefni.

**Hvert er aðaláhugamálið?** Hef mörg áhugamál en hestamennskan stendur upp úr núna enda sá tími ársins.

**Uppáhalds maturinn?** mmmm nammi namm lambafile með tilheyrandi.

**Uppáhalds drykkurinn?** Fyrsti kaffibollinn á morgnanna.

**Uppáhalds sjónvarpsefnið?** Horfi lítið á sjónvarp en reyni þó að missa ekki af fréttum. Þátturinn Downton Abbey



hefur verið í nokkru í upphaldi hjá mér. Er dálítið veik fyrir breskum þáttum.

**Ertu hjátrúarfull?** Nei

**Hvaða persónu í mannkynssögunni**

**myndirðu helst vilja hitta?** Ég vil helst lifa í núinu og kynnast samtímafólki.

**Hver er besta bókin sem þú hefur lesið?** Hísbýli vindanna eftir Bödvar Guðmundsson hefur allaf verið í upphaldi hjá mér. Seinni bókin Lífsins tré höfðaði minna til mín.

**Hvaða hljómsveit eða söngvari er í mesta upphaldiinu?** Queen og Freddy Mercury ekki spurning.

**Hver er upphalds íþróttin eða hreyfingin?** Reiðlistin

**Hvaða þrjú orð lýsa þér best?** Gláðlyndi, þrautseigja og kappsemi.

**Hver er fallegasti staðurinn á Íslandi?** Vestfirðir. Náttúrufegurðin þar dregur mig þangað reglulega.

**Til hvaða lands langar þig mest að ferðast?** Er vöðalega ánægð á Íslandi en væri alveg til í að fara til Kína einhvern daginn.

**Hver eru framtíðarplön þín?** Lifa lífinu lifandi og njóta ánægjulegra augnablika og tækifæra sem gefast á hverjum degi.

Ertu huqmyndarík(ur) og með brennandi áhuqa á að skipuleggja skemmtanir, ferðalög og fræðslu?

**Við óskum eftir öflugum fólki til að taka sæti í stjórn starfsmannafélags Norðuráls.**



Áhugasamir **hafi samband** við Pétur Svanbergs eða sendi póst á

[SigurdurPeturS@nordural.is](mailto:SigurdurPeturS@nordural.is)



Skráningarfrestur er til 1. apríl  
Kosning fer fram 8. -19. apríl

STNA

STNA



# Virkjun og vindmyllur

**N**emendur Stóriðjuskólans fóru í vettvangsferð austur í Búrfellsstöð miðvikudaginn 6. og föstudaginn 8. febrúar síðastliðinn. Daði Viðar Loftsson vinnslustjóri tók á móti hópnum og sagði stuttlega frá raforkuframleiðslu á Þjórsársvæðinu auk þess að kynna nýjar vindmyllur og hugmyndir Landsvirkjunar um mögulegan þátt vindafllsins í raforkuframleiðslu í framtíðinni. Þá fór hópurinn í skoðunarferð um virkjunina sem lauk í matsal stöðvarinnar þar sem menn gæddu sér á bætiefnaríkum hádegisverði í

anda þess sem best gerist á veitingahúsum heimsborga.

Eftir að Búrfellsstöð hafði verið skoðuð í krók og kima var fór haldið áfram að vindmyllunum og þaðan alla leið að framkvæmdasvæðinu við Búðarháls. Þar fékk hópurinn kynningu á væntanlegri aflstöð en vatni verður veitt úr Hrauneyjafossvirkjun yfir í lítið inntakslón Búðarhálsvirkjunar en affallsvatnið fellur síðan í Sultartangalón. Unnið var við gangagerð og smíði stöðvarhúss.

Veður var fádæma fallett á miðvikudag-

inn en föstudagshópurinn ók yfir Hellið í kafaldsfjúki og veðurútlitið var ekki sérlega gott framan af. Uppúr hádegi rofaði hinsvegar til og í ferðalok sást til Heklu hjúpaða skýjahulu.

Starfsfólki Landsvirkjunar eru færðar bestu þakkir fyrir höfðinglegar móttökur og fróðlega leiðsögn um Búrfellssvæðið.

*Finnbogi Rögnvaldsson kennari*



# MOTTU —MARS—

Gegn krabbameini í körlum



## Ertu mús eða motta?

***Norðurálmenn og -konur taka mottumars með glans:  
Við söfnum mottu og skráum okkur í Norðurálsliðið á  
mottumars.is Norðurál styður við bakið á sínu fólki og  
leggur til 500 þúsund króna styrk.***

- Við gerumst fróð um karlmenn og krabbamein.
- Við dekrum við motturnar og bjóðum upp á skeggsnyrtingu.
- Við veljum og verðlaunum þær mottur sem skara framúr!
- Verður fegursta motta Norðuráls framan í þér?

