

NORÐURLJÓŚ

Fréttabréf Norðuráls

3. 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.



Fyrirgjöf undirbúin.

Norðurálsvöllurinn á Akranesi

Gengið hefur verið frá samstarfssamningi Norðuráls og Knattspyrnudeildar ÍA. Samningurinn sem er til þriggja tryggir að Norðurál verður áfram stærsti styrktaraðili knattspyrnunnar á Akranesi. Hann felur jafnframt í sér að völlurinn

á Akranesi mun bera heitið Norðurálsvöllurinn.

Ragnar Guðmundsson, forstjóri Norðuráls:

„Við höfum átt mikið og gott samstarf við Knattspyrnudeild ÍA síðustu ár og nýtt nafn heimavallarins ber vott um það. Norðurál

fagnar 15 ára starfsafmæli sínu í ár og nafngiftin er liður í því að halda þau tímamót hátíðleg. Við óskum ÍA áframhaldandi góðs gengis á Norðurálsvöllinum. Ég hlakka svo sérstaklega til að fylgjast með 7. flokknum á Norðurálsmóttinu í sumar þar sem öll framkvæmd er til fyrirmyndar og mikið fjör.“

Concorde kerfið kvatt

Fólk sér alla jafna ekki ástæðu til að kveðja tölvukerfi með viðhöfn. Það gerðist þó nýverið þegar Concorde, sem framleiðslan notaði frá því Norðurál hóf starfsemi, var lagt til hliðar. Framleiðsluhlutinn af kerfinu var hluti af Concorde kerfinu sem m.a. var notað fyrir bókhald, innkaup, sölu og lager fram til 2006 þegar Century eignast Norðurál. Þá var SAP tekið í notkun sem ERP kerfi.

„Þessi partur af Concorde var hannaður og smíðaður af okkur sem vorum hér í upphafi. Það kerfi hefur svo þróast innanhús eftir því sem verksmiðjan stækkað og breyttist. Ástæðan fyrir útskiptum er í raun sú að Concorde kerfið styður ekki við nýrri vélbúnað og öll þjónusta frá framleiðenda er löngu hætt. Við vorum því komin út í horn með vélbúnað sem kerfið keyrði á og gátum ekki uppfært. Með nýju kerfi sem nýtir sér nýja tækni aukast möguleikar til framþróunar og tenginga við önnur kerfi,“ segir Emil Hilmarsson deildarstjóri upp lýsingatækni.



Útskrift iðnsveina – Til hamingju!



Pétur, Ágúst, Hjálmar og Guðmundur Óskar Ragnarsson formaður.

Ágúst Þór Búason
Ágúst fékk viðurkenningu fyrir besta samanlagðan árangur.
meistari: Pétur Þór Brynjarsson

Hjálmar Þór Jónsson
meistari: Bjarni Karvel Ragnarsson

Úlfar Örn Gunnarsson
meistari: Jón Gunnar Mýrdal



Öryggi nýliða

Ánýliða- og endurkomunámskeiðum sem haldin voru fyrir nokkrum árum voru spurningar sem tengdust öryggismálum lagðar fyrir hópana. Þátttakendur fengu í hendur blað með sjö spurningum og áttu að svara frá eigin brjósti. Spurningarnar voru af ýmsum toga og er öllum starfsmönnum hollt að rifja þær upp og lesa sér til um hvaða væntingar sumarafleysingafólk hefur til okkar. Einnig þurfum við að líta í eigin barm hvort við séum nógu góðar fyrirmyndir. Hér fara á eftir spurningarnar sem lagðar voru fyrir hópana og svör við þeim:

Hvað er fyrirmynd?

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

Hvað finnst þér einkenna góða fyrirmynd?

Það sem einkennir góða fyrirmynd að mati námskeiðshópsins er sá sem fylgir settum

reglum og sýnir gott fordæmi. Manneskja sem ber virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum og hefur tamið sér góð vinnubrögð.

Hvað er öryggi að þínu mati?

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

Hvað er áhætta að þínu mati?

Áhætta í starfi skapast þegar ekki er farið eftir settum reglum. Vera t.d. þreyttur/ekki úthvildur eða utan við sig að framkvæma hlutina í flýti. Skyndiákvæðanir og þekkingarleysi geta skapað mikla hættu.

Hvernig eykur maður öryggið?

Það sem eykur öryggi í starfi að mati

hópsins var að fara eftir settum öryggisreglum, hjálpast að og taka aldrei áhættu. Góð umgengni og skipulag er einnig mikilvægt ásamt því að koma vel stemmdur til vinnu, þ.e. vel sofinn og vel nærður.

Hvernig minnkar maður áhættuna?

Til að minnka áhættuna þarf að ætla nægan tíma í verkið og vanda sig. Mikilvægt er að hafa hugann við verkið, vera meðvitaður um hættur og taka ekki skyndiákvæðanir.

Hvernig verð þú þig fyrir mögulegum hættum?

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

Trausti Gylfason öryggisstjóri

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæra samstarfsfólk!

Eftir mildan vetur er vorið að ganga í garð, sól hækkar á lofti og veitir birtu og yl. Vorinu fylgir að sumarafleysingamenn sem voru í þjálfun hjá okkur yfir páskana koma til starfa. Í öllum deildum gekk þjálfunin vel, þökk sé vel gerðri þjálfunaráætlun og reyndum starfsmönnum sem veittu nýliðum góðar mót-tökur. Lengi býr að fyrstu gerð og því mikilvægt að temja sér góðar venjur við störf frá fyrsta degi. Síðar í vor er svo von á sumarafleysingafólki sem hefur verið hér áður við störf. Það er fengur í að fá það aftur til starfa því miklu munar að fá reynt fólk að hluta til að leysa af fasta starfsmenn sem fara í sumarleyfi.

Framleiðslan hefur verið með ágætum

og aðeins umfram áætlun á fyrsta ársfjórðungi.

Starfsmenn hafa með öguðum vinnubrögðum unnið sig útúr erfiðleikum í kerrekstri sem orsökudust af slaknandi gæðum forskauta. Með nánnum samskiptum við birgjann hefur gæðapróuninni verið snúið við og gæði forskauta hafa batnað að undanförmu.

Í síðustu viku hófst tilraun með að nota forskaut með stærri tindum en áætlað er að þessi tindastærð, 180 mm í stað 150 mm, verði síðan innleidd í allri verksmiðjunni síðar á þessu ári.

Aprílmánuður var farsæll í öryggismálum. Ekkert skráningarskyld óhapp varð og fá fyrstuhjálparslys voru tilkynnt. Þó urðu

of mörg tjón á krönnum og farartækjum. Til að fækka slíkum tjónum er upplýsingamiðlun og umræður milli starfsmanna og stjórndenda mikilvægar. Margoft hefur sannast að samræður eru besta leiðin til árangurs.

Framkvæmdir við stækkun aðveitustöðvar og viðbótar afriðil fyrir línu 2 hafa gengið samkvæmt áætlun. Vonbráðar mun uppsetning á búnaðinum hefjast. Í skautsmiðju er verið að undirbúa endurnýjun á vélbúnaði í svokölluðum svarta hluta og mun uppsetning á þeim búnaði hefjast síðar á þessu ári. Bæði þessi verkefni eru liður í að auka framleiðlugetu álversins og þar með styrkja samkeppnishæfni þess.

Gunnar Guðlaugsson

OPINBER GJÖLD

①	Ríkissjóður	Kr. 9.672.767.366
②	Seðlabanki Íslands	Kr. 5.009.342.947
③	Arion banki	Kr. 3.518.600.037
④	Reykjavíkurborg	Kr. 2.941.261.286
⑤	GLB Holding (Glitnir)	Kr. 2.333.323.451
⑥	Landsbankinn hf	Kr. 2.143.874.126
⑦	Norðurál Grundartanga	Kr. 1.890.574.261
⑧	Samherji	Kr. 1.736.704.153
⑨	Íslandsbanki	Kr. 1.556.868.479
⑩	Rio Tinto Alcan á Íslandi	Kr. 1.467.240.880

Árið 2012 voru tvö álfyrirtæki meðal tíu hæstu skattgreiðenda landsins. Við erum stolt af framlagi okkar til íslensks samfélags.

Ef stóriðjunnar nyti ekki við væri hægt að slökkva ljósin

Það er svosem ekki orðin nein nýlunda að umræðan um stóriðjunnar hér á landi eigi undir högg að sækja hvað almenningsálitið varðar. Það skal algjörlega viðurkennast að formanni VLFA finnst þessi umræða oft á tíðum vera afar óvægin gagnvart þessum mikilvægu störfum sem unnin eru í stóriðjunni. En nú er Norðurál á Grundartanga sakað um það að reyna að koma sér hjá því að greiða skatta hér á landi með einhverjum bellibrögðum eins og fram kom í Kastljósi í gær.

Það er best að byrja á því að rifja upp starfsemi Norðuráls hér á landi. Norðurál hóf starfsemi hér árið 1998 og var framleiðslugeta fyrirtækisins 60 þúsund tonn og um 160 manns störfuðu hjá fyrirtækinu á upphafsárinu. Frá þeim tíma hefur verið botnlaus uppbygging hjá fyrirtækinu sem hefur gert það að verkum að fyrirtækið framleiðir nú um 290 þúsund tonn af áli og hjá fyrirtækinu starfa um 600 manns auk 1000 afleiddra starfa.

Rétt er að geta þess að þessa dagana eru gríðarlegar framkvæmdir hjá Norðuráli á Grundartanga sem munu standa í ein þrjú ár og eru þessar framkvæmdir einar af fáum á landinu sem nú eru í gangi. En þessar fjárfestingarframkvæmdir hjá Norðuráli á Grundartanga nema um 4 milljörðum króna bara á þessu ári en áætlað er að heildarkostnaðurinn við þær næstu 3 árin verði um 11 milljarðar króna. Á þessu sést hversu gríðarlega atvinnuskapandi þetta fyrirtæki er fyrir okkur Akurnesinga og þjóðarbúið í heild sinni nýtur góðs af.

Það er ýjað að því að Norðurál sé ekki að greiða neinn tekjuskatt hér á landi en það liggur fyrir að frá árinu 2009 hefur Norðurál greitt 3,4 milljarða í tekjuskatt og bara á síðasta ári greiddi fyrirtækið 1,6 milljarð í tekjuskatt. Auk þess hefur fyrirtækið greitt 1,2 milljarð í fyrirframgreiddan tekjuskatt en það var gert samkomulag við stjórnvöld um þennan fyrirframgreidda skatt vegna bágrar stöðu þjóðarbúsins. Þessu til viðbótar er fyrirtækið að greiða 300 milljónir í fasteigna- og hafnargjöld á hverju einasta ári svo ekki sé talað um skatttekjur sem ríki og sveitarfélög fá vegna þeirra starfsmanna sem starfa hjá fyrirtækinu en sá skattur er um 1 milljarður króna á ári.

Það er þyngra en tárur taki að lesa ummæli eftir Björn Val Gíslason, formann fjárlaganefndar, þar sem hann segir að það sé ekki rétt að Norðurál meðal annars hafi greitt tekjuskatt hér á landi. Eins og áður sagði þá greiddi Norðurál bara á síðasta ári



1,6 milljarð auk 400 milljóna í fyrirframgreiddan skatt og því er það með ólíkindum að heyra formann fjárlaganefndar saka Norðurál um að greiða ekki tekjuskatt hér á landi. Fáfræði formanns fjárlaganefndar ríður ekki við einteyming.

Það er óhætt að segja að Verkalýðsfélag Akraness hafi tekið margar sýrurnar við forsvarsmenn Norðuráls þegar kemur að því að semja um kaup og kjör. Það þekkja þeir sem hafa tekið þátt í þeim kjarasamningsviðræðum með formanni félagsins enda hefur mikið gengið á við kjarasamningsgerðina, jafnvel hurðum skellt og hart tekist á. En alltaf hefur verið komist að niðurstöðu þar sem undirritaðir hafa verið kjarasamningar. Í því samhengi er rétt að geta þess að laun og önnur kjaratriði í stóriðjunum eru umtalsvert betri en gengur og gerist

á hinum almenna vinnumarkaði. Ástæðan fyrir því er sú að afkoma þessara fyrirtækja hefur verið mjög góð og þetta eru krefjandi störf sem unnin eru í stóriðjunum. Verka-fólk sem hefur starfað hjá Norðuráli í 3 ár er með í heildarlaun með öllu í vaktavinnu fyrir 184 klukkustundir 505 þúsund krónur. Iðnaðarmenn á vöktum eru með 650 þúsund krónur í laun. Formaður félagsins fullyrðir að þeirri baráttu við að bæta kjör þessa fólks enn frekar sé hvergi nærri hætt því alltaf má gera betur. En formaður fullyrðir að þessi starfskjör bjóðast ekki á hinum almenna vinnumarkaði. Einnig er rétt að geta þess að í síðustu samningum var samið um svokallaðan stóriðjuskóla sem mun geta gefið starfs-

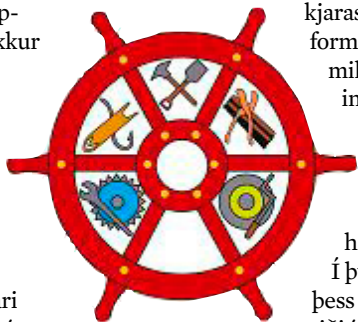
mönnum að loknu námi allt að 9% viðbótar launahækkun.

Það er orðið dapurlegt fyrir starfsmenn sem vinna í þessum stóriðjum að þurfa að lesa og hlusta stanslaust á neikvæða umræðu í garð þessara fyrirtækja. Á þeirri forsendu sá formaður sig knúinn til að skrifa þennan pistil, starfsmönnum til varnar. Það er mikilvægt fyrir okkur Íslendinga að átta okkur á því að við byggjum okkar velferðarsamfélag upp á því að skapa hér gjaldeyriskjör. Það eru þrjár atvinnugreinar sem skapa um 90% þessara gjaldeyriskjorna, það er að segja sjávarútvegur, ferðaþjónusta og síðast en ekki síst stóriðjufyrirtækin. Þessum fyrirtækjum þarf að skapa þannig rekstrarskilyrði að þau geti vaxið og dafnað sem leiðir svo af sér hærri laun þeirra starfsmanna sem starfa hjá þeim og fjölgun starfa en ekki fækkun.

Við Akurnesingar gerum okkur algjörlega grein fyrir mikilvægi stóriðjunnar hér á Akranesi enda er nánast morgunljóst að ef að stóriðjunnar nyti ekki við þá væri hægt að slökkva ljósin hér á Akranesi og pakka saman. Svo mikilvæg er þessi starfsemi fyrir samfélagið á Akranesi og það þekkja allir þeir sem búa þar og í nærsveitum. Því biður formaður þá aðila sem tala niður þessa starfsemi að tala af ögn meiri virðingu fyrir þeim störfum sem þetta ágæta fólk sinnir dags daglega til að skapa hér gjaldeyriskjör fyrir íslenskt samfélag. Gjaldyriskjör sem hjálpa til við að halda úti löggæslu, mennta- og heilbrigðiskerfi hér á landi.

Vilhjálmur Birgisson
Formaður VLFA

Pistill Vilhjálmss birtist fyrst þann 21.mars á heimasíðu Verkalýðsfélags Akraness.



Endurvinnsla – Allra hagur

Í neytlusamfélaginu er líftími varnings oft ekki ýkja langur. Þróun í vöruframleiðslu er hröð og varningur úreldist fljótt og snögglega. Kröfur neytenda eru miklar og um leið og ný vara kemur á markað þarf að farga þeim eldri. Skemmri líftími neytluvarnings og aukið magn umbúða hefur valdið aukningu á úrgangi.

Allur úrgangur sem við látum óflokkaðan frá okkur endar með einum eða öðrum hætti í náttúrunni þar sem hann verður að alvarlegri ógn sem getur mengað neytluvatn, lífríki og andrúmsloft. Það er því algjört lyklatríði að úrgangur sé flokkaður með það að markmiði að nýta hann aftur eða að honum sé fargað á réttan hátt.

Hægt er að endurvinnna flest alla hluta sem falla til í okkar daglega lífi. Efni eins og timbur, plast, gler og pappír glata ekki eiginleikum sínum þótt þau fari í gegnum endurvinnslu og málma má endurvinnna margoft án þess að styrkleiki þeirra minnki. Sem dæmi um efni sem er hentugt í endurvinnslu má nefna að bylgjupappa er hægt að endurvinnna sjö sinnum án þess að gæði hans tapist. Spilliefni þarf að meðhöndla sérstaklega þegar kemur að endurvinnslu og er afar mikilvægt að það sé gert af viðurkenndum móttökuaðilum.



Við hjá Norðuráli leggjum ríka áherslu á að allt sorp og úrgangur sem kemur frá fyrirtækinu sé flokkað, endurnýtt og fargað á réttan hátt. Þess vegna sendum við leifar rafskauta til Hollands þar sem þau eru endurnýtt í framleiðslu nýrra skauta. Við endurnýtum meira en 99% af flúori sem notað er í rafgreiningu framleiðsluferlisins og sendum allar aukaafurðir, svo sem álgjall, timbur og brotajárn í endurvinnslu. Markmið okkar á þessu ári er að ná enn betri árangri í flokkun og endurnýtingu úrgangs. Til að ná markmiðinu ætlum við að merkja betur ílát fyrir sorp,

fjölga ílátum fyrir flokkaðan úrgang og fækka ílátum fyrir óflokkaðan. Flokkun úrgangs er málefni sem kemur öllum við og því skiptir vitund hvers og eins mestu máli. Í því skyni ætlum við að kynna verklag fyrir flokkun úrgangs fyrir öllum starfsmönnum Norðuráls. Nú leggjumst við öll á eitt!

*Steinunn Dögg Steinsen,
sérfræðingur umhverfismála*



Kosning til stjórnar STNA - Starfsmannafélags Norðuráls

Starfsmenn mun kjósa fimm manna stjórn STNA dagana frá 8. apríl til 26. apríl. Í hádeginu, alla virka daga, verður kjörkassinn aðgengilegur hjá Öryggisdeild og um helgar verður hann Lagernum. Að sjálfsögðu verða kjörseðlar á stöðunum.

Þessi gefa kost á sér:



Arna Björk Árnadóttir
Eldhús dagvinna



Guðmundur Valgeirsson
innkaupadeild



Valdimar Magnússon
Steypuskáli dagvinna



Ása Birna Viðarsdóttir
umhverfis og verkfræðisvið



Ása Mýrdal Eldhús
næturvakt



Bjarki Ábalsteinnsson
Skautsmíðja



Guðrún Guðjónsdóttir
Aðalskrifstofu

Fráfarandi stjórn, sem hefur setið frá því elstu menn muna, skipa þau:

Pétur Svanbergsson formaður. Valdimar Magnússon ritari sem gefur kost á sér áfram. Jakob Sigurðsson gjaldkeri. Ása Mýrdal meðstjórnandi gefur kost á sér áfram. Tómas Richardsson C vakt kerskála

UMHVERFISMÁL Í HVALFIRÐI

Norðurál og Elkem Íslandi halda opinn kynningarfund um umhverfismál og framleiðslu fyrirtækjanna á Grundartanga. Fundurinn verður haldinn á Hótel Glymi, miðvikudaginn 17. apríl 2013 og hefst klukkan 13:00.

Á fundinum munu fyrirtækin kynna niðurstöður umhverfsvöktunar á Grundartanga fyrir árið 2012. Einnig munu liggja frammi

eintök af ársskýrslu umhverfsvöktunarinnar á Hvalfjarðarsvæðinu fyrir iðjuverin á Grundartanga, sem unnin var af verkfræðistofunni Eflu.

Við hvetjum allt áhugafólk um umhverfið í Hvalfirði til að koma á fundinn.



JONSSON & THORGRASS • JÚLÍ • SNA

Mottumars 2013

Glæsilegur árangur Norðuráls

Mottumars er árvekni- og fjáröflunarátak Krabbameinsfélagsins vegna baráttunnar gegn krabbameinum hjá körlum. Átakið felst í því að safna mottu og um leið áheitu sem renna til forvarna og rannsókna. Markmið átaksins er að auka vitund karlmanna um heilsu sína og þekkja einkenni alvarlegra sjúkdóma.

Frá því í byrjun mars hafa rúmlega 200 einstaklingar og rúmlega 200 lið tekið höndum saman og safnað áheitum inn á mottumars.is. Þegar keppninni lauk höfðu safnast 25.521.849 milljónir króna. Þrátt fyrir að keppninni er nú lokið verður enn hægt að heita á flottar mottur inn á heimasíðunni.

Sigurvegari Mottumars 2013 var Vilhjálmur Óli Valsson en hann safnaði 1.257.000 milljónum króna. Í öðru sæti var Páll Sævar Guðjónsson en hann safnaði 1.008.028 milljónum króna. Í þriðja sæti



Vilhjálmur Óli Valsson.

var Kristján Björn Tryggvason. Kristján safnaði 663.439 krónum.

Vilhjálmur Óli lést laugardaginn 6. Apríl síðastliðinn aðeins 41 árs að aldri. Hann lætur eftir sig eiginkonu og fjögur börn.



Fulltúi mottumars ásamt Birni Gústafi Hilmarsyni, liðstjóra Mottuliðs Norðuráls, og Guðrúnu Hjaltalin Guðjónsdóttur.

Vilhjálmur Óli, sem starfaði sem sigmaður hjá Landhelgisgæslunni, greindist með krabbamein í vélinda fyrir einu ári síðan. „Ég yrði mjög gladdur ef fólk er aflögu-fært í mínu nafni til að berjast við þennan fjanda, það veitir ekki af hverri krónu í rannsóknir og forvarnir“ sagði Vilhjálmur Óli í tengslum við þátttöku sína í Mottumars.

Í liðakeppninni fór Valitor með sigurf hólmi og safnaði 1.593.500 kr. Í öðru sæti var Alcoa Fjarðarál með 901.000 kr. Lið Norðuráls náði svo þeim góða árangri að safna 781.000 kr. og hreppa þriðja sætið

Meðal starfsmanna Norðuráls skapaðist mikil og skemmtileg stemmning og greinilegt að hugur var í mönnum sem skilaði okkur vinningssæti. Útlit starfsmanna gjörbreyttist og karlmennskan réð ríkjum.

Lára Sigurðardóttir læknir hjá Krabbameinsfélagi Íslands kom tvisvar sinnum í mars og hélt fræðsluerindi um karla og krabbamein. Fræðsluerindið verður svo endurtekið í apríl.

Í tilkynningu sem Krabbameinsfélagið sendi þakkar félagið öllum þeim sem lögðu hönd á plóg að þessu sinni og tóku á sama tíma þátt í að safna fjármunum sem notaðir verða til rannsókna og fræðslu á krabbameinum karla. „Við erum geysilega þakklát öllum þeim sem hafa lagt okkur lið með margvíslegum hætti og gleðjumst yfir þátttöku í þessu mikilvæga átaki, segir Ragnheiður Haraldsdóttir, forstjóri Krabbameinsfélagsins.

*Ólína Ingibjörg Gunnarsdóttir
Hjúkrunarfræðingur Norðuráls*







AF HVERJU?

Arlega greinast á Íslandi að meðaltali 725 karlar með krabbamein. Árlega deyja að meðaltali um 287 karlar úr krabbameinum. Þetta eru synir, bræður, pabbar, afar, vinir og makar. Við getum haft áhrif, því rannsóknir sýna að koma má í veg fyrir að minnsta kosti 1 af 3 krabbameinum með t.a.m. fræðslu og forvörnum.

ÞEKKTU EINKENNIN

ÞÚ ÞARFT ENGAR ÁHYGGJUR AÐ HAFA. SÝNDU ÞÓ SMÁVEGIS AÐGÆSLU.

Í fyrsta lagi: Það eru ekki miklar líkur á því að þú fái krabbamein. Líkurnar aukast þó nokkuð þegar menn eru komnir yfir fertugt. Það þýðir að þú þarft að vera vakandi fyrir þeim einkennum sem lýst er hér að neðan. Ef einhver þeirra koma fram og eru ekki horfin eftir svona þrjár til fjórar vikur er skynsamlegast að leita læknis.

1. MAGI OG ÞARMAR

Breytingar á starfsemi þarmanna (t.d. þrálátur niðurgangur, harðlífi eða vindgangur) Blóð eða slím í saur Ógleði og uppköst Lystarleysi Þú léttist að ástæðulausu Erfiðleikar með að kyngja

Sársauki, t.d. að aflokinni máltíð Óeðlilegur þrýstingur í kvið

2. HÚÐIN

Fæðingarblettir sem eru óreglulegir að lit eða lögun Fæðingarblettir sem breyta um lit eða lögun Fæðingarblettir sem þig klæjar í eða blæðir úr Sár sem ekki gróa Þrálát útbrot sem minna á exem

3. BLÖÐRUHÁLSKIRTILL

Blóð í þvagi Vaxandi erfiðleikar við þvaglát Sársauki í baki eða mjaðmagrind

4. BRJÓST OG LUNGU

Mjög þrálátur hósti Þrálát hæsi Mæði Þrálátur sársauki fyrir brjósti Bólgur á eða við háls Blóð í munnvatni Slappleiki og þreyta

5. EISTU

Þrálát eymsli eða bólgur Stærðarbreytingar á eista

Eista virðist harðna Afmörkuð kúla á eista Bólgur í fótum Þyngslatilfinning í pungu Lærðu að þreifa á pungnum

6. ÖNNUR HÆTTUMERKI

Blóð í þvagi, sæði eða saur Aumar eða bólgnar geirvörtur Þrálát bólgna í eitlum Nýir bakverkir sem ekki hverfa Óeðlileg þreyta eða slappleiki Lystarleysi Þú léttist að ástæðulausu Undarlegar kúlur og bólgur Endurteknar sýkingar

EF ÞÚ HEFUR EINHVER EINKENNI EÐA HEFUR GRUN UM AÐ EITTHVAÐ SÉ AÐ SKALTU LEITA TIL EINHVERRA AF EFTIRTÖLDUM AÐILUM:

Heimilislæknis Næstu heilsugæslustöðvar/læknavaktar Sérfræðings eins og þvaghæskurðlæknis, meltingarsérfræðings, húðlæknis o.s.fv. Bráðamóttöku sjúkrahúsa ÞARFT ÞÚ AÐ RÆÐA UM KRABBA-MEIN VIÐ EINHVERN? Hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameins-

félagsins er hægt að leita svara við spurningum af öllu tagi um krabbamein, bæði ókeypis og nafnlaust. Hringdu í síma 800 4040 eða 540 1900.

Gjaldlaus símaráðgjöf og símsvari er í síma 800 4040. Heimasíða ráðgjafarinnar er www.krabb.is Netfangið er radgjof@krabb.is.

ER ORÐIÐ LANGT SÍÐAN ÞÚ FÓRST TIL LÆKNIS?

Margir karlar fara sjaldan eða aldrei til læknis. Það er ekkert við því að segja á meðan þér líður vel en hvað gerist þegar að þú þarft að fara í rannsókn hjá lækni?

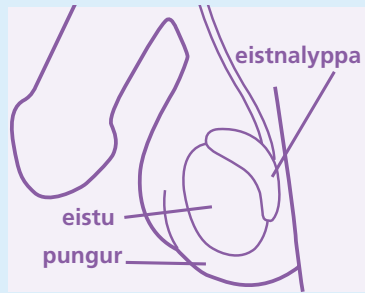
Þú getur reyndar pantað þér tíma hjá nær því hvaða lækni sem er, til dæmis á lækna-stöð. En auðveldast og hagstæðast er þó að fara til heimilislæknis þíns. Ertu búinn að gleyma hver það er? Ertu kannski ekki skráður með neinn heimilislækni? Viltu skipta um heimilislækni?

Þú færð allar upplýsingar um þessi mál hjá heilsugæslustöðinni í þínu hverfi.

RÁÐ VEGNA LÆKNISHEIMSÓKNAR

Mikilvægast er að koma sér að kjarna málsins og segja læknum strax um hvað málið snýst.

Vertu svo óhræddur við að spyrja um allt það sem þér finnst vera óljóst eða flókið.



Þannig framkvæmir þú sjálfskoðun eistna:

- Þreifðu eistun einu sinni í mánuði.
- Best er að þreifa eistun í eða strax eftir bað/sturtu því að þá er pungurinn slakur.
- Stattu fyrir framan spegil og athugaðu hvort þú sérð bólgu eða eitthvað annað óvenjulegt í pungnum.
- Skoðuðu annað eistað í einu.
- Taktu punginn í lófann og finndu stærð og lögun eistnanna.
- Taktu utan um annað eistað með þumalfingri og vísingri beggja handa.
- Rúllaðu eistanu millifingranna og leitaðu að hnúti í eða utan á eistanu.
- Endurtaktu skoðunina á hinu eistanu.

Athugaðu:

- Annað eistað er líklega stærra en hitt og liggur lægra. Það er eðlilegt.
- Hnútur í eista getur verið mjög smár, eins og baun eða hrisgrjón.
- Ofan á bakhlið eistans liggur eistnalyppan (sjá teikningu). Eistað er almennt slétt og mjúkt viðkomu. Eistnalyppan er hins vegar óregluleg og jafnvel aum viðkomu.

LJÓSMYNDASAMKEPPNI

Norduráls
2013

Þema: **Lífið utan vinnu**

- taktu flotta mynd af hverju sem þér dettur í hug og sendu á

asa@nordural.is

fyrir 30.07.2013

Hver þáttakandi má senda inn 3 myndir.

Ritstjórn mun svo skera úr um vinningsmyndina.



taktu þátt og nældu í flott verðlaun

VEGLEG VERÐLAUN Í BODI

Spurning dagsins

Fékkst þú páskaegg og hver var málshátturinn?



Ágúst Búason Aðalverkstæði hópur A
Nr. 7 frá Nóa
Sjaldan fellur eplið langt frá eikinni



Belinda Kristinsdóttir Skautsmiðja Time c.
Hálft Nr. 3 frá Nóa
man ekkert eftir málshætti (má skálda?)



Ásgeir Sævarsson T&U svið
Nei ekki sjálfur enn komst í egg Nr. 4 frá Nóa sem konan skildi eftir á glámbekk var of upp- tekin við þjófaðinn til að taka eftir málshætti



Ólöf Guðjónsdóttir Innkaupadeild
Já Ris egg Nr. 9
mundi ekki málsháttinn /enda með egg Nr. 9 halló



Guðmundur Magnússon Innkaupadeild
Já Egg Nr. 5 Svooó gott
Oft fellur fjallgöngumaður í góðan jarðveg

Öruggt atferli

Viðurkenning frá Aubrey Daniels International

I lok mars hlutu starfsmenn Norðuráls á Grundartanga viðurkenningu frá bandaríska fyrirtækinu Aubrey Daniels International (ADI) fyrir framúrskarandi árangur í öruggu atferli. ADI sérhæfir sig í slíkum ferlum fyrir fyrirtæki um allan heim og hefur verið ráðgjafi Norðuráls. Frá því starfsmenn okkar tóku upp öruggt atferli í lok árs 2011 hafa 258 örugum venjum verið náð. Þessi árangur er á heimsmeðalvarða og að sögn Beth Howard sem hefur verið leiðbein-



Beth Howard með viðurkenningarskjalíð góða



Hópurinn sem tók á móti viðurkenningunni. Aftari röð frá frá vinstri: Niels Einar Reynisson, Gauti Höskuldsson, Einar F. Björnsson, Árni Stefánsson, Trausti Gylfason, Sandra M. Sígurjónsdóttir og Pétur Svanbergsson. Í forgrunni tekur Gunnar Guðlaugsson við viðurkenningarskjalinu úr hendi Beth Howard.

andi okkar frá byrjun ná fá fyrirtæki slíkum árangri á svo skömmum tíma.

Eins og áður sagði var 258 örugum venjum náð í lok mars og var meðaltal fjölda mældra daga 39. Tvö verkefni standa upp úr hvað lengd mælinganna varða en



Viðurkenningarskjalíð frá Aubrey Daniels International.

það eru annars vegar verkefni af B-vaktinni í kerskála sem tók um 10 mánuði og hins vegar verkefni úr eldhúsinu sem tók um 11 mánuði eða 221 dag.

Það er sannarlega ástæða til að fagna þessum frábæra árangri. Til hamingju starfsmenn Norðuráls!

Hver er?

Fullt nafn : Guðmundur Ásgeir Ólafsson
Fæðingarstaður og -dagur: Hafnarfirði 31 Ágúst 1970
Hvenær hófstu störf hjá Norðuráli? Febrúar 2013
Hvað er skemmtilegast að gera fyrir utan vinnu? Jeppastúss
Hvert er aðal áhugamálið? Ferðalög og jeppinn
Uppáhaldsmaturinn? Lambið er í mestu upphaldi
Uppáhaldsdrykkurinn? Kaffi
Uppáhalds sjónvarpsefnið? Fréttir
Ertu hjátrúarfull/ur? Nei, það er ég ekki
Hvaða persónu í mannkynssög-



unni myndir þú helst vilja hitta? Fjalla Eyvindur. Langar að vita

hvort það leynast fleiri perlor á hálandinu sem við vitum ekki af.
Hver er besta bókin sem þú hefur lesið? Ekki gott að segja en las bókina Svar við bréfi Helgu um jólin og fannst hún góð
Hvaða hljómsveit eða söngvari er í mestu upphaldi? Jónas Sig. Svo er Maggi Eiríks í miklu upphaldi
Hver er upphalds hreyfingin eða íþróttin? Fjallgöngur
Hvaða þrjú orð lýsa þér best? Gláðlyndur og félagslyndur ljúflingur.
Hver er fallegasti staðurinn á Íslandi? Kverkfjöll
Til hvaða lands langar þig mest að ferðast? Surinam



„Stærðfræðisjóni“ Vesturlands 2013

Eitt af samfélags-verkefnum Norðurláls

Líkt og mörg undanfarin ár styrkir Norðurlál stærðfræðikeppni fyrir efstu bekkji grunnskólanna á Vesturlandi. Í ár voru þátttakendur 128 og koma úr níu skólum. Keppnisgögn komu frá Borgarholtsskóla en stærðfræðikennarar Fjölbautaskóla Vesturlands yfirfóru úrlausnir og önnuðust framkvæmd keppinnar með aðstoð nokkurra nemenda úr efri áföngum í stærðfræði við skólann.

Það er eðli svona keppna að þrautirnar eru með svoltið öðru sniði heldur en hefðbundin verkefni í kennslubókum og sum miklu erfiðari. Niðurstaðan er líka þannig að sigurvegarar fá oft ekki meira en 60-80%, þeir lægstu fá oft mínus stig og algengt meðaltal er um 20%.

Aðeins hefur náðst 100% árangur í keppn-

inni í þrjú skipti frá upphafi. Það gerðist fyrst á fyrsta ári keppinnar þegar Máni Atlason svaraði öllum þrautunum rétt. Í fyrra fékk Kristinn Bragi (þá nemandi í 9.bekk)

fullt hús stiga, en þeim einstaka árangri náði hann aftur í ár.

Á meðfylgjandi mynd er sýnishorn af verkefni úr keppninni (fengin af vef FVA.IS)

Á myndinni sjást tveir ferhyrningar ABCD og CDEF. Lengd AB er 4 og lengd BC er 3. Hvert er flatarmál skyggða svæðisins?

Svar: _____

Sudoku

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

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

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

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



RÚV í heimsókn

RÚV kom á Grundartanga nýverið og tók viðtöl við starfsmenn Norðuráls um hvað á þeim brynni fyrir alþingiskosningarnar 27.apríl. Langflestir nefndu skuldamál heimilanna en viðtölin hafa undanfarið birst í kosningabáttum Ríkissjónvarpsins.

Ása Birna Viðarsdóttir í viðtali.

Smá-sjáin

Í apríl hefst spennandi innanhússverkefni sem hlotið hefur nafnið „Smá-sjáin“.

Verkefnið felst í því að hver deild eða svið býður starfsmönnum annarra deilda í heimsókn á fyrirfram ákveðnum tímum.

Með Smá-sjáinni fær fólk tækifæri til að kíkja á, sjá, skoða og kynnst hvernig aðrar starfsstöðvar líta út og eru skipulagðar. Síðast en ekki síst gefst fólki kostur á að kynnst betur samstarfsmönnum sínum; bæði persónulega sem og starfinu sem þeir gegna.

Aðalskrifstofa ríður á vaðið og tekur á móti gestum 2. mánudag hvers mánaðar, þótt apríl sé undantekning frá því.



Boð verða send út til yfirmanna þeirra deilda sem boðið er í heimsókn í hvert skipti, og munu þeir hvetja sitt starfsfólk til að þekkja boðið. Gestgjafarnir taka á móti gestunum sem munu ganga á milli starfsstöðva og spjalla við starfsmenn, fá í hendur skemmtilegan bækling með upplýsingum um fólkið sem starfar á svæðinu og verkefni deildanna, auk þess sem fjöldi nytsamlegra (og óþarfa) upplýsinga hanga á veggjum, gestum til skemmtunar. Að sjálfsgöðu verður boðið uppá léttar veitingar eins og í öðrum almennilegum samkvæmum.

Steinunn Kr. Pétursdóttir

Norðurál á flakki

Hverjar eru líkurnar á því að tveir Norðuráls starfsmenn hittist í ferð um tyrknesku rivíeruna... og báðir í Norðuráls jakka?

„Ef við hefðum ekki bæði verið í jökkunum, hefði ég seint fattað að samstarfsmaður væri með í för,“ segir Magnea Rán Guðlaugsdóttir, fulltrúi á starfsmannasviði, sem rambaði fram á Bjarka Sigurbjörnsson rafvirkja innan um tyrkneskar fornminjar.

Magnea og Bjarki í Tyrklandi. Takið eftir lógó-inu á jökkunum.



Tímabundin lokun Grundartangavegar



Yfirlitsmynd - akstursleiðir

Vegna framkvæmda við vatnsveitu á Grundartanga verður Grundartangavegur lokaður til **20. apríl kl. 20:00**. Á meðan verður umferð

að Grundartanga beint um Tangaveg, Katanesveg og Leynisveg, þ.e sjávarmegin við lóð verksmiðju Elkem.

Þessi lokun hefur helst áhrif á starfsemi á lóðum Norðuráls GTT og Landsnets.

Þar sem lokunin veldur aukinni umferð á áður-nefndum götum fram hjá ELKEM og Líflandi eru hlutaðeigandi beðnir að sýna sérstaka varúð og tilvitsemi.

Velkomdu í gleðina!

Fjölskyldudagur Norðuráls

25. maí 2013

Laugardaginn 25. maí er starfsmönnum Norðuráls, fjölskyldum þeirra og vinum boðið á Fjölskylduhátíð sem að þessu sinni verður haldin á útisvæði Norðuráls á Grundatanga.

ALLIR VELKOMNIR



Dagskrá hefst kl 13:00

Þrautir og leikir - skemmtiatriði og veitingar