

NORÐURLJÓS

1. tbl. 2015

Fréttabréf Norðuráls

**10 milljarða
króna fjárfesting
á teikniborðinu**

**600 sækja um
sumarstarf
hjá Norðuráli**

Skaginn, skautsmiðjan og sjallarnir
Pétur Ottesen í viðtali

**Starfsfólk Norðuráls
eru sigurvegarar
Lífshlaupsins 2015**

**Rafmagn á
tombóluprís?**

**Við höfnum
einelti og áreitni**

Efnisyfirlit

3 10 milljarða fjárfesting á teikniborðinu

Í skoðun er 10 milljarða króna fjárfesting í tengslum við framleiðslu bolta eða barra í steypuskála Norðuráls. Markmiðið er að auka verðmæti útflutnings og skapa okkur sterkari samkeppnisstöðu segir Ragnar Guðmundsson forstjóri.

5 Öryggi starfsmanna í forgangi

Hjá Norðuráli eru öryggismál forgangsatriði og hafa verið frá upphafi. Okkar markmið er slysa- og tjónalaus vinnustaður segir í pistli Gunnars Guðlaugssonar framkvæmdastjóra.

8 Kerbrotabygging

Sökkjar hafa verið steiptir og uppsteypa veggja er komin vel á veg. Framkvæmdum við nýja byggingu yfir kerbrot, sandblástur og skylda starfsemi miðar vel.

10 Við höfnum einelti og áreitni

Öflugasta forvörnin gegn einelti og kynferðislegri áreitni er að samstarfsfólkemji sér jákvæðar samskiptavenjur og beri virðingu hvert fyrir öðru.

14 Skaginn, skautsmiðjan og sjallarnir

Fyrir skömmu voru gerðar þær breytingar hjá Norðuráli að Pétur Ottesen tók við starfi framkvæmdastjóra skautsmiðju. Norðurljós spjallar við Pétur.

23 Ristilkrabbamein er lífstíllssjúkdómur

Í ár er áhersla Mottumars, vitundarátaks krabbameina í körlum, á ristilkrabbamein.

24 Eintómir sigurvegarar

Norðurál bar sigur úr býtum í vinnustaðakeppni Lífhlaupsins. 145 starfsmenn skráðu sig til leiks í harða innanhúskeppni þar sem þrjú lið stóðu uppi sem sigurvegarar.

26 Stóriðjuskóli Norðuráls

Það var hátíðleg stund þegar þrjátíu og fjórir nemendur Stóriðjuskólans útskrifuðust í desember síðastliðnum.

28 Hver er?

Ágúst Júlíusson, sundmaður og starfsmaður á D-vakt Kerskála, er íþróttamaður Akraness 2014. Af öllum persónum mannkynssögunnar vill hann helst hitta nafna sinn Ágústus keisara.

NORÐURLJÓS

Ritstjórar: Sólveig Kr. Bergmann og Trausti Gylfason

Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg

Ritnefnd:

Aðalheiður Skarphéðinsdóttir, Ása Birna Viðarsdóttir, Bjarni Ingi Björnsson, Harpa Björg Guðfinnsdóttir, Sigurður Arnar Árnason, og Sverrir Þór Guðmundsson.

Myndir: Ása Birna Viðarsdóttir, Rafael Pinho, Ingi R. Ingason o.fl.

Forsíðumynd: Ingi R. Ingason

Hönnun og umbrot: Ómar Örn Sigurðsson

Kæru félagar

Arið 2014 framleiddum við tæp 300.000 tonn af áli á Grundartanga og lögðum jafnframt áherslu á að nýta tækifæri til að auka verðmæti framleiðslunnar. Við höfum í steypuskála Norðuráls þróað framleiðslu á melmi, sem meðal annars er notað í bílaiðnað og byggir að mestu leyti á íblöndun á kísil í álið til að ná fram breyttum eiginleikum. Þessi framleiðsla fer vel af stað og stefnir í að verða um 50 þúsund tonn á ári.

Samhliða þróun á melmi höfum við unnið að því að auka framleiðsluna og er 350 þúsund tonna starfsleyfi fyrir Norðurál á Grundartanga í umsóknarferli. Framleiðsluaukningunni náum við fram með straumaukningu og er heildarkostnaður við það verkefni á annan tug milljarða króna. Jafnframt er í skoðun að gangast í um 10 milljarða króna fjárfestingar í tengslum við framleiðslu svokallaðra bolta eða barra sem kallar á miklar framkvæmdir og breytingar á steypuskála.

En af hverju að ráðast í flóknar og kostnaðarsamar framkvæmdir í stað þess að halda áfram rekstri í þeirri mynd sem hefur skilað góðum árangri? Svarið er að finna í markaðsaðstæðum. Við störfum á alþjóðlegum samkeppnismarkaði þar sem samkeppnisaðilar nýta sífellt skilvirkari tækni við álframleiðsluna. Við



getum ekki breytt kertækni hjá okkur en við getum nýtt tækifæri sem liggja í straumaukningu og framleiðslu á verðmætari afurðum. Þessi tækifæri grundvallast meðal annars á því að samfara því að eftirspurn í Evrópu og Bandaríkjunum eykst, hefur dregið úr álframleiðslu. Það er stöðugt verkefni að skerpa samkeppnisstöðu fyrirtækisins til langs tíma og að forðast stöðnun.

Straumhækkunarverkefninu hafa m.a. fylgt miklar framkvæmdir í skautsmiðju sem hafa valdið röskun á allri starfsemi þar sem og annars staðar. Ég veit að starfsfólk hefur

tekið þessum breytingum af æðruleysi og því vil ég nota tækifærið og þakka starfsfólki fyrir þolinmæði, elju og framtakssemi.

*Ragnar Guðmundsson
forstjóri Norðuráls*

Það er stöðugt verkefni að skerpa samkeppnisstöðu fyrirtækisins til langs tíma og að forðast stöðnun.



Allir í ræktina

Starfsfólk Norðuráls, makar þeirra og börn, njóta afsláttar af verði líkamsræktarkorta við Íþróttamiðstöðvar á Akranesi og í Borgarnesi, Heilsuhöf-ið Reykholtssdal, allar World Class og Gym heilsu stöðvarnar og Eldingu í Mosfellsbæ. Því til viðbótar niðurgreiðir Norðurál hluta af verði hvers líkamsræktarkorts fyrir fasta starfsmenn. Athugið að kort með afslætti eru einungis seld í gegnum Starfsmannþjónustu Norðuráls. Sjá bls. 13



FRAMÚRSKARANDI!

Norðurál hefur annað árið í röð ratað á lista Creditinfo yfir framúrskarandi fyrirtæki. Af rúmlega 34.000 fyrirtækjum verðskulda 577 nafnbótina, eða einungis 1,7% af öllum fyrirtækjum á Íslandi. Við matið er lögð áhersla á stöðugan rekstur og því þurfa fyrirtæki að uppfylla skilyrði styrk- og stöðugleikamats í þrjú ár í röð. Eitt gott ár kemur því fyrirtæki ekki sjálfkrafa inn á listann, þar sem talið er mikilvægara að draga fram styrkleika fyrirtækja sem byggja á stöðugleika og ráðdeild í rekstri.



Breytingar á persónuafslætti og skattþrepum 2015

- ▶ Persónuafsláttur árið 2015 er 50.902 krónur að meðaltali á mánuði eða 610.825 fyrir árið.
- ▶ Mánaðarleg tekjumiðunarmörk þrepa eru 309.140 kr. í fyrsta þrepi, 527.264 kr. í öðru þrepi og 836.404 kr. í þriðja þrepi.
- ▶ Staðgreiðsluhlutfall ársins 2015 er þrjúþætt eftir fjárhæð tekna, þ.e. 37,3% á tekjur í fyrsta þrepi, 39,74% á tekjur í öðru þrepi og 46,24% á tekjur í þriðja þrepi.



Úttekt stjórnerfa

Nýverið fór fram úttekt á stjórnerfum gæða-, umhverfis-, öryggis- og heilbrigðismála samkvæmt ISO 9001, ISO 14001 og OHSAS 18001 stöðlunum sem Norðurál er vottað samkvæmt. Slíkar úttektir fara fram tvisvar á ári, í febrúar og ágúst ár hvert. Að þessu sinni var áherslan á

skautsmiðju, rannsóknastofu, viðhaldsmál, innkaup á aðföngum og fræðslumál, auk ýmissa þátta sem lúta að gæða-, öryggis-, heilbrigðis- og umhverfismálum almennt.

Úttektir sem þessar hjálpa okkur að halda uppi stöðugum umbótum og þar koma jafnan fram atriði sem gefa okkur

tækifæri á að gera enn betur en áður. Engin meiri háttar frávik komu fram í úttektinni, en úttektaraðilar bentu á nokkur atriði sem við munum geta nýtt okkur sem tækifæri til umbóta.

Ástæða er til að þakka öllum sem komu að úttektinni fyrir þeirra þátt í að svo vel tókst til.

Opnir viðtalstímar

Minnt er á opna viðtalstíma **Völkú Jónsdóttur starfsmannastjóra**, alla miðvikudaga kl. 8-9 í **Súlum**, hjá kerskálaskrifstofum. Verið velkomin!

daga kl. 8-9 í **Súlum**, hjá kerskálaskrifstofum. Verið velkomin!



Kæra samstarfsfólk

Við berum öll ábyrgð á öryggismálunum. Ábyrgð vinnuveitanda felst meðal annars í því að skapa öruggan vinnustað, t.d. þegar kemur að búnaði og verkferlum sem þeir þurfa við störf sín.

Hjá Norðuráli eru öryggismál forgangsatríði. Við höfum tekið stórstígum framförum, höfum náð því að vera í fararbroddi hvað öryggismál varðar og það viljum við vera. Að sama skapi hafa væntingar okkar og markmið breyst. Okkar markmið er slysa- og tjónalaus vinnustaður.

Öryggisvísitalan er mælikvarði sem við notum til að meta ástand öryggismála í verksmiðjunni. Mælikvarðinn byggir á fjölda öryggisfrávika svo sem frávik í umgegni, fjölda tjóna og slysa. Undanfarið höfum við séð sveiflur í öryggisvísitalunni sem benda til þess að frávik séu að aukast hjá okkur. Til að leggja áherslu á málaflökkinn hefur öryggisteymið verið fært til og heyrir nú beint undir framkvæmdastjóra Norðuráls á Grundartanga. Þá munum við gera ráðstafanir til að meiri tími verði hjá öryggisteyminu til að vera úti á framleiðslusvæðunum til að aðstoða starfsmenn þar við að greina áhættur og stýra þeim.

Við berum öll ábyrgð á öryggismálunum. Ábyrgð vinnuveitanda felst meðal annars í því að skapa öruggan vinnustað, t.d. þegar kemur að búnaði og verkferlum sem þeir þurfa við störf sín. Veita starfsmönnum nauðsynlegar upplýsingar, leiðbeiningar, þjálfun og eftirlit. Hafa samráð við og vinna með öryggis-

trúnaðarmönnum og ýmsum eftirlitsstofnunum s.s. Vinnu-



eftirliti ríkisins.

Ábyrgð starfsmanna er að viðhalda öruggum vinnustað. Starfa eftir forskrifum vinnulýsingum og leiðbeiningum. Notaðu réttan búnað og viðeigandi persónuhlífar. Tilkynna hættulegar aðstæður og tilkynna hverskonar óhöpp til næsta yfirmanns og ekki síst að tryggja eigin heilsu og öryggis sem og annarra. Allt er þetta liður í því að tryggja og treysta stöðugleika í öryggismálum á vinnustaðnum okkar.

Á síðasta ári var gert átak í þátttöku starfsfólks í áhættugreiningum með áherslu á möguleg frávik og áhættuhegðun. Mikill meirihluti starfsfólks aflaði sér þekkingar um áhættugreiningar og ætlunin er að halda áfram með verkefnið á árinu 2015. Markmiðið er að gera starfsfólk hæfara í að greina varasamar eða

ótryggar aðstæður. Ég get ekki lagt nægilega mikla áherslu á mikilvægi þess að starfsfólk nýti sér þessa þekkingu og vinnuferla við dagleg störf.

Að lokum langar mig að minnast á þá þolinmæði sem starfsfólk hefur sýnt á ferðum til og frá vinnu í þeirri rýsjuóttu tíð og slæmu færð sem oft hefur verið í vetur. Nokkrum sinnum hefur fólk þurft að bíða af sér óveður þegar ófært hefur verið um til dæmis um Kjalarnes eða fyrir Hafnarfjall. Þau hafa við ótrygg skilyrði ekið af skynsemi og í samræmi við aðstæður.

*Gunnar Guðlaugsson
framkvæmdastjóri Norðuráls á
Grundartanga*



Það var glatt á hjalla þegar hópur starfsmanna og makar þeirra fögnuðu 10 ára starfsafmæli á Hótel Holti, ásamt forstjóra Norðuráls og framkvæmdastjórum í janúar.

Þau áttu 10 ára starfsafmæli 2014:

Fjölínir Fjaljarsson
Jón Gunnar Mýrdal
Jakob Sigurðsson

Sigurður Grétar Davíðsson
Gunnar Guðmundsson
Sigurður Óskar Guðmundsson

Bryndís Rósa Jónsdóttir
Jónas Heiðar Birgisson
Óttar Þór Ágústsson

Svarti turninn fallinn

Eitt helsta kennileiti Norðuráls, Svarti turn skautsmiðjunnar var rífið um miðjan janúar. Í turninum voru síló sem í var safnað muldum, hreinsuðum skautleifum og var mulningurinn settur í gáma sem voru opnir að ofan og lokað með segli.

Ný tækni tekur við

Þarna verður byggt plan fyrir tvo hefðbundna gáma undir

kolamulninginn. Hreyfanleg færribönd flytja mulninginn frá skautbrjótunum í gámana, þau byrja innst og dragast út úr gámunum eftir því sem magn í þeim vex.

Þessar breytingar eru hluti af uppfærslu skautsmiðjunnar með allri þeirri nýjustu tækni sem völ er á.



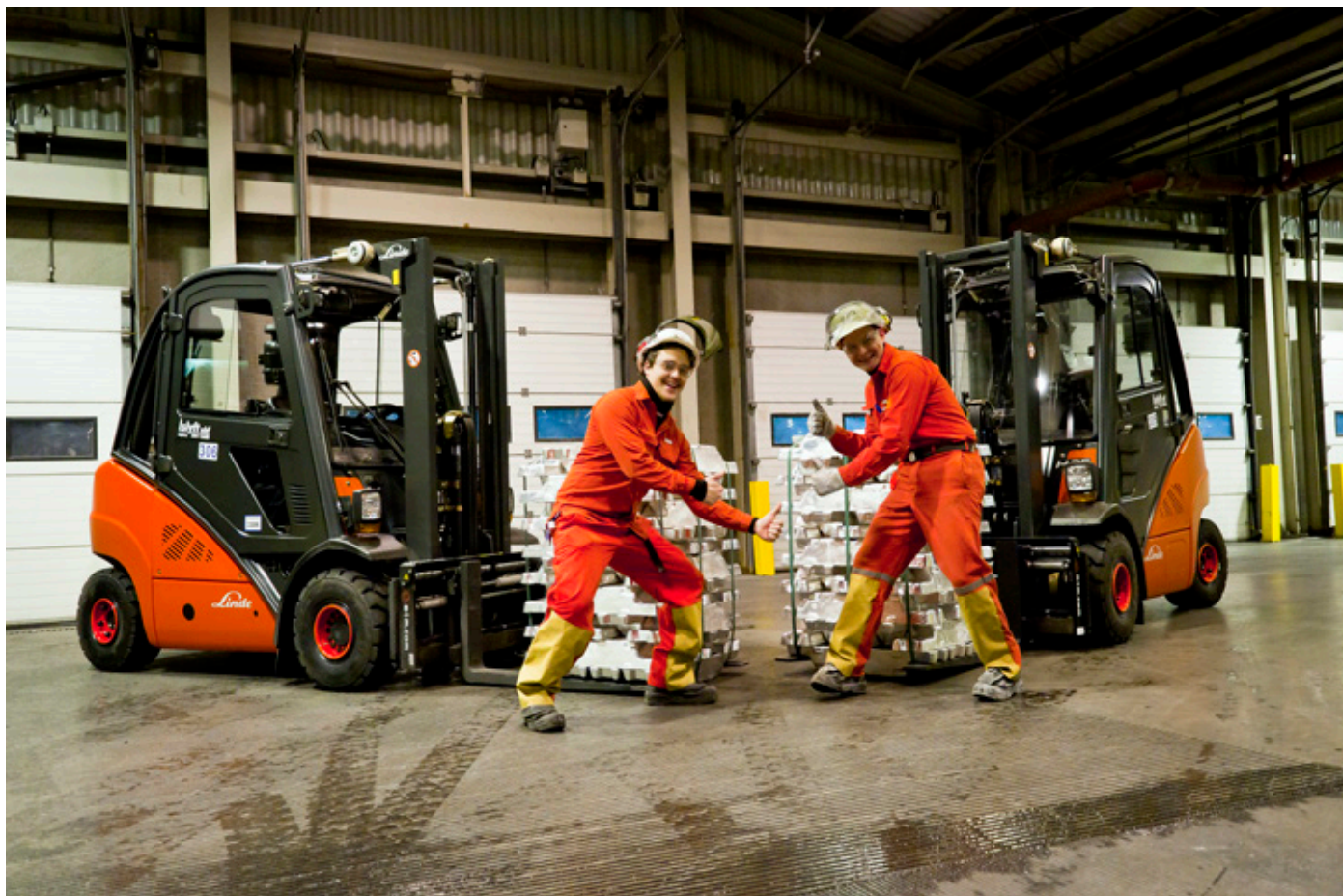
Svarti turninn eins og hann var og hét.



Hringrás og fleiri verktakar sáu um niðurrif svarta turnsins.



Síðustu leifar svarta turnsins að hverfa.



Mikil ásókn í sumarstörf

Um 600 umsóknir bárust um sumarstörf hjá Norðuráli sem er talsverð aukning frá því í fyrra. Mikill fjöldi eldri starfsmanna mun koma til starfa að nýju nú í sumar, eða um 100, og því hljótum við að fagna.

Umsóknarfrestur rann út í byrjun febrúar og um 130 manns var boðið í atvinnuviðtal og skoðunarferð um verksmiðjувæðið. Nýliðanámsskeið og þjálfun eru nú í fullum gang. Hluti hópsins kemur í þjálfun páskana, æfir sig meðal annars á lyftara og undirbýr sig fyrir verklegt próf. Flestir sumarstarfsmenn hefja síðan störf í maímánuði.

Svokallað nýliðahefti sem notað hefur verið undanfarin ár í kerskála, steypuskála og skautsmiðju til að halda utan um þjálfun nýrra starfsmanna hefur verið endurbætt og með-



al annars er búið að bæta við ítarlegum gátlista til að halda utan um það sem talið er mikilvægt að fólk fái upplýsingar um. Tvö ný kennslumyndbönd

fyrir kerskála verið framleidd, um dekur og ris og bætast við þau myndbönd sem búið var að framleiða um skautskipti og áltöku. Myndböndin nýtast

einkum til kennslu fyrir nýliða en einnig til upprifjunar.

Starfsmenn eru beðnir um að taka vel á móti nýliðum. Það hefur sýnt sig að góð móttaka nýrra starfsmanna á vinnustað er talin vera eitt af aðalatriðum til að bæta líðan starfsmanna, stuðla að starfsánægju og ýta undir betri frammistöðu. Góð móttaka nýliða er jafnframt talin stytta þann tíma sem þarf til að ná færni, framlegð og öryggi í starfi og draga úr starfsmannaveltu.

*Harpa B. Guðfinnsdóttir
fræðslustjóri*



Kerbrotabygging rís

Ný kerbrotabygging verður tekin í notkun í haust. Framkvæmdir ganga samkvæmt áætlun þó svo að vetur konungur hafi minnt rækilega á sig. Allir sökklar hafa verið steyptrir og uppsteypa veggja er komin vel á veg.

Framleiðsla á áli í álveri Norðuráls fer fram í 520 kerum í fjórum kerskálum.

Þessum kerum þarf að skipta út með reglulegu millibili og því fylgir heilmikið umstang. Brjóta þarf uppsafnað efni af kerunum, sem eru engin smásmíð eða 130 tonn það efni sem fellur til er sett í förgun eða endurvinnslu. Kerin eru svo sandblásin og við þau gert áður en þau fara í fóðrun og inn í kerskála að nýju.

Þessi verk eru unnin á sjálfu verksmiðjuvæðinu en ný kerbrotabygging og búnaður

bæta vinnuskilyrði starfsfólks kersmiðju, kranaverkstæðis og kerbrots til muna. Hönnunin gerir ráð fyrir öflugum afsogi og hljóðeinangrun samkvæmt ströngum kröfum og gólf brotasalar og gryfja verða aðskilin frá öðrum byggingum til að koma í veg fyrir að titringur frá brotinu berist út. Þá eru allar undirstöður steypar á fyllingu. Einnig verða hljóðeinangrun á veggjum brotasalar og sandblásturs ásamt hljóðeinangrun í lofti til að deyfa endurkast af hávaða við brot.

Svokallaðar spennufæðingar fyrir nýju starfseminu er í

undirbúningi og má starfsfólk eiga von á smávægilegum frávikum þar sem þvera þarf veginn á tveimur stöðum, til móts við kælibyggingu og framan við vinnubúðir byggingaverktaka. Til að valda sem minnst um óþægindum fyrir akandi umferð verða gerðar fráreinar og þær vel merktar ásamt því að tilkynningar munu birtast á upplýsingaskjáum sem staðsettir eru víða um verksmiðjuna.

*Sigurður Arnar Sigurðsson
verkefnastjóri*

Undirritaðir samningar

Hönnun - EFLA
Jarðvinna – Bjarmar
Bygging – Ístak Ísland
Spennir og 6kV búnaður – Ístak Ísland
Aðaltafla og tenging við spennu – Rafmiðlun
Byggingastjórnun – HRV
Öryggisstjórnun – EFLA



Nei takkk

Höfnum einelti og kynferðislegri áreitni var yfirskrift hádegisfunda sem Valka Jónsdóttir starfsmannastjóri og Trausti Gylfason öryggisstjóri stóðu fyrir nýlega. Hér er tæpt á því helsta sem um var fjallað, m.a. spurninguna: Hvað einkennir góðan vinnustað?

Einelti og kynferðisleg áreitni er ekki liðin innan fyrirtækisins segir í jafnréttisstefnu Norðurláls. Óflugasta forvörnin gegn einelti og kynferðislegri áreitni er að samstarfsfólk temji sér jákvæðar samskiptavenjur á vinnustað og beri virðingu hvert fyrir öðru. Það gefur augaleið að slíkar venjur auka líkur á jákvæðum samskiptum og að vinnufélagarnir séu reiðubúnir til að láta af neikvæðri framkomu verði hennar vart.

Einelti og kynferðisleg áreitni á vinnustað er alvar-

legt vandamál sem stjórnendum ber skylda til að taka á og leiða til lykta. Einelti og kynferðisleg áreitni hefur víðtæk áhrif á þá sem fyrir verða, bæði andleg og líkamleg. Auk þess sem slík hegðun hefur neikvæð áhrif á starfsanda og vellíðan allra á vinnustaðnum. Mikilvægt er að stjórnendur og starfsmenn fái fræðslu um einelti og kynferðislega áreitni og að settar séu verklagsreglur þar sem tilgreint er hvernig verði tekið á málum sem upp kunna að koma. Þannig framkoma er brot á starfsreglum og óásættanlegt háttalag á vinnustað.

Hvað er einelti?

Einelti er endurtekin neikvæð eða niðurlægjandi framkoma eða viðmót, sem erfitt er að verjast og leiðir til óþæginda eða vanlíðunar hjá þeim sem fyrir verður. Einelti getur birst í ýmsum myndum; í stríðni, háði, hrekkjum, ógnandi framkomu, baktali, félagslegri einangrun og lítilsvirðingu svo nokkur dæmi séu nefnd.

Hvað er kynferðisleg áreitni?

Í lögum um jafnan rétt karla og kvenna frá árinu 2000 segir í 17. gr.(:) „Kynferðisleg áreitni er kynferðisleg hegðun

sem er ósanngjörn, eða móðgandi og í óþökk þess sem fyrir henni verður, hefur áhrif á sjálfsvirðingu þolandans og er haldið áfram þrátt fyrir að gefið sé skýrt í skyn að hegðunin sé illa séð. Kynferðisleg áreitni getur verið líkamleg, orðbundin eða táknræn. Eitt tilvik getur talist kynferðisleg áreitni sé það alvarlegt”

Hverjar eru afleiðingar eineltis og kynferðislegrar áreitni?

Streita, kvíði, auknar fjarvistir frá vinnu, minnkuð afköst og vinnugæði, skert sjálfstraust, vanlíðan utan vinnu-

Kynferðisleg áreitni getur verið líkamleg, orðbundin eða táknræn. **Eitt tilvik getur talist kynferðisleg áreitni sé það alvarlegt**”



Á góðum vinnustað er virkt upplýsingaflæði og rík áhersla lögð á þjal samskipti. Þar er ólíkum einstaklingum sýnt umburðarlyndi og fordómar ekki liðnir.

tíma og svefntruflanir eru nokkur dæmi um neikvæðar afleiðingar fyrir þolanda. Auk þess hefur einelti og kynferðisleg áreitni neikvæð áhrif á vinnustaðinn sjálfan og andrúmsloftið sem þar ríkir.

Kallar fólk ekki stundum yfir sig einelti eða kynferðislega áreitni?

Einelti og kynferðisleg áreitni er misbeiting valds, hvort sem það vald er formlegt vald yfirmanns eða félagsleg valdastaða hóps eða einstaklings gagnvart þeim sem fyrir eineltinu eða áreitninni verður. Þannig liggja orsakir eineltis og kynferðislegri áreitni annars vegar hjá gerandanum, hins vegar í þeim aðstæðum sem eineltið/áreitnin þrífst í. Hjá Norðurláti verður ekki fallist á að þolandinn geti átt sök á niðurlægjandi eða neikvæðri framkomu í sinn garð. – Ágreining eða misklið ber að leysa á mannsæmandi hátt.

Hvernig getur starfsmaður, sem verður vitni að einelti eða kynferðislegri áreitni, brugðist við?

Sá sem verður vitni að einelti/áreitni á vinnustað á ýmissa kosta vól. Hann getur rætt beint við gerandann og gert athugasemd við framkomu hans. Hann getur komið að máli við þolandann og boðist til að veita honum stuðning. Hann getur snúið sér til næsta yfirmanns, framkvæmdastjóra sviðsins sem um ræðir, fulltrúa starfsmannadeildar, öryggistrúnaðarmanna eða Velferðarnefndar. Í ákveðnum tilvikum á einhver þessara kosta

ekki við, t.d. ef það er yfirmaður sem er ásakaður um svívirðilega framkomu þá er hann af augljósum ástæðum ekki rétti aðilinn til að fjalla um málið en versti kosturinn er ávallt að afhafast ekkert.

Hvað getur starfsmaður gert sem telur sig verða fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni?

Sá sem telur sig verða fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni á fullan rétt á að óska eftir stuðningi stjórnenda vinnustaðarinnar. Norðurlát vill að öllum séu ljósar réttar boðleiðir.

Það getur verið kvíðvænlegt að bera sig upp við aðra vegna niðurlægjandi framkomu vinnufélaga. Hér eru nokkrar ábendingar sem geta hugsanlega auðveldað það ferli.

1. Sá sem verður fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni ber ekki ábyrgð á niðrandi eða ógnandi framkomu annarra í sinn garð. – Allir eiga rétt á að komið sé fram við þá af tillitssemi.
2. Mikilvægt er að undirbúa sig vel. Hafa í huga skýr dæmi, tímasetningar, atburðarás o.s.frv. – Skynsamlegt gæti verið í upphafi að ráðfæra sig við einhvern sem maður treystir.
3. Reyna að lýsa atburðum á eins hlutlægan hátt og kostur er. Fordast stórorðar yfirlýsingar. Þær gætu hugsanlega dregið úr trúverðuleika frásagnarinnar og ekki er gott að þurfa að draga í land með eitt-hvað sem maður hefur sagt.

4. Stundum er stungið upp á því að þolandi og gerandi setjist niður og ræði málin. Þetta er sjaldnast vænleg leið, hún felur óhjákvæmilega í sér töluverða áhættu fyrir þolandann. Hann á rétt á að hafna slíkri uppástungu og ætti í flestum tilvikum að gera það.

5. Þegar búið er að opna málið, getur liðið nokkur tími þar til á því er tekið. Sú bið getur orðið þolandanum erfið. Það auðveldar honum biðina fá hann upplýsingar um málatilbúnað og hvað áætlað sé að ferlið taki langan tíma.

Hvernig má koma í veg fyrir einelti og kynferðislega áreitni?

Sérhver starfsmaður á þátt í því að skapa á vinnustað skemmtilegt og þægilegt andrúmsloft laust við öll leiðindi og illkvittni. Í þeim efnum bera allir sína ábyrgð. Góðir stjórnendur hafa líka mikil áhrif á vinnustaðamenningu. Þeir gera starfsmönnum ljóst til hvers er ætlast af þeim, setja skýr markmið og deila ábyrgð. Þeir tryggja að vinnuálag sé hæfilegt og veita starfsmönnum tækifæri til að móta starf sitt og starfsumhverfi.

Það er hlutverk allra starfsmanna að sýna gott fordæmi, gæta orða sinna og athafna í hvívetna og bera virðingu fyrir tilfinningum og sérkennum annarra.

Góður vinnustaður

Á góðum vinnustað er virkt upplýsingaflæði og rík áhersla lögð á þjal samskipti. Þar er

ólíkum einstaklingum sýnt umburðarlyndi og fordómar ekki liðnir. Tekið er á vandamálum sem upp koma með markvissum hætti.

Lausna er leitað í stað þess að grafa vandamálin. Ólíklegra er að einstaklingsvandamál nái að grafa um sig innan veggja fyrirtækja þar sem starfsandi einkennist af virðingu, tillitssemi og umburðarlyndi.

Viðbrögð við kvörtunum

Telji starfsmaður að hann verði fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni og lætur vita af því, ber stjórnanda að taka kvörtun hans alvarlega og bregðast við henni með markvissum hætti.

Kappkosta skal að leysa málið eins fljótt og auðið er. Beri starfsmaður upp kvörtun þarf bæði honum og þeim sem kvartað er undan að vera ljóst hvernig tekið verður á henni, við hverju megi búast og hvenær.

Við rannsókn þessara mála er brýnt að farið sé eftir ákvæðum laga þar sem einelti og kynferðisleg áreitni getur leitt til áminningar og jafnvel uppsagnar.

Stjórnanda ber ávallt að kanna hvort frambornar ásakningar eigi við rök að styðjast.

Einelti og kynferðisleg áreitni er brot á starfsreglum og óásættanleg hegðun á vinnustað.

Afsláttur í líkamsræktina 2015

Samið hefur verið um afslátt af verði líkamsræktarkorta fyrir starfsmenn og fjölskyldur þeirra (maka og börn) við íþróttamiðstöðvarnar víðsvegar.

Því til viðbótar niðurgreiðir Norðurl hluta af verði hvers líkamsræktarkorts fyrir starfsmenn í fullu starfi.

	Starfsmenn í fullu starfi	Afleysingamenn og fjölskyldur starfsmanna
Íþróttamiðstöðin Akranesi Jaðarsbökkum	17.110 kr.	28.110 kr.
Íþróttamiðstöðin, Borgarnesi	22.660 kr.	33.660 kr.
World Class	52.992 kr.	63.992 kr.
Heilsuhofið, Reykholtisdal	33.000 kr.	44.000 kr.
Gym heilsa	26.990 kr.	37.990 kr.
Elding, Mosfellsbæ	29.000 kr.	40.000 kr.

Verð með afslætti miðast við verðskrá íþróttamiðstöðvanna 1. janúar 2015. Athugið að verð getur hækkað ef breytingar verða í verðskrá íþróttamiðstöðvanna.

Kort með afslætti eru seld í gegnum Starfsmannabjónustu Norðurl. Ekki er hægt að kaupa þau beint af íþróttamiðstöðvunum.

Starfsmenn geta pantað kort hjá starfsmannabjónustu (nordural@nordural.is) hvenær sem er. Upphæðin verður dregin af næstu launagreiðslu.

Skaginn, skautmiðjan og sjallarnir

Spjallað við Pétur Ottesen nýráðinn framkvæmdastjóra skautmiðju

Fyrir skömmu voru gerðar þær breytingar hjá Norðuráli að Pétur Ottesen tók við starfi framkvæmdastjóra skautmiðju. Pétur hefur síðustu árin verið deildarstjóri framleiðsluþróunar í kerskála og leitt tækniþróun í fyrirtækinu sem beinist að því að auka framleiðsluna.



„Þótt þú sért að sinna sama verkferlinu er **margt ófyrirséð sem kemur í veg fyrir að vinnan sé einhæf.**“



Fjölskyldan, frá vinstri: Hrafnhildur Arín Sigfúsdóttir, Berglind Helgadóttir, Eypór Atli Geirdal, Morten Ottesen, Pétur Ottesen, Bjarki Jens Scott, Ólafur Dór Bjarkason, Emilia Ottesen, Bryndís Ottesen og Jón Einar Hjaltested.

Pétur hóf störf hjá Norðuráli 25. maí 1998 nánast við upphaf starfseminnar. Pétur hefur unnið hér síðan með fjögurra ára hléi þegar hann var við tækninám í Danmörku, í Syddansk University í Óðinsvéum 2004-2008. „Ég byrjaði á vöktum í kerskála og eftir að ég kom heim frá námi var ég ráðinn í kerstjórnarhóp í lok árs 2008. Ég var síðan gerður að deildarstjóra í framleiðsluþróunardeild kerskála í ársbyrjun 2012 og var í því starfi þar til núna í byrjun þessa árs,“ segir Pétur.

Aldrei fallið skuggi

Þegar Pétur er spurður hvernig hann hafi kunnað við sig

hjá Norðuráli, segist honum alltaf hafa líkað vel að starfa hjá fyrirtækinu, aldrei fallið þar skuggi á eins og hann orðar það. Tíðindamaður hefur orð á því að ætla mætti að það væri svolítið einhæft að starfa í álveri. Pétur segir svo alls ekki vera. „Þótt þú sért að sinna sama verkferlinu er margt ófyrirséð sem kemur í veg fyrir að vinnan sé einhæf. Þess vegna er svo mikilvægt að hafa árvökult fólk að störfum. Í álveri er unnið með stórvirkar vinnuvélar og fljótandi málm, en ef hlutir er framkvæmdir á réttan hátt þá eru þeir að sama skapi framkvæmdir á öruggan hátt. Þess vegna er hryggjar-súlan í öllum áherslum hjá okkur öryggismálin og fræðsla þeim tengd.“

Vel tekist til við framleiðsluaukninguna

Síðustu árin hefur verið unnið að framleiðsluaukningu hjá Norðuráli og hefur framleiðslan aukist á bilinu 30 til 40 þúsund tonn síðustu árin. Það hefur verið meginverkefni Péturs sem deildarstjóra framleiðsluþróunar að vinna að því verkefni. „Það hefur falist í því að þróa búnað og verkferla þannig að unnt sé að hækka strauminn á kerlinum og auka framleiðslugetuna án þess að rekstrarjafnvægi sé raskað. Þetta hefur tekist vel og það merkilega er að okkur hefur tekist að auka framleiðsluna með sama búnaði og áður með því að nýta hann betur, með óverulegum viðbótarkostnaði sem snýr beint að straumaukn-

ingu. Á sama tíma höfum við varið talsverðum fjármunum í að tryggja rekstraröryggi í verksmiðjunni.“ Pétur segir það einnig ánægjuefni að við aukna framleiðslu hafi tekist samhliða að draga úr losun frá verksmiðjunni. „Hér hefur um langt skeið verið unnið metnaðarfullt starf í umhverfismálum. Við stefnum alltaf að hámarks árangri og viljinn stendur alltaf til að gera enn betur.“

Lágrestum ferli lauk með hásinasliti

Pétur er frá Ytra-Hólmi í gamla Innri-Akraneshreppi þar sem hann ólst upp. Spurður hvort það hefði aldrei komið til greina hjá honum að verða bóndi, segir hann þvert

„Ég fór varla niður á Skaga eins og við kölluðum það á Nesinu, fyrr en ég fór að æfa fótbolta með ÍA í þriðja flokki.“



nei. „Það virðist alveg hafa gleymst að planta því geni í minn genabanka, eins og ég er nú heillaður af öllu því sem sveitinni tilheyrir. Það var aldrei inni í myndinni að ég yrði bóndi,“ segir Pétur. Foreldrar hans eru Jón Ottesen sem lést árið 1988 og Bryndís Guðmundsdóttir sem mörg síðustu árin hefur verið búsett á Akranesi. Aðspurður segir Pétur að það hafi verið skemmtilegt og gott að alast upp í sveitinni. En var það ekki svolítið sérstakt fyrir sveitstrák að eiga heima nánast við bæjarmörkin á Akranesi? „Það var það náttúrulega en samt var það þannig að ég hélt mig réttu megin við Leynislækinn alveg til 15 ára aldurs. Ég fór varla niður á Skaga eins og við kölluðum það á Nesinu, fyrr en ég fór að

æfa fótbolta með ÍA í þriðja flokki,“ segir Pétur.

En var þá ekki fótboltalið á félagssvæði Þrasta á Innnesinu? „Það hafði verið það og var svo endurvakið þegar ég var kominn um títugt. Þá voru haldin héraðsmót í knattspyrnu og þegar flest var voru sjö lið og spiluð tvöföld umferð, alvöru mót. Mínum lágreista knattspyrnufélaginu Ísafold. Ég var búinn að ákveða að spila kappleik þegar ég yrði kominn á fimmtugsaldurinn og stóð við það. Reyndar með þeim afleiðingum að ég sleit hásin og hef varla sparkað bolta síðan.“ Pétur segist alltaf hafa haldið með West Ham í enska boltanum og Skagamönnum hér heima. Hann hefur verið vallarþulur á Akranesvelli síð-

an 1995 og stutt dyggilega við fótboltann á Akranesi.

Tvö skjáskot úr bernskunni

Með þekktari stjórnmalaleiðtogum og þingmönnum landsins um tíðina er Pétur Ottesen á Ytra-Hólmi. Hann var föðurafi Péturs. Spurður hvort hann muni eitthvað eftir afa sínum, segist hann varla geta sagt það, enda aðeins verið tveggja og hálf árs þegar hann dó. „Samt bregður upp tveimur minningarbrotum, svona eins og skjáskotum eða ljósmyndum í hugann. Sú fyrri er þegar hann var að leiða mig fyrir hornið á „Gamla eldhúsinu“ sem stendur á hlaðinu á Ytra-Hólmi. Ég var með í eftirdragi spýtu-bát sem hann hafði klambrað saman handa mér. Hitt myndbrotið er frá því ég sá hann

örendan á Háuhjáleiguhæð í túninu skammt frá bænum. Ég man að ég horfði undir hvítbotnuðu gúmmítúttarnar sem hann var með á fótunum. Ég var svo kominn yfir þrítugt þegar ég komst að því að þessi skjáskot mín hefðu gerst sama daginn og það finnst mér ansi merkilegt.“

Tók pólitíska kúrsinn tólf ára

Pétur telur ekki ólíklegt að afi hans hafi haft mikil pólitískt áhrif í sinni sveit eins og gjarnan gerðist hjá héraðshöfðingjum. „Það hefur verið talað um bláu sveitina, eins og félagi minn Haraldur Benediksson, bóndi og alþingismaður á Reyni, kom inn á í viðtali í Skessuhorni fyrir skömmu. Þar sem hann sagði að við félagarnir og skólabræðurnir hefðu tekið kúrsinn fyrir kosningarnar 1978, þegar við vorum tólf ára gamlir. Ég hef aldrei látið af trúnni þó ekki hafi maður alltaf verið sátgur,“ segir Pétur. Hann var síðan bæjarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokkinn á Akranesi árin 1994-2001, byrjaði aðeins 28 ára, en þá var óalgengt að svo ungt fólk væri í bæjarstjórn. „Mér fannst rosalega gaman að starfa að bæjarmálunum og líka mjög lærdómsríkt, reynsla sem ég tel mig búa vel að. Ég upplifði starf bæjarfulltrúa aldrei sem vanþakklátt eins og margir gera. Þegar ég átti ár eftir af síðara kjörtímabilinu var ég búinn að byggja hús í sveitinni, á minni föðurleifð í landi Ytra-Hólms. Eftir að ég flutti þangað fannst mér ekki viðeigandi að vera jafnframt bæjarfulltrúi á Akranesi og baðst því laus-

„Ég er í forgjafarstríði eins og margir kylfingar, árangurinn er hinum megin við hornið.“

ar. Svo er ég kominn aftur inn í pólitíkina núna, í aftursætið má segja. Síðasta haust var ég kosinn formaður fulltrúaráðs Sjálfstæðisfélaganna á Akranesi. Það starf er mjög skemmtilegt og spennandi. Aðal viðburðirnir hjá okkur eru bæjarmálafundir sem haldnir eru á laugardagsmorgnum fyrir hvern bæjarstjórnarfund. Markmiðið er að halda úti uppbyggilegu og fræðandi flokksstarfi þar sem fólki gefst kostur á að kynna sér innviði samfélagsins og hafa möguleika á að koma sjónarmiðum sínum á framfæri við kjörna fulltrúa.“

Fjölskyldan

Hvað einkamálin varðar þá byrjaði Pétur sinn búskap á Akranesi, tvítugur 1986. Hann var giftur Þóru Jónsdóttur þangað til leiðir skildu 1998. Saman eiga þau tvær dætur, Emilíu og Bryndísi, sem báðar heita eftir ömmum sínum. „Frumlegheitin hjá okkur voru algjör,“ segir Pétur sem brosir og segir að hann eigi engu að síður gott samkomulag við sína fyrri konu. Hún er dóttir Jóns Sigurðssonar sem kenndur var við Málningarþjónstuna, en þar starfaði Pétur í tíu ár. „Það má segja að ég hafi bara unnið á tveimur vinnustöðum um ævina. Ég bjó svo einn í fimm ár. Þegar ég fór á kosningahátíð sjálfstæðismanna 2003 hittu ég Berglindi Helgadóttur og hefur hún ekki losnað við mig síðan. Berglind er lögfræðingur að mennt og starfar sem fulltrúi sýslumanns á Vesturlandi. Fyrir átti Berglind börnin Eyþór Atla og Hrafnhildi Arín og saman eigum við soninn



Berglind og Pétur.

Morten sem fæddist 2007. Síðan eigum við afastrákinn Ólaf Dór, son Emilíu sem fæddist 2012.“

Fjölbreytt áhugamál

Þegar Pétur er spurður um áhugamálin segist hann reyna að spila golf eins og hann geti. „Ég er í forgjafarstríði eins og margir kylfingar, árangurinn er hinum megin við hornið. Ég hef talsverðan áhuga á laxveiði en stunda hana í mjög hóflegu magni sökum verðlagningar á veiðileyfum. Svo er ég mikill áhugamaður um skotveiði og hef sérlega gaman af því að ganga til rjúpnna. Þessu

til viðbótar vitum við Berglind fátt skemmtilegra en hengja fellihýsið aftan í bílinn og koma okkur fyrir á skemmtilegu tjaldsvæði. Síðasta sumar stóð upp úr ferð í Norðurfjörð í Árneshrepp á Ströndum, í þá falletgu sveit. Við áttum þar yndislega verslunarmannahelgi í góðra vina hópi. Ég held það sé sammerkt með okkur Berglindi að við erum mikið dreifbýlisfólk í eðli okkar, höfum gaman af að ferðast um landið,“ segir Pétur. Tíðindamaður vissi af því að Pétur er allþekktur fyrir að vera slyngur að setja saman vísur og bragi og hefur fengist svolítið

við veislustjórn. „Það er rétt að ég hef haft gaman af því að semja svolítið, en kann þó ekkert fyrir mér í bragfræði. Ég hef gert dálítið af því að annast veislustjórn, sérstaklega þó innan fjölskyldunnar í seinni tíð, svo sem í brúðkaupum og stærri veislum. Nokkrum sinnum lenti ég í því að leysa af frænda minn, Gísli Einarsson fréttamann frá Lundi, þegar hann hafði tvíbókað sig í eitt skiptið sem oftast, ekki sá allra skipulagðasti hann frændi minn! Opinberlega er ég þó hættur veislustjórn enda er í nógu öðru að snúast,“ segir Pétur Ottesen að endingu.

Rafmagn á tombóluprís?

Íslendingar eru í öfundsverðri stöðu. Á fáeinum áratugum höfum við byggt upp eitt öflugasta raforkukerfi í heimi og verð til almennings er með því lægsta sem þekkist.

Það má segja að iðnaðaruppbygging hafi hafist fyrir alvöru þegar Landsvirkjun var stofnuð

um Búrfellsvirkjun í tengslum við álverið í Straumsvík á sjöunda áratugnum. Síðan hefur orðið mikil framþróun, klasar hafa byggst upp í

orkuiðnaði, svo sem jarðvarmaklasi og álklasi, og þekkingin er orðin útflutningsvara.

En er raforkan á Íslandi seld álverum „á tombóluverði“ eins og sumir vilja meina?

Þess sér ekki stað í bókum Landsvirkjunar, en um 70% af tekjum fyrirtækisins koma frá áliðnaði. Það

er til marks um sterka stöðu fyrirtækisins að í ársreikningum fyrir árið 2013 var bókfært eigið fé rúmum 200 milljarðar og handbært fé frá rekstri yfir 30 milljörðum. Á síðasta ársfundi kom fram að það gæti greitt upp allar sínar skuldir á rúmum níu árum, þrátt fyrir að hafa lokið við sína stærstu virkjun haustið 2007. Að gefnu



tilefni er ástæða til að taka fram, að við sama tækifæri sagði forstjóri Landsvirkjunar að arðsemisáætlanir Kárahnjúkavirkjunar hefðu staðist.

Landsvirkjun gefur upp að meðalverð til stóriðju árið 2013 hafi verið 25,8 dollarar á megavattstund. Langsótt er að kalla það tombóluverð því sama ár

var meira en þriðjungur af öllu áli utan Kína framleitt við lægra rafmagnsverð (34,6% allrar álframleiðslu utan Kína skv. upplýsingum frá greiningarfyrirtækinu CRU). Ísland er því vissulega samkeppnishæft hvað varðar orkuverð til álframleiðslu en samt ekki í lægsta þriðjungi.

Það sem hangir á spýttunni

þegar talað er um „tombólurverð“ virðist vera lagning sæstrengs til Bretlands og sala rafmagns um hann fyrir ríkisstyrkt ofurverð. Of snemmt er að fullyrða nokkuð um mögulega arðsemi af því verkefni, því lítið liggur óbyggjandi fyrir um helstu forsendur, tæknilegar, viðskiptalegar og þjóðhagslegar.

Ef allt gengi eftir í þeim efnum gæti það mögulega falið í sér góða viðbót við orkusölu til stóriðju. En það væri að sjálfsögðu enginn áfellingdómur yfir fyrri stefnu, sem hefur fært Íslendingum gríðarlegan ávinning og mun halda áfram að gera það.

*Pétur Blöndal,
framkvæmdastjóri Samáls.*



Hjálmahöllin tekin í notkun

Í desember var hjálmahöll kerskálanna tekin í notkun en þar geyma starfsmenn kerskálanna nýju loftskipta-hjálma sína sem greint var frá í síðasta

tölublaði Norðurljósa. Öll aðstaða er til fyrirmyndar. Hver og einn starfsmaður með hillu fyrir sinn hjálm, nægar rafhlöður sem eru í endurhleðslu hverju sinni og

aðstaða til að þrifa hjálmana eins og hún gerist best. Nú þurfa allir starfsmenn sem um höllina ganga að gæta að góðri umgengni. Myndirnar tala sínu máli.



Ertu með á Hrútfjallstinda?

Nokkrir starfsmenn Norðuráls eru að skipuleggja ferð á Hrútfjallstinda fyrstu helgina í maí. 1. maí ber upp á föstudag, það lengir helgina og eykur líkur á að hægt sé að velja til fjallgöngunnar góðan veður-dag.

Ferðaáætlunin er á þá leið að ekið verði austur um hádegisbil þann 1.maí, gist á Hvoli og sofið fram að miðnætti. Þá yrði ekið að Svínafellsjökli en miðað er við að gangan hefjist eigi síðar en kl. 03:00. Leiðin upp jökulinn er krefjandi en áætlað er að hún taki um 14-15 klst. Vegalengdin er 23 km og samtals hækkun um 2000 metrar. Gengið er frá bíla-

stæðinu við Svínafellsjökul, út með Hafrafelli inn með Skaftafellsjökli og þaðan á Hafrafell. Síðan um Sveltiskarð og á Hrútfjallsjökul. Tekin verður stefna á Háatind (1875m) en einnig verður gengið á Vesturtind eða Miðtind ef aðstæður leyfa og menn vilja.

Hópin mun halda 1-2 undirbúningsfundum. Verð fyrir ferðina er áætlað kr. 15.000 á mann, innifalin leiðsögn og



Myndin er tekin í ferð gönguhóps Norðuráls á Eyjafjallajökul sem farin var st. vor

fræðsla. Fyrir gistingu þarf að greiða sérstaklega.

Til að kanna þátttöku í ferðinni eru þeir sem hafa

áhuga beðnir um að senda Trausta öryggisstjóra tölvu-póst á netfang: trausti@nordural.is

Innleiðing á nýjum verktakaferli

Fjöldi verktaka hefur starfað á vegum Norðuráls undanfarin ár. Auknar kröfur hafa verið gerðar til þeirra sem hefur skilað sér í meira vinnuöryggi, færri slysum og óhöppum. Gæðastaðallinn OSHAS 18001 er öflugt verktakaferli í þeim efnum. Vinnuhópur innan Norðuráls hefur unnið til lögur að leiðbeiningum handa verktökum og hafa þær nú verið gefnar út.

Markmiðið er að auka öryggi utanaðkomandi vinnuhópa (verktaka) á athafnasvæði Norðuráls og hafa gott skipulag á móttöku og þjálfun þeirra. Betri yfirsýn fæst yfir verkefni með þessum breytingum og skráning á verktökum sem starfa hverju sinni á svæðinu verður markvissari. Verkleifi þarf fyrir hvert verk sem verktakinn framkvæmir og samþykki stjórnanda svæðisins þar sem vinnan fer fram. Þetta skilyrði

auðveldar umsjónarmönnum svæða að fylgjast með verktökum sem starfa á þeirra vegum og skerpur ábyrgð umsjónarmanna verktaka hjá Norðuráli og verktakanna sjálfra.

Breytingarnar fela í sér auknar kröfur til verktaka um upplýsingar um starfsmenn þeirra en hver og einn þarf að skrá sig í stimpklukkur á starfsvettvangi. Skráð er inn í tímaskráningarkerfið Bakvörð en hvenær sem er má fara inn í forritið og sjá fjölda starfsmanna verktaka í hverjum vinnuhópi og hverjir eru mættir hverju sinni. Farið verður með þessar upplýsingar sem trúnaðarmál og þær eingöngu notaðar í tímaskráningarkerfi Norðuráls.

Innleiðingin er á fyrsta ársfjórðungi 2015 og verður í þrepum. Fundað verður með hverjum verktaka fyrir sig ásamt ábyrgðaraðila og umsjónarmanni svæðis og breytingarnar kynntar.

Eyðublað EBL-XXX
Útgáfa: 19.2.2014 Útgáfaú: 1.0
Abyrgðsmaður: Sigrún Helgadóttir
Ráttgjafi: Niels E. Reynisson

NORDURÁL
Geisla 1000

Eyðublað fyrir verkleifi verktaka

Verkleifi

Verkleifið gildir frá: _____ til: _____

Vinnusvæði/Starfssvæði: _____
Töskublaðnúmer (nafn og númer): _____
Verkefni: _____
Tengiliður verktaka: _____
Týning á verki: _____
Gjöldi starfsmanna í verki: _____
Verkefni/Starfsmann: _____
Umráðamaður svæðis: _____

Staðfesting verkleifis, undirskrift umráðsmanns svæðis:
Dags: _____ Kl: _____ Undirskrift: _____
Dags: _____ Kl: _____ Undirskrift: _____
Dags: _____ Kl: _____ Undirskrift: _____

Vidbrögð í neyðartilvikum
ALVARLEGT SLYS 112 • Vöðbragðsteymi þenkja: 696-9577 • Hjúkrunarfræðingur: 664-4500
Stofnun um öryggisráðgjafi verkleifis skulu vera afgreiddar og sýna á bakgrunni samantals svæðis

(LBN-XXX)

Eyðublaðum skal safnað saman í lok verks og haft til geymslu hjá umráðsmanni svæðis í allt ár eftir verkið.

Mikilvægt er að allir leggist á eitt og vandi innleiðingu þessa nýja skipulags því það er stórt skref til að auka öryggi allra á athafnasvæði Norðuráls.

Eyðublaðið fyrir verkleifi sem allir verktakar þurfa að fylla út ásamt umsjónarmanni verksins sem þeir eru að framkvæma. Leyfið þarf undirskrift umráðsmanns svæðis



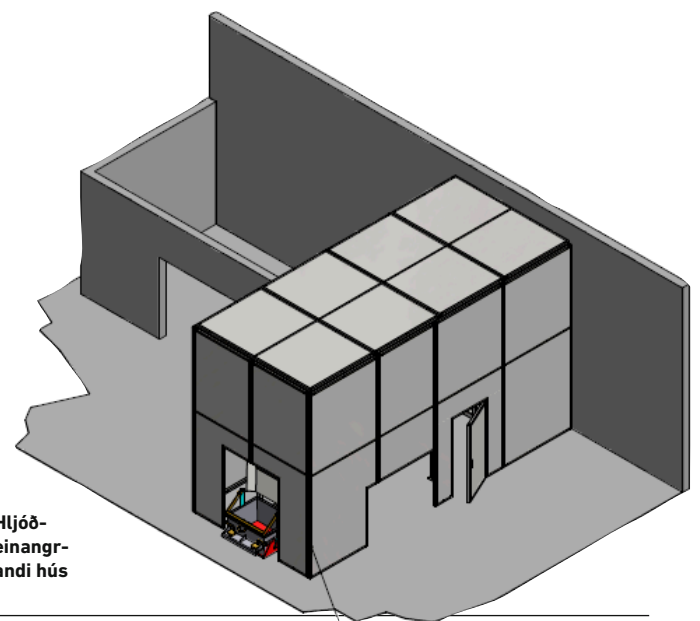
Vélin í uppsetningu

Ný hulsuhreinsivél í Skautsmiðju

Þessa dagana er verið að setja upp nýja hulsuhreinsivél fyrir skautsmiðju Norðuráls. Vélin er hönnuð af IMPEC í Noregi en smíðuð hjá Scanroll í Danmörku. Vélin er svokallaður „þumblari“ þ.e. að hún veltir hulsunum í tromlu þannig að kolefnis eða raflausnaleifar berjast af og skilar hulsunum hreinum til uppbræðslu í spanofnum skautsmiðjunnar. Tromluhreinsun er mjög hávaðasamt ferli og því nauðsynlegt að utan um hana sé hljóðeinangrandi hús.

Hulsurnar eru færðar frá hulsuafdráttarvélinni að hristimatara sem síðan matar eftir þörfum í tromluna. Vélin leysir af hólmi 40 ára gamlan hulsblásara sem byggði hreinsun á haglablastri og hafði ekki lengur afköst í hreinsun eftir innleiðingu 180mm tinda. Hámarks afköst nýju vélarinnar eru nokkuð yfir væntalegri þörf. Uppsetningu vélarinnar lýkur í mars mánuði en nú er beðið eftir afhendingu hluta búnaðarins.

Júníus Guðjónsson

Hljóð-
einangr-
andi hús

Ristilkrabbamein er lífstílssjúkdómur



Á hverju ári látast að meðaltali um 52 manns úr ristilkrabbameini á Íslandi, sem herjar á bæði kynin en er tíðara hjá körlum. Í ár er áhersla Mottumars, vitundarátaks krabbameina í körlum, á ristilkrabbamein.

Jón Gunnlaugur Jónasson, yfirlæknir krabbameinskrár og prófessor í meinafræði við læknadeild Háskóla Íslands, hefur rannsakað ristilkrabbamein í mörg ár. Hann segir flestar rannsóknir benda til þess að mikla aukningu ristilkrabbameins megi rekja til vestræns mataræðis.

Af hverju er fókusinn á ristilkrabbamein í Mottumars þetta árið?

„Það er ýmislegt sem mælir með því að fókusa á ristilkrabbamein. Hingað til hefur verið lögð áhersla á þessi sérkrabbamein karla eins og til dæmis blöðruhálskirtilkrabbamein og krabbamein í eistum. Vissulega er blöðruhálskrabbamein algengt en eistakrabbamein er frekar sjaldgæft og það deyr sem betur fer eiginlega enginn úr því lengur. Í þessum samanburði er eiginlega bara kjánalegt að hugsa aldrei um ristilinn. Þó að ristilkrabbamein sé líka algengt hjá konum, þá er þetta líka sjúkdómur sem er að taka verulegan toll af karlmönnum á landinu.“

Rannsóknir sýna að ristilkrabbamein er mun algengara á Vesturlöndum en á flestum öðrum svæðum hnattarins. Hvers vegna er það?

„Tíðnin er mest í Norður Ameríku, Evrópu, Ástralíu og Japan og flestar rannsóknir telja að það sé afleiðing þessa vestræna lífsstíls. Það eru sterkar líkur á að ristilkrabbamein sé mjög

tengt vestrænu mataræði og hafa menn helst verið að einblína á rautt kjöt í því sambandi. Rannsóknir benda til þess að aukið vægi ávaxta og grænmetis á kostnað kalóriuríks fæðis með ríkulegri dýrafitu og einkum rauðs kjötmetis, geti dregið úr líkum á því að fá ristilkrabbamein.“

„Trefjaríkt fæði hefur einnig verið talið vernda en reyndar eru rannsóknir sem snúa að því ekki afgerandi. Það hefur verið

„Það er óhætt að segja að upp úr fimmtugu ætti fólk að hafa ristilkrabba í huga og jafnvel huga að því að fara í ristilspeglun.“

talað um að trefjaríkt fæði, sem er hlutfallslega í miklum mæli í fæðunni í vanþróuðum löndum, auki umsetningu í görnunum og flýti fyrir því að fæðan gangi niður. Því hefur komið fram tilgáta um að þau efni í fæðunni sem mögulega geta verið krabbameinsvaldandi hafi þannig styttri tíma til að valda skaða, ef fæðan gengur hraðar í gegnum meltingarveginn. En rökinn fyrir þessu eru ekki mjög sterk. Svo eru mjög áhugaverðar þær rannsóknir sem benda til þess að ef fólk er að flytjast frá lágtíðnisvæðum og á svæði þar sem tíðnin er hærri þá virðist tíðni ristilkrabbameins hjá þeim aukast og í afkomendum þeirra.“

Er þá hægt að segja að ristilkrabbamein sé lífstílsjúkdómur?

Já, það eru sterk rök fyrir því að ristilkrabbamein sé lífstílsjúkdómur því það virðist vera að umhverfisáhrif, og þá væntanlega helst fæðuáhrif, skipti mjög miklu máli. Offita og kyrrseta eru líka talin skipta miklu máli. Svo er talað um að D-vítamín sé verndandi og eins ákveðnar tegundir verkjalyfja, sem nefnd eru NSAIDs lyf, sem til dæmis magnýl flokkast undir. En þó umhverfisáhrif séu mjög mikilvæg í sambandi við áhættu að fá ristilkrabbamein þá er sjúkdómurinn algengari í ættingjum þeirra sem hafa greinst með sjúkdóminn áður. Ættlægni og erfðir skipta því máli. Einnig eru sjúklingar með ákveðnar gerðir af ristilbólgu í meiri áhættu. Hafa ber þó í huga að ristilkrabbamein getur mjög lengi verið án einkenna og því alloft orðið útbreitt þegar það loks greinist. Því er mikilvægt að huga að hvort forvarnir og eins skimun fyrir sjúkdómnum geti ekki hjálpað til og verið réttlætanager.“

Rannsóknir sýna töluverða aukningu ristilkrabbameins og þá sérstaklega á Norðurlöndum?

„Það hefur verið aukning sem er misáberandi eftir löndum en hefur verið stigvaxandi undanfarna áratugi á m.a. Norðurlöndum. Þetta á við á Íslandi, en þó virðist sem allra síðustu ár gæti verið vísbending um að tíðnin sé byrjuð að lækka. Það er þó of snemma að fullyrða það enn. Það er mjög spennandi að vita hvað verður í framhaldinu því mikið hefur verið gert af ristilspeglunum á Íslandi og ef það sjást separ þá er reynt að fylgjast með þeim eða fjarlægja þá. Vissar gerðir af sepum í ristli eru talin forstígg fyrir ristilkrabbameini og því ekki ólíklegt að mikil virkni í að fjarlægja

slíka sepa komi fram með tím-anum í lækkun á tíðni krabbameinsins. Á Norðurlöndum er tíðnin hæst í Noregi og Danmörku, hjá báðum kynjum. Erfitt er að geta sér til um skýringar á því.“

Ætti að skima fyrir ristilkrabbameini eftir ákveðinn aldur?

„Það er óhætt að segja að upp úr fimmtugu ætti fólk að hafa ristilkrabba í huga og jafnvel huga að því að fara í ristilspeglun. Þó ristilkrabbamein komi fyrir hjá einstaklingum fyrir fimmtugt þá byrjar tíðnin ekki aukast að marki fyrr en upp úr því og langflestir sem greinast eru eldri en 60 ára. Þó að ristilinn sé ekki opinn fyrir öllum að skoða á svipaðan máta og t.d. húðin, þá er hægt að skoða hann vel nú orðið því það eru komin svo góð ristilspeglunartæki og í höndum vel þjálfaðra lækna, meltingarsérfræðinga eða meltingarskurðlækna, er slík rannsókn árangursrík og sjúklingnum ekki mjög erfið. Ristilkrabbamein er eitt þeirra meina sem mögulegt er að greina snemma með skimun.“

„Það eru mjög sterk rök fyrir því að þjóðin ætti að taka upp skipulega leit fyrir ristilkrabbameini. Það vantar bara herslumuninn til að klára dæmið og drífa það af. Persónulega myndi ég ekki mæla með því að farið sé af stað hér og þar með óskipulegum hætti, því þá er svo erfitt að meta árangurinn eftir á. Mun betra væri að þetta væri miðlæg skráning sem héldi utan um allar niðurstöður og áætlanir þannig að það væri ekki ofkallað eða vankallað á fólk í skimun. 50 ára er sennilega of ungt til að borgi sig að byrja þá vegna fárra tilfella, en upp úr 55 ára er talið borga sig.“



Nokkrir orkuboltar af þeim 145 sem tóku þátt í Lífshlaupinu í ár.

Eintómir sigurvegarar Lífshlaupið 2015

145 starfsmenn Norðurláls skráðu sig til leiks í Lífshlaupinu í ár. Þessi dugnaður

skapaði þó nokkur vandræði þar sem þrjú lið stóðu uppi sem sigurvegarar. Þetta voru lið Kerstjórnar Íslands sem vann keppnina árið 2013 og 2014, Safety5 og StrongMix.

Átján Norðurláslíð kepptu hvert við annað í hreyfingu en Lífshlaupið er einnig vinnustaðakeppni. Norðurlál var þar í efsta sæti eftir harða keppni við bæði Actavis og

Advania, og ötula hvatningu frá Lárusi Hjaltsted. Þátttaka starfsmanna Norðurláls var gríðarlega góð, hvort sem litíð er til fjölda þeirra sem skráði sig til leiks eða þeir-



Safety5 fékk ekki bikarinn í ár en þau myndast mjög vel.

ar hreyfingar sem fólk iðk-
aði. Til að sigra lífshlaupið
er hlutfall daga og mínútna
hvers liðsmanns fundið út.
Að þessu sinni voru þrjú lið
hnífjöfn í efsta sæti og þurfti
því að grípa til þess ráðs
að líta til hlutfalls mínútna
sem hver liðsmaður þessarar
þriggja sigurliða skilaði til að
finna út hvaða lið ætti tilkall
til innanhúss farandbikarsins.
Liðsmenn StrongMix voru
þar hlutskarpastir.

Liðsmenn sigurliða fengu
verðlaunapening til eignar en
einnig voru veitt sérstök auka-
verðlaun fyrir hæsta hlutfall
mínútna á hvern liðsmann. Þau
verðlaun hlutu fjórir liðsmenn
Skautsmiðjunnar.



Fulltrúar Norðuráls, sem hrepti fyrsta sæti í fyrirtækjakeppninni, ásamt fulltrúum Actavis og Advania sem vermdu 2. og 3. sæti.

Það eru reyndar eintóm-
ir sigurvegarar sem tóku þátt
í ár. Við erum að tala um

þá 145 starfsmenn Norður-
áls sem sigruðu vinnustaða-
keppnina og það er næsta



Hún var hörð baráttan í ár um verð-
launabikarinn veglega.

víst að enginn þeirra tapaði
á því að fara út að hlaupa,
ganga, lyfta lóðum, sinna
heimilisþrifum og bústörfum,
fara í jóga, renna sér á skíð-
um, fara í sund og hvað það
var allt saman sem starfsfólk
Norðuráls tók sér fyrir hend-
ur. Vel gert!

Ráðleggingar Embætti landlæknis um hreyfingu

Fullorðnir ættu að stunda miðlungserfiða* hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Með því að hreyfa sig í lengri tíma og/eða stunda hreyfingu með aukinni ákefð, fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsuna. Til viðbótar er því æskilegt að fullorðnir stundi erfiða hreyfingu** að minnsta kosti 2 sinnum í viku (20 - 30 mínútur í senn) sem bætir og viðheldur enn frekar þöli, vöðvastyrk, liðleika, jafnvægi og beinheilsu.

Mikilvægi hreyfingar fyrir fullorðna

Regluleg hreyfing er mikilvæg til að viðhalda líkamlegri og andlegri getu. Þannig eru þeir sem eru eldri og stunda daglega hreyfingu oft betur settir en yngra kyrrsetufólk. Regluleg hreyfing er ekki aðeins mikilvæg til að minnka líkurnar á að fá og að bæta ýmsa sjúkdóma. Hún er ekki síst mikilvæg til að veita fólki aukinn líkamlegan og andlegan styrk til að takast á við verkefni daglegs lífs og auka vellíðan. Fullorðnir eru einnig mikilvæg fyrirmynd sem getur haft mikið að segja um hversu mikið börn og ungt fólk hreyfir sig.

**Miðlungserfið hreyfing er skilgreind sem hreyfing sem krefst þrisvar til sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíldarástand. Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjulega en samt er hægt að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu eru rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif og að hjóla, synda eða skokka rólega.*

***Erfið hreyfing er skilgreind sem hreyfing sem krefst meira en sex sinnum meiri orkunotkunar en hvíldarástand. Erfið hreyfing kallar fram svita og mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu eru rösk fjallganga, snjómokstur, hlaup og flestar íþróttir og önnur þjálfun sem stunduð er með árangur í huga.*

Mikilvægt er að hafa hugfast að mismunandi líkamsástand fólks þýðir að það sem reynist einum miðlungserfið hreyfing getur reynst öðrum erfið hreyfing og öfugt.

Sjö auðveldar heilsuvenjur

Rannsóknir á langlífi hafa leitt í ljós að fólk sem fylgir minnst sex af eftirfarandi sjö heilsuvenjum lifir að meðaltali 11 og 1/2 ári lengur en þeir sem fylgja færri en fjórum þeirra.

- > að nota ekki tóbak
- > að vera sem næst kjörþyngd (innan 20% fráviksmarka)
- > að stunda reglulega líkamsrækt
- > að borða morgunmat
- > að forðast snarl á milli mála, borða ávexti og grænmeti.
- > að neyta áfengis í hófi
- > að sofa sem næst 8 stundum á sólarhring
- > Veldu hreyfingu í stað hreyfingarleysis í daglegu lífi Vertu ávallt vakandi fyrir því að velja hreyfingu fram yfir hreyfingarleysi. Takmarkaðu bílanotkun eins og mögulegt er t.d. með því að ganga eða hjóla í staðinn. Ef þú notar strætó, farðu út t.d. 2 stoppistöðvum fyrr eða síðar en þú ætlaðir. Ef þú ert á bíl, legðu honum góðan spól í burtu frá áfangastað og njóttu þess að ganga. Notaðu stigann í stað lyftu eða rúllustiga.
- > Varaðu þig á sófanum. Þeir sem hreyfa sig reglulega hvílast betur og eru orkumeiri en þeir sem henda sér beint upp í sófa. Líkamleg þreyta hjálpar til við að losa um andlega þreytu eftir amstur dagsins.
- > Ef þú átt börn, mundu að þú ert afar mikilvæg fyrirmynd sem hefur áhrif á hversu mikið þau hreyfa sig. Takmarkaðu frítíma sem varið er í kyrrsetu s.s. við tölvu- og sjónvarpsskjá (bæði hjá þér og börnunum) og stundaðu reglulega hreyfingu s.s. göngu, skíði eða hjólreiðar. Það er ekki verra ef þú nærð að fá aðra fjölskyldumeðlimi með, tilvalið tækifæri til að eiga gæðastund með fjölskyldunni.

Útskrift frá Stóriðjuskóla Norðuráls

Það var hátíðleg stund þegar þrjátíu og fjórir nemendur Stóriðjuskóla Norðuráls útskrifuðust frá skólanum í desember síðastliðnum.

Skólinn hefur verið starfræktur frá árinu 2012, en þetta var í fyrsta sinn sem hópur úr framhaldsnámi útskrifað. Framhaldsnámið er ætlað þeim sem hafa annað hvort lokið grunnnámi við skólann eða hafa iðnmenntun

Sextán nemendur voru útskrifaðir úr grunnnámi og bættust þeir í hóp 31 sem áður hafa lokið námi við skólann.

Gunnar Ásgeir Gunnarsson flutti ræðu fyrir hönd útskriftarhóps grunnnáms og Bjarki Georgsson fyrir hönd útskriftarnema framhaldsnáms. Þá voru einnig veittar viðurkenningar til nemenda. Fjórir nemendur úr grunnnámi hlutu viðurkenningar fyrir lokaverkefni í grunnnámi. Hluti af grunnnáminu er námskeiðið Lokaverkefni grunnnáms þar sem markmiðið er að nemendur kynni heildarmynd framleiðsluferlisins, frá hráefni þar til framleiðslan er tilbúin til útflutnings. Nemendur kynntu sér starfsemi deilda fyrirtækisins og héldu í lok annar kynningar á framleiðsluferlinu og svöruðu spurningum sem fyrir þau voru lagðar. Afar erfitt var að gera upp á milli nemenda því allir mættu vel undirbúnir og gerðu framleiðsluferlinu mjög góð skil. Eftirtaldir nemendur fengu bókina *Perlur í náttúru Íslands* í viðurkenningarskygni: Arnar Baldvinsson, Fanney Karlsdóttir, Jakob Ingi Helgason og Sigurbjörg Jenný Sigurðardóttir.

Einn af áföngum nemenda í framhaldsnámi Stóriðjuskólans kallast Lokaverkefni. Tilgangur áfangans er

að kynna hugmyndafræði stöðugra umbóta og ferli fjárfestinga hjá Norðuráli og þar með vera hvatning til allra starfsmanna að vera vakandi fyrir tækifærum sem gera vinnuaðstæður okkar betri, hagkvæmari og öruggari. Þar fengu nemendur að velja sér verkefni sem þau svo unnu í hópavinnu. Farið var í gegnum undirbúningsferli við gerð fjárfestinga, þ.e. að greina sóknarfæri ásamt því að áhættugreina verkefnið með tilliti til reksturs

unnin, sannfærandi og vel rökstudd og fengu allir nemendur bókina *Orðbragð* í viðurkenningarskygni. Auk þess voru þrír nemendur í framhaldsnámi verðlaunaðir fyrir góðan árangur, þau Jón Gunnar Kristinsson, Sæunn Kolbrún Guðmundsdóttir og Sigurður Arnar Árnason og fengu þau í viðurkenningarskygni bókina *Ströndin* í náttúru Íslands.

Tilgangur námsins við Stóriðjuskólann er meðal annars



Norðuráls virðist hafa hvatt starfsfólk til frekara náms. Stór hluti nemenda sem hafa útskrifað úr grunnnámi



Fyrsti hópurinn sem útskrifað frá framhaldsnámi Stóriðjuskólans.

Sextán nemendur voru útskrifaðir úr grunnnámi og bættust þeir í hóp 31 sem áður hafa lokið námi við skólann.

og að útbúa kostnaðar- og tímaáætlanir. Verkefnið sem kynnt voru til sögunnar í lok annar voru: Neyðarsjúkrabíll fyrir kerskála, Strikamerkingarkerfi fyrir þjónustukrana, Nýr ofn í steypuskála og Yfirbygging milli véla- og farartækjaverkstæðis fyrir rafmagnsbíla í hleðslu. Öll verkefnið voru mjög vel

að auka verðmætasköpun og styrkja samkeppnisstöðu fyrirtækisins, auka öryggi starfsfólks við vinnu og efla starfsánægju og samskiptahæfni. Lögð er áhersla á að nemendur tileinki sér færni í að afla og miðla upplýsingum og að þeir efli sjálfstraust sitt og lífsleikni. Fram kom við útskriftina að Stóriðjuskóli

sóttu um inngöngu í framhaldsnám Stóriðjuskólans. Þá eru dæmi um að fyrrverandi og núverandi nemendur hafi farið í trésmíði, rafvirkjun, vélvirkjun og almennt bóknám. Þá hafa nemendur einnig hvatt vini og félagan innan fyrirtækisins til að fara í nám eða halda áfram námi. Norðurál er í samstarfi við Símenntunarmiðstöðina á Vesturlandi og Fjölbrotarskóla Vesturlands um námið, en auk þess koma sérfræðingar frá Norðuráli að kennslunni.

*Harpa B. Guðfinnsdóttir
fræðslustjóri*

Útskriftarnemar úr grunnnámi:

Alexander Högnason
Arnar Baldvinsson
Ásgeir Þór Ólafsson
Björn Orri Sveinsson
Elías Hilmar Utley
Erlendur Jón Ólafsson
Eva Ósk Gísladóttir
Faney Karlsdóttir
Geir Geirsson
Gunnar Ásgeir Gunnarsson
Heiðar Ingi Marinósson
Hrólfur Árni Borgarsson

Ingimundur Pétur Guðnason
Jakob Ingi Helgason
Sigurbjörg Jenný Sigurðardóttir
Örn Már Guðjónsson

Útskriftarnemar úr framhaldsnámi:

Árni Magnús Björnsson
Bjarki Georgsson
Frantz Adolph Pétursson
Gunnar Birgir Ólafsson
Gunnar Sigurðsson
Hlynur Aðalsteinn Gíslason

Jón Gunnar Kristinsson
Kristmundur Einarsson
Kristvin Bjarnason
Magnús Már Haraldsson
Páll Halldór Sigvaldason
Pétur Þór Brynjarsson
Ragnar Bergþór Sigurðsson
Ragnar Jón Ólafsson
Sigurður Arnar Árnason
Sveinn Bjarni Magnússon
Sæunn Kolbrún Guðmundsdóttir
Þorgrímur V. Guðbjartsson

Til fyrirmyndar

Sigurður Oddsson, starfsmaður Norðurláms, hlaut nýverið viðurkenninguna Fyrirmynd í námi fullorðinna sem Fræðslumiðstöð atvinnulífsins veitir árlega. Sigurður var einn þriggja sem hlaut viðurkenninguna sem veitt var á ársfundi Fræðslumiðstöðvar. Sigurður fór fyrir nokkrum árum í náms- og starfsráðgjöf til Símenntunarmiðstöðvarinnar á Vesturlandi og fór í kjölfarið í nám sem kallast „Skref til sjálfs- hjálpar“ sem ætlað er þeim sem hafa lestrarörðugleika. Þá hóf Sigurður störf hjá

Norðurlámi og stundaði nám í grunnnámi Stóriðjuskólans. Um þessar mundir stundar hann helgarnám í vélvirkjun hjá FVA samhliða starfi sínu. Á fundi Fræðslumiðstöðvar kom fram að þeir einstaklingar sem hlutu viðurkenningu eiga það sameiginlegt að hafa tekið þátt í vottuðum námsleiðum framhaldsfræðslunnar hjá símenntunarmiðstöðvunum og í kjölfarið breytt stöðu sinni á vinnu- markaði til hins betra. Þá kom einnig fram að þau eiga það sameiginlegt að vera öðrum fyrirmynd í námi.

Til hamingju Sigurður!



Nýir hópar í Stóriðjuskólanum

Tveir nýir hópar hófu nám í Stóriðjuskólanum í janúar, sextán nemendur í grunnnámi og átján nemendur í framhaldsnámi. Mikil eftirspurn var eftir skólavist en alls sóttu tæplega 130 starfsmenn um grunn- og framhaldsnám. Á þessari önn stunda grunnnemar m.a. nám í náms- tækni og samskiptum, stærðfræði, tölvum, grunnnámi í stóriðju og öryggismálum. Framhaldsnemar stunda á þessari önn nám í samskiptum, tölvum, ensku og fyrirbyggjandi viðhaldi. Báðir hópar munu útskrifast vorið 2016.

Nemendur í grunnnámi:

Atli Viðar Halldórsson
Bjarni B Jóhannsson

Davíð Sveinsson
Einar Árnason
Guðmundur Garðar Brynjólfsson
Guðmundur Sophusson
Guðmundur Svanberg Sveinsson
Gunnbjörn Hermann Arnljótsson
Jacek Leper
Kristmar Páll Sigurðsson
Leiknir Sigurbjörnsson
Oliver Máni Oliverson
Pétur Björnsson
Reynir Ingimarsson
Sölvi Arnar Arnórsson
Tómas Ingi Tómasson

Nemendur í framhaldsnámi:

Aðalsteinn Hafsteinsson
Alexander Högnason

Arnar Baldvinsson
Aron Kristinn Jónsson
Elías Hilmar Utley
Erlendur Ólafsson
Eymar Geir Eymarsson
Guðmundur Steinar Jóhannsson
Gunnar J. Scott
Harpa Dröfn Skúladóttir
Hjálmar Þór Jónsson
Jón Gunnar Mýrdal
Kjartan Ólafsson
Ólafur Þór Þórisson
Óskar Kristinsson
Sigurður Hauksson
Sindri Freyr Sigurgíslason
Viðar Þór Hreggviðsson

Hvaða bók er á náttborðinu?



Lárus Hjaltsted

Hvernig á að vinna Lífshlaupið



Sævar Pálsson

Í verum eftir Theodór Friðriksson



Bjarni Guðnason

Stríð og friður eftir Tolstoj



Sigrún Reynisdóttir

Það er engin bók á náttborðinu.



Marzena Wasilewska

Pólsk Lífsleiðni- og íþróttabók



Andri Björn Ragnarsson

DNA eftir Yrsu Sigurðardóttur

Spennandi heilsuvika



Vikuna 13.- 20.apríl verður heilsuvika hjá Norðuráli þar sem markmiðið að hvetja starfsfólk að stunda heilbrigðan lífsstíl með aukinni hreyfingu og bættu matarræði. Starfsfólk verður hvatt áfram með ýmsu móti og áhersla



meðal annars lögð á heilsu- samlegan mat í mótuneytinu. Þá verður efnt til uppskrifta- samkeppni, hvatt til aukinnar hreyfingar og boðið upp á fyrirlestra í hádeginu sem tengjast heilsu og heilbrigðum lífsstíl.

Hver er?

Ágúst Júlíusson

Nafn: Ágúst Júlíusson, sundmaður og starfsmaður á D-vakt Kerskála og er íþróttamaður Akraness 2014.

Starf: Kerskáli Norðuráls og sundþjálfari hjá Sundfélagi Akraness.

Fæðingarstaður, -dagur: Akranes, 28. janúar.

Fjölskylduhagir: Í sambandi með Unu Rakel.

Hvenær byrjaðir þú hjá Norðuráli? September 2014.

Það skemmtilegasta fyrir utan vinnuna? Að vera í fríi :)

Aðaláhugamálið? Sund.

Uppáhalds matur? Nautakjöt.

Uppáhalds drykkur? Kók eða bara vatnið.



Ertu hjátrúafull/ur? Nei, myndi ekki segja það.

Hvaða persónu í mannkynssögunni vildir þú helst hitta? Ágústus keisara.

Uppáhalds sjónvarpsefni? Góðar kvikmyndir.

Besta bókin sem þú hefur lesið? pass.

Hvaða hljómsveit eða söngvara heldur þú mest upp á? Muse, annars get ég hlustað á allt.

Uppáhalds íþrótt eða hreyfing? Sund.

Lýstu þér í þremur orðum? Polimóður, stundvís og góð-hjartaður.

Fallegasti staður á Íslandi? Snæfellsnesið.

Til hvaða lands langar þig mest að ferðast? Ekki neitt sérstakt land. Væri til í heimsreisu.

Framtíðarplön? Bara þetta venjulega.

Konfekt

Nokkrar Norðurálskonur skelltu sér nýverið á konfektnámskeið hjá Nóa Síríus enda leiðbeinandinn ekki af verri endanum, Inga liðstjóri í mótuneyti Norðuráls og konditorímeistari.



Ingibjörg Helga Ingólfssdóttir, eða bara Inga eins og hún er alltaf kölluð.



Fríða Aðalgeirsdóttir, Harpa Björg Guðfinnsdóttir og Jóhanna Harpa Árnadóttir sulla saman.



Magnea Rán Guðlaugsdóttir, Bryndís Jónsdóttir, Valdís Jakobsdóttir, Guðfinna Indriðadóttir og Guðrún Guðjónsdóttir

Sudoku

Auðveld

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Árshátíð 2014



Heiðar Ingi Marinósson og Hédinn Eyjólfsson.



Fjölur Fjaljarsson, Sigurður Hjaltason og Hafþór Sölvason.



Ragnar Guðmundsson, Einar F. Björnsson og Torfi Dan Sævarsson



Sigríður Guðbjörnsdóttir, Björn Óskar Andrésen, Bjarki Georgsson og Berglind Magnúsdóttir.



Bergþór Guðmundsson, Jónas Heiðar Birgisson og Jón Heiðar Sveinsson.



Kristín Inga Karlsdóttir, Örnólfur Stefán Þorleifsson og Níels E. Reynisson.



Helga Björg Hafþórsdóttir og Guðrún Hjattalín Guðjónsdóttir



Sigþór Hreggviðsson, Finnur Marinó Flosason og Baldur Bjarnason



Veislustjóri kvöldsins, Björn Bragi.



Davíð Sveinsson og Stefán Þór Stefánsson.



Barbara Kuptel, Arna Björk Árnadóttir, Sigrún Reynisdóttir, Guðbjörg Ása Hrólfsdóttir, Sjöfn Jónsdóttir, Hafdís Inga Ólafsdóttir, Guðlaug Bernósdusdóttir og Karen Ösp Guðjónsdóttir.



Hreimur og félagar sáu um danstónlistina.



Tónelsku tenórarnir og forstjórinn.



Jón Kr. Gíslason, Kári Stefánsson og Pétur Þór Brynjarsson.



Adam Finnsson, Kjartan Ólafsson og Rut Jónsdóttir.



Glódís Una Ríkharrósdóttir, Aron Daði Gautason, Jón Rúnar Baldvinsson, Viktoría Rós Víktorsdóttir og Svandís Lilja Stefánsdóttir. Siggí Búa og Dofri eru í bakgrunni

MOTTU
MARS

Krabbameinsfélagið



MARKMAÐURINN



DALÍ



SELAKOSSINN



HANDFÖNGIN



LITLI BUFFALINN



PRÍMADONNAN

KARLAR & KRABBAMEIN

VELJIÐ VÖR YÐAR VIÐEIGANDI SKRAUT

SKRÁÐU ÞIG Á MOTTUMARS.IS



HERÐATRÉÐ



MADDAMAN



TANNBURSTINN



SPÁMAÐURINN



SPÁNARSNIGILLINN



SKRÚBBURINN



LÍNUÍVILNUN



PÍRAMÍDINN



KANSLARINN

f t i YouTube #MOTTUMARS

Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi

prentmet
HRADÞJONUSTA