

Fjarðaálsfréttir



14



40



54



44



Þetta blað uppfyllir strangar umhverfiskröfur norræna umhverfismerkisins Svansins. Til að uppfylla skilyrði Svansins þarf prentgripur að vera prentaður á umhverfivottaðan pappír sem unninn er úr nytjaskógum. Við prentun eru notaðir jurtaprentlitir og umhverfisvæn hreinsiefni. Halda þarf nákvæmt grænt bókhald yfir alla þætti prentferilsins og allur úrgangur sem myndast við framleiðslu prentaðrar vöru skal enduruninn eða komið til ábyrgrar förgunar.

Útgefandi: Alcoa Fjarðaál

Ábyrgðarmaður og ritstjóri:

Dagmar Ýr Stefánsdóttir

Vinnsla efnis: Anna Heiða Pálsdóttir,

Dagmar Ýr Stefánsdóttir og Hilmar Sigurbjörnsson

Umbrot og hönnun: Brandenburg

Ljósmyndir: Hilmar Sigurbjörnsson,

Birgir Ísleifur Gunnarsson, Axel Sigurðarson o.fl.

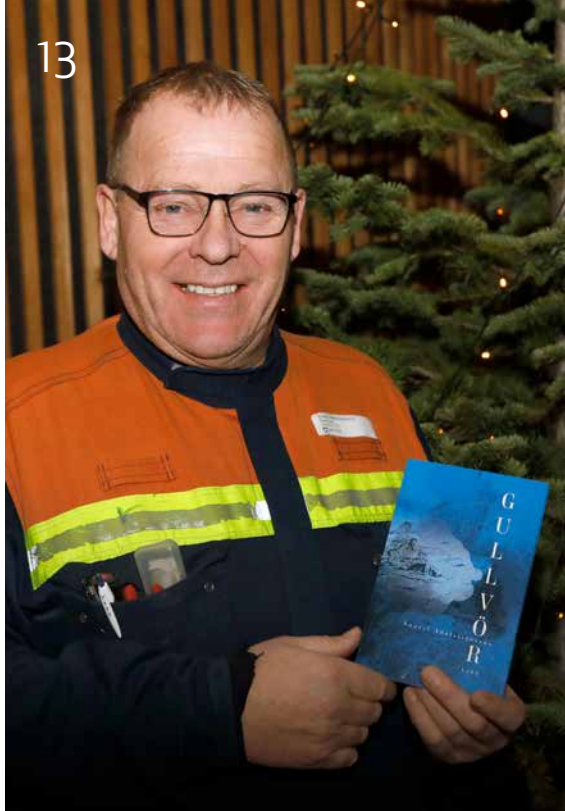
Forsíðuljósmynd: Hilmar Sigurbjörnsson

Á forsíðu: Sigurgeir Svanbergsson

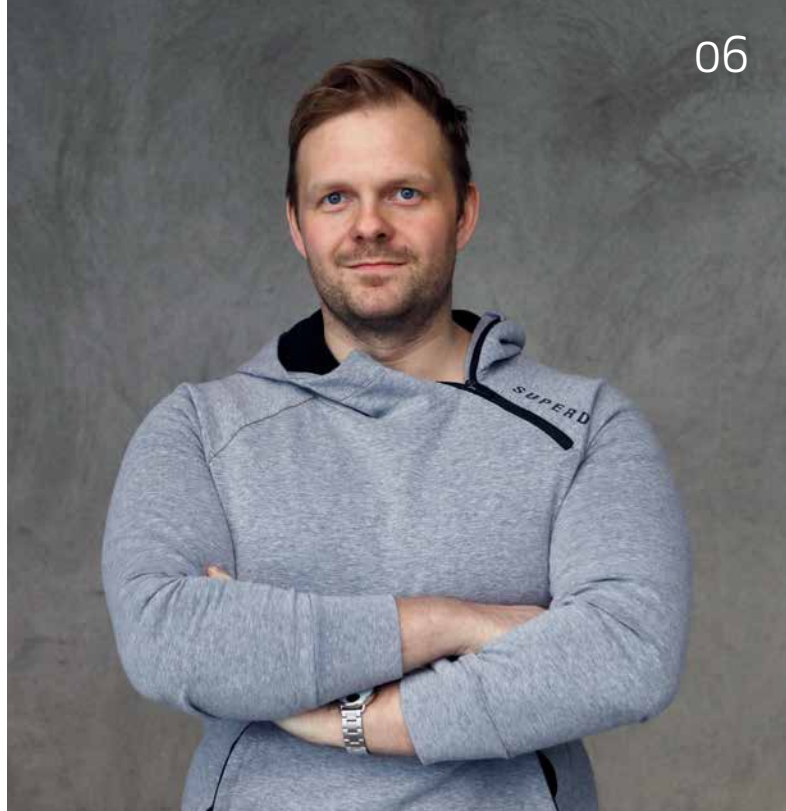
Prentun: Héraðsprent



59



13



06

EFNISYFIRLIT

04 Leiðari – Gleðilega hátíð

05 Ný tækifæri

06 Sigurgeir Svanbergsson

12 Sálrænt öryggi

13 Bókaormur Fjarðaáls

14 Rebekka Rán og María Ósk

19 Spurning augnabliksins

20 Lífið í þorpinu

40 Veronica Dolç Vázquez, nýr yfirmaður í Evrópu

43 Spurning augnabliksins

44 Jólatrésskemmtun Sóma

46 Eagle samtök Fjarðaáls

48 Alcoa Fjarðaál –15 ára starfsafmæli

50 Tæknidagur fjölskyldunnar

51 Nýútkomin ljóðabók Snorra Aðalsteins

52 Spurning augnabliksins

53 Kvennakvöld

54 Styrkur vegna náttúruverndar

55 Nýr flúorbíll

56 Orkan í álinu

58 Styrkur til ungmenna

59 Hin mörgu andlit Alcoa Fjarðaáls

Leiðari

GLEÐILEGA HÁTÍÐ!



Kæri lesandi

Þá er gleðileg jólahátíðin gengin í garð enn á ný og vonandi ná allir að gefa sér tíma til að njóta samverustunda með fjölskyldu og vinum, taka tíma frá annríkinu sem oft virðist einkenna líf okkar og draga andann alla leið ofan í maga!

Hér hafið þið í höndum nýtt eintak af Fjarðaálsfréttum sem kemur nú út í 14. skipti. Blaðið er að venju fjölbreytt og er því ætlað að veita innsýn inn á stærsta vinnustað Austurlands og sýna fjölbreytileika fólksins sem þar starfar.

Í forsiðuviðtalinu að þessu sinni er rætt við ofurhugann Sigurgeir Svanbergsson sem hefur fengist við ótrúleg verkefni en hann leggur stund á sjósund af miklu kappi auk þess að þjálfar og æfa bardagalist sem mörgum kann að þykja óhugnanleg – ég mæli ekki með því að „googla“ fyrir viðkvæmar sálir líkt og ég gerði þegar ég var að afla mér upplýsinga vegna viðtalsins. Í blaðinu ræðir Sigurgeir kenningar sínar um mikilvægi þess að fólk læri að upplifa sársauka án þess að hann verði að þjáningu. Hugmyndir hans eru einkar áhugaverðar og gætu orðið fólki hvati til að snúa sér að heilsusamlegri lífsstíl.

Þá er einnig rætt við nýjan yfirmann álframleiðslu Alcoa í Evrópu sem nýverið heimsótti Alcoa Fjarðaál. Hún heitir Veronica Dolç Vázquez, er frá Spáni og kemur með ferska vinda inn í áliðnaðinn. Hennar einkenni eru glaðværð og lífsgleði og því smitaði hún sannarlega til starfsmanna þegar hún kom í heimsókn til okkar. Í viðtalinu fjallar hún meðal annars um áskoranir og tækifærin í áliðnaði á komandi tímum og hvað henni þykir vera mikilvægast svo að vinnustaðir megi dafna og ná góðum árangri.

Einnig er rætt við tvær öflugar Fjarðaálskonur, þær Rebekku Rán og Maríu Ósk, sem báðar hafa fengið tækifæri til að próast í starfi. Þær hófu sinn starfsferil hjá Alcoa Fjarðaáli og tóku báðar við yfirmannsstöðu hjá móðurfélagi Fjarðaáls fyrr á þessu ári. Þær ræða um starfsferil sinn og hvaða ljósi þær líta kvenréttindabaráttuna á Íslandi.

Þá er fjöldinn allur af fræðandi og skemmtilegum greinum í blaðinu, til dæmis fjallar Hólmgrímur E. Bragason um mikilvægi sálræns öryggis á vinnustöðum, hægt er að fræðast um hvernig ál hefur verið nýtt í geimskotum og svo má njóta glæsilegra ljósmynda af sýningunni Lífið í þorpinu og úr atvinnuauðgýsingum Alcoa Fjarðaáls sem teknar voru fyrr á þessu ári. Venju samkvæmt er bókaormur Alcoa Fjarðaáls á sínum stað sem að þessu sinni er Guðmundur Pálsson en hann deilir með lesendum bókunum í lífi sínu.

Fyrir hönd Alcoa Fjarðaáls óska ég ykkur gleðilegrar jólahátíðar og farsældar á nýju ári. Ég vona að þið njótið blaðsins.

Með ritstjórnarkveðju,

Dagmar Ýr Stefánsdóttir
yfirmaður samskipta og samfélagsmála

NÝ TÆKIFÆRI Á NÝJU ÁRI

Álver Alcoa Fjarðaáls er stór og lifandi vinnustaður sem aldrei sefur. Saman sköpum við útflutningsverðmæti á öruggan og ábyrgan hátt, allan sólarhringinn, alla daga ársins. Fjarðaál greiðir samkeppnishæf laun og aðbúnaður starfsmanna er til fyrirmyndar. Við viljum líka hafa gaman í vinnunni.

Störfn hjá Fjarðaáli eru afar fjölbreytt og tækifæri til starfsþróunar mikil. Fastráðnir starfsmenn Fjarðaáls eru um 540 og þar að auki starfa um 250 manns á vegum annarra fyrirtækja í álverinu. Nærri tveir af hverjum þremur starfsmönnum Fjarðaáls sinna framleiðslu í kerskála, skautsmiðju eða steypuskála. Lönaðarmenn eru um 13% starfsmanna og sérfræðingar og stjórnendur 21%.

Teymi eru grunneiningar í skipulagi og stjórnun Fjarðaáls. Við trúum því að samhent teymi ólíkra einstaklinga skili bestum árangri. Við erum alls konar fólk með mismunandi bakgrunn og reynslu. Konur eru um 25% starfsmanna Fjarðaáls og markmiðið er að kynjahlutföll í öllum teyimum verði sem jöfnust. Um 28% starfsmanna eru innan við þrítugt, 49% á aldrinum 30 til 49 ára og 23% eru 50 ára eða eldri.

Við erum ávallt að leita að góðu fólki til að styrkja hópinn. Þú getur kynnt þér málið betur á ráðningarvefnum okkar, www.alcoa.is. Þar er hægt að sækja um laus störf eða leggja inn almenna umsókn og við höfum samband ef starf við hæfi losnar.

Nýtum tækifærin – náum árangri





Sigurgeir Svanbergsson

SÁRSAUKI ER ÓUMFLÝJANLEGUR, ÞJÁNING ER VAL

Framleiðslustarfsmaður í skautsmiðju og ofurhugi

Sigurgeir Svanbergsson er framleiðslustarfsmaður í skautsmiðju Alcoa Fjarðaáls og stendur að auki vel undir nafnbótinni ofurhugi. Sigurgeir synti í fyrra yfir Kollafjörð til stuðnings Einstökum börnum sem var um 12 kílómetra leið og fyrr á þessu ári bætti hann um betur þegar hann synti Eyjasundið sem er svipuð vegalengd en yfir opið haf og því mun meira krefjandi. Leiðin liggur frá Vestmannaeyjum til Landeyjasanda og í ár studdi Sigurgeir við börn á stríðshrjáðum svæðum í gegnum Barnaheill.

Brasari sem barn

Sigurgeir er fæddur og uppalinn í Reykjavík. Móðir hans, Rannveig Ása Reynisdóttir, hefur lengst af kennt fólki á elliheimili handavinnu og faðir hans, Svanberg Sigurgeirsson, er bifvélavirki, ökukennari og þjónustustjóri hjá Frumherja. Fjölskyldan bjó í Laugardalnum þangað til Sigurgeir komst á unglingasár, en flutti þá í Bryggjuhverfið. Hann hélt þó áfram að vera í sama skólanum í Laugardalnum og hljóp alla leið í skólann á hverjum degi svo íþróttaáhuginn var kviknaður snemma. „Ég hef alltaf haft áhuga á íþróttum og var mjög virkt barn sem þurfti að hafa nóg að gera. Ég var mjög duglegur að skipta milli íþróttagreina en hélt lengst í karate,” segir Sigurgeir.

Hann fékk ADD greiningu sem barn og mældist með smá ofvirkni. „Það kom mér mjög á óvart að hafa ekki mælst hærrí í ofvirkninni þar sem ég þurfti alltaf að vera að brasa eitthvað sem barn. Eftir grunnskóla fór ég að læra múrarann í lðnskólanum í Reykjavík sem nú er Tækniskólinn. Þegar ég svo byrjaði að vinna hjá múrara þá hætti ég í náminu af því að ég fékk svo góð laun fyrir vinnuna. Þannig að ég varð einn af þeim sem festist í vinnunni og náði mér aldrei í sveinsbréfið,” segir Sigurgeir.

Langaði að búa úti á landi

Þegar Sigurgeir var 23 ára kynntist hann eiginkonu sinni, Sóleyju Gísladóttur frá Eskifirði þegar þau unnu saman hjá Securitas í Reykjavík. Sóley starfar einnig í skautsmiðju álversins. Saman eiga þau dótturina Erlu Dís sem er sjö ára. Það er skemmst frá því að segja að það hentaði Sigurgeiri afar vel að kynnast konu utan af landi þar sem það hafði alltaf blundað í honum að flytja á landsbyggðina. Það verður að teljast nokkuð óvenjulegt fyrir ungan mann sem á ekki neinar rætur út á land.

Hvað skýrði þessa þrá?

„Þetta hefur bara alltaf blundað í mér. Þegar ég var sex ára þá heimtaði ég að vera sendur í sveit sumarlangt. Foreldrar mínir urðu við þessari beiðni og ég fór þrjú sumur í röð á bóndabæinn Hæl í Húnavatnshreppi,” útskýrir Sigurgeir. „Ég var heillaður af dýrunum í sveitinni og frelsinu sem fylgdi því að vera í sveit. Þar var hægt að djöflast úti allan daginn án þess að nokkur amaðist við því.”

Það var síðan Sigurgeir sem þurfti að tala Sóleyju inn á það að flytja á sínar æskuslóðir og tókst ætlunarverkið þegar Sóley var ólétt árið 2015. „Henni leist illa á að vera með lítið barn í borginni og langaði þá út á land. Þá fluttum við á Eskifjörð og það gerðist í miklum flýti, við tókum ákvörðunina og vorum flutt viku síðar,” segir Sigurgeir kankvís. Bæði fengu þau vinnu í álverinu og þar vannur pabbi Sóleyjar einnig.

Fjölskyldan hefur öll áhuga á heilsu

Sigurgeir segir að bæði hann og Sóley séu dugleg að huga að heilsunni og að þessi áhugi smitist til dóttur þeirra. „Ég er rosalega ánægður með það að hún útlitstengir ekki heilsusamlegt líferni eins og alltof



Erla Dís Sigurgeirsdóttir, Sigurgeir Svanbergsson og Sóley Gísladóttir.

algenzt er í dag. Það er mjög varasöm afstaða og við þurfum að passa upp á að innræta börnunum okkar það ekki. Við eigum ekki að velta því fyrir okkur hvort matur sé fitandi, vegna þess að í raun og veru er enginn matur fitandi – en er hann góður fyrir mig? Það er það sem við ættum að spyrja okkur að.”

Hver eru annars helstu áhugamál fjölskyldunnar?

„Sóley er svakalega góður hönnuður og þegar við tókum allt í gegn heima hjá okkur þá hannaði hún allt sjálf í gegnum tölvuleikinn Sims. Þær mæðgur deila þessu áhugamáli og eru gjarnan að fást við það að hanna hús í þessum leik en spila leikinn ekki að öðru leyti. Dóttir okkar elskar síðan ekkert meira en að fá að fylgja mér á æfingu og það er svona okkar sameiginlega áhugamál. Saman leggjum við svo áherslu á samveru og ég reikna með á næstunni verði útivera helsta áhugamál fjölskyldunnar þar sem það er hundur að fara að bætast í hópinn,” segir Sigurgeir og tilhlökkunin leynir sér ekki.

Nýr formaður heilsunefndar

Þegar Sigurgeir hóf störf hjá Alcoa Fjarðaáli segist hann hafa óttast að hann myndi ekki endast í starfinu: „Ég hélt að öryggisreglurnar yrðu of flókar fyrir mig og erfitt að fara eftir. Ég kom úr íslenskum iðnaði þar sem tíðkaðist að hanga óvarinn utan í bómulyftara að teygja sig í eitthvað. Þetta var því mjög góður skóli fyrir mig að koma hingað.“ Í ljós kom að Sigurgeir var fljótur

að aðlagast þessu nýja umhverfi og kann sannarlega að meta öryggismenningu fyrirtækisins í dag. Hann hefur frá fyrsta degi starfað í skautsmiðjunni og hefur unnið þar á öllum svæðum og gegnir einnig stöðu afleysingarleiðtoga á sinni vakt.

Þá bætti Sigurgeir nýverið við sig öðru hlutverki hjá fyrirtækinu en hann er nýr formaður heilsuefingar-nefndar Alcoa Fjarðaáls og ætlar að hressa upp á starfið þar. „Ég tók eftir því að nefndin hefur verið óvirk síðan í COVID og þegar ég fór að vekja máls á því var ég bara beðinn um að taka að mér að lífga nefndina aftur við. Ég gat ekki skorast undan því og er með fjölmörg áform á þróunum,” segir Sigurgeir. Nefndin stefnir á að vera með ýmsa viðburði á nýju ári svo sem fyrirlestra frá sérfræðingum á heilsusviðinu og uppkomur sem hvetja til hreyfingar og fleira. Starfsfólk Alcoa Fjarðaáls mun því ekki hafa neina afsökun fyrir því á komandi mánuðum að taka heilsuefningu ekki alvarlega!

Tónlist veitir sálarró

Tónlist hefur ávallt verið stór hluti af lífi Sigurgeirs: „Pabbi spilar á gítar og ég smitaðist af því – nema ég hætti ekki eins og hann heldur hélt áfram að þróa hæfileikana. Mér finnst þetta ægilega gaman, á þrjá gítara heima og gríp enn reglulega í þá.“ Á tímabili starfaði Sigurgeir sem trúþador í Reykjavík. „Ég er nánast hættur að koma fram en fyrir nokkrum árum

var ég mikið að spila, bæði einn og í hjómsveitum og um tíma var planið að reyna að gera eitthvað úr tónlistarferlinum. Svo bara áttaði ég mig á því þetta var ekki nógu örvandi fyrir mig svo ég gaf þann draum upp á bátinn,“ rifjar Sigurgeir upp.

Hann hefði viljað vera hluti af hjómsveit sem hefði reynt fyrir sér í bransanum en eftir tilraunir á því sviði þá komst hann að því að hann var oftast kröfuharðari en þeir sem hann var að spila með: „Stundum var þungt andrúmsloft af því að ég átti það til að skamma hjómsveitarmeðlimi af því að mér fannst þeir ekki leggja nógu mikinn metnað í verkefnið,“ segir Sigurgeir með glettni í röddinni. Sigurgeir segir að tónlistin gefi sér mikla tilfinningalosun og sé frábær hugleiðsla.

Tók heilsuna til endurskoðunar

Sigurgeir hefur óþrjótandi áhuga á öllu sem tengist heilsu og ekki síst áskorunum þar að lútandi. Hvaðan sprettur þessi mikli áhugi? „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á íþróttum, sérstaklega bardagalistum. Svo í kringum þann tíma sem við erum að flytja austur þá er ég aðeins búinn að missa dampinn og þyngist svakalega mikið. Svo einn daginn ákvað ég að nóg væri komið og ákvað að taka mig í gegn. Ég fór þó heldur öfgakennt í það og á þessu tímabili snerist þetta um þyngdartap og það hvernig ég vildi líta út,“ segir Sigurgeir og bætir við: „En það síðan þróaðist yfir í allt annað. Fór úr því að vera útlitstengt yfir í frammistöðu.“

Hvað áttu við með öfgakennt?

„Ég leyfði mér ekkert, var allt of lágur í hitaeningum og borðaði bara nánast ekki neitt. Ég prófaði alla megrunarkúrana og það fékk mig til að byrja að hugsa: „Þetta getur ekki verið gott fyrir okkur – þessi endalausa megrunarmenning.“ Í kjölfarið ákvað ég að fara að læra einkaþjálfarann og þá opnaðist nýr heimur. Ég fór að skilja næringarhlutann betur og hversu varasöm megrun getur verið. Upp úr þessu fór ég meira að hugsa um hlutverk hugans í þessu öllu saman og ég er á þeirri skoðun að hausinn á okkur haldi alltof mikið aftur af okkur. Ég er endalaust að prófa þetta á sjálfum mér og þau verkefni sem ég hef verið að fást við snúast fyrst og fremst um að láta hugann ekki stoppa sig,“ segir Sigurgeir.

Fólk fer of geyst í hlutina

Eftir að Sigurgeir var búinn að mennta sig sem einkaþjálfari fór hann að líta marga hluti tengda heilsu öðrum augum. Honum hefur verið afar hugleikið hvers vegna fólk á erfitt með að standa við markmið sín og hvers vegna svo margir gefast upp þegar kemur að heilsutengdum málum. „Fólk er svo fljótt að byrja að efast um sjálft sig, um leið og eitthvað verður erfitt eða við mætum einhverri hraðahindrun þá förum við strax að hugsa hvernig get ég komið mér út úr þessum aðstæðum? Margir fara alltof geyst af stað, fólk ætlar að sigra heiminn og springur á limminu. Ef fólk hefur verið að lifa letilífi og strengir svo

áramótaheit um betri lífsstíl þá hættir því til að byrja af fullri hörku, mætir daglega á langar æfingar í ræktinni og neitar sér um mat. Þetta endar stundum með því að fólk verður veikt og það gefst upp,“ útskýrir Sigurgeir.

En hvað er hægt að gera til að lenda ekki í þessum sporum?

„Fólk á að byrja á litlum markmiðum og hugsa þetta sem langtímamarkmið, ekki setja óraunhæf markmið um að ætla að missa 10 kíló í febrúar ef þú ert að byrja vegferð til heilsusamlegra lífs um áramót. Stundum er nóg að ákveða bara að prófa að sleppa sætindum í eina viku – eða í þessari viku ætla ég út í gönguferð á hverjum degi og bæta svo smám saman ofan á þetta,“ ráðleggur Sigurgeir.

Endalaust að láta reyna á mörkin

Talandi um að bæta alltaf meira og meira við – hvernig stóð á því að Sigurgeir sem fór í einkaþjálfaranám árið 2020 er nú farinn að stunda margra kílómetra löng sjósund? „Það er vegna þessa gífurlega áhuga sem ég hef á því að láta reyna á hugann og sjá hvað ég get ýtt bæði huga og líkama langt. Ég er í rauninni alltaf að gera rannsókn á sjálfum mér með því að kanna hvar mörkin mín eru samanborið við hvar ég held að þau séu. Ég reyni að fylgjast með því hvernig hugsunin fer að breytast þegar eitthvað verður erfitt og sjá hve lengi er hægt að halda áfram. Ég hef komist að því að það er alveg magnað hvað er lengi hægt að halda áfram ef viljinn er fyrir hendi,“ segir Sigurgeir.

Reyndi ekki á þetta hjá þér í sumar þegar þú syntir Eyjasundið?

„Jú heldur betur, ég var nokkrum sinnum að því kominn að gefast upp. Það sem fékk mig til að halda áfram var Sóley konan mín sem hvatti mig áfram með því að segja mér að hætta þessu væli,“ segir Sigurgeir kíminn. „Og svo var ég allan tímann að sjá fyrir mér augnablikið þegar ég myndi labba upp úr sjónum. Annað sem keyrði mig áfram var sú hugsun að valið stæði milli þess að synda alltaf aðeins lengur og upplifa sigurtílfínninguna í lokin, eða klífa upp í bátinn og líða ömurlega.“

Sigurgeir segir að það hafi breytt öllu að hafa Sóleyju á kajak við hliðina á sér af því að hún gat komið auga á ýmis merki um að hann væri að gefast upp og hvatt hann þegar á þurfti að halda. „Það var reyndar skyndi-ákvörðun að Sóley var í kajaknum, það var ekki upphaflega planið en ég er afar þakklátur fyrir að hún fylgdi mér. Það eru minni líkur á því að ég hefði klárað ef hún hefði ekki verið þarna því hún leyfði sér að segja hluti við mig sem aðrir hefðu kannski ekki lagt í að gera.“

Breyttist úr kuldaskræfu í sjósundsafreksmann

Sigurgeir segist alltaf hafa haft áhuga á því að busla í vatni, náttúrulegum og í sjó en hann var samt algjör kuldaskræfa áður en hann fór að nota kælingu markvisst

í sinni þjálfun og það var eiginlega fyrir tilviljun sem hann rambaði á sjósundið: „Vinur minn fékk brjóslos og var ráðlagt að prófa að nota kælingu sem meðferð. Hann skráði sig á námskeið hjá Vilhjálmí Andra Einarssyni sem heitir Hættu að væla – komdu að kæla og það mig um að koma með sér. Ég er alltaf til í að prófa eitthvað nýtt og dreif mig með honum.”

Þegar þeir mættu á námskeiðið var sjórinn á milli 12 til 15 gráður og þeir óðu út í og settust niður: „Ég fékk svo svakalegan sting í iljarnar að ég hljóp nánast grenjandi upp úr. Svo manaði ég mig til að fara út í aftur og entist bara í nokkrar sekúndur. Þarna kviknaði strax á einhverju hjá mér. „Þetta er ekkert hættulegt – þetta er bara kalt.“ Svo ég fór aftur með honum daginn eftir og þá með því hugarfarir að hætta þessu væli, þetta væri bara kalt. Þann daginn tókst mér að vera ofan í heilar fjórar mínútur og svo bara hélt ég áfram þaðan. Í fyrra var ég í sjónum í sjö tíma þegar ég synti Eyjasundið. Svo það er hægt að byrja sem algjör kuldaskræfa, sigra hugann og efasemdirnar sem maður hefur um sjálfan sig og ná ótrúlegum árangri,” segir Sigurgeir.

Syndir bara á sundskýlu

Sigurgeir syndir ekki í búningi heldur eingöngu á sundskýlu, þarf þá ekki að gera einhverjar ráðstafanir varðandi húðina? „Jú, þegar ég synti yfir Kollafjörðinn í fyrra þá bar ég á mig blöndu af lanolin og jógursmyrslu og fór heldur geyst í það því við smurðum á mig hálfu kíló. Þetta á í raun ekki að verja mann fyrir kulda heldur er þetta fyrst og fremst til að koma í veg fyrir nuddsár. Eftir sundið tók það okkur Sóleyju einn og hálfan tíma að hreinsa þetta af mér með grænsápu og kreditkortu sem var notað til að skafa þetta af,” rifjar Sigurgeir upp hlæjandi. „Við settum því mun minna magn núna og ég fékk engin nuddsár. Mig langar svolítið að prófa að sleppa því alveg að smyrja mig og sjá hvað gerist.”

Hvað er næst á dagskrá hjá sjósundkappanum?

„Næsta sumar stefni ég á að synda annað hvort Drangeyarsund eða yfir Hvalfjörð frá Granda beint yfir á Akranes en það um 17 kílómetra leið. Drangeyarsundið er mun styttra eða sjö kílómetrar en það er samt bara eitt af þessum sundum sem er spennandi að krossa af listanum. Feta í fótspor Grettis Ásmundarsonar.”

Fylgir því þroski að æfa bardagaiþrótt

Nú hefur Sigurgeir lengi æft og þjálfað bardagaiþróttir, hvaða tegund er það sem hann stundar? „Hún kallast Lethwei og er kannski ekki vel þekkt hjá almenningi. Margir þekkja til Muay Thai og Kickbox og segja má að þessi bardagaiþrótt sé blanda af þessu tvennu. Þessi íþrótt kemur frá Myanmar og talin ein elsta bardagalist í heiminum. Ég lærði þetta hér á Íslandi en við fengum fimmfaldan meistara í opinni vigt til að koma hingað og kenna okkur.” Klúbburinn sem Sigurgeir æfir hjá er starfræktur bæði í Reykjavík og á Reyðarfirði og starfar

undir merkjum þessa meistara sem kom hingað til að kenna þeim.

Áhuginn á bardagalistum sprettur upp úr karate sem Sigurgeir æfði sem barn. „Þetta er svo hrá bardagalist, það heillar mig. Flestum finnst þetta eflaust alltof ofbeldisfullt en ég lít ekki þannig á það. Ég skil mjög vel að fólk líti á þetta sem ofbeldi enda lítur þetta ekkert vel úr frá sjónarhorni þess sem horfir á og skilur ekki þankaganginn sem býr að baki hjá þeim sem æfa þessa íþrótt. Þetta er ákveðin leið til að tengjast sjálfum sér og bera virðingu fyrir öðrum.

Það er sérstakt samband sem myndast við andstæðinginn, þú veist að þú ert að fara að meiða hann og hann þig en samt berði þið virðingu fyrir hvor öðrum og eruð vinir. Hausinn þarf að vera í lagi til að leggja stund á þessa íþrótt,” útskýrir Sigurgeir.

Hvað er það sem fær fólk til að æfa íþrótt sem er svona ofbeldisfull?

„Það held ég að liggi djúpt í DNA-inu okkar. Við höfum einhverja þörf fyrir því að berjast. Og þá skiptir öllu að geta gert það í stýrðu umhverfi þar sem læknar og fagfólk kemur að. Það eru bæði karlar og konur að æfa hjá klúbbum og við erum að ala upp mjög hæft bardagafólk. Fólk þarf að kafa djúpt í þessi fræði til að strípa þetta ljóta í burtu, ná tengingu og upplifa þroskann sem fylgir því að æfa svona íþrótt,” segir Sigurgeir.

Hvetur fólk til að láta reyna á mörkin sín

Sigurgeir hefur mikinn áhuga á að bera út boðskapinn varðandi það sem hann hefur verið að prófa á sjálfum sér og langar að fræða fólk um kosti þess að stíga út fyrir þægindarammann og láta reyna á erfiða hluti. „Það er svo mikil hamingja þarna hinu megin við línuna,” segir hann. „Í gegnum ákveðinn sársauka má upplifa svo ótrúlega mikla vellíðan. Ég er ekki að tala um að vera heima sjá sér í einhverjum sjálfsskaða eða slíku, það má ekki skilja þetta þannig – heldur að láta reyna á sig líkamlega og prófa hluti sem þú ert í hausnum á þér búinn að sannfæra þig um að þú getir ekki,” segir Sigurgeir og ástríðan fyrir málefnum leynir sér ekki.

„Sársauki er óumflýjanlegur en þjáning er val er eitt af þeim mottóum sem ég hef tileinkað mér,” segir Sigurgeir. „Þú kemst ekki undan því að upplifa sársauka og ef þú kannt ekki að takast á við hann þá verður hann að þjáningu og hún er í rauninni val.” Sigurgeir segist byggja sínar kenningar mikið á þeim Wim Hof og David Goggins sem hafa mikið fjallað um þessa hluti. „Wim Hof hefur lagt stund á að ögra líkama sínum, bæði hvað kulda og hita varðar. Hann til dæmis hljóp heilt maraþon í eyðimörk án þess að drekka – það kallar auðvitað á gífurlegan líkamlegan undirbúning en sýnir hvað það er hægt að gera ótrúlega hluti. Hann á líka heimsmet í að synda undir klaka.”



Sigurgeir Svanbergsson.

„David Goggins er fyrrverandi sérsveitarmaður hjá bandaríska hernum og hans hugmyndir spretta í raun bara frá því að þú þarft að vinna fyrir hlutunum, ekkert kemur af sjálfsdádóum. Þú getur valið að líða áfram og fara þægilegu leiðina eða þú getur tekið upp skófluna sem er fyrir framan þig og byrjað að moka. Þú veist að það verður erfitt, en þú munt öðlast mikla sjálfsþekkingu á þeirri vegferð og fá í kaupbæti aukinn þroska,” segir Sigurgeir viss í sinni sök enda hefur hann lifað þennan veruleika sjálfur.

Var hræddur við allt sem barn

Sigurgeir er á því að það sé ekki slæmt að upplifa sársauka og segist sjálfur hafa öðlast mikinn þroska á þeirri vegferð sem hann hefur verið á og að hann sé í meiri tengslum við tilfinningar sínar. „Bara það að prufa að vera svangur, það er enginn svangur í dag. Í dag vita fáir í raun hvernig hungurtilfinning er og að prufa að borða ekki í einn dag þá lærir maður betur að meta þau forréttindi sem maður hefur. Ég held líka að með því að leggja fyrir sig svona próf þá verði maður betur undirbúinn fyrir þau áföll sem geta síðar mætt manni á lífsleiðinni. Ef þú hefur alltaf verið inn í „búbbblunni“ og aldrei upplifað neikvæðar tilfinningar eða sársauka þá verður það miklu erfiðara þegar þú þarft síðan að takast á við erfiðleika.“

Sigurgeir greinir frá því að þegar hann var barn þá varð hann auðveldlega hræddur og forðaðist allar aðstæður sem vöktu með honum ótta. „Ég var mikið að brasa alls konar en um leið og ég varð óöruggur í aðstæðunum, t.d. ef það komu unglingar á svæðið þá var ég fljótur að láta mig hverfa.“

Telur Sigurgeir þá að hann sé að gera upp við eitthvað úr barnæsku sinni með þessum æfingum sem hann leggur á sig?

„Ég veit það ekki, það getur alveg verið, ég hef svo sem ekki kafað ofan í það. Ég veit bara að þetta hefur þroskað mig mjög mikið og ég veit að aðrir myndu upplifa það líka – ég er ekki að segja að allir þurfi að fara jafn öfgakennt í þetta og ég og synda marga kílómetra yfir opið haf eða taka þátt í krefjandi bardagaþrótt en allir hafa gott af því að örgra sjálfum sér. Ágætt dæmi er að ef þú nennir alls ekki út að hlaupa þá er það einmitt dagurinn sem þú þarft mest á því að halda. Þú finnur þér alltaf ástæður til að sleppa því að gera eitthvað sem er erfitt eða þú nennir ekki – en það er einmitt það sem þarf að berjast markvisst á móti,” segir Sigurgeir að lokum og skilur okkur eftir með þessa öflugu hvatningu.

GRUNNURINN AÐ GÓÐU TEYMI

eftir Hólmgrím E. Bragason,
sérfræðing í mannauðsteymi Alcoa Fjarðaáls.



Í einu ári eru 365 dagar og af þeim mætum við til vinnu að meðaltali 200 til 230 daga. Við verjum því stórum hluta af ævi okkar í vinnu og því er mikilvægt að við getum notið okkar í starfi, náð árangri og myndað góð tengsl við samstarfsfólk okkar. Fyrirtæki og fræðasamfélagið hafa í áratugi spurt sig hvað þurfi til svo starfsfólk njóti sín og teymi skili framúrskarandi árangri enda byggir sameiginleg afkoma fyrirtækja og starfsmanna á því að árangur náist á hagkvæman hátt. Fram hafa komið fjölbreyttar kenningar um hvað þurfi að vera til staðar og áherslur í þeim efnum breytast reglulega.

Tæknirisinn Google hafði í langan tíma velt þessum málum fyrir sér og reynt að komast að því hvað einkenndi þau teymi fyrirtækisins sem skiluðu bestum árangri áður en fyrirtækið hleypti af stokkunum rannsóknarverkefniinu Project Aristotle árið 2012. Markmið rannsóknarinnar var að rannsaka hvort þau teymi sem voru áberandi góð og náðu afburðaárangri ættu eitthvað sameiginlegt sem skýrt gæti árangur þeirra. Það er skemmst frá því að segja að niðurstaðan kom flestum á óvart. Rannsóknin leiddi í ljós að það eina sem bestu teymin áttu öll sameiginlegt var að í þeim ríkti það sem nefnt hefur verið sálrænt öryggi. Þættir eins og samsetning teymisins, þekking, fræðilegur bakgrunnur eða reynsla teymismeðlima og leiðtoga voru vissulega mikilvægir en virtust hafa lítið að segja ef ekki ríkti sálrænt öryggi í teyminum.

Hvað er sálrænt öryggi?

Fyrst til að koma fram á sjónarsviðið með hugtakið var

Amy C. Edmondson, prófessor við Harvard háskóla. Samkvæmt prófessor Edmondson er sálrænt öryggi sú fullvissa að okkur verði ekki refsað og ekki gert lítið úr okkur fyrir að láta skoðanir okkar í ljós, spyrja spurninga, deila hugmyndum okkar og áhyggjum eða ræða mistök. Mikilvægt er að átta sig á því að sálrænt öryggi þýðir ekki að teymismeðlimir séu ávallt sammála eða að þeir muni styðja skilyrðislaust allar tillögur eða hugmyndir sem lagðar eru fram í teyminu. Sálrænt öryggi skapar öruggt umhverfi fyrir teymi til að rökræða af virðingu mismunandi skoðanir, tillögur og leiðir að sameiginlegum markmiðum.

Hversu mikilvægt er sálrænt öryggi?

Sálrænt öryggi er grunnurinn að því að hægt sé að byggja upp afkastamikil teymi sem skila framúrskarandi árangri. Án þess verður ekkert úr öðrum þáttum sem skipta teymismeðlimi máli eins og traust, áreiðanleiki teymismeðlima, að teymismeðlimir upplifi tilgang með starfi sínu og mikilvægi sitt fyrir fyrirtækið. Samkvæmt þessu er óhætt að draga þá ályktun að góð líðan starfsfólks skiptir sköpum þegar kemur að árangri teyma og um leið árangri fyrirtækja og stofnana. Sálrænt öryggi ýtir undir þátttöku allra teymismeðlima, eyðir mismunun, eflir samstöðu og samvinnu innan teymisins. Það gerir teymismeðlimum kleift að nýta sína styrkleika, eykur sköpunargáfu, er forsenda þess að ágreiningsefni fái ásætlanlega lausn og stóreykur almenna vellíðan. Í andrúmslofti sálræns öryggis hljóma raddir allra teymismeðlima fyrirtækinu til heilla.

Þrátt fyrir að sviðsljósið sé nú á mikilvægi sálræns öryggis sem sannarlega er afar jákvætt má velta fyrir sér hvort hér sé um nýjan sannleik að ræða eða hvort fræðimenn hafi nú einungis, á vísindalegan hátt, fært sönnur á að grunnurinn að góðum árangri og framþróun fyrirtækja er góð líðan starfsfólks og þar með fært fókusinn aftur á réttan stað. Í þessari stuttu grein hefur verið stiklað á mjög stóru varðandi mikilvægi sálræns öryggis. Tilgangur hennar er einungis að hvetja okkur öll til að kynna okkur málið betur og leggja okkar að mörkum til að samstarfsfólk okkar njóti þess að verja öllum þessum tíma með okkur.

BÓKAORMUR FJARÐAÁLS

Bókaormurinn Guðmundur Páll Pálsson,
framleiðslusérfræðingur í skautsmiðju, fjallar um bækurnar í lífi sínu.

Það er orðin hefð hér í Fjarðaálsfréttum að ræða við einn bókaorm enda er það mjög viðeigandi svona yfir hátíðarnar þegar flestir hafa fengið alla vega eina jólabók til að njóta. Bókaormurinn að þessu sinni er Guðmundur Páll Pálsson sem starfar sem framleiðslusérfræðingur í skautsmiðju og hefur gegnt því starfi frá 2013. Hann hóf störf hjá Alcoa Fjarðaáli árið 2006 sem vélvirki og er því meðal þeirra starfsmanna sem hafa lengstan starfsaldur hjá fyrirtækinu. Guðmundur er fæddur árið 1970, hann er giftur Berglinði Leifsdóttur og eru þau búsett á Reyðarfirði. Þau eiga þau fimm börn og tvö barnabörn.

Lestu mikið?

Ég les minna núna en ég gerði þegar ég var yngri en hef alltaf bók einhvers staðar við höndina. Það færir mér ákveðinn frið og ró í sálina að geta gripið í bók að lesa og ef bókin er spennandi eða áhugaverð get ég alveg gleymt stað og stund.

Hvaða bók ertu að lesa núna?

Bókin sem ég er að lesa núna heitir *Snákurinn mikli*, spennusaga eftir franska rithöfundinn Pierre Lemaitre. Bókin er með svörtum húmor sem ég hef lúmskt gaman af. Sagan gerist árið 1985 „á þeim tíma þegar símaklefar og vegakort voru enn til“ svo vitnað sé í höfundinn. Hún er um eldri konu sem er á yfirborðinu vinaleg og indæl manneskja en vinnur sem leigumorðingi, gallinn er bara sá að hún er byrjuð að glíma við elliglöp eða alzheimer á byrjunarstigi sem lítur út fyrir að ætla að verða henni til nokkurra vandræða.

Hver er síðasta bók sem þú last?

Síðast las ég bækurnar *Tregasteinn* og *Þagnarmúr* eftir Arnald Indriðason um fyrrverandi rannsóknarlögreglumanninn Konráð sem kominn er á eftirlaun. Ég las þær eiginlega til að undirbúa mig fyrir jólin ef nýja bókin hans Arnaldar, *Kyrrþey*, sem er líka um Konráð, yrði nú í jólapakkanum.

Hver er uppáhaldsbókin þín?

Ég les mest skáldsögur og bækur byggðar á sönnum heimildum, og á mér enga sérstaka uppáhaldsbók. Ég get samt ekki sleppt því að nefna tvær bækur sem ég las nýlega eftir Bill Browder; *Eftirlýstur* og *Ofsóttur* þar sem höfundurinn varpar ljósi á ótrúlega sögu um viðskipti



sín í Rússlandi allt frá hruni Sovétríkjanna og hvernig hann lendir upp á kant við stjórnvöld sem eru við völd í Rússlandi í dag.

Hver var uppáhaldsbókin þín þegar þú varst barn?

Sem barn var lestur helsta afþreyingin, kannski fyrir utan að vera í fótbolta. Ég ólst upp í Breiðholti og bókabíllinn stoppaði tvisvar sinnum í viku beint fyrir utan þar sem ég bjó. Ég las allt eftir Enid Blyton. Bækurnar hans Ole Lund Kirkegaard las ég bókstaflega upp til agna og myndasögu-bækur sem ég komst í, eins og Tinnabækurnar, *Ástrík* og *Steinrík*, *Viggó Viðutan* og *Sval og Val*, þetta gat ég lesið aftur og aftur.

Hvaða bók er efst á óskalistanum þessi jólin?

Ég vona að ég fái bókina *Í návígi við fólkið á jörðinni* eftir Þóri Guðmundsson. Hann segir skemmtilega frá og hefur komið víða við í gegnum tíðina, ég gæti hugsað mér að lesa hana með smá konfekt á kantinum yfir jólin.



ÞURFUM AÐ BREYTA SAMFÉLAGSGERÐINNI

AWN stóð fyrir viðburði hjá Alcoa Fjarðaáli í byrjun
desember þar sem rætt var við tvær Alcoa konur á framabraut

Hjá Alcoa eru starfrækt þrjú félög á heimsvísu með það að markmiði að styðja við og auka þekkingu fólks á baráttu minnihlutahópa. Eitt þessara félaga kallast AWN sem stendur fyrir Alcoa Women's Network sem á íslensku getur útlagst sem tengslanet kvenna hjá Alcoa. Hin félögin tvö eru annars vegar EAGLE sem styður við baráttu LGBT+ fólks og AWARE sem styður við baráttu fólks af ólíkum uppruna. Í byrjun desember stóð AWN hjá Alcoa Fjarðaáli fyrir viðburði þar sem rætt var við tvær konur sem hafa fengið framgang innan fyrirtækisins. Þetta eru þær María Ósk Kristmundsdóttir og Rebekka Rán Egilsdóttir og eftirfarandi er samantekt á spjalli við þær sem Dagmar Ýr Stefánsdóttir, upplýsingafulltrúi Alcoa Fjarðaáls, stýrði og var streymt til starfsmanna.

Menntaði sig meðfram vinnu

Rebekka Rán Egilsdóttir hefur unnið hjá Alcoa Fjarðaáli í fimmtán ár, fyrst sem framleiðslustarfsmaður í steypuskála og síðan í tímabundnu starfi í fjármálateymi, innkaupum og mannauðsteymi. Hún gegndi svo starfi leiðtoga yfir vakt í steypuskálanum í fjögur ár áður en hún tók við sem öryggisstjóri fyrirtækisins. Fyrr á þessu ári tók hún loks við stöðu hjá móðurfélaginu sem umsjónarmaður verktakamála í Evrópu. „Ég er að leita að tækifærum til að bæta verktakamálin hjá fyrirtækinu. Við erum með þá stefnu að við erum öll í sama liðinu, hvort sem fólk vinnur hjá Alcoa eða verktökum, og það þarf aðeins átak í að ná þeirri stefnu betur fram“, segir Rebekka um nýja starfið.

Þegar Rebekka hóf störf hjá Alcoa Fjarðaáli var hún aðeins búin með tvö ár í framhaldsskóla en hélt áfram að mennta sig meðfram vinnu. „Ég kláraði menntaskólann í fjarnámi, fór svo í B.A. í lögfræði þegar ég var að vinna í innkaupateyminu og eftir það í MBA nám. Því lauk ég í fyrra og svo hef ég líka notið góðs af fjölmörgum námskeiðum sem Alcoa hefur boðið upp á. Mér finnst ég samt í gegnum tíðina hafa lært mest af öðru fólki. Bara sú dýrmæta reynsla að

starfa hjá alþjóðlegu fyrirtæki og geta lært af fólki alls staðar að úr heiminum hefur verið mjög gefandi.“ Aðspurð um hvað henni finnst standa upp úr á hennar vinnuferli hjá fyrirtækinu og hvað hafi verið það besta sem hún gerði fyrir sinn starfsferil segir Rebekka: „Bara að hafa trú á því að ég gæti þetta eins og allir aðrir og vera óhrædd að sækja um störf sem heilluðu mig. Eftir því sem ég talaði meira við fólk í stjórnunarstöðum komst ég að því að þetta fólk er bara eins og ég og ég get alveg sótt um eins og þau. Svo er mikilvægt að reyna ekki að vera einhver annar en maður er. Ekki þykjast vera einhver annar til að komast lengra, leitaðu frekar að einhverju öðru sem passar við þinn karakter.“

Þakklát fyrir að hafa getað bætt við sig þekkingu

María Ósk Kristmundsdóttir hefur unnið á álverssvæðinu í sautján ár. Fyrst vann hún í eitt ár sem upplýsingafulltrúi hjá Bechtel, fyrirtækinu sem sá um byggingu álversins, og var síðan ráðin sem hugbúnaðarsérfræðingur í tölvuteymi Alcoa Fjarðaáls en María var þá nýútskrifuð sem tölvunarfræðingur. Starf hennar í tölvuteyminu próaðist yfir í að sjá um stýringar í tölvukerfum og þaðan fór hún í áreiðanleikateymið sem verkefnastjóri áreiðanleika- og breytingaverkefna. Eftir þrjú ár skipti María um gír og gerðist ABS (Alcoa Business System) sérfræðingur þar sem hún vann við umbætur á ferlunum á vinnustaðnum. Eftir þrjú ár í því starfi tók hún við stöðu framkvæmdastjóra framleiðsluþróunar, fjárfestinga og upplýsingatækni.

Fyrr á þessu ári tók hún við starfi þekkingarstjóra hjá Continuous Improvement Center of Excellence sem er alþjóðleg miðstöð afburðaárangurs og stöðugra umbóta Alcoa samsteypunnar. „Í núverandi starfi er ég að gera þekkinguna aðgengilegri, bæði þá þekkingu sem verður til í teyminu mínu og þá þekkingu sem verður til á starfsstöðvum okkar um allan heim“, útskýrir María.



Rebekka Rán Egilsdóttir.

María hefur líkt og Rebekka bætt við sig námi á þeim tíma sem hún hefur starfað hjá fyrirtækinu. „Ég var útskrifuð úr tölvunarfræði þegar ég byrjaði og á meðan ég var í tölvuteyminu þá bætti ég við mig meistaragráðu í verkefnastjórnun. Þegar ég fór yfir í ABS þá tók ég líka straumlínustjórnun í HR þannig að ég er búin að bæta við mig töluverðu síðan ég byrjaði. Svo eru líka fjölmörg námskeið sem ég hef sótt á mínum starfsferli og ég er mjög þakklát fyrir það.“

Vera óhræddar við að sækja um

Bæði María og Rebekka hafa átt þess kost að þróast áfram í starfi og bæta við sig þekkingu í störfum sínum hjá Alcoa.

Hvaða ráð hafa þær handa konum sem vilja feta í fótspor þeirra?

María bendir á að við þurfum stundum að horfa inn á við og skoða eigin heimsmynd og þau viðhorf sem móta okkur: „Við erum stundum svo fastar í því hlutverki að vera „góð kona“ og ekki með vesen að það getur stundum verið okkur til trafala.“ Hún hvetur konur til skoða hvort þær hindranir sem eru í veginum geti mögulega verið eigin viðhorf sem þarf að endurskoða.

Rebekka bendir á að fyrst þurfi að ákveða hvort þú viljir þróast áfram í starfi. „Hvað langar þig að gera? Stundum er þetta ákveðinn metnaður sem drífur konu áfram, að komast eitthvað lengra í staðinn fyrir að þróast þá bara í því sem maður er að gera en það þarf ekkert endilega að vera verra. Ég held að það sé mikilvægt að ákveða fyrst hvaða stefnu þú vilt taka og vera svo óhrædd að sækja um spennandi stöður. Þú þarft ekki að kunna allt og geta allt

til að sækjast eftir því sem þig dreymir um, láttu bara á það reyna. Þegar ég var að sækja um þessa stöðu sem ég er í núna þá sendi ég pósta á nokkra aðila sem ég treysti til að gefa mér heiðarlega endurgjöf og spurði þá bara hvort þeim þætti þetta vera rétta skrefið fyrir mig á mínum starfsferli – það er svo gott að geta sótt sér heiðarlega hvatningu.“

Fjölbreytni fyrirtækjum mikilvæg

Eins og áður sagði eru starfrækt þrjú félög innan Alcoa og við höfum talað um eitt af þeim, AWN. Annað félag er EAGLE sem styður við baráttu LGBT+ fólks. Rebekka hefur veitt því félagi forystu hjá Alcoa Fjarðaáli og því spyrjum við hana hvers vegna það sé mikilvægt að fyrirtæki starfræki slíka hópa innanhúss hjá sér og hverju það skilar. „Já, það er mjög mikilvægt“, segir Rebekka. „Þó að okkur finnist rosalega skrytið að einhverjum sé mismunað fyrir hvern hann eða hún ákveður að elska þá eru þessir fordómar enn til staðar í okkar samfélagi. Við til dæmis flöggum reglulega regnbogafánanum hér hjá okkar fyrirtæki og ég hef alveg fundið fyrir pírringi út í það, sem sýnir okkur hvað það er mikil þörf á þessu. Það skiptir svo miklu máli að hafa fjölbreytni alls staðar og í öllu því þannig náum við betri árangri. Fólk sem tilheyrir regnboganum hefur líka komið til mín og sagt mér hvað þessi stuðningur og sýnileiki á vinnustaðnum skiptir það miklu máli.“

Rebekka bendir á að það sama megi segja um kvenréttinda-baráttuna. „Það er svo mikilvægt að halda þessum málum á lofti því þótt við séum komin ótrúlega langt þá eigum við mikið eftir til að ná fram fullu jafnrétti. Ég hef til dæmis

upplifað það í mínum störfum að það er litið þannig á að ég sé yngri en karlarnir sem ég vinn með, þótt ég sé það ekki. Það er eins og aldur sé tengdur við persónuleika, af því að ég er svolítið fiðrildi í mér þá er gengið út frá því að ég sé yngri en ég er.“

Þurfum að vinna gegn óraunhæfum staðalmyndum. Hvar finnst ykkur kvenréttindabaráttan vera stödd í dag og hvert ættum við að vera að beina kröftum okkar núna?

„Það er endalaust hægt að benda konum á að vera duglegri eins og hefur oft verið gagnrýnt“, segir María. „Við erum föst í ákveðinni samfélagsgerð sem þarf að breyta. Þar hefur konum verið innrætt að það sé þeim eðlislægt að vinna meira heimilisstörf og karlarnir eru meira forritaðir til að gera annað. Þetta er það sem lifir í okkur hvort sem okkur líkar betur eða verr. Og þetta virðist stundum vera svolítið eins og þyngdaraflið, við erum ekkert að velta þessu fyrir okkur frá degi til dags nema okkur sé bent á það. Það er mikilvægt að vera að hugsa um þetta enda getur þetta orðið til trafala.“

María heldur áfram: „Þessi önnur kynslóð femínista sem að til dæmis ól mig upp sagði að konur gætu gert allt, sem er alveg rétt, þær geta gert allt en það er bara verið að búa til útbrennar konur með því að segja þeim að þær geti gert allt á sama tíma. Ég held að það sé sá vandi sem við erum að glíma við í dag. Við sjáum allt of mikið af háskólamenntuðum konum sem eru komnar í kulnun af því að samfélagið er búið að búa til þessa pressu að þær þurfi að vera öllum allt, alltaf. Ég held okkur hafi miðað mjög mikið áfram en ég held að samfélagsmiðlar sem eru nýtilkomnir í sögulegu samhengi búi til ímynd af hinni fullkomnu konu sem heldur fullkomið heimili, lítur alltaf fullkomlega út og vinnur fullan vinnudag. Þetta eru bara óraunhæfar staðalmyndir sem við þurfum að vinna gegn.“

Þurfum á róttækum konum að halda

Rebekka segir: „Ég er enginn sérfræðingur í þessu en mér finnst okkur hafa miðað ágætlega áfram en hægt á sumum sviðum. Mér finnst til dæmis að það megi vera meiri umræða. Það er eins og hún hafi aðeins dalað þegar kemur að kvenréttindabaráttunni. En því til stuðnings að okkur hafi sannarlega miðað áfram þá get ég tekið vinnustaðinn okkar sem dæmi, munurinn að vinna hér núna miðað við fyrir 15 árum er mjög mikill fyrir konur. Það hefur orðið mikil breyting, auðvitað eru tækifæri enn til staðar en við erum klárlega komin á miklu betri stað.“

Rebekka bendir á mikilvægi þess að ef konur ætla að komast áfram í sínum starfsframa þá þurfi þær að hafa stuðning heima fyrir, sérstaklega í svona störfum eins og þær María eru í núna sem kalla á mikil ferðalög. „Við þurfum að geta sinnt því án þess að upplifa endalaust þetta nístandi mömmusamviskubit. Ég hef upplifað í kringum mig að ef kona þarf að bregða sér frá vegna vinnu í viku þá fær hún viðbrögðin: Já, ókei, hvernig gengur það upp? En ef pabbinn þarf að fara í þrjá mánuði þá kippir sér enginn upp við það.“

„Það eru róttækar konur sem eru að berjast í þessu alla daga sem verða þess valdandi að okkur miðar áfram. Sumu fólki finnst nóg komið og spyr hvort ekki sé komið gott en við megum ekki gleyma því að konurnar sem börðust fyrir kosningarétti okkar á sínum tíma þóttu gífurlega róttækar þá. Við þurfum að sýna þessu fólki sem er að berjast fyrir betri heimi stuðning og þakka því fyrir þeirra störf“, segir Rebekka.

Þriðja vaktin

Ekkert breytist af sjálfu sér og upp á síðkastið hefur kveðið við nýjan tón í jafnréttisumræðunni og nokkuð verið rætt um hugtakið þriðju vaktina. Henni er lýst sem hugrænni byrði sem konur taka meira á sig en karlar í gagnkynja samböndum. Fyrsta vaktin er þá vinnan utan heimilis, önnur vaktin er bein vinna inni á heimili við barnauppleði og heimilisstörf en þriðja vaktin er síðan þessi yfirsýn sem þarf að hafa varðandi samþættingu fyrstu tveggja vaktanna. Vita hvenær á að mæta í afmæli, kaupa tækifærisgjafir, vita um tannlæknatímamann, vita í hvaða fatastærðum börnin eru og svo framvegis.

Kannast María og Rebekka við þessa þriðju vakt og hafa þær skoðun á því hvernig má jafna þetta milli kynja?

„Já, ég kannast vel við þetta“, segir María. „Ég hef oft átt samtöl við karlkyns samstarfsfélaga mína fyrir jólin um þetta. Sjálf er ég með excel skjal fyrir jólin yfir allt sem þarf að gera og mæta í á þessum tíma. Svo spyr ég þá: „Hvernig gengur að undirbúa jólin, er allt klárt?“ Og það er bara já eða nei svar um hvort allt sé klárt byggt á því hvort þeir séu búnir að kaupa gjöfina fyrir konuna eða ekki. Þeir virðast ekki þurfa að hugsa um neitt annað. Þetta er nú svona skýrasta dæmið sem ég hef séð um þetta.“

María segir að hér sé aftur komið að þessari innrætingu sem konur hafa fengið í gegnum tíðina. „Ég er þannig að ég vil hafa allt fínt fyrir jólin, vera búin að taka til í skápunum og baka nokkrar sortir á meðan manninum mínum er alveg sama svo lengi sem hann bara fær eitthvað gott að borða.“

Á heimili Rebekku er þetta aðeins öðruvísi. „Við hjónin erum mjög samstíga í þessum málum og meðvituð um það. En ég hef alveg fundið fyrir þessu í kringum mig og það er gengið út frá því að konur séu einar í því að undirbúa jólin.“

Mikilvægt að eiga samtal um verkaskiptinguna

Samkvæmt óformlegri könnun virðist það vera afar sjaldgæft að karlmenn í gagnkynja samböndum kaupi jólagjafir handa t.d. foreldrum sínum og sínum ættboga. Þarna virðist vera dæmi um hlutverk sem konur detta gjarnan í, að því er virðist sjálfkrafa, að kaupa jólagjafir fyrir fjölskyldu maka síns. Hvers vegna ætli þetta gerist, að konur taki óumbeðnar að sér slík hlutverk?

„Þarna komum við enn og aftur að þessari innrætingu“, segir María. „Það er búið að kenna okkur að svona eigi



María Ósk Kristmundsdóttir.

Þetta að vera og þá þurfum við að staldra við og spyrja okkur: „Er þessi forritun það sem ég vil?“ Í staðinn fyrir að gangast við þessum viðteknu staðalmyndum í gagnkynja samböndum. Það þarf að taka samtal um hvernig við viljum hafa verkaskiptinguna inni á heimilunum, þá verðum við strax á betri stað. Svo þurfum við að passa upp á að við séum ekki með sömu innrætinguna við stelpurnar okkar, við þurfum að ala þetta úr næstu kynslóð.“

Rebekka er sammála þessu. „Þetta er svo rétt með jólagjafirnar! Ég sagði við manninn minn um daginn: „Þú kaupir þessar þrjár“ og svo var ég bara búin að því tveimur dögum seinna. Hann fékk ekki einu sinni séns. Þannig að ef við viljum breyta þessu þá verðum við bara að gera það.“

Konum markvisst haldið niðri

Mikið hefur verið rætt um að það skorti konur í stjórnendastöður og þegar litið er til forstjóra í íslenskum fyrirtækjum þá er ekki um auðugan garð að gresja þegar kemur að konum. Ef við viljum koma í veg fyrir að konur festist í hlutverki milli-stjórnenda og að þær komist í toppstöður, hvað þarf þá að gera?

Snýst þetta um að ná jafnrétti inni á heimilunum?

Rebekka segir: „Já, ég held að það sé hluti af því og svo snýst þetta um að hafa trú á sjálfum sér. Margt af þessu snýst um tengslanet og þekkingu og það er auðvelt fyrir karlana að ráða aðra úr sínum hópi. Hvatningin milli okkar kvenna skiptir miklu máli. Ef við erum duglegar að hrósa hver annarri og hvetja hver aðra til að sækja um stöður þá skilar það miklu.“

Svo má ekki heldur gleyma því að það vilja ekki allar konur fara í forstjórastöður, kannski ekki síst vegna þess að þær eru meðvitaðar um álagið sem fylgir slíkum störfum. Þannig að þetta snýst líka um að breyta álaginu á vinnumarkaðinum.“

María er sammála því sem Rebekka benti á. „Við þurfum að vinna að því á heimavelli að jafna álagið og það snýst um samfélagsgerðina okkar eins og ég hef komið inn á. Ef ég fer í ýktasta dæmið um ójafnrétti þá er það ofbeldi gagnvart konum sem er alltof útbreitt ennþá.“

Hvers vegna er það?

Það er í raun versta birtingarmynd þeirrar samfélagsgerðar sem við búum í; samfélag þar sem konum er haldið niðri. Við erum að glíma við valdaójafnvægi sem skapaðist því að það gagnaðist ákveðnum hópi fólks í valdastöðu.“

Að lokum bendir María á að samfélagið okkar er byggt af karlmönnum fyrir karlmenn. „Þess vegna verðum við að vera miklu róttækari í því að segja að svona viljum við ekki hafa þetta. Verum meðvituð um þá fordóma sem ekkert okkar getur komið orðum að í daglegum samskiptum, verum meðvituð um að við höfum öll slíka fordóma.“

Og þótt ég sé mjög meðvituð þá er ég alls ekki fullkomin, ég er líka með fullt af fordómum sem ég átta mig ekki alltaf á og þannig er með okkur öll. Til þess að eitthvað breytist þurfum við öll að horfa inn á við og átta okkur á að þessi forritun er ekki í lagi. Við þurfum að horfast í augu við þau viðhorf sem eru innra með okkur en eru hætt að vera hjálpleg“ segir María að lokum.

★ ★



**Sigurður Hólm
Freysson véliðnaðar-
maður**

Slappa af og hafa það gott.
Ein af okkar hefðum er að
fara alltaf í hangikjöt til
tengdó á jóladag.



**Kristín Hrönn
Pálsdóttir framleiðslu-
starfsmaður**

Fá fjölskylduna mína.
Við ætlum að halda upp
á jólin saman hér fyrir
austan.



Páll Rúnarsson
vaktstjóri hjá
Securitas

Að borða rjúpunar!
Þegar ég byrja að elda
jólarjúpunar þá kemur
hátíðarstemningin í húsið.



**Sigurjón Kristinn
Björgvinsson fram-
leiðslusérfræðingur**

Fara til Tenerife, þetta verður í fyrsta skipti sem ég verð þar um jól og ég hlakka til að prófa eitthvað nýtt. Við erum 17 sem erum að fara saman.



Guðmundur Sveinsson
Kröyer umhverfis-
sérfræðingur

Vera með fjölskyldunni og
njóta samverunnar.



Jóhanna Sigfúsdóttir innkaupafulltrúi hjá Rubix

Ég er að fara til Tene og
hlakka til að vera með
fjölskyldunni þar. Amma er
sjötug og við erum að fara
saman öll stórfjölskyldan
að fagna því.



LÍFIÐ Í ÞORPINU

Í tilefni af ársfundi Samáls, samtaka íslenskra álframleiðenda, síðasta vor var opnuð sýningin Lífið í þorpinu en þar má sjá andlitsmyndir af fólki sem starfar í álverunum þremur á Íslandi. Ljósmyndunum fylgdu viðtöl við fólkið um starfið sem það sinnir og lífið utan vinnu.

Hér á eftir má lesa viðtölin sem tekin voru við starfsfólk Alcoa Fjarðaáls. Ljósmyndirnar tók Birgir Ísleifur Gunnarsson ljósmyndari.



AGNIESZKA IZABELA KULA

„Ég ákvað að prófa nýjan striga“

„Ég er framleiðslustarfsmaður á víravélinni í steypuskálanum,“ segir Agnieszka Izabela Kula. „Ég er kölluð Agnes, því við erum margar sem heitum Agnieszka í álverinu. Einu sinni var það mjög vinsælt nafn í Póllandi. Hinar eru kallaðar Agga og Agnieszka.“

Hún kom hingað fyrst árið 2007 og vann um skamma hríð fyrir verktaka í álverinu. „Eftir það fór ég til Belgíu og Írlands, en sneri aftur til Íslands. Ég kann best við mig hér. Ég vann fyrir mörg önnur fyrirtæki, en markmiðið var alltaf að komast að hjá Alcoa. Þetta er gott og vinalegt vinnumhverfi, launin eru góð, umgjörðin skýr og öryggisgætt í hvívetna. Ég er heppin að vera með góðu fólki á vakt – þetta er eins og fjölskylda. Og já, þetta minnir mig á þorp, því margir þekkjast og það eru heilu fjölskyldurnar að vinna á ólíkum stöðum í álverinu.“

Alcoa hefur fært mikið líf inn í Fjarðabyggð, að sögn Agnieszku. „Þetta var lítið samfélag þegar ég kom hingað fyrir fimmtán árum og nánast bara ein búð á svæðinu, en á síðustu árum hefur það breyst mikið – líka í huga fólks. Það sér að það þarf menningu og veitingastaði þar sem hægt er að slaka á án krakka og ég vona að slíkum stöðum

fjölgi í náinni framtíð. Þetta er ekki smábær lengur, nú vilja margir flytja hingað og það er farið að vanta húsnæði.“

Agnieszka hefur alltaf haft listræna taug og rekur hún húðflúrsstofu á Eskifirði. „Ég vildi fara í listaskóla, en foreldrar mínir sögðu að ég væri góð í stærðfræði og sendu mig í annað háskólanám. En ég áttaði mig fljótlega á því að ég vildi ekki vinna sem bókari á skrifstofu,“ segir hún. „Ég hef alltaf haft gaman af því að teikna og ákvað að prófa nýjan striga þegar ég bjó á Írlandi. Fyrst vann ég við að húðflúra augabrúnir, svo fór ég að gera húðflúr og byggja upp geirvörtur eftir uppskurð. Frá því ég opnaði stofuna hefur allt verið á haus. Þetta er mest fólk héðan, en fólk kemur líka frá Akureyri og Reykjavík og svo reka ferðamenn inn nefið. Ég geri allar tegundir af húðflúrum, síðast var það ábreiða yfir eldra húðflúr, ég er enn að vinna að því, og þar áður gerði ég portrett af manneskju.“

Börnin eru tvö, 21 árs dóttir og 11 ára sonur, og bæði búa þau á Eskifirði. „Dóttir mín er farin að búa með kærastanum og ég er að kenna henni að húðflúra,“ segir Agnieszka. „Ég keypti 113 ára gamalt hús, það er gamall spítali, svo það verður enginn hörgull á verkefnum næstu árin!“

ELÍSABET ESTHER SVEINSDÓTTIR

„Hundurinn hleypur með okkur á fjöll“

„Ég er sérfræðingur í mannauðsteymi hjá Alcoa Fjarðaáli og sé um ráðningar“, segir Elísabet Esther Sveinsdóttir. „Ég hef unnið hér með hléum í tólf ár. Það er engin tilviljun, því mér finnst vinnustaðurinn skemmtilegur, fjölbreyttur, lifandi, krefjandi og hann býður upp á fullt af tækifærum. Starfsfólk hefur kost á að mennta sig, þróast í starfi og taka þátt í alls konar hópastarfi.“

Hún segist alltaf spyrja hvers vegna þegar fólk sækir um vinnu hjá álverinu. „Það sem kemur fyrst upp í hugann hjá fólki er góð velferðarþjónusta, gott vaktakerfi, góð laun, gott mötuneyti og að það sé góður starfsandi. Þetta er það sem spyrst út. Vinnuskyldan er lítil hjá vaktavinnufólki, 150 tímar á mánuði. Það er því algengt að fólk sjái sér fært að sinna öðru með vinnu, til dæmis háskólanámi. Það er hentugt fyrir marga að eiga góðan frítíma inn á milli.“

Elísabet hugsar ekki bara um fólkið sitt í vinnunni, heldur líka heima fyrir. „Ég er gift Val Þórssyni og saman eigum við fjögur börn og hund“, segir Elísabet. „Og ég nýti minn frítíma afskaplega vel. Ég og maðurinn minn erum mikið í útivist, á skíðum og í fjallahlaupum, og reynum að virkja krakkana eins og við mögulega getum – og hundinn. Hann er labrador-kyns og hleypur með okkur á fjöll.“

Síðan erum við með langveikan strák. Það er líka vinna, en skemmtileg og krefjandi. Og ég verð að segja að við þær aðstæður hefur verið einstaklega gott að vinna fyrir Fjarðaál. Þar höfum við fundið fyrir miklum stuðningi og skilningi.“

Valur starfar sem yfirbakari í Sesam Brauðhúsi á Reyðarfirði. „Hann er bakari af lífi og sál, hefur bakað síðan hann var tólf ára – byrjaði þá að vinna í bakaríi. Ég á yndislegan mann.“

Náttúruhlaup eru ekkert nýtt fyrir þeim hjónum. „Við kynntumst á hlaupum árið 2008. Hann hafði verið í afrekshlaupum hjá ÍR, margfaldur Íslandsmeistari í maraþoni og hálfmaraþoni, og þetta er okkar ástríða saman. Við höfum því þrætt fjallahlaupin sem fer hratt fjölgandi um allt land.“ Eftir smá þögn bætir hún við glettin í bragði: „Við kannski hlaupum ekki saman. Þetta er sameiginlegt áhugamál og við byrjum hlaupið saman og mætumst á áfangastað, en hann er töluvert hraðari en ég. Ég er engin keppnismanneskja, geri þetta bara heilsunnar og ánægjunnar vegna. En þegar börnin eru svona mörg og heimilið öflugt, þá verður maður að eiga sér ástríðu – geta gefið sér tíma til að sinna áhugamálinu.“





KARL PATRICK BOATENG

Skífuþeytingar og endurhljóðblöndur

„Ég kom hingað til Íslands árið 2002,” segir Karl Patrick Boateng sem vinnur í steypuskálanum hjá Alcoa Fjarðaáli. Þá var hann 16 ára og hóf nám í Fjölbrautaskóla Suðurnesja.

Átta árum síðar hitti hann eiginkonu sína, Ester Boateng Tómasdóttur. „Við hittumst í Reykjavík, hún er frá Raufarhöfn og við fluttum til Reyðarfjarðar.“ Hvað eru mörg ríki þí, gæti einhver spurt. „Eins og í öllu sem ég geri, þá elti ég hana hingað,” bætir hann við. „Hún vinnur líka í steypuskálanum, en á annarri vakt.“

Patrick lætur vel af vinnustaðnum. „Maður á fyrir reikningunum!” segir hann. „Þetta er afbragðsfólk sem ég vinn með, það er vel hugsað um starfsfólkið, þjálfun og starfsmenntun í boði, launin góð og við fáum góð frí á milli vaktar.“

Hann og Ester eiga þrjá stráka og hafa komið sér vel fyrir í Fjarðabyggð. „Það er ekki mikið um viðburði, en þetta er góður staður til að slaka á og hreiðra um sig með fjölskyldu.“

Fyrir utan vinnuna á tónlistin hug Patricks. Eftir að hafa haslað sér völl undir listamannsnafninu African Child (aka DJ Max), þá stofnaði hann rappsveitina Blackstar

árið 2005, sem var nokkuð fyrirferðarmikil í tónlistarsenunni í höfuðborginni.

Heiti sveitarinnar er skírskotun í svörtu stjörnuna í fána Gana, sem varð fyrst afrískra ríkja til að öðlast sjálfstæði og var stjarnan bæði hugsuð sem táknið um sigur á þrælahaldi og hvatning til annarra afrískra ríkja til að sækja sér frelsi. Burðarásar sveitarinnar voru einmitt frá Gana, hann og vinur hans Nana Gboski. „Make some fucking noise,” sungu þeir í laginu Partytime.

Nú einbeitir Patrick sér að skífuþeytingum, auk þess að búa til „beat“ og endurhljóðblöndur. „Það er vissulega meira um að vera á því sviði í Reykjavík, en ég hef samt í nógu að snúast.“ Þá rekur hann netútvarpsstöðina Ice FM á Tuneln.

Spurður um framtíðaráform í tónlistinni stendur ekki á svari hjá Patrick:

„Stay in the Loop. Build a career and establish a personal brand in the industry. Don't Copy Other People. Make Them Copy me. Be the best.“

IZUDIN DAÐI DERVIC

„Svo er ég bara hér og verð hér“

„Ég vinn í skautsmiðjunni sem vélvirki, hafði áður verið í því starfi í níu ár sem verktaki, en skipti yfir til Alcoa Fjarðaáls nýlega,“ segir Izudin Daði Dervic. „Við sjáum um vélar og búnað í skautsmiðjunni og á víð og dreif um fyrirtækið.“

Daði er Íslendingur að góðu kunnur sem einn fremsti knattspyrnumaður landsins í rúman áratug. Hann kom til Íslands frá Bosníu og Hersegóvínu árið 1990 til að spila fótbolta með Selfossi og ári seinna gekk hann til liðs við FH. Eftir það spilaði hann með liðum á borð við Val, KR og Leiftur. „Það gekk upp og niður eins og alltaf í íþróttum,“ segir hann. „Maður vinnur stundum og tapar stundum. En á heildina litið get ég vel við unað – ég varð bikarmeistari með Val og KR og spilaði líka með íslenska landsliðinu.“

Í upphafi vissi Daði ekki mikið um Ísland og ætlaði bara að vera hér í sex mánuði. „En svo ákvað ég að koma aftur,“ segir hann. „Það var svo gott að vera hér að ég ákvað strax fyrsta árið að ég yrði hér og færi hvernig. Ég bý hér í enn í dag og verð hér áfram. Mér finnst rosalega gott að búa á Íslandi og ég held að margir Íslendingar kunni ekki alveg að meta það sem þeir hafa – því miður.“

Daði er giftur og á fimm börn, þar af tvö með Nisvetu konu sinni. Hún er íslensk eins og hann og kemur líka frá Bosníu

og Hersegóvínu. Hún hefur unnið hjá Alcoa Fjarðaáli í sex ár. Þau komu fyrst austur árið 2011 þegar Izudin Daði tók að sér þjálfun hjá Leikni á Fáskrúðsfirði. „Ég ákvað að breyta aðeins til,“ segir hann og bætir við. „Svo er ég bara hér og verð hér. Það er gott að búa úti á landi, þetta er þægilegt lítið þorp, afslappað og ekki of mikill troðningur eða læti.“

Þó að fótbolti hafi alltaf verið helsta áhugamálið hætti hann öllum afskiptum fyrir fimm árum. „Ég hef engan tíma fyrir þetta lengur,“ segir hann. „Ég er orðinn gamall og lúinn og finnst gott að slappa af eftir vinnu – að þurfa ekki að fara í ferðalög eða á æfingar á kvöldin.“

En hvernig er að vinna í álveri?

„Ef ég á að vera hreinskilinn, þá hafði ég alltaf heyrt talað rosalega vel um Alcoa áður en ég byrjaði að vinna hér. Eftir að ég hóf störf hérna, þá held ég að þetta sé besta fyrirtæki sem ég hef unnið hjá. Það er afskaplega vel hugsað um starfsfólkið og allt frábært, frá a til ö.“

Hann segir að fjölskyldan ferðist á hverju ári til útlanda. „Við förum jafnan til Bosníu og Hersegóvínu í sjö til átta vikur og ferðumst svo þaðan í sólina til Króatíu, Spánar, Tyrklands eða annarra landa, og hittum vini hér og þar. Við fáum mikið út úr svona fjölskyldufríum.“





JUSTYNA MONIKA HNATKOWSKA

„Ég les aðallega spennutrylla,
morðgátur og drama“

„Ég vinn í kerskálanum hjá Alcoa“, segir Justyna Monika Hnatkowska. „Ég hef unnið í þrjú ár fyrir Alcoa, en þar áður vann ég hjá Fjarðaprifum í níu ár og þá var vinnustaðurinn líka Alcoa.“

Justyna kom fyrst til Íslands fyrir 14 árum og var þá nítján ára. „Þá bjó ég á Egilsstöðum í eitt ár, en það átti ekki við mig. Mér fannst Ísland of leiðinlegt“, segir hún og hlær. „Mér fannst ég vera alltof ung til að búa hérna og saknaði stórborgarlífsins. Þannig að ég fór aftur til Póllands og lærði þýsku í þrjú ár – svo flutti ég til Íslands. Þjotr, eiginmaður minn, var hérna áfram, hann er líka frá Póllandi og hefur unnið í steypuskálanum hjá Alcoa í þrettán ár.“

Justyna ólst upp skammt frá borginni Szczecin í Póllandi, þar sem íbúarnir eru jú fleiri en á öllu Íslandi eða um 400 þúsund. „Við höfum verið saman frá því að við vorum sautján ára og eigum tvo stráka. Við keyptum hús á Reyðarfirði og höfum hreiðrað vel um okkur, umhverfið er öruggt fyrir krakka og enginn asi á neinum“. Bæjarbúar geta þó áreiðanlega vitnað um að það er stundum asi á Justynu. „Ég er ekki manneskjan sem vill bara hanga heima, heldur er ég á sífelldum þönum, hreyfi mig, fer í sund og stunda útivist. Nú þegar ég tala við þig er ég í bílnum – og ég finn að bara við þessa kyrrsetu er komin óþreyja í mig. Þess vegna líkar mér vel að vinna í kerskálanum.“

Sumir kvarta undan því að það sé mikið labb, þetta er langur skáli, en mér líkar það vel. Ég fæ mikið út úr því að labba og hlaupa. Þá er ég í essinu mínu. Ég var einmitt alsæl að komast í CrossFit klukkan níu í morgun.“ Þess vegna getur verið gott að hlusta á hljóðbækur. „Þá get ég hreyft mig og þarf ekki að sitja kyrr með bækur“, segir hún. „Ég les aðallega spennutrylla, morðgátur og drama.“

Hún segir álver góðan vinnustað, ekkert síður fyrir konur. „Það standa allir saman og ef eitthvað er þungt, þá fær maður aðstoð við það. Ég hef unnið svo lengi á svæðinu að ég þekki orðið marga. Það leggja sig allir fram um að vera vinalegir. Svo eru launin góð. Mér finnst erfiðast að vera á næturvakt. Ég reyni að þraka hana með því að leggja mig áður og svo drekk ég mikið af kaffi!“

Svo er hún í íslenskunámi, sem Alcoa stendur straum af, en það er nokkuð sem erlendu starfsfólki stendur til boða. „Það er auðvitað betra að geta talað tungumálið og þess vegna er ég sest á skólabeck. Íslenskan er ekkert auðveld, en ég held samt að það væri miklu erfiðara að læra pólsku. Ég er dauðfegin að þurfa ekki að gera það. Annar strákanna okkar talar betri íslensku en pólsku – og hristir eiginlega bara hausinn yfir pólsku orðunum. En nú er þetta verkefnið – að læra íslensku.“

GUÐRÚN MARGRÉT BJÖRNSDÓTTIR

„Margir gera sér far um að brosa og bjóða góðan daginn“

„Ég er þjónustustjóri í Lostæti, fyrirtækinu sem sér um mötuneytið hjá Alcoa Fjarðaáli“, segir Guðrún Margrét Björnsdóttir. „Ég er leikskólakennari að mennt, starfaði við það lengi og er fimm barna móðir. Mamma var dagmamma á heimilinu okkar nánast öll mín uppvaxtarár og því alltaf fullt hús af börnum. Svo er ég elst fjögurra systkina og elsta barnabarn hjá báðum settum af öfum og ömmum. Ég var því töluvert í „barnapiústörfum“ á mínum uppvaxtar- og unglingsárum – og segja má að líf mitt hafi snúist um börn.“

Mig langaði til að breyta til og úrvalið í vinnu hér fyrir austan var ekki mikið, þannig að ég stökk á það þegar þetta tækifæri bauðst. Ég sé líka um starfsmannamálin, þannig að menntun mín og reynsla nýtist, og svo er ég aðstoðarmaður yfirmanns eldhússins.“ Segja má að mötuneytið hjá Alcoa sé stærsti veitingastaður á Austurlandi. „Þetta voru mikil viðbrigði fyrst, en þetta er afskaplega jákvætt og skemmtilegt starf“, segir Guðrún Margrét eða Gunna Magga eins og hún er kölluð.

„Við erum líka með allskyns þjónustu, námskeið, viðburði og party – stundum vantar bara rúnstykki og sætan bita á fund, en stundum þarf virkilega að hugsa út fyrir kassann. Ég klæði mig líka reglulega í sérstök föt og skreyti matsalinn ef tilefni er til, er til dæmis í jólakjólum í desember, rauðum kjól með rós í hárinu á Valentínusardaginn, búningi á hrekkjavökunni eða á öskudaginn og einhverju þjóðlegu á þorranum. Svo hafa verið þemadagar hjá okkur í matsalnum, svo sem indverskir dagar, og þá fer ég auðvitað alla leið!“

Hún tekur undir að það sé þorpsstemning í álverinu. „Ég stend í brúnni þegar fólk gengur í salinn og heilsa óheyri-lega mörgum á hverjum degi“, segir hún og hlær.

„Margir gera sér far um að brosa og bjóða góðan daginn – og fyrir vikið heilsumst við úti í búð líka. En ég veit nú ekki nöfnin á öllum eða nákvæmlega við hvað þau vinna.“

Gunna Magga flutti austur frá Hafnarfirði í janúar 2013. „Þetta var skyndihugmynd hjá okkur fjölskyldunni. Við bjuggum á höfuðborgarsvæðinu með hækkandi lánum og stóra fjölskyldu, þetta var hætt að vera fyndið, þannig að við bara seldum allt og fórum austur.“

Maðurinn minn, Ríkarður K. Magnússon, er blikksmiður og fékk góða vinnu hjá Launafli. Það er fjölhæft og stórt fyrirtæki sem stofnað var af iðnaðarmönnum til að þjónusta álverið og þjónustar auk þess marga víða um Austurland.“

Þau búa í Fjarðabyggð með þrjú börn, en tvö eru farin suður og elsta dóttirin komin með barnabörn. „Maður er alltaf að sækja eitthvað suður“, segir hún. „Auk þess að sinna vinnu og fjölskyldu, sem auðvitað gengur fyrir, þá ver ég miklum tíma í formennsku hjá Fjarðabyggðardeild Rauða krossins, sem heldur uppi neyðaraðstoð ef eitthvað bjátar á, hvort sem það eru stórútköll eða sálusorgun í heimahúsi, og stendur fyrir margvíslegu sjálfbæðaliðastarfi í þágu góðra málefna.“

Svo gekk ég í kirkjukórinn af því að ég hef gaman af því að syngja – og það er góð leið til að kynnast fólki. Úr því ég var komin þangað tók ég sæti í sóknarnefnd og svo er ég í kvenfélaginu. Þannig að það er í nógu að snúast! En ég kann líka að njóta þess að vera heima og get gleymt mér í gróðurhúsinu og í garðinum á sumrin.“





BIRNA DÖGG GUÐMUNDSDÓTTIR

„Hver vakt er eins og ein stór fjölskylda“

„Ég er leiðtogi í steypuskála Alcoa Fjarðaáls,“ segir Birna Dögg Guðmundsdóttir. „Í því felst verkstjórn 25 manna hóps í steypuskálanum, umsjón með almennum rekstri, eftirfylgni framleiðsluáætlaða – allt snýst þetta um að við fáum réttan málm í réttum gæðum á réttum tíma, þannig að vaktin flæði sem best.“

Birna er sjúkraliði að mennt, lauk því námi fyrir níu árum og vann m.a. á gjörgæslu í tvö ár, en flutti austur fyrir sex árum. „Ég er upphaflega að austan, þar liggja rætur pabba og fjölskyldu hans,“ segir hún. „Það var að koma sumar og ég var að leita að starfi, þannig að ég ákvað að sækja um hjá Alcoa – það lá eiginlega beint við.“ Og vinnan á vel við hana. „Ég þrífst á að vinna í hóp, ég er mikil félagsvera, og það gefur mér mikið að geta unnið svona skipulega. Ég átti aldrei von á að vinna lengi í álveri með minn heilbrigðisbakgrunn, en vinnustaðurinn er skemmtilegur, ég finn að framlag mitt er mikils metið og það fékk mig til að sækja um leiðtogastöðuna þegar hún bauðst.“

Birna tekur undir að það sé þorpsbragur á álverum. „Hver vakt er eins og ein stór fjölskylda. Svo er maður alltaf að tengjast fólki sem vinnur hjá Alcoa hvar sem maður kemur fyrir austan. Þetta er svo margt fólk, hvort sem það vinnur beint fyrir álverið eða hjá undirverktökum.“ Hún er nýflutt á Reyðarfjörð, bjó fyrir það á Eskifirði í fjögur ár og er Fáskrúðsfirðingur í grunninn.

„Ég á son og síðan sambýlismann, sem vinnur í kerskála hjá Alcoa. Við kynntumst að einhverju leyti í álverinu, en annars er það þetta venjulega í dag – það eru allir á stefnumótaöppum og svona,“ segir hún og hlær. „En það spillti ekki fyrir að við gátum tengt í gegnum vinnuna líka.“

Á veturna er Birna meira og minna á bretti í Oddsskarði. „Það hefur verið ástríða hjá mér í fimmtán ár. Það gefst minni tími til þess eftir að ég eignaðist barn, en ég reyni að nýta þær stundir sem gefast,“ segir hún. „Svo er ég með þjálfararéttindi í CrossFit og þjálfar og æfi í Ými, CrossFit-stöð hér fyrir austan. Ég fæ mikið út úr því, bæði félagsskipinn og líkamlega heilsu – svo lærir maður vel á líkamann og hvar mörkin liggja. Hlutverk þjálfarans er að leiðbeina og ef með þarf, að dempa og bremsa fólk af.“ Spurð hvort hún stefni á keppni í CrossFit: „Mér þætti það voðalega gaman einn daginn, en hef þó frekar augastað á kraftlyftingum og ólympískum lyftingum.“

Hvað tekurðu í bekk?

„Ég hef farið í 60 kíló,“ svarar og hún bætir við. „Spurðu frekar hvað ég tek í réttstöðulyftu!“

Hvað tekurðu í réttstöðulyftu?

„Það eru 120 kíló,“ svarar hún. „Það má miklu frekar spyrja um það!“

MAGNÚS KARL ÁSMUNDSSON

**„Fjölskyldan er ekki áhugamál heldur líf
manns og maður sinnir því alla daga“**

„Ég er titlaður skipuleggjandi framleiðslu og útflutnings í steypuskála“, segir Magnús Karl Ásmundsson. „Ég hef yfirumsjón með allri áætlanagerð varðandi framleiðslu í steypuskálanum, sem og að útflutningur á vörum sé í takti við áætlanir. Áætlanagerðin getur verið til skamms tíma, á vikulegum grunni, og allt upp í tvö til þrjú ár af framleiðslu. Allar áætlanir eru gerðar og endurmetnar í nánú samstarfi við miðlægt sölu- og markaðsteymi Alcoa sem er staðsett í Rottterdam. Við flytjum út vör, melmisstangir og hleifa og svo er fjórði vöruflokkurinn T-barrar“. Ef rýnt er í notkun álsins segir Magnús álvirana til dæmis notaða í rafkerfi bíla, til að tengja rafhlöðu við tölvu, í leiðara og allt niður hárfína rafmagnsvíra. Melmi sé sílikonblandað hert ál og sem fer nánast eingöngu í bílaiðnaðinn, aðallega álfelgur. Hleifar og T-barrar séu hreint ál í ólíku móti og seldir á markaði.

Magnús hóf störf hjá Alcoa árið 2016, en hafði áður verið sumarstarfsmaður. Hann hefur einnig fengist við kvikmyndagerð, bæði auglýsinga- og sjónvarpsþáttagerð. „Svo hef ég skrítn áhugamál utan vinnunnar“, segir hann. „Ég hef mikinn áhuga á skógrækt, fékk þá delli stuttu eftir að ég flutti heim, og fæst við það á sumrin og veturinn þegar færi gefst. Ég stunda líka útivist, einkum skotveiði. Og svo er það fjölskyldan – það er ekki áhugamál heldur líf manns og maður sinnir því alla daga“.

Gerður Rún Rúnarsdóttir, unnusta Magnúsar, er vinnu- vistfræðingur og heilsusérfræðingur hjá Alcoa. „Við höfum þekkt frá því við vorum á leikskóla og vill þannig til að við erum jafngömul, bæði fædd og uppalin á svæðinu. En leiðir okkar lágu ekki saman fyrr en við vorum komin yfir tvítugt og fórum að þola hvort annað

– við vorum ekkert bestu mátar sem unglingar en það rættist úr þessu sambandi okkar“.

Magnús segir ímynd Alcoa Fjarðaáls í nærsamfélaginu góða og að fólk sé meðvitað um hversu mikið það leggi til samfélagsins. „Allir sem búa hérna, hvort sem þeir vinna hjá Alcoa eða ekki, vita að þetta er hryggjarstykkið í atvinnulífinu. Ef farið er út fyrir fjórðunginn til höfuðborgarsvæðisins þá virðist viðhorfið hjá þröngum hópi vera að þetta sé þungur og sóðalegur iðnaður, en það blasir við að fæst af því fólki hefur þekkingu á starfsemi álvera, enda vandfundinn staður þar sem er meira hugað að umhverfismálum, öryggi, gæðum og fagmennsku. Þetta er bara dæmigerð staðalímynd af verksmiðjuvinnu, sem ekki er í neinni snertingu við raunveruleikann“.

Hvernig er það, áttu roð í bróður þinn?

„Hann hefur nú fjörutíu kíló á mig“ segir Magnús og hlær. „Ef værum jafnþungir myndi ég vinna hann í níu af hverjum tíu skiptum, en hann er heljarmenni að burðum, þannig að ég á ekki roð í hann lengur. Ég held því samt statt og stöðugt fram að ég sé betri glímumaður, en bara ekki alveg nógu vel á mig kominn líkamlega. Ég hætti fyrir mörgum árum. Þá var eyðimerkurganga að keppa við hann“.

Hvernig er sambandið á milli ykkar?

„Það er mjög náð og með ágætum. Hann er gott dæmi um mann sem er alinn upp hér fyrir austan, þurfti að sækja sér menntun suður, en út af álverinu hefur hann möguleika á að koma aftur heim og vinna við það sem hann menntaði sig í. Hér var ekki mikið um tækifæri fyrir langskólagengið fólk. Ég er ánægður að fá hann heim“.





ÁSMUNDUR HÁLFDÁN ÁSMUNDSSON

„Líklegast ertu að fiska eftir glímunni“

„Ég er framleiðslusérfræðingur á ofnasvæði og deiglu-stöð í steypuskála Alcoa Fjarðaáls“, segir Ásmundur Hálf dán Ásmundsson. „Það þýðir að ég sé um eftirfylgni og rekstur á þessum stöðvum, að við vinnum eftir bestu getu og réttum stöðlum, og síðan um gagnaöflun og betrubætur.“

Ásmundur er fæddur og uppalinn á Reyðarfirði. „Ég fór í menntaskóla á Akureyri og hóf svo störf í álverinu árið 2014. Samhliða því lærði ég véla- og orkutækniþætti fyrir sunnan. Mér fannst það áhugaverð menntun og hún opnaði mér leið í starfið sem ég hafði áhuga á – nú get ég í raun haft áhrif á vinnuumhverfið sem ég bjó við fyrir átta árum.“

Álverið er krefjandi vinnustaður og sjaldan lognmolla í vinnunni. „Það er alltaf eitthvað nýtt að fást við, nóg af spennandi verkefnum, bæði plönuðum og óplönuðum. Og gaman hvað starfsfólki er veitt mikil ábyrgð hjá Alcoa. Ef maður sýnir áhuga, þá fær maður krefjandi og ábyrgðarfull verkefni.“

Er þorpsbragur á álverinu?

„Já, ég myndi segja að þetta væri sameinað sveitarfélag. Það eru nokkur þorp í því, til dæmis aðgreining á milli steypuskála og kerskála, þó að það sé eitt og sama sveitarfélagið. Þessi vinnustaður er það stór í litlu samfélagi, að maður kannast við flesta, hvort sem maður hefur kynnst þeim í vinnunni eða áður. Segja má að Alcoa hafi stökkbreytt þróuninni í Fjarðabyggð. Ég var tólf ára þegar álverið fór að rísa. Þá var Reyðarfjörður þínulítill bær og byggðin átti undir högg að sækja. Síðan þá hefur hann tvöfaldast og ekki hægt að segja annað en að annar og betri bragur sé á bænum. Ég held að flestir séu þakklátir fyrir það.“

Ásmundur eignaðist barn með kærustunni, Marín Laufeyju Davíðsdóttur, síðasta sumar. „Við búum á Reyðarfirði með strákinn, hund og tvo ketti. Hún var að klára íþróttافرæði og fer örugglega að vinna við það eftir fæðingarorlofið.“

Og áhugamálin?

„Þau eru eitt eða tvö eða þrjú eða fjögur“, segir Ásmundur. „Líklegast ertu að fiska eftir glímunni, en svo er það skotveiðin, útivistin og almennt bras.“ Ástæðan fyrir því að Ásmundur nefnir glímuna er að hann er glímukóngur Íslands. „Það var ekki sjálfsprottið að ég fór að æfa glímu.“

Ég á tvo eldri bræður sem æfðu báðir og það var því ekki annað í stöðunni. Þetta var ágæt afsökun til að takast á við bræður sína, án þess að vera skammaður. Ætli ég hafi ekki farið að ná inn stigum gegn þeim um 15 ára aldurinn og svo fór þetta að jafnast. En það er rík glímuhefð á Reyðarfirði og hefur lengi verið.“ Ásmundur vann Grettisbeltið í sjötta sinn á Íslandsglímunni í apríl. „Þar eru allir á móti öllum, engir þyngdarflokkar og sá sem fær flesta vinninga er krýndur glímukóngur.“

Er glíman ekkert á leið á Ólympíuleikana?

„Hún var næstum því komin inn í gamla daga. Sagan er sú að það hafi staðið til, en Íslendingar hafi frekar valið að sýna Danakonungi glímu en að fara á einhverja ráðstefnu þar sem velja átti greinar á Ólympíuleikana. Ég er nú passlega vongóður um það. En ég vil þó nefna að íslenska glíman er í keltneska fangbragðasambandinu ásamt þjóðarglímum frá fleiri löndum, svo sem Spáni, Frakklandi, Englandi og Skotlandi. Við komum saman og keppum í annarra landa fangbrögðum.“

VIÐ ÞURFUM AÐ FINNA GLEÐI Í ÖLLU SEM VIÐ FÁUMST VIÐ Í LÍFINU

Veronica Dolç Vázquez hóf störf sem yfirmaður álframleiðslu Alcoa í Evrópu fyrr á þessu ári. Hún er menntaður vélaverkfræðingur og var búin að starfa hjá sama vinnuveitanda í 23 ár áður en hún gekk til liðs við Alcoa. Veronica er fædd og uppalin í Madríd, hún er gift og á fjögur börn, tvenna tvíbura sem eru 9 og 6 ára gamlir.

En hvernig stóð á því að hún ákvað að skipta um starfsvettvang á þessum tíma í hennar lífi?

„Ég heillaðist af menningunni og gildunum sem Alcoa starfar eftir“, segir Veronica. Þetta var í fyrsta skipti sem hún tók starfstilboði í 23 ár, aðrir höfðu reynt en hún hafði aldrei haft áhuga á að breyta til fyrr en Alcoa kom til skjalanna. „Ég sá bara mikil tækifæri sem felast í því að starfa hjá alþjóðlegu fyrirtæki eins og Alcoa, því ég kynnist fólki um heim allan. Ég er búin að læra fullt af nýjum hlutum af því að vinna með fólki frá mismunandi menningarheimum. Þá heillar mig hvað það er mikil áhersla lögð á sjálfbærni hjá fyrirtækinu og hvað vörurnar okkar eru mikilvægar í breytingum sem eru framundan í heiminum.“

Fólki í kringum Veronicu fannst undarlegt að hún ætlaði allt í einu að skipta um starf þar sem hún var í góðri stöðu í gamla fyrirtækinu sínu en hún sagðist bara hafa heillast af Alcoa og fundist hún þurfa að stökkva á þetta tækifæri. Það hafði ekkert með fyrri atvinnuveitanda að gera, hún ber hlýjan hug til þess fyrirtækis en stundum þarf bara að stökkva á ný tækifæri, segir hún.

Veronica segir eftirtektarvert hvað Alcoa tekur sjálfbærni-markmið sín alvarlega. Hún hefur orðið rækilega vör við það síðan hún byrjaði að þetta er fyrirtæki sem er í raun og veru búíð að skuldbinda sig til að bæta heiminn. „Þar vegur þyngst hið byltingarkennda Elysis verkefni sem snýst um að fjarlægja kolefni úr framleiðslu áls. Þar er unnið að því

í samstarfi við Rio Tinto að þróa tækni sem verður til þess að kolefnaskaut verða ekki lengur notuð við framleiðslu áls og aukaafurðin yrði þá ekki lengur koltvísýringur heldur eingöngu súrefni“, segir Veronica spennt.

Vill vera fyrirmynd

Eiginmaður Veronicu vinnur í tæknigeiranum og segir hún einnig vera mikið annríki hjá honum í vinnunni. Veronica segir að þau séu dugleg að skipuleggja málin heima fyrir þar sem bæði eru í krefjandi störfum og hún leggur áherslu á að njóta vel tímans þegar hún er heima fyrir: „Þegar ég er ekki að ferðast þá er ég til staðar fyrir börnin heima hjá okkur og legg áherslu á að sinna þeim. Foreldrar mínir hafa alltaf verið mér mikil fyrirmynd í þessum efnum. Þau eru bæði arkitektar og mér er minnstætt hvað ég fann til mikils stólts sem barn að fylgjast með starfsferli þeirra.“

Henni finnst mikilvægt að vera börnum sínum góð fyrirmynd og leggur áherslu á við þau að það þurfi að leggja hart að sér til að láta drauma sína rætast. Hún segir að börnin hennar séu mjög meðvituð um að hún sinni mikilvægu starfi við framleiðslu okkar dýrmæta áls þótt þau átti sig kannski ekki á því í hverju það felst: „Ég legg áherslu á gæðatíma með börnum mínum frekar en magn enda fer mikill tími í vinnuna hjá mér“, segir Veronica. Hún segir það þó ekki koma niður á börnum sínum eða heimilislífnu þegar fólk hjálpast að og skipuleggur sig vel. Veronica segir mikilvægt fyrir konur í dag að þora að biðja um og þiggja hjálp, það er ekki hægt að gera allt sjálfur.

Öryggismálin í forgangi

Það fyrsta sem Veronica áttaði sig á þegar hún byrjaði hjá Alcoa er hve alvarlega öryggismálin eru tekin og þau eru ávallt í fyrsta forgangi: „Við leggjum áherslu á að allir komi heilir heim úr vinnunni og erum stöðugt að leita leiða til að tryggja það og reynum okkar besta til



Veronica Dolç Vázquez.

að setja upp varnarlög til að draga úr hættunni á slysum. Hér vegur menningin þungt og þátttaka starfsfólks er lykilatriði," segir Veronica og bætir við að hún hafi fundið sterklega fyrir stolti starfsmanna fyrirtækisins á þeim stöðum sem hún hefur heimsókn. „Fólk tekur þátt í að móta vinnustaðarmenninguna og það er á mörgum stöðum í verksmiðjum Alcoa hægt að finna heilu fjölskyldurnar sem vinna hjá fyrirtækinu. Það er dásamlegt að sjá nokkrar kynslóðir í sömu fjölskyldu vinni saman. Fólk sýnir fyrirtækinu tryggð með þessu sem er ánægjulegt að sjá og sýnir að þetta eru góðir vinnustaðir“

Allt snýst um fólk!

Þegar Veronica er spurð um hvað hún leggi mesta áherslu á í sínu starfi stendur ekki á svarinu: „Allt snýst um fólk! Við eigum frábærar eignir og erum að vinna í góðum ferlum en ekkert af því skiptir máli ef starfsfólkið okkar er ekki allt að róa í sömu áttina.“ Að mati Veronicu þarf að tryggja að starfsfólk hafi sameiginlegt markmið að vinna að og stjórnendur þurfa ávallt að hafa heildarmyndina í huga: „Við erum partur af stærra samfélagi sem er Alcoa á heimsvísu og megum ekki gleyma því að öll þurfum við að taka þátt í að vinna samkvæmt sýn móðurfélagsins“

En að hverju þarf að huga til að byggja upp góða vinnustaðarmenningu?

„Það þarf að tryggja að allir skilji og meðtaki langtíma-markmið fyrirtækisins og svo þurfum við að þrengja þau niður þannig að við séum að setja okkur markmið fyrir styttri tíma sem uppfylla langtímamarkmiðin. Þetta þarf að hluta niður alveg niður á einstök störf svo allir starfsmenn upplifi að þeir tilheyri hópnum og að

þeirra vinna skipti máli fyrir stóru myndina. Við erum öll hluti af keðju og ef hlekkirnir í henni byrja að slitna þá náum við ekki markmiðum okkar“

Óvissa fram undan

Umhverfi áliðnaðar er afar sveiflukennt um þessar mundir. Þannig bendir Veronica á að álverð hefur sveiflast mikið á þessu ári, fór hátt í byrjun árs en endar á allt öðrum nótum. „Það sama má segja um sveiflurnar sem hafa verið á orkuverði í Evrópu," segir Veronica en hún telur að stærsta áskorunin í rekstri álvera í Evrópu um þessar mundir sé hátt orkuverð.

Veronica segir að í því umhverfi sem við störfum getur oft verið erfitt að taka ákvarðanir þar sem allt er svo hverfult. „Við erum mjög heppin hjá Alcoa, það er alveg ljóst að framtíð áliðnaðar er björt, það er mikil aukning á eftirspurn eftir málminum og ljóst að álið er ómissandi í orkuskiptunum sem eru fram undan í heiminum“

Evrópa hefur tekið forystuna í því að lækka kolefnisfótspor iðnaðar og við þurfum að sinna því vel. „Það er jákvætt að markmiðin sem Evrópa hefur sett sér fara vel saman með þeim markmiðum sem Alcoa hefur sett í sjálfbærnimálum en Alcoa stefnir á að öll framleiðsla verði kolefnishlutlaus árið 2050," segir Veronica en leggur einnig áherslu á mikilvægi þess að við töpum þessum iðnaði ekki úr Evrópu: „Það þarf að tryggja er að við höldum áfram að framleiða álið fyrir Evrópumarkað í Evrópu. Það væri bagalegt ef við þyrftum að fara að flytja inn ál frá svæðum þar sem það er ekki framleitt með umhverfisvænni orku líkt og gert er hér“

Ánægð með áherslu á jafnréttismál

Aðspurð hvernig Veronicu finnst að vinna í umhverfi sem er þekkt fyrir að vera karllægt og hvað fyrirtækið sé að gera til að breyta þeirri mynd segir hún: „Alcoa leggur áherslu á fjölbreytileika og þátttöku og hefur sett það á oddinn að jafna út kynjahlutföllin í fyrirtækinu. Það gerir mig stolta að starfa hjá slíku fyrirtæki. Við setjum okkur markmið í þessum málaflokki og söfnum gögnum til að vita að hverju við erum að stefna. Mér finnst afar ánægjulegt að sjá hvað eru margar konur að vinna í framleiðslunni hér hjá Fjarðaáli, það er óvenjulegt svo þið farið á undan með góðu fordæmi. Ég held að þetta muni breytast á komandi árum en það er mikilvægt að hlutföllin í t.d. verk- og tæknifræði breytist því þá verður breyting á vinnumarkaðinum í kjölfarið“

Veronica nefnir einnig að það sé mikilvægt að fyrirtækið styðji við fjölskyldufólk og að starfsmenn finni að það geti sinnt fjölskyldunni samhliða vinnunni fyrir fyrirtækið.

Að lokum spyrjum við Veronicu út í spænskar jólahefðir:

„Jólahefðir á Spáni eru eflaust svipaðar því sem þið þekkið hér – þetta snýst allt um samveru með fjölskyldunni. Við erum nokkuð skreytiglið og setjum upp mikið af ljósum og skreytingum. Snemma í desember er byrjað að setja



Veronica heimsótti Alcoa Fjarðaál nýverið og stillti sér upp með framkvæmdastjórninni.

upp jólatré og uppstillingar af Jesú nýfæddum í jötu með foreldrum hans og vitringunum þremur á torgum og strætum, í kirkjum og verslunarmiðstöðvum. Svo hefst jólahaldið af fullum krafti á aðfangadagskvöld þegar stórfjölskyldan kemur saman í kvöldverðarboði. Það er hefð fyrir því að fara svo á miðnæturmessu, La Misa Del Gallo.

Veronica segir að mikil áhersla sé á að stórfjölskyldan hittist í matarveislum og þegar hún er spurð um jólamatinn segir hún algengt að aðalrétturinn sé úrval af fiski- og kjötréttum eða trufflufylltur kalkúnn. „Á austurströnd Spánar eru framleidd sætindi úr möndum, hunangi, eggjum og sykri sem allir Spánverjar borða á jölunum og kallast turrón“, segir Veronica. „Á gamlárskvöld er síðan haldið í gamla hefð sem snýst um að borða 12 vínber í takti við klukkuhljóminn á miðnætti. Hvert ber táknar mánuðina á hinu nýja ári og þessi siður á að færa fólki heppni á nýju ári.“

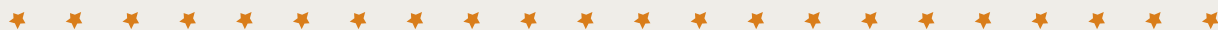
Veronica segir frá því að á Spáni sé hefð að vitringarnir þrír færi börnum (og fullorðnum!) sem hafa verið þæg allt árið gjafir á síðasta degi jóla eða aðfaranótt 6. janúar en sumar fjölskyldur opna líka gjafir frá jólasveininum á jóladag.

Á síðasta degi jóla í janúar er einnig hefð að borða sérstaka köku sem er kölluð konungakakan:

„Þetta er sporöskjulöguð kaka sem er eiginlega eins og stór kleinuhringur sem er fylltur með ýmsu góðgæti og þar er einnig falin lítil stytta sem táknar tvo hluti: sá sem fær hana mun njóta mikillar gæfu og ef einstaklingurinn er fullorðinn þá þarf hann að borga fyrir kökuna“, útskýrir Veronica kímín.

Velur hamingju

Að síðustu leggur Veronica áherslu á mikilvægi þess að fólk hafi gaman að því sem það er að fást við í lífinu, hvort sem það er vinnan eða áhugmálin. „Við þurfum að standa með okkur sjálfum og velja okkur leið í lífinu sem færir okkur hamingju. Það á ekki að skipta máli hvort er sunnudagur eða mánudagur, okkur á alltaf að líða vel og hafa gaman að því sem við erum að gera. Fyrir mér er það hamingja, þegar við finnum gleði og tilgang í öllu því sem við erum að fást við í lífinu“, segir þessi lífsglaða og brosmilda kona sem hlakkar til að kynnast Austurlandi enn betur í gegnum nýtt starf.



Spurning augnabliksins

ÆTLAR ÞÚ AÐ STRENGJA ÁRAMÓTAHEIT?



**Fjóra Björg
Sigurðardóttir,
framleiðslutæknir**

Já, ég ætla að hrósa
meira á nýju ári.



**Dröfn Svanbjörns-
dóttir, innkaupa-
sérfræðingur**

Já, ég ætla að komast í
mitt besta form áður en
ég verð fertug í apríl.



**Ægir Guðjón Þórarins-
son, framleiðslutæknir**

Nei örugglega ekki núna,
fyrir þremur árum strengdi
ég þess heit að verða edrú
og hef staðið við það síðan.



**Bergsteinn
Ingólfsson, áreiðan-
leikasérfræðingur**

Já ég geri það örugglega,
ég er ekki búinn að ákveða
hvað það verður en ég
stend pottþétt heldur ekki
við það frekar en fyrri ár
en það má alltaf reyna!



**Skúli Vignisson,
rekstrarstjóri viðhalds
í kerskála og kersmiðju**

Ég er ekki kominn svo
langt að hugsa um það, ég
reyni frekar að vinna jafnt
og þétt í mínum málum yfir
árið en að strengja eitt
áramótaheit.



**Sigurður Sveinsson,
öryggisfulltrúi**

Nei, ég geri það samt
stundum og það eru þá
þannig heit að ég get raun-
verulega klárað þau, ég
passa mig að vera ekki
með óraunhæfar kröfur.



JÓLATRÉS- SKEMMTUN SÓMA

Loks var hægt að endurvekja jólatrésskemmtun starfsmannafélagsins Sóma sem lá í dvala síðustu tvö ár meðan á heimsfaraldri stóð.

Þessi viðburður hefur verið hluti af jólaundirbúningi fjölmargra Fjarðaálsfjölskyldna um árabíl. Skemmtunin var haldin tvisvar að venju til að gefa öllum starfsmönnum kost á að mæta.

Haldið var í hefðirnar, piparkökuhús voru skreytt hátt og lágt með sykirkremi og sælgæti, spilað var barnajólabingó þar sem til margs var að vinna og síðan var dansað í kringum jólatréð undir ljúfum tónum Fjarðadætra.

Slökkvilið Fjarðabyggðar sá um að ferja góða gesti á skemmtunina og mátti sjá mörg lítil andlit klesst upp að rúðunum í matsal Alcoa Fjarðaáls þegar jólasveinarnir birtust í slökkviliðsbílunum með allar sírenur á fullu.

Líkt og sjá má á myndunum ríkti skemmtileg jólastemning á viðburðunum sem fóru fram 4. og 10. desember.





JÚNÍ VAR GLEÐIMÁNUÐUR HJÁ ALCOA FJARÐAÁLI

Alcoa heldur LGBT+ samfélaginu á lofti allt árið um kring í gegnum EAGLE samtökin en júnímánuður er sérstaklega tileinkaður baráttunni um heim allan. Alcoa fagnar öllu litrófi mannlífsins og vinnur gegn hvers kyns fordómum og vill gera stuðninginn sýnilegan.

Snemma í júní voru tvær gangbrautir á álverslóð Alcoa Fjarðaáls málaðar í regnbogalitunum til að minna okkur á mikilvægi fjölbreytileikans. Síðar í mánuðinum bauð fyrirtækið upp á fræðsluerindi á vegum EAGLE þar sem tveir starfsmenn, Benedikt Jónsson og Marteinn Lundi Kjartansson, deildu sínum sögum.

„Það vantaði fyrirmyndir“

Benedikt er fæddur árið 1964. Hann gerði sér seint grein fyrir því að hann væri samkynhneigður, aðallega vegna þess að þegar hann var ungur var samfélagið ekki mjög hliðhollt samkynhneigðum. „Fyrirmyndirnar voru ekki margar á þessum tíma – reyndar engar“, sagði hann. Það kom tímabil þar sem hann vildi ekki lifa lengur. „Ég var alltaf að gæla við dauðann. Ég vissi að annað hvort yrði ég að sætta mig við þetta eða deyja.“ Benedikt kom úr felum 28 ára gamall og byrjaði á því að tala við systkini sín og á endanum foreldra sína. „Ég fór nokkrar ferðir í sveitina til að segja þeim það en fór til baka án þess að hafa gert það.“

Um langt skeið var Benedikt gramur yfir örlögum sínum. „Af hverju ég? Ég skammaði Guð fyrir þetta hlutskipti í lífinu.“ Hann fór að drekka úr hófi fram en fór í meðferð. „Ég sagði við stuðningshópinn að ég væri alkóhólisti og hommi.“ Eftir meðferðina kom tímabil í samfélaginu sem var góður tími hjá hommum og lesblóm; nú gátu þau m.a. fengið staðfesta samvist. „Þetta var líka að vissu leyti grimmur tími. Það voru notuð ljót orð, sérstaklega hjá nokkrum einstaklingum.“ Nú hefur samfélagið sem betur fer breyst og Benedikt er ánægður með lífið og hefur verið í sambandi með manninum sínum í rúm 20 ár. „Ég get lifað „venjulegu lífi“, fjölskyldulífi, án þess að setja mig í einhverja víglínu til að berjast fyrir tilveru minni.“

„Ég kom mjög oft út úr skápnum“

Marteinn Lundi Kjartansson er tvítugur. Hann er trans-strákur sem hefur upplifað marga á þessum tveimur

áratugum. Hann talaði um þá tilfinningu að vera ekki í sínum rétta líkama: „Það er eins og að vera úti í blautum, alltof litlum fötum. Þetta er volgt og þetta er óþægilegt – nema þetta bara er húðin þín. Mann langar að klóra sig út úr henni. Að sjá ekki það í speglinum sem maður finnur fyrir innra með sér.“ Fyrst kom hann út úr skápnum sem tvíkynhneigður einstaklingur sumarið sem hann byrjaði í 7. bekk. „Ég kom mjög oft út úr skápnum. Ég vildi finna eitthvað skárara en að vera trans.“ Í nóvember 2017 kom hann út sem transmanneskja eftir misheppnaða tilraun til sjálfsvígs. „Trans er kynvitund sem er ekki það sama og kynhneigð“, sagði hann. „Samkynhneigðir einstaklingar elska eins og aðrir, það er erfitt að útskýra. Ekkert ferli er eins.“



Benedikt Jónsson flutti erindi á viðburðinum.
Situr hér á milli Rebekku Ránar og Páls Frey Steinssonar.



Nokkrir starfsmenn Alcoa Fjarðaáls prófa nýju regnbogagangbrautina.



Marteinn Lundi talaði á fræðsluviðburði fyrir starfsfólk Alcoa Fjarðaáls í tilefni af Gleðiviku Alcoa.

Marteinn Lundi var í næstum tvö ár á biðlista hjá BUGL og fékk loksins aðstoð frá kynjasálfræðingi og öðrum sérfræðingum. „Mér finnst einkennilegt að það að vera trans þýði að þú sért með geðröskun, það þarf að greina þig – annars færðu ekki meðferð“, sagði hann. „Þú þarft að vera nógu trans til að fá meðferð.“ Einn daginn skildi hann ekki af hverju hann gat ekki fengið tíma hjá BUGL en fékk þá að vita að þar sem hann var orðinn 18 ára var hann ekki lengur skjólstæðingur BUGL. „Ég fór þá á Klepp í annað greiningarferli. Það var athugað hvort ég væri bipolar, með geðklofa eða persónuleikaröskun. Það var erfitt að berjast fyrir því að fá risastóra sprautu í rassinn á þriggja mánaða fresti!“

Marteinn Lundi hefur þurft að glíma við alls konar erfiðleika í ferlinu en hann er núna búinn að vera í tvö ár á hormónum. „Ég hef til dæmis ekki farið í sund síðan í grunnskóla því það eru ekki víða kynjalausir klefar.“ Marteinn segir að þrátt fyrir alla erfiðleikana sem hann hefur gengið í gegnum í sínu ferli þá sé þetta allt þess virði til að fá að upplifa að vera hann sjálfur í réttum líkama.

Alcoa Fjarðaál þakkar þeim Benna og Marteini Lunda fyrir þeirra erindi í vor sem vonandi opna augu fólks fyrir því að við eigum öll tilverurétt og ættum að fagna fjölbreytileikanum.

FJÖLMENNI OG GLEÐI Á STARFS- AFMÆLI ALCOA FJARÐAÁLS

Gleðin var sannarlega við völd laugardaginn 27. ágúst þegar starfsfólk Alcoa Fjarðaáls, fjölskyldur þeirra og íbúar í samfélaginu fögnuðu því að 15 ár eru liðin frá því að álverið tók til starfa við Reyðarfjörð.

Blásið var til mikillar veislu á álverssvæðinu til að fagna tímamótunum. Gestir gátu farið í skoðunarferðir um framleiðslusvæðin, kerskála, skautsmiðju og steypuskála. Í stóru veitingatjaldi á lóðinni var gestum og gangandi boðið upp á góðan mat sem Lostæti og Sesam Brauðhús töfrðu fram. Þess má geta að saga Lostætis á Austurlandi og Alcoa Fjarðaáls hefur verið samtvinnuð í öll þessi ár þar sem Lostæti hefur séð um mötuneyti starfsmanna ásamt annarri veitingaþjónustu frá upphafi.

Gestir gátu fylgst með fjörugum skemmtikröftum á sviði, meðal annars Leikhópnum Lottu og ræningjunum úr Kardimommubænum. Ungu fólkið gat hoppað og spriklað í hoppuköstulum, farið í andlitsmálun, tekið þátt í ýmiss konar leikjum og fengið furðudýr úr blöðrum hjá sannkölluðum blöðrulistamönnum.



Rubix sem sér um lagerþjónustu fyrir Alcoa Fjarðaál bauð gestum upp á að skoða svokallaðan Milwaukee bíl sem var stútfullur af hvers kyns verkfærum og þar var hægt að taka þátt í happdrætti en hér fyrir neðan eru m.a. myndir af ánægðum vinningshöfum. Á hátíðarsvæðinu var hægt að skoða ljósmyndasýninguna „Lífið í þorpinu“ sem Samál, Samtök álframleiðenda á Íslandi, stóð fyrir. Myndefnið var starfsfólk í álverunum þremur á Íslandi og þeim fylgdu viðtöl við hvern og einn um starfið, áhugamálin og fjölskylduna.

Mikill fjöldi gesta sótti álverið heim þennan dag og var augljóst að gestir skemmtu sér konunglega. Þá þótti fjölskyldum starfsfólks gaman að geta komið og skoðað vinnustað ástvina sinna en það er alla jafna ekki hægt þar sem álverið er lokaður vinnustaður af öryggisástæðum. Sérstaklega var það stjórnendum mikil ánægja að geta boðið börnum að koma í heimsókn á vinnustað foreldra sinna og mörgum þótti umhverfið afar stórfenglegt.



ALCOA FJARÐAÁL Á TÆKNIDEGI FJÖLSKYLDUNNAR

Alcoa Fjarðaál tók þátt í Tæknidegi fjölskyldunnar í Verkmenntaskóla Austurlands í byrjun október. Þar kynnti fyrirtækið starfsemi sína og leyfði krökkum að prófa fallvarnarbúnað sem vakti mikla lukku. Tæknimál fyrirtækisins voru í forgrunni og á staðnum voru ýmis tæki og tól til að skoða og prófa.

Sérfræðingar frá Alcoa Fjarðaáli kynntu hvernig fyrirtækið notar margþætta tækni til að viðhalda verksmiðjunni og tryggja stöðugleika.



GEFUR ÚT LJÓÐABÓK Á MERKUM TÍMAMÓTUM

Snorri Aðalsteinsson, leiðtogi hjá Alcoa Fjarðaáli, hefur sent frá sér ljóðabók sem ber heitið Gullvör.

Hvaðan kemur ljóðaáhuginn?

„Ég er fæddur og uppalinn að Vaðbrekku í Hrafnkelsdal, sem er dalur sem gengur suður úr Jökuldalnum langleiðina inn undir Kárahnúka. Áhugi á ljóðlist vaknaði snemma, en ljóðahefðin var rík á heimilinu og þá sérstaklega þegar föðurforeldrar mínir voru enn búsettir þar og frændurnir viðflæktir enn. Ég byrjaði á unglingsaldri að lesa ljóð að einhverju marki og í framhaldinu að hnoða saman vísum. Þær voru nú alla vega til að byrja með, en eftir að áhuginn vaknaði fór maður að leggja meira í þetta og kveðskapurinn að batna. Ég hef gaman af því að lesa ljóð og eru nokkrir af gömlu meisturunum sem ég les öðrum fremur. Þó má segja að Davíð Stefánsson sé sá sem ég les mest og mér finnst aðdáunarvert hvað hann hefur góð tök á íslenskunni. Ljóðin hans eru í flestum tilfellum á einföldu og lítt uppskrúfuðu íslensku máli.“

Hugrenningar við sigra og vonbrigði í lífinu

Gullvör er fyrsta ljóðabók Snorra. „Það hafði verið að brjótast í mér núna seinni árin að gefa ljóðin út, en svo var það þegar ég bar efnið undir Ragnar Inga Aðalsteinsson, sem er nú reyndar orðinn doktor í þessum fræðum, að það komst hreyfing á þetta. Hann hvatti mig til útgáfu og sagði að þetta ætti fyllilega erindi á prent, sem jók manni sjálfstraust til að fara af stað í verkefnið.“

Auk þess sagði Ragnar við Snorra að við merk tímamót, eins og að ná að verða sextugur, væri ekki úr vegi að gefa út hugverk eins og ljóðabók. Nafnið á bókinni kemur frá verndarvætti í álfkonulíki, sem hefur verið fólki sem búið hefur í dalnum til halds og trausts, eins og kemur fram í titilljóði bókarrinnar. Annars er yrkisefnið sótt í allar áttir, sumt er ort eftir pöntun fyrir skemmtanir, sumt eru eigin hugrenningar við sigra og vonbrigði í lífinu og svo fyllir einn kafla bókarrinnar efni af hagrðingamótum.

Ég hef tekið þátt í nokkrum hagrðingamótum, fyrst þegar Hákon Aðalsteinsson stjórnaði slíku móti í Valaskjálfi í kringum aldamótin og svo hafa verið mót síðustu ár á Smyrlabjörgum í Suðursveit.



Þau hagrðingamót hafa verið vel sótt og að sögn gesta hin besta skemmtan. Einnig hafa orðið til ljóð eftir samtöl við vini um viðkvæm mál. Ljóð á ensku eru þarna í stuttum kafla, en ég sótti námskeið við Edinborgarháskóla í engilsaxneskri ljóðagerð á árunum 2000 til 2002.“

Ljóð á handfærakrókabréfum

Snorri hóf störf hjá Alcoa Fjarðaáli 1. mars 2007. „Ég hef starfað sem leiðtogi í skautsmiðju, steypuskála og nú síðast hjá teymi sem vaktar búnaðinn fyrir mengunarvarnir og súrálslutning. Áður en ég kom hingað gerði ég út smábát frá Hornafirði og voru það 17 ár sem sú útgerðarsaga varði. Friðurinn og næðið verandi einn um borð gaf gott tóm til að yrkja, og voru oft vísur og ljóð á handfærakrókabréfum, varahlutaumbúðum og öðru tilfallandi sem hægt var að skrifa á.“

Vá Vaðbrekkumanna

Ef banvæn greindist athyglissýkin senn,
í sjáanlegum vanda margir ættu.
Og líklega væru þá Vaðbrekkumenn
í verulegri útrýmingarhættu.

★ ★



Sonja Björk Jóhannsdóttir, framleiðslustarfsmaður

**Gerður Rún Rúnars-
dóttir, sérfræðingur í
vinnuvernd**

The Holiday, þetta svo mikil „feel-good“ mynd.

Það er ótrúlega mikil klisja
en það er myndin Love
Actually, hún er eitthvað
svo falleg.



Björn Einarsson,
rafvirki hjá Launaflí
Die Hard – ég horfi á hana
hver einustu jól.

Ársæll Örn Heiðberg
tækniteymi kerskála
Christmas Vacation,
hún er svo fyndin.

Kvenréttindadagurinn, 19. júní 2022

VEL HEPPNAÐ KVENNAKAFFI HJÁ ALCOA FJARÐAÁLI

Þann 19. júní bauð Alcoa Fjarðaál konum heim í tilefni af kvenréttindadeginum en því var fagnað að 107 ár eru liðin frá því að konur á Íslandi fengu kosningarétt til Alþingis. Boðið var upp á veglegar veitingar og skemmtidagskrá. Um 70 gestir þáðu boðið og héldu upp á daginn saman.



Fjölbreytni og ómeðvitað hlutdrægni

Dagmar Ýr Stefánsdóttir, yfirmaður samskipta og samfélagsmála, bauð gesti velkomna og rifjaði upp hvers vegna er mikilvægt að halda kvenréttindabaráttunni á lofti á Íslandi. Hún talaði um mikilvægi þess að draga úr einsleitni á vinnumarkaði og tryggja að öll störf séu aðlaðandi fyrir öll kyn. Einnig fjallaði hún um þá vegferð sem Alcoa Fjarðaál er á til þess að auka fjölbreytni á vinnustaðnum og ná markmiði sínu um jöfn kynjahlutföll. Þá sagði hún frá fræðslu sem staðið hefur verið fyrir hjá fyrirtækinu til að vekja starfsfólk til umhugsunar um ómeðvitaða hlutdrægni.

Konur ættu að styðja við hver aðra

Rebekka Rán Egilsdóttir, yfirmaður verktakaþjónustu hjá Alcoa í Evrópu, sagði sögu sína sem starfsmaður hjá Fjarðaáli. Hún hóf störf í framleiðslu fyrir 15 árum síðan og hefur núna unnið sig upp í starf hjá móðurfélaginu. Rebekka fjallaði um þær áskoranir sem hún hefði mætt á leiðinni og hvernig hún vann sig í gegnum þær. Þá minnti hún á mikilvægi þess að konur styddu hver aðra og lyftu hver annarri upp, ekki síst á vinnustöðum sem eru karllægir. Um skemmtiatriði sáu annars vegar Sigríður Klingenberg spákona og hins vegar þau Nanna Imsland söngkona og Jón Hilmar Kárasón gítarleikari.

NÁTTÚRUVERND STYRKT Í FJARÐABYGGÐ

Alcoa Foundation, samfélagssjóður Alcoa í Bandaríkjunum, veitti Fjarðabyggð 130 þúsund dollara styrk til að stuðla að náttúruvernd og minjavörslu á Gerpissvæðinu og Hólmanesi.



Jón Björn Hákonarson, bæjarstjóri Fjarðabyggðar, og Anna Berg Samúelsdóttir, fyrrum umhverfisstjóri Fjarðabyggðar, tóku við styrknum frá Einari Þorsteinssyni forstjóra Alcoa Fjarðaáls og Dagmar Ýr Stefánsdóttur, yfirmanni samskipta og samfélagsmála hjá Alcoa Fjarðaáli.

Styrkurinn var veittur formlega í Viðfirði föstudaginn 15. júlí síðastliðinn. Þar var hópur á vegum Fjarðabyggðar og Umhverfisstofnunar að vinna að því að byggja upp göngustíg á svæðinu en það er hluti af þeirri vinnu sem styrkurinn var veittur til. Vinnan fólst meðal annars í því að viðhalda gömlum hleðslum og veita vatni frá stígnum.

Nýtt til vöktunar og varðveislu

Styrkurinn, sem var greiddur til Fjarðabyggðar á síðasta ári, nam um 20 milljónum íslenskra króna á þáverandi gengi. Styrkurinn er annars vegar nýttur í að vakta flóru og fánu í fólkvöngum Fjarðabyggðar og hins vegar til að varðveita menningarminjar sem felst í að endurheimta gamlar hleðslur í stígum á svæðinu.

Jón Björn Hákonarson bæjarstjóri Fjarðabyggðar tók formlega við styrknum fyrir hönd sveitarfélagsins: „Þessi styrkur er sveitarfélaginu mikilvægur því fyrir tilstilli hans er hægt að vinna að verkefnum á sviði

náttúruverndar og minjavörslu á þessum mikilfenglegu svæðum í Fjarðabyggð.

Við erum þakklát Alcoa Foundation að veita okkur tækifæri til að sinna jafn vel og raun ber vitni þessum verkefnum.“

Gott að geta styrkt nærsamfélagið

Einar Þorsteinsson, forstjóri Alcoa Fjarðaáls, afhenti styrkinn fyrir hönd Alcoa Foundation og hann sagði samfélagslega mikilvægt að öflugt fyrirtæki á borð við Alcoa taki virkan þátt í að byggja upp samfélagið á Austurlandi: „Alcoa Foundation er stór sjóður sem við njótum þess að geta sótt styrki í hér fyrir nærsamfélagið.

Sjóðurinn styrkir verkefni á sviði umhverfisverndar og menntunar og verkefnið sem Fjarðabyggð sótti um er frábært dæmi um verkefni þar sem stuðlað er að verndun náttúru hér á svæðinu.“

FLÚORBÍLLINN TEKINN TIL STARFA

Alcoa Fjarðaál er að taka í notkun sérhannaðan flúorbíl sem notaður er til að bæta álflúoríði í rafgreiningarkerin.



Hér er búið að setja flúor á bílinn og verið að dæla í fyrsta kerði.

Áður þurfti að nota bæði skautbíl og krana í kerskálanum til að koma flúornum frá flúorsílóinu í kerin. Flúorbíllinn er frá hollenska fyrirtækinu Hencon sem meðal annars framleiðir ryksugubílana sem notaðir eru í álverinu.

Ingólfur Tómas Helgason, framkvæmdastjóri álframleiðslu, segir tilkomu flúorbílsins hafa mjög mikil og jákvæð áhrif á álframleiðsluna, bæði beint og óbeint. „Það er gríðarlega ánægjulegt að þessi græja skuli vera komin til okkar. Þetta mun hafa mikil áhrif á starfsemina, sérstaklega þegar litið er til þess að „fría upp“ kranatíma og vinna að velferð búnaðar. Það mun svo hafa jákvæð áhrif á vinnuumhverfi starfsmanna og bæta framleiðsluna.“

Flúorbíllinn er afrakstur verkefnis sem búið er að vinna lengi að, segir Ingólfur. „Þetta verkefni kemur fyrst og fremst til vegna vinnu við að finna leiðir til að „fría upp“ tíma fyrir skautskiptakranana í kerskálanum. Kranatími var og er mjög takmarkaður og oft hafa kranarnir hreinlega

ekki tíma til að komast í þau verkefni sem þeir þurfa að vinna. Farið var í ítarlega skoðun á verkefnum krananna með tímamælingum og greint hvar tækifærin liggja. Eitt af því sem kom út úr þeirri vinnu var að flúoráfylling tæki langan tíma og væri mann- og tækjafrekt verk.“

Ingólfur segir að ekki hafi þurft að finna upp hjólið

„Horft var til lausnar, sem meðal annars hefur gefist vel í álverinu í Ma'aden í Sádi Arabíu þar sem notað er sérstakt farartæki fyrir flúoráfyllingu, svokallaður flúorbíll. Unnið var með þessa lausn og áhrifin sem hún gæti haft á framleiðsluna okkar skoðuð. Við komumst að því að ef kranarnir þyrftu ekki að fylla á flúor myndi sparast mikill tími og í leiðinni myndu önnur vandamál í framleiðslunni leysast. Tímenn sem sparast með þessu getum við notað til að auka þjónustu við kerin og gera starfsaðstæður í kerskálanum betri og um leið batnar nýtni og framleiðni eykst.“

ORKAN Í ÁLINU

Álframleiðsla er orkufrek svo um munar. Til þess að framleiða eitt kílógramm af áli með rafgreiningu súrál (Al₂O₃) þarf um 13 kílóvattstundir af raforku. Um þriðjungur þeirrar orku tapast sem varmi í framleiðsluferlinu en tveir þriðju hlutar tapast ekki heldur verða bókstaflega hluti af álinu. Eðlisorku áls má nýta með efnahvörfum.

Hægt er að leysa mikla orku úr áli á skömmum tíma með bruna eða sprengingu.

Rafeindir í álinu er líka hægt að nýta til að knýja efnarafala án bruna.

Orku er jafnframt hægt að geyma í álinu.



Hér á sér stað nokkuð óvenjuleg súrálframleiðsla þegar ál hvarfast við súrefni í eldflaugum geimskutlu. Hvítu bólstrarnir eru að stærstum hluta mjög fínkornótt súrál. Eldsneytið brann í 127 sekúndur en þá voru eldflaugarnar losaðar frá geimskutlunum í 45 kílómetra hæð og látnar svífa til jarðar.

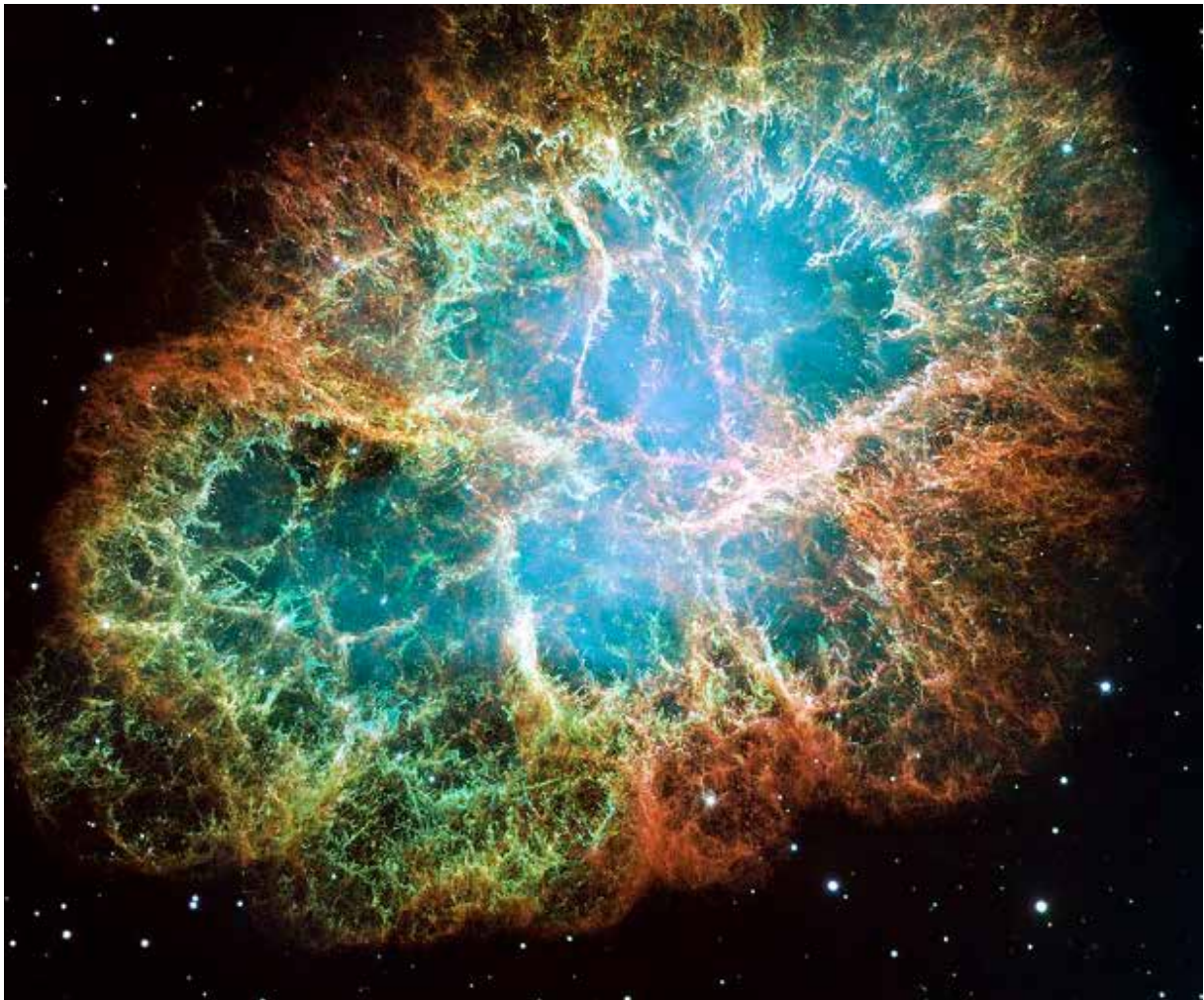
Hversu mikil er orkan í álinu?

Eðlisorkan (specific energy) í einu kílógrammi af áli er 31,0 megajúl (MJ) eða 8,7 kílóvattstundir, sem þýðir að kílóíð af áli getur fræðilega skilað afli upp á 8,7 kílóvött í eina klukkustund. Ef miðað er við rúmmál er orkan í einum lítra af áli 23,5 kílóvattstundir. Til samanburðar eru 8,8 kílóvattstundir af orku í lítra af bensíni, 5,8 í lítra af fljótandi jarðgasi, 5,5 í metanóli, 3,5 í ammoníaki og 2,3 í fljótandi vetni. Eðlisorkan segir þó ekkert um gerleika þess að framleiða, geyma, flytja og nýta orkuna.

Orkugjafi geimflauga

Álpúður hefur lengi verið notað í eldsneyti fyrir geimflaugar. Álið er þá látið hvarfast við súrefni og við það myndast súrál. Því finna sem álpúðrið er, því meiri verður bruninn. Kornastærðin í fínasta álpúðrinu, svokölluðu nanópúðri, er mæld í nanómetrum eða milljónustu hlutum úr millimetra. Fyrir utan orkuna hefur álpúður í eldflaugum þann kost að nánast engar líkur eru á að það kvikni í því fyrir slysi. Alcoa sá Geimvísindastofnun Bandaríkjanna (NASA) fyrir álpúðri í eldflaugarnar sem notaðar voru til að koma geimskutlunum á loft. Fasta eldsneytið í eldflaugunum tveimur vó samtals 500 tonn og þar af voru 80 tonn af álpúðri hinn eiginlegi orkugjafi en 348 tonn af ammóníumperklórati (NH₄ClO₄) lögðu súrefni til efnahvarfsins. Mjög svipuð eldsneytisblanda er notuð í Ariane 5 geimflaugunum en ein slík var nýverið notuð til að koma James Webb sjónaukanum út í geiminn þar sem hann verður á braut umhverfis sólina.

Geimsjónaukarnir Hubble og James Webb hafa opnað nýja sýn á alheiminn. Hubble sjónaukinn tók þessa mynd af Krabbapokunni sem er leifar af sprengistjörnu sem talið er að hafi sést mjög vel frá jörðu árið 1054. Segja má að eiginleg álframleiðsla fari fram í sprengistjörnum þegar kjarnar léttra frumefna renna saman og mynda þyngri frumefni í gífurlega miklum hita og þrýstingi. Sprengistjörnur dreifa jafnframt þessum nýju frumefnum



út í geiminn þar sem þau þéttast með tímanum og mynda plánetur.

Álraflöður í rafmagnsbílum

Þegar ál hvarfast við súrefni gefur hvert álatóm frá sér þrjár rafeindir og þær er hægt að nýta sem raforku í bílum. Eðlisorka áls er mun meiri en í hefðbundnum rafhlöðum eða rafgeymum. Í einu kílógrammi af áli er til dæmis 33 sinnum meiri orka en í rafhlöðunum sem notaðar eru í Tesla Model 3. Árið 2014 kynntu Alcoa og rafhlöðufyrirtækið Phinergy tilraunabíl sem knúinn var álraflöðum og komst 1.600 kílómetra á einni hleðslu. Í álraflöðum hvarfast álið við súrefni úr andrúmsloftinu og við það myndast súrál þannig að ekki er hægt að hlaða þær aftur með því að stinga í samband við rafmagn, heldur þarf að skipta um rafhlöðurnar þegar þær tæmast. Engar gróðurhúsalofttegundir myndast við efnahvarfið og súrálið má nýta aftur sem hráefni í álframleiðslu.

Raforkuforðabúr framtíðarinnar?

Ál væri einnig hægt að nýta til að geyma raforku í stórum stíl fyrir raforkuver. Raforkuna í álinu væri þá hægt að nýta þegar þörfin er mest og reyndar eru engin takmörk fyrir því hversu lengi er hægt að geyma orkuna. Svissneska sólarorkustofnunin er einmitt með stuðningi

Evrópusambandsins að kanna þennan möguleika. Rannsóknarverkefnið kallast Reveal og gengur meðal annars út á að leiða í ljós á hvaða formi sé heppilegast að hafa álið í rafgeymunum. Það er jafnvel ekki alveg galið að besta leiðin til að flytja út raforku frá Íslandi verði að framleiða hérna ál, flytja álið úr landi og nýta raforkuna í álinu þegar og þar sem það hentar.



Hér sjáum við álraflöðurnar í tilraunabíl Alcoa og Phinergy.

SJÁLFSTYRKING UNGMENNA Í FJARÐABYGGÐ OG MÚLAÞINGI EFLD

Styrkur frá Alcoa Foundation til að efla ungmenni
var formlega afhentur föstudaginn 28. október af fulltrúa
Alcoa Fjarðaáls til Fjarðabyggðar og Múlaþings.



Verkefni vegna styrksins hafa staðið yfir frá 2020 en alls er um að ræða 150 þúsund dollara eða um 21 milljón íslenskra króna sem nýttar hafa verið til að standa fyrir sjálfstýrkjandi verkefnum fyrir ungmenni í sveitarfélögum. Styrkurinn var veittur til tveggja ára en vegna COVID-19 þá frestuðust sum verkefnanna og verður því haldið áfram á næsta ári til að ljúka þeim.

Hjördís Helga Seljan Þóroddsdóttir, forseti bæjarstjórnar Fjarðabyggðar, Eyrún Inga Gunnarsdóttir, deildarstjóri tómstunda- og forvarnarmála Fjarðabyggðar, Jónína Brynjólfssdóttir, forseti sveitarstjórnar Múlaþings og Árni Heiðar Pálsson, forstöðumaður félagsmiðstöðva í Múlaþingi, veittu styrknum viðtöku frá Dagmar Ýr Stefánsdóttur, yfirmanni samskipta og samfélagsmála hjá Alcoa Fjarðaáli. Alcoa Foundation hefur áður veitt styrki til sveitarfélaganna vegna skólamála og hefur samstarfið ávallt verið gjöfult.

Verkefnið sem unnið hefur verið fyrir þennan styrk gæti orðið góð fyrirmynd fyrir önnur sveitarfélög sem vilja vinna að sjálfstýrkingu unglinga og bjóða upp á fræðsluverkefni í tengslum við það.

Efla andlega líðan og sjálfsmynd ungmenna

Grunnhugmynd verkefnisins er að ná til ungmenna á aldrinum 13–16 ára á Austurlandi með það að leiðarljósi að efla andlega líðan, sjálfsmynd og sjálfsöryggi. Þáttur í verkefninu eru margvíslegar smíðjur og námskeið fyrir ungmenni, kennara og leiðbeinendur félagsmiðstöðva á svæðunum. Þá er rík áhersla lögð á forvarnir, bæði gegn áhættu- og fíknihæðun og til að draga úr líkum á einelti meðal ungmenna á Austurlandi.

Þegar styrkurinn var afhentur voru 40 ungmenni frá sveitarfélögunum saman komin í Kirkjumiðstöðinni á Eiðum til að taka þátt í leiðtogabúðum á vegum KVAN. KVAN er fyrirtæki sem sérhæfir sig í að styðja við ungt fólk og hjálpa því að finna styrkleika sína.

HIN MÖRGU ANDLIT ALCOA FJARÐAÁLS

Hjá Alcoa Fjarðaáli starfar alls konar fólk og eins kemur það víðs vegar að til að sækja vinnu í álverinu. Í haust var ákveðið að blása til auglýsingaátaks til að vekja athygli á vinnustaðnum Alcoa Fjarðaáli og ekki síður öllu því sem búseta á Austurlandi hefur upp á að bjóða.

Þetta var gert með því að fá nokkra framúrskarandi starfsmenn til liðs við okkur og mynda þau við að sinna áhugamálum sínum. Þarna má sjá sjósundkappa, fjölskyldu í mótorsporti, áhugamann um garðrækt, veiðikonu og fleira.

Við birtum hér í blaðinu þessar glæsilegu ljósmyndir sem teknar voru af Axel Sigurðarsyni og stutt viðtöl við fyrirsæturnar sem veita innsýn í líf þeirra. Hugmyndin á bak við kynningarátakið var að vekja athygli á þeim lífsgæðum sem felast í því að búa og starfa á Austurlandi enda býður landsvæðið upp á frábæra möguleika til útivistar og fjölbreyttrar afþreyingar.





ALDREI LOGNMOLLA

Hörður Kristjánsson og Ólöf Ísaksdóttir eiga bæði meira en 10 ára starfsreynslu að baki hjá Alcoa Fjarðaáli. Hörður er leiðtogi E vaktar í kerskála og Ólöf er framleiðslustarfsmaður á sama svæði. Þau eiga saman fjögur börn, þrjár stúlkur og einn dreng og leggja mikið upp úr samverustundum með fjölskyldunni. „Þegar Kristján sonur okkar fékk áhuga á mótorkrossi ákváðum við foreldrarnir að hella okkur út í íþróttaiðkunina með honum,“ segir Hörður en hann stundaði þessa íþrótt á sínum yngri árum.

Hörður og Ólöf segja þetta mjög fjölskylduvæna tómstundaríðju og að félagsskapurinn í kringum Start klúbbinn sem rekur mótorkrossbrautina á Egilsstöðum sé frábær. „Það er mikið lagt upp úr barna- og unglingastarfi hjá klúbbnum,“ segir Ólöf og bætir við að yngsta dóttir þeirra sýni íþróttinni mikinn áhuga. „Við ætlum að leyfa henni að byrja að æfa næsta sumar en hún er bara þriggja ára gömul.“

Hinar dæturnar tvær hafa ekki sýnt mótorsportinu sama áhuga en þær eru aftur á móti að æfa fimleika hjá Hetti á Egilsstöðum. Hörður segir að áhugamál fjölskyldunnar séu mikið knúin áfram af íþróttáhuga.

„Sonur okkar er líka að æfa fótbolta svo við erum að elta fótboltamótin með honum á sumrin. Svo hefur elsta dóttirin fengið mikinn áhuga á hestum og þar stefnir í enn eina íþróttaiðkunina,“ segir Hörður hlæjandi. Ólöf nefnir að sjálf sé hún síðan að æfa hjá líkamsræktarfélaginu Austur en Hörður viðurkennir að hann láti sér nægja að mótorhjólíð og að hlaupa á eftir börnunum.

Fyrir tveimur árum stækkaði fjölskyldan við sig húsnæðið og keypti einbýlishús á Egilsstöðum og Ólöf segir það heilmikið verkefni að dytta að því enda eitt og annað sem þarf að gera upp. „Við erum með fjögur börn, tvo ketti og einn hund á heimilinu svo það er aldrei lognmolla og verkefnin alltaf næg,“ segir Ólöf að lokum.



ÆLTAR Á HEIMSMEISTARAMÓT

Margrét Linda Erlingsdóttir er leiðtogi A vaktar í kerskála. Hún hefur starfað hjá Alcoa síðan 2007 og hóf störf sem framleiðslustarfsmaður í skautsmiðju. Margrét hefur stundað hestamennsku frá unga aldri. „Þessi íþrótt gefur mér frelsi, áskoranir og ábyrgð og vekur með mér jákvæðar tilfinningar“, greinir Margrét frá.

Margrét býr ásamt fjölskyldu sinni í Neskaupstað. Hún á tvo drengi og auk þess tvo hunda. Margrét segist líta svo á að hestamennska sé lífsstíll. Hún á fjóra hesta í dag og situr hér á Ör frá Syðri-Hofdölum. „Ég hef ekki farið mikið í hestaferðir síðustu ár þar sem sumrin fara í að elta strákana mína á fótboltamótum. En ég fór nú samt í eina ferð fyrir nokkrum árum á vegum hestamannafélagsins Blæs. Þá riðum við frá Norðfirði um Hellisfjörð í Viðfjörð, svo þaðan til Vöðlavíkur og aftur heim. Þetta var æðisleg ferð og ótrúlegt að sjá hvað hestarnir voru seigir að klöngrast í alls konar umhverfi“, segir Margrét. Hún stefnir á að fara aftur í hestaferð á næsta ári enda sé það svo gefandi að vera í góðum félagsskap og njóta náttúrunnar.

Hestakonan Margrét fór í fyrsta skipti á Landsmót hestamanna í sumar. „Það var ótrúleg upplifun“, segir hún og heldur áfram: „Það var svo skemmtilegt að vera með fullt af öðru fólk sem er með sama áhugamál og svo að sjá hvað hestarnir sem voru að keppa voru vel þjálfaðir og glæsilegir í sýningu. Þá var allt ut anumhaldið til fyrirmyndar og ég mun klárlega fara aftur.“ Þá hefur Margrét einnig sett stefnuna á að fara á heimsmeistaramótið í hestaíþróttum í Hollandi næsta haust.

Margrét segir að hestamennska sé tilvalið fjölskyldusport. „Strákarnir mínir hafa þó ekki náð almennilegri fótfestu í hestamennskunni ennþá en það er af því að ég hef ekki átt nógu góða hesta fyrir þá“, segir Margrét. Það horfir nú til bóta þar sem Margrét er að byggja nýtt hesthús. „Þar er draumur að ræstast, þar verður nóg pláss og vonandi verður það til þess að ég get verið með hesta sem henta fyrir strákana mína og þeir koma af meiri krafti með mér í þetta. Aðstaðan skiptir svo ótrúlega miklu máli og líka að vera með hesta sem henta getu hvers og eins“, bætir Margrét við.



GAMAN AÐ EIGA SAMEIGINLEGT ÁHUGAMÁL

Sigrún Ólafsdóttir hefur unnið sem framleiðslustarfsmaður í kerskála Alcoa Fjarðaáls frá árinu 2007, fyrstu fimm árin var hún í fullu starfi en vinnur nú aðeins á dag- og kvöldvöktum. Hún býr á bænum Brekkugerði í Fljótsdal og setur ferðatímann ekkert fyrir sig. „Ferðatíminn til og frá vinnu er samtals þrír tímar, það var erfitt þegar við vorum með hoppvaktir en er miklu auðveldara núna eftir breytinguna sem var gerð á vaktakerfinu,” segir Sigrún.

Starf Sigrúnar felst fyrst og fremst í því að keyra ökutæki. „Ég keyri skautbíl, einu sinni var ég í ýmsum störfum í kerskálunum en þar sem ég er orðin léleg í skrokknum þá er ég bara í akstrinum núna. Ég var mjög þakklát fyrir að hægt var að taka tillit til þess,” segir Sigrún.

Sigrún er gift Jóhanni F. Þórhallssyni og saman eiga þau tvö uppkomin börn og tvö barnabörn. Sigrún hefur unnið ötullega að því síðustu ár að byggja upp skógrækt í landinu þar sem þau hjónin búa í Fljótsdal. „Mér finnst svo gaman að labba um skógræktina og sjá árangurinn.

Svo hef ég gaman af því að fara í göngutúra og er í félagsskap kvenna sem heitir Skjaldbökurnar og við reynum að fara vikulega í göngu saman. Núna í sumar og haust vorum við með það verkefni að ganga hringinn í kringum Lagarfljót, byrjuðum við Gistihúsið og enduðum þar aftur og gerðum okkur þá glaðan dag.”

Á Brekkubæ er einnig 300 kinda fjárbú en Sigrún segir að maðurinn hennar sinni því meira en hún. „Hann er bóndinn en ég er meðhjálparinn. Þegar ég fór að vinna í álverinu þá gat hans draumur ræst um að verða sauðfjárbóndi en fram að því þurfti hann að vinna utan heimilis,” útskýrir Sigrún.

Þá eru þau hjónin einnig á fullu í hestamennsku. „Við erum með 12 hesta hérna heima við og erum dugleg að ríða út og svo smölum við alltaf á hestum. Við reynum alltaf að fara í eina góða hestaferð á hverjum sumri, stundum hér í nágrenninu en stundum lengra í burtu. Við höfum til dæmis farið í ferð suður í Borgarfjörð í góðum félagsskap. Það er gaman að eiga svona sameiginlegt áhugamál,” segir Sigrún glaðbeitt.



AUÐVELDARA AÐ TEMJA HREINDÝR EN HESTA

Björn Magnússon er framleiðslustarfsmaður í steypuskála Alcoa Fjarðaáls og búinn að starfa hjá álverinu frá því að það tók til starfa árið 2007. Björn er mikill áhugamaður um hreindýr en hann dvaldi um tíma í Lapplandi þar sem hann lærði umhirðu hreindýra af Sömum. Áhuginn kviknaði þó í heimahögunum í Vopnafirði. „Ég lærði mikið um atferli hreindýra þegar ég var bóndi í Vopnafirði en einn snjópungan vetur í kringum 1990 þá fylgdist ég með stórrí hjörð, milli 200 og 300 dýr sem dvöldu veturlangt skammt frá bænum þar sem ég bjó. Þar kviknaði áhuginn á þessum dýrum og það var í framhaldinu af því sem ég fór að leggja leið mína til Lapplands til að læra af Sömunum. Þar tók ég þátt í að smala og slátra dýrum“, segir Björn.

Björn segir það hafa verið mikla lífsreynslu að kynnast því hvernig Samar hugsa um hreindýrin sín en þeim er smalað langar leiðir vegna beitara. „Við byrjuðum á að smala þeim í apríl frá Svíþjóð og þá voru þau fyrst rekin á ís upp stórfljót. Vegalengdin sem var farin var eins og milli Egilsstaða og Akureyrar en það var endað í fjalllendi í Noregi þar sem þau gengu yfir sumartímann. Þeim var reyndar smalað saman í júlí mánuði til að marka kálfana en svo gengu þau

frjáls til ágústloka þegar var smalað til að slátra og svo var farið með restina af hópnum aftur til Svíþjóðar.“ Björn hefur ásamt fjölskyldu sinni komið upp hreindýragarði á bænum Vínlandi sem staðsettur er við Fellabæ. Þar búa hreinarnir tveir, Mosi og Garpur sem var bjargað frá dauða þegar þeir fundust yfirgefnir á Fljótsdalsheiði sem litlir kálfar. Björn segir mikilvægt að í vinnu sinni hjá Alcoa Fjarðaáli fái hann góðan frítíma milli vaktalota til að sinna þeim Mosa og Garpi. „Það sem einkennir hreindýr er hvað þau eru harðger og tignarleg“ segir Björn. „Tamin dýr eru að miklu leyti eins og hestar að umgengni, meinlaus og góð, fyrir utan fengitímann. Þá þarf að vara sig á þeim enda eru hornin á þeim engin smásmíði.“

Björn hefur upp á síðkastið verið að venja dýrin við taum og spenna þau fyrir sleða og segir auðveldara að temja þá en hesta. Hreindýragarðurinn er sá eini sinnar tegundar á Íslandi og hlaut nýverið ríflega tveggja milljóna króna styrk úr Uppbyggingarsjóði Austurlands. Fyrir styrkinn ætla Björn og fjölskylda hans að bæta umhverfið í kringum garðinn, aðgengi gesta og auka sýnileika á þeirri þjónustu sem þau bjóða upp á.



REYNIR ALLTAF AÐ KOMAST HEIM UM JÓLIN

Ofurhugarnir og vinirnir Sigurgeir Svanbergsson og Einar Hafþór Heiðarsson starfa báðir hjá Alcoa Fjarðaáli. Einar er umsjónarmaður verktaka í umhverfis-, heilsu- og öryggisteyminu og Sigurgeir er framleiðslustarfsmaður í skautsmiðju en lesa má ítarlegt viðtal við hann hér í blaðinu. Það er gaman að geta þess að auglýsingin af þessum félögum er sú sem fólk hefur oftast smeltt á í þessu auglýsingaátaki og því ljóst að kapparnir heilla. Báðir stunda þeir sjósund af miklu kappi milli þess sem þeir leggja stund á og kenna bardagaíþróttir.

Einar hefur starfað á álverssvæðinu í um 17 ár, fyrst sem verktaki og í eitt ár hjá Alcoa. Einar segist hafa byrjað nota sjóinn markvisst til að kæla fyrir þremur árum síðan og fór hann í kjölfarið að leggja stund á sjósund. „Það gerðist eiginlega bara óvart að ég fór að synda í sjónum. Ég byrjaði á því að fara bara í sjóinn til að kæla en svo fór mér að líða betur og betur í kuldanum og komst að því að það væri líka gaman að synda í kuldanum og takast um leið á við náttúru-öflin,” segir Einar.

Einar ólst upp á Dalatanga í Mjóafirði en býr núna á Eskifirði. Ræturnar toga þó alltaf og hann sækir mikið í að fara heim á Dalatanga yfir sumartímann og reynir alltaf að dvelja þar hjá fjölskyldunni um jól og áramót. „Ég hef aðeins þrisvar ekki farið heim um jólin, tvö skipti var ég að vinna og í fyrra var ég hjá vinafólki mínu í Danmörku,” segir Einar.

En það getur verið allt annað en einfalt að komast á heimaslóðirnar á þessum árstíma og Einar hefur þurft að leggja ýmislegt á sig til þess að komast á áfangastað. Ein jólin komst hann ekki heim fyrr en 25. desember vegna krapaflóðs sem hafði fallið á veginn en þá varði hann aðfangadagskvöldi með móðursystur sinni og ömmu á Egilsstöðum. „Svo er mér afar minnstætt þegar ég þurfti einu sinni að ganga á snjóþrúgum 9 kílómetra með farangurinn minn í eftirdragi og á bakinu til að komast aftur til vinnu eftir jól og áramót,” rifjar Einar upp. Það er ljóst að þjálfunin sem hann heldur sér í kemur að góðum notum í ýmsum aðstæðum.



DREYMIR UM AÐ BÚA Í SVEIT

Frosti Sigurgestsson er einn af nýbúum Austurlands. Hann flutti til Reyðarfjarðar árið 2018 til að hefja störf í álverinu sem rafvirki. „Helsti kosturinn við að búa á landsbyggðinni er fámennið, kyrrðin og tengslin við náttúruna og fjöllin“, segir Frosti. Hann er Hafnfirðingur að upplagi en konan hans er frá Fáskrúðsfirði og þeim fannst spennandi að leyfa börnunum sínum þremur að upplifa Austurland. „Krakkarnir okkar eru 12, 14 og 17 ára og þeim líst vel á sig hér fyrir austan svo við fjölskyldan sjáum ekki eftir því að hafa stigið þetta skref!“

Eitt af áhugamálum Frosta eru garðrækt en hann segir að áhuginn á ræktun hafi kviknað þegar hann var í sveit sem barn. „Ég bað um að fá að fara í sveit og var reddað plássi í gegnum vinnufélaga föður míns. Ég var í sjö sumur á Litlu-Ásgeirsá í Víðidal í Vestur-Húnavatnssýslu. Fór fyrst þegar ég var 10 ára og þarna líkaði mér afar vel“, segir Frosti og bætir við: „Mér leiddist aldrei, þarna lærði ég að vinna og störfin voru næg. Þarna var bæði fjárbú og kúabú en því fylgdi til dæmis mikill heyskapur. Þau voru líka með ræktun á bænum og þarna kynntist ég því fyrst.“

Frosti segist ala með sér þann draum að búa í sveit í framtíðinni: „Það fylgir því svo mikið frelsi að vera út í sveit og í svona mikilli nálægð við náttúruna. Þar er maður eins og kóngur í ríki sínu“, segir hann dreyminn. Sem stendur ræktar Frosti matjurtir, kartöflur, rabbarbara og fleira í garðinum hjá sér en stefnir á að verða stórtækari í garðræktinni í framtíðinni.

Þá hefur hann einnig mikinn áhuga á skógrækt. „Þegar við fluttum hingað austur þá skráði ég mig í skógræktarfélagið hér á Reyðarfirði og hef verið að taka þátt í því starfi. Það er ótrúlegt að sjá hvað mikið hefur gerst hér í firðinum á síðustu 20 árum frá því að markvisst var farið í að koma hér upp skóg. Ótrúlega gaman að skoða gamlar myndir af svæðinu sjá muninn þá og nú“, segir Frosti.

Frosti og fjölskylda fluttu með sér tvo ketti frá Hafnarfirði sem hafa aðlagast vel á Reyðarfirði. „Það er mun rýmra um þá hér, í Hafnarfirðinum voru þeir í sífelldum landamæradeildum svo þeir eru alsáttir.“ Eftir flutningana bættist svo hundur við á heimilið og segist Frosti njóta þess að fara með hann út að ganga til dæmis um skógræktarsvæðið fallega á Reyðarfirði.



MARGIR GÓÐIR VEIÐISTAÐIR Á AUSTURLANDI

Jenný Sigríðardóttir hefur starfað hjá Alcoa Fjarðaáli í 15 ár, hún bjó í Reykjavík á þeim tíma sem álverið var reist og sá tækifæri til þess að flytja aftur á heimaslóðirnar þegar hún réði sig til vinnu á þessum nýja vinnustað. Fyrst var hún framleiðslustarfsmaður en er nú tækni- maður á rannsóknarstofu Alcoa Fjarðaáls og hefur verið það síðan árið 2018. Jenný er frá Neskaupstað og ólst upp við að veiðar væru stundaðar frá heimilinu. „Mér finnst frábært að geta sjálf sótt minn uppáhaldsmat, villibráð, út í náttúruna,“ segir Jenný og bætir við: „Ég veiði aðallega hreindýr og rjúpu og hef með mér veiðihundana Berettu og Mílu til halds og trausts“

Jenný segir að á Austurlandi leynist margir góðir veiði- staðir. „Ég hef mest verið að fara upp á Fljótsdalsheiði en einnig verið í kringum Hornbrynjuna og á því svæði sem er upp af Öxi. Eitt af því sem mér finnst skemmtilegast við veiðarnar er að fylgjast með hundunum vinna og svo eru það bara forréttindi að geta notið náttúrufegurðarinnar á Austurlandi um leið og ég sinni þessu áhugamáli mínu,“ segir Jenný.

Jenný býr ásamt sambýlismanni sínum á Reyðarfirði og þau eru samhent í áhugamálunum og fara gjarnan saman á veiðar. Þá eignaðist Jenný nýverið hest og ætlar að ein- henda sér í þá íþrótt. „Ég var í hestamennsku sem barn og ætla að taka það upp aftur. Mér finnst skemmtilegast að vera úti við með dýrum og svo á sumrin er ég mikið í garðvinnu,“ segir Jenný. Hún segist vera með auðan striga í garðinum hjá sér þar sem hún stefnur að útbúa litla útgáfu af listigarði. „Ég er búin að fjárfesta í litlu gróðurhúsi sem ég ætla að setja upp í vor. Þar ætla ég að rækta grænmeti, jarðarber og sumarblóm. Síðan langar mig ægilega að prófa að rækta vínber svo ég ætla að verða mér úti um vínvið.“

Fjölskylda Jennýjar bjó áður á Neskaupstað en foreldrar hennar búa nú í Reykjavík og önnur systir hennar í Noregi. „Hin systir mín er nýflutt aftur í Neskaupstað og það er ótrúlega gott að vera búin að fá hana aftur á svæðið. Ég man hvað mér fannst geggjað að fá þetta tækifæri til að koma aftur austur þegar ég fékk vinnu í álverinu af því að ég sá það engan veginn fyrir mér að búa í Reykjavík til lengdar. Pabbi var líka að vinna hérna í álverinu einu sinni og ég er alltaf að reyna að fá hann til að koma aftur til starfa svo mamma og pabbi flytji aftur austur,“ segir Jenný glettin.



NÆRANDI FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Ingólfur Þórhallsson starfar sem vélstjóri á miðlægu verkstæði Alcoa Fjarðaáls og hefur gert síðan 2009. Ingólfur gengur mikið á fjöll og stundar fjallaskíðamennsku á veturna. „Útivist er mitt helsta áhugamál enda er hún afar nærandi fyrir líkama og sál“, segir Ingólfur.

Kjartan Óli er 14 ára sonur Ingólfs og hann fer oft með pabba sínum í gönguferðir. Ingólfi finnst fátt betra en að stunda útivist með fjölskyldu sinni í fallegu landslagi og góðu veðri.

Ingólfur segir að mestu tarnirnar sem hann taki í útivist séu á haustin þegar hann smalar með Borgfirðingum en konan hans er þaðan og svo þegar rjúpnaveitíðin er í gangi en hann er öflugur veiðimaður. „Yfir vetrartímann taka síðan fjallaskíðin við, ég kynntist þeirri íþrótt fyrir þremur árum og þetta var skemmtileg viðbót við útivistina“, segir Ingólfur og bætir við að landslagið fyrir austan sé mjög hentugt fyrir þessa íþrótt því hér þarf ekki að leita langt yfir skammt að góðum fjöllum.

„Ég hef labbað upp og skíðað niður mörg fjöll hér í nágrenninu, til dæmis Skagafell á Fagradal og Hvítserk í Borgarfirði. Þetta er ótrúlega skemmtilegur ferðamáti.“

Ingólfur kom að því að stofna hóp á Egilsstöðum sem kallaðist Fjallhress og hann gekk mikið á fjöll með þessum hópi þegar hann var virkur. „Við æfðum okkur yfir vetrartímann að ganga á fjöll og svo í maí fórum við alltaf á einhvern tind á Vatnajökli. Ég hef til dæmis gengið á Þverártindsegg og Hvannadalshnúk“, segir Ingólfur.

Reynslan af fjallamennskunni kemur sér einnig vel í sjálfbóðaliðastarfinu sem Ingólfur tekur þátt í með björgunarsveitinni Héraði en hann hefur verið virkur meðlimur í björgunarsveit frá árinu 1988. Ingólfur hefur áhyggjur af því hve lítil undurnýjun er í björgunarsveitunum. „Ég mæli með því að ungt fólk sem hefur áhuga á útivist, fjallamennsku og slíku kynni sér starf þessara sveita. Þetta er góður félagsskapur og mjög gefandi starf“, segir Ingólfur að lokum.

Gleðilega hátíð

Alcoa Fjarðaál óskar íbúum Austurlands gleðilegrar hátíðar og farsældar á komandi ári með þökkum fyrir samskiptin á árinu sem er að líða.

