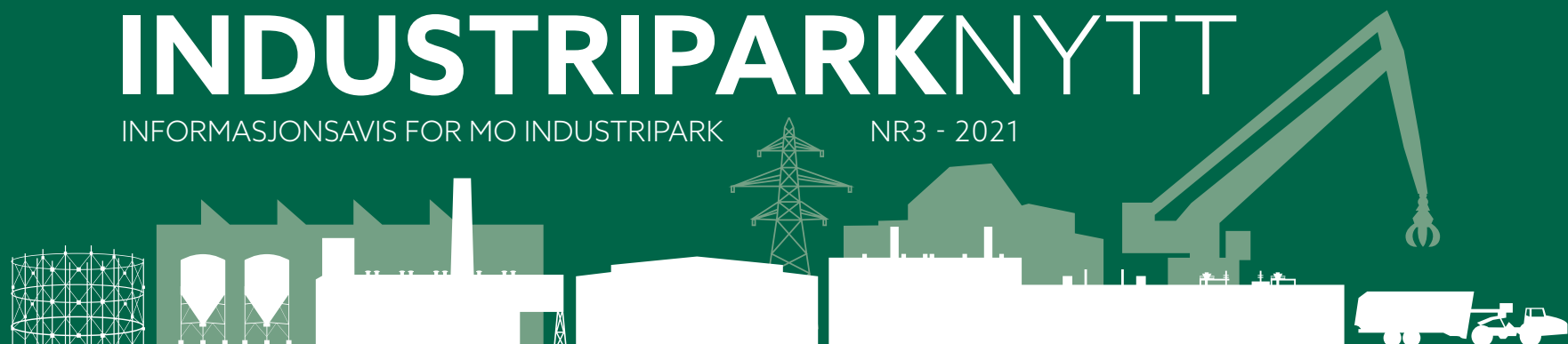


INDUSTRI PARK NYTT

INFORMASJONSAVIS FOR MO INDUSTRIPARK

NR3 - 2021



Adm. dir. i Mo Industripark as, Arve Ulriksen, ordfører Geir Waage og varaordfører Anita Solle åpnet den historiske vandreruten.



75 ÅR MED INDUSTRI VIRKSOMHET

Stortingsvedtaket om å etablere A/S Norsk Jernverk i Mo i Rana ble fattet 10. juli 1946. Dagens industri i Mo Industripark har røtter tilbake i Jernverkstiden. Jubileumsmarkeringen består av flere elementer.

SIDE 4-5

- 6-7 Historisk børsnotering for FREYR
- 8-9 Momek Invest i medvind
- 10-11 Fredrikstadtesten rulles ut
- 12-13 Ny-krana på RIT på plass
- 16-17 Digital tvilling av industriparken

serit 
Smart IT. God jobbdag.

TESS
TEKNISK FAGHANDEL
TESS Mo Industripark • Tlf.: 75 12 67 50

SpareBank 
NORD-NORGE

MO FJERNVARME
leverandør av miljøvennlig varme

ID REKLAME

 **Frost Kraftentreprenør**



Informasjonsavisen for Mo Industripark byttet i 2020 navn fra Gule Sider til IndustriparkNytt. Avisen kommer også i nytt utseende.

Noe vi burde skrive om? Send tips til tonje.nermark@mip.no.

INFORMASJONSAVIS FOR DISSE BEDRIFTENE:

AGA Kantinedrift og Catering AS, AVANTI engineering AS, Braathe Gruppen, Celsa Armeringsstål AS, Ferroglobe Mangan Norge AS, Elkem Rana AS, Harsco Environmental, Helse & Sikkerhet SA, Industriprosjekt AS, Inventum RTD AS, KIS Nord AS, avd. Mo, Kvarøy Smolt AS, Kunnskapsparken Helgeland AS, Miljøteknikk Terrateam AS, Miras Solution AS, Mo Fjernvarme AS, Mo Industripark AS, Mo Industritransport AS, MOMEK Group AS, MoTest AS, Norsk Ildfast Gjenvinning Drift AS, PricewaterhouseCoopers AS, Rana Gruber AS, Rana Industriterminal AS, Rana Utvikling AS, Relacom AS, Siemens AS, Industry Solution Division, SINTEF Norlab AS, SMA Mineral AS, TESS Rana AS, T. T. Kran og industrielt vedlikehold AS, ID Reklame, Østbø Rana AS

I REDAKSJONEN MIP INFO:

Ansv. utgiver: Arve Ulriksen, Jan Gabor og Tonje Nermark

Tekst, foto og design: MIP Info Trykk: ID Reklame

Tips kan sendes til: tonje.nermark@mip.no



Industrihistorien og industri-identiteten til Rana er en viktig bærebjelke for medgangen næringslivet i dag høster av.

ET VIKTIG JUBILEUM

Et jubileum gir rom for både ettertanke og framsynthet.

Når vi 10. juli markerer at det er 75 år siden Stortinget vedtok å etablere et nasjonalt jernverk i Mo i Rana, er dette viktig å markere selv om den statlige driften for lengst er avviklet. Dette fordi dette la grunnlaget for mye av dagens industri i Mo Industripark, som driftes videre på tuftene til det gamle jernverket.

Selv om utviklingen av teknologi, næringsliv og samfunnet har vært formidabel siden vedtaket, og vi har flere ben å stå på her enn noen gang tidligere, betyr det noe å markere et jubileum som for alvor ble starten på industrialiseringen av Rana og Helgeland. For landsdelen og Norge er også Norsk Jernverk-tiden av stor betydning. Jernverket var i sin tid en av kronjuvelene i Norsk industrireise og samfunnsbygging, og ble derfor i seg selv også faktisk en av de største turistattraksjonene i Norge, med tusenvis av besøkende hvert år.

En ting er sikkert; industrien i Rana har opplevd både store oppturer og nedture oppigjennom, i tiden før Jernverket ble etablert, under statlig drift og etter omstillinga. Det var før øvrig heller ingen selvfølge at Rana-samfunnet skulle komme seg på fote igjen etter at vedtaket om avvikling av statlig industridrift var et faktum for over 30 år siden, selv med statlige etableringer, så vel som stimulerings- og omstillingsmidler. Men er det én ting industri, næringsliv og Rana-samfunnet har vist, så er det stayerevne, omstillingsvilje og pågangsmot.

Flere omfattende hamskifter gjennom årene har gjort at industrien har vært nødt til å tenke nytt gang på gang. Flere bedrifter har falt i fra, og nye er kommet til. I dag er det få som kan konkurrere med den fantastiske bredden i arbeidslivet og jobbmulighetene som finnes her. I tillegg har vi en vertskommune og en befolkning som hver dag gjør en uvurderlig innsats for at hjulene går rundt og verdier både foredles og nye skapes. Men det er her det kanskje blir særlig viktig å engasjere seg for at vi nettopp klarer å fylle de mange fantastiske jobbene vi har

her i dag og som vil komme fremover. Vi må sammen forme et attraktivt samfunn å bo, jobbe og leve i, og vi har alle et ansvar.

Når man gjenforteller historie, er det alltid mange nyanser som faller bort, og man sitter igjen med store linjer, milepæler og kanskje et par navn som blir nevnt. Det kan både være synd da flere hendelser og folk sikkert burde nevnes, men det er også nyttig og nødvendig for å hjelpe oss å huske slik at historien kan fortelles videre til nye generasjoner. Vi må ikke glemme hvor vi har vært når vi staker ut en ny kurs.

Det er kanskje fristende å ta suksess for gitt når det er gode tider, og Rana-industrien ser ut for å komme greit ut på andre siden etter mye korona-usikkerhet det siste halvannet året. Det er i tillegg fantastisk at vi samme uke som vi markerer at det er 75 år siden startskuddet for det som skulle endre Rana for alltid med stor statlig industrisatsing, også har nådd en milepæl med det som kan bli et nytt industrieventyr i Rana og på Helgeland med etableringen av Freyr Battery Norway og selskapets børsnotering.

Det er også gode signaler for flere av våre viktige infrastrukturprosjekter som flyplass og dypvannskai for tiden. Dette lover godt for fortsettelsen. Men alt dette har ikke kommet gratis, og knallhard, målbevisst jobbing ligger bak. Dette bør vi ha med oss i den videre fortellingen om suksess.

Industrihistorien og industri-identiteten til Rana er en viktig bærebjelke for medgangen næringslivet i dag høster av, og er sterkt medvirkende til at mange lykkes. Løsningsorienterte, kreative krefter som vil mye og som evner å omstille seg kjennetegner regionen. Dette er et fantastisk karaktertrekk vi bør være stolte av og som gir all grunn til optimisme for utviklingen som kommer fremover. Takk til alle gode krefter, hoder og hender som bidrar til at vårt samfunn går rundt og beveger seg videre, ingen nevnt ingen glemt. Heia Helgeland!

MARKERTE 75-ÅRSJUBILEUM

10. juli 1946 vedtok Stortinget å etablere et nasjonalt Jernverk i Mo i Rana. Dagens industri i Mo Industripark har røtter tilbake i Jernverkstiden. På dagen 75 år etter vedtaket ble jubileet markert på flere måter.

MARKERING MED MANGE ELEMENTER

Markeringen startet med en jubileumssending som ligger tilgjengelig på Mo Industripark as sin Facebookside med både historiske tilbakeblikk, glimt fra dagens industri samt frampek for hva som skal skje fremover.

I tillegg ble en teknologibragd-bauta fra Tekna avduket og en historisk vandrerute mellom Gulbygget og Moment, ble åpnet i strålende solskinn for anledningen.

LOVORD

Programmet omfattet en historisk bildefilm, flere digitale omvisninger i noen av hjørnesteinsbedriftene i Mo Industripark og hilsen fra statsminister Erna Solberg.

Blant talerne var også ordfører Geir Waage, som nevnte fremtidsplær i Rana.

– 75 år etter stortingsvedtaket kan vi slå fast Rana på ny blir sentrum for en industriell storsatsing i Norge. Denne gangen er det industri som en del av den grønne skiftet som skal etableres gjennom Freyr og deres batterifabriksatsing. Sammen skal vi skape ny industrihistorie, sa Waage.

INDUSTRIBRAGD-BAUTA

Bauten som ble avduket er nummer 17 i rekken av bautae Tekna har reist rundt omkring i Norge for å hedre teknologibragder som er av stor betydning for landet

– Det er med en stor glede at jeg kan reise denne bautae for å hedre Ranas industrihistorie og fortsatt levende, og ikke minst lovende industri, sa Teknas nylagte president, Lars Olav Grøvik

Adm. dir i Mo Industripark var svært glad for gaven på 3 tonn.

– Uten etableringen av jernverket ville nok denne industrien vært et helt annet sted. For meg så vil derfor bautae som er avdekket i dag ikke bare være et minnesverk over nevnte teknologibragd, men også en viktig påminnelse over hva alle de menn og kvinner gjorde av innsats for AS Norsk Jernverk, både i opp og nedturer, sa Arve Ulriksen.

FØLGENDE AKTIVITETER KAN OPPLEVES FRA 10. JULI OG UT 2021:

• **Jubileumssending** 10. juli 2021. Tilgjengelig på Mo Industripark AS sin Facebookside

• **Historisk vandring:** Skiltet gårute med industrihistorie og bilder. Mellom Gulbygget, gamle administrasjonsbygget til A/S Norsk Jernverk, og Moment, som huser Vitensenter Nordland og Rana Museum. Tilgjengelig ut 2021.

• **Vindusutstilling** på Rana Museum og filmvisning. Tilgjengelig utover hele høsten.

• **Kake** 10. juli på alle sykehjem og omsorgsboliger i Rana kommune

• **Jubileumshfte** som sammenfatter noen av de store historisk linjene fra Stortingsvedtaket og frem til 2021. Print og digitalt på Rana Blad, Ranano og mip.no **Jubileumsposten**

• **Lyddusj i sentrum:** lydklipp - industrihistorie utenfor Amfi. Kommer juli/avg., tilgjengelig ut 2021.

• **Industripodcast:** Ulike gjester deler sine fortellinger fra industrien før og nå. Kommer høsten 2021.

INITIATIVTAKERE JUBILEUMSAKTIVITETER

Mo Industripark AS
Celsa Armeringsstål
Ferroglobe
Elkem Rana
Rana Gruber

Samarbeidsressurser
Rana Museum

Andre bidragsytere – ideer og innspill

Rana Utvikling
Rana Næringsforening
Stig Bang
Ivar Hartviksen



Bautae består av to frittstående deler, og veier til sammen 3 tonn. Kunstneren heter Hagbart Sollos og bautae er formgitt av steinhugger Egil Øien.



Jubileumssending fra Gulbygget



Konferansier Stig Bang.



Tekas president, Lars Olav Grøvik og adm. dir. i Mo Industripark AS, Arve Ulriksen.



Adm. dir. i Mo Industripark as, Arve Ulriksen, ordfører Geir Waage og varaordfører Anita Solle åpnet den historiske vandreruten.



Et fornøyd FREYR team i New York. Fra venstre: Peter Matrai, Tove Nilsen Ljungquist, Torstein Dale Sjøtevit, Savannah Kilde, Steffen Føreid, Ryuta Kawaguchi, Christian Tate, Tom Einar Jensen. Foto: FREYR

Foto: FREYR

NYSE kledd i FREYR banner 8. juli.
Foto: FREYR

FREYR BATTERY BØRSNOTERT I NEW YORK

Freyr jobber med ambisiøse planer om å bygge fem battericellefabrikker i Rana og Mo Industripark, og har nådd en ny og viktig milepæl.

HISTORISK

8. juli ringte børsbjellen i New York for første gang for Freyr Battery, og selskapet kunne feire en historisk milepæl da de er blant kun et knippe andre norske selskaper notert på New York-børsen - NYSE. Seansen ble markert med livestream og inviterte gjester i Meyergården Spektrum.

– Det er mange gode partnere som både bør takkes og nevnes. Den entusiasmen og kompetansen vi ble møtt med her i Mo i Rana av blant

andre Rana Utvikling, Mo Industripark AS og Rana Kommune da vi kom hit for over tre år siden med noen store visjoner og planer, var helt fantastisk og har hjulpet oss å komme dit vi er i dag, sa en av Freyrs representanter under arrangementet.

Det er mange gode partnere som både bør takkes og nevnes.

OVER TUSEN NYE ARBEIDSPLASSE

På fem ulike lokasjoner i Rana og Mo Industripark planlegger Freyr å etablere battericellefabrikker. Pilotfabrikken i Kamstålbygget vil produsere battericeller allerede til neste. I 2025 er målet at alle fem battericellefabrikkene er i full produksjon. Det er snakk om totalt rundt 20 milliarder i investeringer og rundt 1500 jobber

– Vi har brukt noen år på å bygge en fantastisk organisasjon med gode partnere slik at vi er kommet dit vi er kommet i dag og nå har tilgang til et av verdens største kapitalmarkeder. Vi hadde ikke kommet dit uten dere, sa en stolt daglig leder, Tom Einar Jensen til forsamlingen.

FREMTIDSTRO

Også ordfører Geir Waage var blant de som holdt innlegg og snakket om den spennende reisen Freyr har fått til så langt og veien videre.

– Rana skal være den grønne industrihovedstaden og en etablering som Freyr gjør at vi vil komme dit. Kommunen har turt å satse på Freyr og var tidlig ute med å investere i selskapet gjennom aksjekjøp. Vi har tro på at dere vil lykkes og at enda flere vil se til Rana, sa ordføreren.

Børsnotering på New York børsen er ikke dagligdagskost for norske selskaper og Freyr blir en del av en liten eksklusiv klubb. Flere la også vekt på symbolikken i det at børsnoteringen kom samme uke som 75-årsjubileet for etableringen av A/S Norsk Jernverk.

– Denne dagen er kort og godt historisk, og vil forhåpentligvis også bli et jubileum å feire i fremtiden, sa Waage.

Denne dagen er kort og godt historisk.

GOD VERT

Adm. dir. i Mo Industripark as, Arve Ulriksen, har tidligere uttalt at tableringen gir store muligheter for regionen og ser frem til å være et godt vertskap for etableringen i industriparken.

– Mulighetene både for leverandørindustrien og samfunnsutvikling på Helgeland er enorm med en slik etablering, som vil kunne skape tusenvis av arbeidsplasser. Vi har hatt god dialog med Freyr de siste drøye tre årene og vi gleder oss til fortsettelsen. De har gjort et enormt stykke arbeid på kort tid, og det er bare å gratulere FREYR med den historiske børsnoteringen, sier Adm. dir. i Mo Industripark AS, Arve Ulriksen.

LES MER OM FREYRS PLANER OG SJEKK UT LEDIGE STILLINGER PÅ SELSKAPETS HJEMMESIDE
www.freyrbattery.com



Daglig leder i Momek Invest, Bjørn Audun Risøy.

Målet er å rigge oss de neste par årene på en fornuftig måte. Det er viktig å vokse i riktig tempo og med de riktige tingene.

OM MOMEK INVEST

- Eies av ledergruppen i Momek, Momek Group og Tord Kolstad. Har invitert alle ansatte i Momek til å bli medeiere.
- Startet våren 2020
- Har en bred prosjektportefølje allerede med flere store prosjekter mot prosessindustrien og havbruk.
- Er hel eller deleier i en rekke datterselskap
- Investerer i eiendom og produktutvikling

OM MOMEK GROUP

- Momek Group har 450 ansatte i Norge, Sverige, Finland og Tyskland
- Hovedkontor i Mo Industripark
- 600 millioner i årlig omsetning
- Momek Group tilbyr tjenester innen blant annet engineering-, vedlikehold-, produksjon- og installasjonsoppdrag mot industri
- Arrangerer årlig gratis topptur med sosialt opplegg til Lurøyfjellet. Sjekk ut: <https://topptur.momekevent.no/>

- DET FØRSTE ÅRET HAR VÆRT HEFTIG

Det sier daglig leder i Momek Invest om selskapets første driftsår.

40 PROSJEKTER

Innovasjons- og investeringsselskapet til Momek Group har hatt et travelt år siden oppstarten våren 2020 og har rukket å vurdere 40 prosjekter. De gått videre med 10.

– Vi har flere store innovasjonsprosjekter på gang som blant annet vil kunne gi et løft for smelteverksindustrien globalt. Sveiseroboten WelderMate er allerede kommet i salg og nå jobber vi med TappingMate, som kan revolusjonere tappeprosessen i prosessindustrien, forteller daglig leder Bjørn Audun Risøy.

– TappingMate er en sensorstyrt robot som kan bytte verktøy underveis, den har hurtigkoblinger for boring, pleiing og plugging i tappeprosessen, og kan styres fra et kontrollrom. Vi automatiserer en svært krevende prosess som i dag gjøres manuelt, forklarer en engasjert Risøy videre.

REVOLUSJONERENDE

Den siste tiden har Risøy og Momek teamet brukt på utprøving av TappingMate på Mechatronics Innovation lab i Grimstad. Den nye roboten er potensielt mer revolusjonerende enn WelderMate.

– Med denne gjør vi først og fremst arbeidet for de ansatte som jobber tett på den krevende tappeprosessen mye sikrere. Men i tillegg kan man oppnå jevnere og mer effektiv ovnsdrift, noe som betyr økt lønnsomhet poengterer Risøy.

Momek mener også at en jevnere ovnsdrift kan redusere utslipp. – Vi forventer å se redusert utslipp av både CO₂ og NO_x når denne skal prøves ut i et industrielt miljø. Vi jobber med å få kvantifisert dette. Det er gunstig å jobbe mer ærlige partnere som Elkem i utvikling av et slikt produkt, de tenker både miljø, effektivisering og sikkerhet, sier Risøy.

VIRKEMIDDELSTØTTE OG SAMARBEID

Momek Invest har allerede gjennomført flere emisjoner, de har brukt 11 millioner av egenkapital og har satt 55 millioner i arbeid i blant annet eiendom og produktutvikling i løpet av året.

– Virkemiddelapparatet er viktig for oss og vi har fått medfinansiering fra blant andre Innovasjon Norge, Forskningsrådet, Fylkeskommunen og SIVA. I vi har også sendt søknad om EU-midler. I tillegg har vi fått jobbet med produktutvikling, så vi knaller til, sier Risøy.

– Poenget vårt er ikke nødvendigvis å utvikle helt nye ting fra scratch, men å bruke komponenter som allerede finnes på nye, smartere måter og ta i bruk ny teknologi eller egenutviklede verktøy sammen, for å kunne levere helt nye produkter, forklarer han videre.

I flere av prosjektene samarbeider Momek Invest med Kunnskaps-parken Helgeland, SINTEF, Mo Industripark AS og andre utviklings-aktører og bedrifter rundt omkring i Norge.

Vi har mye spennende på gang.

STORT POTENSIAL

– Målet for TappingMate er at smelteverk over hele verden skal ønske å ta den i bruk. Globalt finnes det flere hundre verk og minst 1000 ovner som har samme utfordring. I Norge er det 20-30 smelteovner og i Europa er det noen 100. Så potensialet er stort. I tillegg kommer serviceavtaler og sammenstilling, sier Risøy.

Så langt har Momek Invest kun en direkte ansatt, nemlig daglig leder. Men han har mange krefter i Momek Group å spille på.

– Vi har organisert innovasjonsarbeidet på en effektiv måte som er lite byråkratisk og som muliggjør kjappe beslutningsprosesser med hva vi går videre med og ikke. Jeg har tro på en arbeidsform der man jobber operativt og åpent og ikke minst samarbeider om å finne løsninger, sier Risøy.

Han mener selskapet er godt posisjonert for videre vekst. – Målet er å rigge oss de neste par årene på en fornuftig måte. Det er jo viktig å vokse i riktig tempo og med de riktige tingene. Vi er lokalisert i et fantastisk industrimiljø og vi er tett på kundene. I utviklingsgamet kan man ikke late som at man kan alt, man må ha med de rette aktørene for både troverdighet og kompetanse, forklarer Risøy.

NYE FORRETNINGSMODELLER

Den daglige lederen er tydelig på at selskapet skal ha sunn økonomi og avkastning.

– Momek har et dyktig team med sterk gjennomføringsevne i sum. Det er klart vi er nødt til å ha avkastning, men hva vi lykkes med på sikt er for tidlig å si. Vi skal jobbe smart for å ta riktig mengde risiko og finne gode prosjekter og produkter, sier han, og legger til

– Jeg tror forretningsmodellene vil endre seg i fremtiden. Jeg tror vi vil se mange andre modeller for hvordan vi skal rigge oss sammen, og gå vekk fra en tradisjonell mitt og ditt tankegang. For meg har dette uten tvil vært et utrolig lærerikt og inspirerende år og vi har mye spennende på gang. Jeg gleder meg, avslutter Risøy.

En sliten men lettet Åsmund Korsnes holdt seg innenfor 10 minuttersgrensen for bestått.



Sleping av en dukke på 68 kg ble tungt for flere.



Roy Røreng i gang med testen. Helse & Sikkerhets Nina Skogseth kontrollerer underveis.

NYTT TESTREGIME FOR INDUSTRIVERNPERSONELL

Ved årsskiftet kom det nye godkjenningskrav fra arbeidstilsynet for røykdykkere.

Fredrikstadtesten er en av tre mulige fysiske tester for røykdykkerpersonell og ble nylig gjennomført for industrivernet i Mo Industripark.

OBLIGATORISK TESTING

MIP Sikkerhet & Service har ansvaret for industrivernet i Mo Industripark og har lagt til rette for gjennomføring av Fredrikstadtesten for godkjenning av røykdykkere som inngår i industrivernet.

– De som er røykdykkerpersonell i industriparken fikk mulighet til å prøve ut den nye testløypa frivillig i juni før den obligatoriske testen settes opp til høsten. Den ble gjennomført under like strengt oppsyn som obligatorisk test og de som besto kravene, fikk testen godkjent. De som kanskje ikke møtte kravene denne runden har fått et bilde på hva de må forbedre til obligatorisk testing i høst, sier sikkerhetssjef Richard Erlandsen.

For å bli godkjent som røykdykker må man bestå både en medisinsk

undersøkelse og en fysisk test. Begge deler gjennomføres for Industrivernet i Mo Industripark av Helse & Sikkerhet.

– Den medisinske undersøkelsen inkluderer laboratorieøvelser som hørselstest, lungefunksjonstest, EKG hvis man er over en viss alder, også er det noen tester hos lege. Helsekontroll av lege gjøres på litt ulike intervaller avhengig av alder, mens den fysiske testen må gjennomføres hvert år uavhengig av alder og det er samme test for kvinner og menn, forklarer Tove Michalsen, daglig leder ved Helse & Sikkerhet. H&S er testleder for godkjenning av industrivernpersonell i industriparken.

Den obligatoriske testen settes opp til høsten.

HELT NØDVENDIG

I tillegg til helsekontroll og fysisk test, er det krav om minimum et varmt dykk i året år samt et krav om et visst antall årlige øvingstimer for å bli godkjent som røykdykker.

– Sikkerhetssenteret legger opp en øvingsplan som alt

industrivernpersonell i Mo Industripark må delta på for å kunne godkjennes som røykdykker i tillegg til helsekrav og fysiske krav. Disse øvelsene inneholder elementer som høyde, klaustrofobi og varmestress, sier Erlandsen.

Sikkerhetssenteret hadde rigget til et sosialt opplegg rundt den første Fredrikstadtesten.

– Vi ser at det hadde en svært positiv effekt, da de fremmøtte heiet på hverandre, slik at de som gjennomførte fikk en ekstra boost. Det ble som en hard men positiv treningsøkt, så det kan nok være at vi vil gjennomføre i mindre grupper fremover også istedenfor én og én, forteller Erlandsen.

MER RELEVANT

Den nye testen oppleves som mye mer relevant enn den gamle.

– Den gamle testen besto av en kondisjonsdel og en styrkedel, utført innendørs hos oss på Helse & Sikkerhet. Denne nye såkalte Fredrikstadtesten, utviklet av Fredrikstad brannvesen, er mer relatert imot de oppgavene som en røykdykker har. Både med å dra ut slange, sette opp stige, bære og dra. Så den er mye mer realistisk og relevant, sier Michalsen.

Dette er HMS rådgiver Nina Skogseth hos Helse og Sikkerhet enig i.

– Den forrige testen var lettere å trene seg opp til og besto blant annet av typiske styrkeøvelser. Den nye testen går mer på grunnkapasiteten, det blir en litt annen form for utholdenhet. Man må bare øve seg litt på noen av elementene i den nye testen så går det kjempebra, sier Skogseth.

GODT FORNØYD

Også Sikkerhetssenteret og industrivernpersonellet som deltok mente den nye testen traff bedre.

– Erfaring viser at denne fysiske testen er mye mer nær virkeligheten enn tidligere øvelser med mer styrkeøvelser, noe som er viktig. Det bekrefter også studier fra Canada, sier Benn-Anders Mikalsen, Utrykningsvakt og instruktør ved MIP Sikkerhetssenter.

Jeg er mer fornøyd med denne testen enn den forrige, den er mer relevant.

– Jeg er mer fornøyd med denne testen enn den forrige, den er mer relevant, lettere å holde seg motivert. God egeninnsats men jeg har mer å hente. Hadde jeg ikke planert 15 tonn i dag så hadde det blitt rekord, gliser prosessoperatør ved Ferroglobe, Åsmund Korsnes, som er en del av industrivernpersonellet i parken.

Kollega Kim Skotnes, også prosessoperatør hos Ferroglobe, nikker.

– Løypa var bra og mer relevant enn den forrige, men den var tung. Dukken var desidert tyngst. Den gikk greit fram til dukken på 68 kg skulle slepes, sier Skotnes.

– Dukka var inni helsikkes tung ja, ellers var løypa grei. Testen er absolutt mer relevant enn gammel-testen hvor man blant annet tok benkpress, legger Roy Røreng, innsatsleder og røykdykker i industrivernet for Ferroglobe, til.

GODT SAMARBEID

Testleder Helse & Sikkerhet sier det nye opplegget må utvikles.

– Nå er jo den nye testen i startfasen så vi må utvikle opplegget litt underveis, og vi har et godt samarbeid med Sikkerhetssenteret og virksomhetene som inngår i industrivernet, Celsa, Ferroglobe, Elkem og Rana Gruber, så det tror jeg vi skal få godt til, sier Michalsen.

ETTERLENGTET NYINVESTERING PÅ Plass

Nykrana på Rana Industrierterminal (RIT) er i innkjøringsfasen. Den erstatter Kran 89 som hadde sin siste tjenesteuke i uke 27 før demontering.

FLYTTEOPERASJON

På høyvann natt til mandag 14. juni ble RITs nyeste kran flyttet fra skip til kai, og plassert omtrent midt på den 410 meter lange kaifronten.

– Flytteoperasjonen tok et par tre timer og gikk veldig greit. Den ble jo levert ferdig montert, slik at den kunne flyttes over ved hjelp av trekkvogn fra landsiden. Det er alltid noe småprik å fikse før den er i full drift når den har blitt forflyttet så langt, men løser vi fortløpende, forteller daglig leder ved RIT, Alf Øverli.

Kran 89 skal pensjoneres etter over 50 års drift, og demonteringen startet i uke 28. Stålet skal resirkuleres.

– Det hadde jo vært gøy om kranen fikk leve videre på et egnet sted i Rana, men så langt har ingen sett monn i den, så da får den et etterliv som nye nyttige stålprodukter, sier Øverli.

I DRIFT

Uprøvingen av den nye kranen, en Mantsinen 200 ES, er kommet godt i gang.

– Vi har begynt å ta den i bruk på enkelte produkter for å prøve den ut, men den er ikke i riktig full drift enda, men det kommer. Så langt ser det veldig bra ut, sier Øverli.

For operatørene på RIT blir det noe tilvenning – Den er jo forskjellig fra taukranene vi har, så det blir litt annerledes for operatørene. Men den er nokså lik skrapkranen vi fikk i 2018, så helt fremmed er det jo ikke. Vi har dyktige folk og er godt forberedt på å ta den nye i bruk, poengterer han.

For en av dem som har hatt samme arbeidsplass siden '97, blir det litt rart når Kran 89 forsvinner.

– Den er jo veldig god å kjøre, den reagerer liksom med én gang. Det er jo den siste av de virkelig gamle kranene som nå forsvinner, så det blir jo litt trist, sier Svein Magne Rostad.

Rostad, en av kranoperatørene på RIT, om «gammelkranen».

NYE FINESSE

Den nye kranen er lavere enn de andre kranene på RIT, men er egentlig like stor som skrapkranen. Den mangler bare et podium slik skrapkranen har for at kranføreren får god høyde for å se ned i skipslasterommet.

– På nykrana kan posisjonen på kabinen reguleres slik at du kommer til lasta på en ny måte sammenlignet med de andre kranene med fast krankabin. Nå skal vi lære oss å bruke kranen på den mest effektive måten. Den vil primært bli brukt til å laste armering i forskjellige varianter, men også muligens noe til bulk også, sier Øverli.

Den muliggjør mer effektivitet og økt sikkerhet da det blir mindre manuell håndtering av produkter i prosessen.

– På sikt blir denne investeringen et fremskritt når det kommer til effektivitet da prosessen vil kunne gå raskere med den nye kranen som har fastarm. Tonn pr. time vil med andre ord kunne gå opp da prosessen går fortere, mens sikkert tempo under innlæring er førsteprioritet på kort sikt. Sikkerhetsmessig er det også et løft da det blir mindre manuell håndtering av produktene, forklarer Øverli.

Vi har dyktige folk og er godt forberedt på å ta den nye kranen i bruk.

Rostad har kjørt kran i flere tiår, også før han havnet på RIT. Han ser frem til å bli kjent med nykommeren på kaia.



Daglig leder ved Rana Industrierterminal, Alf Øverli.



– Jeg tror nok det skal gå godt med nykrana. Vi må bare lære den å kjenne. Det blir jo en helt annen måte å kjøre på, men det lærer vi oss, det er bare opplæring og tilvenning som skal til vettu. På RIT har vi også gode rutiner for å lære bort ting til hverandre, så arbeidskulturen er fin sånn sett. Jeg har i allefall trivdes veldig godt her i alle år, sier Rostad.

UFORMELL KONKURRANSE

Det er ikke hver dag RIT får ny kran, så de ville høre publikums navneforslag og lyste ut en uformell navnekonkurranse.

– Mange har jo et forhold til «utsikten» mot RIT og det kom inn veldig mange kreative navneforslag! Vi vil henge opp noen av de beste forslagene på kranen når vi har valgt dem ut. Av praktiske grunner kalles den allerede Kran 121 internt, i tråd med tidligere navngiving som er et ett-tall foran året den kom til RIT, så om noen andre navn blir tatt i bruk vil vel vise seg, smiler Øverli.

STOR INVESTERING

Den gamle kranen var gått ut på dato og det var aldri et alternativ å fortsette inn i evigheten. Prislappen på den nye kranen kommer på drøyt 25 millioner.

– Vi har jo brukt den gamle kranen veldig skånsomt over flere år, samt hatt godt vedlikehold på den, så vi har forlenget



Ny og gammel: Uke 27 var Kran 89 sin siste tjenesteuke etter over 50 år på RIT kaia. Ny-kranen er allerede kommet på plass.

levetiden dens en god del. Men ny kran som gir muligheter for utvikling var målet. Nå har vi også en kranpark som består av fire mer likeverdige kraner som er med på sikre stabilitet i driften i mange år fremover, sier Øverli.

– Kranen er en del av nødvendig industriell infrastruktur som må være moderne for at industribedriftene skal kunne konkurrere på like vilkår med skarpe konkurrenter i andre land. Det er naturlig at RIT tar sin del av ansvaret og legger til rette og sørger for god infrastruktur som reflekterer industriens nåværende og fremtidige behov, legger han til.

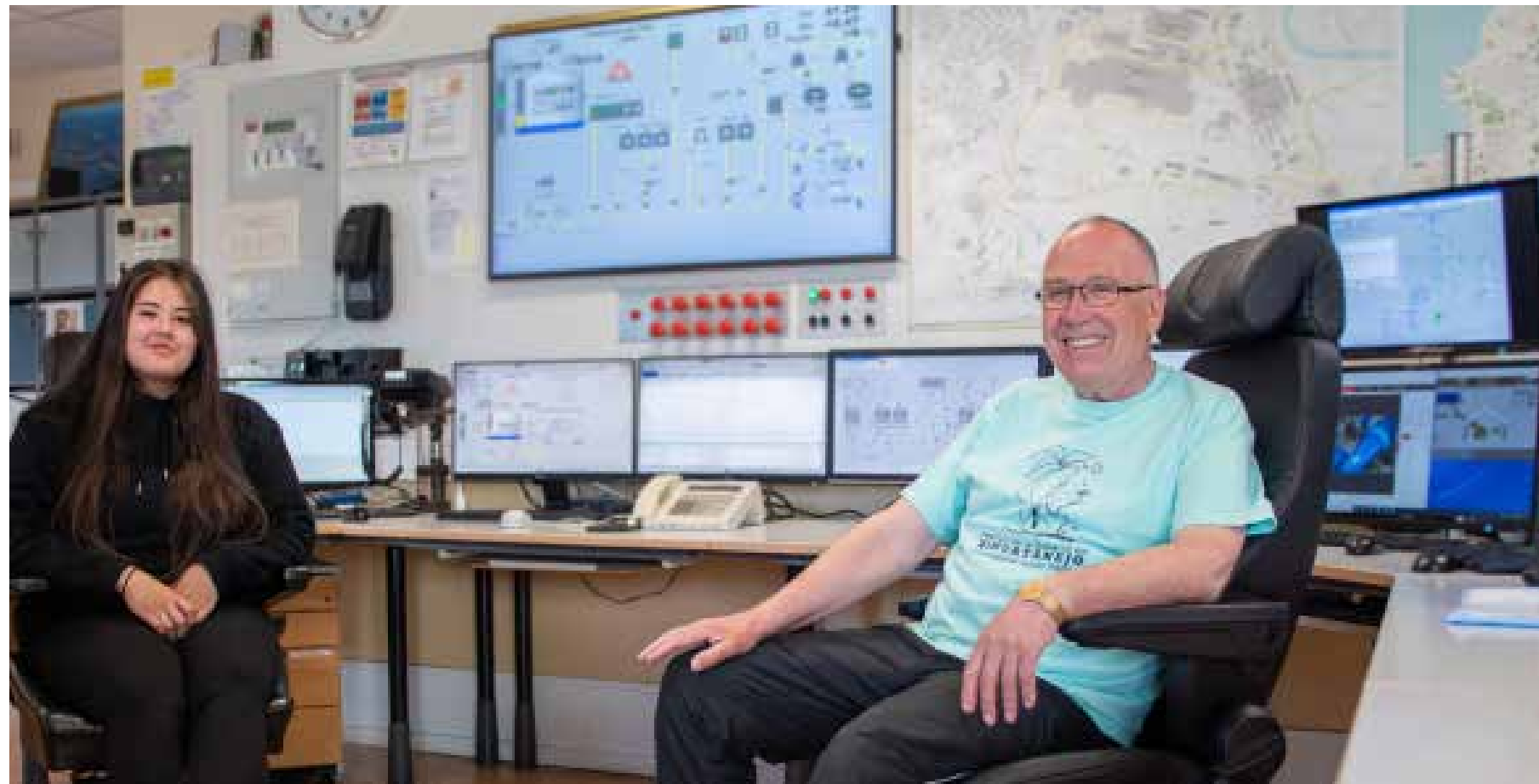
Jeg tror nok det skal gå godt med nykrana. Vi må bare lære den å kjenne.



Det blir litt trist når den siste virkelige gamle kranen på RIT forsvinner, men det skal nok gå godt med den nye også, sier kranoperatør Svein Magne Rostad.

- HAN HAR SOM REGEL ET SVAR

Nyutdannede Iril Aanes, er et av de ferskeste tilskuddene ved MIP Energi & IT. Oppstartsperioden fikk hun sammen med en av de som har vært lengst i avdelingen, Rolf Sivertsen.



Kontrollrommet på Energisentralen i 2021. Iril Aanes sammen med Rolf Sivertsen.

Kontrollrommet på Energisentralen i 2001. Fra venstre Magnar Johansen, Rolf Sivertsen og Eilif Nermark.



Oppgaver både inne på kontrollrommet og ute på anleggene: I løpet av sine første par arbeidsuker i MIP Energi & IT, var Iril med da generatoren til Ørtvatn kraftverk skulle løftes på plass.

MASKINISTER

Begge er ansatt som prosesssteknikere men har maskinistutdanning i bunn, en bakgrunn som kommer godt med, også under opplæring.

– Den største fordelen med maskinister er kanskje at de er veldig selvstendige da de er vant med å finne ut av ting selv, og det hjelper godt på når vi har opplæring, forteller Rolf.

Iril, som har praktisk erfaring fra sjøen, nikker. – Da jeg jobbet på sjøen under utdanningen måtte vi lage verktøy selv når vi ikke hadde det. Det var ikke bare å stikke ut å handle det man trengte, man må fikse mye selv, sier hun.

Også systemene Iril må lære seg har tjuetoåringen kjennskap til.

– Det er egentlig ganske like system om bord på en båt som det det er her. Pumper og ventiler og tanker er akkurat likt tegnet så det har jeg god oversikt over og finner lett frem på. Det er selvfølgelig litt forskjell på programmene, noe må jeg lære, men det er veldig likt som om bord på en båt, forklarer Iril.

LANG FARTSTID

Rolf har erfaring både fra oppredningsverket i Vika og Bomek før han begynte å jobbe på tomte på oksygenfabrikken i 1985. Over 35 år senere kan han konstatere at ikke alt gikk helt etter planen.

– Jeg sa da jeg startet at jeg ikke skulle være så lenge som 7 år i samme bedrift. Men jeg har aldri sett meg tilbake etter at jeg begynte her. Vi har hatt en fin arbeidsplass og det har vi fortsatt, sier Rolf.

Prosesteknikeren går snart over i pensjonistenes rekke.

– Jeg begynner å bli rimelig klar for det, det blir nok å gå greit. Men det er trivelig å gå på jobb også. Man treffer jo folk og gode kolleger, så det er ikke bare å slutte heller. Det blir en overgang ja, sier han.

KUNNSKAPSOVERFØRING

Avdelingen passer på mange anlegg både i og utenfor industriparken, så det er mye kunnskap som skal overføres.

– Det er vel ikke så mye jeg kan lengre. Jeg har glemt bort mesteparten, ler Rolf spøkefullt og legger til, neida, vi har et omfattende opplæringsopplegg våre nyansatte skal gjennom.

Selv om det er mye å sette seg inn i, er en del kjent stoff for Iril, som i likhet med Rolf er ansatt som prosessoperatør

– Nesten alt er jo nytt, men det er ikke så veldig fremmed. For eksempel er en kjele her mange ganger større enn de jeg er vant med, men det er de samme prinsippene som jeg har jeg vært borti før. Selve komponentene er ikke nye men tingene vi bruker de til er nytt, forteller hun.

– Den største utfordringen er kanskje å bli kjent med alle anleggene og hvor alt befinner seg, sier Rolf.

MANGE ENDRINGER

Oppigjennom årene har Rolf vært med på mange endringer.

– Mye har blitt effektivisert og automatisert, så vi er færre ansatte nå, også på skift. Det

var en stor overgang da oksygenfabrikken ble nedlagt. I tillegg har vi jo nå også flere kraftverk å passe på, det hadde vi jo ikke da jeg startet, mimrer han.

Når det kommer til HMS, har også mye endret seg

– Vi har vært heldige. Det er ingen som har strøket med gjennom tiden min her, og det er jo bra. Det har ikke vært en selvfølge bestandig, og særlig gasser kan være veldig farlig. Det er stor forskjell fra vi gikk med en håndsniffer til dagens gassmålere, for eksempel, sier Rolf.

STORT ANSVAR

Kontrollrommet på Energisentralen er bemannet hele døgnet, og på nattskift går man alene. Iril tar ansvaret som følger med stillingen med fatning.

– Det er litt ekkelt å tenke at hvis du gjør noe feil så kan det gå ut over alle, men man må bare være skjerpet, følge prosedyrer og ha kontroll så går det nok fint. Det ville jo ikke vært noe annerledes om bord på en båt, sier hun.

– Hvis jeg har noen spørsmål så spør jeg Rolf, og da har han som regel et svar. Når han har gått av kommer jeg til å høre med kollegaer eller eventuelt ringe dem dersom er oppstår noe og jeg er alene på natt, legger den nyansatte prosesssteknikeren til.

– Det er faktisk så enkelt at er det noe man ikke kan, så kan helt sikkert noen andre det, og da er det bare å spørre. Det er litt viktig å ha med seg at alle ikke kan vite alt - alltid, poengterer «mentor» Rolf.

Vi har hatt en fin arbeidsplass og det har vi fortsatt.

BRA MILJØ

Siden Iril startet i april, har hun gjort seg noen tanker om jobben.

– Jeg synes det er veldig koselig her og bra arbeidsmiljø. Det er litt mindre fysisk krevende enn det jeg er vant med. På båt er det fullt kjørt i 12 timer, hver dag. Her er det åttetimers vakter fordelt utover døgnet, så nå får jeg testet ut hvordan det er å være på land også og ha bra med fritid, smiler Iril.

For den spreke syttiåringen blir det ingen problem å få tiden til å gå som pensjonist.

– Jeg har nok å ta meg til og har både hytte og bil. Når man først har fri så må man jo reise litt og jeg og kona pleier å delta på turmarsjer rundt omkring i Europa. Spør om det blir i år da. Jeg har faktisk gått halv tid i noen år nå, så da har jeg funnet tid til litt av hvert. Sånn sett har jeg trent litt på å gå av med pensjon lenge allerede, selv om det blir en ny hverdag, avslutter Rolf.

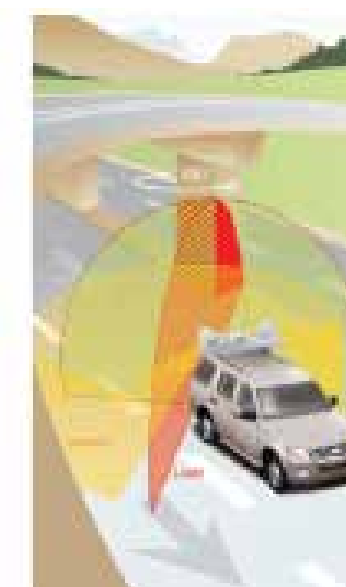


OM MIP ENERGI & IT

- En driftsavdeling i Mo Industripark AS.
- Har 5 ingeniører og 10 prosesssteknikere.
- Jobber innenfor fagområdene prosess, mekanisk, elektro og automasjon.
- Avdelingen drifter leveranser innen blant annet vann- og gassdistribusjon, fibertjeneste, fjernvarme- og kraftproduksjon.
- Drifter alle seks av MIP Miljøkrafts småkraftverk (Vika, Svabo, Ravnåga, Øvre- og Nedre Leiråga og Ørtvatn) som i normalår til sammen produserer ca. 80 GWh.



Et PA-31-350 Chieftain med et kamera som tar bilder i 5 retninger vil fly over industriparken i lav høyde i sommer.



En slik bil fra Terratec vil i sommer kjøre rundt i industriparken og foreta laser scanninger som skal brukes til å lage en utvendig 3D modell av industriparken.



LAGER DIGITAL TVILLING AV MO INDUSTRIPARK

Datainnsamlingen for å få laget en digital tvilling av en av Norges største industriparker er i gang.

NYTTIG 3D MODELL

Den digitale tvillingen, eller 3D modellen av industriparken, kan være nyttig i mange sammenhenger, sier prosjektansvarlig i Mo Industripark AS, Terje Lillebjerka.

– Den kan for eksempel benyttes i sikkerhetssammenheng og opplæring av nød personell. Industriparken er jo et stort område vi

har gode 2D kart på, men en utvendig digital modell i 3D vil gi helt nye muligheter, forteller han.

Digitale tvillinger tas i økende grad i bruk.

DATAINNSAMLING MED BIL OG FLY

Datainnsamlingen vil foregå i tre omganger, en skanning med bilde og laser fra bil og to flyvninger.

– Datainnsamlingen med bil vil bli utført i løpet av sommeren når været tillater det. En bil utstyrt med LiDAR laser og kamera vil kjøre inne på Industriområdet for å måle og ta bilder av fasader og veibane. Denne vil være godt synlig for alle som ferdes i parken. I tillegg vil datainnsamlingen med fly foregå i to omganger, forklarer Lillebjerka.

Publikum vil også merke flyvningene.

– Datainnsamlingen fra luften vil skje i to runder, en flyvning med laser (LiDAR) som foregår 1000 meter over terrenget, og en med bildetaking, som vil skje fra 500 meters høyde. De to flyvningene vil utføres på forskjellige tidspunkt, men vil nok kunne være meget synlig da flyet vil sirkle flere runder over parken, sier han.

FREMTIDSRETTET

Dataene samles inn av Terratec, som er totalleverandør av kart- og geodata. De benytter den innsamlende informasjonen til å lage en teksturert 3D modell av industriparken, som kan bli svært nyttig.

– Digitale tvillinger tas i økende grad i bruk, særlig i bryggebransjen og offshore. Vi ser stor nytteverdi i en 3D modell av det drøyt 2600 dekar

store området vårt med tanke på både simulering av logistikk løsninger og fremtidig arealplanlegging for eksempel. Vi må jo følge med utviklingen og vi er spente på erfaringene vi gjør oss og de mulige fremtidige bruksområdene vi nok vil identifisere med mer erfaring avslutter Lillebjerka, som også er direktør for MIP Energi & IT.

Vi er spente på erfaringene vi gjør oss og de mulige fremtidige bruksområdene vi nok vil identifisere.

TILBAKEBLIKK

Ranas industrihistorie strekker seg 170 år tilbake i tid og kan deles inn i tidlig industriutvikling, tiden med Norsk Jernverk og tiden etter omstillingen til privat eierskap.

I 2021 er det 75 år siden A/S Norsk Jernverk ble vedtatt etablert i Mo i Rana. I 2020 var det 65 år siden første tapping ved jernverket. Mye av dagens industri i Mo Industripark drives videre på tuftene til det gamle jernverket.

Interessert i mer industrihistorie? Sjekk ut www.mip.no/historie

ERGONOMI OG MILJØFOKUS HÅND I HÅND

God ergonomi er også forebyggende verneutstyr, betyr JM Kontor, som leverer alt man kan ha bruk for på kontoret eller kontrollrommet i industriparken.

EN GOD STOL

Kontormøbler, Garderobeløsninger, rekvisita, ergonomiprodukter og støydemping finnes blant JMs brede utvalg. Men det er spesielt ett produkt de virkelig er opptatt av.

– Du kan faktisk sitte deg dårlig, og det kan i lengden både bli dyrt for arbeidsgiver og den enkelte, så ergonomi er viktig av HMS og budsjett hensyn. Dette er stoler som benyttes på diverse plattformer innen offshore, og som står i flere vogntog og førerhusmiljøer. Det er stoler for 24-timers bruk, forteller daglig leder i JM Kontor, Bjørn Ove Michalsen.

KVALITET

Stolene de leverer brukes også av flere aktører i industriparken, særlig på kontrollrom og kabiner, og er konstruert for både å kunne tåle alle, men også tilpasses på individnivå med enkle grep.

– Stolene er grovt konstruert og skal tåle at for eksempel en røslig person sitter i den gjennom et helt skift og overvåker prosessene på skjerm. De kan også justeres og tilpasses

raskt til neste skift, forteller Michalsen.

En stol som blir brukt døgnet rundt i 2 år tilsvarer samme slitasje som 6 år med vanlig kontorbruk.

– Det står slike stoler i industriparken som er flere tiår gamle, så man slipper å bytte ofte. I tillegg er de laget med tanke på at de enkelt skal kunne repareres, og vi tar service på dem, så det er en god besparelse i lengden, forteller salgskonsulent og kontakt for BE-GE 24-timers stoler i JM Kontor, Arne Skevik.

– Livsløpskostnaden blir lav i forhold til å kjøpe noe som er halvbra og som raskt må byttes ut, legger han til.

MILJØFYRTÅRN

JM Kontor er opptatt av miljø, og har siden våren 2015 vært en miljøfyrtårnbedrift.

– Vi er opptatt av at det vi kjøper inn skal ha en miljømerking. Vi er bevisst på det vi gjør, og det opplever vi at kundene våre også er i økende grad. Vi vil være en miljøansvarlig leverandør og velger derfor våre leverandører igjen med omhu, sier Skevik.

Kinnarps er en av JMs hovedleverandører som oppfyller nettopp disse kravene. De bruker ikke en eneste pappbit under transport.

– Alle produktene kommer innpakket i tepper som er laget av restavfallet fra når de stopper om og trekker møblene. Teppene sendes tilbake og brukes igjen og igjen. Dette sparer miljøet for enorme mengder papp, det blir

mindre søppel og er plassbesparende under transport, noe som også betyr færre vogntog på veiene fordi de får flere varer i samme bil uten emballasje, forklarer Michalsen.

Vi blir bedre sammen med våre kunder og leverandører.

JM Kontor leverer også kildevann til sine kunder, og er den eneste i byen med returløsning.

– Når vi leverer vann, tar vi med oss de tomme dunkene tilbake og sender de av gårde til rensing. Deretter blir de fylt opp på nytt og kommer tilbake. Det er gjenbruk og en god miljøtanke, noe stadig flere er opptatt av. Vi blir bedre sammen med våre kunder og leverandører, avslutter Michalsen.



Fra venstre Arne Skevik og Bjørn Ove Michalsen.



Støydemping kommer i alle fasonger hos JM kontor, både som bilder, skillevegger og lampe-skjermer.



Stolene JM leverer brukes også av flere aktører i industriparken, særlig på kontrollrom og i kabiner,

KONTAKTINFO

Bjørn-Ove Michalsen
Daglig leder
JM Kontor

bjornove@jm-as.no
tlf: 957 52 228

www.jm-as.no

FLYBUSS MO I RANA

SOMMEREN 2021

I perioden 28. juni til og med 15. august vil det ikke gå flybuss.

Fra og med 16. august vil det igjen være ordinær drift etter gjeldende rutetider.

For andre henvendelser og bestillinger kontakt oss på tlf. 75 40 70 00

www.helgelandtransportservice.no/flybuss

HTS
Helgeland Transport Service



SYNNE HANSEN
Trainee MIP Økonomi, Mo Industripark as

Juni 2021.

De hyggelige folkene.

Laget en takterasse på blåbygget som kan benyttes i godt vær.

Kantina har vært stengt så lenge jeg har jobbet her, så da blir det matpakke.

Nettavis.

Blir kjent med den nye byen min. Flyttet hit i juni, så da må man bruke litt tid på å bli kjent.

FOLK I PARKEN

Ansatt siden

Hva er det beste med jobben din?

Hva ville du gjort hvis du var sjef i en uke?

Matpakke eller kantina

Nett eller papiravis?

Hva gjør du på fritida?



LISA-MARI AGA WÆHRE
Kantinemedarbeider, Aga

Startet med sommerjobb i 2006.

Det beste må være alle kundene jeg får bli kjent med, og at dagene aldri er den samme. Her har jeg fått lage mat til alt fra sultne stålverksarbeidere til Erna Solberg.

Det tør jeg ikke å svare på, i frykt for at mamma (sjefen) da ikke tør å pensjonere seg.

Selvfølgelig kantina!

Nett.

Pussler puzzlespill, lager mat og koser meg med familien. Det beste er å kunne dra på hytta.

JUBILANTER

65år

CATO DÅBAKK
MIP Industrinett AS
09.08.1956

60år

BJØRN ARNE JENSEN
MOMEK Services AS
15.05.1961

ØYVIND SOLLI
MOMEK Services AS
23.05.1961

ROLF HÅGENSEN
Celsa Armeringsstål AS
23.08.1961

STEINAR IVERSEN
Celsa Armeringsstål AS
08.07.1961

NIKOLAI HELGE NILSEN
Celsa Armeringsstål AS
05.07.1961

THOR TRONES
Celsa Armeringsstål AS
16.08.1961

TOR MAGNE HÅBREKKE
Celsa Armeringsstål AS
12.07.1961

ARVE HENKI KARLSEN
Mo Industritransport AS
19.08.1961

RUNE GRANHEI
Rana Gruber
30.07.1961

METTE VASSDAL
Mo Industripark AS
01.07.1961

SISSSEL KRÅKSTAD
Mo Industripark AS
01.08.1961

OLAV HENRIK FAGERDAL
MOMEK Services AS
02.08.1961

MAZILU RADU
MOMEK Personnel AS
20.08.1961

50år

DARIUSZ JAWORSKI
MOMEK Personnel AS
19.04.1971

KJETIL KNUDSEN
MOMEK Services AS
10.05.1971

DEMIREL MITROFAN
MOMEK Personnel AS
28.05.1971

TROND ARNE ALEKSANDERSEN
Celsa Armeringsstål AS
04.07.1971

MONICA ØIEN
Rana Gruber AS
27.08.1971

40år

SILJE ØIEN
Celsa Armeringsstål AS
28.07.1981

30år

METTE LIAN
Celsa Armeringsstål AS
01.08.1991

20år

LARS EMIL RØBERGENG
Celsa Armeringsstål AS
20.07.2001

TOBIAS MARTIN NILSEN
Celsa Armeringsstål AS
10.08.2001

JUBILEUM

ANSATT 20 ÅR I SAMME BEDRIFT

01.08 **ROGER JACOBSEN**, Celsa Armeringsstål

TAKK

*Vil du ha med en takk i neste
utgave av IndustriparkNytt?*

*Send inn til
benjamin@mip.no*



Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



STRESS NED OG LAD OPP

I TAKT MED NATUREN PÅ HELGELAND



helgelandkraft.no



HELGELAND
KRAFT
Strøm fra verdens vakreste kyst