

Arnlaugur Guðmundsson lauk prófi í útvarpsvirkjun 1966 og í rafmagnstækni frá Kjöbenhavn Teknikum árið 1972.

Á námsárum sínum starfaði hann m.a. hjá Raunvísindastofnun HÍ og Rafagnatækni við viðgerðir, nýsmíði og einnig uppsetningu fyrsta kerfiráðs Hitaveitu Reykjavíkur. Eftir starf á eðlisfræðideild Landsspítala og hjá Geislavörnum ríkisins lá leiðin til Orkustofnunar þar sem hann vann við landgrunnsrannsóknir og síðan hönnun og smíði á sérhæfðum mælitækjum hjá rafeindastofu Jarðhitadeildar, sem hann jafnframt veitti forstöðu.

Með vinnu hefur Arnlaugur stundað ýmiss konar sjálfbóðaliðastörf. Innan skátahreyfingarinnar hefur hann auk margvíslegra foringjastarfa gegnt hlutverki framkvæmdastjóra landsmóts, undirbúðastjóra alheimsmóts skáta, verið mótsstjóri á fjölþjóðlegum skátamótum eldri skáta og verið fararstjóri innanlands og utan fyrir hópum skáta. Hann var kjörinn í Endurmenntunarnefnd TFÍ árið 1979 og varð formaður hennar tveimur árum síðar. Á þeim árum átti sú nefnd frumkvæði að stofnun sameiginlegrar Endurmenntunarnefndar TFÍ, VFÍ, BHM, HÍ, TÍ og KÍ. Átti Arnlaugur sæti í fyrstu stjórn þeirrar nefndar. Hann sat í stjórn Undirbúningsfélags rafeindaiðnaðarins og var í fyrstu stjórn Fagráðs í Upplýsingatækni. Þá vann hann að gerð staðla og var í tveimur tækninefndum á vegum fagráðsins / Staðlaráðs Íslands um íslenskt lyklaborð fyrir tölvur. Hann var formaður Íbúasamtaka Vesturbæjar í tvö ár og er nú formaður ritnefndar um sögu upplýsingatækninnar sem er í skrifum á vegum Öldungadeildar Skýrslutæknifélags Íslands.

Árið 1978 stofnaði Arnlaugur, ásamt tveimur félögum sínum, fyrirtækið Örtölvutækni, sem meðal annars aðlagði tölvuskjá og prentara að íslensku ritmáli, hannaði og smíðaði margskonar mælitæki til dæmis fyrir fiskiskip og tók að sér hönnun á ýmsum sértækum rafeindabúnaði. Meðal annars hannaði fyrirtækið og smíðaði fyrsta kerfiráð Hitaveitu Suðurnesja í samvinnu við Verk- og kerfisfræðistofuna.

Megin starfsvettvangur hans var sem yfirmaður tölvumála, fyrst hjá Vatnsveitu Reykjavíkur og síðar Orkuveitunni eftir sameiningu VR og OR.

Arnlaugur gegndi trúnaðarstörfum fyrir Tæknifræðingafélag Íslands og sat meðal annars í stjórn Kjarafélags TFÍ. Þegar kom að sameiningu VFÍ og TFÍ vann Arnlaugur ötullega að því verkefni fyrir hönd stjórnar TFÍ.