

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende



48 timer med steward Mishel Go 06
og juniormester Frederik Vestergaard 12
Start med STOP 04
Handsker er ikke bare handsker 16

www.phsport.dk



Vi siger ikke noget om, hvor tit du skal vaske den. Vi bestemmer heller ikke, om du skal have den på under kedeldragten, i et svedigt motionsrum eller i off-duty-uniformen med pistøflerne.

Til gengæld laver vi gerne fede, personlige tryk på T-shirten.
Fx med skibstegning og logo.

SEA HEALTH & WELFARE hjælper gerne med indkøb af sportudstyr, tøj og meget mere gennem Poul Holm Sport. Kig forbi www.shw.dk/skibsklubben



POUL HOLM SPORT

www.phsport.dk • E-mail: info@phsport.dk

Tlf. 46 15 24 00

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

INDHOLD

STOP

PRINCIPPET

Start med stop 04



48 TIMER med Mishel om bord
VAYENGA MAERSK 06



48 TIMER med Frederik om bord
M/V FREJA 12



Handsker er ikke bare handsker 16

OPSKRIFT PÅ ADOBONG PUSIT 10

NOMINÉR ÅRETS VELFÆRDSSKIB 21

NY KONSULENT I SEA HEALTH & WELFARE 22

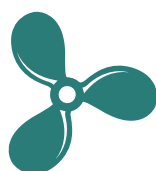
LØB 100 KM MED PERNILLE 22

SPØRG KONSULENTEN 23

NYT FRA SØFARTENS BIBLIOTEK 24

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



Højnæsvej 56

2610 Rødovre, Danmark

Ansvarshavende redaktør René Andersen

Faglige redaktører

Jacob Christensen

Torsten Mathias Augustsen

Kontaktperson Dyveke Nielsen

dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere

Kirstine Thye Skovhøj, Irene Olsen, Ester Ørum,
Pernille Voigt Nordstrand, Mishel Go, Frederik
Vestergaard og Dyveke Nielsen

Design og medieproduktion Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.

Oplag 3.000

Bladet udkommer tre gange om året

Tilmeld/afmeld atsea@shw.dk

Forsidebillede: Mishel Go og Frederik Vestergaard

START MED **STOP**

For at skabe et godt arbejdsmiljø om bord uden ulykker og langtidsvirkninger, er det vigtigt at både arbejdsledere og menige bruger det såkaldte STOP-princip i deres dagligdag. Der skal især fokus på at substitution og tekniske løsninger bør afløse brugen af de personlige værnemidler.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist



Har du nogensinde fået følgende spørgsmål: *Hvordan kravler man forsvarligt ind i en toilettank?* Og taget dig selv i at overveje, hvilke personlige værnemidler der skal bruges for at kunne løse sådan en opgave? Svaret er, at man slet ikke skal bruge værnemidler, for man skal lade være med at kravle ind i en toilettank. Der er nemlig ingen værnemidler, der kan beskytte dig mod de sundhedsfarer, der er forbundet med lige netop sådan en situation.

På et skib skal tingene løses og arbejdet udføres effektivt. Der er ikke altid tid til, at man lige stopper op og ser på, hvordan arbejdet kan løses på en anden måde. Men det er der brug for.

Det fortæller seniorkonsulent hos SEA HEALTH & WELFARE, Anne Ries, der har speciale i fysisk arbejdsmiljø og kemikalier.

"For eksempel, det at blive vaccineret mod hepatitis og bruge utilstrækkelige personlige værnemidler, inden man går ind i en toilettank, det hjælper ikke mod risikoen for at blive syg af e-coli." Der er en stærk tradition i søfarten for at gribe til de personlige værnemidler, for det kan synes besværligt og tidskrævende at etablere de tekniske løsninger som fx en robot, lokaludsugning, vaskemaskiner eller en drone."

Når man står foran en arbejdsopgave, synes det mest effektive i situationen at være at gribe til det, man plejer at gøre. Hvad enten det er i forhold til brug af farlige kemikalier, værktøj eller arbejds-gange i forhold til fx rengøring af maskiner. Den mest anvendte løsning er dog ikke nødvendigvis den bedste, hurtigste, letteste eller sikreste.

"Der er en udbredt tendens til, at når man står over for en risikofyldt opgave, så får man startet forkert og går direkte til at anvende personlige værnemidler i stedet for at have fokus på at bruge STOP-princippet i den rigtige rækkefølge og tage sig tid og ressourcer til at planlægge og organisere de risikofyldte arbejdsopgaver," siger Anne Ries.

Der er behov for at både rederier, arbejdsledere og menige får endnu større fokus på at arbejde med at forebygge de risikofyldte arbejdssituationer og tænke i nye løsninger.

STYR PÅ STOP-PRINCIPPET

STOP-princippet er udarbejdet for at sikre og hjælpe med at forebygge farlige situationer, arbejdsskader og langtidsvirkninger. STOP skal anvendes i den rigtige rækkefølge, når man laver en risikovurdering af en arbejdsopgave.

"Rækkefølgen er vigtig og altafgørende. Kan man undgå arbejdsopgaven? Eller udføre den med en anden metode?"

Vi skal have endnu mere fokus på at bruge princippet i planlægningen af arbejdsopgaverne. Det er vigtigt, at både arbejdsledere og de, der udfører arbejdet, kender til STOP-princippet og ved, at de fx skal bruge de tekniske løsninger og ikke gå direkte til at bruge personlige værnemidler," forklarer Anne Ries.

Lad os illustrere STOP-princippet i forbindelse med malearbejde på et skib, hvor der først skal fjernes rust. I stedet for at gå direkte til valg af værktøj, i dette tilfælde nålehammeren, og personlige værnemidler som fx vibrationshandsker, skal man i stedet overveje:

S **ubstitution** Kan man i det hele taget undgå at skulle anvende nålehammeren? Kan man nøjes med at foretage malearbejde herunder afrensningen af gammel maling, når skibet er på værft? Anvender man denne løsning vil man reducere risikoen for langtidsvirkninger pga. vibrationer med 100 %.
Er dette ikke muligt, vil den næstbedste løsning være at overveje:



T **ekniske foranstaltninger** Kan man vælge en nålehammer med et lavere vibrationsniveau – altså vibrationsdæmpet værktøj? Erstatte man fx en nålehammer, der har en vibrationsstyrke på 10 m/s², med en, der har en styrke på 6 m/s², nedsætter man belastningen med mere end 50%.
Hvis ikke man råder over vibrationsdæmpende værktøj eller hvis arbejdet står på over en længere tidsperiode, skal man her overveje:



O **rganisatoriske tiltag** Den eksponering man udsættes for, afhænger af vibrationsniveauet og den tid man bruger håndværktøjet. **Det kommer som en overraskelse for mange, at hvis man fx anvender værktøj med en vibrationsstyrke på 10m/s², er den maksimale daglige arbejdstid kun en halv time.**
Ved en vibrationsstyrke på 6 m/s² er den maksimale arbejdstid 1,5 time. Derfor kan det være nødvendigt at dele arbejdet op mellem flere ansatte, uanset om man må arbejde 30 min eller 1,5 time med håndværktøjet.
(Du kan læse mere om vibrationer og beregne den aktuelle arbejdstid på www.shw.dk).
Som den absolut sidste løsning, når der skal fjernes rust, skal man overveje:



P **ersonlige værnemidler** Man kan vælge at anvende vibrationshandsker. Vibrationshandsker nedsætter dog ikke skadevirkningen, men kun ubehaget. Derfor må man alligevel ikke anvende håndværktøjet længere end den beregnede tid.



Som du kan se af eksemplet, har det størst virkning, hvis man kan vælge substitution og næstbedst; tekniske foranstaltninger. Derfor er det vigtigt, at man bruger rækkefølgen i STOP til at forebygge udsættelsen.

SEA HEALTH & WELFARE og Anne Ries kan hjælpe med at se nye måder at organisere og løse de risikofyldte arbejds-situationer på. "Når jeg bliver bedt om at komme ud for at fortælle om nye løsninger, så oplever jeg ofte, at både rederier, sikkerhedsudvalg og menige er rigtig gode til selv at se nye løsninger, men de har brug for at blive bekræftet i, at det er den

rigtige løsning, de har fundet og vil sætte i værk".

Det er et langt sejt træk at få implementeret STOP-princippet i hverdagen ude på skibene, og det kræver opbakning og investering fra rederierne, vurderer Anne Ries: "Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at der hele tiden bliver kigget

på arbejdsprocesserne, og at man ikke lader sig begrænse af, hvad man har om bord lige nu, men også tænker frem og tænker i, hvad man vil investere i på sigt. Arbejdsmiljøet skal hele tiden forbedres, der skal indtænkes nye løsninger og følge den tekniske udvikling. Det er også vigtigt at udtænke nye og bedre løsninger, når man bygger nye skibe."

48 TIMER

MED MISHEL OM BORD

VAYENGA MAERSK

Hun har altid drømt om at arbejde på søen
– akkurat ligesom hendes far gjorde. Alt imens den 27-årige steward
arbejder hårdt for at lære af de overordnede, så evner hun også at krydre livet
til søs med karaoke, nye opskrifter og tiltrængt afstresning.

Af Mishel Go, Steward på VAYENGA MAERSK



DERFOR ER JEG TIL SØS

Min far har altid været min største helt og inspirationskilde. Han tilbragte hele sit liv til søs som chefkok. Det gjorde han hele sit

arbejdsliv til søs, så han kunne sørge godt for mig og mine søskende og give os en god uddannelse og en tryk opvækst. En stor del af min barndom har min far tilbragt langt væk fra vores hjem. Det har altid fået mig til at spekulere over, hvordan det er at være langt ude på havet, mens man arbejder sig igennem de storme, der er en del af en søfarendes hverdag, mens man er langt væk fra sin familie. Jeg har altid været ret sikker på, at sådant et stort savn, er det kun stærke fyre, som min far, der kunne klare. Derfor lovede jeg mig selv, at en dag ville jeg være som ham – i stand til at gøre hvad som helst for min familie.

DERFOR HAR JEG VALGT AT ARBEJDE SOM STEWARD I KABYSSEN

Min far har lært mig at lave mad, og jeg har altid – når muligheden har været der – tilbragt tid sammen med ham i køkkenet

derhjemme. Jeg valgte, at mine studier skulle være inden for fagområder, der ligger inden for madverdenen, fordi jeg tror på, at det er den rigtige vej for mig at gå. Jeg er glad for, at jeg har opnået mit mål om at gå i min fars fodspor. Første skridt på vejen er at arbejde som steward i kabyssen. En dag vil jeg komme til at arbejde som chefkok.

Nu vil jeg give et glimt af mit liv til søs i dagbogen her, som jeg har skrevet helt særligt til jer.

DAG 1

Klokken er 5.00 på mit kammer – på vej til Rotterdam fra Skt. Petersborg – og det er tid til at stå op og blive klar til arbejde. Jeg begynder altid dagen med en bøn, hvor jeg takker Gud for at have tilføjet endnu en dag til mit liv.



På væggen i mit kammer hænger et billede af Sankt Jude, som er kendt og elsket over hele verden for at være skytsengel for de håbløse og de fortvivlede. Han var en af de tolv apostle og fætter til Jesus. Med mod forkyndte han Guds ord – ofte under svære forhold. Jeg beder altid til Sankt Jude.

”En ren og opryddet kahyt gør, at officererne kan slappe af i både krop og sjæl. Det er meget vigtigt, når man har et udmattende og hårdt job.”

Klokken 6.00 begynder jeg mit arbejde i kabyssen. Hvis det er nødvendigt, så begynder vi dagen med et kort toolbox-mø-

de, hvor vi afklarer, hvad der skal laves i løbet af dagen inklusiv hvilken mad, som skal forberedes, og hvilke opgaver jeg skal klare.

Jeg nyder virkelig at arbejde sammen med mine kollegaer i kabyssen. Der er to hovmestre, og de er blevet mine gode venner og er altid meget venlige mod mig. De evner både at være virkelig gode overordnede samtidig med, at de er gode samarbejdspartnere. De minder mig om min far, og jeg lærer nye ting af dem akkurat, som jeg gør af min far. Jeg tror, at om 10 år – måske før – er jeg blevet køkkenchef. Jeg ved, jeg vil udføre mit job godt og bruge alle de erfaringer og færdigheder, som jeg har lært af mine kollegaer og min far. Og jeg ved, at når det sker, så vil min far være meget stolt.

Det er mit job at assistere hovmesteren med at gøre morgenmaden klar. Det plejer

at være mig, der anretter og forbereder pålæg, kaffe, æg, bacon, ris, brød, frugt, morgenmadsprodukter, juice og mælk. Jeg dækker også officerernes og besætningens borde. Det er min måde at være med til at sørge for, at de får en god start på dagen. Når alt er klar, spiser jeg selv morgenmad kl. 07.30, mens jeg sludrer med mine kollegaer.

Klokken er 8, og efter en dejlig morgenmad er det tid til at gå videre til dagens næste opgave. I de næste to timer sørger jeg for, at alle officerernes kamre er pæne og rene. Jeg reder senge, tjekker toiletter og tømmer skraldespande. Kort og godt: Jeg sørger for, alt er i orden.

Klokken er 10.15, og det er tid til at vende tilbage til kabyssen og begynde at forberede frokost. Efter det er klaret, ►



► vasker jeg op og stryger sengetøj i vaskerummet. I dag har jeg også tid til at tage en lille lur for at oplade min krop til næste opgave, som er at forberede aftensmaden.

MIN EFTERMIDDAGS- OG AFTENRUTINE

Klokken er 15.30, og det er tid til at gå i gang med at forberede aftensmaden. Det er grundlæggende den samme rutine, som vi kører til morgenmad og frokost. Aftensmad plejer at bestå af forskellige slags pålæg, sild, salat, ost og kiks. Der er et stort udvalg.

Når aftensmaden er overstået, og vi har ryddet op og gjort rent, så er dagens arbejde for mit vedkommende klar. Det sidste jeg gør, inden jeg forlader kabyssen, er at sikre mig, at alt er fastsikret og alt køkkenudstyr er slukket.

Klokken er blevet 22.00, og det er næsten sengetid. Men før jeg lægger mig helt til ro, ringer jeg til min helt personlige stress-terapeut. Hun hedder Naomi Celestine, og hun er min 2-årige niece. Det er fantastisk at se hendes lille glade ansigt. Hun får mig altid til at smile, og jeg kan ikke vente med at se hende igen.

SØNDAG ER TIL SJOV OG AFSLAPNING

Søndage bruger jeg til at få slappet af, og jeg har tid til to ting, som jeg nyder rigtig meget: mad-eksperimenter og karaoke. I dag tilbereder jeg tun. At eksperimentere med nye retter, er én af mine yndlingshobber. Jeg plejer at lade mine kollegaer få den allerførste smagsprøve for at se, om retten "spiller". På billedet spiser jeg sammen med maskinassistenten, motormanden, og fitter – de får lov at smage min nye filippinske specialitet: "Tun Sisig". De kan virkelig godt lide det, så jeg er en meget glad og tilfreds kok.



OM MISHEL

Alder: 27 år

Nationalitet: Filippiner

Uddannelse: Bachelor, Hotel og Restaurant Management

Antal år som søfarende: 3 år

Tid om bord på nuværende skib: 8 måneder

Ugentlig vagtplan: 6.00 til 19.30

Civil status: Single

Kæledyr: Hund, der hedder Whitey

Yndlingsmad: Adobo med svinekød og kylling

Yndlingsrestaurant: Samgyupsal, koreansk restaurant på Filippinerne

Yndlingsperson: Mine forældre

Hvad læser du for tiden: Historiske bøger om mit hjemland

Hvilken musik lytter du til for tiden: Ældre musik som fx engelske Air Supply

Hvilken slags sport kan du lide: Volleyball

Hvad hænger på væggen i din kahyt: Min bønnebog med et billede af Sankt Jude.

Hvad savner du allermost, når du er på havet: Mit værelse derhjemme og min familie.

Om søndagen er det også tid til – den for mig ultimativt mest afstressende aktivitet – karaoke. Jeg tager en omgang karaoke med mine filippinske kollegaer i besætnings dagrum. Det får altid min indre sanger frem. Den, der scorer færrest point, skal give drikkevarer og snacks til de andre.

Om aftenen kan jeg virkelig mærke hjemvén. Som søfarende bliver du nødt til at forholde dig til følelsesmæssig smerte som savn og hjemvé. Vi arbejder hårdt om bord, mens vores hjerter og tanker er hos vores familier. Især i den her tid, hvor vi alle er påvirkede af pandemien, er det virkelig

hårdt. Det er godt, at vi har hurtig internetforbindelse, det betyder, vi kan kommunikere med vores familier.

Efter arbejde ringer jeg altid til en af mine kære derhjemme for at stresse lidt af. At se deres smil, er lige hvad jeg behøver for at pleje min trætte sjæl og krop.

I aften Facetimer jeg med min mor. Det er en rigtig god måde at afslutte dagen på, samtidig giver det mig den energi, jeg behøver for at gå i gang med en ny uge i morgen.

Steward Mishels yndlingsopskrift

Adobong Pusit



ADOBONG PUSIT

er blæksprutte stegt i eddike, sojasovs og blæksprutteblæk. Det er en populær ret på Filippinerne. Ligesom med andre 'adobo'-retter er denne ret fyldt med hvidløg, der giver en fyldig og dejlig smag. Denne type adobo indeholder som regel mere sauce end andre, og så er den meget mørk pga. blæksprutteblækket. Smagen er lidt anderledes, da blækket giver en saltet skaldyrssmag, og rundes af med hjælp fra eddiken og sojasaucen.

.....

Ingredienser (ca. 6-8 personer)

1 kg friske små blæksprutter, rengøres
(gem blækket fra blæksprutten)
1 løg i tern
2,5 dl sojasovs
2,5 dl eddike
2,5 dl vand
8 fed hvidløg, hakket
1 tsk sukker
6 stks thai chili
Salt
Friskmalet sort peber
Olie
.....

SÅDAN GØR DU

Hæld sojasovs, eddike og vand i en gryde. Når blandingen koger, tilsætter du blæksprutten og koger videre i 2 minutter. Tag blæksprutten op igen og sæt til side.

Væsken lader du stå.

Varm olie op i en gryde og sautéer hvidløg og løg. Når løgene bliver gennemsigtige, tilsættes chili og der røres i ca. et minut.

Tilsæt blæksprutten og sauter videre i ca. 3 minutter. Tag blæksprutten op igen og lad resten blive tilbage.

Hæld soja- og eddikeblandingen på panden og bring i kog. Tilsæt blæksprutteblæk, og kog ind til ca. halvdelen af den oprindelige mængde.

Tilsæt blæksprutten sammen med sukkeret – stadig ved høj varme - og lad det simre i yderligere 5 minutter.

Serveres med ris.

Kain po tayó!

Hurtig hjælp hvis du bliver sygemeldt



Få et EarlyCare forløb specielt til dig, hvis du bliver sygemeldt

PFA EarlyCare kan hjælpe dig fra første dag, hvis du bliver sygemeldt. Vores team af social- og sundhedsfaglige specialister kan ud fra din situation hjælpe med at sammensætte et PFA EarlyCare forløb, så du får de bedste muligheder for at komme godt tilbage.

Ring på 70 80 75 05 • pfa.dk/earlycare

48 TIMER

MED FREDERIK OM BORD PÅ M/V FREJA

Det er allerførste gang, at 25-årige Frederik Vestergaard er til søs som juniormester. Den nyindkøbte gård og kæresten er i tankerne, men alt det nye: kollegaerne, de spændende arbejdsopgaver og den gode forplejning formår det meste af tiden at trumfe savnet.

Af Frederik Vestergaard, Juniormester på M/V FREJA

DERFOR HAR JEG VALGT ET ARBEJDSLIV TIL SØS

Jeg vil gerne se verden og prøve noget nyt. Arbejdstiderne tiltaler mig også. Det her med at arbejde 6-8 uger og så have det samme fri, passer mig rigtig fint. Især efter min kæreste og jeg har købt en gård i en lille landsby på Syddjurs. Vi vil gerne have plads og naturen tæt på, og jeg kan godt lide at rode med gamle traktorer. Fordelen ved at være sømand og have en gård, er, at man har god tid til at gå og renovere, når man er hjemme.

DERFOR HAR JEG VALGT AT BLIVE MASKINMESTER

Jeg har altid godt kunnet lide maskiner. Da jeg var færdig med folkeskolen, tog jeg uddannelsen som landbrugsmaskinemekaniker og herefter søgte jeg ind på maskinmesteruddannelsen. Jeg blev færdiguddannet i januar 2020 og fik kort tid efter job som juniormester hos NCT Offshore. Det er helt nyt for mig at sejle, men jeg synes, det er rigtig spændende og lærerigt indtil videre. Det er sjovt at arbejde med alt muligt forskelligt udstyr og løse opgaver med både el og mekanik.

DAG 1

Klokken er 5.30 og vækkeuret ringer, det er tid til at stå op.

Jeg befinder mig et eller andet sted i Atlanterhavet på vej til Kap Verde. Søvnens om bord varierer en del afhængig af vejret og søen. Skibet er ikke det største i verden, hvilket kan mærkes. Men natten

har været ok. Jeg hopper i tøjet og står klar i maskinen kl. 05.50. Min morgenrundring begynder først kl. 6, så jeg har lige 10 minutter til at læse nyheder på Ekstra Bladet på min telefon.

Kl. 6 går jeg min morgenrundring, som indebærer pejling på maskineriet og lidt andre opgaver.

Kl. 6.45 er det blevet tid til morgenmad. Ligesom alle andre måltider om bord, er også morgenmaden kanon! Her bliver der serveret alt muligt slags pålæg, lækkert morgenbrød og alt hvad du kan forestille dig af morgenmadsprodukter. Der serveres også æg, bacon, pølser og bønner – og til de sunde, er der frugt.

Vi har to danske hovmestre om bord, Jan og Jens, og de gør begge meget ud af måltiderne. Når der fejres fødselsdag, bliver der altid lavet en stor kage. De har virkelig sans for både detalje og kvalitet. Deres store indsats gør virkelig noget positivt for stemningen om bord.

Klokken er 07.15 og vi er tilbage i maskinen. Inden vi begynder på dagens arbejdsopgaver, holder vores førstemester Emil et toolbox-møde. Her fortæller han, hvad vi skal lave i dag, hvilke hensyn og sikkerhedshensyn vi skal tage i forbindelse med de forskellige arbejdsopgaver. Nogle af arbejdsopgaverne kræver et ekstra-



ordinært toolbox-møde. Fx ved arbejde i højden, arbejde med el osv. I de tilfælde afholdes der igen et møde med de implicerede parter for at højne sikkerheden.

De sidste to dage har vi været ved at montere seks overhalede topstykker på den ene hovedmotor. I den forbindelse er diameteren på alle foringerne blevet målt. Der er også blevet trukket et stempel for at kontrollere dets og plejlejets tilstand, samt kontrollere et hovedleje. Alt så ud til at være i fornuftig tilstand, så det blev monteret igen. I dag skal vi have samlet motoren igen. Det bliver en hård dag med 40 grader nede i maskinen. I den forbindelse skal vi selvfølgelig sørge for at få drukket nok vand og passe på, når topstykkerne skal løftes og sænkes igen.

Vi skal også undgå at glide i spildt olie, der kan ligge på dørken. Forhåbentlig bliver alle seks topstykker monteret i dag, så vi kan starte motoren op i morgen.

Klokken er blevet 10, og det er tid til en pause.

I dag vælger os fra maskinen at tage en sodavand med ned i kontrolrummet og drikke dem der. Vi sidder et kvarters tid og snakker om, hvordan det går med motoropgaven. Det er rart at få omsat de ting, jeg har fået teoretisk undervisning i på skolen til noget praksis. Det er spændende at rode med køleanlæg, elektrisk fejlfinding og selvfølgelig hovedmaskineriet, som vi gør i dag.

Det er gode kollegaer, jeg har min dagligdag med i maskinen. Vi svinger godt sammen. 1. mester Emil på 47 år og 2. mester Nicolaj på 28 år er begge danske, og vi er helt på bølgelængde. Vi har stort set den samme humor.

Klokken er blevet 18. Det har været en hård dag i maskinen.

Det bliver godt at få noget aftensmad og slappe af. Aftensmaden byder altid på en stor buffet, suppe, to slags kød, grøntsager, sovs, ris eller en

kartoffelret – og salatbar. Man kan også lave nogle højbelagte madder. Til dessert er der frugt, eller man kan tage en is. I dag til aften fik jeg ribbensteg, rødkål, pomfritter og et glas saftvand.

Hvis det ikke har været en hård dag, plejer jeg at tage ned i motionsrummet og enten cykle lidt eller lave noget styrketræning. Lige for tiden har vi en konkurrence om bord, om hvem der kan cykle 10 km hurtigst. Desværre er det ikke mig – endnu, men det skal nok komme.

Nogle aftener spiller vi PlayStation, dart, ser en film sammen, eller går ud på dækket og fisker. Det plejer at være hyggeligt at gøre sammen. Hvis fisken har en rigtig størrelse, bliver den slået ihjel og smidt ind til hovmesteren, som tilbereder den. De små ryger ud igen.

Det har været en rigtig hård dag, så det bliver ikke til mere end lidt PlayStation og så en film på mit kammer.



► DAG 2

Kl. er 7.15. og morgenmaden er indtaget.

Vi begynder dagen med at gøre hovedmotoren færdig og køreklar. Det er altid rart, når der kan ses fremskridt i en arbejdsopgave. Det tager os to timer at færdiggøre motoren, og ved testkørslen bliver der ikke fundet yderligere fejl. I pauserne under sådan en testkørsel kommer der altid spydige, men kærlige drillerier fra styrmændene. De kan sagtens gøre sig morsomme på vores bekostning. Vi ved jo alle sammen, at de bare er nogle højtuddannede vindueskiggere!

Vi er 12 danskere om bord, som er gode til at gå og drille, men også hjælpe hinanden. Der er også filippinere om bord, som vi alle også snakker godt med. Derudover er der også 17 kunder med forskellige nationaliteter om bord. De er med for at passe deres ROV-fartøjer.

En anden af dagens opgaver er at installere og ombygge tavler til nye styringer, hvilket jeg personligt lærer meget af. Her på skibet er der altid mulighed for at lære i trygge omgivelser. Hvis jeg er i tvivl om noget, så kan svaret altid findes ved en

kollega, som hellere end gerne vil uddybe og forklare.

Klokken er 10, og det er pause-tid. I dag holder jeg den i messen med et glas saft og et stykke kage.

Det næste vi kaster os over er sikkerhedsøvelser. Vi har "table-top-, brand- og abandon shipøvelse". Table-top øvelsen

” Her på skibet er der altid mulighed for at lære i trygge omgivelser, hvis jeg er i tvivl om noget, så kan svaret altid findes ved en kollega. ”

går i sin helhed ud på, at alle fra maskinen mødes med dem fra broen for at diskutere, hvad der gøres, og om nogle af tjeklisterne bør laves om i tilfælde af et uheld om bord. "Table-top-øvelsen" gennemgår også, hvad vi skal gøre, hvis vi skulle blive ramt

af et andet skib. Alle parter tager det dybt seriøst.

Efter frokost er det tid til "Abandon-ship-øvelse".

Vi gennemgår, hvordan sikkerhedsudstyret virker, og hvordan flåderne sættes. 1. mester Emil og jeg prøver en overlevelsedragt. Det er dog ikke et krav at bruge i det farvand, vi sejler i, da det er varmt og lækkert vand (+29 grader C).

Sidst på eftermiddagen krydser vi

Ækvator, og så er det en tradition at holde Ækvatordåb. Fordi jeg er ny om bord, skal jeg døbes. Traditionen siger, at man skal klæde sig ud og drikke en meget ulækker drik, spise et brød og lidt andre småting. Der er én, der er tæt på at brække sig! Det er en sjov tradition, som jeg nu er blevet indviet i.

Bagefter er det grill-tid, og der bliver serveret rib-eye, pølser og friskfanget fisk med salatbar.

Fisken har vi fanget. Vi observerede, at der var rigtig mange flyvefisk, så mig og kollegaerne fra maskinen var opsat på at skulle

- Søfarende fortæller -



ud og fiske. Og det lykkedes! Vi hev tre doradoer (Guldmakreller) op af vandet. Det var en kæmpe oplevelse – og min største fiskeoplevelse ind til videre.

Jeg kan mærke, at jeg er ved at længes hjem efter seks uger til søs, uden nogen rigtig dato for hvornår vi kommer hjem. Savnet kommer altid først om aftenen, når jeg skal falde til ro. Jeg spekulerer på det, som jeg går glip af derhjemme: fødselsdage og at være med til indflytningen på vores nye gård.

Det, der nok har overrasket mig mest her på min første tur, er, hvor gode forholdene er. Maden er virkelig god, og det er rart at have mit eget kammer, jeg kan trække mig tilbage til. Mange bliver afhængige af livet til søs og den store frihed i at kunne være så meget hjemme i perioder. Om jeg bliver bidt af det, må tiden vise, lige nu handler det om at lære alt det nye og spændende, der foregår om bord.



OM FREDERIK VESTERGAARD

Titel: Juniormester

Alder: 25

Nationalitet: Dansk

Maritim uddannelse: Maskinmester

Antal år som søfarende: 0

Tid om bord på nuværende fartøj: Normalt sejler vi 6 uger, men pga corona er det 8 uger denne gang. På nuværende tidspunkt har vi været ude i 6 uger.

Ugentlig vagtplan: 06:00 til 18:00 søndag fra 06:00 til 12:00

Civil status: Kæreste

Kæledyr: Jeg har 3 tyrekalve med min søster og en kat sammen med min kæreste.

Yndlingsmad: Gammel dansk mad lavet af mor.

Yndlingsrestaurant: Bones

Favoritperson: Ingen

Hvad læser du for tiden: Ekstra Bladet

Hvilken musik lytter du til for tiden: Alt med gang i

Hvilken slags sport kan du lide: Håndbold og fodbold

Hvad hænger på væggen i din kahyt: En plakat fra rederiet med Work safe-Think twice.

Hvem savner du allermost, når du er på havet: Kæreste og familie

Hvad ser du altid frem til at vende hjem til: Den nyindkøbte gård jeg har købt sammen med min kæreste. Glæder mig også til at se min kæreste, vennerne og familien.



HANDSKER ER IKKE BARE HANDSKER!

Hvor meget tænker du egentlig over valget af handsker, når du planlægger din arbejdsopgave? Bruger du de samme handsker, som du brugte i går? Og skifter du handsker mellem forskellige arbejdsopgaver? Det er en god idé at bruge et par minutter på valget af handsker for at undgå skader og sygdomme.

Af Ester Ørum, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE

Husk at anvende STOP-princippet før du går i gang med en opgave, der kræver personlige værnemidler (se mere på s. 4).

HVORFOR SKAL JEG BRUGE HANDSKER?

Handsker er et personligt værnemiddel og anvendes til at beskytte huden på hænderne mod ydre påvirkninger som fx kemikalier, vibrationer eller kulde.

Formålet med handsker er, at de skal forebygge sygdomme og forhindre fremmede stoffer i at trænge ind i kroppen. Disse stoffer kan føre til infektion, eksem, allergi og er i visse tilfælde kræftfremkaldende. Handsker kan også beskytte mod "mekaniske" skader, slag og snit.

HVIS ANSVAR?

Det er rederiets ansvar at sikre sig, at der findes korrekte værnemidler til opgaven, og det er den ansattes ansvar at anvende værnemidlerne.

HVORNÅR SKAL JEG BRUGE HANDSKER?

Du skal anvende handsker:

- Ved vådt arbejde, hvor hænderne bliver våde gentagne gange eller i længere tid.
- Ved arbejde med fødevarer.
- Ved snavset og støvet arbejde.
- Ved arbejde, som giver kontakt med kemiske stoffer, materialer eller mikroorganismer.
- Når der er smitterisiko eller af andre hygiejniske årsager.
- Når det står i din APV (risikovurdering).
- Når sikkerhedsdatabladet foreskriver det.
- Når leverandøren foreskriver det.
- Når der skiltes med det.
- Når det er et krav i reglerne om brug handsker.

HVILKE TYPER AF HANDSKER FINDES DER?

Handsker bliver inddelt i to grupper: arbejdshandsker og kemikaliehandsker.

Arbejdshandsker beskytter mod en eller flere typer mekanisk påvirkning, såsom slitage, varme, kulde eller vibrationer afhængig af typen. Arbejdshandsker anvendes normalt ikke til kemikalier, da de generelt ikke beskytter mod sådanne. Dog findes der nogle arbejdshandsker med en gummi eller plastikbeklædning, der giver nogle af de egenskaber, kemikaliehandsker har. Det er dog vigtigt at pointere, at disse handsker fortsat ikke giver tilstrækkelig

eller den samme beskyttelse mod kemikalier som kemikaliehandsker. Arbejdshandsker er typisk fremstillet af læder, skind eller bomuld, men kan også være strikhandsker.

Kemikaliehandsker beskytter, som navnet antyder, huden mod kemikalier. Hvilket materiale handsken er lavet af, er altafgørende for, hvor godt handsken modstår kemikaliet. De mest almindelige kemikaliehandsker er lavet af latex-gummi, nitrilgummi eller pvc, men kan også fås i andre materialer såsom butylgummi, vitron og PVA.



OBS!

Vær opmærksom på, at handsker, som fx giver en god beskyttelse mod organiske opløsningsmidler, måske ikke tåler vand. Det er derfor vigtigt at sætte sig ind i de enkelte handskers styrke og svagheder samt gennembrudstid, inden man vælger en handske til en arbejdsopgave.

Arbejds- og kemikaliehandskerne inddeles ydermere i tre kategorier alt efter, hvilken risiko eller fare de beskytter mod.

Kategori I: Lav risiko og har ingen særlige testkrav. **Anvendelse:** Havearbejde, løft og lagerarbejde.

Kategori II: Mellemrisiko. Handsken skal være CE-mærket, testet og godkendt af et uafhængigt testinstitut iht. EN 420 samt have en eller flere piktogrammer med tilhørende standard, som viser, hvad handsken er beregnet til. **Anvendelse:** Løfteopgaver med skarpe kanter og hjørner, lagerarbejde i fryserum og/eller kølerum og andre opgaver, som kræver mere end et godt greb.

Kategori III: Højrisiko. Handsken skal have samme mærkning som kategori II. Dog skal handsken være påført en 4-cifret kode, der henviser til det testinstitut, som handsken er godkendt af, ligesom der bliver ført løbende kvalitetskontrol med kategori III-handsker. Handsker i kategori III omfatter bl.a. kemikalie-, brandmands- og svejsehandsker samt handsker, der kan modstå stråling og mikroorganismer mm.

Anvendelse: Alle højrisiko-jobs.



VALG AF HANDSKER?

Hvilken handske du skal benytte, afhænger af hvad handskerne skal anvendes til. Du skal derfor stille følgende spørgsmål:

- Hvilken belastning skal handsken beskytte imod: kemikalier, varme, kulde eller slitage?
- Skal handsken modstå stik eller rivning?
- Skal handsken beskytte underarmen?
- Skal handsken give et godt og sikkert greb om værktøj, udstyr eller lignede?
- Er brugeren allergisk over for handskens materialer?
- Skal handsken kunne modstå skære- eller snitskader?
- Skal handsken dæmpe vibrationer?
- Skal handsken reducere risikoen for elektrostatisk udladning?

LÆS MERE

Søfartsstyrelsen: Brug af personlige værnemidler om bord i skibe.

Bekendtgørelse nr. 1246 om meddelelser fra Søfartsstyrelsen A, teknisk forskrift om arbejdsmiljø i skibe, kapitel VII.

Arbejdstilsynet: "Handsker". En vejledning om brugen af handsker (2018). <https://shw.dk/handsker>.

SEA HEALTH & WELFARE: Kemikalier. Pas på dig selv og andre – fra viden til praksis

BRUG OG OPBEVARING AF HANDSKER

Anvend handsker, som passer til din hånd. Sørg for, at de er hele, rene og tørre, samt at de er egnede til den opgave, du skal udføre. At anvende de forkerte handsker kan give en falsk tryghed.

Husk, at cremer kendt som "en usynlig handske" ikke giver i nærheden af samme beskyttelse som en fysisk handske og derfor ikke bør anvendes som en erstatning for en rigtig kemikaliehandske.

OBS!

Ved brug af kemikaliehandsker og andre handsker, som kan være ubehagelige at have på, anbefales det at have en bomuldshandske på inden under. Den kan give huden et ekstra lag beskyttelse, samtidig med at den opsuger sved, så huden ikke bliver opblødt.

Genanvendelige handsker skal kunne vaskes eller aftørres og hænges til tørre, så de er rene og tørre til næste gang.



HVOR OFTE SKAL JEG SKIFTE HANDSKER?

Der findes mange forskellige typer handsker. Engangshandsker er, som navnet siger, til engangsbrug og må derfor ikke genbruges. Andre handsker kan anvendes flere gange. Her varierer hyppigheden af, hvornår handsken skal skiftes, fra handske til handske.

En handske skal altid skiftes, hvis handsken har fået et hul eller en rift eller på anden måde er gået i stykker. Hvis handsken ikke er hel, skal den øjeblikkeligt skiftes ud, da den ikke længere yder den rette beskyttelse. Uanset årsag til hul.

Handsken skal også skiftes ud, når gennemtrængningstiden er opnået. Gennemtrængningstiden er et udtryk for, hvor lang tid det tager et kemikalie at trænge igennem fra ydersiden til indersiden af handsken.

HANDSKERS GENNEMTRÆNGNINGSTID INDELES I SEKS NIVEAUER

Husk, at gennemtrængningstiden starter sin nedtællingstid, så snart handsken kommer i forbindelse med et nedbrydende stof eller materiale, også selv om det ikke kan ses på handsken.

Nogle handsker skal skiftes efter 10 minutters brug, mens de højst klassificerede kemikaliehandsker kan holde op til 8 timer. Det er derfor vigtigt at huske at skifte handsker ofte, så handskerne bevarer deres beskyttelse af huden.

Hvis der fx males med epoxymaling, skal nitril- eller de PU coatede nylon-handsker skiftes efter fire timer og må ikke anvendes igen – heller ikke til andre opgaver. Arbejdshandsker, der anvendes til smøreopgaver, skal også kasseres efter brug.

Det er derfor ikke tilladt at anvende de samme handsker i flere uger eller måneder, hvis de kommer i berøring med kemi-

ske stoffer såsom, olie, fedt, rengøringsmidler eller lignende, da de alle nedbryder handskernes beskyttelse.

DERFOR

Hold styr på, hvornår en handske er taget i brug, samt hvad den er anvendt til, så handsken skiftes i tide, inden den mister sin beskyttelse.

Dine handskers 'niveautype' kan du finde i brugsanvisningen.

Niveau 1 >10 minutter







Niveau 2 >30 minutter

Niveau 3 >60 minutter

Niveau 4 >120 minutter

Niveau 5 >240 minutter

Niveau 6 >480 minutter

HANDSKE	ANVENDELSE	SKIFT AF HANDSKE
<p>Kemi kat III</p> 	Affedtning/opløsning	Max 4 timer
<p>Kemi kat II</p> 	Rengøring	Efter behov eller ved handskens gennemtrængningstid
<p>Mekanisk kat II</p> 	Montering, lager m.m.	Efter behov
<p>Bomuld</p> 	Under kemihandsker	Max 8 timers brug
<p>Brand</p> 	Ved brand eller varmt arbejde	Efter behov
<p>Arbejdshandske kat II</p> 	Dagligt arbejde	Efter behov

LAV JERES EGEN PLANCHE!

Om bord på skibet findes der mange forskellige handsker.

Det er derfor en god ide at lave en planche, der viser de forskellige handsker.

Ud for hver handske beskrives det, hvilke typer arbejdsopgaver og kemikalier de er egnede til, og om det er engangs- eller genanvendelige handsker, samt hvornår handsken bør skiftes.

Dette kan hjælpe besætningen med at få et bedre overblik over brugen af den rigtige type handsker til den rigtige arbejdsopgave.


SYMBOL- FORKLARING

Se mere om handskers symbolforklaring på vores hjemmeside www.shw.dk

BLUE STAR 

ART. NO 6012644 **TIGHT FLEX**

9 EN 388 Cat II

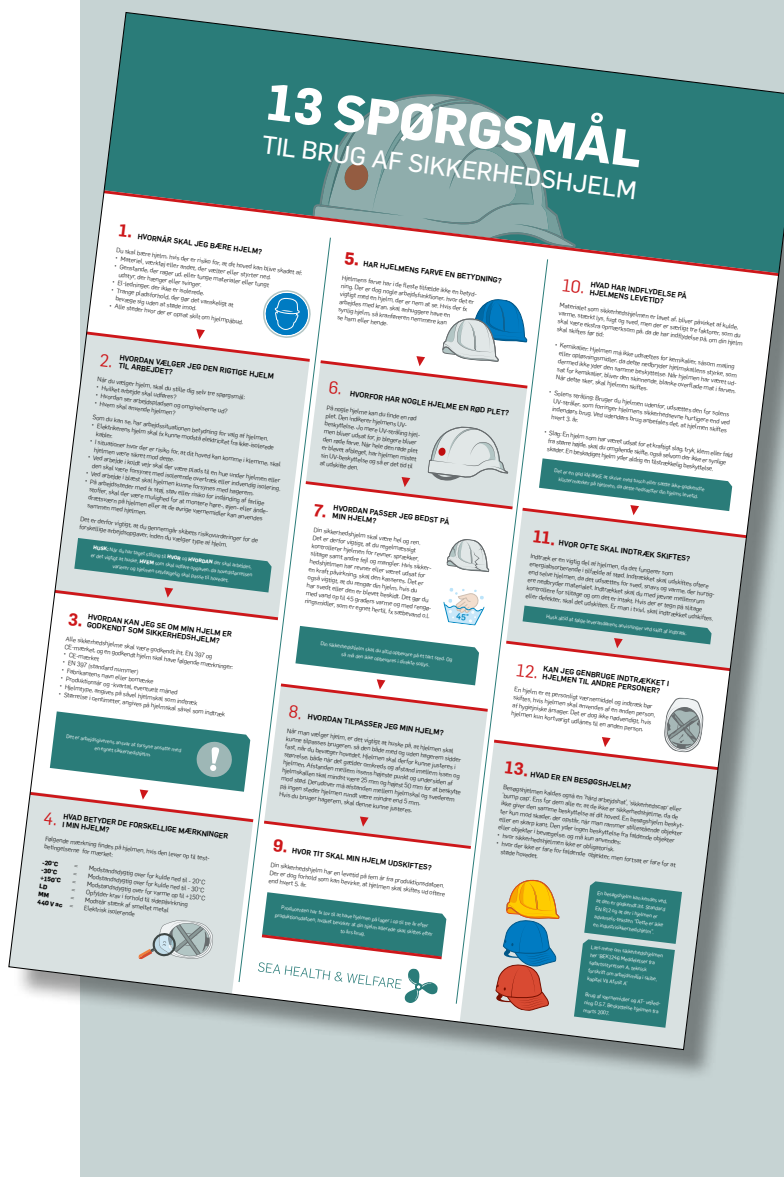
 

3131 CE



13 spørgsmål til sikker brug af sikkerhedshjelm

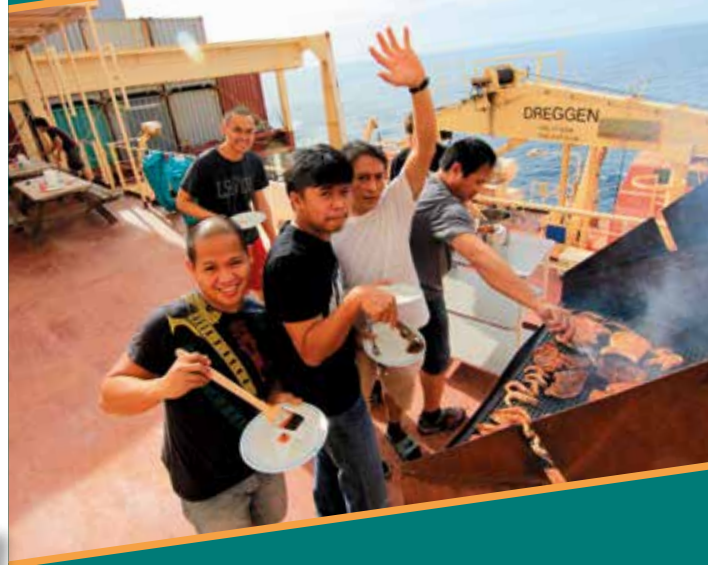
kan nu bestilles som plakat på www.shw.dk/webshop



WELFARE SHIP OF THE YEAR 2020

Does your ship do a great effort regarding welfare onboard? Is the crew good at involving everyone in social activities? Then nominate the ship to Welfare Ship of the Year 2020!

2020



SEA HEALTH & WELFARE



NOMINÉR ÅRETS VELFÆRDSSKIB 2020

Gør dit skib en stor indsats for at skabe velfærd for besætningen? Er I gode til at engagere hinanden i sociale aktiviteter? Så nominer dit skib til Årets Velfærdsskib 2020? **Vi udlover en valgfri præmie til skibet til en værdi af 5000,- kr.**

For at nominere skibet skal du sende en mail til competition@shw.dk inden årets udgang (31/12-2020). I mailen skal du fortælle, hvorfor lige netop DIT skib skal kåres til Årets Velfærdsskib samt vedhæfte min. 3 billeder. Skibet behøver ikke være det, du er påmønstret lige nu, men kan sagtens være et du har været tilknyttet tidligere i år.

Læs mere om konkurrencen på www.shw.dk

SEA HEALTH & WELFARE byder ny konsulent velkommen



Pr 1. august er **Pernille Voigt Nordstrand** ansat som konsulent i SEA HEALTH & WELFARE med særligt fokus på sundhedsfremme. Pernille har med en bachelor i Ernæring og Sundhed, og som underviser i crossfit stor viden og erfaring med kost og motion, samt hvilken indflydelse disse emner har på ens trivsel og arbejdsmiljø.

"Jeg ved, at skæve arbejdstider, arbejdets fysiske karakter, livet væk hjemmefra og til søs, kan gøre, at sundhed ikke altid er en førsteprioritet. Men sundhed er en del af alles liv – hele livet. Der er derfor vigtigt, at sundhedsfremmende initiativer bindes op på en strategi om små skridt og forandringer. Jeg søgte stillingen, fordi det giver enormt meget mening for mig at kunne bidrage til

at forbedre livskvaliteten hos de søfarende ved at højne sundhedstilstanden gennem kvalitetsrådgivning, motivation og inspiration og konkrete fysiske tiltag", fortæller Pernille.

SEA HEALTH & WELFARE har en ambition om at skabe de helt rigtige rammer for sunde og glade søfarende i den danske handelsflåde, og med ansættelsen af Pernille, er vi et skridt nærmere målet. Vi hilser Pernille varmt velkommen.

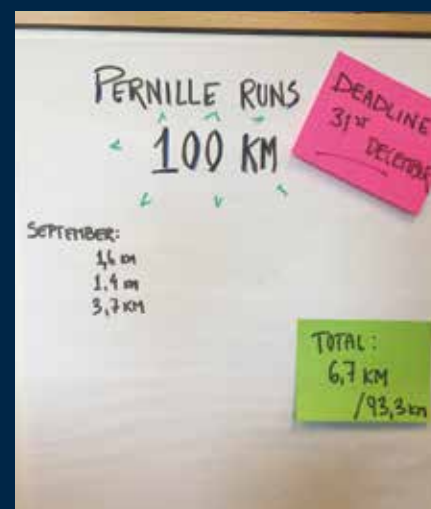
Har du brug for rådgivning i sundhedsfremme til søs, kan Pernille Voigt Nordstrand kontaktes på pvn@shw.dk eller mobil +45 3140 6500.

Fit4SEA udfordring Løb 100 km med Pernille inden nytår

Pernille skal selvfølgelig mærke på egen krop hvilke udfordringer, vi finder på til jer derude på havene. Derfor deltager Pernille også i Fit4SEA og har sat sig for at løbe 100 km inden nytår. Det bliver måske en kamp – indtil videre er der 93,3 km tilbage før målet er nået.

Vil du også være med?

Følg Pernilles udfordring på vores sociale medier og vis hende din opbakning ved at tage os i dit løbebillede!
#shwsocial #RunWithPernille



KØB AF VARER I UDLANDET

KÆRE PERNILLE

Jeg kunne godt tænke mig at få belyst MLC-erklæringen "Kostens sammensætning skal afpasses efter de søfarendes religiøse overbevisning og kulturelle baggrund".

Vi er nemlig begyndt at købe vores varer i udlandet, som gør, at der er varer, jeg ikke har adgang til. Det betyder at nogle grupper af besætningsmedlemmer ikke ville kunne få kost afpasset deres kulturelle baggrund, fx leverpostej og tarteletter til dem med dansk baggrund, samt en række krydderier, når jeg fx laver retter til mine indiske kollegaer. Hvad tænker I om dette?

Mvh
Hovmester Berta

KÆRE BERTA

Det er rigtigt, at der i MLC står, at kostens sammensætning skal afpasses de søfarendes religiøse overbevisning og kulturelle baggrund. Det er derudover også undersøgt og velkendt, at kosten om bord har en væsentlig betydning for trivslen. Netop som det lyder til at være tilfældet for jer.

Jeg vil foreslå, at du kontakter jeres sikkerhedsorganisation og belyser problemstillingen og dens mulige indflydelse på jeres trivsel. Så kan de tage en dialog om problemstillingen. Dette kan forhåbentlig fordre en god dialog til rederi og proviantør om at udvide varesortimentet.

Dbh
Pernille Voigt Nordstrand, *konsulent*

MENUPLANER

HEJ PERNILLE

Vi har diskuteret menuplaner og brugen af disse. Vi er kommet frem til, at vi får brug for kyndig rådgivning til dette spørgsmål; skal besætningen kunne se, hvad menuen står på en uge frem?

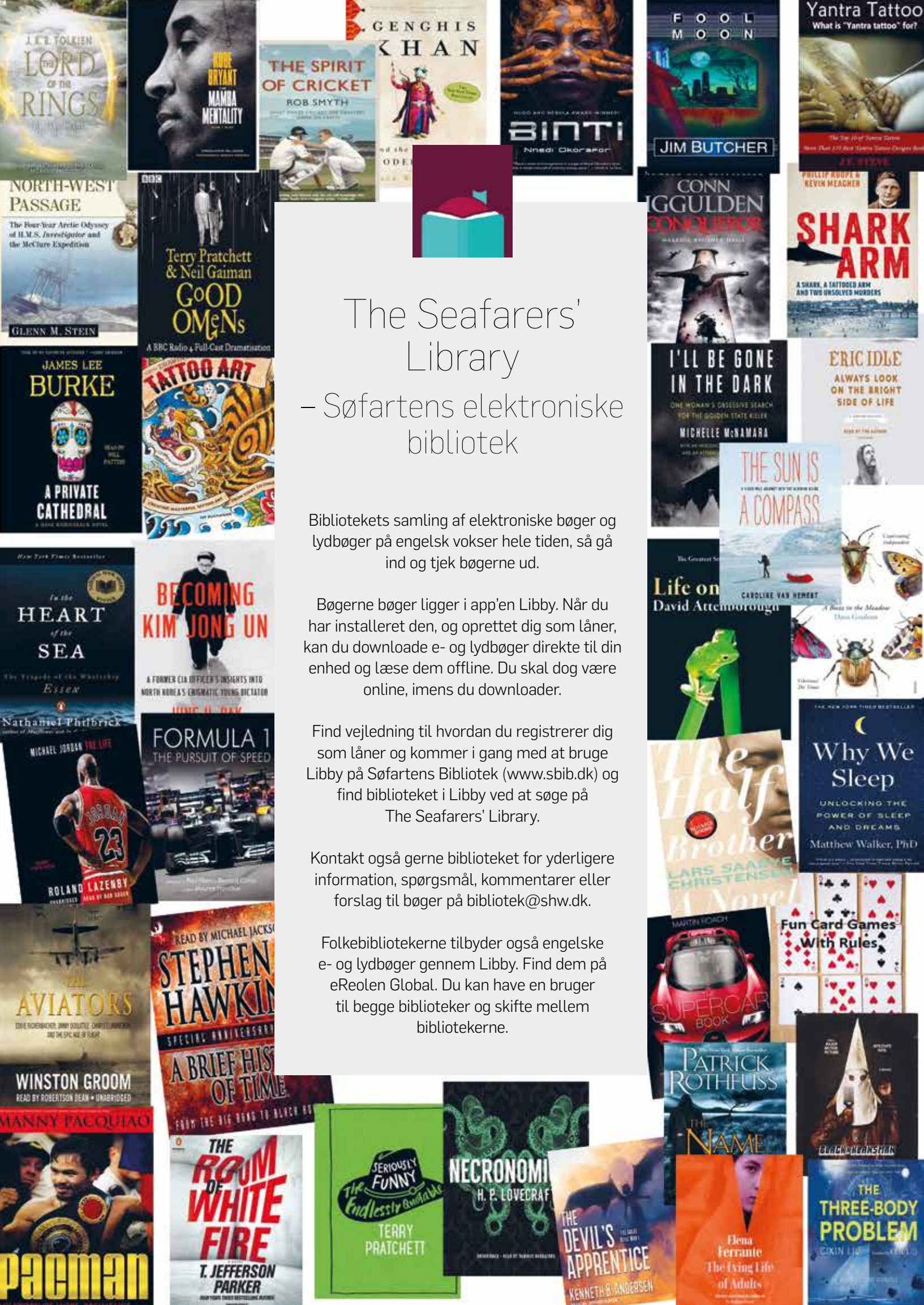
Mvh
Steward Arnold

KÆRE ARNOLD

Det står ikke direkte skrevet i MLC, at menuplanen skal være offentliggjort for besætningen. Der står dog, at der skal laves en ugentlig madplan. Grunden hertil er at højne forståelsen for, hvor vigtigt det er at planlægge, prioritere og organisere køkkenets ressourcer længere ud i fremtiden. Når det er sagt, så anbefaler vi at kommunikere bredt ud om madplaner, fx i form af menuplaner, som alle kan følge med i. Når maden og måltidets rammer har stor betydning for trivslen, kan en menuplan spille en positiv rolle. Måltiderne er ofte besætningens mulighed for et pusterum i en travl hverdag, og det har en stor værdi at gå og glæde sig til det næste måltid sammen med kollegaerne. Det kan en menuplan hjælpe med.

En anden fordel ved at kommunikere bredt ud om menuplanerne er, at du får mulighed for at inddrage besætningen endnu mere i måltiderne. En åben og bred kommunikation om menuplanerne kan være en invitation til at besætningen kommer med ønsker og forslag til menuerne. God fornøjelse!

Dbh
Pernille Voigt Nordstrand, *konsulent*



The Seafarers' Library

– Søfartens elektroniske bibliotek

Bibliotekets samling af elektroniske bøger og lydbøger på engelsk vokser hele tiden, så gå ind og tjek bøgerne ud.

Bøgerne ligger i app'en Libby. Når du har installeret den, og oprettet dig som låner, kan du downloade e- og lydbøger direkte til din enhed og læse dem offline. Du skal dog være online, imens du downloader.

Find vejledning til hvordan du registrerer dig som låner og kommer i gang med at bruge Libby på Søfartens Bibliotek (www.sbib.dk) og find biblioteket i Libby ved at søge på The Seafarers' Library.

Kontakt også gerne biblioteket for yderligere information, spørgsmål, kommentarer eller forslag til bøger på bibliotek@shw.dk.

Folkebibliotekerne tilbyder også engelske e- og lydbøger gennem Libby. Find dem på eReolen Global. Du kan have en bruger til begge biblioteker og skifte mellem bibliotekerne.



Husk at man altid kan bede om at få byttet eller suppleret bøgerne i skibsbiblioteket. Vi leverer gerne blandede kasser til jer, kasser kun med krimier, historiske bøger eller hvad I nu foretrækker. Skriv til bibliotek@shw.dk og aftal nærmere.

FRA MURMANSK TIL STILLEHAVET historien om en dansk krigssejler i allieret tjeneste 1940-1945

Arne Woythal

Da Tyskland den 9. april 1940 besatte Danmark, var Axel Emil Martin Woythal netop ankommet til Skotland med fragtskibet LIFLAND. Derfor kom han i allieret krigstjeneste fra dag ét. Da han vendte hjem den 9. marts 1946, havde Axel været med til at evakuere engelske soldater fra Dunkirk i 1940, torpederet på Nordatlanten i konvoj mod Murmansk i 1941, jagtet af ubåde i Det Indiske Ocean i 1942, bombet af Luftwaffe i Tripoli i 1943, fragtet amerikanske soldater i Stillehavskampagnen i 1944 og udsat for Kamikaze-angreb ved Ny Guinea i 1945.

Bogen er en biografisk skildring af en dansk krigssejlers historie om livet til søs på godt og ondt, men også om venskaber og forhold til kvinder på tre kontinenter. Den er illustreret med Woythals egne billeder af skibe, id-kort mv.

DØDNINGE DANSER PÅ SANDET

Jógvan Isaksen

I vandkanten ved Fagralið på øen Borðoy finder en gruppe højskoleelever liget af en mand. Den afdøde er lænket mellem to klippestykker, og fugle har hakket i liget. Journalist Hannis Martinsson er igen hovedperson i denne, forfatterens tiende krimi, der er baseret på Klaksvikstriden. Den er forfatterens bedste, ifølge Politikens anmelder, der gav den fem ud af seks hjertes.

Bogen er let at læse og svær at slippe, når man er gået i gang. Den er spændende og overraskende. Der er et tilpas antal personer, så man let kan følge disse. Jógvan Isaksen er rigtig god til at skrive i billeder. Vi genoplever den smukke og rå natur – eller hvis man endnu ikke har været der, får man lyst til at besøge Færøerne.

Anne Ries konsulent i SHW

MAGT OG MENNESKER I DANMARKS MIDDELALDER

Kåre Johannessen

Et populærhistorisk værk om middelalderen, der i et ligefremt og ukunstlet sprog giver en struktureret up-to-date fremstilling af de vigtigste begivenheder og dagligliv fra begyndelsen af 1000-tallet til midten af 1500-tallet. En tid med formørket, religiøs fanatisme og brutalitet men også med kreativitet og rummelighed. Fakta og historiske tal serveres med stor underfundighed og med et glimt i øjet. Forfatteren er kendt for at være en eminent formidler af historie, og på sin vej op gennem middelalderen krydrer han sin fortælling med anekdoter og små, personlige vurderinger og statements.

”Rigtig god bog
om Danmark i
Middelalderen”

Ole Philipsen,
formand i SEA HEALTH & WELFARE



TRINES MOR

har fået sin egen lille podcast. Vi kender hende fra Rytteriet – den skøre mor, der ringer til sin datter, Trine, med pinlige historier. Historierne varer mellem 4-6 minutter, så har du brug for et hurtigt pinligt grin, så er det lige her!



DEN HVIDE DAME

Skuespillerparret Trine Gadeberg og Kasper Le Fevre tager i deres podcast fat i historierne om de danske herregårde og slotte. Fra den første sten bliver lagt, henover gale baroner, onde herremænd, ulykkelige skønjomfruer, alle fortællinger om spøgelse og genfærd frit fortolket. Ideen til podcasten kom i en trist anledning, nemlig at Trines mor døde, og at de i den forbindelse arvede hele hendes bogsamling om danske herregårde og slotte. Da Danmark blev lukket ned i marts, havde de masser af tid og gik i gang med podcasten, som allerede er oppe på ca. 20 afsnit.



TANKETID

En podcast som har til formål at skabe ro, refleksion og glæde. Og tid til at tænke over tingene. I hvert afsnit diskuteres der et emne i en naturlig, afslappet samtale, uden en forudbestemt agenda og der er tid til at give plads til relevante afstikkere af varierende længde, som de falder naturligt i samtalen.

Podcasten beskæftiger sig med emner såsom træning, kost, sundhed, markedsføring, livet/eksistens, internetkultur og digital kommunikation. Værterne er Morten Svane og Jacob Beermann, og de interviewer så forskellige mennesker som f.eks. Victor Axelsen (badminton), Theiss Bendixen (psykolog), Michelle Hviid (iværksætter) og Hans Engel (kommentator).