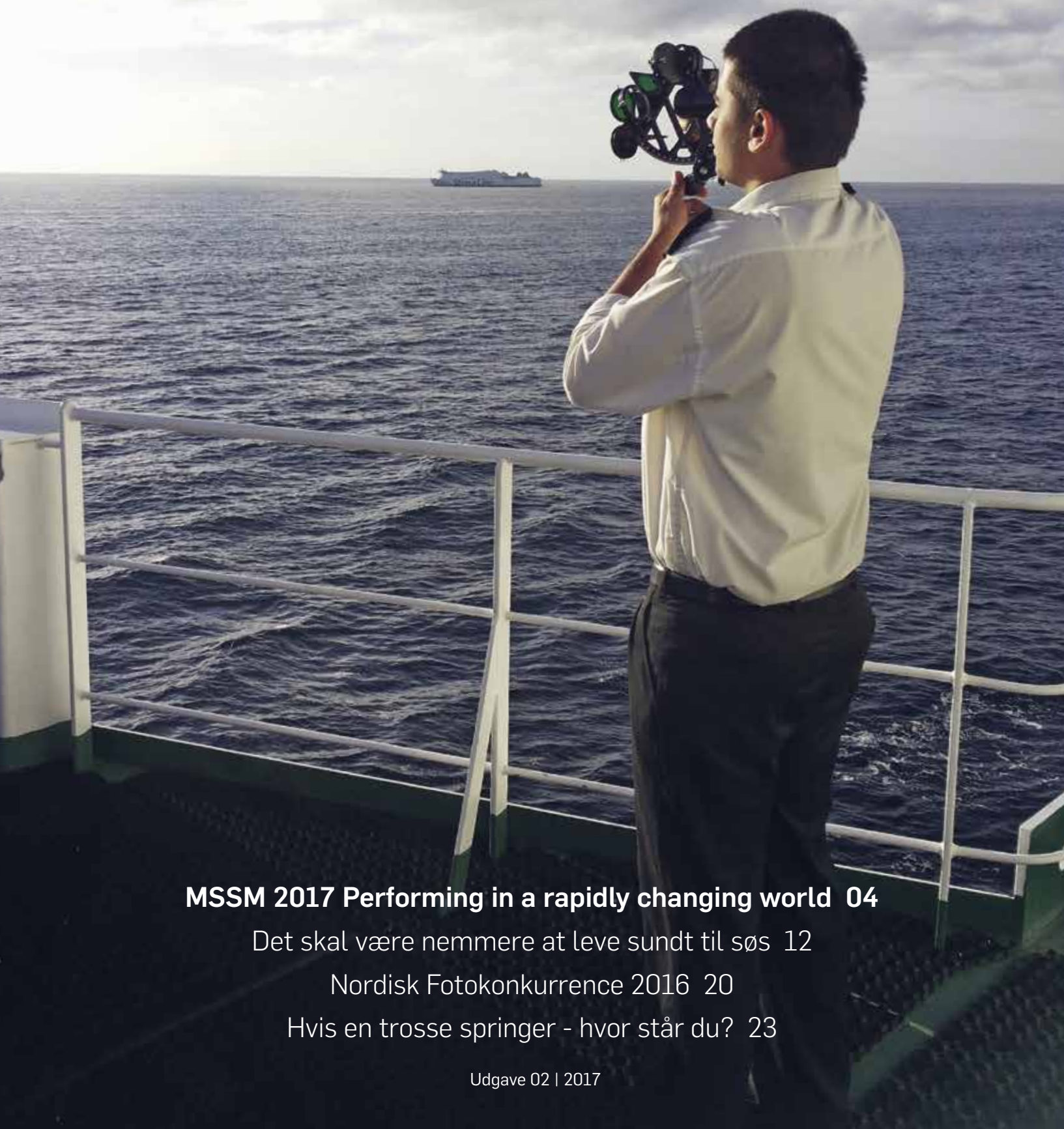


# at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers



**MSSM 2017 Performing in a rapidly changing world 04**

Det skal være nemmere at leve sundt til søs 12

Nordisk Fotokonkurrence 2016 20

Hvis en trosse springer - hvor står du? 23

# ERPENSIONS SVÆR- TATFORSTÅ?

**Alt er svært, hvis man ikke ved noget om det, og det gælder i den grad også for pension.**

For at gøre pension lidt lettere at gå til, har vi opfundet Pensionstallet. På baggrund af dine oplysninger, indikerer det, hvor stærk din opsparing er - det er da nemt.

Tjek dit Pensionstal på [mitpfa.dk](http://mitpfa.dk)

**PFA**  
P E N S I O N

# INDHOLD



## MSSM 2017 Performing in a rapidly changing world 04



Sommerbolig for søfarende  
- lej billigt 08



Det skal være nemmere at leve  
sundt til søs 12



Jacob gi'r gode råd til 'rigtige sømænd'  
- og kvinder 15

KLIP-UD-SKILTE TIL MESSEN 16  
VOX POP: SUND MAD I KABYSSEN 18  
NORDISK FOTOKONKURRENCE 2016 20

HVIS EN TROSSE SPRINGER – HVOR STÅR DU? 23  
NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET 26  
VI ELSKER PODCASTS! 30

Magasinet udgives af


SEA HEALTH & WELFARE 

Organisationerne under SEA HEALTH & WELFARE



Højnæsvej 56  
2610 Rødovre, Danmark  
Ansvarshavende redaktør René Andersen  
Faglige redaktører  
Søren Phillip Sørensen  
Vivek Menon  
Kontaktperson Dyveke Nielsen  
dn@seahealth.dk / 3140 5713

Journalist  
Lea Holtze, Holtze&Graa  
Design og medieproduktion  
Kailow A/S,  
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.  
Oplag 2500  
Bladet udkommer fire gange om året  
Forsidebilledet er taget af Gert Bjerre.

A group of people wearing red survival suits are gathered in a room, possibly a training facility. The suits have reflective strips and some have labels. One person in the foreground has a label that reads "ADULT PERSONS OVER 25kg OR MORE HYGRAPHA" and "MIT SAMUS". The background shows a white wall with some equipment and a door.

MSSM 2017

# PERFORMING IN A RAPIDLY CHANGING WORLD

Sejlet er sat mod Nyborg Strand og vi byder dig velkommen til en tætpakket 2-dages konference, hvor vi i år stiller skarpt på unge i søfart, digitaliseringens indpas og vores evne til at tilpasse os en hastigt forandrende arbejdsplads.

Kom med når vi deler ud af seneste viden og tendenser inden for maritim sikkerhed, sundhed og miljø.



**Forandring er ikke et nyt fænomen for søfarende.** Søens folk har oplevet enorme forandringer om bord på skibet siden første rejse ved roret. Også søfarendes arbejdsmiljø har ændret sig drastisk. Der er sket meget siden den tid, hvor sømanden vendte hjem til familien i skidt forfatning – hvis han overhovedet vendte hjem igen. Søens folk er i høj grad vant til et konstant foranderligt arbejdsliv og er ikke bange for at se fremad.

I dag er udfordringen hastigheden, hvormed alle disse forandringer finder sted. Som mange andre industrier, er den maritime forretningsverden under konstant forandring. Alle disse hastige forandringer har stor indflydelse på søfarendes arbejdsdag på skibet. Hvordan sørger vi for at følge med, og samtidigt være sunde, glade og pålidelige medarbejdere? Du ved, den slags medarbejdere, som vi alle ved er alfa og omega for at drive en succesfuld forretning.

” Change is the law of life. And those who look to the past or present are certain to miss the future ”

J.F. Kennedy

MSSM 2017 vil i år præsentere dig for den nyeste viden og praktiske redskaber til, hvordan vi bedst udfører vores job, og samtidigt arbejder under sunde og sikre forhold. Uanset om du er en af vores helte til søs eller en hårdtarbejdende landkrabbe, får du værdifuld viden og praktiske redskaber, du kan tage med dig hjem.

**Kom og vær med, når vi ser fremad i kampen for et bedre, sikrere og sundere arbejdsliv til søs!**



## KEYNOTE SPEAKERE PÅ MSSM 2017



KEYNOTE SPEAKER  
KIMBERLY KARSHØJ

### "Sådan får vi millennials med om bord"

Uden de unges nye viden og kompetencer, bliver det en udfordring at *'Performe i en rapidly changing world'*.

Unge mennesker er drivkraften bag forandring og vi har hårdt brug for dem i søfart. Så hvordan sørger vi for, at de nysgerrige mennesker med deres ny-moderne teknologi-begejstring men afsky for snærende bånd, søger ind på maritime uddannelser, og hvordan fastholder vi dem i erhvervet?

Vi søsætter MSSM 2017 med et frisk pust, når senior executive for førende internationale fonde, Kimberly Karshøj, åbner MSSM som keynote speaker torsdag den 24. august på Nyborg Strand. Søfartens unge mennesker står højt på dagsorden, når Kimberly gæster konferencer verden over og i år får også MSSM-konferencens deltagere indblik i, hvordan vi gør den maritime branche attraktiv for unge mennesker.



KEYNOTE SPEAKER  
MICHAEL NØRAGER

### "Hvad gør forandringer ved os og hvad gør vi ved dem?"

"Det eneste der er konstant i livet er forandringer" sagde den græske filosof Heraklit for ca. 2500 år siden. Denne betragtning er ikke blevet mindre aktuelt i 2017. Men trods tusinder af års erfaring, er det ikke nødvendigvis blevet nemmere at tilpasse sig forandringer. For nogle er det en ganske enkel sag at implementere en ny løsning på arbejdet, mens det for andre får korthuset til at ramle sammen.

I år inviterer vi Ph.d. og lektor i innovation og ledelse på Århus Universitet, Michael Nørager, indenfor som keynote speaker til et inspirerende foredrag om, hvordan vi tilpasser os forandringer. Michael Nørager stiller skarpt på det psykiske arbejdsmiljø og fællesskaber, og gør os kloge på, hvordan mindset, hjerne og relationer spiller sammen. Som Michael Nørager fortæller, "den største udfordring er sjældent forandringen i sig selv, men snarere måden vi vælger at tænke, tale og handle på".



KEYNOTE SPEAKER  
TODD CONKLIN

### "Flere regler vil ikke gøre dig mere sikker!"

"Et godt sikkerhedsprogram afspejles i hvor mange dage en organisation går uden at have en ulykke? Forkert! Dette er en myte. Ulykker, hændelser og potentielle katastrofer lurer lige om hvert hjørne eller stirrer direkte ind på organisationen. Tager du et blik på human performance teori på en simpel og praktisk måde, kan du spare din virksomhed penge - og endnu vigtigere - redde menneskeliv. "

Således siger Todd Conklin Ph.d. og Senior Advisor i Organisationsudvikling og Human Reliability på Los Alamos National Laboratory. Kom med os, når Todd Conklin giver os den nyeste viden om sikkerhed og performance på MSSM 2017.



# PROGRAM SNEAK PEEK

- se resten af programmet på [www.mssm.dk](http://www.mssm.dk)

## "SØFART – ATTRAKTIVT ERHVERV FOR UNGE?"

Millennials, Generation X, Y eller Z? - kært barn har mange navne.

Men én ting er sikkert, de unge mennesker er her – også i søfarten.

Det til tider konservative maritime erhverv er nok nød til at indse, at forandring er på vej. Hvis ikke den allerede er her?

Kom med når vi inviterer til debat om unge i den maritime branche og find ud af:

- Hvem de unge er og hvad de kan.
- Hvordan de gavner søfarten.
- Hvordan de finder vej til vores virksomheder i denne hurtigt forandrende verden.

## "DIGITALISERET SØFART"

Søfart er endelig på vej mod digitalisering. Nye teknologier står for vores dør og kan til tider føles overvældende. På denne session tager vi et blik på en række løsninger, der kan digitalisere søfart. På samme tid stiller vi spørgsmål som:

- Hvordan tager vi ny teknologi til os?
- Hvordan bliver vi fortrolige med den nye teknologi?
- Er de nye systemer motiverende eller demotiverende for en moderne søfarende?
- Giver systemerne værdi?

## "VIRTUAL LEADERSHIP"

Søfarten har siden tidernes morgen arbejdet med langdistanceledelse – eller 'virtual leadership'. Men hvordan kan den maritime branche holde trit med udviklingen i dag, hvor alting forandrer sig med lynets hast?

Kan ny teknologi hjælpe os til bedre 'virtual leadership'?

På denne workshop vil du få redskaber til at styrke dine ledelseskompetencer, når der er oceaner mellem dig og skibet. Vi vil også se på, hvordan vi kan implementere forandringer om bord på skibet langvejsfra på en arbejdsplads, der oplever konstante forandringer.

## "EPOXY – HVAD MÅ JEG OG HVAD ER FARLIGT FOR MIG?"

Arbejdet med epoxy maling har stået højt på agendaen siden beskæftigelsesminister, Troels Lund Poulsen, i efteråret bad Arbejdsmiljørådets ekspertgruppe komme med konkrete bud på, hvordan man forhindrer, at mennesker bliver syge efter de mange arbejdsskader på Siemens og Vestas.

På denne workshop tager vi udgangspunkt i dine erfaringer og spørgsmål. Overlæge på Arbejds- og miljømedicinsk Afdeling på Bispebjerg Hospital, Niels Ebbehøj, og Senior Arbejdsmiljøkonsulent i SEAHEALTH, Anne Ries, deler ud af viden og erfaring på epoxy-området og du får samtidigt rig mulighed til at stille spørgsmål og blive klogere på, hvordan andre i branchen arbejder med epoxy maling.

- Kan en gangs udsættelse være nok til at få eksem?
- Hvorfor er der særlig regler for arbejdet med epoxy?
- Hvordan beskytter man sig rigtigt?

## "FOR TRÆT TIL MOTIONS-RUMMET"

Kender du det, når afstanden til kondiskoene føles som en dagsrejse? Du kigger på de flotte sko, der ikke er ældet en dag, og du siger til sig selv "i morgen gør jeg det". For nogen af os kommer det aldrig til at ske, og vores irriterende, men altid trofaste følgeven, 'Hr. Dårlige Samvittighed' sidder hver dag på skulderen.

På denne workshop tager vi udgangspunkt i en case fra det virkelige liv. En gruppe maskinfolk, som har skiftende arbejdstider med skiftende mønstre, har henvendt sig til SEAHEALTH. De oplever hver dag mental og fysisk træthed. Maskinfolkene får ikke rørt sig nok og spiser for meget af det forkerte, som udover søvnen, tærer på energiniveauet. De ved, at vagtsystemerne er svære at lave om på, men foreslår selv at øge trivsel og velvære gennem kostomlægning og mere motion.

SEAHEALTH har, sammen med en nudging-ekspert, været på medsejlad for at hjælpe maskinfolkernes udfordringer og vil på denne workshop præsentere 10 veldokumenterede nudging metoder, som på nem vis kan implementeres om bord uden store forandringer og udgifter. Metoder som maskinfolkene selv har været med til at udvikle.

Læs mere om konferencen på [www.mssm.dk](http://www.mssm.dk)

# UD MED ORANGE – IND MED DE RØD/HVIDE!

- så er det sidste chance for at rydde op i kemikalieskabet på skibet.



Fra 1. juni 2017 skal alle produkter, der har de gamle orange faresymboler om bord, have disse ommærket og have nye sikkerhedsdatablade med den nye klassificering og mærkning. Det betyder, at du skal bede din leverandør om at sende nye etiketter med den nye mærkning og tilhø-

rende sikkerhedsdatablad. Husk at sende det nye sikkerhedsdatablad til dit rederi, så produktet kan blive godkendt i kemikaliedatabasen til IT-programmet Health and Safety at Sea. Alternativt skal du sørge for, at disse produkter bortskaffes på forsvarlig vis.

Gå ind på [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk) under 'kemikalier' for at se de nye mærkninger og har du spørgsmål, så står vi klar til at hjælpe dig på +45 3311 1833.

## Safety Selfie

Kunne du tænke dig at vinde en iPad? Så send os din bedste 'Safety Selfie'

Du behøver ikke at se lækker ud. Du behøver heller ikke at være professionel fotograf. Du skal blot tage en selfie, hvor du, enten alene, eller sammen med dine kollegaer er 'safe at sea'. Vi sætter stor pris på, at dit billede viser opfindsomhed, godt humør, teamwork og at det slet ikke er så svært endda.

Gør sådan her:

1. Tag et billede af en sikkerhedssituation, som du tænker, at andre søfarende kan få glæde.
2. Sørg for at du eller dine kollegaer er med på billedet.
3. Ikke noget med nogle tommelfingre på linsen.
4. De skal også helst være skarpe.
5. Skriv hvad safety-selfien går ud på.

Send billedet til os på [dn@seahealth.dk](mailto:dn@seahealth.dk) for at deltage i konkurrencen. Oplys dit navn og det skib, du arbejder på, samt en mailadresse og telefonnummer, hvor vi kan træffe dig. Vinderen kåres i 'at Sea'-bladet i december 2017.





# Ole Strandberg er død



Ved fotografering betingede Ole sig altid, at cigareten var med – således også på billedet her fra 2013. Arkivfoto: CO-Søfart

Det Blå Danmark og ikke mindst de søfarende mistede en stærk og farverig, da faglig sekretær i CO-Søfart/Metal Maritime, Ole Strandberg, gik bort d. 1. maj. At det netop blev d. 1. maj at Ole afmønstrede var ganske passende for en person, der satte fællesskab og respekt meget højt.

Ole var aktiv til det sidste og havde som altid fokus på den søfarende og dennes situation. Ikke mindst i forhold til arbejds-

skader for vores udenlandske kolleger gjorde Ole en forskel. Oles ihærdighed og ærlighed var altid tydeligt i hans arbejde.

Det var på mange måder en fornøjelse og et privilegie at have kendt Ole og han vil blive savnet.

*Søren Sørensen,  
Handelsflådens Velfærdsråd*



Besætningsmedlem på AMAK SWAN kobler af med puslespil

## Mangler du en brik?

Der er intet som et 1000-brikkers puslespil til at komme ned i tempo efter en lang og stressende dag. Eller en omgang backgammon til at tænde sejrsglæden, når din makker er slået ud for 3. gang. Har I brug for brætspil om bord på skibet, så kontakt Handelsflådens Velfærdsråd på [www.hfv.dk](http://www.hfv.dk).

Kaptajn på AMAK SWAN, Freddy Flindt-Petersen siger om puslespillet:

*"Ja, det giver jo lidt ro, når man sidder og fordyber sig. Der komme af og til en del 'small talk', når folk lige sætter sig og skal lægge bare én brik! Ellers er det jo bare roligt samvær på tværs af kultur/rang/nationalitet og det er ganske uforpligtende. Og et eller andet sted tror jeg, det styrker sammenholdet om bord – dét, at man har noget andet til fælles end arbejde".*

# Husk at sætte **X** i kalenderen og tilmeld jer årets arrangementer

**Danish Open** på Blåvandshuk Golfcenter d. onsdag den 16. august 2017. Tilmeldingsfrist d. 4. august 2017. (HFV)

**MSSM-konference** Nyborg Strand 24.-25. august 2017

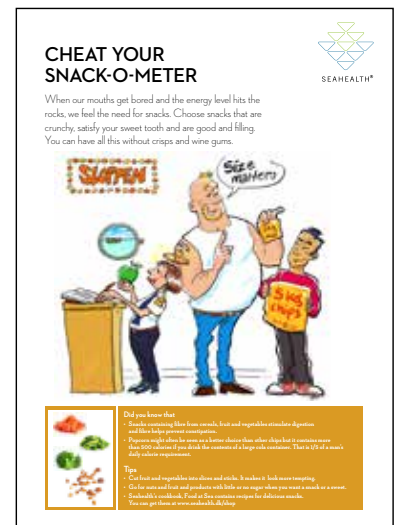
**Marselis Cykelløb** søndag d. 27. august. Tilmeldingsfrist 18. august. (HFV)

Læs mere på [www.hfv.dk](http://www.hfv.dk) og [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk)



# SUNDHEDS- PLAKATER

På [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk) kan du bestille sundhedsplakater, der inspirerer skibsbesætningen til at tænke over betydningen af sund livsstil, sund kost og motion. Plakaterne er på engelsk og de er gratis for SEAHEALTH-medlemmer.



## Først til mølle-folket kommer i sommerhus

Skal du smække fødderne op med en kold øl og havudsigt? Du kan stadig nå at booke din ferie i ét af vores tre sommerhuse i Danmark. Har du været ude og sejle gennem de sidste to år eller er du pensioneret søfarende, kan du nyde den danske sommer i én af vores skønne sommerboliger til en reduceret pris. Gå ind på [www.hfv.dk](http://www.hfv.dk) og send din ansøgning.

Ferielejlighed i Sandvig, Bornholm.

Fit4SEA



Trampfarten – Cykling:  
285 søfarende har cyklet

**54.490 km.**

Ro-ro-farten – Roning:  
190 søfarende har roet

**11.576 km.**

Løb: 354 søfarende har løbet

**28.479 km.**

Crosstraining:  
60 søfarende har trænet

**4.715 km.**

Styrketræning: 227 søfarende  
har knoklet med vægtene i

**36.367 timer**

– eller i næsten 153 døgn!

(tallene er opgjort d. 10. maj  
og vi ved jo godt, at I har været  
meget mere aktive siden da)

## SÅ LANGT ER I NÅET!

Årets Fit4Sea-konkurrencer er godt i gang, men der er plads til mange flere deltagere. Så på med træningstøjet, sæt dig på cyklen, ved romaskinen, løb derudaf, brug crosstraineren eller løft nogle kilo. Udover at du kommer i bedre form og får mere energi,

er du også med i lodtrækningskonkurrencen om fede præmier ved årets afslutning.

Læs mere om Fit4Sea på [www.hfv.dk](http://www.hfv.dk).



## 11 punkter til ministeren

Erhvervsminister, Troels Lund Poulsen, modtog i april 11 anbefalinger fra Vækstteamet for Det Blå Danmark. Vækstteamet består af 10 medlemmer, der repræsenterer et bredt udsnit af den danske maritime sektor. I anbefalingerne er forslag til, hvordan det danske maritime erhvervs internationale konkurrenceevne kan understøttes frem mod 2025.

Se anbefalingerne på [www.hfv.dk](http://www.hfv.dk).



# DET SKAL VÆRE NEMMERE AT LEVE SUNDT TIL SØS

Man styrer selv hvor meget, man putter i munden, men som søfarende bestemmer man langt fra altid hvad. Derfor har vi alle et ansvar for at gøre det nemmere at leve sundt til søs, mener søfartslæge Mette Gabriel

Af Lea Holtze

**Pilen på vægten stryger hastigt af sted for så at lande tungt på 124 kilo.** Det er 24 kilo mere, end da den unge sømand sidst var forbi søfartslæge Mette Gabriels kontor for tre år siden.

– Hvad er det sket? spørger hun ham. Og de får sig en snak om "Klokken-15-kaffe" med kage og om at besøge slikboden på skibet lidt for ofte.

Den unge sømand er langt fra den eneste,

der har problemer med at holde vægten til søs. Det har de søfarende fået læst og påskrevet i årevis.

I 2011 var det ledende embedslæge Henrik Hansen, der kunne konstatere, at hele 66 procent af de mere end 2000 mandlige og kvindelige søfarende i hans undersøgelse var overvægtige. Det var markant flere end ti år forinden. Og for nyligt viste en undersøgelse af 900 engelske sømænd,

at 200 af dem ikke måtte sejle på grund af overvægt og følgesygdomme<sup>1</sup>.

Men skal sømændene ikke bare spænde livremmen ind og ryste de overflødige kilo af sig? Ikke hvis man spørger Mette Gabriel.

– Selvfølgelig er der ingen, der får proppet maden ned i halsen. Men der er ikke så mange valgmuligheder, når de er på skole eller til søs. Her sørger kokken for maden.

<sup>1</sup> <https://www.ukpandi.com/knowledge-publications/article/crew-health-advice-obesity-137765/>



Det kan nogle gange være svært at træffe de sunde valg, når man er til søs.

Skibsføreren er ansvarlig for kokken. Og måske har skibsføreren ikke tid til at evaluere det, kokken laver. Vi i den maritime industri har dermed skabt et miljø, der gør, at de unge søfarende udvikler mere overvægt end unge i andre erhverv. Derfor vil jeg gerne spørge: Hvad er det, vi gør forkert her?

#### IKKE NOK AT SPÆNDE LIVREMMEN

En del af svaret på det spørgsmål findes formodentlig ude på søfartsskolerne, hvor der bliver serveret daglig eftermiddagskage til kaffen. En anden del kan ligge i kabyssen på skibene.

– Der skal ikke peges fingre af nogen. Men jeg kan se, at der bliver serveret for usund mad. Der må mangle information om, at erhvervet giver risiko for overvægt, og at det er noget, den enkelte skal være opmærksom på. Det kunne være, man skulle sløjfe eftermiddagskagen og undervise mere i sundhed på skolerne, foreslår hun og fortsætter:

– Selvfølgelig skal de søfarende også selv tage et ansvar. Og faktisk oplever jeg, at de er mere motiverede for at leve sundt end nogensinde før. Men det er altså svært at tabe sig og holde vægten, hvis omgivelserne ikke hjælper en.

Men man kunne vel også bare løse problemet ved at tabe de ekstra par kilo igen, når

man er hjemme på land? Forkert. Det gør en del søfarende faktisk allerede. Mange søfarende taber nemlig i gennemsnit seks kilo, når de kommer hjem på land, for så at tage dem på igen, når de er ude at sejle – eller omvendt. Og ud over, at fedme i sig selv giver større risiko for hjertekarsygdomme og type-2 diabetes, så gør yo-yo vægt, der svinger op og ned, det også.

”Faktisk oplever jeg, at de søfarende er mere motiverede for at leve sundt end nogensinde før.”

Søfartslæge  
Mette Gabriel

#### STOP OP OG TÆNK

Når søens folk er til helbredsundersøgelse hos Mette Gabriel, fortæller hun dem, at der er risiko for, at de tager på. Og så spørger hun ind til deres kost- og motionsvaner.

Det kan måske få nogle til at stoppe op og tænke sig om. Og det burde alle inden for dansk søfart måske i virkeligheden gøre, mener hun.

– Vi driver et erhverv af høj kvalitet, som vi er stolte af. Derfor skal alle inden for det her erhverv også fremstå i god form. Men vigtigst af alt: Vi har som erhverv et stort ansvar for, at folk er sunde og raske og har et langt og lykkeligt arbejdsliv, siger hun.

#### TÆNDER SØMANDEN

I så fald er det helt afgørende, at vi hjælper hinanden med at komme af med de ekstra kilo, fortæller Jacob Søndergaard. Han har som personlig træner i DR-programmet 'Rigtige Mænd' hjulpet fem "fuldfede" mænd op af sofaen og af med sullet. I den situation gælder det om at skabe holdånd, mener han.

– Mange mænd er overfølsomme over for påbud. I stedet skal man arrangere nogle fede udfordringer og konkurrencer, der tvinger folk til at stå sammen. Det giver dem nogle konkrete mål at gå efter, som tænder de mænd. Det gør opskriften på en grøn salat ikke, siger han.

I stedet for at forbyde kage, skal der desuden være et skilt med teksten: "Træt og doven? Prøv den her!" og en pil ned til skålen med frugt og grønt. Men hvis de fire forreste i køen alligevel tager et stykke



Kl. 15 kage frem for frugt kan sende pilen på en lang rejse.

kage, så gør den femte også, indskyder Jacob Søndergaard. Derfor foreslår han, at der bliver udpeget sundhedsambassadører rundt om på skibe og skoler.

– Vi har alle sammen brug for nogle stærke, handlekraftige rollemønstre at se op

til. Så kan lemmingerne bare følge efter, siger han.

Tilbage i lægekonsultationen forudser Mette Gabriel, at den unge sømand kommer tilbage til hende om et par år og træder op på vægten, som vil vise 130 kilo. Dermed er han et skridt nærmere diabetes,

slidigt i hofterne og at få frakendt retten til at sejle af sikkerhedsmæssige årsager.

– Det er rigtig sørgeligt, og det kan ingen være tjent med. Men sådan behøver det heller ikke at gå. Selvfølgelig kan det ændres. Det skal ændres, slutter hun.

## GØR DET SUNDE VALG LETTERE OM BORD

SEAHEALTH har udviklet gode råd til, hvordan de danske rederier og søfarende kan løfte kost- og sundhedsrådsområdet om bord.

1. Lav en kostpolitik i form af et fælles dokument, der indeholder alle retningslinjer på kostområdet. Det kan for eksempel gøre det lettere at træffe de rigtige valg, når der skal købes fødevarer.
2. Skibsføreren og officerer skal gå foran og vise engagement. Inddrag nøglepersoner og ambassadører for den sunde kost om bord.
3. Tilbyd varieret kost og sørg for, at der altid er sunde alternativer ved hovedmåltider, møder og i pauser. Madplanerne bør evalueres løbende i samarbejde med skibskokken.
4. Iværksæt kampagner, der kan inspirere skibsfører og skibskok, og som motiverer de søfarende til at træffe det sunde valg.
5. Sørg for gode faciliteter omkring måltidet. Det er for eksempel vigtigt, at messen er et rart og rent sted at være.

I næste nummer af 'at SEA' kan du følge maskinfolket på DFDS PEARL SEAWAYS. De ansatte i maskinen har udfordringer med træthed, for mange lækre kanelsnegle og skiftende arbejdstider. Det hjælper nudging-ekspert, Kasper Hulgaard, fra firmaet iNudgeyou og senior arbejdsmiljøkonsulent Søren Bøge Pedersen fra SEAHEALTH med til.

# JACOB GI'R GODE RÅD TIL 'RIGTIGE SØMÆND' – OG KVINDER

I mere end et årti har **Jacob Søndergaard** været personlig træner for så forskellige personer som kronprinsesse Mary og håndværkerne i tv-programmet "Rigtige Mænd". Selvom det kan være svært at skifte livsstil til søs, har Jacob Søndergaard fire gode råd til jer.

## 1. SLÅ EN STREG

Sindet er ligesom en si: Dét, vi ikke fokuserer på, slipper igennem. Derfor skal du glemme det, der skete i går, som du alligevel ikke kan ændre. Fokusér på, hvad du kan gøre her og nu i stedet.

## 2. HOLD EN FASTEDAG

Man fejer nedfaldne blade sammen, så de ikke ligger og rådner. På samme måde har kroppen brug for at rense affald ud. Det gør man ved at faste en dag hver anden uge (kvinder skal dog faste sjældnere). Fasten begynder efter et solidt aftensmåltid og varer indtil aftensmaden dagen efter. Under fasten må man drikke vand, te og kaffe.

## 3. HVEM KAN TA' FLEST?

Armbøjninger er effektiv træning af hele overkroppen og kan laves overalt. Sæt en intern træningskonkurrence op, hvor I alle smider en 50'er i en jackpotpulje og noterer på en stor tavle, hvor mange armbøjninger I laver på en uge. De fem, der krydser af flest gange, trækker lod om præmien. På [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk) kan du finde et program til armbøjninger.

## 4. VÅGN OP!

Stå op på det samme tidspunkt hver dag – uanset hvornår du er gået i seng. Hvis døgnrytmen kører op og ned, bliver kroppen nemlig forvirret og efterspørger mad, den egentlig ikke har brug for. Jo stærkere dit indre ur er, jo mere viljestyrke har du til at kæmpe mod fristelserne.

Du kan følge Jacob Søndergaard her: [www.facebook.com/jacobsondergaard.dk/](https://www.facebook.com/jacobsondergaard.dk/)



Klip skiltene ud af bladet og placér dem ved fx frugtskålen, salatbaren, rugbrødet og ved drikkevandet.

SKILTENE KAN  
HJÆLPE DIG OG  
DINE KOLLEGAER  
MED DE SUNDE  
VALG.

Har du brug for flere skilte, kig forbi [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk).

KØRER  
DU I  
SNEGLE-  
FART?



Prøv disse



Placér fx. ved frugt og grønt





MANGLER  
DU  
SUPER-  
MANDS  
KRÆFTER?



Prøv lidt af det her



Placér fx. ved salaten eller drikkevandet

PROBLEMER  
MED  
EXIT?



Drik mere af dette



Placér fx. ved drikkevandet

MANGLER  
DU  
ENERGI?



Ta' mere af disse



Placér fx. ved rugbrød og salaten



# VOX POP

Betegnelsen voxpop stammer fra det latinske vox populi, der betyder folkets stemme, og det er præcist det, man forsøger at gøre i voxpoppen: Give folket taletid ved at interviewe en række mere eller mindre tilfældige personer om deres mening eller viden om et bestemt emne.

# SUND MAD I KABYSSSEN

## - HVAD SIGER DE SØFARENDE?

SEA HEALTH & WELFARE har taget temperaturen på de søfarende på havnen i Rotterdam. Vi har spurgt dem, hvordan det egentlig står til med den sunde kost om bord på skibet.

Det er, hvad de sagde:

Af velfærdskonsulent Jacob Christensen



**LARS BIILMANN**  
KAPTAJN PÅ NORD SUPREME

Den sunde mad kunne være bedre her om bord, og vi kan nok hver især blive bedre til at vælge salatbordet. Om bord kan det blive en slags frizone, sammenlignet med at være derhjemme, så her vælger man måske ikke altid det "sunde". Pømmes frites og bearnaise er jo lækkert. Vores filippinske kok laver også dansk mad. Det hænder dog at han skal have lidt anvisninger, når den danske mad skal tilberedes. Det er sådan, at jo færre danskere vi er, jo mere lyst til dansk mad har vi. Det skal være lidt hjemligt.



**BOGUSLAW SMYTZKOWSKI**  
KOK PÅ WESTSUND

Jeg forsøger at lave råkost hverdag, med gulerødder og æbler. Vi spiser også fisk et par gange om ugen. Jeg fisker, når der er mulighed for det. Det er jo dejligt med frisk fisk! Vi har varieret kost, fordi folk har forskellig smag. Nogle vil have ris andre vil have kartofler. Derfor laver jeg ofte begge dele. Vi skal have flæskesteg i dag. Jeg laver også en del fiskefrikadeller, som er populært, hvor remouladen er en vigtig faktor. Folk bliver glad af mad.



**RADU MARIUS NICUSOR**  
2. MASKINMESTER PÅ MAERSK ROSYTH

Der er god variation og maden bliver ikke tilberedt i for meget olie. Vores filippinske kollegaer kan godt lide friturestegt mad, så det bliver særligt lavet til dem. Til rumænerne og danskerne om bord bliver der lavet noget andet. For eksempel laver kokken en rumænsk ret "Ciorba de burta". Det er komave med hvidløg, eddike og creme fraiche. Mange af mine rumænske kollegaer fra andre skibe er jaloux over, at vi får en rumænsk egnsret.

# Nordisk fotokonkurrence 2016

Hvert år afholdes den store nordiske fotokonkurrence, hvor søfarende fra fem nordiske lande dyster mod hinanden i kampen om fotoudstyr til en værdi af 5.000 kr. I år løb Norge med den helt store sejr.

Vores norske naboer løb med førstepladsen, tredje- og fjerdepladsen, samt en hædrende omtale. De to øvrige pladser gik til en svensk og en finsk søfarende.



VINDER: Vidar Strønstad, Kaptajn GEORGHOLM, Norge

Præmie: Fotoudstyr for 5.000 Dkr. sponsoreret af Ulykkesforsikringsforbundet for Dansk Søfart

**Traditionen tro er det værtslandet**, der indkalder dommere, og i år var det således Hanna Weselius, universitetslektor i

fotografi ved Aalto-universitetet og Majja Jorv, museumslektor ved Forum Marinum (Sjofartsmuseet i Åbo), der udvalgte de

fem vindere og de to billeder, der fik hædrende omtale.



#### < 2. PLADSEN

Jörgen Språng, Kockstuart BIT OKLAND, Sverige  
"Crossover"

Præmie: Fotoudstyr for 5.000 Nkr. sponsoreret af  
Sjøfartsdirektoratet i Norge



#### ^ 3. PLADSEN

Håkon Kjøllmoen,  
navigator/helikopter-  
kontrollør

KV SVALBARD, Norge  
Præmie: Fotoudstyr for  
5.000 Sek. sponsoreret  
af Sjøfartstidningen,  
Sverige

#### 4. PLADSEN

Bjarne Hovland, kaptajn KL SANDEFJORD, Norge

Præmie: Fotoudstyr for 450 € sponsoreret af Síldarvinnslan i Neskaupstaður, Island

Du kan også deltage i fotokonkurrencen og vinde flotte præmier. Send dine billeder til [foto@hfv.dk](mailto:foto@hfv.dk)



v 5. PLADSEN

Jörgen Språng, Kockstuart BIT  
OKLAND, Sverige

"Handrast"

Præmie: Fotoudstyr for 300 €  
sponsoreret af Finnlines



Årets nordiske fotokonkurrence for søfarende blev i år afholdt i Turku/Åbo i Finland, hvor de fem nordiske lande mødte op med de 15 bedste fotos fra de nationale konkurrencer.

# HVIS EN TROSSE SPRINGER - HVOR STÅR DU?

Forestil dig at du er på et skib, der forbereder fortøjning. Solen skinner og besætningen ved, hvad der skal gøres. Piloten er om bord, vinden er perfekt og forberedelserne går som smurt. Alt er under kontrol. Eller indtil nu...

Af senior arbejdsmiljøkonsulent Søren Bøge Pedersen

Under fortøjningen hører du et smæld og et skrig umiddelbart efter. En arbejdskammerat er ramt af en trosse, der er sprunget, snapped tilbage og har ramt hans øvre bryst.

## HISTORIEN SLUTTER HER ...

... men som enhver professionel søfarende kan vi se, at mareridtet er først begyndt. Den triste ting er, at det stadig sker alt for ofte, at vores kolleger til søs rundt om i verden rammes af liner, der springer, mens de gør deres arbejde. Konsekvenserne efter at være ramt af en trosse er enorme, både sociale og økonomiske. Hvis du er heldig og ikke bliver dræbt under uheldet, vil du nok lide skade resten af dit liv. Derfor er det hele tiden nødvendigt at advare hinanden om risiciene ved fortøjningslinerne.

## MÆRKNINGER GØR IKKE JOBBET ALENE

Indtil for nylig har mange fortøjningsguider anbefalet mærkning af snap-back-zoner på fortøjningsdækket omkring de kritiske punkter som spiltromle, lederuller og capstan. Formålet med disse markeringer går ud på at advare søfarerne om at stå i disse zoner, når trosserne er hevet tight.

Så overskriften til denne artikel kunne lige så godt have heddet "Undgå snap-back-zoner", men sandheden er, at set fra et fortøjningsholds synspunkt – er det ikke muligt.

Du kan måske sige, at søfarende, der er involveret i fortøjningsoperationer, på en eller anden måde er tvunget til at være i snap-back-zoner for at kunne gøre deres arbejde - nemlig fortøjning af skibet. På grund af udformningen og konstruktionen af fortøjningsdækket

kan fortøjningsholdet ikke undgå at være i snap-back-zoner, og fortøjningsdækket bør derfor betragtes som én stor snap-back-zone.

## SNAP-BACKS ER KOMPLEKSE

Nye undersøgelser har vist, at snap-backs er meget mere uforudsigelige og komplekse end tidligere vurderet på grund af trossernes elasticitet og brudstyrke, som har indflydelse på den sprængte trosses snap-back-mønster. Derfor afspejler markeringen af snap-back-zoner på dækket, selvom det er praktisk og simpelt, ikke den faktiske komplekse snap-back-zone, og kan føre den søfarende til en falsk følelse af, at være i sikkerhed, hvis de ikke står i det markerede areal. I princippet er hele fortøjningsdækket en farlig arbejdsplads og bør overvejes i overensstemmelse hermed.

*Fortsætter...*



## HVAD KAN DU GØRE SOM LEDER AF FORTØJNINGSDERIVATIONEN

- Inviter fortøjningsholdet til en udvidet risikovurdering for fortøjningsoperationer. Det er en god ide at have en oversigt over fortøjningsdækkene med. Et foto taget ovenfra eller kopi af "General Arrangements" ville med fordel kunne bruges.
- Identificer snap-back-områderne i fællesskab og forklar, hvordan zonerne skifter og udvider sig efterhånden, som der bliver brugt flere og flere trosser.
- Det er en god ide at opdele hele fortøjningsoperationen i små faser fra den første trosse er sat til fortøjningen er overstået. Drøft hvor besætningen kan opholde sig på de forskellige tidspunkter. Hvor er det usikkert at stå og hvor kan man eventuelt søge hen i beskyttelse?
- Husk at snap-back-zonerne konstant skifter areal og placering, mens I fortøjer og du derfor altid skal have konstant fokus på, hvor dine folk befinder sig.
- En fortøjning er ofte en af de mest komplekse arbejdsfunktioner med masser af faktorer, man skal forholde sig til. Løbende trosser, spil der larmer, kommunikation over radioen, trossefolk i land osv. Antag aldrig at folkene, som udfører fortøjningen er bevidste om farene, da de har travlt med at håndtere trosser samtidig.
- Det anbefales at bruge den vejrresistente SEAHEALTH plakater som træningsværktøj i risikovurderingsprocessen og som ophængt advarselsguide på selve fortøjningsdækket.
- Før hver fortøjning er det en god idé at afholde et førfortøjningsmøde til at genopfriske sikkerhedsforanstaltningerne og blive skarp på roller og ansvar for hvert besætningsmedlem, som fortøjrer. Har alle forstået opgaven og er der specielle ting, der skal tages op ved pågældende havn.
- Når fortøjningen er overstået saml da folkene sammen til et kort møde og snak om, hvordan det gik. Hvad gik godt, og hvad skal der justeres på?
- Instruer nye folk i fortøjning. Giv dem evt noget de kan læse. Det vil være bedst, hvis du har en instruks, der præcis beskriver, hvordan I udfører fortøjningen på jeres skib.

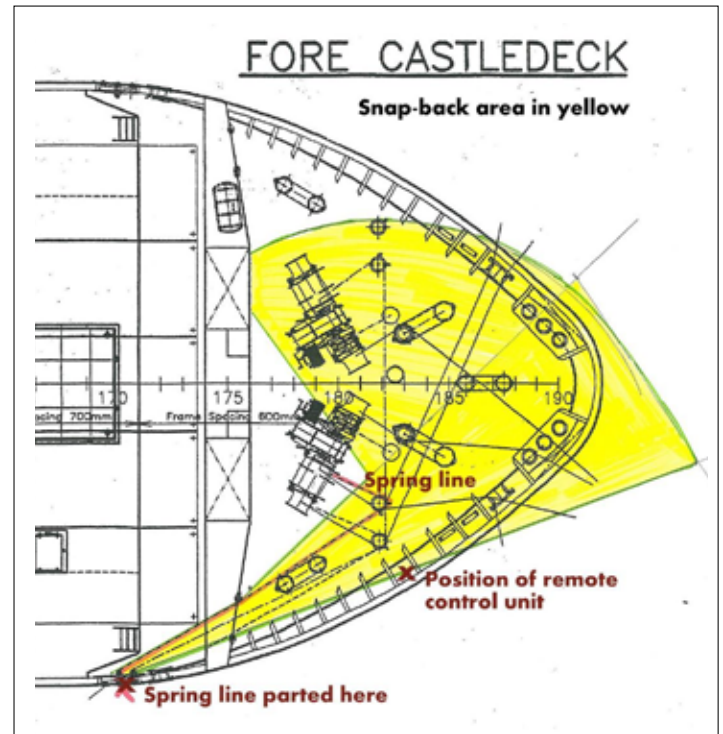
*Fortsætter...*



# HVAD KAN DU GØRE SOM SØFARENDE I FORTØJNINGSDIVISIONEN

- Vær opmærksom på at risikoen ved at opholde sig i en snap-back-zone er ligeså farligt som at stå under et net med skibsproviant. Trossen kan springe ligesom wiren til nettet også kan.
- Vurder risikoen for at blive ramt af en trosse, der springer som meget alvorlig og minimér opholdet i snap-back-zonerne, så godt du kan. Lær og forstå trossernes egenskaber med hensyn til elasticitet og brudstyrke, som er afgørende for, hvordan trossen vil bevæge sig, hvis den skulle springe.
- Vær altid opmærksom på hvor du står og vær særlig forsigtig i nærheden af "tichte" trosser.
- Hold øje med dine kolleger, og advar dem med det samme, hvis de opholder sig i en snap-back-zone.
- Vær særlig opmærksom på, hvor du står, når I håndterer den første trosse. Erfaringer viser at de første trosser, der strammes til, har den største risiko for at bryde, da de er de eneste trosser, der holder skibet i position.
- Når trosser ikke bugter men strækker sig lige henover dækket er snap-back-zonerne minimale, men er de ført omkring lederuller eller tromler øges snap back området markant.
- Tag ejerskab og ansvar for din egen sikkerhed. Spørg din leder hvis du bliver i tvivl på møder for fortøjning og under udarbejdelse af risikovurdering.
- Vær opmærksom på risikoen ved trosser, der kan springe tilbage, hvis de springer udenbords, især hvis dækket kun er beskyttet med åben ræling.

Læs mere om fortøjning på [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk)



Diagrammet viser det areal, hvor der er potentiel risiko for at blive ramt, hvis trossen springer ved krydset. Snap-back-zonen forøges markant, hvis trossen føres via en lederulle.

## HENVISNING

The Nautical Institute har for nyligt publiceret et case studie i Mariners' Alerting and Reporting Scheme (MARS) i forbindelse med en hændelse, der fandt sted under fortøjning og som er relateret til snap-back-zoner:

<http://www.nautinst.org/en/forums/mars/mars-2016.cfm/201614>

P&I Club SHIPOWNERS vil gerne gøre opmærksom på farerne ved fortøjningslinjer og sætte 'snap-back-zoner' på agendaen:

<https://www.shipownersclub.com/lossprevention/bulletin-guidance-on-snap-back-zones/#.V8BliPtyd6M.linkedin>





## TØRST

Jo Nesbø

Harry Hole er tilbage! En kvinde bliver fundet myrdet i sin lejlighed, efter at hun har været på Tinder-date. Hendes krop er tømt for blod, og politiet finder bidemærker på halsen. Medierne og politiets ledelse presser hårdt på for at få en hurtig opklaring af den bestialske sag, og politiet ved, at der kun er én mand, der kan løse opgaven: Harry Hole.

"Tørst" er nummer 11 i rækken af Harry Hole-krimier, og den holder samme høje spændingsniveau som de tidligere bøger. Det er meget svært at skrive noget som helst om handlingen uden at afsløre ting, som man som læser selv skal have fornøjelsen/angsten for, mens man læser – så kom bare i gang.

## 87 SEKUNDER

Lone Theils

I "87 sekunder" bliver efterforsker Georg Guldmann sat på en vanskelig opgave, da en ung kvinde findes druknet i Christianshavns Kanal. Guldmann opdager hurtigt, at der er tale om mord, og at kvinden formentlig ikke er det eneste offer. Hvem er det, der huserer langs de københavnske kanaler? Og hvad har fået morderen til at drukne en ung kvinde som Amalie Frederiksen? Bogen er udgivet i samarbejde med DR, hvor Theils igennem otte radioudsendelser har researchet til sin krimi for åben mikrofon. Kriminalromanen er skrevet sideløbende med radio-programmerne og består af otte dele, der følger hvert program. Dog har bogen et ekstra twist, da den indeholder et overraskende niende kapitel, der bringer historien lidt længere ud, end det lytteren har hørt om i radioen.

Første afsnit af researchen blev sendt d. 27. marts og her er Lone Theils bl.a. på kanalrundfart. Alle udsendelser kan downloades her: <http://www.dr.dk>

## EN FREMMED KRYDSER DIT SPOR

Christian Aziz

Romanen fortæller historien om den unge sprogofficer, Thomas, der i 2008 drager på mission med HDMS ABSALON til Afrikas Horn for at bekæmpe pirateriet. Hans historie og oplevelser krydsfortælles med den unge somalier Abdis, som

går fra at være fisker til at blive pirat. Forfatteren har selv sejlet som sprogofficer på ABSALON, og har mødt unge uledsagede somaliere som underviser i Røde Kors Asylafdeling, og fortællingen om Abdi er stykket sammen af flere af disse.

Bogen er spændende, til tider sjov og let at læse med meget direkte tale, og det er en god ide at skifte mellem Thomas' og Abdis liv.

## Faglitteratur

### ARBEJDSHUKOMMELSE : TRÆN DIN HJERNE TIL AT FUNGERE BEDRE, SMARTERE OG HURTIGERE

Tracy Alloway & Ross Alloway

Din arbejdshukommelse – dvs. din evne til at bearbejde informationer – påvirker næsten alt, hvad du gør, og man mener, at den kan være en større fordel end IQ. De to forfattere, som forsker i arbejdshukommelse, fortæller i bogen om den nyeste forskning på området, og giver os mere end 50 nemme og målrettede øvelser til at træne og skærpe arbejdshukommelsen. Find ud af, hvordan du bedst træner din hjerne, hvad du helst skal spise, og hvordan du med simple rutiner i hverdagen kan booste din arbejdshukommelse og dermed få din hjerne til at fungere bedre, smartere og hurtigere.

### DEN STORE KATASTROFE : Europa 1914-1933

Ian Kershaw

Forfatteren tager i denne bog hul på en serie af fire selvstændige bøger, der vil dække Europas historie fra 1914 og frem til vor tid. Dette første bind starter i sommeren 1914, da det meste af Europa blev kastet ud i en krig så katastrofal, at det tog generationer at komme sig over den. Første Verdenskrig efterlod de overlevende i en tilstand af chok over, at det civiliserede Europa, som hidtil havde været forbillede for resten af verden, havde ladet sig nedsænke i barbari. Efter krigen blev europakortet nyttegnet, og nu fulgte en tumultarisk periode med dybe politiske og økonomiske kriser.

Det er denne fascinerende periode i europæisk historie, som den prisbelønnede engelske forfatter giver et overblik over.



Se her hvad Anders Krag 2. mester i Mærsk Supply læser i for tiden.

# HVAD LÆSER DEN SØFARENDE?

## HVEM ER DU?

Anders Krag, 2. mester i Mærsk Supply, for tiden på MÆRSK TRANSPORTER som ligger ud for Brunei, på den nordlige del af Borneo.

## HVILKEN BOG HAR DU SENEST LÆST?

Jeg har genlæst "Mænd der hader kvinder" af Stieg Larsson. Jeg har læst hele serien, også "Det der ikke slår os ihjel" af David Lagercrantz. Jeg synes ikke, den er så god, og går særlig godt i spænd med de tre andre – derfor måtte jeg genlæse de originale.

## HVILKEN BOG ER DU I GANG MED?

"Den ulastelige cubaner" af Leonardo Padura, som er i en helt anden stil, end hvad jeg har læst tidligere. Det er rart at blive kastet ud i noget nyt, og selv om den er lidt snørklet i starten, giver det finurlige sprog også en trang til at dykke dybere ned i bogen.

## HVILKEN BOG ER DIN YNDLINGSBOG?

"Ekstremt højt & utrolig tæt på" af Jonathan Safran Foer. Den autistiske dreng, Oscar, leder efter sin far i tiden efter angrebet d. 11. september, og romanen giver et indblik hans verden, og viser hvordan han tackler sorgen. Samtidig kan Oscars oplevelser overføres til, hvordan USA tacklede eftervirkningerne af angrebet. Den gjorde et dybt indtryk på mig.

## LYST OG LÆNGSEL – MYTER, AFSAVN OG EROTIK I SØMANDENS VERDEN

M/S Museet for Søfarts årbog 2016

Red.: Morten Tinning

I år knytter Museet for Søfarts årbog sig til museets særudstilling "Sex & the Sea" (som kan ses til d. 13. august 2017). Myterne og den gode historie er i fokus sammen med fagligt funderede artikler.

I årbogen finder man bl.a. uddrag af en sejskibssømands erindringer under overskriften "At være sejskibssømand var aldrig let eller ligetil", artiklen "Lyst og længsel" som er en "overflyvning over sex og sømænd gennem historien", "Mens vi kan – en ung sømands beskrivelser af sømænds sexliv under 2. Verdenskrig" og "Mændens ruin – om tatoveringer, sømænd og sex".



Nye bøger med maritimt indhold

– se flere nye bøger på bibliotekets hjemmeside

[www.sbib.dk](http://www.sbib.dk)

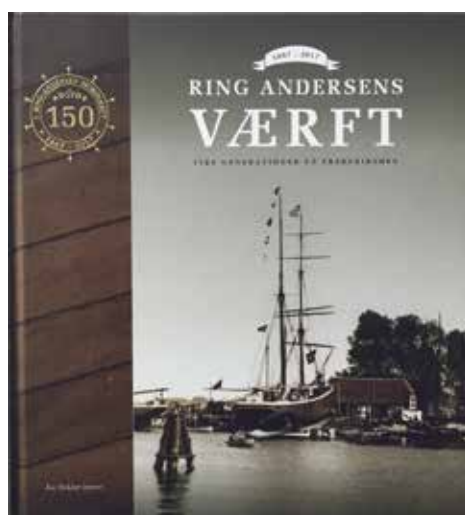
## Ring Andersens Værft – fire generationer på Frederiksøen

Kaj Nykjær Jensen

Ring-Andersens Skibsværft, 2017

1867 havde byens skibsværfter været meget stille i adskillige år. På Frederiksøen var der også stille, efter at en stor lejer havde opgivet nogle vidtløftige værftsplaner. Ring Andersen troede på at han kunne gøre det bedre, og resten er historie, historien om J. Ring-Andersens Skibsværft. Vedligehold og renovering af gamle træskibe er stadig værftets hovedaktivitet, men man servicere også mindre stålskibe i dag.

Det er en smuk bog, værftet fejrer sig selv med. Spændende tekst og masser af fotografier både historiske og nutidige.



## The DFDS Fleet 1991-2016

Redaktører: Peter Simonsen  
og Søren Krogh-Andersen  
DFDS, 2016

I anledning af DFDSs 150-årsjubilæum i 2016 udkom denne elektroniske bog med alle rederiets skibe fra 1991 op til 2016. Det er en opfølger til bogen "DFDS 1866-1991 : Ship Development through 125 years", og den fortæller alle aktive skibes historie fra 1991-2016. Skibene er listet i kronologisk orden.

Bogen kan downloades fra bibliotekets hjemmeside under menupunktet "Gode bøger".



Om bord på skibet eller hjemme hos familien er der ikke noget bedre end at smide fødderne op og sætte en god historie i ørerne.

Hvor skal man starte? Der er så mange spændende podcasts derude. Vi har denne gang valgt tre gode danske: en fantastisk røverhistorie baseret på Odysseen, en spændende serie om udviklingen af det maritime Danmark og en interviewserie, der går i dybden med ét emne per udsendelse.

Det er let at komme i gang med at lytte til podcasts, brug én af de gratis Apps, som f.eks. Podcast Addict eller Sticher, lyt via iTunes, eller direkte fra din computer.



<http://www.dr.dk/radio/drpodcast/serier/den-nordiske-odysse>

## DEN NORDISKE ODYSSÉ - DR

En fascinerende serie baseret på den italienske forsker Felice Vincis studier. Vinci mener, at Odysseens historier i virkeligheden stammer fra Norden, og er blevet bragt til Grækenland af rejsende folk, hvorefter Homer har tilpasset historierne. I serien rejser en journalist rundt i Norden, og besøger de lokaliteter, hvor Odysseen virkelig foregik, for eksempel er Odysseus fra Lyø, Troja ligger i Finland og hedder Toija, og kyklopen var en enøjet trolde fra Torghatten ved Tosenfjorden i Nordnorge. Emil Rothstein-Christensen samler trådene i studiet og Steen Jørgensen fra Sort Sol læser op af Odysseen. Fortid og nutid blandes i en skøn fortælling.

Felice Vincis bog kan lånes gennem Søfartens Bibliotek.



<http://www.dr.dk/radio/drpodcast/serier/det-maritime-danmark>

## DET MARITIME DANMARK - DR

Med denne programserie om Det Maritime Danmark sættes der fokus på havets påvirkning af vores fælles historie. Danmark har over 8.750 km kystlinje og er omkranset af vand. Alt, hvad der har med havet at gøre, har gennem århundreder præget den danske kultur. I mange familier har forfædrene sejlet, fisket eller bygget skibe. Maritime udtryk har sneget sig ind i vores sprog, hvorfor vi kryber til køjs, får lidt for meget indenbords og har lig i lasten. Emnerne i serien spænder vidt, fra historien om Hans Hedtofts forlis over søkrig i 2. Verdenskrig og livet som sømandskone til handel med verden og de små færgers betydning for Danmarks små øer.

På bibliotekets hjemmeside kan man finde mange flere podcast-tips, og har du en favorit, hører vi gerne fra dig.